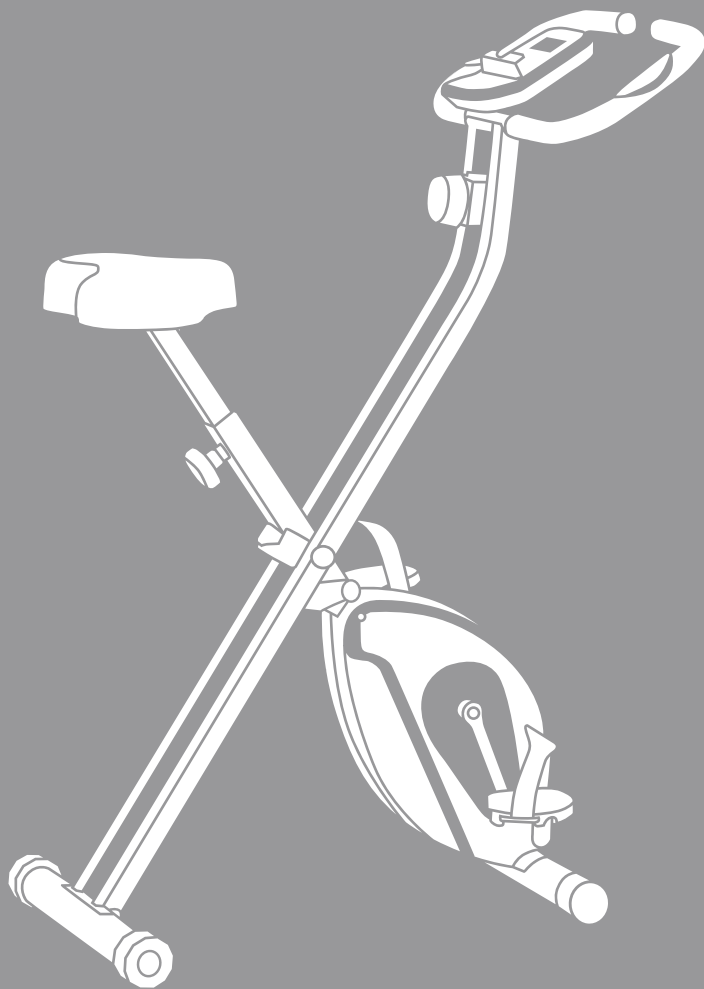


# PRIXTON

BIKE FIT BF150



**BICICLETA ESTÁTICA**

**EXERCISE BIKE**

---

**INDEX**

ES	3
<hr/>	
EN	10
<hr/>	
FR	17
<hr/>	
IT	24
<hr/>	
DE	31
<hr/>	
PT	38
<hr/>	
NL	45
<hr/>	

## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Se deben seguir siempre las precauciones básicas, incluidas las siguientes instrucciones de seguridad al usar este equipo: Lea todas las instrucciones antes de usar este equipo.

1. Lea todas las instrucciones en este manual y realice ejercicios de calentamiento antes de usar este equipo.
2. Antes de hacer ejercicio, para evitar lesiones musculares, es necesario realizar ejercicios de calentamiento de cada parte del cuerpo. Consulte la página de Rutina de Calentamiento y Enfriamiento. Después del ejercicio, se sugiere relajar el cuerpo para el enfriamiento.
3. Asegúrese de que todas las piezas no estén dañadas y estén bien fijadas antes de usar. Este equipo debe colocarse en una superficie plana al usarlo. Se recomienda usar una alfombra u otro material de cobertura en el suelo.
4. Use ropa y zapatos adecuados al usar este equipo; no use ropa que pueda engancharse en alguna parte del equipo.
5. No intente realizar ningún mantenimiento o ajuste que no esté descrito en este manual. Si surgen problemas, deje de usar el equipo y consulte a un Representante de Servicio Autorizado.
6. No use el equipo al aire libre.
7. Este equipo es solo para uso doméstico.
8. Solo una persona debe estar en el equipo mientras se usa.
9. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo mientras está en uso. Esta máquina está diseñada solo para adultos. El espacio libre mínimo requerido para una operación segura no debe ser menos de dos metros.
10. Si siente dolores en el pecho, náuseas, mareos o falta de aire, debe dejar de hacer ejercicio inmediatamente y consultar a su médico antes de continuar.
11. La capacidad máxima de peso para este producto es de 120 kg.

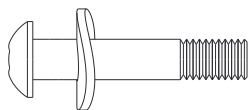
**ADVERTENCIA:** Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico.

Esto es especialmente importante para las personas mayores de 35 años o que tienen problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de fitness.

**PRECAUCIÓN:** Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de operar este producto. Conserve este Manual del Propietario para referencia futura.

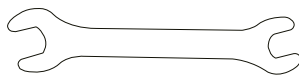
## KIT

A



1. Tornillo de cabeza hexagonal
2. Junta curva

B



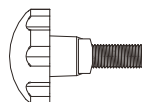
Llave inglesa

C



Llave Allen

D



Perilla

## **FUNCIONES DEL MONITOR DE PANTALLA:**



### **[SCAN]:**

Si se selecciona esta función, los valores actuales de todas las funciones se muestran sucesivamente en una secuencia constante de aproximadamente cada 5 segundos.

### **[KM/H]:**

La velocidad actual se muestra en kilómetros por hora. No es posible especificar un valor particular usando la tecla [E]. Los valores alcanzados por última vez con esta función no se almacenan. (Límite de la pantalla: 999,9 km/h.)

### **[KM]:**

Se muestra el estado actual de la distancia recorrida. Es posible especificar un valor particular usando la tecla [E]. Si se ha especificado una distancia particular, se muestra la distancia restante. Cuando se alcanza el valor especificado, se indica mediante una señal acústica. Los valores alcanzados por última vez con esta función se almacenan. (Límite de la pantalla: 999,9 km.)

### **[TIME]:**

El tiempo actualmente requerido se muestra en minutos y segundos. Es posible especificar un valor particular usando la tecla [E]. Si se ha especificado un tiempo particular, se muestra el tiempo restante. Cuando se alcanza el valor especificado, se indica mediante una señal acústica. Los valores alcanzados por última vez con esta función se almacenan. (Límite de la pantalla: 99 minutos.)

### **[CAL]:**

Se muestra el estado actual de las calorías consumidas. Es posible especificar un valor particular usando la tecla [E]. Si se ha especificado un consumo particular, se muestra el número restante de calorías a consumir. Cuando se alcanza el valor especificado, se indica mediante una señal acústica. Los valores alcanzados por última vez con esta función se almacenan. (Límite de la pantalla: 999,0 calorías.)

### **[ODO]:**

Se muestra el estado actual de los kilómetros recorridos en todas las sesiones de entrenamiento anteriores, incluida la sesión de entrenamiento actual. Los valores alcanzados por última vez con esta función no se almacenan. (Límite de la pantalla: 9999 km.)

### **[PULSE]:**

La frecuencia del pulso actual se muestra en latidos por minuto. Es posible especificar un valor particular usando la tecla [E]. Los valores alcanzados por última vez con esta función no se almacenan. (Límite de ambas pantallas: 40 – 240 latidos por minuto.)

## TECLAS:

### 1. [E-Enter]:

Al presionar esta tecla una vez, es posible especificar valores paso a paso en las funciones respectivas. Para ello, primero se debe seleccionar la función deseada utilizando la tecla [M]. Mantener presionada la tecla activa una carrera más rápida. Cuando comienza el entrenamiento, los valores especificados se cuentan regresivamente hasta cero.

### 2. [M-Mode]:

Al presionar esta tecla una vez brevemente, es posible cambiar de una función a otra, es decir, se pueden seleccionar las funciones respectivas para las cuales se pueden hacer entradas utilizando la tecla [E]. La función actualmente seleccionada se indica en la ventana.

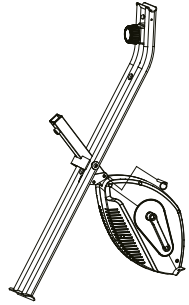
### 3. [R-Reset]

Cuando se presiona esta tecla brevemente, los valores elegidos con la tecla [M] se restablecen a cero. Si se mantiene presionada la tecla por más tiempo (aproximadamente 3 segundos), se eliminan todos los valores alcanzados anteriormente.

## INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE:

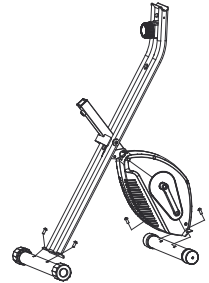
### 1. Instalar el pasador de bola y la perilla.

Tire del pasador de bola para expandir el marco principal y luego vuelva a insertar el pasador de bola, y fije la perilla al componente.



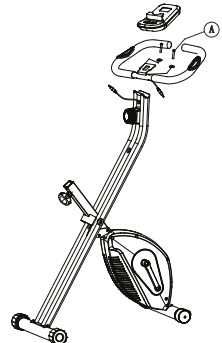
### 2. Instalar los estabilizadores delanteros y traseros.

Afloje los tornillos en el estabilizador e insértelos en las ranuras correspondientes, apretándolos en cada estabilizador.



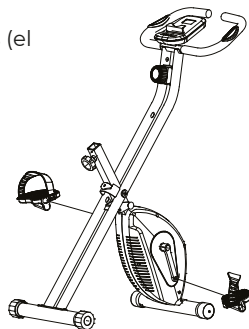
### 3. Instalar el manillar y el panel de control.

Coloque el manillar en las ranuras correspondientes del marco principal, apriételo con pernos y arandelas. Conecte los cables en las ranuras correspondientes y luego coloque el panel de control en el marco principal y apriete.



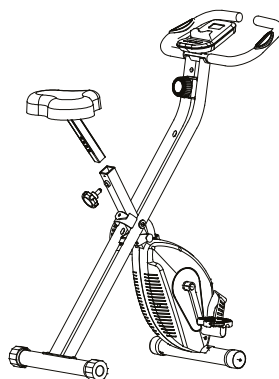
#### 4. Instalar los pedales izquierdo y derecho.

Adjunte el pedal izquierdo/derecho en los ejes correspondientes (el pedal izquierdo con rosca izquierda, el pedal derecho con rosca derecha).

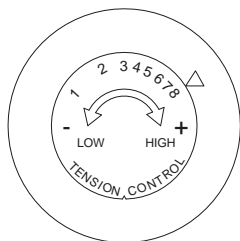


#### 5. Instalar el manillar trasero y el cojín del asiento.

Afloje la tuerca y arandela de nailon, coloque el manillar trasero sobre la placa triangular y apriete. Coloque el cojín del asiento sobre la placa y apriete con la perilla.

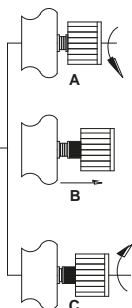
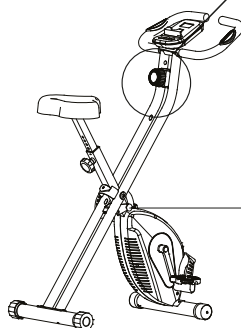


### INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN:



#### AJUSTE DE TENSIÓN:

Para ajustar la tensión, simplemente use la perilla de ajuste de tensión (18) que se encuentra debajo del ordenador. Para aumentar la tensión, gire en sentido horario (+); para disminuir la tensión, gire en sentido antihorario (-).  
Nivel 1: Establece la fuerza magnética más baja.  
Nivel 8: Establece la fuerza magnética más alta.

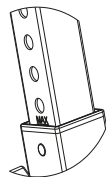


#### CÓMO AJUSTAR LA ALTURA DEL ASIENTO:

- Afloje la perilla.
- Ajuste a la altura requerida.
- Finalmente, apriete la perilla.

### Instrucciones de almacenamiento seguro:

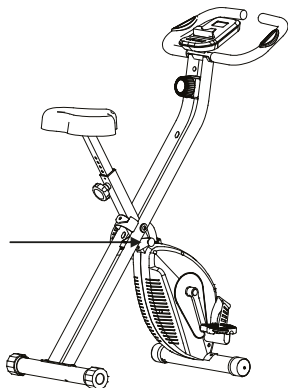
Almacene su BIKE FIT en un área seca, lejos de los niños y de áreas de alto tráfico. Asegúrese de que esté seguro y no pueda caer hacia adelante sobre animales pequeños o niños.



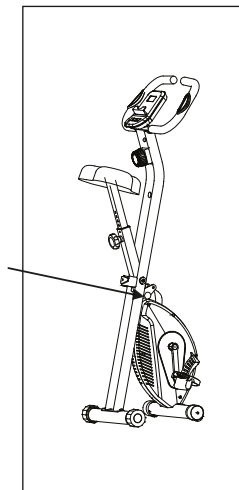
### PRECAUCIÓN:

No ajuste la altura del poste del asiento por encima de la marca de "STOP" mostrada en el poste del asiento. Esto es peligroso.

### How to fold the BIKE FIT:



1. Tire del pasador de bola para desplegarlo, y luego vuélvalo a insertar después de plegado.



### Ejercicios de calentamiento

Un programa de ejercicio exitoso consta de un calentamiento, ejercicio aeróbico y un enfriamiento. Realiza todo el programa al menos dos veces y preferiblemente tres veces por semana, descansando un día entre entrenamientos. Después de varios meses, puedes aumentar tus entrenamientos a cuatro o cinco veces por semana.

El calentamiento es una parte importante de tu entrenamiento y debe comenzar en cada sesión. Prepara tu cuerpo para ejercicios más intensos calentando y estirando tus músculos, aumentando tu circulación y ritmo cardíaco, y suministrando más oxígeno a tus músculos. Al final de tu entrenamiento, repite estos ejercicios para reducir problemas de dolor muscular. Te sugerimos los siguientes ejercicios de calentamiento y enfriamiento.

### Estiramiento de los músculos internos del muslo:

Siéntate con las plantas de los pies juntas y las rodillas apuntando hacia afuera. Acerca los pies tanto como puedas hacia la ingle. Empuja suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantén la posición durante 15 segundos.



### Estiramiento de los músculos isquiotibiales:

Siéntate con la pierna derecha extendida. Apoya la planta del pie izquierdo contra el muslo interno de la pierna derecha. Estira hacia el dedo del pie lo más lejos posible. Mantén la posición durante 15 segundos. Relájate y luego repite con la pierna izquierda extendida.

### Rotación de cabeza:

Gira la cabeza hacia la derecha durante un tiempo, sintiendo el estiramiento en el lado izquierdo del cuello. Luego, gira la cabeza hacia atrás durante un tiempo, estirando la barbilla hacia el techo y dejando la boca abierta. Gira la cabeza hacia la izquierda durante un tiempo y, finalmente, baja la cabeza hacia el pecho durante un tiempo.



### Elevación de hombros:

Levanta el hombro derecho hacia la oreja durante un tiempo. Luego levanta el hombro izquierdo durante un tiempo mientras bajas el hombro derecho.



### Estiramiento de pantorrillas y tendón de Aquiles:

Apóyate contra una pared con la pierna izquierda adelante de la derecha y los brazos extendidos hacia adelante. Mantén la pierna derecha recta y el pie izquierdo en el suelo; luego flexiona la pierna izquierda y inclínate hacia adelante moviendo tus caderas hacia la pared. Mantén la posición y luego repite en el otro lado durante 15 segundos.



### Estiramiento de los dedos de los pies:

Inclínate lentamente hacia adelante desde la cintura, dejando que tu espalda y hombros se relajen mientras te estiras hacia los dedos de los pies. Alcanza hacia abajo lo más que puedas y mantén la posición durante 15 segundos.



### Estiramiento lateral:

Abre los brazos hacia los lados y continúa levantándolos hasta que estén sobre tu cabeza. Alarga el brazo derecho hacia arriba lo más que puedas durante un tiempo. Siente el estiramiento en el lado derecho de tu cuerpo. Repite esta acción con el brazo izquierdo.

### GUÍA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS:

1. Verifique que todos los pernos y tuercas estén bloqueados correctamente y que las partes giratorias se puedan girar libremente sin piezas dañadas.
2. Limpie el equipo solo con jabón y un paño ligeramente húmedo. Por favor, no use ningún solvente para limpiar el equipo..

### Problema:

La base es inestable.

### Causas potenciales:

El piso no está nivelado o hay un objeto pequeño debajo del estabilizador delantero o trasero.

Las tapas finales del estabilizador trasero no se han nivelado al ajustar.

### Correcciones:

1. Retire el objeto.
2. Ajuste las tapas finales del estabilizador trasero.



**Problema:**

El manillar está temblando.

**Causa potencial:**

Los pernos están sueltos.

**Corrección:**

Apriete los pernos.

**Problema:**

No hay resistencia al andar en la bicicleta.

**Causas potenciales:**

1. El intervalo de la resistencia magnética aumenta.
2. El botón de control de tensión está dañado.
3. La correa se desliza.
4. El juego de rodamientos está dañado.

**Correcciones:**

1. Abra las cubiertas para ajustar.
2. Cambie el botón de control de tensión.
3. Abra las cubiertas para ajustar.
4. Cambie el juego de rodamientos.

**Política de garantía**

En cumplimiento de lo establecido en el art. 16.7 del Real Decreto-ley 7/2021, de 27 de abril. Ref. BOE-A-2021-6872, se pone a disposición de los interesados, accediendo a [www.prixton.com](http://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	BIKE FIT BF150	EXERCISE BIKE	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](http://www.prixton.com) LA TRASTIENDA DIGITAL

### SAFETY INSTRUCTIONS

Basic precautions should always be followed, including the following safety instructions when using this equipment: Read all instructions before using this equipment.

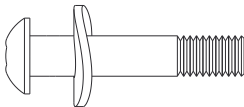
1. Read all the instructions in this manual and do warm up exercises before using this equipment.
2. Before exercise, in order to avoid injuring the muscle, warm-up exercise of every position of the body is necessary. Refer to Warm Up and Cool Down Routine page. After exercise, relaxation of the body is suggested for cool-down.
3. Please make sure all parts are not damaged and fixed well before use. This equipment should be placed on a flat surface when using. Using a mat or other covering material on the ground is recommended.
4. Please wear proper clothes and shoes when using this equipment; do not wear clothes that might catch any part of the equipment.
5. Do not attempt any maintenance or adjustments other than those described in this manual. Should any problems arise, discontinue use and consult an Authorized Service Representative.
6. Do not use the equipment outdoors.
7. This equipment is for household use only.
8. Only one person should be on the equipment while in use.
9. Keep children and pets away from the equipment while in use. This machine is designed for adults only. The minimum free space required for safe operation is not less than two meters.
10. If you feel any chest pains, nausea, dizziness, or short of breath, you should stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
11. The maximum weight capacity for this product is 120kgs.

**WARNING:** Before beginning any exercise program consult your physician. This is especially important for the persons who are over 35 years old or who have pre-existing health problems. Read all instructions before using any fitness equipment.

**CAUTION:** Read all instructions carefully before operating this product. Retain this Owner's Manual for future reference.

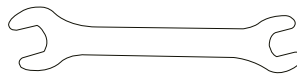
### HARDWARE KIT

A



1. Socket head cap screw
2. Curved gasket

B



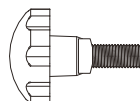
Spanner

C



Allen wrench

D



Knob

## DISPLAY MONITOR FUNCTIONS:



### **[SCAN]:**

If this function is selected, the current values of all functions are displayed successively in a constant sequence approx. every 5 seconds.

### **[KM/H]:**

The current speed is displayed in kilometres per hour. It is not possible to specify a particular value using the [E] key. The values last attained by this function are not stored. (Limit of the display: 999.9 km/h.)

### **[KM]:**

The current status of the travelled distance is displayed. It is possible to specify a particular value using the [E] key. If a particular distance has been specified, the remaining distance is displayed. When the specified value is attained, this is indicated by an acoustic signal. The values last attained by this function are stored. (Limit of the display: 999,9 km.)

### **[TIME]:**

The currently required time is displayed in minutes and seconds. It is possible to specify a particular value using the [E] key. If a particular time has been specified, the remaining time is displayed. When the specified value is attained, this is indicated by an acoustic signal. The values last attained by this function are stored. (Limit of the display: 99 minutes.)

### **[CAL]:**

The current status of the consumed calories is displayed. It is possible to specify a particular value using the [E] key. If a particular consumption has been specified, the remaining number of calories to be consumed is displayed. When the specified value is attained, this is indicated by an acoustic signal. The values last attained by this function are stored. (Limit of the display: 999,0 calories.)

### **[ODO]:**

The current status of the travelled kilometres of all previous training sessions including current training session is displayed. The values last attained by this function are not stored. (Limit of the display: 9999 km.)

### **[PULSE]:**

The current pulse rate is displayed in beats per minute. It is possible to specify a particular value using the [E] key. The values last attained by this function are not stored. (Limit of both displays: 40 – 240 pulse beats per minute.)

## KEYS

### 1. [E-Enter]:

By pressing this key once, it is possible to specify values step by step in the respective functions. For this, the desired function must firstly be selected using the [M] key. Holding the key pressed activates faster running. When training begins, the specified values are then counted down to zero.

### 2. [M-Mode]:

Pressing this key once briefly makes it possible to change from one function to another, i.e. the respective functions can be selected for which entries can be made using the [E] key. The currently selected function is indicated in the window.

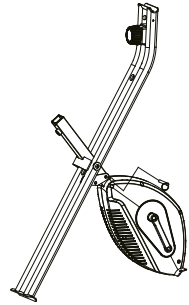
### 3. [R-Reset]

When this key is pressed briefly, the values chosen with the [M] key are reset to zero. If the key is held longer (approx. 3 seconds), all last attained values are deleted.

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS

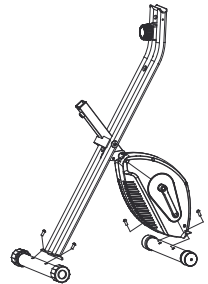
### 1. Install the Ball Pin and Knob.

Pull the ball pin out to expand the main frame, and then insert the ball pin back, attach the knob to the component.



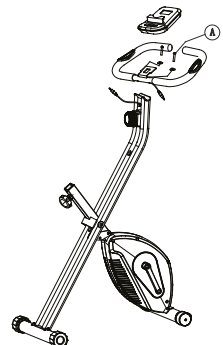
### 2. Install the Front and Rear Stabilizers.

Loose the screws in the stabilizer, and insert them into the corresponding grooves and tighten in each stabilizer.



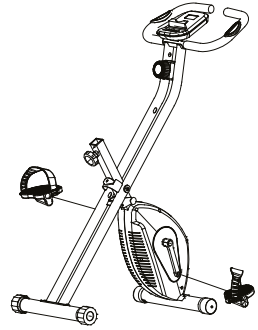
### 3. Install the Handlebar and Control Panel.

Place the handlebar onto the corresponding grooves in the main frame, tighten it with bolts and gaskets. Connect the cords with the corresponding slots, and then place the control panel onto the main frame and tighten.



#### 4. Install the Left and Right Pedals.

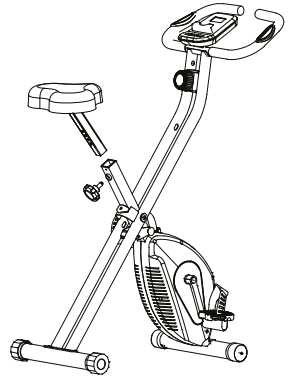
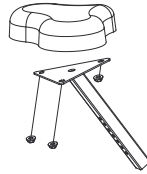
Attach the left/right pedal onto corresponding axles (left pedal with left-hand thread, right pedal with right-hand thread).



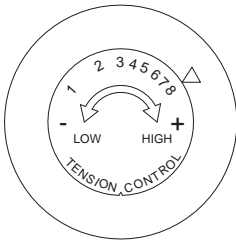
#### 5. Install the Back Handlebar and Seat Cushion.

Loose the nylon nut and washer, place the back handlebar onto the triangle plate and tighten.

Place the seat cushion onto the plate and tighten by knob.

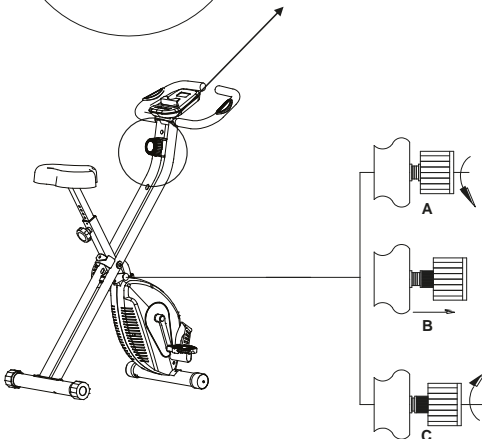


### OPERATING INSTRUCTIONS



#### TENSION ADJUSTMENT

For tension adjustment, simply use the tension adjustment knob (18) found beneath the Computer. To increase tension, turn clockwise (+), to decrease tension, turn anti-clockwise (-). It sets the lowest magnetic force on the level 1. It sets the highest magnetic force on the level 8.



#### HOW TO ADJUST THE SEAT'S HEIGHT:

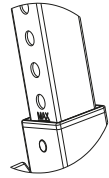
- Loose the knob off.
- Adjust to the required height.
- Finally tighten the knob

## SAFE Storage Instructions

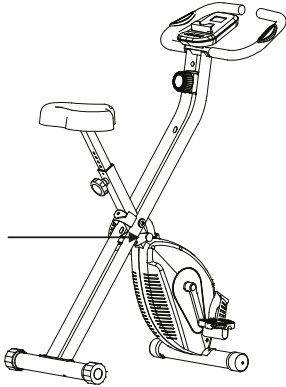
Store your BIKE FIT in a dry area away from children and high traffic areas. be sure it is secure and cannot fall forward onto small animals or children.

## CAUTION:

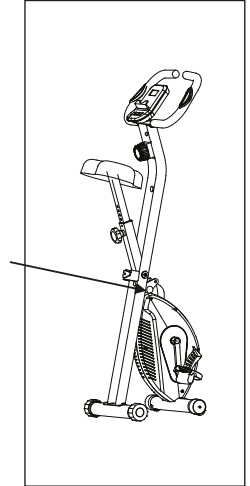
Don't adjust the height of the seat post over the "STOP" marking shown on the seat post. Or it is dangerous.



## How to fold the BIKE FIT:



1. Pull out the ball pin, and insert it back after folded.



## Warm Up Exercises

A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise, and a cool-down. Do the entire program at least two and preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you can increase your workouts to four or five times per week.

Warming up is an important part of your workout, and should begin every session. It prepares your body for more strenuous exercise by heating up and stretching out your muscles, increasing your circulation and pulse rate, and delivering more oxygen to your muscles. At the end of your workout, repeat these exercises to reduce sore muscle problems. We suggest the following warm-up and cool-down exercises:

## Inner Thigh Stretch

Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 counts.



## Hamstring Stretch

Sit with your right leg extended. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg extended.

### Head Roll

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck. Next, rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, and finally, drop your head to your chest for one count.



### Shoulder Lift

Lift your right shoulder up toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.



### Calf-Achilles Stretch

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.



### Toe Touch

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 15 counts.

### Side Stretch

Open your arms to the side and continue lifting them until they are over your head. Reach your right arm as far upward toward the ceiling as you can for one count. Feel the stretch up your right side. Repeat this action with your left arm.



### TROUBLE SHOOTING GUIDE

1. Verify that all the bolts and nuts are locked properly and the turning parts should be turned freely without damaged parts.
2. Clean the equipment with soap and slightly damp cloth only. Please do not use any solvent to clean the equipment.

### Problem

Base is unstable.

### Potential Cause

- 1 Floor is not flat or there is small object under the front or rear stabilizer.
2. The rear stabilizer end caps have not been leveled when adjusting.

### Corrections

1. Remove the object.
2. Adjust the rear stabilizer end caps.

**Problem**

Handlebar is shaking.

**Potential Cause**

The Bolts are loose.

**Corrections**

Tighten the Bolts.

**Problem**

No resistance when riding the bike.

**Potential Cause**

1. The interval of the magnetic resistance increases.
2. Tension control knob is damaged.
3. Belt slips.
4. The bearing set is damaged.

**Corrections**

1. Open the covers to adjust.
2. Change the tension control knob.
3. Open the covers to adjust.
4. Change the bearing set.

**Warranty Policy**

This product complies with the warranty law in force in the country of purchase. When you have a problem that you can not solve, you must access the web [www.prixton.com](http://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:

<b>BRAND</b>	<b>MODEL</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>CATEGORY</b>
PRIXTON	BIKE FIT BF150	EXERCISE BIKE	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](http://www.prixton.com)

LA TRASTIENDA DIGITAL



## INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

Les précautions de base doivent toujours être suivies, y compris les instructions de sécurité suivantes lors de l'utilisation de cet équipement : Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet équipement.

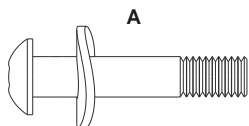
1. Lisez toutes les instructions de ce manuel et faites des exercices d'échauffement avant d'utiliser cet équipement.
2. Avant l'exercice, afin d'éviter de blesser les muscles, un échauffement de chaque partie du corps est nécessaire. Référez-vous à la page Routine d'échauffement et de récupération. Après l'exercice, la détente du corps est recommandée pour la récupération.
3. Assurez-vous que toutes les pièces ne sont pas endommagées et bien fixées avant utilisation. Cet équipement doit être placé sur une surface plane lors de l'utilisation. L'utilisation d'un tapis ou d'un autre matériau de couverture sur le sol est recommandée.
4. Veuillez porter des vêtements et des chaussures appropriés lors de l'utilisation de cet équipement ; ne portez pas de vêtements susceptibles de coincer une partie de l'équipement.
5. N'essayez aucune maintenance ou ajustement autre que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, cessez d'utiliser l'équipement et consultez un représentant de service agréé.
6. N'utilisez pas l'équipement à l'extérieur.
7. Cet équipement est destiné à un usage domestique uniquement.
8. Une seule personne devrait être sur l'équipement lors de son utilisation.
9. Gardez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'équipement lors de son utilisation. Cette machine est conçue uniquement pour les adultes. L'espace libre minimum requis pour un fonctionnement sûr ne doit pas être inférieur à deux mètres.
10. Si vous ressentez des douleurs thoraciques, des nausées, des étourdissements ou un essoufflement, vous devez cesser immédiatement l'exercice et consulter votre médecin avant de continuer.
11. La capacité de poids maximale pour ce produit est de 120 kg.

**AVERTISSEMENT** : Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin.

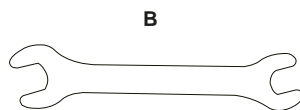
Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou qui ont des problèmes de santé préexistants. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser un équipement de fitness.

**ATTENTION** : Lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. Conservez ce manuel du propriétaire pour référence future.

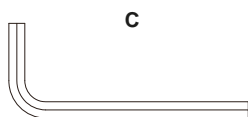
## KIT DE QUINCAILLERIE



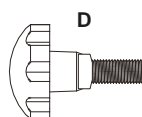
1. Vis à tête cylindrique creuse  
2. Joint courbé



Clé plate



Clé Allen



Bouton

## FONCTIONS DU MONITEUR D'AFFICHAGE :



### **[SCAN]:**

Si cette fonction est sélectionnée, les valeurs actuelles de toutes les fonctions sont affichées successivement dans une séquence constante environ toutes les 5 secondes.

### **[KM/H]:**

La vitesse actuelle est affichée en kilomètres par heure. Il n'est pas possible de spécifier une valeur particulière en utilisant la touche [E]. Les valeurs dernièrement atteintes par cette fonction ne sont pas stockées. (Limite de l'affichage : 999,9 km/h.)

### **[KM]:**

Le statut actuel de la distance parcourue est affiché. Il est possible de spécifier une valeur particulière en utilisant la touche [E]. Si une distance particulière a été spécifiée, la distance restante est affichée. Lorsque la valeur spécifiée est atteinte, cela est indiqué par un signal acoustique. Les valeurs dernièrement atteintes par cette fonction sont stockées. (Limite de l'affichage : 999,9 km.)

### **[TIME]:**

Le temps actuellement requis est affiché en minutes et en secondes. Il est possible de spécifier une valeur particulière en utilisant la touche [E]. Si un temps particulier a été spécifié, le temps restant est affiché. Lorsque la valeur spécifiée est atteinte, cela est indiqué par un signal acoustique. Les valeurs dernièrement atteintes par cette fonction sont stockées. (Limite de l'affichage : 99 minutes.)

### **[CAL]:**

Le statut actuel des calories consommées est affiché. Il est possible de spécifier une valeur particulière en utilisant la touche [E]. Si une consommation particulière a été spécifiée, le nombre de calories restantes à consommer est affiché. Lorsque la valeur spécifiée est atteinte, cela est indiqué par un signal acoustique. Les valeurs dernièrement atteintes par cette fonction sont stockées. (Limite de l'affichage : 999,0 calories.)

### **[ODO]:**

Le statut actuel des kilomètres parcourus de toutes les séances d'entraînement précédentes, y compris la session d'entraînement actuelle, est affiché. Les valeurs dernièrement atteintes par cette fonction ne sont pas stockées. (Limite de l'affichage : 9999 km.)

### **[PULSE]:**

Le rythme cardiaque actuel est affiché en battements par minute. Il est possible de spécifier une valeur particulière en utilisant la touche [E]. Les valeurs dernièrement atteintes par cette fonction ne sont pas stockées. (Limite des deux affichages : 40 – 240 battements de pouls par minute.)

## CLÉS

### 1. [E-Entrer]:

En appuyant une fois sur cette touche, il est possible de spécifier des valeurs étape par étape dans les fonctions respectives. Pour cela, la fonction désirée doit d'abord être sélectionnée en utilisant la touche [M]. Maintenir la touche enfoncée active une course plus rapide. Lorsque l'entraînement commence, les valeurs spécifiées sont alors comptées jusqu'à zéro.

### 2. [M-Mode]:

En appuyant une fois brièvement sur cette touche, il est possible de passer d'une fonction à une autre, c'est-à-dire que les fonctions respectives peuvent être sélectionnées pour lesquelles des entrées peuvent être faites en utilisant la touche [E]. La fonction actuellement sélectionnée est indiquée dans la fenêtre.

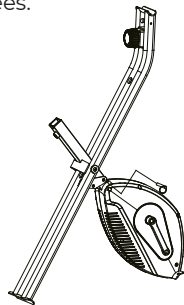
### 3. [R-Réinitialiser]:

Lorsque cette touche est pressée brièvement, les valeurs choisies avec la touche [M] sont réinitialisées à zéro. Si la touche est maintenue enfoncée plus longtemps (environ 3 secondes), toutes les valeurs précédemment atteintes sont supprimées.

## INSTRUCTIONS DE MONTAGE

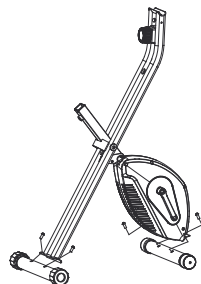
### 1. Installer la broche à bille et le bouton.

Tirez sur la broche à bille pour élargir le cadre principal, puis réinsérez la broche à bille, et attachez le bouton au composant.



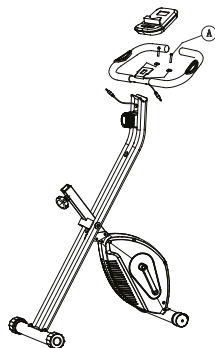
### 2. Installer les stabilisateurs avant et arrière.

Desserrez les vis dans le stabilisateur, et insérez-les dans les rainures correspondantes et serrez-les dans chaque stabilisateur.



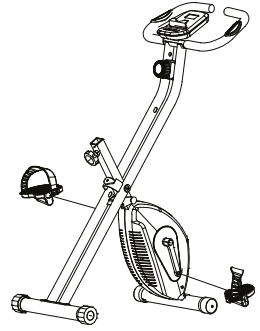
### 3. Installer le guidon et le panneau de contrôle.

Placez le guidon dans les rainures correspondantes du cadre principal, serrez-le avec des boulons et des joints. Connectez les cordons aux fentes correspondantes, puis placez le panneau de contrôle sur le cadre principal et serrez-le.



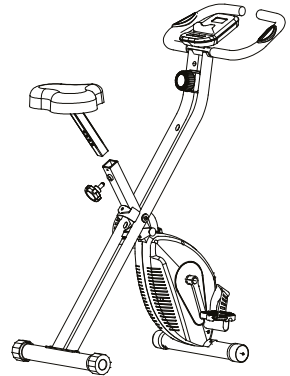
#### 4. Installer les pédales gauche et droite.

Fixez la pédale gauche/droite sur les axes correspondants (pédale gauche avec filetage à gauche, pédale droite avec filetage à droite).

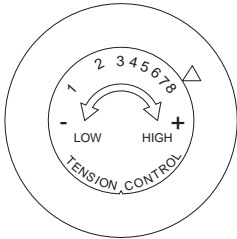


#### 5. Installer le guidon arrière et le coussin de siège.

Desserrez l'écrou en nylon et la rondelle, placez le guidon arrière sur la plaque triangulaire et serrez-le. Placez le coussin de siège sur la plaque et serrez-le à l'aide du bouton.

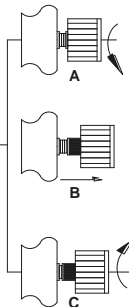
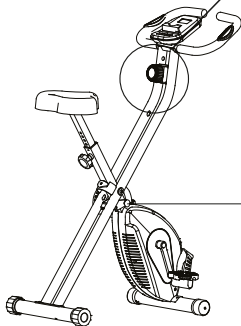


### INSTRUCTIONS D'UTILISATION



#### AJUSTEMENT DE LA TENSION

Pour ajuster la tension, utilisez simplement le bouton de réglage de la tension (18) situé sous l'ordinateur. Pour augmenter la tension, tournez dans le sens des aiguilles d'une montre (+), pour diminuer la tension, tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (-). Le niveau 1 correspond à la force magnétique la plus faible. Le niveau 8 correspond à la force magnétique la plus élevée.

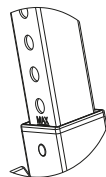


#### COMMENT AJUSTER LA HAUTEUR DU SIÈGE :

- A. Desserer le bouton.
- B. Ajuster à la hauteur requise.
- C. Serrer enfin le bouton.

### Instructions de stockage sécuritaire :

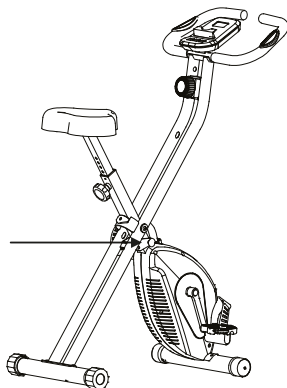
Rangez votre BIKE FIT dans un endroit sec, loin des enfants et des zones à forte circulation. Assurez-vous qu'il est sécurisé et qu'il ne peut pas basculer vers l'avant sur de petits animaux ou des enfants.



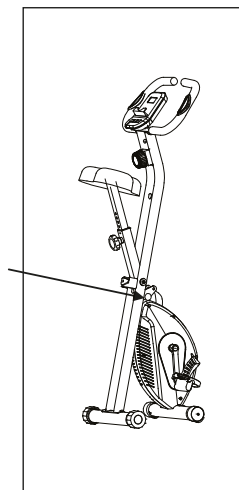
### ATTENTION :

Ne réglez pas la hauteur du tube de selle au-dessus de la marque "STOP" indiquée sur le tube de selle. Cela pourrait être dangereux.

### Comment plier le BIKE FIT :



1. Tirer sur la goupille à billes, puis la réinsérer après avoir plié.



### Exercices d'échauffement

Un programme d'exercices réussi se compose d'un échauffement, d'exercices aérobiques et d'un retour au calme. Faites le programme complet au moins deux fois et de préférence trois fois par semaine, en vous reposant une journée entre chaque séance. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter vos séances à quatre ou cinq fois par semaine.

L'échauffement est une partie importante de votre entraînement et devrait débuter à chaque séance. Il prépare votre corps à des exercices plus soutenus en chauffant et en étirant vos muscles, en augmentant votre circulation sanguine et votre fréquence cardiaque, et en apportant plus d'oxygène à vos muscles. À la fin de votre séance, répétez ces exercices pour réduire les problèmes musculaires. Nous vous suggérons les exercices d'échauffement et de retour au calme suivants :

### Étirement des muscles adducteurs (côté interne de la cuisse) :

Asseyez-vous avec les plantes de vos pieds ensemble et vos genoux pointant vers l'extérieur. Approchez vos pieds aussi près que possible de votre aine. Poussez doucement vos genoux vers le sol. Maintenez pendant 15 secondes.



### Étirement des ischio-jambiers :

Asseyez-vous avec votre jambe droite tendue. Reposez la plante de votre pied gauche contre l'intérieur de votre cuisse droite. Étirez-vous vers vos orteils autant que possible. Maintenez pendant 15 secondes. Détendez-vous, puis répétez avec la jambe gauche tendue.

### Rotation de la tête :

Tournez votre tête vers la droite pendant une seconde, en ressentant l'étirement sur le côté gauche de votre cou. Ensuite, ramenez votre tête en arrière pendant une seconde, en étirant votre menton vers le plafond et en laissant votre bouche ouverte. Tournez votre tête vers la gauche pendant une seconde, puis enfin, laissez votre tête tomber vers votre poitrine pendant une seconde.



### Soulèvement des épaules :

Levez votre épaule droite vers votre oreille pendant une seconde. Ensuite, soulevez votre épaule gauche pendant une seconde tout en abaissant votre épaule droite.



### Étirement des mollets et d'Achille :

Appuyez-vous contre un mur avec votre jambe gauche devant la droite et vos bras en avant. Gardez votre jambe droite tendue et le pied gauche sur le sol ; puis pliez la jambe gauche et penchez-vous vers l'avant en déplaçant vos hanches vers le mur. Maintenez, puis répétez de l'autre côté pendant 15 secondes.



### Toucher des orteils :

Penchez-vous lentement vers l'avant depuis votre taille, laissant votre dos et vos épaules se détendre tandis que vous vous étirez vers vos orteils. Atteignez aussi loin que possible et maintenez pendant 15 secondes.



### Étirement latéral :

Ouvrez vos bras sur le côté et continuez à les lever jusqu'à ce qu'ils soient au-dessus de votre tête. Portez votre bras droit aussi haut que possible vers le plafond pendant une seconde. Ressentez l'étirement sur votre côté droit. Répétez cette action avec votre bras gauche.

### GUIDE DE DÉPANNAGE

1. Vérifiez que tous les boulons et écrous sont correctement serrés et que les pièces mobiles peuvent tourner librement sans pièces endommagées.
2. Nettoyez l'équipement uniquement avec de l'eau et un chiffon légèrement humide. Veuillez ne pas utiliser de solvant pour nettoyer l'équipement.

### Problème

La base est instable.

### Cause potentielle

1. Le sol n'est pas plat ou il y a un petit objet sous le stabilisateur avant ou arrière.
2. Les embouts du stabilisateur arrière n'ont pas été nivelés lors du réglage.

### Corrections

1. Retirez l'objet.
2. Ajustez les embouts du stabilisateur arrière.

**Problème**

Le guidon tremble.

**Cause potentielle**

Les boulons sont desserrés.

**Corrections**

Serrer les boulons.

**Problème**

Aucune résistance lors de la conduite du vélo.

**Cause potentielle**

1. L'intervalle de la résistance magnétique augmente.
2. Le bouton de contrôle de tension est endommagé.
3. La courroie glisse.
4. Le jeu de roulements est endommagé.

**Corrections**

1. Ouvrez les couvercles pour ajuster.
2. Remplacez le bouton de contrôle de tension.
3. Ouvrez les couvercles pour ajuster.
4. Remplacez le jeu de roulements.

**Politique de garantie**

Ce produit est conforme à la loi sur la garantie en vigueur dans le pays d'achat. Lorsque vous avez un problème que vous ne pouvez pas résoudre, vous devez accéder au site [www.prixton.com](http://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	BIKE FIT BF150	EXERCISE BIKE	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](http://www.prixton.com)

LA TRASTIENDA DIGITAL

## ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Le precauzioni di base devono essere sempre seguite, comprese le seguenti istruzioni di sicurezza quando si utilizza questo apparecchio: leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare questo apparecchio.

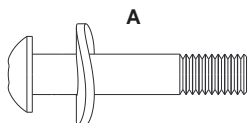
1. Leggere tutte le istruzioni in questo manuale ed eseguire esercizi di riscaldamento prima di utilizzare questo apparecchio.
2. Prima di fare esercizio, per evitare di ferire i muscoli, è necessario fare esercizi di riscaldamento per ogni parte del corpo. Fare riferimento alla pagina Routine di Riscaldamento e Defaticamento. Dopo l'esercizio, si consiglia il rilassamento del corpo per il defaticamento.
3. Assicurarsi che tutte le parti non siano danneggiate e siano fissate bene prima dell'uso. Questo apparecchio deve essere posizionato su una superficie piana durante l'uso. Si consiglia di utilizzare un tappetino o altro materiale di copertura sul pavimento.
4. Indossare abiti e scarpe adeguati quando si utilizza questo apparecchio; non indossare abiti che possano impigliarsi in qualsiasi parte dell'apparecchio.
5. Non tentare alcuna manutenzione o regolazione diversa da quelle descritte in questo manuale. In caso di problemi, interrompere l'uso e consultare un Rappresentante del Servizio Autorizzato.
6. Non utilizzare l'apparecchio all'aperto.
7. Questo apparecchio è solo per uso domestico.
8. Solo una persona deve essere sull'apparecchio durante l'uso.
9. Tenere bambini e animali domestici lontani dall'apparecchio durante l'uso. Questa macchina è progettata solo per adulti. Lo spazio libero minimo richiesto per un funzionamento sicuro non è inferiore a due metri.
10. Se si avvertono dolori al petto, nausea, vertigini o mancanza di respiro, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare un medico prima di continuare.
11. La capacità massima di peso per questo prodotto è di 120 kg.

**ATTENZIONE:** Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, consultare il proprio medico.

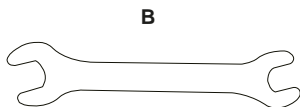
Questo è particolarmente importante per le persone di età superiore ai 35 anni o che hanno problemi di salute preesistenti. Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare qualsiasi attrezzatura fitness.

**ATTENZIONE:** Leggere attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare questo prodotto. Conservare questo Manuale del Proprietario per riferimenti futuri.

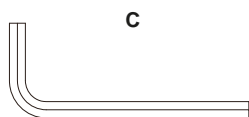
## KIT DI FERRAMENTA



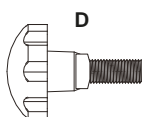
1. Socket head cap screw
2. Curved gasket



Spanner



Allen wrench



Knob



## FUNZIONI DEL DISPLAY MONITOR:



### **[SCAN]:**

Se questa funzione è selezionata, i valori correnti di tutte le funzioni vengono visualizzati successivamente in una sequenza costante di circa ogni 5 secondi.

### **[KM/H]:**

La velocità corrente è visualizzata in chilometri all'ora. Non è possibile specificare un valore particolare utilizzando il tasto [E]. I valori raggiunti per ultimi da questa funzione non sono memorizzati. (Limite del display: 999,9 km/h.)

### **[KM]:**

Lo stato attuale della distanza percorsa è visualizzato. È possibile specificare un valore particolare utilizzando il tasto [E]. Se è stata specificata una distanza particolare, la distanza rimanente è visualizzata. Quando il valore specificato è raggiunto, questo è indicato da un segnale acustico. I valori raggiunti per ultimi da questa funzione sono memorizzati. (Limite del display: 999,9 km.)

### **[TIME]:**

Il tempo richiesto attualmente è visualizzato in minuti e secondi. È possibile specificare un valore particolare utilizzando il tasto [E]. Se è stato specificato un tempo particolare, il tempo rimanente è visualizzato. Quando il valore specificato è raggiunto, questo è indicato da un segnale acustico. I valori raggiunti per ultimi da questa funzione sono memorizzati. (Limite del display: 99 minuti.)

### **[CAL]:**

Lo stato attuale delle calorie consumate è visualizzato. È possibile specificare un valore particolare utilizzando il tasto [E]. Se è stato specificato un consumo particolare, il numero rimanente di calorie da consumare è visualizzato. Quando il valore specificato è raggiunto, questo è indicato da un segnale acustico. I valori raggiunti per ultimi da questa funzione sono memorizzati. (Limite del display: 999,0 calorie.)

### **[ODO]:**

Lo stato attuale dei chilometri percorsi in tutte le sessioni di allenamento precedenti, inclusa la sessione di allenamento corrente, è visualizzato. I valori raggiunti per ultimi da questa funzione non sono memorizzati. (Limite del display: 9999 km.)

### **[PULSE]:**

La frequenza cardiaca corrente è visualizzata in battiti per minuto. È possibile specificare un valore particolare utilizzando il tasto [E]. I valori raggiunti per ultimi da questa funzione non sono memorizzati. (Limite di entrambi i display: 40 – 240 battiti per minuto.)

## TASTI

### 1. [E-Enter]:

Premendo questo tasto una volta, è possibile specificare i valori passo dopo passo nelle rispettive funzioni. Per questo, la funzione desiderata deve essere prima selezionata utilizzando il tasto [M]. Tenendo premuto il tasto si attiva una corsa più veloce. Quando inizia l'allenamento, i valori specificati vengono quindi contati fino a zero.

### 2. [M-Mode]:

Premendo brevemente questo tasto è possibile passare da una funzione all'altra, ovvero le rispettive funzioni possono essere selezionate per inserire i valori utilizzando il tasto [E]. La funzione attualmente selezionata è indicata nella finestra.

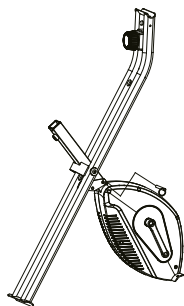
### 3. [R-Reset]:

Quando questo tasto viene premuto brevemente, i valori scelti con il tasto [M] vengono reimpostati a zero. Se il tasto viene tenuto premuto più a lungo (circa 3 secondi), tutti i valori raggiunti per ultimi vengono cancellati.

## ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

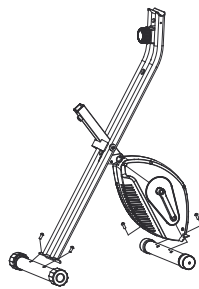
### Installare il perno a sfera e la manopola.

Tirare il perno a sfera per espandere il telaio principale, quindi reinserire il perno a sfera e fissare la manopola al componente.



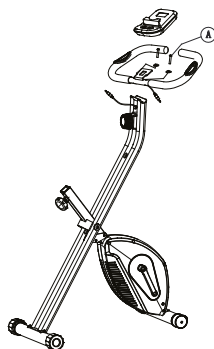
### 2. Installare gli stabilizzatori anteriori e posteriori.

Allentare le viti negli stabilizzatori, inserirli nelle scanalature corrispondenti e stringere ogni stabilizzatore.



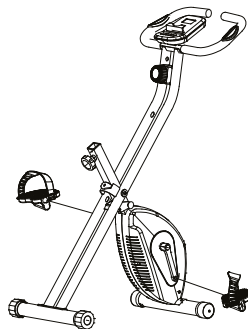
### 3. Installare il manubrio e il pannello di controllo.

Posizionare il manubrio nelle scanalature corrispondenti nel telaio principale, fissarlo con bulloni e rondelle. Collegare i cavi con le rispettive prese, quindi posizionare il pannello di controllo sul telaio principale e stringere.



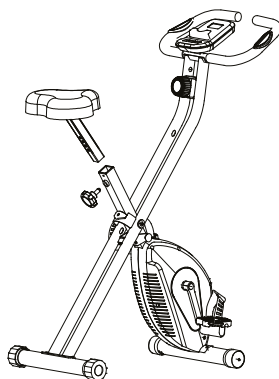
#### 4. Installare i pedali sinistro e destro.

Fissare il pedale sinistro/destro sugli assi corrispondenti (pedale sinistro con filettatura sinistrorsa, pedale destro con filettatura destrorsa).

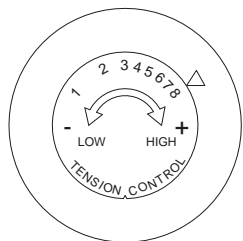


#### 5. Installare il manubrio posteriore e il cuscino del sedile.

Allentare il dado in nylon e la rondella, posizionare il manubrio posteriore sulla piastra triangolare e stringere. Posizionare il cuscino del sedile sulla piastra e stringere con la manopola.

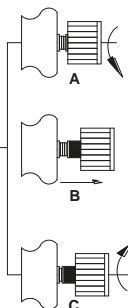
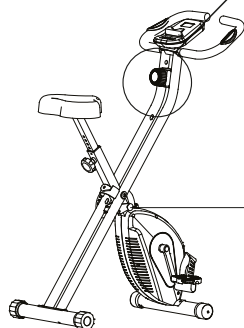


### ISTRUZIONI PER L'USO



#### Regolazione della tensione

Per regolare la tensione, basta utilizzare la manopola di regolazione della tensione (18) situata sotto il Computer. Per aumentare la tensione, girare in senso orario (+); per diminuire la tensione, girare in senso antiorario (-). Imposta la forza magnetica più bassa al livello 1. Imposta la forza magnetica più alta al livello 8.



#### COME REGOLARE L'ALTEZZA DELLA SEDUTA:

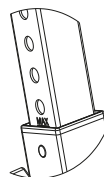
- Allentare la manopola.
- Regolare all'altezza desiderata.
- Infine serrare la manopola.

## Istruzioni per la conservazione sicura

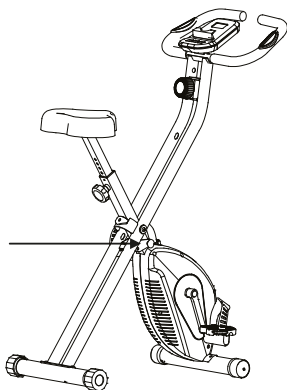
Conservare il vostro BIKE FIT in un'area asciutta lontano dai bambini e dalle aree ad alto traffico. Assicurarsi che sia fissato saldamente e non possa cadere in avanti su piccoli animali o bambini.

### ATTENZIONE:

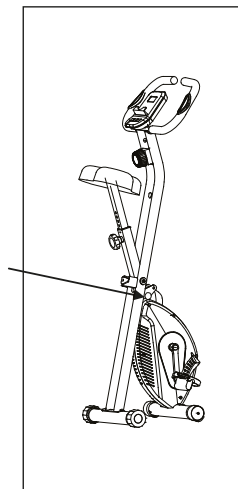
Non regolare l'altezza del reggisella oltre il segno "STOP" mostrato sul reggisella. Altrimenti è pericoloso.



### Come piegare il BIKE FIT:



1. Tirare fuori la perno a sfera e reinserirlo dopo aver piegato.



## Esercizi di Riscaldamento

Un programma di esercizio di successo consiste in un riscaldamento, esercizio aerobico e un defaticamento. Fai l'intero programma almeno due e preferibilmente tre volte alla settimana, riposando per un giorno tra gli allenamenti. Dopo alcuni mesi, puoi aumentare gli allenamenti a quattro o cinque volte a settimana.

Il riscaldamento è una parte importante del tuo allenamento e dovrebbe iniziare ogni sessione. Prepara il tuo corpo per un esercizio più intenso riscaldando e allungando i muscoli, aumentando la tua circolazione e il battito cardiaco, e portando più ossigeno ai tuoi muscoli. Alla fine del tuo allenamento, ripeti questi esercizi per ridurre i problemi muscolari doloranti. Suggeriamo i seguenti esercizi di riscaldamento e defaticamento:

### Stretch degli Adduttori

Siediti con le piante dei piedi unite e le ginocchia rivolte verso l'esterno. Tira i piedi il più vicino possibile all'inguine. Spingi delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Mantieni la posizione per 15 conti.



### Stretch degli Ischiocrurali

Siediti con la gamba destra estesa. Appoggia la pianta del piede sinistro contro l'interno della coscia destra. Allunga verso il dito del piede il più lontano possibile. Mantieni la posizione per 15 conti. Rilassati e poi ripeti con la gamba sinistra estesa.

### Rotazione della Testa

Ruota la testa verso destra per un conteggio, sentendo lo stiramento lungo il lato sinistro del collo. Successivamente, ruota la testa all'indietro per un conteggio, allungando il mento verso il soffitto e lasciando aperta la bocca. Ruota la testa verso sinistra per un conteggio e infine, abbassa la testa sul petto per un conteggio.



### Sollevaramento delle Spalle

Solleva la spalla destra verso l'orecchio per un conteggio. Poi solleva la spalla sinistra per un conteggio mentre abbassi la spalla destra.



### Stretch del Polpaccio-Achille

Appoggiati contro un muro con la gamba sinistra davanti alla destra e le braccia in avanti. Mantieni la gamba destra dritta e il piede sinistro a terra; poi piega la gamba sinistra e piegati in avanti muovendo i fianchi verso il muro. Mantieni la posizione, poi ripeti dall'altro lato per 15 conti.



### Tocca le Dita dei Piedi

Piega lentamente in avanti dalla vita, lasciando che schiena e spalle si rilassino mentre ti distendi verso le dita dei piedi. Allungati il più possibile verso il basso e mantieni la posizione per 15 conti.

### Stretch Laterale

Apri le braccia ai lati e continuala a sollevarle finché non sono sopra la testa. Allunga il braccio destro il più in alto possibile verso il soffitto per un conteggio. Senti lo stiramento lungo il lato destro del corpo. Ripeti questa azione con il braccio sinistro.



### Guida alla Risoluzione dei Problemi

1. Verifica che tutti i bulloni e i dadi siano serrati correttamente e che le parti mobili possano girare liberamente senza parti danneggiate.
2. Pulisci l'attrezzatura solo con sapone e un panno leggermente umido. Per favore, non utilizzare solventi per pulire l'attrezzatura.

### Problema

La base è instabile.

### Possibile causa

1. Il pavimento non è piano o c'è un oggetto piccolo sotto il supporto anteriore o posteriore.
2. Le coperture terminali del supporto posteriore non sono state livellate durante l'aggiustamento.

### Correzioni

1. Rimuovere l'oggetto.
2. Regolare le coperture terminali del supporto posteriore.

**Problema**

Il manubrio trema.

**Possibile causa**

I bulloni sono allentati.

**Correzioni**

Serrare i bulloni.

**Problema**

Nessuna resistenza durante la guida della bici.

Possibili cause

1. L'intervallo della resistenza magnetica aumenta.
2. La manopola di controllo della tensione è danneggiata.
3. La cinghia scivola.
4. Il cuscinetto è danneggiato.

**Correzioni**

1. Aprire i coperchi per regolare.
2. Sostituire la manopola di controllo della tensione.
3. Aprire i coperchi per regolare.
4. Sostituire il cuscinetto.

**Politica di garanzia**

Questo prodotto è conforme alla legge di garanzia vigente nel suo paese di acquisto.

Quando hai un problema che non puoi risolvere, devi accedere al sito [www.prixton.com](http://www.prixton.com) e fare clic sull'opzione di contatto per inviarci 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	BIKE FIT BF150	EXERCISE BIKE	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](http://www.prixton.com)

LA TRASTIENDA DIGITAL

## SICHERHEITSANLEITUNGEN

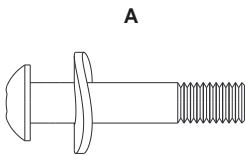
Es sollten immer grundlegende Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden, einschließlich der folgenden Sicherheitsanweisungen bei der Verwendung dieses Geräts: Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie dieses Gerät verwenden.

1. Lesen Sie alle Anweisungen in diesem Handbuch und machen Sie Aufwärmübungen, bevor Sie dieses Gerät verwenden.
2. Bevor Sie mit dem Training beginnen, um Muskelverletzungen zu vermeiden, ist ein Aufwärmtraining für jede Körperposition erforderlich. Siehe Seite Aufwärm- und Abkühlroutinen. Nach dem Training wird empfohlen, den Körper zu entspannen.
3. Stellen Sie sicher, dass alle Teile nicht beschädigt sind und gut befestigt sind, bevor Sie sie verwenden. Dieses Gerät sollte auf einer ebenen Fläche stehen, wenn es verwendet wird. Es wird empfohlen, eine Matte oder ein anderes Abdeckmaterial auf den Boden zu legen.
4. Bitte tragen Sie angemessene Kleidung und Schuhe, wenn Sie dieses Gerät verwenden; Tragen Sie keine Kleidung, die sich an einem Teil des Geräts verfangen könnte.
5. Versuchen Sie keine Wartungsarbeiten oder Einstellungen, die nicht in diesem Handbuch beschrieben sind. Sollten Probleme auftreten, brechen Sie den Gebrauch ab und konsultieren Sie einen autorisierten Servicevertreter.
6. Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.
7. Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch bestimmt.
8. Nur eine Person sollte das Gerät während des Gebrauchs benutzen.
9. Halten Sie Kinder und Haustiere während des Gebrauchs des Geräts fern. Diese Maschine ist nur für Erwachsene ausgelegt. Der Mindestfreiraum für einen sicheren Betrieb beträgt nicht weniger als zwei Meter.
10. Wenn Sie Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemnot verspüren, sollten Sie das Training sofort abbrechen und Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie fortfahren.
11. Die maximale Tragfähigkeit dieses Produkts beträgt 120 kg.

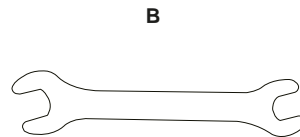
**WARNUNG:** Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms immer Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder Personen mit vorhandenen gesundheitlichen Problemen. Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie Fitnessgeräte verwenden.

**VORSICHT:** Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt verwenden. Bewahren Sie dieses Handbuch für zukünftige Referenzen auf.

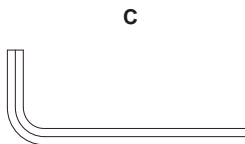
## HARDWARE-KIT



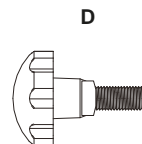
1. Sechskantschraube mit Innensechskant
2. Gebogene Dichtung



Spanner



Innensechskantschlüssel



Drehknopf

## FUNKTIONEN DES DISPLAYMONITORS



### **[SCAN]:**

Wenn diese Funktion ausgewählt ist, werden die aktuellen Werte aller Funktionen nacheinander in einer konstanten Abfolge ungefähr alle 5 Sekunden angezeigt.

### **[KM/H]:**

Die aktuelle Geschwindigkeit wird in Kilometern pro Stunde angezeigt. Es ist nicht möglich, einen bestimmten Wert mit der [E]-Taste festzulegen. Die zuletzt erreichten Werte dieser Funktion werden nicht gespeichert. (Anzeigelimit: 999,9 km/h)

### **[KM]:**

Der aktuelle Stand der zurückgelegten Strecke wird angezeigt. Es ist möglich, einen bestimmten Wert mit der [E]-Taste festzulegen. Wenn eine bestimmte Strecke festgelegt wurde, wird die verbleibende Strecke angezeigt. Wenn der festgelegte Wert erreicht ist, wird dies durch ein akustisches Signal angezeigt. Die zuletzt erreichten Werte dieser Funktion werden gespeichert. (Anzeigelimit: 999,9 km)

### **[ZEIT]:**

Die aktuell benötigte Zeit wird in Minuten und Sekunden angezeigt. Es ist möglich, einen bestimmten Wert mit der [E]-Taste festzulegen. Wenn eine bestimmte Zeit festgelegt wurde, wird die verbleibende Zeit angezeigt. Wenn der festgelegte Wert erreicht ist, wird dies durch ein akustisches Signal angezeigt. Die zuletzt erreichten Werte dieser Funktion werden gespeichert. (Anzeigelimit: 99 Minuten)

### **[KAL]:**

Der aktuelle Stand der verbrauchten Kalorien wird angezeigt. Es ist möglich, einen bestimmten Wert mit der [E]-Taste festzulegen. Wenn ein bestimmter Verbrauch festgelegt wurde, wird die verbleibende Anzahl der zu verbrauchenden Kalorien angezeigt. Wenn der festgelegte Wert erreicht ist, wird dies durch ein akustisches Signal angezeigt. Die zuletzt erreichten Werte dieser Funktion werden gespeichert. (Anzeigelimit: 999,0 Kalorien)

### **[ODO]:**

Der aktuelle Stand der zurückgelegten Kilometer aller vorherigen Trainingseinheiten einschließlich der aktuellen Trainingseinheit wird angezeigt. Die zuletzt erreichten Werte dieser Funktion werden nicht gespeichert. (Anzeigelimit: 9999 km)

### **[PULS]:**

Die aktuelle Pulsfrequenz wird in Schlägen pro Minute angezeigt. Es ist möglich, einen bestimmten Wert mit der [E]-Taste festzulegen. Die zuletzt erreichten Werte dieser Funktion werden nicht gespeichert. (Anzeigelimit beider Anzeigen: 40 - 240 Pulsschläge pro Minute)



## TASTEN

### 1. [E-Eingabe]:

Durch einmaliges Drücken dieser Taste ist es möglich, schrittweise Werte in den jeweiligen Funktionen festzulegen. Dafür muss zunächst die gewünschte Funktion mit der [M]-Taste ausgewählt werden. Wenn die Taste gedrückt gehalten wird, erfolgt eine schnellere Bedienung. Wenn das Training beginnt, werden die festgelegten Werte dann bis null heruntergezählt.

### 2. [M-Modus]:

Durch einmaliges kurzes Drücken dieser Taste ist es möglich, von einer Funktion zur anderen zu wechseln, d. h. die jeweiligen Funktionen können ausgewählt werden, für die Eingaben mit der [E]-Taste gemacht werden können. Die aktuell ausgewählte Funktion wird im Fenster angezeigt.

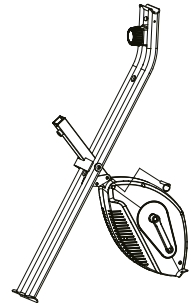
### 3. [R-Zurücksetzen]:

Wenn diese Taste kurz gedrückt wird, werden die mit der [M]-Taste gewählten Werte auf null zurückgesetzt. Wenn die Taste länger gedrückt wird (ca. 3 Sekunden), werden alle zuletzt erreichten Werte gelöscht.

## MONTAGEANLEITUNG

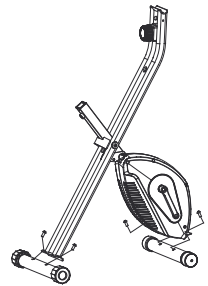
### 1. Montieren Sie den Kugelstift und den Knopf.

Ziehen Sie den Kugelstift heraus, um den Hauptrahmen zu erweitern, und stecken Sie dann den Kugelstift wieder ein. Befestigen Sie den Knopf an der Komponente.



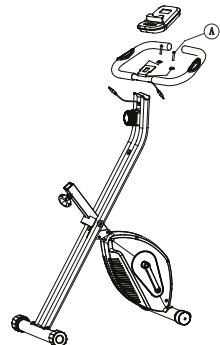
### 2. Montieren Sie die vorderen und hinteren Stabilisatoren.

Lockern Sie die Schrauben an den Stabilisatoren und setzen Sie sie in die entsprechenden Rillen ein. Ziehen Sie dann in jedem Stabilisator fest.



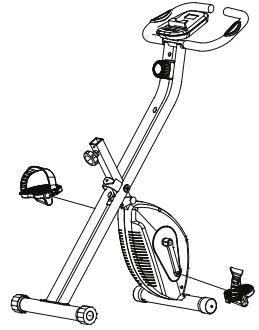
### 3. Installieren Sie den Lenker und das Bedienfeld.

Platzieren Sie den Lenker in die entsprechenden Rillen des Hauptrahmens, ziehen Sie ihn mit Schrauben und Dichtungen fest. Verbinden Sie die Kabel mit den entsprechenden Steckplätzen und platzieren Sie dann das Bedienfeld auf dem Hauptrahmen und ziehen Sie es fest.



#### 4. Installieren Sie die linken und rechten Pedale.

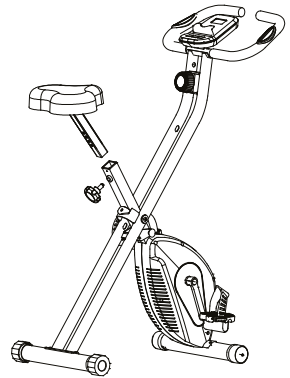
Befestigen Sie das linke/rechte Pedal an den entsprechenden Achsen (linkes Pedal mit Linksgewinde, rechtes Pedal mit Rechtsgewinde).



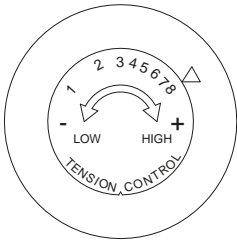
#### 5. Installieren Sie den hinteren Lenker und das Sitzkissen.

Lockern Sie die Nylonmutter und die Unterlegscheibe, platzieren Sie den hinteren Lenker auf der Dreiecksplatte und ziehen Sie ihn fest.

Legen Sie das Sitzkissen auf die Platte und ziehen Sie es mit dem Knopf fest.



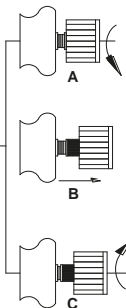
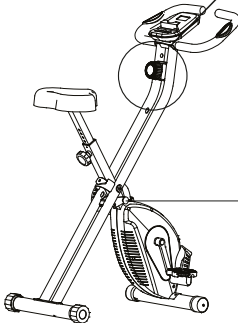
### BEDIENUNGSANLEITUNG



#### TENSIONSEINSTELLUNG

Zur Einstellung der Spannung verwenden Sie einfach den Spannungsregler (18) unterhalb des Computers. Um die Spannung zu erhöhen, drehen Sie im Uhrzeigersinn (+), um die Spannung zu verringern, drehen Sie gegen den Uhrzeigersinn (-).

Die niedrigste magnetische Kraft wird auf Stufe 1 eingestellt. Die höchste magnetische Kraft wird auf Stufe 8 eingestellt.



#### WIE MAN DIE SITZHÖHE EINSTELLT:

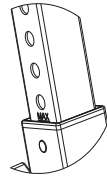
- Lockern Sie den Knopf.
- Passen Sie die Höhe entsprechend an.
- Ziehen Sie abschließend den Knopf fest.

## SICHERE Lageranweisungen

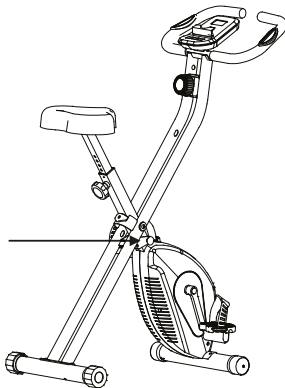
Bewahren Sie Ihr BIKE FIT an einem trockenen Ort auf, der von Kindern und stark frequentierten Bereichen fern ist. Stellen Sie sicher, dass es gesichert ist und nicht nach vorne auf kleine Tiere oder Kinder fallen kann.

### VORSICHT:

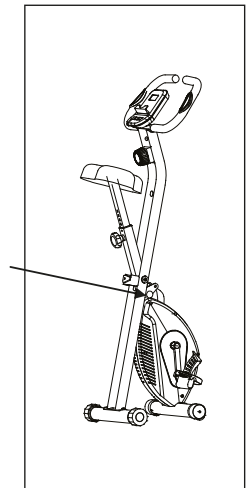
Verstellen Sie die Höhe des Sattelstützrohrs nicht über die "STOP"-Markierung auf dem Sattelstützrohr. Dies ist gefährlich.



## Wie man das BIKE FIT zusammenfaltet:



1. Ziehen Sie den Kugelstift heraus und stecken Sie ihn nach dem Zusammenklappen wieder ein.



## Aufwärmübungen

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einem Aufwärmen, aerobem Training und einem Abkühlen. Führen Sie das gesamte Programm mindestens zwei- und vorzugsweise dreimal pro Woche durch und gönnen Sie sich zwischen den Trainingseinheiten einen Ruhetag. Nach mehreren Monaten können Sie Ihr Training auf vier- oder fünfmal pro Woche erhöhen.

Das Aufwärmen ist ein wichtiger Bestandteil Ihres Trainings und sollte jede Trainingseinheit beginnen. Es bereitet Ihren Körper auf intensivere Übungen vor, indem es Ihre Muskeln aufwärmt und dehnt, Ihre Durchblutung und Pulsfrequenz erhöht und mehr Sauerstoff zu Ihren Muskeln transportiert. Am Ende Ihres Trainings wiederholen Sie diese Übungen, um Muskelkater zu reduzieren. Wir empfehlen die folgenden Aufwärm- und Abkühlübungen:

### Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur

Setzen Sie sich mit den Fußsohlen zusammen und lassen Sie Ihre Knie nach außen zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße so nah wie möglich an Ihre Leistengegend heran. Drücken Sie sanft Ihre Knie Richtung Boden. Halten Sie die Position für 15 Zählungen.



### Dehnung der Oberschenkelrückseite

Sitzen Sie mit Ihrem rechten Bein ausgestreckt. Legen Sie die Fußsohle Ihres linken Fußes gegen Ihren rechten inneren Oberschenkel. Strecken Sie sich so weit wie möglich zu Ihren Zehen. Halten Sie die Position für 15 Zählungen. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie dann mit dem linken Bein ausgestreckt.

## Kopfrollen

Drehen Sie Ihren Kopf für eine Zählung nach rechts und spüren Sie die Dehnung entlang der linken Seite Ihres Nackens. Drehen Sie dann Ihren Kopf für eine Zählung nach hinten, strecken Sie Ihr Kinn zur Decke und öffnen Sie Ihren Mund. Drehen Sie Ihren Kopf für eine Zählung nach links und lassen Sie ihn schließlich für eine Zählung auf Ihre Brust sinken.



## Schulterheben

Heben Sie Ihre rechte Schulter für eine Zählung in Richtung Ihres Ohrs. Heben Sie dann Ihre linke Schulter für eine Zählung an, während Sie Ihre rechte Schulter absenken.



## Dehnung der Wadenmuskulatur und Achillessehne

Lehnen Sie sich mit Ihrem linken Bein vor Ihrem rechten Bein an eine Wand und strecken Sie Ihre Arme nach vorne. Halten Sie Ihr rechtes Bein gerade und den linken Fuß auf dem Boden. Beugen Sie dann das linke Bein und lehnen Sie sich nach vorne, indem Sie Ihre Hüften zur Wand bewegen. Halten Sie die Position und wiederholen Sie dann auf der anderen Seite für 15 Zählungen.



## Zehenberührung

Beugen Sie sich langsam aus der Hüfte nach vorne, lassen Sie dabei Ihren Rücken und Ihre Schultern entspannt, während Sie sich Ihren Zehen entgegen strecken. Greifen Sie so weit wie möglich nach unten und halten Sie die Position für 15 Zählungen.



## Seitliche Dehnung

Öffnen Sie Ihre Arme zur Seite und heben Sie sie weiter, bis sie über Ihrem Kopf sind. Strecken Sie Ihren rechten Arm so weit wie möglich nach oben zur Decke für eine Zählung. Spüren Sie die Dehnung entlang Ihrer rechten Seite. Wiederholen Sie diese Bewegung mit Ihrem linken Arm.

## FEHLERBEHEBUNGSHANDBUCH

1. Überprüfen Sie, ob alle Schrauben und Muttern ordnungsgemäß gesichert sind und sich die beweglichen Teile frei drehen, ohne beschädigt zu sein.
2. Reinigen Sie das Gerät nur mit Seife und einem leicht feuchten Tuch. Verwenden Sie bitte keine Lösungsmittel zur Reinigung des Geräts.

## Problem

Die Basis ist instabil.

## Mögliche Ursachen

1. Der Boden ist nicht eben oder es befindet sich ein kleines Objekt unter dem vorderen oder hinteren Stabilisator.
2. Die Endkappen des hinteren Stabilisators wurden nicht richtig ausgerichtet, als sie eingestellt wurden.

## Korrekturen

1. Entfernen Sie das Objekt.
2. Richten Sie die Endkappen des hinteren Stabilisators aus.

**Problem:**

Der Lenker wackelt.

**Mögliche Ursache:**

Die Schrauben sind locker.

**Korrekturen:**

Ziehen Sie die Schrauben fest.

**Problem:**

Kein Widerstand beim Fahren des Fahrrads.

**Mögliche Ursachen:**

1. Das Intervall des magnetischen Widerstands erhöht sich.
2. Der Spannungsreglerknopf ist beschädigt.
3. Der Riemen rutscht.
4. Das Lager-Set ist beschädigt.

**Korrekturen:**

1. Öffnen Sie die Abdeckungen zur Einstellung.
2. Wechseln Sie den Spannungsreglerknopf.
3. Öffnen Sie die Abdeckungen zur Einstellung.
4. Wechseln Sie das Lager-Set.

**Garantiepolitik**

Dieses Produkt entspricht dem im Land des Kaufs geltenden Gewährleistungsrecht. Wenn Sie ein Problem haben, das nicht gelöst werden kann, müssen Sie auf das Internet [www.prixton.com](http://www.prixton.com) zugreifen und auf die Kontaktoption klicken, um uns Ihr Unterstützungsf formular 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	BIKE FIT BF150	EXERCISE BIKE	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](http://www.prixton.com)

LA TRASTIENDA DIGITAL

## INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

As precauções básicas devem sempre ser seguidas, incluindo as seguintes instruções de segurança ao usar este equipamento: Leia todas as instruções antes de usar este equipamento.

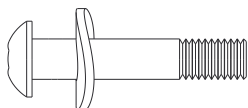
1. Leia todas as instruções neste manual e faça exercícios de aquecimento antes de usar este equipamento.
2. Antes do exercício, para evitar lesões musculares, é necessário fazer exercícios de aquecimento de todas as partes do corpo. Consulte a página de Rotina de Aquecimento e Relaxamento. Após o exercício, sugere-se relaxar o corpo para o resfriamento.
3. Certifique-se de que todas as peças não estão danificadas e estão bem fixas antes de usar. Este equipamento deve ser colocado em uma superfície plana durante o uso. É recomendado usar um tapete ou outro material de cobertura no chão.
4. Por favor, use roupas e sapatos adequados ao usar este equipamento; não use roupas que possam prender em alguma parte do equipamento.
5. Não tente fazer qualquer manutenção ou ajustes que não estejam descritos neste manual. Se surgirem problemas, interrompa o uso e consulte um Representante de Serviço Autorizado.
6. Não use o equipamento ao ar livre.
7. Este equipamento é apenas para uso doméstico.
8. Apenas uma pessoa deve estar no equipamento enquanto estiver em uso.
9. Mantenha crianças e animais de estimação longe do equipamento enquanto estiver em uso. Esta máquina é projetada apenas para adultos. O espaço livre mínimo necessário para operação segura não é inferior a dois metros.
10. Se sentir dores no peito, náuseas, tonturas ou falta de ar, pare imediatamente de fazer exercícios e consulte seu médico antes de continuar.
11. A capacidade máxima de peso para este produto é de 120 kg.

**ADVERTÊNCIA:** Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte seu médico. Isso é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou que tenham problemas de saúde pré-existentes. Leia todas as instruções antes de usar qualquer equipamento de fitness.

**CUIDADO:** Leia atentamente todas as instruções antes de operar este produto. Guarde este Manual do Proprietário para referência futura.

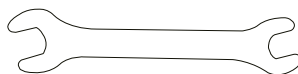
## KIT DE HARDWARE

A



1. Parafuso de cabeça sextavada com cabeça cônica
2. Junta curvada

B



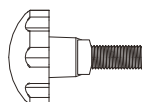
Chave de boca

C



Chave Allen

D



Botão

## FUNÇÕES DO MONITOR DE EXIBIÇÃO:



### **[VARREDURA]:**

Se esta função for selecionada, os valores atuais de todas as funções são exibidos sucessivamente em uma sequência constante aproximadamente a cada 5 segundos.

### **[KM/H]:**

A velocidade atual é exibida em quilômetros por hora. Não é possível especificar um valor particular usando a tecla [E]. Os valores obtidos por último por esta função não são armazenados. (Limite da exibição: 999,9 km/h.)

### **[KM]:**

O status atual da distância percorrida é exibido. É possível especificar um valor particular usando a tecla [E]. Se uma distância particular tiver sido especificada, a distância restante é exibida. Quando o valor especificado é atingido, isso é indicado por um sinal acústico. Os valores obtidos por último por esta função são armazenados. (Limite da exibição: 999,9 km.)

### **[TEMPO]:**

O tempo atual necessário é exibido em minutos e segundos. É possível especificar um valor particular usando a tecla [E]. Se um tempo particular tiver sido especificado, o tempo restante é exibido. Quando o valor especificado é atingido, isso é indicado por um sinal acústico. Os valores obtidos por último por esta função são armazenados. (Limite da exibição: 99 minutos.)

### **[CAL]:**

O status atual das calorias consumidas é exibido. É possível especificar um valor particular usando a tecla [E]. Se um consumo particular tiver sido especificado, o número restante de calorias a serem consumidas é exibido. Quando o valor especificado é atingido, isso é indicado por um sinal acústico. Os valores obtidos por último por esta função são armazenados. (Limite da exibição: 999,0 calorias.)

### **[ODO]:**

O status atual dos quilômetros percorridos de todas as sessões de treinamento anteriores, incluindo a sessão de treinamento atual, é exibido. Os valores obtidos por último por esta função não são armazenados. (Limite da exibição: 9999 km.)

### **[PULSO]:**

A frequência cardíaca atual é exibida em batimentos por minuto. É possível especificar um valor particular usando a tecla [E]. Os valores obtidos por último por esta função não são armazenados. (Limite de ambas as exibições: 40 - 240 batimentos cardíacos por minuto.)

## TECLAS

### 1. [E-Enter]:

Ao pressionar esta tecla uma vez, é possível especificar valores passo a passo nas respectivas funções. Para isso, a função desejada deve ser selecionada primeiro usando a tecla [M]. Manter a tecla pressionada ativa uma corrida mais rápida. Quando o treinamento começa, os valores especificados são então contados até zero.

### 2. [M-Modo]:

Pressionando esta tecla uma vez brevemente, é possível mudar de uma função para outra, ou seja, as funções respectivas podem ser selecionadas para as quais as entradas podem ser feitas usando a tecla [E]. A função atualmente selecionada é indicada na janela.

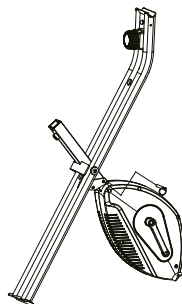
### 3. [R-Redefinir]:

Quando esta tecla é pressionada brevemente, os valores escolhidos com a tecla [M] são redefinidos para zero. Se a tecla for mantida pressionada por mais tempo (aproximadamente 3 segundos), todos os valores obtidos por último são excluídos.

## INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

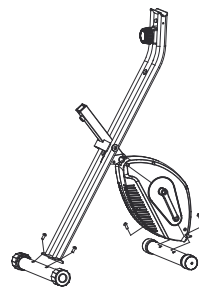
### 1. Instale o Pino Esférico e o Botão.

Puxe o pino esférico para fora para expandir o quadro principal e, em seguida, insira o pino esférico de volta, prendendo o botão ao componente.



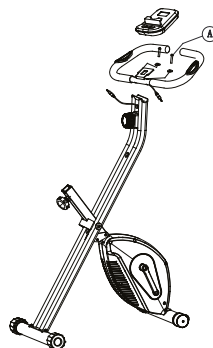
### 2. Instale os Estabilizadores Dianteiro e Traseiro.

Afrouxe os parafusos no estabilizador e insira-os nas ranhuras correspondentes, apertando cada estabilizador.



### 3. Instale o Guidão e o Painel de Controle.

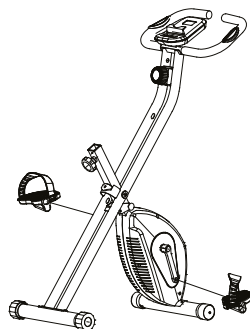
Coloque o guidão nas ranhuras correspondentes no quadro principal, aperte-o com parafusos e arruelas. Conecte os cabos nos slots correspondentes e, em seguida, coloque o painel de controle no quadro principal e aperte-o.





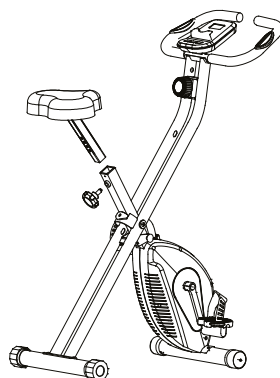
#### 4. Instale os Pedais Esquerdo e Direito.

Fixe o pedal esquerdo/direito nos eixos correspondentes (pedal esquerdo com rosca esquerda, pedal direito com rosca direita).

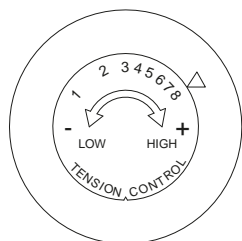


#### 5. Instale o Guidão Traseiro e o Assento.

Afrouxe a porca e a arruela de nylon, coloque o guidão traseiro sobre a placa triangular e aperte. Coloque o assento sobre a placa e aperte com o botão.



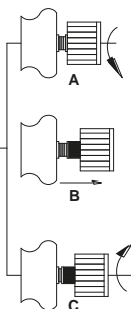
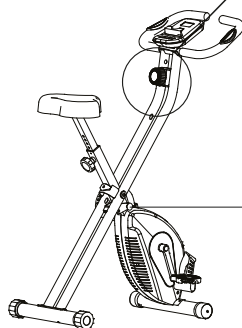
### INSTRUÇÕES DE OPERAÇÃO



#### AJUSTE DE TENSÃO

Para ajustar a tensão, basta usar o botão de ajuste de tensão (18) localizado abaixo do Computador. Para aumentar a tensão, gire no sentido horário (+), para diminuir a tensão, gire no sentido anti-horário (-).

Isso define a menor força magnética no nível 1 e a maior força magnética no nível 8.



#### COMO AJUSTAR A ALTURA DO ASSENTO:

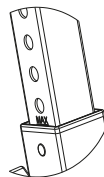
- A. Solte o botão.
- B. Ajuste para a altura desejada.
- C. Por fim, aperte o botão.

## Instruções de Armazenamento Seguro

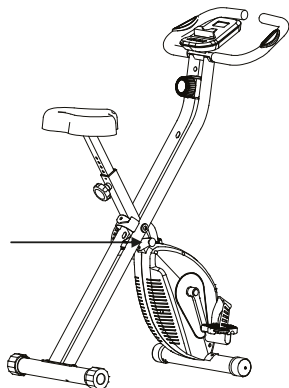
Armazene sua BIKE FIT em uma área seca, longe de crianças e áreas de grande circulação. Certifique-se de que está seguro e não pode tombar para frente sobre animais pequenos ou crianças.

### ATENÇÃO:

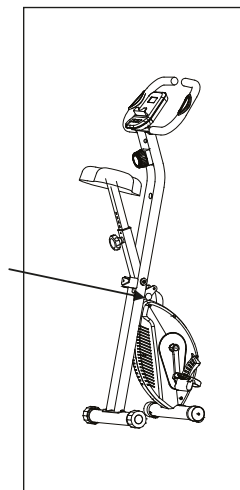
Não ajuste a altura do poste do assento acima da marca "STOP" mostrada no poste do assento. Isso é perigoso.



### Como dobrar a BIKE FIT:



1. Retire o pino esférico e insira-o de volta após dobrado.



## Exercícios de Aquecimento

Um programa de exercícios bem-sucedido consiste em um aquecimento, exercícios aeróbicos e um resfriamento. Faça todo o programa pelo menos duas e preferencialmente três vezes por semana, descansando um dia entre os treinos. Após vários meses, você pode aumentar seus treinos para quatro ou cinco vezes por semana. O aquecimento é uma parte importante do seu treino e deve começar em cada sessão. Ele prepara o seu corpo para exercícios mais vigorosos, aquecendo e alongando seus músculos, aumentando sua circulação e frequência cardíaca, e fornecendo mais oxigênio para seus músculos. No final do seu treino, repita esses exercícios para reduzir problemas musculares. Sugerimos os seguintes exercícios de aquecimento e resfriamento:

### Alongamento da Parte Interna da Coxa

Sente-se com as solas dos pés juntas e os joelhos apontando para fora. Puxe os pés o mais próximo possível da virilha. Empurre gentilmente os joelhos em direção ao chão. Mantenha por 15 segundos.



### Alongamento dos Isquiotibiais

Sente-se com a perna direita estendida. Descanse a sola do pé esquerdo contra a parte interna da coxa direita. Estique-se em direção aos dedos do pé o máximo possível. Mantenha por 15 segundos. Relaxe e depois repita com a perna esquerda estendida.

### **Rotação da Cabeça**

Gire sua cabeça para a direita por um tempo, sentindo o alongamento do lado esquerdo do pescoço. Em seguida, incline a cabeça para trás por um tempo, esticando o queixo em direção ao teto e deixando a boca abrir. Gire sua cabeça para a esquerda por um tempo e, finalmente, incline a cabeça para baixo em direção ao peito por um tempo.



### **Elevação de Ombros**

Eleve o seu ombro direito em direção à orelha por um tempo. Em seguida, eleve o seu ombro esquerdo por um tempo enquanto abaixa o seu ombro direito.



### **Alongamento de Panturrilha e Tendão de Aquiles**

Apoie-se contra uma parede com a perna esquerda à frente da direita e os braços estendidos para a frente. Mantenha a perna direita reta e o pé esquerdo no chão; em seguida, dobre a perna esquerda e incline-se para a frente movendo os quadris em direção à parede. Mantenha a posição e repita do outro lado por 15 vezes.



### **Toque nos Dedos dos Pés**

Incline-se lentamente para frente a partir da cintura, deixando as costas e os ombros relaxados enquanto você se estica em direção aos dedos dos pés. Alcance o mais longe que puder e mantenha por 15 segundos.



### **Alongamento Lateral**

Abra os braços para os lados e continue levantando-os até estarem sobre sua cabeça. Estenda o seu braço direito o mais para cima em direção ao teto que você puder por um tempo. Sinta o alongamento ao longo do seu lado direito. Repita este movimento com o seu braço esquerdo.

### **GUIA DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS**

1. Verifique se todos os parafusos e porcas estão devidamente apertados e as peças móveis podem girar livremente sem danos.
2. Limpe o equipamento apenas com sabão e um pano ligeiramente úmido. Por favor, não use solventes para limpar o equipamento.

#### **Problema**

A base está instável.

#### **Possíveis Causas**

1. O piso não está nivelado ou há um objeto pequeno sob o estabilizador frontal ou traseiro.
2. As tampas do estabilizador traseiro não foram niveladas durante o ajuste.

#### **Correções**

1. Remova o objeto.
2. Ajuste as tampas do estabilizador traseiro.

**Problema**

O guidão está tremendo.

**Possível Causa**

Os parafusos estão frouxos.

**Correções**

Aperte os parafusos.

**Problema**

Sem resistência ao pedalar a bicicleta.

**Possíveis Causas**

1. O intervalo da resistência magnética aumenta.
2. O botão de controle de tensão está danificado.
3. A correia escorrega.
4. O conjunto de rolamentos está danificado.

**Correções**

1. Abra as coberturas para ajustar.
2. Troque o botão de controle de tensão.
3. Abra as coberturas para ajustar.
4. Troque o conjunto de rolamentos.

**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	BIKE FIT BF150	EXERCISE BIKE	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](http://www.prixton.com) LA TRASTIENDA DIGITAL

## VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Er moeten altijd basisverzorgingsmaatregelen worden genomen, inclusief de volgende veiligheidsinstructies bij het gebruik van dit apparaat: Lees alle instructies voordat u dit apparaat gebruikt.

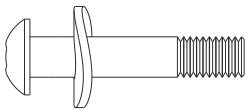
1. Lees alle instructies in deze handleiding en doe warming-up oefeningen voordat u dit apparaat gebruikt.
2. Voor de training is het noodzakelijk om op te warmen om spierblessures te voorkomen. Raadpleeg de pagina Warm Up and Cool Down Routine. Na de training wordt aanbevolen om het lichaam te ontspannen voor een cool-down.
3. Zorg ervoor dat alle onderdelen niet beschadigd zijn en goed vastzitten voordat u het apparaat gebruikt. Dit apparaat moet op een vlakke ondergrond worden geplaatst tijdens gebruik. Het gebruik van een mat of ander afdek materiaal op de grond wordt aanbevolen.
4. Draag de juiste kleding en schoenen bij het gebruik van dit apparaat; draag geen kleding die vast kan komen te zitten in het apparaat.
5. Probeer geen onderhoud of aanpassingen uit te voeren anders dan die beschreven in deze handleiding. Als er problemen ontstaan, stop dan met het gebruik en raadpleeg een geautoriseerde servicevertegenwoordiger.
6. Gebruik het apparaat niet buiten.
7. Dit apparaat is alleen voor huishoudelijk gebruik.
8. Er mag slechts één persoon tegelijk op het apparaat zijn tijdens gebruik.
9. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat tijdens gebruik. Dit apparaat is alleen bedoeld voor volwassenen. De minimale vrije ruimte die nodig is voor veilige bediening is niet minder dan twee meter.
10. Als u last heeft van pijn op de borst, misselijkheid, duizeligheid of kortademigheid, moet u onmiddellijk stoppen met trainen en uw arts raadplegen voordat u doorgaat.
11. Het maximale gewichtscapaciteit voor dit product is 120 kg.

**WAARSCHUWING:** Raadpleeg voordat u aan een trainingsprogramma begint uw arts. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of met bestaande gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voordat u fitnessapparatuur gebruikt.

**LET OP:** Lees alle instructies zorgvuldig door voordat u dit product bedient. Bewaar deze handleiding voor toekomstige referentie.

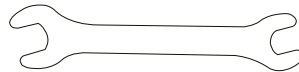
## HARDWARE KIT

A



1. Inbusschroef met cilinderkop
2. Gebogen pakking

B



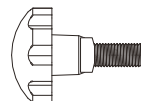
Moersleutel

C



Inbussleutel

D



Knop

## Funcies van het beeldscherm



### **[SCAN]:**

Als deze functie is geselecteerd, worden de huidige waarden van alle functies achtereenvolgens weergegeven in een constante volgorde, ongeveer elke 5 seconden.

### **[KM/H]:**

De huidige snelheid wordt weergegeven in kilometers per uur. Het is niet mogelijk om een specifieke waarde in te stellen met de [E]-toets. De laatst bereikte waarden door deze functie worden niet opgeslagen. (Limiet van de weergave: 999,9 km/u.)

### **[KM]:**

De huidige status van de afgelegde afstand wordt weergegeven. Het is mogelijk om een specifieke waarde in te stellen met de [E]-toets. Als een specifieke afstand is ingesteld, wordt de resterende afstand weergegeven. Wanneer de ingestelde waarde is bereikt, wordt dit aangegeven door een akoestisch signaal. De laatst bereikte waarden door deze functie worden opgeslagen. (Limiet van de weergave: 999,9 km.)

### **[TIME]:**

De momenteel benodigde tijd wordt weergegeven in minuten en seconden. Het is mogelijk om een specifieke waarde in te stellen met de [E]-toets. Als een specifieke tijd is ingesteld, wordt de resterende tijd weergegeven. Wanneer de ingestelde waarde is bereikt, wordt dit aangegeven door een akoestisch signaal. De laatst bereikte waarden worden opgeslagen. (Limiet van de weergave: 99 minuten.)

### **[CAL]:**

De huidige status van de verbruikte calorieën wordt weergegeven. Het is mogelijk om een specifieke waarde in te stellen met de [E]-toets. Als een specifiek verbruik is ingesteld, wordt het resterende aantal te consumeren calorieën weergegeven. Wanneer de ingestelde waarde is bereikt, wordt dit aangegeven door een akoestisch signaal. De laatst bereikte waarden door deze functie worden opgeslagen. (Limiet van de weergave: 999,0 calorieën.)

### **[ODO]:**

De huidige status van de afgelegde kilometers van alle vorige trainingssessies inclusief de huidige trainingssessie wordt weergegeven. De laatst bereikte waarden door deze functie worden niet opgeslagen. (Limiet van de weergave: 9999 km.)

### **[PULSE]:**

De huidige hartslag wordt weergegeven in slagen per minuut. Het is mogelijk om een specifieke waarde in te stellen met de [E]-toets. De laatst bereikte waarden door deze functie worden niet opgeslagen. (Limiet van beide weergaven: 40 - 240 hartslagen per minuut.)

## KEYS

### 1. [E-Enter]:

Door deze toets eenmaal in te drukken, is het mogelijk om stap voor stap waarden in te stellen in de respectievelijke functies. Hiervoor moet eerst de gewenste functie worden geselecteerd met behulp van de [M]-toets. Als de toets wordt ingedrukt gehouden, wordt sneller gelopen. Wanneer de training begint, worden de ingestelde waarden dan afgeteld tot nul.

### 2. [M-Mode]:

Door deze toets kort eenmaal in te drukken, is het mogelijk om van de ene functie naar de andere te wisselen, dat wil zeggen dat de respectieve functies kunnen worden geselecteerd waarvoor invoer mogelijk is met behulp van de [E]-toets. De momenteel geselecteerde functie wordt weergegeven in het venster.

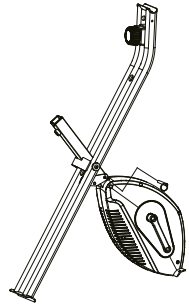
### 3. [R-Reset]

Wanneer deze toets kort wordt ingedrukt, worden de waarden gekozen met de [M]-toets gereset naar nul. Als de toets langer wordt ingedrukt gehouden (ongeveer 3 seconden), worden alle laatst bereikte waarden verwijderd.

## ASSEMBLY INSTRUCTIES

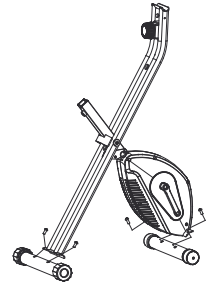
### 1. Installeer de kogelpen en knop.

Trek de kogelpen uit om het hoofdframe uit te schuiven, en steek vervolgens de kogelpen terug. Bevestig de knop aan het onderdeel.



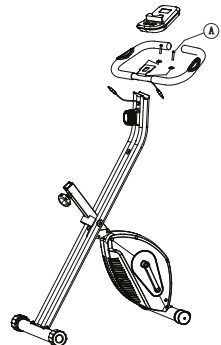
### 2. Installeer de voor- en achterstabilisatoren.

Maak de schroeven in de stabilisator los en steek ze in de overeenkomstige gleuven. Draai vervolgens elke stabilisator vast.



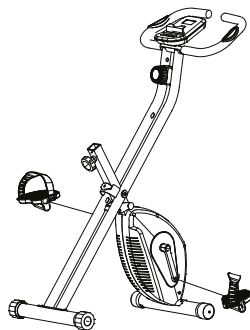
### 3. Installeer het stuur en bedieningspaneel.

Plaats het stuur op de overeenkomstige gleuven in het hoofdframe, draai het vast met bouten en pakkingen. Verbind de kabels met de overeenkomstige sleuven en plaats vervolgens het bedieningspaneel op het hoofdframe en draai het vast.



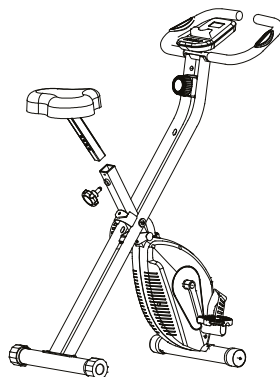
#### 4. Installeer de linker- en rechterpedalen.

Bevestig het linker-/rechterpedaal op de overeenkomstige assen (linkerpedaal met linkse schroefdraad, rechterpedaal met rechtse schroefdraad).

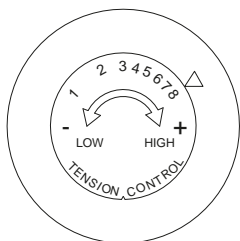


#### 5. Installeer de achterste handgreep en het zitkussen.

Maak de nylon moer en ring los, plaats de achterste handgreep op de driehoekige plaat en draai vast. Plaats het zitkussen op de plaat en draai vast met de knop.



### BEDIENINGSINSTRUCTIES

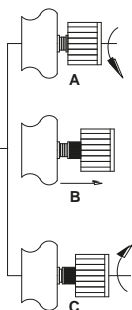
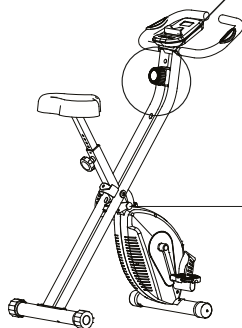


#### SPANNINGSAANPASSING

Voor het aanpassen van de spanning gebruikt u eenvoudigweg de spanschroef (18) die zich onder de computer bevindt. Draai met de klok mee (+) om de spanning te verhogen, draai tegen de klok in (-) om de spanning te verlagen.

Op niveau 1 wordt de laagste magnetische kracht ingesteld.

Op niveau 8 wordt de hoogste magnetische kracht ingesteld.



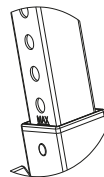
#### HOE DE HOOGTE VAN DE ZITTING AAN TE PAssEN:

- Draai de knop los.
- Pas aan naar de gewenste hoogte.
- Draai tot slot de knop weer vast.



## VEILIGE Opslaginstructies

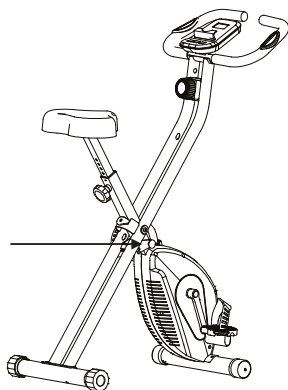
Bewaar uw BIKE FIT op een droge plek, buiten het bereik van kinderen en drukke gebieden. Zorg ervoor dat het stevig staat en niet naar voren kan vallen op kleine dieren of kinderen.



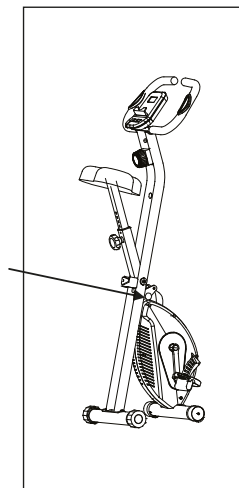
## VOORZICHTIG:

Verstel de hoogte van de zadelpen niet boven de "STOP" markering die op de zadelpen staat aangegeven. Dit is gevaarlijk.

## HOE DE BIKE FIT OP TE VOUWEN:



1. Trek de kogelpen eruit en steek hem terug nadat de fiets is opgevouwen.



## Opwarmoefeningen

Een succesvol trainingsprogramma bestaat uit een opwarming, aerobe oefeningen en een cooling-down. Voer het hele programma minstens twee en bij voorkeur drie keer per week uit, met een rustdag tussen de trainingen. Na enkele maanden kunt u uw trainingen opvoeren naar vier of vijf keer per week.

Het opwarmen is een belangrijk onderdeel van uw training en moet bij elke sessie beginnen. Het bereidt uw lichaam voor op intensievere oefeningen door uw spieren op te warmen en uit te rekken, uw circulatie en hartslag te verhogen, en meer zuurstof naar uw spieren te brengen. Aan het einde van uw training, herhaal deze oefeningen om spierpijn te verminderen. We raden de volgende opwarm- en afkoeloefeningen aan:

## Binnenste Dijstretch

Ga zitten met de zolen van je voeten tegen elkaar en je knieën naar buiten wijzend. Trek je voeten zo dicht mogelijk naar je lies. Duw je knieën voorzichtig naar de vloer. Houd dit 15 tellen vast.



## Hamstring rekken

Ga zitten met je rechterbeen gestrekt. Plaats de zool van je linkervoet tegen je rechterdij aan. Strek zo ver mogelijk naar je teen. Houd 15 tellen vast. Ontspan en herhaal dan met je linkerbeen gestrekt.

## Hoofdrollen

Draai je hoofd naar rechts voor één tel, voel de stretch langs de linkerkant van je nek. Vervolgens draai je je hoofd naar achteren voor één tel, strek je kin naar het plafond en laat je je mond open. Draai je hoofd naar links voor één tel en laat ten slotte je hoofd zakken naar je borst voor één tel.



## Schouderlift

Til je rechterschouder op naar je oor voor één tel. Til vervolgens je linkerschouder op voor één tel terwijl je je rechterschouder laat zakken.



## Kuit-Achilles rekken

Leun tegen een muur met je linkerbeen voor het rechterbeen en je armen naar voren. Houd je rechterbeen recht en de linkervoet op de grond; buig vervolgens het linkerbeen en leun naar voren door je heupen naar de muur te bewegen. Houd vast en herhaal aan de andere kant voor 15 tellen.



## Tenen aanraken

Buig langzaam voorover vanuit je taille, laat je rug en schouders ontspannen terwijl je naar je tenen reikt. Strek zo ver mogelijk naar beneden en houd 15 tellen vast.



## Zijwaartse Stretch

Open je armen naar opzij en blijf ze omhoog tillen totdat ze boven je hoofd zijn. Strek je rechterarm zo ver mogelijk omhoog naar het plafond voor één tel. Voel de stretch langs je rechterkant. Herhaal deze beweging met je linkerarm.

## OPLOSSINGSGIDS VOOR PROBLEMEN

1. Controleer of alle bouten en moeren goed zijn vastgedraaid en dat de draaiende onderdelen vrij kunnen bewegen zonder beschadigde onderdelen.
2. Reinig het materiaal alleen met zeep en een licht vochtige doek. Gebruik geen oplosmiddel om het materiaal schoon te maken.

### Probleem

De basis is instabiel.

### Mogelijke oorzaken

1. De vloer is niet vlak of er bevindt zich een klein object onder de voor- of achterstabilisator.
2. De eindkappen van de achterstabilisator zijn niet waterpas gezet bij het afstellen.

### Oplossingen

1. Verwijder het object.
2. Pas de eindkappen van de achterstabilisator aan.

**Probleem**

Het stuur trilt.

**Mogelijke oorzaak**

De bouten zijn los.

**Correcties**

Draai de bouten vast.

**Probleem**

Geen weerstand tijdens het fietsen.

**Mogelijke oorzaken**

1. De tussenruimte van de magnetische weerstand neemt toe.
2. De spanningsregelknop is beschadigd.
3. De riem glijdt.
4. De lagerset is beschadigd.

**Correcties**

1. Open de covers om aan te passen.
2. Vervang de spanningsregelknop.
3. Open de covers om aan te passen.
4. Vervang de lagerset.

**Garantie beleid**

Dit product voldoet aan de in het land van aankoop geldende garantiewetgeving. Als u een probleem hebt dat u niet kunt oplossen, moet u naar [www.prixton.com](http://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	BIKE FIT BF150	EXERCISE BIKE	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](http://www.prixton.com)

LA TRASTIENDA DIGITAL

# PRIXTON

