

CLUB RACER

Réf : 460250-3

F

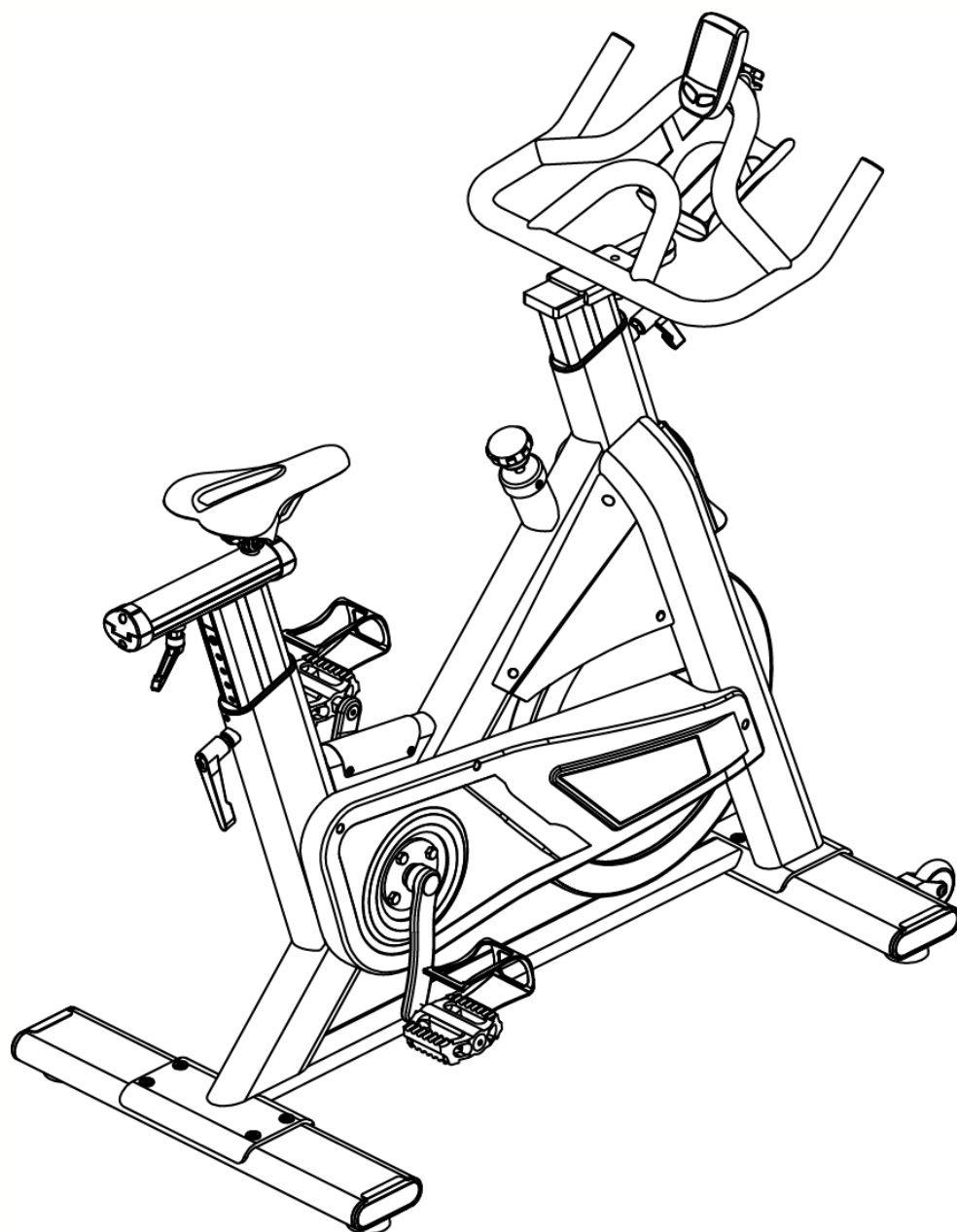
GB

D

E

I

NL



FR

Cet appareil
se recycle

À DÉPOSER
EN MAGASIN



ou

À DÉPOSER
EN DÉCHÈTERIE



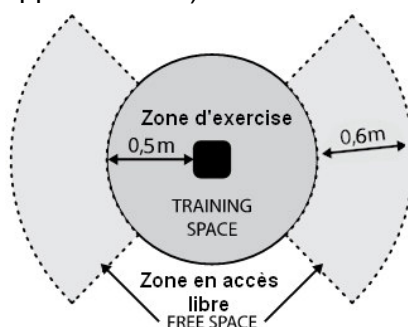
Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

CARE

AVERTISSEMENTS :

Sécurité

- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
- Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
- Votre appareil est conforme à la norme EN-957 classe S pour une utilisation à domicile, il ne doit pas être utilisé dans une salle de sport ou tout autre lieu public, associatif ou locatif.
- Pour une utilisation en toute sécurité une surface stable et plane est nécessaire. Protégez votre revêtement de sol par un tapis. Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).
- Assurez-vous que la base d'installation est de niveau et stable. Assurez-vous qu'il y a 0,6 m d'espace libre autour de la machine (voir l'image ci-dessous - le cercle plein indique le rayon de la zone d'entraînement) et au moins 0,5 m d'espace libre de chaque côté de la machine (voir l'image ci-dessous - la ligne pointillée indique un espace libre supplémentaire).



- Ne pas laisser jouer les enfants avec l'appareil. La société CARE décline toute responsabilité quant aux dommages qu'ils pourraient subir. Ne pas laisser les enfants à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- CARE décline toute responsabilité en cas de modifications techniques faites par l'utilisateur sur l'un de nos produits.
- Poids et taille maximum de l'utilisateur : 150 kg.
- **Avant de commencer votre entraînement il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre programme. Un entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé.**
- Gardez le dos droit lors des exercices.
- Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.
- Tenez compte pour les parties réglables des positions maximales.

ATTENTION : Les systèmes de contrôle de la fréquence cardiaque peuvent être erronés. Des exercices excessifs peuvent causer des blessures graves ou entraîner la mort. Si vous ressentez un malaise, arrêtez immédiatement les exercices.

Entretien

- Vérifier régulièrement le serrage des éléments de fixation avec les vis et les écrous. Pour garder son niveau de sécurité, votre appareil doit être examiné régulièrement. Il est impératif de remplacer toute pièce défectueuse et de ne plus l'utiliser jusqu'à sa complète réparation. Penser au graissage régulier des pièces mobiles.
- La sueur étant très corrosive ne pas laisser celle-ci entrer en contact avec les parties émaillées ou chromées de l'appareil, et particulièrement l'ordinateur, essuyer immédiatement votre appareil après entraînement. Le nettoyage des parties émaillées se fait à l'aide d'une éponge imprégnée d'eau. Tous produits agressifs ou corrosifs sont à proscrire.
- Poids unitaire : 67kg

- Dimensions : 144x62x133cm (0.89m²)
- Le système de freinage est indépendant de la vitesse
- cet appareil d'entraînement à manivelle de classe C n'est pas adapté pour les exercices de haute précision

Garantie : Le châssis est garanti 5 ans. Les pièces d'usures sont garanties 2 ans. La garantie s'applique en utilisation normale par un particulier à domicile. Activer la garantie de votre produit en ligne sur www.carefitness.com

Recyclage : le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il peut contenir ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

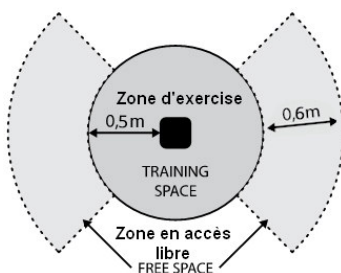
*Les pièces les plus sujettes à l'usure sont la mousse de préhension et le capuchon d'extrémité.

GB

Important: Read these instructions before using the equipment!

Safety

- Read this user manual and keep it in a safe place. Use this product exclusively in the manner indicated.
- This equipment must be assembled and used by adults.
- The equipment complies with the EN-957 standard, classification S for use in the home. It must not be used in a sports center or any other public, associative or rented space.
- Ensure the installation base is levelled and stable. Please make sure there is 0.6 m free space around the machine (see picture below-solid circle indicates the radius of training area) and at least 0.5 m of free space on each side of the machine (see picture below-dashed line indicates an additional free space).



- **WARNING !** Rhythm control systems heart rate may be inaccurate. Overtraining can lead to serious injury or death. If you feel unwell, stop training immediately.
- For totally safe use, a stable, level surface is required. Protect your floor covering with a mat. Do not use the equipment in damp areas (swimming pool, sauna, etc.).
- Do not allow children to play with this equipment. CARE declines all responsibility for any injuries they may incur. Do not allow children close to this equipment when you are training.
- CARE declines all responsibility if technical modifications are made to any of its products by the user.
- Maximum weight of user: 150 kg.
- **Before you start training, it is essential that you consult your doctor to determine the intensity level of the program you use.**
- **CAUTION: The control systems of the heart rate may be incorrect. Excessive exercise can cause serious injury or cause death. If you feel any discomfort, stop the exercises immediately.**
- Excessive or badly programmed training can damage your health.
- Keep your back straight when exercising.

- It is strongly recommended that you wear suitable clothing and footwear.

- Regularly check that elements fastened with nuts and bolts are correctly tightened.
- To maintain the level of safety, the equipment must be regularly checked. It is vital that any faulty parts are replaced and that it is not used until completely repaired. Remember regularly to grease moving parts.
- As sweat is very corrosive, do not allow it to come into contact with the enameled or chromed parts of the equipment, particularly the computer. Immediately wipe the equipment after training. The enameled parts can be cleaned using a damp sponge. All aggressive or corrosive products should be avoided.
- Poids unitaire : 67kg
- Dimensions : 144x62x133cm (0.89m²)
- The braking system is independent of speed
- This class C crank training device is not suitable for high precision exercises

Guarantee: the chassis is guaranteed for 5 years. Moving parts are guaranteed for 2 years. The guarantee applies to normal use by a private individual in his home. Validate your product warranty on line www.carefitness.com

Recycling : The « crossed out dustbin » sign means that this product and its batteries cannot be thrown out with domestic waste. They should be treated apart. When you have finished with them, drop them at an authorised collection point so they can be recycled. This gesture will go towards protecting the environment and your health.

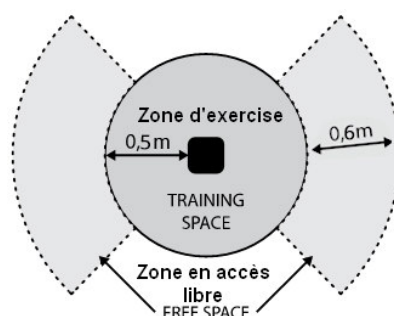
*the parts most subject to wear is the grip foam and end cap.

D

Achtung: Nehmen Sie diese Ratschläge zur Kenntnis, bevor Sie Ihr Gerät benutzen!

Sicherheit

- Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch sorgfältig und bewahren Sie es gut auf. Benutzen Sie dieses Gerät nur wie angegeben.
- Dieses Gerät ist von Erwachsenen zu montieren und zu benutzen.
- Ihr Gerät entspricht der Norm EN 957, Klasse S, für eine Verwendung zu Hause, es darf nicht in einer Sporthalle oder an einem anderen öffentlichen, einem Verein gehörenden oder angemieteten Ort verwendet werden.
- Stellen Sie sicher, dass der Installationsuntergrund eben und stabil ist. Stellen Sie sicher, dass rund um die Maschine 0,6 m Freiraum vorhanden sind (siehe Abbildung unten – der ausgefüllte Kreis zeigt den Radius des Trainingsbereichs) und auf beiden Seiten der Maschine mindestens 0,5 m Freiraum vorhanden sind (siehe Abbildung unten gepunktete Linie, zeigt zusätzlichen freien Speicherplatz an.)



WARNUNG ! Herzfrequenzüberwachungssysteme können ungenau sein. Übertraining kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich unwohl fühlen, beenden Sie das Training sofort.

- Für eine sichere Benutzung ist eine stabile und ebene Standfläche notwendig. Schützen Sie Ihren Fußbodenbelag mit einem Teppich. Verwenden Sie dieses Gerät nicht an einem feuchten Ort (Schwimmbad, Sauna usw.).

- Lassen Sie keine Kinder mit dem Gerät spielen. Die Gesellschaft CARE übernimmt keinerlei Haftung für die Schäden, die sie davontragen könnten. Lassen Sie keine Kinder in die Nähe des Geräts kommen, solange Sie trainieren.

- CARE übernimmt keinerlei Haftung, falls der Benutzer an einem unserer Produkte technische Veränderungen vornimmt.

- Höchstgewicht des Benutzers: 150 kg

- **Bevor Sie mit Ihrem Training beginnen, ist es unumgänglich, Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten, um die Intensität Ihres Trainingsprogramms zu bestimmen. Übermäßiges oder schlecht geplantes Training kann der Gesundheit schaden.**

ACHTUNG: Die Steuerungssysteme des

Die Herzfrequenz ist möglicherweise falsch. Übermäßige körperliche Betätigung kann zu schweren Verletzungen führen oder zum Tod führen. Wenn Sie Beschwerden verspüren, brechen Sie die Übungen sofort ab.

- Halten Sie bei den Übungen Ihren Rücken gerade.

- Es wird eindringlich empfohlen, angemessene Sportkleidung und -schuhe zu tragen.

- Beachten Sie bei den verstellbaren Teilen die Maximalpositionen.

Wartung

- Kontrollieren Sie regelmäßig, ob die Verbindungselemente mit Schrauben und Muttern fest sitzen. Damit Ihr Gerät sein Sicherheitsniveau beibehält, muss es regelmäßig überprüft werden. Es ist dringend geboten, jedes schadhafte Teil zu ersetzen und das Gerät bis zu seiner vollständigen Reparatur nicht mehr zu benutzen. Denken Sie an die regelmäßige Schmierung der beweglichen Teile.

Lassen Sie Schweiß, da er stark korrosiv wirkt, nicht in Berührung mit den emaillierten oder verchromten Teilen des Geräts kommen, insbesondere nicht mit dem Computer. Wischen Sie Ihr Gerät unmittelbar nach dem Training trocken. Die emaillierten Teile werden mit einem wassergetränkten Schwamm gereinigt. Keine aggressiven oder korrosiven Produkte verwenden!

- Stückgewicht: 67 kg

- Abmessungen: 144x62x133cm (0.89m²)

- Das Bremssystem ist geschwindigkeitsunabhängig

- Dieses Kurbeltrainingsgerät der Klasse C ist nicht für hochpräzise Übungen geeignet

Garantie:

Der Rahmen unterliegt einer 5-jährigen Garantie. Die Verschleißteile unterliegen einer 2-jährigen Garantie.

Die Garantie gilt für eine normale Benutzung durch eine Privatperson zu Hause. Garantie anmelden

www.carefitness.com

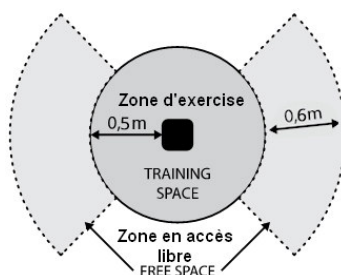
Recycling: Das symbol « durchgestrichener abfalleimer » bedeutet, dass dieses Produkt wie auch die darin enthaltenen Batterien nicht in den Hausmüll gegeben werden dürfen. Sie sind speziell zu entsorgen. Geben Sie die Batterien oder das elektronische Gerät am Ende des Lebenszyklus zur Wiederverwertung an einer hierfür eingerichteten Sammelstelle ab. Diese Wiederverwertung Ihrer elektronischen Abfälle hilft die Umwelt und Ihre Gesundheit zu schützen

*Die am stärksten beanspruchten Teile sind der Griffschaum und die Endkappe

¡Atención: tenga en cuenta estos consejos antes de utilizar el aparato!

Seguridad

- Lea cuidadosamente y conserve este manual del usuario. No utilice este producto de un modo distinto del indicado.
- Este aparato sólo deben ensamblarlo y utilizarlo personas adultas.
- El aparato cumple las especificaciones de la norma EN-957 clase S para uso domiciliario. No debe utilizarse en un gimnasio ni en ningún otro lugar público, asociativo o de alquiler.
- Asegúrese de que la base de instalación esté nivelada y estable. Asegúrese de que haya 0,6 m de espacio libre alrededor de la máquina (vea la imagen a continuación: el círculo sólido indica el radio del área de entrenamiento) y al menos 0,5 m de espacio libre a cada lado de la máquina (vea la imagen a continuación: línea de puntos indica espacio libre adicional).



- Para que el aparato funcione de manera totalmente segura, debe instalarse sobre una superficie estable y plana. Proteja el suelo con una alfombra. No utilice el aparato en un sitio húmedo (piscina, sauna, etc.)
- No deje que los niños jueguen con el aparato. CARE no asume ninguna responsabilidad por las lesiones que pudieran producirse. No permita que los niños se acerque al aparato durante su sesión de entrenamiento.
- CARE no asume ninguna responsabilidad en el caso de que el usuario realice cualquier modificación técnica de uno de nuestros productos.
- Peso máximo del usuario: 150 kg
- **Antes de empezar el entrenamiento es primordial consultar a su médico para determinar el nivel de intensidad del programa. Un entrenamiento excesivo o mal programado puede perjudicar a la salud.**

PRECAUCIÓN: Los sistemas de control de la frecuencia cardíaca puede ser incorrecta. El ejercicio excesivo puede provocar lesiones graves o provocar la muerte. Si siente alguna molestia, suspenda los ejercicios inmediatamente.

- Mantenga la espalda recta durante los ejercicios.
- Es muy recomendable vestir prendas y calzado apropiados.
- En el caso de las piezas regulables, tenga siempre en cuenta las posiciones máximas que pueden alcanzar.

Mantenimiento

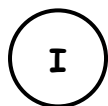
- Compruebe regularmente el apriete de los elementos sujetos con tuercas y tornillos. Para mantener el nivel de seguridad, es importante revisar el aparato regularmente. Es necesario cambiar cualquier pieza defectuosa, y no utilizar el aparato hasta que esté completamente reparado. No olvide engrasar periódicamente las piezas móviles.
- Puesto que el sudor es corrosivo y no conviene dejar que entre en contacto con las partes esmaltadas o cromadas del aparato, especialmente el ordenador, limpie inmediatamente el aparato después del entrenamiento. Limpie las partes esmaltadas con una esponja empapada en agua. No debe utilizarse ningún tipo de producto agresivo o corrosivo.

- Peso unitario: 67 kg
- Dimensioni: 144x62x133cm (0.89m²)
- El sistema de frenado es independiente de la velocidad.
- este dispositivo de entrenamiento de manivela de clase C no es adecuado para ejercicios de alta precisión

Garantía: el chasis tiene una garantía de 5 años. Las piezas susceptibles de desgastarse tienen una garantía de 2 años. La garantía se aplica a un uso normal por un particular en un domicilio. Activar la garantía de su producto en línea www.carefitness.com

Reciclaje : El simbolo « papelera tachada » significa que este producto y las pilas que contiene no pueden tirarse junto con los residuos domésticos. Hay que clasificarlos de manera selectiva y específica. Las baterías, así como el producto electrónico al final de su vida útil, hay que depositarlos en un espacio de recogida autorizado para reciclarlos. Esta valorización de tus residuos electrónicos permite la protección del medio ambiente y de tu salud.

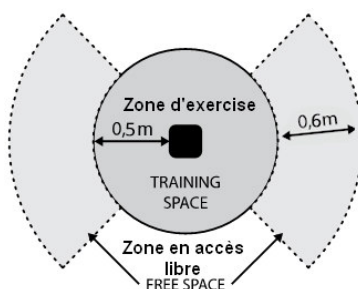
*Las piezas más sujetas a desgaste son la espuma de agarre y la tapa final.



Attenzione: leggere attentamente queste raccomandazioni prima di utilizzare l'attrezzo !

Sicurezza

- Leggere e conservare con cura il manuale utente. Utilizzare questo prodotto unicamente nei modi Indicati
- Questo attrezzo deve essere montato e utilizzato da persone adulte.
- L'attrezzo è conforme alla norma EN-957 classe S per un utilizzo domestico e non deve quindi essere utilizzato in palestre o altri luoghi pubblici, di associazione o a scopo locativo.
- Assicurarsi che la base di installazione sia piana e stabile. Assicurarsi che ci siano 0,6 m di spazio libero attorno alla macchina (vedi immagine sotto - il cerchio pieno indica il raggio dell'area di allenamento) e almeno 0,5 m di spazio libero su entrambi i lati della macchina (vedi immagine sotto - linea tratteggiata indica ulteriore spazio libero).



- **ATTENZIONE:**
- il sistema di misurazione cardiaca potrebbe essere impreciso. Un esercizio eccessivo può provocare lesioni gravi o mortali. Se ti senti debole, interrompi immediatamente l'esercizio.
- Per un utilizzo sicuro è necessario posizionarlo su una superficie stabile e piana, proteggendo il pavimento con un tappeto. Non utilizzare l'attrezzo in luoghi umidi (piscina, sauna, ecc.).
- Non lasciare che bambini giochino con l'apparecchio. La ditta CARE declina qualsiasi responsabilità per i danni che potrebbero subire. Non lasciare che bambini si avvicinino all'apparecchio durante l'allenamento.
- CARE declina qualsiasi responsabilità per modifiche apportate ai nostri prodotti da parte dell'utente.
- Peso massimo dell'utente : 150 kg.

- **Prima di iniziare l'allenamento, è di fondamentale importanza consultare il proprio medico per stabilire il livello d'intensità del programma da seguire. Un allenamento eccessivo o programmato male può nuocere alla salute.**
- **ATTENZIONE: I sistemi di controllo della frequenza cardiaca potrebbe essere errata. Un esercizio eccessivo può causare lesioni gravi e causare la morte. Se avverti qualche disagio, interrompi immediatamente gli esercizi.**
- Durante gli esercizi mantenere la schiena dritta.
- Si consiglia di indossare una tenuta e scarpe adatte.
- Per quanto riguarda la parti regolabili occorre tenere conto delle posizioni massime.

Manutenzione

- Verificare regolarmente la chiusura degli elementi di fissaggio con le viti e i dadi. Per garantire il livello di sicurezza richiesto, ispezionare regolarmente l'attrezzo. E' assolutamente necessario sostituire tutti i pezzi difettosi e non utilizzarlo fino a riparazione avvenuta. Lubrificare regolarmente le parti mobili.
- Poiché il sudore è corrosivo, evitare il contatto con le parti smaltate o cromate dell'apparecchio, in particolare il computer, e asciugare immediatamente l'attrezzo al termine dell'allenamento. Le parti smaltate dovranno essere pulite con una spugna impregnata d'acqua. E' vietato l'utilizzo di prodotti aggressivi o corrosivi.
- Peso unitario: 67 kg
- Dimensioni: 144x62x133cm (0.89m²)
- Il sistema frenante è indipendente dalla velocità
- questo attrezzo per l'allenamento a manovella di classe C non è adatto per esercizi di alta precisione

Garanzia: il telaio è garantito 5 anni. I pezzi sottoposti a usura sono garantiti 2 anni. La garanzia si applica a un utilizzo normale svolto da un privato presso il proprio domicilio. Registrare la garanzia www.carefitness.com

Riciclaggio : Il simbolo della « spazzatura sbarrata » significa che questo apparecchio e le pile che contiene non possono essere gettati insieme ai rifiuti domestici. Essi vengono sottoposti ad una raccolta differenziata specifica. Depositare le batterie ed il vostro apparecchio elettronico in fin di vita in un contenitore apposito per permettere il loro riciclaggio. Questo trattamento dei rifiuti elettronici permetterà di proteggere l'ambiente e la vostra salute.

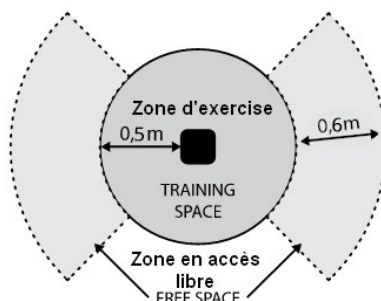
Le parti più soggette ad usura sono la schiuma dell'impugnatura e il fondello.

NL

BELANGRIJKE AANWIJZINGEN:

Veiligheid

- Deze gebruikshandleiding aandachtig lezen en zorgvuldig bewaren. Dit toestel mag alleen op de aangegeven manier worden gebruikt.
- Dit toestel moet door volwassenen worden gemonteerd en gebruikt.
- Uw toestel voldoet aan de norm EN-957 categorie S voor privé-gebruik in huis en mag niet in een sportzaal of elke andere openbare plaats, in verenigingsverband of voor verhuurde toepassingen worden gebruikt.
- Zorg ervoor dat de installatiebasis waterpas en stabiel is. Zorg ervoor dat er 0,6 m vrije ruimte rond de machine is (zie afbeelding hieronder - vaste cirkel geeft de straal van het trainingsgebied aan) en ten minste 0,5 m vrije ruimte aan elke kant van de machine (zie onderstaande afbeelding met stippellijn geeft een extra vrije ruimte aan).



- LET OP: Het cardiale meetsysteem kan onnauwkeurig zijn. Overmatige lichaamsbeweging kan ernstig letsel of de dood tot gevolg hebben. Als u zich zwak voelt, stop dan onmiddellijk met trainen.
- Voor een veilig gebruik moet het toestel op een vlakke en stabiele ondergrond worden geplaatst. U kunt uw vloerbedekking beschermen met een mat. Het toestel mag niet in een vochtige ruimte (zoals een zwembad, sauna enz.) worden gebruikt.
- Kinderen mogen in geen geval met het toestel spelen. Voor eventueel letsel van kinderen wijst de firma CARE elke verantwoordelijkheid af. Tijdens uw training mogen geen kinderen in de buurt van het toestel komen.
- CARE wijst elke verantwoordelijkheid af voor technische wijzigingen die door de gebruiker aan onze artikelen wordt aangebracht.
- Maximaal gewicht van de gebruiker: 150 kg.
- **Voor het begin van uw training moet u uw arts raadplegen om de intensiteit van uw programma vast te stellen. Een excessieve of slecht geprogrammeerde training kan uw gezondheid ernstig schaden.**
- **LET OP: De besturingssystemen van de hartslag kan onjuist zijn. Overmatige lichaamsbeweging kan ernstig letsel veroorzaken of de dood veroorzaken. Als u enig ongemak ervaart, stop dan onmiddellijk met de oefeningen.**
- Tijdens de oefeningen moet uw rug recht blijven.
- Het wordt sterk aangeraden geschikte kleding en schoenen te dragen.
- Voor de instelbare delen moet u rekening met de maximale standen houden.

Onderhoud

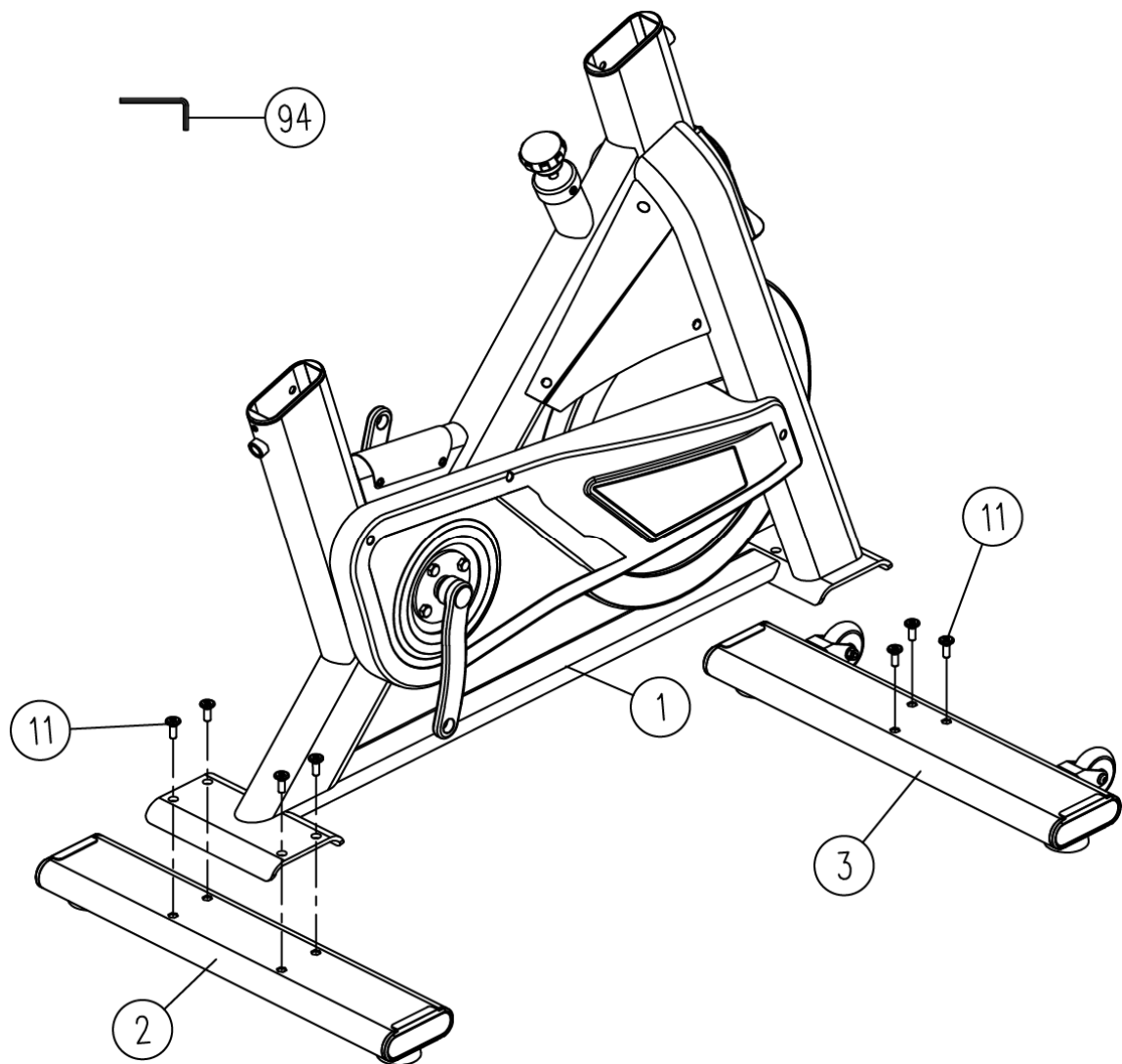
- De goede bevestiging van alle onderdelen met schroeven en moeren moet regelmatig worden gecontroleerd. Uw toestel moet regelmatig worden nagelopen om het veiligheidsniveau in stand te houden. Het is absoluut nodig elk defect onderdeel te vervangen en het toestel niet meer te gebruiken tot het volledig is gerepareerd. De bewegende onderdelen moeten regelmatig worden gesmeerd.
- Zweet is heel corrosief en mag niet in contact worden gelaten met geëmailleerde of verchromde delen van het toestel, met name de computer. Zweet moet dan ook onmiddellijk na de training worden afgeveegd. Geëmailleerde onderdelen kunnen met een vochtige spons en water worden afgenomen. Het gebruik van agressieve of bijtende producten moet worden vermeden.
- Gewicht per stuk: 67 kg
- Afmeting: 144x62x133cm (0.89m²)
- Het remsysteem is snelheidsonafhankelijk
- Dit klasse C cranktrainingsapparaat is niet geschikt voor oefeningen met hoge precisie

Garantie

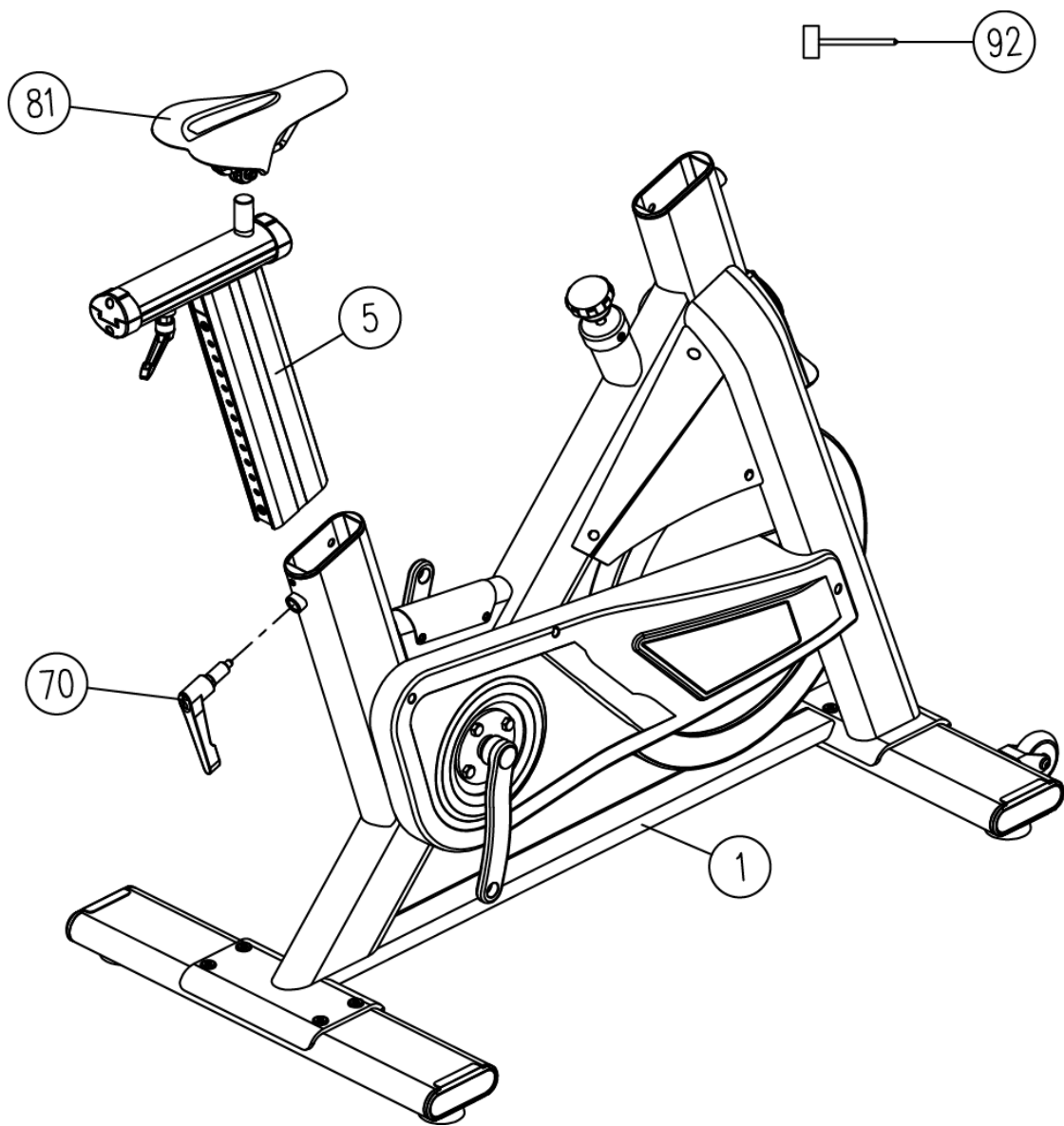
Op het frame wordt een garantie van 5 jaar en op de slijtagegevoelige onderdelen een garantie van 2 jaar verleend. De garantie kan alleen in het geval van een normaal privé-gebruik thuis worden ingeroepen. Garantie registratie www.carefitness.com

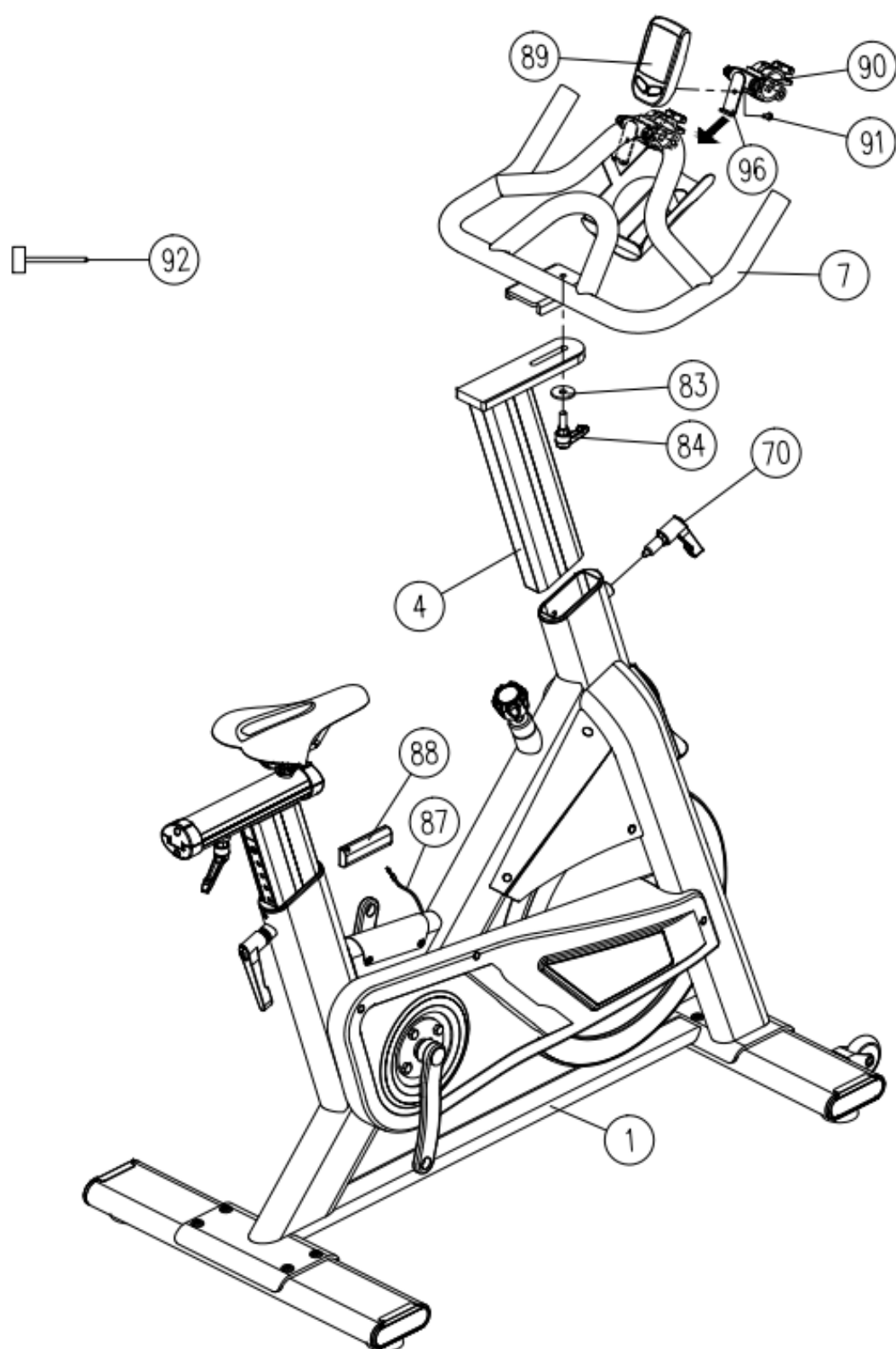
Recyclage : Het symbooltje van de « doortrepte vuilnisemmer » betekent dat dit product en de batterijen niet met het gewone huisafval mogen worden weggeworpen maar selectief moeten worden verwijderd. Deponeer de batterijen en het elektronische product wanneer ze versleten zijn in een speciaal daartoe voorziene plaats voor recyclage. Zo helpt u mee het milieu en de volksgezondheid te beschermen. De meest vatbaar voor slijtage zijn de grip schuim en de eindkappen.

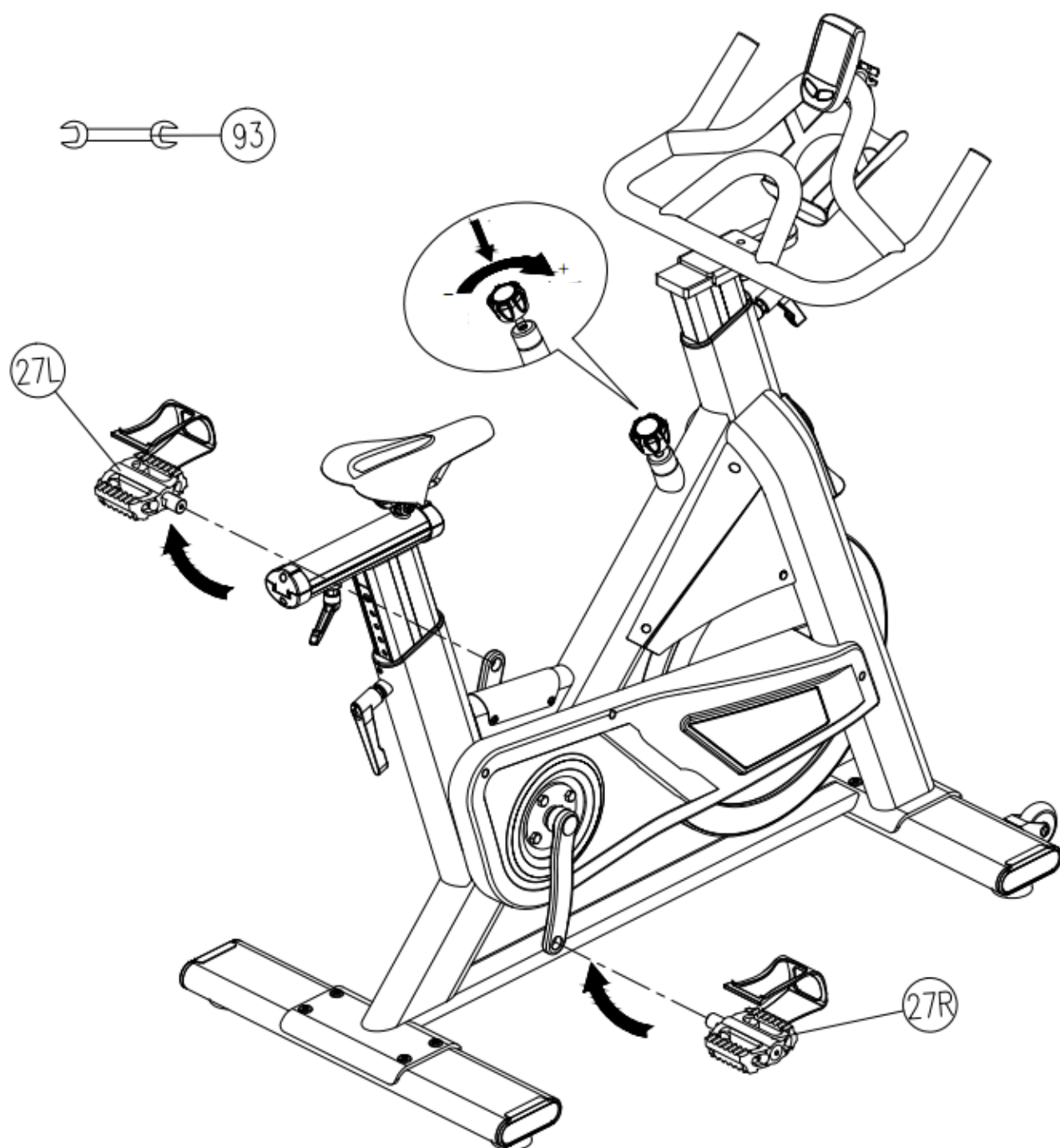
1



2







Ajuster la résistance

Ajustez la résistance du vélo avec le bouton frein (60) pour desserrer (-) ou serrer (+).

La roue d'inertie doit tourner librement sans résistance quand vous desserrez (-) le système de freinage complètement.

Les personnes plus expérimentées peuvent vouloir augmenter la résistance en serrant (+) le système de freinage.

Instruction

1) Le modèle est conçu pour un usage de vélo "spinning" dans les salles et les clubs de sport. Il possède une roue d'inertie dirigée par une roue fixe et doit être utilisé sous supervision professionnelle.

2) Installation – il est important que le vélo soit correctement assemblé et nous recommandons que l'installation et l'assemblage soient réalisés par des personnes qualifiées.

3) **Ajustement du guidon et du siège.** Il est important que le guidon et le siège soient réglés à la bonne hauteur pour votre corps. Demandez assistance à votre instructeur. **Ajustement du guidon** – desserrez la manivelle située à l'endroit où la barre du guidon entre dans le châssis. Faites glisser la barre du guidon vers le haut ou le bas à la hauteur désirée et resserrez la manivelle. Assurez-vous qu'elle soit bien fixée et qu'aucun mouvement latéral ou vertical du guidon n'est possible. La position du guidon peut aussi être ajustée vers l'avant ou l'arrière. Desserrez la manivelle située sous le glisseur du guidon. Glissez l'assemblage du guidon vers l'avant et l'arrière jusqu'à atteindre la position voulue. Puis resserrez la manivelle correctement.

Ajustement du siège - desserrez la manivelle située à l'endroit où la barre du siège entre dans le châssis. Ajustez le siège à la hauteur désirée. Puis resserrez la manivelle. Assurez-vous qu'elle soit assez serrée pour éviter que le siège ne bouge d'un côté ou de l'autre. La position du siège peut aussi être ajustée vers l'avant ou l'arrière. Desserrez la manivelle située juste à côté du glisseur du siège, puis glissez le siège dans la position voulue. Puis resserrez la manivelle correctement.

4) **Pédales et sangles pour les pieds** – vos pieds doivent être positionnés fermement dans les sangles pendant l'exercice. Mettez votre pied aussi loin que possible dans le clip puis serrez fermement la sangle.

5) Ce vélo doit être utilisé sur une surface plane sans aucun mouvement latéral. Des coussinets ajusteurs de hauteur sont situés de chaque côté sous le tube des pieds. Tournez ces coussinets dans le sens des aiguilles d'une montre ou à l'inverse jusqu'à ce que le vélo soit complètement stable sur le sol.

6) **Frein d'urgence** – appuyez sur le système de frein (60) pour vous arrêter.

7) **Maintenance** – un boulon desserré sur une pièce ou un bruit de la roue d'inertie sont dangereux, veuillez contacter votre fournisseur. Comme tout autre matériel mécanique, ce vélo doit être régulièrement vérifié. Demandez un programme détaillé de maintenance à votre fournisseur.

Tableau de Maintenance

No	DESCRIPTION	Quotidien	Hebdo	Mensuel	Trimestriel	Annuel
1	Essuyer la machine	X				
2	Vaporiser du WD40 ou équivalent	X				
3	Vérification visuelle	X				
4	Vérifier la sécurité du guidon & du siège	X				
5	Vérifier la sécurité de la selle	X				
6	Retirer la barre du guidon et nettoyer le tube		X			
7	Retirer le siège et nettoyer le tube		X			
8	Vérifier l'usure des coussinets de frein		X			
9	Vérifier l'ajustement des freins		X			
10	Vérifier la sécurité de tous les boutons & manivelles		X			
11	Vérifier l'usure des sangles de pieds		X			
12	Vérifier les boulons et les resserrer		X			
13	S'assurer que les pédales sont bien vissées		X			
14	Vérifier la bonne position du support magnétique		X			
15	Vérifier la tension de la courroie			X		
16	Passez de l'antirouille sur la surface de la roue d'inertie			X		
17	Vérifier la potence				X	
18	Vérifier les roulements de la roue d'inertie					X
19	Inspection complète					

POUR COMMANDER DES PIECES DETACHEES

Dans un soucis d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter notre Service Après Vente :

Le nom ou la référence du produit.

Le numéro de fabrication indiqué sur le châssis principal et sur le carton d'emballage.

Le numéro de la pièce manquante ou défectueuse indiqué sur la vue éclatée du produit présente dans cette notice.

Contacter du lundi au vendredi de **10H00 à 12H00** et de **14H00 à 17H00** (sauf jour fériés).

Service Après Vente
18 / 22 rue Bernard
Z.I. les Vignes
93000 BOBIGNY
Tél. : + 33 (0)1 48 43 04 44
Fax : + 33 (0)1 48 91 06 24
<https://www.carefitness.com/sav>

GB

Adjusting the resistance

Adjust the exercise resistance on the spinning bike using the brake knob (20) to loosen (-) or tighten (+).

The flywheel should rotate freely without resistance when you loosen (-) the brake system fully.

More experienced riders may wish to increase the overall resistance by tightening (+) the brake system.

Instruction

1) The model is designed to be used as a “spin “ cycle in fitness studios and health clubs. It has a fixed wheel driven flywheel and should only be used under professional supervision.

2) Installation – it is important that the bike is correctly assembled and we recommend that suitably qualified personnel carry out installation and assembly

3) Handlebar and seat adjustment. It is important that the handlebar and seat are set at the correct height for your body. Ask your instructor for assistance. Adjusting the handlebar height-Undo the release lever that is located where the handlebar post fits into the frame. Slide the handlebar post up or down to the required height and retighten the release lever. Make sure it is securely tightened and that there is no lateral or vertical movement of the handlebar. The handlebar position can also be adjusted forwards or backwards. Undo the Release lever located below the handlebar slider. Slide the handlebar assembly forwards and backwards until you reach the required position. Then securely re-tighten the Release lever.

Adjusting the seat height- undo the release lever located where the seat post fits into the frame. Adjust the seat to the required height. Then retighten the release lever. Make sure it is tighten enough to prevent the seat from twisting side to side. The seat position can be adjusted forwards and backwards. Undo the release lever located directly side of the seat slider. Loosen the release lever then slide the seat to the required position. Then make sure the release lever retighten.

4) Pedals and toe straps- your feet should be securely positioned in the toe clips during

the exercise. Put your foot as far forwards as you can into the toe-clip and then pull the strap tight.

5) This bike should operate on a level surface with no lateral movement. There is height adjuster pad located on either side underneath of the foot tube. Turn these pads clockwise or anti-clockwise until the bike is totally stable on the ground.

6) **Emergency brake** – Press down brake system (20) for stop.

7) **Maintenance** – It may be unsafe when loosen bolt on the parts or noise on the flywheel, please contact your supplier. Like any other mechanical cycling device, the bike should be regularly maintained. Ask your supplier for a detailed maintenance program.

Maintenance Chart

No	DESCRIPTION	Daily	Weekly	Monthly	Quarterly	Annually
1	Wipe machine down	X				
2	Spray with WD40 or similar	X				
3	Visual check	X				
4	Check security of handle bar post & seat post	X				
5	Check security of saddle	X				
6	Remove handlebar post and clean tube		X			
7	Remove seat and clean tube		X			
8	Check brake pads for wear-align		X			
9	Check brake adjustment		X			
10	Check security of all knobs & release lever		X			
11	Check toe straps for signs of wear		X			
12	Check crank bolts and re-tighten		X			
13	Make sure pedals are screwed in		X			
14	Check the magnetic holder in correct position		X			
15	Check belt tension			X		
16	Wipe the anti-rust oil on the middle range of flywheel surface			X		
17	Check bottom bracket				X	
18	Check flywheel bearings					X
19	Full service-frame inspection					

To order spare parts

To guarantee an efficient service, make sure you have the following items before you contact our After Sales Service:
The name or **reference of the product**.

After Sales Service
Email: service-uk@carefitness.com



Ajustando la resistencia

Ajuste el ejercicio de la resistencia en la bicicleta de spinning con la perilla del freno (20) para aflojar (-) o apretar (+).

El volante debe girar libremente sin resistencia cuando afloje (-) el sistema de frenos totalmente.

Los usuarios con más experiencia podría aumentar la resistencia general al apretar (+) el sistema de frenos.

Instrucciones

1 El modelo está diseñado para ser utilizado como un "giro" de ciclo en gimnasios y clubes de salud. Tiene una rueda fija del volante impulsado y sólo debe utilizarse bajo supervisión profesional.

2 Instalación - es importante que la bicicleta esté correctamente montada y se recomienda que el personal debidamente cualificado lleve a cabo la instalación y montaje

3 Ajuste de la barra y asiento. Es importante que el manillar y el asiento se fijen en la altura correcta para su cuerpo. Pidale ayuda a su instructor. Ajuste de la altura del manillar- Desabroche la palanca de liberación que se encuentra en el puesto del manillar colocado en el marco. Deslice el poste del manillar hacia arriba o hacia abajo hasta la altura deseada y vuelva a apretar la palanca de liberación. Asegúrese de que esté bien apretada y que no hay movimiento lateral o vertical del manillar. La posición del manillar también se puede ajustar hacia adelante o hacia atrás. Desabroche la palanca de liberación situada debajo del regulador del manillar. Deslice el conjunto del manillar hacia delante y hacia atrás hasta llegar a la posición deseada. A continuación, vuelva a apretar firmemente la palanca de liberación.

Ajuste de la altura del asiento desabroche la palanca de liberación situada en la tija del sillín colocada en el marco. Ajuste el asiento a la altura requerida. A continuación, vuelva a apretar la palanca de liberación. Asegúrese de que se apriete lo suficiente como para evitar que el asiento se tuerza de un lado a otro. La posición del asiento se puede ajustar hacia delante y hacia atrás. Desabroche la palanca de liberación situada al lado de la correa de

seguridad. Afloje la palanca de liberación y luego mueva el asiento a la posición deseada. A continuación, asegúrese de volver a apretar la palanca de liberación.

4 Pedales y correas de pie sus pies deben estar bien puestos en los clips para los dedos del pie durante el ejercicio. Coloque su pie lo mas adelante que pueda hacia el clip y luego hale la correa con fuerza.

5 Esta bicicleta debe ser utilizada en una superficie plana sin ningún movimiento lateral. Hay una manilla de ajuste de altura situado a cada lado del tubo por debajo de los pies. Gire estas manillas en sentido de las agujas del reloj o en sentido antihorario hasta que la bicicleta este totalmente estable en el suelo.

6 Freno de emergencia- Presione el sistema de freno de emergencia (20) para parar.

Mantenimiento– Puede ser peligroso de soltar las tuercas en las partes o ruidos de la rueda, por favor contacte a su suplidor. Como cualquier otro equipo de ciclismo, la bicicleta debe ser regularmente tratada. Pregunte a su suministrador por un programa mas detallado del mantenimiento.

Tabla de Mantenimiento

No	DESCRIPCION	Diario	Semanal	Mensual	Trimestral	Anual
1	Limpie la maquina	X				
2	Rocie con WD40 o similar	X				
3	Chequeo visual	X				
4	Revise la seguridad de la barra y el asiento	X				
5	Revise la seguridad de la silla	X				
6	Remueva la barra y limpie el tubo		X			
7	Remueva la silla y limpie el tube		X			
8	Revise las manillas de freno para ver el alineamiento y desgaste		X			
9	Revise el ajuste de freno		X			
10	Revise la seguridad para todas las manillas & la palanca de liberacion		X			
11	Revise las correas del pie por cualquier desgaste		X			
12	Revise las tuercas de manivelas y re-ajuste		X			
13	Asegurese que los pedales esten bien atornillados		X			
14	Revise que el sostenedor magnetico este en la posicion correcta.		X			
15	Revise la tension de la correa			X		
16	Limpie el aceite anti-oxido en el rango de la mitad de la superficie de la rueda.			X		
17	Revise el soporte de la parte de abajo				X	
18	Revise los portes de la rueda					X
19	Inspeccion completa del marco					

Para solicitar piezas sueltas

En aras de la eficacia, antes de ponerse en contacto con nuestro Servicio Posventa, tenga a mano los siguientes datos:

El nombre o la **referencia del producto**.

El **número de fabricación** indicado en el chasis principal y en la caja de embalaje.

Servicio Posventa

Correo electrónico: service-es@carefitness.com

Regolare la resistenza

Regolare la resistenza della cyclette con la manopola del freno (20) per allentare (-) o stringere (+).

La ruota d'inerzia deve girare liberamente senza resistenza quando si allenta (-) completamente il sistema di frenaggio.

Gli utenti più esperti possono aumentare la resistenza stringendo (+) il sistema di frenaggio.

Istruzioni

1. Il modello #74508 è stato progettato per essere usato come "spinbike" in palestre e centri per fitness. Ha la trasmissione a ruota fissa e deve essere usato soltanto sotto supervisione professionale.

2. **Installazione** – è importante che la cyclette sia montata correttamente. Raccomandiamo di far eseguire montaggio e installazione da persona qualificata.

3. **Regolazione del manubrio e della sella.** E' importante che manubrio e sella siano regolati alla corretta altezza per il vostro corpo. Per un consiglio rivolgersi al proprio istruttore. Per regolare l'altezza del manubrio, svitare la manopola posizionata dove il tubo dello sterzo si inserisce nel telaio. Far scivolare il tubo del manubrio verso l'alto o il basso fino ad arrivare all'altezza desiderata. Stringere la manopola. Assicurarsi che la manopola sia stretta e che il manubrio non si muova in senso laterale o verticale. Il manubrio può anche essere regolato in avanti o indietro. Sbloccare la leva di rilascio sotto alla guida di scorrimento. Far scivolare il manubrio in avanti (si muove in senso diagonale e verso l'alto allo stesso tempo) fino ad arrivare alla posizione desiderata. Bloccare la leva di rilascio.

Regolazione dell'altezza della sella. – Svitare la manopola di rilascio posizionata dove il canotto della sella si inserisce nel telaio. Regolare quindi l'altezza della sella. Stringere la manopola di rilascio.

Assicurarsi che sia abbastanza stretta e che la sella non si muova.

La posizione della sella può essere regolata anche in avanti o indietro. Liberare la manopola di rilascio sotto la guida di scorrimento della sella e far scivolare la sella nella posizione desiderata. Stringere di nuovo la manopola di rilascio.

4. **Pedali e staffe** – i piedi devono essere posizionati nelle staffe durante l'esercizio. Spingere i piedi più in avanti possibile nelle staffe e stringere le cinghie.

5. Questa cyclette deve essere posizionata su un fondo piano e in modo da non muoversi in senso laterale. Le manopole per aggiustare l'altezza si trovano da ciascun lato sotto il piede posteriore. Girare queste manopole in senso orario o in senso antiorario finché la cyclette non abbia una posizione stabile.

6. **Freno di emergenza** – spingere il sistema di frenaggio (20) per fermarsi.

7. **Manutenzione** – la cyclette non è sicura quando si avvertono dei rumori dal volano o nel caso ci siano dei bulloni allentati e quindi si deve contattare il fornitore. Come tutti i mezzi meccanici, la cyclette ha bisogno di manutenzione regolare. Chiedere al proprio

fornitore il programma dettagliato di manutenzione.

Scheda di manutenzione

No	DESCRIZIONE	OGNI GIORNO	OGNI SETTIMANA	OGNI MESE	OGNI 3 MESI	OGNI ANNO
1	Pulizia con strofinaccio	X				
2	Spray con WD40 o equivalente	X				
3	Controllo visuale	X				
4	Controllo sicurezza degli attacchi di manubrio & sella	X				
5	Controllo sicurezza della sella	X				
6	Rimuovere manubrio e pulire tubo.		X			
7	Rimuovere sella e pulire canotto		X			
8	Controllare pastiglie dei freni		X			
9	Controllare regolazione freni		X			
10	Controllare tutte le manopole & leve di rilascio.		X			
11	Controllare le cinghie delle staffe		X			
12	Controllare e stringere bulloni delle manovelle		X			
13	Controllo avvitatura pedali		X			
14	Controllo corretta posizione del porta magnete		X			
15	Controllo tensione cinghia			X		
16	Pulire l'olio anti-ruggine dalla superficie centrale del volano			X		
17	Controllare le staffe inferiori				X	
18	Controllare cuscinetti del volano					X
19	Revisione-ispezione telaio					

ORDINE DI PEZZI DI RICAMBIO

Prima di contattare il nostro servizio post vendita, procurarsi i seguenti dati per agevolare le operazioni:
Nome o riferimento del prodotto.
Numero di produzione indicato sul telaio principale e sulla confezione d'imballaggio.

Servizio post vendita
E-mail: service-it@carefitness.com

De weerstand regelen

De weerstand kan worden geregeld met de remknop (20) van het remsysteem. Vastschroeven (-) of losschroeven (+).

Het vlieg wiel moet vrij kunnen draaien zonder weerstand te ondervinden wanneer het remsysteem volledig is losgeschroefd (-).

De ervaren gebruiker kan de weerstand verhogen door het remsysteem (+) strakker of in zijn geheel aan te schroeven.

Instructies

1. Het model #74508 is ontworpen om te worden gebruikt als “spin” bike in sportscholen en health centra. Het heeft een vaste wielaandrijving en dient alleen te worden gebruikt onder deskundig toezicht.

2. Montage – het is belangrijk dat de hometrainer op de juiste manier wordt gemonteerd; het is aan te raden montage en plaatsing door deskundig personeel te laten uitvoeren.

3. **Bijstellen van zadel en stuur.** Belangrijk is dat stuur en zadel aangepast zijn aan uw lengte. Raadpleeg uw instructeur.

Regel de hoogte van het stuur door de ontspanningshendel, die zich bevindt op de plaats waar

het stuur in de voorvork past, los te zetten .

Wrik het stuur omhoog of omlaag tot de gewenste hoogte is bereikt en zet de ontspanningshendel vast. Controleer of alles goed vast zit en het stuur zich niet zijdelings of verticaal kan verplaatsen. De positie van het stuur kan ook voor-of achteruit worden bijgesteld. Ontspan de hendel onder de verstelbare stuuras. Schuif het stuur naar voren tot de gewenste stand is bereikt. Span opnieuw de hendel aan.

Het zadel bijstellen – draai de ontspanningshendel los die zich bevindt op de plaats waar het zadel zich in de voorvork voegt. Zet het zadel op de gewenste hoogte. Zet de hendel stevig vast. Controleer of het zadel goed is bevestigd, zodat het niet zijdelings kan bewegen. De stand van het zadel kan ook voor-of achteruit worden bijgesteld. Draai de ontspanningshendel onder het zadel los. Zet het zadel in de gewenste stand en zet de hendel weer vast.

4. **Pedalen en voetriemen** – de voeten dienen tijdens het trainen in de voetriemen te zijn geplaatst. Duw de voeten zo ver mogelijk in de riemen naar voren en trek deze vast.

5. **Deze hometrainer dient** op een vlakke vloer te worden geplaatst en mag niet zijwaarts bewegen. Aan beide zijden achter onder de voetsteunen bevinden zich regelknoppen. Draai de knoppen klokwijs of tegen de wijzers van de klok in tot de trainer stabiel staat.

6. **Noodrem** – druk het remsysteem (20) naar beneden om te stoppen.
7. **Onderhoud** – neem contact op met uw leverancier indien het vliegwiel storende geluiden maakt of er schroeven los zitten aan onderdelen; de machine is dan niet veilig meer. Zoals ieder mechanisch sport toestel moet ook deze hometrainer regelmatig gecontroleerd en onderhouden worden. Vraag aan uw leverancier een gedetailleerd onderhoudsoverzicht.

Onderhoudsschema

Nr.	BESCHRIJVING	Dagelijks	Wekelijks	Maandelijks	Elke 3 mnd	Jaarlijks
1	Het toestel afnemen	X				
2	Met WD40 of gelijksoortig product besproeien	X				
3	Visuele inspectie	X				
4	Veiligheidscontrole van stuur- en zadelpen	X				
5	Controleer veiligheid zadel	X				
6	Verwijder stuur en maak de stuurpen schoon		X			
7	Verwijder zadel en maak de zadelpen schoon		X			
8	Controleer slijtage remblokjes		X			
9	Controleer remafstelling		X			
10	Controleer knoppen en ontspanningshendels.		X			
11	Controleer de pedaalriemen op slijtage		X			
12	Controleer de bouten van de krukassen en zet ze vast		X			
13	Controleer of de pedalen zijn vastgeschroefd		X			
14	Controleer of de magneet houder correct is geplaatst		X			
15	Controleer de riemspanning			X		
16	Verwijder de anti-roestolie van het vliegwiel			X		
17	Controleer het onderstel				X	
18	Controleer het vliegwiel					X
19	Algehele inspectie van het frame					

BESTELLING VAN VERVANGENDE ONDERDELEN

Voor een snellere afhandeling van uw bestelling vragen wij u de volgende elementen onder bereik te houden alvorens onze Klantendienst te bellen:

De naam of de referentie van het artikel.

Het fabricagenummer dat op het hoofdframe en op de verpakking staat vermeld.

Klantendienst

E-mail: service-nl@carefitness.com