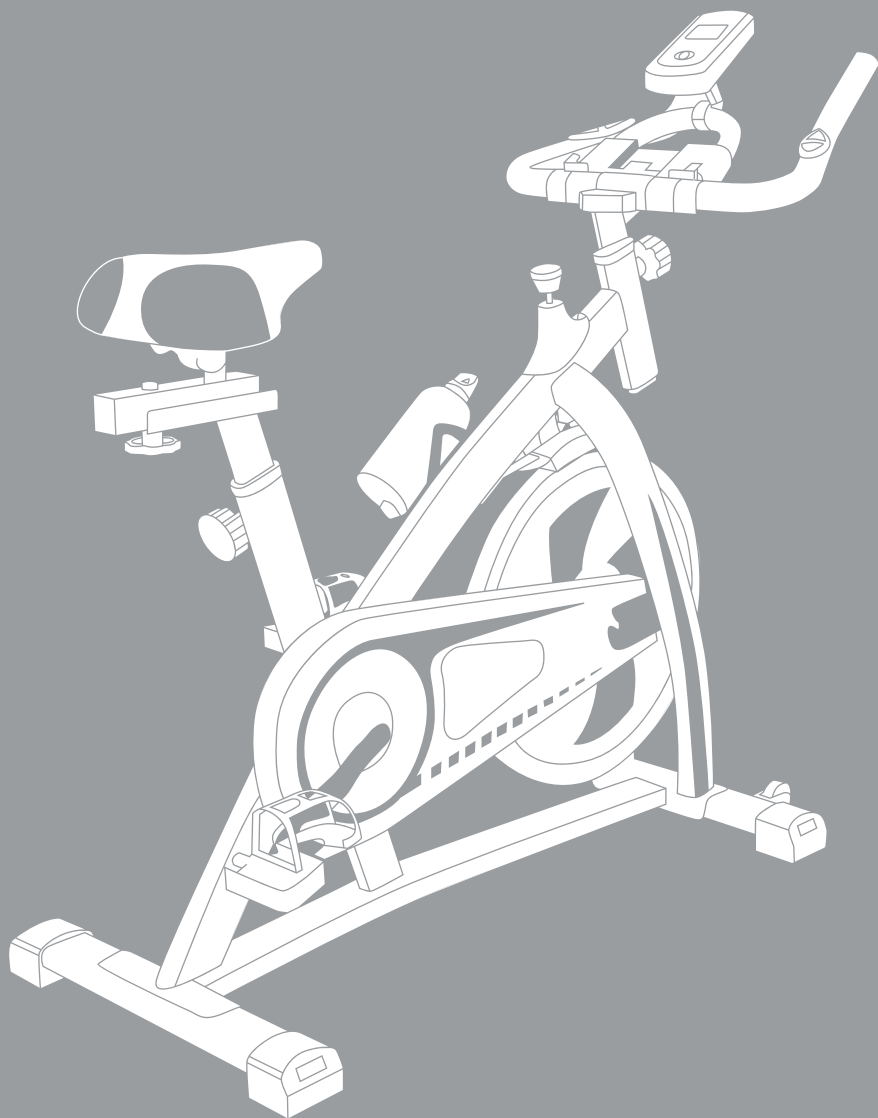


PRIXTON

BIKE FIT X-TREME BF300



BICICLETA ESTÁTICA SPINNING BIKE FIT SPINNING

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE



ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD GENERAL

Lea todas las instrucciones y advertencias de seguridad. El incumplimiento de las instrucciones y advertencias de seguridad pueden resultar en lesiones serias. Conserve todas las advertencias e instrucciones para futuras referencias.

SEGURIDAD

Las advertencias, precauciones e instrucciones discutidas en este manual de instrucciones no pueden cubrir todas las posibles condiciones y situaciones que pueden ocurrir. El operador debe entender que el sentido común y la precaución son factores que no pueden incorporarse en este producto, sino que deben ser suministrados por el operador. Lea cuidadosamente y entienda todas las INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE Y OPERACIÓN antes de utilizarlo. El incumplimiento en el seguimiento de estas reglas de seguridad y otras reglas y precauciones básicas de seguridad puede resultar en lesiones serias.

Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios estén informados de manera adecuada de todas las precauciones.

Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas con problemas de salud preexistentes.

Utilice la bicicleta de ejercicios únicamente como se describe en este manual.

La bicicleta de ejercicios está diseñada solamente para uso doméstico. No utilice la bicicleta de ejercicios en una instalación comercial, de alquiler o institucional.

Mantenga la bicicleta estática en interiores, lejos de la humedad y el polvo. No coloque la bicicleta de ejercicios en un garaje o en un patio techado o cerca de agua.

Coloque la bicicleta de ejercicios en una superficie plana con un área despejada a su alrededor de al menos 2 pies (0.6 m). Para proteger el piso o alfombra de daños, coloque una alfombra debajo de la bicicleta.

Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las partes regularmente. Reemplace cualquier parte desgastada inmediatamente.

Mantenga a los niños menores de 12 años y mascotas alejados de la bicicleta de ejercicios en todo momento.

Utilice ropa adecuada cuando se ejercite; no utilice ropa suelta que pueda quedar atrapada en la bicicleta estática. Utilice siempre zapatillas deportivas para proteger sus pies.

La bicicleta de ejercicios no debe ser usada por personas con un peso superior 264 lbs. (120 kg).

Sea cuidadoso cuando se suba o se baje de la bicicleta de ejercicios.

Mantenga siempre su espalda recta mientras utiliza la bicicleta de ejercicios; no arquee su espalda.

El monitor de ritmo cardiaco no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el movimiento del usuario, pueden afectar la exactitud de las lecturas del ritmo cardiaco. El monitor de ritmo cardiaco fue diseñado como asistencia en el ejercicio únicamente y para determinar las tendencias en el ritmo cardiaco en general.

El ejercicio en exceso puede resultar en lesiones graves o la muerte. Si siente desmayado o experimenta dolor durante el ejercicio, deténgase inmediatamente y cálmese.

CARACTERÍSTICAS Y ESPECIFICACIONES

CARACTERÍSTICAS

Sillín ultra cómodo.

Poste de asiento ajustable y bloqueable.

Sistema de resistencia de arriba hacia abajo, fácil de usar (pastilla de freno de fieltro).

Pantalla LCD: Tiempo, velocidad, Distancia, Calorías, ODO, Pulso.

Pedal súper silencioso con altura ajustable hacia arriba y hacia abajo.

Manillar ajustable.

Sillín de bicicleta ajustable.

Base estable.

Descripciones.

Es ideal para ejercitarse de manera saludable en interiores.

Marco súper duradero para un uso prolongado.



ESPECIFICACIONES

COLOR NEGRO

VOLANTE DE INERCIA 6KGS

MATERIAL ACERO,PU,ABS,PP,PVC

PESO MÁX DEL USUARIO 264LBS(120KG)

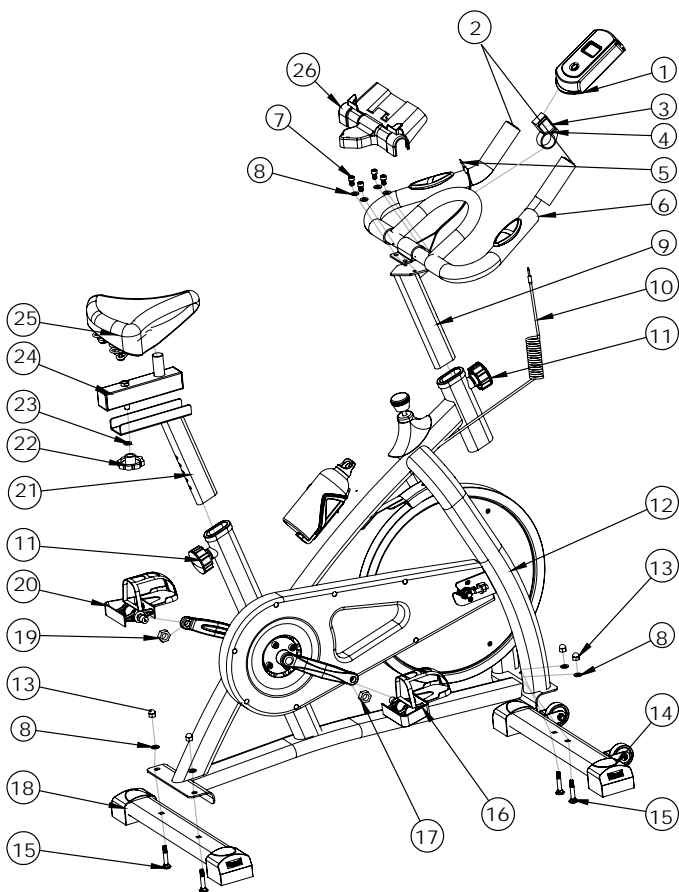
TAMAÑO DEL PRODUCTO 115x50x115cm












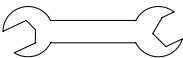
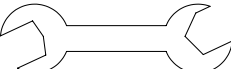
TAMAÑO DE LA CAJA 99.5x24.5x84.5cm

PESO DEL PRODUCTO 53LBS(24KG)

DIAGRAMA Y LISTA DE PARTES

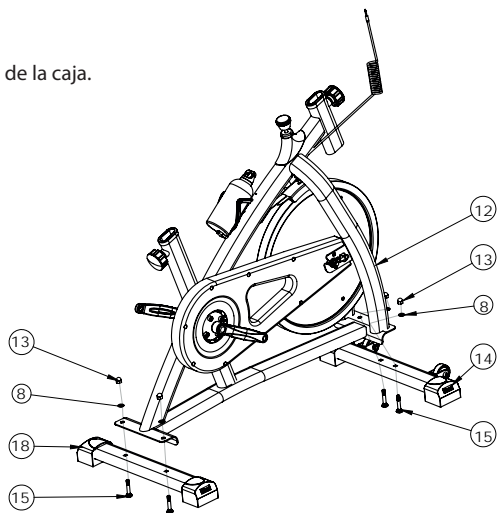
#	DESCRIPCIÓN	CANT
1	Computador	1
2	Línea de Contacto	3
3	Soporte de Computadora	1
4	Tornillo	1
5	Línea de Pulso	2
6	Manillar	1
7	Tornillo Allen	4
8	Arandela Plana	8
9	Poste del Manillar	1
10	Línea de Contacto del Sensor	1
11	Perilla de Ajuste	2
12	Marco Principal	1
13	Tuerca Abovedada	4
14	Base Frontal	1
15	Perno de Transporte	4
16	Pedal Derecho	1
17	Tuerca para Bloqueo del Pedal D	1
18	Base Trasera	1
19	Tuerca para Bloqueo del Pedal I	1
20	Pedal Izquierdo	1
21	Poste del Asiento	1
22	Perilla 2	1
23	Arandela Plana	1
24	Deslizador del Sillín	1
25	Asiento	1
26	Soporte de iPad	1



				
3# Soporte computadora	4# Tornillo ST4*25 1pz	7# Tornillo Allen M8*12 4pzs	8# Arandela plana $\Phi 16^* \Phi 8.5^* 1.2$ 8pzs	11# Perilla de ajuste M16*22
				
13# Tuerca abovedada	15# Perno de transporte M8*40 4pzs	17# Tuerca Pedal D 1cz 19# T Pedal I 1cz	22# Perilla 2 M10 1cz	23# Arandela $\Phi 20^* \Phi 10.5^* 1.5$ 1pz
				
Llave Allen 1pz	Llave Combinada para 13#15# 1pc	Llave combinada para 17#19# 1pz		

INSTALACIÓN

PASO 1: Saque el marco de la bicicleta de la caja.



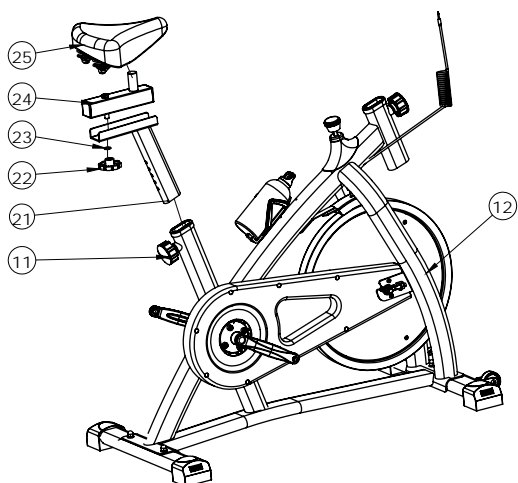
PASO 2: Fije la base frontal (14) al marco principal usando el tornillo de transporte (15), Arandela (8) y la Tuerca Abovedada (13) y ajústelo con una llave.

PASO 3: Fije la base trasera (18) al Marco Principal usando el tornillo de transporte (15), Arandela (8) y la Tuerca Abovedada (13) y ajuste con una llave.

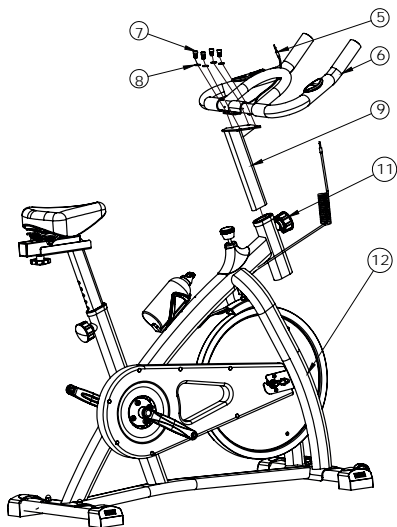
PASO 4: Inserte el Poste del Sillín (21) al marco principal, apriételo con la perilla de ajuste (11).

PASO 5: Fije el Deslizador del Sillín (24) al Poste del Sillín (21), apriételo usando la arandela (23) y la perilla (22).

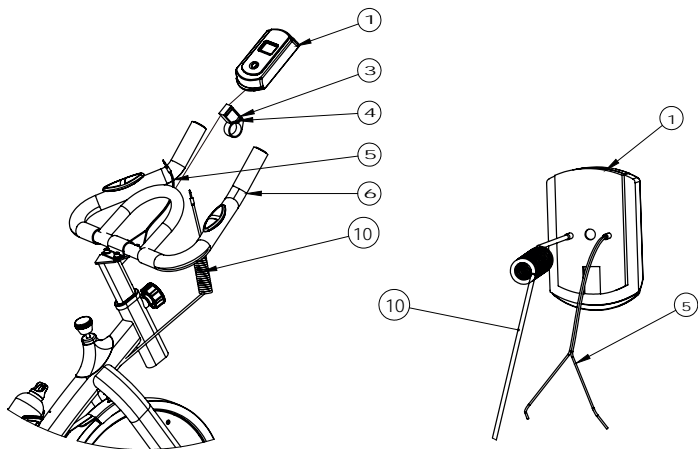
PASO 6: Fije el Sillín (25) al deslizador del sillín (24), apriete con una llave.



PASO 7 : Inserte el Poste del Manillar (9) al Marco Principal (12) Apriete mediante la Perilla de Ajuste (11).

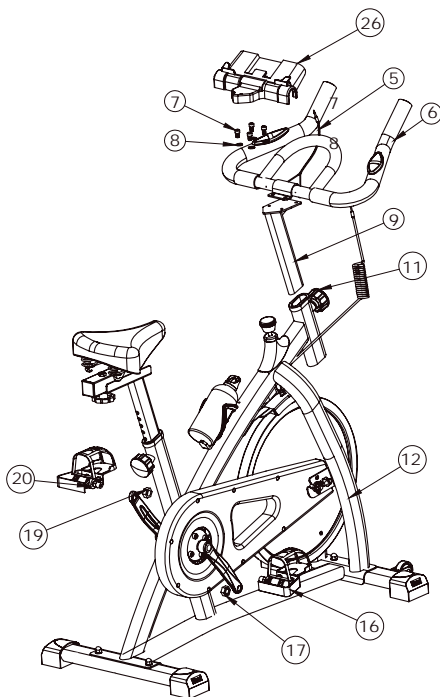


PASO 8: Fije la barra del manillar (6) al poste del manillar (9) usando el Tornillo Allen (7) y la arandela (8), Ajuste con la Llave Allen.



PASO 9: Fije el Soporte de la Computadora (3) a la Barra del Manillar, usando un tornillo (4) para apretar (esta parte podría haber sido ensamblada por el fabricante). Deslice la Computadora (1) en el soporte de la Computadora (3), luego conecte el cable del sensor (10) y pulso (5) a la computadora. Coloque las dos baterías en la computadora.

PASO 10: Retire la Tuerca (17) del Pedal Derecho (16) luego fije el Pedal Derecho (16) al Cigüeñal girando en el sentido de las agujas del reloj. Bloquee la Tuerca retirada (17) usando la Llave, apriete.



PASO 11: Retire la Tuerca (19) del Pedal Izquierdo (20) luego fije el Pedal Izquierdo (20) al Cigüeñal girando en sentido contrario a las agujas del reloj. Bloquee la Tuerca (19) usando la llave, apriete.

PASO 12: Enganche el soporte para iPad al manillar.

NOTA: El Pedal Derecho (16) debe enroscarse en el sentido de las agujas del reloj y el Pedal Izquierdo (20) debe ser enroscado en el sentido contrario a las agujas del reloj.



CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES.

INSTRUCCIONES DE EJERCICIOS

Usar su nueva bicicleta de ejercicios le proporcionará varios beneficios. Puede ayudarle a mejorar su condición física, tonificar sus músculos y junto a una dieta controlada, ayudarle a perder peso.

Calentando antes de usar la bicicleta. Esto le ayudará con el flujo sanguíneo y el funcionamiento de los músculos. Esto también reducirá el riesgo de calambres y lesiones. Es recomendable realizar ejercicios de estiramiento antes de utilizar la bicicleta estacionaria. Cada uno de los siguientes ejercicios de estiramiento debe realizarse por unos 30 segundos.



FLEXIONES LATERALES



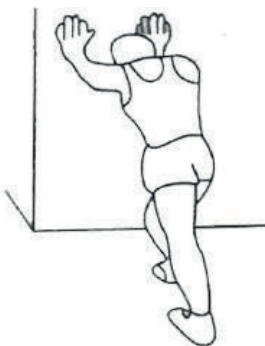
FLEXIONES HACIA ADELANTE



MUSLO ETERNO

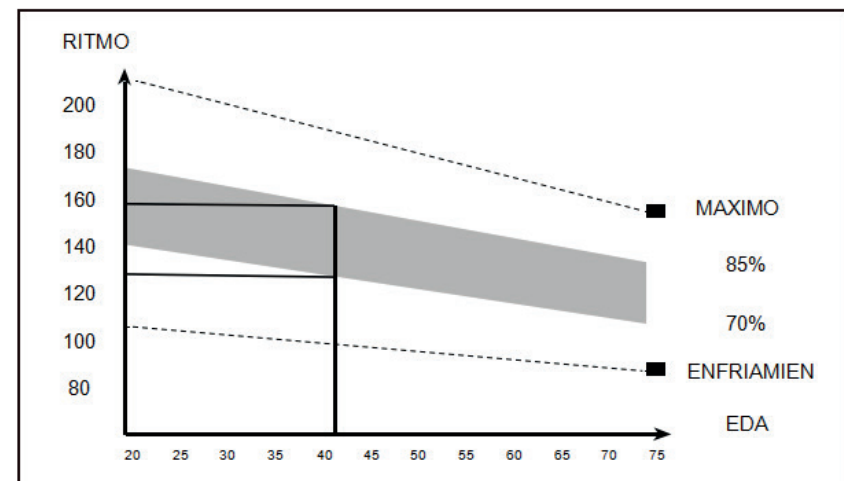


MUSLO INTERNO



PANTORRILLAS/TALONES

Después de un uso regular, los músculos de sus piernas se volverán más flexibles. Ejercítase a su propio ritmo. Es imperativo mantener un tempo estable durante su ejercicio. El ritmo de trabajo debería ser suficiente para elevar su ritmo cardiaco a la zona objetivo que se muestra a continuación



PANEL DE CONTROL

ESPECIFICACIONES

TIEMPO 00:00-99:59MIN

VELOCIDAD(SPD)0.0-99.9KM/H(ML/H)

DISTANCIA(DST) 0.00-99.99KM(ML)

CALORÍAS(CAL) 0.00-999.9KCAL

ODÓMETRO(ODO) 0-9999KM(ML)

PULSO(PUL) 40-240BPM



FUNCIONES PRINCIPALES

MODO: Este botón le permite seleccionar y marcar la función que desee. El monitor se restablecerá al cambiar las baterías o presionar el botón MODE por 3-4 segundos.

ENCENDIDO/APAGADO AUTOMÁTICO: El Sistema se enciende al presionar cualquier botón o cuando detecta movimientos en el sensor de velocidad.

MODO: Para elegir la opción de SCAN o LOCK si no quiere el modo SCAN, presione el botón MODE cuando el indicador esté en la función que desea empieza a parpadear.

TIEMPO: Presione el botón MODE hasta que el indicador se bloquee en TIME. El tiempo total de funcionamiento se mostrará cuando empiece a pedalear.

VELOCIDAD: Presione el botón MODE hasta que el indicador llegue a SPEED, se mostrará la velocidad actual.

DISTANCIA: Presione el botón MODE hasta que el indicador llegue a DISTANCE, se mostrará la distancia recorrida durante su entrenamiento.

CALORIAS: Presione el botón MODE hasta que el indicador llegue a CALORIE, se mostrarán las calorías quemadas.

ODÓMETRO: Presione el botón MODE hasta que el indicador llegue a ODOMETER, se mostrará la distancia total acumulada de su entrenamiento.

PULSO: Presione el botón MODE hasta que el indicador llegue a PULSE, se mostrará el ritmo cardiaco actual del usuario en latidos por minuto. Coloque las palmas de sus manos en ambas almohadillas de contacto ubicadas en los manillares y espere 30 segundos para una lectura más exacta.

ESCANEADO: Muestra los cambios cada 4 segundos de manera automática.

NOTA: Si hay una lectura incorrecta en el monitor, cambie o reemplace las baterías.

POLÍTICA DE GARANTÍA

En cumplimiento de lo establecido a tal efecto por el Real Decreto Legislativo 03/2014, de 27 de marzo, se pone a disposición de los interesados, accediendo a www.prixton.com, cuanta información sea necesaria para ejercer los derechos de desistimiento atendiendo a los supuestos que recoge dicha ley, dando por cumplidas las exigencias que esta demanda de la parte vendedora en el contrato de venta.

Las características técnicas y eléctricas que aquí se brindan corresponden a unidades típicas y podrían cambiarse sin previo aviso con el fin de proveer un mejor equipo.

DECLARACIÓN UE DE CONFORMIDAD SIMPLIFICADA

Por la presente, La Trastienda Digital SL como propietaria de la marca comercial Prixton, ubicada en Avenida Cervantes 49, módulo 25, Basauri 48970, Bizkaia, declara que el tipo de equipo radioeléctrico que a continuación se expone:

MARCA	MODELO	DESCRIPCIÓN	CATEGORÍA
Prixton	BF300	BIKE FIT X-TREME	FITNESS

Es conforme con la Directiva 2014/53/UE del Parlamento Europeo y del consejo de 16 de abril de 2014.

El texto completo de la declaración UE de conformidad está disponible en la dirección de Internet siguiente:
www.prixton.com

LA TRASTIENDA DIGITAL

IMPORTANT SAFETY INFORMATION



GENERAL SAFETY WARNINGS

Read all safety warnings and instructions. Failure to follow the warnings and instructions may result in serious injury. Save all warnings and instructions for future reference.

SAFETY

The warnings, precautions and instructions discussed in this instruction manual cannot cover all possible conditions and situations that may occur. It must be understood by the operator that common sense and caution are factors which cannot be built into this product, but must be supplied by the operator. Read carefully and understand all ASSEMBLY AND OPERATION INSTRUCTIONS before operating. Failure to follow the safety rules and other basic safety precautions

It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the exercise bike are adequately informed of all precautions.

Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over age 35 or persons with pre-existing health problems.

Use the exercise bike only as described in this manual.

The exercise bike is intended for home use only. Do not use the exercise bike in a commercial, rental, or institutional setting.

Keep the exercise bike indoors, away from moisture and dust. Do not put the exercise bike in a garage or covered patio or near water.

Place the exercise bike on a level surface with at least 2 ft. (0.6 m) of clearance around the exercise bike. To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the bike.

Inspect and properly tighten all parts regularly. Replace any worn parts immediately.

Keep children under age 12 and pets away from the exercise bike at all times.

Wear appropriate clothes while exercising; do not wear loose clothes that could become caught on the exercise bike. Always wear athletic shoes for foot protection.

The exercise bike should not be used by persons weighing more than 264 lbs. (120 kg).

Be careful when mounting and dismounting the exercise bike.

Always keep your back straight while using the exercise bike; do not arch your back

The heart rate monitor is not a medical device. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The heart rate monitor is intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general.

Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint or if you experience pain while exercising, stop immediately and cool down.

FEATURES AND SPECIFICATIONS

FEATURES

Ultra-comfortable saddle.

Positive-locking seat post adjustment.

Top-down,easy-to-use resistance system(felt brake pad).

LCD display:Time,Speed,Distance,Calories,ODO,Pulse.

Super quiet pedal boards adjustable height up and down.

Adjustable handlebar.

Adjustable bicycle saddle.

Stable base.

Descriptions.

It is ideal for indoor healthy and fitness exercising.

Super durable frame for long time using.

Electrodeless speed change.



SPECIFICATIONS

COLOR BLACK

FLYWHEEL 6KGS

MATERIAL STEEL,PU,ABS,PP,PVC

MAX USER WELGHT 264LBS(120KG)

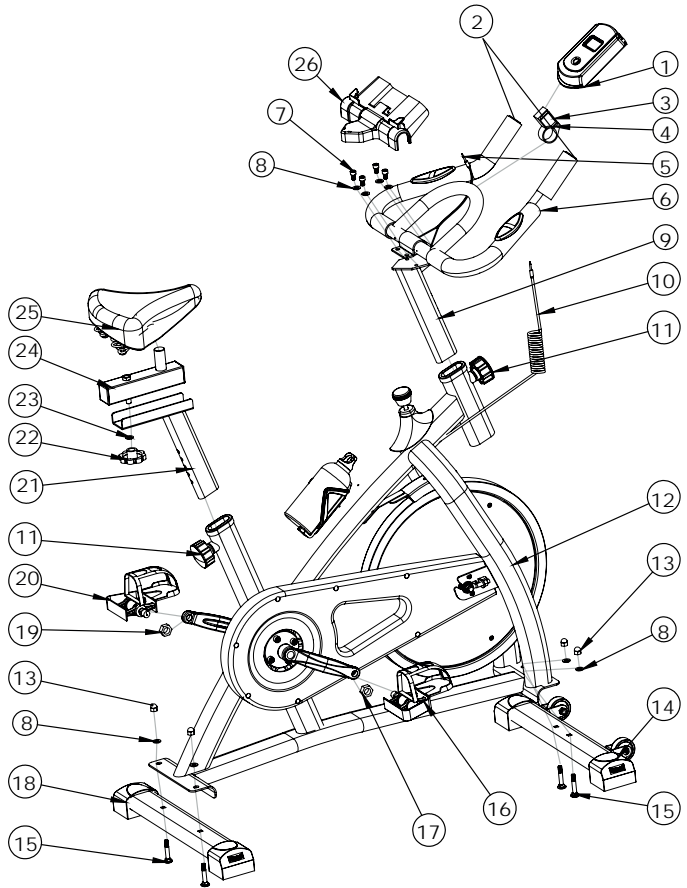
PRODUCT SIZE 115x50x115cm











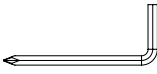
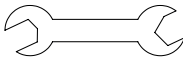
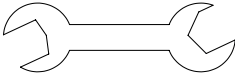
CARTON SIZE 99.5x24.5x84.5cm

PRODUCT WELGHT 53LBS(24KG)

PARTS DIAGRAM AND LIST

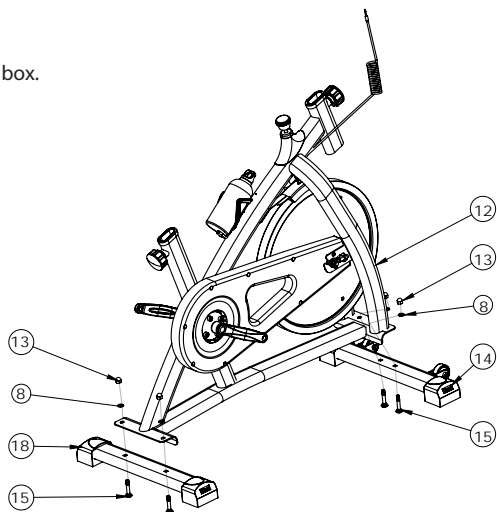
#	DESCRIPTION	QTY
1	Computer	1
2	Contact Line	3
3	Computer Holder	1
4	Screw	1
5	Pulse Line	2
6	Handlebar	1
7	Allen Key Bolt	4
8	Flat Washer	8
9	Handle Post	1
10	Sensor Contact Line	1
11	Adjusting Knob	2
12	Main Frame	1
13	Domed Nut	4
14	Front Base	1
15	Carriage Bolt	4
16	Right Pedal	1
17	Nut for R Pedal Lock	1
18	Rear Base	1
19	Nut for L Pedal Lock	1
20	Left Pedal	1
21	Seat Post	1
22	Knob 2	1
23	Flat Washer	1
24	Saddle Slider	1
25	Seat	1
26	iPad holder	1



				
3# Computer holder 1pcs	4# Screw ST4*25 1pc	7# Allen key bolt M8*12 4pcs	8# Flat washer $\Phi 16^* \Phi 8.5^* 1.2$ 8pcs	11# Adjusting knob M16*22 2pcs
				
13# Domed nut M8 4pcs	15# Carriage bolt M8*40 4pcs	17# Nut for R Pedal 1pc 19# Nut for L Pedal 1pc	22# Knob 2 M10 1pc	23# Flat washer $\Phi 20^* \Phi 10.5^* 1.5$ 1pc
				
All key wrench 1pc	Rigent wrench for 13#15# 1pc	Rigent wrench for 17#19# 1pc		

INSTALLATION

STEP 1: Take the bike frame out of the box.



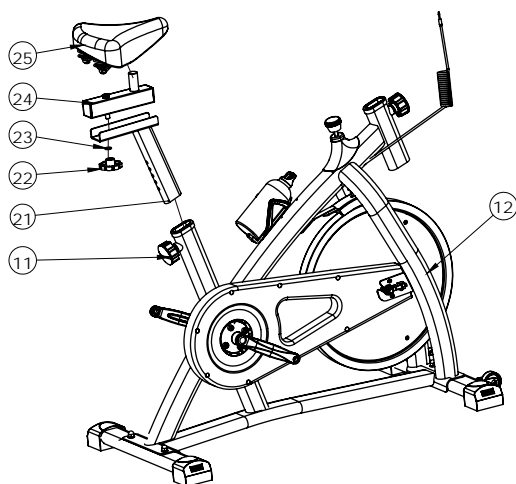
STEP 2: Attach the front base(14) to the Main Frame using the carriage bolt(15),Washer(8) and the Domed Nut(13) and tighten with a wrench.

STEP 3:Attach the rear base (18) to the Main Frame using the carriage bolt(15), Washer(8) and the Domed Nut(13) and tighten with a wrench.

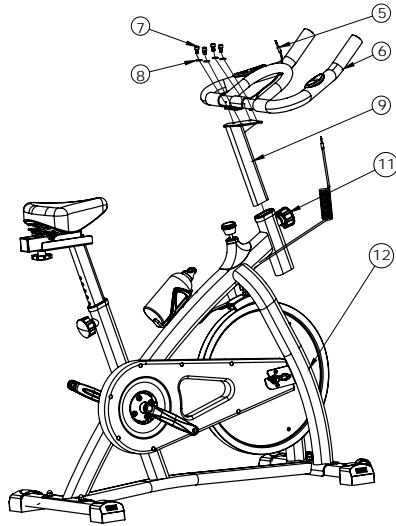
STEP 4:Insert the Saddle Post(21) to the main frame,fasten it with adjusting Knob(11).

STEP 5:Attach the Saddle Slider (24) to the Saddle Post (21), fasten it using a Washer (23) and Knob (22).

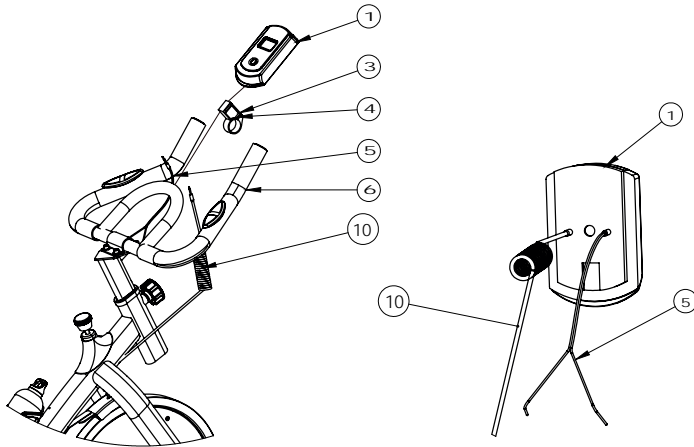
STEP 6:Attach the saddle(25) to the saddle slider(24), tighten with a wrench.



STEP 7 : Insert Handle Post(9) to the Main Frame(12) Tighten by the Adjusting Knob(11).

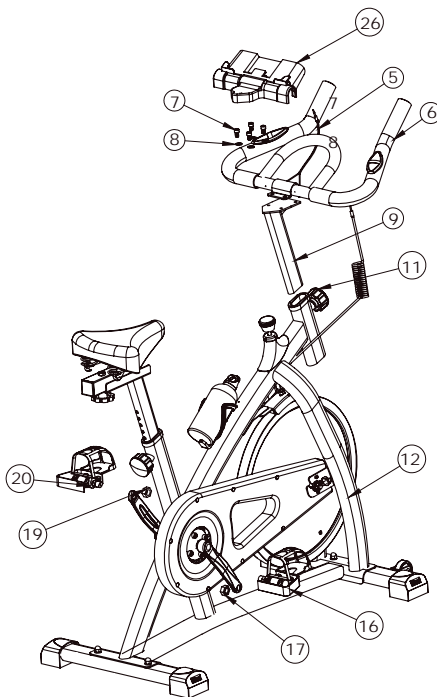


STEP 8: Attach the Handle Bar(6) to the Handle Post(9) using Allen Key Bolt(7) and Washer(8), Tighten with the Allen Key Wrench.



STEP 9: Attach the Computer Holder(3) to the Handle Bar,using a screw(4) to tighten(this part may already be assembled by producer). Slide the Computer(1) into the Computer Holder(3),then connect the cable of sensor(10) and pulse(5) to the computer.Put two batteries in the computer.

STEP 10: Remove the Nut(17) on the Right Pedal(16) then attach the Right Pedal(16) to the Crank by Turning clockwise. Lock the removed Nut(17) using the Wrench, tighten.



STEP 11: Remove the Nut(19) on the Left Pedal(20) then attach the Left Pedal(20) to the Crank by Turning counter-clockwise. Lock the removed Nut(19) using the wrench, tighten.

STEP 12: Clip the iPad holder on the handlebar.

NOTE: The Right Pedal(16) should be threaded clockwise and the Left Pedal(20) should be threaded counter-clockwise.

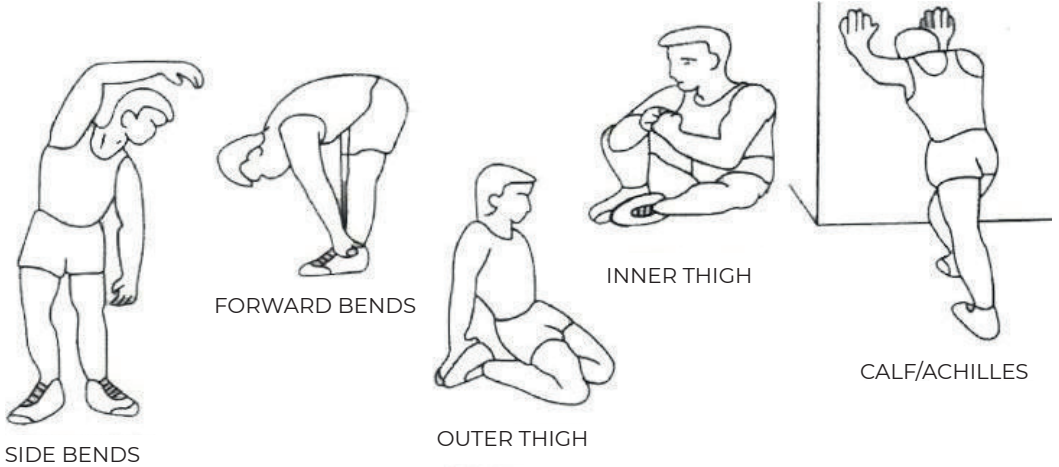


SAVE THESE INSTRUCTIONS.

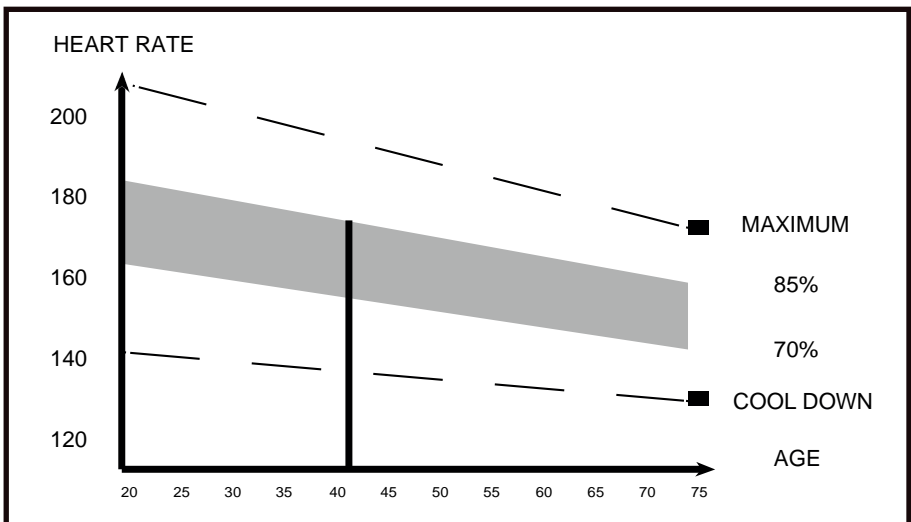
EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your new Exercise Bike, will provide you with several benefits. It can help you improve your physical fitness, tone muscles and in conjunction with a controlled diet, help you lose weight.

Warming up before using the bike. This will help get your blood flowing and muscles working. This will also reduce the risk of cramps and injury. It is advisable to do stretching exercises prior to using the stationary bike. Each of the following stretches should be held for approximately 30 Seconds.



After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work at your own pace. It is imperative you maintain a steady tempo throughout your workout. The rate of work should be sufficient to raise your heartbeat to the target zone shown below.



CONTROL PANEL

SPECIFICATIONS

TIME 00:00-99:59MIN

SPEED(SPD) 0.0-99.9KM/H(ML/H)

DISTANCE(DST) 0.00-99.99KM(ML)

CALORIES(CAL) 0.00-999.9KCAL

ODOMETER(ODO) 0-9999KM(ML)

PULSE(PUL) 40-240BPM



KEY FUNCTIONS

MODE: This key lets you select and lock on the function you want. The monitor will be reset by changing the battery or pressing the MODE key for 3-4 seconds

AUTO ON/OFF: The system turns on when any key is depressed or when it senses input from the speed sensor.

MODE: To choose the SCAN or LOCK option if you do not want the SCAN mode, press the MODE key when the indicator is on the function you want starts blinking.

TIME: Press the MODE key until the indicator locks on TIME. The total working time will be shown when pedaling starts.

SPEED: Press the MODE button until the indicator lands on SPEED, the current speed will be shown.

DISTANCE: Press the MODE button until the indicator lands on DISTANCE, the distance of your workout will be displayed.

CALORIE: Press the MODE button until the indicator lands on CALORIE, the calories burned will be displayed.

ODOMETER: Press the MODE button until the indicator lands on ODOMETER, the total accumulated distance of your workout will be displayed.

PULSE: Press the MODE button until the indicator lands on PULSE, the user's current heart rate will be displayed in beats per minute. Place the palms of your hands on both contact pads located on the handlebars and wait for 30 seconds for the most accurate reading.

SCAN: This automatically displays changes every 4 seconds.

NOTE: If there is an incorrect readout on the monitor, change or replace the batteries.

WARRANTY POLICY

This product is guaranteed for 2 years from the date of purchase. When you have a problem that you can not solve, you must access the web www.prixton.com and click on the contact option to send us your assistance form.

These technical and electrical specifications are those of typical units and may be changed without prior notice in order to provide improved equipment.

SIMPLIFIED EU DECLARATION OF CONFORMITY

We, La Trastienda Digital located in Avenida Cervantes 49, módulo 25, Basauri 48970, Bizkaia hereby declare that the following goods, imported and selling at European market:

BRAND	MODEL NAME	DESCRIPTION	CATEGORY
Prixton	BF300	BIKE FIT X-TREME	FITNESS

Are in compliance with the EC Council Directive of 2014/53/EU (EM DIRECTIVE) and harmonized standards and with the board of the 16th of April 2014.

The complete text of the UE Declaration of conformity is available anytime at this website address:
www.prixton.com

LA TRASTIENDA DIGITAL

CONSIGNES IMPORTANTS DE SÉCURITÉ



AVERTISSEMENTS GÉNÉRAUX DE SÉCURITÉ

Veillez lire tous les avertissements et instructions de sécurité. Le non-respect des avertissements et des instructions est susceptible d'entraîner des blessures graves. Conservez tous les avertissements et instructions pour référence ultérieure.

SÉCURITÉ

Les avertissements, précautions et instructions figurant dans ce guide d'utilisation ne peuvent couvrir toutes les conditions et situations éventuelles susceptibles de survenir. Il convient que l'opérateur comprenne parfaitement que le bon sens et la prudence sont des facteurs qui ne peuvent être intégrés dans ce produit, mais qui doivent être assumés par l'opérateur. Veillez lire attentivement et comprendre toutes les INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE ET D'UTILISATION avant toute utilisation. Le non-respect des règles de sécurité et autres mesures de sécurité de base

Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo d'exercice sont dûment informés de toutes les précautions à prendre.

Avant tout exercice, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants. Utilisez le vélo d'exercice uniquement comme décrit dans ce manuel.

Le vélo d'exercice est destiné à un usage domestique uniquement. Ne pas l'utiliser dans un contexte commercial, de location ou institutionnel.

Gardez le vélo d'exercice à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne pas le mettre dans un garage, un patio couvert ou près de l'eau.

Placez le vélo d'exercice sur une surface nivelée avec au moins 2 pi (0,6 m) de dégagement autour de l'appareil.

Pour protéger le sol ou la moquette des dommages, placez un tapis sous le vélo.

Inspectez et serrez correctement toutes les pièces régulièrement. Remplacez immédiatement les pièces usées..

Veillez à éloigner en tout temps les enfants de moins de 12 ans et les animaux de compagnie du vélo d'exercice.

Portez des vêtements appropriés pendant l'exercice ; ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer sur le vélo d'exercice. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.

Ce vélo d'exercice est déconseillée aux personnes pesant plus de 264 lb. (120 kg).

Soyez prudent lorsque vous montez et démontez le vélo d'exercice.

Gardez toujours le dos droit lorsque vous utilisez le vélo d'exercice ; ne cambrez pas le dos.

Le cardiofréquencemètre n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, y compris les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision des mesures de la fréquence cardiaque. Le moniteur de fréquence cardiaque n'est destiné qu'à faciliter l'exercice pour déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général.

L'exercice excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez faible ou si vous ressentez de la douleur en faisant de l'exercice, arrêtez immédiatement et détendez-vous.

CARACTÉRISTIQUES ET SPÉCIFICATIONS

CARACTÉRISTIQUES

Selle ultra confortable.

Réglage de la tige de selle par blocage de sécurité.

Système de freinage à résistance du haut vers le bas, facile à utiliser (patin de frein en feutre).

Écran LCD : Temps, vitesse, distance, calories, ODO, pouls.

Panneaux de pédales super silencieux réglables en hauteur de haut en bas.

Guidon réglable.

Selle de vélo réglable.

Stabilité du support.

Descriptions.

Idéal pour la pratique d'activités physiques et de remise en forme à l'intérieur.

Châssis ultra-résistant pour une utilisation de longue durée.

Changement de vitesse sans électrode.



SPÉCIFICATIONS

COULEUR NOIR

VOLANT 6KGS

MATÉRIAU ACIER, PU, ABS, PP, PVC

POIDS MAX DE L'UTILISATEUR 264LBS(120KG)

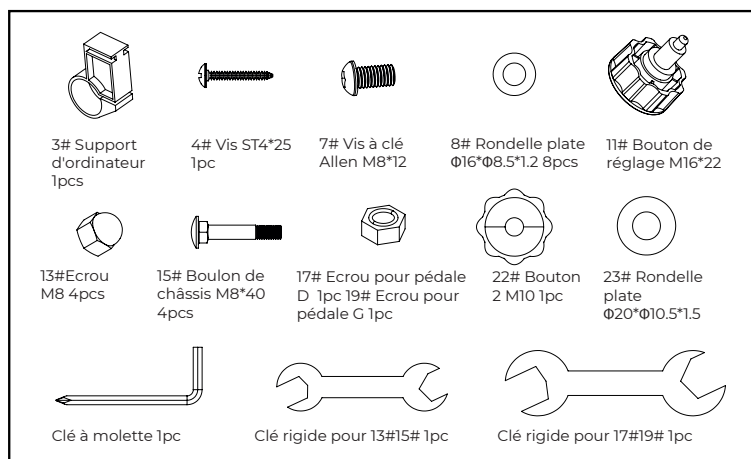
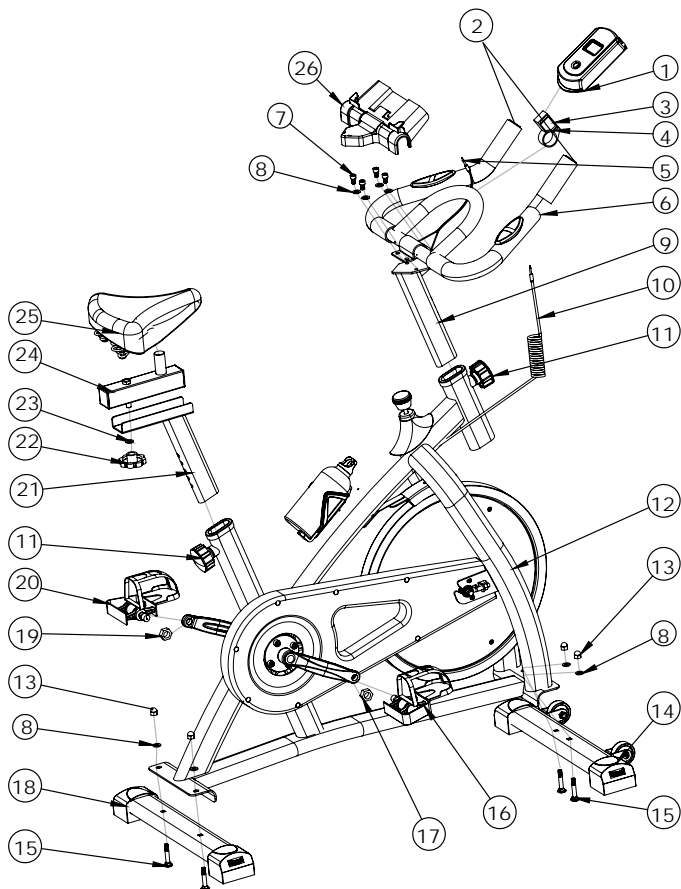
TAILLE DU PRODUIT 115 x 50 x 115cm

TAILLE DU CARTON 99.5 x 24.5 x 84.5cm

POIDS DU PRODUIT 53LBS(24KG)

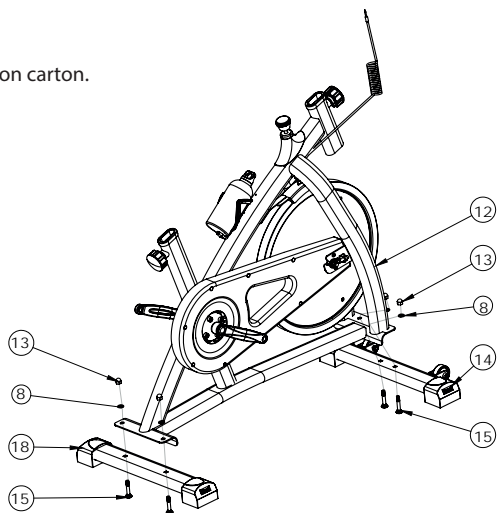
SCHÉMA ET LISTE DES PIÈCES

#	DESCRIPTION	QTÉ
1	Ordinateur	1
2	Câble de contact	3
3	Support d'ordinateur	1
4	Vis	1
5	Câble d'impulsions	2
6	Guidon	1
7	Boulon à clé Allen	4
8	Rondelle plate	8
9	Tige du guidon	1
10	Câble du capteur	1
11	Bouton de réglage	2
12	Châssis Principal	1
13	Etrier en dôme	4
14	Pied Avant	1
15	Boulon du châssis	4
16	Pédale droite	1
17	Écrou de blocage pour pédale D	1
18	Pied Arrière	1
19	Écrou de blocage pour pédale G	1
20	Pédale gauche	1
21	Tige de selle	1
22	Bouton 2	1
23	Rondelle plate	1
24	Patin de selle	1
25	Selle	1
26	Support pour iPad	1



INSTALLATION

ÉTAPE 1: Sortez le châssis du vélo de son carton.



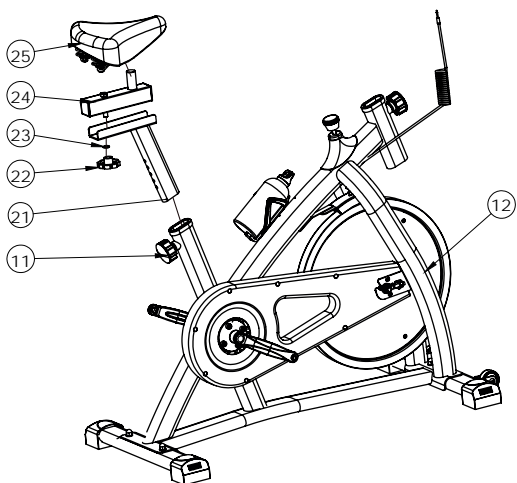
ÉTAPE 2: Fixer le pied avant (14) au châssis principal à l'aide du boulon de châssis (15), de la rondelle (8) et de l'écrou à dôme (13) et serrer à l'aide d'une clé.

ÉTAPE 3: Fixer le pied arrière (18) au châssis principal à l'aide de la vis (15), de la rondelle (8) et de l'écrou à dôme (13) et serrer avec une clé à molette.

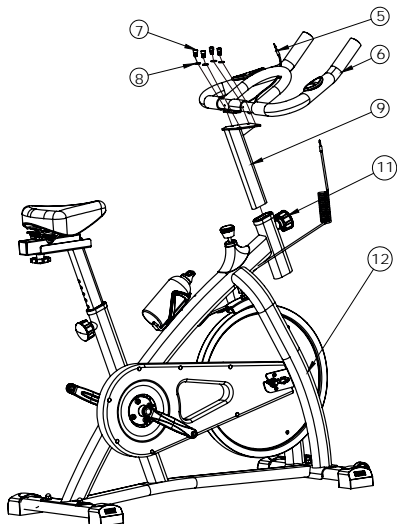
ÉTAPE 4: Insérer la tige de selle (21) dans le châssis principal, la fixer avec le bouton de réglage (11).

ÉTAPE 5: Fixer le Patin de selle (24) sur la tige de selle (21), le fixer avec une rondelle (23) et un bouton (22).

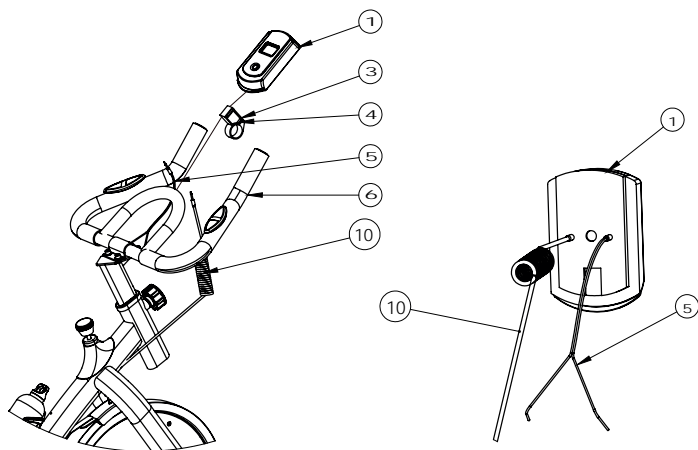
ÉTAPE 6: Fixer la selle (25) sur le patin de selle (24), serrer à l'aide d'une clé.



ÉTAPE 7 : Insérer le support du guidon (9) sur le châssis principal (12) Serrer avec le bouton de réglage (11).

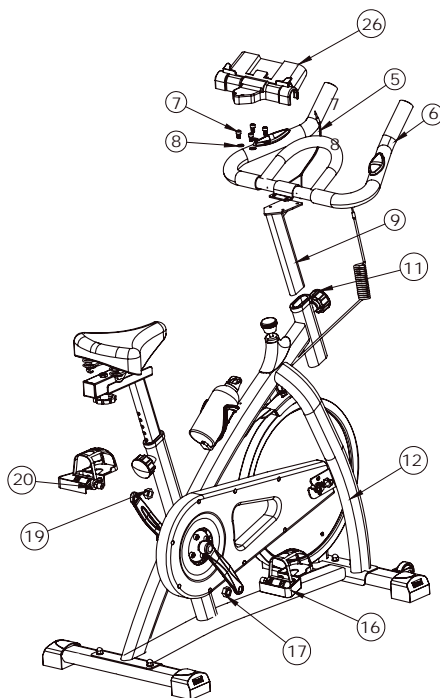


ÉTAPE 8 : Fixer le Guidon (6) à la tige du guidon (9) à l'aide de la clé Allen (7) et de la rondelle (8), Serrer avec une clé Allen.



ÉTAPE 9 : Fixer le support d'ordinateur (3) au guidon à l'aide d'une vis (4) pour serrer (cette pièce peut déjà être assemblée par le fabricant). Glissez l'ordinateur (1) dans le support d'ordinateur (3), puis connectez le câble du capteur (10) et l'impulsion (5) à l'ordinateur et placez deux piles dans l'ordinateur.

ÉTAPE 10 :Retirer l'écrou (17) de la pédale droite (16) puis fixer la pédale droite (16) à la manivelle en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.bloquer l'écrou (17) retiré en utilisant la clé, serrer.



ÉTAPE 11: Retirer l'écrou (19) de la pédale gauche (20) puis fixer la pédale gauche (20) à la manivelle en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.bloquer l'écrou (19) retiré à l'aide de la clé, serrer.

ÉTAPE 12: Fixez le support pour iPad sur le guidon.

REMARQUE : La pédale droite (16) doit être enfilée dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale gauche (20) doit être enfilée dans le sens inverse.



VEUILLEZ CONSERVER CES INSTRUCTIONS.

CONSIGNES D'EXERCICE

L'utilisation de votre nouveau vélo d'exercice vous procurera plusieurs avantages : il peut vous aider à améliorer votre condition physique, à tonifier vos muscles et, en conjonction avec un régime contrôlé, à perdre du poids.

Il est conseillé de faire des étirements avant d'utiliser le vélo afin de favoriser la circulation sanguine et le bon fonctionnement des muscles. Cela réduit également le risque de crampes et de blessures. Chacun des étirements suivants doit être réalisé pendant environ 30 secondes.



FLEXION LATÉRALES



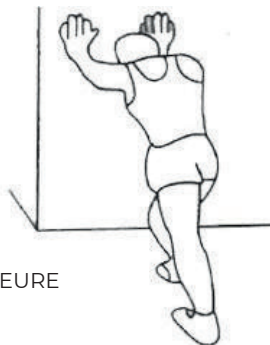
FLEXION AVANT



FLEXION EXTÉRIEURE
DES CUISES

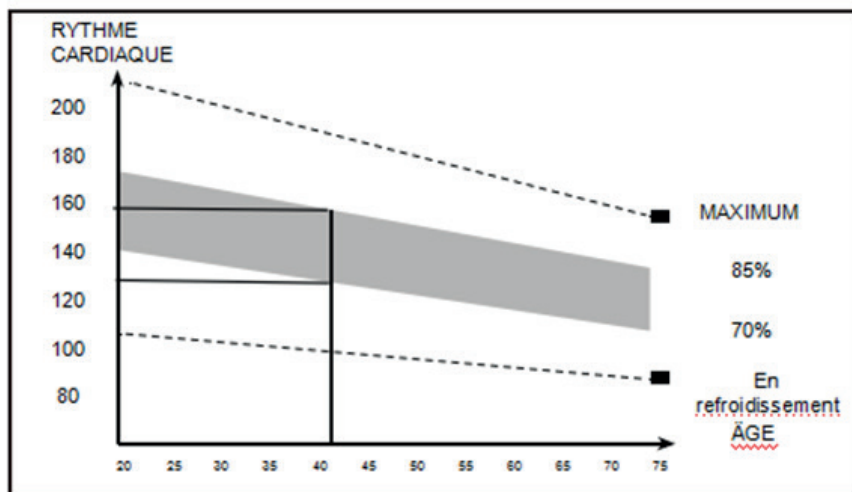


FLEXION INTÉRIEURE
DES CUISES



FLEXION DES
MOLLETS /TALLON

Après une utilisation régulière, les muscles de vos jambes deviendront plus souples. Travaillez à votre rythme. Il est impératif de maintenir une température constante tout au long de votre exercice. Le rythme devrait être suffisant pour élever votre rythme cardiaque jusqu'à la zone cible indiquée ci-dessous.



SPÉCIFICATIONS

HEURE 00:00-99:59MIN

VITESSE(SPD) 0.0-99.9KM/H(ML/H)

DISTANCE(DST) 0.00-99.99KM(ML)

CALORIES(CAL) 0.00-999.9KCAL

ODOMÈTRE(ODO) 0-9999KM(ML)

POULS(PUL) 40-240BPM



FONCTIONS CLÉS

MODE: Cette touche vous permet de sélectionner et de verrouiller la fonction désirée. Le moniteur sera réinitialisé en changeant la pile ou en appuyant sur la touche MODE pendant 3-4 secondes

AUTO ON/OFF: Le système s'allume lorsqu'une touche est enfoncée ou lorsqu'il détecte l'entrée du capteur de vitesse.

MODE: Pour choisir l'option SCAN ou VERROUILLAGE si vous ne voulez pas le mode SCAN, appuyez sur la touche MODE lorsque le voyant est allumé et que la fonction souhaitée commence à clignoter.

HEURE: Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que l'indicateur clignote sur HEURE. Le temps de travail total s'affiche lorsque vous commencez à pédaler.

VITESSE: Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que l'indicateur clignote sur VITESSE, la vitesse actuelle sera affichée.

DISTANCE: Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que l'indicateur clignote sur DISTANCE, la distance de votre entraînement sera affichée.

CALORIE: Appuyer sur le bouton MODE jusqu'à ce que l'indicateur clignote sur CALORIE, les calories brûlées seront affichées.

ODOMÈTRE: Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que l'indicateur clignote sur ODOMÈTRE, la distance totale accumulée de votre séance d'entraînement sera affichée.

POULS: Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que l'indicateur se pose sur POULS, la fréquence cardiaque actuelle de l'utilisateur sera affichée en battements par minute. Placez la paume de vos mains sur les deux surfaces de contact situées sur le guidon et attendez 30 secondes pour obtenir la lecture la plus précise.

SCAN: Ceci affiche automatiquement les changements toutes les 4 secondes.

REMARQUE: En cas d'affichage incorrect sur l'écran, changer ou remplacer les piles.

POLITIQUE DE GARANTIE

Ce produit est garanti 2 ans à compter de la date d`achat. Lorsque vous avez un problème que vous ne pouvez pas résoudre, vous devez accéder au site www.prixton.com et cliquer sur l`option de contact pour nous envoyer votre formulaire d`assistance.

Les caractéristiques techniques et électriques ici correspondent à des unités spécifiques et pourraient être modifiées sans préavis afin d`améliorer le matériel.

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ SIMPLIFIÉE

La Trastienda Digital SL, en tant que propriétaire de la marque Prixton, située dans Avenida Cervantes 49, módulo 25, Basauri 48970, Bizkaia, déclare que le type d'équipement radioélectrique indiqué ci-dessous est le suivant :

MARQUE	MODÈLE	DESCRIPTION	CATÉGORIE
Prixton	BF300	BIKE FIT X-TREME	FITNESS

Est conforme à la directive 2014/53/UE du Parlement européen et du Conseil du 16 avril 2014.

Le texte intégral de la déclaration de conformité de l'UE est disponible sur Internet à l'adresse suivante :
www.prixton.com

LA TRASTIENDA DIGITAL

IMPORTANTI INFORMAZIONI PER LA SICUREZZA



INFORMAZIONI GENERALI PER LA SICUREZZA

Leggi tutte le avvertenze e le istruzioni di sicurezza. La mancata osservazione delle avvertenze e delle istruzioni può provocare lesioni gravi. Conservare tutti gli avvisi e le istruzioni per riferimento futuro.

SICUREZZA

Le avvertenze, le precauzioni e le istruzioni discusse in questo manuale di istruzioni non possono coprire tutte le possibili condizioni e situazioni che possono verificarsi. L'operatore deve comprendere che il buon senso e la cautela sono fattori che non possono essere integrati in questo prodotto, ma devono essere forniti dall'operatore. Leggere attentamente e comprendere tutte le ISTRUZIONI DI MONTAGGIO E DI FUNZIONAMENTO prima di utilizzare il prodotto. Mancato rispetto delle norme di sicurezza e di altre precauzioni di sicurezza di base è responsabilità dell'utente.

È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti della cyclette siano adeguatamente informati di tutte le precauzioni.

Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, consultare il proprio medico. Ciò è particolarmente importante per le persone di età superiore ai 35 anni o per le persone con problemi di salute preesistenti.

Utilizzare la cyclette solo come descritto in questo manuale.

La cyclette è destinata esclusivamente all'uso domestico. Non utilizzare la cyclette in un ambiente commerciale, a noleggio o istituzionale.

Tenere la cyclette al chiuso, lontano da umidità e polvere. Non mettere la cyclette in un garage o in un patio coperto o vicino all'acqua.

Posizionare la cyclette su una superficie piana con almeno 0,6 m di spazio libero. Per proteggere il pavimento o il tappeto da danni, posizionare un tappetino sotto la bici.

Ispezionare e serrare correttamente tutte le parti regolarmente. Sostituire immediatamente tutte le parti usurate.

Tenere sempre i bambini di età inferiore ai 12 anni e gli animali domestici lontano dalla cyclette.

Indossare abiti adeguati durante l'allenamento; non indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nella cyclette. Indossare sempre scarpe da ginnastica per la protezione dei piedi.

La cyclette non deve essere utilizzata da persone di peso superiore a 264 libbre. (120 kg).

Fare attenzione durante il montaggio e lo smontaggio della cyclette.

Tieni sempre la schiena dritta mentre usi la cyclette; non inarcare la schiena.

Il cardiofrequenzimetro non è un dispositivo medico. Vari fattori, incluso il movimento dell'utente, possono influenzare l'accuratezza delle letture della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro è inteso solo come ausilio per l'esercizio fisico nel determinare l'andamento della frequenza cardiaca in generale.

Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi, o persino morte. Se ti senti svenire o avverti dolore durante l'allenamento, fermati immediatamente e rinfrescati.

CARATTERISTICHE E SPECIFICAZIONI

CARATTERISTICHE

Sella ultra-confortevole.

Regolazione del reggisella con bloccaggio.

Sistema di resistenza dall'alto verso il basso e facile da usare (con pastiglia in feltro).

Display LCD: tempo, velocità, distanza, calorie, ODO, impulso.

Pedaliere super silenziose regolabili in altezza su e giù.

Manubrio regolabile.

Sella per bicicletta regolabile.

Base stabile.

Descrizioni.

È ideale per l'esercizio fisico sano e in palestra.

Telaio super resistente per un uso prolungato.



SPECIFICHE

COLORE NERO

MANUBRIO 6KGS

MATERIALE ACCIAIO,PU,ABS,PP,PVC

MASSIMO PESO 264LBS(120KG)

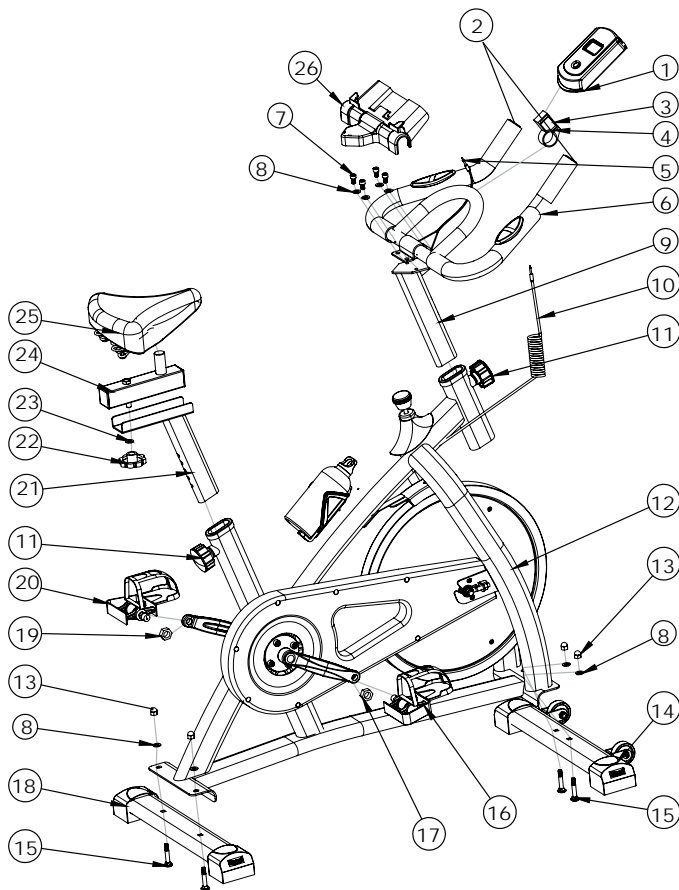
DIMENS. PRODOTTO 115x50x115cm

DIMENS. CONF. 99.5x24.5x84.5cm

PESO PRODOTTO 53LBS(24KG)

ELENCO DELLE COMPONENTI

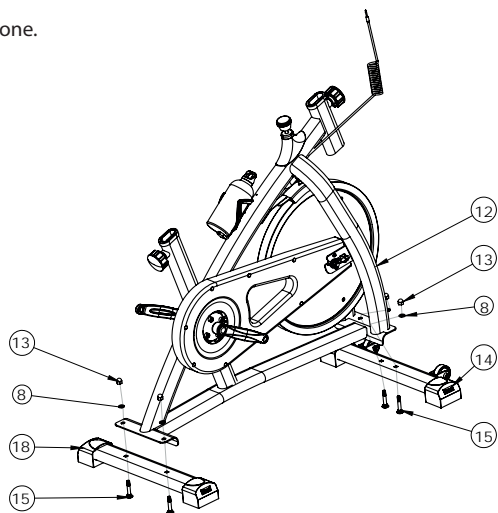
#	DESCRIZIONE	QT
1	Computer	1
2	Linea di contatto	3
3	Porta computer	1
4	Vite	1
5	Linea pulse	2
6	Manubrio	1
7	Bullone a brugola	4
8	Rondella piatta	8
9	Manico	1
10	Contatto del sensore	1
11	Regolazione	2
12	Telaio principale	1
13	Dado a cupola	4
14	Base frontale	1
15	Bullone carrello	4
16	Pedale destro	1
17	Dado pedale R.	1
18	Base posteriore	1
19	Dado pedale L.	1
20	Pedale sinistro	1
21	Reggisella	1
22	Manopola 2	1
23	Rondella piatta	1
24	Slider sella	1
25	Sellino	1
26	Supporto per iPad	1



3# Supporto Pc 1pz	4# Vite ST4*25 1pz	7# Bullone Allen M8*12 4pz	8# Rondella piatta Ø 16*Ø8.5*1.2 8pz	11# Manopola regolabile M16*22
13# Bullone a cupola M8	15# Bull. carrello 1pc M8*40 4pz	17# Bullone pedale R 19# Bullone pedale S	22# Maniglia 2	23# Rondella piatta Ø20*Ø10.5*1.5
Brugola 1 pz	Chiave inglese 13#15# 1pz	Chiave inglese 17#19# 1pz		

INSTALLAZIONE

STEP 1: Estrai la struttura dalla confezione.



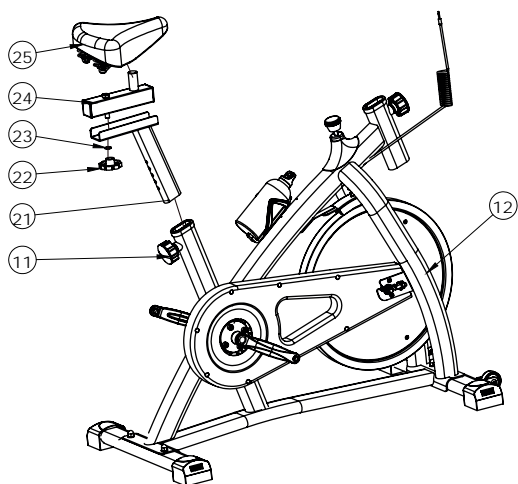
STEP 2: Fissare la base anteriore (14) al telaio principale utilizzando il bullone del carrello (15), la rondella (8) e il dado a cupola (13) e serrare con una chiave.

STEP 3: Fissare la base posteriore (18) al telaio principale usando il bullone del carrello (15), la rondella (8) e il dado a cupola (13) e serrare con una chiave.

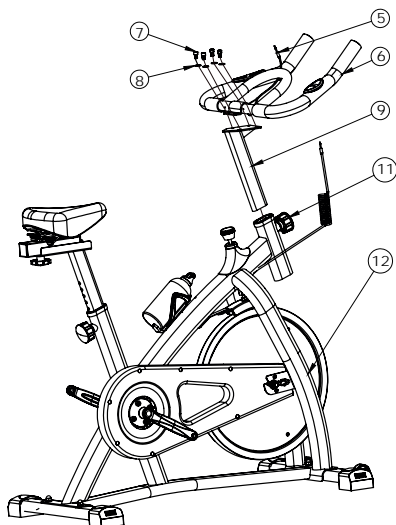
STEP 4: Inserire il reggisella (21) sul telaio principale, fissarlo con la manopola di regolazione (11).

STEP 5: Collegare lo slittamento del sellino (24) al reggisella (21), fissarlo con una rondella (23) e una manopola (22).

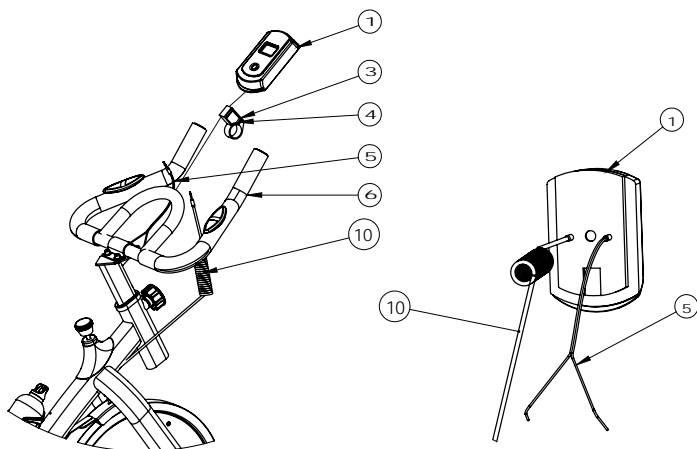
STEP 6: Collegare il sellino (25) al cursore del sellino (24), serrare con una chiave.



STEP 7 : Inserire il perno della maniglia (9) nel telaio principale (12) Stringere dalla manopola (11).

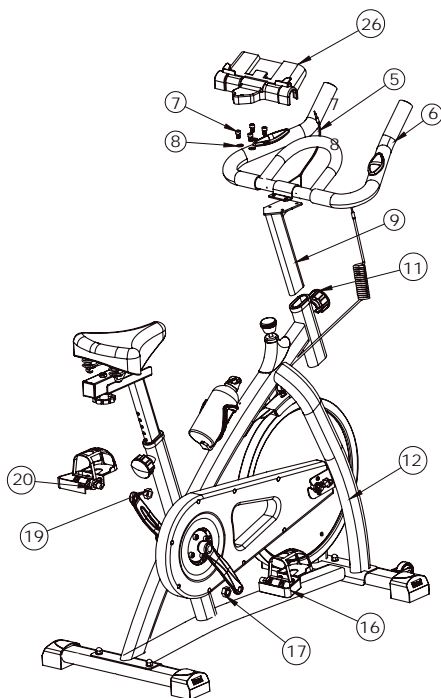


STEP 8: Collegare la barra della maniglia (6) al montante (9) utilizzando il bullone a brugola (7) e la rondella (8), serrare con la chiave a brugola.



STEP 9: Collegare il supporto del computer (3) al manubrio, usando la vite (4) per serrare (questa parte potrebbe già essere stata assemblata dal produttore). Inserire il computer (1) nel supporto (3), quindi collegare il cavo del sensore (10) ed il pulse (5) al computer. Inserire due batterie nel computer.

STEP 10 :Rimuovere il dado(17) sul pedale destro(16) quindi collegare il pedale destro(16) ruotando in senso orario. Bloccare il dado (17) utilizzando la chiave inglese, per poi stringere.



STEP 11: Rimuovere il dado (19) sul pedale sinistro (20), quindi collegare il pedale sinistro (20) alla manovella ruotando in senso antiorario. Bloccare il dado rimosso (19) utilizzando la chiave inglese, serrare.

STEP 12: Agganziare il supporto per iPad sul manubrio.

NOTE: Il pedale destro (16) deve essere infilato in senso orario e il pedale sinistro (20) deve essere infilato in senso antiorario.



CONSERVA QUESTE ISTRUZIONI.

ISTRUZIONI PER L'UTILIZZO IN ESERCIZIO

La tua nuova cyclette ti offrirà diversi vantaggi: può aiutarti a migliorare la tua forma fisica, tonificare i muscoli e, in combinazione con una dieta controllata, aiutarti a perdere peso.

Riscaldati prima di usare la bici. Ciò contribuirà a far fluire il sangue e lavorare sui tuoi muscoli. Ridurrà anche il rischio di crampi e lesioni. Si consiglia di fare esercizi di stretching prima di utilizzare la cyclette. Ciascuno dei seguenti allungamenti dovrebbe essere tenuto per circa 30 secondi.



PIEG. LATERALI



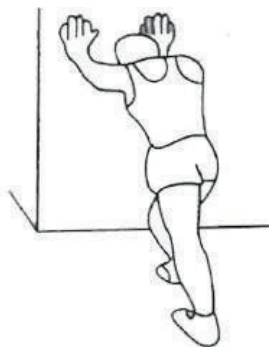
FLEXION AVANTI



EST. COSCIA

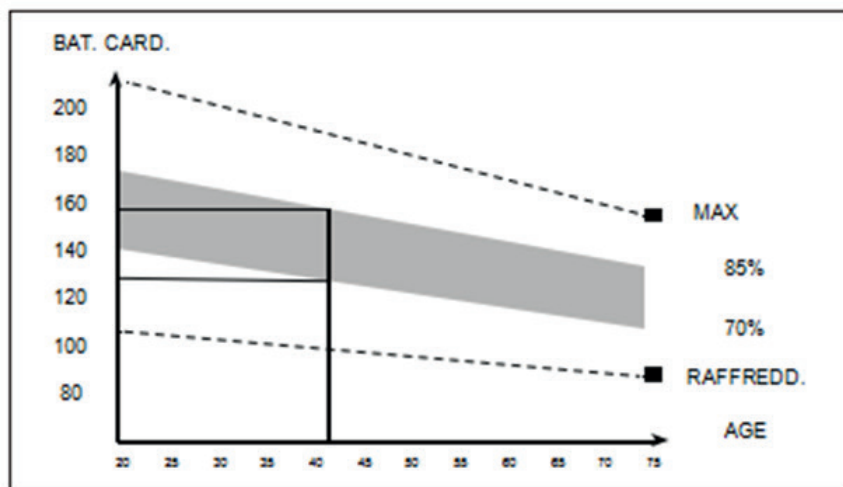


INT. COSCIA



CAVIGLIE

Con l'uso regolare, i muscoli delle gambe diventeranno più flessibili. Lavorate con il ritmo per voi più consono. È indispensabile mantenere un tempo costante durante l'allenamento. La frequenza del lavoro dovrebbe essere sufficiente per aumentare il battito cardiaco fino alla zona target indicata di seguito.



PANNELLO DI CONTROLLO

SPECIFICHE

TEMPO 00:00-99:59MIN

VELOCITÀ(SPD) 0.0-99.9KM/H(ML/H)

DISTANZA(DST) 0.00-99.99KM(ML)

CALORIE(CAL) 0.00-999.9KCAL

ODOMETRO(ODO) 0-9999KM(ML)

BATTITO(PUL) 40-240BPM



FUNZIONI CHIAVE

MODALITÀ: questo tasto consente di selezionare e bloccare la funzione desiderata. Il monitor verrà ripristinato cambiando la batteria o premendo il tasto MODALITÀ per 3-4 secondi

AUTO ON / OFF: il sistema si accende quando viene premuto un tasto qualsiasi o quando rileva l'ingresso dal sensore di velocità.

MODALITÀ: per scegliere l'opzione SCAN o LOCK se non si desidera la modalità SCAN, premere il tasto MODALITÀ quando l'indicatore si trova sulla funzione desiderata che inizia a lampeggiare.

ORA: premere il tasto MODALITÀ fino a quando l'indicatore non si blocca su ORA. Il tempo di lavoro totale verrà mostrato all'avvio della pedalata.

VELOCITÀ: premere il pulsante MODALITÀ fino a quando l'indicatore non si posiziona su VELOCITÀ, verrà visualizzata la velocità corrente.

DISTANZA: premere il pulsante MODALITÀ fino a quando l'indicatore non si posiziona su DISTANZA, verrà visualizzata la distanza dell'allenamento.

CALORIE: premere il pulsante MODALITÀ fino a quando l'indicatore non si posiziona su CALORIE, verranno visualizzate le calorie bruciate.

ODOMETRO: premere il pulsante MODALITÀ fino a quando l'indicatore non si posiziona su ODOMETRO, verrà visualizzata la distanza totale accumulata dell'allenamento.

POLITICA DI GARANZIA

Questo prodotto è garantito per 2 anni dalla data di acquisto. Quando hai un problema che non puoi risolvere, devi accedere al sito www.prixton.com e fare clic sull'opzione di contatto per inviarti il tuo modulo di assistenza.

Le caratteristiche tecniche ed elettriche qui riportate corrispondono alle unità tipiche e possono essere modificate senza preavviso per migliorare le qualità del dispositivo.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UE SEMPLIFICATA

Con la presente, La Trastienda Digital SL come proprietaria del marchio commerciale Prixton, situata presso Avenida Cervantes 49, módulo 25, Basauri 48970, Bizkaia, dichiara che il tipo di apparecchiatura radioelettrica che si mostra qui di seguito:

MARCA	MODELLO	DESCRIZIONE	CATEGORIA
Prixton	BF300	BIKE FIT X-TREME	FITNESS

È conforme alla Direttiva 2014/53/UE del Parlamento Europeo e della commissione del 16 aprile 2014.

Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile a questo indirizzo web: www.prixton.com

LA TRASTIENDA DIGITAL

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



ALLGEMEINE SICHERHEITSHINWEISE

Lesen Sie alle Sicherheitshinweise und Anweisungen. Die Nichtbeachtung der Warnhinweise und Anweisungen kann zu schwerwiegenden Verletzungen führen. Bewahren Sie alle Warnungen und Anweisungen zum späteren Nachschlagen auf.

SICHERHEIT

Die in dieser Betriebsanleitung beschriebenen Warnungen, Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen können nicht alle möglichen Umstände und Situationen abdecken, die auftreten können. Dem Betreiber sollte klar sein, dass gesunder Menschenverstand und Vorsicht Faktoren sind, die nicht in dieses Produkt eingebaut werden können, sondern vom Betreiber bereitgestellt werden müssen. Vor der Inbetriebnahme müssen Sie alle MONTAGE- UND BETRIEBSANLEITUNGEN sorgfältig lesen und verstehen.

Der Besitzer des Heimtrainers ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer angemessen über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.

Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahren oder Personen mit bereits bestehenden gesundheitlichen Problemen.

Verwenden Sie den Heimtrainer nur wie in dieser Anleitung beschrieben.

Der Heimtrainer ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Verwenden Sie den Heimtrainer nicht in einem gewerblichen, gemieteten oder institutionellen Umfeld.

Bewahren Sie den Heimtrainer in Innenräumen, fern von Feuchtigkeit und Staub auf. Stellen Sie den Heimtrainer nicht in eine Garage, überdachte Terrasse oder in der Nähe von Wasser auf. Stellen Sie den Heimtrainer auf eine ebene Fläche mit mindestens 0,6 m Abstand um den Heimtrainer herum auf. Um den Boden oder den Teppich vor Beschädigungen zu schützen, legen Sie eine Matte unter das Fahrrad.

Überprüfen und ziehen Sie alle Teile regelmäßig an. Ersetzen Sie verschlissene Teile sofort.

Kinder unter 12 Jahren und Haustiere vom Heimtrainer fernhalten.

Tragen Sie beim Training geeignete Kleidung; tragen Sie keine lose Kleidung, die sich im Heimtrainer verfangen könnte. Tragen Sie zum Schutz der Füße immer Sportschuhe.

Der Heimtrainer sollte nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 264 Pfund wiegen. (120 kg).

Seien Sie vorsichtig beim Auf- und Absteigen auf den Heimtrainer.

Achten Sie darauf, den Rücken beim Gebrauch des Heimtrainers immer gerade zu halten; krümmen Sie den Rücken nicht.

Der Herzfrequenzmesser ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegung des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinträchtigen. Der Herzfrequenzmesser ist nur als Trainingshilfe zum Bestimmen von Herzfrequenz-trends im Allgemeinen gedacht.

Übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schlapp fühlen oder während des Trainings Schmerzen verspüren, unterbrechen Sie das Training sofort und kühlen Sie sich ab.

FEATURES UND TECHNISCHE DATEN

FEATURES

Sehr bequemer Sattel.

Die Sattelstützenverstellung ist kraftschlüssig.

Top-down, einfach zu handhabendes Widerstandssystem (Bremsbelag).

LCD-Display: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorien, Odometer, Puls.

Superleise Pedale, in der Höhe verstellbar.

Verstellbarer Lenker.

Verstellbarer Fahrradsattel.

Stabile Standfläche.

Beschreibungen.

Ideal für den Einsatz in Innenräumen für Gesundheits- und Fitnessübungen.

Hochbelastbarer Rahmen für einen langen Gebrauch.

Elektrodenlose Drehzahländerung.



TECHNISCHE DATEN

FARBE SCHWARZ

SCHWUNGRAD 6KGS

MATERIAL STAHL,PU,ABS,PP,PVC

MAX BENUTZERGEWICHT 264LBS(120KG)

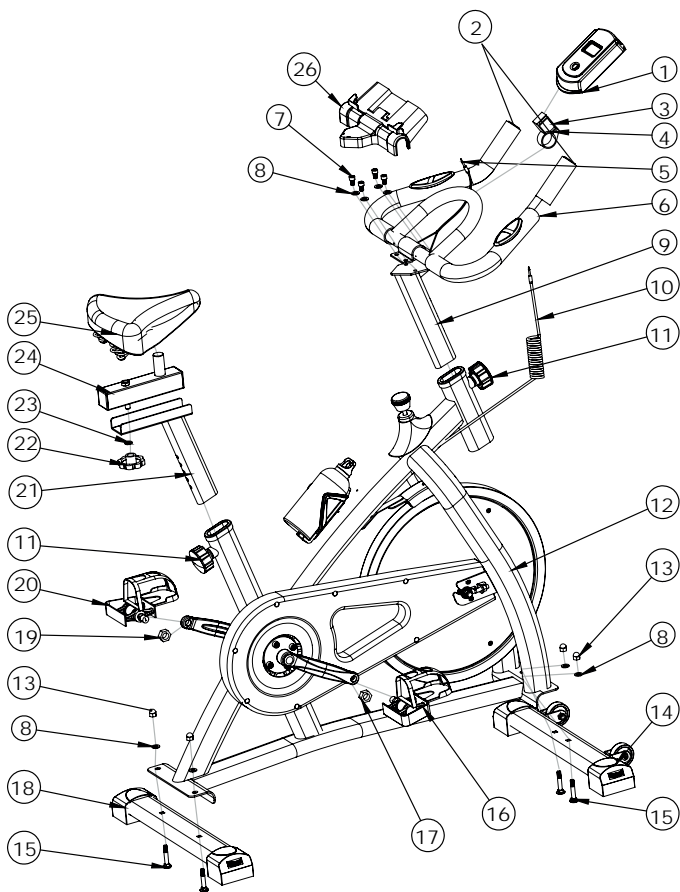
PRODUKTGRÖßE 115x50x115cm

KARTONGRÖßE 99.5x24.5x84.5cm

PRODUKTGEWICHT 53LBS(24KG)

TEILEDIAGRAMM UND -LISTE

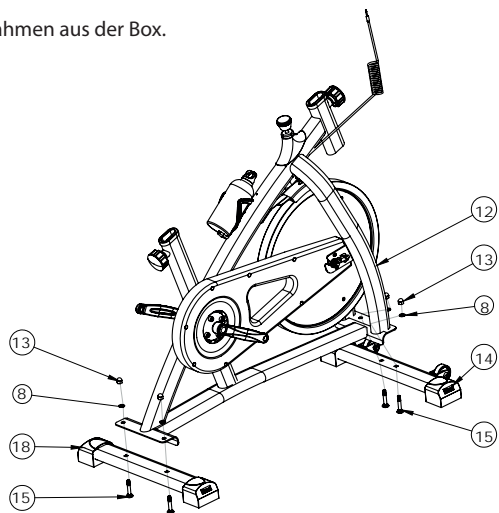
#	BESCHREIBUNG	ZAHL
1	Computer	1
2	Leitung	3
3	Computerhalter	1
4	Schraube	1
5	Pulsleitung	2
6	Lenker	1
7	Inbusschraube	4
8	Flache Unterlegscheibe	8
9	Griffpfosten	1
10	Sensorleitung	1
11	Einstellregler	2
12	Hauptrahmen	1
13	Hutmutter	4
14	Frontsockel	1
15	Schlittenbolzen	4
16	Rechtes Pedal	1
17	Mutter für R Pedalsperre	1
18	Hinterer Sockel	1
19	Mutter für L Pedalsperre	1
20	Linkes Pedal	1
21	Sattelstütze	1
22	Drehregler 2	1
23	Flache Unterlegscheibe	1
24	Sattelschlitten	1
25	Sitz	1
26	iPad-Halter	1



3# Computerhalter 1Stk	4# Schraube ST4*25 1Stk	7# Inbusschraube M8*12 4Stk	8# Flache Unterlegscheibe $\varnothing 16^* \varnothing 8.5^* 1.2$ 8Stk	11# Drehregler M16*22 2Stk
13# Hutmutter M8 4Stk	15# Torbandschraube M8*40 4Stk	17# Mutter für R Pedal 1Stk 19# Mutter für L Pedal 1Stk	22# Knopf 2 M10 1Stk	23# Flache Unterlegscheibe $\varnothing 20^* \varnothing 10.5^* 1.5$
Inbusschlüssel 1Stk	Rigent Schlüssel für 13#15# 1Stk	Rigent Schlüssel für 17#19# 1Stk		

MONTAGE

SCHRITT 1: Nehmen Sie den Fahrradrahmen aus der Box.

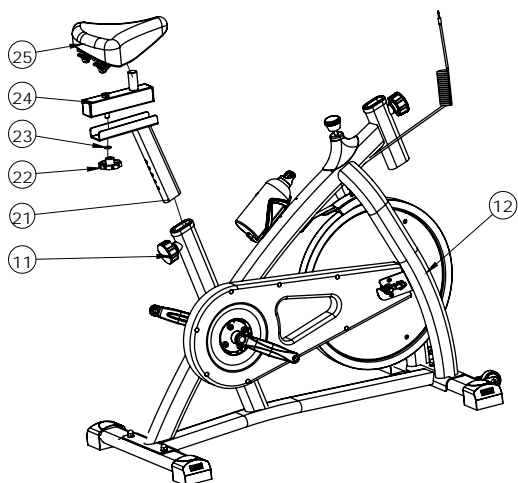


SCHRITT 2: Befestigen Sie die den Frontsockel (14) mit der Schlossschraube (15), der Unterlegscheibe (8) und der Hutmutter (13) am Haupttrahmen und ziehen Sie sie mit einem Schraubenschlüssel an.

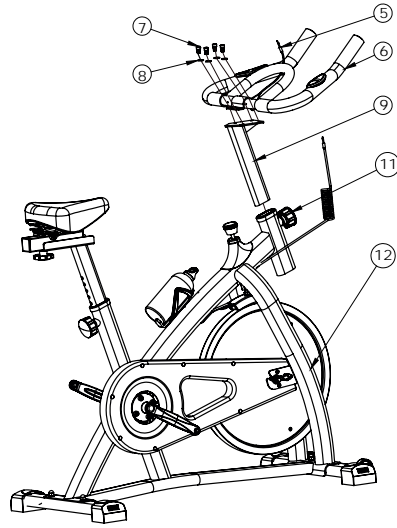
SCHRITT 3: Befestigen Sie den hinteren Sockel (18) mit der Schlossschraube (15), der Unterlegscheibe (8) und der Hutmutter (13) am Haupttrahmen und ziehen Sie sie mit einem Schlüssel an.

SCHRITT 4: Setzen Sie die Sattelstütze (21) in den Haupttrahmen ein und befestigen Sie sie mit dem Drehregler (11).

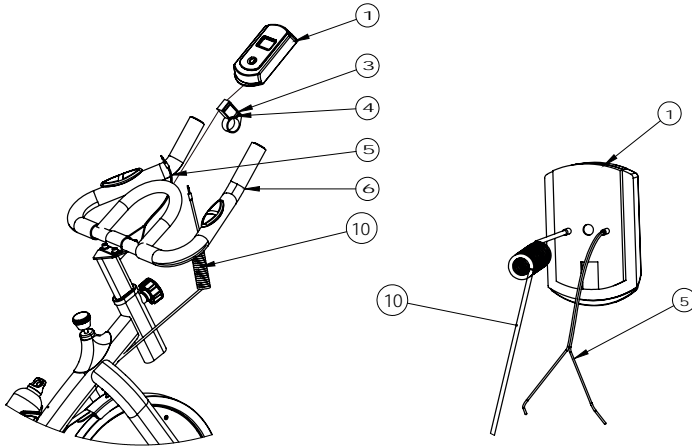
SCHRITT 5: Befestigen Sie den Sattelschlitten (24) an der Sattelstütze (21) und befestigen Sie ihn mit einer Unterlegscheibe (23) und einem Knopf (22).



SCHRITT 7 : Den Griffpfosten (9) in den Hauptrahmen (12) einsetzen und mit dem Einstellregler (11) festziehen.

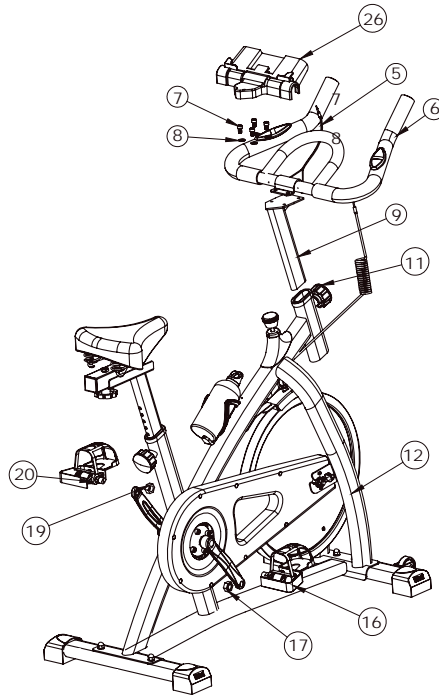


SCHRITT 8: Befestigen Sie den Lenker (6) mit Inbusschraube (7) und Unterlegscheibe (8) am Griffpfosten (9) und ziehen Sie ihn mit dem Inbusschlüssel an.



SCHRITT 9: Befestigen Sie den Computerhalter (3) am Lenker mit einer Schraube (4) (dieses Teil ist möglicherweise bereits vom Hersteller montiert). Schieben Sie den Computer (1) in den Computerhalter (3), verbinden Sie dann das Sensor- (10) und Pulskabel (5) mit dem Computer und legen Sie zwei Batterien in den Computer ein.

SCHRITT 10: Entfernen Sie die Mutter (17) am rechten Pedal (16) und befestigen Sie das rechte Pedal (16) durch Drehen im Uhrzeigersinn am Tretlager. Die entfernte Mutter (17) mit dem Schraubenschlüssel fixieren und anziehen.



SCHRITT 11: Entfernen Sie die Mutter (19) am linken Pedal (20) und befestigen Sie das linke Pedal (20) am Tretlager, indem Sie es gegen den Uhrzeigersinn drehen. Die entfernte Mutter (19) mit dem Schraubenschlüssel fixieren und anziehen.

SCHRITT 12: Clipsen Sie den iPad-Halter auf den Lenker.

HINWEIS: Das rechte Pedal (16) sollte im Uhrzeigersinn und das linke Pedal (20) gegen den Uhrzeigersinn geschraubt werden.



BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG AUF.

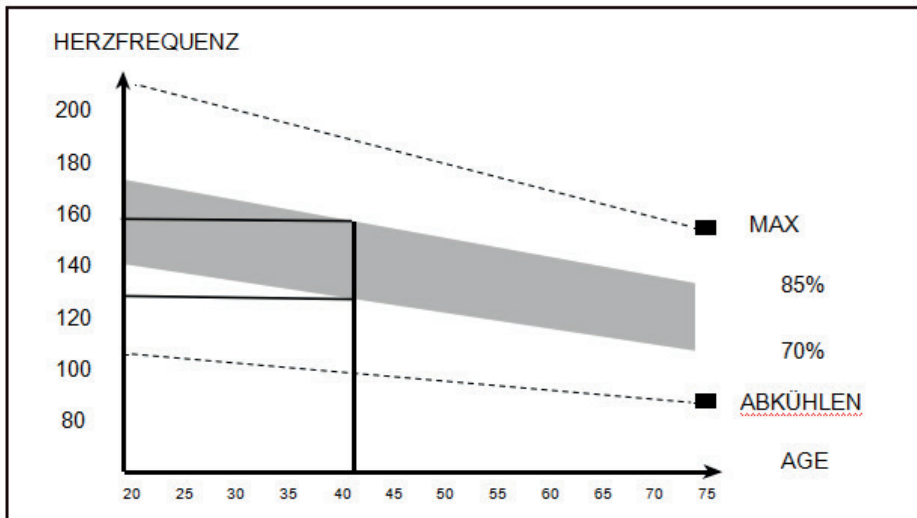
ÜBUNGSANLEITUNG

Die Benutzung Ihres neuen Heimtrainers hat zahlreiche Vorteile. Er kann Ihnen helfen, Ihre körperliche Fitness zu verbessern, Ihre Muskeln zu straffen und in Verbindung mit einer kontrollierten Ernährung, Gewicht zu verlieren.

Aufwärmen vor dem Gebrauch des Fahrrads. Dies wird Ihren Blutkreislauf in Schwung bringen und die Muskeln aufwärmen. Dadurch wird das Risiko von Krämpfen und Verletzungen verringert. Es wird empfohlen, vor der Benutzung des Heimtrainers Dehnübungen durchzuführen. Jede der folgenden Dehnübungen sollte ca. 30 Sekunden lang durchgeführt werden



Nach regelmäßiger Anwendung werden die Muskeln in den Beinen flexibler. Trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo. Es ist unerlässlich, dass Sie während des gesamten Trainings ein konstantes Tempo beibehalten. Die Trainingsgeschwindigkeit sollte so hoch sein, dass Ihr Herzschlag auf die untenstehende Zielzone ansteigt.



KONTROLLFELD

TECHNISCHE DATEN

ZEIT 00:00-99:59MIN

GESCHWINDIGKEIT (SPD) 0.0-99.9KM/H (ML/H)

ENTFERNUNG (DST) 0.00-99.99KM (ML)

KALORIEN (CAL) 0.00-999.9KCAL

ODOMETER (ODO) 0-9999KM (ML)

PULS (PUL) 40-240BPM



SCHLÜSSELFUNKTIONEN

MODUS: Mit dieser Taste können Sie die gewünschte Funktion auswählen und sperren. Der Monitor wird zurückgesetzt, indem die Batterie gewechselt oder die MODUS-Taste für 3-4 Sekunden gedrückt wird.

AUTO EIN/AUS: Das System schaltet sich ein, wenn eine Taste gedrückt wird oder wenn es Eingaben vom Geschwindigkeitssensor erfasst.

MODUS: Um die Option SCAN oder LOCK zu wählen. Wenn Sie den SCAN-Modus nicht möchten, drücken Sie die MODUS-Taste, wenn die gewünschte Funktion angezeigt wird.

ZEIT: Drücken Sie die MODUS-Taste, bis die Anzeige auf ZEIT steht. Die Gesamttrainingszeit wird angezeigt, wenn das Treten beginnt.

GESCHWINDIGKEIT: Drücken Sie die MODUS-Taste, bis die Anzeige auf GESCHWINDIGKEIT steht, die aktuelle Geschwindigkeit wird angezeigt.

ENTFERNUNG: Drücken Sie die MODUS-Taste, bis die Anzeige auf ENTFERNUNG steht, die Entfernung Ihres Trainings wird angezeigt.

KALORIEN: Drücken Sie die MODUS-Taste, bis die Anzeige auf KALORIEN steht, die verbrauchten Kalorien werden angezeigt.

ODOMETER: Drücken Sie die MODUS-Taste, bis die Anzeige auf ODOMETER steht, die gesamte akkumulierte Strecke aller Ihrer Trainingseinheiten wird angezeigt.

PULS: Drücken Sie die MODUS-Taste, bis die Anzeige auf PULS steht, die aktuelle Herzfrequenz des Benutzers wird in Schlägen pro Minute angezeigt. Legen Sie die Handflächen auf beide Kontaktflächen am Lenker und warten Sie 30 Sekunden, um den genauesten Messwert zu erhalten.

SCAN: Hiermit werden die Modi alle 4 Sekunden durchgewechselt.

HINWEIS: Wenn auf dem Monitor eine falsche Anzeige erscheint, wechseln oder tauschen Sie die Batterien aus.

GARANTIEPOLITIK

Für dieses Produkt gilt eine Garantie von 2 Jahren ab Kaufdatum. Wenn Sie ein Problem haben, das nicht gelöst werden kann, müssen Sie auf das Internet www.prixton.com zugreifen und auf die Kontaktoption klicken, um uns Ihr Unterstützungsformular zu senden.

Die elektrischen und technischen Eigenschaften, die hier genannt wurden, entsprechen typischen Geräten und können ohne Vorankündigung geändert werden, um ein besseres Gerät anzubieten.

VEREINFACHTE EU-EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG

La Trastienda Digital SL als Inhaber der Handelsmarke Prixton, mit dem Standort Avenida Cervantes 49, módulo 25, Basauri 48970, Bizkaia, erklärt hiermit, dass das im Folgenden detaillierte radioelektrische Gerät:

MARKE	MODEL	BESCHREIBUNG	KATEGORIE
Prixton	BF300	BIKE FIT X-TREME	FITNESS

der EU-Richtlinie 2014/53/UE des Europaparlaments und –rats vom 16. April 2014 entspricht.

Der komplette Text der EU-Einverständniserklärung kann unter dem folgenden Link abgerufen werden:
www.prixton.com

LA TRASTIENDA DIGITAL

INFORMAÇÕES IMPORTANTES DE SEGURANÇA



ADVERTÊNCIAS DE SEGURANÇA GERAL

Leia todas as instruções e advertências de segurança. O incumprimento das instruções e advertências de segurança podem provocar lesões graves. Conserve todas as advertências e instruções para referência futura.

SEGURANÇA

As advertências, precauções e instruções presentes neste manual de instruções não podem abarcar todas as possíveis condições e situações que possam ocorrer. O operador deve perceber que o sentido comum e a precaução são fatores que não podem ser incorporados neste produto, pelo que devem ser cumpridas pelo operador. Leia cuidadosamente e compreenda todas as INSTRUÇÕES DE EMBALAGEM E OPERAÇÃO antes de utilizar o produto. O incumprimento destas regras de segurança e de outras regras e precauções básicas de segurança pode resultar em lesões graves.

É responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores da bicicleta de exercício estejam informados de forma adequada de todas as precauções.

Antes de começar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Esta advertência é especialmente importante para pessoas com idades superiores a 35 anos ou para pessoas com problemas de saúde anteriores.

Utilize a bicicleta de exercício apenas como é descrito no presente manual.

A bicicleta de exercício foi concebida apenas para utilização doméstica. Não utilize a bicicleta de exercício numa instalação comercial, de aluguer ou institucional.

Mantenha a bicicleta estática em espaços interiores, afastada da humidade e do pó. Não coloque a bicicleta de exercício numa garagem ou um pátio coberto ou próximo da água.

Coloque a bicicleta de exercício numa superfície plana com uma área livre ao seu redor de pelo menos 2 pés (0.6 m). Para proteger o piso ou a tapete de danos, coloque um tapete debaixo da bicicleta.

Inspecione e ajuste adequadamente todas as peças regularmente. Substitua qualquer parte que apresente desgaste imediatamente.

Mantenha sempre as crianças menores de 12 anos e animais de estimação afastados da bicicleta de exercício.

Utilize roupa adequada quando estiver a fazer exercício; não utilize roupa larga que possa ficar entalada na bicicleta estática. Utilize sempre sapatilhas desportivas para proteger os seus pés.

A bicicleta de exercício não deve ser utilizada por pessoas com um peso superior a 264 lbs. (120 kg).

Tenha cuidado ao subir ou sair da bicicleta de exercício.

Mantenha sempre as costas direitas enquanto utiliza a bicicleta de exercícios; não dobre as costas.

O monitor de ritmo cardíaco não é um dispositivo médico. Vários fatores, incluindo o movimento do utilizador, podem afetar a exatidão das leituras do ritmo cardíaco. O monitor de ritmo cardíaco foi concebido apenas como assistente para o exercício e para determinar as tendências no ritmo cardíaco em geral.

O exercício em excesso pode resultar em lesões graves ou em morte. Caso sinta que vai desmaiar ou sinta dores durante o exercício, pare imediatamente e descanse.

CARATERÍSTICAS E ESPECIFICAÇÕES

CARATERÍSTICAS

- Banco muito cómodo.
- Suporte do banco ajustável e bloqueável.
- Sistema de resistência de cima para baixo, fácil de usar (pastilha de travão de feltro).
- Ecrã LCD: Tempo, velocidade, distância, calorias, ODO, Pulsação.
- Pedal muito silencioso com altura ajustável para cima e para baixo.
- Guiador ajustável.
- Banco de bicicleta ajustável.
- Base estável.
- Descrições.
- Ideal para se exercitar de forma saudável em interiores.
- Quadro muito duradouro para utilização prolongada.



ESPECIFICAÇÕES

COR PRETO

VOLANTE DE INÉRCIA 6KGS

MATERIAL AÇO, PU, ABS, PP, PVC

PESO MÁX DO UTILIZADOR 264LBS (120KG)

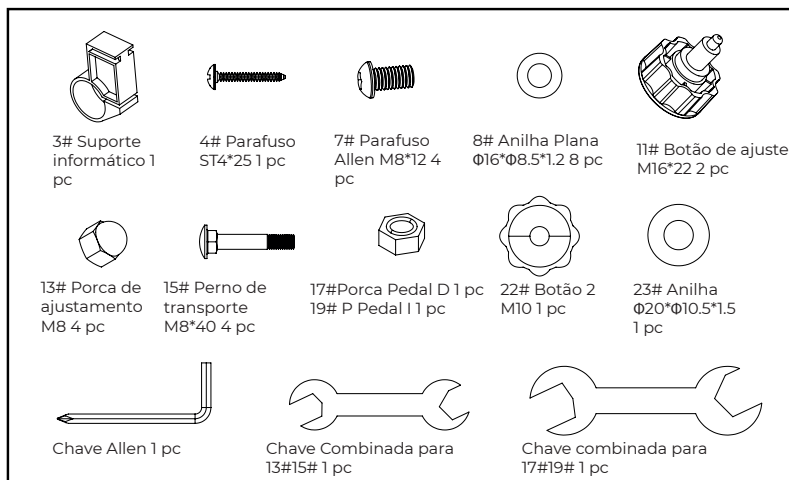
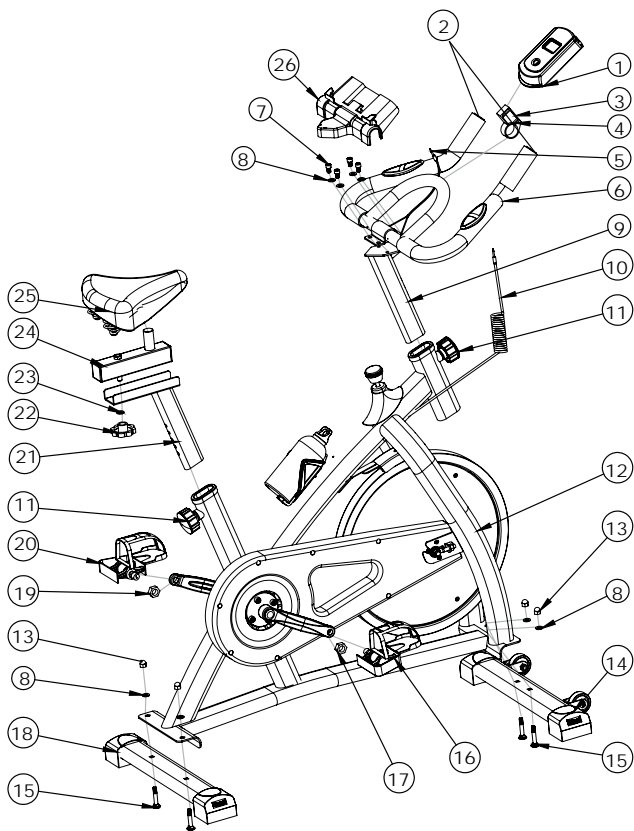
TAMANHO DO PRODUTO 115x50x115cm

TAMANHO DA EMBALAGEM 99.5x24.5x84.5cm

PESO DO PRODUTO 53LBS (24KG)

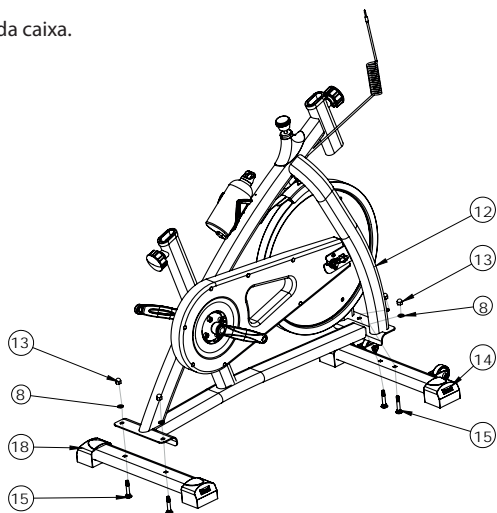
DIAGRAMA E LISTA DE PEÇAS

#	DESCRIÇÃO	QUANT
1	Computador	1
2	Linha de contato	3
3	Suporte informático	1
4	Parafuso	1
5	Linha de pulso	2
6	Guiador	1
7	Parafuso Allen	4
8	Anilha Plana	8
9	Suporte do guidador	1
10	Linha de contato com o sensor	1
11	Botão de ajuste	2
12	Quadro principal	1
13	Porca de ajustamento	4
14	Base Frontal	1
15	Parafuso de Transporte	4
16	Pedal Direito	1
17	Porca para bloqueio do Pedal D	1
18	Base Traseira	1
19	Porca para bloqueio do Pedal E	1
20	Pedal Esquerdo	1
21	Suporte do banco	1
22	Botão 2	1
23	Anilha Plana	1
24	Deslizador do Selim	1
25	Banco	1
26	Suporte para iPad	1



INSTALAÇÃO

PASSO 1: Retire o quadro da bicicleta da caixa.



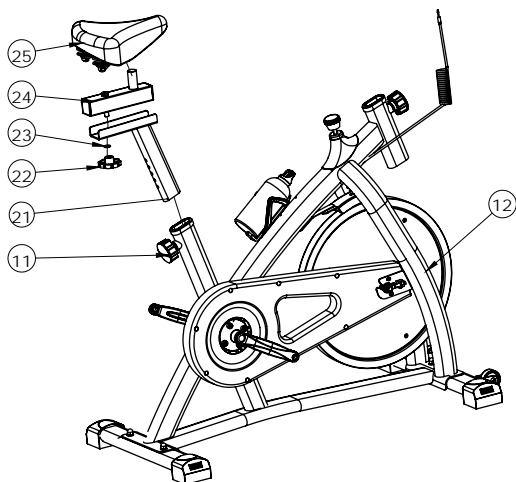
PASSO 2: Fixe a base frontal (14) ao quadro principal através do parafuso de transporte (15), Anilha (8) e a Porca de ajustamento (13) e ajuste a mesma com uma chave.

PASSO 3: Fixe a base traseira (18) ao quadro principal mediante o parafuso de transporte (15), Anilha (8) e a Porca de ajustamento (13) e ajuste a mesma com uma chave.

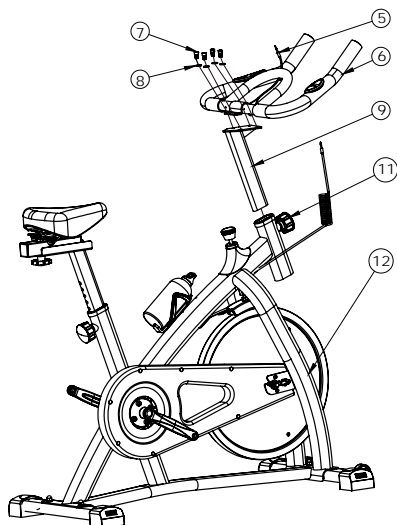
PASSO 4: Insira o Suporte do Selim (21) no quadro principal, aperte o mesmo com o botão de ajuste (11).

PASSO 5: Fixe o Deslizador do Selim (24) ao Suporte do Selim (21), apertando-o usando a anilha (23) e o botão (22).

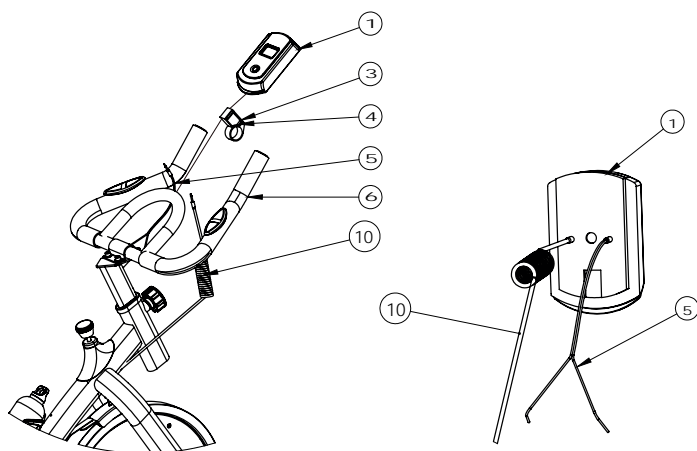
PASSO 6: Fixe o Selim (25) ao deslizador do selim (24), aperte com uma chave.



PASSO 7: Insira o Suporte do Guiador (9) no quadro principal, (12) aperte o mesmo com o botão de ajuste (11).

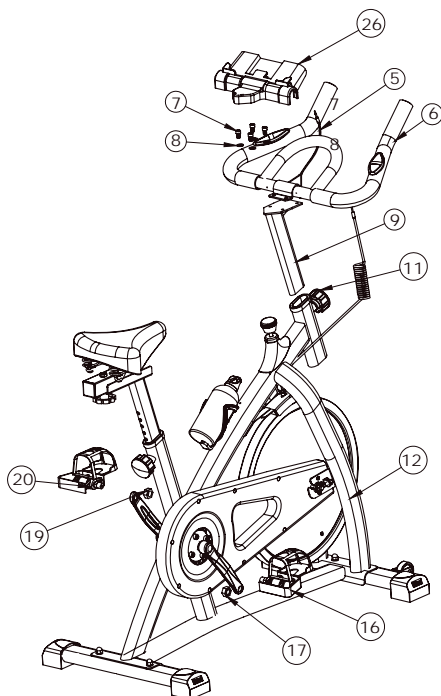


PASSO 8: Fixe a barra do guidão (6) ao suporte do guidão (9) usando o parafuso Allen (7) e a anilha (8), Ajuste com a chave Allen.



PASSO 9: Fixe o suporte informático (3) à barra do guidão, usando um parafuso (4) para apertar (esta parte pode já ter sido efetuada pelo fabricante). Deslize a parte informática (1) no suporte da parte informática (3), de seguida, ligue o cabo do sensor (10) e pulsção (5) à parte informática. Coloque as duas baterias na parte informática.

PASSO 10: Retire a Porca (17) do Pedal Direito (16), de seguida, fixe o Pedal Direito (16) à Pedaleira rodando no sentido dos ponteiros do relógio. Bloqueie a Porca (17) com a ajuda da chave, apertar.



PASSO 11: Retire a Porca (19) do Pedal Esquerdo (20), de seguida, fixe o Pedal Esquerdo (20) à Pedaleira rodando no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Bloqueie a Porca (19) com a ajuda da chave, apertar.

PASSO 12: Engate o suporte para iPad no guiador.

NOTA: O Pedal Direito (16) deve ser enroscado no sentido dos ponteiros do relógio e o Pedal Esquerdo (20) deve ser enroscado no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio.



CONSERVE ESTAS INSTRUÇÕES.

INSTRUÇÕES DE EXERCÍCIOS

Utilizar a sua nova bicicleta de exercícios vai proporcionar-lhe vários benefícios. Pode ajudá-lo a melhorar a sua condição física, a tonificar os seus músculos e, em conjunto com uma dieta controlada, ajudá-lo a perder peso.

Aquecer antes de usar a bicicleta. Isto irá ajudá-lo ao nível do fluxo sanguíneo e do funcionamento dos músculos. Também reduz o risco de câibras e lesões. É recomendável realizar exercícios de alongamento antes de utilizar a bicicleta estática. Cada um dos seguintes exercícios de alongamento devem ser realizados durante cerca de 30 segundos.



FLEXÕES LATERAIS



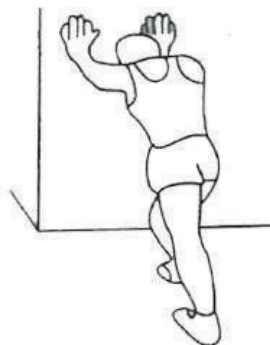
FLEXÕES PARA A FRENTE



COXA EXTERNA

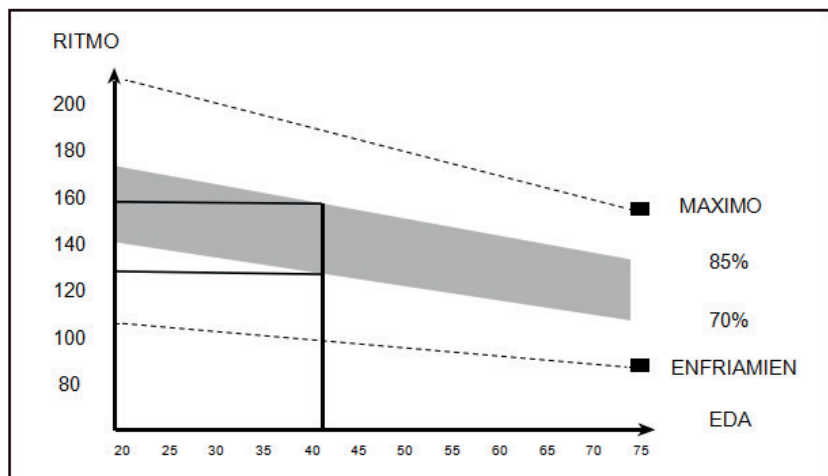


COXA INTERNA



GÊMEOS/CALCANHARES

Depois de uma utilização regular, os músculos das suas pernas irão ficar mais flexíveis. Exercite-se ao seu próprio ritmo. É importante manter um tempo estável durante o exercício. O ritmo de trabalho deve ser suficiente para aumentar o seu ritmo cardíaco para o intervalo-alvo apresentado de seguida.



PAINEL DE CONTROLO

ESPECIFICAÇÕES

TEMPO 00:00-99:59MIN

VELOCIDADE (SPD) 0.0-99.9KM/H(ML/H)

DISTÂNCIA (DST) 0.00-99.99KM(ML)

CALORIAS (CAL) 0.00-999.9KCAL

ODÓMETRO (ODO) 0-9999KM(ML)

PULSAÇÃO (PUL) 40-240BPM



FUNÇÕES PRINCIPAIS

MODO: Este botão permite-lhe selecionar e assinalar a função que pretenda. O monitor irá reiniciar-se ao mudar as pilhas ou ao pressionar o botão MODE por 3-4 segundos

LIGAR/DESLIGAR AUTOMÁTICO: O Sistema liga-se ao pressionar qualquer botão ou quando detetar movimentos no sensor de velocidade.

MODO: Para selecionar a opção SCAN ou LOCK caso não pretenda o modo SCAN, pressione o botão MODE quando o indicador estiver na função que pretenda e esteja intermitente.

TEMPO: Pressione o botão MODE até que o indicador fique bloqueado em TIME. O tempo total de funcionamento será apresentado quando começar a pedalar.

VELOCIDADE: Pressione o botão MODE até que o indicador chegue a SPEED, será apresentada a sua velocidade atual.

DISTÂNCIA: Pressione o botão MODE até que o indicador chegue a DISTANCE, será apresentada a distância percorrida durante a sua sessão de treino.

CALORIAS: Pressione o botão MODE até que o indicador chegue a CALORIE, serão apresentadas as calorias queimadas.

ODÓMETRO: Pressione o botão MODE até que o indicador chegue a ODOMETER, será apresentada a distância total acumulada da sua sessão de treino.

PULSAÇÃO: Pressione o botão MODE até que o indicador chegue a PULSE, será apresentado o ritmo cardíaco atual do utilizador em batimentos por minuto. Coloque a palmas das suas mãos nas duas almofadas de contato localizadas nos braços do guiador e espere 30 segundos para ter uma leitura mais precisa.

CAPTAÇÃO: Apresenta as alterações a cada 4 segundos de forma automática.

NOTA: Caso exista uma leitura incorreta no monitor, substitua as pilhas.

POLÍTICA DE GARANTIA

Em cumprimento do estabelecido no Decreto-Lei n.º 84/2021 <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/84-2021-172938301>, colocamos à disposição dos interessados toda a informação necessária para poder exercer todos os direitos de desistir de acordo com as normas contidas nesta lei, dando por cumpridos os requisitos que a lei exige ao vendedor no contrato de venda.

As características técnicas e eléctricas que aqui se indicam podem ser válidas para outras unidades semelhantes às nossas e poderão ser trocadas sem aviso prévio com o objetivo de oferecer um equipamento melhor.

DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE SIMPLIFICADA

Pela presente, a La Trastienda Digital SL, na qualidade de proprietária da marca comercial Prixton, com sede no Avenida Cervantes 49, módulo 25, Basauri 48970, Bizkaia, declara que o tipo de equipamento radioelétrico que de seguida se expõe:

MARCA	MODELO	DESCRIÇÃO	CATEGORIA
Prixton	BF300	BIKE FIT X-TREME	FITNESS

Está em conformidade com a Diretiva 2014/53/UE do Parlamento Europeu e do Conselho de 16 de abril de 2014.

O texto completo da declaração UE de conformidade pode ser consultado no seguinte endereço Web:
www.prixton.com

LA TRASTIENDA DIGITAL

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINFORMATIE



ALGEMENE VEILIGHEIDSAANBEVELINGEN

Lees alle veiligheidsinstructies en -aanbevelingen. De niet-naleving van de veiligheidsinstructies en -aanbevelingen kan tot ernstig letsel leiden. Bewaar alle veiligheidsaanbevelingen en -instructies voor toekomstige referentie.

VEILIGHEID

De waarschuwingen, voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding zijn niet uitputtend. Er kunnen zich situaties voordoen die niet worden beschreven. De gebruiker moet niet alleen de handleiding volgen maar ook zijn/haar gezond verstand gebruiken en altijd de nodige voorzorgen nemen. Lees de MONTAGE- EN BEDIENINGSINSTRUCTIES aandachtig, en zorg ervoor dat u alles goed begrijpt vóór gebruik. De niet-naleving van deze veiligheidsinstructies, regels en essentiële voorzorgsmaatregelen kan tot ernstig letsel leiden.

De eigenaar moet er persoonlijk voor zorgen dat alle gebruikers van de hometrainer op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen.

Bespreek je trainingsprogramma met een arts alvorens van start te gaan. Dit is met name belangrijk voor mensen ouder dan 35 jaar en mensen met gezondheidsproblemen.

Gebruik de hometrainer volgens de instructies in de handleiding.

De hometrainer is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik. Gebruik de hometrainer niet in commerciële, gehuurde of openbare ruimtes.

Gebruik de hometrainer alleen binnenshuis, uit de buurt van vocht en stof. Plaats de hometrainer niet in een garage, op een overdekte patio of in de buurt van water.

Plaats de hometrainer op een vlak oppervlak, en zorg voor minstens 2 voet (0,6 m) vrije ruimte rondom. Leg een tapijt onder de fiets om uw vloer of vloerbedekking te beschermen.

Controleer alle onderdelen regelmatig en stel indien nodig bij. Vervang versleten onderdelen onmiddellijk.

Houd kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren steeds uit de buurt van de hometrainer.

Draag geschikte kleding tijdens het fietsen; draag geen losse kleding die in de hometrainer verstrikt kan raken. Draag altijd sportschoenen om uw voeten te beschermen.

De hometrainer mag niet worden gebruikt door personen die meer dan 264 pond (120 kg) wegen.

Stap voorzichtig op en af de hometrainer.
Fiets altijd met rechte rug; buig uw rug niet.

De hartslagmonitor is geen medisch apparaat. Verschillende factoren, zoals de bewegingen van de gebruiker, kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagmetingen beïnvloeden. De hartslagmonitor is uitsluitend bedoeld als hulpmiddel om trends in de hartslag vast te stellen tijdens het sporten.

Overmatig sporten kan ernstig letsel en de dood tot gevolg hebben. Als u zich duizelig voelt of pijn krijgt tijdens het sporten, moet u onmiddellijk stoppen en op adem komen.

KENMERKEN EN SPECIFICATIES

KENMERKEN

- Ultracomfortabel zadel.
- Verstelbare zadelpen met vergrendeling.
- Gebruiksvriendelijke weerstandsinstelling omhoog/omlaag (vilten remblokje).
- Lcd-scherm: Tijd, Snelheid, Afstand, Calorieën, Hodometer, Hartslag.
- Stille, in de hoogte verstelbare pedalen.
- Verstelbaar stuur.
- Verstelbaar fietszadel.
- Stabiele basis.
- Beschrijvingen.
- Ideaal om binnenshuis in beweging te blijven.
- Duurzaam kader voor langdurig gebruik.
- Versnelling.



SPECIFICATIES

KLEUR ZWART

VLIEGWIEL 6KG

MATERIAAL STAAL, PU, ABS, PP, PVC

MAX. GEWICHT VAN DE GEBRUIKER 264 LB (120 KG)

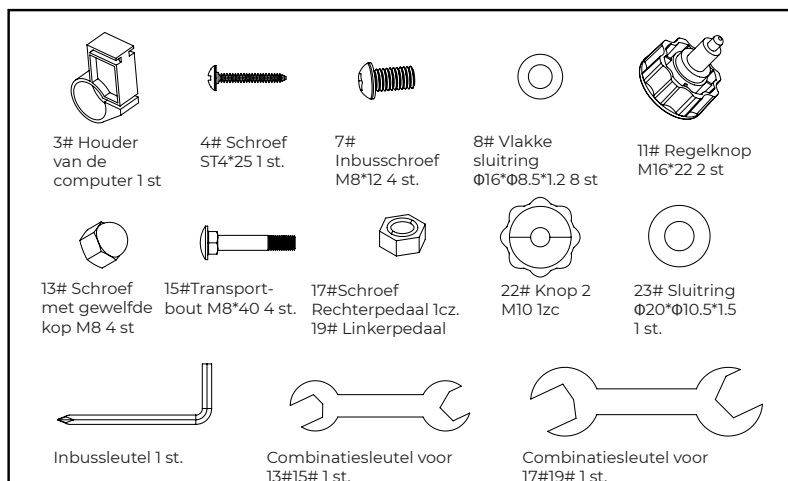
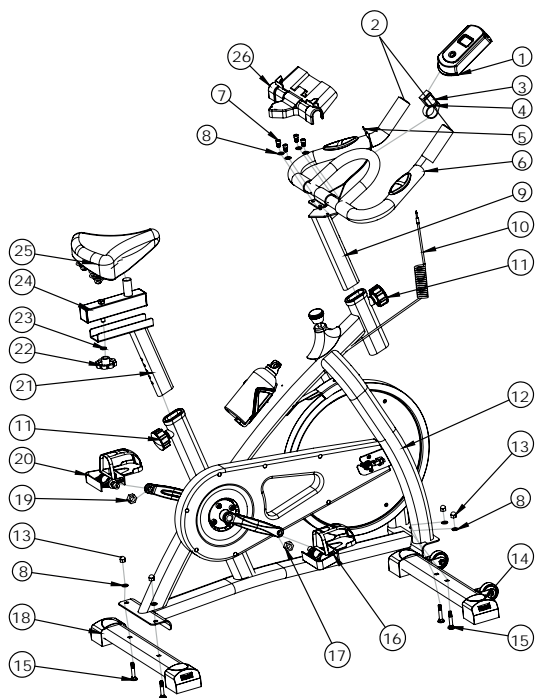
AFMETINGEN VAN HET PRODUCT 115x50x115 cm

AFMETINGEN VAN DE DOOS 99,5x24,5x84,5 cm

GEWICHT VAN HET PRODUCT 53 LB (24 KG)

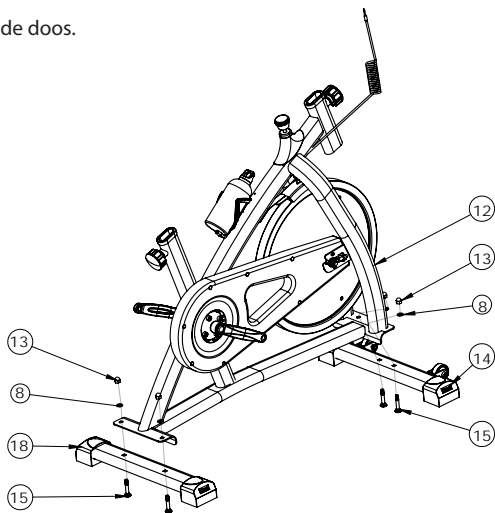
DIAGRAM EN ONDERDELENLIJST

#	BESCHRIJVING	CANT
1	Computer	1
2	Kabel van de contactzone	3
3	Houder van de computer	1
4	Schroef	1
5	Kabel van de hartslagmeter	2
6	Stuur	1
7	Inbusschroef	4
8	Vlakke sluitring	8
9	Stuurpen	1
10	Kabel van de sensor	1
11	Regelknop	2
12	Kader	1
13	Schroef met gewelfde kop	4
14	Voorste basis	1
15	Transportbout	4
16	Rechterpedaal	1
17	Schroef voor de vergrendeling van het rechterpedaal	1
18	Achterste basis	1
19	Schroef voor de vergrendeling van het linkerpedaal	1
20	Linkerpedaal	1
21	Zadelpen	1
22	Knop 2	1
23	Vlakke sluitring	1
24	Geleiderail van het zadel	1
25	Zadel	1
26	Houder van de iPad	1



INSTALLATIE

STAP 1: Haal het kader van de fiets uit de doos.

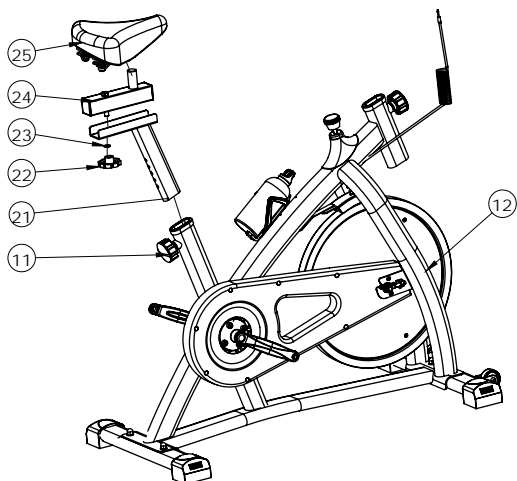


STAP 2: Bevestig de voorste basis (14) op het kader met behulp van de transportbout (15), de sluitring (8) en de schroef met gewelfde kop (13), en draai aan met een sleutel.

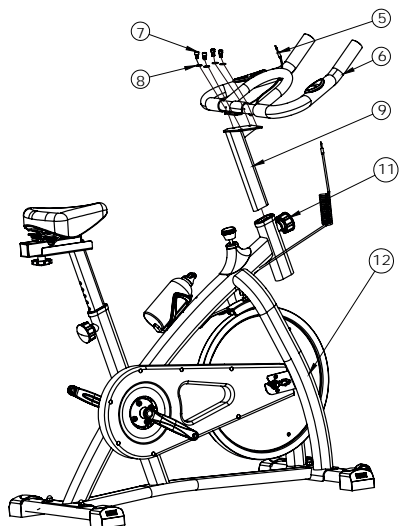
STAP 3: Bevestig de achterste basis (18) op het kader met behulp van de transportbout (15), de sluitring (8) en de schroef met gewelfde kop (13), en draai aan met een sleutel.

STAP 4: Schuif de zadelpen (21) in het kader, zet vast met de regelknop (11).

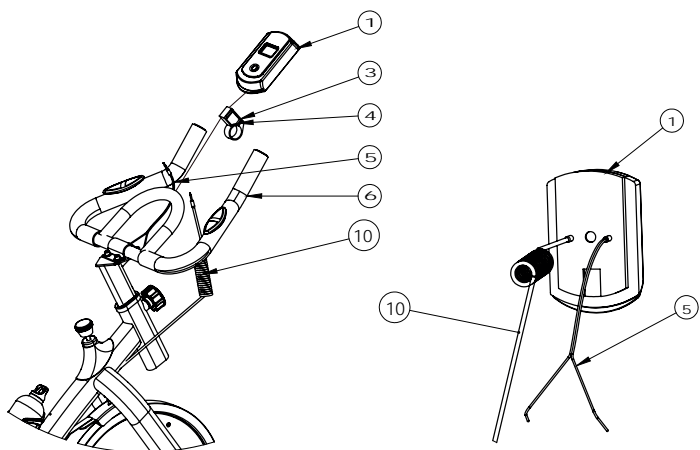
STAP 5: Bevestig de geleiderail van het zadel (24) op de zadelpen (21) met behulp van de sluitring (23) en de knop (22).



STAP 7: Schuif de stuurpen (9) in het kader (12), zet vast met de regelknop (11).

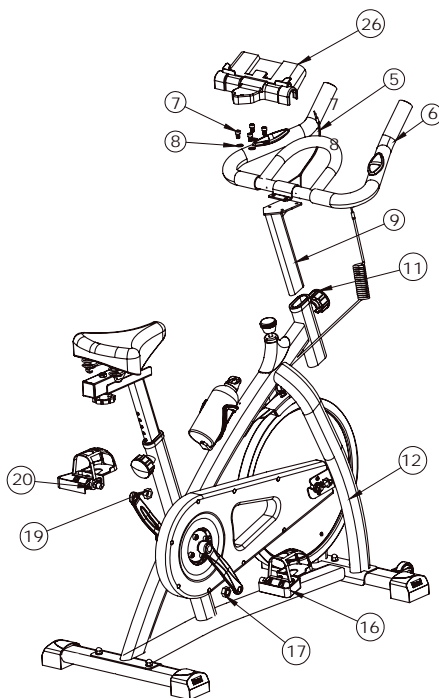


STAP 8: Bevestig de stuurstang (6) op de stuurpen (9) met de inbusschroef (7) en de sluitring (8), en stel bij met de inbussleutel.



STAP 9: Bevestig de houder van de computer (3) op de stuurstang, en zet vast met een schroef (4) (het is mogelijk dat deze onderdelen al gemonteerd zijn door de fabrikant). Schuif de computer (1) in de houder (3), en sluit de kabels van de sensor (10) en de hartslagmeter (5) aan op de computer. Plaats de batterijen in de computer.

STAP 10: Verwijder de schroef (17) van het rechterpedaal (16), en monteer het rechterpedaal (16) op de krukas door in wijzerzin te draaien. Zet de verwijderde schroef (17) vast met de sleutel.



STAP 11: Verwijder de schroef (19) van het linkerpedaal (20), en monteer het linkerpedaal (20) op de krukas door in tegenwijzerzin te draaien. Zet de schroef (19) vast met de sleutel.

STAP 12: Bevestig de houder van de iPad op het stuur.

OPMERKING: Draai het rechterpedaal (16) in wijzerzin en het linkerpedaal (20) in tegenwijzerzin.

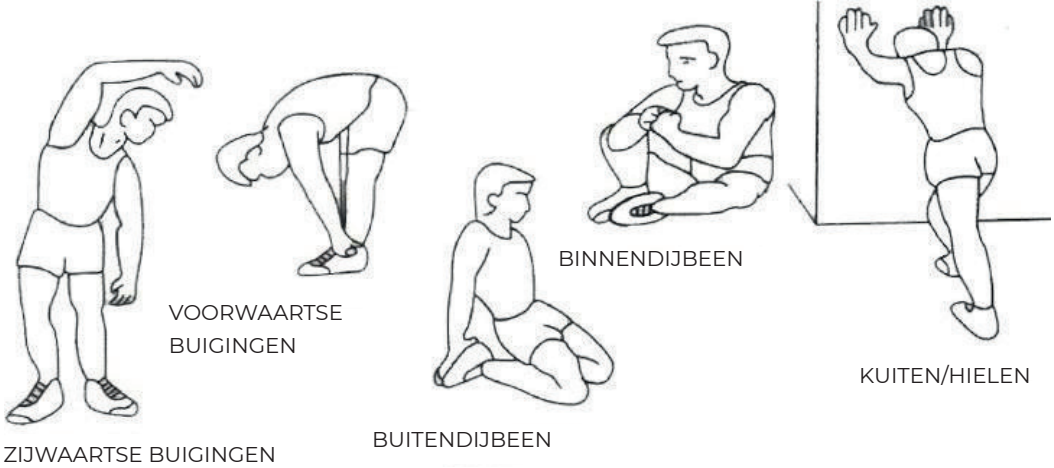


BEWAAR DEZE INSTRUCTIES.

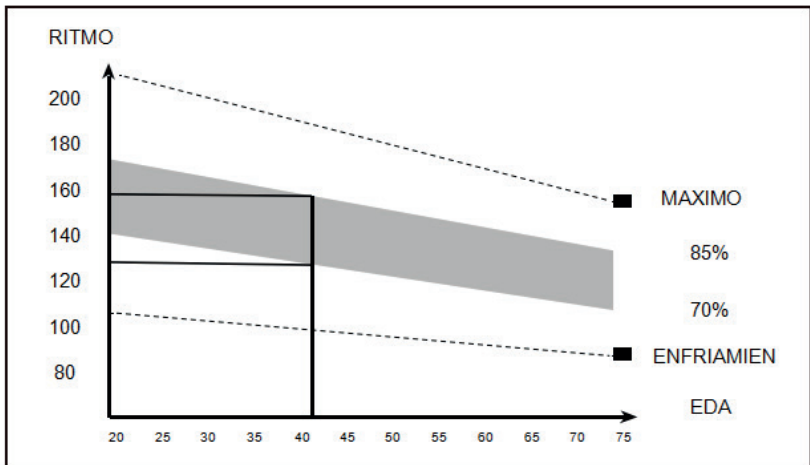
GEBRUIKSIINSTRUCTIES

Het gebruik van uw nieuwe hometrainer is goed voor uw gezondheid. Het kan u helpen om uw fysieke conditie te verbeteren en uw spieren te versterken. In combinatie met een evenwichtig dieet kan het ook helpen om gewicht te verliezen.

Warm goed op vóór het fietsen. Zo bevordert u uw bloedsomloop en stimuleert u de werking van uw spieren. Dit zal ook het risico op kramp en letsel verminderen. We raden u aan om uw spieren goed te strekken vóór het fietsen. U moet de onderstaande strekoefeningen gedurende 30 seconden uitvoeren.



Als u de hometrainer regelmatig gebruikt, zullen uw spieren soepeler worden. Fiets op uw eigen ritme. Het is belangrijk dat u een continu ritme aanhoudt tijdens het trainen. Het trainingsritme moet hoog genoeg zijn om uw hartslag binnen het gewenste bereik te houden (zie hieronder).



BEDIENINGSPANEEL

SPECIFICATIES

TIJD 00:00-99:59MIN

SNELHEID (SPD) 0.0-99.9KM/U(ML/U)

AFSTAND(DST) 0.00-99.99KM(ML)

CALORIEËN(CAL) 0.00-999.9KCAL

HODOMETER(ODO) 0-9999KM(ML)

HARTSLAG(PUL) 40-240BPM



BELANGRIJKSTE FUNCTIES

MODUS: Met deze knop kunt u de gewenste functie selecteren. De monitor wordt gerest wanneer u de batterijen vervangt of de knop MODE 3-4 seconden ingedrukt houdt.

AUTOMATISCHE IN-/UITSCHAKELING: Het systeem schakelt in wanneer u een knop aanraakt of wanneer de snelheidssensor beweging detecteert.

MODUS: Om de functies SCAN of LOCK in te schakelen; als u de modus SCAN niet wilt gebruiken, moet u de knop MODE ingedrukt houden tot de indicator van de gewenste functie begint te knippen.

TIJD: Druk op de knop MODE om de functie TIME te selecteren; de totale trainingstijd zal op het scherm verschijnen zodra u begint te trappen.

SNELHEID: Druk op de knop MODE om de functie SPEED te selecteren; de huidige snelheid verschijnt op het scherm.

AFSTAND: Druk op de knop MODE om de functie AFSTAND te selecteren; de afgelegde afstand verschijnt op het scherm.

CALORIEËN: Druk op de knop MODE om de functie CALORIEËN te selecteren; het aantal verbrande calorieën wordt weergegeven.

HODOMETER: Druk op de knop MODE om de functie HODOMETER te selecteren; de totale, afgelegde afstand verschijnt op het scherm.

HARTSLAG: Druk op de knop MODE om de functie PULSE te selecteren; de hartslag van de gebruiker verschijnt in real time op het scherm. Leg uw handpalmen op de contactkussentjes op het stuur en wacht 30 seconden voor een nauwkeurige lezing.

SCAN: De wijzigingen worden automatisch om de 4 seconden getoond.

OPMERKING: Als de gemeten waarden op de monitor incorrect zijn, moet u de batterijen vervangen.

GARANTIE BELEID

Dit product heeft een garantie van 2 jaar vanaf de datum van aankoop. Als u een probleem hebt dat u niet kunt oplossen, moet u naar www.prixton.com gaan en op de contactoptie klikken om ons uw assistentieformulier toe te sturen.

Deze technische en elektrische specificaties kunnen te allen tijde en zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd om het apparaat nog te verbeteren.

VEREENVOUDIGDE EU-CONFORMITEITSVERKLARING

Hierbij verklaart La Trastienda Digital SL, als eigenaar van het handelsmerk Prixton, en gevestigd in het Avenida Cervantes 49, módulo 25, Basauri 48970, Bizkaia, dat de radioapparatuur die hierna wordt beschreven:

MERK	MODEL	BESCHRIJVING	CATEGORIE
Prixton	BF300	BIKE FIT X-TREME	FITNESS

Strookt met Richtlijn 2014/53/EU van het Europees Parlement en de Raad van 16 april 2014.

De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is te vinden op de volgende internet-site:

www.prixton.com

LA TRASTIENDA DIGITAL

PRIXTON

