

SCHWINN

IC 3.5

- OWNER'S MANUAL · BENUTZERHANDBUCH ·
- GEBRUIKERSHANDLEIDING · MANUEL DU PROPRIÉTAIRE ·
- MANUALE DEL PROPRIETARIO · MANUAL DE USUARIO ·
- MANUAL DO PROPRIETÁRIO · دليل المالك ·
- 使用手冊 · 用戶手冊

Contents

ENGLISH.....	4
DEUTSCH	34
NEDERLANDS.....	64
FRANÇAIS	93
ITALIANO	122
ESPAÑOL.....	151
PORTUGUÊS	180
العربية	209
繁體中文	236
简体中文	263
RED Info	291

ENGLISH

Important Safety Instructions

Thanks for choosing SCHWINN IC3.5 as your fitness equipment. We are sincerely encourage you to read through this Owner's manual carefully before the assembling of your equipment started, especially of below WARNINGS! **WARNINGS WILL REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRICAL SHOCK OR INJURY TO PERSONS.**

Before proceeding, find your equipment's serial number located on a white barcode sticker on stabilizer tube and enter it in the space provided below.

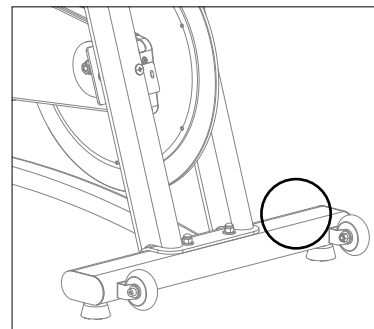
ENTER YOUR SERIAL NUMBER AND MODEL NAME IN THE BOXES BELOW:

SERIAL NUMBER:

MODEL NAME: SCHWINN IC3.5

» Refer to the SERIAL NUMBER and MODEL NAME when calling for service.

SERIAL NUMBER LOCATION



WARNING

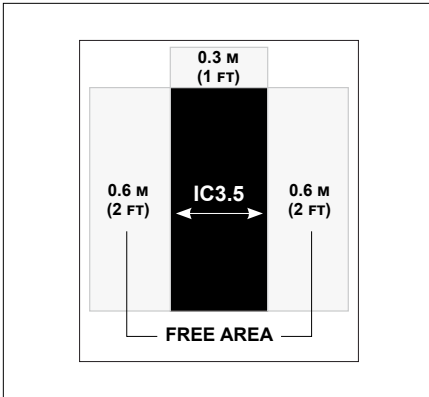
- FAILURE TO FOLLOW THESE INSTRUCTIONS COULD RESULT IN INJURY!
- Use this equipment only for its intended use as described in this equipment's Owner's Manual.
- Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel pain stop exercising immediately.
- If you experience any kind of pain, including but not limited to chest pains, nausea, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing. Incorrect or excessive exercise may damage your health.
- Do not wear any clothing or jewelry that might catch on any moving parts of this equipment.
- Always wear rubber soled athletic shoes or cycling shoes with cleats when you use this machine. Do not use the machine with bare feet or only wearing socks.
- Prior to use, make sure you understand the operation of the engagement / release mechanism for the pedals and cleats (shoes).

- Do not jump on the equipment.
- Never rotate the foot pedals by hand. Spinning pedals can cause injury.
- Do not put fingers or other objects into moving parts of the exercise equipment.
- Ensure that adjustment levers (seat and handlebar fore-and-aft) are properly secured and do not interfere with range of motion during exercise.
- To avoid injury, do not expose any body parts (for example, fingers, hands, arms or feet) to the drive mechanism or other potentially moving parts of the equipment.
- Do not attempt to ride the exercise bike in a standing position at high RPMs until you have practiced at slower speeds.
- Do not adjust the levelers to such a height that they detach or unscrew from the machine. Injury to you or damage to the machine can occur.
- Do not lift the Seat post above the “STOP” mark on the Seat Post.
- Make the Pedals stable before you step on them. Use caution when you step on and off the machine.
- Make sure handlebars are secure before each use.
- Make sure your shoes are fixed into the toe cage (if available).
- Step off the machine before you adjust the seat.
- At no time should more than one person be on the equipment.
- This equipment should not be used by persons weighing more than the weight showing in TECH SPEC section. Failure to comply will void the warranty.
- At NO time should pets or children under the age of 13 be closer to the equipment than 3 meter.
- At NO time should children under the age of 13 use the equipment.
- Children over the age of 13 or the persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge should not use the equipment, unless supervised or unless they have been given instruction concerning use of the equipment by a person responsible for their safety.
- Use handlebars to maintain balance when mounting and dismounting, and for additional stability while exercising.
- Set up and operate this equipment on a solid, level, horizontal surface.
- Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.
- To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet.
- To remove power from the bike, the power cord must be disconnected from the wall outlet.
- Disconnect all power before moving the equipment.
- Never operate equipment if it has been dropped, with a damaged cord or plug even if it is working properly. Never operate the equipment if it is not working properly or if it has been damaged, or has been immersed in water. Contact Customer Tech Support for replacement or repair in order to avoid a hazard.
- This equipment should never be left unattended when plugged in. When not in use, and prior to servicing, cleaning, or moving equipment, turn off power, then unplug from outlet.
- Check the cleats periodically for wear. When the cleats are worn, replace them. Replace the cleat when it becomes difficult to release, or starts

to release with much less effort than when it was in new condition.

- Keep cleats and bindings clear of dirt and debris to ensure engagement and release.
- Since this machine operates with a fixed gear, do not back, or reverse, pedal. Doing so may loosen the Pedals, which could result in damage to the machine and/or injury to the user. Never operate this machine with loose Pedals.
- Exercise on this machine requires coordination and balance. Be sure to anticipate that changes in speed and resistance level can occur during workouts, and be attentive in order to avoid loss of balance and possible injury.
- Service should only be done by an authorized service technician.
- Do not remove the protected covers unless instructed by professional and your local dealer.
- Do not remove the console covers unless instructed by Customer Tech Support.
- Do not use other attachments that are not recommended by the manufacturer. Attachments may cause injury.
- Return the unit to a service center for examination and repair.
- To prevent electrical shock, never drop or insert any object into any opening.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or when oxygen is being administered.
- This equipment is intended for in-home use only. Failure to comply will void the warranty.
- Do not use equipment in any location that is not temperature controlled, such as but not limited to garages, porches, pool rooms, bathrooms, car ports or outdoors. If your equipment has been exposed to colder temperatures or high moisture climates, it is strongly recommended that the equipment is warmed up to room temperature before first time use. Failure to comply will void the warranty.
- Tighten the Brake/ Resistance Adjustment Knob as described until the Flywheel is locked before moving/safe storage, remove the power supply when storage and place in a secure location. Place the machine in a secure location away from children and pets.
- Equipment is heavy; use care and additional help if necessary when moving.
- Have 2 people available for assembly, this will make the assembly process easier. Do not do steps that involve heavy lifting or awkward movements on your own.
- Do not assemble this machine outdoors or in a wet or moist location. Make sure assembly is done in an appropriate work space away from foot traffic and exposure to bystanders.
- Do all assembly steps in the sequence given. Incorrect assembly can lead to injury or incorrect function.
- Do not try to change the design or functionality of this machine. This could compromise the safety of this machine and will void the warranty.
- Do not use or put the machine into service until the machine has been fully assembled and inspected for correct performance in accordance with the Manual.
- Do not move or lift equipment from packaging until specified to do so in the assembly instructions.
- Unpack and assemble the unit where it will be used. Never open box when it is positioned upside-down or on its side.
- Silicone lubricant is not intended for human consumption. Keep out of reach of children. Store in a safe place.
- Keep AC Adapter, power cord away from heated surfaces. Do not carry this unit by its supply cord or use the cord as a handle. Do not pull on this power cord or apply any mechanical loads to this cord.

- To reduce the risk of electrical shock or unattended/unsupervised usage, always unplug the AC Adapter from the wall outlet and the machine and wait 5 minutes before cleaning, maintaining or repairing the machine. Place the AC Adapter in a secure location.
- Care should be taken in mounting and dismounting the stationary exercise equipment. Before dismounting, bring the machine to a complete stop.
- Apply full resistance load when the Indoor Cycle is not in use to prevent injuries due to moving drive gear components.
- The Indoor Cycle does not have a free moving flywheel; the pedals will continue to move together with the flywheel until the flywheel stops. Reducing speed in a controlled manner is required. To stop the flywheel immediately, push down hard the emergency brake. Always pedal in a controlled manner and adjust your desired cadence according to your own abilities. Push the emergency brake down = emergency stop.
- The Indoor Cycle uses a fixed flywheel that builds momentum and will keep the pedals turning even after the user stops pedaling or if the user's feet slip off. **DO NOT ATTEMPT TO REMOVE YOUR FEET FROM THE PEDALS OR DISMOUNT THE MACHINE UNTIL BOTH THE PEDALS AND THE FLYWHEEL HAVE COMPLETELY STOPPED.** Failure to follow these instructions may lead to loss of control and the potential for serious injury.



LOCATION OF THE EXERCISE BIKE

Place the exercise bike on a level surface. There should be 30 cm in front of the exercise bike for the power cord. For ease of access, there should be an accessible space preferentially on both sides of the exercise bike equal to 2 ft (0.6 meters) to allow a user access to the machine from either side. Do not place the exercise bike in any area that will block any vent or air openings. The exercise bike should not be located in a garage, covered patio, near water or outdoors.

DANGER!

- Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or service provider if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product. If it does not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.
- This product is for use on a nominal local voltage circuit and has a grounding plug. No adapter should be used with this product.
- This product must be used on a dedicated circuit. To determine if you are on a dedicated circuit, shut off the power to that circuit and observe if any other devices lose power. If so, move devices to a different circuit.

Note: There are usually multiple outlets on one circuit.

TECH SPECS

Assembled Dimensions (L x W x H)	120 x 53 x 115 cm / 47" x 21" x 45"
-------------------------------------	--

Product Weight	38 kg / 85 lbs.
----------------	------------------------

Max User Weight	113 kg / 250 lbs.
-----------------	--------------------------



From now on, you can assemble your equipment at your convenience. For detailed instructions on assembly, operation, programs, troubleshooting, and maintenance, please scan the QR code on the left side to access the complete manual.

If scanning the QR code fails, you can visit the website provided here: <https://global.schwinnfitness.com/en/manuals.html>

WARRANTY

If your equipment requires warranty service, please contact local Customer Tech Support.

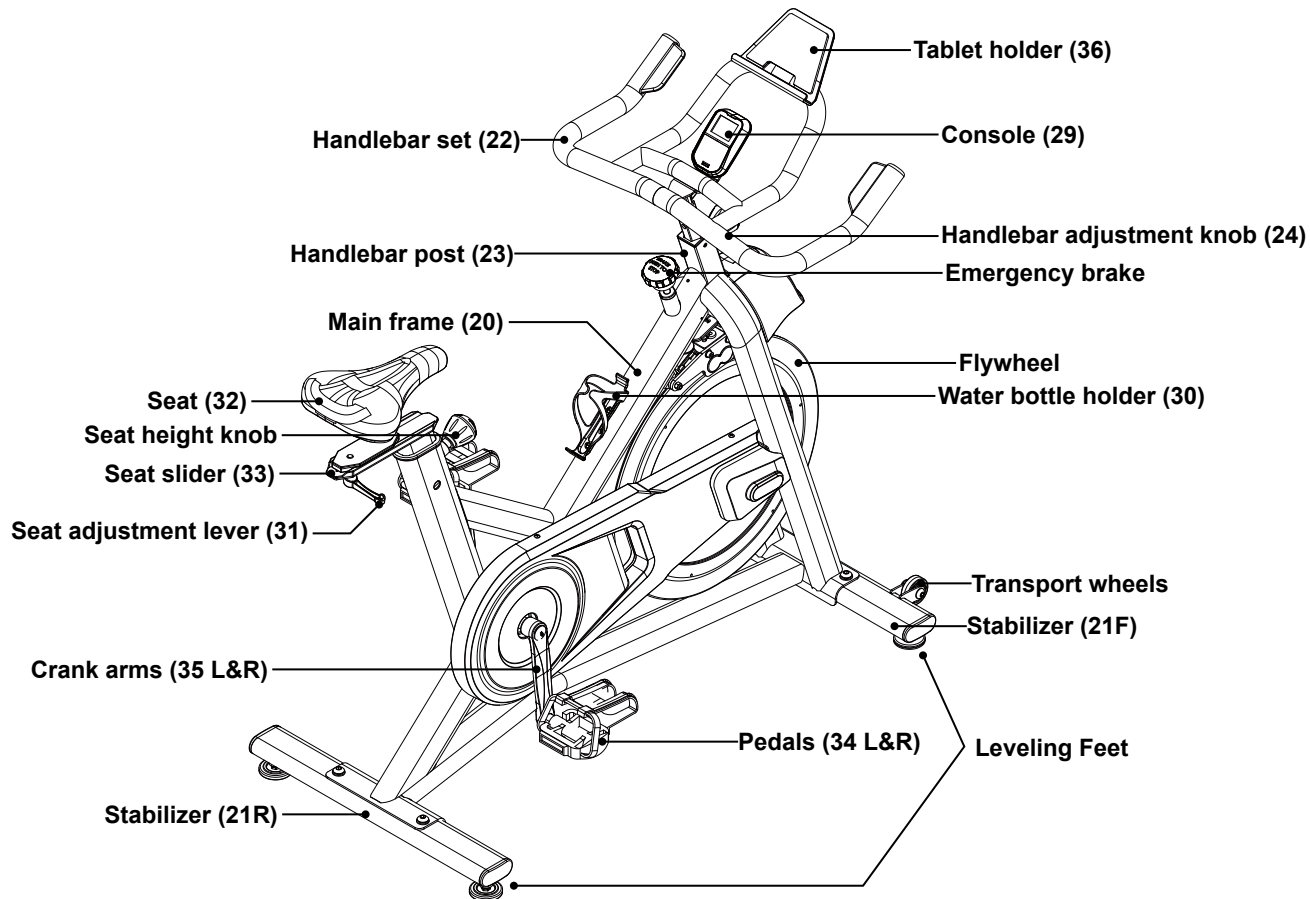


NEED HELP?

If you have any questions, need assistance with missing parts, or require technical support or maintenance for your equipment, please contact Customer Tech Support.

Manufacturer: **Johnson Health Industry (Vietnam) Co., Ltd.** | Manufacturer address: **Lot CN-24, Thuan Thanh II Industrial Park, Mao Dien Ward, Bac Ninh Province, Vietnam**

MODEL INFORMATION

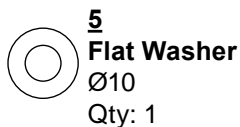
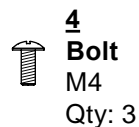
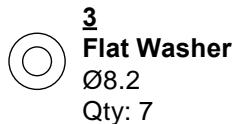
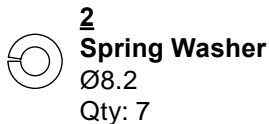
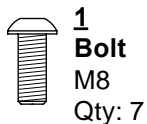


MAIN PARTS INCLUDED:

- Main Frame (20)
- Front Stabilizer (21F)
- Rear Stabilizer (21R)
- Handlebar Set (22)
- Handlebar Post (23)
- Console (29)
- Pedal Set (34 L&R)
- Seat Post Set (31, 32 & 33)

PARTS PACKING INCLUDED:

- 1 Hardware Kit

HARDWARE KIT:

PRE ASSEMBLY

UNPACKING

Due to the weight of the indoor cycle, **it is recommended that two people perform the assembly.** Unpack the product where you will be using it. It is recommended that you place a protective covering on your floor. Place the carton on a level flat surface and remove all packing materials; do not dispose of the packing materials until assembly is completed.

NOTE: During each assembly step, ensure that ALL nuts and bolts are in place and partially threaded in before completely tightening any ONE bolt.

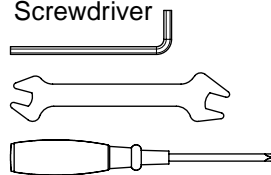
NOTE: A light application of grease may aid in the installation of hardware. Any grease, such as lithium bike grease is recommended.

**NEED HELP?**

If you have questions or if there are any missing parts, contact Customer Tech Support.

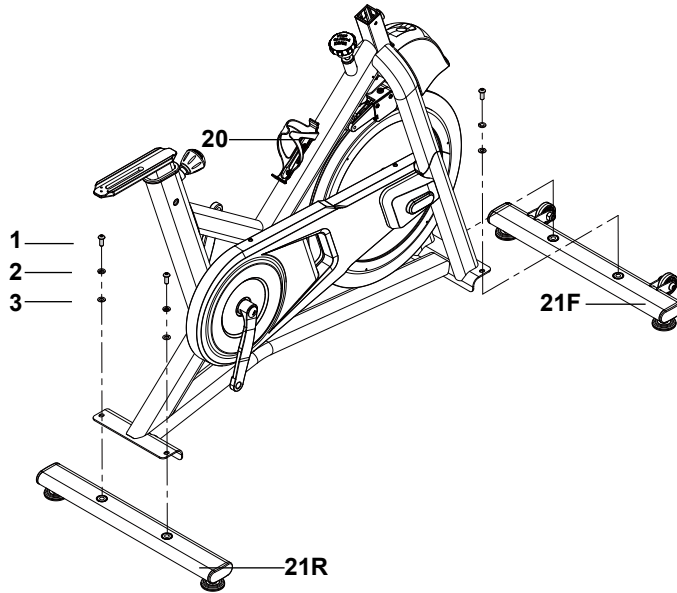
Tool Kit

5mm Wrench
13/15mm Wrench
Screwdriver



ASSEMBLY STEP 1

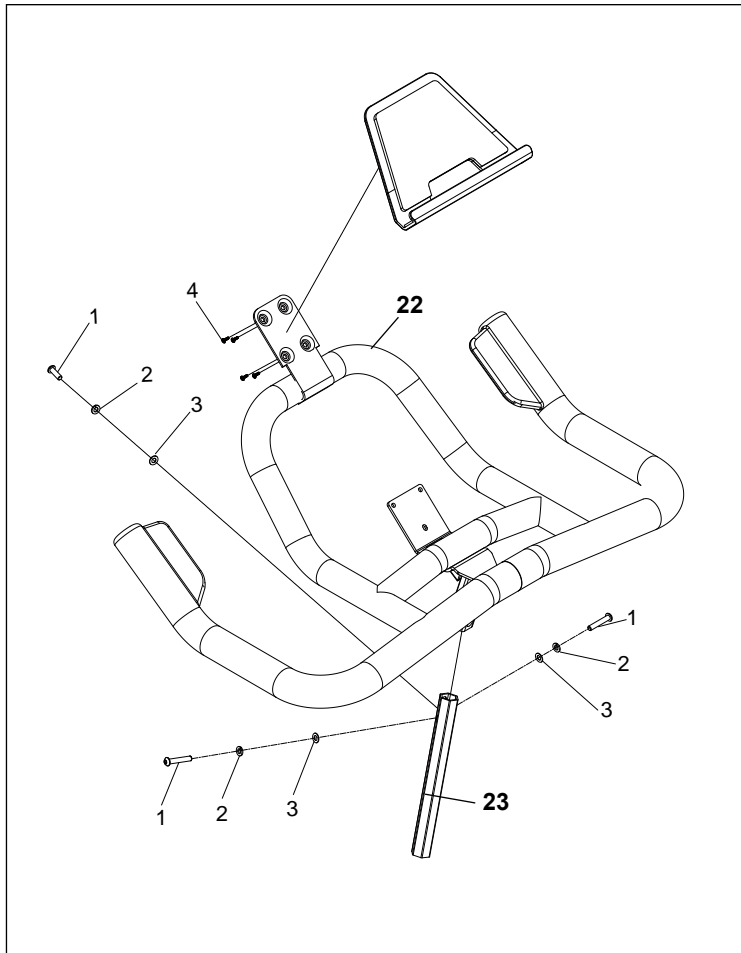
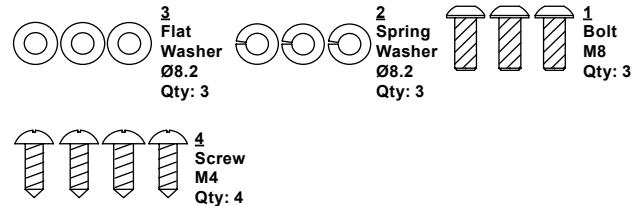
STEP 1 HARDWARE :



- 1.1 Open hardware for **Step 1**.
- 1.2 Attach the **Front Stabilizer (21F)** and **Rear Stabilizer (21R)** to the **Main Frame (20)** using **4 Bolts (1)**, **4 Spring Washers (2)** and **4 Flat Washers (3)**, and tighten firmly.

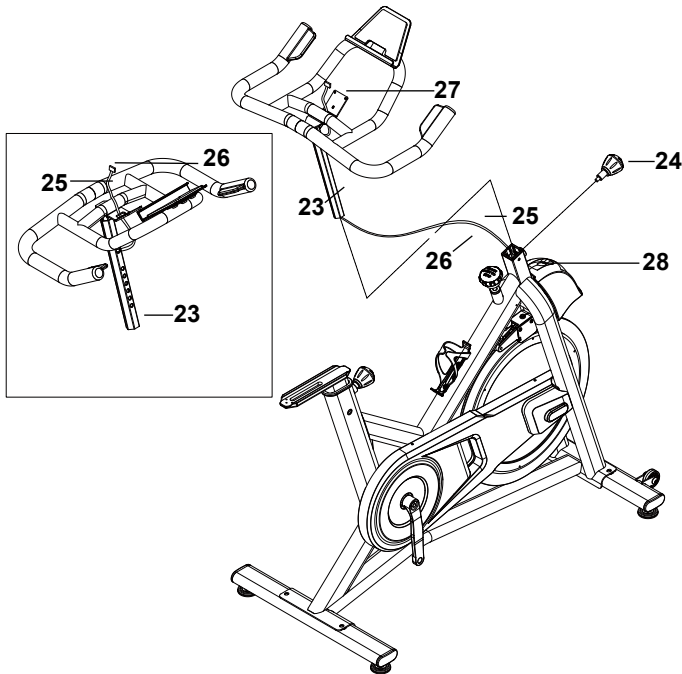
ASSEMBLY STEP 2

STEP 2 HARDWARE :



- 2.0 Open hardware for **Step 2**.
- 2.1 Attach **tablet holder (36)** to **Handlebars (22)** using **4 Bolts (4)**.
- 2.2 Insert **Handlebars (22)** into **Handlebar Post (23)** and secure the front with **1 Bolt (1)**, **1 Spring Washer (2)** and **1 Flat Washer (3)**. Do not fully tighten hardware until end of **Step 2**.
- 2.3 Secure the side with **2 Bolt (1)**, **2 Spring Washer (2)**, **2 Flat Washer (3)**, **Screw (4)**.
- 2.4 Fully tighten bolts from **Steps 2.2 & 2.3**.

ASSEMBLY STEP 3

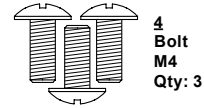


- 3.1 Turn **Adjustment Knob (24)** counter-clockwise to fully loosen.
- 3.2 Attach **Lead Wire (26)** to **Console Cable (25)** and pull **Console Cable (25)** from **Head Tube (28)** through **Handlebar Post (23)** and out hole in front of **Handlebar Post (23)**.
- 3.3 Pull **Console Cable (25)** through hole in **Console Bracket (27)**.
- 3.4 Insert **Handlebar Post (23)** into **Head Tube (28)** and turn **Adjustment Knob (24)** to secure.
- 3.5 Detach and discard **Lead Wire (26)**.

NOTE: Be careful not to pinch any wires while assembling handlebars.

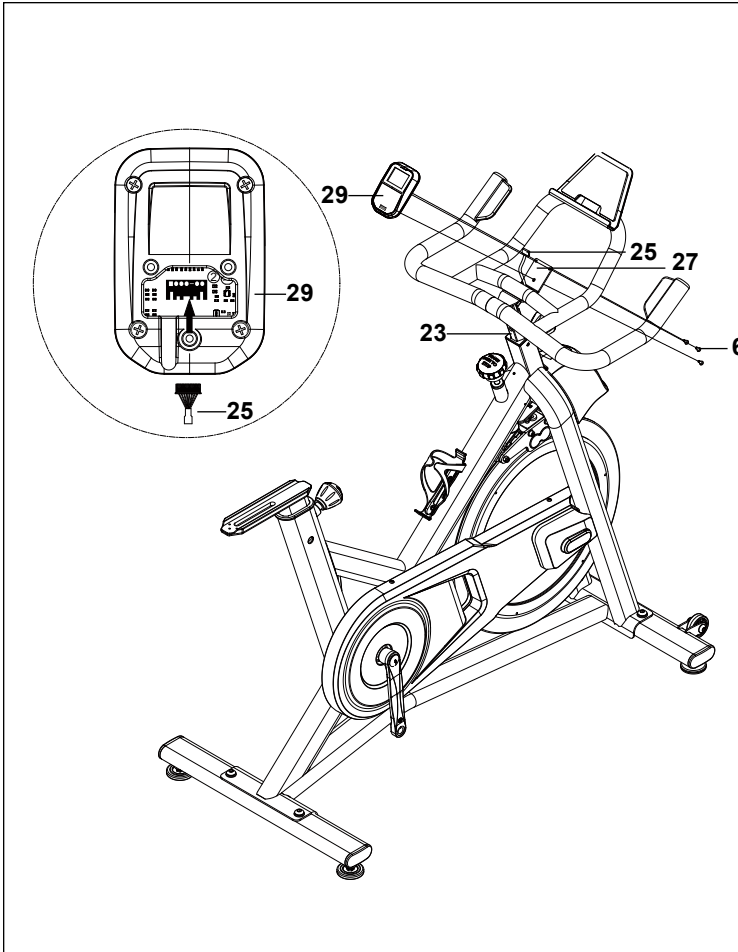
ASSEMBLY STEP 4

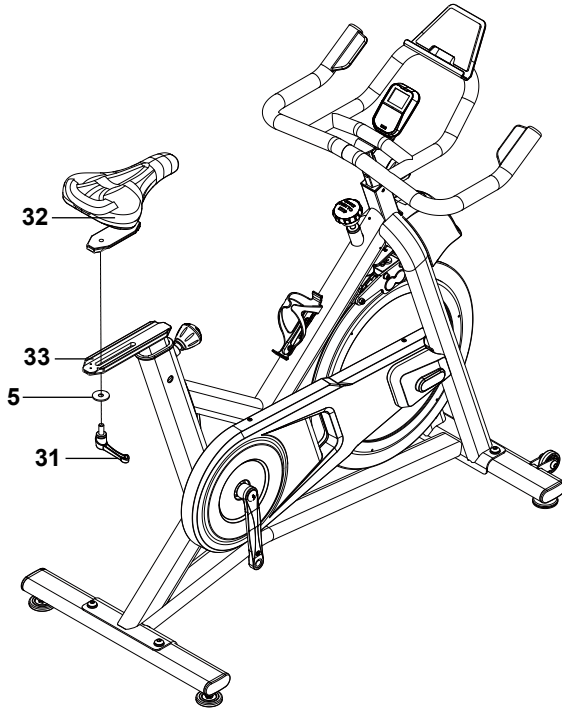
STEP 4 HARDWARE :



- 4.1 Open hardware for **Step 4**.
- 4.2 Attach **Console Cable (25)** to **Console (29)**.
- 4.3 Carefully tuck **Console Cable (25)** into **Handlebar Post (23)**.
- 4.4 Route **Console Cable (25)** through channel on back of **Console (29)** to avoid pinching cable. Attach **Console (29)** to **Console Bracket (27)** using **3 Bolts (4)**.

NOTE: Be careful not to pinch any wires while assembling console.





ASSEMBLY STEP 5

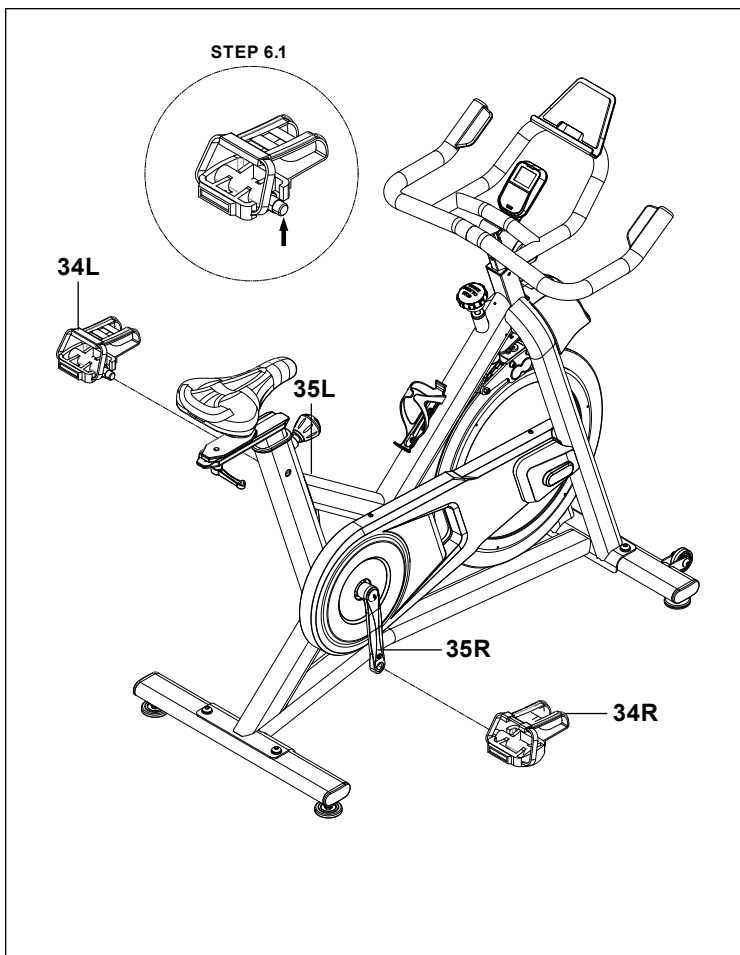
STEP 5 HARDWARE :



5
Flat Washer
Ø10
Qty: 1

- 5.1 Open hardware for **Step 5**.
- 5.2 Unscrew **Adjustment Lever (31)** from **Seat (31)**.
- 5.3 Place **Seat (32)** onto **Seat Slider (33)**.
- 5.4 Secure **Seat (32)** with **1 Flat Washer (5)** and **Adjustment Lever (31)**.

ASSEMBLY STEP 6



- 6.1 Identify **Left Pedal (34L)** which is labeled **L** on spindle and **Right Pedal (34R)** labeled **R**.
- 6.2 Insert **Left Pedal (34L)** into **Left Crank Arm (35L)** and tighten **Counter Clockwise**.
- 6.3 Insert **Right Pedal (34R)** into **Right Crank Arm (35R)** and tighten **Clockwise**.
- 6.4 Use **Combination Wrench** to fully tighten pedals.

Product Weight: **38 kg / 85 lbs.**

User Weight Capacity: **113 kg / 250 lbs.**

Dimensions (LxWxH): **120 x 53 x 117 cm /
47" x 21" x 46"**

CONGRATULATIONS!

You have successfully assembled your indoor cycle.

Indoor Cycle Setup and Use

SAVE THESE INSTRUCTIONS

Read the OWNER'S GUIDE before use. When using an electrical product, basic precautions should always be followed, including the following: Read all instructions before using this equipment. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this equipment are adequately informed of all warnings and precautions. If you have any questions after reading this guide, contact Customer Tech Support.

It is essential that this equipment is used only indoors, in a climate-controlled room. If your exercise equipment has been exposed to colder temperatures or high moisture climates, it is strongly recommended that this equipment is warmed up to room temperature prior to use.

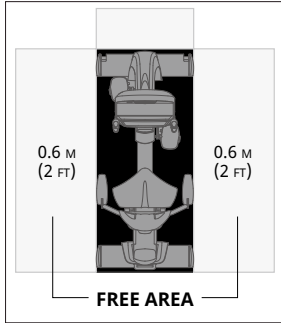
This equipment is intended for in-home use only. Do not use this equipment in any commercial, rental, school or institutional setting. Failure to comply will void the warranty.

WARNING

TO REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRICAL SHOCK OR INJURY TO PERSONS:

- Use this equipment only for its intended use as described in this guide and in the equipment's Owner's Manual.
- At NO time should children under the age of 14 use the equipment.
- At NO time should pets or children under the age of 14 be closer to the equipment than 10 feet / 3 meters.
- This equipment is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they are supervised or have been given instruction concerning use of the equipment by a person responsible for their safety.
- Always wear athletic shoes while using this equipment. NEVER operate the exercise equipment with bare feet.
- Do not wear any clothing that might catch on any moving parts of this equipment.
- Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death.
- If you experience any kind of pain, including but not limited to chest pains, nausea, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
- Do not jump on the equipment.
- At no time should more than one person be on the equipment.
- Set up and operate this equipment on a solid level surface.
- Never operate the equipment if it is not working properly or if it has been damaged.
- Use handlebars to maintain balance when mounting and dismounting, and for additional stability while exercising.
- To avoid injury, do not expose any body parts (for example, fingers, hands, arms or feet) to the drive mechanism or other potentially moving parts of the equipment.
- Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.
- This equipment should never be left unattended when plugged in. When not in use, and prior to servicing, cleaning, or moving equipment, turn off power, then unplug from outlet.
- Do not use any equipment that is damaged or has worn or broken parts. Use only replacement parts supplied by Customer Tech Support or an authorized dealer.
- Never operate this equipment if it has been dropped, damaged, or is not working properly, has a damaged cord or plug, is located in a damp or wet environment, or has been immersed in water.
- Keep power cord away from heated surfaces. Do not pull on this power cord or apply any mechanical loads to this cord.
- Do not remove any protective covers unless instructed by Customer Tech Support. Service should only be done by an authorized service technician.
- To prevent electrical shock, never drop or insert any object into any opening.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or when oxygen is being administered.
- This equipment should not be used by persons weighing more than the specified maximum weight capacity as listed in the equipment Owner's Manual. Failure to comply will void the warranty.
- Do not use this equipment in any location that is not temperature controlled, such as, but not limited to: garages, porches, pool rooms, bathrooms, car ports or outdoors. Failure to comply will void the warranty.
- Contact Customer Tech Support or an authorized dealer for examination, repair and/or service.
- Make sure handlebars are secure before each use.
- Never rotate the foot pedals by hand.
- Never dismount the equipment until the pedals come to a complete STOP.
- Ensure that adjustment levers (seat and handlebar fore-and-aft) are properly secured and do not interfere with range of motion during exercise.
- Do not attempt to ride the exercise bike in a standing position at high RPMs until you have practiced at slower speeds.
- Make sure your shoes are fixed into the toe cage (if available).
- Apply full resistance load when the Indoor Cycle is not in use to prevent injuries due to moving drive gear components.
- The Indoor Cycle does not have a free moving flywheel; the pedals will continue to move together with the flywheel until the flywheel stops. Reducing speed in a controlled manner is required. To stop the flywheel immediately, push down hard the emergency brake. Always pedal in a controlled manner and adjust your desired cadence according to your own abilities. Push the emergency brake down = emergency stop.
- The Indoor Cycle uses a fixed flywheel that builds momentum and will keep the pedals turning even after the user stops pedaling or if the user's feet slip off. DO NOT ATTEMPT TO REMOVE YOUR FEET FROM THE PEDALS OR DISMOUNT THE MACHINE UNTIL BOTH THE PEDALS AND THE FLYWHEEL HAVE COMPLETELY STOPPED. Failure to follow these instructions may lead to loss of control and the potential for serious injury.

BASIC OPERATION



LOCATION OF THE EXERCISE BIKE

Place the exercise bike on a level surface. There should be one foot in front of the exercise bike for the power cord. For ease of access, there should be an accessible space preferentially on both sides of the exercise bike equal to 2 ft (0.6 meters) to allow a user access to the machine from either side. Do not place the exercise bike in any area that will block any vent or air openings. The exercise bike should not be located in a garage, covered patio, near water or outdoors.

MOVING THE EXERCISE BIKE

Your exercise bike has a pair of transport wheels built into the front stabilizer tube. Remove the power supply before attempting to move the bike.

WARNING!

Our exercise bikes are heavy, use care and additional help if necessary when moving. Failure to follow these instructions could result in injury.

LEVELING THE EXERCISE BIKE

Your exercise bike should be level for optimum use. Once you have placed your exercise bike where you intend to use it, raise or lower one or both of the adjustable levelers located on the bottom of the frame. A carpenter's level is recommended. Once you have leveled your exercise bike, lock the levelers in place by tightening the nuts against the frame. Actual levelers may differ from image and may not include the lock.

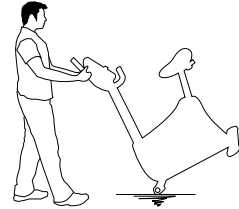
POWER

Your exercise bike is powered by a power supply. The power must be plugged into the power jack, which is located in the front of the machine near the stabilizer tube. Unplug cord when not in use.

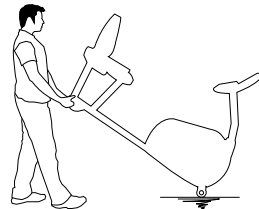
WARNING!

Never operate product if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been damaged, or immersed in water. Please reference contact information on the INFORMATION CARD for assistance.

UPRIGHT BIKES & INDOOR CYCLES: firmly grasp the handlebars, carefully tip toward you, and roll on the transport wheels.



RECUMBENT BIKES: firmly grasp the steel portion of the rear stabilizer tube, carefully lift and roll on the transport wheels.



ADJUST
HEIGHT



LOCK
ADJUSTMENT



PROPER USAGE

To determine proper seat position, sit on the seat and position the ball of your foot on the center of the pedal. Your knee should bend slightly at the furthest pedal position. You should be able to pedal without locking your knees or shifting your weight from side to side. Adjust pedal straps to desired tightness.

UPRIGHT SEAT ADJUSTMENT

For upright bikes with an adjustment lever: To raise the seat height, pull the seat upward. To lower the seat, locate the adjustment lever under the seat and pull the lever up to slide the seat down. Release lever and allow to lock into place. Please check to be sure seat post is locked in place before each use.

For upright bikes with a locking seat adjustment knob: To adjust, get off the bike seat and loosen the adjustment knob by turning it two half turns counter-clockwise. Pull out the knob to unlock the post, and adjust the post up or down to the desired setting. Release the knob to lock in place. Turn the knob clockwise until tightened. Please check to be sure seat post is locked in place before each use.

INDOOR CYCLE SEAT & HANDLEBAR ADJUSTMENT (IF AVAILABLE)

Rotate the adjustment lever or knob counterclockwise to slide the seat or handlebars forward or backward for horizontal adjustment; raising or lowering the seat or handlebar with the other hand for height adjustment. Rotate the lever or knob clockwise to lock the position.

Do not adjust seat or handlebar height past MAX mark or adjustment points on post.

RECUMBENT SEAT ADJUSTMENT

For recumbent bikes with an adjustment lever: To adjust the seat position, locate the lever under the seat before you mount the bike. Place your right hand on the adjustment handle under the seat. Place feet on the ground while seated and slide forward if needed. Place feet on pedals, gently lift lever under the seat. Using legs, slowly push and slide the seat up or down to a position that puts you in a comfortable pedaling range (one that keeps a slight bend in your knee while your legs are in the extended position). Release lever and allow to lock into place.

For recumbent bikes with a locking seat adjustment handle: Turn the handle up into its middle position making the handle feel loose. Then, slide the seat to a position that puts you in a comfortable pedaling range (one that keeps a slight bend in your knee while your legs are in the extended position). Lock the mechanism by rotating it down until handle tightens.

RECUMBENT MESH SEAT BACK ADJUSTMENT

Some recumbent bikes are equipped with a tilting mesh seat back. Tilt adjustments are made with a rotating lever on the user's right side, located slightly behind the handlebar. Not all mesh seat backs have an adjustment lever so check the ASSEMBLY GUIDE.

To adjust the tilt angle of the seat back, rotate the lever down (counter-clock wise) and lean back on the mesh seat back until the desired position is achieved. When the position is set, rotate the lever upward (clock wise) until it is snug. The seat back comes equipped with a spring return system to return the seat back to its original position when the adjustment lever is released and the user is not leaning against the seat back.

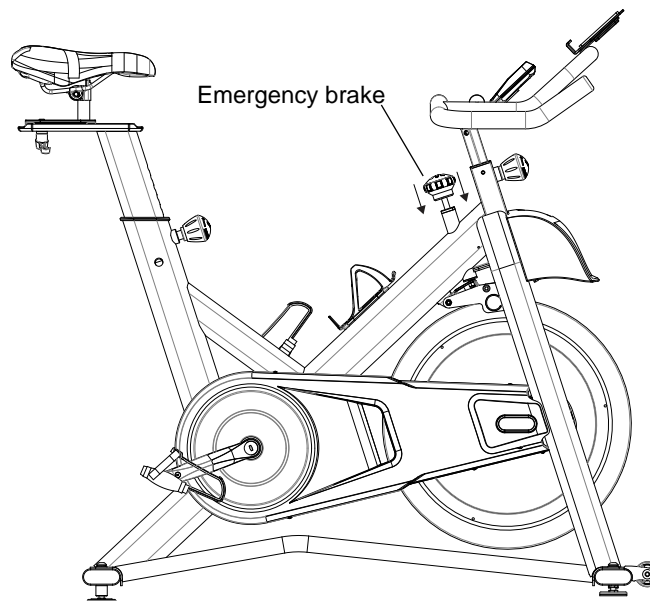
RESISTANCE CONTROL AND EMERGENCY BRAKE

The preferred level of difficulty in pedaling (resistance) can be regulated in increments by use of the resistance buttons on the console. To increase the resistance, push the up arrow. To decrease the resistance, push the down arrow.

FOR INDOOR CYCLE:

WARNING

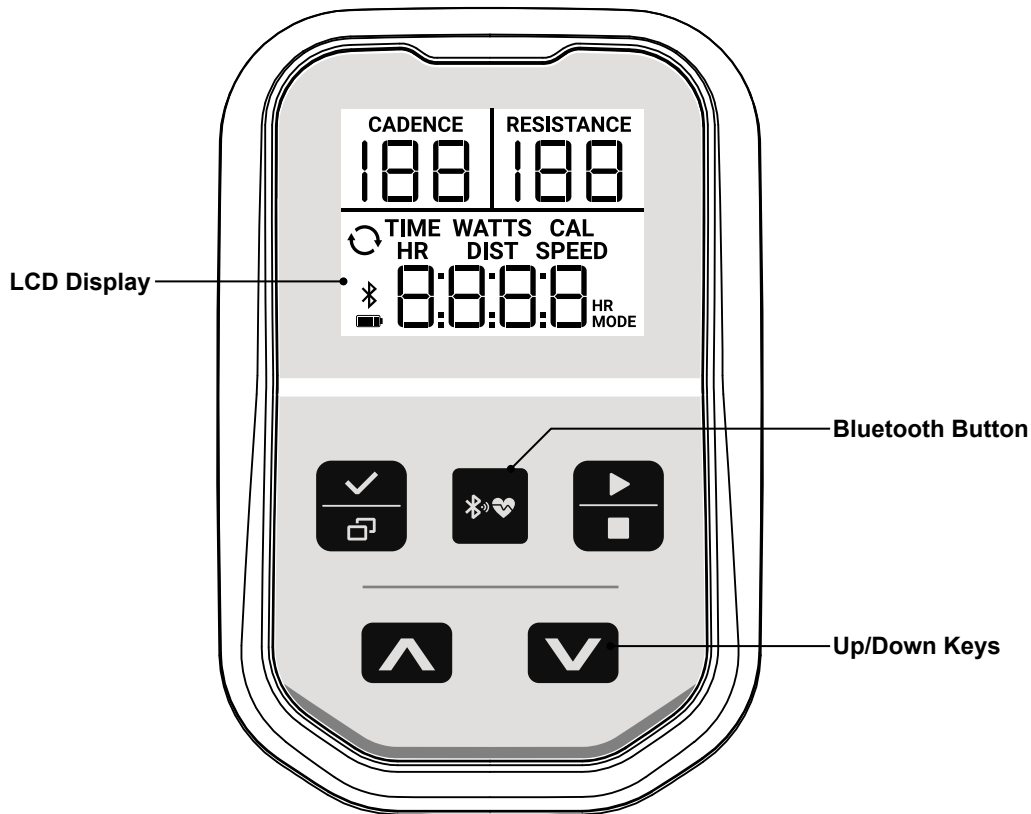
- Make sure your shoes are fixed into the toe cage (if available).
- Apply full resistance load when the Indoor Cycle is not in use to prevent injuries due to moving drive gear components.
- The Indoor Cycle does not have a free moving flywheel; the pedals will continue to move together with the flywheel until the flywheel stops. Reducing speed in a controlled manner is required. To stop the flywheel immediately, push down hard the emergency brake. Always pedal in a controlled manner and adjust your desired cadence according to your own abilities. Push the emergency brake down = emergency stop.
- The Indoor Cycle uses a fixed flywheel that builds momentum and will keep the pedals turning even after the user stops pedaling or if the user's feet slip off. **DO NOT ATTEMPT TO REMOVE YOUR FEET FROM THE PEDALS OR DISMOUNT THE MACHINE UNTIL BOTH THE PEDALS AND THE FLYWHEEL HAVE COMPLETELY STOPPED.** Failure to follow these instructions may lead to loss of control and the potential for serious injury.



INDOOR CYCLE SEAT & HANDLEBAR ADJUSTMENT (IF AVAILABLE)

Rotate the adjustment lever or knob counterclockwise to slide the seat or handlebars forward or backward for horizontal adjustment; raising or lowering the seat or handlebar with the other hand for height adjustment. Rotate the lever or knob clockwise to lock the position. Do not adjust seat or handlebar height past MAX mark or adjustment points on post.


CONSOLE







CONSOLE DISPLAY



LCD Display:

In the exercise mode, the upper LCD window will always display Cadence and Resistance.

The lower portion of the display can show: Time, Calories (Cal), Heart Rate (HR), Distance (Dist) and Speed. There is also a default cycle function  which will display each of the data types for 5 seconds before cycling to the next.

To lock the lower portion to one specific data display, press the Enter  / Display  button until the label for the data you desire is shown. To return to cycling data, press the Enter  / Display  button until the two arrows are shown.


Up & Down () Keys:

Press the Up and Down ( ) keys to increase and decrease the settings: Resistance or Time.












In the exercise mode, the Up and Down arrows will adjust the resistance by 1. If you hold down the arrow keys for more than 1/2 of a second, the resistance range will go up/down by 5 until released.

CONSOLE OPERATION

Manual Setting:

Press Start/Stop  button to start a quick manual workout. In this mode, the resistance will start at 0 and the timer will count up from 0 seconds.

Customize Your Workout:

Press Enter  / Display  button until Time flashes. Use the Up/Down   keys to adjust your desired workout time and then press the Enter  / Display  button to confirm your desired time. Once confirmed, the starting resistance range will begin flashing. Adjust the desired starting resistance with the Up/Down   keys and confirm with the Enter  / Display  button. Press Start  to begin the workout with your desired time and resistance.

Once your custom program has been started, the timer will count down from your desired time and the resistance will begin at the resistance you selected. You may still adjust the resistance to different values during the workout.


Energy Saver:

To minimize energy consumption, your machine will enter energy saver mode (ERP) automatically when not in use and the console will be woken up quickly with a touch of a button.

HOW TO SWITCH BETWEEN APP MODE & BT HEART RATE MODE

Home- P1

Connecting to an App (default mode)


If using a 3rd party App, please turn on your device's Bluetooth (BT) and follow the App pairing instructions. Ensure the bike console is not connected to any other BT devices by checking that the BT symbol  is not lit on the console.

If you wish to use the BT HR Strap with a 3rd party App that is capable, then connect to the HR strap from within the App interface (please follow the App instructions to find and connect to the HR Strap).



Follow the 3rd party App instructions to start the program. Some require you to start from inside the App, others require you to press the console **Start** button first.

To stop the workout, End Ride in the App and press **Stop** button on console for 3 seconds.


Connecting to HR Strap (off by default)

In order to access to **HR Strap mode**, make sure the console is not currently connected to any Bluetooth (BT) devices by checking that no BT Symbol  is displayed on the console.

Wear the HR strap, make sure to read the strap instruction. Note: Some chest contact HR straps need to be moist to read the HR precisely.

Press and hold the Bluetooth  button for a few seconds until "HR MODE" symbol displays on the right LCD corner. Once the console detects the BT HR strap, the BT symbol  will display on the LED screen.

Hit **Start** to begin a workout and console should show the heart rate.

To exit HR Strap mode, disconnect the BT HR device and ensure the BT symbol disappears from the display. Then press and hold Bluetooth  button for a few seconds until "HR MODE" disappears on LED screen. NOTE: it should take a few seconds for the Bluetooth to disconnect from the console.

CONNECT YOUR DEVICE WITH THE JRNY APP FOR MORE DYNAMIC WORKOUTS

If you have a JRNY membership*, it can be accessed through your device when synced to the console of this machine. With that JRNY membership, you receive guided workouts adapted.



* A JRNY membership is required for the JRNY experience – see global.schwinnfitness.com/en/schwinn-jrny.html for details. Where available (including the United States), you can obtain a JRNY membership by downloading the JRNY app onto your phone or tablet and signing up within the downloaded app. JRNY memberships may not be available in all countries.

MAINTENANCE & TROUBLESHOOTING

TROUBLESHOOTING

COMMON PRODUCT QUESTIONS

ARE THE SOUNDS MY EXERCISE BIKE MAKES NORMAL?

Our exercise bikes are some of the quietest available because they use belt drives and friction free magnetic resistance. We use the highest grade bearings and belts to minimize noise. However, because the resistance system itself is so quiet, you will occasionally hear other slight mechanical noises. Unlike older, louder technologies, there are no fans, friction belts, or alternator noises to mask these sounds on our exercise bikes. These mechanical noises, which may or may not be intermittent, are normal and are caused by the transfer of significant amounts of energy to a rapidly spinning flywheel. All bearings, belts and other rotating parts will generate some noise which will transmit through the casing and frame. It is also normal for these sounds to change slightly during a workout and over time because of thermal expansion of the parts.

WHY IS THE EXERCISE BIKE I HAD DELIVERED LOUDER THAN THE ONE AT THE STORE?

All fitness products seem quieter in a large store showroom because there is generally more background noise than in your home. Also, there will be less reverberation on a carpeted concrete floor than on a wood overlay floor. Sometimes a heavy rubber mat will help reduce reverberation through the floor. If a fitness product is placed close to a wall, there will be more reflected noise.

HOW LONG WILL THE DRIVE BELT LAST?

The computer modeling we have done indicated virtually thousands of maintenance free hours. You should not have to replace the belt as long as you have the exercise bike.

CAN I MOVE THE EXERCISE BIKE EASILY ONCE IT IS ASSEMBLED?

Your exercise bike has a pair of transport wheels built into the front stabilizer tube. Please follow the MOVING THE EXERCISE BIKE section to transport your exercise bike. It is important that you place your exercise bike in a comfortable and inviting room. Your exercise bike is designed to use minimal floor space. Many people will place their exercise bikes facing the TV or a picture window. If at all possible, avoid putting your exercise bike in an unfinished basement. To make exercise a desirable daily activity for you, the exercise bike should be in a comfortable setting.

BASIC TROUBLESHOOTING

PROBLEM: The console does not light up.

SOLUTION: Verify the following:

- The outlet the machine is plugged into is functional. Double check that the breaker has not tripped.
- The correct power cord is being used. Only use the power cord provided. Test the voltage on the power cord to verify it provides the specified output voltage from the label.
- The power cord is not pinched or damaged and is properly plugged into the outlet AND the machine.
- Unplug power cord, remove the console and check that all connections to the console are secure and not damaged or pinched. Unplug then reconnect the console cable.

PROBLEM: The console lights up but the Distance/Watts/RPMs do not count.

SOLUTION: Verify the following:

- Unplug power cord, remove the console and check that all connections to the console are secure and not damaged or pinched. Unplug then reconnect the console cable.
- If doing the above does not fix the problem, the speed sensor and/or magnet may have become dislodged or damaged.

PROBLEM: The resistance levels seem to be incorrect, seeming too hard or too easy.

SOLUTION: Verify the following:

- The correct power cord is being used. Only use the power cord provided.
- Reset the console and allow the resistance to reset to the default position. Restart and retry the resistance levels.

PROBLEM: The exercise makes a clicking noise or feeling from the pedals.

SOLUTION: Verify the following:

- Verify the bike is on a level surface.
- Remove the pedals, apply blue thread-locker to the threads and re-tighten the pedals using an open wrench.

PROBLEM: The exercise bike makes a squeaking or chirping noise.

SOLUTION: Verify the following:

- The exercise bike is on a level surface.
- Loosen all bolts attached during the assembly process, grease the threads, and tighten again.

FOR CYCLES WITH SPEAKERS:

PROBLEM: When MP3 player is connected there is no sound coming from the speakers or the speakers sound fuzzy.

SOLUTION: Make sure audio cable is plugged in securely to both the console and MP3 Player jacks.

TROUBLESHOOTING

HEART RATE (GRIP-PULSE ONLY)

Check your exercise environment for sources of interference such as fluorescent lights, computers, underground fencing, home security systems or appliances containing large motors. These items may cause erratic heart rate readouts.

You may experience an erratic readout under the following conditions:

- Gripping the heart rate handlebars too tight. Try to maintain moderate pressure while holding onto the heart rate handlebars.
- Constant movement and vibration due to constantly holding the heart rate handlebars while exercising. If you are receiving erratic heart rate readouts, try to only hold the grips long enough to monitor your heart rate.
- When you are breathing heavily during a workout.
- When your hands are constricted by wearing a ring.
- When your hands are dry or cold. Try to moisten your palms by rubbing them together to warm.
- Anyone with heavy arrhythmia.
- Anyone with arteriosclerosis or peripheral circulation disorder.
- Anyone whose skin on the measuring palm is especially thick.

NEED ASSISTANCE?

If this troubleshooting section does not remedy the problem, discontinue use and turn the power off.



Please reference contact information on the INFORMATION CARD for assistance.

The following information may be asked of you when you call. Please have these items readily available:

- Model Name
- Serial Number
- Proof of Purchase (receipt or credit card statement)

Some common troubleshooting questions that may be asked are:

- How long has this problem been occurring?
- Does this problem occur with every use? With every user?
- If you are hearing a noise, does it come from the front or the back? What kind of noise is it (thumping, grinding, squeaking, chirping etc.)?
- Has the machine been maintained per the MAINTENANCE schedule?

Answering these and other questions will give the technicians the ability to send proper replacement parts and the service necessary to get you and your cycle running again!

You may find more troubleshooting suggestions on the customer support section of our website.

MAINTENANCE

WHAT KIND OF ROUTINE MAINTENANCE IS REQUIRED?

Minimal maintenance and cleaning is required. Adhering to this schedule will extend the life of your machine.

We use sealed bearings throughout our bikes so lubrication is not needed. The most important maintenance step is to simply wipe your perspiration off the bike after each use.

HOW DO I CLEAN MY BIKE?

Clean with soap and water cleaners only. Never use solvents on plastic parts. Cleanliness of your bike and its operating environment will keep maintenance problems and service calls to a minimum. For this reason, we recommend that the following preventive maintenance schedule be followed.

WARNING

To remove power from the bike, the power cord must be disconnected from the wall outlet.

MAINTENANCE SCHEDULE

ACTION	FREQUENCY
<p>After each use:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turn off the bike by unplugging the power cord from the wall outlet • Wipe down the bike with a damp cloth. Never use solvents, as they can cause damage to the bike. • Inspect the power cord. If the power cord is damaged, reference contact information on the back cover of the INFORMATION CARD for a replacement. • Make sure the power cord is not underneath the bike or in any other area where it can become pinched or cut. 	DAILY
<p>Clean underneath the bike, following these steps:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turn off the bike. • Unplug the power adapter from the bike. • Move the bike to a different location. • Wipe or vacuum any dust particles or other objects that may have accumulated underneath the bike. • Return the bike to its previous location. 	WEEKLY
<ul style="list-style-type: none"> • Inspect and tighten all assembly bolts and pedals on the machine. • Clean any debris off of the seat guide rail. 	MONTHLY



Waste Disposal

Products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

THE FOLLOWING INFORMATION ONLY CONCERNS CUSTOMERS IN GERMANY



1. Disposal of electrical and electronic equipment

The symbol of the “crossed-out dustbin” means that you are required by law to dispose of this equipment separately from unsorted municipal waste. Disposal via household waste, such as the residual waste garbage can or the yellow garbage can, is prohibited. Avoid misdirected waste by disposing of it correctly at special collection and return points.

2. Removal of batteries and lamps

If the products contain batteries and accumulators or lamps that can be removed from the old device without destroying it, these must be removed before disposal and disposed of separately as batteries or lamps. The following batteries or accumulators are contained in this electrical device: Lithium-ion accumulator.

3. Possibilities of the return of old devices

Owners of old appliances can return them free of charge within the framework of the possibilities for the return or collection of old appliances set up and available by public waste management authorities, so that the proper disposal of the old appliances is ensured. In addition, the return is also possible with distributors under certain conditions. The following link provides an online directory of collection and take-back points: <https://www.ear-system.de/ear-verzeichnis/sammel-und-ruecknahmestellen>

For distributors: The return has to be free of charge with the purchase of a similar new device (1:1 return). Independently of this, there is the possibility to return the old equipment to the distributor free of charge. The prerequisite for this is that the external dimensions do not exceed 25 centimeters and the return is limited to three old devices per type of device (0:1 take-back).

Retail: Distributors with a sales area for electrical and electronic equipment of at least 400 square meters are obligated to take back WEEE. Also obliged to take back are food retailers who have a total sales area of at least 800 square meters and who also offer and make available on the market electrical and electronic equipment several times a calendar year or on a permanent basis.

Distance selling market: distributors who sell their products using distance communication means (e.g. online store) are obliged to take back WEEE if the storage and shipping areas for electrical and electronic equipment are at least 400 square meters.

4. Data protection

We would like to point out to all end users of WEEE that you are responsible for deleting personal data on the WEEE to be disposed of.

5. WEEE registration number

Under the registration number DE-49229072 we are registered with the stiftung elektro-altgeräte register, Nordostpark 72, 90411 Nuremberg, Germany, as a producer of electrical and/or electronic equipment.

Manufacturer/EU-importer: Johnson Health Tech. GmbH | Europaallee 51, 50226 Frechen, Germany

DEUTSCH

Wichtige Sicherheitsan- weisungen

Vielen Dank, dass Sie sich für SCHWINN IC3.5 als Ihr Fitnessgerät entschieden haben. Wir möchten Sie bitten, dieses Benutzerhandbuch vor der Montage Ihres Geräts sorgfältig zu lesen, insbesondere die folgenden **WARNUNGEN! WARNUNGEN VERRINGERN DAS RISIKO VON VERBRENNUNGEN, BRAND, ELEKTRISCHEN SCHLÄGEN ODER VERLETZUNGEN VON PERSONEN.**

Bevor Sie fortfahren, ermitteln Sie die Seriennummer Ihres Geräts auf einem weißen Aufkleber mit Strichcode am Standfuß und geben Sie sie in das untenstehende Feld ein.

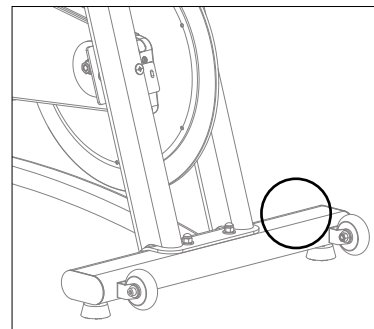
GEBEN SIE DIE SERIENNUMMER UND DIE MODELLBEZEICHNUNG IN DEN NACHSTEHENDEN FELDERN EIN:

SERIENNUMMER:

MODELLBEZEICHNUNG: **SCHWINN IC3.5**

» Wenn Sie sich an den Kundendienst wenden, halten Sie die **SERIENNUMMER** und die **MODELLBEZEICHNUNG** bereit.

POSITION DER SERIENNUMMER



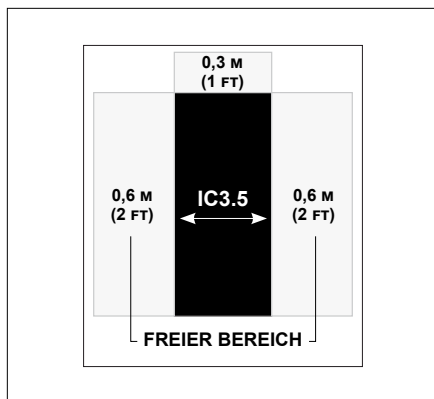
⚠️ WARNUNG

- **BEI NICHTBEACHTUNG DIESER ANWEISUNGEN KANN ES ZU VERLETZUNGEN KOMMEN!**
- Verwenden Sie dieses Gerät nur zu dem in diesem Benutzerhandbuch beschriebenen Zweck.
- Herzfrequenzüberwachungssysteme können ungenau sein. Exzessives Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Schwindel oder Benommenheit fühlen.
- Sollten während des Trainings Schmerzen jeglicher Art, etwa Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemlosigkeit, auftreten, beenden Sie sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf, bevor Sie das Training fortsetzen. Falsches oder übermäßiges Training kann die Gesundheit beeinträchtigen.
- Tragen Sie keine Kleidung oder Schmuck, die/der sich an den beweglichen Komponenten dieses Geräts verfangen könnte.
- Tragen Sie immer Sportschuhe mit Gummisohle oder Fahrradschuhe mit Klicksystem, wenn Sie dieses Gerät benutzen. Benutzen Sie das Gerät nicht mit bloßen Füßen oder nur mit Socken.

- Vergewissern Sie sich vor der Benutzung, dass Sie die Funktionsweise des Einrast-/Auslösemechanismus der Pedale und des Klicksystems (Fahrradschuhe) verstanden haben.
- Springen Sie nicht auf das Gerät.
- Drehen Sie die Fußpedale niemals von Hand. Sich drehende Pedale können Verletzungen verursachen.
- Stecken Sie Ihre Finger oder andere Gegenstände nicht in bewegliche Teile des Trainingsgeräts.
- Stellen Sie sicher, dass die Stellhebel (Sitz und Lenkstange vorne & hinten) ordnungsgemäß gesichert sind und beim Training den Bewegungsablauf des Benutzers nicht stören.
- Um Verletzungen zu vermeiden, achten Sie darauf, dass Sie Ihre Finger, Hände, Arme oder Füße vom Antriebsmechanismus oder anderen beweglichen Teilen des Geräts fernhalten.
- Fahren Sie das Trainingsfahrrad erst im Stehen bei hohen Drehzahlen, wenn Sie bei langsamerer Geschwindigkeit geübt haben.
- Stellen Sie die Nivellierhilfen nicht so hoch ein, dass sie sich von der Maschine lösen oder abschrauben. Sie könnten sich verletzen oder das Gerät beschädigen.
- Ziehen Sie die Sattelstütze nicht über die STOP-Markierung an der Sattelstütze hinaus an.
- Stabilisieren Sie die Pedale, bevor Sie sie benutzen. Gehen Sie beim Auf- und Absteigen vom Gerät vorsichtig vor.
- Stellen Sie vor jedem Gebrauch sicher, dass die Handgriffe sicher installiert sind.
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Schuhe sicher im Körbchen fixiert sind (falls verfügbar).
- Steigen Sie vom Gerät, bevor Sie den Sitz einstellen.
- Das Gerät darf nur von jeweils einer Person verwendet werden.
- Dieses Gerät sollte nicht von Personen benutzt werden, die mehr als im Abschnitt TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN angegeben wiegen. Bei Zuwiderhandlung verfällt die Garantie.
- Kinder unter 13 Jahren oder Haustiere müssen UNBEDINGT einen Abstand von mindestens 3 Metern zu diesem Gerät einhalten.
- Halten Sie Kinder unter 13 Jahren von diesem Gerät UNBEDINGT FERN.
- Kinder über 13 Jahre oder Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnissen sollten dieses Gerät nicht benutzen, es sei denn, sie werden beaufsichtigt oder haben eine Einweisung in die Benutzung des Geräts durch eine für ihre Sicherheit verantwortliche Person erhalten.
- Verwenden Sie die Handgriffe, um beim Auf- und Absteigen das Gleichgewicht zu halten und für zusätzliche Stabilität beim Training.
- Dieses Gerät darf nur auf einer festen, ebenen und horizontalen Fläche aufgestellt und betrieben werden.
- Schließen Sie das Trainingsgerät nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose an.
- Zum Abschalten drehen Sie alle Bedienelemente in die ausgeschaltete Position und trennen Sie dann den Stecker von der Steckdose.
- Um das Fahrrad von der Stromversorgung zu trennen, muss das Netzkabel aus der Steckdose gezogen werden.
- Trennen Sie das Gerät von der Stromversorgung, bevor Sie es umstellen.
- Nehmen Sie das Gerät auf keinen Fall in Betrieb, wenn es umgefallen ist, ein beschädigtes Kabel oder einen beschädigten Stecker hat, auch wenn es ordnungsgemäß funktioniert. Nehmen Sie das Gerät auf keinen Fall in Betrieb, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert, beschädigt ist oder in Kontakt mit Wasser geraten ist. Wenden Sie sich an den technischen Kundendienst, um das Gerät auszutauschen oder zu reparieren, um eine Gefährdung zu vermeiden.

- Dieses Gerät sollte niemals unbeaufsichtigt bleiben, wenn es an das Stromnetz angeschlossen ist. Wenn es nicht benutzt oder gewartet, gereinigt oder umgestellt wird, schalten Sie das Gerät ab und trennen Sie es von der Steckdose.
- Prüfen Sie das Klicksystem regelmäßig auf Verschleiß. Wenn das Klicksystem abgenutzt ist, ersetzen Sie es. Tauschen Sie das Klicksystem aus, wenn es sich nur noch schwer oder mit viel weniger Kraftaufwand lösen lässt als im Neuzustand.
- Halten Sie Klicksystem und Bindungen frei von Schmutz und Ablagerungen, um das Einrasten und Auslösen zu gewährleisten.
- Da diese Maschine mit einem festen Gang arbeitet, dürfen Sie nicht rückwärts treten. Andernfalls können sich die Pedale lösen, was zu Schäden an der Maschine und/oder Verletzungen des Benutzers führen kann. Betreiben Sie diese Maschine niemals mit losen Pedalen.
- Das Training an diesem Gerät erfordert Koordination und Gleichgewicht. Stellen Sie sich darauf ein, dass es während des Trainings zu Änderungen der Geschwindigkeit und des Widerstands kommen kann. Achten Sie auf Ihr Gleichgewicht, um mögliche Verletzungen zu vermeiden.
- Die Wartung sollte nur durch autorisiertes Service-Personal durchgeführt werden.
- Entfernen Sie die Schutzabdeckungen nur nach Aufforderung durch Fachpersonal oder Ihren örtlichen Händler.
- Entfernen Sie die Konsolenabdeckungen nur nach Aufforderung durch den technischen Kundendienst.
- Verwenden Sie keine Anbauteile oder -geräte, die nicht vom Hersteller empfohlen sind. Anbauteile können zu Verletzungen führen.
- Senden Sie das Gerät zur Überprüfung und Reparatur an ein Service-Zentrum.
- Zur Vermeidung von Stromschlägen dürfen keine Gegenstände in Öffnungen am Gerät eingeworfen oder eingeführt werden.
- Nehmen Sie das Gerät nicht an Orten in Betrieb, an denen Aerosolprodukte (Spray) verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird.
- Dieses Gerät ist nur für den Heimgebrauch gedacht. Bei Zuwiderhandlung verfällt die Garantie.
- Verwenden Sie das Gerät in keiner Umgebung ohne Temperaturregulierung, einschließlich aber nicht beschränkt auf Garagen, Vorbauten, Poolanlagen, Badezimmern, Autostellplätzen oder im Freien. Wurde Ihr Gerät niedrigen Temperaturen oder hoher Luftfeuchtigkeit ausgesetzt, sollte es vor dem ersten Gebrauch unbedingt auf Raumtemperatur erwärmt werden. Bei Zuwiderhandlung verfällt die Garantie.
- Ziehen Sie den Brems-/Widerstandseinstellknopf wie beschrieben an, bis das Schwungrad blockiert ist, bevor Sie es transportieren oder aufbewahren. Trennen Sie das Gerät zur sicheren Aufbewahrung außerdem von der Stromversorgung. Wählen Sie zur Aufbewahrung einen sicheren Ort, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.
- Dieses Gerät ist schwer. Gehen Sie umsichtig vor und holen Sie gegebenenfalls Unterstützung einer zweiten Person, um das Gerät zu verschieben.
- Führen Sie die Montage mit 2 Personen durch, das erleichtert den Montageprozess. Führen Sie Schritte, die mit schwerem Heben oder umständlichen Bewegungen verbunden sind, nicht selbst aus.
- Montieren Sie dieses Gerät nicht im Freien oder an einem nassen oder feuchten Ort. Achten Sie darauf, dass die Montage an einem geeigneten Arbeitsplatz erfolgt, abseits von Publikumsverkehr und Unbeteiligten.
- Führen Sie alle Montageschritte in der angegebenen Reihenfolge durch. Eine fehlerhafte Montage kann zu Verletzungen oder Fehlfunktionen führen.
- Versuchen Sie nicht, das Design oder die Funktionalität des Geräts zu verändern. Dies könnte die Sicherheit des Geräts beeinträchtigen und führt zum Erlöschen der Garantie.
- Nehmen Sie das Gerät erst dann in Betrieb, wenn es vollständig zusammengebaut und auf seine Funktionstüchtigkeit in Übereinstimmung mit dem Benutzerhandbuch überprüft worden ist.
- Bewegen oder heben Sie das Gerät nicht aus der Verpackung, bis Sie in der Aufbauanleitung hierzu angewiesen werden.
- Packen Sie das Gerät an dem Ort aus, an dem es verwendet werden soll, und montieren Sie es dort. Öffnen Sie den Karton nicht, wenn er auf

- dem Kopf steht oder auf der Seite liegt.
- Das Silikonschmiermittel ist nicht für den menschlichen Verzehr bestimmt. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. An einem sicheren Ort aufbewahren.
 - Halten Sie den Netzadapter und das Netzkabel von heißen Oberflächen fern. Tragen Sie das Gerät nicht am Netzkabel bzw. verwenden Sie das Kabel nicht als Griff. Ziehen Sie nicht am Netzkabel und üben Sie keine mechanischen Belastungen auf dieses Kabel aus.
 - Um das Risiko eines Stromschlags oder einer unbeaufsichtigten Benutzung zu verringern, ziehen Sie immer das Netzkabel aus der Steckdose und aus dem Gerät und warten Sie 5 Minuten, bevor Sie das Gerät reinigen, warten oder reparieren. Bewahren Sie das Netzkabel an einem sicheren Ort auf.
 - Montage und Demontage des stationären Trainingsgeräts müssen mit Vorsicht durchgeführt werden. Bringen Sie das Gerät vor dem Abbau zum Stillstand.
 - Ist das Indoor Cycle nicht in Gebrauch, sollte der maximale Widerstand eingestellt werden, um Verletzungen aufgrund von beweglichen Antriebskomponenten zu vermeiden.
 - Das Indoor Cycle besitzt kein frei bewegliches Schwungrad, sodass sich die Pedale mit dem Schwungrad weiterdrehen, bis dieses stoppt. Die Geschwindigkeit muss kontrolliert abgebremst werden. Um das Schwungrad sofort zum Stillstand zu bringen, drücken Sie die Notbremse fest nach unten. Fahren Sie stets kontrolliert und passen Sie die Umdrehungsgeschwindigkeit Ihren persönlichen Fähigkeiten an. Drücken Sie die Notbremse fest nach unten = Nothalt.
 - Das Indoor Cycle ist mit einem Schwungrad ausgestattet, das schnell Antrieb aufbaut. Die Pedale drehen sich mit dem Schwungrad, selbst wenn der Nutzer aufhört, die Pedale zu betätigen oder wenn die Füße des Nutzers abrutschen. **VERSUCHEN SIE NICHT, IHRE FÜSSE VON DEN PEDALEN ZU ENTFERNEN ODER DAS GERÄT AUSEINANDERZUBAUEN, SOLANGE DIE PEDALE UND DAS SCHWUNGRAD NICHT VOLLSTÄNDIG ZUM STILLSTAND GEKOMMEN SIND.** Die Nichtbeachtung dieser Anweisungen kann zu einem Kontrollverlust und schweren Verletzungen führen.



STANDORT DES TRAININGSFAHRRADS

Stellen Sie das Trainingsfahrrad auf einer ebenen Oberfläche auf. Es sollten rund 30 cm Freiraum vor dem Fahrrad für das Netzkabel vorhanden sein. Für einen leichteren Zugang sollte auf beiden Seiten des Fahrrads ein freier Bereich von 0,6 Metern vorhanden sein, sodass man von beiden Seiten bequem auf das Gerät aufsteigen kann. Platzieren Sie das Fahrrad so, dass keine Öffnungen am Gerät blockiert werden. Das Fahrrad sollte nicht in einer Garage, auf einer überdachten Terrasse, in der Nähe von Wasser oder im Freien aufgestellt werden.

GEFAHR!

- Ein unsachgemäßer Anschluss des Geräteschutzleiters kann zu einem Stromschlag führen. Wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Dienstleister, wenn Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Nehmen Sie keine Änderungen am mitgelieferten Netzstecker vor. Passt dieser nicht in Ihre Steckdose, lassen Sie eine geeignete Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren.
- Dieses Produkt ist für die Verwendung an einem lokalen Stromkreis mit Nennspannung gedacht. Für dieses Produkt sollte kein Adapter verwendet werden.
- Dieses Produkt muss über einen separaten Stromkreis betrieben werden. Um festzustellen, ob es sich um einen separaten Stromkreis handelt, schalten Sie den Strom für diesen Stromkreis ab und prüfen Sie, ob auch die Stromzufuhr anderer Geräte getrennt wurde. Verwenden Sie in diesem Fall für diese Geräte einen anderen Stromkreis.
Hinweis: Normalerweise gibt es pro Stromkreis mehrere Steckdosen.

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Maße, aufgebaut (L x B x H)	120 x 53 x 115 cm
Produktgewicht	38 kg
Max. Benutzergewicht	113 kg



Von nun an können Sie Ihr Gerät nach Belieben montieren. Für ausführliche Anleitungen zu Montage, Betrieb, Programmen, Fehlerbehebung und Wartung scannen Sie bitte den QR-Code auf der linken Seite, um die vollständige Anleitung aufzurufen.

Wenn das Scannen des QR-Codes fehlschlägt, können Sie die hier angegebene Website besuchen:
<https://global.schwinnfitness.com/en/manuals.html>

GEWÄHRLEISTUNG

Wenn Ihr Gerät einen Garantieservice benötigt, wenden Sie sich bitte an den technischen Kundendienst vor Ort.

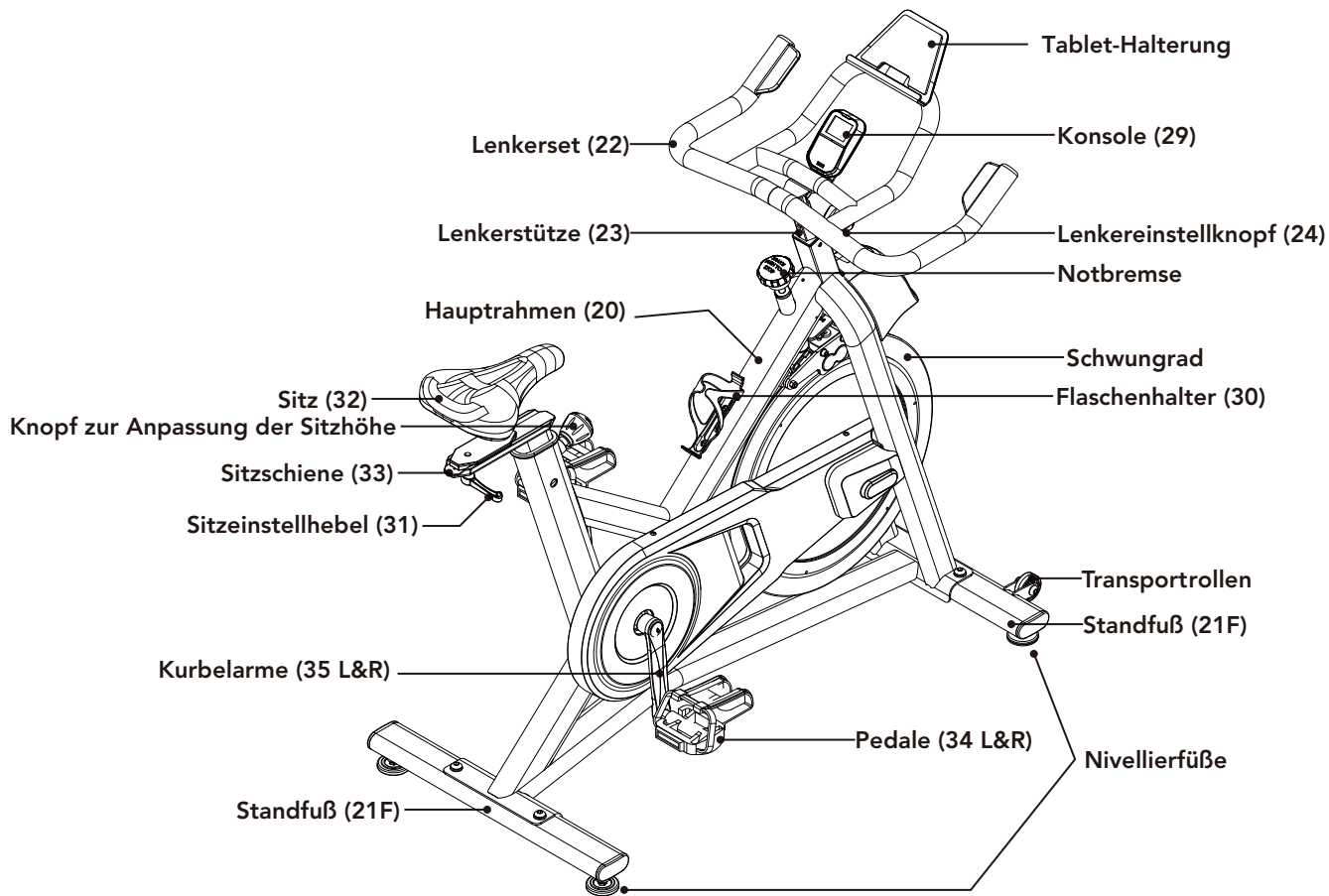


BENÖTIGEN SIE UNTERSTÜTZUNG?

GMBH SERVICE CONTACT: Johnson Health Tech. GmbH
 Europaallee 51, 50226 Frechen. +49 2234 9997 400

Hersteller: **Johnson Health Industry (Vietnam) Co., Ltd.** | Herstelleradresse: **Lot CN-24, Thuan Thanh II Industrial Park, Mao Dien Ward, Bac Ninh Province, Vietnam**

MODELLINFORMATION



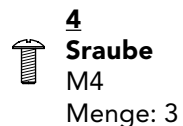
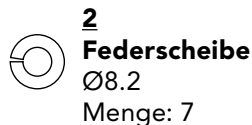
IM LIEFERUMFANG ENTHALTENE TEILE:

- Hauptrahmen (20)
- Standfuß vorne (21F)
- Standfuß hinten (21F)
- Lenkerset (22)
- Lenkerstütze (23)
- Konsole (29)
- Pedalset (34 L&R)
- Sitzstützensatz (31, 32 & 33)

ZUSÄTZLICH ENTHALTEN:

- 1 Hardwarebeutel

HARDWAREBEUTEL:



VOR DEM ZUSAMMENBAU

AUSPACKEN

Aufgrund des Gewichts des Indoor Cycle **empfiehlt es sich, dass es von zwei Personen aufgebaut wird.** Packen Sie das Produkt an der Stelle aus, an der Sie es aufstellen möchten. Es empfiehlt sich, den Boden mit einer Schutzfolie auszulegen. Stellen Sie den Karton auf einen flachen Untergrund und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Entsorgen Sie die Verpackung erst, wenn die Montage abgeschlossen ist.

HINWEIS: Stellen Sie bei jedem Schritt sicher, dass Sie ALLE Muttern und Schrauben eingesetzt und teilweise eingeschraubt haben, bevor Sie EINZELNE Schrauben vollständig festziehen.

HINWEIS: Das Auftragen einer kleinen Menge Schmierfett kann den Aufbau erleichtern. Es empfiehlt sich ein Schmierfett wie beispielsweise Lithium-Fahrradfett.

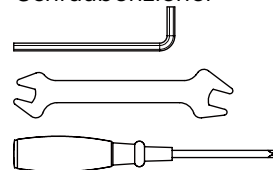


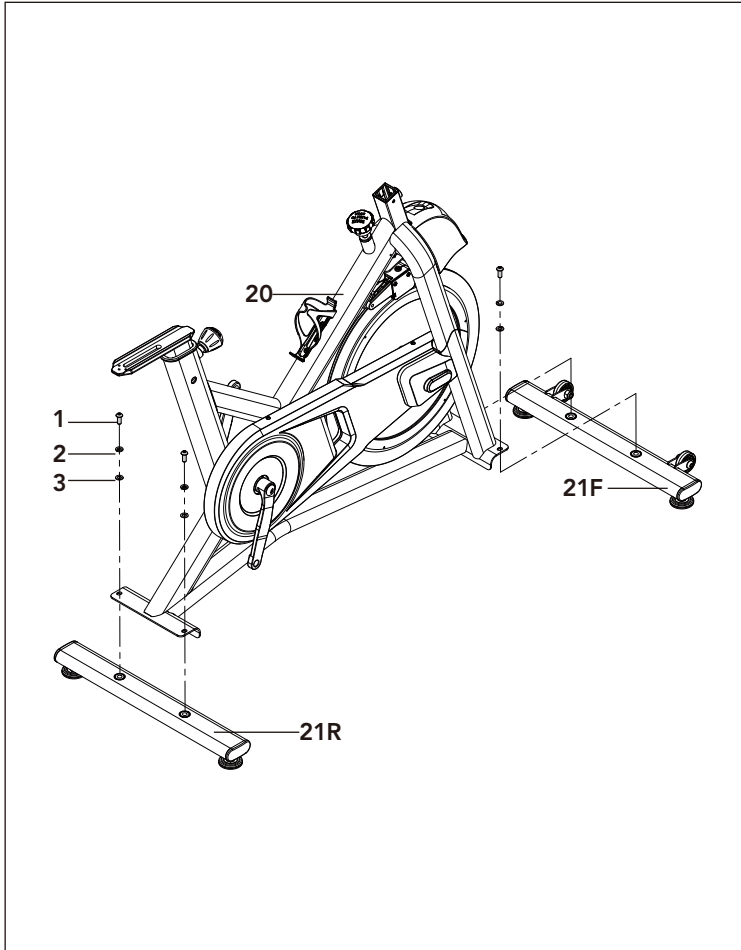
BENÖTIGEN SIE UNTER- STÜTZUNG?

Bei Fragen oder fehlenden Teilen wenden Sie sich an unseren technischen Kundendienst.

Werkzeuge

5 mm Schraubenschlüssel
13/15 mm Schraubenschlüssel
Schraubenzieher





AUFBAUSCHRITT 1

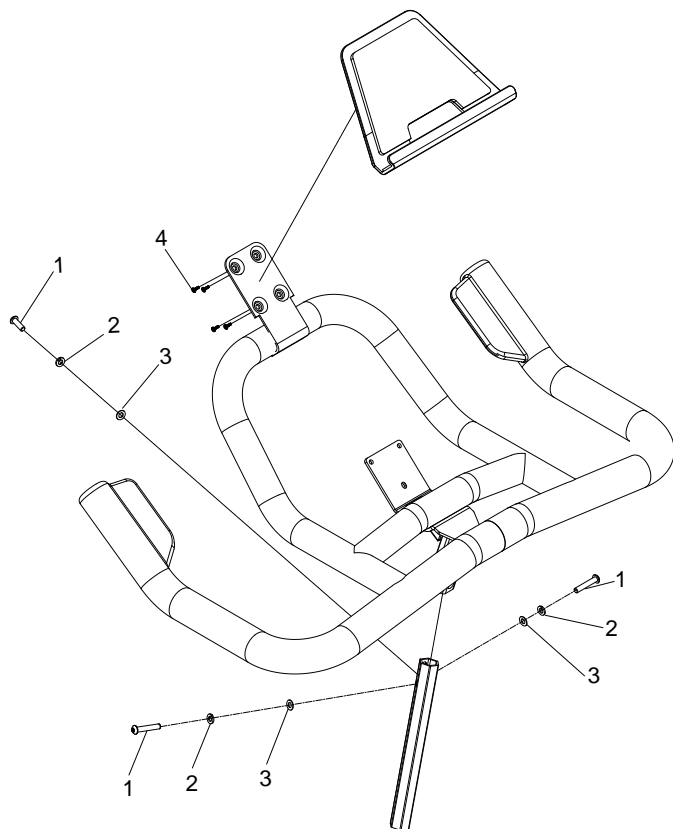
HARDWARE FÜR SCHRITT 1:



- 1.1 Öffnen Sie die Hardware für **Schritt 1**.
- 1.2 Befestigen Sie den **Standfuß vorne (21F)** und den **Standfuß hinten (21R)** am **Haupttrahmen (20)** mit **4 Schrauben (1)**, **4 Federscheiben (2)**, **4 Unterlegscheiben (3)** und ziehen Sie sie fest.

AUFBAUSCHRITT 2

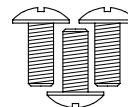
HARDWARE FÜR SCHRITT 2:



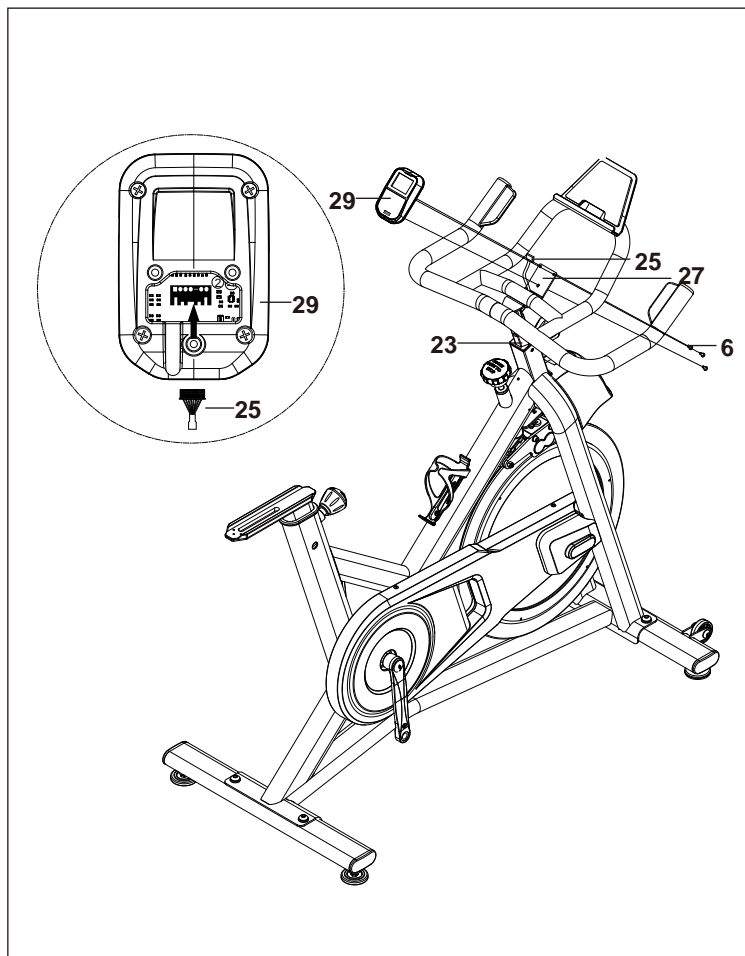
- 2.0 Öffnen Sie die Hardware für **Schritt 2**.
- 2.1 Befestigen Sie die **Tablet-Halterung (36)** mit **4 Schrauben (4)** an **den Griffen (22)**.
- 2.2 Setzen Sie den **Lenker (22)** in die **Lenkerstütze (23)** ein und sichern Sie die Vorderseite mit **1 Schraube (1)**, **1 Federscheibe (2)** und **1 Unterlegscheibe (3)**. Die Schrauben dürfen erst am Ende von **Schritt 2** vollständig festgezogen werden.
- 2.3 Befestigen Sie die Seite mit **2 Schraube (1)**, **2 Federscheibe (2)**, **2 Unterlegscheibe (3)**, **2 Schraube (4)**
- 2.4 Ziehen Sie nun alle Schrauben aus den **Schritten 2.2 & 2.3** vollständig fest.

AUFBAUSCHRITT 4

HARDWARE FÜR SCHRITT 4:



4
Sraube
M4
Menge: 3



- 4.1 Öffnen Sie die Hardware für **Schritt 4**.
- 4.2 Befestigen Sie das **Konsolenkabel (25)** an der **Konsole (29)**.
- 4.3 Schieben Sie das **Konsolenkabel (25)** vorsichtig in die **Lenkerstange (23)**.
- 4.4 Ziehen Sie das **Konsolenkabel (25)** durch den Kanal an der Rückseite der **Konsole (29)**, um ein Abklemmen des Kabels zu vermeiden. Befestigen Sie die **Konsole (29)** an der **Konsolenhalterung (27)** mit **3 Schrauben (4)**.

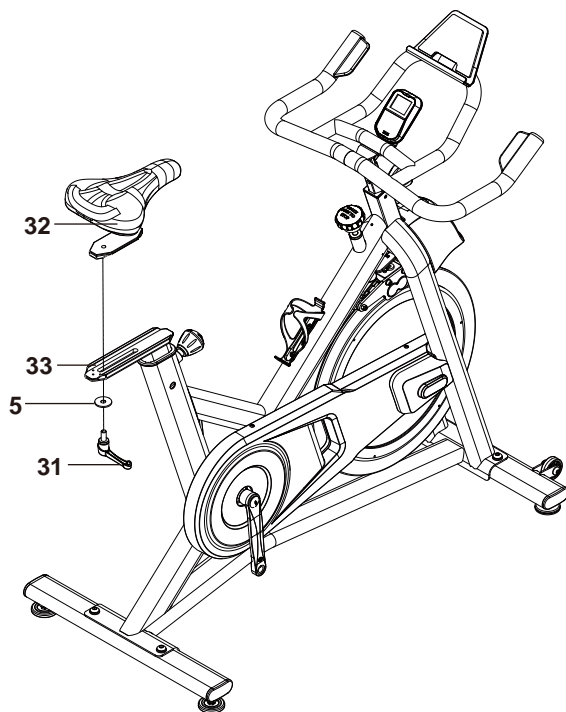
HINWEIS: Achten Sie darauf, dass Sie bei der Montage der Konsole keine Kabel abklemmen.

AUFBAUSCHRITT 5

HARDWARE FÜR SCHRITT 5:

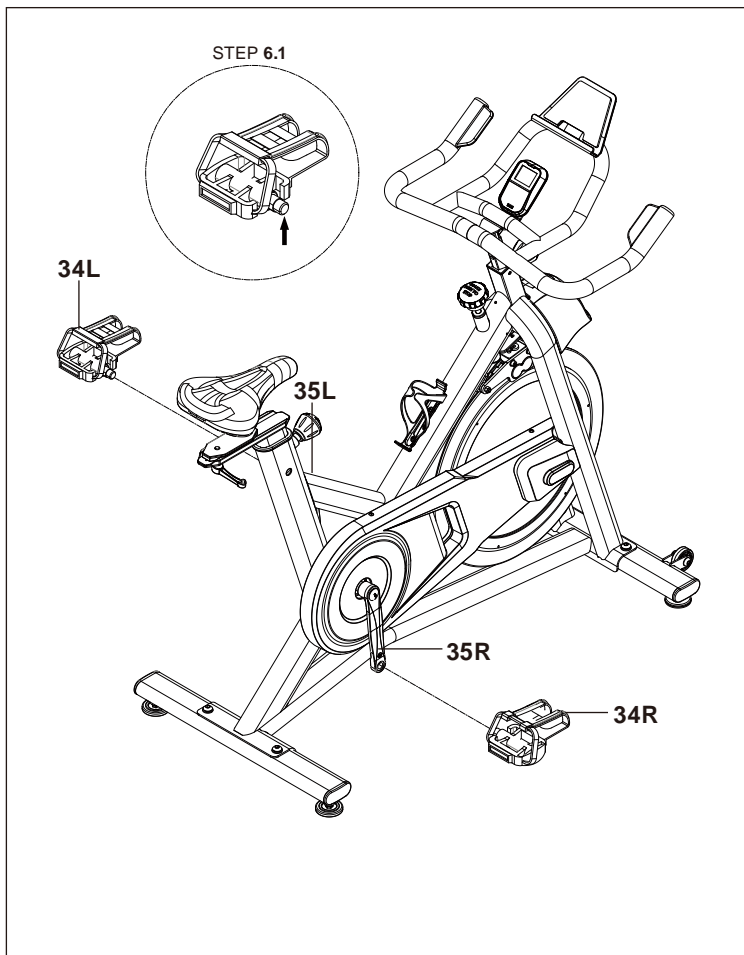


5
Unterlegscheibe
Ø10
Menge: 1



- 5.1 Öffnen Sie die **Hardware für Schritt 5**.
- 5.2 Schrauben Sie den **Einstellhebel (31)** vom **Sitz (32)** ab.
- 5.3 Setzen Sie den **Sitz (32)** auf die **Sitzschiene (33)**.
- 5.4 Sichern Sie den **Sitz (32)** mit **1 Unterlegscheibe (5)** und dem **Einstellhebel (31)**.

AUFBAUSCHRITT 6



- 6.1 Die Achsen des **Linken Pedals (34L)** und des **Rechten Pedals (34R)** sind zur Unterscheidung mit einem **L** bzw. **R** beschriftet.
- 6.2 Setzen Sie das **Linke Pedal (34L)** in den **Linken Kurbelarm (35L)** ein und ziehen Sie es **gegen den Uhrzeigersinn** fest.
- 6.3 Setzen Sie das **Rechte Pedal (34R)** in den **Rechten Kurbelarm (35R)** ein und ziehen Sie es **gegen den Uhrzeigersinn** fest.
- 6.4 Verwenden Sie einen **Kombischlüssel**, um die Pedale vollständig festzuziehen.

Produktgewicht: **38 kg**

Max. Gewicht des Nutzers: **113 kg**

Abmessungen (L x B x H): **120 x 53 x 117 cm**

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Sie haben Ihr Indoor Cycle erfolgreich
zusammenggebaut.

INDOOR CYCLE – BETRIEBSANLEITUNG

BEWAHREN SIE DIE ANLEITUNGEN SICHER AUF

Lesen Sie die **BEDIENUNGSANLEITUNG** vor dem Gebrauch des Geräts. Beim Gebrauch eines elektronischen Produkts sollten die folgenden grundlegenden Sicherheitshinweise unbedingt beachtet werden: Lesen Sie alle Anleitungen, bevor Sie das Gerät benutzen. Der Besitzer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer dieses Geräts über alle Warn- und Sicherheitshinweise informiert sind. Wenn Sie nach dem Lesen dieser Anleitung weitere Fragen haben, wenden Sie sich an den technischen Kundendienst.

Es ist unerlässlich, dieses Gerät nur im Innenbereich in einem klimatisierten Raum zu verwenden. Ist Ihr Trainingsgerät niedrigen Temperaturen oder hoher Luftfeuchtigkeit ausgesetzt gewesen, sollte es vor dem Gebrauch unbedingt auf Raumtemperatur erwärmt werden.

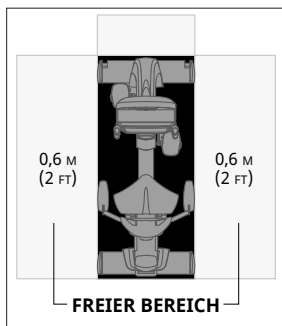
Dieses Gerät ist nur für den Heimgebrauch gedacht. Setzen Sie das Gerät nicht für den kommerziellen Gebrauch, in einer Schule oder anderen Einrichtungen ein. Bei Zuwiderhandlung verfällt die Garantie.

WARNUNG

ZUR MINDERUNG DES RISIKOS VON VERBENNUNGEN, BRÄNDEN, ELEKTRISCHEN SCHLÄGEN ODER VERLETZUNGEN VON PERSONEN:

- Verwenden Sie dieses Gerät nur zu dem in dieser Anleitung und im Benutzerhandbuch zum Gerät beschriebenen Zweck.
- Halten Sie Kinder unter 14 Jahren von diesem Krafttrainingsgerät **UNBEDINGT FERN**.
- Kinder unter 14 Jahren oder Haustiere müssen einen Abstand von mindestens 3 Metern zu diesem Trainingsgerät **UNBEDINGT** einhalten.
- Dieses Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen vorgesehen, die verminderte körperliche, sensorielle oder geistige Fähigkeiten haben oder nicht über ausreichende Erfahrung und Kenntnisse verfügen, außer sie werden beaufsichtigt oder haben von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, Anweisungen für den Gebrauch des Geräts erhalten.
- Tragen Sie stets Sportschuhe bei der Verwendung des Geräts. Verwenden Sie das Trainingsgerät **NIEMALS** barfuß.
- Tragen Sie keine Kleidung, die sich an den beweglichen Komponenten dieses Geräts verfangen könnte.
- Herzfrequenzüberwachungssysteme können ungenau sein. Exzessives Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen.
- Sollten während des Trainings Schmerzen jeglicher Art, etwa Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemlosigkeit, auftreten, beenden Sie sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf, bevor Sie das Training fortsetzen.
- Springen Sie nicht auf das Gerät.
- Das Gerät darf nur von jeweils einer Person verwendet werden.
- Dieses Gerät darf nur auf einem festen und ebenen Untergrund aufgestellt und betrieben werden.
- Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es ordnungsgemäß funktioniert und nicht beschädigt ist.
- Verwenden Sie die Handgriffe, um beim Auf- und Absteigen das Gleichgewicht zu halten und für zusätzliche Stabilität beim Training.
- Um Verletzungen zu vermeiden, achten Sie darauf, dass Sie Ihre Finger, Hände, Arme oder Füße vom Antriebsmechanismus oder anderen beweglichen Teilen des Geräts fernhalten.
- Schließen Sie das Trainingsgerät nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose an.
- Dieses Gerät sollte niemals unbeaufsichtigt bleiben, wenn es an das Stromnetz angeschlossen ist. Wenn es nicht benutzt oder gewartet, gereinigt oder umgestellt wird, schalten Sie das Gerät ab und trennen Sie es von der Steckdose.
- Verwenden Sie kein Gerät, das beschädigt ist oder abgenutzte bzw. beschädigte Komponenten aufweist. Verwenden Sie nur Ersatzteile, die Sie über den technischen Kundensupport oder bei einem autorisierten Händler erworben haben.
- Nehmen Sie dieses Gerät niemals in Betrieb, wenn es fallen gelassen wurde, beschädigt ist, nicht ordnungsgemäß funktioniert, Kabel oder Stecker beschädigt sind, sich in einer feuchten oder nassen Umgebung befindet oder in Wasser getaucht wurde.
- Halten Sie das Netzkabel von aufgeheizten Oberflächen fern. Ziehen Sie nicht am Netzkabel und üben Sie keine mechanischen Belastungen auf dieses Kabel aus.
- Entfernen Sie die Schutzabdeckungen nur nach Aufforderung durch den technischen Kundendienst. Die Wartung sollte nur durch autorisiertes Service-Personal erfolgen.
- Zur Vermeidung von Stromschlägen dürfen keine Gegenstände in Öffnungen am Gerät eingeworfen oder eingeführt werden.
- Nehmen Sie das Gerät nicht an Orten in Betrieb, an denen Aerosolprodukte (Spray) verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird.
- Das Gerät darf nicht von Personen verwendet werden, die mehr als das im Benutzerhandbuch des Geräts angegebene Maximalgewicht haben. Bei Zuwiderhandlung verfällt die Garantie.
- Verwenden Sie dieses Gerät in keiner Umgebung ohne Temperaturregulierung, einschließlich aber nicht beschränkt auf Garagen, Vorbauten, Poolanlagen, Badezimmern, Autostellplätzen oder im Freien. Bei Zuwiderhandlung verfällt die Garantie.
- Wenden Sie sich an den technischen Kundensupport oder einen autorisierten Händler, um das Gerät überprüfen, reparieren und/oder warten zu lassen.
- Stellen Sie vor jedem Gebrauch sicher, dass die Handgriffe sicher installiert sind.
- Drehen Sie die Fußpedale niemals von Hand.
- Beginnen Sie mit dem Abbau des Geräts erst, wenn die Pedale vollständig in der RUHEPOSITION sind.
- Stellen Sie sicher, dass die Stellhebel (Sitz und Lenkstange vorne & hinten) ordnungsgemäß gesichert sind und beim Training den Bewegungsablauf des Benutzers nicht stören.
- Fahren Sie den Ergometer erst im Stehen bei hohen Drehzahlen, wenn Sie bei langsamerer Geschwindigkeit geübt haben.
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Schuhe sicher im Körbchen fixiert sind (falls verfügbar).
- Ist das Indoor Cycle nicht in Gebrauch, sollte der maximale Widerstand eingestellt werden, um Verletzungen aufgrund von beweglichen Antriebskomponenten zu vermeiden.
- Das Indoor Cycle besitzt kein frei bewegliches Schwungrad, sodass sich die Pedale mit dem Schwungrad weiterdrehen, bis dieses stoppt. Die Geschwindigkeit muss kontrolliert abgebremst werden. Um das Schwungrad sofort zum Stillstand zu bringen, drücken Sie die Notbremse fest nach unten. Fahren Sie stets kontrolliert und passen Sie die Umdrehungsgeschwindigkeit Ihren persönlichen Fähigkeiten an. Drücken Sie die Notbremse fest nach unten = Nothalt.
- Das Indoor Cycle ist mit einem Schwungrad ausgestattet, das schnell Momentum aufbaut. Die Pedale drehen sich mit dem Schwungrad, selbst wenn der Nutzer aufhört, die Pedale zu betätigen oder wenn die Füße des Nutzers abrutschen. **VERSUCHEN SIE NICHT, IHRE FÜSSE VON DEN PEDALEN ZU ENTFERNEN ODER DAS GERÄT AUSEINANDERZUBAUEN, SOLANGE DIE PEDALE UND DAS SCHWUNGRAD NICHT VOLLSTÄNDIG ZUM STILLSTAND GEKOMMEN SIND.** Die Nichtbeachtung dieser Anweisungen kann zu einem Kontrollverlust und schweren Verletzungen führen.

GRUNDLEGENDER BETRIEB



STANDORT DES FAHRRADERGOMETERS

Stellen Sie das Fahrradergometer auf eine ebene Fläche. Vorne am Fahrradergometer sollten 30 cm Platz für das Netzkabel sein. Für den einfachen Zugang zum Gerät sollte zu beiden Seiten des Fahrradergometers ein Bereich von jeweils mindestens 2 ft (0,6 m) frei gelassen werden, sodass der Benutzer von beiden Seiten auf die Maschine aufsteigen kann. Stellen Sie das Fahrradergometer so auf, dass keine Lüftungsöffnungen blockiert werden. Das Fahrradergometer darf nicht in Garagen, auf überdachten Terrassen, in der Nähe von Gewässern oder im Freien aufgestellt werden.

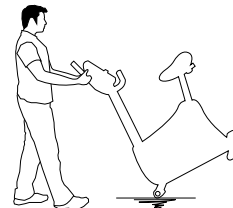
BEWEGEN DES FAHRRADERGOMETERS

Das Fahrradergometer verfügt im vorderen Stabilisatorrohr über zwei Transportrollen. Ziehen den Stromstecker aus der Netzsteckdose, bevor Sie den Heimtrainer bewegen.

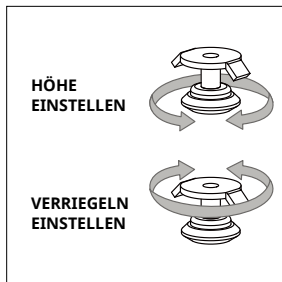
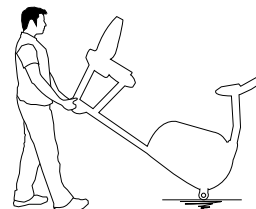
WARNUNG!

Unsere Fahrradergometer sind schwer, deshalb gehen Sie beim Bewegen vorsichtig vor und holen Sie bei Bedarf Hilfe hinzu. Eine Nichtbeachtung dieser Anweisungen kann Verletzungen zur Folge haben.

HEIMTRAINER: Halten Sie die Handgriffe fest, kippen Sie den Heimtrainer vorsichtig in Ihre Richtung, und rollen Sie ihn auf den Transportrollen.



LIEGERAD: Halten Sie das Liegerad am Stahlteil des hinteren Stabilisatorrohrs fest, heben Sie es vorsichtig an, und rollen Sie es auf den Transportrollen.



AUSRICHTEN DES FAHRRADERGOMETERS

Ihr Fahrradergometer muss für einen optimalen Betrieb eben stehen. Sobald Sie das Gerät am gewünschten Ort aufgestellt haben, heben oder senken Sie einen oder beide Höhenversteller an der Unterseite des Rahmens. Hierfür wird eine Wasserwaage empfohlen. Nachdem Sie das Fahrradergometer nivelliert haben, verriegeln Sie die Höhenversteller in dieser Position, indem Sie die Muttern gegen den Rahmen festziehen. Die tatsächlichen Höhenversteller können von der Abbildung abweichen und ohne Verriegelung funktionieren.

STROMVERSORGUNG

Ihr Fahrradergometer wird über ein Netzteil mit Strom versorgt. Die Stromversorgung muss mit der Buchse am vorderen Ende des Geräts in der Nähe des Stabilisatorrohrs verbunden werden. Trennen Sie das Gerät vom Netz, wenn es nicht genutzt wird.

WARNUNG!

Das Gerät darf nicht verwendet werden, wenn das Kabel oder der Stecker beschädigt sind, es nicht ordnungsgemäß funktioniert oder wenn es beschädigt wurde oder in Wasser steht. Für weitere Unterstützung finden Sie unsere Kontaktdaten auf der INFORMATIONSKARTE.

ORDNUNGSGEMÄSSE VERWENDUNG

Setzen Sie sich auf den Sitz und positionieren Sie Ihren Fußballen mittig auf dem Pedal, um die richtige Sitzposition zu ermitteln. Ihr Knie sollte sich am längsten Pedalweg leicht beugen. Sie sollten in der Lage sein, das Pedal zu treten, ohne Ihre Knie durchzustrecken oder das Gewicht zu verlagern. Stellen Sie die Pedalriemen auf die gewünschte Enge ein.

EINSTELLEN DER AUFRECHTEN SITZPOSITION

Bei Heimtrainern mit einem Einstellhebel: Um die Sitzposition zu erhöhen, ziehen Sie den Sitz nach oben. Um die Höhe der Sitzposition zu verringern, ziehen Sie den Einstellhebel unter dem Sitz nach oben, damit der Sitz nach unten gleitet. Lassen Sie den Hebel los, damit er einrastet. Prüfen Sie vor jeder Benutzung, ob die Sitzbefestigung verriegelt ist.

Bei Heimtrainern mit einem Drehstellknopf mit Einrastfunktion für den Sitz: Steigen Sie zum Einstellen vom Heimtrainer ab, und lösen Sie den Drehstellknopf durch zwei halbe Drehungen gegen den Uhrzeigersinn. Ziehen Sie zum Entriegeln der Sitzstütze den Drehstellknopf heraus, und stellen Sie die Stütze nach oben oder nach unten in die gewünschte Position ein. Lassen Sie den Drehstellknopf los, damit er einrastet. Drehen Sie den Drehstellknopf im Uhrzeigersinn fest. Prüfen Sie vor jeder Benutzung, ob die Sitzbefestigung verriegelt ist.

EINSTELLEN VON SITZ UND LENKER AM INDOOR CYCLE (FALLS VERFÜGBAR)

Drehen Sie den Einstellhebel oder -knopf gegen Uhrzeigersinn, um den Sitz oder Lenker zur horizontalen Einstellung nach vorne oder hinten zu schieben. Zur Höheneinstellung heben oder senken Sie den Sitz oder Lenker mit der anderen Hand. Drehen Sie den Hebel oder Knopf im Uhrzeigersinn, um die Position zu verriegeln. Verstellen Sie die Sitz- oder Lenkerhöhe nicht über die MAX-Markierung oder die Einstellpunkte an der Stütze hinaus.

EINSTELLEN DER LIEGESITZPOSITION

Bei Liegerädern mit einem Einstellhebel: Zum Einstellen der Sitzposition suchen Sie den Hebel unter dem Sitz, bevor Sie sich auf das Rad setzen. Legen Sie Ihre rechte Hand auf den Einstellhebel unter dem Sitz. Während Sie im Sitz sitzen, stellen Sie Ihre Füße auf dem Boden und, falls nötig, schieben Sie sich nach vorne. Stellen Sie Ihre Füße auf die Pedale, und ziehen Sie den Hebel unter dem Sitz behutsam nach oben. Drücken oder schieben Sie den Sitz mithilfe Ihrer Beine langsam vor oder zurück, bis Sie einen angenehmen Pedalweg erreichen (eine Position, in der Ihr Knie leicht gebeugt ist, wenn das Pedal am weitesten von Ihnen entfernt ist). Lassen Sie den Hebel los, damit er einrastet.

Bei Liegerädern mit einem Einstellgriff mit Einrastfunktion für den Sitz: Drehen Sie den Griff in seine mittlere Position, sodass sich der Griff locker anfühlt. Schieben Sie den Sitz dann in eine Position, in der Sie einen angenehmen Pedalweg haben (eine Position, in der Ihr Knie leicht gebeugt ist, wenn das Pedal am weitesten von Ihnen entfernt ist). Verriegeln Sie den Mechanismus, indem Sie den Griff nach unten drehen bis er fest sitzt.

EINSTELLEN DER RÜCKENLEHNE DES LIEGERAD- SPANNSITZES

Einige Liegeräder sind mit einer verstellbaren Spannsitzrückenlehne ausgestattet. Die Einstellung der Rückenlehne nehmen Sie mit einem Drehhebel hinter dem rechten Handgriff vor. Nicht alle Spannsitzrückenlehnen verfügen über einen Einstellhebel, prüfen Sie deshalb Ihre MONTAGEANLEITUNG.

Zum Einstellen des Neigungswinkels der Rückenlehne, drehen Sie den Hebel nach unten (gegen den Uhrzeigersinn), und lehnen Sie sich in die Spannsitzrückenlehne zurück, bis Sie die gewünschte Position erreichen. Wenn die Position eingestellt ist, drehen Sie den Hebel nach oben (im Uhrzeigersinn), bis er fixiert ist. Die Rückenlehne ist mit einem Federrücklauf versehen, damit die Rückenlehne beim Lösen des Verstellhebels und wenn sich der Benutzer nicht gegen die Rückenlehne lehnt zurück in die Ausgangsposition gebracht wird.

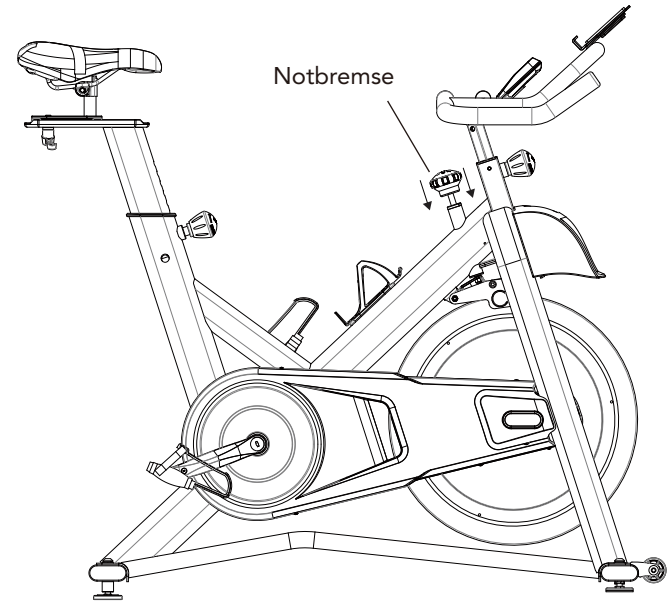
WIDERSTANDSSTEUERUNG UND NOTBREMSE

Der gewünschte Schwierigkeitsgrad beim Fahren (Widerstand) kann über Tasten zur Widerstandsregulierung auf der Konsole in stufenweise angepasst werden. Um den Widerstand zu erhöhen, drücken Sie den Nach-oben-Pfeil. Um den Widerstand zu reduzieren, drücken Sie den Nach-unten-Pfeil.

FÜR DAS INDOOR CYCLE:

⚠️ WARNUNG

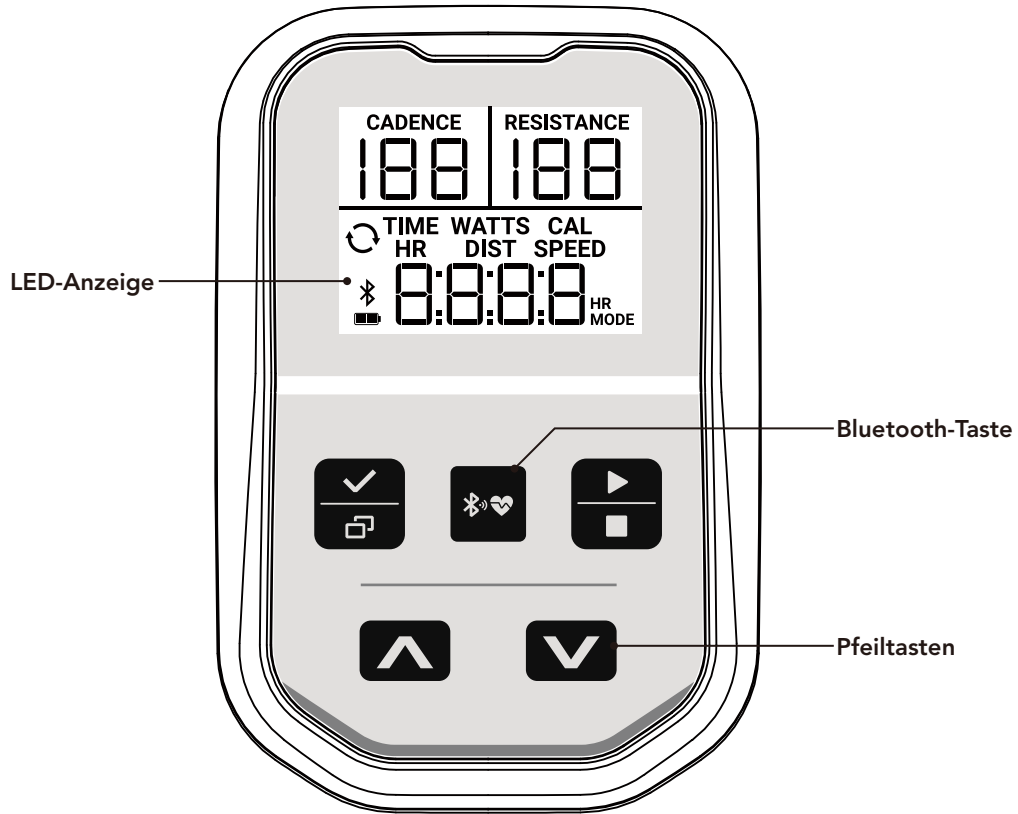
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Schuhe sicher im Korbchen fixiert sind (falls verfügbar).
- Ist das Indoor Cycle nicht in Gebrauch, sollte der maximale Widerstand eingestellt werden, um Verletzungen aufgrund von beweglichen Antriebskomponenten zu vermeiden.
- Das Indoor Cycle besitzt kein frei bewegliches Schwungrad, sodass sich die Pedale mit dem Schwungrad weiterdrehen, bis dieses stoppt. Die Geschwindigkeit muss kontrolliert abgebremst werden. Um das Schwungrad sofort zum Stillstand zu bringen, drücken Sie die Notbremse fest nach unten. Fahren Sie stets kontrolliert und passen Sie die Umdrehungsgeschwindigkeit Ihren persönlichen Fähigkeiten an. Drücken Sie die Notbremse fest nach unten = Nothalt.
- Das Indoor Cycle ist mit einem Schwungrad ausgestattet, das schnell Momentum aufbaut. Die Pedale drehen sich mit dem Schwungrad, selbst wenn der Nutzer aufhört, die Pedale zu betätigen oder wenn die Füße des Nutzers abrutschen. **VERSUCHEN SIE NICHT, IHRE FÜSSE VON DEN PEDALEN ZU ENTFERNEN ODER DAS GERÄT AUSEINANDERZUBAUEN, SOLANGE DIE PEDALE UND DAS SCHWUNGRAD NICHT VOLLSTÄNDIG ZUM STILLSTAND GEKOMMEN SIND.** Die Nichtbeachtung dieser Anweisungen kann zu einem Kontrollverlust und schweren Verletzungen führen.



EINSTELLEN VON SITZ UND LENKER AM INDOOR CYCLE (FALLS VERFÜGBAR)

Drehen Sie den Einstellhebel oder -knopf gegen Uhrzeigersinn, um den Sitz oder Lenker zur horizontalen Einstellung nach vorne oder hinten zu schieben. Zur Höheneinstellung heben oder senken Sie den Sitz oder Lenker mit der anderen Hand. Drehen Sie den Hebel oder Knopf im Uhrzeigersinn, um die Position zu verriegeln. Verstellen Sie die Sitz- oder Lenkerhöhe nicht über die MAX-Markierung oder die Einstellpunkte an der Stütze hinaus.


KONSOLE





KONSOLEANZEIGE

LED-Anzeige:

Im Trainingsmodus werden im oberen LCD-Fenster immer Trittfrequenz und Widerstand angezeigt.

Im unteren Bereich kann folgendes angezeigt werden: Zeit (Time), Kalorien (Cal), Herzfrequenz (HR), Strecke (Dist) und Geschwindigkeit (Speed). Es gibt auch eine standardmäßige Wechselfunktion , bei der alle Datentypen nacheinander jeweils 5 Sekunden lang angezeigt werden.

Um im unteren Bereich nur eine bestimmte Datenanzeige zu sehen, drücken Sie die Taste Eingabe ✓ / Anzeige , bis die gewünschte Datenart angezeigt wird. Um wieder zur wechselnden Anzeige zurückzukehren, drücken Sie Eingabe ✓ / Anzeige , bis die beiden Pfeile angezeigt werden.


Pfeiltasten (↖/↘) :

Drücken Sie die Pfeiltasten (↖/↘), um die folgenden Einstellungen zu erhöhen oder zu verringern: Widerstand oder Zeit.





Im Trainingsmodus können Sie den Widerstand mit den Pfeiltasten nach oben und unten um jeweils 1 Stufe verändern. Wenn Sie eine Pfeiltaste länger als eine halbe Sekunde gedrückt halten, wird der Widerstand so lange um jeweils 5 Stufen erhöht/verringert, bis Sie sie loslassen.

BEDIENUNG DER KONSOLE

Manuelle Einstellung:

Drücken Sie die Tasten Start/Stop , um ein schnelles, manuell eingestelltes Training zu starten. In diesem Modus starten Widerstand und Timer bei 0.

So passen Sie Ihr Training an:

Drücken Sie die Tasten Eingabe ✓ / Anzeige , bis die Zeitanzeige blinkt. Verwenden Sie die Pfeiltasten ↖/↘, um die gewünschte Trainingszeit einzustellen, und drücken Sie die Tasten Eingabe ✓ / Anzeige , um die gewählte Zeit zu bestätigen. Nach der Bestätigung blinkt die Anzeige mit dem Startwiderstand. Verwenden Sie die Pfeiltasten ↖/↘, um den gewünschten Startwiderstand einzustellen, und drücken Sie zur Bestätigung die Tasten Eingabe ✓ / Anzeige . Drücken Sie Start , um mit Ihren Einstellungen für Zeit und Widerstand das Training zu beginnen.

Sobald Ihr individuelles Programm gestartet wurde, zählt der Timer von der gewünschten Zeit herunter und das Training beginnt mit dem von Ihnen gewählten Widerstand. Sie können den Widerstand jedoch auch während des Trainings jederzeit anpassen.


Energiesparmodus:

Um den Energieverbrauch zu minimieren, schaltet Ihr Gerät automatisch in den Energiesparmodus (ERP), wenn es nicht benutzt wird. Mit einem Tastendruck können Sie die Konsole schnell wieder aktivieren.

SO WECHSELN SIE ZWISCHEN APP-MODUS UND HERZFREQUENZGURT-MODUS (BLUETOOTH)

Home- P1

Verbindung mit einer App (Standardmodus)


Wenn Sie die App eines Drittanbieters verwenden, aktivieren Sie die Bluetooth-Funktion (BT) Ihres Geräts und befolgen Sie die Anweisungen der App zum Koppeln. Stellen Sie sicher, dass die Konsole nicht mit anderen BT-Geräten verbunden ist, indem Sie sich vergewissern, dass das BT-Symbol  auf der Konsole nicht leuchtet.

Wenn Sie den BT-Herzfrequenzgurt mit der App eines Drittanbieters verwenden möchten, verbinden sich über die App mit dem Herzfrequenzgurt, indem Sie die Anweisungen der App befolgen, um den Herzfrequenzgurt zu finden und sich mit ihm zu verbinden.



Befolgen Sie die Anweisungen der App des Drittanbieters, um das Programm zu starten. Bei einigen Apps müssen Sie aus der App heraus starten, bei anderen müssen Sie zuerst die Taste **Start** der Konsole drücken.

Um das Training zu beenden, beenden Sie das Programm in der App und drücken Sie die **Stop**-Taste an der Konsole für 3 Sekunden.


Verbindung mit einem Herzfrequenzgurt (standardmäßig deaktiviert)

Um den **Herzfrequenzgurt-Modus** zu aktivieren, stellen Sie sicher, dass die Konsole derzeit nicht mit einem anderen Bluetooth-Gerät (BT) verbunden ist. Vergewissern Sie sich, dass auf der Konsole kein BT-Symbol  angezeigt wird.

Wenn Sie einen Herzfrequenzgurt tragen, lesen Sie unbedingt die Anweisungen zu dem Gerät. Hinweis: Einige Herzfrequenzgurte müssen feucht sein, um die Herzfrequenz genau messen zu können.

Halten Sie die Bluetooth-Taste  einige Sekunden lang gedrückt, bis das Symbol „HF-MODUS“ in der rechten Ecke der LCD-Anzeige erscheint. Sobald die Konsole den BT-Herzfrequenzgurt erkennt, wird das BT-Symbol  auf dem LED-Bildschirm angezeigt.

Drücken Sie auf **Start**, um ein Training zu beginnen. Die Konsole sollte nun die Herzfrequenz anzeigen.

Um den Herzfrequenzgurt-Modus zu beenden, trennen Sie das BT-Herzfrequenzgerät und vergewissern Sie sich, dass das BT-Symbol von der Anzeige verschwindet. Halten Sie dann die Bluetooth-Taste  einige Sekunden lang gedrückt, bis „HF-MODUS“ vom LED-Bildschirm verschwindet. HINWEIS: Es kann ein paar Sekunden dauern, bis die Bluetooth-Verbindung zur Konsole getrennt ist.

VERBINDEN SIE IHR GERÄT MIT DER JRNY-APP FÜR DYNAMISCHERE WORKOUTS

Wenn Sie eine JRNY-Mitgliedschaft* haben, können Sie über Ihr Gerät darauf zugreifen, sobald es mit der Konsole dieses Geräts synchronisiert ist. Mit der JRNY-Mitgliedschaft erhalten Sie angeleitete Workouts, die auf Sie abgestimmt sind.



* Für das JRNY-Erlebnis ist eine JRNY-Mitgliedschaft erforderlich – Details finden Sie unter global.schwinnfitness.com/en/schwinn-jrny.html In verfügbaren Regionen (einschließlich der USA) können Sie die JRNY-Mitgliedschaft erhalten, indem Sie die JRNY-App auf Ihr Smartphone oder Tablet herunterladen und sich in der App registrieren. JRNY-Mitgliedschaften sind möglicherweise nicht in allen Ländern verfügbar.

Wartung & Problembehandlung

PROBLEMBEHANDLUNG

HÄUFIGE FRAGEN ZUM PRODUKT

SIND DIE GERÄUSCHE NORMAL, DIE DAS FAHRRADERGOMETER MACHT?

Unsere Fahrradergometer gehören mit zu den Leisesten auf dem Markt, da sie mit Riemenantrieben und reibungsfreien magnetische Widerständen funktionieren. Wir verwenden Kugellager und Riemen höchster Qualität, um Geräusche zu minimieren. Da jedoch die Geräusche des Widerstandssystems so leise sind, können Sie gelegentlich andere leichte mechanische Geräusche hören. Im Gegensatz zu älteren, lauterer Technologien haben unsere Fahrradergometer keine Lüfter-, Reibungsriemen- oder Generatorgeräusche, die diese Geräusche übertönen würden. Diese zeitweise auftretenden mechanischen Geräusche werden durch die Übertragung beträchtlicher Energiemengen auf ein sich schnell drehendes Schwungrad erzeugt und sind normal. Alle Lager, Riemen und andere sich drehende Teile erzeugen Geräusche, die durch das Gehäuse und den Rahmen übertragen werden. Es ist auch normal, dass sich der Klang dieser Geräusche aufgrund der Wärmeausdehnung der Teile während des Trainings und mit der Zeit leicht verändert.

WARUM IST MEIN FAHRRADERGOMETER ZU HAUSE LAUTER ALS DER IM GESCHÄFT?

Alle Fitnessgeräte wirken in einem großen Vorführraum eines Geschäfts leiser, da in der Regel mehr Hintergrundgeräusche vorhanden sind als bei Ihnen zu Hause. Zudem ist der Nachhall auf einem Betonboden mit Teppichbelag geringer als auf hölzernem Bodenbelag. In bestimmten Fällen ermöglicht eine schwere Gummimatte die Reduzierung von Nachhall über den Boden. Wird ein Fitnessgerät nahe an einer Wand aufgestellt, werden mehr Geräusche reflektiert.

WIE LANGE HÄLT DER ANTRIEBSRIEMEN?

Eine Computersimulation ergab mehrere Tausend wartungsfreie Stunden. Sie sollten den Riemen gar nicht austauschen müssen.

LÄSST SICH DAS FAHRRADERGOMETER NACH DEM AUFBAU EINFACH BEWEGEN?

Das Fahrradergometer verfügt im vorderen Stabilisatorrohr über zwei Transportrollen. Bitte lesen und befolgen Sie den Abschnitt BEWEGEN DES FAHRRADERGOMETERS, um das Fahrradergometer zu transportieren. Es ist wichtig, dass Sie Ihr Fahrradergometer in einem behaglichen und einladenden Raum aufstellen. Das Fahrradergometer wurde so gestaltet, dass er nur eine minimale Stellfläche beansprucht. Oftmals wird das Fahrradergometer gegenüber einem Fernsehgerät oder einem Panoramafenster aufgestellt. Stellen Sie das Fahrradergometer, wenn möglich, nicht in einen unausgebauten Kellerraum. Um Ihr Training zu einer täglich erwünschten Aktivität werden zu lassen, stellen Sie das Fahrradergometer in einen behaglichen Raum.

GRUNDLEGENDE PROBLEMBEHANDLUNG

PROBLEM: Die Konsole wird nicht beleuchtet.

LÖSUNG: Überprüfen Sie Folgendes:

- Die Steckdose, in die die Maschine eingesteckt ist, ist funktionsfähig. Überprüfen Sie, dass die Sicherung nicht abgeschaltet hat.
- Sie verwenden das richtige Netzkabel. Verwenden Sie nur das mitgelieferte Netzkabel. Testen Sie die Spannung am Netzkabel, um sicherzustellen, dass die auf dem Etikett angegebene Ausgangsspannung bereitgestellt wird.
- Das Netzkabel ist nicht eingeklemmt oder beschädigt und ist ordnungsgemäß in die Steckdose UND das Gerät eingesteckt.
- Ziehen Sie das Netzkabel aus der Netzsteckdose, und prüfen Sie durch Entfernen der Konsole, ob alle Verbindungen zur Konsole sicher sind, und nicht beschädigt oder eingeklemmt. Ziehen Sie das Konsolenkabel, und schließen Sie es anschließend wieder an.

PROBLEM: Die Konsole ist beleuchtet, aber die Zähler für Strecke/Watt/Umdrehungen funktionieren nicht.

LÖSUNG: Überprüfen Sie Folgendes:

- Ziehen Sie das Netzkabel aus der Netzsteckdose, und prüfen Sie durch Entfernen der Konsole, ob alle Verbindungen zur Konsole sicher sind, und nicht beschädigt oder eingeklemmt. Ziehen Sie das Konsolenkabel, und schließen Sie es anschließend wieder an.
- Wenn die oben genannten Schritte das Problem nicht lösen, können der Geschwindigkeitssensor und/oder das Geschwindigkeitsmagnet gelöst oder beschädigt sein.

PROBLEM: Die Widerstandsstufen scheinen inkorrekt zu sein, sind scheinbar zu schwer oder zu leicht.

LÖSUNG: Überprüfen Sie Folgendes:

- Sie verwenden das richtige Netzkabel. Verwenden Sie nur das mitgelieferte Netzkabel.
- Setzen Sie die Konsole zurück, damit sich auch der Widerstand in die Standardposition zurücksetzt. Starten Sie erneut, und testen Sie die Widerstandsstufen.

PROBLEM: Während des Trainings entsteht von den Pedalen ein klickendes Geräusch oder Gefühl.

LÖSUNG: Überprüfen Sie Folgendes:

- Stellen Sie sicher, dass der Heimtrainer auf ebenem Untergrund steht.
- Entfernen Sie die Pedale, tragen Sie mittelstarken Gewindekleber (blaue Flasche) auf die Gewinde auf, und befestigen Sie die Pedale mit einem Gabelschlüssel.

PROBLEM: Das Fahrradergometer macht quietschende oder zirpende Geräusche.

LÖSUNG: Überprüfen Sie Folgendes:

- Das Fahrradergometer steht auf einer ebenen Fläche.
- Lösen Sie alle während der Montage befestigten Schraubbolzen, schmieren Sie die Gewinde, und befestigen Sie die Schraubbolzen wieder.

BEI HEIMTRAINERN MIT LAUTSPRECHERN:

PROBLEM: Bei verbundenem MP3-Player geben die Lautsprecher keinen Klang wieder oder sie klingen verzerrt.

LÖSUNG: Stellen Sie sicher, dass das Audiokabel an den Buchsen der Konsole und des MP3-Players korrekt angeschlossen ist.

PROBLEMBEHANDLUNG

HERZFREQUENZ (NUR PULSSENSOR AM HANDGRIFF)

Kontrollieren Sie Ihre Trainingsumgebung auf Störquellen wie Leuchtstofflampen, Computer, Zäune im Boden, Heim-Sicherheitsysteme oder Geräte mit großen Motoren. Diese Elemente verursachen fehlerhafte Herzfrequenzanzeigewerte.

Unter den folgenden Bedingungen kann es zu falsch angezeigten Messwerten kommen:

- Zu festes Umfassen der Herzfrequenz-Handgriffe. Versuchen Sie, die Herzfrequenz-Handgriffe mit mittlerem Druck zu umfassen.
- Konstante Bewegung und Vibration aufgrund eines dauerhaften Umfassens der Herzfrequenz-Handgriffe während des Trainings. Wenn Sie falsche Herzfrequenz-Messwerte erhalten, halten Sie die Griffe nur so lange umfasst, bis eine Überwachung Ihrer Herzfrequenz möglich ist.
- Wenn Sie während des Trainings schwer atmen.
- Wenn Ihre Hände durch das Tragen von Ringen eingeschränkt sind.
- Wenn Ihre Hände trocken oder kalt sind. Versuchen Sie, Ihre Handflächen durch Aneinanderreiben zum Aufwärmen anzufeuchten.
- Personen mit starken Herzrhythmusstörungen.
- Personen mit Arterienverkalkung oder peripheren Durchblutungsstörungen.
- Personen, deren Haut an den Handflächen, an denen gemessen wird, besonders dick ist.

BRAUCHEN SIE UNTERSTÜTZUNG?

Wenn das Kapitel Problembehandlung nicht zur Lösung des Problems beitragen kann, beenden Sie die Verwendung und schalten Sie das Gerät aus.



Für weitere Unterstützung finden Sie unsere Kontaktdaten auf der INFORMATIONSKARTE.

Sie werden bei einem Anruf beim Händler möglicherweise nach den folgenden Informationen gefragt. Bitte halten Sie diese Informationen sofort bereit:

- Modellname
- Seriennummer
- Kaufbeleg

Nachfolgend sind einige der häufigsten Fragen aufgeführt, die im Rahmen der Problembehandlung gestellt werden können:

- Wie lange tritt dieses Problem bereits auf?
- Tritt das Problem bei jeder Benutzung auf? Bei jedem Benutzer?
- Wenn Sie Geräusche wahrnehmen, kommen diese von der Vorder- oder Rückseite? Was für eine Art von Geräusch ist es (Klopfen, Schleifen, Quietschen, Zirpen usw.)?
- Wurde das Gerät gemäß WARTUNGSPLAN gewartet?

Durch Beantwortung dieser und weiterer Fragen, ermöglichen Sie den Technikern, Ihnen den erforderlichen Service zu bieten und korrekten Ersatzteile zuzusenden, um Sie und Ihren Heimtrainer wieder in Schwung zu bringen!

Weitere Vorschläge zur Problembehandlung finden Sie im Abschnitt Kundenbetreuung auf unserer Website.

WARTUNG

WELCHE ROUTINEWARTUNG IST ERFORDERLICH?

Es ist nur minimaler Reinigungs- und Wartungsaufwand erforderlich. Halten Sie sich an diesen Zeitplan, denn damit verlängern Sie Lebensdauer Ihres Geräts.

Da wir bei unseren Heimtrainern überall gekapselte Kugellager verwenden, ist Schmieren nicht erforderlich. Der wichtigste Wartungsschritt ist, nach jedem Training einfach Ihren Schweiß vom Heimtrainer zu wischen.

WIE REINIGE ICH DEN HEIMTRAINER?

Nur mit Seife und Wasserstaubsauger reinigen. Verwenden Sie auf Plastikteilen niemals Lösungsmittel. Halten Sie Ihren Heimtrainer und ihre Trainingsumgebung sauber, denn damit reduzieren Sie Wartungsprobleme und Anrufe beim Kundendienst auf ein Minimum. Aus diesem Grund empfehlen wir, nachfolgenden Wartungsplan zu befolgen.

WARNUNG

Um den Heimtrainer vom Stromnetz zu trennen, muss der Stecker des Netzkabels aus der Wandsteckdose gezogen werden.



Abfallentsorgung

Produkte von können recycelt werden. Bitte entsorgen Sie dieses Gerät am Ende seiner Nutzungsdauer korrekt und sicher (örtliche Mülldeponien).

WARTUNGSPLAN

TÄTIGKEIT	HÄUFIGKEIT
<p>Nach jeder Benutzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trennen Sie den Heimtrainer vom Netzstrom, indem Sie das Netzkabel aus der Wandsteckdose ziehen. Wischen Sie den Heimtrainer mit einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keine Lösungsmittel, da diese den Heimtrainer beschädigen können. Überprüfen Sie das Netzkabel. Wenn das Netzkabel beschädigt ist, kontaktieren Sie uns bezüglich Ersatz. Die Kontaktinformationen finden Sie auf der Rückseite der INFORMATIONSKARTE. Stellen Sie sicher, dass sich das Netzkabel nicht unter dem Heimtrainer befindet oder in einem anderen Bereich, in dem es eingeklemmt oder durchgeschnitten werden kann. 	TÄGLICH
<p>Führen Sie zum Reinigen unter dem Heimtrainer folgende Schritte aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> Schalten Sie den Heimtrainer aus. Stecken Sie den Netzanschlusstecher am Heimtrainer aus. Bewegen Sie den Heimtrainer an einen anderen Ort. Wischen oder saugen Sie alle Staubpartikel und anderen Objekte ab, die sich unter dem Heimtrainer angesammelt haben. Bringen Sie Den Heimtrainer zurück an seinen ursprünglichen Aufstellungsort. 	WÖCHENTLICH
<ul style="list-style-type: none"> Prüfen Sie alle Schraubbolzen und die Pedale der Maschine, und ziehen Sie sie gegebenenfalls fest. Reinigen Sie die Führungsschiene des Sitzes. 	MONATLICH

DIE NACHFOLGENDEN INFORMATIONEN BETREFFEN NUR KU DEN IN DEUTSCHLAND



1. Entsorgung von Elektro- und Elektronikgeräten

Das Symbol der „durchgestrichenen Mülltonne“ bedeutet, dass Sie gesetzlich verpflichtet sind, diese Geräte einer vom unsortierten Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Die Entsorgung über den Hausmüll, wie bspw. die Restmülltonne oder die Gelbe Tonne ist untersagt. Vermeiden Sie Fehlwürfe durch die korrekte Entsorgung in speziellen Sammel- und Rückgabestellen.

2. Entnahme von Batterien und Lampen

Enthalten die Produkte Batterien und Akkus oder Lampen, die aus dem Altgerät zerstörungsfrei entnommen werden können, müssen die vor der Entsorgung entnommen werden und getrennt als Batterie bzw. Lampe entsorgt werden. Folgende Batterien bzw. Akkumulatoren sind in diesem Elektrogerät enthalten: Lithium-Ionen Knopfzelle.

3. Möglichkeiten der Rückgabe von Altgeräten

Besitzer von Altgeräten können diese im Rahmen der durch öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger eingerichteten und zur Verfügung stehenden Möglichkeiten der Rückgabe oder Sammlung von Altgeräten unentgeltlich abgeben, damit eine ordnungsgemäße Entsorgung der Altgeräte sichergestellt ist. Außerdem ist die Rückgabe unter bestimmten Voraussetzungen auch bei Vertreibern möglich. Unter folgendem Link besteht die Möglichkeit, sich ein Onlineverzeichnis der Sammel- und Rücknahmestellen anzeigen zu lassen: <https://www.ear-system.de/ear-verzeichnis/sammel-und-ruecknahmestellen>

Für Vertreter: Die Rücknahme hat kostenlos beim Kauf eines gleichartigen Neugeräts zu erfolgen (1:1 Rücknahme). Unabhängig davon, gibt es die Möglichkeit, die Altgeräte kostenlos an den Vertreter zurückzugeben. Voraussetzung dafür ist, dass die äußeren Abmessungen nicht größer als 25 Zentimeter sind und sich die Rückgabe auf drei Altgeräte pro Geräteart beschränkt (0:1 Rücknahme).

Einzelhandel: Vertreter, die über eine Verkaufsfläche für Elektro- und Elektronikgeräte von mindestens 400 Quadratmetern verfügen, sind zur Rücknahme von Elektro-Altgeräten verpflichtet. Außerdem zur Rücknahme verpflichtet sind Lebensmitteleinzelhändler, die über eine Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 Quadratmetern verfügen und mehrmals im Kalenderjahr oder dauerhaft auch Elektro- und Elektronikgeräte anbieten und auf dem Markt bereitstellen.

Fernabsatzmarkt: Vertreter, die unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln (z.B. Onlineshop) ihre Produkte verkaufen, sind zur Rücknahme von Altgeräten verpflichtet, wenn die Lager- und Versandflächen für Elektro- und Elektronikgeräte mindestens 400 m² betragen.

4. Datenschutz

Wir weisen alle Endnutzer von Elektro- und Elektronikaltgeräten darauf hin, dass Sie für das Löschen personenbezogener Daten auf den zu entsorgenden Altgeräten selbst verantwortlich sind.

5. WEEE-Registrierungsnummer

UUnter der Registrierungsnummer DE-49229072 sind wir bei der stiftung elektro-altgeräte register, Nordostpark 72, 90411 Nürnberg, als Hersteller von Elektro- und/ oder Elektronikgeräten registriert.

Manufacturer/EU-importer: Johnson Health Tech. GmbH | Europaallee 51, 50226 Frechen, Germany

Rev. 1.1 - Stand vom 01.03.2023

NEDERLANDS

Belangrijke Veiligheidsin- structies

Bedankt voor het kiezen van SCHWINN IC3.5 als uw fitnessapparaat. We raden u met klem aan deze gebruikershandleiding zorgvuldig door te lezen voordat u met de montage van uw apparatuur begint, vooral de onderstaande **WAARSCHUWINGEN! DE WAARSCHUWINGEN VERMINDEREN HET RISICO VAN VERBRANDING, BRAND, ELEKTRISCHE SCHOKKEN OF LICHAAMELIJK LETSEL.**

Zoek voor u verder gaat het serienummer van de apparatuur op de witte barcode-sticker aan de stabilisator. Voer het nummer hieronder in.

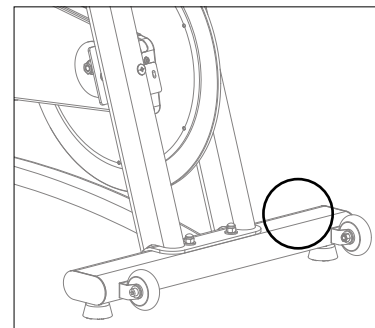
VUL UW SERIENUMMER EN MODELNAAM IN DE ONDERSTAANDE VAKKEN IN:

SERIENUMMER:

MODELNAAM: **SCHWINN IC3.5**

» Geef het SERIENUMMER en de MODELNAAM op als u belt voor een serviceafspraak.

LOCATIE SERIENUMMER



⚠ WAARSCHUWING

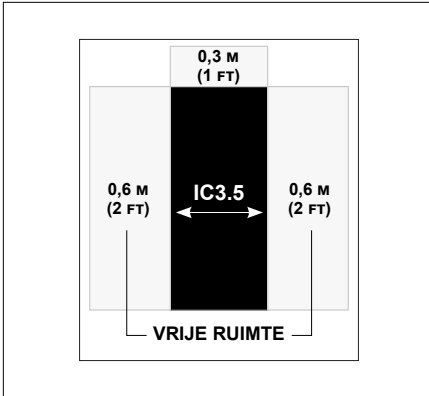
- HET NIET OPVOLGEN VAN DEZE INSTRUCTIES KAN TOT LETSEL LEIDEN!
- Gebruik deze apparatuur uitsluitend zoals beoogd en zoals omschreven in deze gebruikshandleiding van de apparatuur.
- Hartslagmonitorsystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan ernstig letsel of de dood tot gevolg hebben. Stop uw training direct als u zich duizelig begint te voelen.
- Als u pijn ervaart, met inbegrip van - maar niet beperkt tot - pijn op de borst, misselijkheid, duizeligheid of kortademigheid, stop dan direct uw training en raadpleeg uw arts voordat u verder gaat. Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan letsel veroorzaken.
- Draag geen kleding of sieraden die aan bewegende onderdelen van deze apparatuur kan blijven haken.
- Draag altijd sportschoenen met rubberen zolen of fietsschoenen met schoenplaatjes wanneer u dit apparaat gebruikt. Gebruik het apparaat niet met blote voeten of alleen met sokken aan.
- Zorg er voor gebruik voor dat u de werking van het inschakel-/ontgrendelmechanisme voor de pedalen en schoenplaatjes (schoenen) begrijpt.
- Spring niet op het toestel.

- Draai de voetpedalen nooit met de hand. Ronddraaiende pedalen kunnen letsel veroorzaken.
- Steek geen vingers of andere voorwerpen in bewegende delen van de trainingsapparatuur.
- Zorg dat stelhendels (zadel en stuur voor- en achterzijde) correct beveiligd zijn en het bewegingsbereik niet beperken tijdens de training.
- Om letsel te voorkomen, mag u geen lichaamsdelen (bijvoorbeeld vingers, handen, armen of voeten) blootstellen aan het aandrijfmechanisme of andere mogelijk bewegende delen van de apparatuur.
- Probeer de fietstrainer niet staande te rijden bij hoge toerentallen totdat u op lagere snelheden hebt geoefend.
- Stel de stelvoeten niet zo hoog af dat deze loskomen of van de machine worden geschroefd. U kunt letsel oplopen of de machine kan beschadigd raken.
- Zet de zadelpen niet boven de "STOP"-markering op de zadelpen.
- Zorg ervoor dat de pedalen stil staan voordat u erop stapt. Wees voorzichtig wanneer u op en van de machine stapt.
- Controleer voor ieder gebruik of de handgrepen goed vastzitten.
- Zorg dat uw schoenen in de toeclip vastzitten (indien aanwezig).
- Stap van de machine af voordat u het zadel ver stelt.
- Er mag zich nooit meer dan een persoon tegelijk op de apparatuur bevinden.
- Deze apparatuur mag niet worden gebruikt door personen die meer wegen dan gespecificeerd in de sectie TECHNISCHE SPECIFICATIES. Als u zich hier niet aan houdt, zal de garantie komen te vervallen.
- Huisdieren of kinderen jonger dan 13 jaar mogen NOOIT dichterbij de apparatuur komen.
- Kinderen jonger dan 13 jaar mogen deze apparatuur NOOIT gebruiken.
- Kinderen ouder dan 13 jaar of personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of gebrek aan ervaring of kennis, mogen de apparatuur niet gebruiken, tenzij zij dit onder toezicht doen of instructies hebben ontvangen over het gebruik van de apparatuur door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
- Gebruik de handgrepen om het evenwicht te bewaren bij het op- en afstappen en voor extra stabiliteit tijdens het trainen.
- Plaats en gebruik deze apparatuur op een stevige, stabiele, horizontale ondergrond.
- Sluit dit trainingsapparaat alleen aan op een geaard stopcontact.
- Om het apparaat uit te schakelen zet u alle bedieningselementen in de uit-stand en trekt u de stekker uit het stopcontact.
- Om te zorgen dat de fiets geen stroom meer krijgt, moet u de stekker uit het stopcontact trekken.
- Sluit de stroomtoevoer af voordat u het apparaat verplaatst.
- Gebruik apparatuur nooit als deze is gevallen, met een beschadigd netsnoer of een beschadigde stekker, zelfs niet als deze nog correct werkt. Gebruik de apparatuur nooit als deze niet goed werkt, beschadigd is of in water is ondergedompeld. Neem contact op met de technische klantenservice voor vervanging of reparatie om gevaar te voorkomen.
- Deze apparatuur mag nooit onbeheerd worden achtergelaten wanneer deze is aangesloten op het stopcontact. Schakel de stroom uit en trek de stekker uit het stopcontact wanneer deze apparatuur niet wordt gebruikt en voordat u onderhoud, reiniging of verplaatsing uitvoert.
- Controleer de schoenplaatjes regelmatig op slijtage. Vervang de schoenplaatjes als ze versleten zijn. Vervang het schoenplaatje als dit moeilijk

los te maken is of met veel minder moeite losgaat dan toen deze nog nieuw was.

- Houd schoenplaatjes en bindingen vrij van vuil om te zorgen dat ze goed vast en los komen te zitten.
- Aangezien deze machine met een vaste versnelling werkt, mag u niet terugtrappen of achteruittrappen. Hierdoor kunnen de pedalen losraken, wat kan leiden tot schade aan het apparaat en/of letsel bij de gebruiker. Bedien deze machine nooit met losse pedalen.
- Oefeningen op deze machine vereisen coördinatie en evenwicht. Houd er rekening mee dat er tijdens de training veranderingen in snelheid en weerstandsniveau kunnen optreden en wees oplettend om evenwichtsverlies en mogelijk letsel te voorkomen.
- Onderhoud mag alleen worden uitgevoerd door een bevoegde servicemonteur.
- Verwijder de beschermde deksels alleen als dit is voorgeschreven door een professional en uw lokale dealer.
- Verwijder afdekkingen van de console alleen als u hiervoor instructies hebt gekregen van de technische klantenservice.
- Gebruik geen toebehoren die niet zijn aanbevolen door de fabrikant. Toebehoren kunnen letsel veroorzaken.
- Breng het apparaat terug naar een servicecentrum voor onderzoek en reparatie.
- Laat nooit voorwerpen in een opening vallen en steek nooit voorwerpen in openingen om elektrische schokken te voorkomen.
- Niet gebruiken waar aerosols (spuitbussen) worden gebruikt of als zuurstof wordt toegediend.
- Deze apparatuur is uitsluitend bedoeld voor particulier gebruik. Als u zich hier niet aan houdt, zal de garantie komen te vervallen.
- Gebruik het toestel niet op een locatie zonder temperatuurcontrole, zoals, maar niet beperkt tot, garages, veranda's, zwembadruimtes, badkamers, carports of buiten. Als uw toestel is blootgesteld aan koudere temperaturen of een vochtige omgeving wordt het ten zeerste aangeraden om de apparatuur voor het eerste gebruik op kamertemperatuur te brengen. Als u zich hier niet aan houdt, zal de garantie komen te vervallen.
- Draai de afstelknop van de rem/weerstand zoals beschreven vast totdat het vliegwiel vergrendeld is voordat u het verplaatst/ veilig opbergt, verwijder de voeding wanneer u het opbergt en plaats het op een veilige locatie. Plaats het apparaat op een veilige plaats, uit de buurt van kinderen en huisdieren.
- De apparatuur is zwaar, wees voorzichtig en vraag indien nodig om hulp bij het verplaatsen.
- Zorg dat er 2 mensen beschikbaar zijn voor de montage, dit zal het montageproces vergemakkelijken. Voer zelf geen stappen uit waarbij u zwaar moet tillen of lastige bewegingen moet maken.
- Monteer dit apparaat niet buitenshuis of op een natte of vochtige plek. Zorg ervoor dat de montage gebeurt in een geschikte werkruimte, uit de buurt van voetgangers en blootstelling van omstanders.
- Voer alle montagestappen uit in de aangegeven volgorde. Verkeerde montage kan leiden tot letsel of onjuiste werking.
- Probeer het ontwerp of de functionaliteit van dit apparaat niet te veranderen. Dit kan de veiligheid van dit apparaat in gevaar brengen en maakt de garantie ongeldig.
- Gebruik het apparaat pas nadat het volledig is gemonteerd en gecontroleerd op correcte werking in overeenstemming met de handleiding.
- Verplaats of til de apparatuur niet uit de verpakking tot dit in de montage-instructies wordt gespecificeerd.
- Pak deze unit uit en monteer deze waar hij gebruikt gaat worden. Open de doos nooit als deze op zijn kop of op zijn kant ligt.
- Siliconen smeermiddel is niet bedoeld voor menselijke consumptie. Buiten bereik van kinderen bewaren. Op een veilige plaats bewaren.

- Houd de wisselstroomadapter uit de buurt van warmtebronnen. Draag dit apparaat niet aan het netsnoer en gebruik het netsnoer niet als handvat. Trek niet aan dit netsnoer en oefen geen mechanische belasting uit op dit snoer.
- Om het risico op elektrische schokken of gebruik zonder toezicht te verminderen, moet u altijd de stekker van de wisselstroomadapter uit het stopcontact en uit het apparaat halen en 5 minuten wachten voordat u het apparaat reinigt, onderhoudt of repareert. Plaats de wisselstroomadapter op een veilige plaats.
- Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van deze stationaire trainingsapparatuur. Zorg dat de pedalen helemaal stilstaan voor u van de machine afstapt.
- Stel de hoogste weerstand in als de indoor-fiets niet in gebruik is om letsel als gevolg van bewegende aandrijvingscomponenten te voorkomen.
- De indoor-fiets heeft geen onafhankelijk bewegend vliegwiel; de pedalen blijven samen met het vliegwiel bewegen tot het vliegwiel stopt. U moet de snelheid op gecontroleerde wijze verlagen. Druk de noodrem hard naar beneden om het vliegwiel direct te laten stoppen. Trap altijd op gecontroleerde wijze en pas de gewenste cadans aan uw eigen capaciteiten aan. Druk de noodrem naar beneden = noodstop.
- De indoor-fiets heeft een vast vliegwiel dat momentum opbouwt en de pedalen laat doordraaien zelfs als de gebruiker stopt met trappen of als zijn voeten van de pedalen glijden. **PROBEER UW VOETEN NIET VAN DE PEDALEN TE HALEN OF VAN HET TOESTEL AF TE STAPPEN TOT ZOWEL DE PEDALEN ALS HET VLEI GWIEL VOLLEDIG STILSTAAN.** Het niet opvolgen van deze instructies kan leiden tot controleverlies en het risico op ernstig letsel.



LOCATIE VAN DE FIETSTRAINER

Plaats de fietstrainer op een vlakke ondergrond. Aan de voorkant van de fiets moet er 30 cm vrije ruimte zijn voor het netsnoer. Voor gemakkelijke toegang is het aanbevolen om aan beide zijden van de fiets een vrij toegankelijke ruimte van ten minste 60 cm aan te houden zodat gebruikers van beide zijden toegang tot de machine hebben. Plaats de fietstrainer niet zodanig dat ventilatie- of luchttoevoeropeningen geblokkeerd worden. De fietstrainer mag niet in een garage, op een overdekt terras, dicht bij water of buiten worden opgesteld.

GEVAAR!

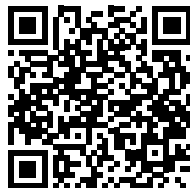
- Een ondeskundige aansluiting van de aardleiding van de apparatuur kan elektrische schokken tot gevolg hebben. Neem contact op met een gekwalificeerde elektricien of servicemonteur als u twijfelt of het product correct is geaard. Pas de stekker die bij het product is geleverd niet aan. Als de stekker niet in het stopcontact past, dient u een geschikt stopcontact te laten installeren door een gekwalificeerde elektricien.
- Dit product is bedoeld voor gebruik met een nominaal lokaal spanningscircuit en heeft een geaarde stekker. Er mag geen adapter worden gebruikt met dit product.
- Dit product dient gebruikt te worden op een eigen circuit. Om vast te stellen of er sprake is van een eigen circuit haalt u de stroom van dat circuit af en kijkt u of er andere toestellen uitvallen. Als dit het geval is dient u die toestellen op een ander circuit aan te sluiten.
Opmerking: Er zijn meestal meerdere stopcontacten aangesloten op één circuit.

TECHNISCHE SPECIFICATIES

Gemonteerde afmetingen (L x B x H):	120 x 53 x 115 cm / 47" x 21" x 45"
--	--

Productgewicht	38 kg / 85 lbs.
----------------	------------------------

Max. gewicht gebruiker	113 kg / 250 lbs.
------------------------	--------------------------



Vanaf nu kunt u uw apparatuur monteren wanneer het u uitkomt. Voor gedetailleerde instructies over montage, bediening, programma's, probleemoplossing en onderhoud kunt u de QR-code aan de linkerkant scannen om toegang te krijgen tot de volledige handleiding.

Als het scannen van de QR-code mislukt, kunt u de website hier bezoeken: <https://global.schwinnfitness.com/en/manuals.html>

GARANTIE

Als uw apparatuur garanteservice nodig hebt, neem dan contact op met de plaatselijke technische klantenservice.

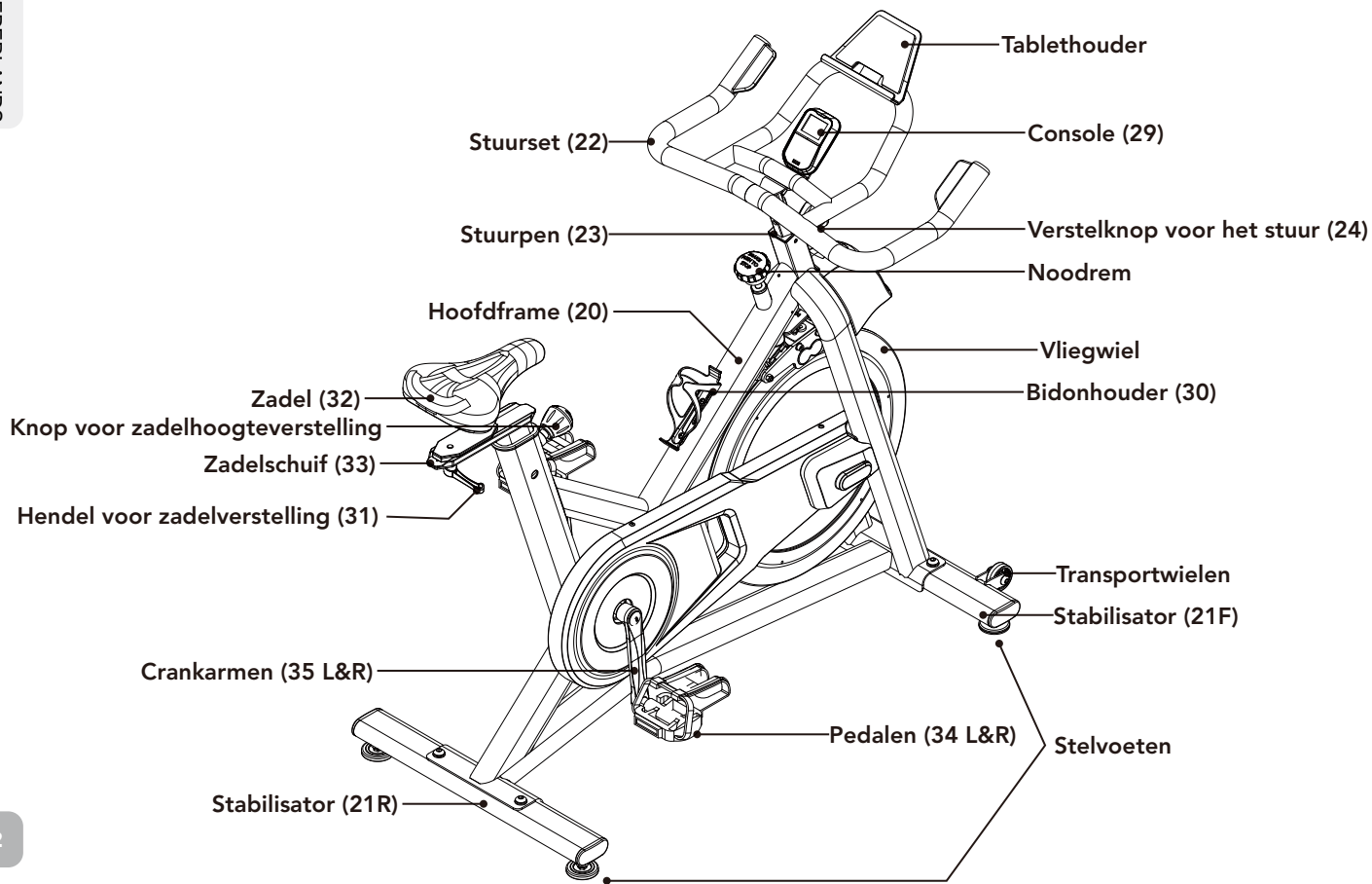


HULP NODIG?

Als u vragen hebt, hulp nodig hebt bij ontbrekende onderdelen of technische ondersteuning of onderhoud nodig hebt voor uw apparatuur, neem dan contact op met de technische klantenservice.

Fabrikant: **Johnson Health Industry (Vietnam) Co., Ltd.** | Adres fabrikant: **Lot CN-24, Thuan Thanh II Industrial Park, Mao Dien Ward, Bac Ninh Province, Vietnam**

MODELINFORMATIE



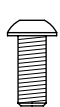
MEEGELEVERDE ONDERDELEN:

- Hoofdframe (20)
- Voorstabilisator (21F)
- Achterstabilisator (21R)
- Stuurset (22)
- Stuurpen (23)
- Console (29)
- Pedaalset (34 L&R)
- Zadelpen-set (31, 32 & 33)

ONDERDELEN INCLUSIEF:

- 1 set montagemateriaal

SET MONTAGEMATERIAAL:



1
Bout
M8

Aantal: 7



2
Veerring
Ø8,2

Aantal: 7



3
Platte ring
Ø8,2

Aantal: 7



4
Bout
M4

Aantal: 3



5
Platte ring
Ø10

Aantal: 1



HULP NODIG?

Als je vragen hebt of onderdelen mist, kun je contact opnemen met de Technische Klantenservice.

VOOR MONTAGE

UITPAKKEN

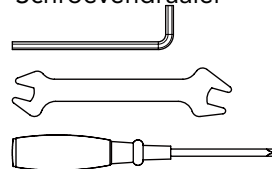
Vanwege het gewicht van de indoor-fiets **raden wij je aan om de fiets met twee personen te monteren**. Pak het toestel uit waar je het gaat gebruiken. We raden je aan je vloer ergens mee te beschermen. Zet de doos op een vlakke ondergrond en verwijder alle verpakkingsmateriaal; gooi het verpakkingsmateriaal pas weg nadat de montage is voltooid.

LET OP: Controleer tijdens iedere stap van de montage of ALLE bouten en moeren op de juiste plek zitten en deels zijn aangedraaid voor je WELKE bout dan ook volledig vastdraait.

LET OP: Het aanbrengen van een beetje vet kan helpen bij de installatie van de onderdelen. Wij raden je aan hiervoor lithium-fietsvet te gebruiken.

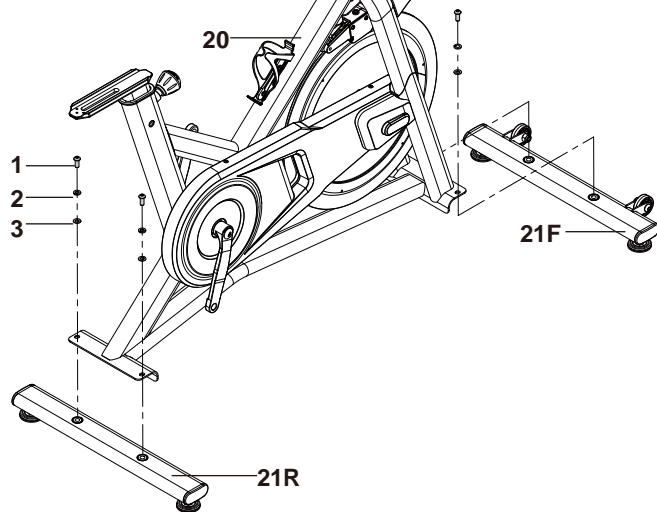
Gereedschapsset

5mm sleutel
13/15mm sleutel
Schroevendraaier



MONTAGE STAP 1

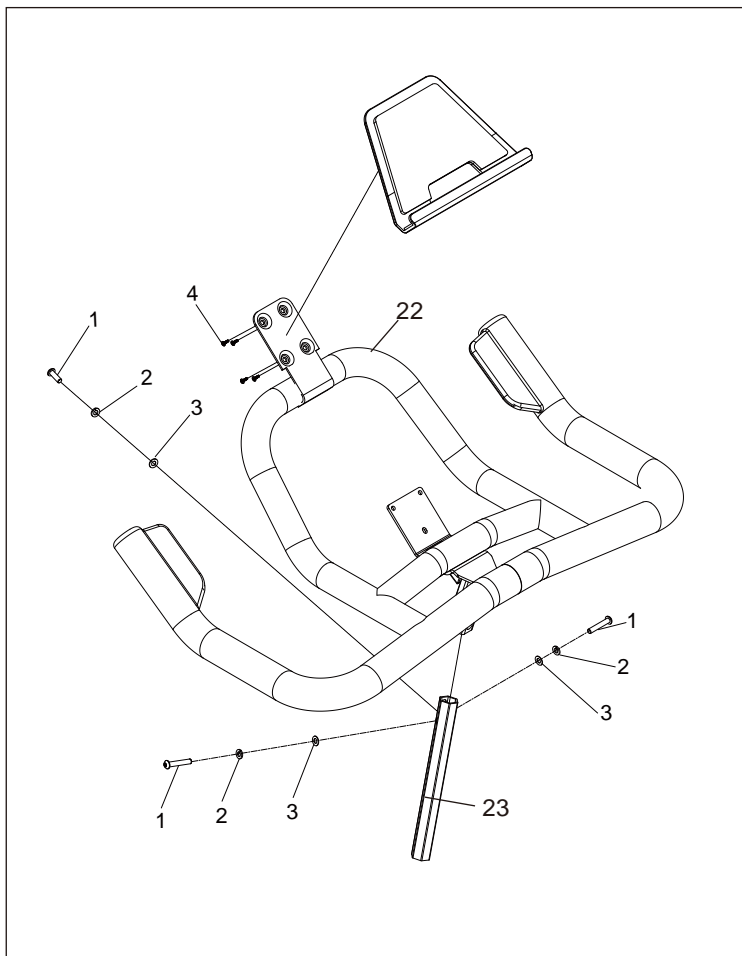
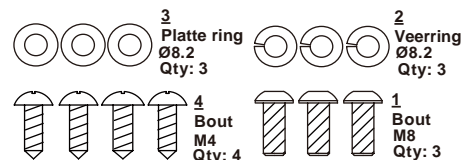
STAP 1 MONTAGEMATERIAAL:



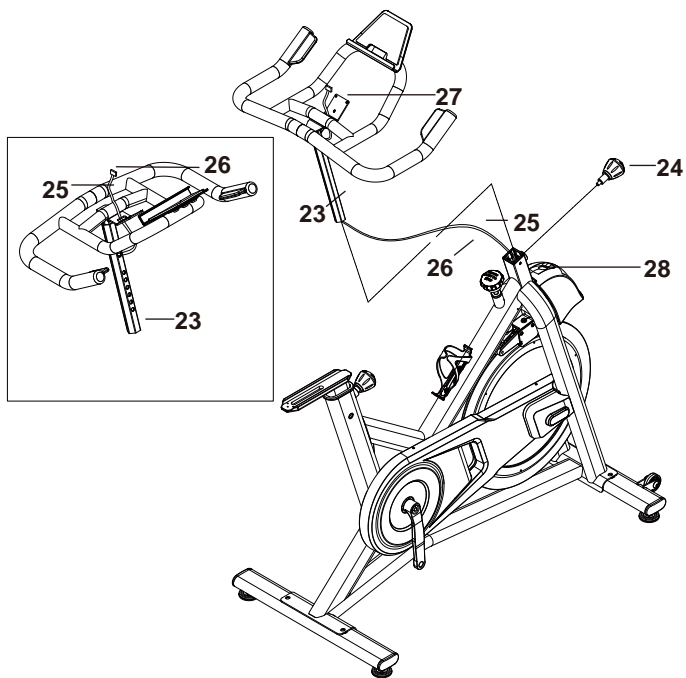
- 1.1 Open het montagemateriaal voor **Stap 1**.
- 1.2 Bevestig de **voorstabilisator (21F)** en **achterstabilisator (21R)** aan het **hoofdframe (20)** met **4 bouten (1)**, **4 veerringen (2)** en **4 platte ringen (3)** en draai alles goed vast.

MONTAGE STAP 2

STAP 2 MONTAGEMATERIAAL:



- 2.0 Open het montagemateriaal voor **Stap 2**.
- 2.1 Bevestig de **tablethouder (36)** aan **het stuur (22)** met **4 bouten (4)**.
- 2.2 Plaats het **stuur (22)** in de **stuurpen (23)** en zet de voorkant vast met **1 bout (1)**, **1 veerring (2)** en **1 platte ring (3)**. Draai het montagemateriaal niet volledig vast tot het einde van **Stap 2**.
- 2.3 Zet de zijde vast met **2 bout (1)**, **2 veerring (2)**, **2 platte ring (3)**, **2 bout (4)**.
- 2.4 Draai de bouten van **Stap 2.2** en **Stap 2.3** helemaal vast.



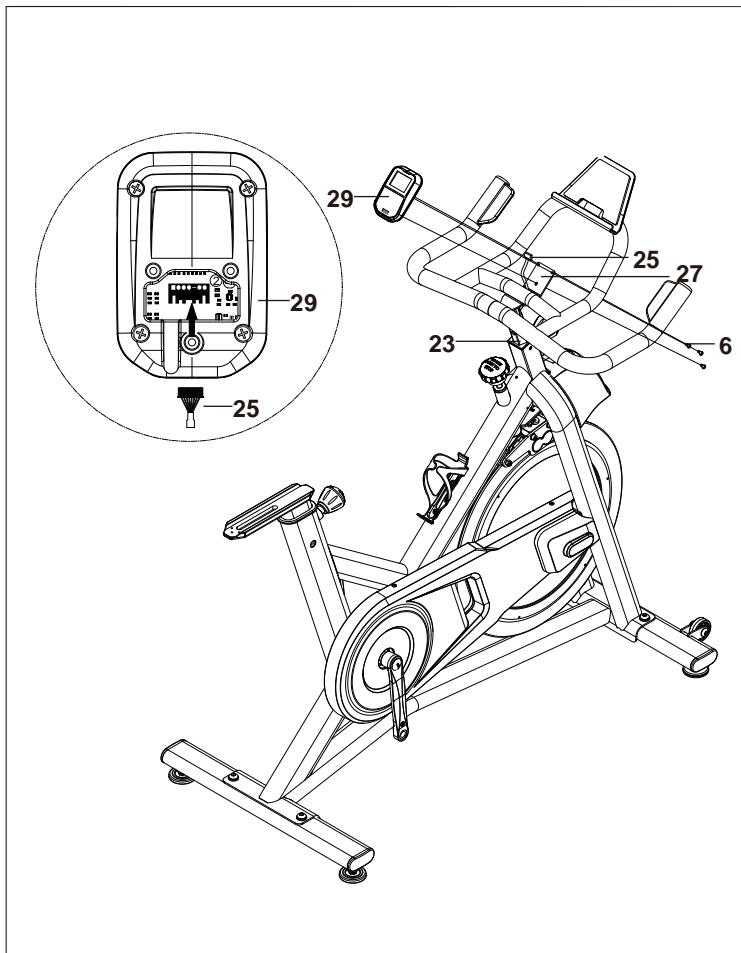
MONTAGE STAP 3

- 3.1 Draai de **verstelknop (24)** tegen de klok in om deze volledig los te draaien.
- 3.2 Bevestig de **hoofdkabel (26)** aan de **consolekabel (25)** en trek de **consolekabel (25)** van de **hoofdbuis (28)** door de **stuurpen (23)** en uit het gat voor de **stuurpen (23)**.
- 3.3 Trek de **consolekabel (25)** door het gat in de **consolesteun (27)**.
- 3.4 Plaats de **stuurpen (23)** in de **hoofdbuis (28)** en draai de **verstelknop (24)** vast.
- 3.5 Maak de **hoofdkabel (26)** los en leg deze terzijde.

LET OP: Zorg dat er geen draden beklemd raken bij de montage van de handgrepen.

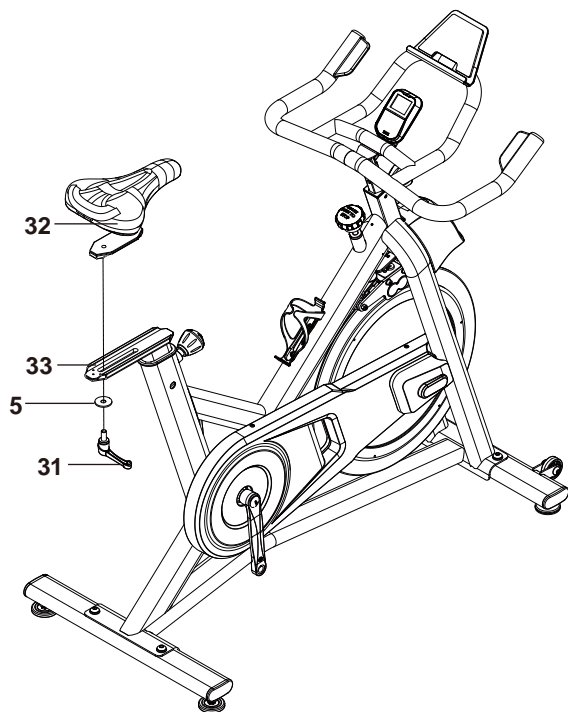
MONTAGE STAP 4

STAP 4 MONTAGEMATERIAAL:



- 4.1 Open het montagemateriaal voor **Stap 4**.
- 4.2 Bevestig de **consolekabel (25)** aan de **console (29)**.
- 4.3 Plaats de **consolekabel (25)** in de **stuurpen (23)**.
- 4.4 Voer de **consolekabel (25)** door het kanaal aan de achterkant van de **console (29)** om te voorkomen dat de kabel bekneld raakt. Bevestig de **console (29)** aan de **consolesteun (27)** met **3 bouten (4)**.

LET OP: Zorg dat er geen draden bekneld raken bij de montage van de console.



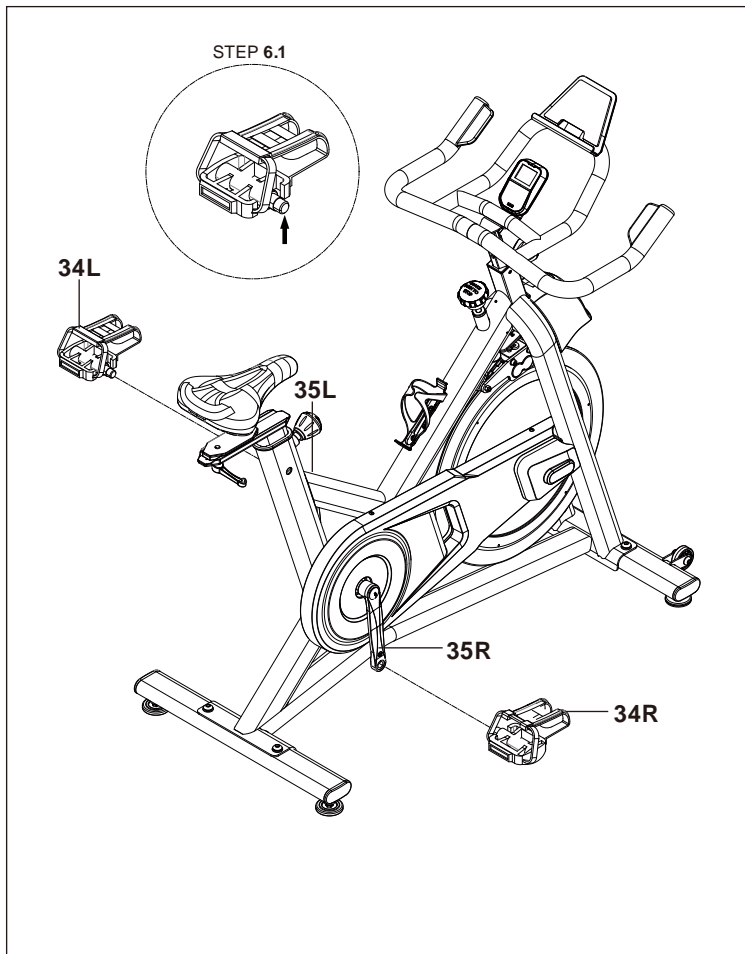
MONTAGE STAP 5

STAP 5 MONTAGEMATERIAAL:



- 5.1 Open het montagemateriaal voor **Stap 5**.
- 5.2 Schroef de **hendel voor verstelling (31)** uit het **zadel (31)**.
- 5.3 Plaats het **zadel (32)** op de **zadelschuif (33)**.
- 5.4 Zet het **zadel (32)** vast met **1 platte ring (5)** en de **verstelknop (31)**.

MONTAGE STAP 6



- 6.1 Zoek het **linkerpedaal (34L)** met de aanduiding **L** op de as en het **rechterpedaal (34R)** met de aanduiding **R**.
- 6.2 Plaats het **linkerpedaal (34L)** in de **linker crankarm (35L)** en draai deze **tegen de klok in vast**.
- 6.3 Plaats het **rechterpedaal (34R)** in de **rechter crankarm (35R)** en draai deze **met de klok mee vast**.
- 6.4 Gebruik een **combinatietang** om de pedalen volledig vast te zetten.

Productgewicht: **38 kg / 85 lbs.**

Maximum gewicht gebruiker: **113 kg / 250 lbs.**

Afmetingen (L x B x H): **120 x 53 x 117 cm /
47" x 21" x 46"**

GEFELICITEERD!

Je hebt je indoor-fiets succesvol gemonteerd.

BEDIENING VAN DE INDOOR-FIETS

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

Lees de GEBRUIKSAANWIJZING voor gebruik. Bij het gebruik van een elektrisch product dienen altijd basisvoorzorgen te worden aangehouden, inclusief de volgende: Lees alle instructies voor u deze apparaatuur gebruikt. De eigenaar is er verantwoordelijk voor dat alle gebruikers van de apparaatuur afdoende geïnformeerd worden over alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen. Als u na het lezen van deze handleiding nog vragen hebt, neem dan contact op met de technische klantenservice.

Het is essentieel dat deze apparaatuur alleen binnen gebruikt wordt, in een klimaatgecontroleerde ruimte. Als uw trainingsapparaatuur is blootgesteld aan koudere temperaturen of een vochtige omgeving wordt het ten zeerste aangeraden om deze apparaatuur voorafgaand aan het eerste gebruik op kamertemperatuur te brengen.

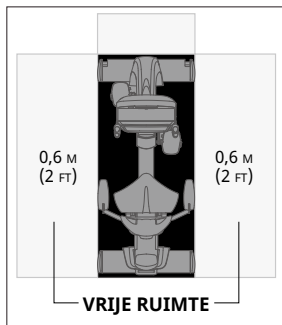
Deze apparaatuur is uitsluitend bedoeld voor particulier gebruik. Gebruik deze apparaatuur niet voor commerciële of verhuurdoeleinden, in scholen of instellingen. Indien u zich hier niet aan houdt zal de garantie komen te vervallen.

WAARSCHUWING

OM HET RISICO VAN VERBRANDING, BRAND, ELEKTRISCHE SCHOKKEN OF LICHAAMELIJK LETSEL TE VERMINDEREN:

- Gebruik deze apparaatuur uitsluitend zoals beoogd en zoals omschreven in de gebruikshandleiding van de apparaatuur.
- Kinderen jonger dan 14 jaar mogen deze apparaatuur NOOIT gebruiken.
- Huisdieren of kinderen jonger dan 14 jaar mogen NOOIT dichterbij dan 3 meter (10 ft) bij de apparaatuur komen.
- Deze apparaatuur is niet bedoeld voor gebruik door personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of gebrek aan ervaring of kennis, tenzij zij dit onder toezicht doen of instructies hebben ontvangen over het gebruik van de apparaatuur door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
- Draag altijd sportschoenen tijdens het gebruik van deze apparaatuur. Gebruik de trainingsapparaatuur NOOIT op blote voeten.
- Draag geen kleding die aan bewegende onderdelen van deze apparaatuur kan blijven haken.
- Hartslagmonitorsystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan ernstig letsel of de dood tot gevolg hebben.
- Als u pijn ervaart, met inbegrip van - maar niet beperkt tot - pijn op de borst, misselijkheid, duizeligheid of kortademigheid, stop dan direct uw training en raadpleeg uw arts voor u verder gaat.
- Spring niet op het toestel.
- Er mag zich nooit meer dan een persoon tegelijk op de apparaatuur bevinden.
- Plaats en gebruik deze apparaatuur op een stevige, stabiele ondergrond.
- Gebruik de apparaatuur nooit als deze niet naar behoren werkt of beschadigd is.
- Gebruik de handgrepen om het evenwicht te bewaren bij het op- en afstappen en voor extra stabiliteit tijdens het trainen.
- Om letsel te voorkomen, mag u geen lichaamsdelen (bijvoorbeeld vingers, handen, armen of voeten) blootstellen aan het aandrijfmecanisme of andere mogelijk bewegende delen van de apparaatuur.
- Sluit dit trainingsapparaat alleen aan op een geaard stopcontact.
- Deze apparaatuur mag nooit onbeheerd worden achtergelaten wanneer deze is aangesloten op het stopcontact. Schakel de stroom uit en trek de stekker uit het stopcontact wanneer deze apparaatuur niet wordt gebruikt en voordat u onderhoud, reiniging of verplaatsing uitvoert.
- Gebruik geen apparaatuur die beschadigd is en/of versleten of kapotte onderdelen heeft. Gebruik uitsluitend vervangende onderdelen die worden verstrekt door Customer Service Support of een officiële dealer.
- Gebruik deze apparaatuur nooit als deze is gevallen, beschadigd of niet goed werkt, als het snoer of de stekker beschadigd is, als het in een vochtige of natte omgeving staat of als het in water is ondergedompeld.
- Houd het netsnoer uit de buurt van warmtebronnen. Trek niet aan dit netsnoer en oefen geen mechanische belasting uit op dit snoer.
- Verwijder beschermende afdekkingen alleen als u hiervoor instructies hebt gekregen van Customer Tech Support, de technische klantenservice. Onderhoud mag alleen worden uitgevoerd door een bevoegde servicemonteur.
- Laat nooit voorwerpen in een opening vallen en steek nooit voorwerpen in openingen om elektrische schokken te voorkomen.
- Niet gebruiken waar aerosols (spuitbussen) worden gebruikt of als zuurstof wordt toegeleid.
- Deze apparaatuur mag niet worden gebruikt door personen die meer wegen dan het gespecificeerde maximale gewicht zoals vermeld in de gebruiksaanwijzing van de apparaatuur. Indien u zich hier niet aan houdt zal de garantie komen te vervallen.
- Gebruik deze apparaatuur niet op een locatie zonder temperatuurcontrole, zoals, maar niet beperkt tot: garages, veranda's, zwembadruimtes, badkamers, car ports of buiten. Indien u zich hier niet aan houdt zal de garantie komen te vervallen.
- Neem contact op met Customer Service Support of een officiële dealer voor onderzoek, reparatie en/of service.
- Controleer voor ieder gebruik of de handgrepen goed vastzitten.
- Draai de voetpedalen nooit met de hand.
- Stap niet van de apparaatuur af voor de pedalen helemaal STILSTAAN.
- Zorg dat stelhendels (zadel en stuur voor- en achterzijde) correct beveiligd zijn en de range of motion niet beperken tijdens de training.
- Probeer de fietstrainer niet staande te rijden bij hoge toerentallen totdat u op lagere snelheden hebt geoefend.
- Zorg dat je schoenen in de toeclip vastzitten (indien aanwezig).
- Stel de hoogste weerstand in als de indoor-fiets niet in gebruik is om letsel als gevolg van bewegende aandrijvingscomponenten te voorkomen.
- De indoor-fiets heeft geen onafhankelijk bewegend vliegwiel; de pedalen blijven samen met het vliegwiel bewegen tot het vliegwiel stopt. Je moet de snelheid op gecontroleerde wijze verlagen. Druk de noodrem hard naar beneden om het vliegwiel direct te laten stoppen. Trap altijd op gecontroleerde wijze en pas de gewenste cadans aan je eigen capaciteiten aan. Druk de noodrem naar beneden = noodstop.
- De indoor-fiets heeft een vast vliegwiel dat momentum opbouwt en de pedalen laat doordraaien zelfs als de gebruiker stopt met trappen of als zijn voeten van de pedalen glijden. PROBEER JE VOETEN NIET VAN DE PEDALEN TE HALLEN OF VAN HET TOESTEL AF TE STAPPEN TOT ZOWEL DE PEDALEN ALS HET VLEGWIEL VOLLEDIG STILSTAAN. Het niet opvolgen van deze instructies kan leiden tot controleverlies en het risico op ernstig letsel.

BASISFUNCTIES



PLAATSING VAN DE FIETS

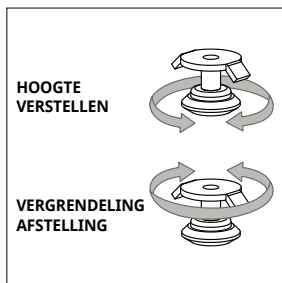
Plaats de fiets op een effen oppervlak. Er moet aan de voorzijde van de hometrainer een ruimte van 0,3 meter (1 ft) vrijgehouden worden voor het netsnoer. Houd voor een makkelijke opstap, bij voorkeur aan weerszijden van de hometrainer, een toegankelijke ruimte vrij van 0,6 meter (2 ft). Zorg bij de plaatsing dat de hometrainer geen ventilatie- of luchtgaten blokkeert. De hometrainer dient niet in een garage, op een overdekt terras, in de buurt van water of buiten te worden geplaatst.

DE HOMETRAINER VERPLAATSEN

Uw hometrainer beschikt over een paar transportwielletjes die in de stabilisatorstang aan de voorkant zijn ingebouwd. Trek de stekker uit het stopcontact voordat u de hometrainer gaat verplaatsen.

WAARSCHUWING!

Onze hometrainers zijn zwaar; wees voorzichtig en vraag iemand u te helpen bij het verplaatsen. Het niet opvolgen van deze instructies kan tot lichamelijk letsel leiden.



DE HOMETRAINER WATERPAS ZETTEN

Uw hometrainer moet waterpas staan voor optimaal gebruik. Als u de hometrainer heeft neergezet waar u hem wilt gebruiken, verhoog of verlaag dan één of beide verstelbare niveleerders die zich aan de onderkant van het frame bevinden. We raden u aan om een waterpas te gebruiken. Wanneer uw hometrainer waterpas staat, vergrendelt u de niveleerders in die positie door de moeren tegen het frame aan te draaien. De niveleerders kunnen afwijken van de afbeelding en bevatten mogelijk geen vergrendeling.

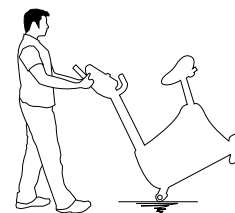
STROOM

Uw hometrainer werkt op stroom via een netaansluiting. De stroomkabel moet in de voedingsaansluiting worden gestoken, welke zich aan de voorkant van de machine bevindt, vlak bij de stabilisatorstang. Trek de stekker uit het stopcontact wanneer het apparaat niet wordt gebruikt.

WAARSCHUWING!

Gebruik het product nooit als het snoer of de stekker beschadigd is, als het niet juist werkt, als het product beschadigd is of ondergedompeld werd in water. Raadpleeg voor hulp de contactgegevens op de INFOKAART.

UPRIGHT-FIETSEN: grijp de handgrepen stevig vast, kantel de fiets voorzichtig naar u toe en rol hem op de transportwielletjes.



RECUMBENT-FIETSEN: grijp het stalen gedeelte van de stabilisatorstang aan de achterkant stevig vast, til de fiets voorzichtig op en rol hem op de transportwielletjes.



CORRECT GEBRUIK

Hoe bepaalt u de juiste stoelpositie? Ga zitten en plaats de bal van uw voet op het midden van het pedaal. Uw knie moet enigszins gebogen blijven wanneer het pedaal in de verste positie staat. U moet kunnen trappen zonder de knieën te blokkeren of uw gewicht van de ene naar de andere kant te verplaatsen. Trek de pedaalriemen strak in de gewenste positie.

HET ZADEL VAN DE UPRIGHT-FIETS AFSTELLEN

Voor upright-fietsen met een verstelhendel: Om het zadel hoger te zetten, trekt u het omhoog. Om het zadel lager te zetten, trekt u de verstelhendel onder het zadel omhoog en schuift u het zadel naar beneden. Laat de hendel los om hem op de juiste plek te vergrendelen. Controleer voor elk gebruik of de zadelpositie vergrendeld is.

Voor upright-fietsen met een afstelknop voor vergrendeling van het zadel: Om af te stellen stapt u van het fietszadel en draait u de afstelknop twee halve slagen naar links. Trek de knop uit om de zadelstang te ontgrendelen en het zadel omhoog of omlaag te verplaatsen in de gewenste positie. Laat de knop los om de stang te vergrendelen. Draai de knop naar rechts tot hij vastzit. Controleer voor elk gebruik of de zadelpositie vergrendeld is.

VERSTELLING ZITTING EN STUUR VAN INDOOR-FIETS (INDIEN BESCHIKBAAR)

Draai de verstelhendel of -knop linksom om het zadel of het stuur naar voren of naar achteren te schuiven voor horizontale verstelling; breng met de andere hand het zadel of het stuur omhoog of omlaag om de hoogte in te stellen. Draai de handel of knop in de richting van de klok om de positie te vergrendelen. Stel de zadel- of stuurhoogte niet in voorbij het MAX-merkteken of de afstelpunten op de pen.

DE STOEL VAN DE RECUMBENT-FIETS AFSTELLEN

Voor recumbent-fietsen met een verstelhendel: Kijk voordat u op de fiets stapt waar de verstelhendel om de stoelpositie af te stellen zich bevindt onder de stoel. Plaats uw rechterhand op de verstelhendel onder de stoel. Plaats terwijl u zit uw voeten op de grond en schuif indien nodig wat naar voren. Plaats uw voeten op de pedalen en til de hendel onder de stoel voorzichtig op. Met behulp van uw benen schuift u de stoel naar voren of achteren, totdat het in een positie staat waarin u comfortabel kunt trappen (waarbij uw knie enigszins gebogen blijft wanneer uw been gestrekt is). Laat de hendel los om hem op de juiste plek te vergrendelen.

Voor recumbent-fietsen met een verstelhendel voor vergrendeling van de stoel: Draai de hendel omhoog in de middenpositie, waardoor de hendel los aanvoelt. Schuif vervolgens de stoel in een positie waarin u comfortabel kunt trappen (waarbij uw knie enigszins gebogen blijft wanneer uw been gestrekt is). Vergrendel het mechanisme door de hendel naar beneden te draaien tot hij vastzit.

RUGGENSTEUN IN MESH VAN DE RECUMBENT-FIETS AFSTELLEN

Sommige recumbent-fietsen zijn uitgerust met een kantelbare ruggensteun in mesh. De kantelhoek kan worden aangepast met een draaihendel, die zich aan de rechterzijde van de gebruiker net achter de handgreep bevindt. Niet alle ruggensteunen in mesh beschikken over een verstelhendel, dus raadpleeg de MONTAGEHANDLEIDING.

Om de kantelhoek van de ruggensteun aan te passen, draait u de hendel naar beneden (naar links) en leunt u tegen de ruggensteun in mesh tot u de gewenste positie bereikt. Draai de hendel naar boven (naar rechts) tot hij op zijn plaats zit. De ruggensteun is voorzien van een veerbelast systeem waarmee de ruggensteun weer in de oorspronkelijke positie gebracht wordt bij vrijgave van de verstelhendel, zonder dat de gebruiker tegen de ruggensteun leunt.

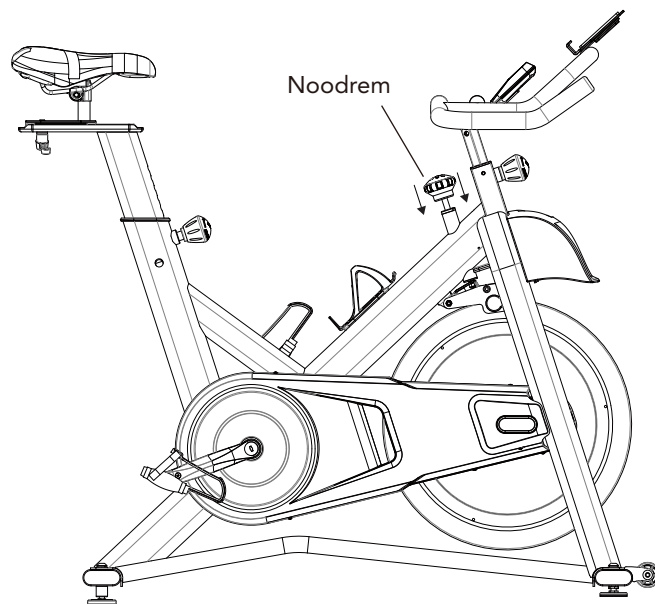
WEERSTANDSCONTROLE EN NOODREM

Het gewenste niveau in trapkracht (weerstand) kan in kleine stapjes worden ingesteld door middel van de weerstandsknoppen op de console. Om de weerstand te verhogen, druk je op de pijl omhoog. Om de weerstand te verlagen, duw je de hendel omlaag.

VOOR INDOOR-FIETS:

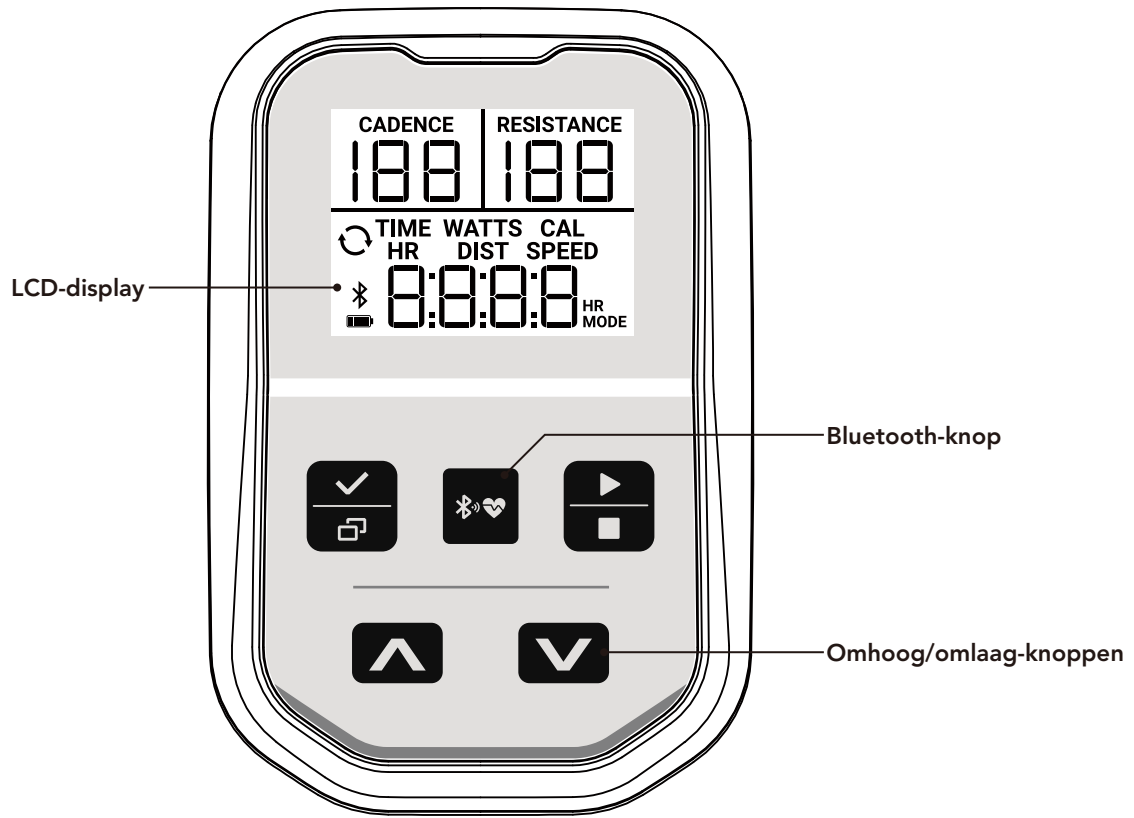
⚠ WAARSCHUWING

- Zorg dat je schoenen in de toeclip vastzitten (indien aanwezig).
- Stel de hoogste weerstand in als de indoor-fiets niet in gebruik is om letsel als gevolg van bewegende aandrijvingscomponenten te voorkomen.
- De indoor-fiets heeft geen onafhankelijk bewegend vliegwiel; de pedalen blijven samen met het vliegwiel bewegen tot het vliegwiel stopt. Je moet de snelheid op gecontroleerde wijze verlagen. Druk de noodrem hard naar beneden om het vliegwiel direct te laten stoppen. Trap altijd op gecontroleerde wijze en pas de gewenste cadans aan je eigen capaciteiten aan. Druk de noodrem naar beneden = noodstop.
- De indoor-fiets heeft een vast vliegwiel dat momentum opbouwt en de pedalen laat doordraaien zelfs als de gebruiker stopt met trappen of als zijn voeten van de pedalen glijden. **PROBEER JE VOETEN NIET VAN DE PEDALEN TE HALEN OF VAN HET TOESTEL AF TE STAPPEN TOT ZOWEL DE PEDALEN ALS HET VLIEGWIEL VOLLEDIG STILSTAAN.** Het niet opvolgen van deze instructies kan leiden tot controleverlies en het risico op ernstig letsel.



VERSTELLING ZITTING EN STUUR VAN INDOOR-FIETS (INDIEN BESCHIKBAAR)


Draai de verstelhendel of -knop linksom om het zadel of het stuur naar voren of naar achteren te schuiven voor horizontale verstelling; breng met de andere hand het zadel of het stuur omhoog of omlaag om de hoogte in te stellen. Draai de handel of knop in de richting van de klok om de positie te vergrendelen. Stel de zadel- of stuurhoogte niet in voorbij het MAX-merkteken of de afstelpunten op de pen.





CONSOLE-DISPLAY

LCD-display:

In de trainingsmodus geeft het bovenste LCD-venster altijd Cadans en Weerstand weer.

Het onderste gedeelte van het display kan tonen: Tijd, Calorieën (Cal), Hartslag (HR), Afstand (Afst) en Snelheid. Er is ook een standaard roterende functie  die elk van de gegevenstypen gedurende 5 seconden weergeeft voordat er naar de volgende wordt gegaan.

Om het onderste gedeelte te vergrendelen voor een specifieke gegevensweergave, druk je op de knop Enter ✓ / Display  totdat het label voor de gewenste gegevens wordt weergegeven. Om terug te keren naar roterende gegevens, druk je op Enter ✓ / Display  totdat de twee pijlen worden weergegeven.


Omhoog en Omlaag (∧/∨) knoppen:

Druk op de Omhoog en omlaag (∧/∨) knoppen om de instellingen te verhogen of te verlagen: Weerstand of Tijd.





In de trainingsmodus passen de pijlen omhoog en omlaag de weerstand met 1 aan. Als je de pijlen langer dan een 1/2 seconde ingedrukt houdt, gaat het weerstandsbereik met 5 omhoog/omlaag totdat je de knop weer loslaat.

BEDIENING CONSOLE

Handmatige instelling:

Druk op de Start/Stop  knop om een snelle handmatige training te starten. In deze modus begint de weerstand bij 0 en telt de timer op vanaf 0 seconden.

Pas je training aan:

Druk op de Enter ✓ / Display  knop totdat de tijd knippert. Gebruik de Omhoog/Omlaag ∧/∨ knoppen om de gewenste trainingstijd aan te passen en druk vervolgens op de Enter ✓ / Display  knop om de gewenste tijd te bevestigen. Na bevestiging begint het startweerstand-bereik te knippen. Stel de gewenste startweerstand in met de Omhoog/Omlaag ∧/∨ knoppen en bevestig met de Enter ✓ / Display  knop. Druk op Start  om de training te starten met de gewenste tijd en weerstand.

Zodra je aangepaste programma is gestart, telt de timer af vanaf de gewenste tijd en begint de weerstand bij de weerstand die je hebt geselecteerd. Je kunt tijdens de training de weerstand nog op verschillende waarden instellen.


Energiespaarstand:

Om het energieverbruik tot een minimum te beperken, gaat je machine automatisch naar de energiebesparende modus (ERP) wanneer hij niet in gebruik is en wordt de console met een druk op de knop snel weer geactiveerd.

SCHAKELEN TUSSEN APP-MODUS EN BT-HARTSLAG-MODUS

Home- P1

Verbinding maken met een app (standaardmodus)


Als je een app van derden gebruikt, schakel je Bluetooth (BT) van je apparaat in en volg je de instructies voor het koppelen van de app. Controleer of de fietsconsole niet is verbonden met andere BT-apparaten door te controleren of het BT-symbool  op de console niet brandt.

Als je de BT HR-band wilt gebruiken met een app van derden die hiervoor geschikt is, maak dan verbinding met de HR-band vanuit de app-interface (volg de app-instructies om de HR-band te vinden en er verbinding mee te maken).



Volg de instructies van de app van derden om het programma te starten. Voor sommige moet je vanuit de app starten, voor andere moet je eerst op de **Start** knop van de console drukken.

Om de training te stoppen, beëindig je de rit in de app en druk je 3 seconden op de **Stop** knop op de console.


Verbinding maken met HR-band (standaard uitgeschakeld)

Om toegang te krijgen tot de **HR-bandmodus**, moet je ervoor zorgen dat de console momenteel niet is verbonden met Bluetooth-apparaten (BT) door te controleren of er geen BT-symbool  op de console wordt weergegeven.

Draag de HR-band, zorg ervoor dat je de instructie van de band leest. Let op: Sommige HR-banden met borstcontact moeten vochtig zijn om de HR nauwkeurig te kunnen uitlezen.

Houd de Bluetooth  knop een paar seconden ingedrukt totdat het symbool "HR-MODUS" in de rechter LCD-hoek wordt weergegeven. Zodra de console de BT HR-band detecteert, wordt het BT-symbool  weergegeven op het LED-scherm.

Druk op **Start** om een training te starten en de console moet de hartslag weergeven.

Om de HR-bandmodus te verlaten, koppel je het BT HR-apparaat los en controleer je of het BT-symbool van het display verdwijnt. Houd vervolgens de Bluetooth  knop een paar seconden ingedrukt totdat "HR-MODUS" op het LED-scherm verdwijnt. LET OP: het duurt een paar seconden voordat Bluetooth de verbinding met de console verbreekt.

VERBIND JE APPARAAT MET DE JRNY-APP VOOR DYNAMISCHERE WORKOUTS

Als je een JRNY-lidmaatschap* hebt, kun je hier via je apparaat toegang toe krijgen wanneer het gesynchroniseerd is met de console van dit toestel. Met dat lidmaatschap ontvang je begeleide trainingen die op jou zijn afgestemd.



* Voor de JRNY-ervaring is een JRNY-lidmaatschap vereist – zie global.schwinnfitness.com/en/schwinn-jrny.html voor meer informatie. Waar beschikbaar (inclusief de Verenigde Staten) kunt u een JRNY-lidmaatschap verkrijgen door de JRNY-app op uw telefoon of tablet te downloaden en u in de app aan te melden. JRNY-lidmaatschappen zijn mogelijk niet in alle landen beschikbaar.

Onderhoud & Probleemoplossing

PROBLEEMOPLOSSING

VEEL GESTELDE VRAGEN OVER HET PRODUCT

ZIJN DE GELUIDEN DIE MIJN HOMETRAINER MAAKT NORMAAL?

Onze hometrainers zijn één van de stilste trainers op de markt, omdat ze gebruikmaken van aandrijfriemen en magnetische weerstand zonder wrijving. We gebruiken de meest hoogwaardige lagers en banden om geluiden te minimaliseren. Omdat het weerstandstelsel zelf echter zo stil is, zult u af en toe andere, licht mechanische geluiden horen. Bij onze hometrainers hebt u geen lawaai van ventilatoren, wrijvingsbanden of wisselstroomdynamo's die deze geluiden maskeren, wat bij oudere, luidruchtigere technologieën wel het geval is. Deze mechanische geluiden, die zich wel of niet met tussenpozen voordoen, zijn normaal en worden veroorzaakt doordat een aanzienlijke hoeveelheid energie naar een snel draaiend vliegwiel wordt overgedragen. Alle lagers, banden en andere ronddraaiende onderdelen veroorzaken enig geluid, dat via de behuizing en het frame wordt doorgegeven. Het is ook normaal dat deze geluiden enigszins veranderen tijdens een training en in de loop van de tijd, door de thermische expansie van de onderdelen.

WAAROM MAAKT DE HOMETRAINER DIE IK HEB GEKOCHT MEER GELUID DAN DIE IN DE WINKEL?

Alle fitnessproducten lijken stiller in een grote winkel, omdat daar over het algemeen meer achtergrondgeluiden zijn dan in uw eigen huis. Er zal tevens minder weerkaatsing zijn op een betonnen ondervloer met tapijt dan op een houten vloer. Soms kan een zware rubberen mat helpen om de weerkaatsing via de vloer te verminderen. Als een fitnessproduct dicht bij een muur wordt geplaatst, zullen de geluiden sterker weerkaatsen.

WAT IS DE LEVENSDUUR VAN DE AANDRIJFRIEM?

De computermodellen die we hebben uitgevoerd, gaven aan dat ze praktisch duizenden uren zonder onderhoud moeten meegaan. Zolang u de hometrainer heeft, hoeft u de aandrijfriem niet te vervangen.

KAN IK DE HOMETRAINER MAKKELIJK VERPLAATSEN ALS DIE EENMAAL IN ELKAAR IS GEZET?

Uw hometrainer beschikt over een paar transportwielletjes die in de stabilisatorstang aan de voorkant zijn ingebouwd. Raadpleeg het gedeelte over DE HOMETRAINER VERPLAATSEN om uw hometrainer te vervoeren. Het is belangrijk dat u uw hometrainer in een comfortabele en uitnodigende kamer plaatst. Uw hometrainer is ontworpen om zo min mogelijk vloeroppervlak in te nemen. Veel mensen plaatsen hun hometrainer voor de tv of een venster met een uitzicht. Vermijd indien mogelijk om uw hometrainer in een onafgewerkte kelder te plaatsen. Om training tot een prettige dagelijkse activiteit te maken voor u, moet de hometrainer in een comfortabele omgeving staan.

EENVOUDIGE

PROBLEEMOPLOSSING

PROBLEEM: De console is niet verlicht.

OPLOSSING: Controleer het volgende:

- Controleer of het stopcontact werkt waar de machine op is aangesloten. Kijk ook of de stroomonderbreker niet is doorgeslagen.
- Kijk of de juiste stroomkabel wordt gebruikt. Gebruik alleen de bijgevoegde stroomkabel. Test de spanning op de stroomkabel om na te gaan of het uitgangsvermogen, dat op het label wordt aangegeven, wordt bereikt.
- Controleer of de stroomkabel niet bekneld of beschadigd is en stevig in het stopcontact zit EN de machine is aangesloten.
- Haal de stekker uit het stopcontact, verwijder de console en controleer of alle aansluitingen op de console stevig vastzitten en niet beschadigd of bekneld zijn. Trek de consolekabel uit en steek hem opnieuw in de console.

PROBLEEM: De console licht op, maar de teller voor afstand/watt/TPM werkt niet.

OPLOSSING: Controleer het volgende:

- Haal de stekker uit het stopcontact, verwijder de console en controleer of alle aansluitingen op de console stevig vastzitten en niet beschadigd of bekneld zijn. Trek de consolekabel uit en steek hem opnieuw in de console.
- Als met het bovenstaande het probleem niet wordt opgelost, dan kan het zijn dat de snelheidsensor en/of de magneet losgeraakt of beschadigd is/zijn.

PROBLEEM: De weerstandsniveaus kloppen niet en lijken te zwaar of te licht.

OPLOSSING: Controleer het volgende:

- Kijk of de juiste stroomkabel wordt gebruikt. Gebruik alleen de bijgevoegde stroomkabel.
- Reset de console en laat de weerstand resetten naar de standaardpositie. Start de weerstandsniveaus opnieuw op en probeer ze uit.

PROBLEEM: De hometrainer produceert een klikkend geluid of gevoel vanuit de pedalen.

OPLOSSING: Controleer het volgende:

- Controleer of de hometrainer op een effen oppervlak staat.
- Verwijder de pedalen, breng blauwe schroefdraadborging aan op de schroefdraad en draai de pedalen opnieuw vast met een steeksleutel.

PROBLEEM: De hometrainer maakt een krakend of piepend geluid.

OPLOSSING: Controleer het volgende:

- Staat de hometrainer op een effen oppervlak?
- Draai alle gemonteerde bouten los, smeer de schroefdraad en draai ze opnieuw vast.

VOOR HOMETRAINERS MET SPEAKERS:

PROBLEEM: Als de MP3-speler is aangesloten, komt er geen geluid uit de speakers of het geluid is slecht.

OPLOSSING: Zorg dat de audiokabel goed aangesloten zit op zowel de console als de ingang op de MP3-speler.

PROBLEEMOPLOSSING

HARTSLAGMETERS (ALLEEN VOOR HARTSLAGSENSOREN)

Controleer uw trainingsomgeving op bronnen die storing kunnen veroorzaken, zoals fluorescerende lampen, computers, ondergrondse omheining, inbraakbeveiligingssystemen of apparaten met zware motoren. Deze items kunnen voor een onregelmatige meting van de hartslag zorgen.

U kunt een onregelmatige meting krijgen bij de volgende omstandigheden:

- De handgrepen met hartslagsensoren worden te hard vastgegrepen. Probeer de druk op de handgrepen wat te verlichten, terwijl u ze wel blijft vasthouden.
- Voortdurende beweging en trilling doordat de handgrepen constant worden vastgehouden tijdens het trainen. Als u onregelmatige metingen van de hartslag krijgt, probeer dan de handgrepen alleen vast te houden tijdens het meten van uw hartslag.
- Als u zwaar ademt tijdens een training.
- Als uw handen beklemd raken omdat u een ring draagt.
- Als uw handen droog of koud zijn. Probeer uw handen vochtig te maken door ze tegen elkaar warm te wrijven.
- Bij personen met zware aritmie.
- Bij personen met aderverkalking of perifere circulatieproblemen.
- Bij personen van wie de huid op de handpalm waar de meting plaatsvindt erg dik is.

HULP NODIG?

Als dit probleemoplossingsgedeelte het probleem niet verhelpt, stop dan met het gebruik van het apparaat en schakel de stroom uit.



Raadpleeg voor hulp de contactgegevens op de INFOKAART.

De volgende gegevens kunnen worden gevraagd wanneer u belt. Zorg dat u deze items bij de hand hebt:

- Naam van model
- Serienummer
- Aankoopbewijs (kassabon of een creditcardafschrift)

Enkele gebruikelijke vragen die gesteld kunnen worden om het probleem op te sporen:

- Hoe lang duurt dit probleem al?
- Vindt dit probleem plaats bij elk gebruik? Bij elke gebruiker?
- Als u een geluid hoort, komt dit dan van de voor- of achterkant? Wat voor geluid is het (bonzen, schuren, kraken, piepen, enz.)?
- Is de machine onderhouden volgens het ONDERHOUDSSCHEMA?

Door deze en andere vragen te beantwoorden, kunnen de technici de juiste vervangende onderdelen naar u sturen en de nodige service bieden, zodat zowel u als uw hometrainer weer aan het werk kunnen!

U vindt op onze website meer suggesties voor probleemoplossing in het klantenservicegedeelte.

ONDERHOUD

WAT VOOR STANDAARDONDERHOUD IS ER NODIG?

Er is maar weinig onderhoud en schoonmaak nodig. Wanneer u dit schema opvolgt, zal dat de levensduur van uw machine verlengen.

We gebruiken afgedichte lagers voor al onze fietsen, waardoor smerbeurten niet nodig zijn. De belangrijkste onderhoudsstap is om eenvoudigweg na elk gebruik uw transpiratie van de fiets te veegen.

HOE MAAK IK MIJN FIETS SCHOON?

Maak alleen schoon met zeep en schoonmaakmiddelen op waterbasis. Gebruik nooit oplosmiddelen op plastic onderdelen. Het schoonhouden van uw fiets en de omgeving zal problemen en onderhoudsbeurten tot een minimum beperken. Daarom raden we aan om het volgende preventieve onderhoudsschema op te volgen.

WAARSCHUWING

Om de stroom van de fiets af te halen, moet de stekker uit het stopcontact worden gehaald.



Afvalverwijdering

De producten van kunnen gerecycled worden. Voer dit artikel op het einde van zijn levensduur correct en veilig af (lokale verzamelplaatsen).

ONDERHOUDSSCHEMA	
ACTIE	FREQUENTIE
<p>Na elk gebruik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zet de fiets uit door de stekker uit het stopcontact te halen. • Veeg de fiets af met een vochtige doek. Gebruik nooit oplosmiddelen, aangezien deze de fiets kunnen beschadigen. • Inspecteer de stroomkabel. Als de stroomkabel beschadigd is, raadpleeg dan de contactgegevens op de achterzijde van de INFOKAART voor een vervanging. • Zorg dat de stroomkabel zich niet onder de fiets bevindt of op een andere plek waar het bekneld kan raken of doorgesneden kan worden. 	DAGELIJKS
<p>Onder de fiets schoonmaken, aan de hand van de volgende stappen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zet de fiets uit. • Trek de stekker van de fiets uit het stopcontact. • Verplaats de fiets naar een andere plek. • Veeg het stof of andere objecten op die zich hebben opgehoopt onder de fiets of verwijder ze met een stofzuiger. • Zet de fiets terug op zijn plek. 	WEKELIJKS
<ul style="list-style-type: none"> • Controleer en draai alle verbindingbouten en pedalen goed vast op de machine. • Verwijder al het vuil van de geleiderails voor het zadel. 	MAANDELIJKS

FRANÇAIS

Instrucciones de seguridad importantes

Merci d'avoir choisi le SCHWINN IC3.5 comme appareil de fitness. Nous vous encourageons sincèrement à lire attentivement ce manuel du propriétaire avant de commencer l'assemblage de votre équipement, en particulier les AVERTISSEMENTS ci-dessous !
LES AVERTISSEMENTS RÉDUIRONT LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURE.

Avant de continuer, recherchez le numéro de série de votre équipement situé sur un code-barres blanc sur le pied de stabilisation avant et notez-le à l'emplacement prévu ci-dessous.

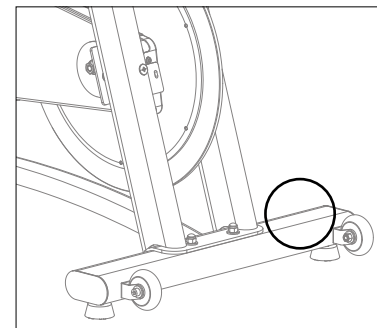
NOTEZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE ET NOM DE MODÈLE DANS LES CASES CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :

NOM DU MODÈLE : **SCHWINN IC3.5**

» Référez-vous au NUMÉRO DE SÉRIE et au NOM DE MODÈLE lorsque vous appelez le service.

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE



⚠ AVERTISSEMENT

- LE NON-RESPECT DE CES INSTRUCTIONS PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES !
- Utilisez cet équipement uniquement pour l'usage prévu, tel que décrit dans ce manuel du propriétaire.
- Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. S'exercer de manière excessive peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez mal, arrêtez immédiatement de vous entraîner.
- Si vous ressentez une douleur quelconque, notamment des douleurs à la poitrine, des nausées, des étourdissements ou un essoufflement, arrêtez immédiatement de faire l'exercice et consultez votre médecin avant de continuer. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé.
- Ne portez pas de vêtements ni de bijoux susceptibles de se coincer dans des pièces mobiles de cet équipement.
- Portez toujours des chaussures de sport à semelle en caoutchouc ou des chaussures de cyclisme à crampons lorsque vous utilisez cette machine. N'utilisez pas la machine pieds nus ou en portant uniquement des chaussettes.
- Avant toute utilisation, assurez-vous de bien comprendre le fonctionnement du mécanisme d'enclenchement et de déclenchement des pédales

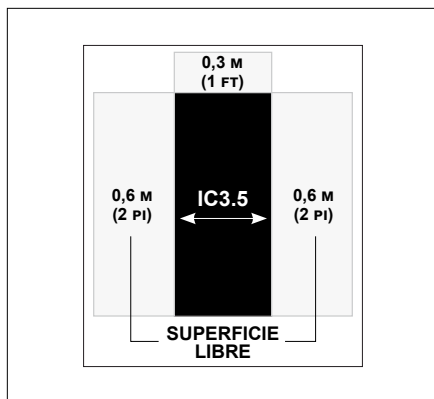
- et des crampons (chaussures).
- Ne sautez pas sur l'équipement.
 - Ne faites jamais tourner les pédales à la main. Les pédales en rotation peuvent causer des blessures.
 - Ne mettez pas les doigts ou d'autres objets dans les parties mobiles de l'appareil.
 - Assurez-vous que les leviers de réglage (selle et guidon avant et arrière) sont correctement fixés et ne gênent pas l'amplitude de mouvement pendant l'exercice.
 - Pour éviter toute blessure, n'exposez aucune partie du corps (par exemple les doigts, mains, bras ou pieds) au mécanisme d'entraînement ou à d'autres pièces de l'équipement potentiellement mobiles.
 - N'essayez pas d'utiliser le vélo d'exercice en position debout à des régimes élevés tant que vous n'avez pas essayé à des vitesses plus lentes.
 - Ne réglez pas les niveleurs à une hauteur telle qu'ils se détachent ou se dévissent de la machine. Vous risquez de vous blesser ou d'endommager la machine.
 - Ne soulevez pas la tige de selle au-dessus de la marque « STOP » sur la tige de selle.
 - Assurez-vous que les pédales sont stables avant d'y mettre les pieds. Soyez prudent lorsque vous montez et descendez de la machine.
 - Assurez-vous que le guidon est bien fixé avant chaque utilisation.
 - Assurez-vous que vos chaussures sont fixées dans la cage à orteils (si disponible).
 - Descendez de la machine avant de régler la selle.
 - À aucun moment, plus d'une personne ne doit se trouver sur l'équipement.
 - Cet équipement ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus que le poids indiqué dans la section SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES. En cas de non-respect de ces instructions, la garantie sera annulée.
 - À aucun moment, les animaux de compagnie et les enfants de moins de 14 ans ne doivent s'approcher de cet équipement à moins de 3 mètres.
 - Les enfants de moins de 13 ans ne doivent à aucun moment utiliser l'équipement.
 - Les enfants de plus de 13 ans ou les personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou manquant d'expérience et de connaissances ne doivent pas utiliser l'équipement, à moins d'être surveillés ou d'avoir reçu des instructions concernant l'utilisation de l'équipement par une personne responsable de leur sécurité.
 - Utilisez les barres de maintien pour garder l'équilibre lors de la montée et de la descente, et pour une stabilité supplémentaire pendant l'exercice.
 - Installez et faites fonctionner l'équipement sur une surface horizontale plane et solide.
 - Connectez ce produit d'exercice uniquement à une prise correctement mise à la terre.
 - Pour la déconnecter, mettez toutes les commandes en position d'arrêt, puis retirez la fiche de la prise.
 - Pour couper l'alimentation du vélo, le cordon d'alimentation doit être débranché de la prise murale.
 - Débranchez toutes les sources d'alimentation avant de déplacer l'équipement.
 - N'utilisez jamais l'appareil s'il est tombé, et s'il a un cordon ou une fiche endommagés, même s'il fonctionne correctement. Ne vous servez jamais de l'équipement s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il a été endommagé ou immergé dans l'eau. Contactez le service d'assistance

technique à la clientèle pour un remplacement ou une réparation afin d'éviter tout danger.

- Cet équipement ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. En cas de non-utilisation, et avant de procéder à la maintenance, au nettoyage ou au déplacement de l'équipement, coupez l'alimentation et débranchez la prise.
- Vérifier périodiquement l'usure des crampons. Lorsque les crampons sont usés, remplacez-les. Remplacez le crampon lorsqu'il devient difficile à dégager ou qu'il commence à se dégager avec beaucoup moins d'effort que lorsqu'il était neuf.
- Veillez à ce que les crampons et les fixations soient exempts de saletés et de débris afin de garantir l'engagement et le dégagement.
- Cette machine fonctionnant avec un engrenage fixe, il ne faut pas rétro-pédaler ou pédaler en marche arrière. Cela risquerait de desserrer les pédales, ce qui pourrait endommager la machine et/ou blesser l'utilisateur. N'utilisez jamais cette machine si les pédales sont desserrées.
- L'exercice sur cette machine nécessite de la coordination et de l'équilibre. Veillez à anticiper les changements de vitesse et de niveau de résistance qui peuvent survenir au cours des séances d'entraînement, et soyez attentif afin d'éviter toute perte d'équilibre et toute blessure éventuelle.
- L'entretien ne doit être effectué que par un technicien de service autorisé.
- Ne retirez pas les couvercles protégés, à moins qu'un professionnel et votre revendeur local vous y autorisent.
- Ne retirez pas les caches de la console, sauf si l'assistance technique client vous l'a demandé.
- N'utilisez pas d'autres accessoires non recommandés par le fabricant. Les accessoires peuvent causer des blessures.
- Renvoyez l'unité à un centre de service pour examen et réparation.
- Pour éviter les chocs électriques, ne laissez jamais tomber ou n'insérez aucun objet dans une ouverture.
- Ne l'utilisez pas lorsque des aérosols (sprays) sont utilisés ou lorsque de l'oxygène est administré.
- Cet équipement est destiné à un usage domestique uniquement. En cas de non-respect de ces instructions, la garantie sera annulée.
- N'utilisez pas l'équipement dans un endroit où la température n'est pas contrôlée, comme par exemple, les garages, les vérandas, les salles de billard, les salles de bain, les abris de voiture ou à l'extérieur. Si votre équipement a été exposé à des températures plus froides ou à des climats très humides, il est fortement recommandé de réchauffer l'équipement jusqu'à la température ambiante avant la première utilisation. En cas de non-respect de ces instructions, la garantie sera annulée.
- Serrez le bouton de réglage du frein / de la résistance comme indiqué jusqu'à ce que le volant d'inertie soit bloqué avant de le déplacer ou de le ranger en lieu sûr ; retirez le bloc d'alimentation lorsque vous le rangez et placez le tout dans un endroit sûr. Placez l'appareil dans un endroit sûr, loin des enfants et des animaux domestiques.
- L'équipement est lourd ; prenez des précautions et demandez de l'aide supplémentaire si nécessaire quand vous la déplacez.
- Prévoir 2 personnes pour l'assemblage, cela facilitera le processus de montage. N'effectuez pas vous-même les étapes qui impliquent de soulever des charges lourdes ou de faire des mouvements inconfortables.
- N'assemblez pas cette machine à l'extérieur ou dans un endroit humide ou mouillé. Veillez à ce que l'assemblage soit effectué dans un espace de travail approprié, à l'écart de la circulation piétonne et de l'exposition des passants.
- Effectuez toutes les étapes de l'assemblage dans l'ordre indiqué. Un montage incorrect peut entraîner des blessures ou un mauvais fonctionnement.
- N'essayez pas de modifier la conception ou la fonctionnalité de cette machine. Cela pourrait compromettre la sécurité de cette machine et

annulerait la garantie.

- N'utilisez pas la machine et ne la mettez pas en service tant qu'elle n'a pas été entièrement assemblée et inspectée pour vérifier qu'elle fonctionne correctement, conformément au manuel.
- Ne déplacez pas et ne sortez pas l'équipement de son emballage avant que cela ne soit spécifié dans les instructions de montage.
- Déballez et assemblez l'appareil à l'endroit où il sera utilisé. N'ouvrez jamais l'emballage lorsqu'il est renversé ou placé sur le côté.
- Le lubrifiant à base de silicone n'est pas destiné à la consommation humaine. Tenez-le hors de portée des enfants. Conservez-le dans un endroit sûr.
- Gardez l'adaptateur secteur et le cordon d'alimentation loin des surfaces chauffées. Ne transportez pas cet appareil en le tenant par son cordon d'alimentation et n'utilisez pas le cordon comme poignée. Ne tirez pas sur ce cordon d'alimentation et n'appliquez pas de charges mécaniques sur ce cordon.
- Pour réduire le risque de choc électrique ou d'utilisation sans surveillance, débranchez toujours l'adaptateur secteur de la prise murale et de l'appareil et attendez 5 minutes avant de nettoyer, d'entretenir ou de réparer l'appareil. Placez l'adaptateur secteur dans un endroit sûr.
- Des précautions doivent être prises lors du montage et du démontage de l'appareil d'exercice fixe. Avant de descendre, arrêtez complètement la machine.
- Appliquez la force de résistance complète lorsque le vélo d'appartement n'est pas utilisé afin d'éviter des blessures dues au mouvement des composants du pignon d'entraînement.
- Le vélo d'appartement n'a pas de volant d'inertie bougeant librement ; les pédales continueront à se déplacer avec le volant jusqu'à ce que le volant s'arrête. Il est nécessaire de réduire sa vitesse de manière contrôlée. Afin d'arrêter immédiatement le volant à inertie, enfoncez le frein d'urgence. Pédalez toujours de manière contrôlée et ajustez la cadence souhaitée en fonction de vos capacités. Enfoncer le frein d'urgence = arrêt d'urgence.
- Le vélo d'appartement utilise un volant à inertie fixe qui crée un élan et maintient le mouvement des pédales même lorsque l'utilisateur arrête d'utiliser les pédales ou si ses pieds dérapent. **N'ESSAYEZ PAS DE RETIRER VOS PIEDS DES PÉDALES OU DE DÉMONTER LA MACHINE TANT QUE LES DEUX PÉDALES ET LE VOLANT À INERTIE NE SE SONT PAS COMPLÈTEMENT ARRÊTÉS.** Le non-respect de ces instructions peut entraîner une perte de contrôle et un risque de blessure grave.



EMPLACEMENT DU VÉLO D'EXERCICE

Placez le vélo d'exercice sur une surface de niveau. Il doit y avoir 30 cm d'espace libre devant le vélo d'exercice pour le cordon d'alimentation. Pour faciliter l'accès, vous devez disposer d'un espace accessible de préférence des deux côtés du vélo d'exercice d'au moins 60 cm (2 pieds) afin de permettre à un utilisateur d'avoir accès à la machine d'un côté ou de l'autre. Ne placez pas le vélo d'exercice dans un endroit où il serait susceptible de bloquer les ouvertures d'aération ou de ventilation. Le vélo d'exercice ne doit pas être situé dans un garage, sur une terrasse couverte, près de l'eau ou à l'extérieur.

DANGER !

- Une mauvaise connexion du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut entraîner un risque de choc électrique. Consultez un électricien qualifié ou un réparateur si vous avez des doutes quant à la mise à la terre du produit. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit. Si elle ne correspond pas à la prise, faites installer une prise adéquate par un électricien qualifié.
- Ce produit est destiné à être utilisé sur un circuit à tension nominale et possède une fiche de mise à la terre. Aucun adaptateur ne doit être utilisé avec ce produit.
- Ce produit doit être utilisé sur un circuit dédié. Pour déterminer si vous êtes sur un circuit dédié, mettez ce circuit hors tension et observez si un autre appareil manque de courant. Si tel est le cas, déplacez les périphériques sur un autre circuit.

Remarque : Il y a généralement plusieurs prises sur un circuit.

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Dimensions une fois assemblé (L x l x h)	120 x 53 x 115 cm / 47" x 21" x 45"
--	--

Poids du produit	38 kg / 85 lbs.
------------------	------------------------

Poids utilisateur max.	113 kg / 250 lbs.
------------------------	--------------------------



Vous pouvez désormais assembler votre matériel à votre convenance. Veuillez scanner le code QR sur le côté gauche pour accéder au manuel complet et à des instructions sur l'assemblage, le fonctionnement, les programmes, le dépannage et l'entretien.

Si le scan du code QR échoue, vous pouvez visiter le site web fourni ici: <https://global.schwinnfitness.com/en/manuals.html>

GARANTIE

Si votre équipement nécessite un service de garantie, veuillez contacter le service d'assistance technique à la clientèle local.

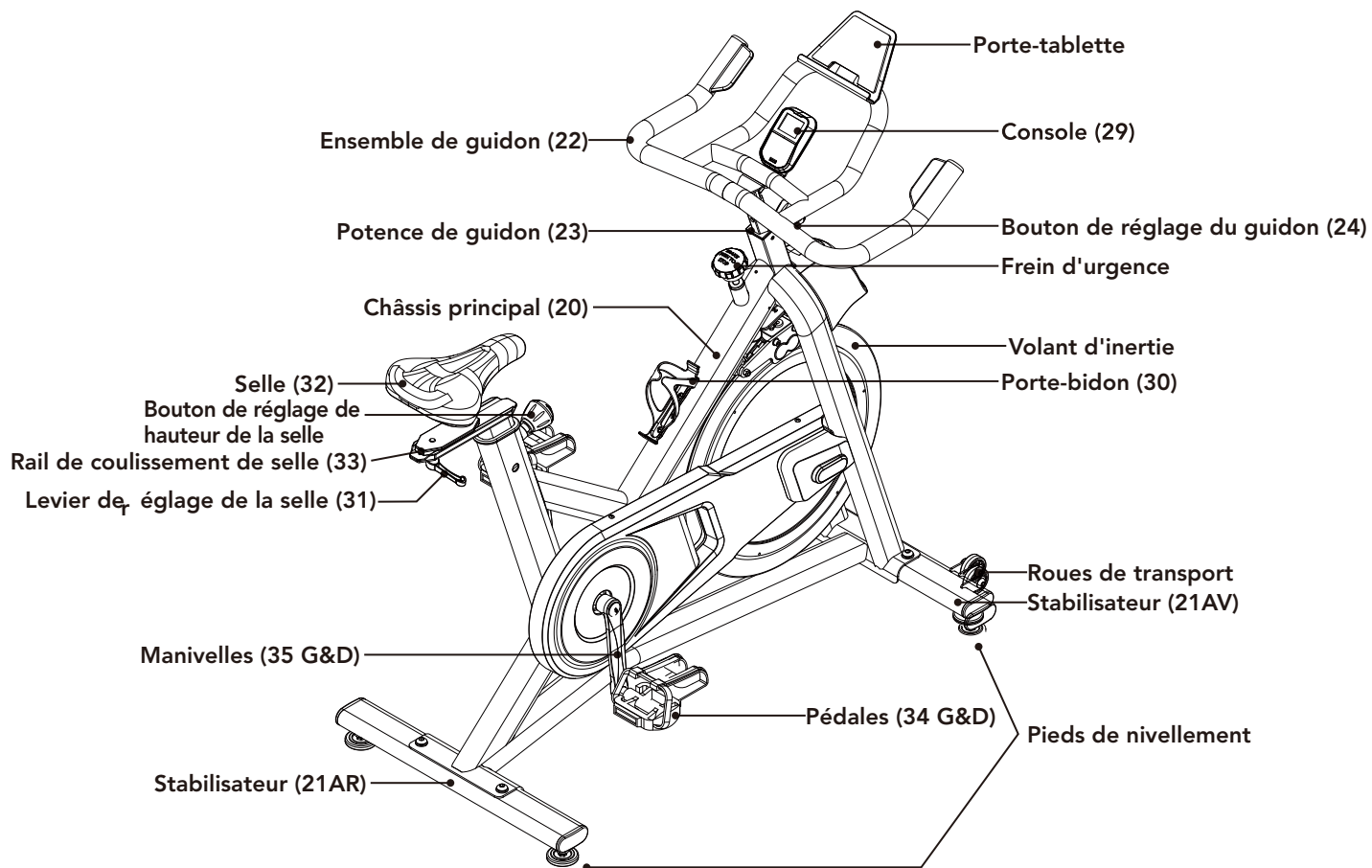


VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE ?

Si vous avez des question ou besoin d'aide pour des pièces manquantes ou d'une assistance technique ou d'un entretien pour votre équipement, veuillez contacter le service d'assistance technique à la clientèle.

Fabricant: **Johnson Health Industry (Vietnam) Co., Ltd.** | Adresse du fabricant: **Lot CN-24, Thuan Thanh II Industrial Park, Mao Dien Ward, Bac Ninh Province, Vietnam**

INFORMATIONS SUR LE MODÈLE



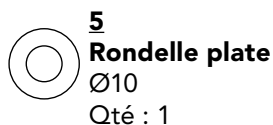
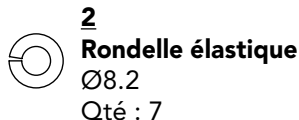
PIÈCES PRINCIPALES INCLUSES :

- Châssis principal (20)
- Stabilisateur avant (21AV)
- Stabilisateur arrière (21AR)
- Ensemble de guidon (22)
- Potence de guidon (23)
- Console (29)
- Jeu de pédales (34 G&D)
- Ensemble de tige de selle (31, 32 & 33)

EMBALLAGE DE PIÈCES INCLUS :

- 1 kit de matériel

KIT DE MATÉRIEL :



PRÉ-MONTAGE

DÉBALLAGE

Compte tenu de son poids, **il est conseillé d'assembler le vélo d'appartement à deux personnes.** Déballez le produit à l'endroit où vous allez l'utiliser. Il est recommandé de placer un revêtement de protection sur votre sol. Placez le carton sur une surface plane et retirez tous les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé le montage.

REMARQUE : lors de chaque étape de montage, assurez-vous que TOUS les écrous et boulons sont en place et partiellement filetés avant de serrer complètement l'UN des boulons.

REMARQUE : une légère application de graisse peut faciliter l'installation de la visserie. Toute graisse, telle que la graisse au lithium pour vélo, est recommandée.

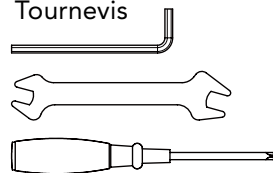


VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, contactez l'assistance technique à la clientèle.

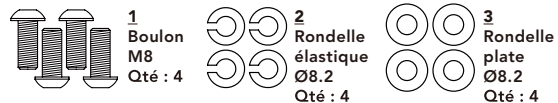
Trousse à outils

Clé en L de 5mm
Clé de 13/15 mm
Tournevis

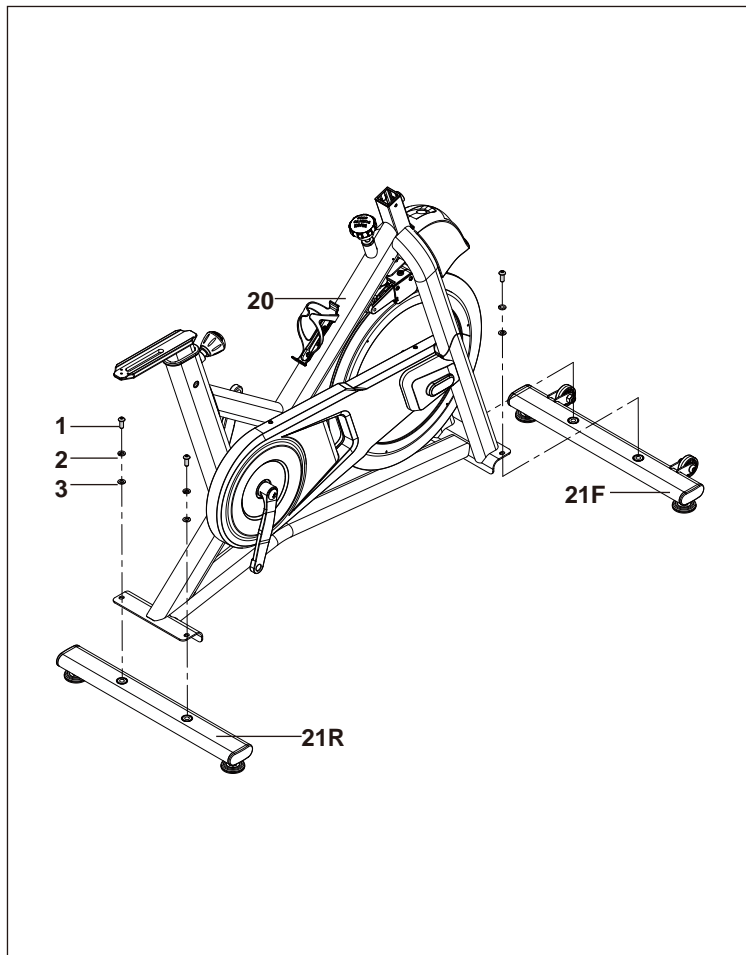


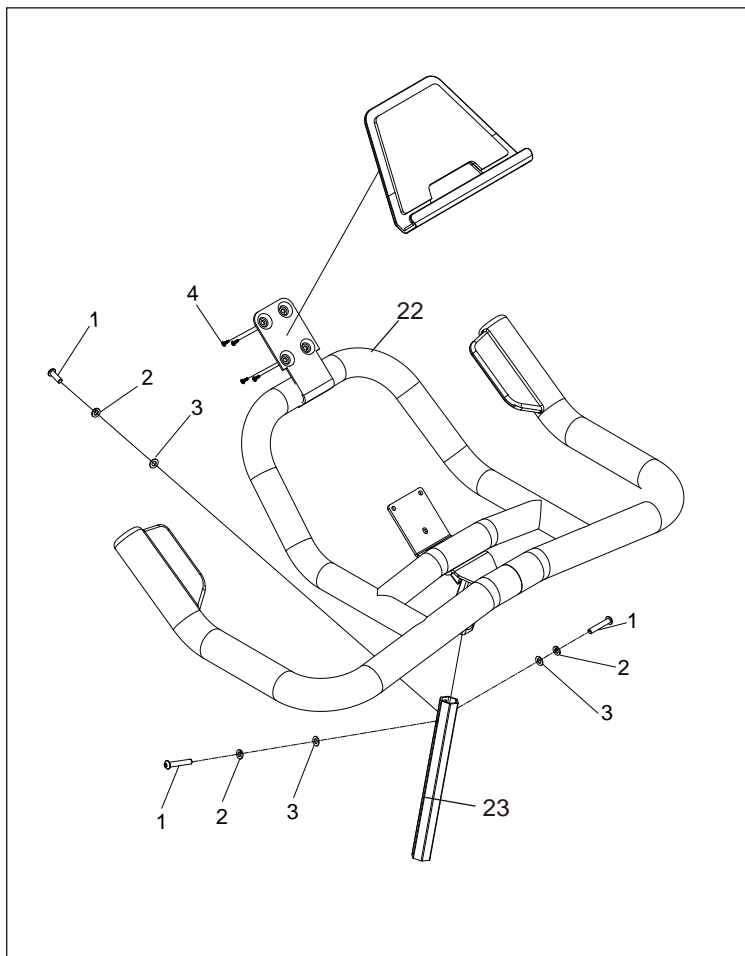
ASSEMBLAGE ÉTAPE 1

ÉTAPE 1 MATÉRIEL :



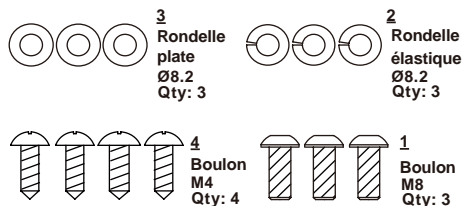
- 1.1 Ouvrez le matériel pour **l'étape 1**.
- 1.2 Fixez le **stabilisateur avant (21AV)** et le **stabilisateur arrière (21AR)** au **cadre principal (20)** à l'aide de **4 boulons (1)**, **4 rondelles élastiques (2)** et **4 rondelles plates (3)**, et serrez fermement.





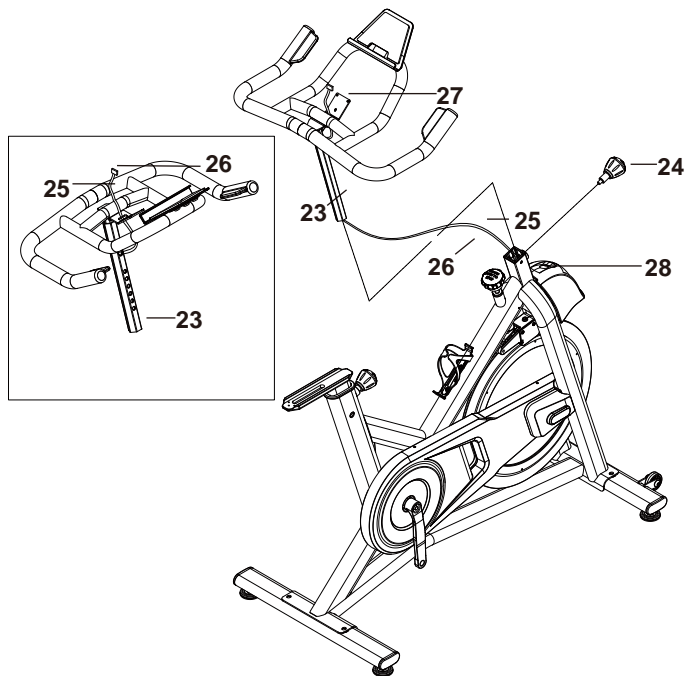
ASSEMBLAGE ÉTAPE 2

ÉTAPE 2 MATÉRIEL :



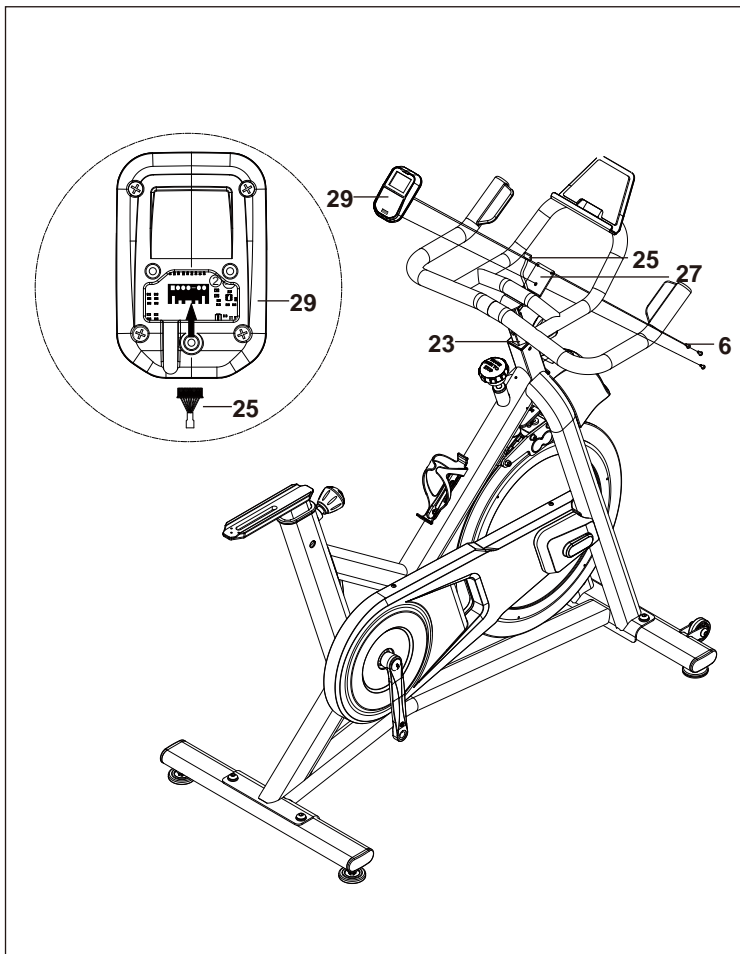
- 2.0 Ouvrez le matériel pour **l'étape 2**.
- 2.1 Fixez le support de **tablette (36)** aux **poignées (22)** à l'aide de **4 boulons (4)**.
- 2.2 Insérez le **guidon (22)** dans la **potence du guidon (23)** et fixez l'avant avec **1 boulon (1)**, **1 rondelle élastique (2)** et **1 rondelle plate (3)**.
Ne serrez pas complètement le matériel avant la fin de **l'étape 2**.
- 2.3 Fixez le côté avec **2 boulon (1)**, **2 rondelle élastique (2)**, **2 rondelle plate (3)**, **2 boulon (4)**.
- 2.4 Serrez complètement les boulons des **étapes 2.2 et 2.3**.

ASSEMBLAGE ÉTAPE 3



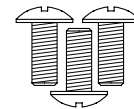
- 3.1 Tournez le **bouton de réglage (24)** dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour le desserrer complètement.
- 3.2 Fixez le **fil conducteur (26)** au **câble de la console (25)** et tirez le **câble de la console (25)** du **tube de direction (28)** à travers la **potence du guidon (23)** et hors du trou devant la **potence du guidon (23)**.
- 3.3 Tirez le **câble de la console (25)** à travers le trou du **support de la console (27)**.
- 3.4 Insérez la **potence du guidon (23)** dans le **tube de direction (28)** et serrez le **bouton de réglage (24)** pour le fixer.
- 3.5 Détachez et jetez le **fil conducteur (26)**.

REMARQUE : Veillez à ne pas pincer les fils lors de l'assemblage du guidon.



ASSEMBLAGE ÉTAPE 4

ÉTAPE 4 MATÉRIEL :



4
Boulon
M4
Qté : 3

- 4.1 Ouvrez le matériel pour l'**étape 4**.
- 4.2 Fixez le **câble de la console (25)** à la **console (29)**.
- 4.3 Insérez soigneusement le **câble de la console (25)** dans la **potence du guidon (23)**.
- 4.4 Acheminez le **câble de la console (25)** dans le canal à l'arrière de la **console (29)** pour éviter de pincer le câble. Fixez la **Console (29)** au **support de console (27)** à l'aide de **3 boulons (4)**.

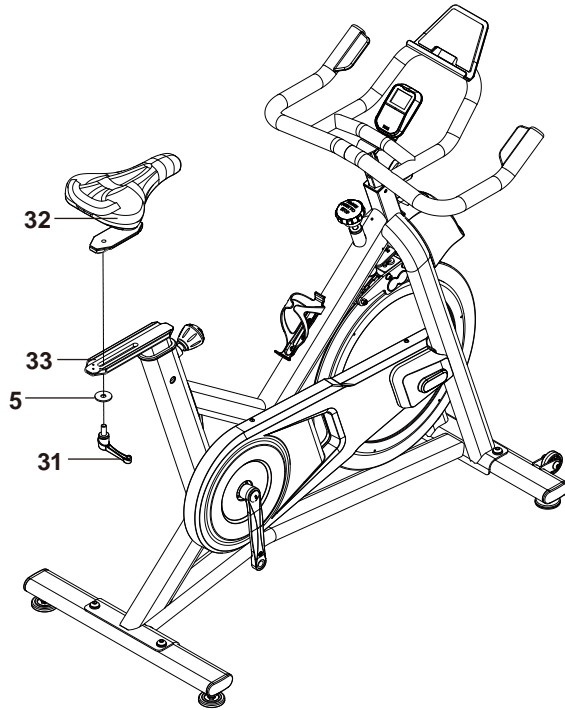
REMARQUE : Veillez à ne pas pincer de fil lors de l'assemblage de la console.

ASSEMBLAGE ÉTAPE 5

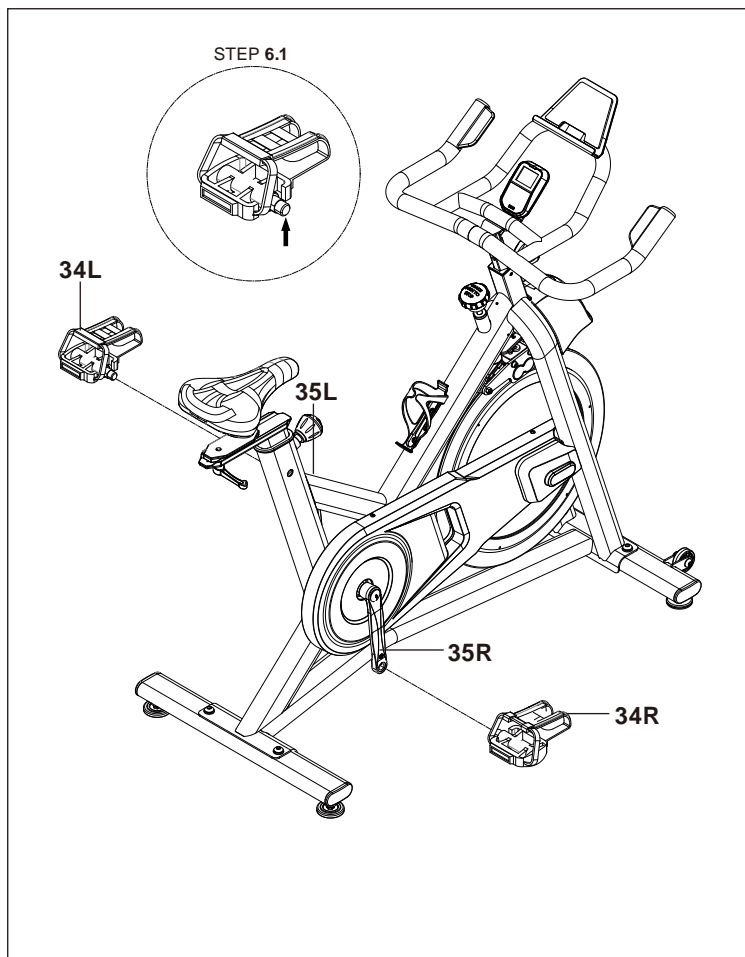
ÉTAPE 5 MATÉRIEL :



5
Rondelle plate
Ø10
Qté : 1



- 5.1 Ouvrez le matériel pour **l'étape 5**.
- 5.2 Dévissez le **levier de réglage (31)** de la **selle (31)**.
- 5.3 Placez la **selle (32)** sur le **rail de coulissement de selle (33)**.
- 5.4 Fixez la **selle (32)** avec **1 rondelle plate (5)** et le **levier de réglage (31)**.



MONTAGE ÉTAPE 6

- 6.1 Identifiez la **pédale gauche (34G)** qui est étiquetée **G** sur l'axe et la **pédale droite (34D)** étiquetée **D**.
- 6.2 Insérez la **pédale gauche (34G)** dans le **bras de manivelle gauche (35L)** et serrez **dans le sens inverse des aiguilles d'une montre**.
- 6.3 Insérez la **pédale droite (34D)** dans le **bras de manivelle droit (35D)** et serrez **dans le sens des aiguilles d'une montre**.
- 6.4 Utilisez une **clé mixte** pour serrer complètement les pédales.

Poids du produit : **38 kg / 852 lbs.**

Capacité de poids de l'utilisateur : **113 kg / 250 lbs.**

Dimensions (L×l×H) : **120 x 53 x 117 cm /
47" x 21" x 46"**

FÉLICITATIONS !

Vous avez assemblé avec succès votre vélo d'appartement.

UTILISATION DU VÉLO D'APPARTEMENT

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Lisez le GUIDE DU PROPRIÉTAIRE avant utilisation. Lors de l'utilisation d'un produit électrique, des précautions de base doivent toujours être respectées, notamment les suivantes : Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet équipement. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de cet équipement sont correctement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions. Si vous avez des questions après avoir lu ce guide, contactez le support technique.

Il est essentiel que cet équipement ne soit utilisé qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Si votre équipement a été exposé à des températures plus froides ou à des climats très humides, il est fortement recommandé de réchauffer cet équipement jusqu'à la température ambiante avant utilisation.

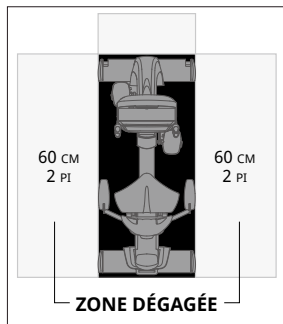
Cet équipement est destiné à un usage domestique uniquement. N'utilisez pas cet équipement dans un environnement commercial, locatif, scolaire ou institutionnel. En cas de non respect de ces instructions, la garantie sera annulée.

AVERTISSEMENT

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURE, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURE :

- Utilisez cet équipement uniquement pour l'usage prévu, tel que décrit dans ce guide et dans le manuel du propriétaire.
- Les enfants de moins de 14 ans ne doivent à aucun moment utiliser l'équipement.
- À aucun moment, les animaux de compagnie et les enfants de moins de 14 ans ne doivent s'approcher de cet équipement à moins de 3 mètres.
- Cet équipement n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou un manque d'expérience et de connaissances, à moins d'être supervisées ou avoir été formées à l'utilisation de l'équipement par une personne responsable de leur sécurité.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez cet équipement. N'utilisez JAMAIS l'équipement d'exercice pieds nus.
- Ne portez pas de vêtements susceptibles de se coincer dans des pièces mobiles de cet équipement.
- Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. S'exercer de manière excessive peut entraîner des blessures graves ou la mort.
- Si vous ressentez une douleur quelconque, notamment des douleurs à la poitrine, des nausées, des étourdissements ou un essoufflement, arrêtez immédiatement de faire l'exercice et consultez votre médecin avant de continuer.
- Ne sautez pas sur l'équipement.
- À aucun moment, plus d'une personne ne doit se trouver sur l'équipement.
- Installez et faites fonctionner l'équipement sur une surface plane et solide.
- N'utilisez jamais l'équipement s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il est endommagé.
- Utilisez les barres de maintien pour garder l'équilibre lors de la montée et de la descente, et pour une stabilité supplémentaire pendant l'exercice.
- Pour éviter toute blessure, n'exposez aucune partie du corps (par exemple les doigts, mains, bras ou pieds) au mécanisme d'entraînement ou à d'autres pièces de l'équipement potentiellement mobiles.
- Connectez ce produit d'exercice uniquement à une prise correctement mise à la terre.
- Cet équipement ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. En cas de non-utilisation, et avant de procéder à la maintenance, au nettoyage ou au déplacement de l'équipement, coupez l'alimentation et débranchez la prise.
- N'utilisez pas de matériel endommagé ou présentant des pièces usées ou cassées. Utilisez uniquement des pièces de rechange fournies par le support technique client ou un revendeur agréé.
- N'utilisez jamais cet équipement s'il est tombé, s'il est endommagé ou s'il ne fonctionne pas correctement, si son cordon ou sa fiche est endommagé, s'il est situé dans un environnement humide ou mouillé ou s'il a été immergé dans l'eau.
- Tenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées. Ne tirez pas sur ce cordon d'alimentation et n'appliquez pas de charges mécaniques sur ce cordon.
- Ne retirez pas les caches de protection, sauf sur demande de l'assistance technique client. L'entretien ne doit être effectué que par un technicien de service autorisé.
- Pour éviter les chocs électriques, ne laissez jamais tomber ou n'insérez aucun objet dans une ouverture.
- Ne l'utilisez pas lorsque des aérosols (sprays) sont utilisés ou lorsque de l'oxygène est administré.
- Cet équipement ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus que la capacité de poids maximum spécifiée dans le manuel du propriétaire de l'équipement. En cas de non respect de ces instructions, la garantie sera annulée.
- N'utilisez pas cet équipement dans un endroit où la température n'est pas contrôlée, comme les garages, les vérandas, les salles de billard, les salles de bain, les abris de voiture ou à l'extérieur. En cas de non respect de ces instructions, la garantie sera annulée.
- Contactez le support technique client ou un revendeur agréé pour examen, réparation et/ou entretien.
- Assurez-vous que le guidon est bien fixé avant chaque utilisation.
- Ne faites jamais tourner les pédales à la main.
- Ne démontez jamais l'équipement tant que les pédales ne sont pas complètement ARRÊTÉES.
- Assurez-vous que les leviers de réglage (siège et guidon avant et arrière) sont correctement fixés et ne gênent pas l'amplitude de mouvement pendant l'exercice.
- N'essayez pas d'utiliser le vélo d'exercice en position debout à des régimes élevés tant que vous n'avez pas essayé à des vitesses plus lentes.
- Assurez-vous que vos chaussures sont fixées dans la cage à orteils (si disponible).
- Appliquez une charge de pleine résistance lorsque le vélo d'appartement n'est pas utilisé pour prévenir les blessures dues au déplacement des composants de transmission.
- Le vélo d'appartement n'a pas de volant d'inertie bougeant librement ; les pédales continueront à se déplacer avec le volant jusqu'à ce que le volant s'arrête. La réduction de la vitesse de manière contrôlée est nécessaire. Pour arrêter le volant immédiatement, appuyez fortement sur le frein d'urgence. Pédalez toujours de manière contrôlée et ajustez votre cadence en fonction de vos capacités. Poussez le frein d'urgence vers le bas = arrêt d'urgence.
- Le vélo d'appartement utilise un volant fixe qui crée de l'élan et qui maintient les pédales en rotation même après que l'utilisateur a cessé de pédaler ou si les pieds de l'utilisateur ont glissé. N'ESSAYEZ PAS DE RETIRER VOS PIEDS DES PÉDALES OU DE DÉMONTER LA MACHINE AVANT QUE LES PÉDALES ET LE VOLANT NE SOIENT COMPLÈTEMENT ARRÊTÉS. Le non-respect de ces instructions peut entraîner une perte de contrôle et un risque de blessure grave.

FONCTIONNEMENT DE BASE



EMPLACEMENT DE VOTRE VÉLO D'EXERCICE

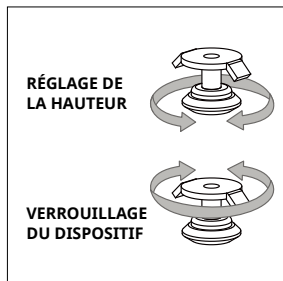
Installez votre vélo d'exercice sur une surface plane. Prévoyez un dégagement de 30 cm devant le vélo d'exercice pour le câble d'alimentation. Afin de faciliter l'accès à l'appareil, un espace libre large de 60 cm doit être prévu de préférence des deux côtés du vélo d'exercice pour permettre à l'utilisateur d'accéder à l'appareil aussi bien d'un côté que de l'autre. Ne placez pas le vélo d'exercice de façon à bloquer la circulation d'air ou les grilles d'aération. Le vélo d'exercice ne doit pas être placé dans un garage, une véranda, près d'une source d'eau ni à l'extérieur.

DÉPLACEMENT DU VÉLO D'EXERCICE

Votre vélo d'exercice est équipé d'une paire de roulettes de transport intégrées dans la barre stabilisatrice avant. Débranchez le câble d'alimentation électrique avant de déplacer le vélo.

AVERTISSEMENT !

Les vélos d'exercice sont très lourds, soyez prudent et appelez quelqu'un pour vous aider à transporter votre appareil si nécessaire. Le non-respect de ces instructions peut provoquer des blessures.



MISE DE NIVEAU DU VÉLO D'EXERCICE

Pour une utilisation optimale, votre vélo d'exercice doit être mis de niveau. Une fois que le vélo d'exercice est installé à l'emplacement souhaité, remontez ou descendez l'un des pieds réglables, ou les deux, qui sont situés au bas du châssis. L'utilisation d'un niveau à bulle est recommandée. Une fois votre vélo d'exercice de niveau, verrouillez la position des pieds réglables en serrant les écrous contre le châssis. Les pieds réglables pourraient être différents de ceux illustrés et ne pas comporter de système de verrouillage.

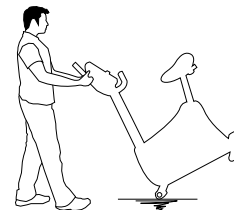
ALIMENTATION

Votre vélo d'exercice fonctionne avec une alimentation électrique. Le câble d'alimentation doit être branché au connecteur d'alimentation situé à l'avant de l'appareil, près de la barre stabilisatrice. Débranchez le câble lorsque l'appareil n'est pas utilisé.

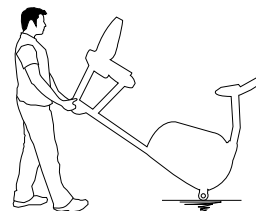
AVERTISSEMENT !

N'utilisez jamais l'appareil si le câble d'alimentation ou la prise est endommagé(e), s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été endommagé ou s'il a été immergé. En cas de besoin, les coordonnées de l'assistance technique se trouvent sur la CARTE D'INFORMATION.

VÉLOS À CYCLES PROGRESSIFS : saisissez fermement le guidon, inclinez doucement l'appareil vers vous et faites-le rouler sur ses roulettes de transport.



VÉLOS COUCHÉS : saisissez fermement la partie en acier de la barre stabilisatrice arrière, inclinez doucement le vélo et faites-le rouler sur ses roulettes de transport.



RÈGLES D'UTILISATION

Afin de déterminer la position adéquate de la selle, installez-vous dessus et placez la plante de votre pied au centre de la pédale. Votre genou doit être légèrement plié lorsque la pédale est dans la position la plus éloignée. Vous devriez pouvoir pédaler sans bloquer les genoux ni balancer votre poids d'un côté et de l'autre. Réglez les sangles des pédales à la tension souhaitée.

RÉGLAGE DE LA SELLE SUR LES VÉLOS À CYCLES PROGRESSIFS

Pour les vélos à cycles progressif équipés d'un levier de réglage : pour remonter la selle, tirez-la vers le haut. Pour abaisser la selle, remontez le levier de réglage situé sous la selle pour faire redescendre la selle. Lâchez le levier et laissez la selle se bloquer toute seule. Avant chaque utilisation, veillez à ce que la tige de la selle soit bien verrouillée dans sa position.

Pour les vélos à cycles progressifs équipés d'une molette de réglage et de blocage de la selle : pour régler la hauteur de la selle, descendez du vélo et desserrez la molette de réglage en la tournant deux fois d'un demi-tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Tirez sur la molette pour déverrouiller la tige et l'ajuster vers le haut ou vers le bas, de façon à obtenir la position souhaitée. Relâchez la molette pour verrouiller la tige dans cette position. Tournez la molette dans le sens horaire jusqu'à ce qu'elle soit bien serrée. Avant chaque utilisation, veillez à ce que la tige de la selle soit bien verrouillée dans sa position.

RÉGLAGE DE LA SELLE ET DU GUIDON DU VÉLO D'APPARTEMENT (SI DISPONIBLE)

Tournez le levier ou le bouton de réglage dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour faire glisser la selle ou le guidon vers l'avant ou vers l'arrière pour un réglage horizontal ; relevez ou abaissez la selle ou le guidon avec l'autre main pour régler la hauteur. Tournez le levier ou le bouton dans le sens horaire pour verrouiller la position. Ne réglez pas la hauteur de la selle ou du guidon au-delà de la marque MAX ou des points de réglage sur la potence.

RÉGLAGE DE LA SELLE SUR LES VÉLOS COUCHÉS

Pour les vélos couchés équipés d'un levier de réglage : pour régler la position de la selle, localisez le levier sous la selle avant de monter sur le vélo. Placez votre main droite sur le levier de réglage sous la selle. Asseyez-vous sur la selle et placez vos pieds sur le sol en glissant vers l'avant si nécessaire. Placez les pieds sur les pédales, relevez doucement le levier sous la selle. À l'aide de vos pieds, poussez ou faites glisser doucement la selle vers le haut ou le bas jusqu'à trouver la position qui vous semble la plus confortable pour pédaler (qui vous permet de garder le genou légèrement plié lorsque votre jambe est étendue). Lâchez le levier et laissez la selle se bloquer toute seule.

Pour les vélos couchés équipés d'une poignée de réglage de la selle : tournez la poignée vers le haut en position intermédiaire ; vous devez ressentir que la poignée est desserrée. Faites ensuite glisser la selle jusqu'à trouver la position qui vous semble la plus confortable pour pédaler (qui vous permet de garder le genou légèrement plié lorsque votre jambe est étendue). Verrouillez le mécanisme en le tournant vers le bas jusqu'à ce que la poignée soit serrée.

RÉGLAGE DU DOSSIER EN TISSU DES SELLES DE VÉLOS COUCHÉS

Certains vélos couchés sont équipés d'un dossier de selle inclinable en tissu. Le réglage de l'inclinaison s'effectue à l'aide d'un levier rotatif situé sur le côté droit de l'utilisateur, légèrement derrière le guidon. Tous les dossiers de selle en tissu ne sont pas équipés d'un levier de réglage. Veuillez consulter le GUIDE DE MONTAGE.

Pour régler l'inclinaison du dossier de la selle, tournez le levier vers le bas (dans le sens antihoraire) et penchez-vous en arrière contre le dossier en tissu de la selle jusqu'à atteindre la position souhaitée. Une fois la position trouvée, tournez le levier vers le haut (dans le sens horaire) jusqu'à ce qu'il soit bien serré. Le dossier de la selle est équipé d'un système de retour par ressorts lui permettant de revenir dans sa position initiale lorsque le levier de réglage est relâché et que l'utilisateur n'est pas assis contre le dossier de la selle.

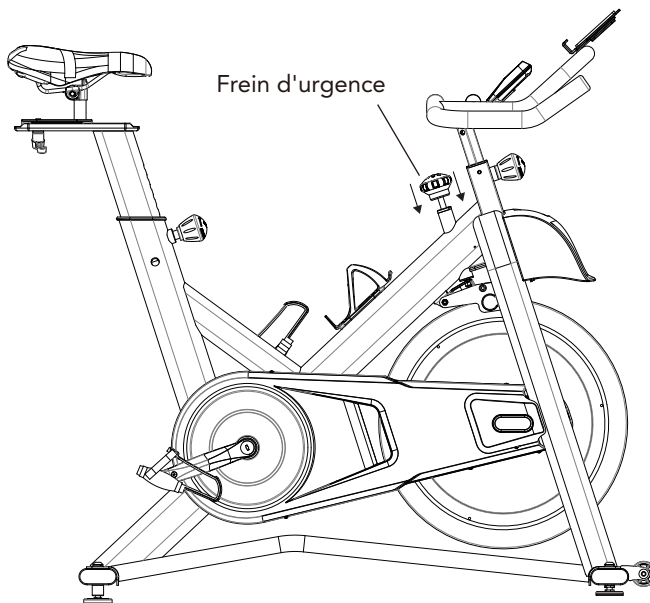
CONTRÔLE DE LA RÉSISTANCE ET FREIN D'URGENCE

Le niveau de difficulté préféré en matière d'entraînement (résistance) peut être réglé par incréments en utilisant les boutons de résistance sur la console. Pour augmenter la résistance, poussez sur la flèche vers le haut. Pour diminuer la résistance, poussez sur la flèche vers le bas.

POUR LE VÉLO D'APPARTEMENT :

⚠ AVERTISSEMENT

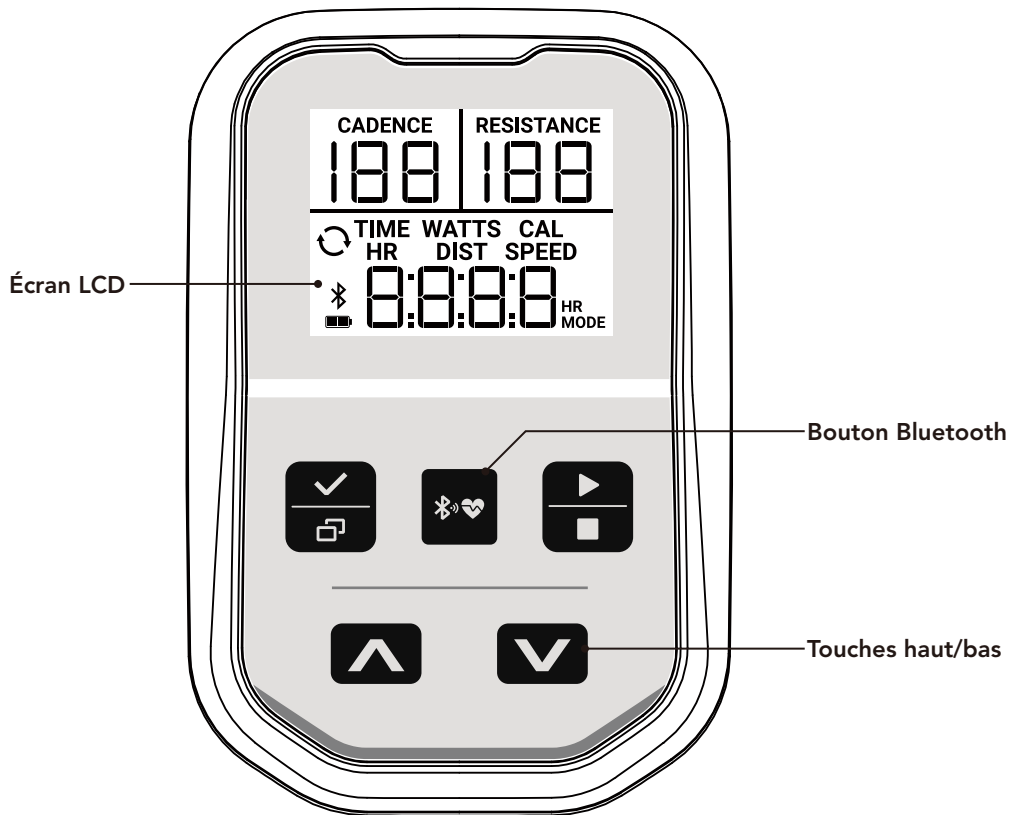
- Assurez-vous que vos chaussures sont fixées dans la cage à orteils (si disponible).
- Appliquez une charge de pleine résistance lorsque le vélo d'appartement n'est pas utilisé pour prévenir les blessures dues au déplacement des composants de transmission.
- Le vélo d'appartement n'a pas de volant d'inertie bougeant librement ; les pédales continueront à se déplacer avec le volant jusqu'à ce que le volant s'arrête. La réduction de la vitesse de manière contrôlée est nécessaire. Pour arrêter le volant immédiatement, appuyez fortement sur le frein d'urgence. Pédalez toujours de manière contrôlée et ajustez votre cadence en fonction de vos capacités. Poussez le frein d'urgence vers le bas = arrêt d'urgence.
- Le vélo d'appartement utilise un volant fixe qui crée de l'élan et qui maintient les pédales en rotation même après que l'utilisateur a cessé de pédaler ou si les pieds de l'utilisateur ont glissé. **N'ESSAYEZ PAS DE RETIRER VOS PIEDS DES PÉDALES OU DE DÉMONTER LA MACHINE AVANT QUE LES PÉDALES ET LE VOLANT NE SOIENT COMPLÈTEMENT ARRÊTÉS.** Le non-respect de ces instructions peut entraîner une perte de contrôle et un risque de blessure grave.



RÉGLAGE DE LA SELLE ET DU GUIDON DU VÉLO D'APPARTEMENT (SI DISPONIBLE)

Tournez le levier ou le bouton de réglage dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour faire glisser la selle ou le guidon vers l'avant ou vers l'arrière pour un réglage horizontal ; relevez ou abaissez la selle ou le guidon avec l'autre main pour régler la hauteur. Tournez le levier ou le bouton dans le sens horaire pour verrouiller la position. Ne réglez pas la hauteur de la selle ou du guidon au-delà de la marque MAX ou des points de réglage sur la potence.


CONSOLE





AFFICHAGE CONSOLE

ÉCRAN LCD :

En mode exercice, la fenêtre LCD supérieure affichera toujours la cadence et la résistance.

La partie inférieure de l'écran peut afficher : Temps, Calories (Cal), Fréquence cardiaque (FC), Distance (Dist) et Vitesse. Il existe également une fonction de cycle par défaut  qui affichera chacun des types de données pendant 5 secondes avant de passer au suivant.

Pour verrouiller la partie inférieure sur un affichage de données spécifique, appuyez sur le bouton Entrée ✓ / Affichage  jusqu'à ce que l'étiquette des données souhaitées s'affiche. Pour revenir aux données de cyclisme, appuyez sur le bouton Entrée ✓ / Affichage  jusqu'à ce que les deux flèches s'affichent.


Touches haut/bas (▲/▼) :

Appuyez sur les touches Haut et Bas (▲/▼) pour augmenter et diminuer les réglages : Résistance ou Temps.





En mode exercice, les flèches haut et bas ajustent la résistance de 1. Si vous maintenez les touches fléchées enfoncées pendant plus d'une demi-seconde, la plage de résistance augmentera/diminuera de 5 jusqu'à ce qu'elles soient relâchées.

FONCTIONNEMENT CONSOLE

Réglage manuel :

Appuyez sur le bouton Start/Stop  pour démarrer un entraînement manuel rapide. Dans ce mode, la résistance commencera à 0 et le minuteur comptera à partir de 0 seconde.

Personnalisez votre entraînement

Appuyez sur le bouton Entrée ✓ / Affichage  jusqu'à ce que le temps clignote. Utilisez les touches Haut/Bas ▲/▼ pour régler la durée d'entraînement souhaitée, puis appuyez sur le bouton Entrée ✓ / Affichage  pour confirmer la durée souhaitée. Une fois confirmée, la plage de résistance de départ commencera à clignoter. Réglez la résistance de démarrage souhaitée avec les touches Haut/Bas ▲/▼ et validez avec la touche Entrée ✓ / Affichage.  Appuyez sur Start  pour commencer l'entraînement avec la durée et la résistance souhaitées.

Une fois que votre programme personnalisé a été lancé, le minuteur comptera à rebours à partir du temps souhaité et la résistance commencera à la résistance que vous avez sélectionnée. Vous pouvez toujours ajuster la résistance à différentes valeurs pendant l'entraînement.


Économiseur d'énergie :

Pour minimiser la consommation d'énergie, votre machine entrera automatiquement en mode d'économie d'énergie (ERP) lorsqu'elle n'est pas utilisée et la console se réveillera rapidement d'une simple pression sur un bouton.

COMMENT BASCULER ENTRE LE MODE APPLICATION ET LE MODE FRÉQUENCE CARDIAQUE BT

Accueil- P1

Connexion à une application (mode par défaut)


Si vous utilisez une application tierce, veuillez activer le Bluetooth (BT) de votre appareil et suivre les instructions de couplage de l'application. Assurez-vous que la console de vélo n'est pas connectée à d'autres appareils BT en vérifiant que le symbole  BT n'est pas allumé sur la console.

Si vous souhaitez utiliser la sangle FC BT avec une application tierce compatible, connectez-vous à la sangle FC depuis l'interface de l'application (veuillez suivre les instructions de l'application pour trouver et vous connecter à la sangle FC).



Suivez les instructions de l'application tierce pour démarrer le programme. Certaines nécessitent que vous commenciez à partir de l'application, d'autres exigent que vous appuyiez d'abord sur le bouton **Start** de la console.

Pour arrêter l'entraînement, terminez la course dans l'application et appuyez sur le bouton **Stop** de la console pendant 3 secondes.


Connexion à une sangle de fréquence cardiaque (désactivé par défaut)

Pour accéder au **mode Sangle FC**, assurez-vous que la console n'est actuellement connectée à aucun appareil Bluetooth (BT) en vérifiant qu'aucun symbole  BT n'est affiché sur la console.

Portez la sangle FC, veuillez à lire les instructions de la sangle. Remarque : Certaines sangles FC à contact thoracique doivent être humides pour lire la fréquence cardiaque avec précision.

Appuyez sur le bouton Bluetooth  et maintenez-le enfoncé pendant quelques secondes jusqu'à ce que le symbole « HR MODE » (mode FC) s'affiche dans le coin droit de l'écran LCD. Une fois que la console détecte la sangle FC BT, le symbole  BT s'affiche sur l'écran LED.

Appuyez sur **Start** pour commencer un entraînement et la console devrait afficher la fréquence cardiaque.

Pour quitter le mode Sangle FC, déconnectez l'appareil FC BT et assurez-vous que le symbole BT disparaît de l'écran. Appuyez ensuite sur le bouton Bluetooth  et maintenez-le enfoncé pendant quelques secondes jusqu'à ce que « HR MODE » disparaisse de l'écran LED. REMARQUE : la déconnexion du Bluetooth de la console devrait prendre quelques secondes.

CONNECTEZ VOTRE APPAREIL À L'APPLICATION JRNY POUR DES ENTRAÎNEMENTS PLUS DYNAMIQUES

Si vous avez un abonnement JRNY*, vous pouvez y accéder via votre appareil lorsqu'il est synchronisé avec la console de cette machine. Grâce à cet abonnement, vous bénéficiez d'entraînements guidés adaptés à vos besoins.



* Un abonnement JRNY est requis pour profiter de l'expérience JRNY – voir global.schwinnfitness.com/en/schwinn-jrny.html pour plus de détails. Là où disponible (y compris aux États-Unis), vous pouvez obtenir un abonnement JRNY en téléchargeant l'application JRNY sur votre téléphone ou tablette, puis en vous inscrivant via l'application. L'abonnement JRNY peut ne pas être disponible dans tous les pays.

Entretien Et Dépannage

DÉPANNAGE

QUESTIONS FRÉQUENTES RELATIVES AU PRODUIT

LES SONS QUE FAIT MON VÉLO D'EXERCICE SONT-ILS NORMAUX ?

Nos vélos d'exercice figurent parmi les plus silencieux du marché car ils fonctionnent avec un entraînement par courroie et une résistance magnétique sans frottement. Nous utilisons des roulements et des courroies de la plus haute qualité pour limiter le bruit. Cependant, puisque le système de résistance est si silencieux, vous pourrez entendre d'autres petits bruits mécaniques de temps en temps. Contrairement aux technologies plus anciennes et plus bruyantes, aucun bruit de ventilateurs, de frottement de courroies ou d'alternateurs ne vient masquer ces sons sur nos vélos d'exercice. Ces bruits mécaniques, qui peuvent être intermittents ou non, sont normaux et sont provoqués par le transfert de grandes quantités d'énergie vers une roue d'inertie qui tourne rapidement. Tous les roulements, courroies et autres pièces en mouvement émettent des bruits qui seront retransmis via le boîtier et le châssis. Il est également normal que ces sons changent légèrement au cours d'un entraînement et au fil du temps en raison de la dilatation thermique des pièces.

POURQUOI LE VÉLO D'EXERCICE QUE J'AI ACHÉTÉ EST-IL PLUS BRUYANT QUE CELUI PRÉSENTÉ EN MAGASIN ?

Tous les produits de remise en forme exposés dans un grand magasin semblent toujours être plus silencieux car le bruit de fond y est plus élevé que chez vous. La réverbération acoustique est également moindre sur un sol en béton recouvert de moquette que sur un parquet. L'installation d'un tapis épais en caoutchouc sous l'appareil peut aider à réduire la réverbération sur le sol. Si un appareil de remise en forme est placé près d'un mur, cela risque d'amplifier les bruits par un effet tambour.

QUELLE EST LA DURÉE DE VIE DE LA COURROIE D'ENTRAÎNEMENT ?

La modélisation informatique que nous avons réalisée a indiqué des milliers d'heures d'utilisation virtuelle sans maintenance. Vous ne devriez jamais avoir à changer la courroie de votre vélo d'exercice.

EST-IL POSSIBLE DE DÉPLACER FACILEMENT LE VÉLO D'EXERCICE UNE FOIS QU'IL EST MONTÉ ?

Votre vélo d'exercice est équipé d'une paire de roulettes de transport intégrées dans la barre stabilisatrice avant. Veuillez consulter la section DÉPLACEMENT DU VÉLO D'EXERCICE avant de déplacer votre appareil. Il est important de placer votre vélo d'exercice dans une salle confortable et accueillante. Votre vélo d'exercice est conçu pour prendre le moins de place possible au sol. Beaucoup de gens positionnent leur vélo d'exercice devant la télévision ou face à une baie vitrée. Dans la mesure du possible, évitez de placer votre vélo d'exercice dans un sous-sol non aménagé. Pour que l'entraînement devienne une activité quotidienne agréable, votre vélo d'exercice doit être placé dans un environnement confortable.

PROCÉDURES DE DÉPANNAGE DE BASE

PROBLÈME : la console ne s'allume pas.

SOLUTION : effectuez les vérifications suivantes :

- Vérifiez que la prise de courant sur laquelle est branché l'appareil fonctionne correctement. Vérifiez que le disjoncteur ne s'est pas déclenché.
- Vérifiez que le câble d'alimentation adéquat est utilisé. N'utilisez que le câble d'alimentation fourni. Testez la tension du câble d'alimentation pour vérifier qu'il fournit la tension de sortie indiquée sur l'étiquette.
- Vérifiez que le câble d'alimentation n'est pas pincé ou endommagé et qu'il est branché correctement à la prise de courant ET à l'appareil.
- Débranchez le câble d'alimentation, retirez la console et vérifiez que toutes les connexions vers la console sont raccordées correctement et qu'aucun fil n'est pincé ou endommagé. Débranchez puis rebranchez le câble de la console.

PROBLÈME : la console s'allume mais les dispositifs de mesure de la distance, de la puissance (watts) et de la vitesse (TR/MIN) ne fonctionnent pas.

SOLUTION : effectuez les vérifications suivantes :

- Débranchez le câble d'alimentation, retirez la console et vérifiez que toutes les connexions vers la console sont raccordées correctement et qu'aucun fil n'est pincé ou endommagé. Débranchez puis rebranchez le câble de la console.
- Si le problème persiste, il est possible que le capteur de vitesse et/ou l'aimant soient sortis de leurs logements ou soient endommagés.

PROBLÈME : les niveaux de résistance semblent incorrects (trop faciles ou trop difficiles).

SOLUTION : effectuez les vérifications suivantes :

- Vérifiez que le câble d'alimentation adéquat est utilisé. N'utilisez que le câble d'alimentation fourni.
- Réinitialisez la console pour restaurer les paramètres de résistance par défaut. Redémarrez et testez à nouveau les niveaux de résistance.

PROBLÈME : les pédales du vélo émettent ou semblent émettre des cliquetis.

SOLUTION : effectuez les vérifications suivantes :

- Assurez-vous que votre vélo d'exercice est installé sur une surface plane.
- Retirez les pédales, appliquez un adhésif frein-filet bleu sur le filetage et serrez à nouveau les pédales à l'aide d'une clé plate.

PROBLÈME : le vélo d'exercice émet des grincements ou des grésillements.

SOLUTION : effectuez les vérifications suivantes :

- Assurez-vous que votre vélo d'exercice est installé sur une surface plane.
- Desserrez tous les boulons fixés au cours du montage, graissez les filetages et serrez à nouveau les boulons.

POUR LES VÉLOS ÉQUIPÉS DE HAUT-PARLEURS :

PROBLÈME : lorsque le lecteur MP3 est connecté, aucun son ne sort des haut-parleurs ou le son est très mauvais.

SOLUTION : assurez-vous que le câble audio est branché correctement à la fois sur le connecteur de la console et sur le connecteur du lecteur MP3.

DÉPANNAGE

DU MONITEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (POIGNÉES À CAPTEURS TACTILES CARDIAQUES UNIQUEMENT)

Contrôlez l'endroit où vous vous entraînez et recherchez des sources possibles d'interférence, telles que des lumières fluorescentes, des ordinateurs, des clôtures électriques, des systèmes d'alarme ou des installations équipées de gros moteurs. Ces appareils peuvent causer des lectures erronées de la fréquence cardiaque.

Des mesures incohérentes de la fréquence cardiaque peuvent également se produire dans les cas suivants :

- Une pression excessive sur les poignées équipées de capteurs tactiles. Essayez d'exercer une pression modérée sur ces poignées.
- Des vibrations et un mouvement constants lorsque vous tenez les poignées pendant les exercices. Si l'écran affiche des mesures incohérentes, saisissez les poignées le temps nécessaire afin que votre rythme cardiaque soit enregistré.
- Lorsque vous êtes essoufflé durant un entraînement.
- Lorsque vos doigts sont comprimés par des bagues.
- Lorsque vos mains sont sèches ou froides. Frottez-vous les mains afin de les hydrater et de les réchauffer.
- Lorsque vous souffrez d'arythmie grave.
- Lorsque vous êtes atteint d'artériosclérose ou de troubles de la circulation périphérique.
- Lorsque la peau des paumes de vos mains est particulièrement épaisse.

BESOIN D'UNE ASSISTANCE TECHNIQUE ?

Si le problème subsiste, arrêtez d'utiliser le tapis et mettez-le hors tension.



En cas de besoin, les coordonnées de l'assistance technique se trouvent sur la CARTE D'INFORMATION.

Lors de votre appel, vous devrez probablement fournir les renseignements ci-après. Veuillez préparer les informations suivantes :

- Nom du modèle
- Numéro de série
- Preuve d'achat (facture ou relevé de carte bancaire)

Les questions fréquemment posées sont les suivantes :

- Depuis combien de temps rencontrez-vous ce problème ?
- Le problème se répète-t-il à chaque utilisation ? Avec tous les utilisateurs ?
- Si vous entendez un bruit gênant, provient-il de l'avant ou de l'arrière de l'appareil ? De quel type de bruit s'agit-il (bruit sourd, grincement, son aigu, sifflement, etc.) ?
- L'appareil a-t-il été entretenu conformément au programme D'ENTRETIEN ?

Les réponses à ces questions et à d'autres questions permettront aux techniciens d'envoyer les pièces de rechange adéquates, d'effectuer l'intervention nécessaire au bon fonctionnement de votre vélo et de vous faire reprendre votre entraînement !

Pour davantage de conseils sur le dépannage, consultez la rubrique Assistance client de notre site Internet.

ENTRETIEN

QUEL TYPE D'ENTRETIEN DE ROUTINE DOIT ÊTRE EFFECTUÉ ?

L'entretien et le nettoyage requis sont minimes. Le fait de respecter ce programme d'entretien vous permettra de prolonger la durée de vie de votre appareil.

Nous utilisons des roulements étanches dans tous nos vélos ; la lubrification n'est donc pas nécessaire. La partie la plus importante de l'entretien consiste simplement à essuyer votre transpiration sur le vélo après chaque utilisation.

COMMENT NETTOYER UN VÉLO ?

Nettoyez l'appareil avec du savon et de l'eau uniquement. N'utilisez jamais de solvants sur les parties en plastique. La propreté de votre vélo et de son environnement permettra de limiter au maximum les problèmes et les interventions de maintenance. Pour cette raison, nous vous recommandons de respecter le programme d'entretien préventif suivant :

AVERTISSEMENT

Pour que le vélo ne soit plus alimenté en électricité, le câble d'alimentation doit être débranché de la prise murale.



Élimination des déchets

Les produits sont recyclables.
À la fin de sa durée de vie, veuillez éliminer ce produit de manière correcte et sûre (déchetterie locale).

PROGRAMME D'ENTRETIEN

ACTION	FRÉQUENCE
<p>Après chaque utilisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mettez le vélo d'exercice hors tension en débranchant le câble d'alimentation de la prise murale. • Nettoyez le vélo avec un chiffon humide. N'utilisez jamais de solvants car ceux-ci pourraient détériorer le vélo. • Contrôlez le câble d'alimentation. Si le câble d'alimentation est endommagé, contactez l'assistance technique pour le remplacer, en vous référant aux coordonnées présentes au dos de la CARTE D'INFORMATION. • Assurez-vous que le câble d'alimentation ne se trouve pas sous le vélo ou à un endroit où il risque d'être pincé ou coupé. 	<p>QUOTIDIEN</p>
<p>Nettoyez la surface située sous le vélo en suivant les procédures suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mettez le vélo hors tension. • Débranchez le connecteur d'alimentation du vélo. • Déplacez le vélo vers un autre endroit. • Nettoyez ou aspirez les particules de poussière et autres corps étrangers qui ont pu s'accumuler sous le vélo. • Remplacez le vélo à son emplacement initial. 	<p>HEBDOMADAIRE</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez et resserrez tous les boulons d'assemblage et les pédales de l'appareil. • Nettoyez soigneusement le rail de guidage de la selle. 	<p>MENSUEL</p>

ITALIANO

ITALIANO

Importanti istruzioni di sicurezza

Grazie per aver scelto SCHWINN IC3.5 come attrezzatura fitness. Vi invitiamo sinceramente a leggere attentamente questo manuale dell'utente prima di iniziare il montaggio della vostra attrezzatura, in particolare le **AVVERTENZE** riportate di seguito! **PER RIDURRE IL RISCHIO DI USTIONI, INCENDIO, ELETTROSHOCK O LESIONI A PERSONE.**

Prima di procedere, cercare il numero di serie dell'elliptical collocato sul tubo di stabilizzazione anteriore e inserirlo nello spazio sottostante.

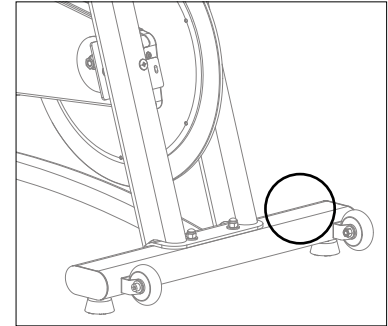
INSERIRE IL NUMERO DI SERIE E IL NOME EL MODELLO NEGLI SPAZI SOTTOSTANTI:

NUMERO DI SERIE:

NOME MODELLO: SCHWINN IC3.5

» Fare riferimento al NUMERO DI SERIE e al NOME MODELLO quando si richiede assistenza.

COLLOCAZIONE NUMERO DI SERIE



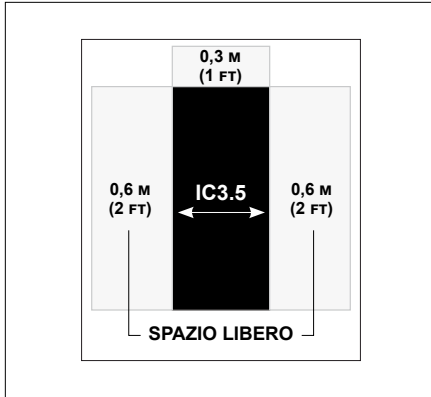
ATTENZIONE

- LA MANCATA OSSERVANZA DI QUESTE ISTRUZIONI PUÒ PROVOCARE LESIONI!
- Utilizzare questo attrezzo soltanto per l'uso descritto nel Manuale del proprietario.
- I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere inaccurati. L'eccesso di esercizio può causare lesioni gravi o morte. Se ci si sente svenire, interrompere immediatamente l'esercizio.
- Se si avverte qualsiasi tipo di dolore, ad esempio dolore al torace, nausea, capogiro o respiro affannoso, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare un medico prima di continuare. L'esercizio non corretto o eccessivo può danneggiare la salute.
- Non indossare indumenti che possano incastrarsi nelle parti mobili dell'attrezzo.
- Quando si utilizza questa macchina, indossare sempre scarpe sportive con suola in gomma o scarpe da ciclismo con tacchetti. Non utilizzare la macchina a piedi nudi o indossando solo i calzini.
- Prima dell'uso, assicurarsi di aver compreso il funzionamento del meccanismo di aggancio/sgancio dei pedali e delle tacchette (scarpe).

- Non saltare sull'attrezzo.
- Non ruotare mai i pedali a mano. La rotazione dei pedali può causare lesioni.
- Non mettere le dita o altri oggetti nelle parti mobili dell'attrezzatura per l'allenamento.
- Assicurarsi che le leve per la regolazione (sellino e manubrio anteriore e posteriore) siano correttamente bloccate e non interferiscano con i movimenti durante l'esercizio.
- Per evitare lesioni, non esporre arti del corpo (per esempio dita, mani, braccia o piedi) al meccanismo di guida o alte parti potenzialmente mobili dell'attrezzo.
- Non cercare di guidare la cyclette ad alta velocità stando in piedi finché non ci si è esercitati a velocità inferiori.
- Non regolare i livellatori a un'altezza tale da staccarli o svitarli dalla macchina. Potrebbero verificarsi lesioni personali o danni alla macchina.
- Non sollevare il reggisella oltre il segno "STOP" sul reggisella.
- Prima di salire sui pedali, stabilizzali. Prestare attenzione quando si sale e si scende dalla macchina.
- Prima dell'uso, assicurarsi che i manubri siano saldi.
- Assicurarsi che le scarpe siano fissate nel fermapièdi (se disponibile).
- Scendere dalla macchina prima di regolare il sedile.
- L'attrezzo non dovrebbe essere mai utilizzato da più di una persona.
- Questo attrezzo non dovrebbe essere usata da persone di peso superiore a quello specificato nella sezione GARANZIA. Il mancato rispetto di questa indicazione annulla la garanzia.
- Non consentire MAI ad animali o bambini al di sotto dei 14 anni di avvicinarsi a meno di 10 piedi/3 metri da questo attrezzo.
- Non consentire MAI a bambini al di sotto dei 14 anni questo attrezzo.
- L'attrezzo non è progettato per persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte o con scarse esperienze e conoscenze, a meno che non siano sotto supervisione o abbiano ricevuto istruzioni in merito all'uso dell'attrezzo da parte di una persona responsabile della loro sicurezza.
- Utilizzare i manubri per mantenersi in equilibrio in fase di salita e di discesa, e per una maggiore stabilità durante l'allenamento.
- Installare e utilizzare l'attrezzo su una superficie piana e solida.
- Collegare questo prodotto soltanto a prese con un'adeguata messa a terra.
- Per scollegare, portare tutti i controlli in posizione di off e scollegare la spina dalla presa.
- Per interrompere l'alimentazione della cyclette è necessario scollegare il cavo di alimentazione dalla presa a parete.
- Scollegare tutti i collegamenti prima di spostare l'apparecchio.
- Non utilizzare il prodotto con il cavo o la spina danneggiata anche se funziona correttamente. Non utilizzare il vogatore se non funziona correttamente, se è stato danneggiato o immerso nell'acqua. Per evitare pericoli, contattare l'assistenza tecnica clienti per la sostituzione o la riparazione.
- Quando è collegato, questo attrezzo non deve mai essere lasciato incustodito. Quando non è in uso, e prima di effettuare la manutenzione, la pulizia o lo spostamento dell'attrezzo, scollegare l'alimentazione, quindi scollegare la spina dalla presa di corrente.

- Controllare periodicamente l'usura dei tacchetti. Quando i tacchetti sono usurati, sostituirli. Sostituire il tacchetto quando diventa difficile da sganciare o quando inizia a sganciarsi con molto meno sforzo rispetto a quando era nuovo.
- Mantenere i tacchetti e gli attacchi puliti da sporco e detriti per garantirne l'aggancio e lo sgancio.
- Poiché questa macchina funziona con una marcia fissa, non pedalare indietro o in retromarcia. Ciò potrebbe allentare i pedali, con conseguente danneggiamento della macchina e/o lesioni all'utente. Non utilizzare mai questa macchina con i pedali allentati.
- Per allenarsi con questa macchina sono necessari coordinazione ed equilibrio. Bisogna tenere presente che durante gli allenamenti possono verificarsi cambiamenti nella velocità e nel livello di resistenza e bisogna fare attenzione a non perdere l'equilibrio e a non farsi male.
- Le operazioni di assistenza devono essere eseguite solo da un tecnico di assistenza autorizzato.
- Non rimuovere le coperture protettive se non su istruzioni di uno specialista o del rivenditore locale.
- Non rimuovere le coperture della console se non indicato dal Assistenza Tecnica Clienti.
- Non utilizzare altri collegamenti non raccomandati dal produttore. Gli ancoraggi possono causare lesioni.
- Restituire l'unità a un centro di assistenza per controllo e riparazione.
- Per prevenire lo shock elettrico, non fare cadere o inserire mai oggetti nelle aperture.
- Non utilizzare dopo l'impiego di prodotti spray o la somministrazione di ossigeno.
- Questo attrezzo è inteso esclusivamente per l'uso domestico. Il mancato rispetto di questa indicazione annulla la garanzia.
- Non utilizzare l'attrezzo in luoghi in cui la temperatura non è controllata, quali garage, verande, piscine, bagni, parcheggi o aree esterne. Se l'attrezzo è stato esposto a temperature fredde o climi ad umidità elevata, si raccomanda fortemente di riscaldare l'attrezzo a temperatura ambiente prima del primo utilizzo. Il mancato rispetto di questa indicazione annulla la garanzia.
- Stringere la manopola di regolazione del freno/resistenza come descritto fino a bloccare il volano prima di spostare/riporre in sicurezza, rimuovere l'alimentatore durante lo stoccaggio e riporlo in un luogo sicuro. Posizionare la macchina in un luogo sicuro, lontano dalla portata di bambini e animali domestici.
- L'attrezzo è pesante: spostare con cautela e, se necessario, farsi aiutare.
- Per il montaggio è necessario essere in due: questo renderà il processo più semplice. Non eseguire da solo operazioni che comportano il sollevamento di carichi pesanti o movimenti difficili.
- Non montare la macchina all'aperto o in luoghi umidi o bagnati. Assicurarsi che l'assemblaggio venga eseguito in uno spazio di lavoro appropriato, lontano dal traffico pedonale e dall'esposizione ad astanti.
- Eseguire tutti i passaggi di assemblaggio nella sequenza indicata. Un montaggio non corretto può causare lesioni o un funzionamento non corretto. Non tentare di modificare il design o la funzionalità di questa macchina. Ciò potrebbe compromettere la sicurezza della macchina e invalidarne la garanzia.
- Non utilizzare o mettere in servizio la macchina finché non è stata completamente assemblata e ispezionata per verificarne il corretto funzionamento in conformità al Manuale.
- Non spostare o sollevare il tapis roulant finché non è specificato nelle istruzioni di assemblaggio.
- Estrarre l'unità dalla scatola e assemblarla laddove sarà utilizzata. Non aprire la scatola quando è ribaltata o appoggiata lateralmente.

- Il lubrificante al silicone non è destinato al consumo umano. Tenere fuori dalla portata dei bambini. Conservare in un luogo sicuro.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano dalle superfici riscaldate. Non sollevare l'unità tramite il cavo di alimentazione o utilizzarlo come maniglia. Non tirare il cavo di alimentazione e non applicare carichi meccanici a questo cavo.
- Per ridurre il rischio di scosse elettriche o di utilizzo incustodito/non supervisionato, scollegare sempre l'adattatore CA dalla presa a muro e dalla macchina e attendere 5 minuti prima di pulire, sottoporre a manutenzione o riparare la macchina. Collocare l'adattatore CA in un luogo sicuro.
- Usare la dovuta cautela nel montaggio e nello smontaggio della bici per allenamento stazionario. Prima di smontare, arrestare completamente i pedali.
- Applicare la massima resistenza quando la bici non è in uso per prevenire lesioni dovute al movimento dei componenti di trasmissione.
- Questa bici da indoor non ha un volano indipendente; i pedali continuano a muoversi insieme al volano finché questo si ferma. È necessario ridurre la velocità in modo controllato. Per arrestare immediatamente il volano, spingere verso il basso il freno di emergenza. Pedalare sempre in modo controllato e regolare il ritmo in base alle proprie capacità. Spingere il freno di emergenza verso il basso = arresto di emergenza.
- La bici da indoor usa un volano fisso che prende slancio e continua a fare girare i pedali anche quando l'utente smette di pedalare o se i piedi dell'utente scivolano. **NON CERCARE DI TOGLIERE I PIEDI DAI PEDALI O SMONTARE LA MACCHINA FINCHÉ I PEDALI E IL VOLANO SONO ANCORA IN MOVIMENTO.** La mancata osservanza di queste istruzioni può causare la perdita del controllo della bici e gravi infortuni.



POSIZIONE DELLA BICICLETTA

Colloca la cyclette su una superficie piana. Lascia almeno un piede (30 cm) di spazio davanti alla cyclette per il cavo di alimentazione. Per agevolare l'accesso, lascia uno spazio, preferibilmente su entrambi i lati della cyclette, pari a 2 piedi (0,6 m) per consentire all'utente di accedere da entrambi i lati. Non collocare la cyclette in un punto che blocchi un'apertura di ventilazione o una presa d'aria. Non collocare la cyclette in un garage, un cortile coperto, a contatto con l'acqua o all'esterno.

PERICOLO!

- Un collegamento inadeguato del conduttore di messa a terra dell'attrezzo può comportare il rischio di elettroshock. In caso di dubbio, verificare con un elettricista o un addetto qualificato se il prodotto dispone di un'appropriata messa a terra. Non modificare la spina fornita con il prodotto. Se non entra nella presa, farsi installare una presa adeguata da un elettricista qualificato.
 - Questo prodotto va utilizzato su un circuito di tensione locale nominale munito di spina di messa a terra. Per questo prodotto non vanno utilizzati adattatori.
 - Questo prodotto deve avere un circuito dedicato. Per determinare se si è su un circuito dedicato, staccare la corrente del circuito e osservare se altri dispositivi rimangono senza corrente. In tal caso, spostare i dispositivi su un altro circuito.
- Nota: di norma un circuito ha più uscite.

SPECIFICHE TECNICHE

Dimensioni assemblato (L x L x A)	120 x 53 x 115 cm / 47" x 21" x 45"
Peso del prodotto	38 kg / 85 lbs.
Massimo peso dell'utente	113 kg / 250 lbs.



Da questo momento è possibile assemblare l'attrezzatura quando è più conveniente. Per istruzioni dettagliate su montaggio, funzionamento, programmi, risoluzione dei problemi e manutenzione, scansionare il codice QR sul lato sinistro per accedere al manuale completo.

Se la scansione del codice QR non riesce, visitare il sito web indicato qui: <https://global.schwinnfitness.com/en/manuals.html>

GARANZIA

Se l'attrezzo necessita di assistenza durante la garanzia, contattare l'assistenza tecnica clienti locale.

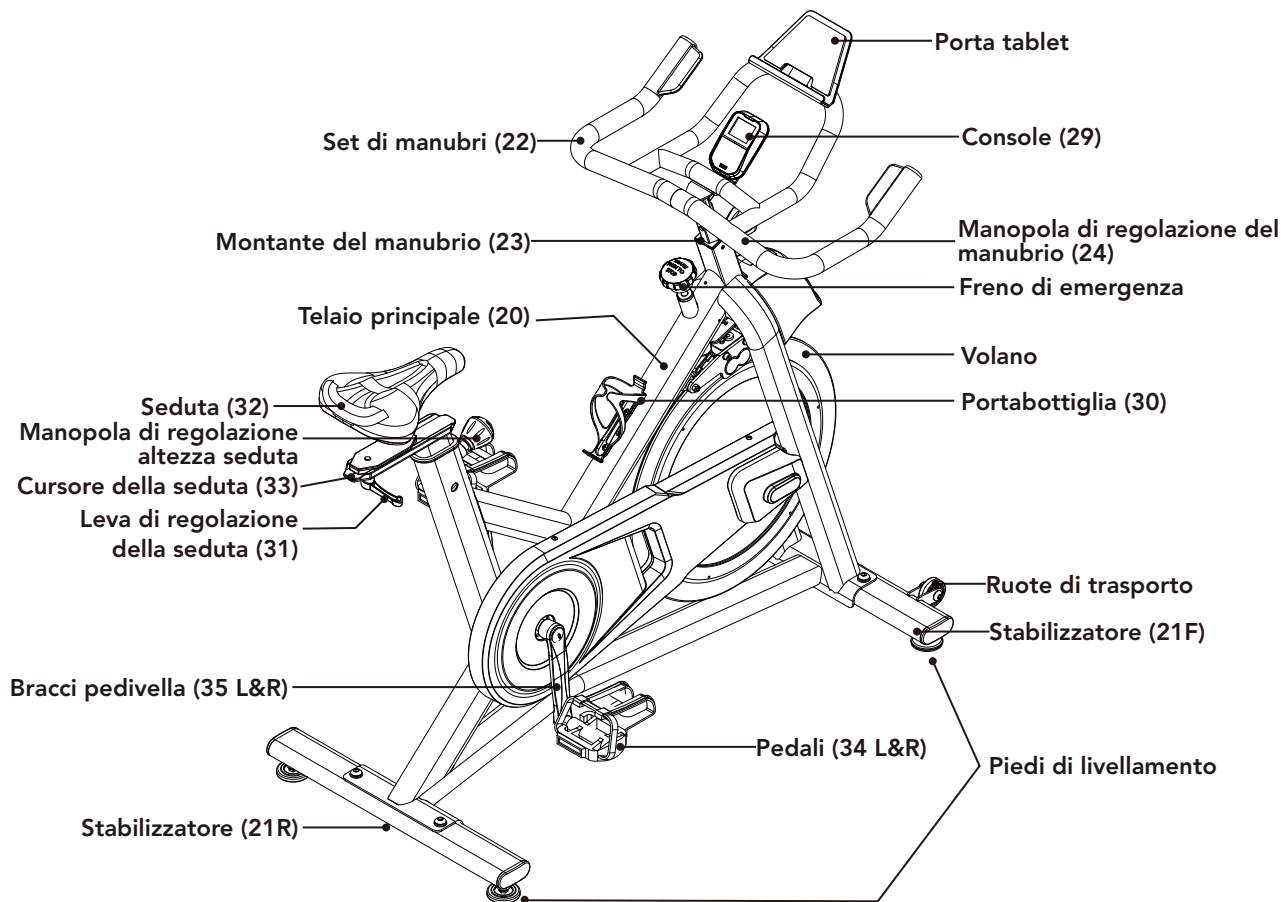


BISOGNO DI AIUTO?

In caso di domande, se si necessita di assistenza per parti mancanti o se si necessita di assistenza tecnica o manutenzione per l'attrezzo, contattare l'assistenza tecnica clienti.

Fabbricante: **Johnson Health Industry (Vietnam) Co., Ltd.** | Indirizzo del fabbricante: **Lot CN-24, Thuan Thanh II Industrial Park, Mao Dien Ward, Bac Ninh Province, Vietnam**

INFORMAZIONI SUL MODELLO



PRINCIPALI PARTI FORNITE:

- Telaio principale (20)
- Stabilizzatore anteriore (21F)
- Stabilizzatore posteriore (21R)
- Set di manubri (22)
- Montante del manubrio (23)
- Console (29)
- Set di pedali (34 L&R)
- Set reggisella (31, 32 & 33)

IMBALLAGGIO DELLE PARTI INCLUSO:

- 1 Kit di attrezzi

PRE ASSEMBLAGGIO

DISIMBALLAGGIO

In considerazione del peso della bici da indoor, **si raccomanda di eseguire l'assemblaggio con l'aiuto di un'altra persona**. Disimballare il prodotto nel punto in cui verrà utilizzato. Si raccomanda di porre una copertura protettiva sul pavimento. Collocare il cartone su una superficie piana e rimuovere tutti i materiali di imballaggio; non smaltire i materiali di imballaggio finché l'assemblaggio è completo.

NOTA: durante ogni fase di assemblaggio, assicurarsi che **TUTTI** i bulloni e le viti siano presenti e parzialmente avvitati prima di stringerne anche UNO solo.

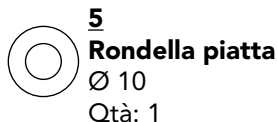
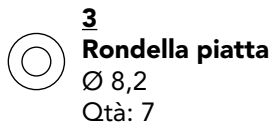
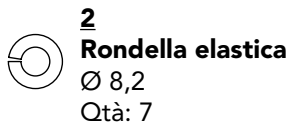
NOTA: l'applicazione di un po' di grasso può agevolare l'installazione. Si può utilizzare qualsiasi grasso, ad esempio grasso al litio da bici.



BISOGNO DI AIUTO?

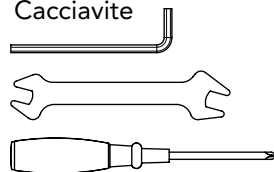
In caso di domande o parti mancanti, contattare l'Assistenza Tecnica Clienti.

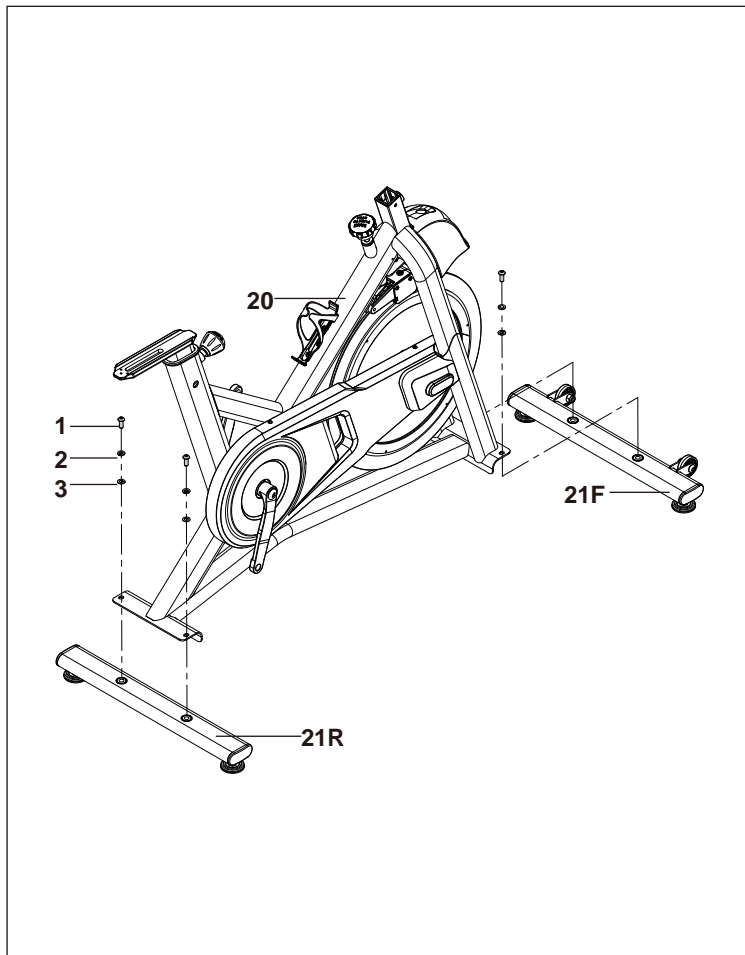
KIT DI ATTREZZI:



Kit attrezzi

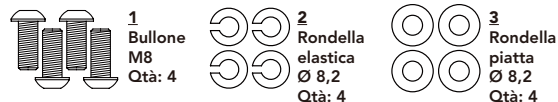
Chiave da 5 mm
Chiave da 13/15 mm
Cacciavite





ASSEMBLAGGIO PASSAGGIO 1

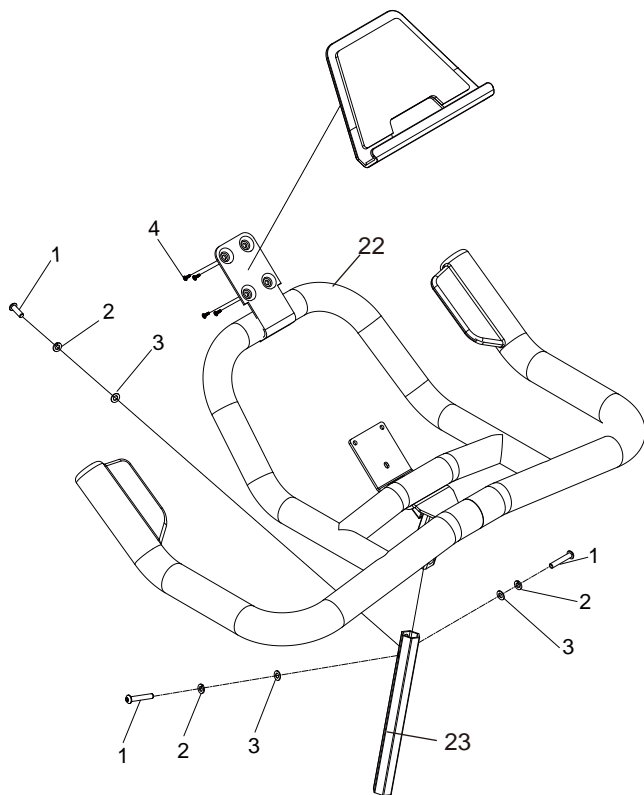
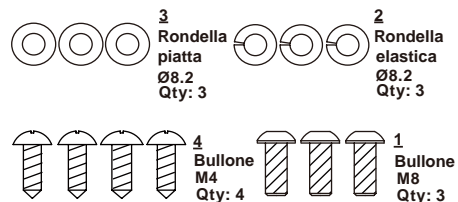
COMPONENTI PASSAGGIO 1:



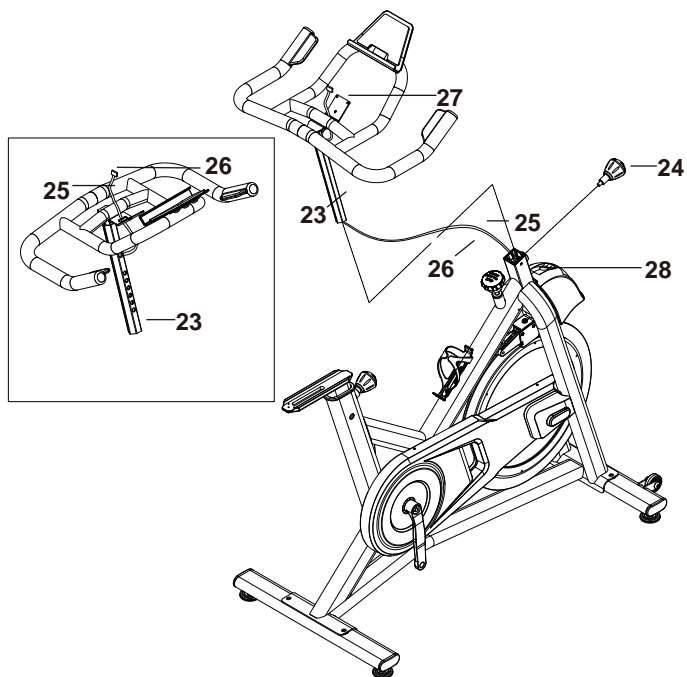
- 1.1 Aprire componenti per **Passaggio 1**.
- 1.2 Fissare lo **stabilizzatore anteriore (21F)** e lo **stabilizzatore posteriore (21R)** al telaio **principale (20)** usando **4 bulloni (1)**, **4 rondelle elastiche (2)** e **4 rondelle piatte (3)**, e stringere saldamente.

ASSEMBLAGGIO PASSAGGIO 2

COMPONENTI PASSAGGIO 2:



- 2.0 Aprire componenti per **Passaggio 2**.
- 2.1 Fissa il supporto per **tablet (36)** al **manubrio (22)** utilizzando **4 bulloni (4)**.
- 2.2 Inserire i **manubri (22)** nel **montante del manubrio (23)** e fissare la parte anteriore con **1 bullone (1)**, **1 rondella elastica (2)** e **1 rondella piatta (3)**. Non stringere completamente i bulloni fino al **Passaggio 2**.
- 2.3 Fissare il lato con **2 bullone (1)**, **2 rondella elastica (2)**, **2 rondella piatta (3)**, **2 bullone**.
- 2.4 Serrare completamente i bulloni dai **Passaggi 2.2 & 2.3**.



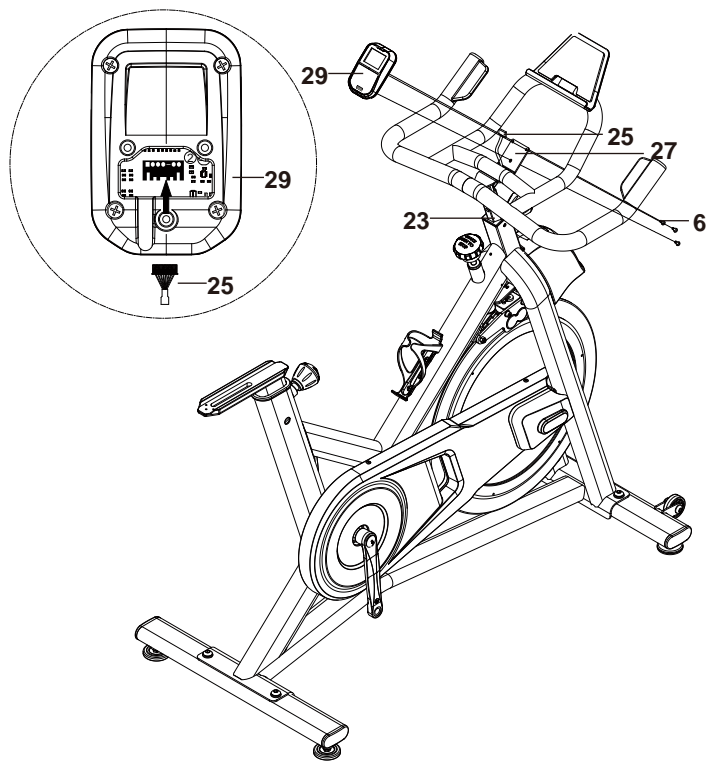
ASSEMBLAGGIO PASSAGGIO 3

- 3.1 Girare la **manopola di regolazione (24)** in senso antiorario per allentare completamente.
- 3.2 Collegare il **cavo conduttore (26)** al **cavo della console (25)** e tirare il **cavo della console (25)** dal **tubo di testa (28)** attraverso il **montante del manubrio (23)** e fuori dal foro di fronte al **montante del manubrio (23)**.
- 3.3 Tirare il **cavo della console (25)** attraverso il foro nella **staffa della console (27)**.
- 3.4 Inserire il **montante del manubrio (23)** nel **tubo di testa (28)** e girare la **manopola di regolazione (24)** per fissarlo.
- 3.5 Scollegare e scartare il **cavo conduttore (26)**.

NOTA: Fare attenzione a non schiacciare i fili assemblando i manubri.

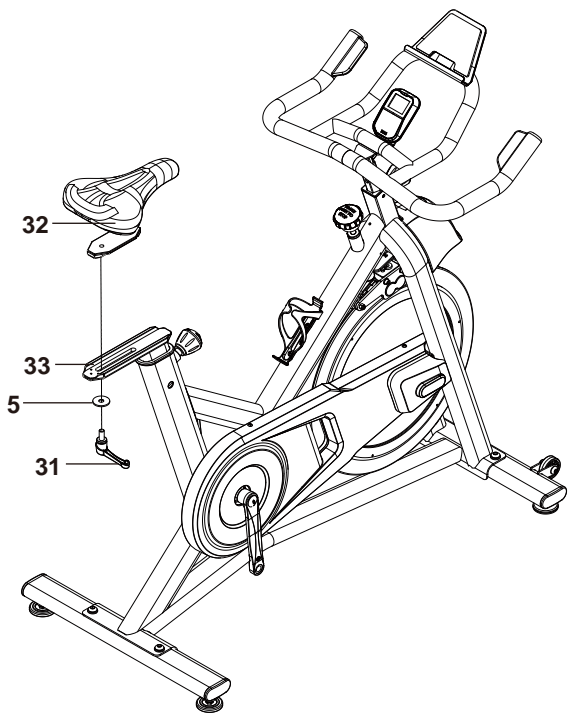
ASSEMBLAGGIO PASSAGGIO 4

COMPONENTI PASSAGGIO 4:



- 4.1 Aprire i componenti per **Passaggio 4**.
- 4.2 Collegare il **cavo della console (25)** alla **console (29)**.
- 4.3 Inserire con cura il **cavo della console (25)** nel **montante del manubrio (23)**.
- 4.4 Far passare il **cavo della console (25)** attraverso il canale sul retro della **console (29)** per evitare di schiacciare il cavo. Fissare la **console (29)** alla **staffa della console (27)** usando **3 bulloni (4)**.

NOTA: Fare attenzione a non schiacciare i fili assemblando la console.



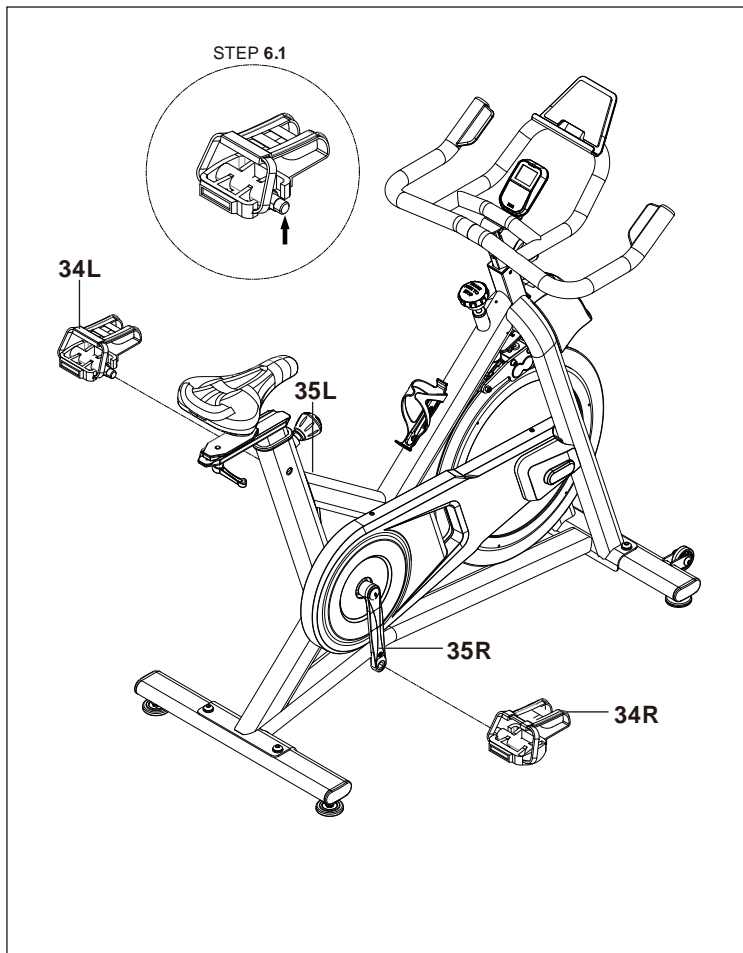
ASSEMBLAGGIO PASSAGGIO 5

COMPONENTI PASSAGGIO 5:



5
Rondella piatta
Ø 10
Qtà: 1

- 5.1 Aprire componenti per **Passaggio 5**.
- 5.2 Svitare **la leva di regolazione (31)** dal **sedile (31)**.
- 5.3 Posizionare il **sedile (32)** sul **cursore del sedile (33)**.
- 5.4 Fissare il **sedile (32)** con **1 rondella piatta (5)** e **la leva di regolazione (31)**.



ASSEMBLAGGIO PASSAGGIO 6

- 6.1 Identificare il **pedale sinistro (34L)** che è etichettato **L** sul mandrino e il **pedale destro (34R)** etichettato **R**.
- 6.2 Inserire il **pedale sinistro (34L)** nel **braccio della pedivella sinistro (35L)** e stringere in senso **antiorario**.
- 6.3 Inserire il **pedale destro (34R)** nel **braccio della pedivella destro (35R)** e stringere in **senso orario**.
- 6.4 Utilizzare la **chiave combinata** per stringere completamente i pedali.

Peso del prodotto: **38 kg / 85 lbs.**

Capacità peso dell'utente: **113 kg / 250 lbs.**

Dimensioni (LxLxA): **120 x 53 x 117 cm /
47" x 21" x 46"**

CONGRATULAZIONI!

Il ciclo indoor è stato assemblato correttamente.

FUNZIONAMENTO DELLA BICI DA INDOOR

CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI

Leggere il MANUALE DEL PROPRIETARIO prima dell'uso. Durante l'utilizzo di prodotti elettrici è necessario osservare sempre le precauzioni di base, comprese le seguenti: Leggere tutte le istruzioni prima di usare l'attrezzo. È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utilizzatori siano adeguatamente informati in merito alle avvertenze e alle precauzioni. In caso di domande dopo la lettura delle presenti istruzioni, contattare l'Assistenza Tecnica Clienti.

È essenziale che questo attrezzo venga utilizzato soltanto in ambienti interni, in stanze climatizzate. Se l'attrezzo per allenamento è stato esposto a temperature fredde o climi ad umidità elevata, si raccomanda fortemente di riscaldare l'attrezzo a temperatura ambiente prima dell'uso.

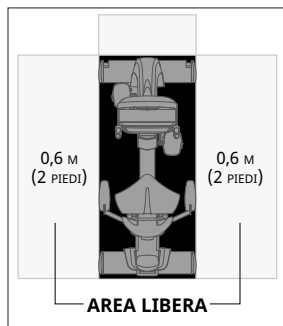
Questo attrezzo è inteso esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare questo attrezzo a fini commerciali, a noleggio, in un contesto scolastico o istituzionale. Il mancato rispetto di questo limite annulla la garanzia.

ATTENZIONE

PER RIDURRE IL RISCHIO DI USTIONI, INCENDIO, ELETTROSHOCK O LESIONI A PERSONE:

- Utilizzare questo attrezzo soltanto per l'uso descritto in questa guida e nel manuale del proprietario.
- Non consentire MAI a bambini al di sotto dei 14 anni questo attrezzo.
- Non consentire MAI ad animali o bambini al di sotto dei 14 anni di avvicinarsi a meno di 3 metri da questo attrezzo.
- L'attrezzo non è progettato per persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte o con scarse esperienze e conoscenze, a meno che non siano sotto supervisione o abbiano ricevuto istruzioni in merito all'uso dell'attrezzo da parte di una persona responsabile della loro sicurezza.
- Indossare sempre scarpe da ginnastica quando si utilizza questo attrezzo. Non utilizzare MAI l'attrezzo per allenamento a piedi nudi.
- Non indossare indumenti che possano incastrarsi nelle parti mobili dell'attrezzo.
- I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere inaccurati. L'eccesso di esercizio può causare lesioni gravi o morte.
- Se si avverte qualsiasi tipo di dolore, ad esempio dolore al torace, nausea, capogiro o respiro affannoso, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare un medico prima di continuare.
- Non saltare sull'attrezzo.
- L'attrezzo non dovrebbe essere mai utilizzato da più di una persona.
- Installare e utilizzare l'attrezzo su una superficie piana e solida.
- Non utilizzare l'attrezzo se non funziona correttamente o se è danneggiato.
- Utilizzare i manubri per mantenersi in equilibrio in fase di salita e di discesa, e per una maggiore stabilità durante l'allenamento.
- Per evitare lesioni, non esporre arti del corpo (per esempio dita, mani, braccia o piedi) al meccanismo di guida o alte parti potenzialmente mobili dell'attrezzo.
- Collegare questo prodotto soltanto a prese con un'adeguata messa a terra.
- Quando è collegato, questo attrezzo non deve mai essere lasciato incustodito. Quando non è in uso, e prima di effettuare la manutenzione, la pulizia o lo spostamento dell'attrezzo, scollegare l'alimentazione, quindi scollegare la spina dalla presa di corrente.
- NON utilizzare componenti danneggiate o con parti rotte o usurate. Utilizzare solo parti di ricambio fornite dall'Assistenza Tecnica Clienti o da un rivenditore autorizzato.
- Non utilizzare questo attrezzo se è caduto, è danneggiato o non funziona correttamente, se ha un cavo o una spina danneggiati o se è stato immerso nell'acqua.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano dalle superfici riscaldate. Non tirare il cavo di alimentazione e non applicare carichi meccanici a questo cavo.
- Non rimuovere le coperture protettive se non indicato dall'Assistenza Tecnica Clienti. Le operazioni di assistenza devono essere eseguite solo da un tecnico di assistenza autorizzato.
- Per prevenire l'elettroshock, non fare cadere o inserire mai oggetti nelle aperture.
- Non utilizzare dopo l'impiego di prodotti spray o la somministrazione di ossigeno.
- Questo attrezzo non dovrebbe essere usato da persone di peso superiore a quello massimo specificato nel manuale del proprietario. Il mancato rispetto di questo limite annulla la garanzia.
- Non utilizzare l'attrezzo in luoghi in cui la temperatura non è controllata, quali garage, verande, piscine, bagni, parcheggi o aree esterne. Il mancato rispetto di questo limite annulla la garanzia.
- Contattare l'Assistenza Tecnica Clienti o un rivenditore autorizzato per ispezioni e riparazioni e/o assistenza.
- Prima dell'uso, assicurarsi che i manubri siano saldi.
- Non ruotare mai i pedali a mano.
- Non smontare mai l'attrezzo finché i pedali non sono completamente FERMI.
- Assicurarsi che le leve per la regolazione (sellino e manubrio anteriore e posteriore) siano correttamente bloccate e non interferiscano con i movimenti durante l'esercizio.
- Non cercare di guidare la cyclette ad alta velocità stando in piedi finché non ci si è esercitati a velocità inferiori.
- Assicurarsi che le scarpe siano fissate nei fermapedali (se disponibile).
- Applicare la massima resistenza quando la bici non è in uso per prevenire lesioni dovute al movimento dei componenti di trasmissione.
- Questa bici da indoor non ha un volano indipendente; i pedali continuano a muoversi insieme al volano finché questo si ferma. È necessario ridurre la velocità in modo controllato. Per arrestare immediatamente il volano, spingere verso il basso il freno di emergenza. Pedalare sempre in modo controllato e regolare il ritmo in base alle proprie capacità. Spingere il freno di emergenza verso il basso = arresto di emergenza.
- La bici da indoor usa un volano fisso che prende slancio e continua a far girare i pedali anche quando l'utente smette di pedalare o se i piedi dell'utente scivolano. NON CERCARE DI TOGLIERE I PIEDI DAI PEDALI O SMONTARE LA MACCHINA FINCHÉ I PEDALI E IL VOLANO SONO ANCORA IN MOVIMENTO. La mancata osservanza di queste istruzioni può causare la perdita del controllo della bici e gravi infortuni.

FUNZIONAMENTO DI BASE



POSIZIONE DELLA BIKE

Collocare la bike su una superficie piana. Lasciare uno spazio libero di 30 cm (1 piede) davanti alla bike per il cavo di alimentazione. Per un facile accesso, dovrà essere disponibile uno spazio accessibile, preferibilmente da entrambi i lati della bike, di almeno 0,6 metri (2'), per consentire l'accesso dell'utente da entrambi i lati. Non posizionare la bike in un'area che possa bloccare eventuali aperture dell'aria e di ventilazione. Non collocare la bike in un garage, in un patio coperto, vicino all'acqua o all'aperto.

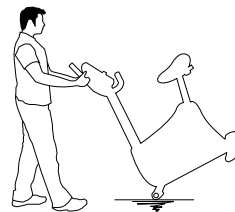
SPOSTAMENTO DELLA BIKE

La bike è dotata di due ruote per il trasporto, integrate nel tubo dello stabilizzatore anteriore. Prima di iniziare a spostare la bike, scollegare il cavo di alimentazione.

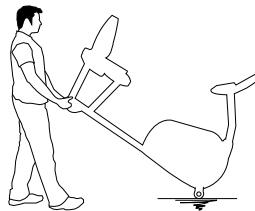
AVVERTENZA

Le nostre bike sono pesanti; fare attenzione durante lo spostamento e richiedere aiuto, se necessario. La mancata osservanza di queste istruzioni potrebbe causare lesioni.

BIKE VERTICALI: afferrare saldamente i manubri, inclinare con cautela l'attrezzo verso di sé, quindi spostarlo mediante le ruote per il trasporto.



BIKE RECLINABILI: afferrare saldamente la parte in acciaio del tubo dello stabilizzatore posteriore, quindi sollevare con attenzione l'attrezzo e spostarlo mediante le ruote per il trasporto.



REGOLAZIONE
DELL'ALTEZZA



REGOLAZIONE
DEL BLOCCO



LIVELLAMENTO DELLA BIKE

La bike deve essere in piano affinché l'uso sia ottimale. Una volta posizionata la bike nel luogo in cui si desidera utilizzarla, alzare o abbassare uno o entrambi i livellatori regolabili situati nella parte inferiore del telaio. Si consiglia una livella da carpentiere. Una volta livellata la bike, bloccare i livellatori in posizione serrando i dadi contro il telaio. I livellatori dell'attrezzo possono differire dall'immagine e non includere il blocco.

ALIMENTAZIONE

La bike è alimentata per mezzo di un alimentatore. Quest'ultimo va inserito nell'attacco ubicato nella parte anteriore dell'unità, vicino al tubo dello stabilizzatore. Scollegare il cavo quando l'attrezzo non è in uso.

AVVERTENZA

Non utilizzare il prodotto se il cavo o la spina sono danneggiati oppure se l'attrezzo non funziona correttamente, ha subito dei danni o è stato immerso in acqua. Per assistenza, fare riferimento alle informazioni di contatto presenti sulla SCHEDA INFORMATIVA.

UTILIZZO CORRETTO

Per stabilire la posizione corretta del sellino, sedersi su di esso e posare l'avampiede al centro del pedale. Il ginocchio deve essere leggermente piegato quando il pedale si trova più lontano dal corpo. Dovrà essere possibile pedalare senza irrigidire le ginocchia o spostare il peso da una parte all'altra. Stringere come desiderato le fascette dei pedali.

REGOLAZIONE VERTICALE DEL SELLINO

Per le bike verticali dotate di leva di regolazione: per alzare il sellino, tirarlo verso l'alto. Per abbassare il sellino, tirare la leva di regolazione posta sotto il sellino. Rilasciare la leva per bloccare il sellino in posizione. Prima di ogni utilizzo, verificare che il sostegno del sellino sia bloccato in posizione.

Per le bike verticali con manopola di blocco di regolazione del sellino: per regolare l'altezza del sellino, scendere dalla bike e allentare la manopola di regolazione ruotandola di due mezzi giri in senso antiorario. Estrarre la manopola e sbloccare il sostegno, quindi regolare quest'ultimo alzandolo o abbassandolo secondo necessità. Rilasciare la manopola per bloccare il sellino in posizione. Ruotare la manopola in senso orario finché non risulta ben serrata. Prima di ogni utilizzo, verificare che il sostegno del sellino sia bloccato in posizione.

REGOLAZIONE DEL SELLINO E DEL MANUBRIO DELLA BICI DA INDOOR (SE DISPONIBILE)

Ruotare la leva o la manopola di regolazione in senso antiorario per far scorrere il sellino o il manubrio in avanti o indietro per la regolazione orizzontale; alzare o abbassare il sellino o il manubrio con l'altra mano per la regolazione in altezza. Ruotare la leva o la manopola in senso orario per bloccare la posizione del sellino. Non regolare l'altezza del sellino o del manubrio oltre il segno MAX o i punti di regolazione sul montante.

REGOLAZIONE DEL SELLINO RECLINABILE

Per le bike reclinabili dotate di leva di regolazione: per regolare la posizione del sellino, utilizzare la leva posta sotto lo stesso prima di salire sulla bike. Mettere la mano destra sulla maniglia di regolazione posta sotto il sellino. Mettere il piede a terra stando seduti e farlo scivolare in avanti se necessario. Mettere i piedi sui pedali e sollevare piano la leva che si trova sotto il sellino. Facendo leva sulle gambe, spingere lentamente e far scorrere il sellino verso l'alto o verso il basso nella posizione più comoda per pedalare (le ginocchia devono essere leggermente piegate quando le gambe sono allungate). Rilasciare la leva per bloccare il sellino in posizione.

Per le bike reclinabili con maniglia di blocco di regolazione del sellino: ruotare la maniglia verso l'alto nella posizione intermedia, in modo che risulti allentata. Successivamente, far scorrere il sellino nella posizione più comoda per pedalare (le ginocchia devono essere leggermente piegate quando le gambe sono allungate). Bloccare il meccanismo ruotandolo verso il basso finché la maniglia non si stringe.

REGOLAZIONE DELLO SCHIENALE A RETE DEL SELLINO

Alcune bike reclinabili sono dotate di un sellino con schienale reclinabile a rete. Le regolazioni dell'inclinazione avvengono mediante una leva rotante posta alla destra dell'utente, appena dietro il manubrio. Non tutti gli schienali a rete dei sellini dispongono di una leva di regolazione, pertanto sarà necessario consultare la GUIDA DI ASSEMBLAGGIO.

Per regolare l'angolo di inclinazione dello schienale del sellino, ruotare la leva verso il basso (in senso antiorario) e appoggiarsi allo schienale a rete fino a raggiungere la posizione desiderata. Quando si raggiunge la posizione, ruotare la leva verso l'alto (in senso orario) finché non si è comodi. Lo schienale del sellino è dotato di un sistema di ritorno a molla, che consente di riportare il sellino nella posizione originale quando la leva di regolazione è rilasciata e l'utente non si appoggia allo schienale.

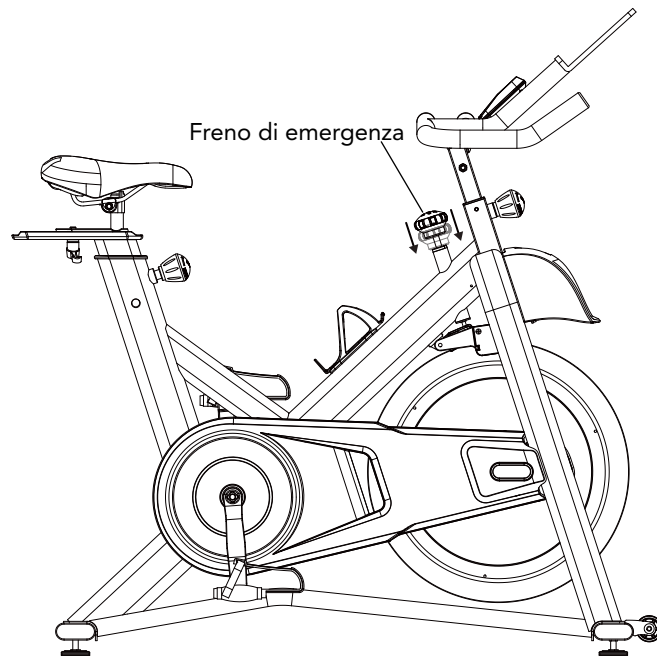
CONTROLLO DELLA RESISTENZA E FRENO DI EMERGENZA

Il livello di difficoltà di pedalata preferito (resistenza) può essere regolato a passi usando i pulsanti della resistenza sulla console. Per aumentare la resistenza, spingere la freccia verso l'alto. Per diminuire la resistenza, spingere la freccia verso il basso.

PER BICI DA INDOOR:

⚠ ATTENZIONE

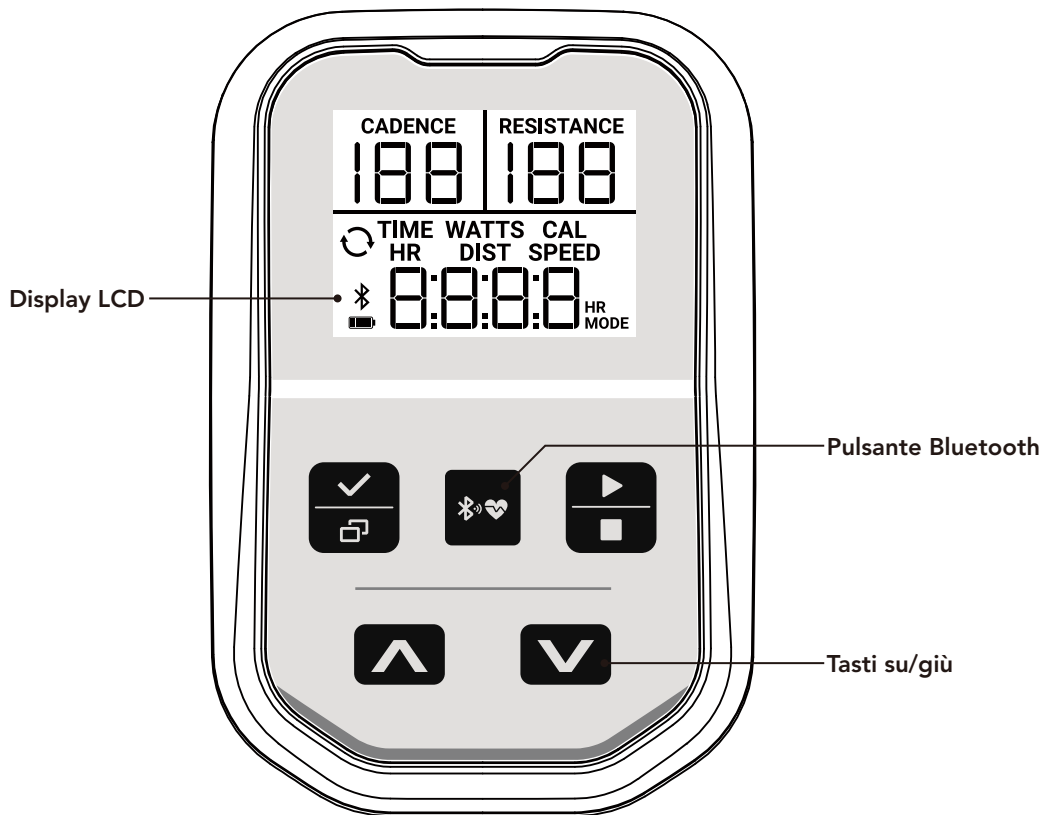
- Assicurarsi che le scarpe siano fissate nel fermapièdi (se disponibile).
- Applicare la massima resistenza quando la bici non è in uso per prevenire lesioni dovute al movimento dei componenti di trasmissione.
- Questa bici da indoor non ha un volano indipendente; i pedali continuano a muoversi insieme al volano finché questo si ferma. È necessario ridurre la velocità in modo controllato. Per arrestare immediatamente il volano, spingere verso il basso il freno di emergenza. Pedalare sempre in modo controllato e regolare il ritmo in base alle proprie capacità. Spingere il freno di emergenza verso il basso = arresto di emergenza.
- La bici da indoor usa un volano fisso che prende slancio e continua a far girare i pedali anche quando l'utente smette di pedalare o se i piedi dell'utente scivolano. **NON CERCARE DI TOGLIERE I PIEDI DAI PEDALI O SMONTARE LA MACCHINA FINCHÉ I PEDALI E IL VOLANO SONO ANCORA IN MOVIMENTO.** La mancata osservanza di queste istruzioni può causare la perdita del controllo della bici e gravi infortuni.



REGOLAZIONE DEL SELLINO E DEL MANUBRIO DELLA BICI DA INDOOR (SE DISPONIBILE)

Ruotare la leva o la manopola di regolazione in senso antiorario per far scorrere il sellino o il manubrio in avanti o indietro per la regolazione orizzontale; alzare o abbassare il sellino o il manubrio con l'altra mano per la regolazione in altezza. Ruotare la leva o la manopola in senso orario per bloccare la posizione del sellino. Non regolare l'altezza del sellino o del manubrio oltre il segno MAX o i punti di regolazione sul montante.


CONSOLE





DISPLAY CONSOLE

Display LCD:

Nella modalità di esercizio, la finestra LCD superiore mostrerà sempre Cadenza e Resistenza.

La parte inferiore del display può mostrare: Tempo, Calorie (Cal), Frequenza cardiaca (FC), Distanza (Dist) e Velocità. Vi è anche una funzione di ciclo predefinita  che visualizzerà ogni tipo di dato per 5 secondi prima di passare al successivo.

Per bloccare la parte inferiore su una specifica visualizzazione di dati, premere il pulsante Enter ✓ / Display  fino a quando viene visualizzata l'etichetta per i dati desiderati. Per tornare al ciclo di dati, premere il pulsante Enter ✓ / Display  fino a quando le due frecce sono visualizzate.


Testi su e giù (↖/↗) :

Premere i tasti Su e Giù (↖/↗) per aumentare e diminuire le impostazioni: Resistenza o Tempo.





Nella modalità di esercizio, le frecce Su e Giù regolano la resistenza di 1. Se si tengono premuti i tasti freccia per più di 1/2 per un secondo, la gamma di resistenza andrà su/giù di 5 fino al rilascio.

UTILIZZO DELLA CONSOLE

Impostazione manuale:

Premere il pulsante Start/Stop  per iniziare un rapido workout manuale. In questa modalità, la resistenza partirà da 0 e il timer conterà da 0 secondi.

Personalizzare l'allenamento:

Premere il pulsante Enter ✓ / Display  **finché il tempo non lampeggia**. Usare i tasti Su/Giù ↖/↗ per regolare il tempo di allenamento desiderato e poi premere il pulsante Enter ✓ / Display  per confermare il tempo desiderato. Una volta confermato, l'intervallo di resistenza iniziale inizierà a lampeggiare. Regolare la resistenza iniziale desiderata con i tasti Su/Giù ↖/↗ e confermare con il pulsante Enter ✓ / Display . Premere Start  per iniziare l'allenamento con il tempo e la resistenza desiderati.

Una volta che il programma personalizzato è stato avviato, il timer farà il conto alla rovescia dal tempo desiderato e la resistenza inizierà alla resistenza selezionata. È ancora possibile regolare la resistenza su valori diversi durante l'allenamento.


Risparmio di energia:

Per ridurre al minimo il consumo di energia, la macchina entrerà automaticamente in modalità di risparmio energetico (ERP) quando non è in uso e la console si riattiverà rapidamente con il tocco di un pulsante.

COME PASSARE DALLA MODALITÀ APP ALLA MODALITÀ FREQUENZA CARDIACA BT

Home- P1

Connessione a un'app (modalità predefinita)


Se si utilizza un'app di terze parti, attivare il Bluetooth (BT) del dispositivo e seguire le istruzioni di accoppiamento dell'app.
Assicurarsi che la console della bici non sia collegata ad altri dispositivi BT controllando che il simbolo BT  non sia acceso sulla console.

Se si desidera utilizzare la cinghia FC BT con un'app di terze parti in grado di farlo, collegarsi alla cinghia FC dall'interno dell'interfaccia dell'app (seguire le istruzioni dell'app per trovare e collegarsi alla cinghia FC).



Seguire le istruzioni dell'app di terze parti per avviare il programma. Alcune richiedono di iniziare dall'interno dell'app, altre richiedono di premere prima il pulsante **Start** della console.

Per arrestare il workout, End Ride nell'app e premere il pulsante **Stop** sulla console per 3 secondi.


Connessione alla cinghia FC (disattivata per impostazione predefinita)

Per accedere alla **modalità Cinghia FC**, assicurarsi che la console non sia attualmente collegata ad alcun dispositivo Bluetooth (BT) controllando che non sia visualizzato il simbolo BT  sulla console.

Indossare la cinghia FC, assicurarsi di leggere le istruzioni relative alla cinghia. Nota: Alcune cinghie toraciche FC devono essere inumidite per leggere con precisione la frequenza cardiaca.

Tenere premuto il pulsante Bluetooth  per alcuni secondi fino a quando il simbolo "HR MODE" viene visualizzato sull'angolo destro del display LCD. Una volta che la console rileva la cinghia FC BT, il simbolo BT  verrà visualizzato sullo schermo a LED.

Premere **Start** per iniziare l'allenamento e la console dovrebbe mostrare la frequenza cardiaca.

Per uscire dalla modalità Cinghia FC, scollegare il dispositivo FC BT e assicurarsi che il simbolo BT scompaia dal display. Quindi tenere premuto il pulsante Bluetooth  per alcuni secondi fino a quando "HR MODE" scompare sullo schermo a LED. NOTA: dovrebbero essere necessari alcuni secondi affinché il Bluetooth si disconnetta dalla console.

COLLEGA IL TUO DISPOSITIVO ALL'APP JRNY PER ALLENAMENTI PIÙ DINAMICI

Se hai un abbonamento JRNY*, puoi accedere tramite il tuo dispositivo quando è sincronizzato con la console di questa macchina. Con l'abbonamento JRNY riceverai allenamenti guidati adattati a te.



* È necessaria una JRNY membership per usufruire dell'esperienza JRNY – visita global.schwinnfitness.com/en/schwinn-jrny.html per maggiori dettagli. Dove disponibile (inclusi gli Stati Uniti), puoi ottenere una JRNY membership scaricando l'app JRNY sul tuo telefono o tablet e iscrivendoti direttamente dall'app. Le membership JRNY potrebbero non essere disponibili in tutti i Paesi.

Manutenzione & Risoluzione Dei Problemi

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

DOMANDE FREQUENTI SUL PRODOTTO

I RUMORI PRODOTTI DALLA BIKE SONO NORMALI?

Le nostre bike sono tra le più silenziose sul mercato perché usano trasmissioni a nastro e resistenza magnetica priva di attriti. Impieghiamo i cuscinetti e i nastri di più alta qualità per ridurre al minimo il rumore. Tuttavia, dal momento che il sistema di resistenza stesso è molto silenzioso, occasionalmente possono essere uditi altri leggeri rumori meccanici. A differenza delle tecnologie precedenti, più rumorose, non vi sono rumori prodotti da ventole, nastri di attrito o alternatori che mascherano tali rumori sulle bike. Questi rumori meccanici, intermittenti o meno, sono normali e sono causati dal trasferimento di quantità significative di energia a un volano che ruota rapidamente. Tutti i cuscinetti, i nastri e le altre parti rotanti producono del rumore che si trasmette attraverso alloggiamento e telaio. Inoltre, è normale che questi rumori cambino leggermente durante un allenamento e con il passare del tempo a causa della dilatazione termica delle parti.

PERCHÉ LA BIKE CHE MI È STATA CONSEGNATA È PIÙ RUMOROSA DI QUELLA IN NEGOZIO?

Tutti i prodotti di fitness sembrano più silenziosi in un grande negozio da esposizione, poiché vi è in genere un rumore di fondo più elevato che a casa propria. Inoltre, il riverbero su un pavimento ricoperto di moquette è minore rispetto a quello su un pavimento rivestito in legno. In alcuni casi, un materassino in gomma pesante consente di ridurre il riverbero attraverso il pavimento. Se un prodotto per il fitness viene posizionato vicino a una parete, vi è maggiore rumore riflesso.

QUAL È LA DURATA DEL NASTRO DI TRASMISSIONE?

In base al modello computerizzato che abbiamo realizzato, la durata del nastro senza interventi di manutenzione è di migliaia di ore. Non dovrebbe essere necessario sostituire il nastro per tutta la durata della bike.

POSSO SPOSTARE FACILMENTE LA BIKE DOPO IL MONTAGGIO?

La bike è dotata di due ruote per il trasporto, integrate nel tubo dello stabilizzatore anteriore. Seguire la sezione SPOSTAMENTO DELLA BIKE per il trasporto dell'attrezzo. È importante collocare la bike in una stanza comoda e accogliente. La bike è progettata in modo da avere un ingombro minimo. Molti utenti posizionano le bike in modo che siano rivolte verso il televisore o una finestra panoramica. Se possibile, evitare di mettere la bike in un seminterrato incompiuto. Per rendere più gradevole il momento dell'allenamento quotidiano, è utile collocare la bike in un ambiente confortevole.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI DI BASE

PROBLEMA: la console non si accende.

SOLUZIONE: verificare quanto segue:

- Verificare che la presa a cui è collegata l'unità sia funzionante. Verificare nuovamente che l'interruttore non sia scattato.
- Verificare che il cavo di alimentazione in uso sia quello corretto. Usare soltanto il cavo di alimentazione in dotazione. Testare la tensione del cavo di alimentazione per verificare che fornisca la tensione di uscita specificata sull'etichetta.
- Controllare che il cavo di alimentazione non sia schiacciato o danneggiato e che sia collegato correttamente alla presa E all'unità.
- Scollegare il cavo di alimentazione, rimuovere la console e verificare che tutti i collegamenti a quest'ultima siano saldi e non danneggiati o schiacciati. Scollegare e ricollegare il cavo della console.

PROBLEMA: la console si accende ma non vengono conteggiati distanza/Watt/giri al minuto.

SOLUZIONE: verificare quanto segue:

- Scollegare il cavo di alimentazione, rimuovere la console e verificare che tutti i collegamenti a quest'ultima siano saldi e non danneggiati o schiacciati. Scollegare e ricollegare il cavo della console.
- Se le azioni precedenti non risolvono il problema, è possibile che il sensore della velocità e/o il magnete si siano spostati o abbiano subito dei danni.

PROBLEMA: i livelli di resistenza sembrano errati, troppo difficili o troppo facili.

SOLUZIONE: verificare quanto segue:

- Verificare che il cavo di alimentazione in uso sia quello corretto. Usare soltanto il cavo di alimentazione in dotazione.
- Reimpostare la console e attendere che la resistenza torni alla posizione predefinita. Riavviare e verificare nuovamente i livelli di resistenza.

PROBLEMA: durante l'allenamento, si avvertono degli scatti nei pedali.

SOLUZIONE: verificare quanto segue:

- Assicurarsi che la bike sia su una superficie piana.
- Rimuovere i pedali, applicare del frenafili blu ai filetti e riavvitare i pedali con una chiave aperta.

PROBLEMA: la bike produce un cigolio o un sibilo.

SOLUZIONE: verificare quanto segue:

- Assicurarsi che la bike sia su una superficie piana.
- Allentare tutti i bulloni inseriti durante il processo di montaggio, ingrassare i filetti, quindi serrare nuovamente.

PER BIKE CON ALTOPARLANTI:

PROBLEMA: con un lettore MP3 collegato, gli altoparlanti non emettono alcun suono oppure emettono suoni disturbati.

SOLUZIONE: verificare che il cavo audio sia correttamente collegato alla console e agli attacchi del lettore MP3.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

DI FREQUENZA CARDIACA (SOLO SENSORE IMPUGNATURA)

Controllare che nell'ambiente in cui si svolge l'allenamento non vi siano fonti di interferenza quali luci fluorescenti, computer, recinzioni sotterranee, sistemi di sicurezza delle abitazioni o elettrodomestici contenenti motori di grandi dimensioni. Tali elementi possono causare letture della frequenza cardiaca errate.

Può verificarsi una lettura errata nelle seguenti condizioni:

- Si stanno afferrando i manubri della frequenza cardiaca in modo troppo stretto. Tentare di mantenere una pressione moderata quando si impugnano i manubri della frequenza cardiaca.
- In caso di movimento e vibrazione costanti dovuti all'impugnatura continua dei manubri della frequenza cardiaca durante l'esercizio fisico. Se si ottengono letture errate della frequenza cardiaca, cercare di stringere le impugnature solo per il periodo di tempo necessario a monitorare la frequenza cardiaca.
- Quando si respira pesantemente durante un allenamento.
- Quando le mani sono compresse a causa di un anello.
- Quando le mani sono asciutte o fredde. Cercare di inumidire i palmi sfregandoli tra di loro per scaldarli.
- In caso di forte aritmia.
- In caso di arteriosclerosi o disturbi della circolazione periferica.
- In caso di persone la cui pelle sul palmo di misurazione sia particolarmente spessa.

SERVE ASSISTENZA?

Se la presente sezione non risolve il problema, sospendere l'uso dell'attrezzo e spiegarlo.



Per assistenza, fare riferimento alle informazioni di contatto presenti sulla SCHEDA INFORMATIVA.

Possono essere richieste le seguenti informazioni al momento della chiamata. Si prega di avere a portata di mano i seguenti elementi:

- Nome del modello
- Numero di serie
- Prova d'acquisto (ricevuta o estratto conto della carta di credito)

Alcune domande di risoluzione dei problemi che potrebbero essere poste sono:

- Da quanto tempo si verifica il problema?
- Il problema si verifica a ogni uso? Con tutti gli utenti?
- Se si percepisce un rumore, proviene dalla parte anteriore o da quella posteriore? Di che tipo di rumore si tratta (martello, stridore, cigolio, sibilo, ecc.)?
- L'unità è stata sottoposta alle operazioni di MANUTENZIONE secondo il programma previsto?

La risposta a queste e altre domande consentirà ai tecnici di inviare le parti di ricambio e il servizio di assistenza necessari a far funzionare nuovamente la bike in uso.

Ulteriori suggerimenti per la risoluzione dei problemi sono disponibili nella sezione dell'assistenza clienti del nostro sito Web.

MANUTENZIONE

QUALE TIPO DI MANUTENZIONE DI ROUTINE SI RICHIEDE?

Si richiedono interventi minimi di pulizia e manutenzione. Il rispetto di questo programma consente di prolungare la durata dell'unità.

Utilizziamo cuscinetti sigillati per tutte le nostre bike; ciò fa sì che non sia necessaria alcuna lubrificazione. La fase più importante della manutenzione consiste nel rimuovere il sudore dalla bike dopo ogni utilizzo.

COME SI PULISCE LA BIKE?

Pulire soltanto con sapone e detersivi a base acquosa. Non usare mai solventi sulle parti in plastica. La pulizia della bike e dell'ambiente in cui viene utilizzata consente di ridurre al minimo i problemi legati alla manutenzione e la necessità di contattare l'assistenza. Per questo motivo, si consiglia di attenersi al seguente programma di manutenzione preventiva.

AVVERTENZA

Per disattivare l'alimentazione della bike, estrarre il cavo dalla presa a parete.



Smaltimento dei rifiuti

I prodotti sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portarlo in un apposito punto di raccolta della propria città (punti di raccolta comunali).

PROGRAMMA DI MANUTENZIONE

AZIONE	FREQUENZA
<p>Dopo ogni utilizzo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spegnerla la bike scollegando il cavo di alimentazione dalla presa a parete. • Pulire a fondo la bike con un panno umido. Non utilizzare mai solventi, poiché possono danneggiare la bike. • Esaminare il cavo di alimentazione. Se il cavo di alimentazione è danneggiato, per richiederne la sostituzione fare riferimento alle informazioni di contatto presenti sulla quarta di copertina della SCHEDA INFORMATIVA. • Assicurarsi che il cavo di alimentazione non si trovi sotto la bike oppure in qualsiasi altra area dove possa essere schiacciato o tagliato. 	QUOTIDIANAMENTE
<p>Pulire sotto alla bike, seguendo i passaggi qui indicati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spegnerla la bike. • Scollegare l'adattatore di alimentazione dalla bike. • Spostare la bike in un luogo diverso. • Pulire o aspirare eventuali particelle di polvere o altri oggetti che possono essersi accumulati sotto la bike. • Riportare la bike nella posizione precedente. 	SETTIMANALMENTE
<ul style="list-style-type: none"> • Esaminare e serrare tutti i bulloni di assemblaggio e i pedali dell'unità. • Eliminare eventuali detriti dal binario guida del sellino. 	MENSILMENTE

Instrucciones de seguridad importantes

Gracias por elegir SCHWINN IC3.5 como su equipo de fitness. Le recomendamos encarecidamente que lea atentamente este manual de usuario antes de iniciar el montaje de su equipo, especialmente las siguientes ADVERTENCIAS. **LAS ADVERTENCIAS REDUCEN EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGAS ELÉCTRICAS O LESIONES PERSONALES.**

Antes de continuar, localice el número de serie de su equipo, que se encuentra en la pegatina blanca del código de barras en el tubo estabilizador, e introdúzcalo en el espacio disponible a continuación.

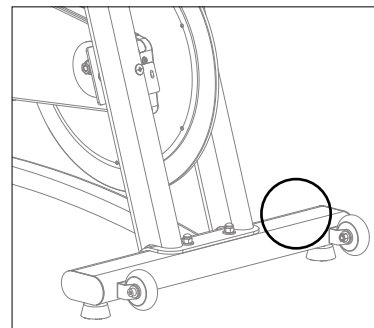
INTRODUZCA EL NÚMERO DE SERIE Y EL NOMBRE DEL MODELO EN LAS CASILLAS DISPONIBLES A CONTINUACIÓN:

NÚMERO DE SERIE:

NOMBRE DEL MODELO: **SCHWINN IC3.5**

» Si se pone en contacto con el servicio técnico, indique el NÚMERO DE SERIE y el NOMBRE DEL MODELO.

UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE



⚠ ADVERTENCIA

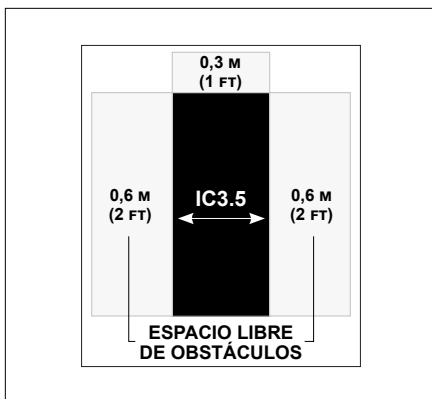
- SI NO SIGUE ESTAS INSTRUCCIONES, PODRÍA SUFRIR LESIONES.
- Use el equipo únicamente para su uso previsto de acuerdo con lo que se describe en este manual de usuario.
- Los sistemas de control de la frecuencia cardíaca pueden ser imprecisos. El ejercicio excesivo puede producir lesiones graves o la muerte. Si se nota mareado, pare de hacer ejercicio de inmediato.
- Si nota algún tipo de dolor, como, por ejemplo, dolores en el pecho, náuseas, mareos o dificultades para respirar, pare de hacer ejercicio de inmediato y consulte a su médico antes de continuar. Un ejercicio excesivo o inadecuado puede resultar perjudicial para la salud.
- No lleve ninguna prenda de ropa ni joyas que puedan engancharse en los elementos móviles del equipo.
- Lleve siempre calzado deportivo con suela de goma o zapatillas de ciclismo con calas cuando utilice esta máquina. No utilice la máquina con los pies descalzos o solo con calcetines.
- Antes del uso, asegúrese de comprender el funcionamiento del mecanismo de enganche / desenganche de los pedales y las calas (zapatillas).

- No salte sobre el equipo.
- No gire nunca los pedales con las manos. Los pedales giratorios pueden causar lesiones.
- No introduzca los dedos ni otros objetos en las partes móviles del aparato de ejercicio.
- Compruebe que las palancas de ajuste (para el ajuste horizontal del manillar y el sillín) están bien protegidas y que no interfieren en el movimiento durante el ejercicio.
- Para evitar lesiones, no acerque ninguna parte del cuerpo (como, por ejemplo, dedos, manos, brazos o pies) al mecanismo de accionamiento del equipo o a cualquier otro elemento móvil.
- No intente ponerse de pie en la bicicleta de entrenamiento a altas revoluciones por minuto hasta que no haya practicado antes a velocidades más bajas.
- No ajuste los niveladores a una altura tal que se suelten o desenrosquen de la máquina. Puede sufrir lesiones o dañar la máquina.
- No levante la tija del sillín por encima de la marca "STOP" de la tija.
- Asegúrese de que los pedales estén estables antes de pisarlos. Tenga cuidado al subir y bajar de la máquina.
- Compruebe que los manillares estén bien asegurados antes de cada uso.
- Asegúrese de tener el calzado sujeto en el calapiés (si se dispone de uno).
- Bájese de la máquina antes de ajustar el sillín.
- En ningún momento debe haber más de una persona en el equipo.
- Este equipo no debe ser utilizado por personas que pesen más de la capacidad de carga que se indica en la sección ESPECIFICACIONES TÉCNICAS. El incumplimiento de estas indicaciones dará lugar a la anulación de la garantía.
- Las mascotas y los niños menores de 13 años no deben estar BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA a menos de 3 m del equipo.
- Los niños menores de 13 años no deben utilizar el equipo BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA.
- Los niños mayores de 13 años o las personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o las personas con falta de experiencia y conocimientos no deben utilizar el equipo a menos que reciban vigilancia o instrucciones relativas al uso del equipo por parte de una persona responsable de su seguridad.
- Utilice los manillares para mantener el equilibrio al subirse al equipo o bajarse de él y también para obtener una mayor estabilidad durante el entrenamiento.
- Instale y utilice el equipo en una superficie horizontal, nivelada y sólida.
- Conecte la máquina únicamente a una toma de corriente con conexión a tierra.
- Para desconectar la unidad, coloque todos los controles en posición de apagado y desconecte el enchufe de la toma.
- Para desenchufar la bicicleta, el cable de alimentación debe estar desconectado de la toma de corriente de la pared.
- Desconecte la alimentación eléctrica antes de mover el equipo.
- No use el equipo si se ha caído, con el cable o enchufe dañados, incluso si funciona correctamente. No utilice el equipo si no funciona correctamente, si ha sufrido algún daño o si se ha sumergido en agua. Póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica para sustituir o reparar el equipo y evitar riesgos.

- Nunca deje el equipo sin vigilancia mientras está enchufado. Siempre que no esté en funcionamiento y antes de realizar las tareas de mantenimiento, limpieza o traslado, apague el equipo y desenchúfelo.
- Compruebe periódicamente el desgaste de las calas. Cuando las calas estén desgastadas, sustitúyalas. Sustituya la cala cuando le resulte difícil soltarla o empiece a soltarse con mucho menos esfuerzo que cuando estaba nueva.
- Mantenga las calas y las fijaciones libres de suciedad y residuos para garantizar el enganche y desenganche.
- Dado que esta máquina funciona con una marcha fija, no retroceda ni pedalee marcha atrás. Si lo hace, puede aflojar los pedales, lo que podría provocar daños en la máquina y/o lesiones al usuario. No utilice nunca esta máquina con los pedales sueltos.
- El ejercicio en esta máquina requiere coordinación y equilibrio. Asegúrese de prever que pueden producirse cambios en la velocidad y el nivel de resistencia durante los entrenamientos, y esté atento para evitar la pérdida de equilibrio y posibles lesiones.
- El mantenimiento únicamente deberá realizarlo un técnico de mantenimiento autorizado.
- No retire las cubiertas protectoras a menos que así se lo indique un profesional y el distribuidor local.
- No extraiga las cubiertas de la consola a menos que se lo indique el servicio de asistencia técnica.
- No utilice otros accesorios que no estén recomendados por el fabricante. Los accesorios pueden causar lesiones.
- Devuelva el equipo al centro de servicio para su revisión y reparación.
- Para evitar las descargas eléctricas, no introduzca ni deje caer ningún objeto en las aberturas.
- No utilice el equipo en lugares en los que se emplean aerosoles (pulverizadores) o si se está administrando oxígeno.
- Este equipo ha sido concebido para un uso exclusivamente doméstico. El incumplimiento de estas indicaciones dará lugar a la anulación de la garantía.
- No utilice el equipo en estancias sin control de la temperatura, como, por ejemplo, garajes, porches, salas de billar, cuartos de baño, aparcamientos cubiertos o espacios exteriores. Si el equipo se ha visto expuesto a temperaturas más bajas o climas muy húmedos, se recomienda encarecidamente que se ajuste el equipo a la temperatura de la habitación antes de utilizarlo por primera vez. El incumplimiento de estas indicaciones dará lugar a la anulación de la garantía.
- Apriete la perilla de ajuste del freno/resistencia como se describe hasta que el volante de inercia quede bloqueado antes de moverlo/guardarlo de forma segura, retire la fuente de alimentación cuando lo guarde y colóquelo en un lugar seguro. Coloque la máquina en un lugar seguro, lejos de niños y animales domésticos.
- El equipo es pesado, de modo que debe tener cuidado a la hora de moverlo y pedir ayuda si es necesario.
- Disponga de 2 personas para el montaje, esto facilitará el proceso de montaje. No realice por su cuenta pasos que impliquen levantar objetos pesados o movimientos incómodos.
- No monte esta máquina al aire libre o en un lugar húmedo o mojado. Asegúrese de que el montaje se realiza en un espacio de trabajo adecuado, alejado del tráfico peatonal y de la exposición a transeúntes.
- Realice todos los pasos de montaje en la secuencia indicada. Un montaje incorrecto puede provocar lesiones o un funcionamiento incorrecto.
- No intente cambiar el diseño o la funcionalidad de esta máquina. Esto podría comprometer la seguridad de esta máquina y anulará la garantía.
- No utilice ni ponga en servicio la máquina hasta que esta haya sido completamente montada e inspeccionada para comprobar su correcto

funcionamiento de acuerdo con el manual.

- No mueva ni levante el equipo del embalaje hasta que se especifique lo contrario en las instrucciones de montaje.
- Desembale y monte la unidad en el lugar en el que se va a utilizar. Nunca abra la caja si está colocada boca abajo ni de lado.
- El lubricante de silicona no está destinado al consumo humano. Manténgalo fuera del alcance de los niños. Guárdelo en un lugar seguro.
- Mantenga el adaptador de CA, el cable de alimentación alejado de las superficies calientes. No emplee el cable de alimentación para mover el equipo o como tirador. No tire del cable de alimentación ni aplique cargas mecánicas sobre él.
- Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o de uso desatendido/sin supervisión, desenchufe siempre el adaptador de CA de la toma de corriente y de la máquina y espere 5 minutos antes de limpiar, realizar el mantenimiento o reparar la máquina. Coloque el adaptador de CA en un lugar seguro.
- Es necesario tomar precauciones a la hora de montar y desmontar el equipo estático de entrenamiento. Antes de desmontarlo, detenga por completo los pedales.
- Aplique una carga de resistencia total cuando la bicicleta estática no se esté utilizando para evitar lesiones debidas al movimiento de los componentes del engranaje impulsor.
- El volante de inercia de la bicicleta estática no se mueve por libre, de modo que los pedales seguirán moviéndose junto con el volante de inercia hasta que este se detenga. Es necesario reducir la velocidad de manera controlada. Para detener el volante de inercia de inmediato, pise con fuerza el freno de emergencia. Pedalee siempre de manera controlada y ajuste el ritmo que desee de acuerdo con su capacidad. Pisar el freno de emergencia = parada de emergencia.
- La bicicleta estática utiliza un volante de inercia fijo que crea impulso y que mantiene los pedales girando incluso después de que el usuario deje de pedalear o aunque se le resbalen los pies. **NO TRATE DE QUITAR LOS PIES DE LOS PEDALES NI SE BAJE DE LA MÁQUINA HASTA QUE NO SE HAYAN PARADO POR COMPLETO TANTO LOS PEDALES COMO LA RUEDA DE INERCIA.** El incumplimiento de estas instrucciones puede ocasionar la pérdida de control y causar lesiones graves.



UBICACIÓN DE LA BICICLETA DE ENTRENAMIENTO

Coloca la bicicleta de entrenamiento en una superficie nivelada. Es necesario dejar 30 cm frente a la bicicleta de entrenamiento para el cable de alimentación. Para poder acceder con facilidad, deberá dejarse un espacio accesible a ambos lados de la bicicleta de entrenamiento de 0,6 m (2 ft) para que los usuarios puedan acceder a la máquina por ambos lados. No coloques la bicicleta de entrenamiento en una zona que pueda bloquear una rejilla de ventilación o una salida de aire. La bicicleta de entrenamiento no se debe instalar en garajes, patios cubiertos, cerca de agua ni al aire libre.

PELIGRO!

- Una mala conexión del conductor de conexión a tierra puede conllevar un riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista o técnico cualificado si tiene dudas sobre si el producto está conectado a tierra adecuadamente. No cambie el enchufe del producto. Si no encaja en la toma de corriente, contacte con un electricista cualificado para que instale una toma apropiada.
- El producto está diseñado para su uso en un circuito de tensión nominal local y cuenta con un enchufe de conexión a tierra. No deben usarse adaptadores con este producto. El producto debe utilizarse en un circuito exclusivo. Para saber si está utilizando un circuito específico, desconecte la alimentación de dicho circuito y compruebe si algún otro dispositivo se desconecta. En caso afirmativo, derive los dispositivos a otro circuito.

Nota: Un solo circuito suele integrar diversas tomas.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Dimensiones del equipo montado (largo x ancho x alto)	120 x 53 x 115 cm / 47" x 21" x 45"
Peso del producto	38 kg / 85 lbs.
Peso máx. del usuario	113 kg / 250 lbs.



A partir de ahora, podrá montar su equipo cuando le convenga. Para obtener instrucciones detalladas sobre el montaje, el funcionamiento, los programas, la resolución de problemas y el mantenimiento, escanee el código QR de la izquierda para acceder al manual completo.

Si no consigue escanear el código QR, puede visitar el sitio web proporcionado aquí:

<https://global.schwinnfitness.com/en/manuals.html>

GARANTÍA

Si su equipo requiere un servicio de garantía, póngase en contacto con el servicio local de asistencia técnica.

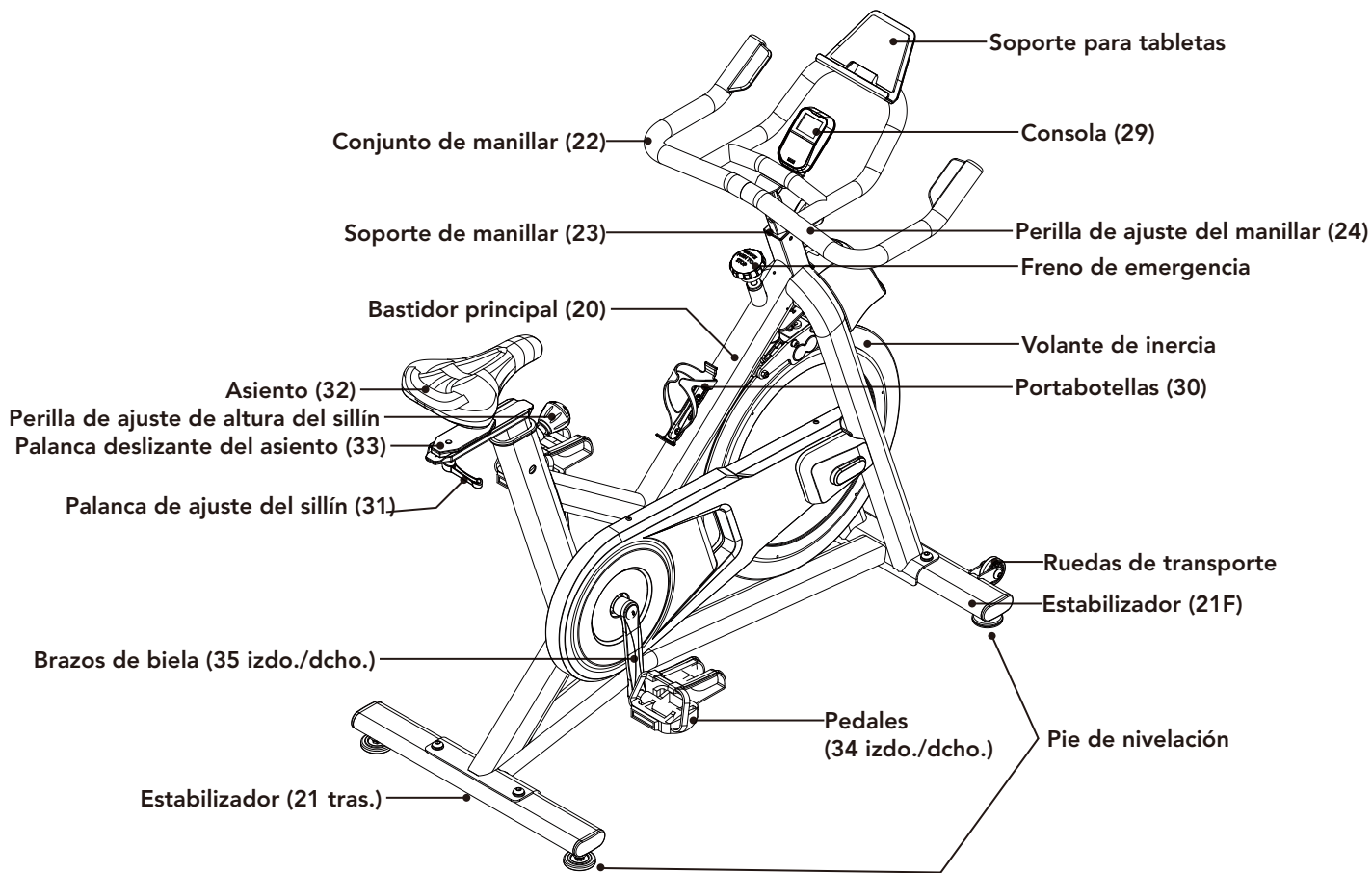


¿NECESITA AYUDA?

Si tiene alguna pregunta, necesita ayuda con las piezas que faltan o necesita asistencia técnica o mantenimiento para su equipo, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica.

Fabricante: **Johnson Health Industry (Vietnam) Co., Ltd.** | Dirección del fabricante: **Lot CN-24, Thuan Thanh II Industrial Park, Mao Dien Ward, Bac Ninh Province, Vietnam**

INFORMACIÓN DEL MODELO



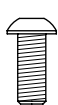
PIEZAS PRINCIPALES INCLUIDAS:

- Bastidor principal (20)
- Estabilizador delantero (21 del.)
- Estabilizador trasero (21 tras.)
- Conjunto de manillar (22)
- Soporte de manillar (23)
- Consola (29)
- Conjunto de pedales (34 izdo./dcho.)
- Conjunto de soporte del sillín (31, 32 y 33)

EL EMBALAJE DE PIEZAS INCLUYE:

- 1 paquete de piezas de tornillería

PAQUETE DE PIEZAS DE TORNILLERÍA:



1
Perno
M8
Cant.: 7



2
Arandela elástica
Ø8,2
Cant.: 7



3
Arandela plana
Ø8,2
Cant.: 7



4
Perno
M4
Cant.: 3



5
Arandela plana
Ø10
Cant.: 1



¿NECESITA AYUDA?

Si tiene alguna pregunta o si faltan piezas, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica.

MONTAJE PREVIO

DESEMBALAJE

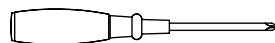
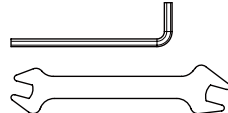
Se recomienda que dos personas **realicen las tareas de montaje, debido al peso de la bicicleta**. Desembale el producto en el lugar donde vaya a utilizarlo. Se recomienda que coloque una cubierta protectora en el suelo. Coloque la caja en una superficie plana y nivelada y quite el embalaje; no lo deseche hasta haber finalizado el proceso de montaje.

NOTA: Durante cada uno de los pasos del montaje, asegúrese de que **TODAS** las tuercas y pernos se encuentren en su sitio y que estén parcialmente enroscados antes de apretar por completo cualquiera de ellos.

NOTA: Aplique un poco de lubricante para facilitar la instalación de la tornillería. Puede emplear cualquier tipo de lubricante (como grasa de litio para bicicletas).

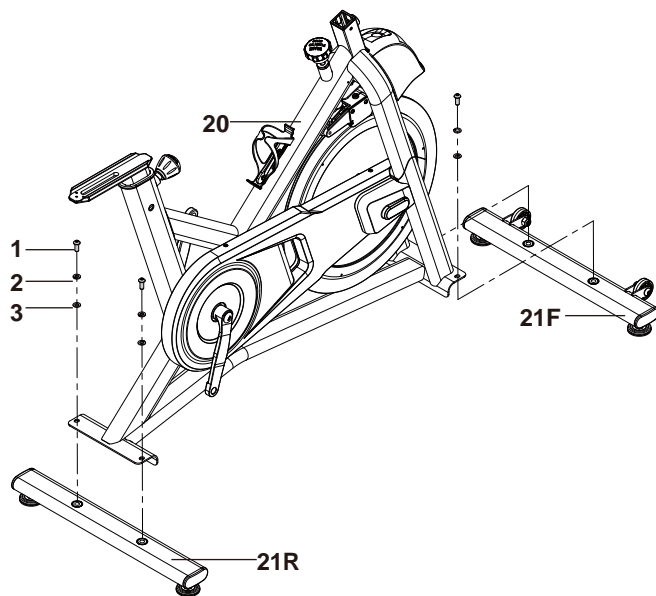
Paquete de herramientas

Llave de 5mm
Llave de 13/15 mm
Destornillador

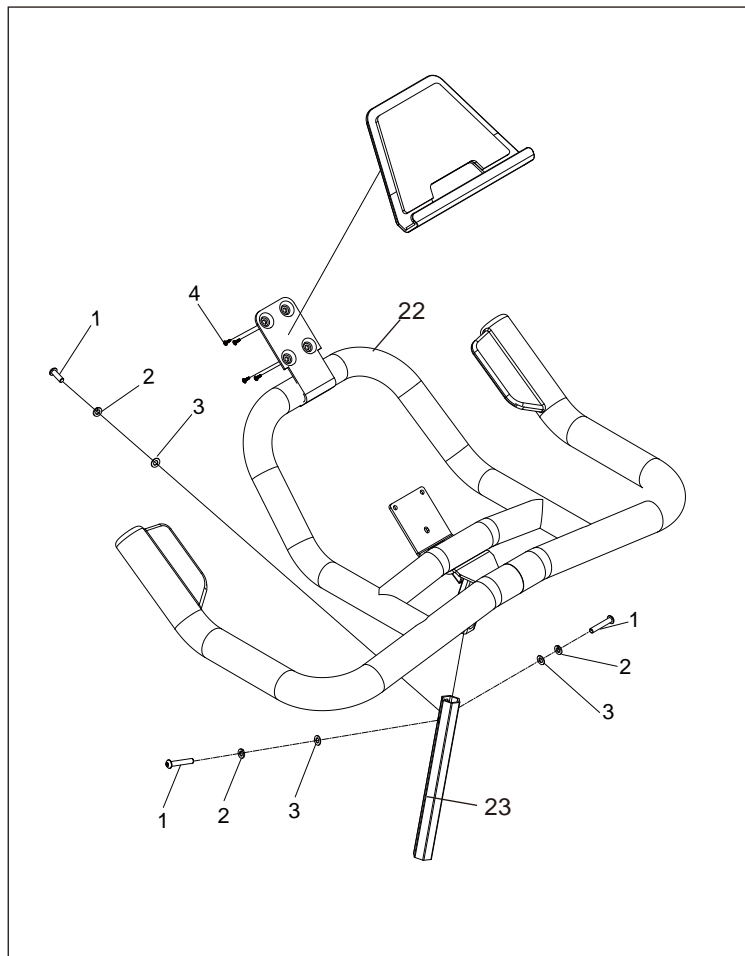


PASO DE MONTAJE 1

PASO 1 TORNILLERÍA :



- 1.1 Abra el paquete de piezas de tornillería para realizar el **paso 1**.
- 1.2 Acople el **estabilizador delantero (21 del.)** y el **estabilizador trasero (21 tras.)** al **bastidor principal (20)** con **4 pernos (1)**, **4 arandelas elásticas (2)** y **4 arandelas planas (3)** y apriete bien todas las piezas.



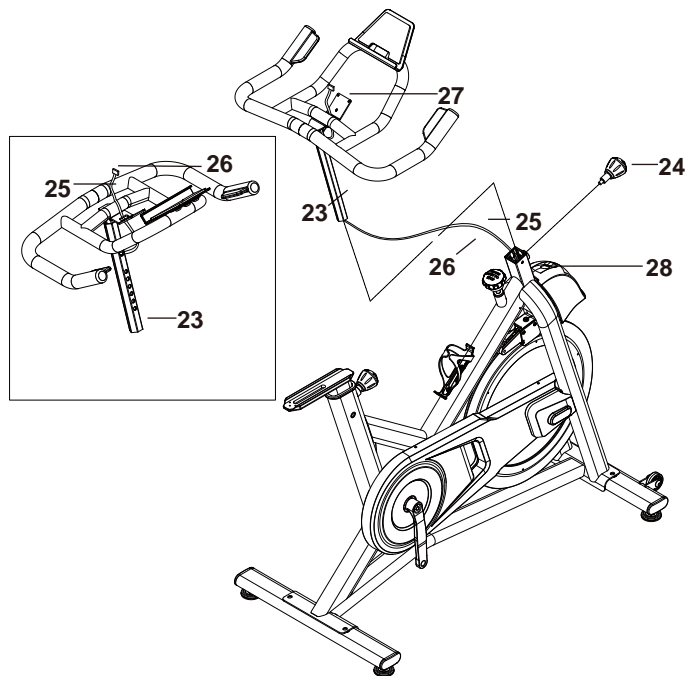
PASO DE MONTAJE 2

PASO 2 TORNILLERÍA :



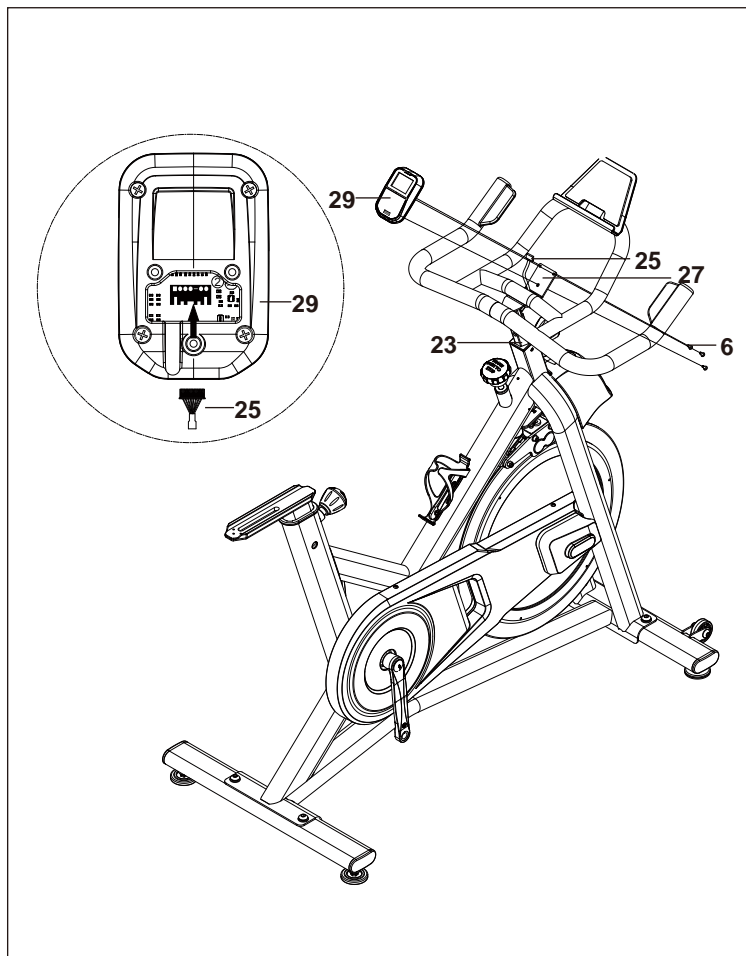
- 2.0 Abra el paquete de piezas de tornillería para realizar el **paso 2**.
- 2.1 Fije el soporte para **tablet (36)** al **manillar (22)** utilizando **4 pernos (4)**.
- 2.2 Introduzca los **manillares (22)** en el **soporte del manillar (23)** y fije la parte delantera con **1 perno (1)**, **1 arandela elástica (2)** y **1 arandela plana (3)**. No apriete por completo los pernos hasta finalizar el **PASO 2**.
- 2.3 Fije la parte lateral con **2 perno (1)**, **2 arandela elástica (2)**, **2 arandela plana (3)**, **perno (4)**.
- 2.4 Apriete por completo todos los pernos de los **pasos 2.2** y **2.3**.

PASO DE MONTAJE 3



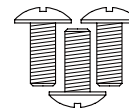
- 3.1 Gire la **perilla de ajuste (24)** hacia la izquierda para aflojarla completamente.
- 3.2 Acople el **cable conductor (26)** al **cable de la consola (25)** y tire del **cable de la consola (25)** desde el **tubo eje de la dirección (28)** a través del **soporte del manillar (23)** hasta el agujero que se encuentra delante del **soporte del manillar (23)**.
- 3.3 Tire del **cable de la consola (25)** hasta el agujero del **soporte de la consola (27)**.
- 3.4 Introduzca el **soporte del manillar (23)** en el **tubo eje de la dirección (28)** y gire la **perilla de ajuste (24)** para fijarlo.
- 3.5 Desconecte y deseche el **cable conductor (26)**.

NOTA: Tenga cuidado de no aplastar los cables al montar el manillar.



PASO DE MONTAJE 4

PASO 4 TORNILLERÍA :



4
Perno
M4
Cant.: 3

- 4.1 Abra el paquete de piezas de tornillería para realizar el **paso 4**.
- 4.2 Acople el **cable de la consola (25)** a la **consola (29)**.
- 4.3 Introduzca el **cable de la consola (25)** con cuidado en el **soporte del manillar (23)**.
- 4.4 Tienda el **cable de la consola (25)** a través del canal que se encuentra en la parte trasera de la **consola (29)** para evitar aplastar el cable. Acople la **consola (29)** al **soporte de la consola (27)** con **3 pernos (4)**.

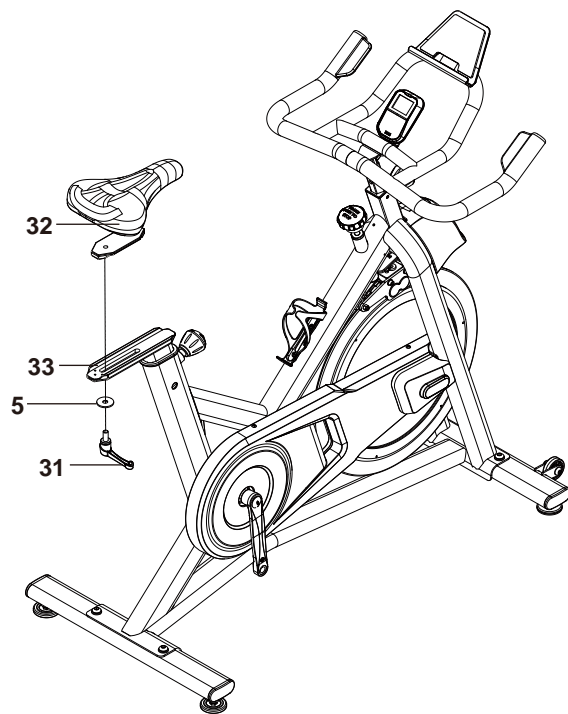
NOTA: Tenga cuidado de no aplastar los cables al montar la consola.

PASO DE MONTAJE 5

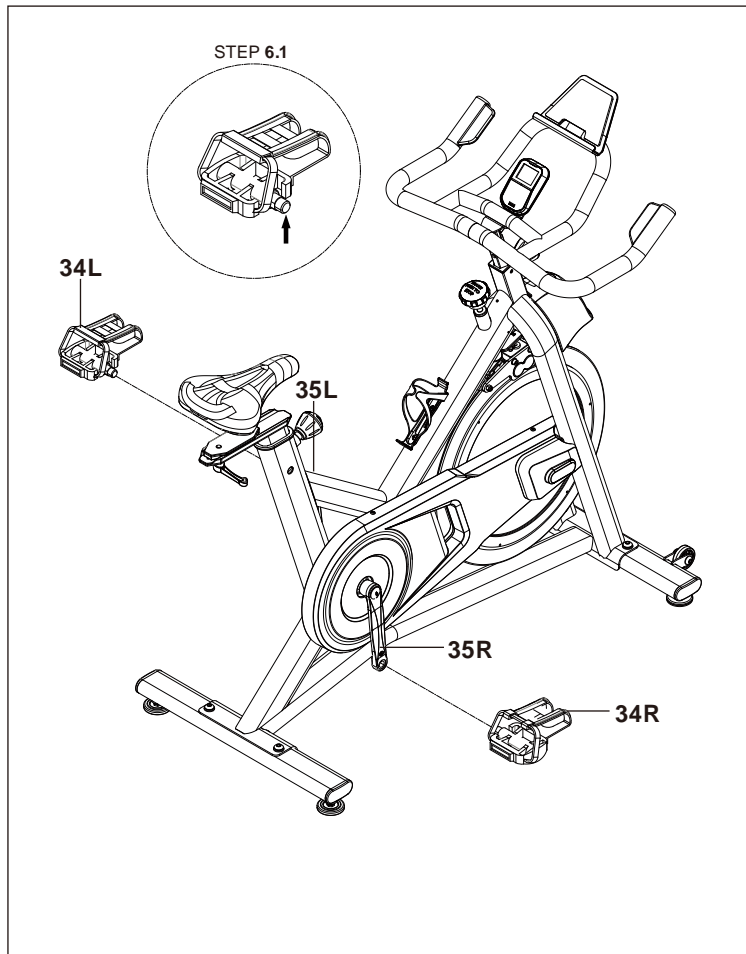
PASO 5 TORNILLERÍA :



5
Arandela plana
Ø10
Cant.: 1



- 5.1 Abra el paquete de piezas de tornillería para realizar el **paso 5**.
- 5.2 Desenrosque la **palanca de ajuste (31)** del **sillín (31)**.
- 5.3 Coloque el **sillín (32)** en la **palanca deslizante del asiento (33)**.
- 5.4 Fije el **sillín (32)** con **1 arandela plana (5)** y la **palanca de ajuste (31)**.



PASO DE MONTAJE 6

- 6.1 Identifique el **pedal izquierdo (34 izdo.)** que está etiquetado con una **L** en el eje y el **pedal derecho (34 dcho.)** que está etiquetado con una **R**.
- 6.2 Introduzca el **pedal izquierdo (34 izdo.)** en el **brazo de biela izquierdo (35 izdo.)** y apriete **hacia la izquierda**.
- 6.3 Introduzca el **pedal derecho (34 dcho.)** en el **brazo de biela derecho (35 dcho.)** y apriete **hacia la derecha**.
- 6.4 Utilice una **llave combinada** para apretar completamente los pedales.

Peso del producto: **38 kg / 85 lb**

Peso máx. del usuario: **113 kg / 250 lb**

Dimensiones (L x An x Al): **120 x 53 x 117 cm /
47" x 21" x 46"**

¡ENHORABUENA!

Ha montado correctamente su bicicleta estática.

FUNCIONAMIENTO DE LA BICICLETA ESTÁTICA

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Lea el MANUAL DE INSTRUCCIONES antes de utilizar la unidad. A la hora de utilizar un producto eléctrico, siempre se deben adoptar precauciones básicas, entre ellas las siguientes: Lea todas las instrucciones antes de utilizar este equipo. El propietario es responsable de garantizar que todos los usuarios de este equipo estén informados de manera adecuada sobre todas las advertencias y precauciones. Si tiene alguna pregunta después de leer este manual, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica.

Es fundamental que este equipo solo se utilice en espacios interiores, en salas con control de la temperatura. Si el equipo de entrenamiento se ha visto expuesto a temperaturas más bajas o climas muy húmedos, se recomienda encarecidamente que se ajuste el equipo a la temperatura de la habitación antes de utilizarlo.

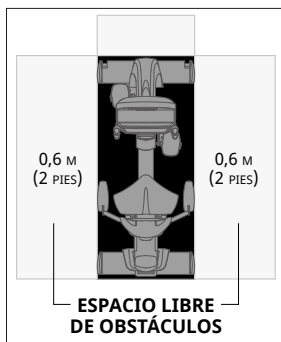
Este equipo ha sido concebido para un uso exclusivamente doméstico. No utilice este equipo en ningún establecimiento comercial, escolar, institucional ni de alquiler. El incumplimiento de estas indicaciones dará lugar a la anulación de la garantía.

ADVERTENCIA

PARA REDUCIR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGAS ELÉCTRICAS O LESIONES PERSONALES :

- Use el equipo únicamente para su uso previsto de acuerdo con lo que se describe en este manual y en el manual de usuario.
- Los niños menores de 14 años no deben utilizar el equipo BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA.
- Las mascotas y los niños menores de 14 años no deben estar BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA a menos de 10 ft/3 m del equipo.
- Este equipo no está diseñado para que lo utilicen personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, ni personas con falta de experiencia y conocimientos, a menos que reciban vigilancia o instrucciones relativas al uso del equipo por parte de una persona responsable de su seguridad.
- Póngase siempre zapatillas de deporte para utilizar el equipo. NUNCA utilice el equipo de entrenamiento descalzo.
- No lleve ninguna prenda de ropa que pueda engancharse en los elementos móviles del equipo.
- Los sistemas de control de la frecuencia cardíaca pueden ser imprecisos. El ejercicio excesivo puede producir lesiones graves o la muerte.
- Si nota algún tipo de dolor, como, por ejemplo, dolores en el pecho, náuseas, mareos o dificultades para respirar, pare de hacer ejercicio de inmediato y consulte a su médico antes de continuar.
- No salte sobre el equipo.
- En ningún momento debe haber más de una persona en el equipo.
- Instale y utilice el equipo en una superficie nivelada sólida.
- No utilice nunca el equipo si este no funciona correctamente o si ha sufrido algún daño.
- Utilice las agarraderas para mantener el equilibrio al subirse al equipo o bajarse de él y también para obtener una mayor estabilidad durante el entrenamiento.
- Para evitar lesiones, no acerque ninguna parte del cuerpo (como por ejemplo, dedos, manos, brazos o pies) al mecanismo de accionamiento del equipo o a cualquier otro elemento móvil.
- Conecte la máquina únicamente a una toma de corriente con conexión a tierra.
- Nunca deje el equipo sin vigilancia mientras está enchufado. Siempre que no esté en funcionamiento y antes de realizar las tareas de mantenimiento, limpieza o traslado, apague el equipo y desenchúfelo.
- No utilice un equipo que esté dañado o tenga piezas desgastadas o rotas. Utilice solo piezas de repuesto suministradas por el servicio de asistencia técnica o un distribuidor autorizado.
- No utilice nunca el equipo si este se ha caído, ha sufrido algún daño, no funciona correctamente o si algún cable o enchufe están dañados. De igual forma, no lo utilice en lugares húmedos o mojados ni si se ha sumergido en agua.
- Mantenga el cable de alimentación alejado de las superficies calientes. No tire del cable de alimentación ni aplique cargas mecánicas sobre él.
- No retire las cubiertas protectoras a menos que se lo indique el servicio de asistencia técnica. El mantenimiento deberá llevarlo a cabo únicamente un técnico de mantenimiento autorizado.
- Para evitar las descargas eléctricas, no introduzca ni deje caer ningún objeto en las aberturas.
- No utilice el equipo en lugares en los que se emplean aerosoles (pulverizadores) o si se está administrando oxígeno.
- Las personas con un peso superior a la capacidad de carga especificada en el manual de usuario no deben usar el equipo. El incumplimiento de estas indicaciones dará lugar a la anulación de la garantía.
- No utilice el equipo en estancias sin control de la temperatura, como, por ejemplo, garajes, porches, salas de billar, cuartos de baño, aparcamientos cubiertos o espacios exteriores. El incumplimiento de estas indicaciones dará lugar a la anulación de la garantía.
- Póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica o con un distribuidor autorizado para que examinen o reparen el equipo, así como para realizar las tareas de mantenimiento.
- Compruebe que las agarraderas estén bien aseguradas antes de cada uso.
- No gire nunca los pedales con las manos.
- No baje nunca del equipo hasta que los pedales estén completamente PARADOS.
- Compruebe que las palancas de ajuste (para el ajuste adelante y atrás del manillar y el asiento) están bien fijadas y que no interfieren en el movimiento durante el ejercicio.
- No intente ponerse de pie en la bicicleta de entrenamiento a altas revoluciones por minuto hasta que no haya practicado antes a velocidades más bajas.
- Asegúrese de tener el calzado sujeto en el calapiés (si se dispone de uno).
- Aplique una carga de resistencia total cuando la bicicleta estática no se esté utilizando para evitar lesiones debidas al movimiento de los componentes del engranaje impulsor.
- El volante de inercia de la bicicleta estática no se mueve por libre, de modo que los pedales seguirán moviéndose junto con el volante de inercia hasta que este se detenga. Es necesario reducir la velocidad de manera controlada. Para detener el volante de inercia de inmediato, pise con fuerza el freno de emergencia. Pedalee siempre de manera controlada y ajuste la cadencia que desee de acuerdo con sus capacidades. Pisar el freno de emergencia = parada de emergencia.
- La bicicleta estática utiliza un volante de inercia fijo que crea impulso y que mantiene los pedales girando incluso después de que el usuario deje de pedalear o aunque se le resbalen los pies. NO TRATE DE QUITAR LOS PIES DE LOS PEDALES NI SE BAJE DE LA MÁQUINA HASTA QUE NO SE HAYAN PARADO POR COMPLETO TANTO LOS PEDALES COMO LA RUEDA DE INERCIA. El incumplimiento de estas instrucciones puede ocasionar la pérdida de control y causar lesiones graves.

FUNCIONAMIENTO BÁSICO



UBICACIÓN DE LA BICICLETA ESTÁTICA

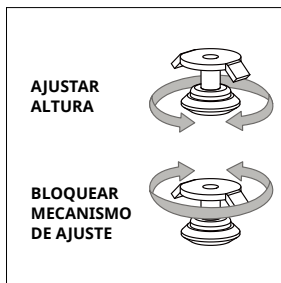
Coloque la bicicleta sobre una superficie llana. Debe haber 0,3 m (un pie) de distancia entre el enchufe para el cable de alimentación y la parte frontal de la bicicleta estática. Para facilitar el acceso, debe garantizarse un espacio, preferentemente en ambas partes de la bicicleta estática, de 0,6 m (2 pies), de manera que el usuario pueda acceder a la cinta desde un lado u otro. No coloque esta bicicleta estática en un lugar donde bloquee una rejilla de ventilación o salida de aire. No se debe instalar en un garaje, en un patio cubierto, cerca del agua o al aire libre.

DESPLAZAMIENTO DE LA BICICLETA ESTÁTICA

La bicicleta estática dispone de un par de ruedas de transporte ubicadas en el estabilizador frontal. Desenchufe la bicicleta de la fuente de alimentación antes de intentar desplazarla.

ADVERTENCIA

Nuestras bicicletas de ejercicio son pesadas, desplácelas con cuidado y solicite ayuda si es necesario. Si no sigue estas instrucciones pueden producirse lesiones.



NIVELACIÓN DE LA BICICLETA ESTÁTICA

La bicicleta estática debe estar nivelada para sacarle el máximo partido. Una vez situada la bicicleta estática donde desea utilizarla, levante o baje uno o ambos niveladores ajustables de la parte inferior de la estructura. Se recomienda emplear un nivel de carpintero. Una vez que ha nivelado la bicicleta estática, bloquee los niveladores apretando las tuercas contra la estructura. Los niveladores reales pueden variar respecto a los de la imagen y es posible que no incluyan el mecanismo de bloqueo.

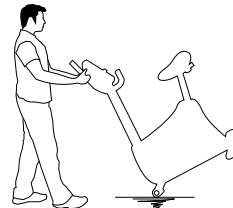
ALIMENTACIÓN ELÉCTRICA

La bicicleta estática funciona con una fuente de alimentación. Esta tiene que enchufarse a la toma situada en la parte frontal de la máquina, al lado del estabilizador. Desenchufe el cable cuando no use la bicicleta.

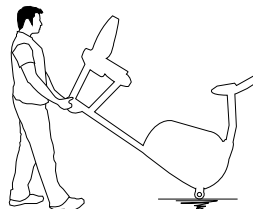
ADVERTENCIA

No utilice el producto si ha sufrido daños (tanto en la máquina como en el cable o el enchufe), si no funciona correctamente o si se ha sumergido en agua. Para solicitar ayuda, consulte la información de contacto de la TARJETA DE INFORMACIÓN.

BICICLETAS VERTICALES: sujete firmemente los manillares, incline la bicicleta hacia usted y haga rodar las ruedas de transporte.



BICICLETAS RECLINADAS: sujete firmemente la parte de acero del estabilizador trasero, levántela con cuidado y haga rodar las ruedas de transporte.



USO CORRECTO

Para determinar cuál es la posición correcta del asiento, siéntese encima y coloque la zona de los metatarsos de los pies (junto a los dedos) sobre el centro de los pedales. Al llevar el pedal hasta la posición más lejana, las rodillas se deberían flexionar ligeramente. Debería ser capaz de pedalear sin tener que bloquear las rodillas (flexionándolas hasta el tope) ni de balancear el peso del cuerpo de un lado al otro. Tense las correas de los pedales lo que desee.

AJUSTE DEL ASIENTO DE LAS BICICLETAS VERTICALES

Para bicicletas verticales con palancas de ajuste, haga lo siguiente: Para subir el asiento, tire de él hacia arriba. Para bajar el asiento, coloque la palanca de ajuste debajo del asiento y tire de la palanca hacia arriba para deslizar el asiento hacia abajo. Suelte la palanca para bloquearlo en ese lugar. Compruebe que el pilar del asiento esté bloqueado en su posición correcta antes de cada uso.

Para bicicletas verticales con un control de ajuste del asiento bloqueado, haga lo siguiente: Para ajustarlo, quite el asiento de la bicicleta y afloje el control de ajuste haciéndolo girar dos medias vueltas en sentido contrario al de las agujas del reloj. Tire del control hacia fuera para desbloquear el pilar y ajústelo hacia abajo o arriba, hasta alcanzar la posición deseada. Para volver a bloquear el control, suéltelo. Gire el control en el sentido de las agujas del reloj hasta que quede apretado. Compruebe que el pilar del asiento esté bloqueado en su posición correcta antes de cada uso.

AJUSTE DEL MANILLAR Y EL SILLÍN DE LA BICICLETA ESTÁTICA (SI SE DISPONE DE ELLOS)

Gire la palanca o perilla de ajuste hacia la izquierda para deslizar el sillín o el manillar hacia delante o hacia atrás para ajustar la posición horizontal. Suba o baje el sillín o el manillar con la otra mano para ajustar la altura. Gire la palanca o la perilla hacia la derecha para fijar la posición. No sobrepase la marca MAX o los puntos de ajuste del soporte para ajustar la altura del sillín y el manillar.

AJUSTE DEL ASIENTO DE LAS BICICLETAS RECLINADAS

Para bicicletas reclinadas con palancas de ajuste, haga lo siguiente: Para ajustar la posición del asiento, coloque la palanca por debajo del asiento antes de montar en la bicicleta. Sitúe la mano derecha en el manillar de ajuste debajo del asiento. Cuando esté sentado, coloque los pies en el suelo y deslice el asiento lo que necesite. Coloque los pies en los pedales y, con cuidado, eleve la palanca debajo del asiento. Con las piernas, empuje despacio y deslice el asiento hacia arriba o hacia abajo hasta una posición desde la cual pedalee con comodidad (una postura donde las rodillas se flexionen ligeramente cuando las piernas se estiren al máximo). Suelte la palanca para bloquearlo en ese lugar.

Para bicicletas reclinadas con un manillar de ajuste del asiento bloqueable, haga lo siguiente: Suba el manillar hasta la posición media de modo que quede aflojado. A continuación, deslice el asiento hasta una posición desde la cual pedalee con comodidad (una postura donde las rodillas se flexionen ligeramente cuando las piernas se estiren al máximo). Bloquee el mecanismo girándolo hacia abajo hasta que el manillar esté apretado.

AJUSTE DEL RESPALDO DE MALLA RECLINADO

Algunas bicicletas reclinadas están equipadas con un respaldo de malla que se puede reclinarse. Los ajustes de la reclinación se llevan a cabo con una palanca giratoria situada en el lado derecho del usuario, por detrás del manillar. Compruebe el MANUAL DE MONTAJE, ya que no todos los respaldos de malla disponen de una palanca de ajuste.

Para ajustar el ángulo de reclinación del respaldo del asiento, gire la palanca hacia abajo (en sentido contrario al de las agujas del reloj) y recuéstese contra el respaldo forrado de malla hasta que alcance la posición deseada. Cuando haya fijado la posición, gire la palanca hacia arriba (en el sentido de las agujas del reloj) hasta que llegue a una posición cómoda. El respaldo del asiento viene equipado con un sistema de resortes que lo devuelve a su posición original cuando se suelta la palanca de ajuste y el usuario no está recostado contra el respaldo.

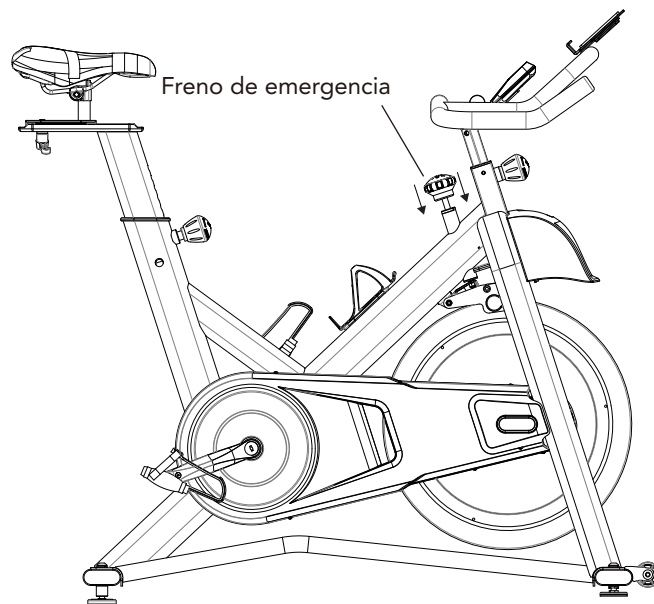
CONTROL DE RESISTENCIA Y FRENO DE EMERGENCIA

Se puede regular el nivel de dificultad en el pedaleo (resistencia) preferido en intervalos a través de los botones de resistencia de la consola. Para aumentar la resistencia, pulse la flecha hacia arriba. Para reducir la resistencia, pulse la flecha hacia abajo.

PARA BICICLETAS ESTÁTICAS:

⚠️ ADVERTENCIA

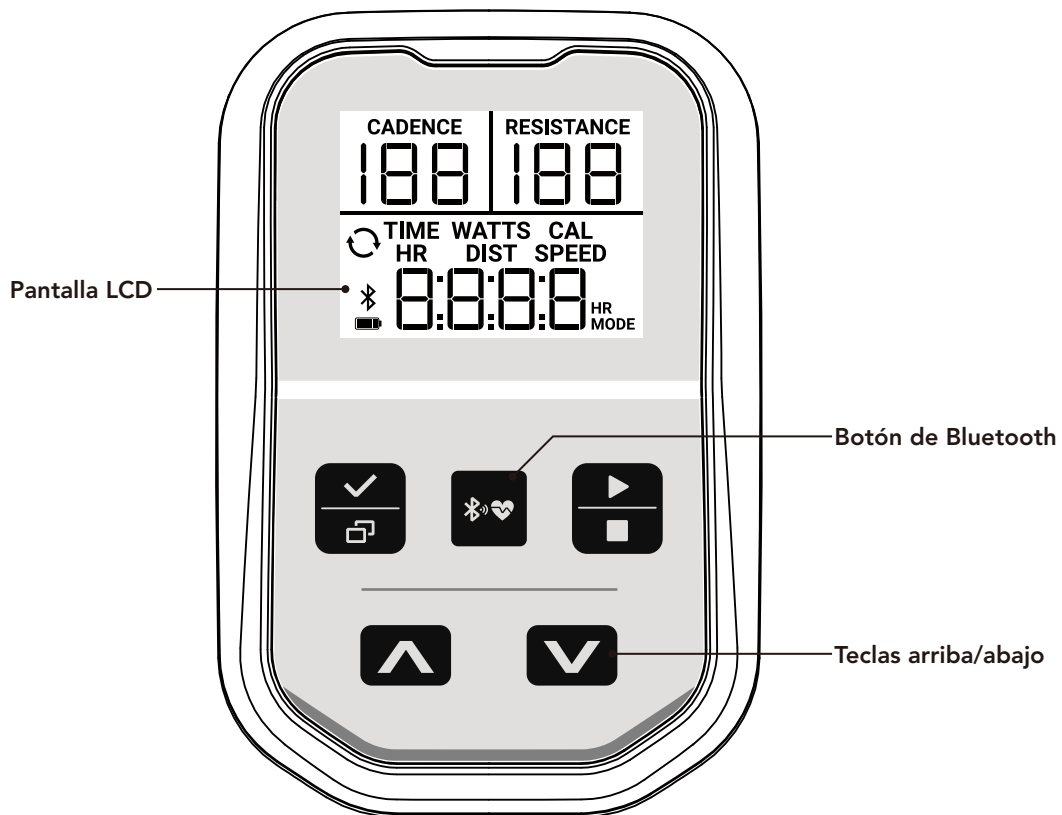
- Asegúrese de tener el calzado sujeto en el calapiés (si se dispone de uno).
- Aplique una carga de resistencia total cuando la bicicleta estática no se esté utilizando para evitar lesiones debidas al movimiento de los componentes del engranaje impulsor.
- El volante de inercia de la bicicleta estática no se mueve por libre, de modo que los pedales seguirán moviéndose junto con el volante de inercia hasta que este se detenga. Es necesario reducir la velocidad de manera controlada. Para detener el volante de inercia de inmediato, pise con fuerza el freno de emergencia. Pedalee siempre de manera controlada y ajuste la cadencia que desee de acuerdo con sus capacidades. Pisar el freno de emergencia = parada de emergencia.
- La bicicleta estática utiliza un volante de inercia fijo que crea impulso y que mantiene los pedales girando incluso después de que el usuario deje de pedalear o aunque se le resbalen los pies. **NO TRATE DE QUITAR LOS PIES DE LOS PEDALES NI SE BAJE DE LA MÁQUINA HASTA QUE NO SE HAYAN PARADO POR COMPLETO TANTO LOS PEDALES COMO LA RUEDA DE INERCIA.** El incumplimiento de estas instrucciones puede ocasionar la pérdida de control y causar lesiones graves.



AJUSTE DEL MANILLAR Y EL SILLÍN DE LA BICICLETA ESTÁTICA (SI SE DISPONE DE ELLOS)

Gire la palanca o perilla de ajuste hacia la izquierda para deslizar el sillín o el manillar hacia delante o hacia atrás para ajustar la posición horizontal. Suba o baje el sillín o el manillar con la otra mano para ajustar la altura. Gire la palanca o la perilla hacia la derecha para fijar la posición. No sobrepase la marca MAX o los puntos de ajuste del soporte para ajustar la altura del sillín y el manillar.


CONSOLA







PANTALLA DE LA CONSOLA


Pantalla LCD:

En el modo de ejercicio, la ventana LCD superior mostrará siempre la cadencia y la resistencia.

La parte inferior de la pantalla muestra: El tiempo, las calorías (Cal.), la frecuencia cardíaca (FC), la distancia (Dist.) y la velocidad. También cuenta con una función de ciclo predeterminada  que muestra cada uno de los tipos de datos durante 5 segundos antes de pasar al siguiente.

Para fijar una visualización de datos específica en la parte inferior de la pantalla, pulse el botón Intro /Pantalla  hasta que aparezca la etiqueta de los datos que quiera visualizar. Para volver a mostrar todos los datos, pulse el botón Intro /Pantalla  hasta que se muestren las dos flechas.


Teclas arriba/abajo (/↓):

Pulse las teclas arriba y abajo (/↓) para aumentar y disminuir los siguientes parámetros: Resistencia o tiempo.










En el modo de ejercicio, las flechas arriba y abajo ajustarán la resistencia de 1 en 1. Si mantiene pulsadas las teclas en forma de flecha durante más de medio segundo, el intervalo de resistencia aumentará o disminuirá de 5 en 5 hasta que suelte la tecla.

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

Configuración manual:

Pulse el botón Iniciar/Parar  para empezar un entrenamiento manual rápido. En este modo, la resistencia empezará en 0 y el temporizador contará desde los 0 segundos.

Personalice su entrenamiento:

Pulse el botón Intro /Pantalla  hasta que el tiempo parpadee. Utilice las teclas arriba/abajo /↓ para ajustar el tiempo de entrenamiento que desee y, a continuación, pulse el botón Intro /Pantalla  para confirmar el tiempo. Cuando lo haya confirmado, el intervalo de resistencia inicial empezará a parpadear. Ajuste la resistencia inicial que desee con las teclas arriba/abajo /↓ y confirme con el botón Intro /Pantalla . Pulse Iniciar  para comenzar el entrenamiento con el tiempo y resistencia que desee. Cuando haya comenzado su programa personalizado, el temporizador empezará a descontar el tiempo desde el minuto que ha elegido y la resistencia inicial será la que ha seleccionado. Aún así, podrá ajustar la resistencia a diferentes valores durante el entrenamiento.


Ahorro de energía:

Para reducir al mínimo el consumo de energía, la máquina entrará en el modo de ahorro de energía de forma automática cuando no se esté utilizando y la consola se volverá a encender rápidamente al tocar un botón.

SO WECHSELN SIE ZWISCHEN APP-MODUS UND HERZFREQUENZGURT-MODUS (BLUETOOTH)

Home- P1

Verbindung mit einer App (Standardmodus)


Wenn Sie die App eines Drittanbieters verwenden, aktivieren Sie die Bluetooth-Funktion (BT) Ihres Geräts und befolgen Sie die Anweisungen der App zum Koppeln. Stellen Sie sicher, dass die Konsole nicht mit anderen BT-Geräten verbunden ist, indem Sie sich vergewissern, dass das BT-Symbol  auf der Konsole nicht leuchtet.

Wenn Sie den BT-Herzfrequenzgurt mit der App eines Drittanbieters verwenden möchten, verbinden sich über die App mit dem Herzfrequenzgurt, indem Sie die Anweisungen der App befolgen, um den Herzfrequenzgurt zu finden und sich mit ihm zu verbinden.



Befolgen Sie die Anweisungen der App des Drittanbieters, um das Programm zu starten. Bei einigen Apps müssen Sie aus der App heraus starten, bei anderen müssen Sie zuerst die Taste **Start** der Konsole drücken.

Um das Training zu beenden, beenden Sie das Programm in der App und drücken Sie die **Stop**-Taste an der Konsole für 3 Sekunden.


Verbindung mit einem Herzfrequenzgurt (standardmäßig deaktiviert)

Um den **Herzfrequenzgurt-Modus** zu aktivieren, stellen Sie sicher, dass die Konsole derzeit nicht mit einem anderen Bluetooth-Gerät (BT) verbunden ist. Vergewissern Sie sich, dass auf der Konsole kein BT-Symbol  angezeigt wird.

Wenn Sie einen Herzfrequenzgurt tragen, lesen Sie unbedingt die Anweisungen zu dem Gerät. Hinweis: Einige Herzfrequenzgurte müssen feucht sein, um die Herzfrequenz genau messen zu können.

Halten Sie die Bluetooth-Taste  einige Sekunden lang gedrückt, bis das Symbol „HF-MODUS“ in der rechten Ecke der LCD-Anzeige erscheint. Sobald die Konsole den BT-Herzfrequenzgurt erkennt, wird das BT-Symbol  auf dem LED-Bildschirm angezeigt.

Drücken Sie auf **Start**, um ein Training zu beginnen. Die Konsole sollte nun die Herzfrequenz anzeigen.

Um den Herzfrequenzgurt-Modus zu beenden, trennen Sie das BT-Herzfrequenzgerät und vergewissern Sie sich, dass das BT-Symbol von der Anzeige verschwindet. Halten Sie dann die Bluetooth-Taste  einige Sekunden lang gedrückt, bis „HF-MODUS“ vom LED-Bildschirm verschwindet. HINWEIS: Es kann ein paar Sekunden dauern, bis die Bluetooth-Verbindung zur Konsole getrennt ist.

CONECTE SU DISPOSITIVO CON LA APLICACIÓN JRNY PARA ENTRENAMIENTOS MÁS DINAMICOS

Si tiene una suscripción a JRNY*, podrá acceder a ella desde su dispositivo al sincronizarlo con la consola de esta máquina. Con su suscripción JRNY, recibirá entrenamientos guiados adaptados a usted.



* Se requiere una suscripción a JRNY para acceder a la experiencia JRNY – consulte global.schwinnfitness.com/en/schwinn-jrny.html para más detalles. Donde esté disponible (incluidos los Estados Unidos), puede obtener una suscripción descargando la aplicación JRNY en su teléfono o tableta y registrándose dentro de la app. Es posible que las suscripciones a JRNY no estén disponibles en todos los países.

Mantenimiento & Solución De Problemas

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PREGUNTAS HABITUALES SOBRE EL PRODUCTO

¿SON NORMALES LOS RUIDOS DE MI BICICLETA ESTÁTICA?

Nuestras bicicletas estáticas son de las más silenciosas del mercado porque utilizan sistemas de transmisión por correa y una resistencia magnética sin fricción. Utilizamos cojinetes y correas de la mejor calidad para minimizar el ruido. No obstante, debido a que el propio sistema de resistencia es muy silencioso; es muy silencioso, oírá en ocasiones otros pequeños ruidos mecánicos. A diferencia de otras tecnologías más antiguas y ruidosas, nuestras bicicletas estáticas no presentan ruidos de ventiladores, de correas de fricción o de alternadores para enmascarar estos sonidos. Estos ruidos, que pueden ser intermitentes o no, son normales. Se deben a la transferencia de elevadas cantidades de energía a un volante que gira a gran velocidad. Los cojinetes, las correas y otras partes giratorias producirán algún ruido que se transmitirá a través de la carcasa y el bastidor. Del mismo modo, debido a la dilatación térmica de las piezas, es normal que estos sonidos varíen ligeramente durante un ejercicio y a lo largo del tiempo.

¿POR QUÉ LA BICICLETA ESTÁTICA QUE ME HAN ENVIADO HACE MÁS RUIDO QUE LA QUE HABÍA EN LA TIENDA?

Todos los equipos de deporte parecen más silenciosos en una sala de exposición de una tienda grande porque normalmente hay más ruido de fondo que en su casa. También habrá menos reverberación en un suelo de hormigón enmoquetado que en uno recubierto con paneles de madera. A veces, una esterilla pesada de goma contribuirá a reducir la reverberación por el suelo. Si un equipamiento deportivo se coloca cerca de una pared, habrá más ruido reflejado.

¿CUÁNTO TIEMPO DURARÁ LA CORREA DEL MOTOR?

En la simulación por ordenador que llevamos a cabo, se estimó un funcionamiento de prácticamente miles de horas sin necesidad de mantenimiento. No debería tener que reemplazar la correa mientras tenga la bicicleta estática en su posesión.

UNA VEZ MONTADA, ¿PUEDO DESPLAZAR LA BICICLETA ESTÁTICA DE FORMA SENCILLA?

La bicicleta estática dispone de un par de ruedas de transporte ubicadas en el estabilizador frontal. Siga los pasos de la sección DESPLAZAMIENTO DE LA BICICLETA ESTÁTICA para transportarla. Es importante que coloque la bicicleta estática en un espacio acogedor y cómodo. Está diseñada para ocupar el menor espacio posible. Es muy habitual colocar la bicicleta estática enfrente de la televisión o de un ventanal. En la medida de lo posible, evite instalarla en un sótano sin terminar. Para que el ejercicio sea una actividad diaria apetecible, la bicicleta estática debería colocarse en un lugar agradable.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS BÁSICOS

PROBLEMA: La consola no se enciende.

SOLUCIÓN: Verifique lo siguiente:

- La toma de corriente a la que la máquina está conectada funciona. Compruebe que el disyuntor no ha saltado.
- Está usando el cable de alimentación correcto. Utilice únicamente el cable de alimentación proporcionado. Pruebe la tensión del cable de alimentación para verificar que suministra la tensión de salida especificada en la etiqueta.
- El cable de alimentación no está estrangulado ni dañado, y está conectado adecuadamente a la toma de corriente Y a la máquina.
- Desconecte el cable de alimentación, retire la consola y compruebe que las conexiones a esta son seguras y no están dañadas o estranguladas. Desconecte y vuelva a conectar el cable de la consola.

PROBLEMA: La consola se enciende, pero no marca la distancia, la potencia ni las RPM.

SOLUCIÓN: Verifique lo siguiente:

- Desconecte el cable de alimentación, retire la consola y compruebe que las conexiones a esta son seguras y no están dañadas o estranguladas. Desconecte y vuelva a conectar el cable de la consola.
- Si después de realizar estos pasos, el problema no se soluciona, es posible que el sensor de velocidad o el imán se hayan desplazado o dañado.

PROBLEMA: Parece que los niveles de resistencia no son correctos: son demasiado difíciles o demasiado fáciles.

SOLUCIÓN: Verifique lo siguiente:

- Está usando el cable de alimentación correcto. Utilice únicamente el cable de alimentación proporcionado.
- Restablezca la consola para que la resistencia vuelva a la posición predeterminada. Reiniciela y vuelva a probar los niveles de resistencia.

PROBLEMA: Al hacer ejercicio, se oye o se siente un chasquido proveniente de los pedales.

SOLUCIÓN: Verifique lo siguiente:

- Verifique que la bicicleta está colocada sobre una superficie llana.
- Retire los pedales, aplique fijador de roscas azul a las roscas y vuelva a apretar los pedales con una llave fija.

PROBLEMA: La bicicleta estática emite un chirrido.

SOLUCIÓN: Verifique lo siguiente:

- La bicicleta está colocada sobre una superficie llana.
- Afloje todos los pernos que haya colocado durante el proceso de montaje, lubrique las roscas y vuelva a apretarlos.

PARA BICICLETAS CON ALTAVOCES:

PROBLEMA: Cuando se conecta un reproductor de MP3, los altavoces no suenan o emiten un sonido distorsionado.

SOLUCIÓN: Asegúrese de que el cable de audio está bien enchufado tanto a la consola como a la toma del reproductor de MP3.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

RITMO CARDÍACO (SOLO AGARRES DE MEDICIÓN)

Compruebe la zona donde se está entrenando para ver si hay fuentes de interferencia como tubos fluorescentes, ordenadores, vallado subterráneo, sistemas de seguridad del hogar o equipos eléctricos con motores de gran tamaño. Estos dispositivos pueden provocar lecturas irregulares de la frecuencia cardíaca.

Puede experimentar lecturas irregulares bajo las siguientes condiciones:

- Agarrar en exceso las asas de medición de la frecuencia cardíaca. Trate de mantener una presión moderada al sujetar las asas de medición de la frecuencia cardíaca.
- Movimiento y vibración constantes debido al agarre permanente de las asas de medición mientras se entrena. Si recibe lecturas irregulares de su frecuencia cardíaca, trate de agarrar las asas únicamente lo necesario para monitorizar su frecuencia cardíaca.
- Si respira fuertemente durante un entrenamiento.
- Si tiene las manos oprimidas por llevar un anillo.
- Si tiene las manos secas o frías. Trate de humedecer las palmas frotándolas para calentarlas.
- Cualquier persona con una arritmia severa.
- Cualquier persona con arteriosclerosis u otro problema de circulación sanguínea periférica.
- Cualquier persona con la piel especialmente gruesa en la palma donde se efectúa la medición.

¿NECESITA AYUDA?

Si esta sección no pone remedio al problema, deje de usar el equipo y apáguelo.



Para solicitar ayuda, consulte la información de contacto de la TARJETA DE INFORMACIÓN.

Puede que se le solicite la siguiente información cuando llame. Tenga esta información a su disposición:

- Nombre de modelo
- Número de serie
- Prueba de compra (recibo o extracto de la tarjeta de crédito)

Estas son algunas de las preguntas que suelen hacerse para la solución de problemas:

- ¿Cuánto tiempo lleva experimentado este problema?
- ¿Ocurre este problema siempre que la utiliza?
¿Con cualquier usuario?
- Si escucha un ruido, ¿este viene de la parte delantera o trasera? ¿Qué tipo de ruido es (zumbido, chirrido, etc.)?
- ¿El mantenimiento de la máquina se ha realizado de acuerdo con el plan de MANTENIMIENTO?

La respuesta a estas y a otras preguntas permitirá a los técnicos enviar los recambios adecuados y prestar el servicio necesario para que la bicicleta vuelva a funcionar y pueda volver a hacer ejercicio.

Puede encontrar más sugerencias para solucionar problemas en la sección de atención al cliente de nuestro sitio web.

MANTENIMIENTO

¿QUÉ TIPO DE MANTENIMIENTO RUTINARIO ES NECESARIO?

Se requiere un mantenimiento y una limpieza mínimos. Seguir este plan aumentará la vida útil de la máquina.

Nuestras bicicletas no necesitan lubricación gracias a que utilizamos cojinetes sellados. El paso de mantenimiento más importante no consiste en nada más que limpiar la transpiración de la bicicleta después de cada uso.

¿CÓMO LIMPIO MI BICICLETA?

Límpiala únicamente con jabón y agua. No utilice nunca disolventes en las piezas de plástico. La limpieza de la bicicleta y del entorno en el que se usa minimizará los problemas de mantenimiento y las llamadas al equipo de mantenimiento. Por este motivo, se recomienda seguir este plan de mantenimiento preventivo.

ADVERTENCIA

Para desconectar la bicicleta de la corriente, saque el cable de alimentación del enchufe.



Eliminación de residuos

Los productos de son reciclables. Al finalizar su vida útil, deseche el equipo de forma correcta y segura (en los puntos locales destinados a tal propósito).

PLAN DE MANTENIMIENTO

TAREA	FRECUENCIA
<p>Después de cada uso:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desconecte el cable de alimentación de la toma de corriente para apagar la bicicleta. • Limpie la bicicleta con un trapo húmedo. No emplee nunca disolventes, puesto que podrían dañar la bicicleta. • Examine el cable de alimentación. Si el cable de alimentación está dañado, consulte la información de contacto en la cara posterior de la TARJETA DE INFORMACIÓN para reemplazarlo. • Asegúrese de que el cable de alimentación no ha quedado bajo la bicicleta o en ningún otro lugar en el que pueda estrangularse o seccionarse. 	DIARIA
<p>Limpie la zona bajo la bicicleta. Para ello, siga estos pasos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apague la bicicleta. • Desconecte el adaptador de corriente de la bicicleta. • Desplace la bicicleta a otra ubicación. • Limpie o aspire las partículas de polvo u otros objetos que puedan haberse depositado bajo la bicicleta. • Vuelva a colocar la bicicleta en su ubicación previa. 	SEMANAL
<ul style="list-style-type: none"> • Examine y apriete todos los pernos del montaje y los pedales de la máquina. • Limpie cualquier resto de los raíles guía del asiento. 	MENSUAL

PORTUGUÊS

Instruções de segurança importantes

Obrigado por escolher a SCHWINN IC3.5 como o seu equipamento de fitness. Aconselhamos vivamente a leitura atenta deste Manual do Proprietário, especialmente dos AVISOS abaixo, antes de iniciar a montagem do seu equipamento. **OS AVISOS REDUZIRÃO O PERIGO DE QUEIMADURAS, INCÊNDIO, CHOQUE ELÉTRICO OU FERIMENTOS PESSOAIS.**

Antes de prosseguir, encontre o número de série do seu equipamento, localizado num autocolante branco com um código de barras no tubo estabilizador, e insira-o no espaço fornecido abaixo.

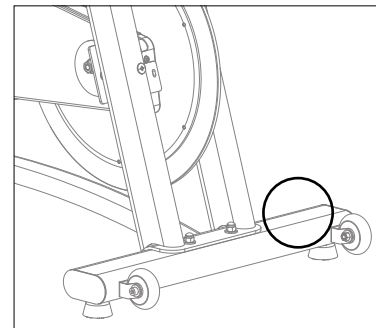
INSIRA O SEU NÚMERO DE SÉRIE E O NOME DO MODELO NAS CAIXAS ABAIXO:

NÚMERO DE SÉRIE:

NOME DO MODELO: SCHWINN IC3.5

» Indique o NÚMERO DE SÉRIE e o NOME DO MODELO quando pedir a manutenção.

LOCALIZAÇÃO DO NÚMERO DE SÉRIE



AVISO

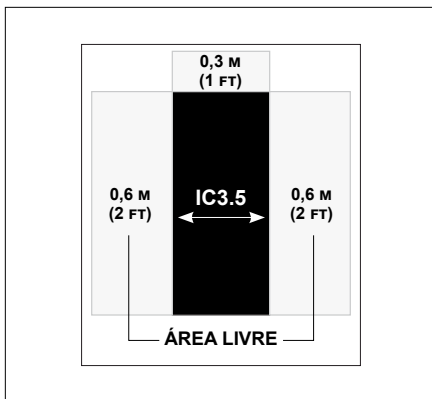
- O INCUMPRIMENTO DESTAS INSTRUÇÕES PODE RESULTAR EM FERIMENTOS!
- Utilize este equipamento apenas para o fim a que se destina, conforme descrito neste Manual do Proprietário do equipamento.
- Os sistemas de monitorização de frequência cardíaca podem ser imprecisos. Exercício em excesso poderá resultar em lesão grave ou morte. Se sentir que vai desmaiar, pare de fazer exercício imediatamente.
- Se sentir algum tipo de dor, incluindo, mas não apenas dores no peito, náuseas, tonturas ou falta de ar, pare imediatamente o exercício e consulte o seu médico antes de continuar. O exercício incorreto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde.
- Não utilize vestuário ou jóias que possa(m) ficar preso(as) nas peças móveis deste equipamento.
- Utilize sempre calçado desportivo com sola de borracha ou calçado de ciclismo com presilhas quando utilizar esta máquina. Não utilize a máquina com os pés descalços ou apenas com meias.
- Antes da utilização, certifique-se de que compreende o funcionamento do mecanismo de engate/desengate dos pedais e das presilhas (sapatos).

- Não salte para o equipamento.
- Nunca rode os pedais com a mão. Os pedais giratórios podem provocar ferimentos.
- Não coloque os dedos ou objetos nas partes móveis do equipamento de exercício.
- Assegurar que as alavancas de ajuste (assento e guidador para a frente e para trás) estão fixadas corretamente e não interferem com a amplitude de movimentos durante o exercício.
- Para evitar ferimentos, não exponha nenhuma parte do corpo (por exemplo, dedos, mãos, braços ou pés) ao mecanismo de acionamento ou a outras partes potencialmente móveis do equipamento.
- Não tente conduzir a bicicleta estática em pé a altas rotações, até ter praticado a velocidades mais baixas.
- Não ajuste os niveladores a uma altura tal que estes se soltem ou desenrosquem da máquina. Podem ocorrer ferimentos no utilizador ou danos na máquina.
- Não levante o poste do assento acima da marca “STOP” no poste do assento.
- Mantenha os pedais estáveis antes de os pisar. Tenha cuidado ao entrar e sair da máquina.
- Certifique-se de que os guiadores estão seguros, antes de cada utilização.
- Certifique-se que o seu calçado está fixo na proteção para os dedos dos pés (se disponível).
- Antes de ajustar o assento, saia da máquina.
- Em nenhum momento deve estar mais do que uma pessoa no equipamento.
- Este equipamento não deve ser utilizado por pessoas com peso superior ao indicado na secção ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS. O incumprimento anulará a garantia.
- Os animais de estimação ou as crianças com idade inferior a 13 anos NÃO devem aproximar-se do equipamento a menos de 3 metros.
- As crianças com idade inferior a 13 anos não devem, EM CASO ALGUM, utilizar o equipamento.
- As crianças com idade inferior a 13 anos ou pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou com falta de experiência e conhecimentos não devem utilizar o equipamento, exceto se forem supervisionadas ou se tiverem recebido instruções relativas à utilização do equipamento por uma pessoa responsável pela sua segurança.
- Utilize os guiadores para manter o equilíbrio ao montar e desmontar e para obter estabilidade adicional durante o exercício.
- Instale e utilize este equipamento numa , superfície sólida, nivelada e horizontal.
- Ligue este produto de exercício apenas a uma tomada devidamente ligada à terra.
- Para desligar, coloque todos os controlos na posição de desligado e, em seguida, retire a ficha da tomada.
- Para desligar a bicicleta da corrente elétrica, o cabo de alimentação deve ser desligado da tomada de parede.
- Desligue toda a alimentação elétrica antes de deslocar o equipamento.
- Nunca utilize o equipamento se este tiver caído ou se tiver um cabo ou uma ficha danificado(a), mesmo que esteja a funcionar corretamente. Nunca utilize o equipamento se este não estiver a funcionar corretamente, se tiver sido danificado ou se tiver sido imerso em água. Contacte o Apoio Técnico ao Cliente para substituição ou reparação, a fim de evitar riscos.
- Este equipamento nunca deve ser deixado sem vigilância quando estiver ligado à corrente. Quando não estiver a ser utilizado, e antes de

efetuar a manutenção, limpeza ou deslocação do equipamento, desligue a alimentação e, em seguida, retire a ficha da tomada.

- Verifique periodicamente o desgaste das presilhas. Substitua as presilhas quando estas estiverem gastas. Substituir a presilha quando esta se tornar difícil de soltar ou quando começar a soltar-se com muito menos esforço do que quando estava nova.
- Mantenha as presilhas e as fixações limpas, de modo a garantir o engate e o desengate.
- Uma vez que esta máquina funciona com uma engrenagem fixa, não recue nem ande para trás com o pedal. Se o fizer, pode soltar os pedais, o que pode resultar em danos na máquina e/ou ferimentos no utilizador. Nunca utilize esta máquina com os pedais soltos.
- O exercício nesta máquina exige coordenação e equilíbrio. Certifique-se de que prevê que podem ocorrer alterações na velocidade e no nível de resistência durante os treinos e esteja atento para evitar a perda de equilíbrio e possíveis ferimentos.
- A assistência só deve ser efetuada por um técnico de assistência autorizado.
- Não retire as coberturas protegidas, exceto se receber instruções de um profissional ou do seu revendedor local.
- Não retire as coberturas da consola, a menos que receba instruções do Apoio Técnico ao Cliente.
- Não utilize outros acessórios que não sejam recomendados pelo fabricante. Os acessórios podem provocar ferimentos.
- Devolva a unidade a um centro de assistência técnica para exame e reparação.
- Para evitar choques elétricos, nunca deixe cair nem introduza qualquer objeto em qualquer abertura.
- Não opere em locais onde estejam a ser utilizados produtos de aerossol (sprays) ou onde esteja a ser administrado oxigénio.
- Este equipamento destina-se exclusivamente a uso doméstico. O incumprimento anulará a garantia.
- Não utilize o equipamento em locais onde a temperatura não seja controlada, tais como mas não apenas, garagens, alpendres, salas de bilhar, casas de banho, portas de automóveis ou ao ar livre. Se o seu equipamento tiver sido exposto a temperaturas mais frias ou a climas com elevada humidade, recomenda-se vivamente que o equipamento seja aquecido à temperatura ambiente antes da primeira utilização. O incumprimento anulará a garantia.
- Aperte o botão de ajuste do(a) travão/resistência conforme descrito, até que o volante esteja bloqueado antes da(o) deslocação/armazenamento seguro, retire a fonte de alimentação quando guardar e coloque-a num local seguro. Coloque a máquina num local seguro, longe do alcance de crianças e de animais domésticos.
- O equipamento é pesado; tenha cuidado e, se necessário, peça ajuda quando o deslocar.
- Ter duas pessoas disponíveis para a montagem. Isso facilitará o processo. Não realize sozinho passos que impliquem levantar pesos ou fazer movimentos inadequados.
- Não monte esta máquina ao ar livre ou num local húmido ou molhado. Certifique-se de que a montagem é feita num espaço de trabalho adequado, longe do trânsito pedonal e da exposição a pessoas que se encontrem nas imediações.
- Realize todas as etapas de montagem na sequência indicada. Uma montagem incorreta pode provocar ferimentos ou o funcionamento incorreto.
- Não tente alterar o design ou a funcionalidade desta máquina. Isso poderia comprometer a segurança desta máquina e anulará a garantia.
- Não utilize ou coloque a máquina em funcionamento até esta ter sido totalmente montada e inspecionada quanto ao funcionamento correto, de acordo com o Manual.
- Não mova ou levante o equipamento da embalagem até que tal seja indicado nas instruções de montagem.

- Desembale e monte a unidade no local onde será utilizada. Nunca abra a caixa se a mesma estiver ao contrário ou de lado.
- O lubrificante de silicone não se destina ao consumo humano. Mantenha fora do alcance das crianças. Guarde num local seguro.
- Mantenha o adaptador CA e o cabo de alimentação afastados de superfícies aquecidas. Não transporte esta unidade pelo cabo de alimentação nem utilize o cabo como pega. Não puxe por este cabo de alimentação nem aplique quaisquer cargas mecânicas ao cabo.
- Para reduzir o risco de choque elétrico ou de utilização sem supervisão, desligue sempre o adaptador CA da tomada de parede e da máquina e aguarde 5 minutos antes de limpar, fazer manutenção ou reparar a máquina. Coloque o adaptador CA num local seguro.
- É necessário ter cuidado ao montar e desmontar o equipamento de exercício estático. Antes de desmontar, pare completamente a máquina.
- Aplique carga de resistência total quando a Bike Indoor não estiver a ser utilizada, para evitar lesões devido ao movimento dos componentes da transmissão.
- A Bike Indoor não tem um volante de movimento livre; os pedais irão continuar a mover-se juntamente com o volante até que o mesmo pare. É necessário reduzir a velocidade de forma controlada. Para parar o volante imediatamente, empurre para baixo o travão de emergência. Pedale sempre de uma forma controlada e ajuste a sua cadência desejada de acordo com as suas aptidões. Empurre o travão de emergência para baixo = paragem de emergência.
- A Bike Indoor utiliza um volante fixo que acumula momentos e irá manter os pedais virando mesmo após o utilizador parar de pedalar ou se os pés do utilizador escorregarem. **NÃO TENHA REMOVER OS SEUS PÉS DOS PEDAIS OU DESMONTAR DA MÁQUINA ATÉ QUE AMBOS OS PEDAIS E O VOLANTE TENHAM PARADO NA TOTALIDADE.** Qualquer falha no cumprimento destas instruções poderá levar à perda de controlo e ao potencial ferimento grave.



LOCALIZAÇÃO DA BICICLETA ESTÁTICA

Coloque a bicicleta estática numa superfície plana. Deve haver 30 cm à frente da bicicleta estática para o cabo de alimentação. Para facilitar o acesso, deve existir um espaço acessível igual a 0,6 m, de preferência, em ambos os lados da bicicleta estática, para permitir que o utilizador aceda à máquina de ambos os lados. Não coloque a bicicleta estática numa área que bloqueie qualquer abertura de ventilação ou de ar. A bicicleta estática não deve ser colocada numa garagem, num pátio coberto, perto de água ou ao ar livre.

PERIGO!

- A ligação incorreta do condutor de ligação à terra do equipamento pode resultar num perigo de choque elétrico. Consulte um prestador de serviços ou um electricista qualificado se tiver dúvidas sobre a devida ligação do produto à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto. Se não couber na tomada, solicite a instalação de uma tomada adequada por um electricista qualificado.
- Este produto destina-se a ser utilizado num circuito de tensão local nominal e tem uma ficha de ligação à terra. Com este produto, não deve ser utilizado qualquer adaptador.
- Este produto deve ser utilizado num circuito reservado. Para determinar se está num circuito reservado, desligue a alimentação desse circuito e observe se algum outro dispositivo perde energia. Se for esse o caso, mude os dispositivos para um circuito diferente.

Nota: Normalmente, existem várias tomadas num circuito.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Dimensões de montagem (C x L x A)	120 x 53 x 115 cm / 47" x 21" x 45"
--------------------------------------	--

Peso do produto	38 kg / 85 lb
-----------------	----------------------

Peso máx. de utilizador	113 kg / 250 lb
-------------------------	------------------------



A partir de agora, pode montar o seu equipamento como desejar. Para obter instruções pormenorizadas sobre a montagem, o funcionamento, os programas, a resolução de problemas e a manutenção, digitalize o código QR do lado esquerdo para aceder ao manual completo.

Se a leitura do código QR falhar, pode visitar o sítio Web fornecido aqui:

<https://global.schwinnfitness.com/en/manuals.html>

GARANTIA

Se o seu equipamento precisar do serviço de garantia, entre em contacto com o Apoio Técnico ao Cliente local.

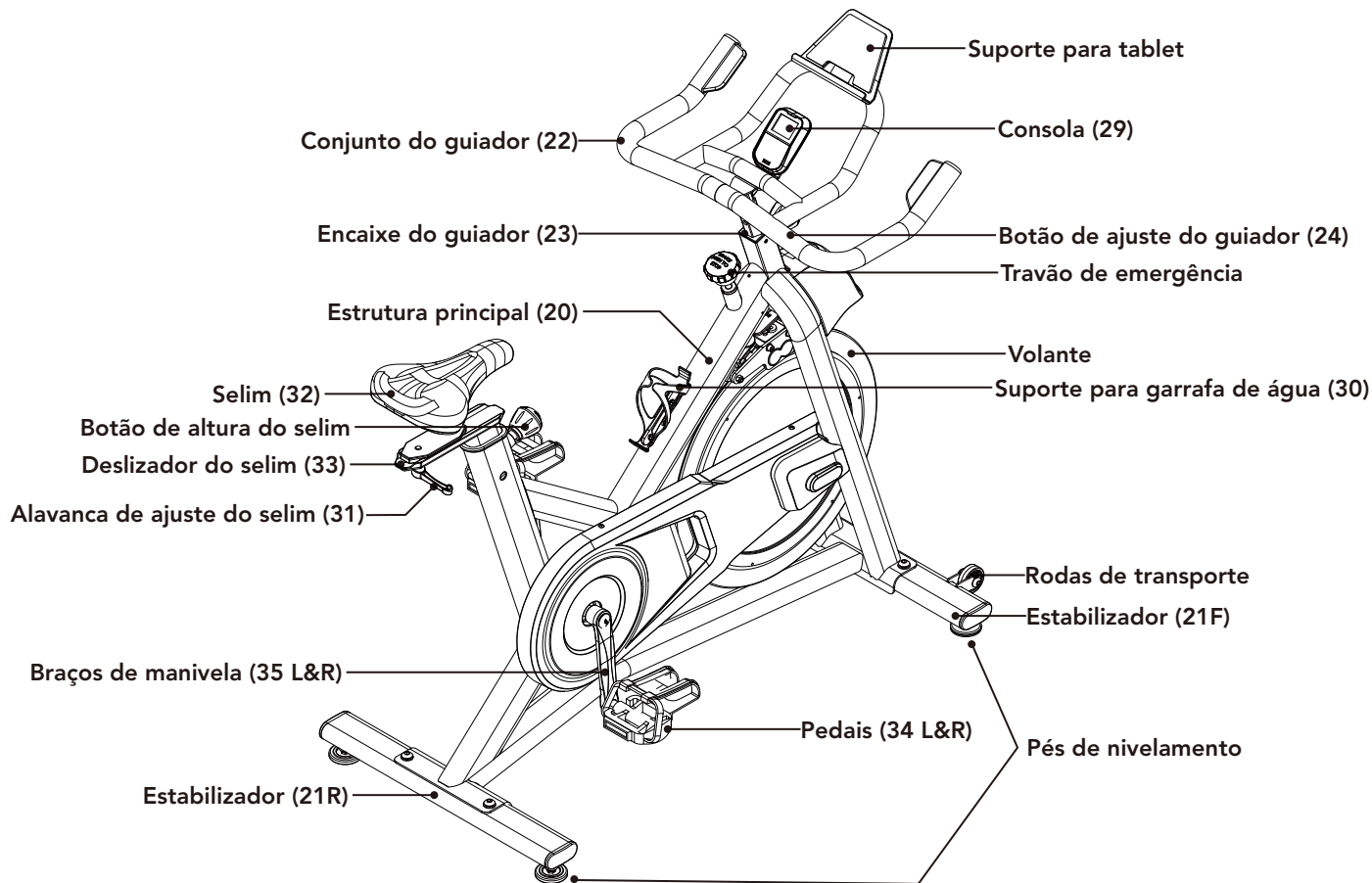


NECESSITA DE AJUDA?

Se tiver dúvidas, precisar de assistência com peças em falta ou necessitar de apoio técnico ou manutenção para o seu equipamento, contacte o Apoio Técnico ao Cliente.

Fabricante: **Johnson Health Industry (Vietnam) Co., Ltd.** | Endereço do fabricante: **Lot CN-24, Thuan Thanh II Industrial Park, Mao Dien Ward, Bac Ninh Province, Vietnam**

INFORMAÇÃO SOBRE O MODELO



PEÇAS PRINCIPAIS INCLUÍDAS: PRÉ-MONTAGEM

- Estrutura principal (20)
- Estabilizador frontal (21F)
- Estabilizador traseiro (21R)
- Conjunto do guiador (22)
- Encaixe do guiador (23)
- Consola (29)
- Conjunto de pedais (34 L&R)
- Conjunto de encaixes do selim (31, 32 e 33)

EMBALAGEM DE PEÇAS INCLUÍDAS:

- 1 Kit de ferragens

DESEMBALAR

Devido ao peso da bicicleta de interior, **recomenda-se que sejam duas pessoas a realizar a montagem**. Desembale o produto no local onde o vai utilizar.

Recomenda-se que coloque uma cobertura protetora no chão. Coloque a caixa de cartão numa superfície plana e nivelada e remova todos os materiais da embalagem; não elimine os materiais da embalagem até que a montagem esteja concluída.

NOTA: Durante cada passo da montagem, certifique-se de que **TODAS** as porcas e parafusos estão no lugar e parcialmente aparafusados antes de apertar por completo qualquer UM dos parafusos.

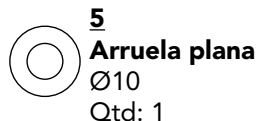
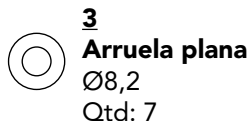
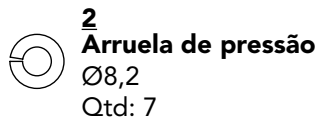
NOTA: A aplicação de um pouco de massa lubrificante pode ajudar na instalação das ferragens. Qualquer massa lubrificante, como por exemplo, massa lubrificante de lítio para bicicletas é recomendada.



PRECISA DE AJUDA?

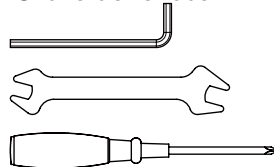
Se tiver alguma dúvida ou se faltarem peças, contacte o Serviço de apoio técnico ao cliente.

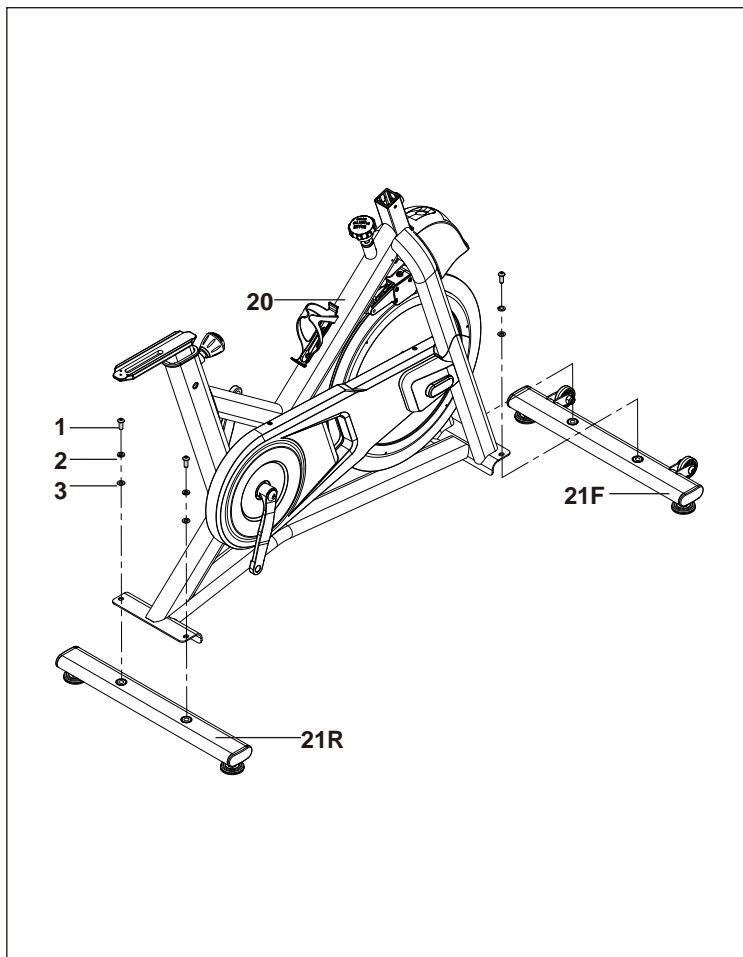
KIT DE FERRAGENS:



Kit de ferramentas

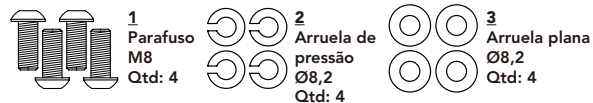
Chave de 5 mm
Chave de 13/15 mm
Chave de fendas





MONTAGEM PASSO 1

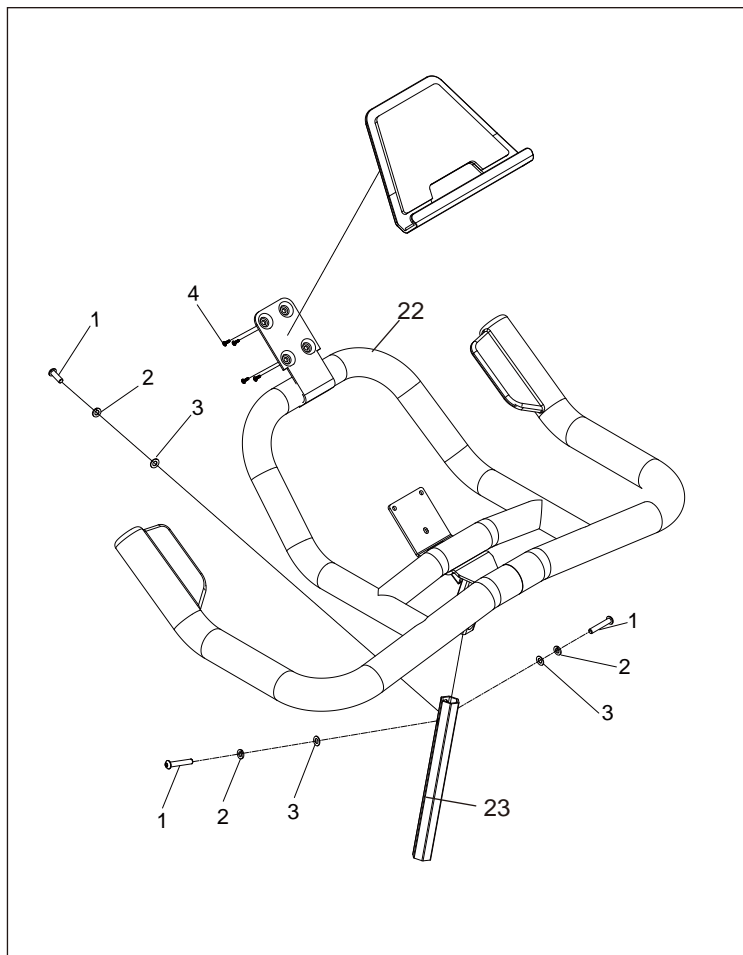
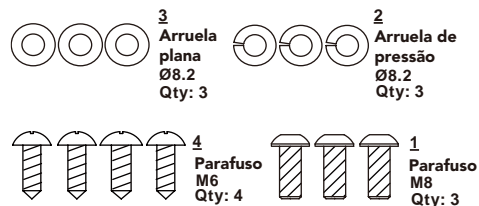
PASSO 1 FERRAGENS :



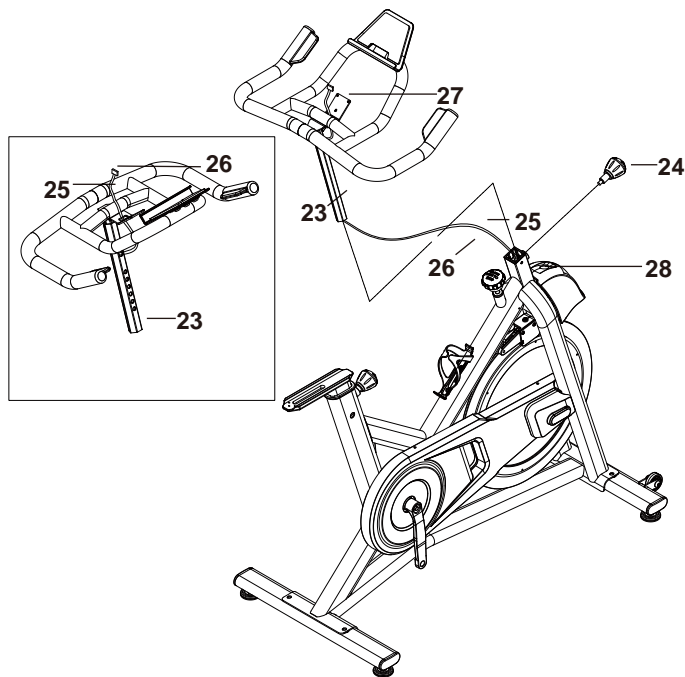
- 1.1 Retire as ferragens para o **passo 1**.
- 1.2 Fixe o **estabilizador frontal (21F)** e o **estabilizador traseiro (21R)** à **estrutura principal (20)** utilizando **4 parafusos (1)**, **4 arruelas de pressão (2)** e **4 arruelas planas (3)**, e aperte firmemente.

MONTAGEM PASSO 2

PASSO 2 FERRAGENS :



- 2.0 Retire as ferragens para o **passo 2**.
- 2.1 Prenda o suporte de **tablet (36)** no **guidão (22)** usando **4 parafusos (4)**.
- 2.2 Insira o **guiador (22)** no **encaixe do guiador (23)** e prenda a parte da frente com **1 parafuso (1)**, **1 arruela de pressão (2)** e **1 arruela plana (3)**. Não aperte os parafusos por completo até ao fim do **passo 2**.
- 2.3 Prenda a lateral com **2 parafuso (1)**, **2 arruela de pressão (2)**, **2 arruela plana (3)**, **2 parafuso (4)**
- 2.4 Aperte firmemente os parafusos dos **passos 2.2** e **2.3**.



MONTAGEM PASSO 3

- 3.1 Rode o **botão de ajuste (24)** no sentido anti-horário para se soltar por completo.
- 3.2 Fixe o **fio-guia (26)** ao **cabo da consola (25)** e puxe o **cabo da consola (25)** do **tubo de comando (28)** através do **encaixe do guidador (23)** e para fora do buraco em frente ao **encaixe do guidador (23)**.
- 3.3 Puxe o **cabo da consola (25)** através do buraco no **suporte da consola (27)**.
- 3.4 Insira o **encaixe do guidador (23)** no **tubo de comando (28)** e aperte o **botão de ajuste (24)** firmemente.
- 3.5 Retire e elimine o **fio-guia (26)**.

NOTA: Tenha atenção para não trilhar os fios enquanto monta os guidadores.

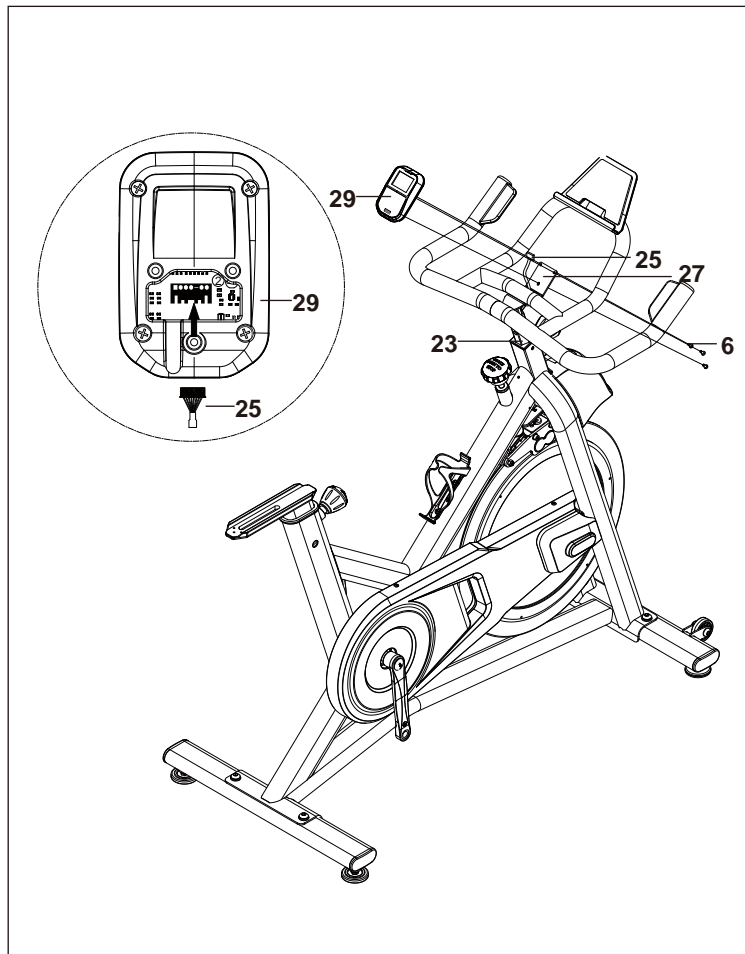
MONTAGEM PASSO 4

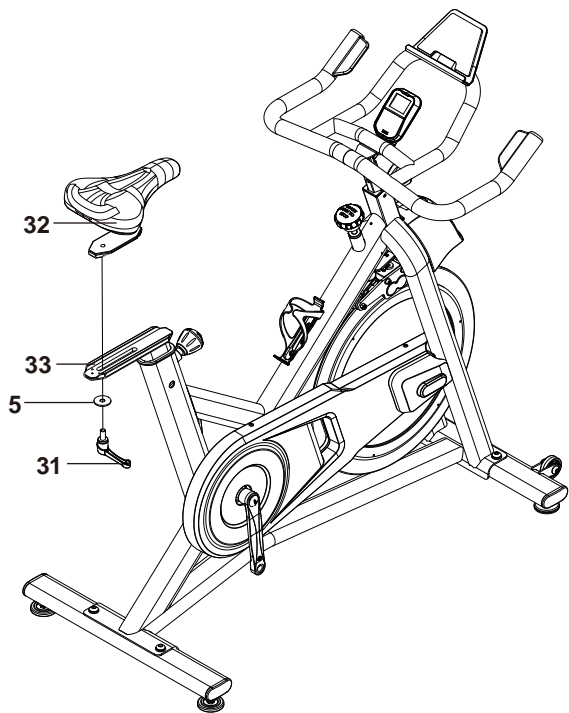
PASSO 4 FERRAGENS :



- 4.1 Retire as ferragens para o **passo 4**.
- 4.2 Fixe o **cabo da consola (25)** à **consola (29)**.
- 4.3 Coloque cuidadosamente o **cabo da consola (25)** no **encaixe do guidador (23)**.
- 4.4 Oriente o **cabo da consola (25)** através do tubo de volta à **consola (29)** de forma a evitar que o cabo fique trilhado. Fixe a **consola (29)** ao **suporte da consola (27)** utilizando **3 parafusos (4)**.

NOTA: Tenha atenção para não trilhar os fios enquanto monta a consola.





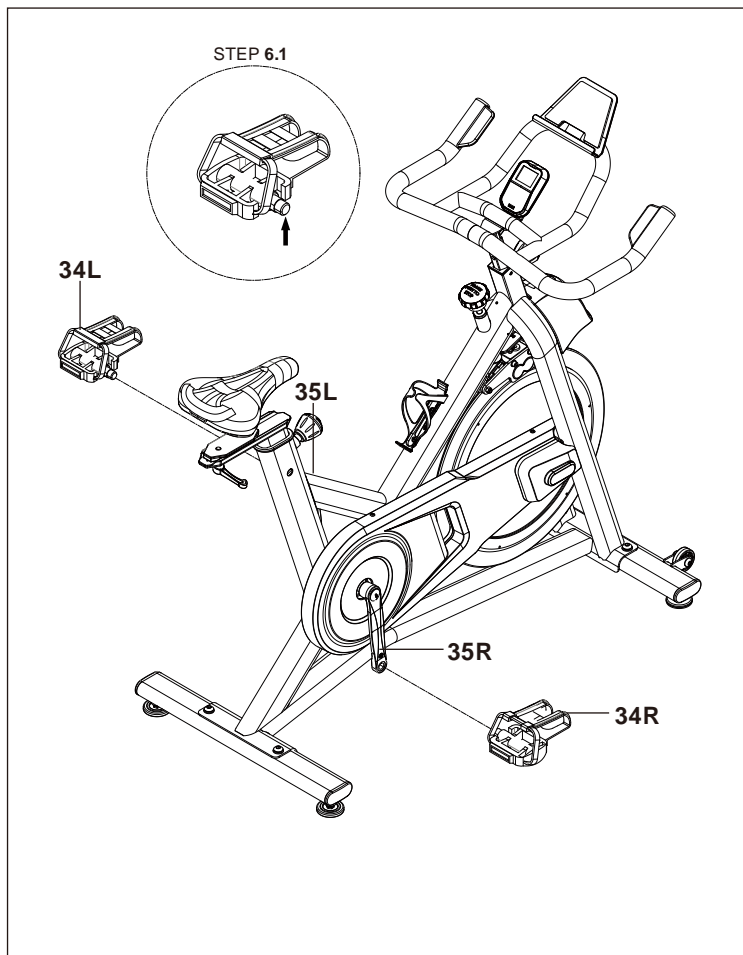
MONTAGEM PASSO 5

PASSO 5 FERRAGENS :



5
Arruela plana
Ø10
Qty: 1

- 5.1 Retire as ferragens para o **passo 5**.
- 5.2 Desaperte a **alavanca de ajuste (31)** do **selim (31)**.
- 5.3 Coloque o **selim (32)** no **deslizador do selim (33)**.
- 5.4 Prenda o **selim (32)** com **1 arruela plana (5)** e a **alavanca de ajuste (31)**.



MONTAGEM PASSO 6

- 6.1 Localize o **pedal esquerdo (34L)** que está identificado com a letra **L** no eixo e o **pedal direito (34R)** identificado com a letra **R**.
- 6.2 Insira o **pedal esquerdo (34L)** no **braço de manivela esquerdo (35L)** e aperte **no sentido anti-horário**.
- 6.3 Insira o **pedal direito (34R)** no **braço de manivela direito (35R)** e aperte **no sentido horário**.
- 6.4 Utilize uma **chave de combinação** para apertar por completo os pedais.

Peso do produto: **38 kg / 85 lbs.**

Capacidade de peso do utilizador: **113 kg / 250 lbs.**

Dimensões (C×L×A): **120 x 53 x 117 cm /
47" x 21" x 46"**

PARABÉNS!

Montou com sucesso a sua bicicleta de interior.

FUNCIONAMENTO DA BICICLETA DE INTERIOR

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

Leia o GUIA DO PROPRIETÁRIO antes do uso. Ao utilizar um produto elétrico, estas precauções devem ser seguidas sempre, incluindo o seguinte: Leia todas as instruções antes de utilizar este equipamento. É de responsabilidade do proprietário assegurar que todos os usuários deste equipamento sejam informados de modo adequado sobre todos os avisos e as precauções. Caso tenha dúvidas após ler este guia, entre em contato com o Suporte Técnico ao Cliente.

É essencial que este equipamento seja utilizado apenas em espaços internos, em um ambiente com clima controlado. Se o seu equipamento de exercícios tiver sido exposto a temperaturas mais frias ou ambientes com alta umidade, é extremamente recomendado que o equipamento seja aquecido à temperatura ambiente antes de utilizá-lo.

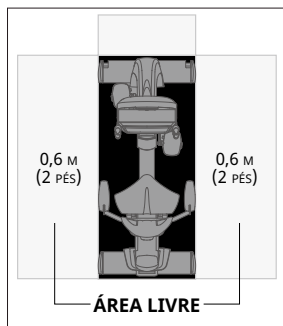
Este equipamento destina-se apenas a uso doméstico. Não use este equipamento em qualquer ambiente comercial, de aluguel, escola ou institucional. O não cumprimento das mesmas invalidará a garantia.

AVISO

PARA REDUZIR O RISCO DE QUEIMADURAS, INCÊNDIO, CHOQUE ELÉTRICO OU FERIMENTOS ÀS PESSOAS:

- Utilize este equipamento apenas para sua utilização prevista conforme descrito neste guia e no manual do proprietário do equipamento.
- Em NENHUM momento, crianças menores de 14 anos podem utilizar o equipamento.
- Em NENHUM momento, animais domésticos ou crianças com menos de 14 anos devem estar a uma distância menor do que 10 pés (3 m) do equipamento.
- Este equipamento não é destinado para uso por pessoas com reduzidas capacidades físicas, sensoriais ou mentais, ou falta de experiência e conhecimento, a não ser que sejam supervisionadas ou tenham recebido instruções relativas ao uso do equipamento por uma pessoa responsável por sua segurança.
- Sempre use calçado esportivo ao utilizar este equipamento. NUNCA opere o equipamento de exercícios com os pés descalços.
- Não utilize roupas que possam se prender a quaisquer partes móveis deste equipamento.
- Os sistemas de monitoramento de frequência cardíaca podem ser imprecisos. O exercício excessivo pode causar lesões graves ou morte.
- Se você experimentar qualquer tipo de dor, incluindo, mas não limitado a dores no tórax, náusea, tontura ou falta de ar, pare os exercícios imediatamente e consulte seu médico antes de continuar.
- Não pule no equipamento.
- Em momento nenhum, mais de uma pessoa deve estar no equipamento.
- Ajuste e opere este equipamento sobre uma superfície firme e nivelada.
- Nunca opere o equipamento se não estiver funcionando adequadamente ou tiver sido danificado.
- Use o guidão para manter o equilíbrio ao subir e descer, e para estabilidade adicional durante o exercício.
- Para evitar ferimentos, não exponha nenhuma parte do corpo (por exemplo, dedos, mãos, braços ou pés) ao mecanismo de acionamento ou a outras partes potencialmente móveis do equipamento.
- Conecte este produto de exercícios apenas em uma tomada adequadamente aterrada.
- Este equipamento nunca deve ser deixado sem supervisão quando estiver conectado. Quando não estiver em uso e antes de realizar manutenção, limpeza ou movimentação do equipamento, desligue a alimentação e desconecte-o da tomada.
- Não utilize nenhum equipamento que esteja danificado ou tenha partes desgastadas ou quebradas. Utilize apenas peças de reposição fornecidas pelo Suporte Técnico ao Cliente ou por um distribuidor autorizado.
- Nunca opere este equipamento se tiver caído, estiver danificado ou não estiver funcionando adequadamente, se tiver um cabo ou plugue danificado, se estiver localizado em um ambiente úmido ou molhado, ou se tiver sido imerso em água.
- Mantenha o cabo de alimentação distante de superfícies quentes. Não puxar este cabo de alimentação nem aplicar qualquer carga mecânica nesse cabo.
- Não remova nenhuma cobertura protetora a não ser se instruído pelo Suporte Técnico ao Cliente. O serviço deve ser realizado somente por um técnico autorizado para o mesmo.
- Para evitar choque elétrico, nunca deixe cair nem insira algum objeto dentro de qualquer abertura.
- Não opere onde produtos de aerossol (spray) estejam sendo utilizados ou quando oxigênio está sendo administrado.
- Este equipamento não deve ser usado por pessoas que pesem mais do que a capacidade máxima de peso conforme listado no manual do proprietário do equipamento. O não cumprimento das mesmas invalidará a garantia.
- Não use este equipamento em nenhum local, que não seja com temperatura controlada como, mas não limitado a: garagens, varandas, halls de piscina, banheiros, coberturas para carros ou ao ar livre. O não cumprimento das mesmas invalidará a garantia.
- Entre em contato com o Suporte Técnico ao Cliente ou um distribuidor autorizado para teste, reparo e/ou serviço.
- Certifique-se de que o guidão esteja seguro antes de cada uso.
- Nunca gire os pedais com as mãos.
- Nunca desça do equipamento até que os pedais parem completamente.
- Assegure que alavancas de ajuste (do selim e guidões para frente e para trás) estejam adequadamente seguras e não interfiram com a área de movimento durante o exercício.
- Não tente pedalar a bicicleta de treino em uma posição em pé a altas rotações até praticar em velocidades mais baixas.
- Certifique-se que o seu calçado está fixo na proteção para os dedos dos pés (se disponível).
- Aplique carga de resistência total quando a bicicleta de interior não estiver a ser utilizada de forma a evitar lesões devido ao movimento dos componentes de acionamento móveis.
- A bicicleta de interior não tem um volante de movimento livre; os pedais continuarão a mover-se conjuntamente com o volante até o volante parar. É necessário reduzir a velocidade de forma controlada. Para parar imediatamente o volante, empurre com força o travão de emergência para baixo. Pedale sempre de forma controlada e ajuste o ritmo desejado às suas próprias capacidades. Empurre o travão de emergência para baixo = paragem de emergência.
- A bicicleta de interior utiliza um volante de inércia fixo que cria impulso e manterá os pedais a girar mesmo depois de o utilizador parar de pedalar ou se os pés do utilizador escoregarem. NÃO TENHA REMOVER OS SEUS PÉS DOS PEDAIS OU SAIR DA MÁQUINA ATÉ QUE AMBOS OS PEDAIS E O VOLANTE TENHAM PARADO POR COMPLETO. O incumprimento destas instruções pode originar a perda de controlo e potenciais ferimentos graves.

OPERAÇÃO BÁSICA



LOCALIZAÇÃO DA BICICLETA ERGOMÉTRICA

Coloque a bicicleta ergométrica sobre uma superfície plana. Deve haver a distância de um pé em frente à bicicleta ergométrica para o cabo de alimentação. Para facilidade de acesso, deixe um espaço, de preferência em ambos os lados da bicicleta ergométrica, de 2 pés (0,6 m) para permitir o acesso do usuário à esteira por ambos os lados. Não coloque a bicicleta ergométrica em qualquer área que possa bloquear aberturas de ventilação ou ar. A bicicleta ergométrica não deve ficar em uma garagem, pátio coberto, perto de água ou ao ar livre.

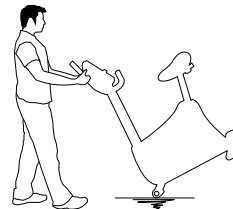
COMO MOVER A BICICLETA ERGOMÉTRICA

A bicicleta ergométrica possui um par de rodas de transporte integradas ao tubo estabilizador frontal. Remova a fonte de alimentação antes de tentar mover a bicicleta.

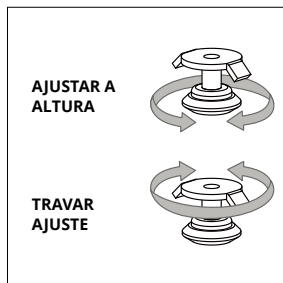
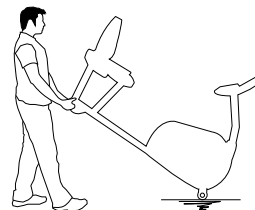
ADVERTÊNCIA!

Nossas bicicletas ergométricas são pesadas. Tenha cuidado e peça ajuda adicional se necessário ao deslocá-la. O não cumprimento dessas instruções pode resultar em lesões.

BICICLETAS VERTICAIS: segure com firmeza nas barras de apoio, incline com cuidado na sua direção e role as rodas de transporte.



BICICLETAS RECLINADAS: segure com firmeza a parte de aço do tubo estabilizador traseiro, levante cuidadosamente e role as rodas de transporte.



COMO NIVELAR A BICICLETA ERGOMÉTRICA

A bicicleta ergométrica deve estar nivelada para o uso ideal. Depois de ter colocado a bicicleta ergométrica onde você pretende usá-la, eleve ou abaixe um ou ambos os niveladores ajustáveis, localizados na parte inferior do quadro. Recomenda-se o uso de um nível de carpinteiro. Após nivelar a bicicleta ergométrica, trave os niveladores no lugar apertando as porcas contra o quadro. Os niveladores reais podem diferir da imagem e não incluir a trava.

ALIMENTAÇÃO

A bicicleta ergométrica é alimentada por uma fonte de alimentação. A energia deve estar conectada à entrada de alimentação, localizada na parte frontal da máquina, perto do tubo estabilizador. Desconecte o cabo quando não estiver usando.

ADVERTÊNCIA!

Nunca opere o produto se este apresentar um cordão ou tomada danificados, não estiver funcionando adequadamente, tiver sido danificado ou submerso em água. Consulte as informações de contato no CARTÃO DE INFORMAÇÕES para obter assistência.

USO ADEQUADO

Para determinar a posição adequada do assento, sente-se sobre ele e posicione a parte da frente do seu pé no centro do pedal. Seu joelho deve ficar ligeiramente dobrado quando o pedal estiver na posição mais afastada. Você deve conseguir pedalar sem travar os joelhos ou transferir o seu peso de um lado para o outro. Ajuste as tiras dos pedal na tensão desejada.

AJUSTE DO ASSENTO VERTICAL

Para bicicletas verticais com uma alavanca de ajuste: Para aumentar a altura do assento, puxe-o para cima. Para abaixar o assento, localize a alavanca de ajuste sob o assento e puxe-a para cima para deslizar o assento para baixo. Solte a alavanca e deixe o assento travar no lugar. Certifique-se de que o cano do assento esteja travado no lugar antes de cada uso.

Para bicicletas verticais com um botão de ajuste e trava do assento: Para ajustar, desça do assento da bicicleta e solte o botão de ajuste dando duas meias voltas no sentido anti-horário. Puxe o botão para destravar o cano e ajuste-o para cima ou para baixo até a posição desejada. Solte o botão para travar no lugar. Gire o botão no sentido horário para apertá-lo. Certifique-se de que o cano do assento esteja travado no lugar antes de cada uso.

SELIM DA BICICLETA DE INTERIOR E AJUSTE DO GUIADOR (SE DISPONÍVEL)

Rode a alavanca ou o botão de ajuste no sentido anti-horário para deslizar o selim ou guidador para a frente ou para trás em termos de ajuste horizontal; levantar ou baixar o selim ou guidador com a outra mão em termos de ajuste de altura. Rode a alavanca ou botão no sentido horário para bloquear a posição. Não ajuste a altura do selim ou do guidador para além da marca MÁX. ou dos pontos de ajuste no encaixe.

AJUSTE DO ASSENTO RECLINADO

Para bicicletas reclinadas com uma alavanca de ajuste: Para ajustar a posição do assento, localize a alavanca embaixo do assento antes de subir na bicicleta. Coloque sua mão direita na alavanca de ajuste sob o assento. Coloque os pés no chão enquanto está sentado e deslize para frente se necessário. Coloque os pés nos pedais, levante levemente a alavanca sob o assento. Usando as pernas, empurre e deslize devagar o assento para cima e para baixo até uma posição em que você tenha um intervalo confortável para pedalar (mantendo o joelho ligeiramente dobrado enquanto suas pernas estão na posição estendida). Solte a alavanca e deixe o assento travar no lugar.

Para bicicletas reclinadas com um botão de ajuste e trava do assento: Gire a alavanca para cima até a posição média, deixando-a solta. Em seguida, deslize o assento até uma posição em que você tenha um intervalo confortável para pedalar (mantendo o joelho ligeiramente dobrado enquanto suas pernas estão na posição estendida). Trave o mecanismo girando-o para baixo para apertar a alavanca.

AJUSTE DO ENCOSTO ESTOFADO DA BICICLETA RECLINADA

Algumas bicicletas reclinadas são equipadas com um assento estofado reclinável. Os ajustes de inclinação são feitos com uma alavanca giratória no lado direito do usuário, localizada um pouco atrás da barra de apoio. Nem todos os encostos estofados possuem uma alavanca de ajuste, então verifique o GUIA DE MONTAGEM.

Para ajustar o ângulo de inclinação do encosto, gire a alavanca para baixo (sentido anti-horário) e incline-se para trás no encosto estofado até atingir a posição desejada. Quando a posição estiver definida, gire a alavanca para cima (no sentido horário) até apertá-la. O encosto vem equipado com um sistema de retorno por mola para voltar o encosto a sua posição original quando a alavanca de ajuste é liberada e o usuário não está apoiado contra o encosto.

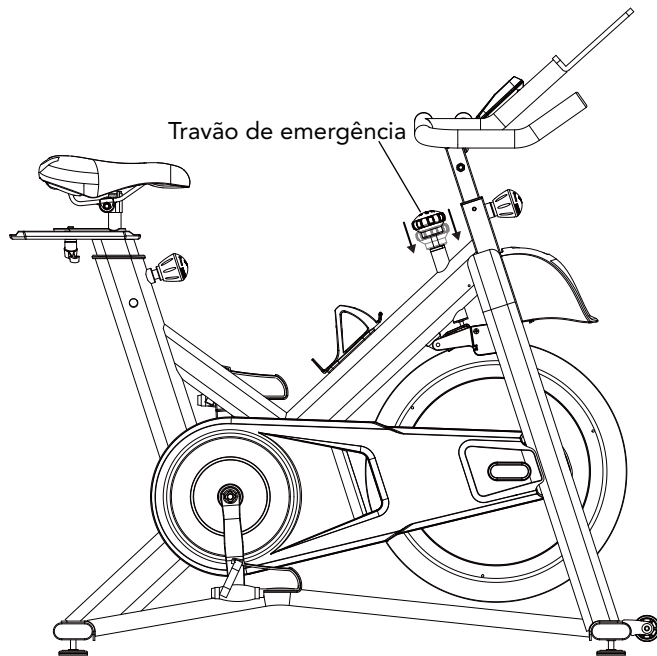
CONTROLO DE RESISTÊNCIA E TRAVÃO DE EMERGÊNCIA

O nível de dificuldade preferido ao pedalar (resistência) pode ser regulado em incrementos através da utilização dos botões de resistência na consola. Para aumentar a resistência, carregue na seta para cima. Para diminuir a resistência, carregue na seta para baixo.

PARA A BICICLETA DE INTERIOR:

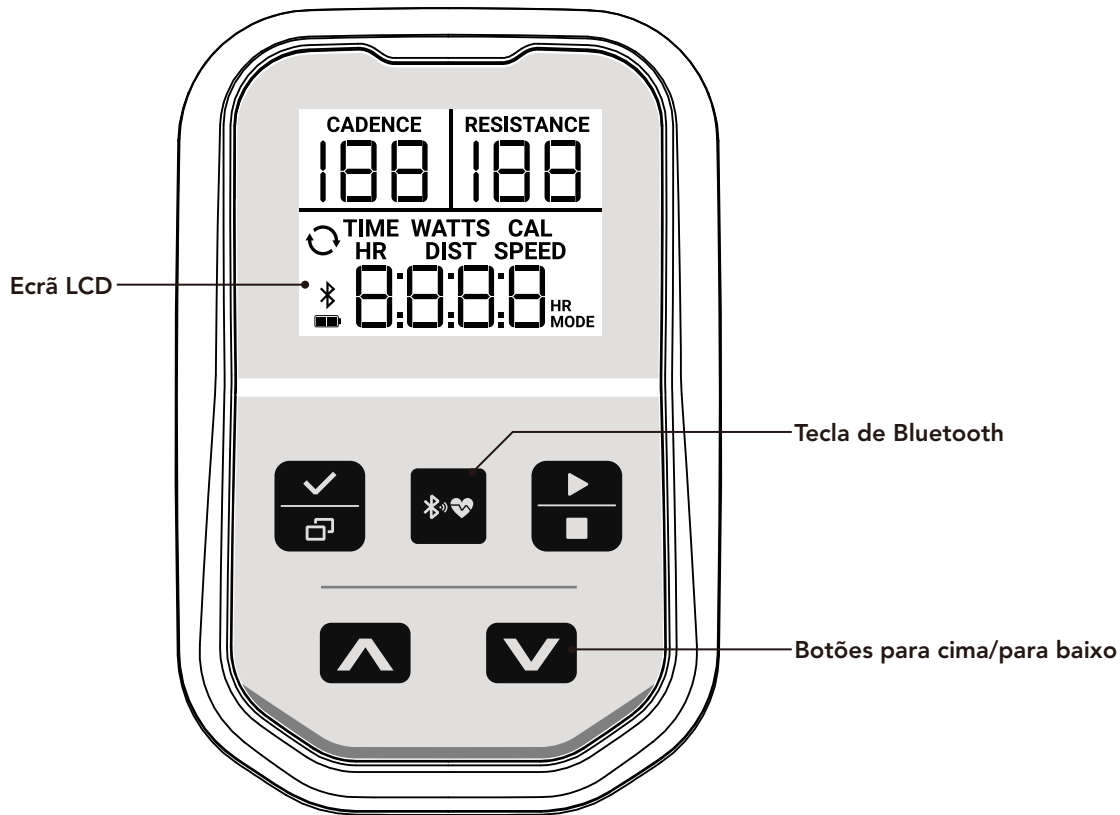
⚠️ ADVERTÊNCIA

- Certifique-se que o seu calçado está fixo na proteção para os dedos dos pés (se disponível).
- Aplique carga de resistência total quando a bicicleta de interior não estiver a ser utilizada de forma a evitar lesões devido ao movimento dos componentes de acionamento móveis.
- A bicicleta de interior não tem um volante de movimento livre; os pedais continuarão a mover-se conjuntamente com o volante até o volante parar. É necessário reduzir a velocidade de forma controlada. Para parar imediatamente o volante, empurre com força o travão de emergência para baixo. Pedale sempre de forma controlada e ajuste o ritmo desejado às suas próprias capacidades. Empurre o travão de emergência para baixo = paragem de emergência.
- A bicicleta de interior utiliza um volante de inércia fixo que cria impulso e manterá os pedais a girar mesmo depois de o utilizador parar de pedalar ou se os pés do utilizador escorregarem. **NÃO TENTE REMOVER OS SEUS PÉS DOS PEDAIS OU SAIR DA MÁQUINA ATÉ QUE AMBOS OS PEDAIS E O VOLANTE TENHAM PARADO POR COMPLETO.** O incumprimento destas instruções pode originar a perda de controlo e potenciais ferimentos graves.



SELIM DA BICICLETA DE INTERIOR E AJUSTE DO GUIADOR (SE DISPONÍVEL)


Rode a alavanca ou o botão de ajuste no sentido anti-horário para deslizar o selim ou guidão para a frente ou para trás em termos de ajuste horizontal; levantar ou baixar o selim ou guidão com a outra mão em termos de ajuste de altura. Rode a alavanca ou botão no sentido horário para bloquear a posição. Não ajuste a altura do selim ou do guidão para além da marca MÁX. ou dos pontos de ajuste no encaixe.







ECRÃ DA CONSOLA



Ecrã LCD:

No modo de exercício, a janela superior do LCD mostrará sempre o ritmo e a resistência.

A parte inferior do ecrã pode mostrar: Tempo, Calorias (Cal), Frequência Cardíaca (FC), Distância (Dist) e Velocidade. Há também uma função padrão bicicleta  que exibirá cada um dos tipos de dados durante 5 segundos antes de pedalar para o próximo.

Para associar a parte inferior a um ecrã de dados específico, prima o botão Enter  /Ecrã  até que a indicação dos dados que pretende seja mostrada. Para voltar aos dados da bicicleta, prima o botão Enter  /Ecrã  até que sejam mostradas duas setas.


Botões (/) para cima/para baixo:

Prima os botões para cima e para baixo (/) para aumentar e diminuir as definições: Resistência ou tempo.












No modo de exercício, as setas para cima e para baixo irão ajustar a resistência por 1. Se mantiver premidos os botões das setas durante mais de 1/2 de segundo, o intervalo de resistência subirá/descerá 5 até ser solto.

FUNCIONAMENTO DA CONSOLA

Definição manual:

Prima o botão Start (Iniciar)/Stop (Parar)  para começar um treino manual rápido. Neste modo, a resistência começará no 0 e o temporizador contará a partir dos 0 segundos.

Personalizar o seu treino:

Prima o botão Enter  /Ecrã  até que o tempo pisque. Utilize os botões para cima/para baixo / para ajustar o seu tempo de treino desejado e depois prima o botão Enter  /Ecrã  para confirmar o seu tempo desejado. Uma vez confirmado, o intervalo de resistência inicial começará a piscar. Ajuste a resistência inicial desejada com os botões para cima/para baixo / e confirme com o botão Enter  /Ecrã . Prima Start (Iniciar)  para começar o treino com o tempo e resistência desejados. Uma vez iniciado o seu programa personalizado, o temporizador fará uma contagem decrescente a partir do tempo desejado e a resistência começará na resistência que selecionou. Pode ainda ajustar a resistência a diferentes valores durante o treino.

Poupança de energia:


Para minimizar o consumo de energia, a sua máquina entrará automaticamente em modo de poupança de energia (ERP) quando não estiver a ser utilizada e a consola será rapidamente despertada com um simples toque num botão.

COMO ALTERNAR ENTRE O MODO DA APLICAÇÃO E O MODO DE FREQUÊNCIA CARDÍACA BT

Home- P1

Ligar a uma aplicação (modo padrão)

Se utilizar uma aplicação de terceiros, por favor, ligue o Bluetooth (BT) do seu dispositivo e siga as instruções de emparelhamento da aplicação.


Certifique-se de que a consola da bicicleta não está ligada a quaisquer outros dispositivos BT, verificando se o símbolo BT  não está aceso na consola.

Se desejar utilizar a cinta FC BT com uma aplicação de terceiros, isso é possível, assim ligue-se à cinta FC a partir da interface da aplicação (por favor, siga as instruções da aplicação e ligue à cinta FC).



Siga as instruções da aplicação de terceiros para iniciar o programa. Algumas requerem que comece dentro da aplicação, outras requerem que prima primeiro o botão **Start (Iniciar)** da consola.

Para parar o treino, termine o trajeto na aplicação e prima o botão **Stop (Parar)** na consola durante 3 segundos.


Ligar a uma cinta FC (desligado por defeito)

Para aceder ao **modo de cinta FC**, certifique-se de que a consola não está atualmente ligada a nenhum dispositivo Bluetooth (BT), verificando se não é exibido nenhum símbolo BT  na consola.

Utilize a cinta FC, certifique-se de que lê as instruções da cinta. Nota: Algumas cintas de contacto com o peito precisam de estar húmidas para ler a FC com precisão.

Prima e mantenha premido o botão de  Bluetooth durante alguns segundos até que o símbolo "HR MODE (MODO FC)" apareça no canto direito do LCD. Assim que a consola detetar a cinta FC BT, o símbolo  BT aparecerá no ecrã LED.

Prima **Start (Iniciar)** para iniciar um treino e a consola deve mostrar a frequência cardíaca.

Para sair do modo cinta FC BT, desligue o dispositivo FC BT e certifique-se de que o símbolo BT desaparece do ecrã. Depois, prima e mantenha premido o botão  Bluetooth durante alguns segundos até que "HR MODE (MODO FC)" desapareça no ecrã LED. NOTA: deve demorar alguns segundos para que o Bluetooth se desligue da consola.

CONECTE SEU DISPOSITIVO AO APP JRNY PARA TREINOS MAIS DINÂMICOS

Se você tiver uma assinatura JRNY*, poderá acessá-la pelo seu dispositivo quando ele estiver sincronizado com o console deste equipamento. Com a assinatura JRNY, você recebe treinos guiados personalizados.



* É necessária uma assinatura JRNY para acessar a experiência JRNY – veja global.schwinnfitness.com/en/schwinn-jrny.html para mais detalhes. Onde disponível (incluindo os Estados Unidos), você pode obter uma assinatura JRNY baixando o aplicativo JRNY em seu telefone ou tablet e se registrando no próprio aplicativo. As assinaturas JRNY podem não estar disponíveis em todos os países.

Manutenção & Resolução De Problemas

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

PERGUNTAS COMUNS SOBRE O PRODUTO

OS SONS QUE A BICICLETA ERGOMÉTRICA FAZ SÃO NORMAIS?

As bicicletas ergométricas estão entre os aparelhos mais silenciosos disponíveis, pois utilizam acionamentos por correia e resistência magnética sem atrito. Utilizamos rolamentos e correias do mais elevado grau para reduzir o ruído. No entanto, como o próprio sistema de resistência é muito silencioso, você ouvirá às vezes outros pequenos ruídos mecânicos. Ao contrário de tecnologias mais antigas e ruidosas, não existem ruídos de ventoinhas, correias de atrito ou alternadores para mascarar esses sons em nossas bicicletas ergométricas. Esses ruídos mecânicos, que podem ou não ser intermitentes, são normais e provocados pela transferência de quantias significativas de energia para um volante de rotação rápida. Todos os rolamentos, correias e outras partes giratórias produzirão algum ruído que será transmitido através da carcaça e do quadro. Também é normal que esses sons mudem ligeiramente durante um exercício e ao longo do tempo devido à expansão térmica das peças.

POR QUE A BICICLETA ERGOMÉTRICA QUE EU RECEBI FAZ MAIS BARULHO DO QUE A DA LOJA?

Todos os produtos para atividade física parecem mais silenciosos no showroom de uma grande loja porque em geral há mais ruídos de fundo do que em sua residência. Além disso, haverá menos reverberação em um piso de concreto acarpetado do que em um piso com revestimento de madeira. Em alguns casos, um tapete de borracha pesado pode ajudar a reduzir a reverberação através do piso. Se um produto para atividade física for colocado perto de uma parede, haverá mais ruído refletido.

QUANTO TEMPO A CORREIA DE ACIONAMENTO IRÁ DURAR?

A modelagem computacional que fizemos indicou virtualmente milhares de horas sem manutenção. Você não deve precisar substituir a correia enquanto tiver a bicicleta ergométrica.

POSSO MOVER A BICICLETA ERGOMÉTRICA FACILMENTE DEPOIS QUE ESTIVER MONTADA?

A bicicleta ergométrica possui um par de rodas de transporte integradas ao tubo estabilizador frontal. Siga a seção COMO MOVER A BICICLETA ERGOMÉTRICA para transportá-la. É importante que você coloque a bicicleta ergométrica em um espaço confortável e acolhedor. A bicicleta ergométrica é projetada para ocupar um espaço mínimo no chão. Muitas pessoas colocam suas bicicletas ergométricas em frente à TV ou a uma janela panorâmica. Se possível, evite colocar sua bicicleta ergométrica em um porão inacabado. Para tornar o exercício uma atividade diária desejável para você, a bicicleta ergométrica deve estar em um ambiente confortável.

RESOLUÇÃO BÁSICA DE PROBLEMAS

PROBLEMA: O console não acende.

SOLUÇÃO: Verifique o seguinte:

- Se a tomada onde a máquina está ligada está funcionando. Verifique novamente se o disjuntor não caiu.
- Se está sendo usado o cabo de alimentação correto. Use apenas o cabo de alimentação fornecido. Teste a tensão no cabo de alimentação para verificar se ele fornece a tensão de saída especificada na etiqueta.
- Se o cabo de alimentação não está amassado ou danificado e se está conectado adequadamente na tomada E na máquina.
- Desconecte o cabo de alimentação, remova o console e verifique se todas as conexões ao console estão firmes e não danificadas ou amassadas. Desconecte e em seguida conecte novamente o cabo do console.

PROBLEMA: O console acende, mas não há contagem de Distância/Watts/RPMs.

SOLUÇÃO: Verifique o seguinte:

- Desconecte o cabo de alimentação, remova o console e verifique se todas as conexões ao console estão firmes e não danificadas ou amassadas. Desconecte e em seguida conecte novamente o cabo do console.
- Se as medidas acima não resolverem o problema, o sensor de velocidade e/ou o ímã podem ter saído do lugar ou se danificado.

PROBLEMA: Os níveis de resistência parecem estar incorretos, difíceis ou fáceis demais.

SOLUÇÃO: Verifique o seguinte:

- Se está sendo usado o cabo de alimentação correto. Use apenas o cabo de alimentação fornecido.
- Reinicie o console e aguarde a resistência reiniciar até a posição padrão. Reinicie e teste novamente os níveis de resistência.

PROBLEMA: O exercício produz um ruído ou uma sensação de clique proveniente dos pedais.

SOLUÇÃO: Verifique o seguinte:

- Se a bicicleta está sobre uma superfície nivelada.
- Remova os pedais, aplique trava-rosca azul nas roscas e reaperte os pedais usando uma chave aberta.

PROBLEMA: A bicicleta ergométrica emite um som de rangido ou chiado.

SOLUÇÃO: Verifique o seguinte:

- Se a bicicleta está sobre uma superfície nivelada.
- Solte todos os parafusos presos durante o processo de montagem, engraxe as roscas e reaperte os parafusos novamente.

PARA BICICLETAS COM ALTO-FALANTES:

PROBLEMA: Quando o MP3 player está conectado, não sai som dos alto-falantes, ou o som sai difuso.

SOLUÇÃO: Certifique-se de que o cabo de áudio esteja conectado firmemente às entradas do console e do MP3 player.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

FREQUÊNCIA CARDÍACA [APENAS PLACAS DE PEGADA (GRIP-PULSE)]

Verifique no seu ambiente de exercícios a existência de fontes de interferência, como luzes fluorescentes, computadores, cercamento subterrâneo, sistemas de segurança residenciais ou aparelhos que contenham grandes motores. Esses itens podem causar leituras de frequência cardíaca irregulares.

Pode ocorrer uma leitura irregular sob as seguintes condições:

- Segurar as barras de apoio de medição de frequência cardíaca com muita força. Tente manter uma pressão moderada enquanto segura as barras de apoio de medição de frequência cardíaca.
- Movimento e vibração constantes provocados por segurar constantemente as barras de apoio de medição de frequência cardíaca durante o exercício. Se estiver recebendo leituras de frequência cardíaca irregulares, tente segurar as placas apenas o suficiente para monitorar sua frequência cardíaca.
- Quando sua respiração está muito pesada durante um exercício.
- Quando suas mãos estão apertadas pelo uso de anéis.
- Quando suas mãos estão secas ou frias. Tente umedecer as palmas das mãos esfregando uma na outra para aquecê-las.
- Alguém que tenha arritmia acentuada.
- Alguém com arteriosclerose ou distúrbio de circulação periférica.
- Alguém cuja pele na palma que está sendo medida seja muito espessa.

PRECISA DE AJUDA?

Se esta seção de resolução de problemas não solucionar o problema, interrompa o uso e desligue da energia.



Consulte as informações de contato no CARTÃO DE INFORMAÇÕES para obter assistência.

As informações a seguir podem ser solicitadas quando você telefonar. Tenha estes itens prontamente disponíveis:

- Nome do modelo
- Número de série
- Comprovante da compra (recibo ou extrato do cartão de crédito)

Algumas perguntas comuns de resolução de problemas que podem ser feitas são:

- Há quanto tempo este problema vem ocorrendo?
- Este problema ocorre sempre que a esteira é usada? Com todos os usuários?
- Caso esteja ouvindo um ruído, ele vem da parte frontal ou traseira? Que tipo de ruído é (batida, trituração, rangido, chiado etc.)?
- A máquina passa por manutenção de acordo com o cronograma de MANUTENÇÃO?

Responder a estas e outras perguntas permitirá aos técnicos enviar peças de reposição adequadas e a assistência necessária para colocar você e sua bicicleta em movimento novamente!

Você pode encontrar mais sugestões de resolução de problemas na seção de suporte ao cliente do nosso site.

MANUTENÇÃO

QUE TIPO DE MANUTENÇÃO DE ROTINA É NECESSÁRIO?

É necessário realizar manutenção e limpeza mínimas. O cumprimento deste cronograma prolongará a vida útil da máquina.

Usamos rolamentos selados em todas as nossas bicicletas, portanto não é necessário lubrificar. A etapa de manutenção mais importante é simplesmente limpar a sua transpiração da bicicleta após cada uso.

COMO LIMPAR A BICICLETA?

Limpe apenas com água e sabão. Nunca use solventes nas peças de plástico. A limpeza da bicicleta e do ambiente em que é usada minimizará os problemas de manutenção e as chamadas de assistência. Por esse motivo, recomendamos que você acompanhe o cronograma de manutenção preventiva a seguir.

ADVERTÊNCIA

Para interromper a alimentação da bicicleta, o cabo de alimentação deve ser desconectado da tomada da parede.



Eliminação de resíduos

Os produtos são recicláveis. No final da vida útil, por favor, elimine este artigo de forma correta e segura (locais de resíduos locais).

CRONOGRAMA DE MANUTENÇÃO

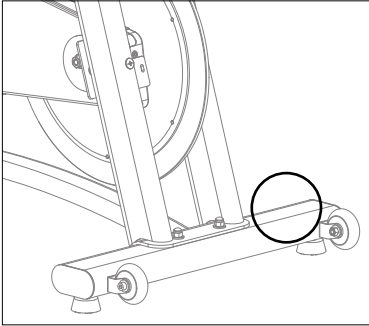
AÇÃO	FREQUÊNCIA
<p>Depois de cada uso:</p> <ul style="list-style-type: none"> Desligue a bicicleta desconectando o cabo de alimentação da tomada da parede. Limpe a bicicleta com um pano úmido. Nunca use solventes, pois eles podem danificar a bicicleta. Inspecione o cabo de alimentação. Se o cabo de alimentação estiver danificado, consulte as informações de contato na contracapa do CARTÃO DE INFORMAÇÕES para solicitar a substituição. Certifique-se de que o cabo de alimentação não fique embaixo da bicicleta ou em qualquer outra área onde possa ser amassado ou cortado. 	DIÁRIA
<p>Limpe embaixo da bicicleta, seguindo estas etapas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Desligue a bicicleta. Desconecte o adaptador de energia da bicicleta. Mova a bicicleta para um lugar diferente. Limpe ou aspire qualquer partícula de poeira ou outros objetos que possam ter se acumulado embaixo da bicicleta. Retorne a bicicleta ao seu local anterior. 	SEMANAL
<ul style="list-style-type: none"> Inspecione e aperte todos os parafusos de montagem e pedais na máquina. Limpe qualquer sujeira dos trilhos de guia do assento. 	MENSAL

ةيبرعلا

تعليمات السلامة الهامة

شكرًا لاختيارك SCHWINN IC3.5، كجهاز لياقة بدنية خاص بك. نحن نشجعك بشدة على قراءة دليل المالك هذا بعناية قبل البدء في تجميع معدتك، وخاصة التحذيرات التالية! ستعمل التحذيرات على تقليل خطر الحروق أو الحرائق أو الصدمات الكهربائية أو الإصابات للأشخاص.

موضع الرقم التسلسلي



قبل المتابعة، ابحث عن الرقم التسلسلي لجهازك الموجود على استيكر الباركود الأبيض على أنبوب الموازن وأدخله في المساحة المخصصة أدناه.

أدخل الرقم التسلسلي واسم الموديل في المربعات أدنا

الرقم التسلسلي:

اسم الموديل: SCHWINN IC3.5

ارجع إلى الرقم التسلسلي واسم الموديل عند الاتصال بالخدمة »

تحذير !

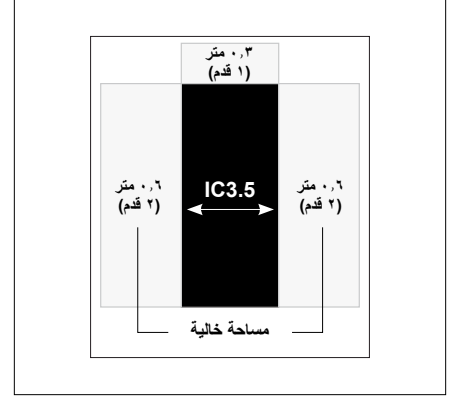
- قد يؤدي عدم اتباع هذه التعليمات إلى حدوث إصابة!
- استخدم هذا الجهاز فقط للغرض المخصص له كما هو موضح دليل مالك هذا الجهاز.
- قد تكون أنظمة مراقبة معدل ضربات القلب غير دقيقة. قد يؤدي الإفراط في ممارسة الرياضة إلى إصابة خطيرة أو الوفاة. إذا شعرت بالإعياء، فتوقف عن ممارسة الرياضة على الفور.
- إذا كنت تعاني من أي نوع من الألم، بما في ذلك على سبيل المثال وليس الحصر، آلام في الصدر أو غثيان أو دوخة أو ضيق في التنفس، فتوقف عن ممارسة التمرين على الفور واستشر طبيبك قبل الاستمرار. ممارسة التمارين الرياضية بشكل غير صحيح أو مفرط قد يؤدي إلى الإضرار بصحتك.
- لا ترتدي أي ملابس أو مجوهرات قد تلتصق بأي أجزاء متحركة من هذا الجهاز.
- ارتد دائمًا أحذية رياضية ذات نعل مطاطي أو أحذية ركوب دراجات ذات أوتاد عند استخدام هذا الجهاز. لا تستخدم الجهاز بأقدام عارية أو مرتديًا الجوارب فقط.
- قبل الاستخدام، تأكد من فهمك لكيفية تشغيل/تفعيل/تحرير البدالات والأوتاد (الأحذية).
- لا تقفز على الجهاز.
- لا تقم أبدًا بتدوير دواسات القدم باليد. يمكن أن تتسبب البدالات الدوارة في إصابات.

- لا تضع أصابعك أو أي أشياء أخرى في الأجزاء المتحركة من معدات التمرين.
- تأكد من تثبيت أزرع التعديل (المقعد ومقود الدراجة في الأمام والخلف) بشكل صحيح وأنها لا تتداخل مع نطاق الحركة أثناء التمرين.
- لتجنب الإصابة، لا تدخل أي أجزاء من الجسم (على سبيل المثال، الأصابع أو اليدين أو الذراعين أو القدمين) في آلية التشغيل أو الأجزاء المتحركة الأخرى المحتملة للجهاز.
- لا تحاول ركوب دراجة التمرين في وضع الوقوف بسرعة عالية في الدقيقة حتى تتدرج على سرعات أبطأ.
- لا تقم بضبط أدوات ضبط المستوى إلى ارتفاع يجعلها تنفصل أو تفك من الماكينة. قد يتسبب ذلك في إصابتك أو تلف الجهاز.
- لا ترفع عمود المقعد فوق علامة «التوقف» الموجودة على عمود المقعد.
- تأكد من ثبات البدالات قبل أن تضع قدمك عليها. توخ الحذر عند الصعود والنزول من الجهاز.
- تأكد من تثبيت المقود بشكل آمن قبل كل استخدام.
- تأكد من تثبيت حذائك في قفص أصابع القدم (إن وجد).
- انزل عن الجهاز قبل ضبط المقعد.
- لا ينبغي في أي وقت أن يتواجد أكثر من شخص واحد على الجهاز.
- لا ينبغي استخدام هذا الجهاز بواسطة الأشخاص الذين يزيد وزنهم على الوزن الموضح في قسم المواصفات الفنية. عدم الامتثال سيؤدي إلى إبطال الضمان.
- لا ينبغي في أي وقت أن يكون الحيوانات الأليفة أو الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ١٣ عامًا أقرب إلى المعدات على مسافة تقل عن ٣ أمتار.
- لا يجوز للأطفال الذين تقل أعمارهم عن ١٣ عامًا استخدام هذا الجهاز في أي وقت.
- لا يجوز للأطفال الذين تزيد أعمارهم على ١٣ عامًا أو الأشخاص الذين يعانون من ضعف القدرات البدنية أو الحسية أو العقلية، أو الذين يفتقرون إلى الخبرة والمعرفة، استخدام هذه المعدات، ما لم يتم الإشراف عليهم أو ما لم يتم إعطاؤهم تعليمات بشأن استخدام الجهاز من قبل شخص مسؤول عن سلامتهم.
- استخدم المقادير للحفاظ على التوازن أثناء الصعود والنزول، ولمزيد من الثبات أثناء ممارسة التمارين الرياضية.
- قم بإعداد هذا الجهاز وتشغيله على سطح مستوي صلب وأقوي.
- قم بتوصيل منتج التمرين هذا بأخذ كهربائي موزع بشكل صحيح فقط.
- لفصل الاتصال، قم بتحويل جميع عناصر التحكم إلى وضع إيقاف التشغيل، ثم قم بإزالة السدادة من المنفذ.
- لفصل الطاقة عن الدراجة، يجب فصل سلك الطاقة عن منفذ الحائط.
- افصل كل الطاقة قبل نقل الجهاز.
- لا تقم أبدًا بتشغيل الجهاز إذا تعرض للسقوط، أو كان سلكه أو قابسه تالفًا، حتى لو كان يعمل بشكل صحيح. لا تقم أبدًا بتشغيل الجهاز إذا لم يكن يعمل بشكل صحيح أو إذا تعرض للتلف. اتصل بدعم العملاء الفني للاستبدال أو الإصلاح لتجنب أي خطر.
- لا ينبغي ترك هذا الجهاز دون مراقبة مطلقًا عندما يكون موصولًا بالكهرباء. عند عدم استخدام الجهاز، وقيل صيانته أو تنظيفه أو نقله، قم بإيقاف تشغيل الطاقة ثم فصلها عن المنفذ.
- قم بفحص الأوتاد بشكل دوري بحثًا عن أي تآكل. عندما تصبح المسامير مهترئة، قم باستبدالها. قم باستبدال الفقل عندما يصبح من الصعب تحريره، أو عندما يبدأ في التحرير بمجهود أقل بكثير مما كان عليه عندما كان في حالة جديدة.
- احرص على إبقاء الأوتاد والروابط خالية من الأوساخ والحطام لضمان الاشتباك والتحرير.
- نظرًا لأن هذه الماكينة تعمل بتروس ثابتة، فلا تقم بالرجوع إلى الخلف أو الرجوع للخلف. قد يؤدي القيام بذلك إلى إرخاء البدالات، مما قد يؤدي إلى إتلاف الجهاز و/أو إصابة المستخدم. لا تقم بتشغيل هذا الجهاز أبدًا عندما تكون البدالات مرتخية.
- يتطلب التمرين على هذا الجهاز التنسيق والتوازن. تأكد من توقع حدوث تغييرات في السرعة ومستوى المقاومة أثناء التدريبات، وكن منبهًا لتجنب فقدان التوازن والإصابة المحتملة.
- يجب أن تتم الخدمة فقط بواسطة فني خدمة معتمد.
- لا تقم بإزالة الأغشية المحمية إلا بعد الحصول على تعليمات من المتخصصين والوكيل المحلي لديك.

- لا تقم بإزالة أغطية الكونسول إلا بعد توجيهك بذلك من قبل فريق دعم العملاء الفني.
- لا تستخدم أي ملحقات أخرى غير الموصى بها من قبل الشركة المصنعة. قد تتسبب الملحقات في حدوث إصابات.
- قم بإرجاع الوحدة إلى مركز الخدمة للفحص والإصلاح.
- لمنع حدوث صدمة كهربائية، لا تسقط أو تدخل أي جسم في أي فتحة أبدًا.
- لا تقم بتشغيل الجهاز في الأماكن التي يتم فيها استخدام منتجات الهباء الجوي (الرزاد) أو عند الإسعاف بالأكسجين.
- هذا الجهاز مخصص للاستخدام المنزلي فقط. عدم الامتثال سيؤدي إلى إبطال الضمان.
- لا تستخدم الجهاز في أي مكان لا يتم التحكم في درجة حرارته، مثل، على سبيل المثال لا الحصر المرابن، والشرفات، وغرف حمام السباحة، والحمامات، ومواقف السيارات، أو في الهواء الطلق. إذا تعرض جهازك لدرجات حرارة أكثر برودة أو أجواء ذات رطوبة عالية، فمن المستحسن بشدة تسخين الجهاز إلى درجة حرارة الغرفة قبل الاستخدام لأول مرة. عدم الامتثال سيؤدي إلى إبطال الضمان.
- اربط مقبض ضبط الفرامل/المقاومة كما هو موضح حتى يتم قفل عجلة الموازنة قبل النقل/التخزين الآمن، ثم قم بإزالة مصدر الطاقة عند التخزين ووضعه في مكان آمن. ضع الجهاز في مكان آمن بعيدًا عن الأطفال والحيوانات الأليفة.
- المعدات ثقيلة؛ لذا يجب توخي الحذر واستخدام المساعدة الإضافية إذا لزم الأمر عند التحرك.
- يجب أن يتوفر شخصان للتجميع، وهذا سيجعل عملية التجميع أسهل. لا تقم بخطوات تتضمن رفع أشياء ثقيلة أو حركات صعبة بمفردك.
- لا تقم بتجميع هذا الجهاز في الهواء الطلق أو في مكان مبلل أو رطب. تأكد من أن التجميع يتم في مساحة عمل مناسبة بعيدًا عن حركة الأشخاص والتعرض للمارة.
- قم بتنفيذ جميع خطوات التجميع بالترتيب الموضح. يمكن أن يؤدي التجميع غير الصحيح إلى حدوث إصابة أو أداء وظيفي غير صحيح.
- لا تحاول تغيير تصميم أو وظيفة هذا الجهاز. قد يؤدي هذا إلى تعريض سلامة هذا الجهاز للخطر وسيؤدي إلى إلغاء الضمان.
- لا تستخدم الجهاز أو تستخدمه إلا بعد تجميعه بالكامل وفحصه للتأكد من الأداء الصحيح وفقًا للدليل.
- لا تقم بتحريك الجهاز أو رفعه من الكرتونة إلا عندما يُذكر ذلك في تعليمات التجميع.
- قم بإزالة الوحدة من الكرتونة وقم بتجميعها في مكان استخدامها. لا تفتح الصندوق أبدًا عندما يكون مقلوبًا أو على جانبه.
- لا يُقصد من مواد التشحيم السيليكونية أن تُستخدم للاستهلاك البشري. يحفظ بعيدًا عن متناول الأطفال. قم بتخزينه في مكان آمن.
- احتفظ بمهاليب التيار المتردد وسلك الطاقة بعيدًا عن الأسطح الساخنة. لا تحمل هذه الوحدة من سلك الطاقة الخاص بها أو تستخدم السلك كمقبض. لا تسحب سلك الطاقة هذا أو تبدل أي أحمال ميكانيكية عليه.
- لتقليل خطر التعرض لصدمة كهربائية أو الاستخدام غير المراقب/غير الخاضع للإشراف، فصل دائمًا مهاليب التيار المتردد من منفذ الحائط والجهاز وانتظر لمدة ٥ دقائق قبل تنظيف الجهاز أو صيانته أو إصلاحه. ضع مهاليب التيار المتردد في مكان آمن.
- ينبغي توخي الحذر عند تركيب وفك أجهزة التمرين الثابتة. قبل النزول، قم بإيقاف الجهاز بشكل كامل.
- قم ببذل تحميل مقاومة كاملة عندما لا تكون دراجة التمرين الداخلية قيد الاستخدام لمنع الإصابات الناجمة عن تحريك مكونات تروس الحركة.
- لا تحتوي دراجة التمرين الداخلية على عجلة موازنة حرة الحركة؛ وستستمر البدالات في التحرك مع عجلة الموازنة إلى أن تتوقف عجلة الموازنة. ويجب تقليل السرعة بطريقة محكمة. لإيقاف عجلة الموازنة على الفور، اضغط بقوة على فرملة الطوارئ. قم دائمًا بتدوير البدالات بطريقة محكمة واضبط الإيقاع المطلوب وفقًا لعدراتك الخاصة. دفع فرملة الطوارئ للأسفل = توقف الطوارئ.
- تستخدم دراجة التمرين الداخلية عجلة موازنة ثابتة تبني قوة الدفع وتحافظ على دوران البدالات حتى بعد توقف المستخدم عن تدوير البدالات أو في حالة انزلاق أقدام المستخدم. لا تحاول إزالة قدميك عن البدالات أو النزول عن الجهاز إلا بعد توقف كل من البدالات وعجلة الموازنة تمامًا. قد يؤدي عدم اتباع هذه التعليمات إلى فقدان السيطرة واحتمال حدوث إصابة خطيرة.

موقع دراجة التمرين

ضع دراجة التمرين على سطح مستو. يجب أن تكون هناك مسافة ٣٠ سم أمام دراجة التمرين بالنسبة لسلك الطاقة. لتسهيل الوصول، يجب أن تكون هناك مساحة يمكن الوصول إليها بسهولة على جانبي دراجة التمرين تساوي ٢ قدم (٠,٦ متر) للسماح للمستخدم بالوصول إلى الجهاز من أي جانب. لا تضع دراجة التمرين في أي منطقة من شأنها أن تسد أي فتحات تهوية أو فتحات هواء. لا يجوز أن تكون دراجة التمرين موجوة في مرآب أو فناء مغطى أو بالقرب من الماء أو في الهواء الطلق.



خطر!

- قد يؤدي التوصيل غير الصحيح لموصل التآريض الخاص بالجهاز إلى خطر التعرض لصدمة كهربائية. إذا كان لديك شك في تآريض المنتج بشكل صحيح، فاستشر فني كهرباء أو مزود خدمة مؤهلاً. لا تقم بتعديل القابض المقدم مع المنتج. إذا لم يكن مناسباً للمنفذ، فقم بتثبيت منفذ مناسب بواسطة فني كهرباء مؤهل.
 - تم تصميم هذا المنتج للاستخدام في دائرة جهد محلي اسمي ويحتوي على قابس أرضي. لا ينبغي استخدام أي مهايئ مع هذا المنتج.
 - يجب استخدام هذا المنتج على دائرة مخصصة لمعرفة ما إذا كنت على دائرة مخصصة، قم بإيقاف تشغيل الطاقة عن تلك الدائرة ولاحظ ما إذا كانت أي أجهزة أخرى تفقد الطاقة. إذا كان الأمر كذلك، فقم بنقل الأجهزة إلى دائرة مختلفة.
- ملاحظة: عادة ما يكون هناك منافذ متعددة على الدائرة الواحدة.

المواصفات الفنية

من الآن فصاعداً، يمكنك تجميع جهازك حسب راحتك. للحصول على تعليمات مفصلة		الأبعاد بعد التجميع
115 لتجميع والتشغيل والبرامج واستكشاف الأعطال وإصلاحها وأعمال الصيانة،		(طول X عرض X ارتفاع)
إلى 21 بوصة. 45 بوصة استجابة السريعة QR الموجود على الجانب الأيسر للوصول إلى		وزن المنتج
الدليل الكامل.		أقصى وزن للمستخدم
إذ لم يكن كذلك، فيمكنك زيارة موقع الويب الموضح هنا:	https://global.schwinnfitness.com/en/manuals.html	

الضمان

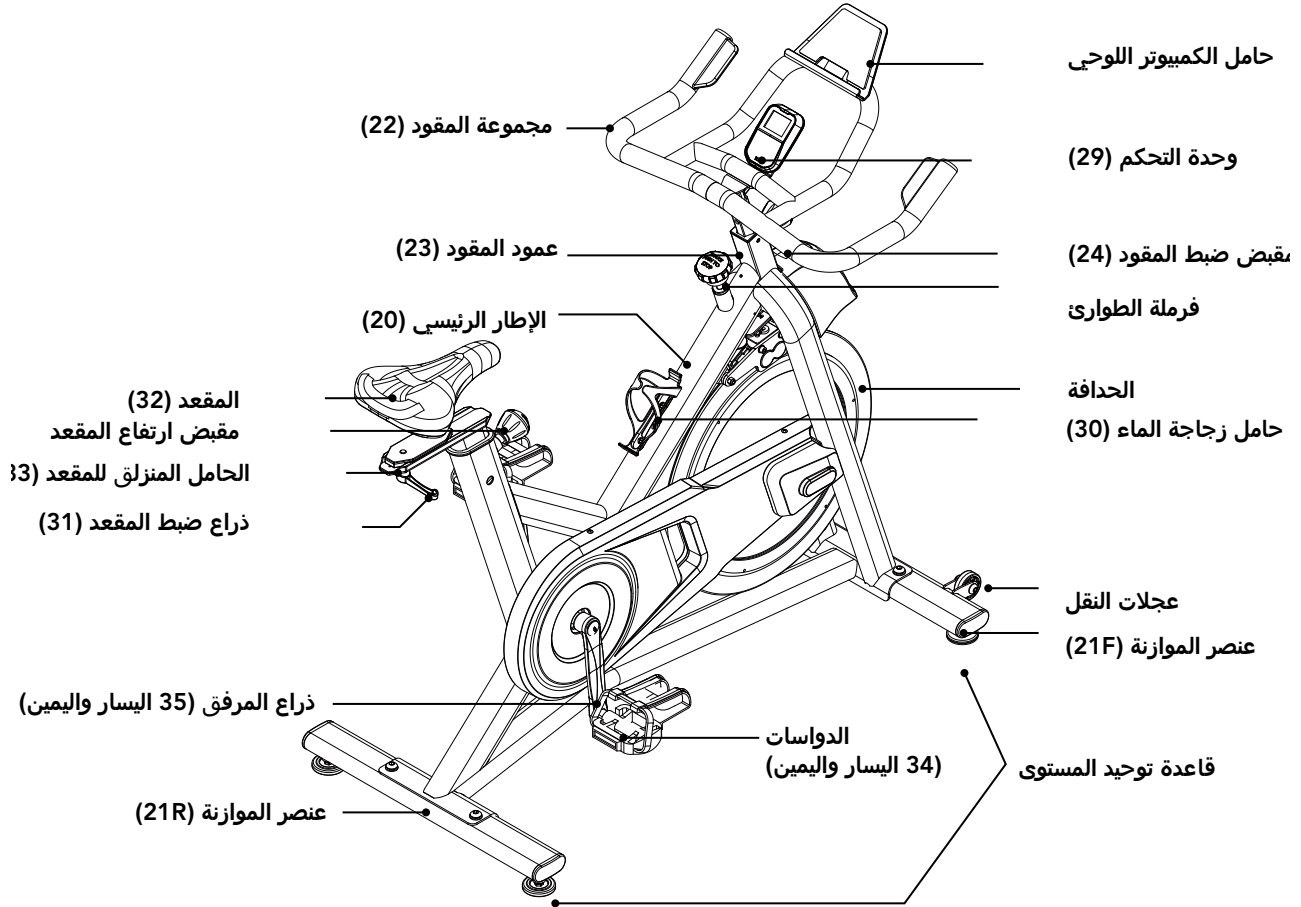
إذا كان جهازك يتطلب أعمال خدمة مشمولة في الضمان، فيرجى الاتصال بالقسم المحلي للدعم الفني للعملاء.

إذا كانت لديك أي أسئلة، أو تحتاج إلى مساعدة بشأن أجزاء مفقودة، أو تحتاج إلى دعم فني أو إجراء أعمال صيانة لجهازك، فيرجى الاتصال بالدعم الفني للعملاء.

هل تحتاج إلى
مساعدة؟



معلومات الموديل



التجميع المسبق

الأجزاء الرئيسية المرفقة للدراجة:

- الإطار الرئيسي (20)
- عنصر الموازنة الأمامي (21F)
- عنصر الموازنة الخلفي (21R)
- مجموعة المقود (22)
- عمود المقود (23)
- وحدة التحكم (29)
- مجموعة الدواسات (34 اليسار واليمين)
- مجموعة عمود المقعد (31، 32، و33)

إزالة الغلاف

نظراً لوزن الدراجة الداخلية، يوصى بأن يقوم شخصان بعملية التجميع.. قم بإخراج المنتج من العبوة في المكان الذي سيجري استخدامه فيه. ويوصى بوضع غطاء واق على الأرضية. ضع الصندوق الكرتوني على سطح مستو وقم بإزالة جميع مواد التغليف لا تتخلص من مواد التغليف حتى الانتهاء من عملية التجميع.

ملاحظة: خلال كل خطوة من خطوات التجميع، تأكد من وجود جميع الصواميل والبراغي في مكانها ومن أنها ملولبة جزئياً قبل ربط أي برغي واحد تماماً.

ملاحظة: قد يساعد وضع القليل من الشحم في تركيب الأجهزة. يوصى باستخدام أي شحم، مثل شحم الليثيوم.

تعبئة وتغليف الأجزاء متضمن:

- 1 طقم أدوات حديدية

إذا كانت لديك أي أسئلة أو في حالة وجود أجزاء مفقودة، فاتصل بقسم الدعم الفني للعملاء.

هل تحتاج لمساعدة؟



طاقم أدوات حديدية:



1
برغي
M8
الكمية: 7



2
حلقة معدنية زنبركية
بقطر 8.2
الكمية: 7



3
حلقة معدنية مسطحة
بقطر 8.2
الكمية: 7



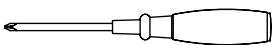
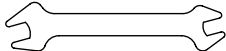
5
حلقة معدنية مسطحة
Ø10
الكمية: 1



4
برغي
M4
الكمية: 3



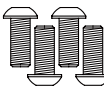
مجموعة الأدوات

مفتاح 5 مم
مفتاح 13/15 مم
مفك



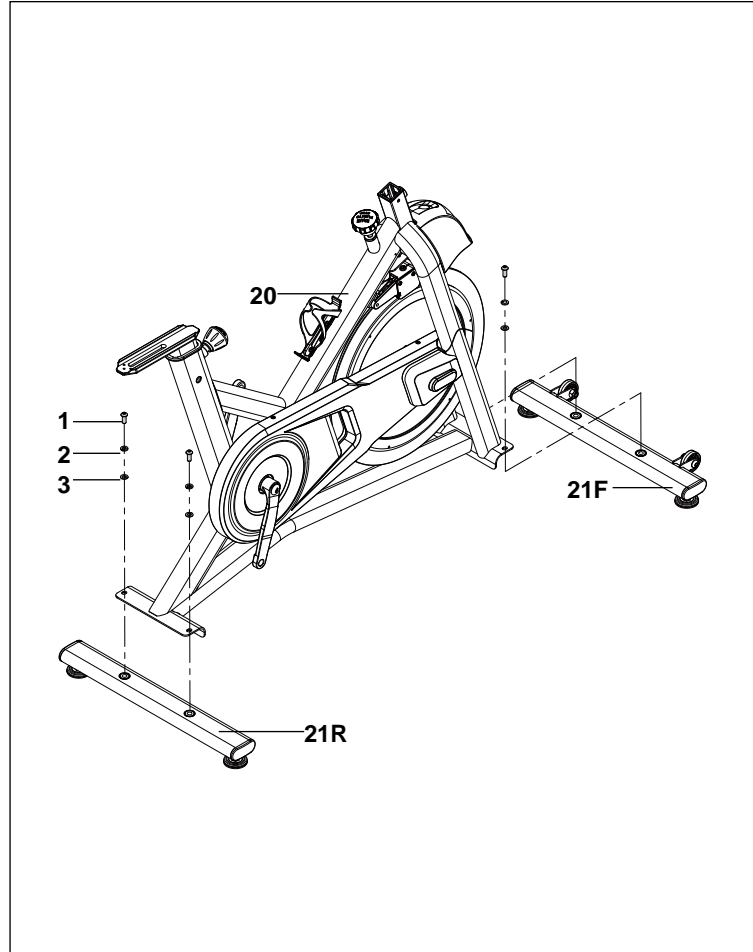
التجميع الخطوة 1

الخطوة 1 المكونات :

3		2		1	
حلقة معدنية		حلقة معدنية		براغي	
مسطحة		زنبكية		M8	
بقطر 8.2		بقطر 8.2		الكمية: 4	
الكمية: 4		الكمية: 4			

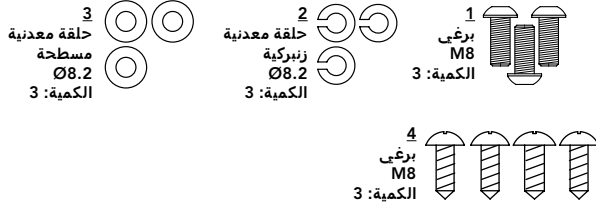
1.1 افتح طاقم الأدوات الحديدية للخطوة 1.

1.2 قم بتوصيل عنصر الموازنة الأمامي (21F) وعنصر الموازنة الخلفي (21R) بالإطار الرئيسي (20) باستخدام 4 براغي (1) و4 حلقات معدنية زنبكية (2) و4 حلقات معدنية مسطحة (3)، وقم بإحكام ربطهما.



التجميع الخطوة 2

الخطوة 2 المكونات :



2.0 افتح طاقم الأدوات الحديدية للخطوة 2.

2.1 (4) ي غارب 4 مادختساب (22) ضنباقملا ىلع (36) ى حوللدا زادهجا لدماح شتبت

2.2 أدخل المقاود (22) في عمود المقود (23) وقم بتثبيت

المقدمة بمسمار واحد (1)، و حلقة معدنية

زبركية (2)، و حلقة معدنية مسطحة (3).

لا تقم بإحكام ربط المكونات بشكل كامل

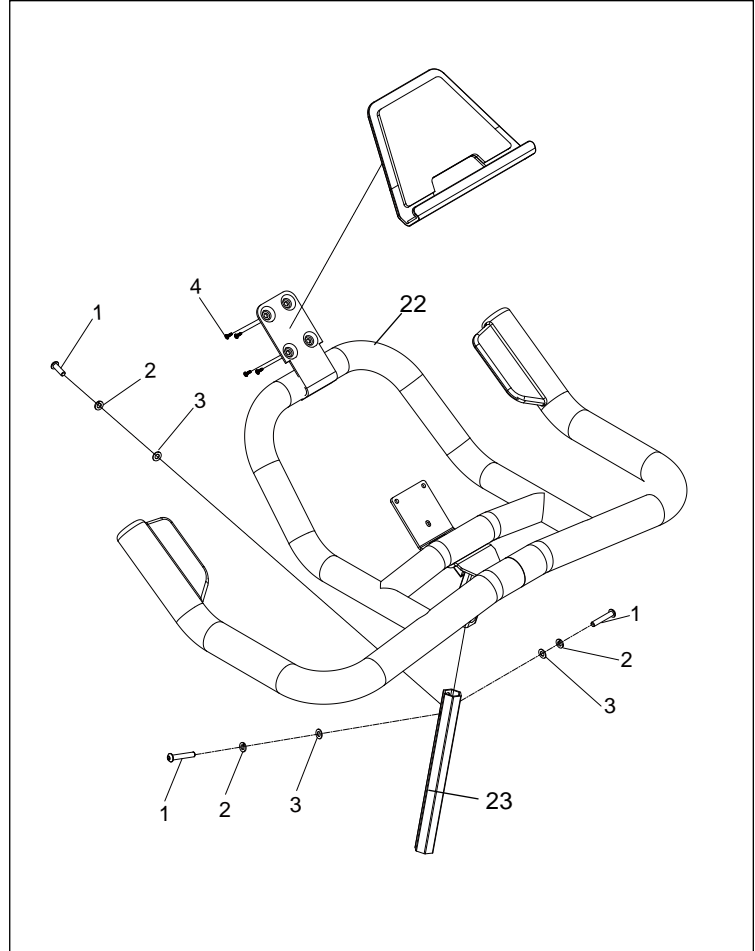
حتى نهاية الخطوة 2.

2.3 قم بتثبيت الجانب بمسمار (1)، و حلقة معدنية زبركية

(2)، و حلقة معدنية مسطحة (3).

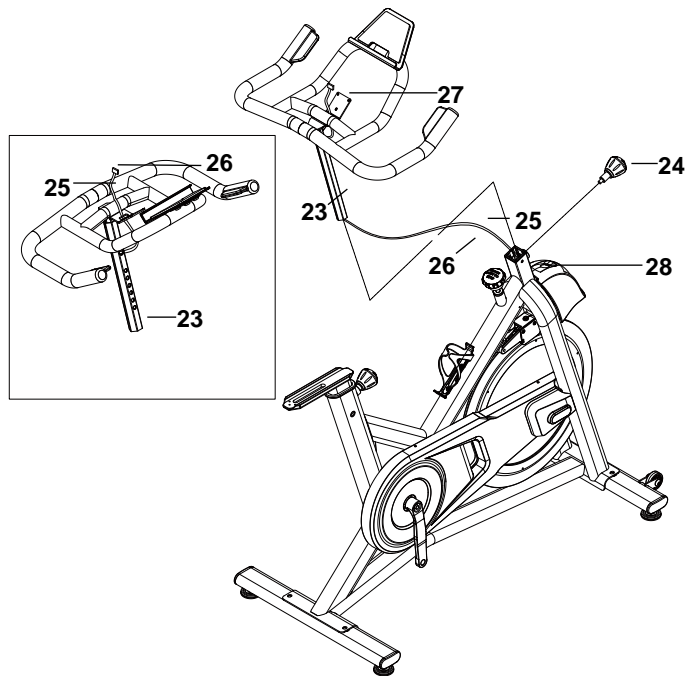
2.4 أحكم ربط المسامير بالكامل من

الخطوتين 2.2 و 2.3.



التجميع الخطوة 3

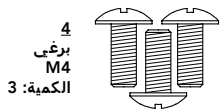
- 3.1 أدر مقبض الضبط (24) عكس اتجاه عقارب الساعة لتحريره بالكامل.
- 3.2 قم بتوصيل السلك الرقصي (26) بكابل وحدة التحكم (25) والأنبوب الرئيسي (28) عبر عمود المقود (23) وإخراجه من الفتحة أمام عمود المقود (23).
- 3.3 اسحب كابل وحدة التحكم (25) عبر الفتحة الموجودة في حامل وحدة التحكم (27).
- 3.4 أدخل عمود المقود (23) في الأنبوب الرئيسي (28) وأدر مقبض الضبط (24) لتثبيته.
- 3.5 افصل السلك الرصاصي (26) وتخلص منه.



ملاحظة: احرص على عدم قطع أي أسلاك أثناء تجميع المقاود.

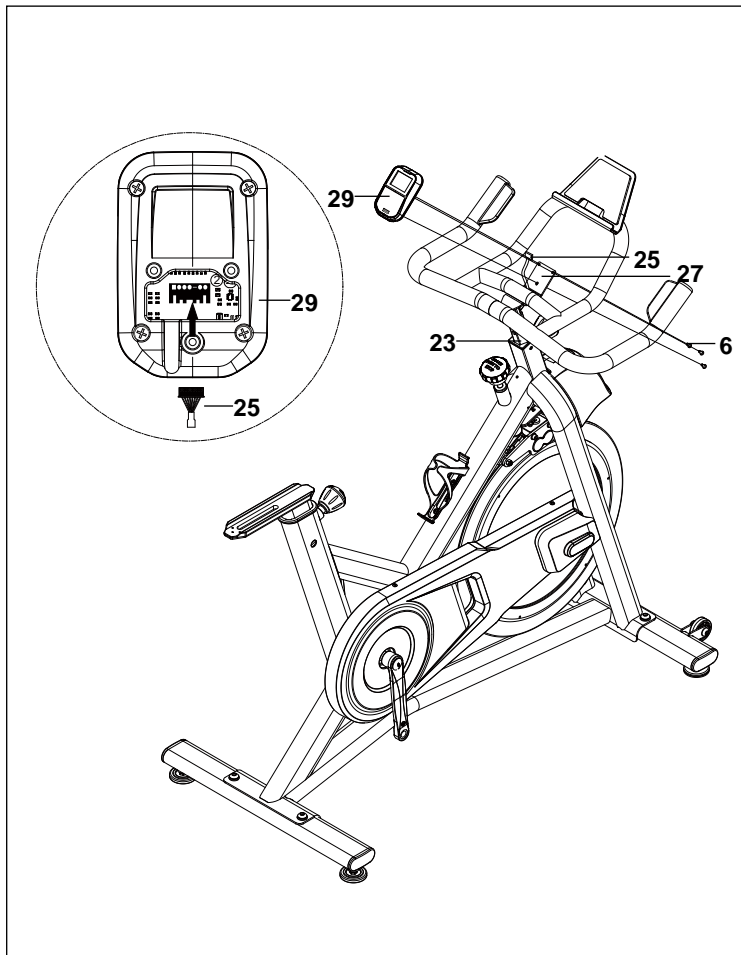
التجميع الخطوة 4

الخطوة 4 الجهاز :



- 4.1 افتح طاقم الأدوات الحديدية للخطوة 4.
- 4.2 قم بتوصيل كابل وحدة التحكم (25) بوحدة التحكم (29).
- 4.3 أدخل كابل وحدة التحكم (25) بعناية في عمود المقود (23).
- 4.4 قم بتوجيه كابل وحدة التحكم (25) عبر القناة الموجودة خلف وحدة التحكم (29) لتجنب عدم قطع الكابل. ركب لوحة التحكم (29) بدعامة وحدة التحكم (27) باستخدام 3 مسامير (4).

ملاحظة: احرص على عدم قطع أي أسلاك أثناء تجميع وحدة التحكم.



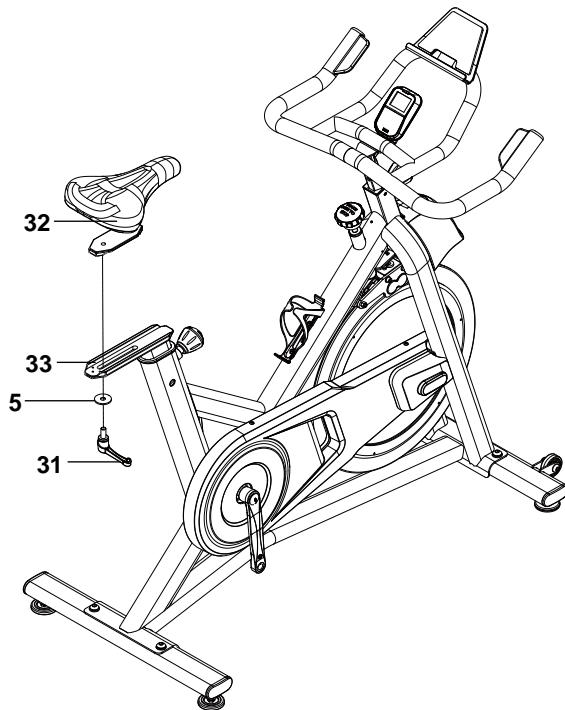
التجميع الخطوة 5

الخطوة 5 الجهاز :

5
حلقة معدنية
مسطحة
بقطر 10
الكمية: 1



- 5.1 افتح طاقم الأدوات الحديدية للخطوة 5.
- 5.2 فك ذراع الضبط (31) من المقعد (31).
- 5.3 ضع المقعد (32) على الحامل المنزلق للمقعد (33).
- 5.4 ثبت المقعد (32) مستخدمًا حلقة معدنية مسطحة واحدة (5) وذراع ضبط (31).



التجميع الخطوة 6

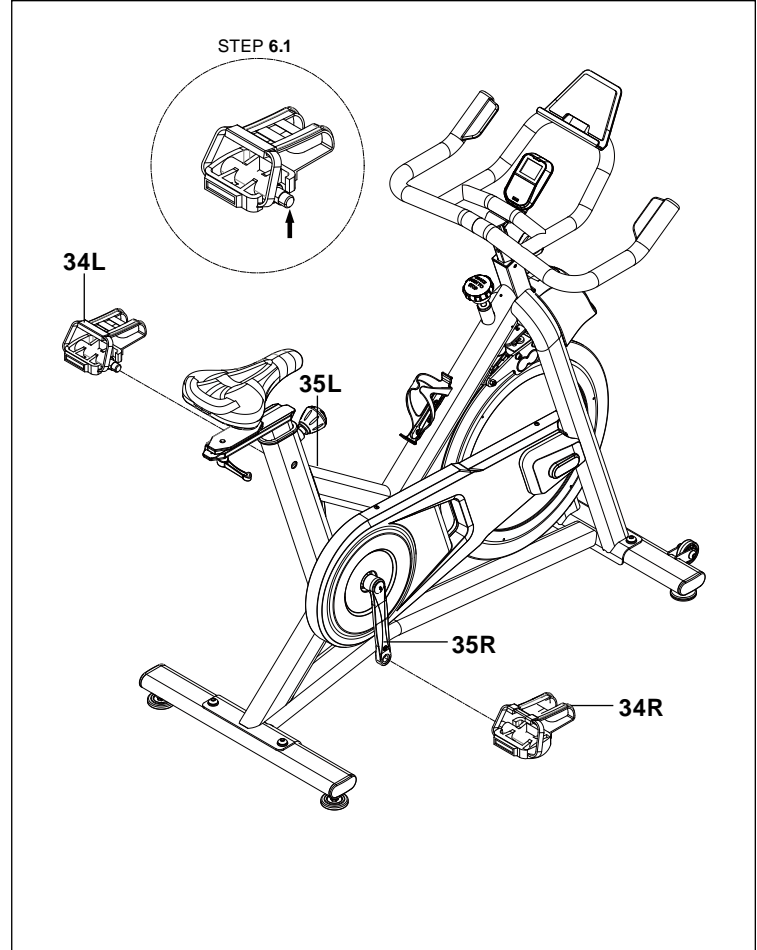
- 6.1 حدد الدواسة اليسرى (34L) المسمى L والدواسة اليمنى (34R) المسمى R.
- 6.2 أدخل الدواسة اليسرى (34L) في ذراع المرفق الأيسر (35L) وأحكام الربط في الاتجاه المعاكس في اتجاه عقارب الساعة.
- 6.3 أدخل الدواسة اليمنى (34R) في ذراع المرفق الأيمن (35R) وأحكام الربط في الاتجاه المعاكس في اتجاه عقارب الساعة.
- 6.4 استخدم مفتاح الربط المجمع لإحكام ربط الدواستين بالكامل.

وزن المنتج: 38 كجم / 85 رطل.

الحمولة القصوى للمستخدم: 113 كجم / 250 رطل.

الأبعاد (الطول × العرض × الارتفاع):

120 x 53 x 117 سم / 47 بوصة x 21 بوصة x 46 بوصة



تهانينا!

لقد قمت بتجميع دراجتك الداخلية بنجاح.

ةي لخ ادلا ةجار دلا لي غشت

احفظ بهذه التعليمات

اقرأ دليل المالك قبل الاستخدام. عند استخدام منتج كهربائي، يجب دوماً اتباع الاحتياطات الأساسية، والتي تشمل ما يلي: اقرأ جميع التعليمات قبل استخدام هذا الجهاز. يتحمل المالك مسؤولية التأكد من أن مستخدم هذا الجهاز على دراية كافية بجميع التحذيرات والاحتياطات. إذا كانت لديك أسئلة بعد قراءة هذا الدليل، فاتصل بقسم الدعم الفني للعلاء. من الضروري استخدام هذا الجهاز فقط في الأماكن الداخلية، وفي غرفة مكيفة الهواء. إذا تعرض هذا الجهاز لدرجات حرارة أكثر برودة أو لطقس عالي الرطوبة، فيوصى بشدة بتدفئة الجهاز حسب درجة حرارة الغرفة قبل استخدامه. هذا الجهاز مخصص للاستخدام المنزلي فقط، فلا تستخدمه في أي أغراض تجارية أو إيجارية أو في المدارس أو المؤسسات. يؤدي عدم الالتزام بهذه الإرشادات إلى إلغاء الضمان.

تحذير!

للد من مخاطر الإصابة بحرق أو اندلاع حريق أو التعرض لصدمة كهربائية أو إصابات للأشخاص:

- استخدم هذا الجهاز فقط للاستخدام المقصود منه كما هو موضح في هذا الدليل وفي دليل مالك الجهاز. يُمنع تماماً استخدام الجهاز للأطفال تحت سن 14 سنة.
- يُمنع تقارب الحيوانات الأليفة أو الأطفال تحت سن 14 سنة من الجهاز بمسافة تقل عن 10 أقدام (3 / أمتار).
- هذا الجهاز غير مخصص للاستخدام من قبل الأشخاص ذوي القدرات الجسدية أو السمعوية أو العقلية المحدودة، أو من يتسمون بقلّة الخبرة والمعرفة، ما لم يتم ذلك تحت إشراف أو إرشاد الأشخاص المسؤولين عن سلامتهم بشأن استخدام الجهاز.
- احرص دائماً على ارتداء أحذية رياضية أثناء استخدام هذا الجهاز. لا تعتمد مطلقاً لتشغيل جهاز التمرين حافي القدمين.
- لا ترتد أي ملابس قد تعلق بأي جزء متحرك من هذا الجهاز.
- قد تكون أنظمة مراقبة معدل نبض القلب غير دقيقة. قد يؤدي التمرين بجهد مفرط إلى التعرض لإصابة خطيرة أو الوفاة.
- إذا شعرت بأي نوع من الألم، كالصدر أو الغثيان أو الدوار أو ضيق التنفس على سبيل المثال وليس الحصر، فاقف فوراً التمرين على الفور واستشر طبيبك قبل المتابعة.
- لا تقفز على الجهاز.
- لا يجب بأي حال من الأحوال أن يوجد أكثر من شخص واحد على الجهاز.
- قم بإعداد وتشغيل هذا الجهاز على سطح مستو صلب.
- لا تقم مطلقاً بتشغيل الجهاز إذا كان لا يعمل بشكل صحيح أو في حالة تلفه.
- استخدم المقودين للحفاظ على التوازن عند التركيب والفك، ولتحقيق مزيد من الثبات أثناء التمرين.
- لتجنب الإصابة، لا تعرض أي أجزاء من الجسم (على سبيل المثال: الأصابع أو اليدين أو الذراعين أو القدمين) لآلية القيادة أو الأجزاء الأخرى التي يحتمل أن تتحرك في الجهاز.
- وصل منتج التمرين هذا بماخذ تيار كهربائي مؤرض على نحو ملائم فقط.
- يجب عدم ترك هذا الجهاز دون مراقبة عند توصله بمصدر الطاقة. عندما لا يكون الجهاز قيد الاستخدام، وقيل الصيانة أو التنظيف أو نقل المعدات، قم بإيقاف تشغيل الطاقة ثم افصله من المأخذ.
- تجنب استخدام أي جهاز تالف أو يتضمن أجزاء بالية أو مكسورة. وإنما استخدم فقط قطع الغيار التي يوفرها الدعم الفني للعلاء أو الوكيل المعتمد.
- لا تقم مطلقاً بتشغيل هذا الجهاز في حالة سقوطه أو تلفه أو عدم عمله بشكل صحيح، أو إذا كان به سلك أو قابس تالف، أو إذا كان في بيئة رطبة أو مبللة، أو إذا تم غمره في الماء.
- احتفظ بكبل التيار الكهربائي بعيداً عن الأسطح الساخنة. لا تسحب كبل التيار الكهربائي هذا أو تضع أي أحمال ميكانيكية عليه.

- لا تقم بإزالة أي أغطية واقية إلا إذا طلب منك ذلك الدعم الفني للعلاء. يجب إجراء أعمال الخدمة فقط من قبل فني خدمة مُصرّح له.
- للحيلولة دون حدوث صدمة كهربائية، لا تعتمد مطلقاً لإسقاط أو إدخال أي شيء في أية فتحة.
- لا تشغل الجهاز أثناء استخدام منتجات الأيروسول (الرائحة) أو أثناء إعطاء الأكسجين.
- لا ينبغي استخدام هذا الجهاز من قبل الأشخاص الذين يزيد وزنه عن الحد الأقصى لسعة الوزن المحددة في دليل مالك الجهاز. يؤدي عدم الالتزام بهذه الإرشادات إلى إلغاء الضمان.
- لا تستخدم هذا الجهاز في أي مكان لا يوجد به تحكم في درجة الحرارة، مثل المرابض أو الشرفات أو غرف حمام السباحة أو الحمامات أو منافذ السيارات أو في الهواء الطلق على سبيل المثال لا الحصر. يؤدي عدم الالتزام بهذه الإرشادات إلى إلغاء الضمان.
- اتصل بدعم العملاء الفني أو الوكيل المعتمد للفحص والإصلاح وأو الصيانة.
- تأكد من نيات المقودين قبل كل استخدام.
- لا تقم أبداً بتدوير دواسات القدم بدوياً.
- لا تقم مطلقاً بفك الجهاز حتى تتوقف الدواسات تماماً.
- تأكد من نيات أذرع الضبط (المقعد والمقود في المقدمة والمؤخرة) وعدم تداخلها مع نطاق الحركة أثناء ممارسة التمرين.
- لا تحاول ركوب دراجة التمرين في وضع الوقوف بسرعات عالية إلا بعد أن تتمرّن أولاً بسرعات أقل.
- تأكد من نيات حذائك الداخلي داخل طوق الأصابع (إن وجد).
- اضبط الدراجة الداخلية على أعلى درجات المقاومة أثناء عدم استخدامها للحيلولة دون وقوع إصابات بسبب مكونات ترس التدوير المتحركة.
- لا تتضمن العجلة الداخلية حذافة تتحرك بشكل فرامال الطوارئ للأسفل = إيقاف الطوارئ: إلى أن تتوقف الأخيرة. يجب خفض السرعة على نحو خاضع للسيطرة. لإيقاف الحذافة على الفور اضفط على ذراع فرملة الطوارئ بشدة. استخدم الدراجة على نحو خاضع للسيطرة واضبط إيقاعك المطلوب وفقاً لقدراتك. الضفط على فرامل الطوارئ للأسفل = إيقاف الطوارئ.
- تستخدم الدراجة الداخلية حذافة ثابتة تكتسب قوة دافعة وتحافظ على دوران الدواسات حتى بعد توقف المستخدم عن استخدامها أو إذا انزلت قدم المستخدم. لا تحاول إخراج قدمك من الدواسة أو النزول عن الدراجة حتى تتوقف كلتا الدواسات والحذافة تماماً عن الحركة. قد يؤدي عدم اتباع هذه الإرشادات إلى فقدان السيطرة وإمكانية التعرض لإصابة خطيرة.

التشغيل الأساسي

موقع دراجة التمرين

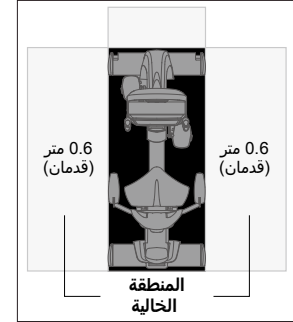
ضع دراجة التمرين على سطح مستو. يجب توفير مساحة قدم واحد أمام دراجة التمرين لكليل التيار الكهربائي. سهولة الوصول، يفضّل أن تتوافر مساحة يمكن الوصول إليها على جانبي دراجة التمرين تبلغ قدمين (0.6 متر) للسماح للمستخدم بالوصول إلى الجهاز من أي من الجانبين. لا تضع دراجة التمرين في أي مكان يعوق التهوية أو يسد فتحات الهواء. لا يجب وضع دراجة التمرين بداخل مراب السيارات أو في فناء مغلق، أو بالقرب من الماء أو في مكان خارجي.

نقل دراجة التمرين

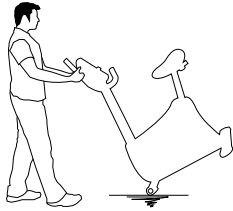
تحتوي دراجة التمرين على زوج من عجلات النقل المدمجة في أنبوب الموازنة الأمامي. انزع كبل التيار الكهربائي قبل محاولة نقل الدراجة.

تحذير!

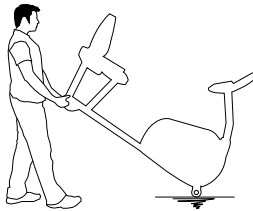
دراجات التمرين ثقيلة جداً، فتوخّ الحذر واطلب الحصول على المساعدة إذا لزم الأمر ذلك عند نقلها. قد يؤدي عدم اتباع هذه الإرشادات إلى التعرض للإصابة.



الدراجات القائمة: أمسك المقاعد بقوة، وأملأ بحرص ناحتك، وحركها على عجلات النقل.



دراجات الجلوس: أمسك الجزء الفولاذي من أنبوب الموازنة الخلفي بقوة، وارفعه بحرص وحرك الدراجة على عجلات النقل.



وضع دراجة التمرين على سطح مستو

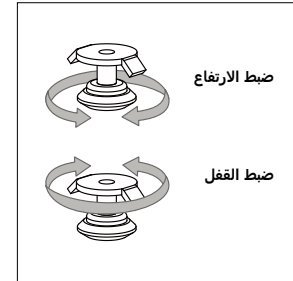
يجب وضع دراجة التمرين على سطح مستو للحصول على الأداء الأمثل. بمجرد وضع الدراجة في المكان الذي تنوي استخدامها فيه، قم برفع أو خفض إحدى أو كلتا أداتَي توحيد المستوى القابلين للضبط الموجودتين في الجزء السفلي من الإطار. يوصى باستخدام ميزان تسوية. بعد أن تصبح دراجة التمرين على سطح مستو، أقل أداتَي توحيد المستوى من خلال ربط الصواميل بالإطار بإحكام. قد تختلف أدوات توحيد المستوى الفعلية عن تلك المعروضة في الصورة وقد لا تشمل قفل.

الطاقة

تحتوي دراجة التمرين على كبل تيار كهربائي. ويجب توصيل الجهاز بمقيس التيار الكهربائي الموجود أمام الجهاز بالقرب من أنبوب الموازنة. أفضل الكبل أثناء عدم الاستخدام.

تحذير!

لا تعتمد مطلقاً تشغيل المنتج إذا كان الكبل أو القابس تالفاً، أو لم يكن يعمل بشكل سليم، أو كان تالفاً أو مغموراً في الماء. يرجى الرجوع إلى معلومات الاتصال الموجودة في بطاقة المعلومات للحصول على المساعدة.



الاستخدام الملائم

لتحديد وضعية الجلوس الملائمة، اجلس على المقعد وضع قاعدة قدمك في منتصف الدواسة. يجب عليك ثني ركبتك قليلاً عندما تكون الدواسة في أبعد نقطة. يجب أن تكون قادراً على تحريك الدواسة من دون أن تجعل ركبتك متبستين أو تكن بكامل وزنك من جانب للآخر. اضبط شريطي الدواستين حسب الشدة المرغوبة.

ضبط مقعد الدراجة القائمة

بالنسبة للدراجات القائمة التي تضم ذراع ضبط: لرفع المقعد إلى مستوى أعلى، اسحب المقعد للأعلى. لخفض المقعد، اعثر على ذراع الضبط أسفل المقعد واسحب الذراع للأعلى لتحريك المقعد للأسفل. حرر الذراع حتى تثبت في مكانها. يرجى إجراء فحص للتأكد من ثبات أنبوب المقعد في مكانه قبل كل استخدام.

بالنسبة للدراجات القائمة التي تضم مقبض قفل لضبط المقعد: لضبط المقعد، انزل عن مقعد الدراجة وقم بارخاء مقبض الضبط بتدويره نصف دورة مرتين في عكس اتجاه عقارب الساعة. اسحب المقبض لإلغاء قفل الأنبوب، واضبط الأنبوب للأعلى أو للأسفل حسب الوضع المطلوب. حرر المقبض لتثبيت المقعد في مكانه. أدر المقبض في اتجاه عقارب الساعة حتى يتم ربطه بإحكام. يرجى إجراء فحص للتأكد من ثبات أنبوب المقعد في مكانه قبل كل استخدام.

ضبط مقعد الدراجة الداخلية ومقودها (إن وجد)

قم بتدوير ذراع أو مقبض الضبط عكس اتجاه عقارب الساعة لتحريك المقعد أو المقود للأمام أو للخلف للضبط أفقياً؛ قم برفع أو خفض المقعد أو المقود باليد الأخرى لضبط الارتفاع. قم بتدوير الذراع أو المقبض في اتجاه عقارب الساعة لتثبيت الوضع. لا تقم بضبط ارتفاع المقعد أو المقود بعد علامة الحد الأقصى (MAX) أو نقاط الضبط على العمود.

ضبط مقعد دراجة الجلوس

بالنسبة لدراجات الجلوس التي تضم ذراع ضبط: لضبط موضع المقعد، اعثر على الذراع أسفل المقعد قبل صعود الدراجة. ضع يدك اليمنى على مقبض الضبط أسفل المقعد. ضع قدميك على الأرض أثناء الجلوس وتحرك للامام عند الحاجة لذلك. ضع قدميك على الدواستين، وارفع الذراع الموجودة أسفل المقعد برفق. اضغط ببطء مستخدماً قدميك وحرك المقعد للأعلى أو للأسفل إلى موضع يحقق لك إمكانية التبديل في نطاق مريح (موضع يجعلك تحافظ على انثناء ركبتك قليلاً بينما تكون سافاك ممتدتين). حرر الذراع حتى تثبت في مكانها.

بالنسبة لدراجات الجلوس التي تضم مقبض قفل لضبط المقعد: أدر المقبض للأعلى إلى موضعه الأوسط واجعله مرتخياً. ثم حرك المقعد إلى موضع يحقق لك إمكانية التبديل في نطاق مريح (موضع يجعلك تحافظ على انثناء ركبتك قليلاً بينما تكون سافاك ممتدتين). أقلل الآلية بتدويرها للأسفل حتى يصبح المقبض محكم الربط.

ضبط ظهر المقعد الشبكي لدراجة الجلوس

تكون بعض دراجات الجلوس مزودة بظهر مقعد شبكي قابل للإمالة. يتم إجراء ضوابط الإمالة باستخدام ذراع دوارة على الجانب الأيمن من المستخدم تقع خلف المقود مباشرة. ويرجى العلم بأنه ليس جميع ظهور المقاعد الشبكية تتضمن ذراع ضبط، ومن ثم يتعين فحص "دليل التركيب".

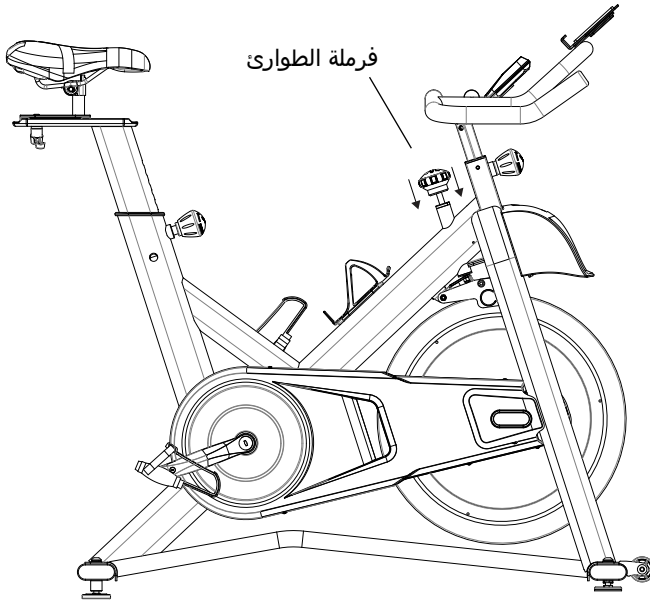
لضبط زاوية ميل ظهر المقعد، قم بتدوير الذراع للأسفل (في عكس اتجاه عقارب الساعة) وأمل جسمك للخلف على ظهر المقعد الشبكي حتى تصل إلى الموضع المرغوب. بعد ضبط الموضع، قم بتدوير الذراع للأعلى (في اتجاه عقارب الساعة) حتى يصبح محكماً. يأتي ظهر المقعد مجهزاً بنظام رجوع زنبركي لإعادة المقعد إلى موضعه الأصلي عند تحرير ذراع الضبط وعدم انكاء المستخدم على ظهر المقعد.

التحكم في المقاومة وفرملة الطوارئ

يمكن تنظيم مستوى الصعوبة المفضل لاستخدام الدراجة (المقاومة) زيادات عبر استخدام أزرار المقاومة في لوحة التحكم. لزيادة المقاومة، اضغط على سهم لأعلى. لتقليل المقاومة، اضغط على سهم لأسفل.

للدراجة الداخلية:

⚠ تحذير



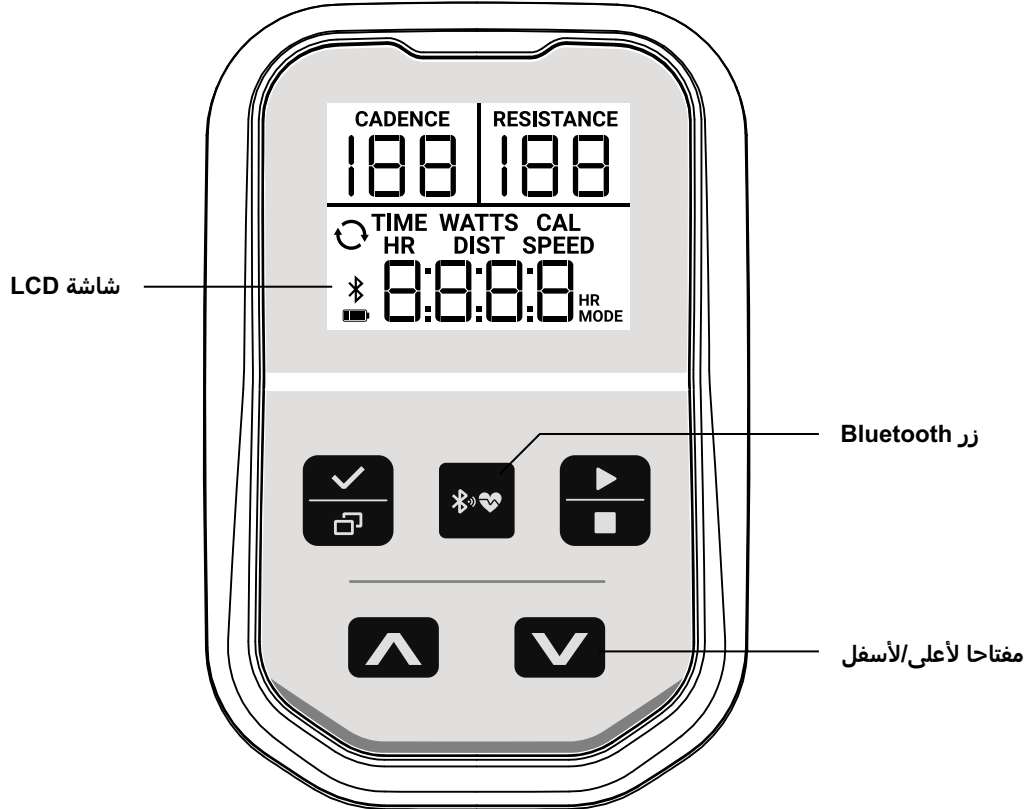
تأكد من ثبات حذائك داخل طوق الأصابع (إن وجد).
اضبط الدراجة الداخلية على أعلى درجات المقاومة أثناء عدم استخدامها للحيلولة دون وقوع إصابات بسبب مكونات ترس التدوير المتحركة.
لا تتضمن العجلة الداخلية حداقة تتحرك بشكل حر، ومن ثم سوف تواصل الدواستان الحركة مع الحداقة إلى أن تتوقف الأخيرة. يجب خفض السرعة على نحو خاضع للسيطرة. لإيقاف الحداقة على الفور، اضغط على ذراع فرملة الطوارئ بشدة. استخدم الدراجة على نحو خاضع للسيطرة واضبط إيقاعك المطلوب وفقاً لقدراتك. الضغط على فرامل الطوارئ للأسفل = إيقاف الطوارئ.

تستخدم الدراجة الداخلية حداقة ثابتة تكتسب قوة دافعة وتحافظ على دوران الدواسات حتى بعد توقف المستخدم عن استخدامها أو إذا انزلت قدم المستخدم. لا تحاول إخراج قدمك من الدواسة أو النزول عن الدراجة حتى تتوقف كلتا الدواستين والحداقة تماماً عن الحركة. قد يؤدي عدم اتباع هذه الإرشادات إلى فقدان السيطرة وإمكانية التعرض لإصابة خطيرة.

ضبط مقعد الدراجة الداخلية ومقودها (إن وجد)




قم بتدوير ذراع أو مقبض الضبط عكس اتجاه عقارب الساعة لتحريك المقعد أو المقود للأمام أو للخلف للضبط أفقيًا؛ قم برفع أو خفض المقعد أو المقود باليد الأخرى لضبط الارتفاع. قم بتدوير الذراع أو المقبض في اتجاه عقارب الساعة لتثبيت الوضع. لا تقم بضبط ارتفاع المقعد أو المقود بعد علامة الحد الأقصى (MAX) أو نقاط الضبط على العمود.

وحدة التحكم



شاشة عرض وحدة التحكم

شاشة LCD:


في وضع التمرين، ستعرض نافذة LCD العلوية دائماً الإيقاع والمقاومة. يمكن أن يظهر الجزء السفلي من الشاشة ما يلي: التوقيت والسرعات الحرارية (Cal) ومعدل ضربات القلب (HR) والمسافة (Dist) والسرعة. توجد أيضاً وظيفة دراجة افتراضية  ستعرض كل نوع من أنواع البيانات لمدة 5 ثوانٍ قبل التبديل بالدراجة إلى التالي. لقفّل الجزء السفلي لعرض بيانات واحد محدد، اضغط على زر إدخال / عرض  حتى يتم عرض تسمية البيانات التي تريدها. للعودة إلى بيانات التبديل بالدراجة، اضغط على زر إدخال / عرض  حتى يظهر السهمان.

مفتاحا أعلى وأسفل (V/∧):





اضغط على مفتاحي أعلى وأسفل (V/∧) لزيادة الإعدادات وتقليلها: المقاومة أو التوقيت. في وضع التمرين، سيضبط السهمان لأعلى ولأسفل المقاومة بمقدار 1. إذا قمت بالضغط باستمرار على مفتاحي الأسهم لأكثر من 2/1 ثانية، فإن نطاق المقاومة سيرتفع/ينخفض بمقدار 5 حتى يتم تحريره.

تشغيل وحدة التحكم

الإعداد اليدوي:

اضغط على زر تشغيل/إيقاف  لبدء تمرين يدوي سريع. في هذا الوضع، ستبدأ المقاومة عند 0 وسيبدأ المؤقت العد من 0 ثانية.

تخصيص التمرين:

اضغط على الزر إدخال / عرض  حتى يومض التوقيت. استخدم مفاتيح أعلى/أسفل V/∧ لضبط الوقت الذي ترغب به للتمرين ثم اضغط على زر إدخال / عرض  لتأكيد الوقت الذي ترغب به. بمجرد التأكد، سيبدأ نطاق المقاومة في البداية في الوميض. اضبط مقاومة البدء المطلوبة باستخدام مفاتيح أعلى/أسفل V/∧ وقم بالتأكد باستخدام الزر إدخال / عرض . اضغط على مفتاح البدء  لبدء التمرين بالوقت والمقاومة اللذين تريدهما. بمجرد بدء برنامجك المخصص، سوف يقوم المؤقت بالعد التنازلي من الوقت الذي تريده وستبدأ المقاومة عند القيمة التي حددتها. لا يزال بإمكانك ضبط المقاومة على قيم مختلفة أثناء التمرين.

توفير الطاقة:

لتقليل استهلاك الطاقة، سيدخل جهازك في وضع توفير الطاقة (ERP) تلقائياً عندما لا يكون قيد الاستخدام وسيتم إيقاف وحدة التحكم بسرعة بلمسة زر واحدة.

كيفية التبديل بين وضع التطبيق ووضع معدل نبضات القلب الذي يعمل بتقنية BLUETOOTH

الصفحة الرئيسية- P1

التوصيل بحزام قياس معدل نبضات القلب (قيد إيقاف التشغيل بشكل افتراضي)

للوصول إلى وضع حزام قياس معدل نبضات القلب، تأكد من أن وحدة التحكم ليست متصلة حالياً بأي أجهزة تعمل بتقنية (BT) Bluetooth عن طريق التحقق من أن رمز BT غير % معروض على وحدة التحكم.

ارتد حزام قياس معدل نبضات القلب، واحرص على قراءة تعليمات الحزام. ملاحظة: يجب أن تكون بعض أحزمة قياس معدل نبضات القلب الملامسة للصدر رطبة لقراءة معدل نبضات القلب بدقة.

اضغط مع الاستمرار على زر Bluetooth (📶) لبضع ثوان حتى يظهر رمز "وضع قياس معدل نبضات القلب" (HR MODE) على الزاوية اليمنى من شاشة LCD. بمجرد أن تكتشف وحدة التحكم حزام قياس معدل نبضات القلب الذي يعمل بتقنية BT، سيظهر رمز BT على % شاشة LED.

اضغط على البدء لبدء التمرين ويجب أن تعرض وحدة التحكم معدل نبضات القلب.

للخروج من وضع حزام قياس معدل نبضات القلب، أفضل جهاز قياس معدل نبضات القلب الذي يعمل بتقنية BT وتأكد من اختفاء رمز BT من على شاشة العرض. ثم اضغط مع الاستمرار على زر Bluetooth (📶) لبضع ثوان حتى يختفي "وضع قياس معدل نبضات القلب" (HR MODE) على شاشة LED. ملاحظة: من المفترض أن يستغرق فصل Bluetooth عن وحدة التحكم بضع ثوان.

التوصيل بتطبيق (الوضع الافتراضي)

إذا كنت تستخدم تطبيقاً تابعاً لجهة خارجية، يرجى تشغيل تقنية (BT) Bluetooth على جهازك واتباع تعليمات الإقران على التطبيق. تأكد من عدم توصيل وحدة التحكم بالدراجة بأي أجهزة أخرى تعمل بتقنية BT عن طريق التحقق من أن رمز BT غير % مضيء على وحدة التحكم.

إذا كنت ترغب في استخدام حزام قياس معدل نبضات القلب الذي يعمل بتقنية BT مع تطبيق تابع لجهة خارجية مزود بهذه الإمكانية، فقم بالاتصال بحزام قياس معدل نبضات القلب من داخل واجهة التطبيق (يرجى اتباع تعليمات التطبيق للعثور على حزام قياس معدل نبضات القلب والاتصال به).

اتباع التعليمات على التطبيق التابع لجهة خارجية لبدء البرنامج. تتطلب بعض التطبيقات أن تبدأ من داخل التطبيق، ويتطلب بعضها الآخر الضغط على زر البدء وحدة التحكم أولاً.

لإيقاف التمرين، قم بإنهاء الركوب في التطبيق واضغط على زر إيقاف في وحدة التحكم لمدة 3 ثوان.

قم بتوصيل جهازك بتطبيق JRNY للحصول على تدريبات أكثر ديناميكية.

إذا كان لديك عضوية JRNY*، يمكنك الوصول إليها من خلال جهازك عند مزامنته مع وحدة التحكم في هذه الآلة. باستخدام عضوية JRNY، ستحصل على تدريبات موجهة مصممة خصيصًا لك.



* يلزم الحصول على عضوية JRNY للاستفادة من تجربة JRNY – راجع global.schwinnfitness.com/en/schwinn-jrny.html للحصول على التفاصيل. حيثما كانت متاحة (بما في ذلك الولايات المتحدة)، يمكنك الحصول على عضوية JRNY عن طريق تحميل تطبيق JRNY على هاتفك أو جهازك اللوحي والتسجيل من خلال التطبيق. قد لا تتوفر عضويات JRNY في جميع البلدان.

& الصيانة استكشاف الأخطاء وإصلاحها

استكشاف الأخطاء وإصلاحها

أسئلة عامة حول المنتج

هل الأصوات الصادرة عن دراجة التمارين الخاصة بي طبيعية؟

تعد دراجات التمارين خاصتها من أسرع الدراجات المتاحة على الإطلاق؛ لأنها تستخدم سيوراً ومقاومة مغناطيسية خالية من الاحتكاك. نحن نستخدم أفضل أنواع المحامل والسيور لتقليل الضوضاء. ولكن لأن نظام المقاومة نفسه يتميز بالهدوء الشديد، فنصدر من حين لآخر بعض الضوضاء الميكانيكية الخفيفة. فيما يختلف عن التكنولوجيا السابقة الأكثر ضجيجاً، لا تضم الأجهزة الحالية مراوح أو سيوراً تسبب احتكاكاً، أو وضوءاً صادرة عن مولد تيار كهربائي للتغطية على هذه الأصوات الصادرة عن دراجات التمرين خاصتها. تعد هذه الضوضاء الميكانيكية، التي قد تكون أو لا تكون متقطعة، أمراً عادياً وهي تحدث بفعل تحويل كميات كبيرة من الطاقة إلى الحداقة التي تدور بسرعة كبيرة، وتصدر جميع المحامل والسيور وغيرها من الأجزاء المتحركة بعض الضوضاء التي تستقل عبر الغلاف الخارجي والإطار. ومن الطبيعي أيضاً أن يطرأ تغيير بسيط على هذه الأصوات خلال التمرين ومع مرور الوقت بسبب التمدد الحراري للأجزاء.

لماذا تصدر دراجة التمرين التي حصلت عليها ضوضاء أعلى من تلك الموجودة في المتجر؟

يتدو جميع منتجات اللياقة البدنية أكثر هدوءاً في صالات عرض المتاجر الكبرى؛ نظراً لوجود ضوضاء أكثر في الخلفية بوجه عام عن تلك التي في المنزل. أيضاً يقل تردد الصوت على الأرضية الخرسانية المغطاة بالسجاد عن الأرضية الخشبية. وفي بعض الأحيان، يساعد بساط مصنوع من المطاط التيل في خفض تردد الصوت عبر الأرضية. إذا كان منتج اللياقة البدنية موجوداً بالقرب من جدار، فستزيد الضوضاء الناتجة عن انعكاس الصوت.

لاي مدة يستمر سير التشغيل بحالة جيدة؟

تشير المحاكاة بالحاسب التي أجريتها إلى إمكانية استخدام السير خلال الألاف من الساعات تقريباً من دون الحاجة لأي صيانة. ولن يضطر المستخدم لاستبدال السير طوال فترة استخدام الدراجة.

هل يمكنني نقل دراجة التمرين بسهولة بعد تركيبها؟

تحتوي دراجة التمرين على زوج من عجلات النقل المدمجة في أنبوب الموازنة الأمامي. يُرجى الرجوع إلى قسم نقل دراجة التمرين حال رغبتك في نقل الدراجة. يجدر بك وضع دراجة التمرين في غرفة مريحة ولطيفة، وقد صُممت دراجتك لشغل أقل مساحة ممكنة على الأرضية. يضع العديد من الأشخاص دراجات التمارين في مواجهة التلفيزيون أو نافذة ذات إطلالة جميلة. وإن أمكن بأي حال من الأحوال، تجنب وضع دراجة التمرين في قبو غير مكتمل. لجعل التمرين نشاطاً يومياً محبباً لك، يجب وضع دراجة التمرين في مكان مربع.

العمليات الأساسية لاستكشاف الأخطاء وإصلاحها

المشكلة: وحدة التحكم لا تضيء.

الحل: تحقق مما يلي:

- سلامة مأخذ التيار الكهربائي الذي يتصل به الجهاز. تحقق من عدم تعثر قاطع الدائرة.
- استخدام كبل التيار الكهربائي الصحيح. استخدم فقط كبل التيار الكهربائي المرفق. اختبر الجهد الكهربائي على كبل التيار الكهربائي للتحقق من أنه يوفر جهد الإخراج المحدد على الملصق.
- عدم انحسار أو تلف كبل التيار الكهربائي وتوصيله على نحو صحيح بمأخذ التيار الكهربائي والجهاز.
- أفضل كبل التيار الكهربائي، واتزع وحدة التحكم وتحقق من سلامة جميع التوصيلات المؤدية إلى وحدة التحكم وعدم تلفها أو انحسارها. أفضل كبل وحدة التحكم تم أعد توصيله.

المشكلة: وحدة التحكم تضيء ولكن لا يتم احتساب المسافة/وحدات وات/عدد الدورات لكل دقيقة.

الحل: تحقق مما يلي:

- أفضل كبل التيار الكهربائي، واتزع وحدة التحكم وتحقق من سلامة جميع التوصيلات المؤدية إلى وحدة التحكم وعدم تلفها أو انحسارها. أفضل كبل وحدة التحكم تم أعد توصيله.
- إذا لم يؤد ذلك إلى حل المشكلة، فقد تم إزاحة مستشعر السرعة و/أو المغناطيس من مكانه أو قد يتعرض للتلوث.

الدراجات المزودة بساماعات:

المشكلة: عند توصيل مشغل MP3 لا يصدر أي صوت من الساماعات أو يكون الصوت الصادر مشوشاً.

الحل: تأكد من توصيل كبل الصوت بإحكام بمقبسى وحدة التحكم ومشغل MP3.

المشكلة: مستويات المقاومة تبدو غير صحيحة، أو صعبة أو سهلة للغاية.

الحل: تحقق مما يلي:

- استخدام كبل التيار الكهربائي الصحيح. استخدم فقط كبل التيار الكهربائي المرفق.
- أعد ضبط وحدة التحكم واسمح بإعادة ضبط المقاومة على الإعداد الافتراضي. أعد تشغيل الجهاز وأعد تجربة مستويات المقاومة.

المشكلة: تصدر الدواستان صوت النقر أو تغطي الشعور بذلك أثناء التمرين.

الحل: تحقق مما يلي:

- تحقق من وضع الدراجة على سطح مستو.
- أزل الدواستن، وضع الغراء السائل الأزرق مانع التسرب على الأسنان الغلوية وأعد ربط الدواستان باستخدام مفتاح ربط مفتوح الطرف.

المشكلة: دراجة التمرين تصدر صوتاً أو نقيقاً.

الحل: تحقق مما يلي:

- تحقق من وضع دراجة التمرين على سطح مستو.
- قم بإرخاء جميع البراغي التي تم ربطها خلال عملية التركيب، وقم بتشحم الأسنان الملونة. تم أعد ربط البراغي.

استكشاف الأخطاء وإصلاحها

معدل نبضات القلب (مقبض قياس النبضات فقط)

افحص محيط إجراء التمرين للكشف عن مصادر التشويش مثل مصابيح الفلوريسنت أو أجهزة الحاسب أو السجاجات تحت الأرض أو أنظمة الحماية المنزلية أو الأجهزة التي تحتوي على محركات كبيرة. حيث قد تؤدي هذه الأشياء إلى قراءات غير صحيحة لمعدل النبضات.

قد تحصل على قراءة غير صحيحة في الحالات التالية:

- إحكام قبضتك على مقاود قياس معدل النبضات. حاول المحافظة على مستوى ضغط متوسط أثناء الإمساك بمقاود قياس معدل النبضات.
- الحركة والاهتزاز المستمر بسبب الإمساك المستمر بمقاود قياس معدل النبضات في أثناء التمرين. إذا كنت تتلقى قراءة غير صحيحة لمعدل النبضات، فجرب الإمساك بالمقبضين فقط لمدة كافية لمراقبة معدل نبضاتك.
- إذا كنت تتنفس بصعوبة أثناء التمرين.
- عندما تكون يدك مقيدتين بسبب ارتداء خاتم.
- عندما تكون يدك جافتين أو باردتين. جرب ترطيب راحتي يديك عبر تدليكهما معاً لتدفئتهما.
- أي شخص يعاني من عدم الانتظام الحاد في ضربات القلب.
- أي شخص يعاني من تصلب الشرايين أو اضطراب في الدورة الدموية الطرفية.
- أي شخص يكون جلد راحة يده التي تُستخدم لقياس النبضات سميكاً.

هل تحتاج إلى المساعدة؟

إذا لم يؤدّ قسم استكشاف الأخطاء وإصلاحها لحل المشكلة، فتوقف عن استخدام الدراجة وافصلها عن مصدر التيار الكهربائي.

يرجى الرجوع إلى معلومات الاتصال التي يتم الحصول عليها من الخدمة المحلية أو الموجودة على "بطاقة المعلومات" إن كانت متوفرة للحصول على المساعدة.



قد تُطلب المعلومات التالية منك عند اتصالك. يُرجى جعل هذه البيانات متاحة:

- اسم الموديل
- الرقم التسلسلي
- إثبات الشراء (الإيصال أو بيان بطاقة الائتمان)

فيما يلي بعض الأسئلة الشائعة التي يمكن طرحها عند استكشاف الأخطاء وإصلاحها:

- منذ متى تحدث هذه المشكلة؟
- هل تحدث هذه المشكلة عقب كل استخدام؟ مع كل مستخدم؟
- إذا كنت تسمع ضوضاء، فهل تصدر من الجزء الأمامي أم الخلفي؟ ما نوع الضوضاء (دوي مكبوت، طحن، صرير، نقيق، وما إلى ذلك)؟
- هل خضع الجهاز للصيانة حسب جدول الصيانة؟

سوف تتبع الإجابة عن هذه الأسئلة وغيرها لفتني الخدمة القدرة على إرسال قطع الغيار البديلة المناسبة وإجراء أعمال الصيانة اللازمة لإصلاح الدراجة.

يمكنك العثور على المزيد من الاقتراحات لاستكشاف الأخطاء وإصلاحها في قسم دعم العملاء على موقعنا الإلكتروني.

الصيانة

ما نوع الصيانة الدورية المطلوبة؟

مطلوب إجراء الحد الأدنى من الصيانة والتنظيف. سيؤدي الالتزام بهذا الجدول إلى إطالة عمر الجهاز.

نستخدم محامل معزولة في دراجتنا ولذلك لا تكون هناك حاجة للتشحيم. وأهم خطوة في الصيانة هي مسح التعرق عن الدراجة عقب كل استخدام.

كيف يمكنك تنظيف الدراجة؟

يمكن تنظيف الجهاز باستخدام المنظفات التي تحتوي على الصابون والماء فقط. ولا ينبغي استخدام المذيبات على الأجزاء البلاستيكية. سوف تحول نضافة دراجتك ومحيط تشغيلها دون حدوث المشكلات التي تتطلب الصيانة وتجعل مكالمات الخدمة تتم في أضيق الحدود. ولهذا السبب، نوصي باتباع جدول الصيانة الوقائية التالي.

تحذير

لفصل الدراجة عن مصدر التيار الكهربائي، يجب فصل كبل التيار الكهربائي عن مقبس الحائط.

التكرار	الإجراء
يوميًا	<p>بعد كل استخدام:</p> <ul style="list-style-type: none"> أوقف تشغيل الدراجة بفصل كبل التيار الكهربائي من مقبس الحائط. امسح الدراجة بقطعة قماش مبللة. لا تستخدم المذيبات على الإطلاق، حيث قد تؤدي إلى تلف الدراجة. افحص كبل التيار الكهربائي. إذا كان كبل التيار الكهربائي نالغًا، فارجع إلى معلومات الاتصال الموجودة على الغلاف الخلفي لبطاقة المعلومات للحصول على كبل بديل. تحقق من عدم وجود كبل التيار الكهربائي أسفل الدراجة أو في أي مكان آخر قد يعلق فيه أو يتعرض للقطع.
أسبوعيًا	<p>نظّف الأرضية أسفل الدراجة متبعًا الخطوات التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> أوقف تشغيل الدراجة. افصل مهابى التيار الكهربائي من الدراجة. حرك الدراجة إلى موقع مختلف. امسح أي جزئيات غبار أو أجسام أخرى ربما تكون قد تراكمت أسفل الدراجة أو نظفها بالمكنسة الكهربائية. أعد الدراجة إلى مكانها السابق.
شهريًا	<ul style="list-style-type: none"> افحص جميع براغي التجميع والدواستن على الجهاز واربطها بإحكام. نظف أي بقايا قد توجد على حاجز توجيه المقعد.

التخلص من النفايات
إن منتجات قابلة لإعادة التدوير.
يرجى التخلص من هذا المنتج بشكل صحيح وأمن
(مواقع النفايات المحلية) بعد انتهاء فترة استخدامه.



繁體中文

重要安全指示

感謝您選擇 SCHWINN IC3.5 作為健身器材。我們誠摯鼓勵您在開始組裝設備之前仔細閱讀本使用者手冊，尤其是以下警告！警告有助於降低燒燙傷、觸電或受傷的風險或人身傷害。

開始組裝前，請先找到貼地桿管上白色條碼貼紙上的器材序號，並將序號填入以下空格。

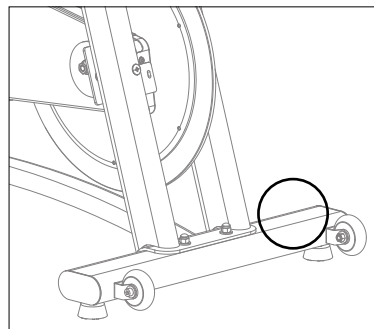
請在下面方框內輸入序號和機型名稱：

產品序號：

型號名稱：**SCHWINN IC3.5**

» 來電諮詢服務時，請提供序號和型號名稱。

序號位置

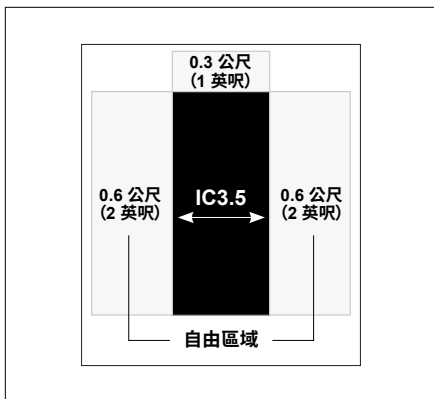


警告

- 疏於遵照這些說明可能會導致人員受傷！
- 請務必遵照本器材使用手冊的說明使用本器材。
- 心率監測系統可能不準確。運動過量可能會導致嚴重受傷或死亡。若您覺得頭暈，請立刻停止運動。
- 若您感覺各種不同的疼痛，包括胸痛、噁心、暈眩或呼吸困難等，應立即停止運動並請教醫師此症狀之後，才可繼續使用。不正確或過量的運動可能損害您的健康。
- 請勿穿著任何可能會碰到本器材任何活動零件之衣物或首飾。
- 使用本器材時，請務必穿橡膠鞋底運動鞋或帶有卡踏底板的自行車鞋。請勿赤腳或僅穿襪子使用本健身車。
- 使用前，請確保您了解如何操作踏板和卡鞋的接合/釋放機構。
- 請勿在器材上跳動。
- 切勿用手轉動踏板。旋轉中的踏板可能導致受傷。

- 請勿將手指或其他物體放入運動器材的移動部分。
- 確定所有調整桿（座椅和前後握把）皆牢牢固定，運動時的活動範圍內不可有障礙物。
- 為了避免受傷，切勿將任何身體部位（例如手指、手掌、手臂或足部）暴露於活動的機械之間，或本器材其他可能活動的部分。
- 除非您以較低的速度踩踏，否則請勿嘗試以站立的姿勢高速踩踏健身車。
- 請勿將水平校正腳墊調整到腳墊從健身車脫離或被拔下。可能會對您造成傷害或健身車損壞。
- 請勿將座椅支柱升高至超過支柱上的「STOP」標記。
- 在踏上踏板之前，請確保踏板穩定。登上健身車和下車時請小心。
- 使用前，請確認把手已經固定。
- 請確認您的鞋子固定在定趾套中（若情況適用）。
- 在調整座椅之前，請先下車。
- 本器材在任何時候均限單人使用。
- 體重超過技術規格中所述的承重能力之人員請勿使用本設備。未遵守規定所導致的損害，皆不在保固範圍內。
- 無論任何情況下，都不應該讓寵物或 13 歲以下兒童接近本器材周圍 3 公尺內。
- 嚴禁未滿 13 歲的兒童使用本器材。
- 本器材不適用於 13 歲以上兒童、體能、知覺或精神機能不佳或欠缺經驗及知識的人士；如欲使用，必須在他人監督下進行，且須由可負責其人身安全者指導器材用途及使用方式。
- 請使用把手在進出本器材時維持平衡，以及在使用器材期間加強穩定性。
- 請在穩固、平坦、水平的地面上架設與操作本器材。
- 本健身產品必須使用正確接地的電源插座。
- 若要中斷電源，請將所有控制功能切換到關閉位置，然後拔下電源插頭。
- 若要關閉健身車電源，必須將電源線從插座拔下。
- 搬動設備之前，請切斷所有電源。
- 如果產品曾摔落、電線或插頭損壞，即使功能不受影響，也絕不能使用本產品。倘若器材無法正常運轉、已損壞或曾浸入水中，切勿操作。如需更換或維修，請聯絡客戶技術支援部門，以避免危險。
- 本器材切勿置於插電後無人看管的環境。在閒置時及清潔、保養前，或在移動本器材時，請關閉電源並拔除插頭。
- 定期檢查卡踏是否有磨損。若卡踏磨損，請更換。當卡踏變得難以釋放時，或者開始變得比新狀態的時候難釋放，請更換卡踏。
- 保持卡踏和綁帶清潔無污垢和碎屑，以確保易於接合和釋放。
- 由於本健身車採用固定齒輪運作，因此請勿倒退或反轉踏板。否則可能會使踏板鬆開，因而導致健身車損壞和/或使用受傷。踏板鬆動時切勿使用本健身車。
- 在本健身車上訓練需要身體協調和平衡能力。請務必預測在訓練過程中可能會發生速度和阻力大小的變化；務必小心，以避免失去平衡因而可能受傷。
- 本產品僅交由經授權的維修技師進行維修。

- 除非經專業人員和當地經銷商指示，否則請勿取下保護蓋。
- 除非經客服技術人員指示，請勿將儀表的護蓋拆下。
- 請勿使用製造商建議以外的其他配件。使用不當配件可能會導致人身傷害。
- 請將設備送回客戶服務中心進行檢修。
- 為避免觸電，請勿將任何物品扔進或插入任何開口處。
- 使用氣霧（噴霧）產品時，或當氧氣受限情況下，請勿操作本器材。
- 本器材僅供家庭使用。未遵守規定所導致的損害，皆不在保固範圍內。
- 請勿在任何無法控制溫度的地方使用設備，包括但不限於車庫、陽台、泳池室、浴室、停車場或戶外。倘若您的設備暴露於較低溫度或高濕度氣候下，大力建議在首次使用前將設備暖機至室溫。未遵守規定所導致的損害，皆不在保固範圍內。
- 在進行移動/安全貯藏之前，按照說明將煞車/阻力調整鈕旋緊，直到飛輪鎖定。貯藏時請移除電源並放置在安全的位置。將健身車放置在遠離兒童和寵物的安全之處。
- 器材非常重，移動時請小心，必要時請找人協助。
- 由 2 人共同進行組裝，這將使組裝過程更加輕鬆。不要獨自一人執行涉及重舉或操作困難的步驟。
- 請勿在室外或潮濕的地方組裝本健身車。確保在適當的工作空間中進行組裝，避免有旁人走過和旁觀者接觸。
- 按規定順序執行所有組裝步驟。不正確的組裝方式可能導致受傷及功能不正確。
- 請勿嘗試變更本器材的設計或功能。這可能會危及本器材的安全性，並使保固失效。
- 在健身車完全組裝好並根據使用手冊檢查功能是否正確之前，請勿使用健身車。
- 除非依照組裝說明的指示，否則請勿將器材從包裝內取出或抬起。
- 在預計使用位置拆封和組裝本器材。切勿在包裝箱倒置或側放的情況下打開包裝箱。
- 矽膠潤滑劑不適合人類食用。請置於兒童接觸不到的地方。貯藏在安全的地方。
- 將 AC 變壓器、電源線放在遠離高溫表面的地方。請勿使用本器材隨附的電線搬運本器材，也不可將電線當成把手。請勿拉扯電源線，或對電源線施加任何機械負載。
- 為降低觸電風險或不受監督使用的風險，請務必將 AC 變壓器從牆壁插座和健身車中拔出，並等待 5 分鐘，然後再清潔、維護或維修機器。將 AC 變壓器放在安全的位置。
- 安裝與拆卸固定式訓練器材時，請務必謹慎小心。在拆卸之前，請等待健身車完全停止。
- 未使用室內健身車時，請施加完整的阻力負載，以防止驅動齒輪組件移動而造成受傷。
- 室內健身車為慣性的飛輪；踏板會繼續隨著飛輪一起移動，直到飛輪停止。您需要在適度的控制範圍內降低速度。如需立即停止飛輪，請用力壓下緊急煞車。請務必在適度的控制範圍內踩踏踏板，並根據自己的能力調整所需的節奏。壓下緊急煞車 = 緊急停止按鈕。
- 室內健身車使用累積動量的固定飛輪，即使在使用者停止踩踏或使用者的腳離開之後，踏板也會繼續保持轉動。在兩側踏板和飛輪完全停止之前，切勿試圖把腳從踏板上抽出，或離開本器材。不遵守這些指示，可能會使騎乘情況失控，並可能導致重傷。



室內健身車的放置

請將室內健身車安放於平面上。室內健身車前面應為電源線留出 30 公分的間隙。為方便使用，室內健身車兩側最好留有 60 公分（2 英尺）的空間供使用者從任何一側進出。請勿將室內健身車放置於會阻礙任何通風口或通氣孔的區域。室內健身車不應置於車庫、遮雨棚、水邊或戶外。

危險！

- 器材接地導體連接錯誤會導致觸電。倘若您不確定產品是否正確接地時，請諮詢合格的電工人員或保養人員進行檢查。請勿擅自改造產品隨附的插頭。如果插頭與插座的規格不符，請找合格電工安裝適當的插座。
- 本產品使用標稱局部電壓電路，並具有接地插頭。本產品不應使用轉換器。
- 本產品必須使用專用電路。欲確定您是否使用專用電路，請關閉該電路的電源並觀察是否有其他裝置斷電。如果有，請將裝置移至其他電路。
請注意：一條電路上通常有多個插座。

技術規格

裝配尺寸
(長 x 寬 x 高) **120 x 53 x 115 公分 /
47 x 21 x 45 英寸**

產品重量 **38 公斤 / 85 磅**

使用者體重承載上限 **113 公斤 / 250 磅**



您現在可以開始組裝設備。有關組裝、操作、程式、故障排除和維護的詳細說明，請掃描左邊的 QR 碼以查看完整手冊。

如果掃描 QR 碼失敗，您可以前往此處提供的網站：
<https://global.schwinnfitness.com/en/manuals.html>

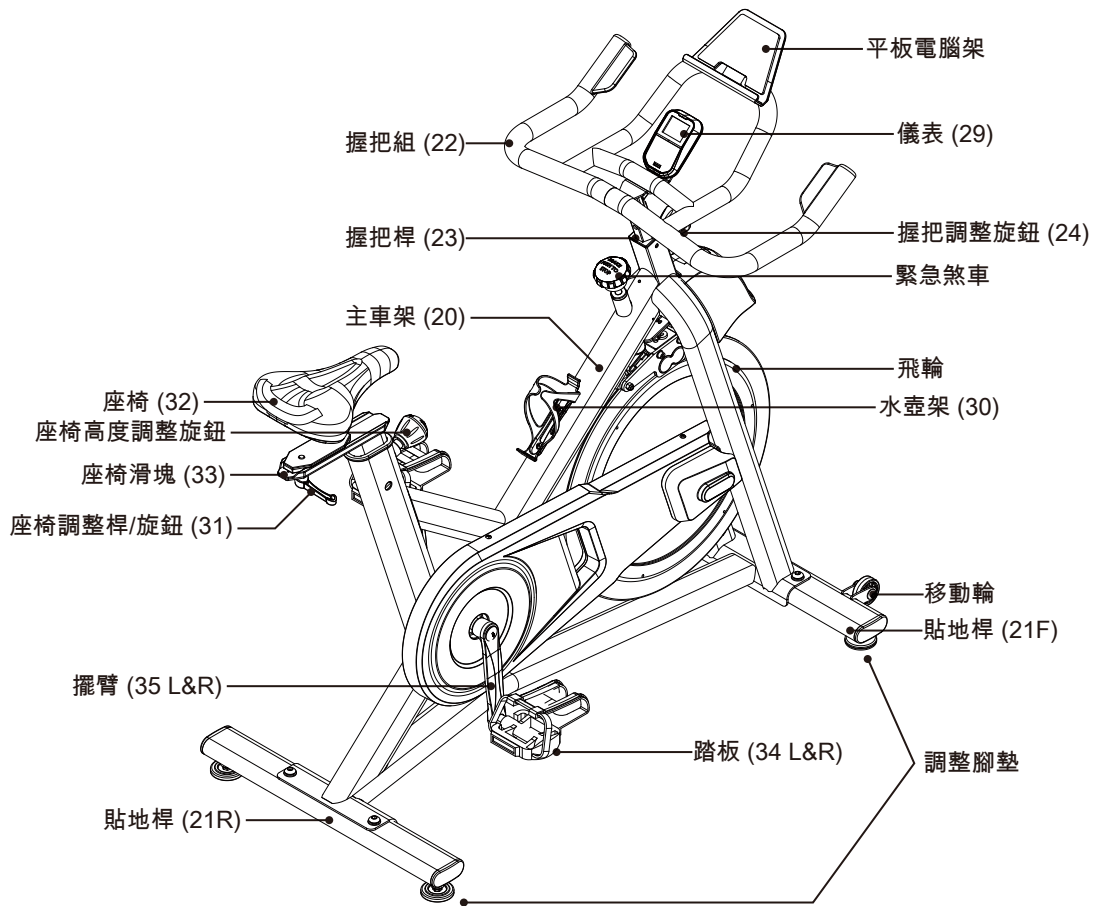
保固

如果您的器材需要保固服務，請聯繫當地的客戶技術支援。



需要協助嗎？

如果有任何疑問、缺少零件，或需要器材的技術支援或保養，請聯絡客戶技術支援。



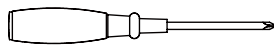
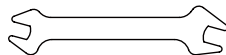
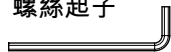
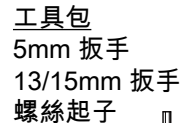
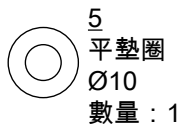
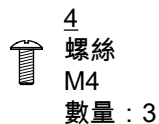
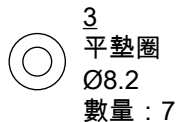
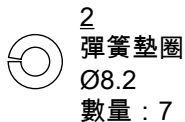
主要隨附零件：

- 主車架 (20)
- 前貼地桿 (21F)
- 後貼地桿 (21R)
- 握把組 (22)
- 握把桿 (23)
- 儀表 (29)
- 踏板組 (34 L&R)
- 座管組 (31、32 & 33)

零件包裝材料 包含在內：

- 1 套五金工具包

五金工具包：



預組裝

開箱

由於室內健身車比較重，建議由兩個人一起進行組裝。在預定要使用本產品的地方拆封。建議您在地板上鋪一層防護墊。將室內健身車放置在水平平坦的地面，並拆下所有包裝材料；在組裝完成之前，請勿丟棄包裝材料。

請注意：在進行每個組裝步驟時，請確認將所有螺帽及螺絲安裝在正確位置，並將其局部旋緊。建議您完成組裝本器材後再將所有螺絲旋緊。

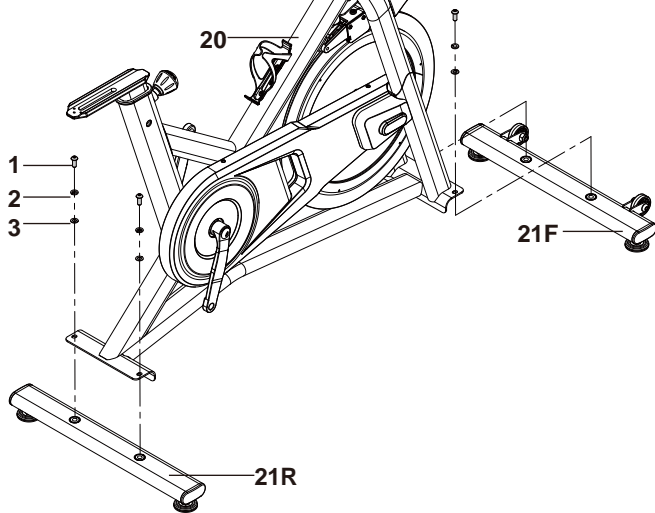
請注意：少量塗抹潤滑油有助於五金的安裝。建議使用例如鋰基室內健身車專用潤滑油等潤滑油。

需要協助嗎？

如果有任何疑問或有缺少零件，請聯絡客戶技術支援部門。

組裝第 1 步

步驟 1，五金包：

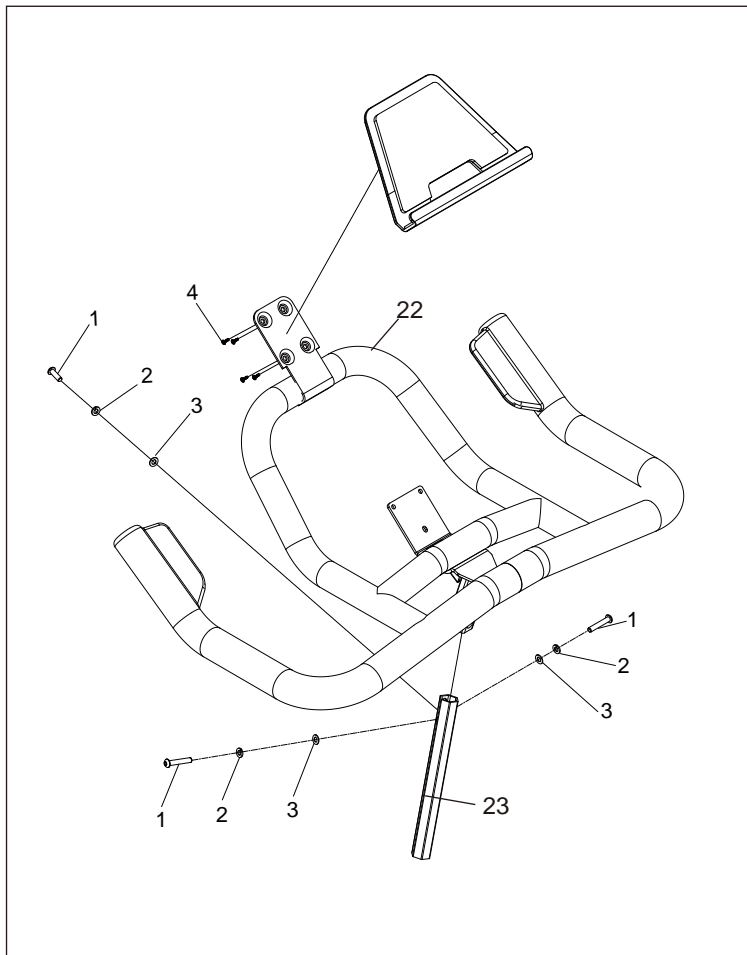


1.1 開啟五金包。

1.2 4 顆螺絲 (1)、4 個彈簧墊圈 (2) 和 4 個平墊圈 (3)，將前貼地桿 (21F) 和後貼地桿 (21R) 鎖緊安裝在主車架 (20) 上。

組裝第 2 步

步驟 2，五金包：



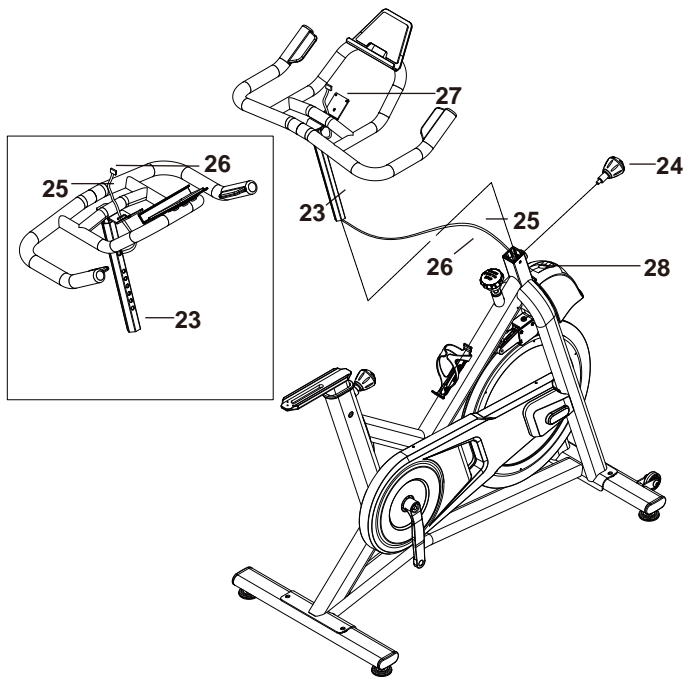
2.0 開啟第2步的五金包。

2.1 使用 4 顆螺柱 (4)，將平板電腦支架 (36) 安裝至把手 (22)。

2.2 將握把(22)插入握把桿(23)中，並使用1顆螺絲 (1)、1個彈簧墊圈 (2)和1個平墊圈 (3)固定好握把前側。在第 2 步完成之前，請勿完全擰緊螺絲。

2.3 使用2顆螺絲 (1)、2個彈簧墊圈 (2)、2個平墊圈 (3)、2個螺絲 (4)。

2.4 完全擰緊第 2.2 和 2.3 步中的螺絲。



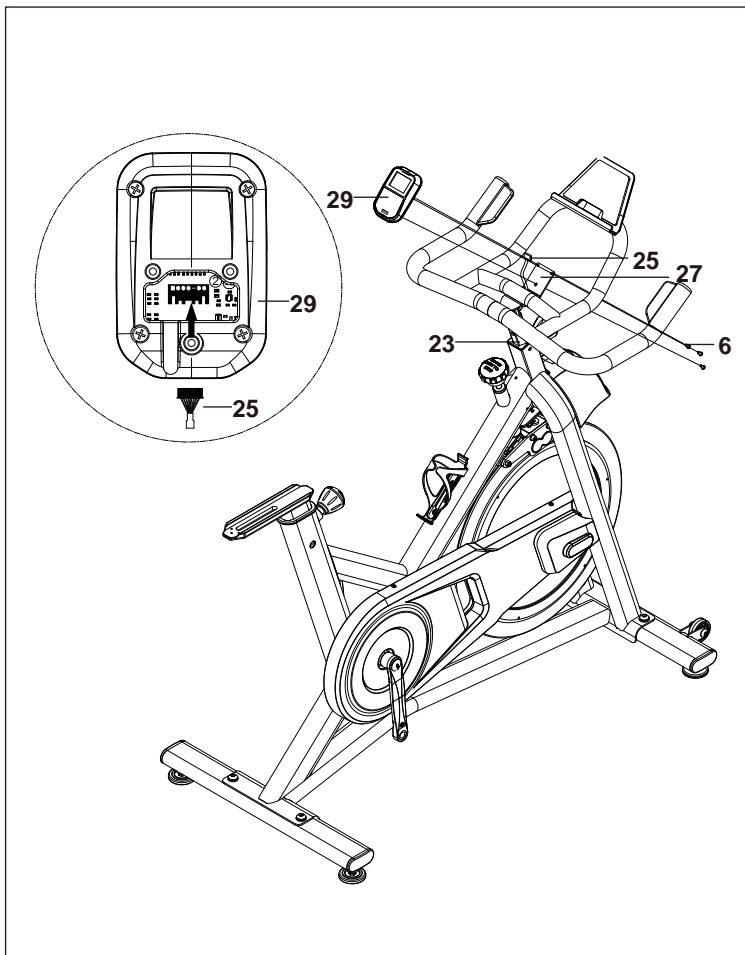
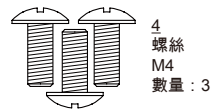
組裝第 3 步

- 3.1 逆時針轉動調整旋鈕(24)至完全鬆開的狀態。
- 3.2 將導線(26)纏繞依附在儀表線(25), 並將儀表線(25)穿入頭管(28)經過握把桿(23), 並從握把桿(23)前端穿出。
- 3.3 從儀表托架(27)的洞口拉出儀表線(25)。
- 3.4 將握把桿(23)插入頭管(28), 並轉動調整旋鈕(24)將其固定住。
- 3.5 拔除並丟棄導線(26)。

請注意：組裝握把時，請注意不要擠壓到接線。

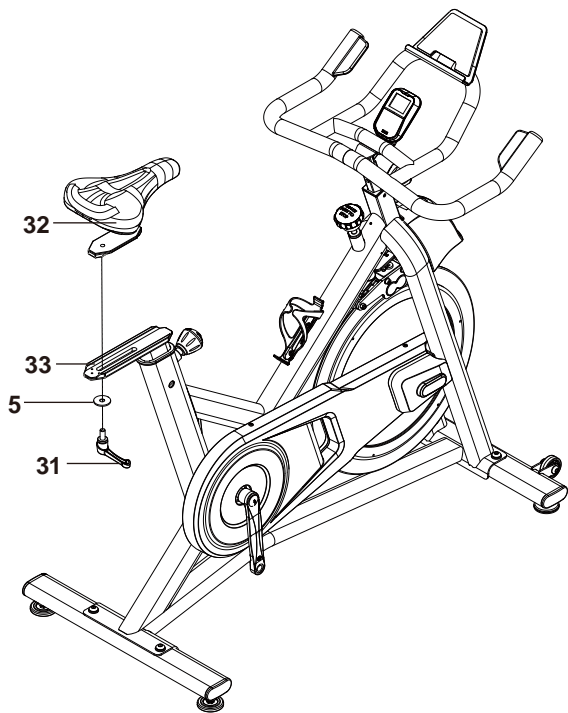
組裝第 4 步

步驟 4，五金包：



- 4.1 開啟第 4 步的五金包。
- 4.2 將儀表線 (25) 依附在儀表 (29) 上。
- 4.3 將儀表線 (25) 小心塞入握把桿 (23) 中。
- 4.4 將儀表線 (25) 穿過儀表 (29) 背面通道，以避免夾住電線。使用 3 顆螺絲 (4) 將儀表 (29) 安裝在儀表托架 (27) 上。

請注意：組裝儀表時，切勿擠壓任何電線。



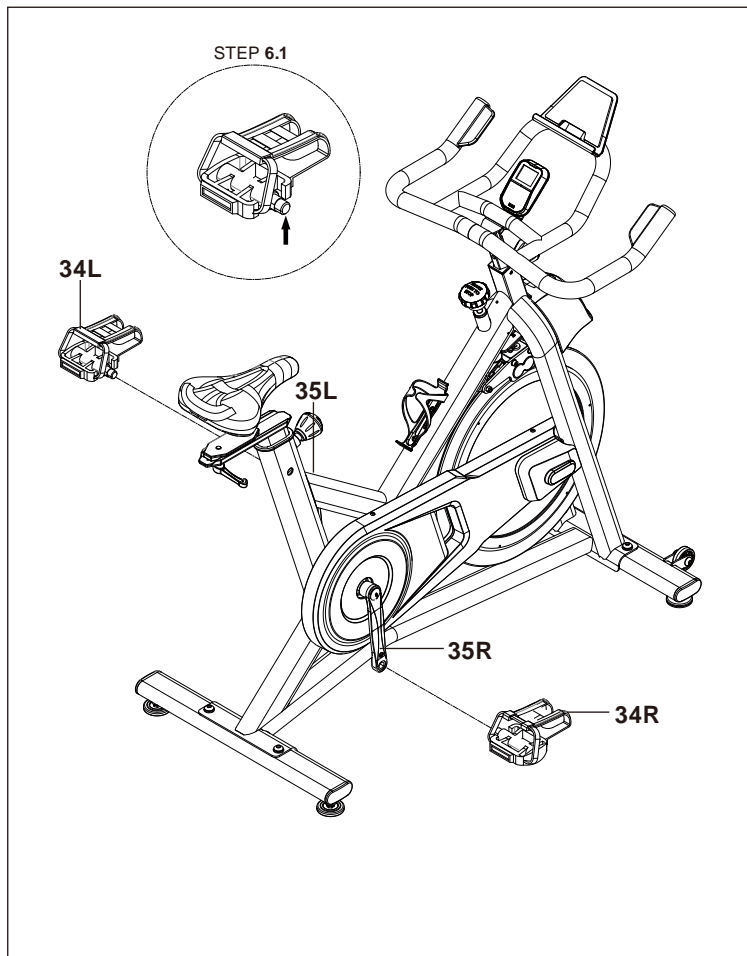
組裝第 5 步

步驟 5, 五金包 :



- 5.1 開啟第 5 步的五金包。
- 5.2 從座椅(31)上轉開調整桿/旋鈕(31)。
- 5.3 將座椅(32)放在座椅滑塊(33)上。
- 5.4 使用1個平墊圈(5)和調整桿/旋鈕(31), 將座椅(32)固定住。

組裝第 6 步



- 6.1 辨別左踏板 (34L)，可於主軸上找到 L 的標籤，右踏板 (34R) 的主軸上則有 R 的標籤。
- 6.2 將左踏板 (34L) 插入左擺臂 (35L)，以逆時針方向轉動將其鎖緊。
- 6.3 將右踏板 (34R) 插入右擺臂 (35R)，以順時針方向轉動將其鎖緊。
- 6.4 使用組合扳手完全鎖緊踏板。

產品重量：38 公斤 / 85 磅

使用者體重上限：113 公斤 / 250 磅。

尺寸 (長 x 寬 x 高)：120 x 53 x 117 公分 /
47 x 21 x 46 吋

恭喜！
您已經成功組裝完成室內健身車。

室内健身車操作

請妥善保存說明書

使用前請閱讀使用手冊。使用本產品時，請務必遵守基本注意事項，包括以下各點：使用本器材前請閱讀所有使用說明。持有人應負責確保已充分告知本踏步機使用者所有警告與注意事項。如果您在閱讀本指南之後有任何問題，請與客戶技術支援聯絡。

本器材務必只能在可控制溫度的室內使用。如果您的運動器材曾暴露於低溫或高度潮濕的環境下，強烈建議您在使用前先讓該器材暖機至符合室溫。

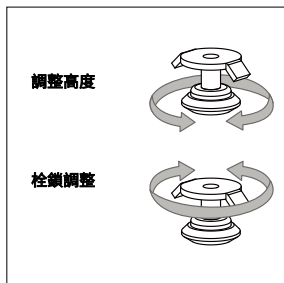
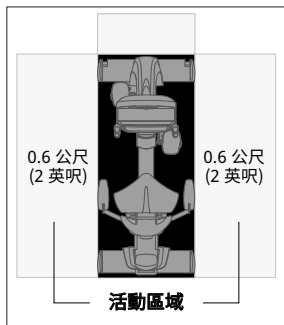
本器材僅供家庭使用。請勿在任何商業、租賃、學校或機構環境中使用此器材。未遵守規定所導致的損害，皆不在保固範圍內。

警告

為降低燒燙傷、觸電或受傷的風險或人身傷害：

- 請務必遵照本指南及器材使用手冊的說明使用本器材。
- 嚴禁未滿 14 歲的兒童使用本器材。
- 無論任何情況下，都不應該讓寵物或 14 歲以下兒童，接近本器材周圍 3 公尺 (10 英尺) 內。
- 本器材不適用於體能、知覺或精神機能不佳或欠缺經驗及知識的人士；如欲使用，必須在他人監督下進行，且須由可負責其人身安全者指導器材用途及使用方式。
- 使用本器材時請一律穿著運動鞋。切勿赤腳使用本器材。
- 請勿穿著任何可能會碰到本器材任何活動零件之衣物。
- 心率監測系統可能不準確。運動過量可能會導致嚴重受傷或死亡。
- 若您感覺各種不同的疼痛，包括胸痛、噁心、暈眩或呼吸困難等，應立即停止運動並請教醫師此症狀之後，才可繼續使用。
- 請勿在器材上跳動。
- 本器材在任何時候均限單人使用。
- 請在穩固、平坦的地面上架設與操作本器材。
- 若本器材無法正常運作或已損壞，切勿使用。
- 請使用把手在進出本器材時維持平衡，以及在使用器材期間加強穩定性。
- 為了避免受傷，切勿將任何身體部位（例如手指、手掌、手臂或足部）暴露於活動的機械之間，或本器材其他可能活動的部分。
- 本健身產品必須使用正確接地的電源插座。
- 本器材切勿置於插電後無人看管的環境。在閒置時及清潔、保養前，或在移動本器材時，請關閉電源並拔除插頭。
- 任何器材一旦損壞或零件磨損、破損，一律不得繼續使用。請僅使用客戶技術支援部門或授權經銷商提供的替換零件。
- 如果本器材有以下情形，切勿使其運轉：曾摔落、受損或不正常運作，或是電源線或插頭受損，或置於濕氣濃厚或潮濕的環境，或是曾浸泡於水中。
- 將電源線放在遠離高溫表面的地方。請勿拉扯電源線，或對電源線施加任何機械負載。
- 除非經客服技術人員指示，請勿卸下任何保護蓋。本產品僅可交由經授權的維修技師進行維修。
- 為避免觸電，請勿將任何物品扔進或插入任何開口處。
- 使用氣霧（噴霧）產品時，或當氧氣受限情況下，請勿操作本器材。
- 體重超過本器材手冊規定的最大承重能力之人員請勿使用本器材。未遵守規定所導致的損害，皆不在保固範圍內。
- 請勿在任何無法控制溫度的地方使用本器材，包括但不限於車庫、陽台、泳池室、浴室、停車場或戶外。未遵守規定所導致的損害，皆不在保固範圍內。
- 請聯絡客戶技術支援部門或授權經銷商進行檢查、維修和/或保養。
- 使用前，請確認把手已經固定。
- 切勿用手轉動踏板。
- 請等待腳踏板完全停止之後再離開本器材。
- 確定所有調整桿（座椅和前後握把）皆牢牢固定，運動時的活動範圍內不可有障礙物。
- 除非您以較慢的速度踩踏，否則請勿嘗試以站立的姿勢高速踩踏健身車。
- 請確認您的鞋子固定在定趾套中（若情況適用）。
- 未使用室內健身車時，請施加完整的阻力負載，以防止驅動齒輪組件移動而造成受傷。
- 室內健身車看不到可自由移動的飛輪；當停止踩踏時，踏板會繼續隨著飛輪一起移動，直到飛輪停止。您需要在適度的控制範圍內降低速度。如需立即停止飛輪，請用力壓下緊急煞車。請務必在適度的控制範圍內踩踏踏板，並根據自己的能力調整所需的節奏。壓下緊急煞車 = 緊急停止按鈕。
- 室內健身車使用累積動量的固定飛輪，即使在使用者停止踩踏或使用者的腳離開之後，踏板也會繼續保持轉動。在兩側踏板和飛輪完全停止之前，切勿試圖把腳從踏板上抽出，或離開本器材。不遵守這些指示，可能會使騎乘情況失控，並可能導致重傷。

基本操作



室內健身車位置

請將室內健身車安放於平面上。室內健身車前方應該保留一英尺，以利存放電源線。為了上下方便，室內健身車兩側都應該有相當於 60 公分 (2 英尺) 的上下空間，讓使用者能夠從健身車任何一側上下。請勿將室內健身車放置於會阻礙任何通風口或通氣孔的區域。室內健身車不應置於車庫、遮雨棚、水邊或戶外。

移動室內健身車

您的室內健身車有一對移動輪，內建於前貼地桿。嘗試移動健身車前請先拔掉電源供應器。

警告！

本公司的室內健身車非常重，移動時請小心，有必要時請找人協助。若未遵守上述說明可能會導致受傷。

調整室內健身車水平

室內健身車須放平以發揮最佳使用效果。將室內健身車安置在預定的使用位置後，請調高或調降位於機架底部的其中一個或兩個調整旋鈕。建議使用水平尺測量。完成室內健身車的水平調整後，將螺帽旋緊在機架，並將調整旋鈕鎖住定位。實際的調整旋鈕可能與圖片中的不同，而且可能沒有包括鎖。

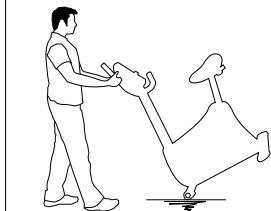
電源

室內健身車由電源供應器供電。電源必須插入電源插孔，插孔位置在機器前貼地桿的附近。不使用時請將電源線拔除。

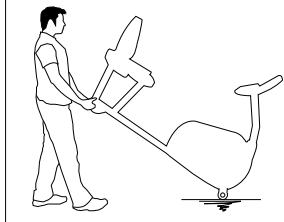
警告！

如果產品的電線或插頭有損壞、未能正常運作，或者產品已經損壞或浸入水中，則切勿操作本產品。請參考資訊卡上的聯絡資訊以尋求協助。

立式腳踏車：緊抓住把手，小心地向自己推動，然後推動移動輪。



斜臥式健身車：緊抓後穩貼地桿的鋼鐵部分，小心地抬起並推動運輸輪。



正確的使用方式

若要確定適當的座椅位置，請坐在座椅上，然後將腳掌放置在踏板的中央。您的膝蓋應微彎，且位於距離踏板最遠的位置。您在踩踏板時不應鎖死膝蓋或是讓自己的重量兩側移動。調整踏板束帶至希望的緊度。

直立式座椅調整

附調整桿的立式健身車：若要升高座椅高度，請將座椅向上拉動。若要降低座椅高度，請找到座椅下方的調整桿，然後拉動調整桿將座椅向下滑動。放開調整桿讓座椅鎖至定位。每次使用前，請檢查以確定座椅已鎖至定位。

附鎖定座椅調整旋鈕的立式健身車：若要調整，請離開健身車座椅，並且以逆時鐘方向將調整旋鈕鬆開兩個半圈。拉出旋鈕以解鎖座銷，並且將座銷向上或向下調整至希望的設定。放開旋鈕以鎖至定位。將旋鈕以順時鐘方向旋轉直到旋緊為止。每次使用前，請檢查以確定座椅已鎖至定位。

室內健身車座椅和握把調整（若情況適用）

以逆時針方向旋轉調整桿或旋鈕，可向前或向後滑動座椅或握把進行水平調整；若以反方向旋轉，則可提高或降低座椅或握把進行高度調整。順時針轉動調整拉桿或旋鈕，則可鎖定位置。切勿將座椅或握把高度調整超過最大值 (MAX) 標記或標記在桿子上的調整點。

斜臥式座椅調整

附調整桿的臥式健身車：若要調整座椅位置，在騎乘健身車之前，請找到座椅底下的調整桿。將右手放置在座椅底下的調整把手。入座時，將雙腳放置地上，並且視需要向前滑動。雙腳踩在踏板上，輕輕地將座椅下方的調整桿拉起。使用雙腿慢慢地前推，並且將座椅向上或向下滑動至可讓您感覺舒適的踩踏範圍位置（能夠讓膝蓋微彎，同時雙腿位於延伸位置）。放開調整桿讓座椅鎖至定位。

附鎖定座椅調整把手的臥式健身車：將把手向上轉動至中間位置，使把手感覺鬆動。然後將座椅滑動至可讓您感覺舒適的踩踏範圍位置（能夠讓膝蓋微彎，同時雙腿位於延伸位置）。向下旋轉把手至旋緊位置以鎖定裝置。

斜臥式網狀椅背調整

部分臥式健身車配備斜臥式網狀椅背。利用使用者右側的調整桿進行斜度調整，其位置在把手的後方。並非所有網狀椅背都有調整桿，因此請參考組裝指南。

若要調整椅背的斜度，請將調整桿向下旋轉（逆時鐘方向）並且將網狀椅背向後傾斜直到達到希望的位置。設定位置後，向上旋轉調整桿（順時鐘方向）直到旋緊為止。椅背配備有彈簧復位系統，在放開調整桿同時使用者沒有斜靠在椅背時，椅背會返回其原始位置。

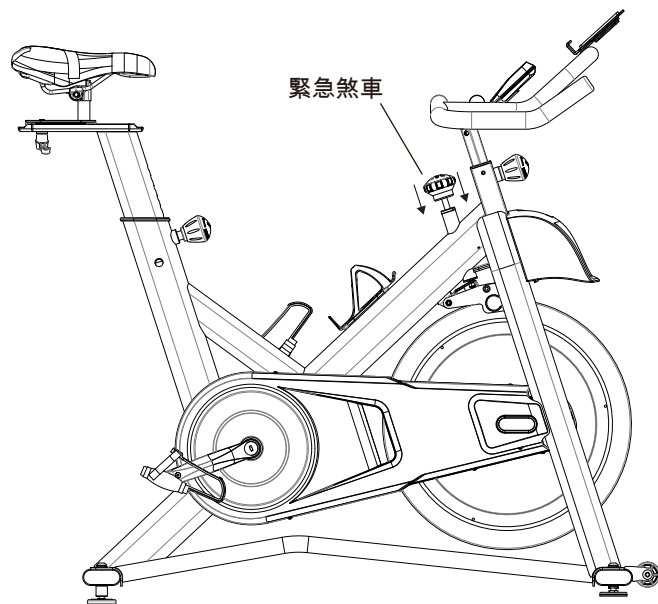
阻力控制和緊急煞車

使用儀表上的阻力按鈕，可以調節偏好的踩踏 (阻力) 難度。如需增加阻力，請按向上按鈕。如需減少阻力，請按向下按鈕。

室內健身車：

⚠ 警告

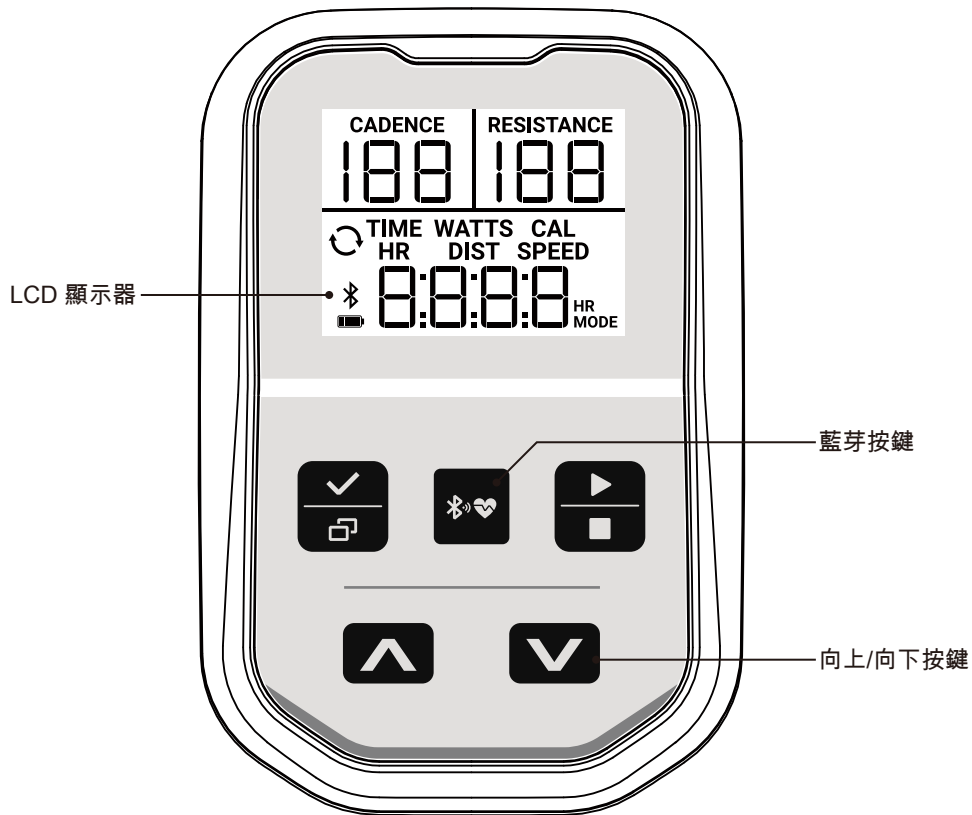
- 請確認您的鞋子固定在定趾套中 (若情況適用)。
- 未使用室內健身車時，請施加完整的阻力負載，以防止驅動齒輪組件移動而造成受傷。
- 室內健身車看不到可自由移動的飛輪；當停止踩踏時，踏板會繼續隨著飛輪一起移動，直到飛輪停止。您需要在適度的控制範圍內降低速度。如需立即停止飛輪，請用力壓下緊急煞車。請務必在適度的控制範圍內踩踏踏板，並根據自己的能力調整所需的節奏。壓下緊急煞車 = 緊急停止按鈕。
- 室內健身車使用累積動量的固定飛輪，即使在使用者停止踩踏或使用者的腳離開之後，踏板也會繼續保持轉動。在兩側踏板和飛輪完全停止之前，切勿試圖把腳從踏板上抽出，或離開本器材。不遵守這些指示，可能會使騎乘情況失控，並可能導致重傷。



室內健身車座椅和握把調整 (若情況適用)

以逆時針方向旋轉調整桿或旋鈕，可向前或向後滑動座椅或握把進行水平式調整；若以反方向旋轉，則可提高或降低座椅或握把進行高度調整。順時針轉動調整拉桿或旋鈕，則可鎖定位置。切勿將座椅或握把高度調整超過最大值 (MAX) 標記或標記在桿子上的調整點。


儀表









儀表顯示



LCD 顯示器：

運動模式時，LCD 上方視窗將始終顯示節奏和阻力。

顯示器下方視窗則會顯示：時間、卡路里 (Cal)、心率 (HR)、距離 (Dist) 和速度。亦設有預設循環功能， 在下一個資料顯示前，每一種資料種類將持續顯示 5 秒鐘。

如需減少特定資料顯示時間，請按下輸入 (ENTER)  / 顯示 (Display)  按鍵，直到您偏好的資料標籤顯示在螢幕上。如需返回資料循環模式，請按下輸入 (ENTER)  / 顯示 (Display)  按鍵直到雙箭頭圖示出現。


向上和向下 ( ) 按鍵：

按下向上和向下 ( ) 按鍵，即可增加和減少以下設定值：阻力或時間。












運動模式中，向上和向下箭頭將調整阻力至 1。如果您按住箭頭鍵超過半秒鐘，阻力範圍將會提高/下降至 5 直到您鬆開按鍵。

儀表操作

手動設定：

按下開始/停止  按鍵，即可啟動快速手控鍛鍊模式。在此模式中，阻力將從 0 開始，計時器將從 0 開始計算。

客製化您的運動模式：

按下輸入 (ENTER)  / 顯示 (Display)  按鍵，直到時間閃爍。使用向上/向下   按鍵調整您偏好的運動時間，接著按下輸入 (ENTER)  / 顯示 (Display)  按鈕，以確認您選取的時間。一旦確認後，起始阻力範圍將會開始閃爍。以向上/向下   按鍵調整偏好的起始阻力，並以輸入  / 顯示  按鍵確認該選項。按下開始  鍵，即可以您所偏好的時間和阻力開始運動。

一旦已啟動您的客製化程式，計時器將會從您偏好的時間開始計時，而阻力會從您所選取的阻力數值開始。運動期間，您依然可調整阻力至不同數值。


節能模式：

為了最大程度地減少耗能，您的機器在未使用的情況下將會自動進入節能模式 (ERP)，並且可透過按一下儀表上的按鍵快速喚醒。

如何切換應用程式模式和藍芽心律模式

首頁-P1

連線至應用程式 (預設模式)


如需使用第三方應用程式，請開啟您裝置的藍芽 (BT)，並遵循應用程式配對說明。
檢查儀表上是否未顯示藍芽圖示 ，以確認健身車儀表尚未連線至其他任何藍芽裝置。

如欲透過第三方相容應用程式使用藍芽心率胸帶，請於應用程式介面連線至心率胸帶 (請遵循應用程式說明，尋找並連線至心率胸帶)。



請遵循第三方應用程式說明啟動程式。部分程式要求您以應用程式啟動，其他則要求您先按下儀表上的開始鍵啟動。

如需停止運動，結束應用程式的騎乘狀態，請按住儀表的停止鍵 3 秒鐘。


連線至心率胸帶 (預設為關閉)

為了連線至心律胸帶模式，請先檢查儀表並未顯示藍芽圖示 ，以確認儀表目前尚未連線至任何藍芽裝置。

穿戴心率胸帶前，請確保您已詳閱胸帶說明。請注意：部分胸部接觸式心率胸帶需先潤滑，才能準確讀取心率。

按下藍芽  鍵並按住幾秒鐘，直到 LCD 右方角落顯示「心率模式」圖示。一旦儀表偵測到藍芽心率胸帶，則 LED 螢幕將顯示藍芽圖示 .

按開始鍵即可開始運動，儀表應顯示心率。

如需退出心率胸帶模式，請中斷連線藍芽心率裝置，並確保顯示器上不再顯示藍芽圖示。接著按下藍芽  鍵並按住幾秒鐘，直到 LED 螢幕不再顯示「心率模式」。請注意：藍芽需要幾秒鐘的時間，才會與儀表中斷連線。

將您的裝置連接至 JRNY APP，享受更具動態性的訓練體驗

如果您擁有 JRNY 會員資格*，當裝置與本機控制台同步後，即可透過您的裝置存取 JRNY 功能。透過 JRNY 會員，您可以獲得依照個人需求調整的引導式訓練。



* 使用 JRNY 體驗需要 JRNY 會員資格 – 詳情請見 global.schwinnfitness.com/en/schwinn-jrny.html。若您位於提供服務的地區（包括美國），可以在手機或平板上下載 JRNY App 並在 App 內註冊來取得 JRNY 會員。JRNY 會員服務可能並未在所有國家提供。

保養與疑難排解

疑難排解

常見產品問題

我的室內健身車發出的聲音正常嗎？

我們的室內健身車是市面上最安靜的機型之一，因為它們使用驅動皮帶以及無摩擦力磁阻。我們使用最高等級的軸承以及皮帶，能夠將噪音減至最低。然而，由於阻力系統本身極為安靜，因此您偶爾會聽見其他輕微的機械噪音。本公司的室內健身車與其他舊型、吵雜的技術不同，我們的橢圓機沒有風扇、摩擦皮帶或是交流發電機的噪音可遮蔽機器發出的聲音。這些機械噪音（有可能會間歇性產生）是正常現象，是由於大量能量傳輸至快速旋轉的飛輪所造成。所有軸承、皮帶和其他旋轉零件將會產生部分噪音，這些噪音會透過機殼與機架傳輸。鍛鍊期間以及使用一段時間後，聲音也會改變，這也是正常現象，因為零件會產生熱膨脹現象。

為何我的室內健身車所發出的聲音比店內的室內健身車還要大聲？

由於店內大型展示間的背景噪音通常多於您家中的噪音，因此所有在大型展示間內的健身產品都會顯得比較安靜。此外，鋪有地毯的實木地板發出的回音會比鋪木地板來得低。有時使用專用墊有助於降低地板發出的回音音量。若健身產品靠牆擺放，將反射更多噪音。

驅動皮帶可以持續多長的時間？

根據我們完成的電腦建模計算指出免維護的時數達到數千小時。您的室內健身車在使用壽命期限內應該都不需要更換皮帶。

一旦組裝完成後，我能夠輕易移動室內健身車嗎？

您的室內健身車有一對移動輪，內建於前貼地桿。請遵照移動室內健身車一節以搬運您的室內健身車。請將室內健身車放置在舒適而溫馨的房間，這點非常重要。您的室內健身車在設計上可使用最小的地板空間。許多人將室內健身車放置於面朝電視處或是有景觀的窗戶。儘可能避免將室內健身車放置在未完工的地下室。為使得運動成為您想要每天從事的活動，室內健身車應該放置在舒適的環境中。

基本故障排解

問題：儀表沒有亮燈。

解決方法：請檢查下列事項：

- 機器連接的插座功能是否正常。仔細檢查斷路器並未跳電。
- 使用正確的電源線。僅可使用產品隨附的電源線。測試電源線的電壓，以確認電源線可提供標籤上所指示的輸出電壓。
- 電源線未受到擠壓或損壞，並有正確插入插座和機器。
- 拔除電源線，取下儀表並且檢查與儀表的所有連接是否牢固，而且沒有損壞或擠壓。請拔出儀表纜線再重新插入。

問題：儀表燈亮起，但是距離/瓦特/轉速沒有開始計算。

解決方法：請檢查下列事項：

- 拔除電源線，取下儀表並且檢查與儀表的所有連接是否牢固，而且沒有損壞或擠壓。請拔出儀表纜線再重新插入。
- 如果執行上述動作仍然無法解決問題，表示速度感測和/或磁控可能已經脫落或損壞。

問題：阻力等級似乎不正確，似乎太困難或是太容易。

解決方法：請檢查下列事項：

- 使用正確的電源線。僅可使用產品隨附的電源線。
- 重設儀表，並且將阻力重設回預設位置。重新啟動並且重試阻力等級。

問題：運動時會發出干擾噪音或是感覺從踏板發出噪音。

解決方法：請檢查下列事項：

- 確認室內健身車是否位於平面上。
- 取下踏板，在螺紋處塗上藍色螺絲固定劑，然後使用開口扳手將踏板重新旋緊。

問題：室內健身車發出吱吱或是唧唧聲的噪音。

解決方法：請檢查下列事項：

- 室內健身車是否位於平面上。
- 鬆開組裝過程中鎖上的所有螺絲，潤滑螺紋處，然後再次鎖緊。

內建喇叭的健身車：

問題：連接 MP3 播放器時，喇叭沒有聲音或者喇叭的聲音模糊。

解決方法：請確定音訊線已牢牢插入儀表和 MP3 播放器插孔。

疑難排解

心率 (僅適用於心率感測握把)

檢查您的運動環境是否存在干擾源，例如螢光燈、電腦、電子圍籬、居家保全系統或包含大型馬達的電器。上述物品可能會造成心率讀數起伏不定。

下列情況下可能會造成讀數起伏不定：

- 心率握把握得太緊。請試著以適中力道握住心率握把。
- 因為在運動時持續握住心率握把，造成手不停地移動和震動。如收到起伏不定的心率讀數，請試著握住把手直到足以監測到心率即可。
- 在運動時呼吸困難。
- 雙手因戴著戒指而使活動受限。
- 雙手乾燥或冰冷。試著摩擦雙掌取暖，讓手掌濕潤。
- 患有嚴重心律不整。
- 患有動脈硬化症或末梢血管循環病變的人。
- 測量心率的手掌皮膚特別厚。

需要協助？

如果此疑難排解章節無法解決問題，請停止使用並關閉健身車。



請參考資訊卡上的聯絡資訊以尋求協助。

致電經銷商時可能會詢問您以下資訊。請先準備好下列項目資訊：

- 型號
- 序號
- 購買證明 (收據或信用卡簽單)

以下是幾個可能經常會被詢問的疑難排解問題：

- 此問題已發生多久時間？
- 每次使用時都會發生此問題嗎？每個使用者都會遇到此問題嗎？
- 如果有聽到噪音，聲音是從前面或後面發出來的？噪音聽起來像是 (碰撞聲、摩擦聲、嘎吱聲或唧唧聲等)？
- 跑步機是否有按照保養時程定期保養？

回答上述及其他問題，將有助於技術人員判斷需更換零件，並提供合適的服務，協助您和健身車再次動起來！

您可以在網站的客戶支援區段找到更多疑難排解方面的建議。

保養

需要進行哪種類型的日常維護？

需要進行最低程度的維護與清潔。遵守本時程將可延長機器的壽命。

我們的整台健身車都採用密封軸承，因此不需要任何潤滑。最重要的保養步驟就是在每次使用後將健身車上的汗水擦去而已。

我要如何清潔我的健身車？

使用肥皂和水清潔即可。切勿在塑膠部分使用溶劑。健身車及其操作環境的清潔將使得保養問題與維修頻率減至最低。基於這個原因，我們建議您遵照以下的預防維護時程表。

警告

若要關閉健身車電源，必須將電源線從壁裝插座拔下。

保養時間表

措施	頻率
每次使用後： <ul style="list-style-type: none"> 從壁裝插座中拔出電源線插頭，關閉室內健身車電源。 以濕布徹底擦拭室內健身車。切勿使用溶劑，否則可能會導致室內健身車損壞。 檢查電源線。如果電源線損壞，請參考資訊卡背面的聯絡資訊以要求更換。 確認電源線未落在室內健身車下方，也未落在任何其他可能會卡住或切割電源線的區域。 	每天
依以下步驟清潔健身車下方： <ul style="list-style-type: none"> 關閉健身車電源。 將健身車的電源變壓器拔除。 將室內健身車移至其他位置。 擦淨或使用真空吸塵器清掃可能堆積在室內健身車下方的所有灰塵或其他物體。 將室內健身車移回原位。 	每週
<ul style="list-style-type: none"> 檢查並鎖緊機器所有組裝螺絲和踏板。 清掃座椅軌道處的所有碎屑。 	每月



廢棄物處理

產品為可回收產品。
產品的使用年限期滿後，請依照正確且安全的方式處理本廠棄商品（當地的廢棄場）。

简体中文

重要安全说明

感谢您选择 SCHWINN IC3.5 作为您的健身器材。我们诚挚地建议您在开始组装设备之前仔细阅读本用户手册，特别是以下警告内容！警告内容将有助于降低发生烧伤、火灾、电击或人身伤害的风险。

在继续之前，请在稳定器管上的白色条形码贴纸上找到您设备的序列号，并将其填入下方空白处。

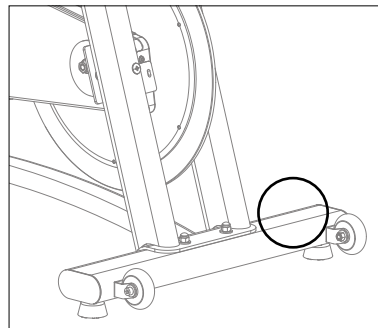
请在以下方框内输入序列号和型号名称：

序列号：

型号名称：SCHWINN IC3.5

» 致电请求维修时，请参考序列号和型号名称。

序列号的位置

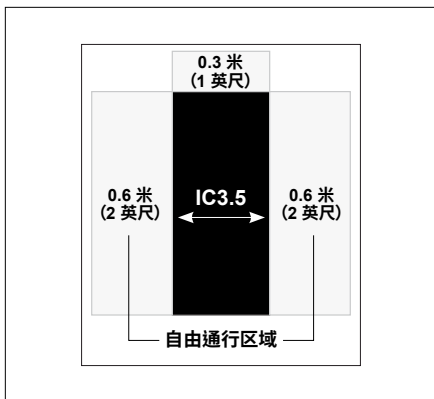


警告

- 未能遵守上述说明可能会导致受伤！
- 请仅按照本用户手册中所述的预期用途使用本设备。
- 心率监测系统可能不准确。过度运动可能导致重伤或死亡。如果您感到疼痛，请立即停止锻炼。
- 若您感到任何疼痛，包括（但不限于）胸痛、恶心、头晕或呼吸短促，请立即停止运动，并在继续之前咨询医生。不正确或过度的锻炼可能会损害您的健康。
- 请勿穿着可能会被本设备活动部件缠住的衣物或佩戴首饰。
- 使用本设备时，请务必穿着橡胶底运动鞋或带锁片的骑行鞋。请勿在赤脚或仅穿袜子的情况下使用本设备。
- 在使用之前，请确保您熟悉踏板和锁片（鞋子）的连接与释放机制的操作方法。
- 请勿在设备上跳跃。
- 切勿用手转动脚踏板。旋转踏板会造成伤害。

- 请勿将手指或其他物体放入健身器材的运动部件中。
- 确保调节杆（前后座椅和车把）牢固固定，不会干扰到锻炼中的活动范围。
- 为了避免受伤，请避免身体任何部位（例如手指、双手、手臂或双脚）接触设备的驱动机构或其他可能会移动的部件。
- 请勿尝试在较高转速下以站姿骑行健身车，只有开始低速练习后才可以这样做。
- 请勿将调平器调节到过高，以免它们从设备上脱落或松动。这可能会导致您受伤或设备损坏。
- 请勿将座椅立柱提升超过座椅立柱上的“停止”标记。
- 在踩踏板之前，请确保踏板稳固。上下车时请小心。
- 在每次使用前，请确保车把稳固。
- 确保您的鞋子固定在趾笼中（如有）。
- 在调整座椅之前，请先下车。
- 设备上不得同时有超过一个人使用。
- 本设备不适合体重超过技术规格部分所示重量的人士使用。如有违反，保修将失效。
- 在任何情况下，宠物和 13 岁以下的儿童都必须与本设备保持至少 3 米的距离。
- 在任何情况下，13 岁以下的儿童都不允许使用本设备。
- 年龄超过 13 岁的儿童以及身体、感官或心理能力低下或缺乏经验和知识的人士，必须在监督下或在负责其安全的人员指导下使用本设备。
- 在上下设备时请握住把手以保持平衡，在锻炼过程中也可借助把手增加稳定性。
- 请在坚固、平整和水平的地面上安装和操作本设备。
- 请仅将此健身产品连接到正确接地的插座。
- 如要断开连接，请将所有控制旋钮调至关闭位置，然后拔掉插头。
- 如要切断健身车的电源，必须将电源线从墙壁插座上拔掉。
- 在移动设备之前，请断开所有电源。
- 如果设备曾经摔落或者电源线或插头损坏，即便设备仍能正常工作，也绝不要进行操作。如果设备无法正常工作、已损坏或曾浸入水中，切勿进行操作。请联系客户技术支持部进行更换或维修，以避免危险。
- 切勿在本设备通电的情况下留下其无人看管。设备不使用时，或者在维修、清洁或移动设备前，请关闭电源并拔下插头。
- 定期检查锁片的磨损情况。如果锁片磨损，请及时更换。当锁片难以释放或者释放时所需的力度比全新状态下小得多时，请及时更换。
- 保持锁片和绑定装置无污垢和杂物，以确保顺畅的卡合和释放。
- 由于本机采用固定齿轮运行，请勿倒退或反向踩踏。这样做可能会导致踏板松动，从而造成设备损坏和/或用户受伤。切勿在踏板松动的情况下操作本设备。
- 使用本设备进行锻炼时，需要具备协调性和良好的平衡能力。请务必注意，在锻炼过程中速度和阻力水平可能会发生变化，因此要保持专注，以防止失去平衡和可能造成的伤害。
- 仅可由授权的维修技术人员进行维修。
- 除非得到专业人员和当地经销商的指导，否则请勿拆卸保护盖。

- 除非在客户技术支持部的指示下进行，否则切勿拆下中控台罩盖。
- 请勿使用未经制造商推荐的其他附件。附件可能会造成伤害。
- 请将设备退回至服务中心进行检修。
- 为防触电，请勿向任何开口中投入或插入任何物体。
- 请勿在喷洒气雾剂（喷雾）产品的环境中或使用氧气的情况下操作。
- 本设备仅供家庭使用。如有违反，保修将失效。
- 请勿在任何温度无法控制之处使用本设备，例如（但不限于）车库、门廊、游泳池间、浴室、车棚或户外。若设备长时间暴露在低温或高湿度气候条件下，强烈建议在首次使用前将设备预热至室温。如有违反，保修将失效。
- 在移动或安全存放设备之前，请按照说明拧紧刹车/阻力调节旋钮，直到飞轮锁定。同时，存放设备时请务必拔掉电源，并将设备放置在安全的地方。将设备放置在远离儿童和宠物的安全位置。
- 设备很重，搬运时请小心，如有必要可寻求他人帮忙。
- 建议两个人一起组装，这将使组装过程更加轻松。请勿独自进行需要重物搬运或不便动作的步骤。
- 请勿在户外或潮湿的地方组装本设备。确保在一个合适的工作空间进行组装，远离人流和旁观者的干扰。
- 请按照指定的顺序完成所有组装步骤。错误组装可能会导致受伤或设备无法正常运转。
- 请勿尝试更改本设备的设计或功能。这可能会影响设备的安全性，并导致保修失效。
- 在设备完全组装并按照手册检查其性能是否正常之前，请勿使用设备或将其投入运行。
- 在组装说明中未明确指示之前，请勿从包装中移动或提起本设备。
- 请在使用地点拆包并组装设备。拆箱时切勿倒置或侧放。
- 硅油润滑剂不适合人类食用。请放在儿童无法触及的地方。请存放在安全的地方。
- 确保交流适配器和电源线远离热表面。搬运本设备时不得拉拽电源线或以电源线为拉手。请勿拉扯此电源线或对其施加任何机械负荷。
- 为降低触电风险或避免在无人看管的情况下使用，请务必在清洁、维护或修理设备前，将交流适配器从墙壁插座和设备上拔掉，并等待 5 分钟。请将交流适配器放置在安全的位置。
- 在上下固定式健身器材时应格外小心。从健身器材上下来之前，确保其已完全停止。
- 不使用室内健身车时，请施加全阻力负载，以防止因驱动齿轮部件移动而造成伤害。
- 室内健身车没有自由转动的飞轮；踏板将持续与飞轮一起转动，直到飞轮止动。需要以可控的方式减速。要立即将飞轮止动，请用力按下紧急制动器。请始终以可控的方式踩踏，并根据自身能力调整踏频。按下紧急制动器 = 紧急停止。
- 室内健身车采用固定飞轮，能够积累动能，即使用户停止踩踏或脚从踏板上滑落，踏板仍会继续转动。在踏板和飞轮完全停止之前，请勿尝试将脚从踏板上移开或下车。不遵守这些指示可能会导致设备失控，并可能造成严重伤害。



健身车的放置

将健身车置于水平地面上。健身车前应留出 30 厘米的空间用于放置电源线。为便于使用，健身车两侧应各留出约 2 英尺（0.6 米）的空间，方便用户从任一侧上车。请勿将健身车放置在任何会阻挡通风口或通气口的地方。健身车不应放置在车库、带顶棚的露台、靠近水源或户外环境中。

危险!

- 设备接地线连接不当会带来触电风险。如果对产品是否正确接地存在疑问，可以让合格电工或维修人员进行检查。请勿改动本产品附带的插头。若插头与插座不匹配，可使用合格电工安装的恰当插座。
- 本产品适用于当地额定电压电路，设有接地插头。不得使用转接器连接本产品。
- 本产品必须在专用电路上使用。若要确定所用电路是否为专用电路，可关闭电路电源，观察其他设备是否断电。如果有其他设备断电，将其换至不同电路。
注意：一个电路中通常有多个插座。

技术规格

装配尺寸 (长 × 宽 × 高)	120 x 53 x 115 厘米 / 47 x 21 x 45 英寸
产品重量	38 千克 / 85 磅
最大用户体重	113 千克 / 250 磅



从现在开始，您可以随时组装设备。有关组装、操作、程序、故障排除和维护的详细说明，请扫描左侧的二维码以获取完整手册。

如果扫描二维码失败，您可以访问此处提供的网站：
<https://global.schwinfitness.com/en/manuals.html>

质量保证

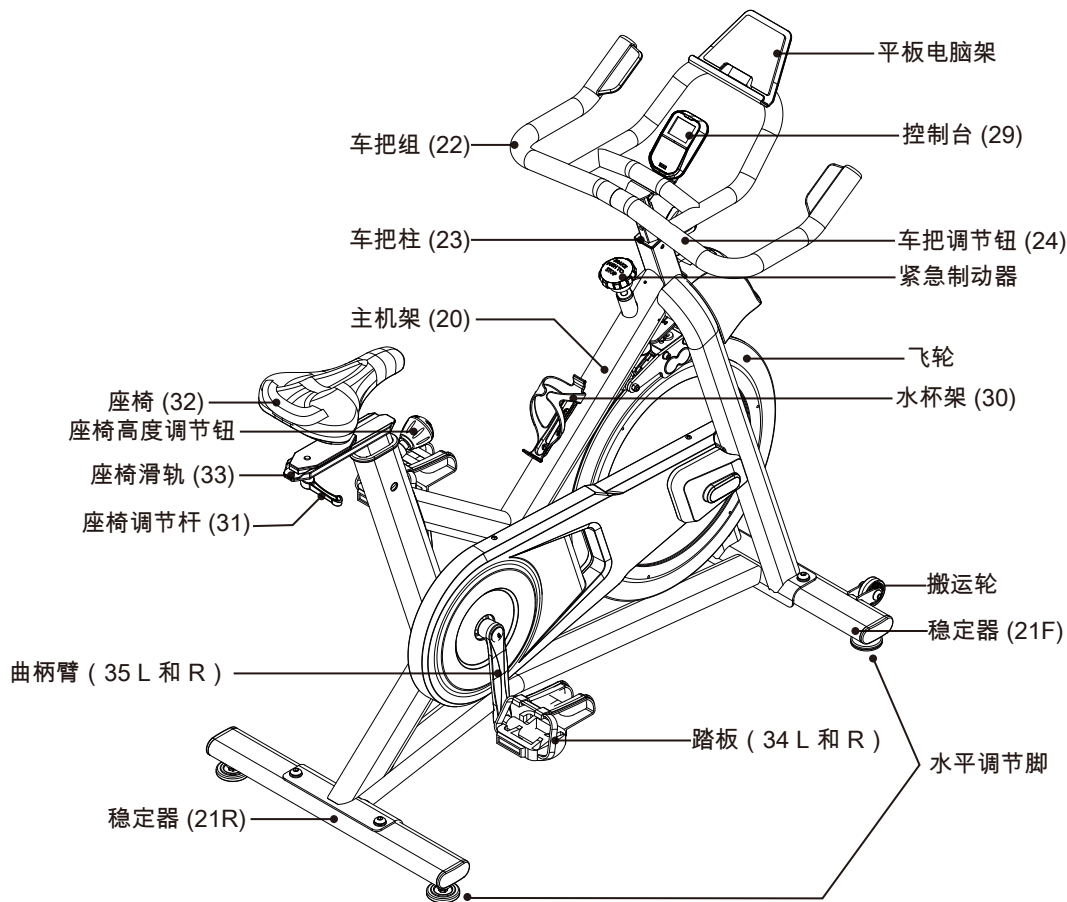
如果您的设备需要保修服务，请联系当地客户技术支持部。

📞 寻求支持?

如果您有任何疑问、需要零件缺失方面的帮助，或者需要设备技术支持或维护，请联系客户技术支持部。

制造商：乔山健康工业(越南)有限公司 | 地址：越南北宁省猫田坊 顺城工业区二 CN24区

型号信息



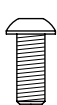
主要配套部件：

- 主机架 (20)
- 前稳定器 (21F)
- 后稳定器 (21R)
- 车把组 (22)
- 车把柱 (23)
- 控制台 (29)
- 踏板组 (34 L 和 R)
- 座椅立柱组 (31、32 和 33)

零件包装 包含：

- 1 个五金件套装

五金件套装：



1
螺栓
M8
数量：7



2
弹簧垫圈
Ø8.2
数量：7



3
平垫圈
Ø8.2
数量：7



4
螺栓
M4
数量：3



5
平垫圈
Ø10
数量：1

预组装

拆箱

由于室内健身车较重，建议由两人进行组装。在您要使用产品的位置打开包装箱。建议遮盖地板，以防地板磨损。将包装箱置于水平平面上，并去除所有包装材料；在组装完成之前，不要丢弃包装材料。

注意：在执行每个组装步骤的过程中，要确保备好所有螺母和螺栓，且已部分旋入。然后完全拧紧每个螺栓。

注意：涂少许润滑剂可能有助于安装。建议使用锂基润滑剂等润滑剂。

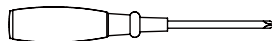
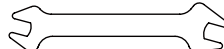
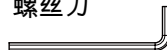


寻求支持

如有任何疑问或部件丢失，请联系客户技术支持部寻求帮助。

工具套装

5 毫米扳手
13/15 毫米扳手
螺丝刀



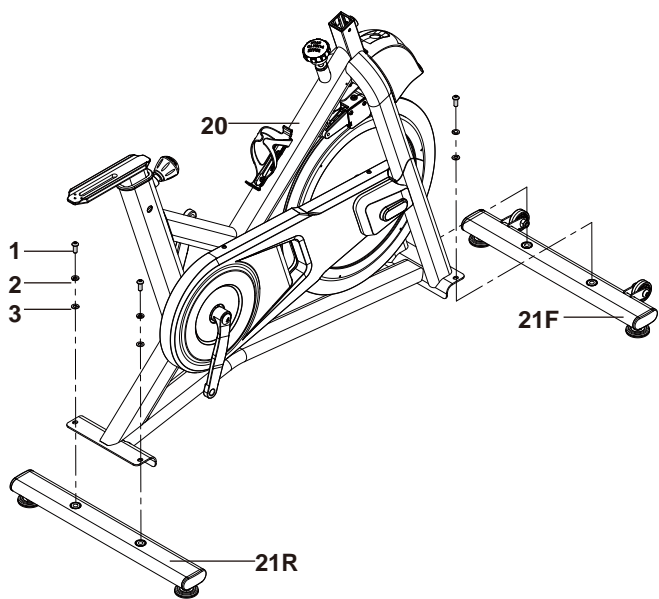
组装步骤 1

步骤 1 所需五金件：



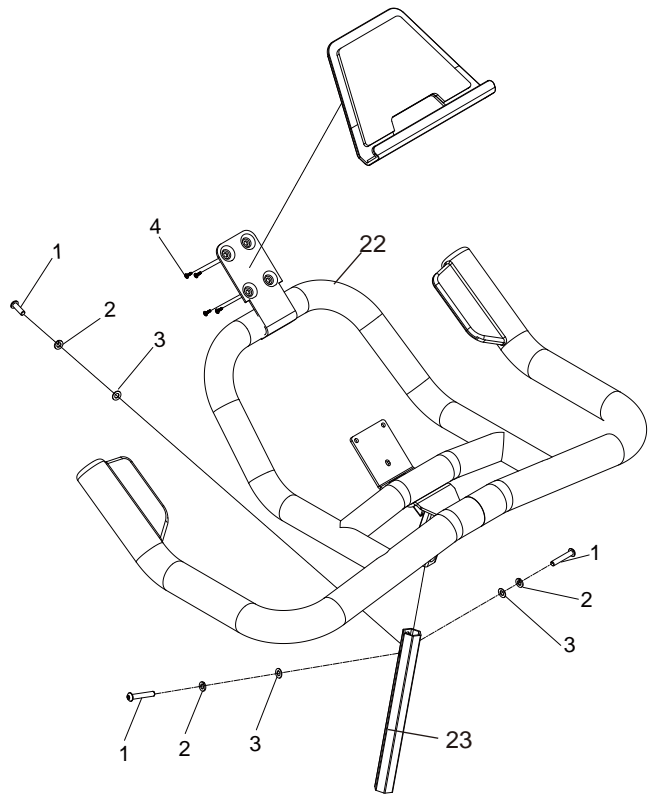
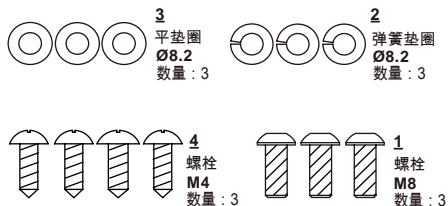
1.1 拆开用于步骤 1 的五金件。

1.2 使用 4 个螺栓 (1)、4 个弹簧垫圈 (2) 和 4 个平垫圈 (3) 将前稳定器 (21F) 和后稳定器 (21R) 固定至主机架 (20)，并拧紧。



组装步骤 2

步骤 2 所需五金件：

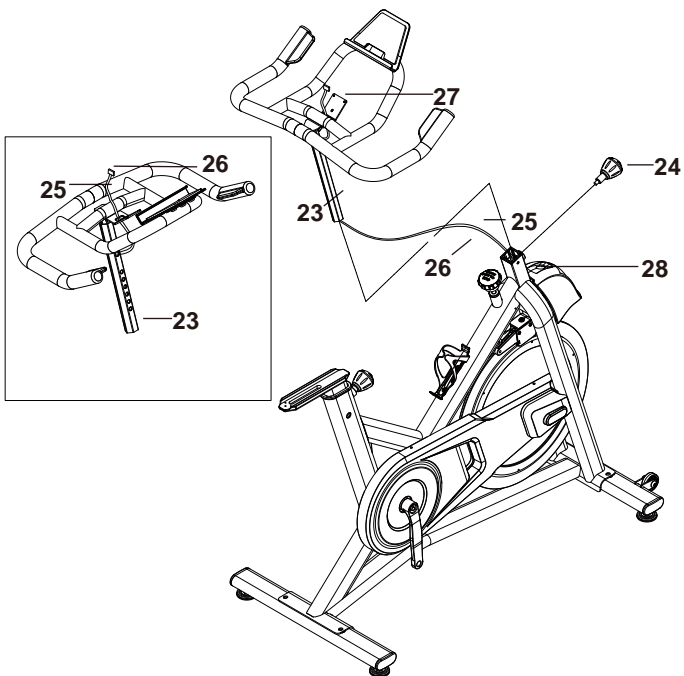


- 2.0 拆开用于步骤 2 的五金件。
- 2.1 使用 4 个螺栓 (4)，将平板支架 (36) 安装到把手 (22)。
- 2.2 将车把 (22) 插入车把柱 (23) 中，并用 1 个螺栓 (1)、1 个弹簧垫圈 (2) 和 1 个平垫圈 (3) 固定前端。
在步骤 2 结束之前，请勿完全拧紧五金件。
- 2.3 用 2 个螺栓 (1)、2 个弹簧垫圈 (2)、2 个平垫圈 (3)、2 个螺栓 (4)。
- 2.4 完全拧紧步骤 2.2 和 2.3 中的螺栓。

组装步骤 3

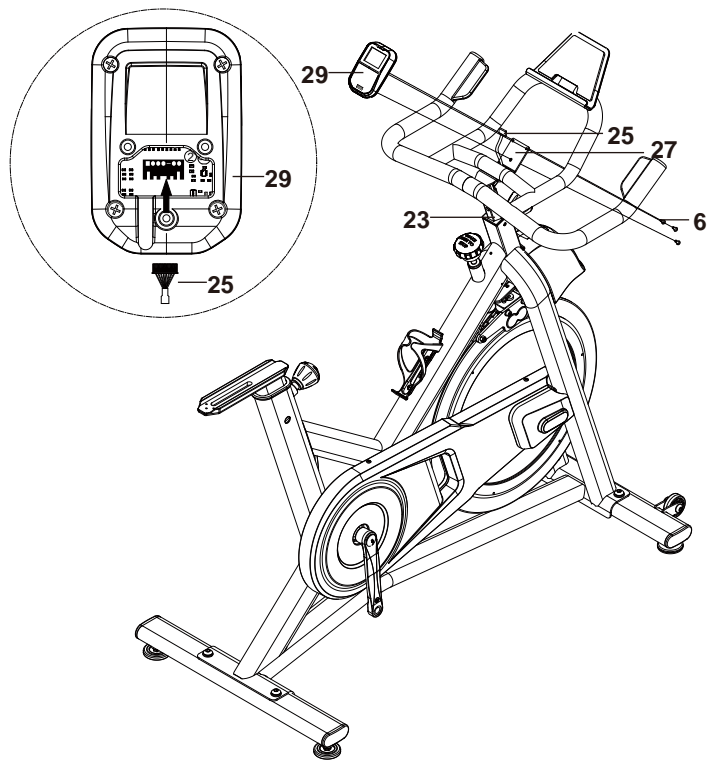
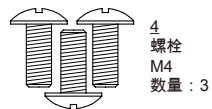
- 3.1 逆时针转动调节钮 (24) 以完全松开。
- 3.2 将引线 (26) 固定至控制台电缆 (25)，并将控制台电缆 (25) 从前管 (28) 穿过车把柱 (23) 并拉出车把柱 (23) 前面的孔。
- 3.3 将控制台电缆 (25) 穿过控制台支架 (27) 上的孔。
- 3.4 将车把柱 (23) 插入前管 (28) 并旋转紧调节钮 (24) 进行固定。
- 3.5 拆下并丢弃引线 (26)。

注意：组装车把时要小心，请勿夹到电线。



组装步骤 4

步骤 4 所需五金件：

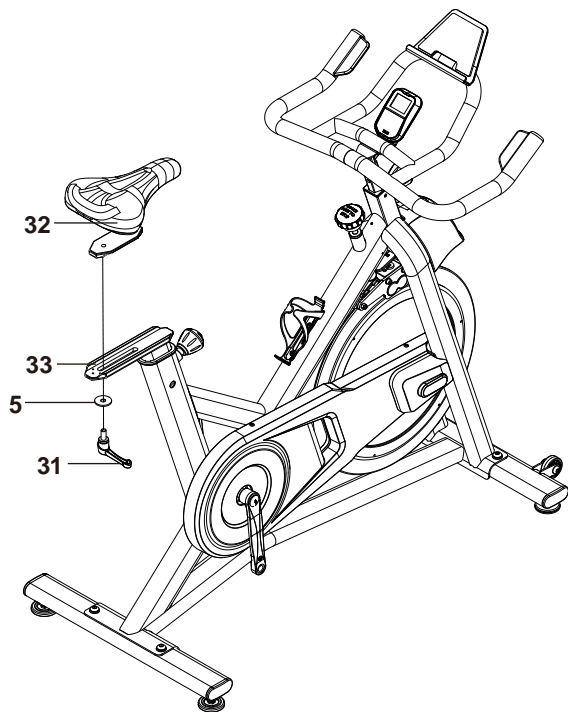
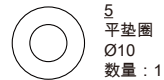


- 4.1 拆开用于步骤 4 的五金件。
- 4.2 将控制台电缆 (25) 连接至控制台 (29)。
- 4.3 小心地将控制台电缆 (25) 塞入车把柱 (23)。
- 4.4 将控制台电缆 (25) 穿过控制台 (29) 背面的通道，以避免挤压电缆。使用 3 个螺栓 (4) 将控制台 (29) 固定至控制台支架 (27)。

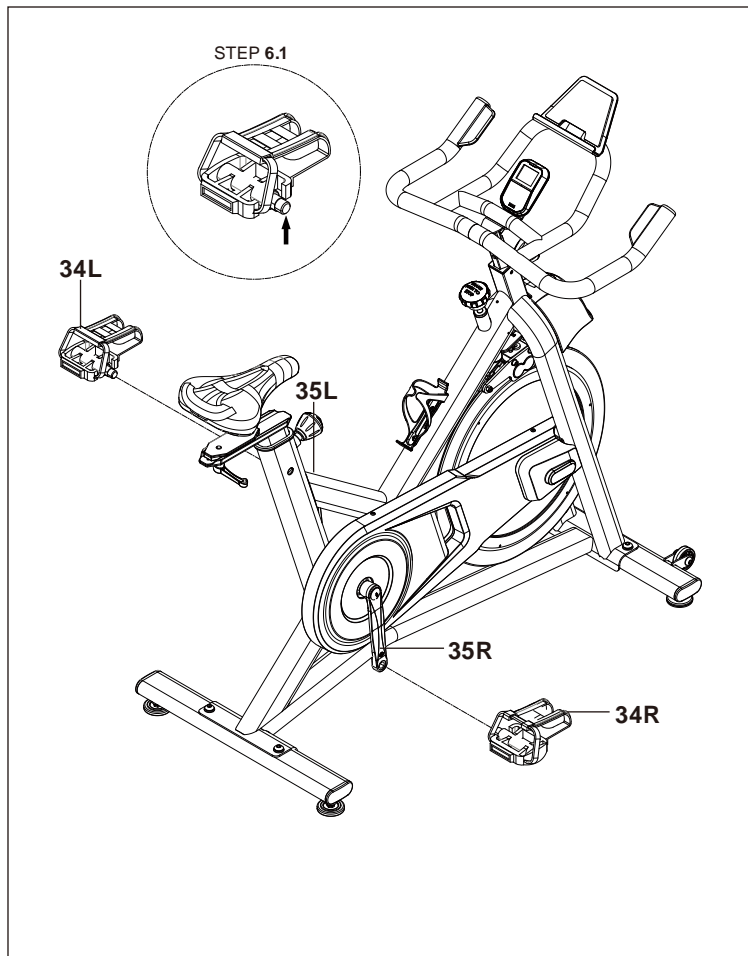
注意：组装控制台时要小心，请勿夹到电线。

组装步骤 5

步骤 5 所需五金件：



- 5.1 拆开用于步骤5 的五金件。
- 5.2 从座椅 (31)上拧下座椅调节杆 (31)。
- 5.3 将座椅 (32)放置在座椅滑轨 (33) 上。
- 5.4 用 1 个平垫圈 (5) 和调节杆 (31) 固定座椅 (32)。



组装步骤 6

- 6.1 确认主轴上标记为 L 的左踏板 (34L) 以及标记为 R 的右踏板 (34R)。
- 6.2 将左踏板 (34L) 插入左曲柄臂 (35L) 并逆时针拧紧。
- 6.3 将右踏板 (34R) 插入右曲柄臂 (35R) 并顺时针拧紧。
- 6.4 使用组合扳手完全拧紧踏板。

产品重量：38 千克 / 85 磅

使用者体重上限：113 千克 / 250 磅

尺寸 (长 × 宽 × 高)：120 × 53 × 117 厘米 /
47 × 21 × 46 英寸

恭喜！
您已成功组装好室内健身车。

室内健身车的操作

请保存这些说明

使用前请阅读《用户指南》。使用本产品时，应始终遵循基本注意事项，具体包括如下：使用本设备前请阅读所有说明。本设备的所有者有责任确保充分告知本设备的所有使用者所有相关警告和注意事项。若阅读本指南后有任何疑问，请致电联系客户技术支持部。

务必在温度可控的室内使用本设备。若健身设备长时间暴露在低温或高湿度气候条件下，强烈建议在使用前将该设备预热至室温。

本设备仅供家用。请勿在任何商业、租赁、学校或机构环境中使用本设备。如有违反，保修将失效。

警告

为降低烧伤、发生火灾、触电或人身伤害的风险：

- 仅按照本指南和设备用户手册中说明的预期用途使用本设备。
- 14 岁以下儿童决不允许使用本设备。
- 宠物或 14 岁以下儿童决不允许出现在本设备的 10 英尺/3 米范围内。
- 本设备不适用于身体、感官或心理能力低下或缺乏经验和知识的人士，除非由负责其安全的人员现场监督或指导其使用设备。
- 使用本设备时始终穿戴运动鞋。切勿光脚操作本健身设备。
- 请勿穿着任何可能会勾住本健身设备任何活动部件的衣物。
- 心率监测系统可能不准确。过度运动可能导致重伤或死亡。
- 若您感到任何疼痛，包括（但不限于）胸痛、恶心、头晕或呼吸短促，请立即停止运动，并在继续之前咨询医生。
- 请勿在设备上跳跃。
- 决不允许多人处于本设备上。
- 请在稳固的水平平面上设置和操作本设备。
- 若设备运行异常或损坏，切勿操作设备。
- 使用手柄维持安装和拆卸时的平衡，并提升健身期间的稳定性。
- 为了避免受伤，请避免身体任何部位（例如手指、双手、手臂或双脚）接触设备的驱动机构或其他可能会移动的部件。
- 仅将本健身设备连接到正确接地的插座上。
- 切勿在本设备通电的情况下留下其无人看管。设备不使用时，或者在维修、清洁或移动设备前，请关闭电源并拔出插头。
- 切勿使用已经损坏或部件已老化/磨损的设备。务必使用客户技术支持部或授权经销商提供的部件进行更换。
- 切勿在本设备跌倒、损坏或无法正常工作、电缆或插头损坏、位于潮湿或湿润的环境下，或者浸入水中的情况下操作本设备。
- 确保电源线远离高温表面。请勿拉扯此电源线或对其施加任何机械负荷。
- 除非在客户技术支持部的指示下进行，否则切勿拆下任何保护罩。仅可由经授权的维修技术人员进行维修。
- 为防触电，请勿向任何开口中投入或插入任何物体。
- 请勿在喷洒气雾剂（喷雾）产品的环境中或使用氧气的情况下操作。
- 体重超出设备用户手册中列出的指定最大承重能力的人员，不得使用本设备。如有违反，保修将失效。
- 请勿在任何温度无法控制之处使用本设备，例如（但不限于）车库、门廊、游泳池边、浴室、车棚或户外。如有违反，保修将失效。
- 请联系客户技术支持部或授权经销商进行检查、修理和/或维修。
- 每次使用前确保手柄稳固。
- 切勿用手转动脚踏板。
- 待踏板完全停止后，再对设备进行拆卸。
- 确保调节杆（前后座椅和车把）牢固固定，不会干扰到锻炼中的活动范围。
- 请勿尝试在较高转速下以站姿骑行健身车，只有开始低速练习后才可以这样做。
- 确保您的鞋子固定在趾笼中（如有）。
- 不使用室内健身车时，施加全阻力负载，以防止因转动驱动齿轮部件而受伤。
- 室内健身车没有自由转动的飞轮；踏板将持续与飞轮一起转动。需要以受控的方式降低速度。要立即将飞轮止动，请用力按下紧急制动器。始终以可控的方式踩踏板，并根据自己的能力调节所需的节奏。按下紧急制动器—紧急停止。
- 室内健身车使用固定飞轮，它可以产生动量，即使在使用者停止踩踏板或脚滑下时，也能保持踏板转动。请勿在踏板和飞轮完全止动之前，试图将脚从踏板上移开或拆卸机器。不遵守这些指示可能会导致器械失控，并可能造成严重伤害。

请保存这些说明

使用前请阅读《用户指南》。使用本产品时，应始终遵循基本注意事项，具体包括如下：使用本设备前请阅读所有说明。本设备的所有者有责任确保充分告知本设备的所有使用者所有相关警告和注意事项。若阅读本指南后有任何疑问，请致电联系客户技术支持部。

务必在温度可控的室内使用本设备。若健身设备长时间暴露在低温或高湿度气候条件下，强烈建议在使用前将该设备预热至室温。

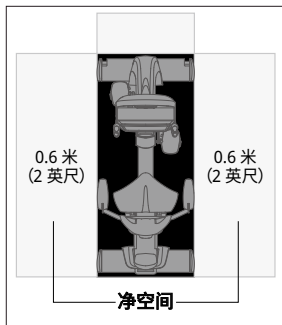
本设备仅供家用。请勿在任何商业、租赁、学校或机构环境中使用本设备。如有违反，保修将失效。

警告

为降低烧伤、发生火灾、触电或人身伤害的风险：

- 仅按照本指南和设备用户手册中说明的预期用途使用本设备。
- 14 岁以下儿童决不允许使用本设备。
- 宠物或 14 岁以下儿童决不允许出现在本设备的 10 英尺/3 米范围内。
- 本设备不适用于身体、感官或心理能力低下或缺乏经验和知识的人士，除非由负责其安全的人员现场监督或指导其使用设备。
- 使用本设备时始终穿戴运动鞋。切勿光脚操作本健身设备。
- 请勿穿着任何可能会勾住本健身设备任何活动部件的衣物。
- 心率监测系统可能不准确。过度运动可能导致重伤或死亡。
- 若您感到任何疼痛，包括（但不限于）胸痛、恶心、头晕或呼吸短促，请立即停止运动，并在继续之前咨询医生。
- 请勿在设备上跳跃。
- 决不允许多人处于本设备上。
- 请在稳固的水平平面上设置和操作本设备。
- 若设备运行异常或损坏，切勿操作设备。
- 使用手柄维持安装和拆卸时的平衡，并提升健身期间的稳定性。
- 为了避免受伤，请避免身体任何部位（例如手指、双手、手臂或双脚）接触设备的驱动机构或其他可能会移动的部件。
- 仅将本健身设备连接到正确接地的插座上。
- 切勿在本设备通电的情况下留下其无人看管。设备不使用时，或者在维修、清洁或移动设备前，请关闭电源并拔出插头。
- 切勿使用已经损坏或部件已老化/磨损的设备。务必使用客户技术支持部或授权经销商提供的部件进行更换。
- 切勿在本设备跌倒、损坏或无法正常工作、电缆或插头损坏、位于潮湿或湿润的环境下，或者浸入水中的情况下操作本设备。
- 确保电源线远离高温表面。请勿拉扯此电源线或对其施加任何机械负荷。
- 除非在客户技术支持部的指示下进行，否则切勿拆下任何保护罩。仅可由经授权的维修技术人员进行维修。
- 为防触电，请勿向任何开口中投入或插入任何物体。
- 请勿在喷洒气雾剂（喷雾）产品的环境中或使用氧气的情况下操作。
- 体重超出设备用户手册中列出的指定最大承重能力的人员，不得使用本设备。如有违反，保修将失效。
- 请勿在任何温度无法控制之处使用本设备，例如（但不限于）车库、门廊、游泳池间、浴室、车棚或户外。如有违反，保修将失效。
- 请联系客户技术支持部或授权经销商进行检查、修理和/或维修。
- 每次使用前确保手柄稳固。
- 切勿用手转动脚踏板。
- 待踏板完全停止后，再对设备进行拆卸。
- 确保调节杆（前后座椅和车把）牢固固定，不会干扰到锻炼中的活动范围。
- 请勿尝试在较高转速下以站姿骑行健身车，只有开始低速练习后才可以这样做。
- 确保您的鞋子固定在趾笼中（如有）。
- 不使用室内健身车时，施加全阻力负载，以防止因移动驱动齿轮部件而受伤。
- 室内健身车没有自由转动的飞轮；踏板将持续与飞轮一起转动，直到飞轮止动。需要以受控的方式降低速度。要立即将飞轮止动，请用力按下紧急制动器。始终以可控的方式踩踏板，并根据自己的能力调节所需的节奏。按下紧急制动器=紧急停止。
- 室内健身车使用固定飞轮，它可以产生动量，即使在使用者停止踩踏板或脚滑下时，也能保持踏板转动。请勿在踏板和飞轮完全止动之前，试图将脚从踏板上移开或拆卸机器。不遵守这些指示可能会导致器械失控，并可能造成严重伤害。

基本操作



健身车的位置

将健身车放在平整的地面上。健身车前方应为电源线留出一英尺的间隙。健身车两侧应留出 2 英尺 (0.6 米) 的净空间, 以便用户能从任一侧上下车。请勿将健身车置于会遮挡出风口或通风口的地方。健身车不得位于车库、遮阳棚、水边或室外。

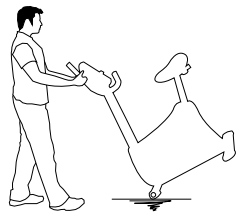
移动健身车

健身车在前部稳定管中内置了一对运输轮。移动健身车之前, 请先断开电源。

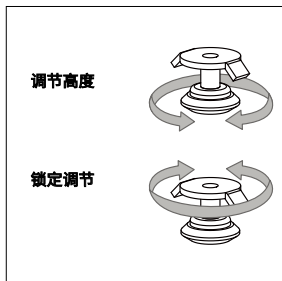
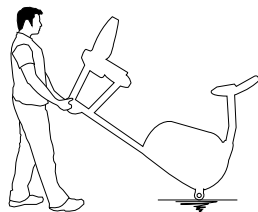
警告!

健身车较重, 移动时务必小心, 必要时还可寻求其他帮助。未遵照这些说明进行操作可能会导致人身伤害。

直立式自行车: 牢牢抓住把手, 小心地向内侧倾斜, 然后通过运输轮移动。



背倚式自行车: 牢牢抓住后部稳定管的钢制部分, 小心地抬起, 然后通过运输轮滚动。



为健身车找平

为了获得最佳使用效果, 健身车应处于水平位置。让健身车就位后, 升高或降低车架底部的一个或两个调整脚。建议使用木匠的水平仪。为健身车找平后, 拧紧螺母并使其抵住车架, 从而将调整脚锁定到位。实际的调整脚可能与图示有所不同, 且可能不含锁定机构。

电源

健身车通过电源供电。电源插头必须插入到电源插孔中, 后者位于机器前部的稳定管附近。不用时, 请拔出电源线。

警告!

在以下情况下切勿操作本产品: 电线或插头损坏; 未正常工作; 已损坏或浸水。请参阅信息卡上的联系信息以获得帮助。

正确使用方法

为了确定合适的座椅位置，请坐在座椅上，让足弓前端的球形部分位于踏板的中心位置。当踏板到达最远位置时，膝盖应只作略微弯曲。蹬踏时，应无需让膝关节挺直或左右移动身体重心。调节踏板套带至所需的松紧度。

直立式座椅调节

对于带调节杆的直立式自行车：要提升座椅高度，请上拉座椅。要降低座椅高度，请找到座椅下的调节杆并上拉，从而使座椅向下滑动。释放调节杆并将其锁定就位。每次使用前，请检查并确保座椅杆均已锁定就位。

对于带锁定座椅调节旋钮的直立式自行车：要调节座椅位置，请从健身车上下车，然后将调节旋钮逆时针旋转两个半圈，从而将其松开。拉出旋钮，解锁座椅杆，然后上下调节座椅杆至所需的位置。松开旋钮，将座椅杆锁定就位。顺时针转动旋钮，直至拧紧。每次使用前，请检查并确保座椅杆已锁定就位。

室内健身车座椅和车把调节（如有）

逆时针旋转调节杆或调节钮，向前或向后滑动座椅或车把以进行水平调节，用另一只手升高或降低座椅或车把以进行高度调节。顺时针旋转调节杆或调节钮以锁定该位置。请勿将座椅或车把高度调节至超过最大标记或杆柱上的调节点。

背倚式座椅调节

对于带调节杆的背倚式自行车：要调节座椅位置，请在安装健身车之前找到座椅下的调节杆。将右手放在座椅下的调节把手上。就座时，将脚放在地上并向前滑动（如有必要）。将脚放在踏板上，稍稍抬起座椅下的调节杆。用腿缓缓上下推压并滑动座椅，直至到达一个令您感觉蹬踏较为舒适的位置（即当腿向前伸开时，膝盖保持轻微弯曲）。释放调节杆并将其锁定就位。

对于带锁定座椅调节把手的背倚式自行车：向上翻转把手至中间位置，感觉把手出现松动。然后，将座椅滑动到一个令您感觉蹬踏较为舒适的位置（即当腿向前伸开时，膝盖保持轻微弯曲）。向下转动机构将其锁止，直至把手紧固。

背倚式网布座椅靠背调节

有些背倚式自行车配备有倾斜式网布座椅靠背。利用用户右侧的旋转式调节杆（位于把手稍后的位置）可进行倾斜调节。并非所有网布座椅靠背都带有调节杆，具体情况请查阅组装指南。

要调节座椅靠背的倾斜度，请向下（逆时针方向）旋转座椅靠背调节杆并靠在网布座椅靠背上，直至到达所需的位置。确定位置后，请向上（顺时针方向）旋转调节杆，直到不能动为止。本座椅靠背配备了回弹系统，当松开调节杆且无人倚靠在靠背上时，它会自动回到原始位置。

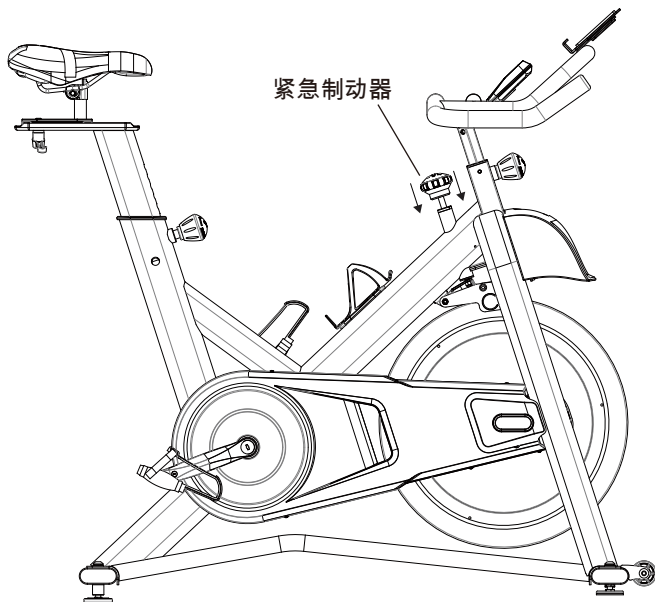
阻力控制和紧急制动

通过使用控制台上的阻力按钮，可以增量调节踏板的首选难度（阻力）。要增加阻力，按向上箭头。要减少阻力，按向下箭头。

对于室内健身车：

⚠ 警告

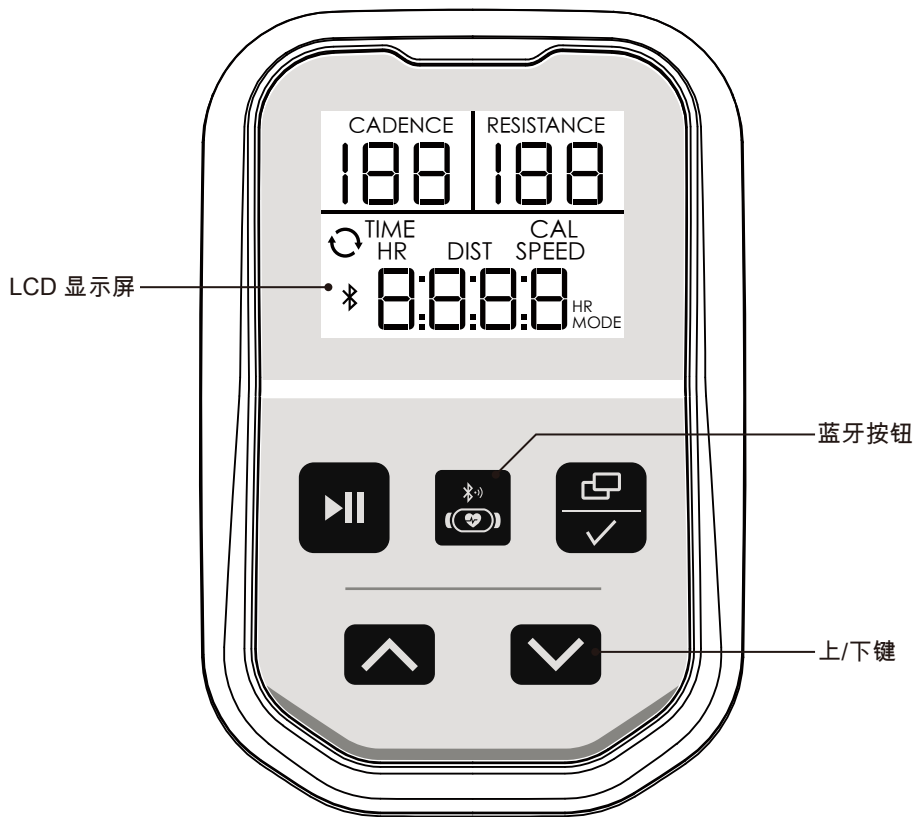
- 确保您的鞋子固定在趾笼中（如有）。
- 不使用室内健身车时，施加全阻力负载，以防止因移动驱动齿轮部件而受伤。
- 室内健身车没有自由转动的飞轮；踏板将持续与飞轮一起转动，直到飞轮止动。需要以受控的方式降低速度。要立即将飞轮止动，请用力按下紧急制动器。始终以可控的方式踩踏板，并根据自己的能力调节所需的节奏。按下紧急制动器=紧急停止。
- 室内健身车使用固定飞轮，它可以产生动量，即使在使用者停止踩踏板或脚滑下时，也能保持踏板转动。请勿在踏板和飞轮完全止动之前，试图将脚从踏板上移开或拆卸机器。不遵守这些指示可能会导致器械失控，并可能造成严重伤害。



室内健身车座椅和车把调节（如有）

逆时针旋转调节杆或调节钮，向前或向后滑动座椅或车把以进行水平调节，用另一只手升高或降低座椅或车把以进行高度调节。顺时针旋转调节杆或调节钮以锁定该位置。请勿将座椅或车把高度调节至超过最大标记或杆柱上的调节点。


控制台






控制台显示屏


LCD 显示屏：

在运动模式下，上部 LCD 窗口将始终显示节奏和阻力。

显示屏的下部可以显示：时间、卡路里 (Cal)、心率 (HR)、里程 (Dist) 和速度。还有一个默认的循环功能 ，它将在循环到下一个数据类型之前将每种数据类型显示 5 秒钟。

要将下部显示锁定为显示某个特定的数据，请按 Enter  / Display  (确定/显示) 按钮，直到显示所需数据的标签为止。要返回骑行数据，请按 Enter  / Display  (确定/显示) 按钮，直到显示两个箭头为止。


Up & Down () (上/下) 键：

按 Up and Down () (上/下) 键以增加和减少设置：阻力或时间。










在运动模式下，向上和向下箭头会将阻力调整 1 级。如果按住箭头键超过 1/2 秒，阻力范围将上升或下降 5 级，直到松开为止。

控制台操作

手动设置：

按 Start/Stop  (启动/停止) 按钮开始快速手动锻炼。在此模式下，阻力将从 0 开始，计时器将从 0 秒开始计数。

自定义您的锻炼：

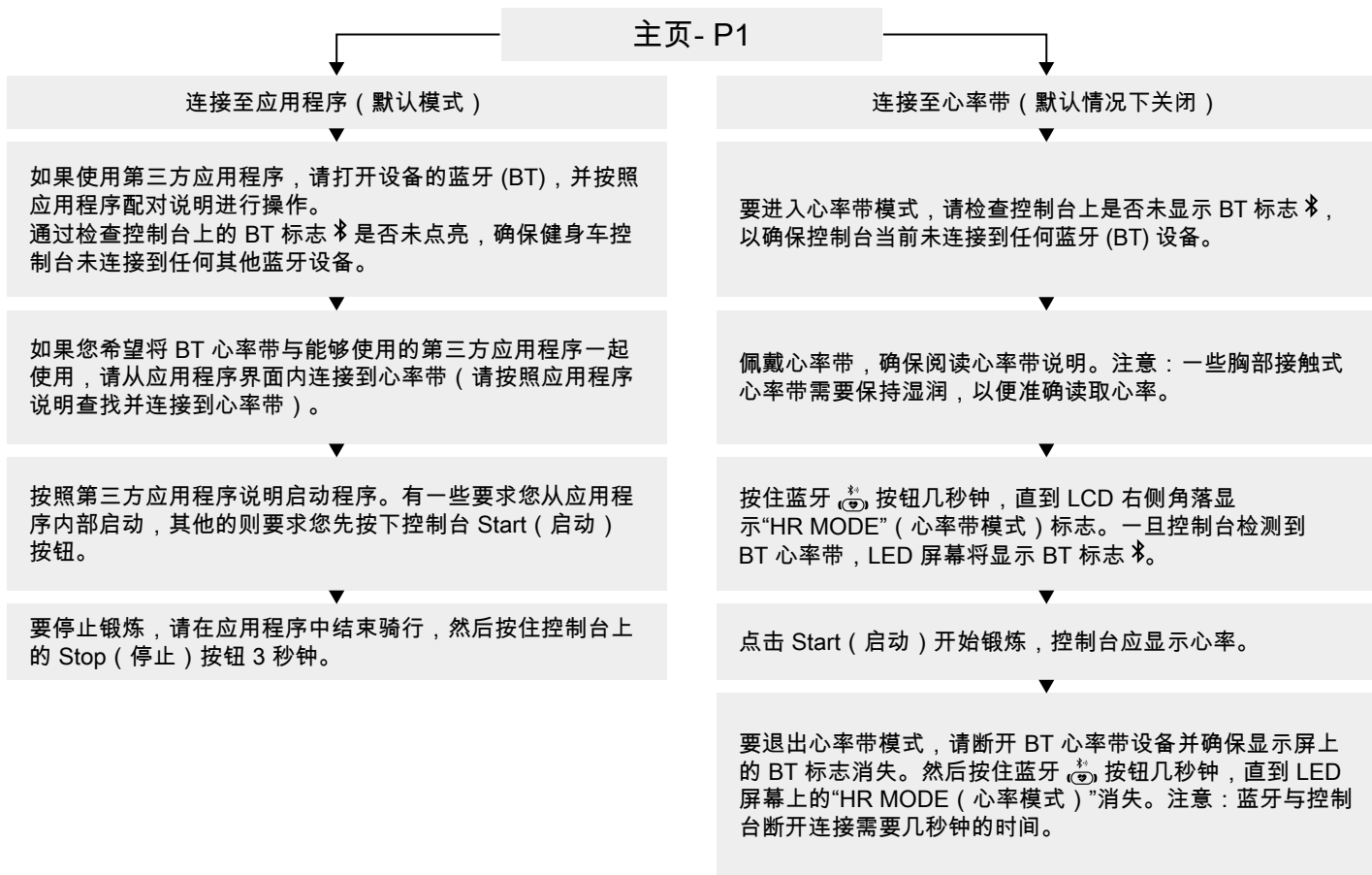
按 Enter  / Display  (确定/显示) 按钮，直到时间闪烁。使用 Up/Down () (上/下) 键调节所需的锻炼时间，然后按 Enter  / Display  (确定/显示) 按钮确认所需时间。一旦确认，初始阻力范围将开始闪烁。用 Up/Down () (上/下) 键节整所需的初始阻力，并按 Enter  / Display  (确定/显示) 按钮进行确认。按下 Start  (启动) 以所需的时间和阻力开始锻炼。

自定义程序启动后，计时器将从所需时间开始倒计时，阻力将以所选阻力开始。在锻炼期间，您仍可以将阻力调节为不同的值。

节能设置：

为了最大限度降低能耗，您的器械在不使用时将自动进入节能模式 (ERP)，只需按一下按钮即可快速唤醒控制台。

如何在应用程序模式和 BT 心率模式之间切换



维护与故障排除

故障排除

常见产品问题

我的健身车会发出声音，这正常吗？

我们的健身车堪称市场上最安静的一款产品，因为它们采用了皮带传动和无摩擦磁阻。借助最高等级的轴承和皮带，它可以最大程度地降低噪声。但是，鉴于阻力系统自身比较安静，因此您会偶尔听到其他轻微的机械噪声。与以往存在较大噪声的技术不同，我们的健身车上没有风扇、摩擦皮带或发电机噪声来掩盖这些声音。无论是间歇式还是非间歇式，这些机械噪声都属于正常现象，其原因在于有大量的能量被传递至快速旋转的飞轮。所有轴承、皮带及其他旋转零件都会产生一些噪声，这些噪声可通过外壳和车架向外传播。由于零件热胀冷缩的原因，在锻炼期间或随着时间的推移，这些声音会略有变化，这属于正常现象。

为什么我买的健身车要比商店里的健身车声音大？

所有健身产品在大型商场展厅中似乎都显得更加安静，因为那里一般比您家里存在更多的背景噪声。此外，铺有地毯的混凝土地板要比木地板的混响效果更低。有时，厚厚的橡胶垫会有助于降低通过地板传播的混响。如果健身产品靠近墙壁放置，将会产生更多的反射噪声。

传动带使用寿命有多长？

我们进行的计算机建模表明，其免维护时间几乎可达数千小时。在购买健身车后，您几乎不必更换皮带。

组装好的健身车便于移动吗？

健身车在前部稳定管中内置了一对运输轮。运输健身车时，请遵照移动健身车部分进行操作。请将您的健身车置于一间舒适宜人的房间中，这一点非常重要。我们的健身车已经过精心设计，可占用最小的地面空间。许多人将健身车放在面向电视或落地窗的位置。如有可能，应尽量避免将健身车放在未装修的地下室中。为了让锻炼成为一项充满乐趣的日常活动，应将健身车放在一个较为舒适的地方。

基本故障排除

故障：控制台不亮。

解决方案：确认以下情况：

- 机器所插接的插座工作正常。仔细检查断路器未跳闸。
- 所用的电源线正确无误。务必使用附带的电源线。测试电源线的电压，确保其输出电压符合铭牌上的规定。
- 电源线未被刺穿或损坏，且正确插接在插座和机器上。
- 拔出电源线，拆下控制台，检查控制台的所有连接均牢固，且未被刺穿或损坏。拔出然后重新连接控制台线缆。

故障：控制台亮起，但距离/瓦特值/RPM 无法正确计数。

解决方案：确认以下情况：

- 拔出电源线，拆下控制台，检查控制台的所有连接均牢固，且未被刺穿或损坏。拔出然后重新连接控制台线缆。
- 如果采取上述措施未能修复故障，则说明速度传感器和/或磁铁可能发生移位或损坏。

故障：阻力级别似乎不正确，有点过难或过易。

解决方案：确认以下情况：

- 所用的电源线正确无误。务必使用附带的电源线。
- 重置控制台，将阻力重置为默认位置。重新开始并重设阻力级别。

故障：锻炼时发出咔嗒声，或感觉从踏板中发出。

解决方案：确认以下情况：

- 确认健身车位于平整的地面上。
- 拆下踏板，将蓝色螺纹固定剂涂抹到螺纹上，然后使用开口扳手重新拧紧踏板。

故障：健身车发出尖叫声或吱吱声。

解决方案：确认以下情况：

- 健身车位于平整的地面上。
- 松开组装过程中安装的所有螺栓，润滑螺纹，然后重新拧紧。

对于带有扬声器的健身车：

故障：连接 MP3 播放器时，扬声器没有声音，或者扬声器声音模糊不清。

解决方案：确保音频线缆已牢牢地插接在控制台和 MP3 播放器插孔中。

故障排除

心率(仅限心率握把)

检查您的锻炼环境有无干扰源,例如荧光灯、计算机、地下栅栏、家庭安全系统或包含大型电机的家用电器。这些物品可能会导致心率读数不稳定。

在以下情况下,读数可能会不稳定:

- 心率把握握得过紧。握住心率把手时,试图保持适中的压力。
- 锻炼时由于不停地握住心率把手,导致不断的移动和振动。当发现收到的心率读数不稳定时,试图通过长握心率把手的方式来监测心率。
- 在锻炼期间喘粗气。
- 佩戴的戒指阻碍了手部运动。
- 双手干冷。试图通过双手摩擦生热的方式来滋润手掌。
- 用户患有严重心律不齐病症。
- 用户患有动脉硬化或未梢循环障碍病症。
- 手掌测量部位的皮肤特别厚。

需要帮助?

如果此故障排除部分未能修复故障,应停止使用并关闭电源。



请参阅信息卡上的联系信息以获得帮助。

致电客户支持时,可能会被问到以下信息。请准备好这些内容:

- 型号名称
- 序列号
- 购买凭证(收据或信用卡账单)

可能问到的一些常见故障排除问题包括:

- 该故障已出现多长时间?
- 每次使用都会出现该故障吗?每个用户都遇到过该故障吗?
- 您所听到的噪声是从前端发出的,还是从后端发出的?
是哪一种噪声(砰砰声、吱嘎声、尖叫声、吱吱声等)?
- 是否已按照维护计划对机器进行了维护?

通过回答上述问题及其他相关问题,技术人员就可以为您发来合适的更换件并进行必要的维修保养,以便让您的健身车重新运转起来!

通过我们网站上的客户支持部分,您可以找到更多的故障排除建议。

维护

需要进行哪种例行维护?

需要进行最低限度的维护和清洁。遵照此维护计划可延长机器的使用寿命。

我们在整个健身车中采用了密封型轴承,因此无需进行润滑。最重要的维护步骤就是在每次使用之后擦掉健身车上的汗渍。

如何清洁我的健身车?

只需使用肥皂和水性清洁剂。切勿对塑料零件使用溶剂。保持健身车及其操作环境的干净整洁,可以最大程度减少维护性问题以及拨打维修电话的必要。因此,我们建议遵循以下预防性维护计划。

警告

断开健身车电源时,务必从壁式插座上拔下电源线。

维护计划	
操作	频率
<p>每次使用之后:</p> <ul style="list-style-type: none"> 从壁式插座中拔出电源线,关闭健身车电源 用湿布将健身车擦拭干净。请勿使用溶剂,否则可能会损坏健身车。 检查电源线。如果电源线损坏,请参阅信息卡封底上的联系信息以获得更换件。 确保电源线未压在健身车下,或位于其他可能造成刺穿或割断的区域。 	每日
<p>按照以下步骤,清洁健身车的下方:</p> <ul style="list-style-type: none"> 关闭健身车电源。 将电源适配器从健身车中拔出。 将健身车移至其他位置。 擦拭或用真空吸尘器清扫健身车下面可能堆积的任何尘粒或其他任何物体。 将健身车移回原位。 	每周
<ul style="list-style-type: none"> 检查并拧紧机器上的所有组装螺栓及踏板。 清除座椅导轨上的任何碎屑。 	每月



废弃物处理

产品是可回收的。
在其使用期结束后,请正确安全地(在本地垃圾处理场)处置本品。

IC3.5 RED INFO

RF Module Model	RF Module Type	Frequency	Transmitter H-field requirements
WLT5283M	BT 5.0 & BLE	2.4G	-0.42 dBm

DE/UK REPRESENTATIVE CONTACT INFO



EU Web Contact



UK Web Contact

Simplified Declaration of Conformity

Johnson Health Tech (including Johnson Health Tech Co. Ltd., Johnson Industries Shanghai, and Johnson Industries Viet Nam), having an Authorized Representative located in the below locations, declares under our sole responsibility that the product accompanied by this Simplified Declaration meets the essential requirements of the EU and UK directives, including the requirements of the RED Directive (2014/53/EU) and the Radio Equipment Regulations 2017 (UK).

Déclaration de conformité simplifiée

Johnson Health Tech (y compris Johnson Health Tech Co. Ltd, Johnson Industries Shanghai, et Johnson Industries Viet Nam), ayant un représentant autorisé situé dans les localités ci-dessous, déclare sous sa seule responsabilité que le produit accompagné de cette déclaration simplifiée répond aux exigences essentielles des directives de l'UE et du Royaume-Uni, y compris les exigences de la directive RED (2014/53/EU) et de la réglementation sur les équipements radio 2017 (Royaume-Uni).

Vereenvoudigde conformiteitsverklaring

Johnson Health Tech (inclusief Johnson Health Tech Co. Ltd., Johnson Industries Shanghai en Johnson Industries Viet Nam), met een geautoriseerde vertegenwoordiger op de onderstaande locaties, verklaart op eigen verantwoordelijkheid dat het product dat vergezeld gaat van deze vereenvoudigde verklaring voldoet aan de essentiële vereisten van de EU- en Britse richtlijnen, waaronder de vereisten van de RED-richtlijn (2014/53/EU) en de Radio Equipment Regulations 2017 (VK).

The Authorised Representative for the EU is:
Johnson Health Tech. GmbH
 Europaallee 51, D-50226 Frechen, Germany
 Telephone: +49 (0) 2234/9997-100

Le représentant autorisé pour l'UE est:
Johnson Health Tech. GmbH
 Europaallee 51, D-50226 Frechen, Allemagne
 Téléphone : +49 (0) 2234/9997-100

De geautoriseerde vertegenwoordiger voor de EU is:
Johnson Health Tech. GmbH
 Europaallee 51, D-50226 Frechen, Duitsland
 Telefoon : +49 (0) 2234/9997-100

The Authorised Representative for the UK is:
Johnson Health Tech. Digital UK Limited
 Unit 2, 40.40 Link, Mill End Road,
 High Wycombe, HP12 4AX,
 United Kingdom

Le représentant autorisé pour R.-U. est:
Johnson Health Tech. Digital UK Limited
 Unité 2, 40.40 Link, Mill End Road,
 High Wycombe, HP12 4AX,
 Royaume-Uni

De geautoriseerde vertegenwoordiger voor de VK is:
Johnson Health Tech. Digital UK Limited
 Eenheid 2, 40.40 Link, Mill End Road,
 High Wycombe, HP12 4AX,
 Verenigd Koninkrijk

DE/UK REPRESENTATIVE CONTACT INFO



EU Web Contact



UK Web Contact

Vereinfachte Konformitätserklärung

Johnson Health Tech (einschließlich Johnson Health Tech Co. Ltd., Johnson Industries Shanghai und Johnson Industries Vietnam) erklärt mit einem autorisierten Vertreter an den unten aufgeführten Standorten in alleiniger Verantwortung, dass das dieser vereinfachten Erklärung beiliegende Produkt die grundlegenden Anforderungen der EU- und britischen Richtlinien erfüllt, einschließlich der Anforderungen der RED-Richtlinie (2014/53/EU) und der Funkanlagenverordnung 2017 (UK).

Dichiarazione di conformità semplificata

Johnson Health Tech (incluse Johnson Health Tech Co. Ltd., Johnson Industries Shanghai e Johnson Industries Viet Nam), con un rappresentante autorizzato con sede nelle sedi sotto indicate, dichiara sotto la propria esclusiva responsabilità che il prodotto corredato dalla presente Dichiarazione semplificata soddisfa i requisiti essenziali delle direttive UE e del Regno Unito, inclusi i requisiti della Direttiva RED (2014/53/UE) e del Regolamento sulle apparecchiature radio del 2017 (Regno Unito).

Declaração Simplificada de Conformidade

A Johnson Health Tech (incluindo a Johnson Health Tech Co. Ltd., a Johnson Industries Shanghai e a Johnson Industries Viet Nam), tendo um Representante Autorizado localizado nos locais abaixo indicados, declara sob a nossa exclusiva responsabilidade que o produto acompanhado por esta Declaração Simplificada cumpre os requisitos essenciais das diretivas da UE e do Reino Unido, incluindo os requisitos da Diretiva RED (2014/53/UE) e o Regulamento de Equipamentos de Rádio de 2017 (Reino Unido).

Declaración Simplificada de Conformidad

Johnson Health Tech (incluyendo Johnson Health Tech Co. Ltd., Johnson Industries Shanghai y Johnson Industries Viet Nam), con un Representante Autorizado ubicado en las ubicaciones indicadas a continuación, declara bajo su exclusiva responsabilidad que el producto acompañado por esta Declaración Simplificada cumple con los requisitos esenciales de las directivas de la UE y el Reino Unido, incluyendo los requisitos de la Directiva RED (2014/53/UE) y el Reglamento de Equipos Radioeléctricos de 2017 (Reino Unido).

Der Bevollmächtigte für die EU ist:
Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51, D-50226 Frechen,
Deutschland
Telephone: +49 (0) 2234/9997-100

Il rappresentante autorizzato per l'UE è:
Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51, D-50226 Frechen,
Germania
Téléphone : +49 (0) 2234/9997-100

O Representante Autorizado para a UE é:
Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51, D-50226 Frechen,
Alemanha
Telefoon : +49 (0) 2234/9997-100

El representante autorizado para la UE es:
Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51, D-50226 Frechen,
Alemania
Telephone: +49 (0) 2234/9997-100

Der autorisierte Vertreter für das Vereinigte Königreich ist:
Johnson Health Tech. Digital UK Limited
Einheit 2, 40.40 Link, Mill End Road,
High Wycombe, HP12 4AX,
Vereinigtes Königreich

Il rappresentante autorizzato per il Regno Unito è:
Johnson Health Tech. Digital UK Limited
Unità 2, 40.40 Link, Mill End Road,
High Wycombe, HP12 4AX,
Regno Unito

O Representante Autorizado para o Reino Unido é:
Johnson Health Tech. Digital UK Limited
Unidade 2, 40.40 Link, Mill End Road,
High Wycombe, HP12 4AX,
Reino Unido

El representante autorizado para el Reino Unido es:
Johnson Health Tech. Digital UK Limited
Unidad 2, 40.40 Link, Mill End Road,
High Wycombe, HP12 4AX,
Reino Unido

