

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technical Support and E-Warranty Certificate www.vevor.com/support

MINI EXERCISE BIKE

MODEL: HY-6006

We continue to be committed to provide you tools with competitive price. "Save Half", "Half Price" or any other similar expressions used by us only represents an estimate of savings you might benefit from buying certain tools with us compared to the major top brands and does not necessarily mean to cover all categories of tools offered by us. You are kindly reminded to verify carefully when you are placing an order with us if you are actually Saving Half in comparison with the top major brands.

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

MINI EXERCISE BIKE

MODEL: HY-6006



NEED HELP? CONTACT US!

Have product questions? Need technical support? Please feel free to contact us:

Technical Support and E-Warranty Certificate
www.vevor.com/support

This is the original instruction, please read all manual instructions carefully before operating. VEVOR reserves a clear interpretation of our user manual. The appearance of the product shall be subject to the product you received. Please forgive us that we won't inform you again if there are any technology or software updates on our product.

	Warning-To reduce the risk of injury, user must read instructions manual carefully.
	CORRECT DISPOSAL This product is subject to the provision of European Directive 2012/19/EC. The symbol showing a wheeled bin crossed through indicates that the product requires separate refuse collection in the European Union. This applies to the product and all accessories marked with this symbol. Products marked as such may not be discarded with normal domestic waste, but must be taken to a collection point for recycling electrical and electronic devices
	Compliance is a EC & UK security certification.

SAFETY WARNINGS AND PRECAUTIONS

Thank you for using this product. In order to make sure that you can operate the machine correctly, read this instruction carefully before operation and keep it properly for future reference. Please read the precautions and safety rules on this page to ensure your safe use. This manual will outline safety warnings and precautions, operating, maintenance and cleaning. The warnings and instructions reviewed in this manual cannot cover all possible conditions and situations that may occur. Caution and common sense are not built into this product, since we believe that the uses will comply with these codes. Before starting a training program or engaging in strenuous endurance activity on the device, please consult a doctor.

Please read ALL the instructions before using your product.

1. Do not let children and minors and pet get close to or touch the product. Never leave it unattended while in use.
2. Do not apply this unit to any other purposes than the indicated usage.

3. DO NOT CLEAN IT WITH ANY ABRASIVE MATERIAL.
4. Pet urine and feces can damage the product, please keep away.
5. Before using this product, consult with your physician or therapist to discuss an appropriate exercise program.
6. If you experience any pain or difficulty with this equipment, stop using immediately and consult your healthcare provider.
7. Always inspect the product for any damage before each use.
8. To prevent muscle fatigue or injury, do not use this exercise equipment for extended periods of time at once.
9. Improper use of this climbing rope and excessive or incorrect training can lead to serious injuries.
10. Before use, the product's feet must be leveled and the product must be placed on a level surface.
11. Keep your body balanced on the product and do not make large movements.
12. If you suffer from heart disease, high blood pressure or any other disease or condition, consult your physician or therapist before beginning any workout.
13. Perform two exercises slowly and in a controlled manner, If you feel dizzy or short of breath, please stop and rest as needed. If the problem persists, do not use this equipment and consult your doctor.
14. Use this product only as intended and demonstrated in these instructions and workout!
15. Please take warm-up exercise before using the equipment. Be aware of your physical ability and condition. Do not overuse.
16. Use the equipment on a solid,flat level surface. The feet end caps on the stepper is anti-skid, won't have damage to the floor. But you can also place the stepper over a mat if you want.
17. Before exercise, please carefully examine the equipment make sure it is in good condition. If any defect, adjust and repair it before use. Ensure to wear proper outfit while using this equipment to avoid any possible dangerous circumstances.
18. Please put your heels on the pedal. Don't jump during exercise.
19. The exerciser is intended for home use only.
20. Keep the exerciser indoors,away from moisture and dust. Place on a level surface, it is suggested to use a mat underneath to protect the floor or carpet.

Make sure there is enough clearance around the exerciser to mount, dismount and use it.

21. The exerciser should not be used by persons weighing more than **220 lbs.**

22. Wear appropriate clothes while exercising. Do not wear loose clothes that could become caught in the exerciser. In addition, wear athletic shoes for foot protection while exercising.

23. Use the exerciser only as described in the manual.

24. Always keep your back straight while using the exerciser, do not arch your back.

25. If you feel pain or dizziness at any time while exercising, stop immediately and begin cooling down.

26. The exerciser does not have a freewheel; the pedals will continue to move until the flywheel stops.

27.  **WARNING:** This appliance is not intended for use by young or infirm persons unless supervised by a responsible person to ensure that they can use the appliance safely. Young children should be supervised to ensure that they do not play with the product. Pets should stay away from the product.

28.  **WARNING:** Not all exercises are suitable for everyone, To reduce the risk of injury, consult with your physician before using this exercise equipment and beginning this or any other exercise program. This product is not intended to diagnose any medical condition, or to replace the advice or treatment recommended by your healthcare professional.

29.  **WARNING:** PLEASE KEEP A SAFE DISTANCE OF ONE METER ALL AROUND THE EQUIPMENT DURING EXERCISE

30.  **WARNING:** If there is a physical defects or movement disorders.

Please consult the physician and trainer before exercise. Please read the manual carefully before use. We will not responsible for personal injury and damage to the equipment which is caused by improper use.

31. ⚠ Do not use this product after taking drugs, drinking, eating, or in a bad mental state, etc.
32. Indoor use only! The product should not come into contact with water!
Only one person can use!
33. Wear appropriate clothes while exercising. Do not wear loose clothes that could become caught in the product.

PARTS LIST



List of parts		
No.	Description	Quantity
1	Main body	1
2	Front stabilizer	1
3	Rear stabilizer	1
4	Right pedal	1
5	Left pedal	1
6	Hex bolt M6	4
7	Washer ③14	4
8	Computer	1

9	Base reinforcement	2
10	Knob	1
11	Knob screw	1
12	Crank-arm	1

ASSEMBLY

Step 1

- Fix the front stabilizer (2) to the main body (1) with 2 sets of hex bolts (6) and washers (7).



Step 2

- Fix the rear stabilizers (3) to the main body in the same way.



Step 3

- Now fix the pedals (4 & 5). The right pedal is marked R, connect it to the right end of the crank arm (12). The right pedal should be threaded on clockwise. Then left pedal is marked L, it should be threaded on anti-clockwise.



Attention: Double check that all bolts, nuts and screws are securely tightened before use.

DISPLAY FUNCTIONS

TIME	Displays the time of the training sessions elapsed since the beginning of training session (number of).
DISTANCE	Counts the distance in meters.
COUNT	Accumulates the number of movements made by cycling (pressing down on the pedals) during the workout session.
TOTAL COUNT	Accumulates the numbers of movements made by cycling (pressing down on the pedals) during different sessions. This total cannot be reset unless you replace the battery.
CALS	Estimates the total calorie consumption from the beginning of the exercise.

IMPORTANT: The calculation of calories burned is an estimation and should not be considered medically reliable. We suggest consulting your doctor or dietician to adapt your diet and energy consumption depending on your physical condition, and the sporting activities you intend to be involved in. We also recommend that you consult your doctor prior to beginning any new exercise.

INSERTING THE BATTERY

Remove the mechanism from the counter by disconnecting it from its slot (see picture below). The battery compartment is situated behind the counter. Install or replace a 1.5V AAA battery. Replace the counter.



HOW TO OPERATE THE DIGITAL DISPLAY

Caution: Do not attempt to change or modify the unit. Changes or modifications will void the warranty and could potentially make it unsafe for use.

Digital display additional information

- If the counter doesn't operate properly, take out the battery and insert it again. If you change the battery, the count will be changed to "0". Reset the counter before using. Due to vibrations that occur during shipment, your counter will not be set to "0", this is not an indication of malfunction.
- Replace the battery when the display becomes faint, difficult to read or there is no display at all.
- The functions change automatically after a couple of seconds so that during your session you can keep track of the time, distance, number of exercises and the total estimated calorie consumption. If you prefer one particular function, then press the red button till you have found the desired function and "SCAN" is off the display. The display will automatically switch on when you start exercising or when you press the red button.
- The display will automatically turn itself off when a few minutes have passed and no action has been detected.

OPERATING INSTRUCTIONS

Before using the appliance for the first time, peel off any promotional and packaging materials and check that the product is clean and dust-free. Please dispose of all plastic bags carefully and keep them away from children and pets.

Attention: Before use, the product's feet must be leveled and the product must be placed on a level surface.

Attention: Please check whether the product is damaged before use.

Attention: Before use, install the battery! The battery will need to be replaced when an incorrect display appears on the LCD.

Arm exercises

Place the unit in front of you on a table. Make sure that the unit is firmly positioned and that both bases are on the table top. Sit upright in front of the device and grip the two pedals with your hands. You can turn the pedals forwards or backwards.

Leg Exercises

Place the unit in front of your chair on the floor. Place your feet onto the pedals.

The distance between the chair and the device should be sufficient to allow you to bend one leg while the other is stretched during exercise. You have the option of pedaling forwards or back wards.

CLEANING AND STORAGE

1. Wipe with a soft, dry cloth. Never use an abrasive cleanser or harsh pad. Be sure to keep the product dry
2. Children are **not allowed** to wipe the product to avoid tipping and falling injuries.
3. After disassembling the product, please assemble the parts and accessories.



Technical Support and E-Warranty Certificate
www.vevor.com/support

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technique Certificat d'assistance et de garantie électronique

www.vevor.com/support

MINI VÉLO D'EXERCICE

MODÈLE : HY-6006

Nous continuons à nous engager à vous fournir des outils à des prix compétitifs.
« Économisez la moitié », « Moitié prix » ou toute autre expression similaire utilisée par nous uniquement
représente une estimation des économies dont vous pourriez bénéficier en achetant certains outils
avec nous par rapport aux grandes marques et ne signifie pas nécessairement couverture toutes les catégories d'outils que nous proposons. Nous vous rappelons de bien vouloir vérifier soigneusement
lorsque vous passez une commande chez nous si vous êtes réellement Économie Moitié par rapport aux plus grandes marques.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

MINI EXERCISE BIKE

MODÈLE : HY-6006



BESOIN D'AIDE? CONTACTEZ-NOUS!

Vous avez des questions sur nos produits ? Vous avez besoin d'assistance technique ? N'hésitez pas à nous contacter :

Assistance technique et certificat de garantie électronique
www.vevor.com/support

Il s'agit de la notice d'utilisation d'origine. Veuillez lire attentivement toutes les instructions du manuel avant de l'utiliser. VEVOR se réserve le droit d'interpréter clairement notre manuel d'utilisation. L'apparence du produit dépend du produit que vous avez reçu. Veuillez nous excuser, nous ne vous informerons plus en cas de mise à jour technologique ou logicielle de notre produit.

	Avertissement - Pour réduire le risque de blessure, l'utilisateur doit lire attentivement le manuel d'instructions.
	ÉLIMINATION CORRECTE Ce produit est soumis aux dispositions de la directive européenne 2012/19/CE. Le symbole représentant une poubelle à roulettes barrée indique que le produit doit faire l'objet d'une collecte sélective des déchets dans l'Union européenne. Cela s'applique au produit et à tous les accessoires marqués de ce symbole. Les produits marqués comme tels ne peuvent pas être jetés avec les déchets ménagers normaux, mais doivent être déposés dans un point de collecte pour le recyclage des appareils électriques et électroniques.
	Compliance est une certification de sécurité CE et UK.

SAFETY WARNINGS AND PRECAUTIONS

Merci d'avoir utilisé ce produit . Afin de vous assurer que vous pouvez utiliser correctement la machine, lisez attentivement ces instructions avant de l'utiliser et conservez-les soigneusement pour référence ultérieure . Veuillez lire les précautions et les règles de sécurité sur cette page pour garantir une utilisation en toute sécurité. Ce manuel décrit les avertissements et les précautions de sécurité, le fonctionnement, l'entretien et le nettoyage . Les avertissements et les instructions examinés dans ce manuel ne peuvent pas couvrir toutes les conditions et situations possibles qui peuvent se produire . La prudence et le bon sens ne sont pas intégrés dans ce produit, car nous pensons que les utilisations seront conformes à ces codes . Avant de commencer un programme d'entraînement ou de vous engager dans une activité d'endurance intense sur l'appareil, veuillez consulter un médecin.

Veuillez lire TOUTES les instructions avant d'utiliser votre produit.

1 . Ne laissez pas les enfants, les mineurs et les animaux domestiques

- s'approcher ou toucher le produit . Ne le laissez jamais sans surveillance pendant son utilisation.
- 2 . N'utilisez pas cet appareil à d'autres fins que celles indiquées.
 - 3 . NE LE NETTOYEZ PAS AVEC UN MATÉRIAU ABRASIF.
 4. L'urine et les excréments des animaux domestiques peuvent endommager le produit, veuillez les tenir à l'écart .
 5. Avant d'utiliser ce produit, consultez votre médecin ou votre thérapeute pour discuter d'un programme d'exercice approprié.
 6. Si vous ressentez une douleur ou une difficulté avec cet équipement, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin. votre prestataire de soins de santé.
 7. Inspectez toujours le produit pour détecter tout dommage avant chaque utilisation.
 8. Pour éviter la fatigue musculaire ou les blessures, faites n'utilisez pas cet équipement d'exercice pendant des périodes prolongées.
 9. Une utilisation inappropriée de cette corde d'escalade et un entraînement excessif ou incorrect peuvent entraîner des blessures graves.
 10. Avant utilisation, les pieds du produit doivent être mis à niveau et le produit doit être placé sur une surface plane.
 11. Gardez votre corps en équilibre sur le produit et ne faites pas de grands mouvements.
 12. Si vous souffrez d' une maladie cardiaque, d'hypertension artérielle ou de toute autre maladie ou affection, consultez votre médecin. ou un thérapeute avant de commencer toute séance d'entraînement.
 13. Effectuez deux exercices lentement et de manière contrôlée. Si vous vous sentez étourdi ou essoufflé, arrêtez-vous et Reposez-vous si nécessaire. Si le problème persiste, n'utilisez pas cet équipement et consultez votre médecin.
 14. Utilisez ce produit uniquement comme prévu et comme démontré dans ces instructions et entraînements !
 - 15 . Veuillez faire des exercices d'échauffement avant d'utiliser l'équipement. Soyez conscient de vos capacités et de votre condition physique. Ne pas abuser.
 - 16 . Utilisez l'équipement sur une surface solide et plate surface. Les embouts des pieds du stepper est antidérapant, n'aura pas de dommages à la sol. Mais vous pouvez également placer le stepper sur un tapis si vous le souhaitez.

17 . Avant l'exercice, Veuillez examiner attentivement l' équipement pour vous assurer qu'il est en bon état. En cas de défaut, ajustez-le et réparez - le avant utilisation. Assurez-vous de porter une tenue appropriée lors de l'utilisation de cet équipement pour éviter toute situation dangereuse éventuelle.

18 . S'il vous plaît, mettez vos talons sur la pédale. Ne sautez pas pendant l' exercice.

19. L'appareil est destiné à un usage domestique uniquement.

20. Gardez l'appareil à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Placer sur une surface plane, il est suggéré utiliser un tapis en dessous pour protéger le sol ou la moquette. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour de l'appareil pour le monter, démontez-le et utilisez-le.

21. L' appareil ne **doit** pas être utilisé par des personnes pesant plus de **220 lb**.

22. Portez des vêtements appropriés pendant l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'appareil. De plus, l'usure chaussures de sport pour la protection des pieds pendant l'exercice.

23. Utilisez l'appareil uniquement comme décrit dans le manuel.

24. Gardez toujours le dos droit lorsque vous utilisez l'appareil, ne cambrez pas le dos.

25. Si vous ressentez de la douleur ou des étourdissements à tout moment pendant l'exercice, arrêtez-vous immédiatement et commencez à vous refroidir.

26. L'appareil n'a pas de roue libre ; les pédales continueront de bouger jusqu'à ce que le volant s'arrête.

27.  **AVERTISSEMENT** : Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes jeunes ou infirmes, à moins qu'elles ne soient surveillées par une personne responsable afin de s'assurer qu'elles peuvent utiliser l'appareil en toute sécurité. Les jeunes enfants doivent être surveillés afin de s'assurer qu'ils ne jouent pas avec le produit . Les animaux domestiques doivent rester à l'écart du produit.

28.  **AVERTISSEMENT** : Tous les exercices ne conviennent pas à tout le monde . Pour réduire le risque de blessure, consultez votre médecin avant d'utiliser cet équipement d'exercice et de commencer ce programme d'exercice ou tout autre programme d'exercice. Ce produit n'est pas destiné

à diagnostiquer un problème médical ou à remplacer les conseils ou le traitement recommandés par votre professionnel de santé.

29. **⚠ AVERTISSEMENT: VEUILLEZ GARDER UNE DISTANCE DE SÉCURITÉ D'UN MÈTRE AUTOUR DE L'ÉQUIPEMENT PENDANT L'EXERCICE**

30. **⚠ AVERTISSEMENT : S'il y a un risque physique défauts ou troubles du mouvement. Veuillez consulter le médecin et l'entraîneur avant l'exercice. Veuillez lire attentivement le manuel avant utilisation. Nous ne serons pas responsables des blessures corporelles et dommages à l'équipement causés par une utilisation inappropriée.**

31. **⚠ N'utilisez pas ce produit après avoir pris des drogues, bu, mangé ou si vous êtes dans un mauvais état mental, etc.**

32. **Utilisation en intérieur uniquement ! Le produit ne doit pas entrer en contact avec l'eau !**

Une seule personne peut l'utiliser !

33. **Portez des vêtements appropriés pendant l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer dans le produit.**

PARTS LIST



Liste de parties		
Non .	Description	Quantité
1	Principal corps	1
2	Devant stabilisateur	1
3	Arrière stabilisateur	1
4	Droite pédale	1
5	Gauche pédale	1
6	Hex boulon M 6	4
7	Rondelle ③1 4	4
8	Ordinateur	1
9	Base renforcement	2
10	Bouton	1
11	Bouton vis	1
12	Manivelle	1

ASSEMBLY

Étape 1

- Fixez le stabilisateur avant (2) au corps principal (1) avec 2 jeux de boulons hexagonaux (6) et de rondelles (7).



Étape 2

- Fixez les stabilisateurs arrière (3) au corps principal de la même manière.



Étape 3

- Fixez maintenant les pédales (4 et 5). La pédale droite est marquée R, connectez-le à droite extrémité de la manivelle (12). La pédale droite doit être vissée dans le sens des aiguilles d'une montre. La pédale gauche suivante est marquée L, elle doit être vissée dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



Attention : Vérifiez que tous les boulons , les écrous et les vis sont bien serrés avant utilisation.

DISPLAY FUNCTIONS

TEMPS	Affichages le temps de le entraînement séances écoulé depuis le début de entraînement session (nombre de).
DISTANCE	Compte le distance dans mètres.
COMPTER	S'accumule le nombre de mouvements fait par vélo (pressage vers le bas sur le pédales) pendant le entraînement session.
TOTAL COMPTER	S'accumule le Nombres de mouvements fait par vélo (pressage vers le bas sur le pédales) pendant différent séances. Ce total ne peut pas être réinitialiser sauf si toi remplacer le batterie.
CALCUL	Estimations le total calorie consommation depuis le début de l' exercice.

IMPORTANT : Le calcul des calories brûlées est une estimation et ne doit pas être considéré comme médicalement fiable. Nous vous suggérons de consulter votre médecin ou votre diététicien pour adapter votre alimentation et votre consommation énergétique en fonction de votre condition physique et de la activités sportives auxquelles vous avez l'intention de participer. Nous vous recommandons également de consulter Consultez votre médecin avant de commencer tout nouvel exercice.

INSERTING THE BATTERY

Retirez le mécanisme du compteur en le déconnectant de son logement (voir photo ci-dessous). Le compartiment à piles est situé derrière le compteur. Installez ou remplacez un Pile AAA 1,5 V. Remplacez le compteur.



HOW TO OPERATE THE DIGITAL DISPLAY

Attention : n' essayez pas de changer ou de modifier l' appareil. Les changements ou modifications annuleront la garantie et pourraient potentiellement rendre l'utilisation dangereuse.

Affichage numérique d'informations supplémentaires

- Si le compteur ne fonctionne pas correctement, retirez la batterie et réinsérez-la. Si vous changez la pile, le compte sera modifié à « 0 ». Réinitialisez le compteur avant utilisation. En raison des vibrations qui se produisent pendant le transport, votre compteur ne sera pas réglé à « 0 », ce n'est pas une indication de dysfonctionnement.
- Remplacez la batterie lorsque l'affichage devient faible, difficile à lire ou il n'y a pas d'affichage du tout.
- Les fonctions changent automatiquement après quelques secondes afin que pendant Pendant votre séance, vous pouvez suivre le temps, la distance, le nombre d'exercices et la consommation totale estimée de calories. Si vous préférez une fonction particulière, Appuyez ensuite sur le bouton rouge jusqu'à ce que vous ayez trouvé la fonction souhaitée et que « SCAN » disparaisse de l'écran. L'écran s'allume automatiquement lorsque vous commencez à faire de l'exercice ou lorsque vous appuyez sur le bouton rouge.
- L'écran s'éteint automatiquement lorsque quelques minutes se sont écoulées et qu'aucune action n'a été détectée.

OPERATING INSTRUCTIONS

Avant d'utiliser l'appareil pour la première fois, retirez tous les éléments

promotionnels et d'emballage et vérifiez que le produit est propre et exempt de poussière. Veuillez jeter tous les sacs en plastique avec précaution et conservez-les hors de portée des enfants et des animaux domestiques.

Attention : Avant utilisation, les pieds du produit doivent être mis à niveau et le produit doit être placé sur une surface plane .

Attention : Veuillez vérifier si le produit est endommagé avant utilisation .

Attention : Avant utilisation, installez la batterie ! La batterie devra être remplacée lorsqu'un affichage incorrect apparaît sur l'écran LCD .

Exercices pour les bras

Placez l'appareil devant vous sur une table. Assurez-vous que l'appareil est fermement positionné et que les deux bases sont sur le dessus de la table. Asseyez-vous droit devant l'appareil et saisissez les deux pédales avec vos mains. Vous pouvez tourner les pédales vers l'avant ou vers l'arrière.

Exercices pour les jambes

Placez l'appareil devant votre chaise sur le sol. Placez vos pieds sur les pédales. La distance entre la chaise et l'appareil doit être suffisante pour vous permettre de plier une jambe tandis que l'autre est tendue pendant l'exercice. Vous avez la possibilité de pédaler vers l'avant ou vers l'arrière.

CLEANING AND STORAGE

1. Essuyez avec un chiffon doux et sec. N'utilisez jamais de nettoyeur abrasif ou de tampon agressif. Veillez à garder le produit au sec.
2. Les enfants ne sont **pas autorisés** à essayer le produit pour éviter tout basculement ou chute .
3. Après avoir démonté le produit, veuillez assembler les pièces et les accessoires.



Technique Certificat d'assistance et de garantie électronique
www.vevor.com/support

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technisch Support und E-Garantie-Zertifikat www.vevor.com/support

MINI-HEIMTRAINER

MODELL: HY-6006

Wir sind weiterhin bestrebt, Ihnen Werkzeuge zu wettbewerbsfähigen Preisen anzubieten.

"Sparen Sie die Hälfte", "Halber Preis" oder andere ähnliche Ausdrücke, die wir nur verwenden

stellt eine Schätzung der Einsparungen dar, die Sie durch den Kauf bestimmter Werkzeuge erzielen können

mit uns im Vergleich zu den großen Top-Marken und bedeutet nicht unbedingt, Abdeckung alle von uns angebotenen Werkzeugkategorien. Wir möchten Sie bitten, zu überprüfen sorgfältig

wenn Sie bei uns eine Bestellung aufgeben, wenn Sie tatsächlich Speichern Hälfte im Vergleich mit den Top-Großmarken.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

MINI EXERCISE BIKE

MODELL: HY-6006



Brauchen Sie Hilfe? Kontaktieren Sie uns!

Sie haben Fragen zu unseren Produkten? Sie benötigen technischen Support? Dann kontaktieren Sie uns gerne:

Technischer Support und E-Garantie-Zertifikat
www.vevor.com/support

Dies ist die Originalanleitung. Bitte lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. VEVOR behält sich eine klare Auslegung unserer Bedienungsanleitung vor. Das Erscheinungsbild des Produkts richtet sich nach dem Produkt, das Sie erhalten haben. Bitte verzeihen Sie uns, dass wir Sie nicht erneut informieren, wenn es Technologie- oder Software-Updates für unser Produkt gibt .

	Warnung: Um das Verletzungsrisiko zu verringern, muss der Benutzer die Bedienungsanleitung sorgfältig lesen.
	KORREKTE ENTSORGUNG Dieses Produkt unterliegt den Bestimmungen der europäischen Richtlinie 2012/19/EU. Das Symbol einer durchgestrichenen Mülltonne weist darauf hin, dass das Produkt in der Europäischen Union einer getrennten Müllentsorgung unterliegt. Dies gilt für das Produkt und alle mit diesem Symbol gekennzeichneten Zubehörteile. So gekennzeichnete Produkte dürfen nicht im normalen Hausmüll entsorgt werden, sondern müssen an einer Sammelstelle für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden.
	Compliance ist eine Sicherheitszertifizierung der EG und des Vereinigten Königreichs.

SAFETY WARNINGS AND PRECAUTIONS

Vielen Dank, dass Sie dieses Produkt verwenden . Um sicherzustellen, dass Sie das Gerät richtig bedienen können, lesen Sie diese Anleitung vor der Inbetriebnahme sorgfältig durch und bewahren Sie sie für spätere Verwendung auf . Bitte lesen Sie die Vorsichtsmaßnahmen und Sicherheitshinweise auf dieser Seite, um eine sichere Verwendung zu gewährleisten. In diesem Handbuch werden Sicherheitswarnungen und Vorsichtsmaßnahmen sowie Bedienung, Wartung und Reinigung beschrieben . Die in diesem Handbuch beschriebenen Warnungen und Anweisungen können nicht alle möglichen Bedingungen und Situationen abdecken, die auftreten können . Vorsicht und gesunder Menschenverstand sind bei diesem Produkt nicht angebracht, da wir davon ausgehen, dass die Verwendung diesen Vorschriften entspricht . Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen oder anstrengende Ausdaueraktivitäten auf dem Gerät durchführen, konsultieren Sie bitte einen Arzt.

Bitte lesen Sie ALLE Anweisungen, bevor Sie Ihr Produkt verwenden.

- 1 . Lassen Sie Kinder, Jugendliche und Haustiere nicht in die Nähe des Produkts kommen oder es berühren . Lassen Sie es während des Gebrauchs niemals unbeaufsichtigt.
- 2 . Verwenden Sie das Gerät ausschließlich für den angegebenen Zweck.
- 3 . REINIGEN SIE ES NICHT MIT SCHLEIFENDEN MATERIALIEN.
4. Urin und Kot von Haustieren können das Produkt beschädigen. Bitte halten Sie es fern .
5. Bevor Sie dieses Produkt verwenden, besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Therapeuten ein geeignetes Trainingsprogramm.
6. Wenn Sie Schmerzen oder Schwierigkeiten mit diesem Gerät verspüren , beenden Sie die Nutzung sofort und konsultieren Sie Ihr Arzt.
7. Überprüfen Sie das Produkt vor jedem Gebrauch auf eventuelle Schäden.
8. Um Muskelermüdung oder Verletzungen vorzubeugen, Benutzen Sie dieses Trainingsgerät nicht über längere Zeiträume am Stück.
9. Unsachgemäßer Gebrauch dieses Kletterseils und übermäßiges oder falsches Training können zu schweren Verletzungen führen.
10. Vor der Verwendung müssen die Standfüße des Produkts nivelliert und das Produkt auf einer ebenen Fläche platziert werden.
11. Halten Sie Ihren Körper auf dem Produkt im Gleichgewicht und machen Sie keine großen Bewegungen.
12. Wenn Sie an einer Herzerkrankung, hohem Blutdruck oder einer anderen Krankheit oder einem anderen Leiden leiden, konsultieren Sie Ihren Arzt oder Therapeuten, bevor Sie mit dem Training beginnen.
13. Führen Sie zwei Übungen langsam und kontrolliert durch. Wenn Sie sich schwindlig oder kurzatmig fühlen, hören Sie bitte auf und Ruhen Sie sich nach Bedarf aus. Wenn das Problem weiterhin besteht, verwenden Sie das Gerät nicht und wenden Sie sich an Ihren Arzt.
14. Verwenden Sie dieses Produkt nur wie vorgesehen und in dieser Anleitung und beim Training gezeigt!
- 15 . Bitte machen Sie Aufwärmübungen bevor Sie das Gerät benutzen. Seien Sie sich Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit und Verfassung bewusst. Nicht übermäßig verwenden.

16 . Benutzen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche. Oberfläche. Die Fußkappen am Stepper ist rutschfest, wird keinen Schaden an der Boden. Wer möchte, kann den Stepper aber auch auf einer Matte platzieren.

17 . Vor dem Training, Bitte überprüfen Sie das Gerät sorgfältig und stellen Sie sicher, dass es ist in gutem Zustand. Wenn irgendein defekt, Stellen Sie es ein und reparieren Sie es vor der Verwendung. Achten Sie darauf, bei der Verwendung dieser Ausrüstung die richtige Kleidung zu tragen, um mögliche Gefahren zu vermeiden.

18 . Bitte mit der Ferse auf das Pedal treten. Springen Sie während des Trainings nicht.

19. Das Trainingsgerät ist nur für den Heimgebrauch bestimmt.

20. Bewahren Sie das Trainingsgerät im Innenbereich auf und halten Sie es von Feuchtigkeit und Staub fern. Auf eine ebene Fläche stellen, es wird vorgeschlagen zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage zu verwenden. Stellen Sie sicher, dass um das Trainingsgerät herum genügend Platz zum Aufsteigen vorhanden ist. absteigen und es verwenden.

21. Das Trainingsgerät sollte nicht von Personen mit **einem** Gewicht über **100 kg verwendet werden** .

22. Tragen Sie beim Training angemessene Kleidung. Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich im Trainingsgerät verfangen könnte. Tragen Sie außerdem Sportschuhe zum Schutz der Füße beim Training.

23. Benutzen Sie das Trainingsgerät nur wie in der Bedienungsanleitung beschrieben.

24. Halten Sie Ihren Rücken beim Training mit dem Trainingsgerät immer gerade und krümmen Sie ihn nicht.

25. Wenn Sie beim Training zu irgendeinem Zeitpunkt Schmerzen oder Schwindel verspüren, Halten Sie sofort an und beginnen Sie mit dem Abkühlen.

26. Das Trainingsgerät hat keinen Freilauf; die Pedale bewegen sich weiter, bis das Schwungrad stoppt.

27.  **WARNUNG: Dieses Gerät ist nicht für die Benutzung durch junge oder gebrechliche Personen bestimmt, es sei denn, sie werden von einer verantwortlichen Person beaufsichtigt, um sicherzustellen, dass sie das Gerät sicher verwenden können. Kleine Kinder sollten beaufsichtigt werden,**

um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Produkt spielen . Haustiere sollten sich vom Produkt fernhalten.

28.  **WARNING:** Nicht alle Übungen sind für jeden geeignet . Um das Verletzungsrisiko zu verringern, konsultieren Sie vor der Verwendung dieses Trainingsgeräts und Beginn dieses oder eines anderen Trainingsprogramms. Dieses Produkt ist nicht bestimmt, einen medizinischen Zustand zu diagnostizieren oder den Rat oder die Behandlung zu ersetzen, die von Ihrem Angestellter im Gesundheitswesen.

29.  **WARNING:** BITTE HALTEN SIE WÄHREND DER ÜBUNG EINEN SICHERHEITSABSTAND VON EINEM METER RUND UM DAS GERÄT EIN

30.  **WARNING :** Wenn es eine physische Defekte oder Bewegungsstörungen. Bitte konsultieren Sie vor dem Training Ihren Arzt und Trainer. Bitte lesen Sie die Anleitung vor der Verwendung sorgfältig durch. Wir übernehmen keine Verantwortung für Personenschäden und Schäden am Gerät, die durch unsachgemäßen Gebrauch entstanden sind.

31.  Verwenden Sie dieses Produkt nicht nach der Einnahme von Drogen, nach dem Trinken, Essen oder in einem schlechten Geisteszustand usw.

32. Nur im Innenbereich verwenden ! Das Produkt darf nicht mit Wasser in Berührung kommen!

Die Nutzung ist nur für eine Person möglich !

33. Tragen Sie beim Training geeignete Kleidung. Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich im Produkt verfangen könnte.

PARTS LIST



Liste von Teile		
NEIN .	Beschreibung	Menge
1	Hauptsächlich Körper	1
2	Front Stabilisator	1
3	Hinteren Stabilisator	1
4	Rechts Pedal	1
5	Links Pedal	1
6	Verhexen Bolzen M 6	4
7	Waschmaschine ③1 4	4
8	Computer	1
9	Base Verstärkung	2
10	Knopf	1
11	Knopf schrauben	1
12	Kurbelarm	1

ASSEMBLY

Schritt 1

- Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (2) mit zwei Sätzen Sechskantschrauben (6) und Unterlegscheiben (7) am Hauptkörper (1).



Schritt 2

- Befestigen Sie die hinteren Stabilisatoren (3) auf die gleiche Weise am Hauptkörper.



Schritt 3

- Nun befestigen Sie die Pedale (4 und 5). Das rechte Pedal ist mit R gekennzeichnet, schließen Sie es an der rechten Ende des Kurbelarms (12). Das rechte Pedal muss im Uhrzeigersinn aufgeschraubt werden. Das

linke Pedal ist mit „L“ gekennzeichnet und muss gegen den Uhrzeigersinn aufgeschraubt werden.



Achtung : Überprüfen Sie nochmals , ob alle Schrauben, Muttern und Schrauben werden vor der Verwendung fest angezogen.

DISPLAY FUNCTIONS

ZEIT	Anzeigen Die Zeit von Die Ausbildung Sitzungen verstrichen seit Die Anfang von Ausbildung Sitzung (Nummer von).
DISTANZ	Zählt Die Distanz In Meter.
ZÄHLEN	Sammelt Die Nummer von Bewegungen gemacht von Radfahren (Drücken runter An Die Pedale) während Die trainieren Sitzung.
GESAMT ZÄHLEN	Sammelt Die Zahlen von Bewegungen gemacht von Radfahren (Drücken runter An Die Pedale) während anders Sitzungen. Das gesamt kann nicht Sei zurücksetzen es sei denn Du ersetzen Die Batterie.
CALS	Schätzungen Die gesamt Kalorie Verbrauch aus Die Anfang von die Übung.

WICHTIG: Die Berechnung der verbrannten Kalorien ist eine Schätzung und sollte nicht als medizinisch zuverlässig. Wir empfehlen, Ihren Arzt oder Ernährungsberater zu konsultieren, um Ihre Ernährung und Ihren Energieverbrauch abhängig von Ihrer körperlichen Verfassung und der sportliche Aktivitäten, an denen Sie teilnehmen möchten. Wir empfehlen Ihnen auch, sich zu beraten Ihren Arzt, bevor Sie mit einer neuen Übung beginnen.

INSERTING THE BATTERY

Entfernen Sie den Mechanismus vom Zähler, indem Sie ihn aus seinem Steckplatz lösen (siehe Abbildung unten). Das Batteriefach befindet sich hinter dem Zähler. Installieren oder ersetzen Sie einen 1,5 V AAA -Batterie . Ersetzen Sie den Zähler.



HOW TO OPERATE THE DIGITAL DISPLAY

Achtung: Versuchen Sie nicht, das Gerät zu verändern oder zu modifizieren. Durch Änderungen oder Modifikationen erlischt die Garantie und die Nutzungssicherheit kann beeinträchtigt werden.

Digitalanzeige Zusatzinformationen

- Wenn der Zähler nicht richtig funktioniert, Nehmen Sie die Batterie heraus und setzen Sie sie erneut ein. Wenn Sie die Batterie wechseln, ändert sich die Zählung Zu „ 0 “. Setzen Sie den Zähler vor der Verwendung zurück. Aufgrund von Vibrationen, die während des Transports auftreten, Ihr Zähler wird nicht gesetzt Zu „ 0 “ , dies ist kein Hinweis auf eine Fehlfunktion.
- Ersetzen Sie die Batterie, wenn die Anzeige blass wird, schwer lesbar oder es erfolgt überhaupt keine Anzeige.
- Die Funktionen wechseln automatisch nach ein paar Sekunden, so dass

während Während deiner Trainingseinheit kannst du die Zeit, Distanz, Anzahl der Übungen und den geschätzten Gesamtkalorienverbrauch verfolgen. Wenn du eine bestimmte Funktion bevorzugst, Drücken Sie anschließend die rote Taste, bis Sie die gewünschte Funktion gefunden haben und „SCAN “ im Display erlischt. Das Display schaltet sich automatisch ein, wenn Sie mit dem Training beginnen oder die rote Taste drücken.

- Das Display schaltet sich automatisch aus, wenn einige Minuten vergangen sind und keine Aktion erkannt wurde.

OPERATING INSTRUCTIONS

Entfernen Sie vor der ersten Inbetriebnahme sämtliche Werbe- und Verpackungsmaterialien und prüfen Sie, ob das Produkt sauber und staubfrei ist. Entsorgen Sie alle Plastiktüten sorgfältig und bewahren Sie sie außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren auf.

Achtung : Vor der Inbetriebnahme müssen die Standfüße des Produkts nivelliert und das Produkt auf einer ebenen Fläche platziert werden .

Achtung : Bitte prüfen Sie vor Gebrauch, ob das Produkt beschädigt ist .

Achtung : Vor Inbetriebnahme Batterie einlegen! Bei einer falschen Anzeige auf dem LCD muss die Batterie ausgetauscht werden.

Armübungen

Stellen Sie das Gerät vor sich auf einen Tisch. Achten Sie dabei auf einen festen Stand des Gerätes und darauf, dass beide Standfüße auf der Tischplatte aufliegen. Setzen Sie sich aufrecht vor das Gerät und umfassen Sie mit Ihren Händen die beiden Pedale. Sie können die Pedale vorwärts oder rückwärts drehen.

Beinübungen

Stellen Sie das Gerät vor Ihrem Stuhl auf den Boden. Stellen Sie Ihre Füße auf die Pedale. Der Abstand zwischen Stuhl und Gerät sollte so groß sein, dass Sie beim Training ein Bein anwinkeln können, während das andere gestreckt ist. Sie haben die Möglichkeit, vorwärts oder rückwärts zu treten.

CLEANING AND STORAGE

1. Mit einem weichen, trockenen Tuch abwischen. Verwenden Sie niemals ein Scheuermittel oder ein raues Pad. Achten Sie darauf, das Produkt trocken zu halten.
2. Um Umkipp- und Sturzverletzungen zu vermeiden, dürfen Kinder das Produkt **nicht abwischen** .
3. Nachdem Sie das Produkt zerlegt haben, montieren Sie bitte die Teile und das Zubehör.



Technisch Support und E-Garantie-Zertifikat
www.vevor.com/support

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Tecnico Supporto e certificato di garanzia elettronica www.vevor.com/support

MINI CYCLETTE

MODELLO: HY-6006

Continuiamo a impegnarci per fornirvi strumenti a prezzi competitivi.

"Risparmia la metà", "Metà prezzo" o altre espressioni simili utilizzate solo da noi rappresenta una stima dei risparmi che potresti ottenere acquistando determinati strumenti con noi rispetto ai principali marchi top e non significa necessariamente copertina tutte le categorie di strumenti da noi offerti. Ti ricordiamo cortesemente di verificare accuratamente

quando effettui un ordine con noi se sei effettivamente Risparmio
Metà rispetto ai marchi più importanti.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

MINI EXERCISE BIKE

MODELLO: HY-6006



HAI BISOGNO DI AIUTO? CONTATTACI!

Hai domande sui prodotti? Hai bisogno di supporto tecnico? Non esitare a contattarci:

Supporto tecnico e certificato di garanzia elettronica
www.vevor.com/support

Questa è l'istruzione originale, si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni del manuale prima di utilizzare. VEVOR si riserva una chiara interpretazione del nostro manuale utente. L'aspetto del prodotto sarà soggetto al prodotto ricevuto. Vi preghiamo di perdonarci se non vi informeremo di nuovo se ci sono aggiornamenti tecnologici o software sul nostro prodotto.

	Attenzione: per ridurre il rischio di lesioni, l'utente deve leggere attentamente il manuale di istruzioni.
	SMALTIMENTO CORRETTO Questo prodotto è soggetto alle disposizioni della Direttiva Europea 2012/19/CE. Il simbolo raffigurante un bidone della spazzatura barrato indica che il prodotto richiede la raccolta differenziata dei rifiuti nell'Unione Europea. Ciò si applica al prodotto e a tutti gli accessori contrassegnati con questo simbolo. I prodotti contrassegnati come tali non possono essere smaltiti con i normali rifiuti domestici, ma devono essere portati in un punto di raccolta per il riciclaggio di dispositivi elettrici ed elettronici
	Compliance è una certificazione di sicurezza CE e UK.

SAFETY WARNINGS AND PRECAUTIONS

Grazie per aver utilizzato questo prodotto . Per assicurarti di poter utilizzare correttamente la macchina, leggi attentamente queste istruzioni prima dell'uso e conservale correttamente per riferimento futuro . Leggi le precauzioni e le norme di sicurezza in questa pagina per garantire un utilizzo sicuro. Questo manuale descriverà le avvertenze e le precauzioni di sicurezza, il funzionamento, la manutenzione e la pulizia . Le avvertenze e le istruzioni esaminate in questo manuale non possono coprire tutte le possibili condizioni e situazioni che potrebbero verificarsi . Attenzione e buon senso non sono integrati in questo prodotto, poiché riteniamo che gli utilizzi saranno conformi a questi codici . Prima di iniziare un programma di allenamento o di impegnarsi in attività di resistenza faticosa sul dispositivo, consultare un medico.

Si prega di leggere TUTTE le istruzioni prima di utilizzare il prodotto.

1 . Non permettere ai bambini, ai minori e agli animali domestici di avvicinarsi o toccare il prodotto . Non lasciarlo mai incustodito durante l'uso.

- 2 . Non utilizzare l'unità per scopi diversi da quelli indicati.
- 3 . **NON PULIRLO CON ALCUN MATERIALE ABRASIVO.**
4. L'urina e le feci degli animali domestici possono danneggiare il prodotto, tenerli lontani .
5. Prima di utilizzare questo prodotto, consultare il proprio medico o terapista per discutere un programma di esercizi appropriato.
6. Se si avverte dolore o difficoltà con questa attrezzatura, interromperne immediatamente l'uso e consultare il proprio medico. il tuo medico curante.
7. Prima di ogni utilizzo, ispezionare sempre il prodotto per verificare che non presenti danni.
8. Per prevenire l'affaticamento o gli infortuni muscolari, fare non utilizzare questa attrezzatura per esercizi per lunghi periodi di tempo contemporaneamente.
9. Un utilizzo improprio della corda da arrampicata e un allenamento eccessivo o scorretto possono causare gravi lesioni.
10. Prima dell'uso, i piedini del prodotto devono essere livellati e il prodotto deve essere posizionato su una superficie piana.
11. Mantenere il corpo in equilibrio sul prodotto e non fare grandi movimenti.
12. Se soffri di malattie cardiache, pressione alta o qualsiasi altra malattia o condizione, consulta il tuo medico o un terapista prima di iniziare qualsiasi allenamento.
13. Esegui due esercizi lentamente e in modo controllato. Se ti senti stordito o hai il fiato corto, fermati e riposare secondo necessità. Se il problema persiste, non utilizzare questa apparecchiatura e consultare il medico.
14. Utilizzare questo prodotto solo come previsto e dimostrato in queste istruzioni e allenamento!
- 15 . Per favore, fai degli esercizi di riscaldamento prima di utilizzare l'attrezzatura. Sii consapevole delle tue capacità e condizioni fisiche. Non abusarne.
- 16 . Utilizzare l'attrezzatura su una superficie solida e piana superficie. I terminali dei piedi sullo stepper è antiscivolo, non avrà danni al pavimento. Se preferisci, puoi anche posizionare lo stepper su un tappetino.
- 17 . Prima dell'esercizio, si prega di esaminare attentamente l' attrezzatura e assicurarsi che è in buone condizioni. Se c'è qualche difetto, regolarlo e ripararlo prima dell'uso. Assicurarsi di indossare un equipaggiamento adeguato durante l'utilizzo di questa attrezzatura per evitare possibili situazioni pericolose.

- 18 . Per favore, metti i talloni sul pedale. Non saltare durante l'esercizio fisico.
19. L'attrezzo è destinato esclusivamente all'uso domestico.
20. Tenere l'attrezzo ginnico al chiuso, lontano da umidità e polvere. Posizionare su una superficie piana, è suggerito utilizzare un tappetino sotto per proteggere il pavimento o la moquette. Assicurarsi che ci sia abbastanza spazio attorno all'attrezzo per il montaggio, smontare e utilizzarlo.
21. L'attrezzo ginnico non deve essere utilizzato **da** persone di peso superiore a **220 libbre** .
22. Indossare abiti adatti durante l'attività fisica. Non indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzo. Inoltre, indossare scarpe sportive per proteggere i piedi durante l'attività fisica.
23. Utilizzare l'attrezzo ginnico solo come descritto nel manuale.
24. Mantenere sempre la schiena dritta durante l'uso dell'attrezzo ginnico, non inarcarla.
25. Se si avverte dolore o vertigini in qualsiasi momento durante l'esercizio fisico, fermarsi immediatamente e iniziare a raffreddarsi.
26. L'attrezzo ginnico non è dotato di ruota libera; i pedali continueranno a muoversi finché il volano non si fermerà.
27.  **ATTENZIONE:** Questo apparecchio non è destinato all'uso da parte di persone giovani o inferme, a meno che non siano supervisionate da una persona responsabile che ne garantisca l'uso in sicurezza. I bambini piccoli devono essere sorvegliati per assicurarsi che non giochino con il prodotto . Gli animali domestici devono stare lontani dal prodotto.
28.  **ATTENZIONE:** Non tutti gli esercizi sono adatti a tutti . Per ridurre il rischio di infortuni, consultare il medico prima utilizzando questa attrezzatura per esercizi e iniziando questo o qualsiasi altro programma di esercizi. Questo prodotto non è destinato a diagnosticare qualsiasi condizione medica o a sostituire il consiglio o il trattamento raccomandato dal operatore sanitario.

29. ⚠️ AVVERTIMENTO: SI PREGA DI MANTENERE UNA DISTANZA DI SICUREZZA DI UN METRO TUTTO INTORNO ALL'ATTREZZATURA DURANTE L'ESERCIZIO

30. ⚠️ ATTENZIONE : Se c'è un problema fisico difetti o disturbi del movimento. Si prega di consultare il medico e l'allenatore prima di iniziare l'esercizio. Si prega di leggere attentamente il manuale prima dell'uso. Non saremo responsabili per lesioni personali e danni all'apparecchiatura causati da un uso improprio.

31. ⚠️ Non utilizzare questo prodotto dopo aver assunto droghe, bevuto, mangiato o in cattivo stato mentale, ecc.

32. Solo per uso interno ! Il prodotto non deve entrare in contatto con l'acqua!

Può essere utilizzato da una sola persona !

33. Indossare indumenti adatti durante l'allenamento. Non indossare indumenti larghi che potrebbero impigliarsi nel prodotto.

PARTS LIST



Lista Di parti

NO .	Descrizione	Quantità
1	Principale corpo	1
2	Davanti stabilizzatore	1
3	Posteriore stabilizzatore	1
4	Giusto pedale	1
5	Sinistra pedale	1
6	Esagono bullone Il 6	4
7	Rondella ③1 4	4
8	Computer	1
9	Base rinforzo	2
10	Manopola	1
11	Manopola vite	1
12	Braccio di manovella	1

ASSEMBLY

Passo 1

- Fissare lo stabilizzatore anteriore (2) al corpo principale (1) con 2 set di bulloni esagonali (6) e rondelle (7).



Passo 2

- Fissare gli stabilizzatori posteriori (3) al corpo principale nello stesso modo.



Passo 3

- Ora fissa i pedali (4 e 5). Il pedale destro è contrassegnato con R, collegalo a destra estremità del braccio della manovella (12). Il pedale destro deve essere avvitato in senso orario. Il pedale sinistro è contrassegnato con L, deve essere avvitato in senso antiorario.



Attenzione : controllare attentamente tutti i bulloni , i dadi e le viti siano serrati saldamente prima dell'uso.

DISPLAY FUNCTIONS

TEMPO	Visualizza IL tempo Di IL formazione sessioni trascorso Da IL inizio Di formazione sessione (numero Di).
DISTANZA	Conteggi IL distanza In metri.
CONTARE	Accumula IL numero Di movimenti fatto di ciclismo (premendo giù SU IL pedali) durante IL allenamento sessione.
TOTALE CONTARE	Accumula IL numeri Di movimenti fatto di ciclismo (premendo giù SU IL pedali) durante diverso sessioni. Questo totale non può Essere reset salvo che Voi sostituire IL batteria.
CALORIE	Stime IL totale caloria consumo da IL inizio Di l' esercizio.

IMPORTANTE: Il calcolo delle calorie bruciate è una stima e non deve essere considerati affidabili dal punto di vista medico. Ti consigliamo di consultare il tuo medico o dietologo per adattare la tua dieta e il consumo di energia in base alle tue condizioni fisiche e attività sportive a cui intendi partecipare. Ti consigliamo inoltre di consultare il medico prima di iniziare qualsiasi nuovo esercizio.

INSERTING THE BATTERY

Rimuovere il meccanismo dal bancone scollegandolo dal suo slot (vedere l'immagine sotto). Il vano batteria è situato dietro il bancone. Installare o sostituire un Batteria AAA da 1,5 V. Sostituisci il contatore.



HOW TO OPERATE THE DIGITAL DISPLAY

Attenzione: non tentare di cambiare o modificare l'unità. Eventuali modifiche o alterazioni invalideranno la garanzia e potrebbero potenzialmente comprometterne la sicurezza d'uso.

Informazioni aggiuntive sul display digitale

- Se il contatore non funziona correttamente, estrarre la batteria e reinserirla. Se cambi la batteria, il conteggio cambierà A " 0 " . Reimpostare il contatore prima dell'uso. A causa delle vibrazioni che si verificano durante la spedizione, il tuo contatore non verrà impostato A " 0 " , questo non è un segno di malfunzionamento.
- Sostituire la batteria quando il display diventa debole, difficile da leggere o non c'è alcun display.
- Le funzioni cambiano automaticamente dopo un paio di secondi in modo che durante la tua sessione puoi tenere traccia del tempo, della distanza, del numero di esercizi e del consumo calorico totale stimato. Se preferisci una funzione in particolare, quindi premere il pulsante rosso finché non si trova la funzione desiderata e la scritta "SCAN" scompare dal display. Il display si accenderà automaticamente quando inizi l'allenamento o quando premi il pulsante rosso.
- Il display si spegnerà automaticamente se saranno trascorsi alcuni minuti e non verrà rilevata alcuna azione.

OPERATING INSTRUCTIONS

Prima di utilizzare l'apparecchio per la prima volta, rimuovere eventuali materiali promozionali e di imballaggio e verificare che il prodotto sia pulito e privo di polvere. Smaltire con cura tutti i sacchetti di plastica e tenerli lontano dalla portata di bambini e animali domestici.

Attenzione : prima dell'uso, i piedini del prodotto devono essere livellati e il prodotto deve essere posizionato su una superficie piana .

Attenzione : prima dell'uso , verificare che il prodotto non sia danneggiato .

Attenzione : prima dell'uso, installare la batteria! La batteria dovrà essere sostituita quando sul display LCD viene visualizzata una visualizzazione errata .

Esercizi per le braccia

Posizionare l'unità di fronte a sé su un tavolo. Assicurarsi che l'unità sia posizionata saldamente e che entrambe le basi siano sul tavolo. Sedersi dritti davanti al dispositivo e afferrare i due pedali con le mani. È possibile girare i pedali in avanti o indietro.

Esercizi per le gambe

Posiziona l'unità di fronte alla sedia sul pavimento. Metti i piedi sui pedali. La distanza tra la sedia e il dispositivo dovrebbe essere sufficiente per permetterti di piegare una gamba mentre l'altra è allungata durante l'esercizio. Hai la possibilità di pedalare in avanti o indietro.

CLEANING AND STORAGE

1. Strofinare con un panno morbido e asciutto. Non usare mai un detergente abrasivo o una spugna aggressiva. Assicurarsi di mantenere il prodotto asciutto
2. **Non consentire** ai bambini di pulire il prodotto per evitare lesioni dovute a ribaltamento e caduta .
3. Dopo aver smontato il prodotto, rimontare le parti e gli accessori.

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Tecnico Supporto e certificato di garanzia elettronica
www.vevor.com/support

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Técnico Soporte y certificado de garantía electrónica www.vevor.com/support

MINI BICICLETA DE EJERCICIO

MODELO: HY-6006

Seguimos comprometidos a brindarle herramientas a precios competitivos.
"Ahorra la mitad", "mitad de precio" o cualquier otra expresión similar utilizada únicamente
por nosotros

Representa una estimación de los ahorros que podría obtener al comprar ciertas
herramientas.

con nosotros en comparación con las principales marcas líderes y no significa
necesariamente cubrir

Todas las categorías de herramientas que ofrecemos. Le recordamos que debe verificar
con cuidado

Cuando realiza un pedido con nosotros, si realmente está Ahorro
Medio en comparación con las principales marcas líderes.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

MINI EXERCISE BIKE

MODELO: HY-6006



¿NECESITA AYUDA? ¡CONTÁCTENOS!

¿Tiene preguntas sobre el producto? ¿Necesita asistencia técnica? No dude en ponerse en contacto con nosotros:

Soporte técnico y certificado de garantía electrónica
www.vevor.com/support

Estas son las instrucciones originales, lea atentamente todas las instrucciones del manual antes de utilizar el producto. VEVOR se reserva una interpretación clara de nuestro manual de usuario. La apariencia del producto estará sujeta al producto que recibió. Perdónenos por no informarle nuevamente si hay actualizaciones de tecnología o software en nuestro producto.

	Advertencia: Para reducir el riesgo de lesiones, el usuario debe leer atentamente el manual de instrucciones.
	ELIMINACIÓN CORRECTA Este producto está sujeto a las disposiciones de la Directiva Europea 2012/19/CE. El símbolo que muestra un contenedor de basura tachado indica que el producto requiere una recogida selectiva de residuos en la Unión Europea. Esto se aplica al producto y a todos los accesorios marcados con este símbolo. Los productos marcados como tales no pueden desecharse con los residuos domésticos normales, sino que deben llevarse a un punto de recogida para reciclar dispositivos eléctricos y electrónicos.
	Compliance es una certificación de seguridad de la CE y el Reino Unido.

SAFETY WARNINGS AND PRECAUTIONS

Gracias por utilizar este producto . Para asegurarse de que puede utilizar la máquina correctamente, lea atentamente estas instrucciones antes de utilizarla y guárdelas en un lugar adecuado para futuras consultas . Lea las precauciones y normas de seguridad de esta página para garantizar un uso seguro. Este manual describirá las advertencias y precauciones de seguridad, el funcionamiento, el mantenimiento y la limpieza . Las advertencias e instrucciones revisadas en este manual no pueden cubrir todas las posibles condiciones y situaciones que pueden ocurrir . La precaución y el sentido común no están incorporados en este producto, ya que creemos que los usos cumplirán con estos códigos . Antes de comenzar un programa de entrenamiento o realizar una actividad de resistencia extenuante con el dispositivo, consulte a un médico.

Lea TODAS las instrucciones antes de usar su producto.

1 . No permita que niños, menores de edad o mascotas se acerquen o toquen el producto . Nunca lo deje desatendido mientras esté en uso.

- 2 . No utilice esta unidad para ningún otro fin que el uso indicado.
- 3 . NO LO LIMPIE CON NINGÚN MATERIAL ABRASIVO.
4. La orina y las heces de las mascotas pueden dañar el producto, manténgalas alejadas .
5. Antes de usar este producto, consulte con su médico o terapeuta para analizar un programa de ejercicios adecuado.
6. Si experimenta algún dolor o dificultad con este equipo, deje de usarlo inmediatamente y consulte su proveedor de atención médica.
7. Inspeccione siempre el producto para detectar cualquier daño antes de cada uso.
8. Para evitar la fatiga o lesiones musculares, haga lo siguiente: No utilice este equipo de ejercicio durante períodos prolongados de tiempo seguidos.
9. El uso inadecuado de esta cuerda de escalada y un entrenamiento excesivo o incorrecto pueden provocar lesiones graves.
10. Antes de usar el producto, las patas deben estar niveladas y el producto debe colocarse sobre una superficie nivelada.
11. Mantenga su cuerpo equilibrado sobre el producto y no realice grandes movimientos.
12. Si padece alguna enfermedad cardíaca, presión arterial alta o cualquier otra enfermedad o condición, consulte a su médico. o terapeuta antes de comenzar cualquier entrenamiento.
13. Realice dos ejercicios de forma lenta y controlada. Si se siente mareado o con falta de aire, deténgase y Descanse según sea necesario. Si el problema persiste, no utilice este equipo y consulte a su médico.
14. ¡Utilice este producto únicamente según lo previsto y como se demuestra en estas instrucciones y en el entrenamiento!
- 15 . Por favor, haga ejercicio de calentamiento. antes de utilizar el equipo. Sea consciente de su capacidad y condición física. No abuses del uso.
- 16 . Utilice el equipo sobre una superficie plana y sólida. superficie. Las tapas de los extremos de los pies del stepper es antideslizante, No tendrá daños en el piso. Pero también puedes colocar el stepper encima de una colchoneta si lo deseas.
- 17 . Antes de hacer ejercicio, Por favor, examine cuidadosamente el equipo y asegúrese de que Esta en buenas condiciones. Si hay algún defecto, Ajústelo y

repárelo antes de usarlo. Asegúrese de usar la vestimenta adecuada al utilizar este equipo para evitar posibles circunstancias peligrosas.

18 . Por favor, ponga los talones en el pedal. No saltes durante el ejercicio.

19. El ejercitador está diseñado únicamente para uso doméstico.

20. Mantenga el ejercitador en interiores, lejos de la humedad y el polvo.

Colóquelo sobre una superficie nivelada, Se sugiere utilizar un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese de que haya suficiente espacio libre alrededor del ejercitador para montarlo, desmontarlo y usarlo.

21. El ejercitador no debe ser utilizado por personas **que pesen más de 220 libras** .

22. Use ropa apropiada mientras hace ejercicio. No use ropa suelta que pueda quedar atrapada en el ejercitador. Además, use Calzado deportivo para proteger los pies mientras se hace ejercicio.

23. Utilice el ejercitador únicamente como se describe en el manual.

24. Mantenga siempre la espalda recta mientras utiliza el ejercitador, no arquee la espalda.

25. Si sientes dolor o mareos en cualquier momento mientras haces ejercicio, Deténgase inmediatamente y comience a enfriarse.

26. El ejercitador no tiene rueda libre; Los pedales continuarán moviéndose hasta que el volante se detenga.

27.  **ADVERTENCIA:** Este aparato no está diseñado para ser utilizado por personas jóvenes o enfermas, a menos que estén supervisadas por una persona responsable que garantice que pueden utilizar el aparato de forma segura. Se debe supervisar a los niños pequeños para asegurarse de que no jueguen con el producto . Las mascotas deben mantenerse alejadas del producto.

28.  **ADVERTENCIA:** No todos los ejercicios son adecuados para todos . Para reducir el riesgo de lesiones, consulte con su médico antes de realizarlos. Utilizar este equipo de ejercicios y comenzar este o cualquier otro programa de ejercicios. Este producto no es destinado a diagnosticar cualquier condición médica, o reemplazar el consejo o tratamiento recomendado por su profesional sanitario.

29. ⚠ **ADVERTENCIA: POR FAVOR, MANTENGA UNA DISTANCIA DE SEGURIDAD DE UN METRO ALREDEDOR DEL EQUIPO DURANTE EL EJERCICIO**

30. ⚠ **ADVERTENCIA :** Si hay una falla física defectos o trastornos del movimiento. Por favor consulte con el médico y el entrenador antes de hacer ejercicio. Lea atentamente el manual antes de usarlo. No seremos responsables de lesiones personales y Daños al equipo causados por un uso indebido.

31. ⚠ **No utilice este producto después de tomar drogas, beber, comer o si se encuentra en mal estado mental, etc.**

32. ¡ **Utilícelo únicamente en interiores ! El producto no debe entrar en contacto con el agua.**

¡**Sólo una persona puede usarlo !**

33. **Use ropa adecuada mientras hace ejercicio. No use ropa suelta que pueda quedar atrapada en el producto.**

PARTS LIST



Lista de regiones

No .	Descripción	Cantidad
1	Principal cuerpo	1
2	Frente estabilizador	1
3	Trasero estabilizador	1
4	Bien pedal	1
5	Izquierda pedal	1
6	Maleficio tornillo M 6	4
7	Arandela ③1 4	4
8	Computadora	1
9	Base reforzamiento	2
10	Perilla	1
11	Perilla tornillo	1
12	Brazo de manivela	1

ASSEMBLY

Paso 1

- Fije el estabilizador delantero (2) al cuerpo principal (1) con 2 juegos de pernos hexagonales (6) y arandelas (7).



Paso 2

- Fije los estabilizadores traseros (3) al cuerpo principal de la misma manera.



Paso 3

- Ahora fija los pedales (4 y 5). El pedal derecho está marcado con R. Conéctalo a la derecha Extremo del brazo de la manivela (12). El pedal derecho debe enroscarse en el sentido de las agujas del reloj. El pedal izquierdo está marcado con una L, debe enroscarse en el sentido contrario a las agujas del reloj.



Atención : Verifique nuevamente que todos los pernos , Las tuercas y los tornillos están bien apretados antes de su uso.

DISPLAY FUNCTIONS

TIEMPO	Muestra el tiempo de el capacitación sesiones transcurrido desde el comienzo de capacitación sesión (número de).
DISTANCIA	Cuenta el distancia en metros.
CONTAR	Se acumula el número de movimientos hecho por ciclismo (prensado abajo en el pedales) durante el ejercicio sesión.
TOTAL CONTAR	Se acumula el números de movimientos hecho por ciclismo (prensado abajo en el pedales) durante diferente sesiones. Este total no puedo ser reiniciar a menos que tú reemplazar el batería.
CAL	Estimaciones el total caloría consumo de el comienzo de El ejercicio.

IMPORTANTE: El cálculo de calorías quemadas es una estimación y no debe Se considera médicamente confiable. Le sugerimos que consulte a su médico o dietista para adaptarlo. tu dieta y consumo de energía en función de tu condición física, y la actividades deportivas en las que desea participar. También te recomendamos que consultes Consulte a su médico antes de comenzar cualquier ejercicio nuevo.

INSERTING THE BATTERY

Retire el mecanismo del mostrador desconectándolo de su ranura (ver imagen a continuación). El compartimento de la batería está situado detrás del mostrador. Instale o reemplace una Pila AAA de 1,5 V. Reemplace el contador.



HOW TO OPERATE THE DIGITAL DISPLAY

Precaución: No intente cambiar ni modificar la unidad. Los cambios o modificaciones anularán la garantía y podrían hacer que su uso no sea seguro.

Información adicional de la pantalla digital

- Si el contador no funciona correctamente, Saque la batería y vuelva a insertarla. Si cambia la batería, el recuento cambiará. a " 0 " . Reinicie el contador antes de usarlo. Debido a las vibraciones que se producen durante el envío, Su contador no se configurará a " 0 " , Esto no es una indicación de mal funcionamiento.
- Reemplace la batería cuando la pantalla se vuelva tenue. Difícil de leer o no hay pantalla en absoluto.
- Las funciones cambian automáticamente después de un par de segundos para que durante Durante tu sesión podrás controlar el tiempo, la distancia, el número de ejercicios y el consumo total de calorías estimado. Si prefieres una función en particular, Luego presione el botón rojo hasta que encuentre la función deseada y "SCAN" desaparezca de la pantalla. La pantalla se encenderá automáticamente cuando comiences a hacer ejercicio o cuando presiones el botón rojo.
- La pantalla se apagará automáticamente cuando hayan pasado unos minutos y no se haya detectado ninguna acción.

OPERATING INSTRUCTIONS

Antes de utilizar el aparato por primera vez, retire todos los materiales promocionales y de embalaje y compruebe que el producto esté limpio y sin polvo. Deseche todas las bolsas de plástico con cuidado y manténgalas alejadas de los niños y las mascotas.

Atención : Antes de usar el producto, las patas deben estar niveladas y el producto debe colocarse sobre una superficie nivelada.

Atención : compruebe si el producto está dañado antes de usarlo .

Atención : Antes de usar, instale la batería. Será necesario reemplazar la batería cuando aparezca una indicación incorrecta en la pantalla LCD.

Ejercicios de brazos

Coloque la unidad frente a usted sobre una mesa. Asegúrese de que la unidad esté colocada firmemente y que ambas bases estén sobre la mesa. Siéntese derecho frente al dispositivo y agarre los dos pedales con las manos. Puede girar los pedales hacia adelante o hacia atrás.

Ejercicios de piernas

Coloque la unidad frente a su silla en el suelo. Coloque los pies sobre los pedales. La distancia entre la silla y el dispositivo debe ser suficiente para permitirle doblar una pierna mientras estira la otra durante el ejercicio. Tiene la opción de pedalear hacia adelante o hacia atrás.

CLEANING AND STORAGE

1. Limpie con un paño suave y seco. Nunca utilice un limpiador abrasivo ni una esponja áspera. Asegúrese de mantener el producto seco.
2. **No** se permite que los niños limpien el producto para evitar que se vuelque o se caiga .
3. Después de desmontar el producto, vuelva a montar las piezas y los accesorios.



Técnico Certificado de soporte y garantía electrónica
www.vevor.com/support

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Techniczny Wsparcie i certyfikat gwarancji elektronicznej www.vevor.com/support

MINI ROWER TRENINGOWY

MODELE: HY-6006

Nadal staramy się oferować Państwu narzędzia w konkurencyjnych cenach.
„Oszczędź połowę”, „Połowa ceny” lub jakiegokolwiek inne podobne wyrażenia używane
wyłącznie przez nas
przedstawia szacunkowe oszczędności, jakie możesz uzyskać kupując określone
narzędzia
z nami w porównaniu do głównych, najlepszych marek i niekoniecznie oznacza to okładka
wszystkie kategorie narzędzi oferowanych przez nas. Przypominamy o sprawdzeniu
ostrożnie
gdy składasz u nas zamówienie, jeśli faktycznie Oszczędność
Połowa w porównaniu z wiodącymi markami.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

MINI EXERCISE BIKE

MODELE: HY-6006



POTRZEBUJESZ POMOCY? SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI!

Masz pytania dotyczące produktu? Potrzebujesz wsparcia technicznego? Skontaktuj się z nami:

Wsparcie techniczne i certyfikat e-gwarancji
www.vevor.com/support

To jest oryginalna instrukcja, przed użyciem należy uważnie przeczytać wszystkie instrukcje. VEVOR zastrzega sobie jasną interpretację naszej instrukcji obsługi. Wygląd produktu będzie zależał od produktu, który otrzymałeś. Prosimy o wybaczenie, że nie poinformujemy Cię ponownie, jeśli w naszym produkcie pojawią się jakiegokolwiek aktualizacje technologiczne lub oprogramowania.

	Ostrzeżenie: Aby zminimalizować ryzyko obrażeń, użytkownik powinien uważnie przeczytać instrukcję obsługi.
	PRAWIDŁOWA UTYLIZACJA Ten produkt podlega postanowieniom Dyrektywy Europejskiej 2012/19/WE. Symbol przedstawiający przekreślony kosz na śmieci na kółkach oznacza, że produkt wymaga oddzielnej zbiórki odpadów w Unii Europejskiej. Dotyczy to produktu i wszystkich akcesoriów oznaczonych tym symbolem. Produktów oznaczonych w ten sposób nie można wyrzucać razem ze zwykłymi odpadami domowymi, ale należy je oddać do punktu zbiórki w celu recyklingu urządzeń elektrycznych i elektronicznych.
	Compliance to certyfikat bezpieczeństwa wydany przez WE i Wielką Brytanię.

SAFETY WARNINGS AND PRECAUTIONS

Dziękujemy za korzystanie z tego produktu . Aby mieć pewność, że możesz prawidłowo obsługiwać maszynę, przeczytaj uważnie tę instrukcję przed użyciem i

zachowaj ją na przyszłość . Przeczytaj środki ostrożności i zasady bezpieczeństwa

na tej stronie, aby zapewnić bezpieczne użytkowanie. Niniejsza instrukcja zawiera ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące bezpieczeństwa, obsługi, konserwacji i czyszczenia . Ostrzeżenia i instrukcje omówione w niniejszej instrukcji nie mogą objąć wszystkich możliwych warunków i sytuacji, które mogą wystąpić . Ostrożność i zdrowy rozsądek nie są wbudowane w ten produkt, ponieważ uważamy, że użytkownicy będą przestrzegać tych kodów . Przed rozpoczęciem programu treningowego lub podjęciem wyczerpującej aktywności wytrzymałościowej na urządzeniu skonsultuj się z lekarzem.

Przed użyciem produktu należy przeczytać WSZYSTKIE instrukcje .

1 . Nie pozwalaj dzieciom, osobom niepełnoletnim i zwierzętom domowym zbliżać

się do produktu lub go dotykać . Nigdy nie pozostawiaj urządzenia bez nadzoru, gdy jest używane.

2 . Nie należy stosować tego urządzenia do celów innych niż wskazane.

3 . NIE CZYŚCIĆ ŻADNYMI MATERIAŁAMI ŚCIERNYMI.

4. Mocz i odchody zwierząt domowych mogą uszkodzić produkt, dlatego należy trzymać je z daleka .

5. Przed użyciem tego produktu skonsultuj się z lekarzem lub terapeutą, aby omówić odpowiedni program ćwiczeń.

6. Jeśli podczas korzystania z tego sprzętu odczuwasz ból lub trudności , natychmiast przerwij jego używanie i skonsultuj się z lekarzem. Twój dostawca opieki zdrowotnej.

7. Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy produkt nie jest uszkodzony.

8. Aby zapobiec zmęczeniu mięśni lub urazom, Nie należy korzystać z tego sprzętu do ćwiczeń przez dłuższy czas.

9. Niewłaściwe używanie liny wspinaczkowej oraz nadmierne lub nieprawidłowe treningi mogą prowadzić do poważnych obrażeń.

10. Przed użyciem należy wypoziomować nóżki produktu i ustawić produkt na równej powierzchni.

11. Utrzymuj równowagę ciała na produkcie i nie wykonuj gwałtownych ruchów.

12. Jeśli cierpisz na chorobę serca, wysokie ciśnienie krwi lub jakąkolwiek inną chorobę lub schorzenie, skonsultuj się z lekarzem lub terapeutą przed rozpoczęciem ćwiczeń.

13. Wykonuj dwa ćwiczenia powoli i w sposób kontrolowany. Jeśli odczuwasz zawroty głowy lub duszność, przerwij i odpoczywaj, jeśli to konieczne. Jeżeli problem nie ustąpi, nie używaj sprzętu i skonsultuj się z lekarzem.

14. Używaj tego produktu wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem i wskazówkami zawartymi w niniejszej instrukcji i ćwiczeniach!

15 . Proszę wykonać ćwiczenia rozgrzewkowe przed użyciem sprzętu. Bądź świadomy swoich możliwości i kondycji fizycznej. Nie nadużywaj.

16 . Używaj sprzętu na stabilnym, płaskim podłożu powierzchnia. Końcówki stóp na stepperze jest antypoślizgowy, nie spowoduje uszkodzeń podłoga. Jeśli chcesz, możesz również umieścić stepper na macie.

17 . Przed ćwiczeniami, proszę dokładnie sprawdzić sprzęt i upewnić się, że jest w dobrym stanie. Jeśli jakaś wada, wyreguluj i napraw przed użyciem. Podczas

korzystania ze sprzętu należy założyć odpowiedni strój, aby uniknąć wszelkich niebezpiecznych sytuacji.

18 . Proszę położyć pięty na pedale. Nie skacz podczas ćwiczeń.

19. Urządzenie do ćwiczeń przeznaczone jest wyłącznie do użytku domowego.

20. Przechowuj urządzenie w pomieszczeniu zamkniętym, z dala od wilgoci i kurzu. Umieścić na równej powierzchni, to jest sugerowane stosować matę pod spodem w celu ochrony podłogi lub dywanu. Upewnij się, że wokół urządzenia ćwiczącego jest wystarczająco dużo miejsca, aby można było je zamontować, zejść i użyć.

21. Urządzenie treningowe nie powinno być używane przez osoby ważące więcej **niż 220 funtów** .

22. Podczas ćwiczeń należy nosić odpowiedni ubiór. Nie należy nosić luźnych ubrań, które mogą zostać wciągnięte przez urządzenie ćwiczeniowe. Dodatkowo nosić buty sportowe służące ochronie stóp podczas ćwiczeń.

23. Używaj urządzenia wyłącznie zgodnie z opisem w instrukcji.

24. Podczas korzystania z urządzenia ćwiczeniowego zawsze utrzymuj plecy prosto, nie wyginaj ich.

25. Jeśli odczuwasz ból lub zawroty głowy w dowolnym momencie podczas ćwiczeń, natychmiast zatrzymaj się i zacznij się ochładzać.

26. Urządzenie ćwiczeniowe nie posiada wolnego koła; pedały będą się poruszać do momentu zatrzymania się koła zamachowego.

27.  **OSTRZEŻENIE:** Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku przez osoby młode lub niedołążne, chyba że będą nadzorowane przez osobę odpowiedzialną, która zapewni im bezpieczne korzystanie z urządzenia. Małe dzieci powinny być nadzorowane, aby mieć pewność, że nie bawią się produktem . Zwierzęta domowe powinny trzymać się z dala od produktu.

28.  **OSTRZEŻENIE:** Nie wszystkie ćwiczenia są odpowiednie dla każdego . Aby zmniejszyć ryzyko kontuzji, przed wykonaniem ćwiczenia skonsultuj się z lekarzem. korzystając z tego sprzętu do ćwiczeń i rozpoczynając ten lub jakikolwiek inny program ćwiczeń. Ten produkt nie jest przeznaczone do diagnozowania jakiegokolwiek stanu chorobowego lub

zastępujące zaleconą przez Ciebie poradę lub leczenie. osoba z personelu medycznego.

29. ⚠ OSTRZEŻENIE: PROSIMY ZACHOWAĆ BEZPIECZNĄ ODLEGŁOŚĆ JEDNEGO METRA WOKÓŁ SPRZĘTU PODCZAS ĆWICZEŃ

30. ⚠ OSTRZEŻENIE : W przypadku wystąpienia zagrożenia fizycznego wady lub zaburzenia ruchu. Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem i trenerem. Przed użyciem należy uważnie przeczytać instrukcję. Nie ponosimy odpowiedzialności za obrażenia ciała i uszkodzenie sprzętu spowodowane niewłaściwym użytkowaniem.

31. ⚠ Nie należy stosować produktu po zażyciu narkotyków, piciu alkoholu, jedzeniu lub w złym stanie psychicznym itp.

**32. Tylko do użytku wewnątrz pomieszczeń ! Produkt nie powinien mieć kontaktu z wodą!
Tylko jedna osoba może używać !**

33. Podczas ćwiczeń należy nosić odpowiednią odzież. Nie należy nosić luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez produkt.

PARTS LIST



Lista z strony		
NIE .	Opis	Ilość
1	Główny ciało	1
2	Przód stabilizator	1
3	Tył stabilizator	1
4	Prawidłowy pedał	1
5	Lewy pedał	1
6	Kłątwa śruba M6	4
7	Pralka ③1 4	4
8	Komputer	1
9	Opierać wzmocnienie	2
10	Pokrętło	1
11	Pokrętło śruba	1
12	Korba	1

ASSEMBLY

Krok 1

- Przymocuj przedni stabilizator (2) do korpusu głównego (1) za pomocą 2 zestawów śrub sześciokątnych (6) i podkładek (7).



Krok 2

- W ten sam sposób przymocuj tylne stabilizatory (3) do korpusu głównego.



Krok 3

- Teraz przymocuj pedały (4 i 5). Prawy pedał jest oznaczony R, podłącz to do prawej koniec korby (12). Prawy pedał należy wkręcać zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Prawy pedał lewy jest oznaczony L, należy go wkręcać przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.



Uwaga : Sprawdź dokładnie wszystkie śruby , Przed użyciem należy dokładnie dokręcić nakrętki i śruby.

DISPLAY FUNCTIONS

CZAS	Wyświetla ten czas z ten szkolenie sesje upływał od ten początek z szkolenie sesja (numer z).
DYSTANS	Liczy ten dystans W metrów.
LICZYĆ	Gromadzi się ten numer z ruch zrobiony przez kolarstwo (pilny w dół NA ten pedały) podczas ten ćwiczyć sesja.
CAŁKOWITY LICZYĆ	Gromadzi się ten takty muzyczne z ruchy zrobiony przez kolarstwo (pilny w dół NA ten pedały) podczas różny sesje. Ten całkowity nie mogą Być nastawić chyba że Ty zastępować ten bateria.
KAL	Szacowanie ten całkowity kaloria zużycie z ten początek z Ćwiczenie .

WAŻNE: Obliczenie spalonych kalorii jest szacunkowe i nie powinno być uważane za medycznie wiarygodne. Sugerujemy konsultację z lekarzem lub dietetykiem w celu dostosowania Twoja dieta i spożycie energii w zależności od Twojej kondycji fizycznej oraz dyscypliny sportowe, w których zamierzasz brać udział. Zalecamy

również zapoznanie się z Przed rozpoczęciem jakichkolwiek nowych ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem.

INSERTING THE BATTERY

Wyjmij mechanizm z blatu, odłączając go od gniazda (patrz zdjęcie poniżej). Komora baterii znajduje się za blatem. Zainstaluj lub wymień Bateria AAA 1,5 V. Wymień licznik.



HOW TO OPERATE THE DIGITAL DISPLAY

Ostrzeżenie: Nie należy podejmować prób zmiany lub modyfikacji urządzenia. Zmiany lub modyfikacje spowodują unieważnienie gwarancji i mogą sprawić, że użytkowanie urządzenia stanie się niebezpieczne.

Cyfrowy wyświetlacz dodatkowych informacji

- Jeżeli licznik nie działa prawidłowo, Wyjmij baterię i włóż ją ponownie. Jeśli wymienisz baterię, liczba się zmieni Do " 0 ". Zresetuj licznik przed użyciem. Ze względu na wibracje występujące podczas transportu, Twój licznik nie zostanie ustawiony Do „ 0 ” nie jest to oznaką nieprawidłowego działania.
- Wymień baterię, gdy wyświetlacz stanie się słaby, trudne do odczytania lub wyświetlacz w ogóle nie jest wyświetlany.
- Funkcje zmieniają się automatycznie po kilku sekundach, dzięki czemu podczas swojej sesji możesz śledzić czas, dystans, liczbę ćwiczeń i całkowite szacowane zużycie kalorii. Jeśli wolisz jedną konkretną funkcję, Następnie naciskaj czerwony przycisk, aż znajdziesz żadaną funkcję, a napis „SCAN” zniknie z wyświetlacza.

Wyświetlacz włączy się automatycznie po rozpoczęciu ćwiczeń lub po naciśnięciu czerwonego przycisku.

- Wyświetlacz wyłączy się automatycznie, jeśli w ciągu kilku minut nie zostanie wykryta żadna aktywność.

OPERATING INSTRUCTIONS

Przed pierwszym użyciem urządzenia należy odkleić wszelkie materiały promocyjne i opakowaniowe oraz sprawdzić, czy produkt jest czysty i wolny od kurzu. Prosimy o ostrożne usuwanie wszystkich plastikowych toreb i trzymanie ich z dala od dzieci i zwierząt domowych.

Uwaga : Przed użyciem należy wypoziomować nóżki produktu i ustawić produkt na równej powierzchni.

Uwaga : Przed użyciem należy sprawdzić , czy produkt nie jest uszkodzony .

Uwaga : Przed użyciem zainstaluj baterię! Bateria będzie musiała zostać wymieniona, gdy na wyświetlaczu LCD pojawi się nieprawidłowy komunikat .

Ćwiczenia ramion

Umieść urządzenie przed sobą na stole. Upewnij się, że urządzenie jest stabilnie ustawione i że obie podstawy znajdują się na blacie stołu. Usiądź prosto przed

urządzeniem i chwyć oba pedały dłońmi. Możesz obracać pedałami do przodu lub do tyłu.

Ćwiczenia na nogi

Umieść urządzenie przed krzesłem na podłodze. Umieść stopy na pedałach. Odległość między krzesłem a urządzeniem powinna być wystarczająca, aby umożliwić zgięcie jednej nogi, podczas gdy druga jest rozciągnięta podczas

ćwiczeń. Masz możliwość pedałowania do przodu lub do tyłu.

CLEANING AND STORAGE

1. Przetrzyj miękką, suchą ściereczką. Nigdy nie używaj ściernego środka czyszczącego ani szorstkiego gąbki. Upewnij się, że produkt jest suchy

2. Dzieciom **nie wolno** wycierać produktu, aby uniknąć obrażeń spowodowanych przewróceniem się lub upadkiem .
3. Po rozmontowaniu produktu należy przystąpić do montażu części i akcesoriów.



Techniczny Wsparcie i certyfikat e-gwarancji
www.vevor.com/support

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technisch Ondersteuning en E-garantiecertificaat www.vevor.com/support

MINI HOMETRAINER

MODEL: HY-6006

Wij streven er voortdurend naar om u gereedschappen tegen concurrerende prijzen te leveren.

"Bespaar de helft", "halve prijs" of andere soortgelijke uitdrukkingen die alleen door ons worden gebruikt

geeft een schatting van de besparingen die u kunt behalen door bepaalde gereedschappen te kopen

bij ons vergeleken met de grote topmerken en betekent niet per se dat omslag alle categorieën van tools die wij aanbieden. U wordt vriendelijk verzocht om te verifiëren voorzichtig

wanneer u een bestelling bij ons plaatst, als u daadwerkelijk Besparing Half in vergelijking met de grote topmerken.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

MINI EXERCISE BIKE

MODEL: HY-6006



HULP NODIG? NEEM CONTACT MET ONS OP!

Heeft u vragen over het product? Heeft u technische ondersteuning nodig? Neem dan gerust contact met ons op:

Technische ondersteuning en e-garantiecertificaat
www.vevor.com/support

Dit is de originele instructie, lees alle handleidingen zorgvuldig door voordat u het product gebruikt. VEVOR behoudt zich een duidelijke interpretatie van onze gebruikershandleiding voor. Het uiterlijk van het product is afhankelijk van het product dat u hebt ontvangen. Vergeef ons dat we u niet opnieuw zullen informeren als er technologie- of software-updates voor ons product zijn .

	Waarschuwing: om het risico op letsel te verkleinen, moet de gebruiker de gebruiksaanwijzing zorgvuldig lezen.
	CORRECTE VERWIJDERING Dit product is onderworpen aan de bepalingen van de Europese richtlijn 2012/19/EG. Het symbool met een doorgestreepte afvalbak geeft aan dat het product in de Europese Unie gescheiden afvalinzameling vereist. Dit geldt voor het product en alle accessoires die met dit symbool zijn gemarkeerd. Producten die als zodanig zijn gemarkeerd, mogen niet met het normale huishoudelijke afval worden weggegooid, maar moeten worden ingeleverd bij een inzamelpunt voor recycling van elektrische en elektronische apparaten.
	Compliance is een EG- en VK-beveiligingscertificering.

SAFETY WARNINGS AND PRECAUTIONS

Bedankt voor het gebruik van dit product . Om er zeker van te zijn dat u het apparaat correct kunt bedienen, leest u deze instructie zorgvuldig door voordat u het gebruikt en bewaart u deze goed voor toekomstig gebruik . Lees de voorzorgsmaatregelen en veiligheidsregels op deze pagina om uw veilige gebruik te garanderen. Deze handleiding beschrijft veiligheidswaarschuwingen en -voorzorgsmaatregelen, bediening, onderhoud en reiniging . De waarschuwingen en instructies die in deze handleiding worden besproken, kunnen niet alle mogelijke omstandigheden en situaties dekken die zich kunnen voordoen . Voorzichtigheid en gezond verstand zijn niet ingebouwd in dit product, omdat wij geloven dat het gebruik aan deze codes zal voldoen . Raadpleeg een arts voordat u met een trainingsprogramma begint of aan zware duursportactiviteiten op het apparaat begint.

Lees ALLE instructies voordat u het product gebruikt.

1 . Laat kinderen, minderjarigen en huisdieren niet in de buurt van het product

komen of het aanraken . Laat het apparaat nooit onbeheerd achter terwijl u het gebruikt.

2 . Gebruik dit apparaat niet voor andere doeleinden dan waarvoor het is aangegeven.

3 . NIET REINIGEN MET SCHURENDE MATERIALEN.

4. Urine en ontlasting van huisdieren kunnen het product beschadigen, houd het daarom uit de buurt .

5. Raadpleeg uw arts of therapeut voordat u dit product gebruikt om een geschikt trainingsprogramma te bespreken.

6. Als u pijn of problemen ervaart met dit apparaat, stop dan onmiddellijk met het gebruik ervan en raadpleeg een arts. uw zorgverlener.

7. Controleer het product vóór elk gebruik op eventuele schade.

8. Om spiervermoeidheid of -blessures te voorkomen, doe je het volgende:
Gebruik dit fitnessapparaat niet gedurende langere tijd achter elkaar.

9. Onjuist gebruik van het klimtouw en overmatige of onjuiste training kunnen leiden tot ernstige blessures.

10. Vóór gebruik moeten de voetjes van het product waterpas worden gezet en moet het product op een vlakke ondergrond worden geplaatst.

11. Houd uw lichaam in evenwicht op het product en maak geen grote bewegingen.

12. Als u lijdt aan een hartaandoening, hoge bloeddruk of een andere ziekte of aandoening, raadpleeg dan uw arts of therapeut voordat u met een training begint.

13. Voer twee oefeningen langzaam en gecontroleerd uit. Als u zich duizelig of kortademig voelt, stop dan en Neem indien nodig rust. Als het probleem aanhoudt, mag u deze apparatuur niet meer gebruiken en moet u uw arts raadplegen.

14. Gebruik dit product alleen zoals bedoeld en gedemonstreerd in deze instructies en work-out!

15 . Doe alstublieft een warming-up oefening voordat u het apparaat gebruikt.
Wees u bewust van uw fysieke mogelijkheden en conditie. Niet te veel gebruiken.

16 . Gebruik de apparatuur op een stevige, vlakke ondergrond oppervlak. De eindkappen van de voeten op de stepper is antislip, zal geen schade aan de vloer. Maar je kunt de stepper ook op een matje plaatsen als je dat wilt.

17 . Voor het sporten, Controleer de apparatuur zorgvuldig en zorg ervoor dat deze is in goede staat. Indien er een defect is, Pas het aan en repareer het voor

gebruik. Zorg ervoor dat u de juiste kleding draagt wanneer u deze apparatuur gebruikt om mogelijke gevaarlijke situaties te voorkomen.

18 . Zet uw hielen op het pedaal. Spring niet tijdens het sporten.

19. De hometrainer is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik.

20. Bewaar het trainingsapparaat binnenshuis, uit de buurt van vocht en stof.

Plaats op een vlakke ondergrond, het wordt voorgesteld om een mat eronder te leggen om de vloer of het tapijt te beschermen. Zorg ervoor dat er voldoende ruimte is rondom de trainer om deze te monteren, afstappen en gebruiken.

21. De oefenmachine mag niet worden gebruikt door personen **die** meer dan **220 lbs wegen** .

22. Draag geschikte kleding tijdens het sporten. Draag geen losse kleding die in de trainer verstrikt kan raken. Draag bovendien sportschoenen voor voetbescherming tijdens het sporten.

23. Gebruik de hometrainer uitsluitend zoals beschreven in de handleiding.

24. Houd uw rug altijd recht tijdens het gebruik van de oefenmachine, buig uw rug niet.

25. Als u op enig moment tijdens het sporten pijn of duizeligheid voelt, Stop onmiddellijk en begin met afkoelen.

26. De oefenmachine heeft geen vrijloop; De pedalen blijven bewegen totdat het vliegwiel stopt.

27.  **WAARSCHUWING:** Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door jonge of zwakke personen, tenzij onder toezicht van een verantwoordelijke persoon die ervoor zorgt dat zij het apparaat veilig kunnen gebruiken. Jonge kinderen moeten onder toezicht staan om ervoor te zorgen dat ze niet met het product spelen . Huisdieren moeten uit de buurt van het product blijven.

28.  **WAARSCHUWING:** Niet alle oefeningen zijn voor iedereen geschikt .

Om het risico op blessures te verkleinen, dient u voor aanvang van de training uw arts te raadplegen. het gebruik van deze oefenapparatuur en het starten van dit of een ander oefenprogramma. Dit product is niet bedoeld om een medische aandoening te diagnosticeren, of om het advies of de behandeling te vervangen die door uw arts wordt aanbevolen medisch professional.

29. ⚠ **WAARSCHUWING: HOUD TIJDENS DE TRAINING EEN VEILIGE AFSTAND VAN ÉÉN METER ROND DE APPARATUUR**

30. ⚠ **WAARSCHUWING : Als er een fysieke afwijkingen of bewegingsstoornissen. Raadpleeg voor het sporten uw arts en trainer. Lees de handleiding zorgvuldig door voordat u het product gebruikt. Wij zijn niet aansprakelijk voor persoonlijk letsel en schade aan de apparatuur die is veroorzaakt door onjuist gebruik.**

31. ⚠ **Gebruik dit product niet na het nemen van drugs, drinken, eten of in een slechte mentale toestand, etc.**

32. **Alleen voor gebruik binnenshuis ! Het product mag niet in contact komen met water!**

Slechts één persoon kan dit gebruiken !

33. **Draag geschikte kleding tijdens het sporten. Draag geen losse kleding die in het product verstrikt kan raken.**

PARTS LIST



Lijst van onderdelen		
Nee .	Beschrijving	Hoeveelh

		eid
1	Voornaamst lichaam	1
2	Voorkant stabilisator	1
3	Achterkant stabilisator	1
4	Rechts pedaal	1
5	Links pedaal	1
6	Zeshoek bout M6	4
7	Wasmachine ③1 4	4
8	Computer	1
9	Baseren versterking	2
10	Knop	1
11	Knop schroef	1
12	Krukasarm	1

ASSEMBLY

Stap 1

- Bevestig de voorste stabilisator (2) aan het hoofdlichaam (1) met 2 sets zeskantbouten (6) en ringen (7).



Stap 2

- Bevestig de achterste stabilisatoren (3) op dezelfde manier aan de hoofdcarrosserie.



Stap 3

- Bevestig nu de pedalen (4 & 5). Het rechterpedaal is gemarkeerd met R, sluit het aan op de juiste uiteinde van de crankarm (12). Het rechterpedaal moet met de klok mee worden vastgeschroefd. Het linkerpedaal is gemarkeerd met L, het moet tegen de klok in worden vastgeschroefd.



Let op : Controleer nogmaals of alle bouten, Moeren en schroeven vóór gebruik goed vastdraaien.

DISPLAY FUNCTIONS

TIJD	Weergaven de tijd van de opleiding sessies verstreken sinds de begin van opleiding sessie (nummer van).
AFSTAND	telt de afstand in meter.
GRAAF	Accumuleert de nummer van beweging ts gemaakt door fietsen (drukken omlaag op de pedalen) tijdens de training sessie.
TOTAAL GRAAF	Accumuleert de getallen van bewegingen gemaakt door fietsen (drukken omlaag op de pedalen) tijdens verschillend sessies. Dit totaal kan niet zijn opnieuw instellen tenzij Jij vervangen de batterij.
KALKEN	Schattingen de totaal calorie consumptie van de begin van de oefening.

BELANGRIJK: De berekening van het aantal verbrande calorieën is een schatting en mag niet worden als medisch betrouwbaar beschouwd. Wij raden u aan uw arts of diëtist te raadplegen om uw dieet en energieverbruik afhankelijk van uw fysieke conditie en de welke sportactiviteiten u wilt ondernemen. Wij raden u ook aan om te raadplegen Raadpleeg uw arts voordat u met een nieuwe oefening begint.

INSERTING THE BATTERY

Verwijder het mechanisme van de toonbank door het los te koppelen van de gleuf (zie onderstaande afbeelding). Het batterijcompartiment bevindt zich achter de toonbank. Installeer of vervang een 1,5V AAA -batterij . Vervang de teller.



HOW TO OPERATE THE DIGITAL DISPLAY

Let op: Probeer het apparaat niet te veranderen of aan te passen. Wijzigingen of aanpassingen leiden tot het vervallen van de garantie en kunnen het product onveilig maken voor gebruik.

Digitale weergave van aanvullende informatie

- Als de teller niet goed werkt, Haal de batterij eruit en plaats deze opnieuw. Als u de batterij vervangt, verandert de telling naar " 0 ". Reset de teller voor gebruik. Vanwege trillingen die tijdens de verzending optreden, Uw teller zal niet worden ingesteld naar " 0 ", Dit is geen indicatie voor een storing.
- Vervang de batterij wanneer het scherm vaag wordt, moeilijk te lezen of er is helemaal geen weergave.
- De functies veranderen automatisch na een paar seconden, zodat tijdens uw sessie kunt u de tijd, afstand, aantal oefeningen en het totale geschatte calorieverbruik bijhouden. Als u de voorkeur geeft aan een bepaalde functie, Druk vervolgens op de rode knop totdat u de gewenste functie hebt gevonden en "SCAN" niet meer op het display staat. Het display schakelt automatisch in wanneer u begint met trainen of wanneer u op de rode knop drukt.
- Het scherm schakelt zichzelf automatisch uit wanneer er enkele minuten zijn verstreken en er geen actie is gedetecteerd.

OPERATING INSTRUCTIONS

Voordat u het apparaat voor het eerst gebruikt, verwijdert u alle promotie- en verpakkingsmaterialen en controleert u of het product schoon en stofvrij is. Gooi alle plastic zakken zorgvuldig weg en houd ze uit de buurt van kinderen en huisdieren.

Let op : Voor gebruik moeten de voetjes van het product waterpas worden gezet en moet het product op een vlakke ondergrond worden geplaatst.

Let op : Controleer voor gebruik of het product beschadigd is .

Let op : Plaats voor gebruik de batterij! De batterij moet worden vervangen als er een onjuiste weergave op het LCD-scherm verschijnt.

Armoefeningen

Plaats het apparaat voor u op een tafel. Zorg ervoor dat het apparaat stevig staat en dat beide voetstukken op het tafelblad staan. Ga rechtop voor het apparaat zitten en pak de twee pedalen met uw handen vast. U kunt de pedalen vooruit of achteruit draaien.

Been oefeningen

Plaats het apparaat voor uw stoel op de vloer. Plaats uw voeten op de pedalen. De afstand tussen de stoel en het apparaat moet voldoende zijn om u in staat te stellen om één been te buigen terwijl u het andere been strekt tijdens de oefening. U hebt de mogelijkheid om vooruit of achteruit te trappen.

CLEANING AND STORAGE

1. Veeg af met een zachte, droge doek. Gebruik nooit een schurend reinigingsmiddel of een ruwe pad. Zorg ervoor dat het product droog blijft
2. Kinderen **mogen het product niet** afvegen om te voorkomen dat het product kantelt of valt .
3. Nadat u het product hebt gedemonteerd, kunt u de onderdelen en accessoires opnieuw monteren.



Technisch Ondersteuning en E-garantiecertificaat
www.vevor.com/support

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Teknisk Support och e-garanticertifikat www.vevor.com/support

MINI MOTIONSCYKEL

MODELL: HY-6006

Vi fortsätter att vara engagerade i att ge dig verktyg till konkurrenskraftiga priser. "Spara hälften", "Halva priset" eller andra liknande uttryck som endast används av oss representerar en uppskattning av besparingar du kan dra nytta av att köpa vissa verktyg med oss jämfört med de stora toppmärkena och betyder inte nödvändigtvis att täcka alla kategorier av verktyg som erbjuds av oss. Du påminns vänligen om att verifiera försiktigt

när du gör en beställning hos oss om du faktiskt gör det Sparande
Halv i jämförelse med de främsta varumärkena.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

MINI EXERCISE BIKE

MODELL: HY-6006



BEHÖVER HJÄLP? KONTAKTA OSS!

Har du produktfrågor? Behöver du teknisk support? Kontakta oss gärna:

Teknisk support och e-garanticertifikat
www.vevor.com/support

Detta är den ursprungliga instruktionen, läs alla instruktioner noggrant innan du använder den. VEVOR reserverar sig för en tydlig tolkning av vår användarmanual. Utseendet på produkten är beroende av den produkt du fått. Ursäkta oss att vi inte kommer att informera dig igen om det finns någon teknik eller mjukvaruuppdateringar på vår produkt.

	Varning - För att minska risken för skada måste användaren läsa instruktionerna noggrant.
 	KORREKT AVFALLSHANTERING Denna produkt omfattas av bestämmelserna i det europeiska direktivet 2012/19/EC. Symbolen som visar en soptunna korsad anger att produkten kräver separat sophämtning i EU. Detta gäller för produkten och alla tillbehör märkta med denna symbol. Produkter märkta som sådana får inte slängas tillsammans med vanligt hushållsavfall, utan måste lämnas till en samlingsplats för återvinning av elektriska och elektroniska apparater
 	Compliance är en säkerhetscertifiering från EG och Storbritannien.

SAFETY WARNINGS AND PRECAUTIONS

Tack för att du använder den här produkten . För att försäkra dig om att du kan använda maskinen korrekt, läs denna instruktion noggrant före användning och förvara den på rätt sätt för framtida referens . Vänligen läs försiktighetsåtgärderna och säkerhetsreglerna på denna sida för att säkerställa din säker användning. Denna handbok kommer att beskriva säkerhetsvarningar och försiktighetsåtgärder, drift, underhåll och rengöring . Varningarna och instruktionerna som granskas i denna handbok kan inte täcka alla möjliga tillstånd och situationer som kan uppstå . Försiktighet och sunt förnuft är inte inbyggt i denna produkt, eftersom vi tror att användningen kommer att följa dessa koder . Innan du påbörjar ett träningsprogram eller deltar i ansträngande uthållighetsaktiviteter på enheten, kontakta en läkare.

Läs ALLA instruktionerna innan du använder din produkt.

1 . Låt inte barn och minderåriga och husdjur komma nära eller röra vid produkten . Lämna den aldrig utan uppsikt när den används.

- 2 . Använd inte denna enhet för andra ändamål än den angivna användningen.
- 3 . RENGÖRA DEN INTE MED NÅGOT SLIPPANDE MATERIAL.
4. Urin och avföring från husdjur kan skada produkten, håll undan .
5. Innan du använder denna produkt, rådgör med din läkare eller terapeut för att diskutera ett lämpligt träningsprogram.
6. Om du upplever smärta eller problem med denna utrustning, sluta använda den omedelbart och rådfråga din vårdgivare.
7. Inspektera alltid produkten för eventuella skador före varje användning.
8. För att förhindra muskeltrötthet eller skada, gör använd inte denna träningsutrustning under längre perioder samtidigt.
9. Om jag använder detta klätterrep på rätt sätt och överdriven eller felaktig träning kan leda till allvarliga skador.
10. Före användning ska produktens fötter vara jämna och produkten ska placeras på ett plant underlag.
11. Håll din kropp balanserad på produkten och gör inga stora rörelser.
12. Om du lider av hjärtsjukdom, högt blodtryck eller någon annan sjukdom eller tillstånd, kontakta din läkare eller terapeut innan du påbörjar något träningspass.
13. Utför två övningar långsamt och kontrollerat, om du känner dig yr eller andfådd, vänligen sluta och vila efter behov. Om problemet kvarstår, använd inte denna utrustning och kontakta din läkare.
14. Använd endast denna produkt som avsett och visas i dessa instruktioner och träningspass!
- 15 . Ta gärna uppvärmningsövningar innan du använder utrustningen. Var medveten om din fysiska förmåga och tillstånd. Överanvänd inte.
- 16 . Använd utrustningen på en stabil, plan nivå yta. Fötterna ändskydd på steppern är antisladd, kommer inte att ha skador på golv. Men du kan också placera steppern över en matta om du vill.
- 17 . Innan träning, Vänligen undersök utrustningen noggrant och se till att den är säker är i gott skick. Om någon defekt, justera och reparera den före användning. Se till att bära rätt kläder när du använder denna utrustning för att undvika eventuella farliga omständigheter.
- 18 . Sätt hälarna på pedalen. Hoppa inte under träning.
19. Träningsapparaten är endast avsedd för hemmabruk.

20. Håll träningsredskapet inomhus, borta från fukt och damm. Placera på en jämn yta, det föreslås att använda en matta under för att skydda golvet eller mattan. Se till att det finns tillräckligt med utrymme runt tränaren för att montera den, demontera och använda den.

21. Träningsmaskinen bör inte användas av personer som väger mer **än 220 lbs** .

22. Bär lämpliga kläder när du tränar. Bär inte löst sittande kläder som kan fastna i träningsredskapet. Dessutom slitage atletiska skor för fotskydd under träning.

23. Använd endast träningsredskapet enligt beskrivningen i bruksanvisningen.

24. Håll alltid ryggen rak när du använder träningsredskapet, krök inte ryggen.

25. Om du känner smärta eller yrsel när som helst när du tränar, stoppa omedelbart och börja svalna.

26. Tränaren har inget frihjul; pedalerna fortsätter att röra sig tills svänghjulet stannar.

27.  **WARNING:** Denna apparat är inte avsedd att användas av unga eller handikappade personer om den inte övervakas av en ansvarig person för att säkerställa att de kan använda apparaten på ett säkert sätt. Små barn bör övervakas för att säkerställa att de inte leker med produkten . Husdjur bör hålla sig borta från produkten.

28.  **WARNING:** Alla övningar är inte lämpliga för alla. För att minska risken för skador, rådgör med din läkare innan använda denna träningsutrustning och påbörja detta eller något annat träningsprogram. Denna produkt är det inte avsedd att diagnostisera något medicinskt tillstånd, eller att ersätta råd eller behandling som rekommenderas av din vårdpersonal.

29.  **WARNING:** HÅLL ETT SÄKERT AVSTÅND PÅ EN METER RUNT UTRUSTNINGEN UNDER TRÄNING

30.  **WARNING :** Om det finns en fysisk defekter eller rörelsestörningar.

Rådgör med läkare och tränare innan träning. Läs bruksanvisningen noggrant före användning. Vi ansvarar inte för personskador och skada på utrustningen som orsakats av felaktig användning.

31. ⚠ Använd inte denna produkt efter att ha tagit droger, druckit, ätit eller i ett dåligt mentalt tillstånd, etc.

32. Jag använder endast inomhus ! Produkten får inte komma i kontakt med vatten!

Endast en person kan använda !

33 . Bär lämpliga kläder när du tränar. Bär inte lösa kläder som kan fastna i produkten.

PARTS LIST



Lista av delar		
Nej .	Beskrivning	Kvantitet
1	Main kropp	1
2	Främre stabilisator	1
3	Bak stabilisator	1
4	Rätt trampa	1
5	Vänster trampa	1
6	Hex bult M 6	4
7	Bricka ③1 4	4
8	Dator	1

9	Bas förstärkning	2
10	Knopp	1
11	Knopp skruva	1
12	Vevarm	1

ASSEMBLY

Steg 1

- Fäst den främre stabilisatorn (2) på huvudkroppen (1) med 2 uppsättningar sexkantsbultar (6) och brickor (7).



Steg 2

- Fäst de bakre stabilisatorerna (3) på huvudkroppen på samma sätt.



Steg 3

- Fixa nu pedalerna (4 & 5). Den högra pedalen är märkt R, koppla den till höger änden av vevarmen (12). Den högra pedalen ska träs på medurs. nl eft pedalen är märkt l, den ska skruvas på moturs.



OBS : Dubbelkolla att alla bultar, muttrar och skruvar är ordentligt åtdragna före användning.

DISPLAY FUNCTIONS

TID	Displayer de tid av de utbildning sessioner förflutit sedan de början av utbildning session (antal av).
AVSTÅND	Räknar de avstånd i meter.
RÄKNA	Ackumuleras de antal av rörelser ts gjord av cykling (brådslande ner på de pedaler) under de träningspass session.
TOTAL RÄKNA	Ackumuleras de tal av rörelser gjord av cykling (brådslande ner på de pedaler) under olik sessioner. Detta total kan inte vara återställa om inte du ersätta de batteri.
CALS	Uppskattningar de total kalori nackdelar från de början av övningen .

VIKTIGT: Beräkningen av förbrända kalorier är en uppskattning och bör inte vara det anses medicinskt tillförlitlig. Vi föreslår att du konsulterar din läkare eller dietist för att anpassa dig din kost och energiförbrukning beroende på din fysiska kondition och sportaktiviteter du tänker delta i. Vi rekommenderar också att du konsulterar din läkare innan du påbörjar någon ny träning.

INSERTING THE BATTERY

Ta bort mekanismen från disken genom att koppla bort den från dess skåra (se bilden nedan). Batterifacket är placerat bakom disken. Installera eller byt ut a 1,5V AAA batteri . Byt ut disken.



HOW TO OPERATE THE DIGITAL DISPLAY

Varning: Försök inte ändra eller modifiera enheten. Ändringar eller modifieringar

upphäver garantin och kan potentiellt göra den osäker att använda.

Digital display ytterligare information

- Om räknaren inte fungerar korrekt, ta ut batteriet och sätt i det igen. Om du byter batteri kommer antalet att ändras till " 0 ". Återställ räknaren före användning. På grund av vibrationer som uppstår under transport, din räknare kommer inte att ställas in till " 0 ", detta är inte en indikation på fel.
- Byt ut batteriet när displayen blir svag, svårt att läsa eller så finns det ingen display alls.
- Funktionerna ändras automatiskt efter ett par sekunder så att under ditt pass kan du hålla koll på tid, distans, antal övningar och den totala beräknade kaloriförbrukningen. Om du föredrar en viss funktion, tryck sedan på den röda knappen tills du har hittat önskad funktion och "SCAN" är borta från displayen. Displayen slås automatiskt på när du börjar träna eller när du trycker på den röda knappen.
- Skärmen stängs automatiskt av när några minuter har gått och ingen åtgärd har upptäckts.

OPERATING INSTRUCTIONS

Innan du använder apparaten för första gången, skala av allt reklam- och förpackningsmaterial och kontrollera att produkten är ren och dammfri. Kassera alla plastpåsar försiktigt och håll dem borta från barn och husdjur.

OBS : Före användning måste produktens fötter vara jämna och produkten måste placeras på ett plant underlag .

OBS : Kontrollera om produkten är skadad före användning .

OBS : Sätt i batteriet före användning ! Batteriet måste bytas ut när en felaktig visning visas på LCD-skärmen.

Armövningar

Placera enheten framför dig på ett bord. Se till att enheten är stadigt placerad och att båda baserna är på bordsskivan. Sitt upprätt framför enheten och greppa de två pedalerna med händerna. Du kan vrida på pedalerna framåt eller bakåt.

Benövningar

Placera enheten framför din stol på golvet. Placera fötterna på pedalerna. Avståndet mellan stolen och enheten bör vara tillräckligt för att du ska kunna böja

ett ben medan det andra sträcks under träning. Du har möjlighet att trampa framåt eller bakåt.

CLEANING AND STORAGE

1. Torka av med en mjuk, torr trasa. Använd aldrig ett slipande rengöringsmedel eller en hård pad. Se till att hålla produkten torr
2. Barn **får inte** torka av produkten för att undvika tipp- och fallskador .
3. Efter demontering av produkten, vänligen montera delarna och tillbehören.

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Teknisk Support och e-garanticertifikat

www.vevor.com/support

