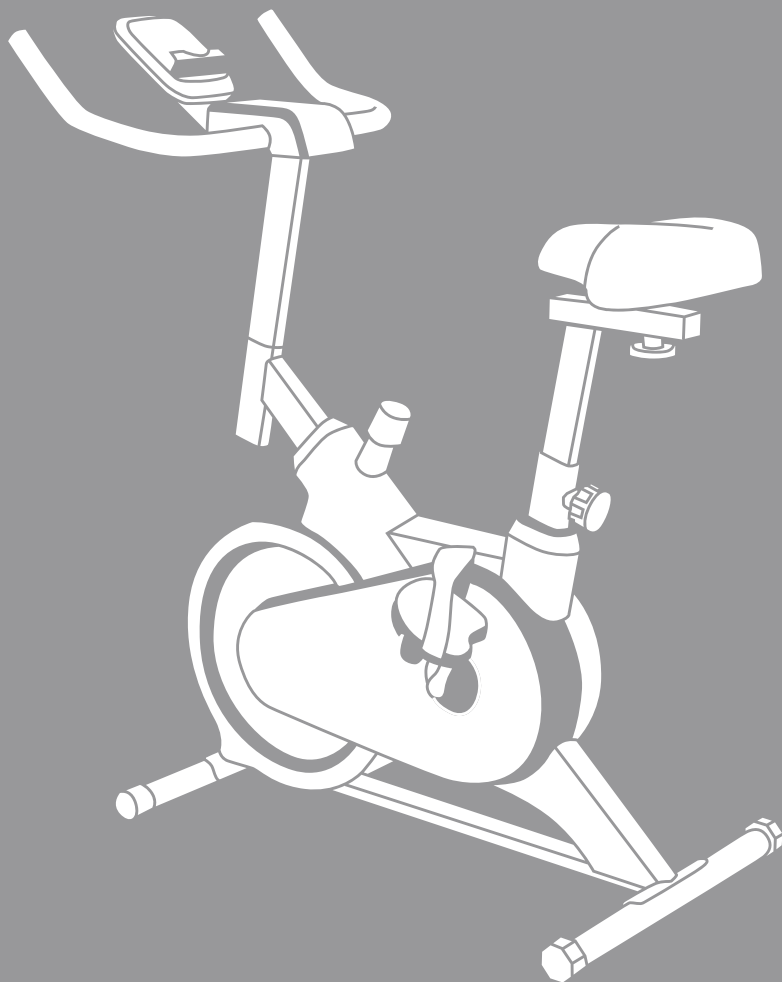


PRIXTON

BIKE FIT X-TREME
BF350



BICICLETA ESTÁTICA

EXERCISE BIKE

INDEX

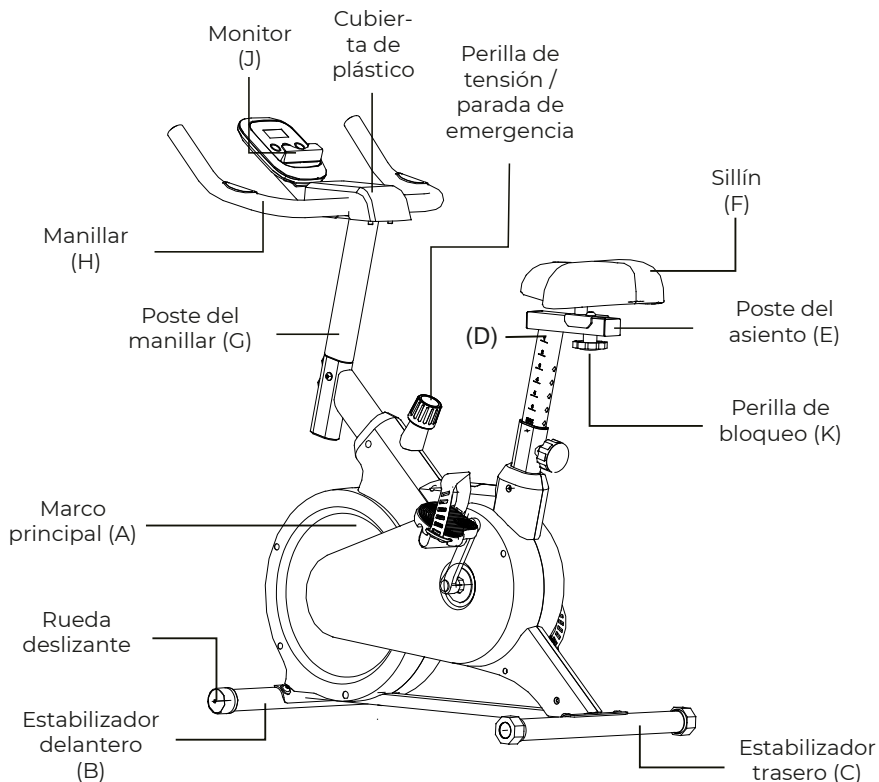
ES	3
<hr/>	
EN	16
<hr/>	
FR	29
<hr/>	
IT	42
<hr/>	
DE	55
<hr/>	
PT	68
<hr/>	
NL	81
<hr/>	

DIRECTRICES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Lea todas las instrucciones antes de usar el equipo. Al usar el equipo, siempre se deben seguir las precauciones básicas. ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones, lea y comprenda lo siguiente:

1. Asegúrese de que su equipo esté correctamente ensamblado antes de usarlo.
2. Asegúrese de que todos los tornillos, tuercas y pernos estén apretados antes de usar.
3. Antes de usar este equipo, recomendamos hacer calentamientos y estiramientos de los principales grupos musculares.
4. Solo una persona debe usar el equipo a la vez.
5. Nunca opere este equipo si no está funcionando correctamente, ha sido dejado caer o está dañado. Si se encuentra un problema, contacte al Servicio al Cliente antes de usar el equipo nuevamente.
6. Siempre use este equipo en una superficie clara y nivelada.
7. Solo para uso doméstico.
8. NO lo use al aire libre o cerca del agua.
9. Use este producto solo para su uso previsto como se describe en este manual. NO use accesorios no recomendados por el fabricante.
10. NO use ropa holgada cuando use el equipo.
11. Nunca deje caer ni inserte ningún objeto en ninguna abertura.
12. Si en algún momento se siente débil, mareado o con vértigo mientras opera el equipo, deje de hacer ejercicio inmediatamente. También debe dejar de hacer ejercicio si experimenta dolor o cualquier malestar.
13. Para cualquier problema, contacte al Servicio al Cliente. El servicio debe ser realizado por un representante de servicio autorizado. Nuestro número de contacto está en la página de servicio.
14. NO pedalee en reversa.
15. Este producto requiere un mínimo de 6 pies cuadrados de espacio para una operación segura.
16. ENSAMBLE TODO EL HARDWARE EN EL ORDEN QUE SE MUESTRA EN LAS ILUSTRACIONES.
17. Advertencia: - Riesgo de Lesiones Personales - Consulte con su médico personal para ver si este equipo de ejercicio es apropiado para usted. Esto es especialmente importante para personas con problemas de salud preexistentes. NO use este equipo sin la aprobación de su médico.
18. Advertencia: - Riesgo de Lesiones Personales - NO permita que los niños usen esta máquina.
19. Advertencia: - Riesgo de Lesiones Personales - Mantenga a los niños menores de 13 años alejados de la máquina.
20. Advertencia: - Riesgo de Lesiones Personales - Mantenga partes del cuerpo, cabello, ropa suelta y joyas alejadas de todas las partes móviles.
21. Advertencia: - Riesgo de Lesiones Personales - NO intente reparar la unidad usted mismo. Deje de usarla y contacte al servicio al cliente.
22. Advertencia: - Para Reducir el Riesgo de Lesiones Personales - Lea y Comprenda Todas las Instrucciones Antes de Usar la Bicicleta.

LISTA DE PARTES PRINCIPALES



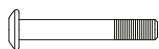
Paquete de hardware

S1



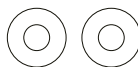
Pernos hexagonales
M8x20 mm x 2

S2



Perno hexagonal
M8x35 mm

S3



Arandelas de
resorte $\varnothing 8 \times 2$

S4



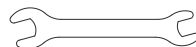
Arandelas de
resorte $\varnothing 8 \times 2$

S5



Llave Allen 6#
x 1

S6



Llave x 1

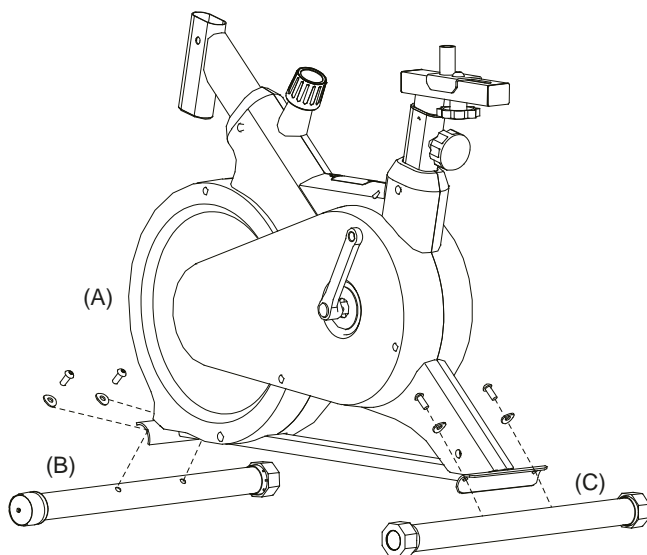
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Herramienta:



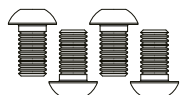
S5

Llave Allen 6# x 1



Paso 1: Instalación de los Estabilizadores (B/C)

Use la llave Allen (S5) para quitar los tornillos de los estabilizadores preinstalados, alinee la Estructura Principal (A) con los agujeros del estabilizador y apriete los tornillos con la llave Allen (S5).



Pernos
hexagonales x 4



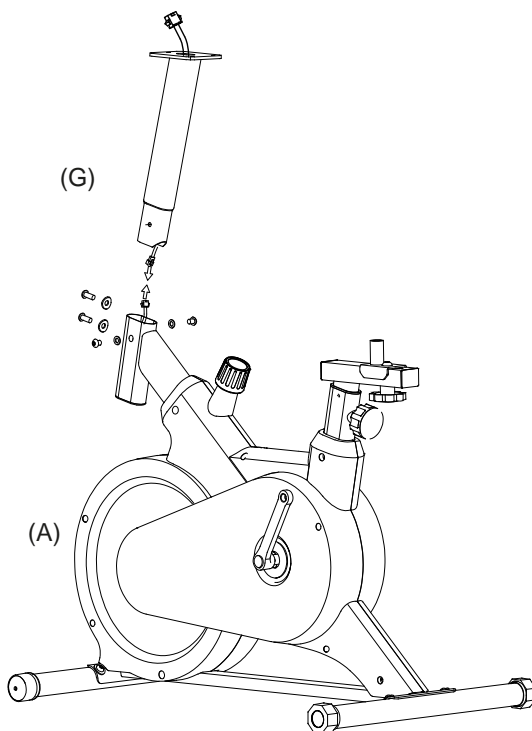
Arandelas
curvadas x 4

Herramienta:



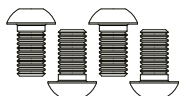
S5

Llave Allen 6# x 1



Paso 2: Instalación del Poste del Manillar Handlebar Post Installment

Use la llave Allen (S5) para quitar los tornillos del estabilizador preinstalados, conecte el cable e instale el Poste del Manillar (G) en la Estructura Principal (A), apriete los tornillos con la llave Allen (S5) proporcionada.



Pernos hexagonales x 4



Arandelas $\phi 6$
x 2



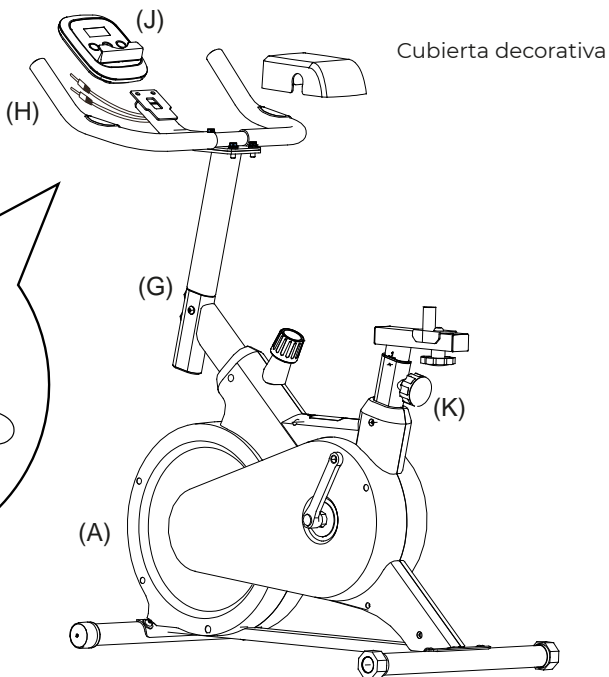
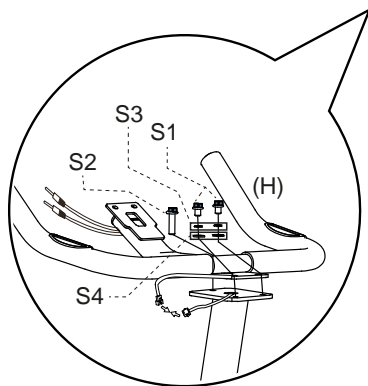
Arandelas curvadas x 2

Herramienta:



S5

6# Allen Wrench x 1



Paso 3: Instalación del Manillar y Monitor

Deslice el Manillar (H) en el Poste del Manillar, asegure el manillar con los tornillos (S1) (S2), las arandelas de resorte (S4) y las arandelas (S3), y apriételo con la llave Allen (S5) proporcionada.

Instale la Cubierta Plástica en el Manillar.

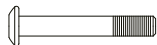
Conecte los cables con las ranuras correspondientes y luego coloque el Monitor (J) en la Placa del Manillar.

S1



Pernos hexagonales
M8x20 mm
x 2

S2



Perno hexagonal
M8x35 mm

S3



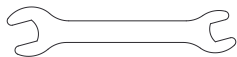
Arandelas de resorte $\varnothing 8 \times 2$

S4



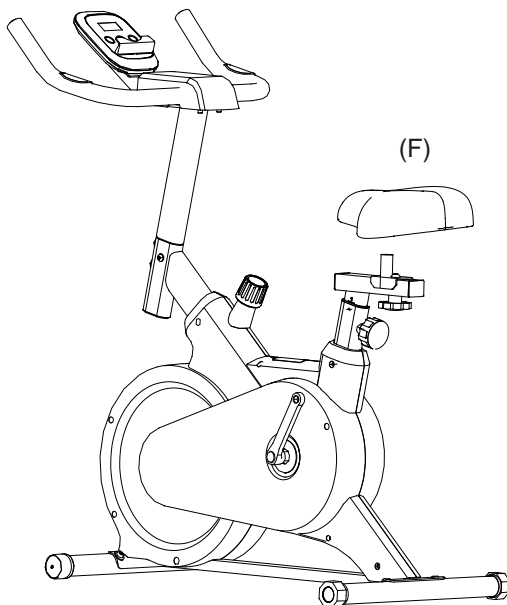
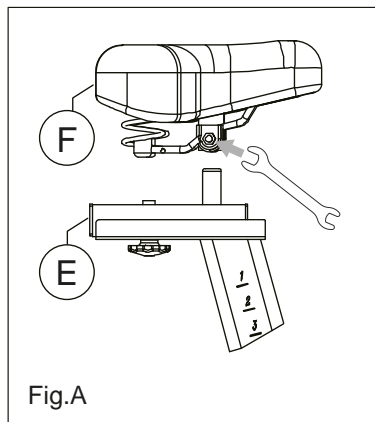
Arandelas de resorte $\varnothing 8 \times 2$

Herramienta:



S6

Llave x 1



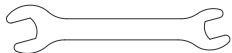
Paso 4: Instalación del Asiento

Inserte el Asiento (F) en el Poste del Asiento (E), alinee los agujeros en el Poste del Asiento (E) y apriételo con la Perilla de Bloqueo (K).

Ajuste la inclinación y apriete el Asiento (F) con la llave proporcionada.

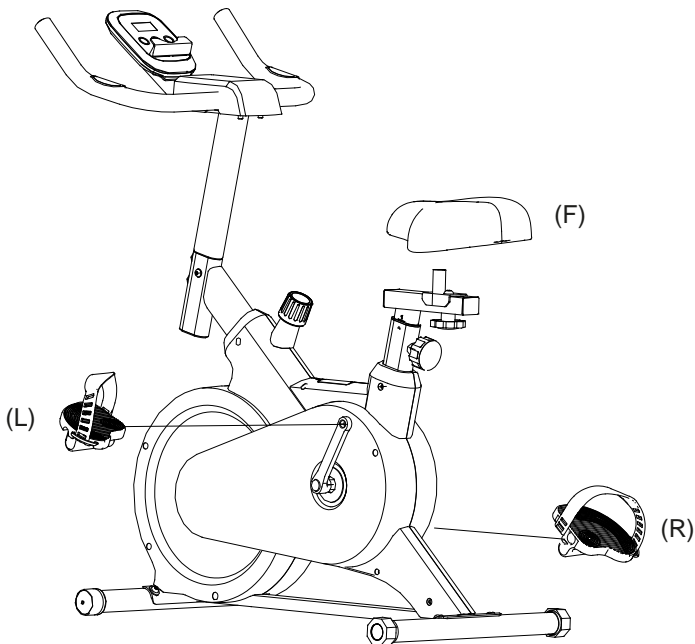
Nota: La distancia del Asiento se puede ajustar.

Herramienta:



S6

Llave x 1



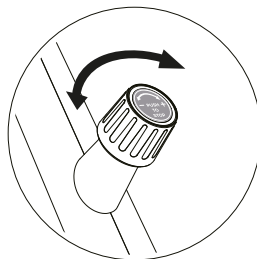
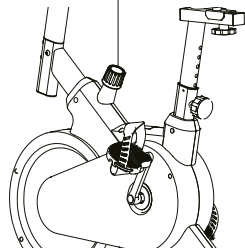
Paso 5: Instalación de los Pedales

Use la llave (S6) para instalar los pedales en la manivela y apriételos firmemente.

Nota: Los pedales se distinguen entre izquierdo (L) y derecho (R) con las letras correspondientes. No los instale en la posición incorrecta.

AJUSTES

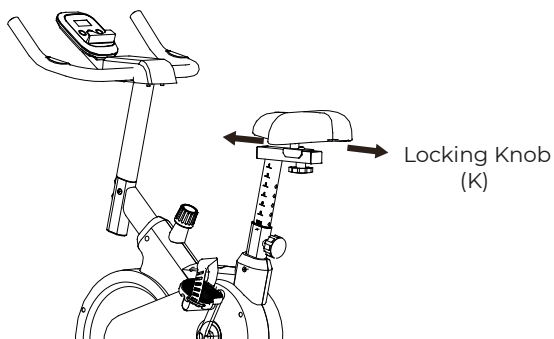
Perilla de tensión /
parada de
emergencia



Ajuste de Resistencia

Para ajustar el nivel de resistencia, use la perilla de ajuste en la estructura principal. Para aumentar la resistencia, gire la perilla en sentido horario (+); para disminuir la resistencia, gírela en sentido antihorario (-).

Presione la perilla para detener la bicicleta estacionaria.



Ajuste de la Altura del Asiento

Para ajustar la altura del asiento, simplemente gire la perilla de ajuste en la parte trasera de la estructura principal en sentido antihorario dos veces, tire hacia afuera y luego ajuste libremente a la altura deseada. Una vez completado el ajuste, apriete la perilla girándola en sentido horario.

Ajuste de la Distancia del Asiento

Para ajustar la distancia del asiento, simplemente gire la perilla debajo del asiento en sentido antihorario hasta que se libere y luego ajuste libremente a la distancia deseada. Una vez completado el ajuste, apriete la perilla girándola en sentido horario.

FUNCIONES DEL MONITOR



[SCAN]: Si se selecciona esta función, los valores actuales de todas las funciones (Excepto el NIVEL) se muestran sucesivamente en una secuencia constante de aproximadamente cada 5 segundos.

[TIME]: El tiempo actualmente requerido se muestra en minutos y segundos.

[SPEED]: La velocidad actual se muestra en kilómetros por hora.

[DISTANCE]: El estado actual de la distancia recorrida se muestra.

[CALORIES]: El estado actual de las calorías consumidas se muestra.

[ODO]: El estado actual de los kilómetros recorridos de todas las sesiones de entrenamiento anteriores, incluida la sesión de entrenamiento actual, se muestra.

[RPM]: La revolución por minuto (RPM) actual se muestra.

[PULSE]: La frecuencia de pulso actual se muestra en latidos por minuto.

[LEVEL]: El nivel actual de la resistencia se muestra.

TECLAS

1. [Reset]

Cuando se presiona esta tecla brevemente, los valores elegidos con la tecla [Reset] se restablecen a cero. Si se mantiene presionada durante más tiempo (aproximadamente 3 segundos), se eliminan todos los valores alcanzados anteriormente. El ODO se restablecerá solo cuando se reemplacen las baterías.

2. [Mode]:

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

3. [SET]:

Al presionar esta tecla una vez, es posible especificar valores paso a paso en las funciones respectivas. Para esto, primero se debe seleccionar la función deseada usando la tecla [SET]. Mantener la tecla presionada activa un funcionamiento más rápido. Cuando comienza el entrenamiento, los valores especificados se cuentan regresivamente hasta cero.

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

Lubrique las partes móviles periódicamente para evitar el desgaste prematuro.

Inspeccione y apriete todas las partes antes de usar la máquina. Reemplace cualquier parte defectuosa de inmediato y no use el equipo nuevamente hasta que esté en perfectas condiciones.

La máquina se puede limpiar con un paño ligeramente húmedo y un detergente suave no abrasivo. No use solventes.

No intente reparar la máquina usted mismo. Si tiene alguna dificultad con el montaje o funcionamiento de la bicicleta de ejercicio, o si cree que falta alguna parte, contacte al Servicio Técnico Oficial de Prixton

Nota: La frecuencia de limpieza y mantenimiento depende de la frecuencia e intensidad de uso.

Guía de Solución de Problemas

Problema

La base es inestable

Causa

El suelo no está nivelado o hay un objeto debajo del estabilizador. Los tapones finales del estabilizador trasero no se han nivelado al ajustarse.

Solución

Retire el objeto. Apriete los tapones finales del estabilizador trasero.

Problema

El manillar no está estable

Causa

Los tornillos están sueltos.

Solución

Apriete los tornillos.

Problema

Ruido fuerte de las partes móviles

Causa

Las partes no están bien ajustadas.

Solución

Apriételas.

Guía de solución de problemas:

Verifique que todos los tornillos y tuercas estén bien ajustados y que las partes móviles giren libremente sin piezas dañadas.

Limpie el equipo solo con jabón y un paño ligeramente húmedo. No utilice solventes para limpiar el equipo.

Problema

Base inestable

Causa

El suelo no es plano o hay un objeto pequeño debajo del estabilizador delantero o trasero. Los tapones finales del estabilizador trasero no se han nivelado al ajustarse.

Solución

Retire el objeto.

Ajuste los tapones finales del estabilizador trasero.

Problema

El manillar está temblando

Causa

Los tornillos están sueltos.

Solución

Apriete los tornillos.

Problema

Ruido fuerte de las partes móviles

Causa

El ajuste de las partes no es el adecuado.

Solución

Abra las cubiertas para ajustar.

Problema

No hay resistencia al montar la bicicleta

Causa

El ajuste de la resistencia magnética es incorrecto.

La perilla de control de tensión está dañada.

La correa patina.

El conjunto de rodamientos está dañado.

Solución

Abra las cubiertas para ajustar.

Cambie la perilla de control de tensión.

Abra las cubiertas para ajustar.

Cambie el conjunto de rodamientos.

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.



Software de la aplicación (APP)

Compruebe si su dispositivo móvil cumple los requisitos de la aplicación. Los requisitos de cada aplicación se muestran en Google PlayStore y AppStore.

¡Pruebe Kinomap gratis durante 7 días o elija la aplicación GRATUITA FIT&HOME!

Android



Kinomap



iOS



Recuerde activar la función Bluetooth en su dispositivo.

Android



FIT&HOME



iOS



Compruebe si su dispositivo móvil cumple los requisitos de la aplicación. Los requisitos de cada aplicación se muestran en Google PlayStore y AppStore.

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, 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 X-TREME BF350	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:

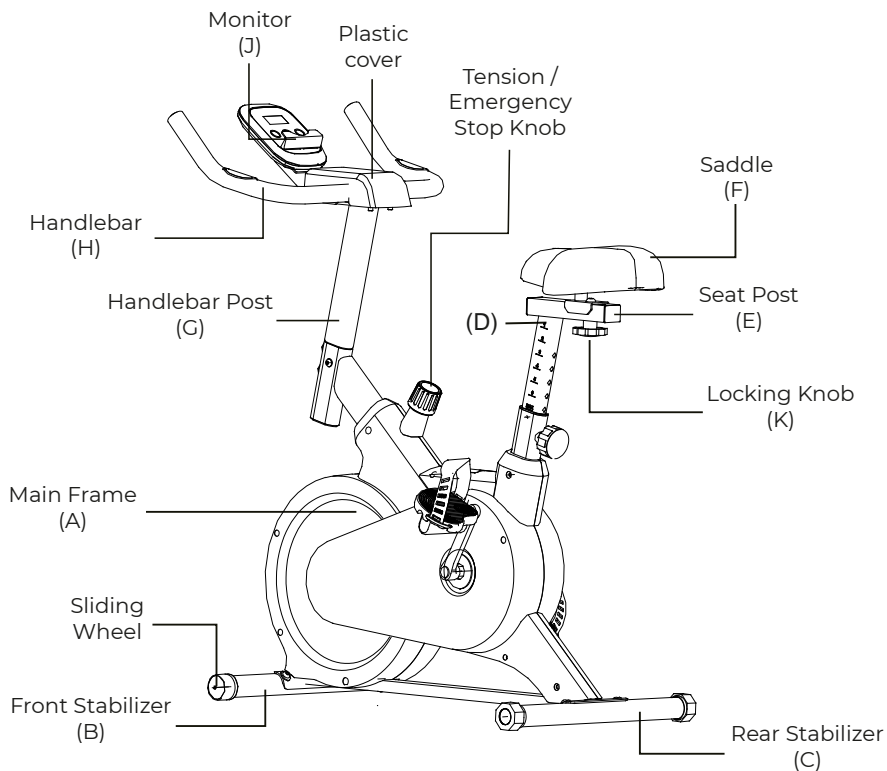
www.prixton.com LA TRASTIENDA DIGITAL

IMPORTANT SAFETY GUIDELINES

Read all instructions before using the equipment. When using the equipment, basic precautions should always be followed. WARNING - To reduce the risk of injury to persons, read and under the following:

1. Make sure your equipment is correctly assembled before you use it.
2. Be sure all screws, nuts, and bolts are tightened prior to use.
3. Before using this equipment, we recommend doing warmups and stretching of the major muscle groups.
4. Only one person should be using the equipment at a time.
5. Never operate this equipment if it is not working properly, has been dropped, or damaged. If a problem is encountered, contact Customer Service before using the equipment again.
6. Always use this equipment on a clear and level surface.
7. For household use only.
8. Do NOT use outdoors or near water.
9. Use this product only for its intended use as described in this manual. Do NOT use attach-ments not recommended by the manufacturer.
10. Do NOT wear loose clothing when using the equipment.
11. Never drop or insert any object into any opening.
12. If at any time you feel faint, light-headed, or dizziness while operating the equipment, stop exercising immediately. You should also stop exercising if you are experiencing pain or any discomfort.
13. For any problems, contact Customer Service. Servicing should be performed by an authorized service representative. Our contact number is on the service page.
14. DO NOT pedal in reverse.
15. This product requires a minimum of 6 square feet of space for safe operation.
16. ASSEMBLE ALL HARDWARE IN THE ORDER THAT IS SHOWN IN THE ILLUSTRATIONS
17. Warning: - Risk of Personal Injury - Consult with your personal physician to see if this exercise equipment is appropriate for you. This is especially important for people with pre-existing health problems. Do NOT use this equipment without your physician's approval.
18. Warning: - Risk of Personal Injury – Do NOT allow children to use this machine.
19. Warning: - Risk of Personal Injury - Keep children under the age of 13 away from the machine.
20. Warning: - Risk of Personal Injury – Keep body parts, hair, loose clothing, and jewelry clear of all moving parts.
21. Warning: - Risk of Personal Injury - Do NOT attempt to service the unit yourself. Discontinue use and contact customer service.
22. Warning: - To Reduce the Risk Of Personal Injury - Read And Understand All Read The Instructions Before Using the Bike.

Main parts list



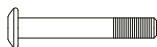
Hardware pack

S1



M8x20mm Hex Bolts x 2

S2



M8x35mm Hex Bolt

S3



φ8 Spring Washers x 2

S4



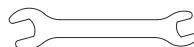
φ8 Spring Washers x 2

S5



6# Allen Wrench x 1

S6



Wrench x 1

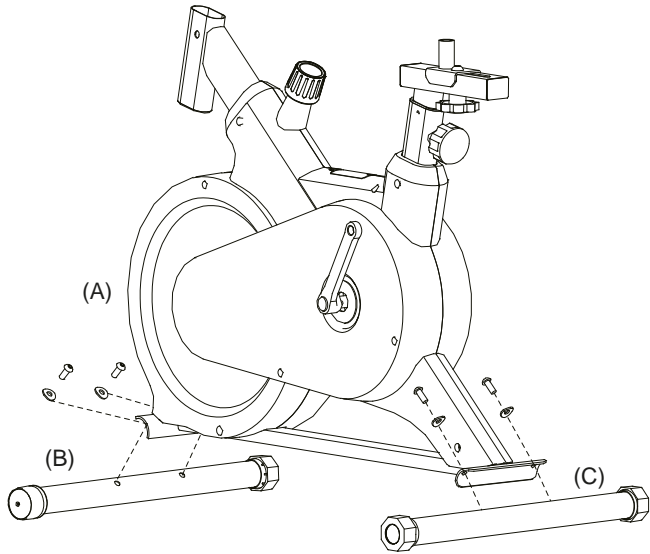
Assembly instruction

TOOL:



S5

6# Allen Wrench x 1

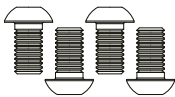


STEP 1

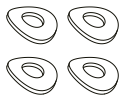
Stabilizers Installation (B/C)

Use the Allen key (S5) to remove the pre-installed stabilizer screws, align the Main Frame (A) with the stabiliser holes and tighten the screws with the Allen key (S5).

Pre-Installed Hardware:



Hex Bolts
x 4



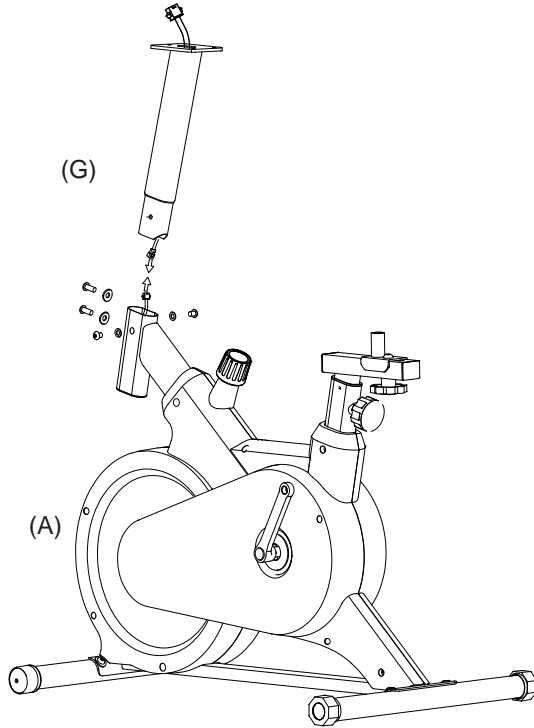
Curved Washers
x 4

TOOL:



S5

6# Allen Wrench x 1

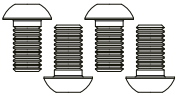


STEP 2

Handlebar Post Installment

Use the Allen key (S5) to remove the pre-installed stabilizer screws, connect the cable and install the Handlebar Post (G) onto the Main Frame (A), tighten the screws with the Allen key (S5) provided.

Pre-Installed Hardware:



Hex Bolts
x 4



$\phi 6$ Washers
x 2



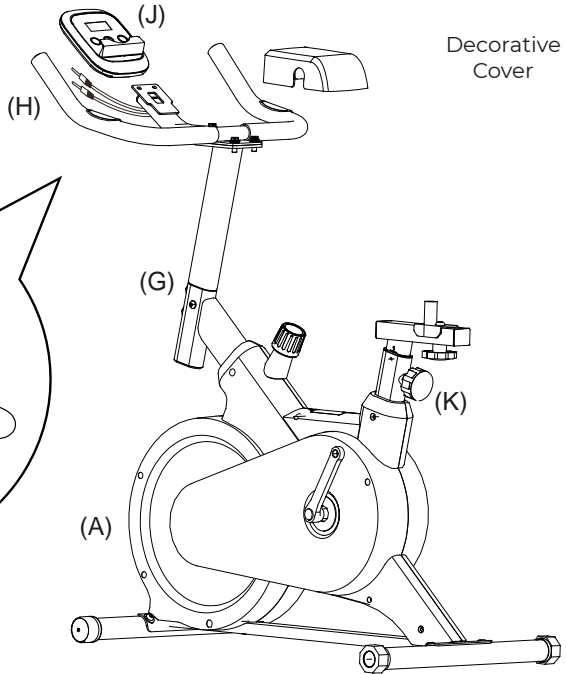
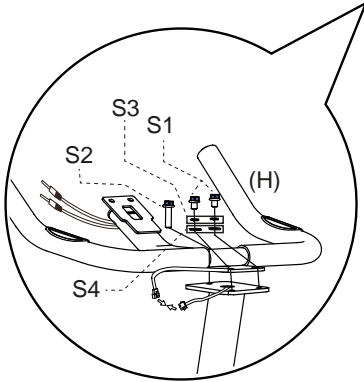
Curved
Washers x 2

TOOL:



S5

6# Allen Wrench x 1



STEP 3

Handlebar and Monitor Installment

Slide the Handlebar (H) onto the Handlebar Post, secure the handlebar with the screws (S1) (S2), the spring washers (S4) and the washers (S3), tighten it with the Allen key (S5) provided.

Install the Plastic Cover onto the Handlebar.

Connect the cables with the corresponding slots, and then place the the Monitor (J) onto the Handlebar Plate.

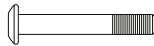
HARDWARE PACK:

S1



M8x20mm
Hex Bolts x 2

S2



M8x35mm
Hex Bolt

S3



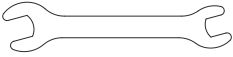
φ6 Washers
x 2

S4



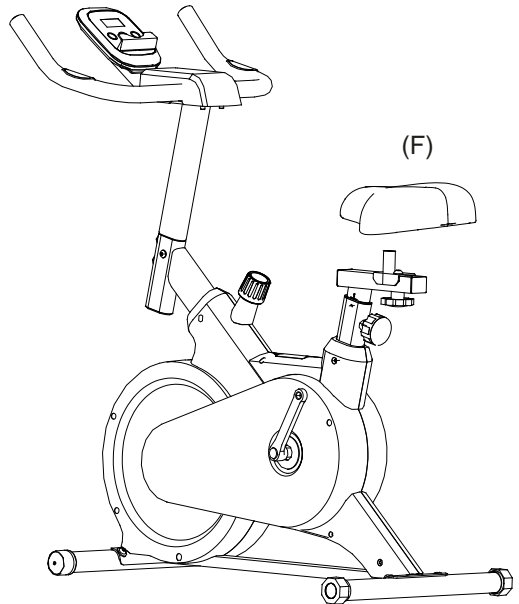
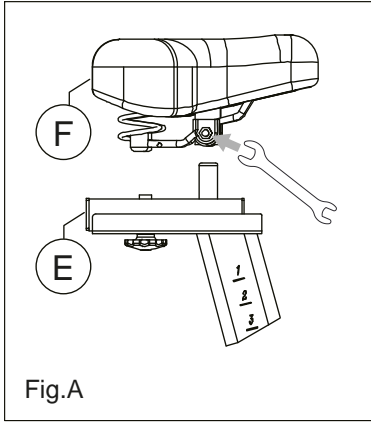
φ8 Spring
Washers x 2

TOOL:



S6

Wrench x1



STEP 4

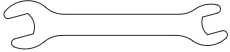
Saddle Installation

Insert the Saddle (F) into the Seat Post (E), align the holes in the Seat Post (E) and tighten it with the Locking Knob (K).

Adjust the inclination and tighten the Saddle (F) by the Wrench provided.

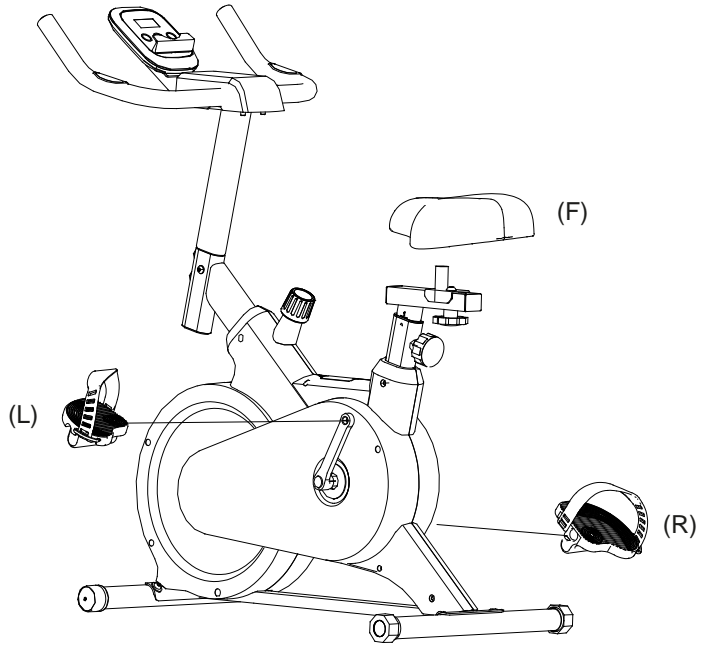
Note: The distance for the Saddle can be adjusted.

TOOL:



S6

Wrench x 1



STEP 5

Pedals installation

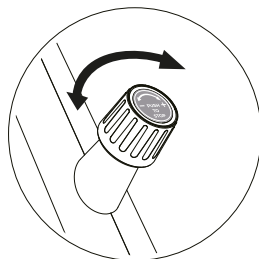
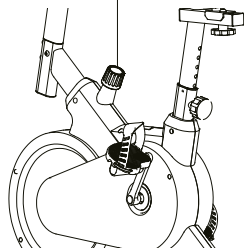
Use the Wrench (S6) to install the pedals on the crank and tighten them firmly.

Note:

- The pedals are distinguished between left (L) and right (R) with the corresponding letters.
- Do not install them in the wrong position.

Adjustments

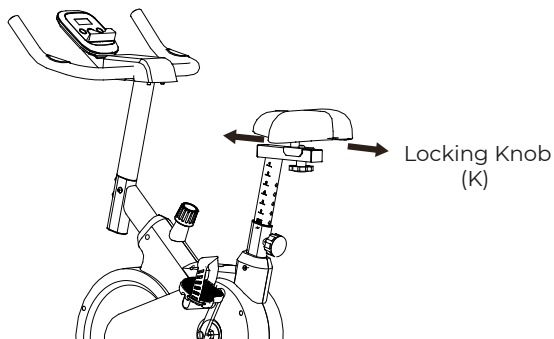
Tension /
Emergency
Stop Knob



Resistance adjustment

To adjust the resistance level, simply use the adjustment knob on the main frame. To increase the resistance, turn the knob clockwise (+); to decrease the resistance, turn it counterclockwise (-).

Press the knob to stop the stationary bike from moving.



Adjusting the saddle height

To adjust the saddle height, simply turn the adjustment knob on the back of the main frame counterclockwise twice, pull it outwards and then freely adjust to the desired height. Once adjustment is complete, tighten the knob by turning clockwise.

Adjusting the saddle distance

To adjust the saddle distance, simply turn the knob under the saddle counterclockwise until it releases and then freely adjust the desired distance. Once adjustment is complete, tighten the knob by turning clockwise.

MONITOR FUNCTIONS



[SCAN]: If this function is selected, the current values of all functions (Except LEVEL) are displayed successively in a constant sequence approx. every 5 seconds.

[TIME]: The currently required time is displayed in minutes and seconds.

[SPEED]: The current speed is displayed in kilometres per hour.

[DISTANCE]: The current status of the travelled distance is displayed.

[CALORIES]: The current status of the consumed calories is displayed.

[ODO]: The current status of the travelled kilometres of all previous training sessions including current training session is displayed.

[RPM]: The current revolution per minute (RPM) is displayed.

[PULSE]: The current pulse rate is displayed in beats per minute.

[LEVEL]: The current level of the resistance is displayed.

KEYS

1. [Reset]

When this key is pressed briefly, the values chosen with the [Reset] key are reset to zero. If the key is held longer (approx. 3 seconds), all last attained values are deleted. ODO will be reset only when the batteries replaced.

2. [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 [Mode] key. The currently selected function is indicated in the window.

3. [SET]:

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 [SET] key.

Holding the key pressed activates faster running. When training begins, the specified values are then counted down to zero.

Cleaning and maintenance

-Lubricate the moving parts periodically to prevent premature wear.

-Inspect and tighten all parts before using the machine. Replace any defective parts immediately, and do not use the equipment again until it is in perfect working condition.

-The machine can be cleaned using a slightly damp cloth and mild non-abrasive detergent. Do not use solvents.

-Do not try to repair the machine by yourself. Should you have any difficulty with the assembly or operation of the exercise bike, or if you think that any part is missing, contact the official Prixton Technical Support Service.

Note: The cleaning and maintenance frequency depends on the use frequency and intensity.

Troubleshooting

Problem

The base is unstable

Cause

The ground is not flat or there is an object under the stabiliser. The rear stabiliser end caps have not levelled out when adjusted.

Solution

Remove the object. Tighten the rear stabiliser end caps.

Problem

The handlebar is not stable

Cause

The screws are loose.

Solution

Tighten the screws.

Problem

Loud noise from moving parts

Cause

The parts are not tightened properly.

Solution

Tighten them.

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.

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.

Solution

1.Remove the object.

2.Adjust the rear stabilizer end caps.

Problem

Handlebar is shaking.

Cause

The Bolts are loose.

Solution

Tighten the Bolts.

Problem

Loud noise from the moving parts.

Cause

The interval of the parts is improper tighten.

Solution

Open the covers to adjust.

Problem

No resistance when riding the bike.

Cause

1.The interval of the magnetic resistance increases.

2.Tension control knob is damaged.

3.Belt slips.

4.The bearing set is damaged.

Solution

1.Open the covers to adjust.

2.Change the tension control knob.

3.Open the covers to adjust.

4.Change the bearing set.

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.



Application Software (APP)

Check if your mobile device confirms the requirements for the application. The requirements of each application are shown in the Google PlayStore or AppStore.

Check out Kinomap for 7 days now for free or choose the FREE FIT&HOME app!

Android



Kinomap



iOS



Please remember to turn on the Bluetooth feature on your device.

Android



FIT&HOME



iOS



Check if your mobile device confirms the requirements for the application. The requirements of each application are shown in the Google PlayStore or AppStore.

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 and click on the contact option to send us your assistance form. These technical and electrical specifications are those of typical units and may be changed without prior notice in order to provide improved equipment.

Simplified EU Declaration of Conformity

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

BRAND	MODEL	DESCRIPTION	CATEGORY
PRIXTON	BIKE FIT X-TREME BF350	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:

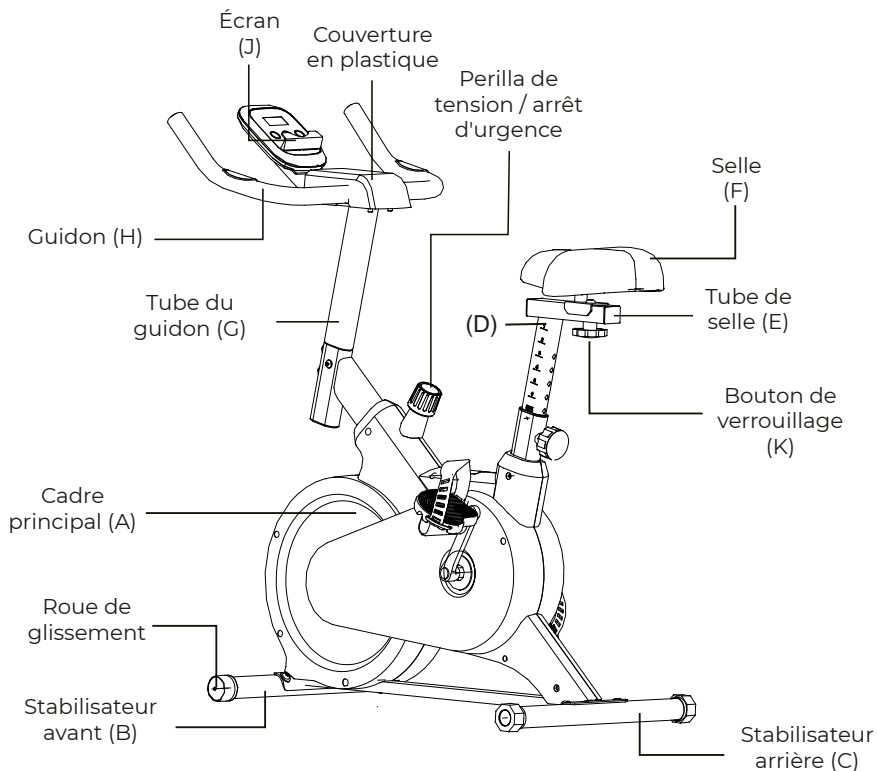
www.prixton.com LA TRASTIENDA DIGITAL

DIRECTIVES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'équipement. Lorsque vous utilisez l'équipement, des précautions de base doivent toujours être respectées. ATTENTION - Pour réduire le risque de blessures, lisez et comprenez ce qui suit :

1. Assurez-vous que votre équipement est correctement assemblé avant de l'utiliser.
2. Assurez-vous que toutes les vis, écrous et boulons sont serrés avant l'utilisation.
3. Avant d'utiliser cet équipement, nous recommandons de faire des échauffements et des étirements des principaux groupes musculaires.
4. Une seule personne doit utiliser l'équipement à la fois.
5. Ne jamais utiliser cet équipement s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé ou endommagé. Si vous rencontrez un problème, contactez le service client avant de réutiliser l'équipement.
6. Utilisez toujours cet équipement sur une surface dégagée et de niveau.
7. Réservé à un usage domestique uniquement.
8. Ne pas utiliser à l'extérieur ou près de l'eau.
9. Utilisez ce produit uniquement pour l'usage prévu comme décrit dans ce manuel. Ne pas utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant.
10. Ne portez pas de vêtements amples lors de l'utilisation de l'équipement.
11. Ne laissez jamais tomber ou insérer d'objet dans une ouverture.
12. Si à tout moment vous vous sentez faible, étourdi ou avez des vertiges en utilisant l'équipement, arrêtez immédiatement l'exercice. Vous devez également arrêter si vous ressentez de la douleur ou un quelconque inconfort.
13. Pour tout problème, contactez le service client. L'entretien doit être effectué par un représentant de service autorisé. Notre numéro de contact figure sur la page de service.
14. **NE PÉDALEZ PAS** en marche arrière.
15. Ce produit nécessite un espace minimum de 6 pieds carrés pour une utilisation en toute sécurité.
16. **ASSEMBLEZ TOUS LES ACCESSOIRES DANS L'ORDRE MONTRÉ DANS LES ILLUSTRATIONS.**
17. Avertissement : - Risque de Blessures Personnelles - Consultez votre médecin pour vérifier si cet équipement d'exercice est approprié pour vous. Cela est particulièrement important pour les personnes ayant des problèmes de santé préexistants. N'utilisez pas cet équipement sans l'approbation de votre médecin.
18. Avertissement : - Risque de Blessures Personnelles - Ne laissez pas les enfants utiliser cette machine.
19. Avertissement : - Risque de Blessures Personnelles - Gardez les enfants de moins de 13 ans éloignés de la machine.
20. Avertissement : - Risque de Blessures Personnelles - Éloignez les parties du corps, les cheveux, les vêtements amples et les bijoux de toutes les pièces mobiles.
21. Avertissement : - Risque de Blessures Personnelles - Ne tentez pas de réparer l'unité vous-même. Cessez l'utilisation et contactez le service client.
22. Avertissement : - Pour Réduire le Risque de Blessures Personnelles - Lisez et comprenez toutes les instructions avant d'utiliser le vélo.

Liste des principales pièces :



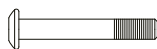
Pack de matériel

S1



Boulons hexagonaux M8x20 mm x 2

S2



Boulon hexagonal M8x35 mm

S3



Arandelas de ressort $\varnothing 8 \times 2$

S4



Arandelas de ressort $\varnothing 8 \times 2$

S5



Clé Allen 6# x 1

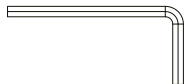
S6



Clé x 1

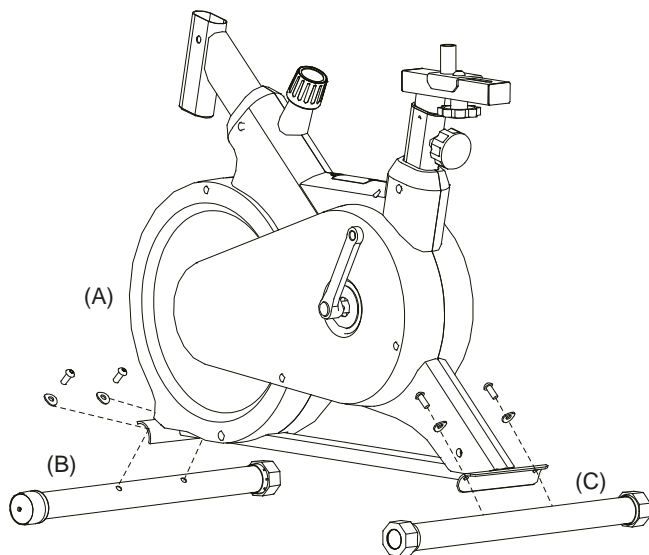
Instructions d'assemblage

OUTIL:



S5

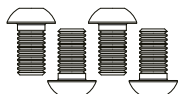
Clé Allen 6# x 1



ÉTAPE 1 : Installation des stabilisateurs (B/C)

Utilisez la clé Allen (S5) pour retirer les vis de stabilisateur préinstallées. Alignez le Cadre Principal (A) avec les trous des stabilisateurs. Serrez les vis avec la clé Allen (S5).

Matériel préinstallé :

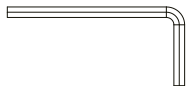


Boulons
hexagonaux x 4



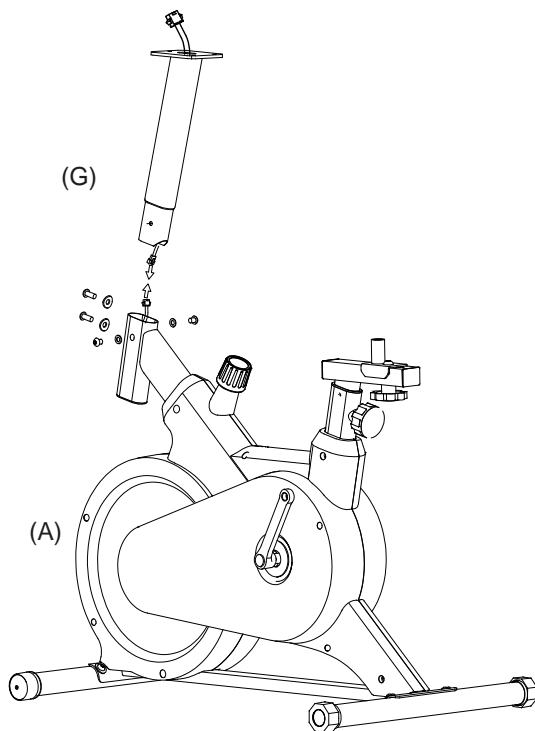
Arandelas
courbées x 4

OUTIL:



S5

Clé Allen 6# x 1



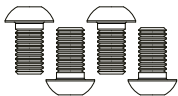
ÉTAPE 2 : Installation du tube du guidon

Utilisez la clé Allen (S5) pour retirer les vis de stabilisateur préinstallées.

Connectez le câble.

Installez le Tube du Guidon (G) sur le Cadre Principal (A).

Serrez les vis avec la clé Allen (S5) fournie.



Boulons
hexagonaux x 4



Arandelas ϕ
6 x 2



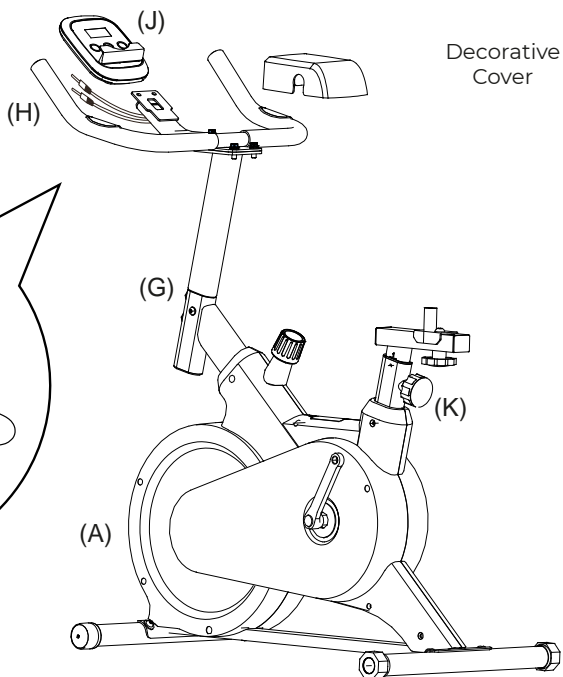
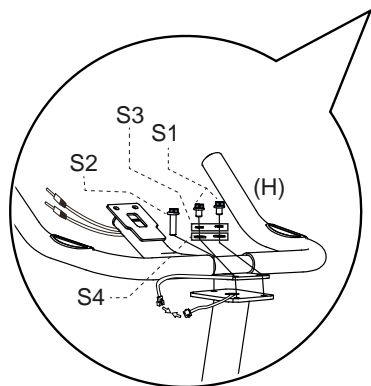
Arandelas
courbées x 2

OUTIL:



S5

Clé Allen 6# x 1



ÉTAPE 3 : Installation du guidon et de l'écran

Glissez le Guidon (H) sur le Tube du Guidon.

Fixez le guidon avec les vis (S1) et (S2), les arandels de ressort (S4) et les arandels (S3).

Serrez les vis avec la clé Allen (S5) fournie.

Installez la Couverture en Plastique sur le guidon.

Connectez les câbles dans les emplacements correspondants.

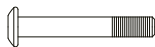
Placez l'Écran (J) sur la Plaqué du Guidon.

S1



Boulons
hexagonaux
M8x20 mm
x 2

S2



Boulon
hexagonal
M8x35 mm

S3



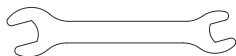
Arandels $\varnothing 6$
x 2

S4



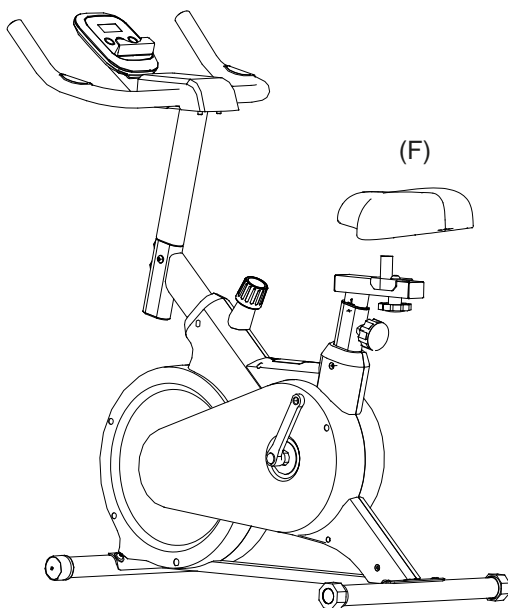
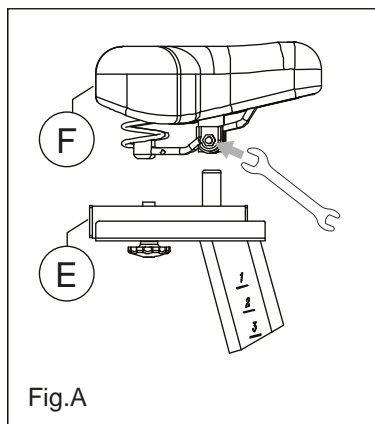
Arandels de
ressort $\varnothing 8$ x 2

OUTIL:



S6

Clé x1



ÉTAPE 4 : Installation de la selle

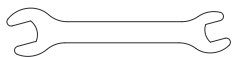
Insérez la Selle (F) dans le Tube de Selle (E).

Alignez les trous du Tube de Selle (E) et serrez avec la Perilla de Verrouillage (K).

Ajustez l'inclinaison de la Selle (F) et serrez-la avec la clé fournie.

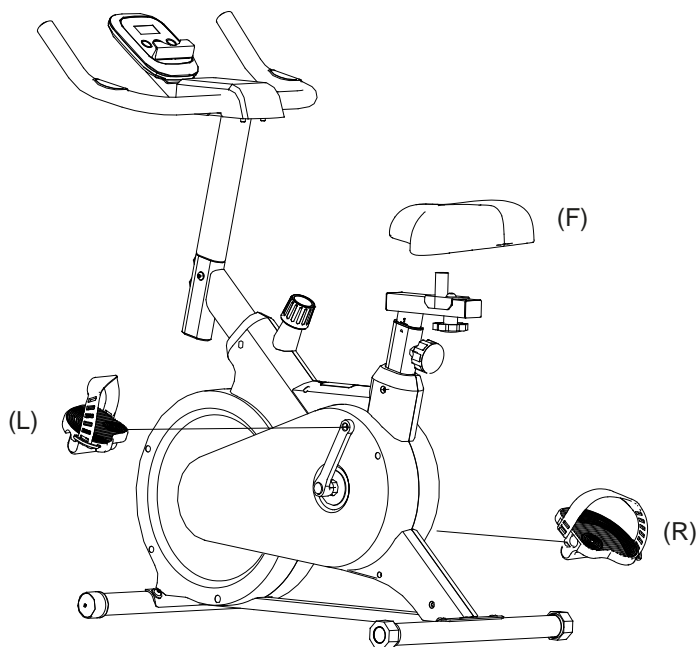
Remarque : La distance de la selle peut être ajustée.

OUTIL:



S6

Clé x1

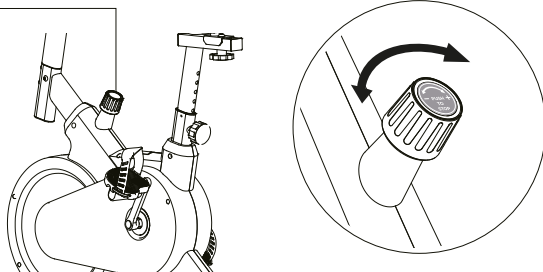


ÉTAPE 5 : Installation des pédales

Utilisez la clé (S6) pour installer les pédales sur le manivelle et serrez-les fermement.
Remarque : Les pédales sont distinguées entre gauche (L) et droite (R) avec les lettres correspondantes. Ne les installez pas dans la mauvaise position.

Réglages :

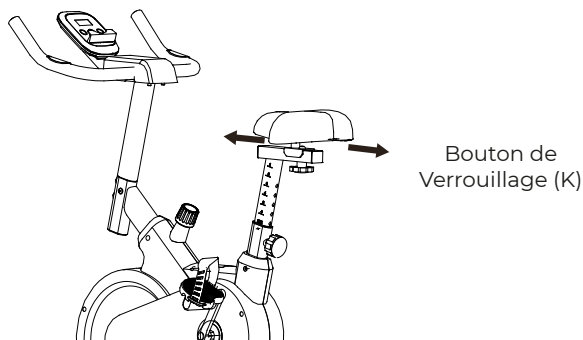
Bouton de Tension /
Arrêt d'Urgence



Réglage de la résistance

Pour ajuster le niveau de résistance, utilisez simplement le bouton de réglage sur le cadre principal. Pour augmenter la résistance, tournez le bouton dans le sens horaire (+) ; pour diminuer la résistance, tournez-le dans le sens antihoraire (-).

Appuyez sur le bouton pour arrêter le vélo stationnaire de bouger.



Réglage de la hauteur de la selle

Pour ajuster la hauteur de la selle, tournez simplement le bouton de réglage situé à l'arrière du cadre principal dans le sens antihoraire deux fois, tirez-le vers l'extérieur, puis ajustez librement à la hauteur souhaitée. Une fois l'ajustement terminé, serrez le bouton en le tournant dans le sens horaire.

Réglage de la distance de la selle

Pour ajuster la distance de la selle, tournez simplement le bouton sous la selle dans le sens antihoraire jusqu'à ce qu'il se libère, puis ajustez librement la distance souhaitée. Une fois l'ajustement terminé, serrez le bouton en le tournant dans le sens horaire.

FONCTIONS DU MONITEUR



[SCAN] : Si cette fonction est sélectionnée, les valeurs actuelles de toutes les fonctions (Sauf le NIVEAU) sont affichées successivement dans une séquence constante d'environ toutes les 5 secondes.

[TIME] : Le temps actuellement requis est affiché en minutes et secondes.

[SPEED] : La vitesse actuelle est affichée en kilomètres par heure.

[DISTANCE] : L'état actuel de la distance parcourue est affiché.

[CALORIES] : L'état actuel des calories consommées est affiché.

[ODO] : L'état actuel des kilomètres parcourus de toutes les séances d'entraînement précédentes, y compris la séance d'entraînement actuelle, est affiché.

[RPM] : La révolution actuelle par minute (RPM) est affichée.

[PULSE] : La fréquence de pouls actuelle est affichée en battements par minute.

[LEVEL] : Le niveau actuel de la résistance est affiché.

TOUCHES

1. [Reset]

Lorsque cette touche est brièvement enfoncée, les valeurs choisies avec la touche [Reset] sont réinitialisées à zéro. Si la touche est maintenue enfoncée plus longtemps (environ 3 secondes), toutes les valeurs atteintes précédemment sont supprimées. L'ODO ne sera réinitialisé que lorsque les batteries seront remplacées.

2. [Mode]

Appuyer brièvement sur cette touche permet 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 effectuées à l'aide de la touche [Mode]. La fonction actuellement sélectionnée est indiquée dans la fenêtre.

3. [SET]

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 souhaitée doit d'abord être sélectionnée à l'aide de la touche [SET]. Maintenir la touche enfoncée active un fonctionnement plus rapide. Lorsque l'entraînement commence, les valeurs spécifiées sont alors décomptées jusqu'à zéro.

Nettoyage et entretien

Lubrifiez les pièces mobiles périodiquement pour éviter une usure prématurée. Inspectez et serrez toutes les pièces avant d'utiliser la machine. Remplacez immédiatement toute pièce défectueuse et ne réutilisez pas l'équipement tant qu'il n'est pas en parfait état de fonctionnement.

La machine peut être nettoyée avec un chiffon légèrement humide et un détergent doux non abrasif. Ne pas utiliser de solvants.

Ne tentez pas de réparer la machine vous-même. Si vous rencontrez des difficultés avec l'assemblage ou le fonctionnement du vélo d'exercice, ou si vous pensez qu'une pièce est manquante, contactez le Service Technique officiel de Priton.

Remarque : La fréquence de nettoyage et d'entretien dépend de la fréquence et de l'intensité d'utilisation.

Dépannage

Problème

La base est instable

Cause

Le sol n'est pas plat ou il y a un objet sous le stabilisateur. Les capuchons de fin du stabilisateur arrière ne sont pas nivelés lors du réglage.

Solution

Retirez l'objet. Serrez les capuchons de fin du stabilisateur arrière.

Problème

Le guidon n'est pas stable

Cause

Les vis sont desserrées.

Solution

Serrez les vis.

Problème

Bruit fort des pièces mobiles

Cause

Les pièces ne sont pas correctement serrées.

Solution

Serrez-les.

Guide de dépannage :

Vérifiez que tous les boulons et écrous sont bien serrés et que les pièces mobiles tournent librement sans pièces endommagées.

Nettoyez l'équipement uniquement avec du savon et un chiffon légèrement humide. Ne pas utiliser de solvants pour nettoyer l'équipement.

Problème

Base instable

Cause

Le sol n'est pas plat ou il y a un petit objet sous le stabilisateur avant ou arrière. Les capuchons de fin du stabilisateur arrière ne sont pas nivelés lors du réglage.

Solution

Retirez l'objet.

Ajustez les capuchons de fin du stabilisateur arrière.

Problème

Le guidon tremble

Cause

Les boulons sont desserrés

Solution

Serrez les boulons

Problème

Bruit fort des pièces mobiles

Cause

Le serrage des pièces est incorrect.

Solution

Ouvrez les couvercles pour ajuster.

Problème

Aucune résistance lors de l'utilisation du vélo

Cause

L'écart de la résistance magnétique augmente.

La perilla de contrôle de tension est endommagée.

La courroie glisse.

Le jeu de roulements est endommagé.

Solution

Ouvrez les couvercles pour ajuster.

Remplacez la perilla de contrôle de tension.

Ouvrez les couvercles pour ajuster.

Remplacez le jeu de roulements.

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 débiter 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.



Applications (APP)

Vérifiez la compatibilité de votre appareil mobile avec les conditions d'utilisation de l'application. Les conditions requises pour chaque application sont indiquées dans le Google PlayStore ou l'AppStore.

Testez Kinomap gratuitement pendant 7 jours ou choisissez l'application GRATUITE FIT&HOME !

Android



Kinomap



iOS



N'oubliez pas d'activer la fonction Bluetooth sur votre appareil.

Android



FIT&HOME



iOS



Vérifiez la compatibilité de votre appareil mobile avec les conditions d'utilisation de l'application. Les conditions requises pour chaque application sont indiquées dans le Google PlayStore ou l'AppStore.

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 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 X-TREME BF350	EXERCISE BIKE	FITNESS

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

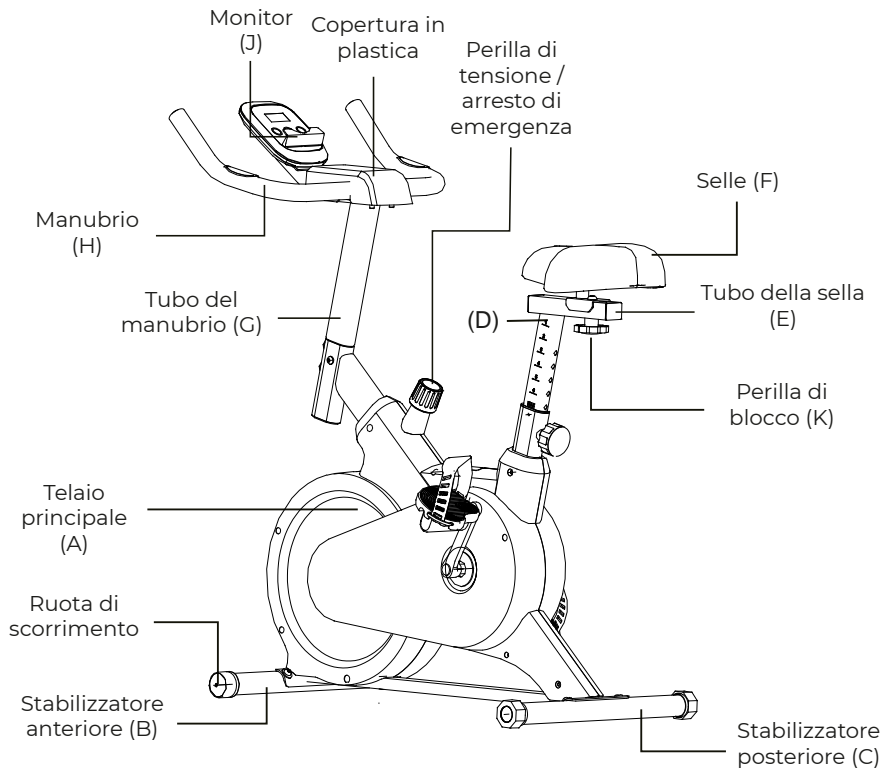
Le texte intégral de la déclaration de conformité de l'UE est disponible sur Internet à l'adresse suivante : www.prixton.com LA TRASTIENDA DIGITAL

LINEE GUIDA IMPORTANTI PER LA SICUREZZA

Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare l'attrezzatura. Quando si utilizza l'attrezzatura, è necessario seguire sempre le precauzioni di base. ATTENZIONE - Per ridurre il rischio di infortuni, leggere e comprendere quanto segue:

1. Assicurarsi che l'attrezzatura sia assemblata correttamente prima dell'uso.
2. Verificare che tutte le viti, gli inserti e i bulloni siano serrati prima dell'uso.
3. Prima di utilizzare questa attrezzatura, si consiglia di fare riscaldamenti e stretching dei principali gruppi muscolari.
4. Solo una persona alla volta dovrebbe utilizzare l'attrezzatura.
5. Non utilizzare mai questa attrezzatura se non funziona correttamente, è stata fatta cadere o è danneggiata. In caso di problemi, contattare il Servizio Clienti prima di riutilizzare l'attrezzatura.
6. Utilizzare sempre questa attrezzatura su una superficie piana e livellata.
7. Solo per uso domestico.
8. NON utilizzare all'aperto o vicino all'acqua.
9. Utilizzare questo prodotto solo per l'uso previsto come descritto in questo manuale. NON utilizzare accessori non raccomandati dal produttore.
10. NON indossare abiti larghi durante l'uso dell'attrezzatura.
11. Non far cadere né inserire oggetti in nessuna apertura.
12. Se in qualsiasi momento ci si sente svenuti, leggeri o vertiginosi mentre si utilizza l'attrezzatura, interrompere immediatamente l'esercizio. Dovreste anche interrompere l'esercizio se avvertite dolore o qualsiasi disagio.
13. Per qualsiasi problema, contattare il Servizio Clienti. La manutenzione deve essere eseguita da un rappresentante del servizio autorizzato. Il nostro numero di contatto è sulla pagina del servizio.
14. NON pedalare in retromarcia.
15. Questo prodotto richiede un minimo di 6 piedi quadrati di spazio per un'operazione sicura.
16. ASSEMBLA TUTTI I COMPONENTI NELL'ORDINE MOSTRATO NELLE ILLUSTRAZIONI.
17. Avvertenza: - Rischio di Infortuni Personali - Consultare il proprio medico per verificare se questo attrezzo da esercizio è adatto per voi. Questo è particolarmente importante per le persone con problemi di salute preesistenti. NON utilizzare questo attrezzo senza l'approvazione del proprio medico.
18. Avvertenza: - Rischio di Infortuni Personali - NON permettere ai bambini di utilizzare questa macchina.
19. Avvertenza: - Rischio di Infortuni Personali - Tenere i bambini di età inferiore ai 13 anni lontani dalla macchina.
20. Avvertenza: - Rischio di Infortuni Personali - Tenere parti del corpo, capelli, abiti larghi e gioielli lontani da tutte le parti in movimento.
21. Avvertenza: - Rischio di Infortuni Personali - NON tentare di riparare l'unità da soli. Interrompere l'uso e contattare il servizio clienti.
22. Avvertenza: - Per Ridurre il Rischio di Infortuni Personali - Leggere e comprendere tutte le istruzioni prima di utilizzare la bicicletta.

Elenco delle principali parti:



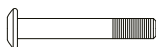
Pack di materiale:

S1



Bulloni
esagonali
M8x20 mm x 2

S2



Bullone
esagonale
M8x35 mm

S3



Rondelle a
molla $\varnothing 8 \times 2$

S4



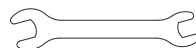
Rondelle a
molla $\varnothing 8 \times 2$

S5



Chiave Allen 6#
x1

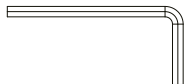
S6



Chiave x1

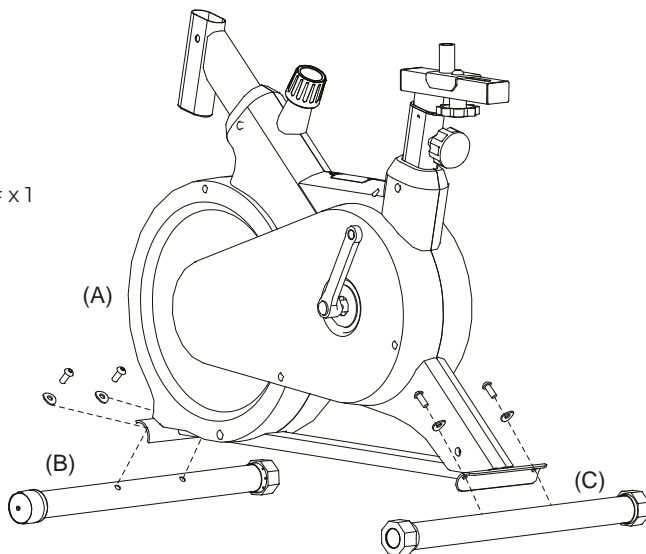
Istruzioni di assemblaggio

ATTREZZO



S5

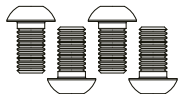
Chiave a brugola 6# x 1



PASSO 1

Installazione dei Stabilizzatori (B/C)

Utilizzare la chiave a brugola (S5) per rimuovere le viti dei stabilizzatori pre-installati, allineare il Telaio Principale (A) con i fori per gli stabilizzatori e serrare le viti con la chiave a brugola (S5).

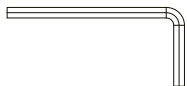


Viti a Testa
Esagonale
x 4



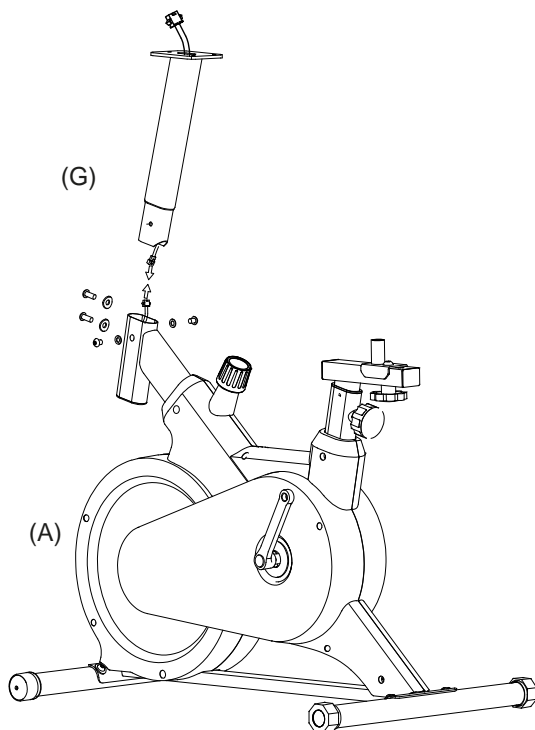
Rondelle
Curvate x 4

ATTREZZO



S5

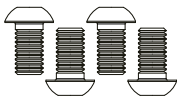
Chiave a brugola 6# x 1



PASSO 2

Installazione del Tubo del Manubrio

Utilizzare la chiave a brugola (S5) per rimuovere le viti dei stabilizzatori pre-installati, collegare il cavo e installare il Tubo del Manubrio (G) sul Telaio Principale (A), serrare le viti con la chiave a brugola (S5) fornita.



Hex Bolts
x 4



φ6 Washers
x 2



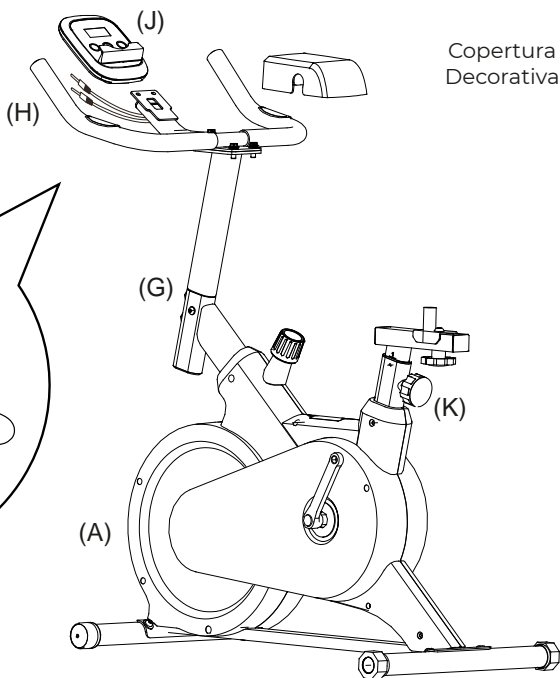
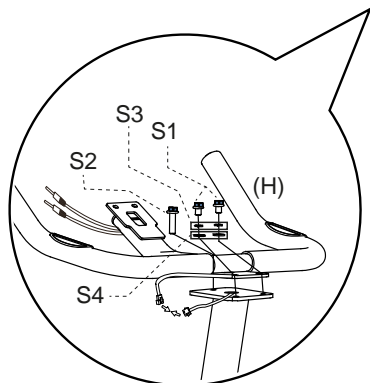
Curved
Washers x 2

ATTREZZO



S5

Chiave a brugola 6# x 1



PASSO 3

Installazione del Manubrio e del Monitor

Scorrere il Manubrio (H) sul Tubo del Manubrio, fissare il manubrio con le viti (S1) e (S2), le rondelle a molla (S4) e le rondelle (S3), e serrare con la chiave a brugola (S5) fornita.

Installare il Copertura Plastica sul Manubrio.

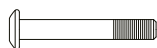
Collegare i cavi agli slot corrispondenti e poi posizionare il Monitor (J) sulla Piastra del Manubrio.

S1



Viti a Testa Esagonale
M8x20mm x 2

S2



Vite a Testa Esagonale
M8x35mm

S3



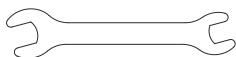
Rondelle $\phi 6$
x 2

S4



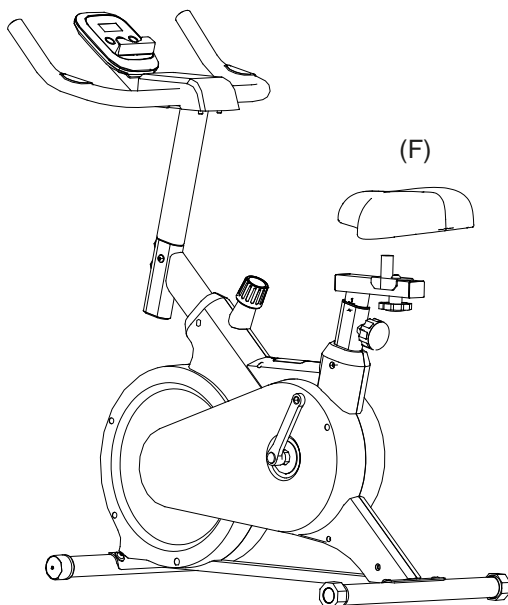
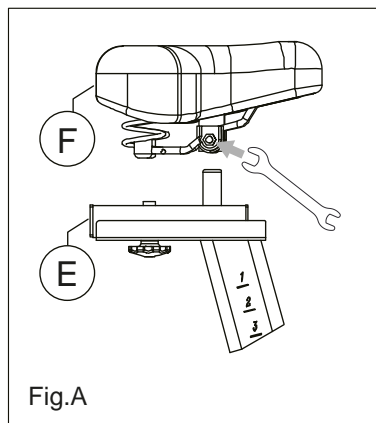
Rondelle a Molla $\phi 8$ x 2

ATTREZZO



S6

Chiave x 1



PASSO 4

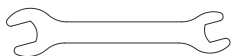
Installazione della Sella

Inserire la Sella (F) nel Tubo della Sella (E), allineare i fori nel Tubo della Sella (E) e fissare con la Manopola di Blocco (K).

Regolare l'inclinazione e serrare la Sella (F) con la Chiave fornita.

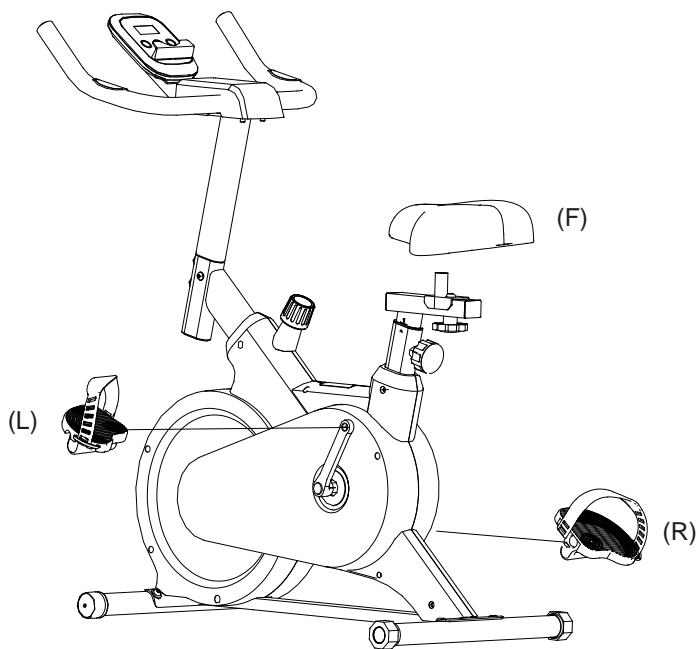
Nota: La distanza della Sella può essere regolata.

ATTREZZO



S6

Chiave x 1



PASSO 5

Installazione dei Pedali

Utilizzare la Chiave (S6) per installare i pedali sul movimento centrale e serrarli saldamente.

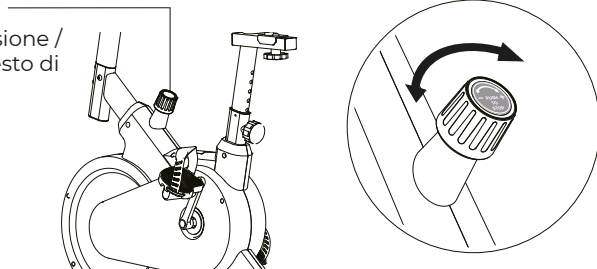
Nota:

I pedali sono distinti tra sinistro (L) e destro (R) con le lettere corrispondenti.

Non installarli nella posizione errata.

Regolazioni

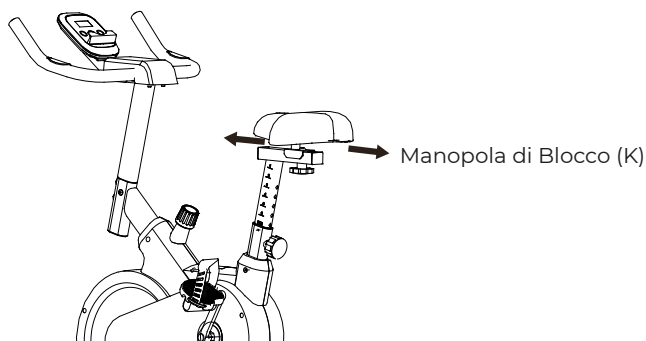
Manopola di Tensione /
Manopola di Arresto di
Emergenza



Regolazione della Resistenza

Per regolare il livello di resistenza, utilizzare semplicemente la manopola di regolazione sul telaio principale. Per aumentare la resistenza, ruotare la manopola in senso orario (+); per diminuirla, ruotare in senso antiorario (-).

Premere la manopola per fermare la bicicletta stazionaria dal movimento.



Regolazione dell'Altezza della Sella

Per regolare l'altezza della sella, ruotare semplicemente la manopola di regolazione sul retro del telaio principale in senso antiorario due volte, tirarla verso l'esterno e poi regolare liberamente all'altezza desiderata. Una volta completata la regolazione, stringere la manopola ruotandola in senso orario.

Regolazione della Distanza della Sella

Per regolare la distanza della sella, ruotare semplicemente la manopola sotto la sella in senso antiorario fino a che non si allenti, quindi regolare liberamente la distanza desiderata. Una volta completata la regolazione, stringere la manopola ruotandola in senso orario.

FUNZIONI DEL MONITOR



[SCAN]: Se questa funzione è selezionata, i valori attuali di tutte le funzioni (Tranne il LIVELLO) vengono visualizzati successivamente in una sequenza costante di circa ogni 5 secondi.

[TIME]: Il tempo attualmente richiesto è visualizzato in minuti e secondi.

[SPEED]: La velocità attuale è visualizzata in chilometri all'ora.

[DISTANCE]: Lo stato attuale della distanza percorsa è visualizzato.

[CALORIES]: Lo stato attuale delle calorie consumate è visualizzato.

[ODO]: Lo stato attuale dei chilometri percorsi di tutte le sessioni di allenamento precedenti, inclusa la sessione di allenamento corrente, è visualizzato.

[RPM]: La rivoluzione attuale per minuto (RPM) è visualizzata.

[PULSE]: La frequenza del polso attuale è visualizzata in battiti per minuto.

[LEVEL]: Il livello attuale della resistenza è visualizzato.

TASTI

1. [Reset]

Quando questo tasto viene premuto brevemente, i valori scelti con il tasto [Reset] vengono azzerati. Se il tasto viene tenuto premuto più a lungo (circa 3 secondi), tutti i valori raggiunti in precedenza vengono cancellati. L'ODO verrà ripristinato solo quando le batterie verranno sostituite.

2. [Mode]:

Premendo questo tasto una volta brevemente, è possibile passare da una funzione all'altra, cioè è possibile selezionare le funzioni rispettive per le quali è possibile fare delle voci utilizzando il tasto [Mode]. La funzione attualmente selezionata è indicata nella finestra.

3. [SET]:

Premendo questo tasto una volta, è possibile specificare i valori passo dopo passo nelle rispettive funzioni. Per questo, la funzione desiderata deve prima essere selezionata utilizzando il tasto [SET]. Tenendo premuto il tasto, si attiva una corsa più veloce. Quando

Pulizia e Manutenzione

Lubrificare periodicamente le parti in movimento per prevenire l'usura prematura.

Controllare e stringere tutte le parti prima di utilizzare la macchina. Sostituire immediatamente le parti difettose e non utilizzare l'attrezzatura finché non è in perfette condizioni di funzionamento. La macchina può essere pulita con un panno leggermente umido e detergente delicato non abrasivo. Non utilizzare solventi.

Non tentare di riparare la macchina da solo. Se hai difficoltà con il montaggio o il funzionamento della bicicletta, o se pensi che manchi qualche parte, contatta il Servizio Assistenza Tecnica ufficiale Prixton.

Nota: La frequenza di pulizia e manutenzione dipende dalla frequenza e dall'intensità d'uso.

Risoluzione dei Problemi

Problema

La base è instabile

Causa

Il pavimento non è piano o c'è un oggetto sotto lo stabilizzatore. I tappi di estremità dello stabilizzatore posteriore non sono stati livellati durante la regolazione.

Soluzione

Rimuovere l'oggetto. Stringere i tappi di estremità dello stabilizzatore posteriore.

Problema

Il manubrio non è stabile

Causa

Le viti sono allentate.

Soluzione

Stringere le viti.

Problema

Rumore forte dalle parti in movimento

Causa

Le parti non sono serrate correttamente.

Soluzione

Serrarle.

Guida alla risoluzione dei problemi

Verificare che tutte le viti e i dadi siano ben bloccati e che le parti in movimento girino liberamente senza parti danneggiate.

Pulire l'attrezzatura solo con sapone e un panno leggermente umido. Non utilizzare solventi per pulire l'attrezzatura.

Problema

La base è instabile.

Causa

Il pavimento non è piano o c'è un piccolo oggetto sotto il stabilizzatore anteriore o posteriore.

I tappi di fine del stabilizzatore posteriore non sono stati livellati durante la regolazione.

Soluzione

Rimuovere l'oggetto.

Regolare i tappi di fine del stabilizzatore posteriore.

Problema

Il manubrio oscilla.

Causa

Le viti sono allentate.

Soluzione

Serrare le viti.

Problema

Rumore forte dalle parti in movimento.

Causa

Il serraggio delle parti è improprio.

Soluzione

Aprire i coperchi per regolare.

Problema

Nessuna resistenza durante la pedalata.

Causa

L'intervallo della resistenza magnetica è aumentato.

Il pomello di controllo della tensione è danneggiato.

La cinghia scivola.

Il set di cuscinetti è danneggiato.

Soluzione

Aprire i coperchi per regolare.

Sostituire il pomello di controllo della tensione.

Aprire i coperchi per regolare.

Sostituire il set di cuscinetti.

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.



Sollevamento delle Spalle

Sollewa 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 continua 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.



Software applicativo (APP)

Verifica se il tuo dispositivo mobile conferma i requisiti dell'applicazione. I requisiti di ciascuna applicazione sono indicati in Google PlayStore o AppStore.

Prova subito Kinomap per 7 giorni gratuitamente o scegli l'app GRATUITA FIT&HOME!

Android



Kinomap



iOS



Ricorda di attivare la funzione Bluetooth sul tuo dispositivo.

Android



FIT&HOME



iOS



Verifica se il tuo dispositivo mobile conferma i requisiti dell'applicazione. I requisiti di ciascuna applicazione sono indicati in Google PlayStore o AppStore.

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 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 X-TREME BF350	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 LA TRASTIENDA DIGITAL

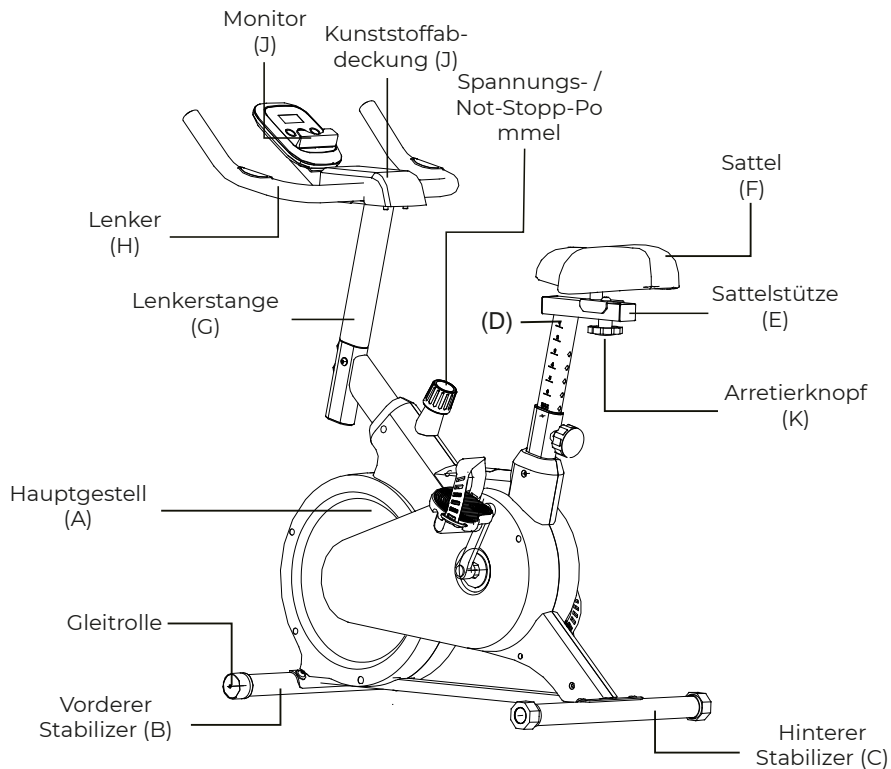
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Gerät verwenden. Beim Gebrauch des Geräts sollten stets grundlegende Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden. WARNUNG

- Um das Risiko von Verletzungen zu reduzieren, lesen und beachten Sie Folgendes:

1. Stellen Sie sicher, dass Ihr Gerät korrekt zusammengebaut ist, bevor Sie es verwenden.
2. Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben, Muttern und Bolzen vor der Benutzung festgezogen sind.
3. Vor der Benutzung des Geräts empfehlen wir, ein Aufwärmen und Dehnen der Hauptmuskelgruppen durchzuführen.
4. Nur eine Person sollte das Gerät gleichzeitig benutzen.
5. Benutzen Sie das Gerät niemals, wenn es nicht richtig funktioniert, gefallen ist oder beschädigt wurde. Wenn ein Problem auftritt, kontaktieren Sie den Kundenservice, bevor Sie das Gerät erneut verwenden.
6. Verwenden Sie das Gerät immer auf einer klaren und ebenen Fläche.
7. Nur für den Hausgebrauch.
8. Nicht im Freien oder in der Nähe von Wasser verwenden.
9. Verwenden Sie dieses Produkt nur für den vorgesehenen Zweck, wie in diesem Handbuch beschrieben. Verwenden Sie keine vom Hersteller nicht empfohlenen Zubehörteile.
10. Tragen Sie beim Benutzen des Geräts keine lockere Kleidung.
11. Lassen Sie keine Gegenstände in irgendwelche Öffnungen fallen oder stecken.
12. Wenn Sie sich beim Betrieb des Geräts schwach, schwindelig oder benommen fühlen, hören Sie sofort auf zu trainieren. Hören Sie auch auf, wenn Sie Schmerzen oder Unbehagen verspüren.
13. Bei Problemen kontaktieren Sie den Kundenservice. Die Wartung sollte von einem autorisierten Servicevertreter durchgeführt werden. Unsere Kontaktnummer finden Sie auf der Serviseite.
14. Treten Sie nicht rückwärts.
15. Dieses Produkt benötigt mindestens 6 Quadratfuß Platz für einen sicheren Betrieb.
16. BAUEN SIE ALLE BESCHLÄGE IN DER REIHENFOLGE ZUSAMMEN, DIE IN DEN ABBILDUNGEN GEZEIGT WIRD.
17. Warnung: - Risiko von Personenschäden - Konsultieren Sie Ihren Hausarzt, um festzustellen, ob dieses Trainingsgerät für Sie geeignet ist. Dies ist besonders wichtig für Personen mit bestehenden Gesundheitsproblemen. Verwenden Sie dieses Gerät nicht ohne die Genehmigung Ihres Arztes.
18. Warnung: - Risiko von Personenschäden – Lassen Sie keine Kinder dieses Gerät benutzen.
19. Warnung: - Risiko von Personenschäden - Halten Sie Kinder unter 13 Jahren von dem Gerät fern.
20. Warnung: - Risiko von Personenschäden – Halten Sie Körperteile, Haare, lockere Kleidung und Schmuck von allen beweglichen Teilen fern.
21. Warnung: - Risiko von Personenschäden - Versuchen Sie nicht, das Gerät selbst zu warten. Stellen Sie die Benutzung ein und kontaktieren Sie den Kundenservice.
22. Warnung: - Um das Risiko von Personenschäden zu reduzieren - Lesen und verstehen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Gerät benutzen.

Hauptteilleiste:



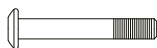
Hardware-Paket

S1



M8x20 mm Sechskantschrauben x 2

S2



M8x35 mm Sechskantschraube

S3



φ8 Federringe x 2

S4



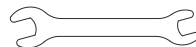
φ8 Federringe x 2

S5



6# Inbusschlüssel x 1

S6



Schraubenschlüssel x 1

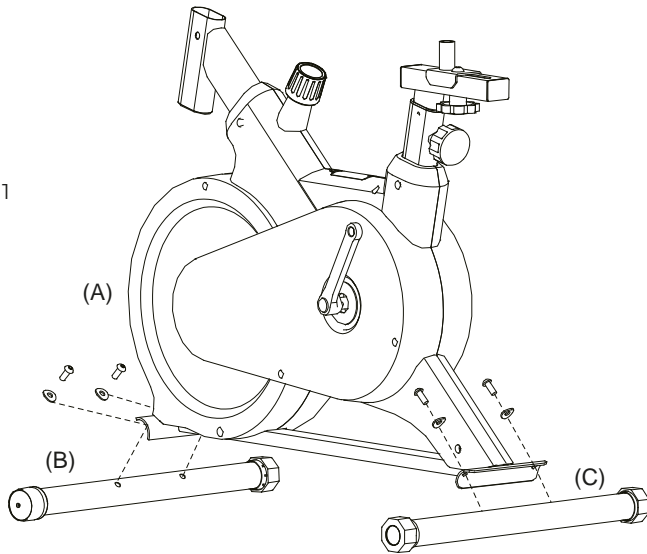
Montageanleitung

WERKZEUG:



S5

6# Inbusschlüssel x 1

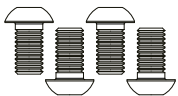


SCHRITT 1

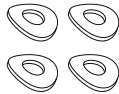
Stabilisatoren-Installation (B/C)

Verwenden Sie den Inbusschlüssel (S5), um die vorinstallierten Stabilisatorschrauben zu entfernen, richten Sie den Hauptrahmen (A) an den Stabilisatorlöchern aus und ziehen Sie die Schrauben mit dem Inbusschlüssel (S5) fest.

Vorinstallierte Hardware:



Sechskantschrauben x 4



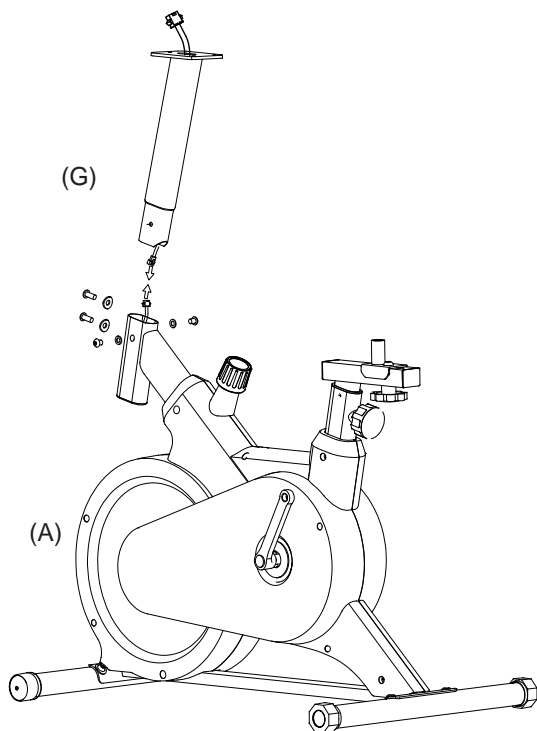
Gekrümmte Unterlegscheiben x 4

WERKZEUG:



S5

6# Inbusschlüssel x 1

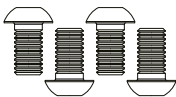


SCHRITT 2

Installation des Lenkerrohrs

Verwenden Sie den Innensechskantschlüssel (S5), um die vorinstallierten Stabilisierungsschrauben zu entfernen. Schließen Sie das Kabel an und installieren Sie das Lenkerrohr (G) am Hauptrahmen (A). Ziehen Sie die Schrauben mit dem bereitgestellten Innensechskantschlüssel (S5) fest.

Vorinstalliertes Zubehör:



Sechskantschrauben x 4



φ6 Unterlegscheiben x 2



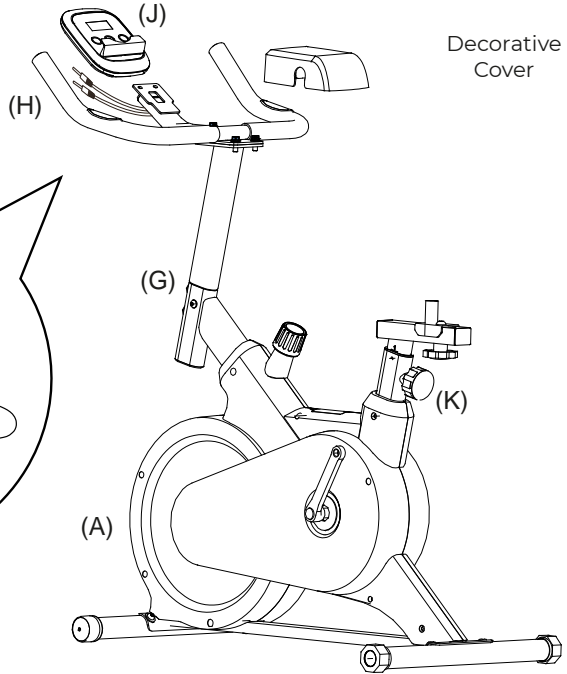
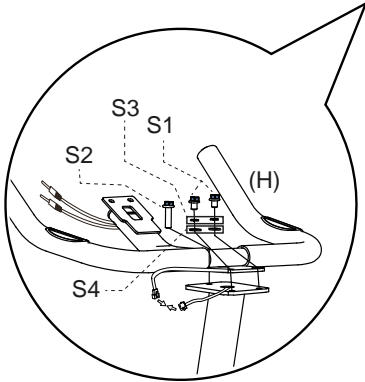
Gekrümmte Unterlegscheiben x 2

WERKZEUG:



S5

6# Inbusschlüssel x



SCHRITT 3

Installation des Lenkers und Monitors

Schieben Sie den Lenker (H) auf das Lenkerrohr, sichern Sie den Lenker mit den Schrauben (S1) und (S2), den Federscheiben (S4) und den Unterlegscheiben (S3). Ziehen Sie ihn mit dem bereitgestellten Innensechskantschlüssel (S5) fest.

Installieren Sie die Kunststoffabdeckung auf dem Lenker.

Schließen Sie die Kabel an die entsprechenden Anschlüsse an und platzieren Sie dann den Monitor (J) auf der Lenkerplatte.

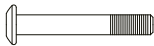
HARDWAREPACK:

S1



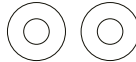
M8x20mm
Sechskantschrauben
x 2

S2



M8x35mm
Sechskantschraube

S3



φ6 Unterlegscheiben
x 2

S4



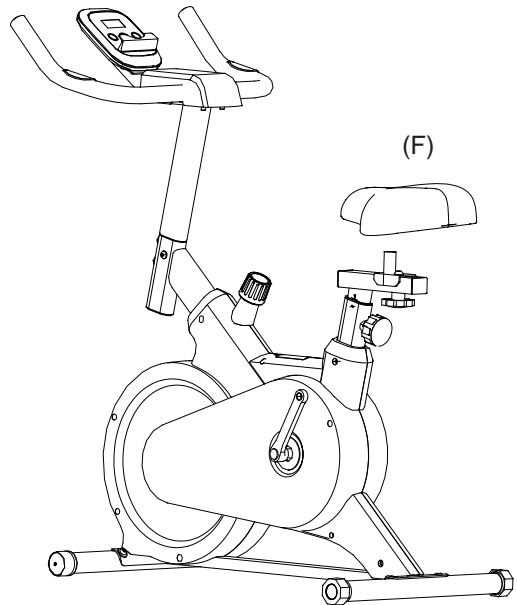
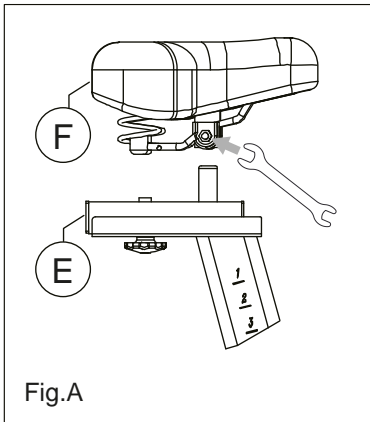
φ8 Federscheiben
x 2

WERKZEUG:



S6

Schlüssel x 1



SCHRITT 4

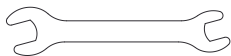
Installation des Sattels

Setzen Sie den Sattel (F) in das Sattelrohr (E) ein, richten Sie die Löcher im Sattelrohr (E) aus und ziehen Sie es mit dem Verriegelungsknopf (K) fest.

Passen Sie die Neigung an und ziehen Sie den Sattel (F) mit dem bereitgestellten Schlüssel fest.

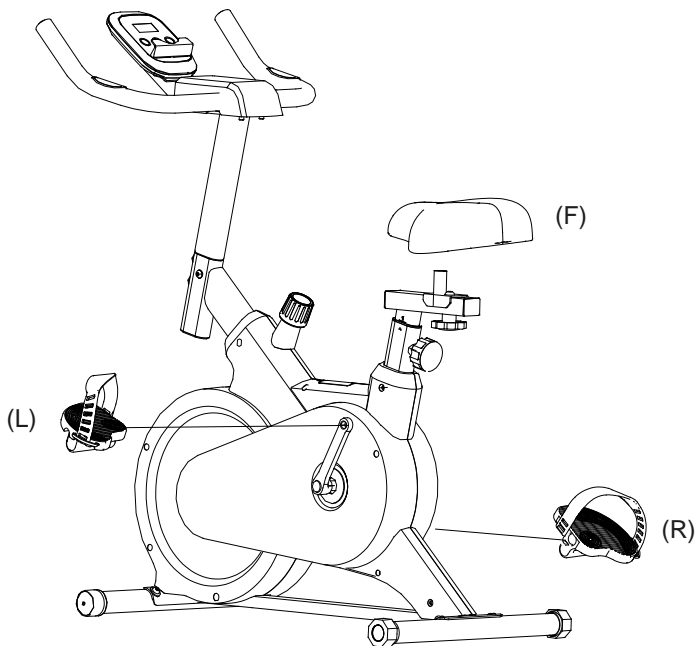
Hinweis: Der Abstand zum Sattel kann angepasst werden.

WERKZEUG:



S6

Schlüssel x 1



SCHRITT 5

Installation der Pedale

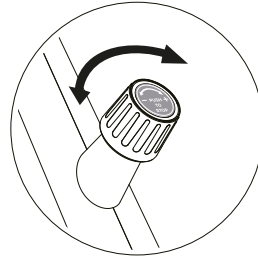
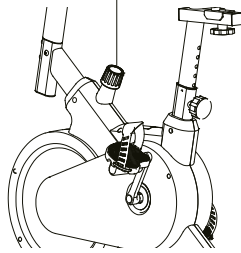
Verwenden Sie den Schlüssel (S6), um die Pedale an der Kurbel zu installieren und ziehen Sie sie fest an.

Hinweis:

- Die Pedale sind durch die entsprechenden Buchstaben links (L) und rechts (R) gekennzeichnet.
- Installieren Sie sie nicht in der falschen Position.

Einstellungen

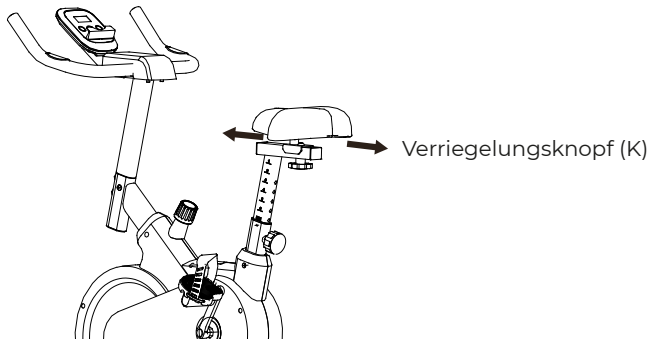
Spannungs-/
Notstopppknopf



Widerstandseinstellung

Um den Widerstandsgrad anzupassen, verwenden Sie einfach den Einstellknopf am Haupttrahmen. Drehen Sie den Knopf im Uhrzeigersinn (+), um den Widerstand zu erhöhen; drehen Sie ihn gegen den Uhrzeigersinn (-), um den Widerstand zu verringern.

Drücken Sie den Knopf, um das stationäre Fahrrad zum Stillstand zu bringen.



Einstellung der Sattelhöhe

Um die Sattelhöhe anzupassen, drehen Sie einfach den Einstellknopf auf der Rückseite des Haupttrahmens zweimal gegen den Uhrzeigersinn, ziehen Sie ihn nach außen und stellen Sie dann die gewünschte Höhe ein. Sobald die Anpassung abgeschlossen ist, ziehen Sie den Knopf durch Drehen im Uhrzeigersinn fest.

Einstellung des Sattelabstands

Um den Sattelabstand anzupassen, drehen Sie einfach den Knopf unter dem Sattel gegen den Uhrzeigersinn, bis er sich löst, und stellen Sie dann den gewünschten Abstand ein. Sobald die Anpassung abgeschlossen ist, ziehen Sie den Knopf durch Drehen im Uhrzeigersinn fest.

MONITORFUNKTIONEN



[SCAN]: Wenn diese Funktion ausgewählt ist, werden die aktuellen Werte aller Funktionen (Außer dem LEVEL) nacheinander in einer konstanten Sequenz von etwa alle 5 Sekunden angezeigt.

[TIME]: Die aktuell benötigte Zeit wird in Minuten und Sekunden angezeigt.

[SPEED]: Die aktuelle Geschwindigkeit wird in Kilometern pro Stunde angezeigt.

[DISTANCE]: Der aktuelle Status der zurückgelegten Strecke wird angezeigt.

[CALORIES]: Der aktuelle Status der verbrannten Kalorien wird angezeigt.

[ODO]: Der aktuelle Status der insgesamt zurückgelegten Kilometer aller vorherigen Trainingseinheiten einschließlich der aktuellen Trainingseinheit wird angezeigt.

[RPM]: Die aktuelle Drehzahl pro Minute (RPM) wird angezeigt.

[PULSE]: Die aktuelle Pulsfrequenz wird in Schlägen pro Minute angezeigt.

[LEVEL]: Der aktuelle Widerstandslevel wird angezeigt.

TASTEN

1. [Reset]

Wenn diese Taste kurz gedrückt wird, werden die mit der [Reset]-Taste gewählten Werte auf Null zurückgesetzt. Wenn die Taste länger gedrückt wird (ca. 3 Sekunden), werden alle zuletzt erreichten Werte gelöscht. Der ODO wird nur zurückgesetzt, wenn die Batterien ersetzt werden.

2. [Mode]:

Durch kurzes Drücken dieser Taste kann von einer Funktion zur anderen gewechselt werden, d.h. die jeweiligen Funktionen können ausgewählt werden, für die Eingaben mit der [Mode]-Taste gemacht werden können. Die aktuell ausgewählte Funktion wird im Fenster angezeigt.

3. [SET]:

Durch einmaliges Drücken dieser Taste können Werte Schritt für Schritt in den jeweiligen Funktionen festgelegt werden. Dazu muss zuerst die gewünschte Funktion mit der [SET]-Taste ausgewählt werden. Wenn die Taste gedrückt gehalten wird, wird eine schnellere Einstellung aktiviert. Wenn das Training beginnt, werden die festgelegten Werte dann bis auf Null heruntergezählt.

Reinigung und Wartung

- Schmieren Sie die beweglichen Teile regelmäßig, um vorzeitigen Verschleiß zu verhindern.
- Überprüfen und ziehen Sie vor der Nutzung der Maschine alle Teile fest. Ersetzen Sie sofort defekte Teile und verwenden Sie das Gerät nicht wieder, bis es sich in einwandfreiem Zustand befindet.
- Die Maschine kann mit einem leicht feuchten Tuch und einem milden, nicht abrasiven Reinigungsmittel gereinigt werden. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.
- Versuchen Sie nicht, die Maschine selbst zu reparieren. Bei Schwierigkeiten mit der Montage oder dem Betrieb des Heimtrainers oder wenn Sie glauben, dass Teile fehlen, wenden Sie sich an den offiziellen technischen Support von Prixton.

Hinweis: Die Häufigkeit von Reinigung und Wartung hängt von der Nutzungshäufigkeit und -intensität ab.

Fehlerbehebung

Problem

Die Basis ist instabil.

Ursache

Der Boden ist nicht eben oder es befindet sich ein Objekt unter dem Stabilisierungselement. Die Endkappen des hinteren Stabilisierungselements sind beim Einstellen nicht nivelliert.

Lösung

Entfernen Sie das Objekt. Ziehen Sie die Endkappen des hinteren Stabilisierungselements fest.

Problem

Der Lenker ist nicht stabil.

Ursache

Die Schrauben sind locker.

Lösung

Ziehen Sie die Schrauben fest.

Problem

Lautes Geräusch von beweglichen Teilen.

Ursache

Die Teile sind nicht richtig angezogen.

Lösung

Ziehen Sie sie fest.

Fehlerbehebungsleitfaden

Überprüfen Sie, ob alle Schrauben und Muttern richtig angezogen sind und die drehbaren Teile sich frei ohne beschädigte Teile drehen.

Reinigen Sie das Gerät nur mit Seife und einem leicht feuchten Tuch. Verwenden Sie bitte keine Lösungsmittel zur Reinigung des Geräts.

Problem

Basis ist instabil.

Ursache

Der Boden ist nicht eben oder es befindet sich ein kleines Objekt unter dem vorderen oder hinteren Stabilisierungselement.

Die Endkappen des hinteren Stabilisierungselements sind beim Einstellen nicht nivelliert.

Lösung

Entfernen Sie das Objekt.

Stellen Sie die Endkappen des hinteren Stabilisierungselements ein.

Problem

Lenker wackelt.

Ursache

Die Schrauben sind locker.

Lösung

Ziehen Sie die Schrauben fest.

Problem

Lautes Geräusch von den beweglichen Teilen.

Ursache

Der Abstand der Teile ist nicht richtig angezogen.

Lösung

Öffnen Sie die Abdeckungen zur Anpassung.

Problem

Kein Widerstand beim Fahren des Fahrrads.

Ursache

Der Abstand des Magnetwiderstands ist zu groß.

Der Spannungsregler ist beschädigt.

Der Riemen rutscht.

Das Lagerset ist beschädigt.

Lösung

Öffnen Sie die Abdeckungen zur Anpassung.

Ersetzen Sie den Spannungsregler.

Öffnen Sie die Abdeckungen zur Anpassung.

Ersetzen Sie das Lagerset.

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.



Kopffrollen

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.



Anwendungssoftware (APP)

Prüfen Sie, ob Ihr mobiles Gerät die Anforderungen für die App erfüllt. Die Anforderungen der jeweiligen App sind im Google PlayStore oder AppStore aufgeführt.

Testen Sie die Kinomap App jetzt 7 Tage lang kostenlos oder laden Sie die kostenlose FIT&HOME App runter!

Android



Kinomap



iOS



Bitte denken Sie daran, die Bluetooth-Funktion an Ihrem Gerät zu aktivieren.

Android



FIT&HOME



iOS



Prüfen Sie, ob Ihr mobiles Gerät die Anforderungen für die App erfüllt. Die Anforderungen der jeweiligen App sind im Google PlayStore oder AppStore aufgeführt.

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 zugreifen und auf die Kontaktoption klicken, um uns Ihr Unterstützungsfomular 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 X-TREME BF350	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:

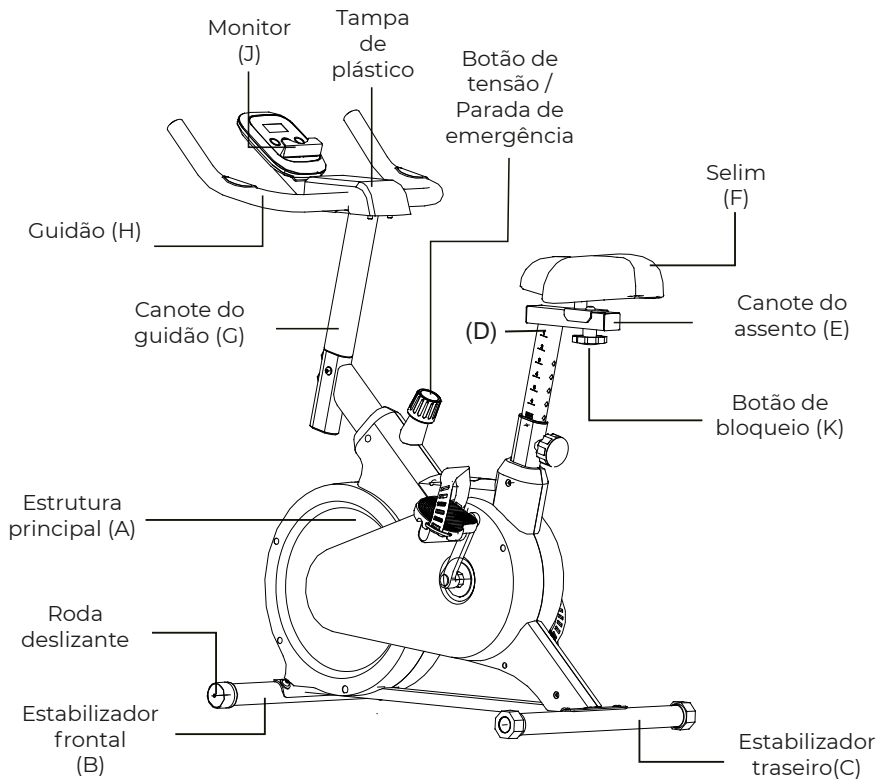
www.prixton.com LA TRASTIENDA DIGITAL

IMPORTANTE DIRETRIZES DE SEGURANÇA

Leia todas as instruções antes de usar o equipamento. Ao usar o equipamento, as precauções básicas devem sempre ser seguidas. AVISO - Para reduzir o risco de lesões a pessoas, leia e entenda o seguinte:

1. Certifique-se de que seu equipamento está montado corretamente antes de usá-lo.
2. Verifique se todos os parafusos, porcas e parafusos estão apertados antes do uso.
3. Antes de usar este equipamento, recomendamos fazer aquecimentos e alongamentos dos principais grupos musculares.
4. Apenas uma pessoa deve usar o equipamento de cada vez.
5. Nunca opere este equipamento se ele não estiver funcionando corretamente, tiver sido derrubado ou danificado. Se um problema for encontrado, entre em contato com o Atendimento ao Cliente antes de usar o equipamento novamente.
6. Sempre use este equipamento em uma superfície limpa e nivelada.
7. Para uso doméstico apenas.
8. NÃO use ao ar livre ou perto da água.
9. Use este produto apenas para o fim a que se destina, conforme descrito neste manual. NÃO use acessórios não recomendados pelo fabricante.
10. NÃO use roupas largas ao usar o equipamento.
11. Nunca deixe cair ou insira qualquer objeto em qualquer abertura.
12. Se a qualquer momento você se sentir fraco, tonto ou com vertigem enquanto opera o equipamento, pare de se exercitar imediatamente. Você também deve parar de se exercitar se estiver sentindo dor ou qualquer desconforto.
13. Para quaisquer problemas, entre em contato com o Atendimento ao Cliente. A manutenção deve ser realizada por um representante de serviço autorizado. Nosso número de contato está na página de serviço.
14. NÃO pedale para trás.
15. Este produto requer um mínimo de 6 pés quadrados de espaço para operação segura.
16. MONTE TODO O MATERIAL NA ORDEM QUE É MOSTRADA NAS ILUSTRAÇÕES.
17. Aviso: - Risco de Lesão Pessoal - Consulte seu médico pessoal para ver se este equipamento de exercício é apropriado para você. Isso é especialmente importante para pessoas com problemas de saúde preexistentes. NÃO use este equipamento sem a aprovação do seu médico.
18. Aviso: - Risco de Lesão Pessoal - NÃO permita que crianças usem esta máquina.
19. Aviso: - Risco de Lesão Pessoal - Mantenha crianças com menos de 13 anos afastadas da máquina.
20. Aviso: - Risco de Lesão Pessoal - Mantenha partes do corpo, cabelo, roupas soltas e joias afastados de todas as partes móveis.
21. Aviso: - Risco de Lesão Pessoal - NÃO tente fazer a manutenção da unidade você mesmo. Descontinue o uso e entre em contato com o atendimento ao cliente.
22. Aviso: - Para Reduzir o Risco de Lesão Pessoal - Leia e Entenda Todas as Instruções Antes de Usar a Bicicleta.

Lista de peças principais



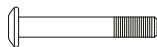
Pacote de hardware

S1



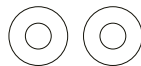
Parafusos hexagonais M8x20mm x 2

S2



Parafuso hexagonal M8x35mm

S3



Arruelas de mola $\varnothing 8 \times 2$

S4



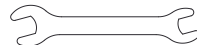
Arruelas de mola $\varnothing 8 \times 2$

S5



Chave Allen 6# x 1

S6



Chave x 1

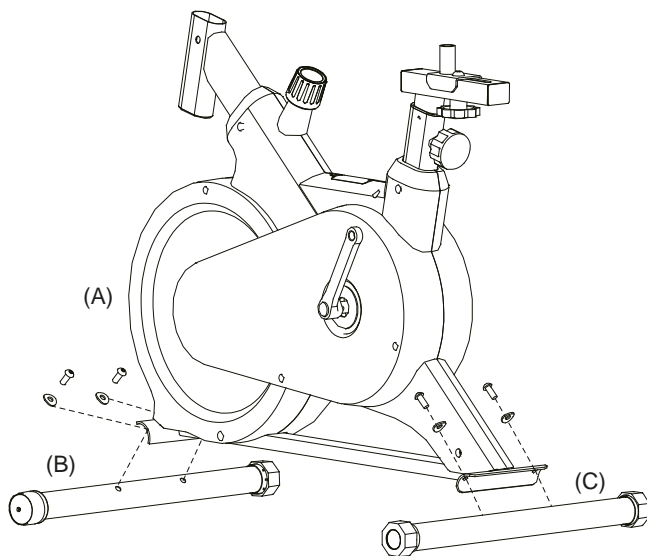
Instrução de montagem

FERRAMENTA



S5

Chave Allen 6# x 1

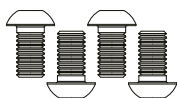


PASSO 1

Instalação dos Estabilizadores (B/C)

Use a chave Allen (S5) para remover os parafusos dos estabilizadores pré-instalados, alinhe a Estrutura Principal (A) com os furos do estabilizador e aperte os parafusos com a chave Allen (S5).

Hardware Pré-Instalado:



Parafusos
hexagonais x 4



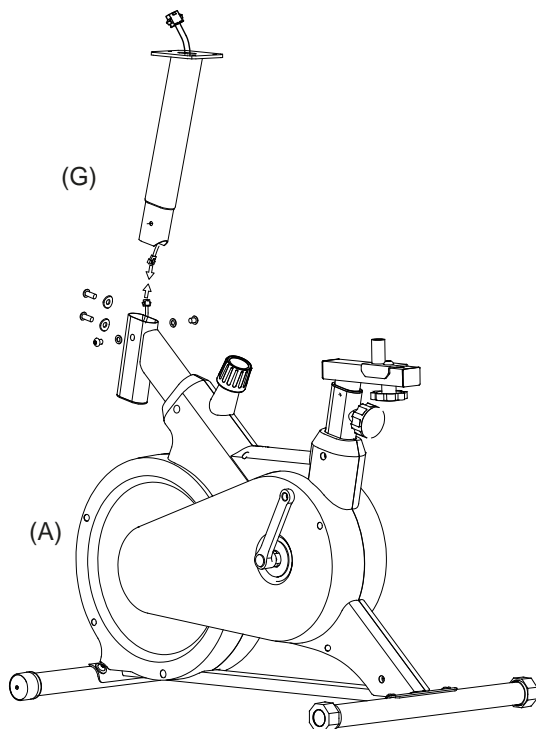
Arruelas
curvadas x 4

FERRAMENTA



S5

Chave Allen 6# x 1

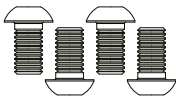


PASSO 2

Instalação do Canote do Guidão

Use a chave Allen (S5) para remover os parafusos dos estabilizadores pré-instalados, conecte o cabo e instale o Canote do Guidão (G) na Estrutura Principal (A), apertando os parafusos com a chave Allen (S5) fornecida.

Hardware Pré-Instalado:



Parafusos hexagonais x 4

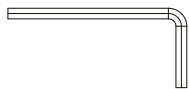


Arruelas $\phi 6$ x 2



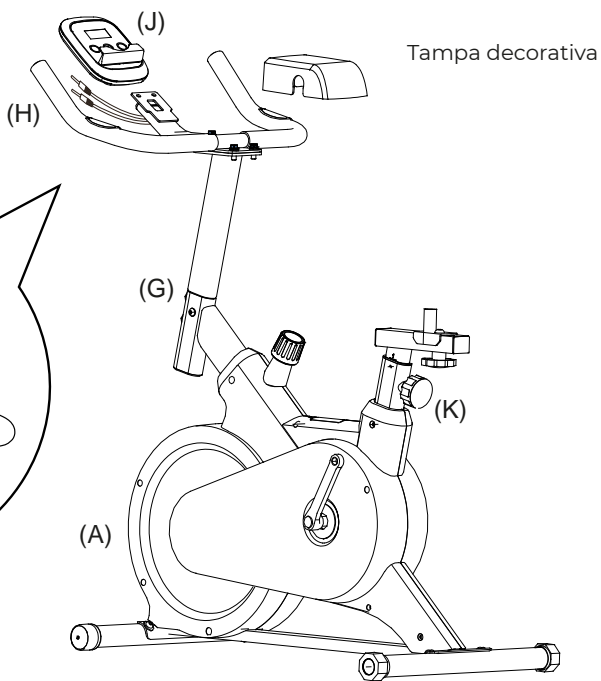
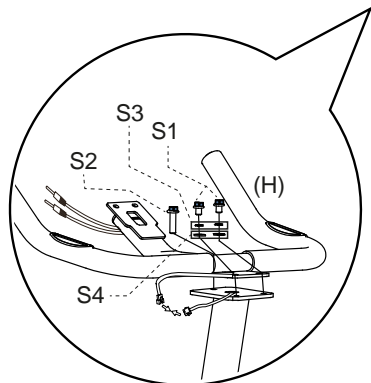
Arruelas curvadas x 2

FERRAMENTA



S5

Chave Allen 6# x 1



PASSO 3

Instalação do Guidão e do Monitor

Deslize o Guidão (H) sobre o Canote do Guidão, fixe o guidão com os parafusos (S1) (S2), as arruelas de mola (S4) e as arruelas (S3), apertando com a chave Allen (S5) fornecida. Instale a Tampa de Plástico sobre o Guidão.

Conecte os cabos nas ranhuras correspondentes e, em seguida, coloque o Monitor (J) sobre a Placa do Guidão.

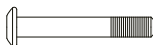
PACOTE DE HARDWARE:

S1



Parafusos hexagonais M8x20mm x 2

S2



Parafuso hexagonal M8x35mm

S3



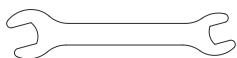
Arruelas $\phi 6$ x 2

S4



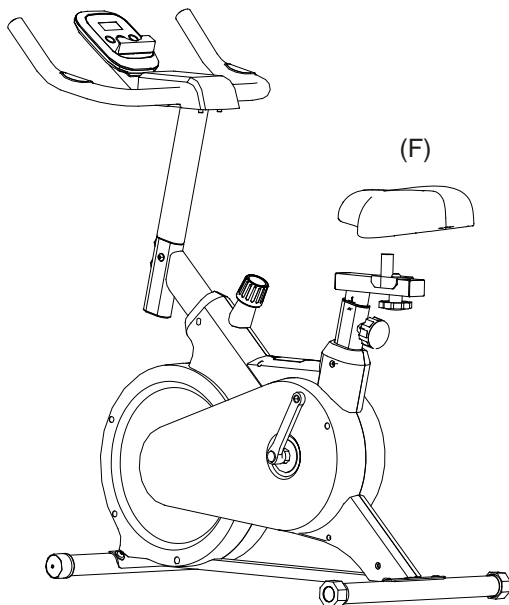
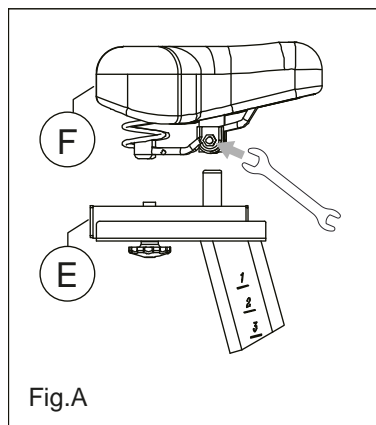
Arruelas de mola $\phi 8$ x 2

FERRAMENTA



S6

Chave x 1



PASSO 4

Instalação do Selim

Insira o Selim (F) no Canote do Assento (E), alinhe os furos do Canote do Assento (E) e aperte com o Botão de Bloqueio (K).

Ajuste a inclinação e aperte o Selim (F) com a chave fornecida.

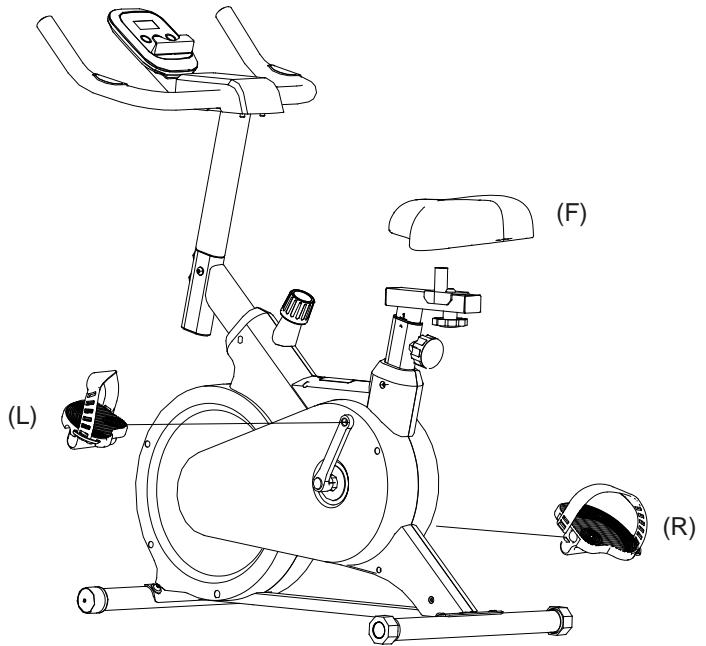
Observação: A distância do Selim pode ser ajustada.

FERRAMENTA



S6

Chave x 1



PASSO 5

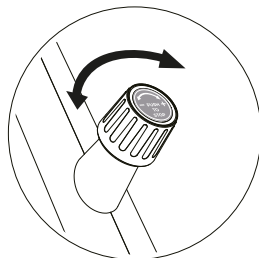
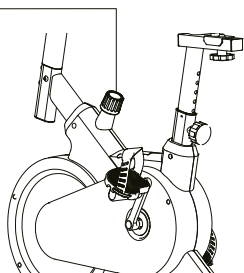
Instalação dos Pedais

Use a chave (S6) para instalar os pedais no braço do pedaleiro e apertá-los firmemente.
Observação:

- Os pedais são diferenciados entre esquerdo (L) e direito (R) com as letras correspondentes.
- Não os instale na posição errada.

Ajustes

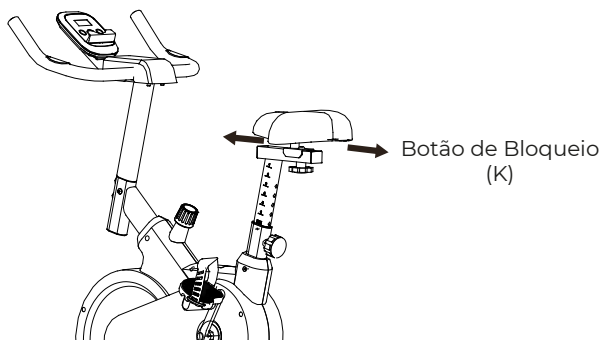
Botão de Tensão /
Parada de Emergência



Ajuste de Resistência

Para ajustar o nível de resistência, basta usar o botão de ajuste na estrutura principal. Para aumentar a resistência, gire o botão no sentido horário (+); para diminuir a resistência, gire-o no sentido anti-horário (-).

Pressione o botão para parar a bicicleta estacionária de se mover.



Ajustando a Altura do Selim

Para ajustar a altura do selim, basta girar o botão de ajuste na parte de trás da estrutura principal no sentido anti-horário duas vezes, puxá-lo para fora e, em seguida, ajustar livremente para a altura desejada. Após o ajuste, aperte o botão girando no sentido horário.

Ajustando a Distância do Selim

Para ajustar a distância do selim, basta girar o botão sob o selim no sentido anti-horário até que ele se solte e, em seguida, ajustar livremente a distância desejada. Após o ajuste, aperte o botão girando no sentido horário.

FUNÇÕES DO MONITOR



[SCAN]: Quando esta função é selecionada, os valores atuais de todas as funções (Exceto o NÍVEL) são exibidos em sequência constante, a cada aproximadamente 5 segundos.

[TIME]: O tempo atual necessário é exibido em minutos e segundos.

[SPEED]: A velocidade atual é exibida em quilômetros por hora.

[DISTANCE]: O status atual da distância percorrida é exibido.

[CALORIES]: O status atual das calorias queimadas é exibido.

[ODO]: O status atual da distância total percorrida em todas as sessões de treinamento anteriores, incluindo a sessão atual, é exibido.

[RPM]: A rotação atual por minuto (RPM) é exibida.

[PULSE]: A frequência cardíaca atual é exibida em batimentos por minuto.

[LEVEL]: O nível atual de resistência é exibido.

TECLAS

[Reset]

Quando esta tecla é pressionada brevemente, os valores selecionados com a tecla [Reset] são zerados. Quando a tecla é pressionada por mais tempo (cerca de 3 segundos), todos os valores recentemente alcançados são apagados. O ODO será redefinido apenas quando as baterias forem substituídas.

[Mode]

Pressionando brevemente esta tecla, você pode alternar de uma função para outra, ou seja, as respectivas funções podem ser selecionadas para as quais entradas podem ser feitas com a tecla [Mode]. A função atualmente selecionada é exibida na tela.

[SET]

Pressionando esta tecla uma vez, você pode definir os valores passo a passo nas respectivas funções. Primeiro, a função desejada deve ser selecionada com a tecla [SET]. Se a tecla for mantida pressionada, uma configuração mais rápida é ativada. Quando o treino começa, os valores definidos são contados regressivamente até zero.

Limpeza e manutenção

Lubrifique as partes móveis periodicamente para evitar desgaste prematuro. Inspeção e aperte todas as partes antes de usar a máquina. Substitua imediatamente qualquer peça defeituosa e não use o equipamento novamente até que esteja em perfeitas condições de funcionamento.

A máquina pode ser limpa com um pano ligeiramente úmido e um detergente suave não abrasivo. Não use solventes.

Não tente reparar a máquina por conta própria. Se tiver alguma dificuldade com a montagem ou operação da bicicleta ergométrica, ou se achar que alguma peça está faltando, entre em contato com o Serviço de Suporte Técnico oficial da Priton.

Nota: A frequência de limpeza e manutenção depende da frequência e intensidade de uso.

Resolução de Problemas

Problema

A base está instável

Causa

O chão não é plano ou há um objeto sob o estabilizador. As tampas de extremidade do estabilizador traseiro não nivelaram quando ajustadas.

Solução

Remova o objeto. Aperte as tampas de extremidade do estabilizador traseiro.

Problema

O guidão não está estável

Causa

Os parafusos estão soltos.

Solução

Aperte os parafusos.

Problema

Ruído alto das partes móveis

Causa

As partes não estão apertadas corretamente.

Solução

Aperte-as.

Guia de resolução de problemas

Verifique se todos os parafusos e porcas estão devidamente travados e se as partes giratórias devem girar livremente sem partes danificadas.

Limpe o equipamento apenas com sabão e um pano ligeiramente úmido. Por favor, não use nenhum solvente para limpar o equipamento.

Problema

A base está instável.

Causa

O piso não é plano ou há um pequeno objeto sob o estabilizador dianteiro ou traseiro.

As tampas de extremidade do estabilizador traseiro não foram niveladas durante o ajuste.

Solução

Remova o objeto.

Ajuste as tampas de extremidade do estabilizador traseiro.

Problema

O guidão está balançando.

Causa

Os parafusos estão soltos.

Solução

Aperte os parafusos.

Problema

Ruído alto das partes móveis.

Causa

O intervalo das partes está apertado de forma inadequada.

Solução

Abra as tampas para ajustar.

Problema

Sem resistência ao pedalar na bicicleta.

Causa

O intervalo da resistência magnética aumenta.

O botão de controle de tensão está danificado.

A correia escorrega.

O conjunto de rolamentos está danificado.

Solução

Abra as tampas para ajustar.

Troque o botão de controle de tensão.

Abra as tampas para ajustar.

Troque o conjunto de rolamentos.

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.



Software da Aplicação (APP)

Verifique se o seu dispositivo cumpre com os requisitos da aplicação. Os requisitos de cada aplicação são apresentados na Google PlayStore ou AppStore.

Utilize o Kinomap durante 7 dias, agora gratuitamente ou escolha a aplicação FREE FIT&HOME!

Android



Kinomap



iOS



Lembre-se de ligar a função Bluetooth no seu dispositivo.

Android



FIT&HOME



iOS



Verifique se o seu dispositivo cumpre com os requisitos da aplicação. Os requisitos de cada aplicação são apresentados na Google PlayStore ou AppStore.

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 X-TREME BF350	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:

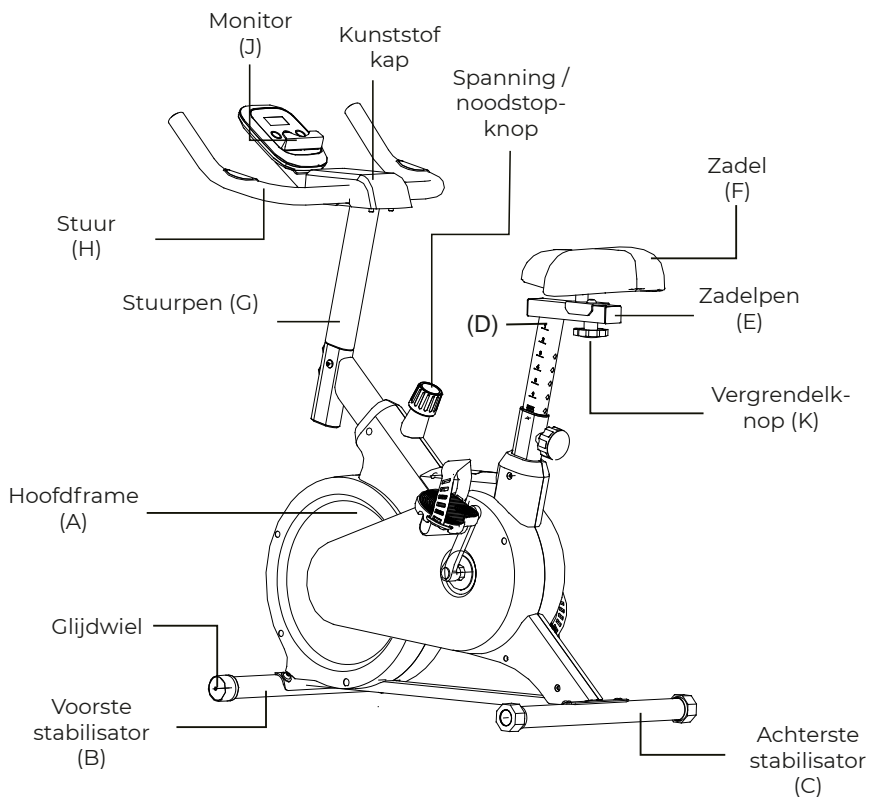
www.prixton.com LA TRASTIENDA DIGITAL

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSRICHTLIJNEN

Lees alle instructies voordat u het apparaat gebruikt. Basisverzorgingsmaatregelen moeten altijd worden gevolgd bij het gebruik van het apparaat. WAARSCHUWING - Om het risico op letsel te verminderen, lees en begrijp het volgende:

1. Zorg ervoor dat uw apparaat correct is gemonteerd voordat u het gebruikt.
2. Zorg ervoor dat alle schroeven, moeren en bouten zijn vastgedraaid vóór gebruik.
3. Voordat u dit apparaat gebruikt, raden we aan om op te warmen en de belangrijkste spiergroepen te strekken.
4. Slechts één persoon mag tegelijkertijd het apparaat gebruiken.
5. Gebruik dit apparaat nooit als het niet goed werkt, is gevallen of beschadigd is. Als er een probleem optreedt, neem dan contact op met de klantenservice voordat u het apparaat weer gebruikt.
6. Gebruik dit apparaat altijd op een schone en vlakke ondergrond.
7. Alleen voor huishoudelijk gebruik.
8. NIET buiten of in de buurt van water gebruiken.
9. Gebruik dit product alleen voor het beoogde doel zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik GEEN accessoires die niet door de fabrikant worden aanbevolen.
10. Draag GEEN losse kleding bij het gebruik van het apparaat.
11. Laat nooit een voorwerp vallen of steek een voorwerp in een opening.
12. Stop onmiddellijk met trainen als u zich op enig moment flauw, licht in het hoofd of duizelig voelt tijdens het gebruik van het apparaat. Stop ook met trainen als u pijn of enig ongemak ervaart.
13. Neem voor problemen contact op met de klantenservice. Onderhoud moet worden uitgevoerd door een erkende servicemedewerker. Ons contactnummer staat op de servicepagina.
14. Trap NIET achteruit.
15. Dit product vereist een minimum van 6 vierkante meter ruimte voor veilig gebruik.
16. MONTEER ALLE BESLAG IN DE VOLGORDE DIE WORDT GETOOND IN DE ILLUSTRATIES.
17. Waarschuwing: - Risico op persoonlijk letsel - Raadpleeg uw persoonlijke arts om te zien of dit fitnessapparaat geschikt voor u is. Dit is vooral belangrijk voor mensen met bestaande gezondheidsproblemen. Gebruik dit apparaat NIET zonder toestemming van uw arts.
18. Waarschuwing: - Risico op persoonlijk letsel – Laat kinderen dit apparaat NIET gebruiken.
19. Waarschuwing: - Risico op persoonlijk letsel - Houd kinderen onder de 13 jaar uit de buurt van het apparaat.
20. Waarschuwing: - Risico op persoonlijk letsel – Houd lichaamsdelen, haar, losse kleding en sieraden uit de buurt van alle bewegende delen.
21. Waarschuwing: - Risico op persoonlijk letsel - Probeer de eenheid NIET zelf te onderhouden. Stop met gebruiken en neem contact op met de klantenservice.
22. Waarschuwing: - Om het risico op persoonlijk letsel te verminderen - Lees en begrijp alle instructies voordat u de fiets gebruikt.

Hoofdonderdelenlijst



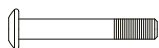
Hardwarepakket

S1



M8x20mm
hexbout x 2

S2



M8x35mm
hexbout

S3



ø8 veerringen
x 2

S4



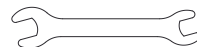
ø8 veerringen
x 2

S5



6# inbussleutel
x 1

S6



Moersleutel x 1

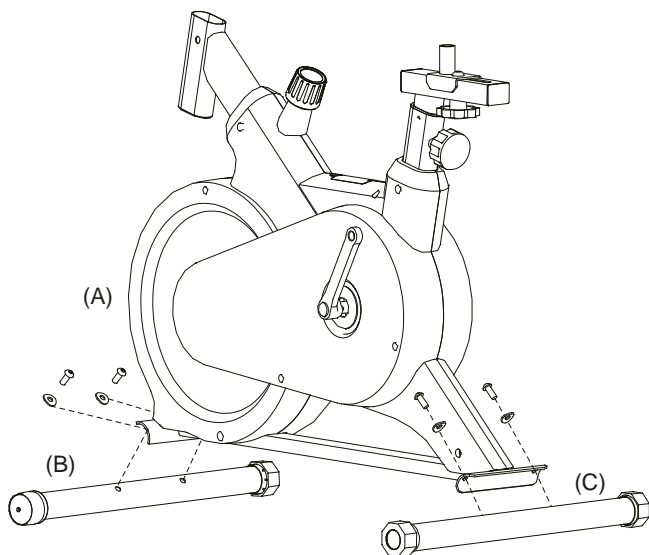
Montage-instructie

GEREEDSCHAP



S5

6# inbussleutel x 1

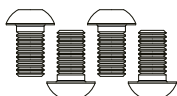


STAP 1

Installatie van de stabilisatoren (B/C)

Gebruik de inbussleutel (S5) om de vooraf geïnstalleerde stabilizerschroeven te verwijderen. Lijn het hoofdframe (A) uit met de stabilisatorgaten en draai de schroeven vast met de inbussleutel (S5).

Vooraf geïnstalleerde hardware:



Hexbouten
x 4



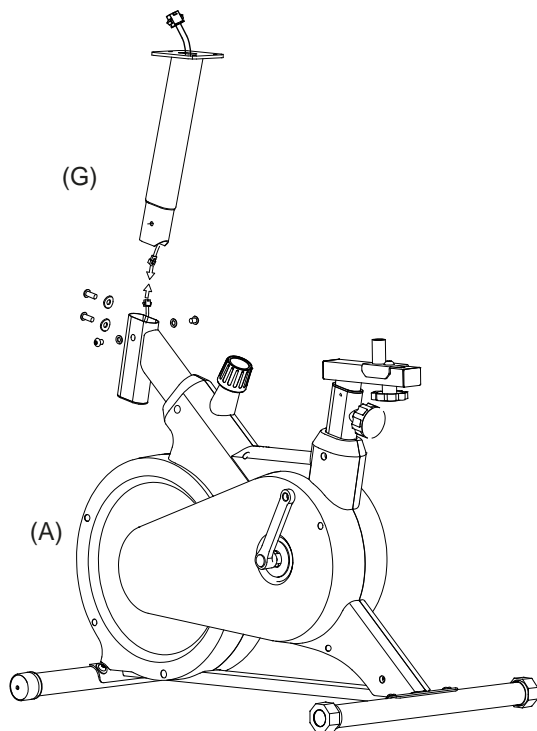
Kromme ringen
x 4

GEREEDSCHAP



S5

6# inbussleutel x 1

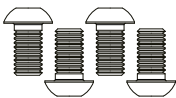


STAP 2

Installatie van de stuurpen

Gebruik de inbussleutel (S5) om de vooraf geïnstalleerde stabilizerschroeven te verwijderen, sluit de kabel aan en installeer de stuurpen (G) op het hoofdframe (A). Draai de schroeven vast met de meegeleverde inbussleutel (S5).

Vooraf geïnstalleerde hardware:



Hexbouten
x 4



ø8 veerringen x 2



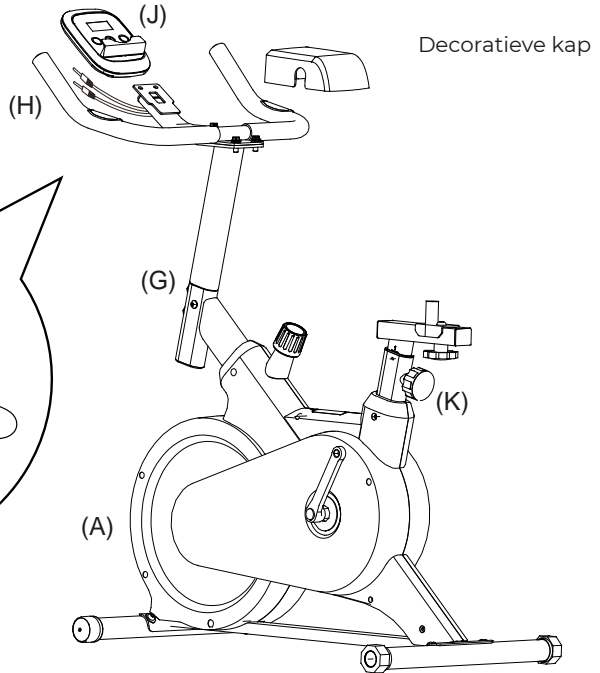
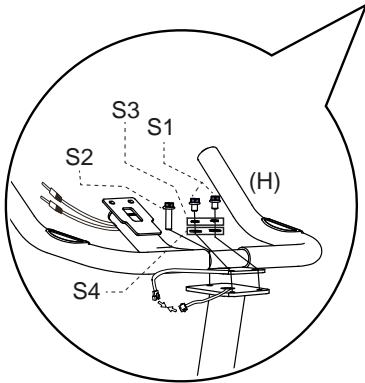
Kromme ringen x 4

GEREEDSCHAP



S5

6# inbussleutel x 1



Decoratieve kap

STAP 3

Installatie van het stuur en het scherm

Schuif het stuur (H) op de stuurpen, bevestig het stuur met de schroeven (S1) (S2), de veerringen (S4) en de ringen (S3). Draai het vast met de meegeleverde inbussleutel (S5). Installeer de kunststof kap op het stuur.

Verbind de kabels met de bijbehorende sleuven en plaats vervolgens het scherm (J) op de stuurplaat.

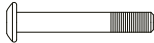
HARDWAREPAKKET:

S1



M8x20mm
hexbouten x 2

S2



M8x35mm
hexbout

S3



φ6 ringen x 2

S4



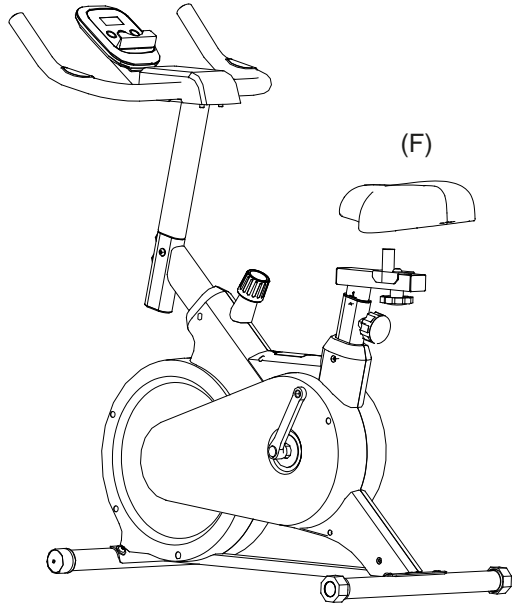
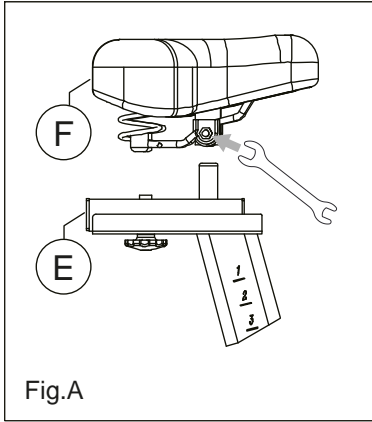
φ8 veerringen x 2

GEREEDSCHAP



S6

Moersleutel x1



STAP 4

Installatie van het zadel

Steek het zadel (F) in de zadelpen (E), lijn de gaten in de zadelpen (E) uit en draai het vast met de vergrendelknop (K).

Pas de helling aan en draai het zadel (F) vast met de meegeleverde moersleutel.

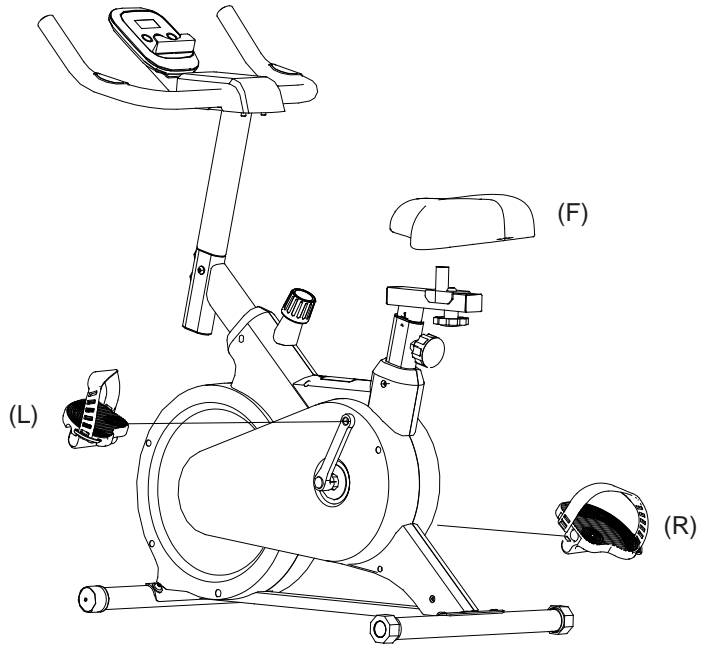
Opmerking: De afstand van het zadel kan worden aangepast.

GEREEDSCHAP



S6

Moersleutel x 1



STAP 5

Installatie van de pedalen

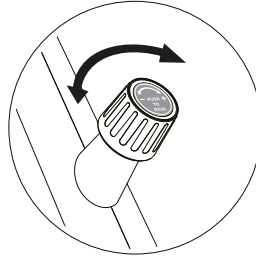
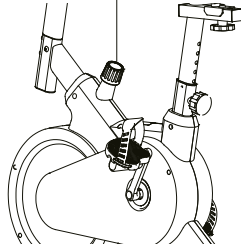
Gebruik de moersleutel (S6) om de pedalen op de crank te installeren en draai ze stevig vast.

Opmerking:

- De pedalen zijn te onderscheiden tussen links (L) en rechts (R) met de bijbehorende letters.
- Installeer ze niet in de verkeerde positie.

Aanpassingen

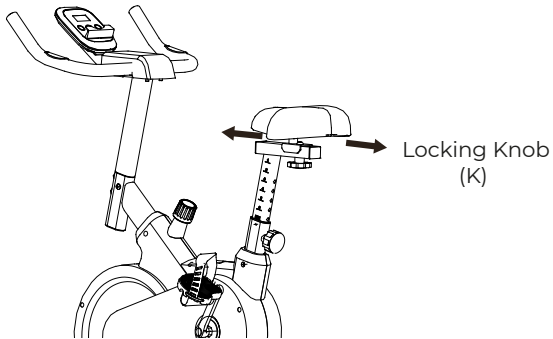
Spanning /
Noodstopknop



Weerstandsinstelling

Om het weerstandsniveau aan te passen, gebruik je eenvoudig de instelknop op het hoofdframe. Draai de knop met de klok mee (+) om de weerstand te verhogen; draai de knop tegen de klok in (-) om de weerstand te verlagen.

Druk op de knop om de hometrainer te laten stoppen.



Hoogte van het zadel aanpassen

Om de hoogte van het zadel aan te passen, draai je eenvoudig de instelknop aan de achterkant van het hoofdframe twee keer tegen de klok in, trek je deze naar buiten en pas je deze vervolgens vrij aan naar de gewenste hoogte. Zodra de aanpassing is voltooid, draai je de knop met de klok mee om deze vast te zetten.

Afstand van het zadel aanpassen

Om de afstand van het zadel aan te passen, draai je eenvoudig de knop onder het zadel tegen de klok in totdat deze loskomt, en pas je vervolgens vrij de gewenste afstand aan. Zodra de aanpassing is voltooid, draai je de knop met de klok mee om deze vast te zetten.

SCHERMFUNCTIES



[SCAN]: Wanneer deze functie is geselecteerd, worden de huidige waarden van alle functies (Behalve het LEVEL) om de beurt weergegeven in een constante volgorde, ongeveer elke 5 seconden.

[TIME]: De huidige benodigde tijd wordt weergegeven in minuten en seconden.

[SPEED]: De huidige snelheid wordt weergegeven in kilometers per uur.

[DISTANCE]: De huidige status van de afgelegde afstand wordt weergegeven.

[CALORIES]: De huidige status van de verbrande calorieën wordt weergegeven.

[ODO]: De huidige status van de totale afgelegde kilometers van alle eerdere trainingseenheden, inclusief de huidige trainingseenheid, wordt weergegeven.

[RPM]: Het huidige aantal omwentelingen per minuut (RPM) wordt weergegeven.

[PULSE]: De huidige hartslag wordt weergegeven in slagen per minuut.

[LEVEL]: Het huidige weerstandsniveau wordt weergegeven.

TOETSEN

[Reset]

Wanneer deze toets kort wordt ingedrukt, worden de waarden die met de [Reset]-toets zijn geselecteerd op nul gezet. Wanneer de toets langer wordt ingedrukt (ongeveer 3 seconden), worden alle laatst bereikte waarden gewist. De ODO wordt alleen gereset wanneer de batterijen worden vervangen.

[Mode]:

Door deze toets kort in te drukken, kan van de ene functie naar de andere worden gewisseld, d.w.z. de respectieve functies kunnen worden geselecteerd waarvoor invoer kan worden gedaan met de [Mode]-toets. De momenteel geselecteerde functie wordt in het venster weergegeven.

[SET]:

Door deze toets eenmaal in te drukken, kunnen waarden stap voor stap in de respectieve functies worden ingesteld. Hiervoor moet eerst de gewenste functie met de [SET]-toets worden geselecteerd. Wanneer de toets ingedrukt wordt gehouden, wordt een snellere instelling geactiveerd. Wanneer de training begint, worden de ingestelde waarden dan tot nul afgeteld.

Reiniging en onderhoud

Smeer de bewegende delen regelmatig om voortijdige slijtage te voorkomen. Controleer en draai alle onderdelen vast voordat je de machine gebruikt. Vervang eventuele defecte onderdelen onmiddellijk en gebruik de apparatuur niet opnieuw totdat deze in perfecte staat is.

De machine kan worden gereinigd met een licht vochtige doek en een mild, niet-schurend schoonmaakmiddel. Gebruik geen oplosmiddelen.

Probeer de machine niet zelf te repareren. Als je problemen ondervindt bij de montage of werking van de hometrainer, of als je denkt dat er een onderdeel ontbreekt, neem dan contact op met de officiële Prixtion Klantenservice.

Opmerking: De frequentie van reiniging en onderhoud is afhankelijk van de gebruiksfrequentie en -intensiteit.

Probleemoplossing

Probleem

De basis is onstabiel

Oorzaak

De grond is niet vlak of er ligt een object onder de stabilisator. De eindkappen van de achterste stabilisator zijn niet gelijkmatig afgesteld.

Oplossing

Verwijder het object. Draai de eindkappen van de achterste stabilisator vast.

Probleem

Het stuur is niet stabiel

Oorzaak

De schroeven zijn los.

Oplossing

Draai de schroeven vast.

Probleem

Luid geluid van bewegende delen

Oorzaak

De delen zijn niet goed vastgedraaid.

Oplossing

Draai ze vast.

Probleemoplossingsgids

Controleer of alle bouten en moeren goed zijn vastgedraaid en of de draaiende delen vrij kunnen draaien zonder beschadigde onderdelen.

Maak de apparatuur schoon met zeep en een licht vochtige doek. Gebruik geen oplosmiddelen om de apparatuur schoon te maken.

Probleem

Basis is onstabiel.

Oorzaak

De vloer is niet vlak of er ligt een klein object onder de voorste of achterste stabilisator.

De eindkappen van de achterste stabilisator zijn niet goed afgesteld.

Oplossing

Verwijder het object.

Stel de eindkappen van de achterste stabilisator af.

Probleem

Stuur trilt.

Oorzaak

De bouten zijn los.

Oplossing

Draai de bouten vast.

Probleem

Luid geluid van de bewegende delen.

Oorzaak

De interval van de onderdelen is niet goed vastgedraaid.

Oplossing

Open de kappen om aan te passen.

Probleem

Geen weerstand bij het fietsen op de hometrainer.

Oorzaak

De interval van de magnetische weerstand is toegenomen.

De spanningsregelingknop is beschadigd.

De riem slippen.

De lagerset is beschadigd.

Oplossing

Open de kappen om aan te passen.

Vervang de spanningsregelingknop.

Open de kappen om aan te passen.

Vervang de lagerset.

Toepassingssoftware (app)

Controleer of uw mobiele apparaat voldoet aan de vereisten voor de app.

De vereisten van elke app worden weergegeven in de Google Play Store of App Store.

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.

**Hoofddrollen**

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.

Probeer Kinomap nu 7 dagen gratis uit of kies voor de GRATIS FIT&HOME-app!

Android



Kinomap



iOS



Vergeet niet de Bluetooth-functie op uw apparaat in te schakelen.

Android



FIT&HOME



iOS



Controleer of uw mobiele apparaat voldoet aan de vereisten voor de app. De vereisten van elke app worden weergegeven in de Google Play Store of App Store.

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 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 X-TREME BF350	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 LA TRASTIENDA DIGITAL

PRIXTON

