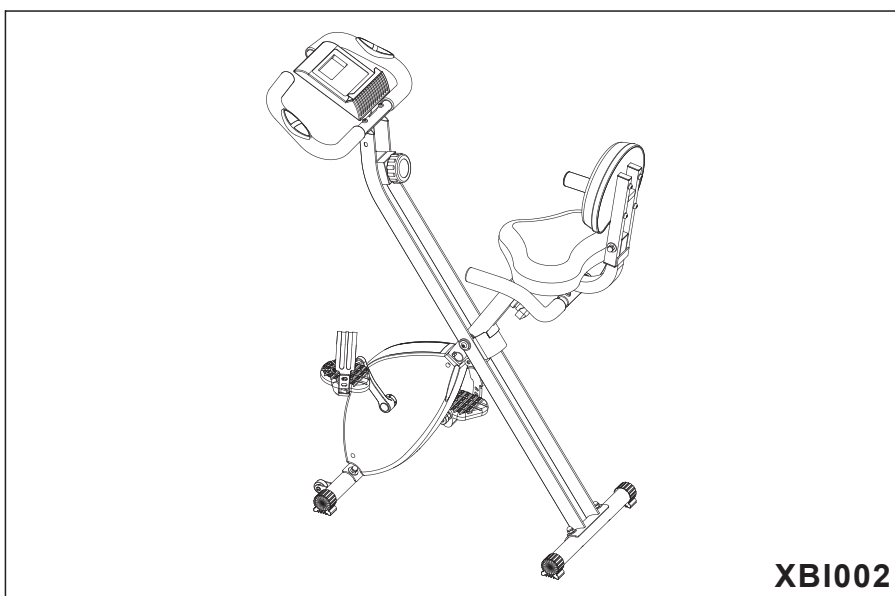




# X-Bike

FOLDABLE EXERCISE BIKE



## USER'S GUIDE

- ▲ Read all precautions and instructions before using this equipment.
- ▲ After reading, keep this user's guide in a safe place for future reference.

Distributed by: Orange Planet  
De Els 3A, 5107 RK Dongen  
The Netherlands

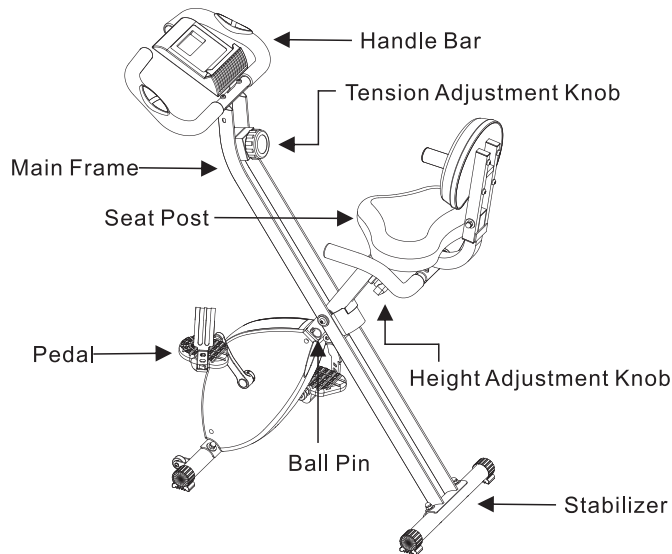
---

## TABLE OF CONTENTS

IMPORTANT SAFETY INFORMATION.....	3
ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....	4-6
SPECIFICATIONS.....	7-8
OPERATING INSTRUCTIONS.....	9
STRETCHES.....	10
MAINTENANCE.....	11

---

## YOUR FOLDABLE EXERCISE X-BIKE



Please remember to respect the local regulations: hand in the non-working electrical equipment to an appropriate waste disposal center. The packaging material is recyclable. Dispose of the packaging in an environmentally friendly manner and make it available for the recyclable material collection-service.



Please be sure that you read all warnings on the product before use. Failure to do so may result in injury. Users assumes the risk of injury and all liability resulting the use of this product.

---

## IMPORTANT SAFETY INFORMATION

To reduce the risk of serious injury, read all important precautions and instructions in this user's guide and all warnings on the product before use. Users assumes the risk of injury and all liability resulting the use of this product. It is also user's responsibility to take proper care of your Wayflex foldable exercise bike.

1. Assemble the equipment according to the assembly instructions and only use the individual parts enclosed for assembly of the equipment and which are listed in the parts list as being specifically for this equipment. Before you start assembly, check against the delivery to make sure that everything has been delivered and check against the packing list to make sure all parts have been enclosed.
2. Read, study and understand the Manual and all the warning labels on this product. Furthermore, it is recommended to familiarize yourself and others with the proper operation and workout recommendations for this product prior to use. Some of the information can be obtained in this Manual, as-well-as from your local retailer.
3. It is recommended that another person assist you with the assembly this unit.
4. Check before the equipment is first used, and again at regular intervals, that all screws, bolts, nuts and other connections have been done up tightly, to ensure that your training equipment is in a safe operation at all time.

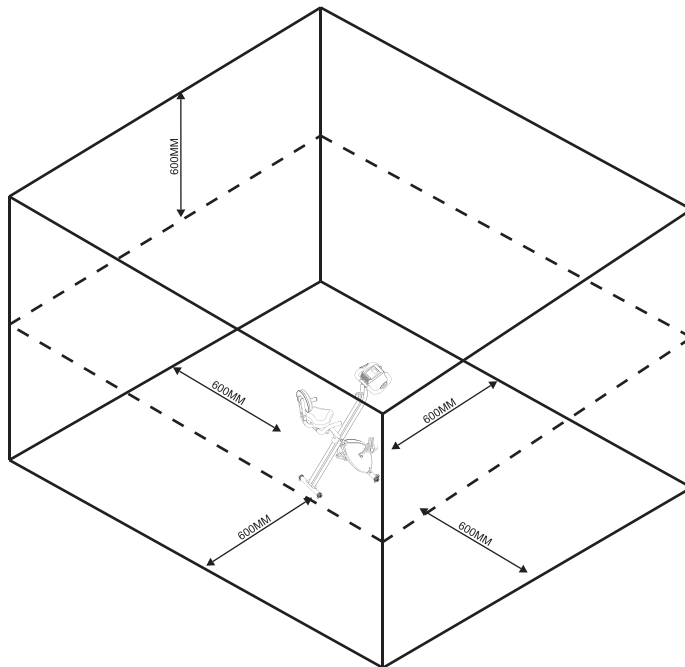


**Warning: The safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear.**

5. Before beginning any exercise program, you should consult with your doctor. It is recommended that you undergo a complete physical examination.
6. Keep hands, limbs, loose clothing and long hair well out of the way of moving parts.
7. DO NOT place any sharp objects around the machine.
8. Never operate the machine if it is not functioning properly.
9. Our product is in compliance with EN ISO 20957-1 and 20957-5, CLASS HB Suitable for domestic, home use only.
10. Note: The braking system of this bike: speed-independent.
11. Work within your recommended exercise level. DO NOT work to exhaustion. If you feel any pain or discomfort, stop your workout immediately.
12. Keep children and pets away from the equipment at all times. DO NOT leave unattended children in the same room with the equipment.
13. **WARNING:** Pregnant women are not advised to use the machine. Please consult your doctor prior to use.
14. **WARNING:** Max user's body weight is 120kg.
15. **WARNING:** Remove any object from an area of 0.6mX0.6m around the BIKE for safety operation before you start your training work.

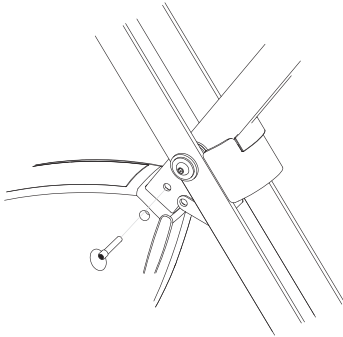
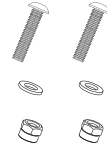
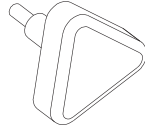
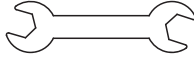
16. **WARNING:** Use the bike and start your training step by step, because injuries to health may result from incorrect or excessive training.
17. Handicapped or disable persons should not use the machine without the presence of a qualified health professional or physician.
18. **WARNING:** If the floor is not stable, please level the uneven floor. **DO NOT** use near water or outdoors. The BIKE is designed for home use only. Use the BIKE only for its intended use as described in this manual. **DO NOT** use any other accessories not recommended by the manufacturer.
19. **WARNING:** The BIKE is not suitable for therapeutic purpose.

Free Area



# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## HARDWARE PACKING LIST

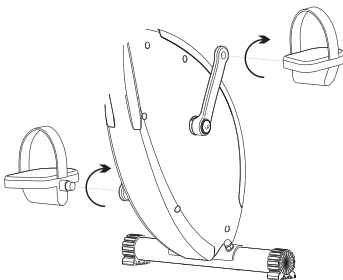
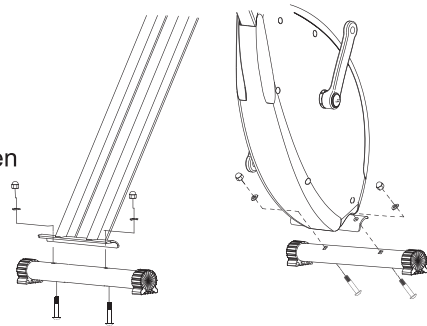


### 1. Install the Ball Pin.

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

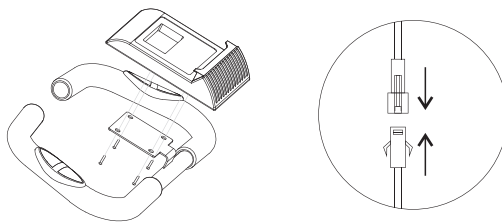
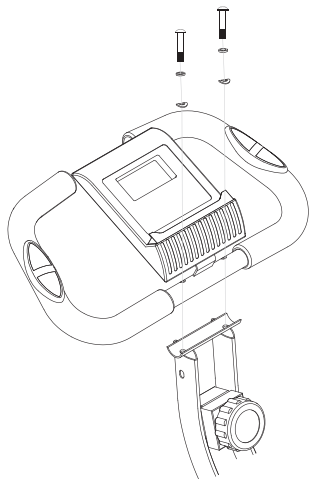
### 2. Install the Front and Rear Stabilizers.

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



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

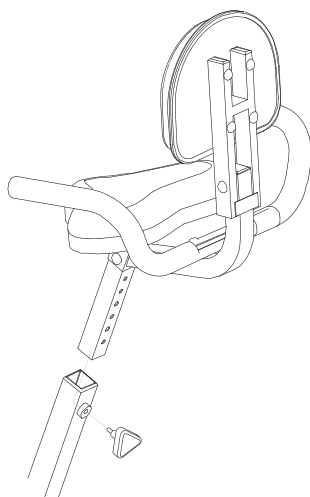
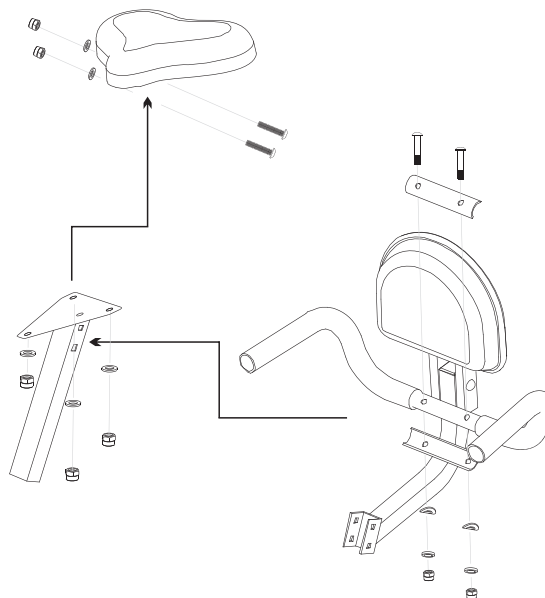
Attach the left/right pedal onto corresponding axles (left pedal with left-hand thread, right pedal with right-hand thread).



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

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

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



#### 6. Install the Seat Post.

Place the seat post onto the main frame and tighten.

**NOTE:** When adjusting the height of seat post, the maximum insert depth of mark line cannot be higher than the edge of bushing.

## SPECIFICATIONS



### 【BUTTON FUNCTIONS】

MODE	A.To scan function display and confirm all settings. B.Hold for 3s, then clear all figures and restart.
SET	A.After stop exercising for 4 seconds, press SET key to adjust TIME/ DISTANCE/CALORIES value up. B.Long press on SET key, will increase rapidly as hotkey. C.When select function, press SET key to enter into the function.
RESET	A. After stop exercising for 4 seconds, in MODE/SET mode, press RESET key to clear current setting values (except SCAN & SPEED). B. Hold for 3 seconds to restart the computer.

### 【DISPLAY FUNCTIONS】

TIME	Display range 00:00 ~99:59; Setting range 0:00~99:00.
SPEED	Display range 0 ~999.9.
DISTANCE	Display range 0~999.9; Setting range 0:00~999.0.
CALORIES	Display range 0 ~999.9; Setting range 0~999.0.
PULSE	Display range 40 ~ 240;

### 【INSTRUCTION】

1. When install batteries and power on, LCD will display all segments then enter into the SCAN function mode after one second. Press the MODE key to select the next function.
2. LCD display function Order: SCAN>TMR> SPEED> DIST>CAL>PULSE>SCAN.
3. When there is signal transmitted to the console without pressing any key, all function TMW/SPD/DST/CAL will start to count up automatically.
4. TMR – Press the SET key to set target time, the increment is 1:00 minute each time; If TIME count down to 0:00 from target value, console will stop and 0:00 is flashing for reminder, press any key to stop it. Then Time will start to count up.
5. SPD – User cannot preset SPEED. When there is signal transmitted to the console, LCD will display current exercising speed.
6. DST - Press SET key to set target distance, the increment is 1.0 m each time. If DISTANCE counts down to 0.0 from target value, console will stop and 0.0 is flashing for reminder, press any key to stop it. Then DISTANCE will start to count up.
7. CAL – Press SET key to set target CALORIES, the increment is 1.0cl each time. If CALORIE counts down to 0.0 from target value, console will stop and 0.0 is flashing for reminder, press any key to stop it. Then CALORIE will start to count up.
8. Pulse-Put your hand on pulse sensor of handrail. Then check the pulse on the console.

#### Remark:

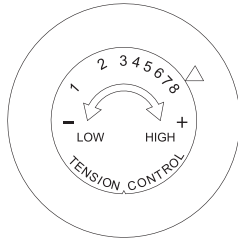
1. Without any signal been transmitted into the monitor for 4 minutes, the monitor will enter to Standby mode.
2. STOP SIGNAL-STOP signal will light up when SCAN function is under executing.

#### Trouble shooting:

- When the display of LCD is weak, it means the batteries need to be changed.
- If there is no signal when you pedal, please check if the cable is well connected.



# OPERATING INSTRUCTIONS



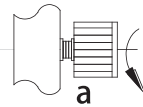
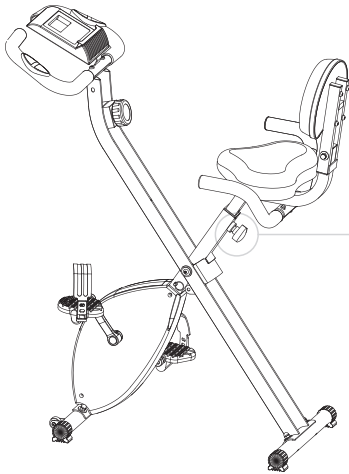
## TENSION ADJUSTMENT

For tension adjustment, simply use the tension adjustment knob (18) found beneath the Computer. To increase tension, turn clockwise (+), to decrease tension, turn anti-clockwise (-).

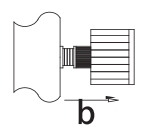
It sets the lowest magnetic force on the level 1

It sets the highest magnetic force on the level 8

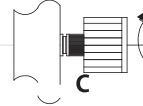
## How to adjust the seat's height:



A. Loose the knob off.



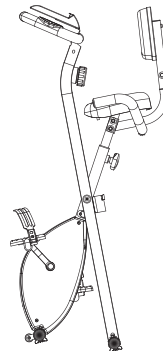
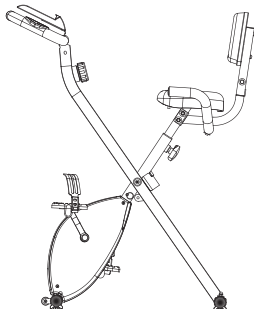
B. Adjust to the required height.



C. Finally tighten the knob

## How to fold

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



---

## WARM-UP AND COOL-DOWN

**Warm-Up** The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for five minutes before strength training or aerobic exercising.

**Stretching** Stretching while your muscles are warm after a proper warm-up and again after your strength or aerobic training session is very important. Muscles stretch more easily at these times because of their elevated temperature, which greatly reduces the risk of injury. Stretches should be held for 15 to 30 seconds. Do not bounce.

### SUGGESTED STRETCHING EXERCISES

#### 1. Toe Touch Stretch

Stand with your knees bent slightly and slowly bend forward from your hips. Allow your back and shoulders to relax as you reach down toward your toes as far as possible. Hold for 15 counts, then relax. Repeat 3 times. Stretches: Hamstrings, back of knees and back.

#### 2. Hamstring Stretch

Sit with one leg extended. Bring the sole of the opposite foot toward you and rest it against the inner thigh of your extended leg. Reach toward your toes as far as possible. Hold for 15 counts, then relax. Repeat 3 times for each leg. Stretches: Hamstrings, lower back and groin.

#### 3. Calf/Achilles Stretch

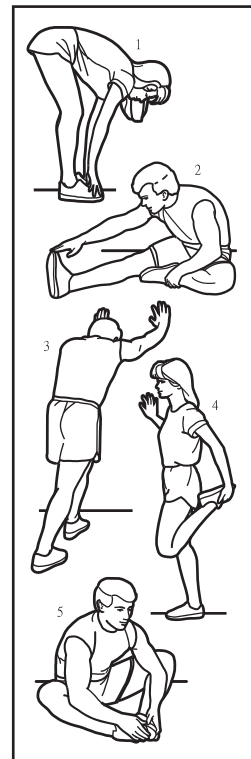
With one leg in front of the other, reach forward and place your hands against a wall. Keep your back leg straight and your back foot flat on the floor. Bend your front leg, lean forward and move your hips toward the wall. Hold for 15 counts, then relax. Repeat 3 times for each leg. To cause further stretching of the achilles tendons, bend your back leg as well. Stretches: Calves, achilles tendons and ankles.

#### 4. Quadriceps Stretch

With one hand against a wall for balance, reach back and grasp one foot with your other hand. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts, then relax. Repeat 3 times for each leg. Stretches: Quadriceps and hip muscles.

#### 5. Inner Thigh Stretch

Sit with the soles of your feet together and your knees outward. Pull your feet toward your groin area as far as possible. Hold for 15 counts, then relax. Repeat 3 times. Stretches: Quadriceps and hip muscles.



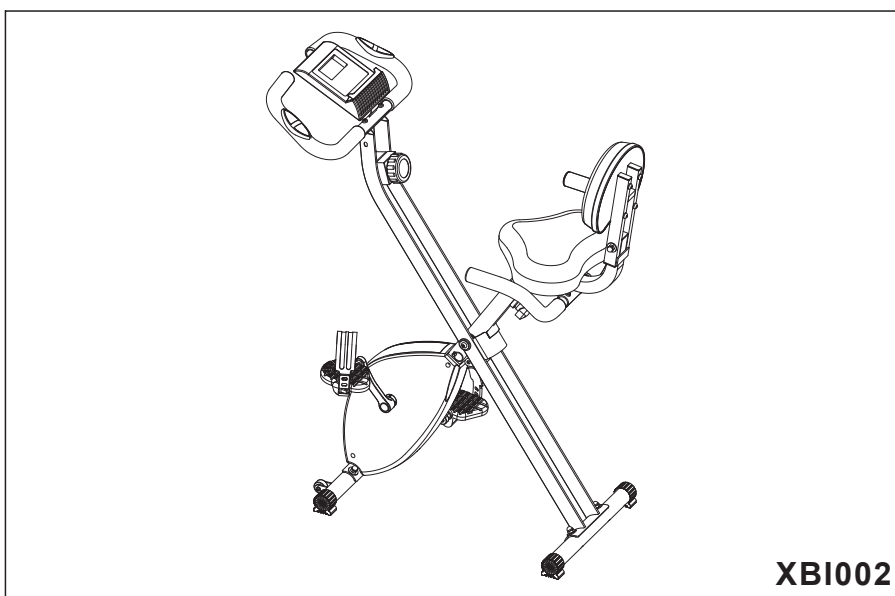
**Cool-Down** The purpose of cooling down is to return the body to its normal, or near normal, resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart. Your cool-down should include the stretches listed above and should be completed after each strength training session.





# X-Bike

VÉLO D'EXERCICE PLIABLE



## GUIDE DE L'UTILISATEUR

- ▲ Lisez toutes les précautions et consignes avant d'utiliser cet équipement.
- ▲ Après avoir lu ce manuel, conservez-le dans un endroit sûr pour référence future.

Distributed by: Orange Planet  
De Els 3A, 5107 RK Dongen  
The Netherlands

---

## TABLE DES MATIERES

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES .....	3
CONSIGNES DE MONTAGE .....	4-6
SPÉCIFICATIONS .....	7-8
CONSIGNES D'UTILISATION .....	9
ÉTIREMENTS .....	10
ENTRETIEN .....	11

---

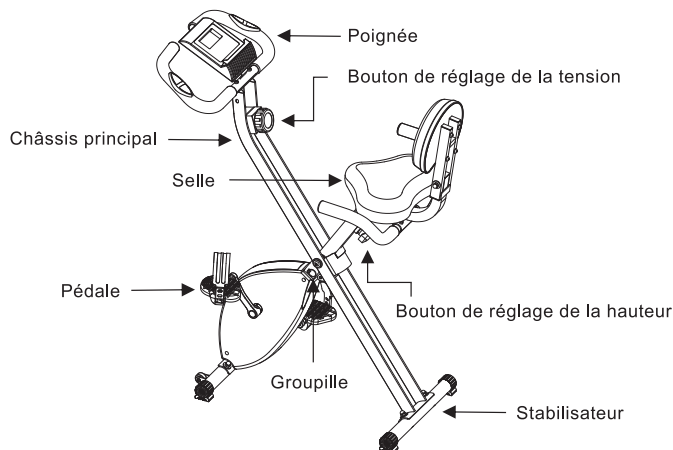
### VOTRE VÉLO D'ENTRAÎNEMENT PLIABLE X-BIKE

Le compteur fonctionne avec 2 piles AAA - Non fournies

Poids du vélo monté : 17.6 kgs

Dimensions du vélo : 113x99x53 cm

Dimensions du vélo plié : 113x53x53 cm



N'oubliez pas de respecter les réglementations locales : remettez le matériel électrique non fonctionnel à une déchetterie appropriée. Le matériau utilisé pour l'emballage est recyclable. Éliminez l'emballage de manière responsable et portez-le auprès du service de collecte des matières recyclables le plus proche.



Veillez vous assurer d'avoir lu tous les avertissements relatifs au produit avant utilisation. Ne pas respecter cette consigne pourrait entraîner des blessures graves. L'utilisateur assume le risque de blessure et toute responsabilité résultant de l'utilisation de ce produit.

## INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Pour réduire le risque de blessures graves, lisez toutes les précautions et consignes importantes contenues dans ce manuel de l'utilisateur ainsi que tous les avertissements relatifs au produit avant son utilisation. Les utilisateurs assument le risque de blessure et toute responsabilité résultant de l'utilisation de ce produit. Il en va également de la responsabilité de l'utilisateur de prendre soin de son vélo d'appartement pliable Way flex.

1. Assemblez l'équipement selon les instructions d'assemblage et n'utilisez que les pièces individuelles fournies pour l'assemblage de l'équipement et qui sont répertoriées dans la liste des pièces comme étant spécifiquement pour cet équipement. Avant d'entreprendre le montage, vérifiez le contenu de la livraison pour vous assurer que tout a été livré et reportez-vous à la liste de colisage afin de vous assurer que toutes les pièces ont été livrées.
2. Lisez, étudiez et comprenez le manuel et toutes les étiquettes d'avertissement sur ce produit. De plus, il est recommandé de se familiariser avec les autres avec le bon fonctionnement et les recommandations d'entraînement pour ce produit avant de l'utiliser. Certaines informations peuvent être obtenues dans ce manuel, ainsi qu'auprès de votre revendeur local.
3. Nous vous recommandons de vous faire assister par une personne tierce pour l'assemblage de cet appareil.
4. Vérifiez avant la première utilisation de l'équipement, et à nouveau à intervalles réguliers, que toutes les vis, boulons, écrous et autres connexions ont été bien serrés, pour vous assurer que votre équipement d'entraînement fonctionne en toute sécurité à tout moment.

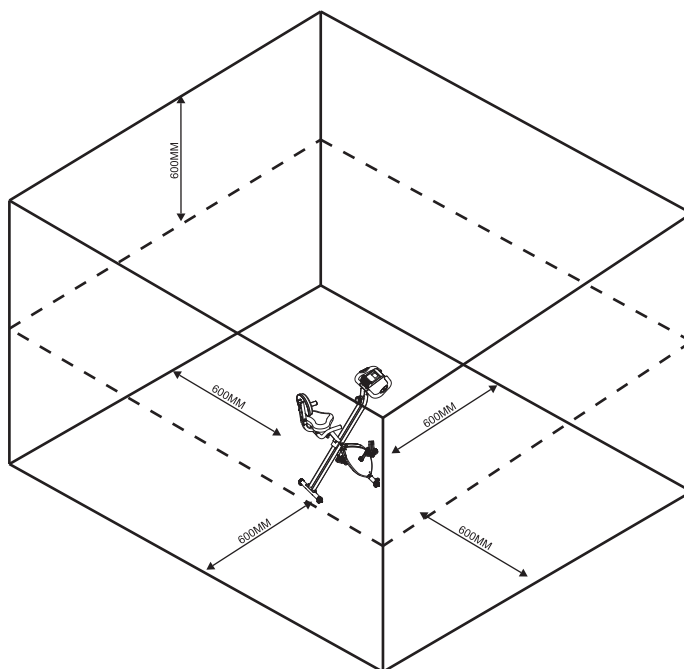


**Mise en garde : Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que si le vélo est régulièrement examiné afin de s'assurer qu'il ne soit ni endommagé ni usé.**

5. Avant d'entamer votre entraînement, nous vous conseillons de consulter votre médecin. Nous vous conseillons de subir un examen physique complet.
6. Gardez les mains, les membres, les vêtements amples et les cheveux longs à l'écart de toute pièce en mouvement.
7. NE PAS placer d'objets pointus autour de la machine.
8. N'utilisez jamais la machine si elle ne fonctionne pas correctement.
9. Notre produit est conforme aux normes EN ISO 20957-1 et 20957-5, CLASSE HB Adapté à un usage privatif et domestique uniquement.
10. Remarque : Le système de freinage de ce vélo ne dépend pas de la vitesse à laquelle il roule.
11. Pratiquez selon votre niveau d'activité supportable. NE vous entraînez PAS jusqu'à l'épuisement. Si vous ressentez une douleur ou un inconfort, arrêtez immédiatement votre entraînement.
12. Maintenez systématiquement enfants et animaux éloignés de l'équipement. NE LAISSEZ PAS des enfants sans surveillance en présence de cette machine.
13. **MISE EN GARDE** : Les femmes enceintes ne devraient pas utiliser ce vélo. Veuillez consulter votre médecin avant chaque utilisation.
14. **MISE EN GARDE** : Le poids maximum supporté par le vélo est de 120 kilos.
15. **MISE EN GARDE** : Retirez tout objet présent dans un rayon de 0,6m autour du VÉLO pour une utilisation en toute sécurité.

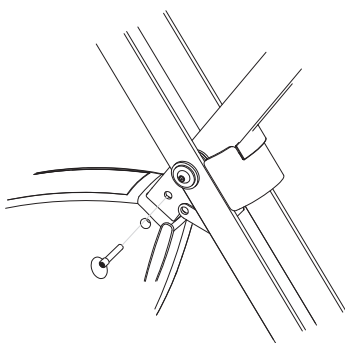
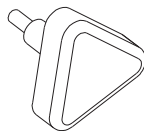
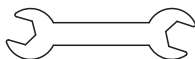
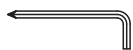
- 16. MISE EN GARDE:** Utilisez le vélo et commencez votre entraînement étape par étape, afin d'éviter de vous blesser suite à un entraînement trop intensif.
17. Les personnes handicapées ou fragiles ne doivent pas utiliser la machine sans la présence d'un professionnel de la santé ou d'un médecin qualifié.
- 18. MISE EN GARDE:** Si le sol est instable, veuillez le niveler. N'UTILISEZ PAS la machine à proximité d'une source d'eau ou en extérieur. Le VÉLO est conçu pour un usage domestique uniquement. Utilisez le VÉLO uniquement pour l'usage auquel il est destiné, comme décrit dans ce manuel. N'utilisez AUCUN accessoire autre que ceux recommandés par le fabricant.
- 19. MISE EN GARDE :** Le VÉLO n'est pas destiné à un usage thérapeutique.

Zone libre



## CONSIGNES DE MONTAGE

### LISTE DES MATÉRIAUX D'EMBALLAGE

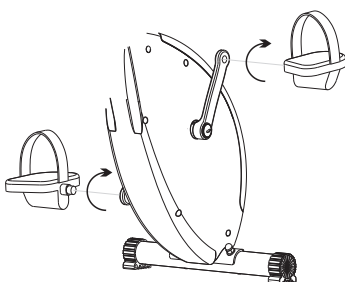
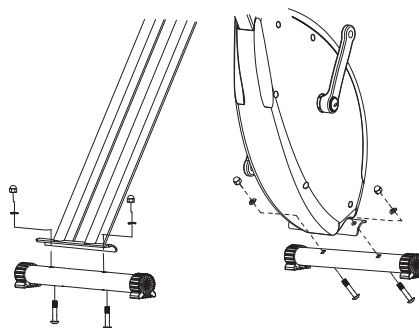


#### 1. Installez l'axe de chaîne

Tirez l'axe de chaîne pour élargir le châssis principal, puis insérez l'axe vers l'arrière.

#### 2. Installez les stabilisateur avant et arrière.

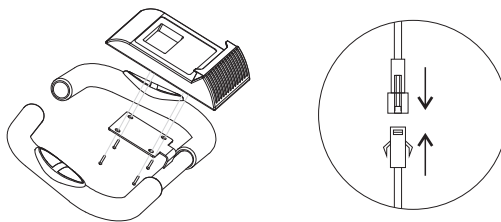
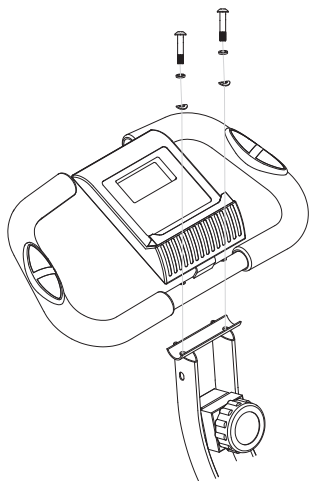
Desserrez les vis du stabilisateur et insérez-les dans les rainures correspondantes et serrez-les



#### 3. Installez la pédale gauche et la pédale droite.

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

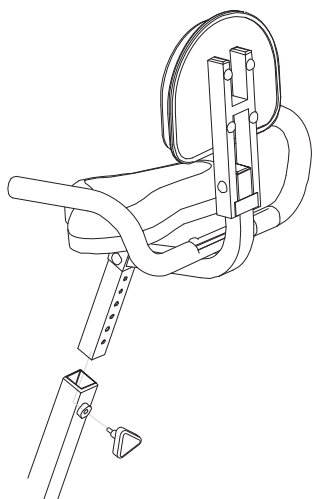
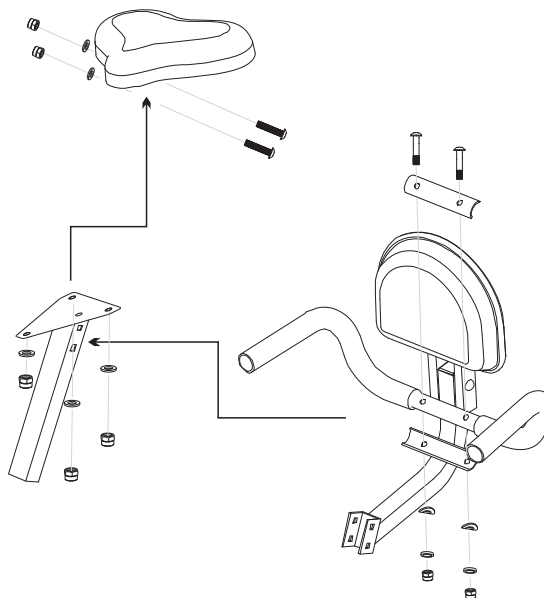




#### 4. Installez le guidon et le tableau de bord

Placez le guidon sur les rainures correspondantes sur le châssis principal, puis serrez avec les boulons et les joints. Connectez les cordons (capteur ou cordon d'impulsion) au emplacements correspondants, puis placez le panneau de commande sur le châssis principal et serrez.

#### 5. Installez le guidon arrière et l'assise de la selle.



#### 6. Installez la selle.

Placez la selle sur le châssis principal et serrez-le.

**REMARQUE :** Au moment d'ajuster la hauteur de la selle, la profondeur d'insertion maximum du marquage ne peut être supérieure à l'extrémité de la bague.

## SPÉCIFICATIONS



### TOUCHES DE FONCTION

<b>MODE</b>	<p>A. Pour numériser l'affichage de la fonction et confirmer tous les paramètres.</p> <p>B. Maintenez la position pendant 3 secondes, puis effacez tous les chiffres et recommencez.</p>
<b>SET</b>	<p>A. Après avoir arrêté l'exercice pendant 4 secondes, appuyez sur la touche SET pour augmenter la valeur TIME (temps)/ DISTANCE/ CALORIES.</p> <p>B. Appuyez longuement sur la touche SET pour augmenter rapidement la valeur à l'écran.</p> <p>C. Lorsque vous avez sélectionné une fonction, appuyez sur la touche SET pour y accéder.</p>
<b>RESET</b>	<p>A. Après avoir arrêté l'exercice pendant 4 secondes, en mode MODE / SET, appuyez sur la touche RESET pour effacer les valeurs de réglage actuelles (sauf SCAN &amp; SPEED).</p> <p>B. Maintenez appuyé 3 secondes pour redémarrer l'ordinateur e bord.</p>

### AFFICHAGE DES FONCTIONS

TEMPS	Plage d'affichage 00:00 -99:59; plage de réglages 0:00-99:00.
LA VITESSE	Plage d'affichage 0 -999.9.
DISTANCE	Plage d'affichage 0-999.9; plage de réglages 0:00-999.0.
CALORIES	Plage d'affichage 0-999.9; plage de réglages 0-999.0.
IMPULSION	Plage d'affichage 40-240;

## INSTRUCTION

Attention : les piles ne sont pas fournies

1. Lors de l'installation des piles et de la mise sous tension, l'écran LCD affichera tous les segments puis entrera en mode de fonction SCAN après une seconde. Appuyez sur la touche MODE pour sélectionner la fonction suivante.
2. Fonction d'affichage LCD : SCAN>TMR> SPEED> DIST>CAL>PULSE>SCAN.
3. Lorsqu'un signal est transmis à la console sans appuyer sur aucune touche, toutes les fonctions TMW / SPD / DST / CAL sont enclenchées automatiquement.
4. TMR - Appuyez sur la touche SET pour régler l'heure cible, l'incrément est de 1:00 minute à chaque fois; Si TIME compte à rebours à 0:00 à partir de la valeur cible, la console s'arrête et 0:00 clignote pour le rappel, appuyez sur n'importe quelle touche pour l'arrêter. La durée est enclenchée.
5. SPD - L'utilisateur ne peut pas pré-régler la vitesse (SPEED). Lorsqu'un signal est transmis à la console, l'écran LCD affiche la vitesse en cours.
6. DST - Appuyez sur la touche SET pour régler la distance cible, par paliers de 1,0 m à chaque fois. Si DISTANCE compte à rebours à 0,0 par rapport à la valeur cible, la console s'arrête et 0,0 clignote pour le rappel, appuyez sur n'importe quelle touche pour l'arrêter. Ensuite, la fonction DISTANCE s'enclenche.
7. CAL - Appuyez sur la touche SET pour définir les CALORIES cibles, l'incrément est de 1,0 cl à chaque fois. Si CALORIE compte à rebours à 0,0 par rapport à la valeur cible, la console s'arrête et 0,0 clignote pour le rappel, appuyez sur n'importe quelle touche pour l'arrêter. La fonction CALORIES s'enclenche alors.
8. Pulse-Mettez votre main sur le capteur cardiaque de la barre centrale. Vérifiez ensuite le pouls sur la console.

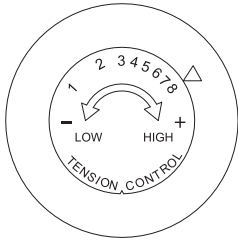
### Remarque:

1. Si aucun signal n'a été transmis au moniteur pendant 4 minutes, l'écran passera en mode veille.
2. Le signal STOP SIGNAL-STOP s'allume lorsque la fonction SCAN est en cours d'exécution.

### Dépannage:

- Lorsque l'affichage de l'écran LCD est faible, cela signifie que les piles doivent être changées.
- S'il n'y a pas de signal lorsque vous pédalez, veuillez vérifier si le câble est bien connecté.

## CONSIGNES D'UTILISATION

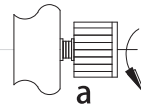
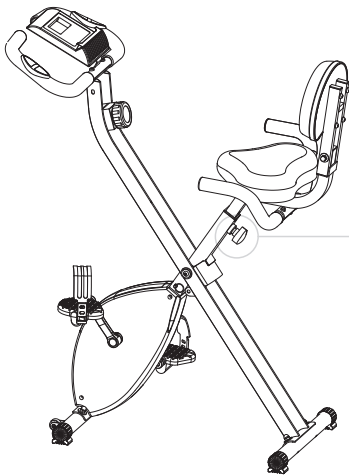


### REGLAGE DE LA TENSION

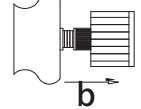
Pour ajuster la tension, utilisez le sélecteur de tension (18) situé sous la Console. Pour augmenter la tension faites tourner le sélecteur dans le sens horaire (+), et dans le sens anti-horaire pour la diminuer (-).

Cela paramètre la force magnétique sur le niveau 1  
Cela paramètre la force magnétique sur le niveau 8

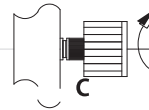
### Comment régler la hauteur du siège :



A. Desserrer complètement le sélecteur.



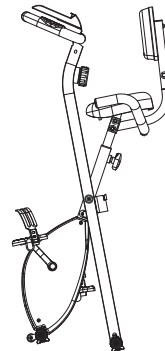
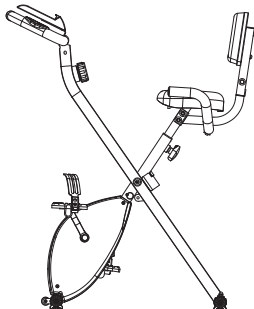
B. Régler la hauteur souhaitée.



C. Pour terminer, resserrer le sélecteur.

### Comment plier le vélo

Retirez l'axe et réinsérez-le après l'avoir plié.



# ECHAUFFEMENT ET ETIREMENT

**ECHAUFFEMENT:** Le but de l'échauffement est de préparer votre corps à l'exercice et de minimiser les blessures. Échauffez-vous pendant cinq minutes avant l'entraînement ou vos exercices.

**Étirements:** il est très important de s'étirer pendant que vos muscles sont chauds après un échauffement approprié et de nouveau après votre séance d'entraînement musculaire ou aérobie. Les muscles s'étirent plus facilement à ces moments en raison de leur température élevée, ce qui

## SUGGESTIONS D'EXERCICES D'ECHAUFFEMENT

### 1. Étirement jusqu'aux orteils

Tenez-vous debout avec les genoux légèrement fléchis et penchez-vous lentement vers l'avant à partir de vos hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre en vous étendant vers vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15, puis relâchez. Répétez ce mouvement 3 fois. Étirements : Ischio-jambiers, arrière des genoux et dos.

### 2. Étirement de l'avant-bras

Asseyez-vous, une jambe tendue. Ramenez la plante du pied opposé vers vous et posez-la contre l'intérieur de la cuisse de votre jambe étendue. Touchez vos orteils selon vos possibilités. Comptez jusqu'à 15, puis relâchez. Répétez ce mouvement 3 fois pour chaque jambe. Étirements : Ischio-jambiers, bas du dos et aine.

### 3. Étirement du mollet / tendon d'Achille

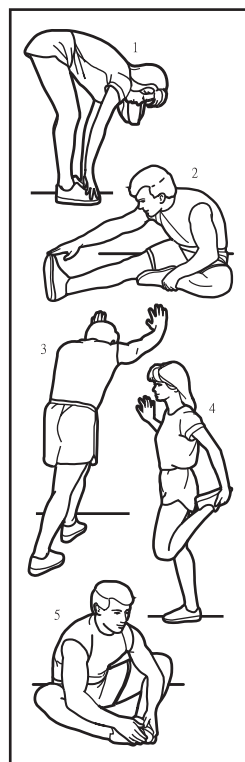
Avec une jambe devant l'autre, tendez la main vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière droite et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant, penchez-vous en avant et déplacez vos hanches vers le mur. Comptez jusqu'à 15, puis relâchez. Répétez ce mouvement 3 fois pour chaque jambe. Pour un étirement supplémentaire des tendons d'Achille, pliez également votre jambe arrière. Étirements : Mollets, tendons d'Achille et chevilles.

### 4. Étirement des quadriceps

Avec la main contre un mur pour l'équilibre, attrapez l'autre pied de l'autre main. Ramenez votre talon aussi près que possible de votre fessier. Comptez jusqu'à 15, puis relâchez. Répétez ce mouvement 3 fois pour chaque jambe. Étirements : Quadriceps et muscles de la hanche.

### 5. Étirement intérieur de la cuisse

Asseyez-vous la plante de vos pieds collée et les genoux vers l'extérieur. Ramenez vos pieds vers votre aine aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15, puis relâchez. Répétez 3 fois ce mouvement. Étirements : Quadriceps et muscles de la hanche.



**Refroidissement** Le but du refroidissement est de ramener le corps à son état de repos normal, ou presque normal, à la fin de chaque séance d'exercice. Un refroidissement approprié abaisse lentement votre fréquence cardiaque et permet au sang de retourner vers le cœur. Votre récupération devrait inclure les étirements énumérés ci-dessus et devrait être effectuée après chaque séance d'entraînement en force.

---

## ENTRETIEN

1. **AVERTISSEMENT** : Afin d'utiliser votre VÉLO en toute sécurité, inspectez-le avant la première utilisation, puis à intervalles réguliers, pour vérifier que les vis, boulons, écrous et autres connexions sont correctement serrés.
2. **AVERTISSEMENT** : Inspectez régulièrement les pièces mobiles, le revêtement et les molettes pour détecter tout signe d'usure ou de détérioration. En cas de problème ou si une pièce doit être remplacée, **CESSEZ TOUTE UTILISATION DU VÉLO** et contactez sans tarder votre revendeur local. **N'UTILISEZ PAS LE VÉLO** avant qu'il n'ait été réparé.
3. Afin de garantir sa longévité et pour des performances optimales, il est essentiel de lubrifier les pièces mobiles du VÉLO. Nous vous recommandons d'utiliser un produit aérosol, tel qu'un spray à base de silicone ou de Téflon.  
**Remarque** : N'utilisez pas de lubrifiants à base d'huile ; ces derniers attirent la poussière et la saleté, et finiront par se coller aux bagues et aux roulements étanches et par les éroder.
4. Au besoin, le revêtement peut être nettoyé avec une solution douce ou de l'eau savonneuse.  
L'utilisation régulière d'un produit de traitement pour le vinyle permettra d'entretenir et de conserver l'esthétique de votre revêtement.
5. Toutes les surfaces chromées doivent être nettoyées régulièrement afin de prolonger la durée de vie de l'appareil et de maintenir l'éclat des finitions. Essuyez l'appareil à l'aide d'un polish pour chrome du commerce ou de type automobile.
6. Vérifiez l'absence de fissures dans les soudures.
7. L'absence d'entretien de routine peut entraîner des blessures ou endommager l'appareil.

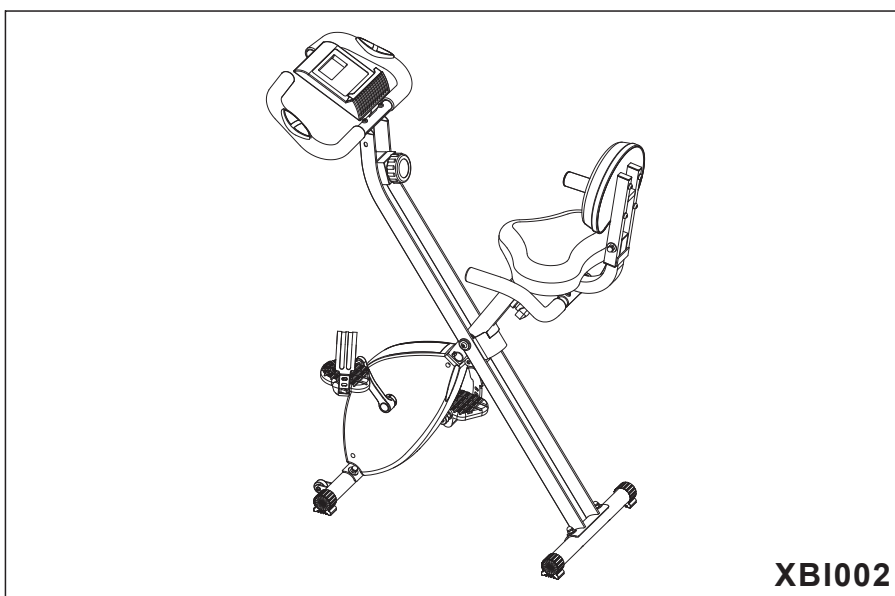






# X-Bike

ΠΤΥΣΣΟΜΕΝΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ



## ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ

- ▲ Διαβάστε όλες τις προφυλάξεις και τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε αυτόν τον εξοπλισμό.
- ▲ Αφού διαβάσετε, φυλάξτε αυτόν τον οδηγό χρήστη σε ασφαλές μέρος για μελλοντική αναφορά.

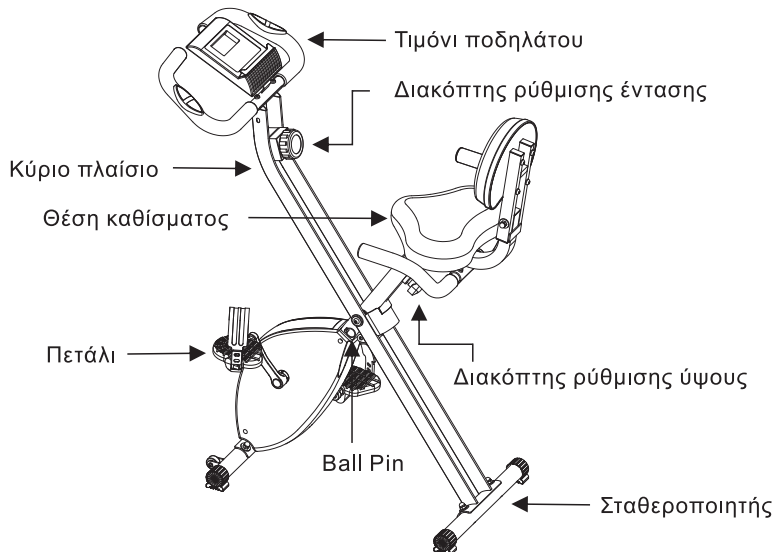
Distributed by: Orange Planet  
De Els 3A, 5107 RK Dongen  
The Netherlands



## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ .....	3
ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ .....	4-6
ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ .....	7-8
ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ .....	9
ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ .....	10
ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ .....	11

### ΤΟ ΠΤΥΣΣΟΜΕΝΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΣΑΣ



Μην ξεχνάτε να τηρείτε τους τοπικούς κανονισμούς: παραδώστε το μη λειτουργικό ηλεκτρικό εξοπλισμό σε κατάλληλο κέντρο διάθεσης αποβλήτων. Το υλικό συσκευασίας είναι ανακυκλώσιμο. Απορρίψτε τη συσκευασία με φιλικό προς το περιβάλλον τρόπο και καταστήστε τη διαθέσιμη για την υπηρεσία συλλογής ανακυκλώσιμων υλικών.



Βεβαιωθείτε ότι έχετε διαβάσει όλες τις προειδοποιήσεις στο προϊόν πριν από τη χρήση. Εάν δεν το κάνετε μπορεί να προκληθεί τραυματισμός. Οι χρήστες αναλαμβάνουν τον κίνδυνο τραυματισμού και κάθε ευθύνη που προκύπτει η χρήση αυτού του προϊόντος.

## ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Για να μειώσετε τον κίνδυνο σοβαρού τραυματισμού, διαβάστε όλες τις σημαντικές προφυλάξεις και οδηγίες στον οδηγό χρήσης και όλες τις προειδοποιήσεις για το προϊόν πριν από τη χρήση. Οι χρήστες αναλαμβάνουν τον κίνδυνο τραυματισμού και κάθε ευθύνη που προκύπτει από τη χρήση αυτού του προϊόντος. Είναι επίσης ευθύνη του χρήστη να φροντίσει σωστά το πτυσσόμενο ποδήλατό Wayflex.

1. Συναρμολογήστε τον εξοπλισμό σύμφωνα με τις οδηγίες και χρησιμοποιήστε μόνο τα μεμονωμένα τμήματα που εσωκλείονται για συναρμολόγηση της συσκευής και τα οποία ταξινομούνται στη λίστα με τα τμήματα. Πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση, ελέγξτε αν περιλαμβάνονται στη συσκευασία όλα τα τμήματα με βάση τη λίστα των τμημάτων.
2. Μελετήστε προσεκτικά και κατανοήστε τα περιεχόμενα του εγχειριδίου και όλες τις ετικέτες προειδοποίησης στο προϊόν. Επιπλέον, συνιστάται να εξοικειωθείτε καθώς και να εξοικειώσετε και τους άλλους με τη σωστή λειτουργία και τις συστάσεις ορθής χρήσης του προϊόντος πριν τη χρήση.
3. Συνιστάται να σας βοηθήσει ένα άλλο άτομο με τη συναρμολόγηση της μονάδας.
4. Ελέγξτε τον εξοπλισμό, προτού τον χρησιμοποιήσετε για πρώτη φορά, και ελέγξτε τον ανά τακτά χρονικά διαστήματα για το αν όλες οι βίδες, τα μπουλόνια, τα παξιμάδια και τα άλλα σημεία σύνδεσης είναι σφιχτά στερεωμένα, για να είστε βέβαιοι ότι ο εξοπλισμός είναι σε ασφαλή λειτουργία όλη την ώρα.

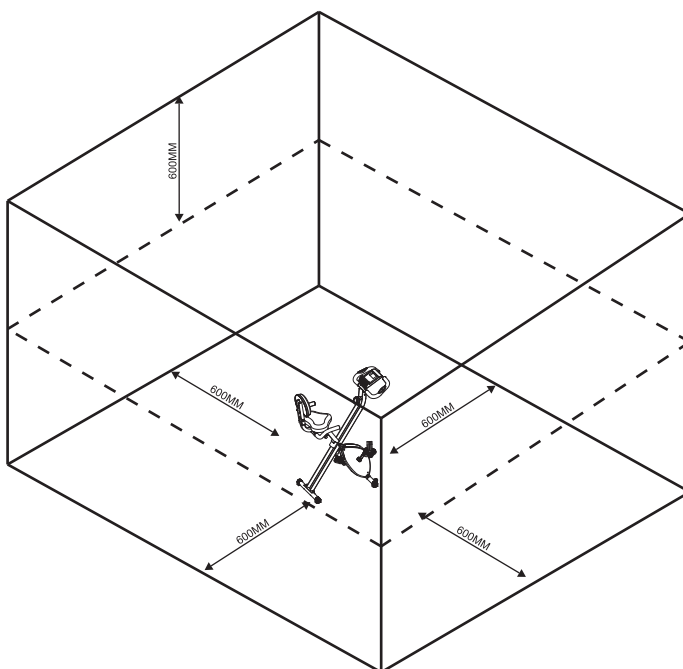


**Προειδοποίηση: Το επίπεδο ασφαλείας μπορεί να διατηρηθεί μόνο εάν εξετάζεται τακτικά για τυχόν φθορές.**

5. Προτού ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής. Πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας. Συνιστάται να υποβληθείτε σε μία πλήρη εξέταση.
6. Κρατήστε τα άκρα, τα μαλλιά και τα ρούχα σας μακριά από τα κινούμενα μέρη.
7. ΜΗΝ τοποθετείτε κανένα αιχμηρό αντικείμενο γύρω από τη συσκευή.
8. Ποτέ μη θέτετε σε λειτουργία τη συσκευή εάν δε λειτουργεί σωστά.
9. Το προϊόν είναι συμβατό με EN ISO 20957-1 και 20957-5 και CLASS HB. Κατάλληλο για οικιακή χρήση μόνο.
10. Σημείωση: το σύστημα πέδησης του ποδηλάτου: ανεξάρτητο ταχύτητας.
11. Ασκηθείτε μη υπερβαίνοντας το συνιστώμενο επίπεδο άσκησης. ΜΗΝ υπερεξαντλείστε. Εάν νιώσετε πόνο ή δυσφορία, σταματήστε τη γυμναστική αμέσως.
12. Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια ζώα μακριά από τον εξοπλισμό. Μην αφήνετε παιδιά χωρίς εποπτεία στο ίδιο δωμάτιο με τον εξοπλισμό.
13. **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Έγκυοι γυναίκες δε συνιστάται να χρησιμοποιούν το μηχάνημα. Παρακαλείσθε να συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν τη χρήση του εξοπλισμού.
14. **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Το μέγιστο βάρος χρήστη είναι 120kg.
15. **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Αφαιρέστε κάθε αντικείμενο σε ακτίνα 0.6m x 0.6m γύρω από το ποδήλατο για ασφαλή λειτουργία πριν ξεκινήσετε την προπόνησή σας.

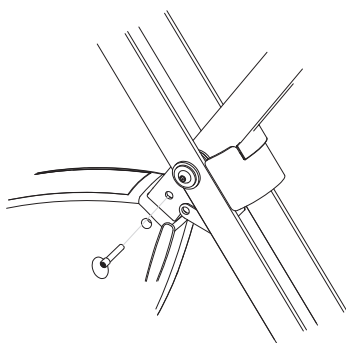
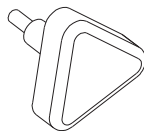
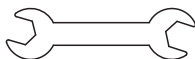
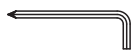
16. **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Χρησιμοποιήστε το ποδήλατο και ξεκινήστε την προπόνηση βήμα-βήμα, καθότι λανθασμένη ή υπερβολική προπόνηση μπορεί να οδηγήσει σε κινδύνους στην υγεία.
17. Άτομα με ειδικές ανάγκες ή αναπηρίες δε θα πρέπει να χρησιμοποιούν το μηχάνημα χωρίς την παρουσία ενός επαγγελματία υγείας ή γιατρού.
18. **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Εάν το πάτωμα δεν είναι σταθερό, παρακαλείσθε να εξομαλύνετε το ανισόπεδο πάτωμα. Μη το χρησιμοποιείτε κοντά σε νερό ή σε εξωτερικό χώρο. Το ποδήλατο είναι σχεδιασμένο για οικιακή χρήση μόνο. Χρησιμοποιήστε το μόνο για το σκοπό που ενδείκνυται, όπως περιγράφεται στο παρόν εγχειρίδιο. ΜΗ χρησιμοποιείτε άλλα εξαρτήματα που δε συνιστώνται από τον κατασκευαστή.
19. **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Δεν είναι κατάλληλο για θεραπευτικούς σκοπούς.

Ελεύθερη περιοχή χωρίς εμπόδια



## ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

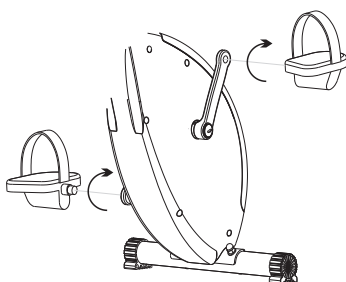
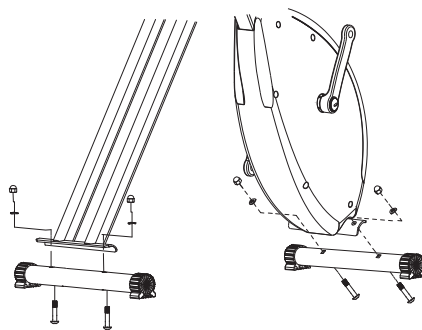
### ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΥΛΙΚΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ



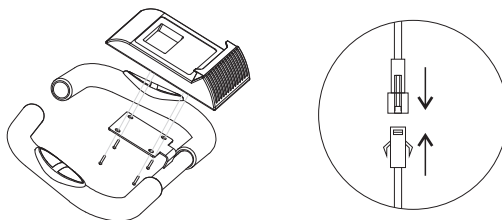
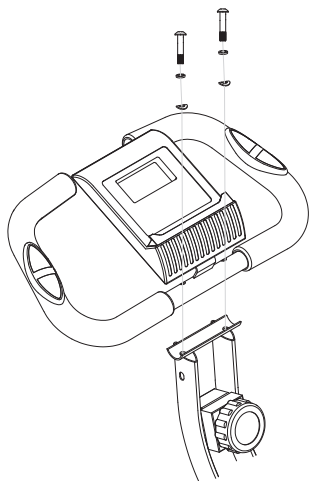
- 1. Τοποθετήστε την καρφίτσα με σφαιρική κεφαλή.**  
Αφαιρέστε την καρφίτσα για να εκταθεί το κυρίως πλαίσιο και έπειτα εισάγετε την καρφίτσα πάλι πίσω.

- 2. Τοποθετήστε τους εμπρόσθιους και οπίσθιους σταθεροποιητές.**

Χαλαρώστε τις βίδες στο σταθεροποιητή και εισάγετέ τις στις αντίστοιχες ραβδώσεις και σφίξτε καλά σε κάθε σταθεροποιητή.



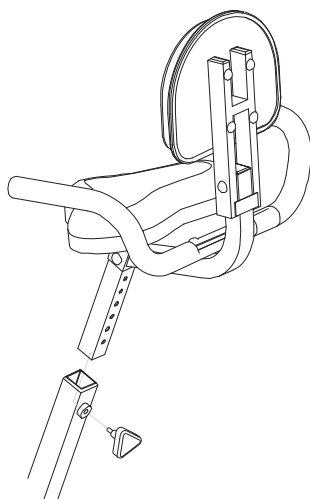
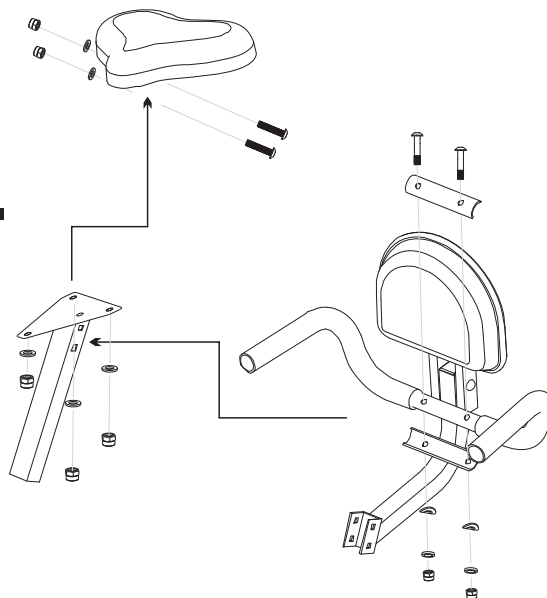
- 3. Τοποθετήστε το δεξιό και αριστερό πετάλι.**  
Συνδέστε το δεξί και το αριστερό πετάλι στους αντίστοιχους άξονες (το αριστερό πετάλι με το αριστερό σπείρωμα, το δεξί πετάλι με το δεξί σπείρωμα).



#### 4. Τοποθετήστε το τιμόνι και την οθόνη

Τοποθετήστε το τιμόνι στις αντίστοιχες υποδοχές στο κυρίως πλαίσιο, σφίξτε το με μπουλόνια και τσιμούχες. Συνδέστε τα καλώδια στις αντίστοιχες υποδοχές και έπειτα τοποθετήστε την οθόνη στο κυρίως πλαίσιο και σφίξτε.

#### 5. Τοποθετήστε το οπίσθιο τιμόνι και το κάθισμα.



#### 6. Τοποθετήστε το τμήμα με το κάθισμα.

Εγκαταστήστε το τμήμα με το κάθισμα στο κυρίως πλαίσιο και σφίξτε.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Όταν ρυθμίζετε το ύψος του καθίσματος, το μέγιστο βάθος εισαγωγής της χαραγμένης ένδειξης δεν πρέπει να είναι υψηλότερο από την άκρη του άξονα.

## ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ



### ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΠΛΗΚΤΡΩΝ

<b>ΤΡΟΠΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ</b>	A. Για να ελέγξετε την οθόνη με τις ρυθμίσεις και να επιβεβαιώσετε όλες τις ρυθμίσεις. B. Κρατήστε παταταμένα για 3 δευτερόλεπτα, έπειτα εκκαθαρίστε όλα τα ψηφία και επανεκκινήστε.
<b>ΡΥΘΜΙΣΗ</b>	A. Αφού σταματήσετε την άσκηση για 4 δευτερόλεπτα, πιάστε το πλήκτρο SET για να ρυθμίσετε ΧΡΟΝΟ/ΑΠΟΣΤΑΣΗ/ΘΕΡΜΙΔΕΣ. B. Παταταμένη πίεση στο πλήκτρο θα αυξήσει πολύ γρήγορα τις τιμές. Γ. Όταν επιλέγετε λειτουργία, πιάστε το πλήκτρο SET για να εισέλθετε στη λειτουργία. RESET (ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ)
<b>ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ</b>	A. Αφού σταματήσετε την άσκηση για 4 δευτερόλεπτα, με τρόπο λειτουργίας MODE/SET, πιάστε το πλήκτρο RESET για να εκκαθαρίσετε τις τρέχουσες τιμές των ρυθμίσεων (εκτός από SCAN και SPEED). B. Κρατήστε το πλήκτρο παταταμένα για 3 δευτερόλεπτα για επανεκκίνηση του συστήματος.

### ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΟΘΟΝΗΣ

TIME (ΧΡΟΝΟΣ)	Εύρος οθόνης 00:00-99:59, Εύρος ρυθμίσεων: 0:00-99:00.
SPEED (ΤΑΧΥΤΗΤΑ)	Εύρος οθόνης: 0-999.9.
DISTANCE (ΑΠΟΣΤΑΣΗ)	Εύρος οθόνης 0-999.9, Εύρος ρυθμίσεων: 0:00-999.0.
CALORIES (ΘΕΡΜΙΔΕΣ)	Εύρος οθόνης 0-999.9, Εύρος ρυθμίσεων: 0-999.0.
PULSE (ΠΑΛΜΟΙ)	Εύρος οθόνης 40-240.

## ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Όταν τοποθετήσετε τις μπαταρίες και ενεργοποιήσετε τον εξοπλισμό, η οθόνη LCD θα φωτίσει όλα τα πεδία, έπειτα εισέρχεται στη λειτουργία SCAN μετά από ένα δευτερόλεπτο. Πιέστε το πλήκτρο MODE για να επιλέξετε την επόμενη λειτουργία.
2. Σειρά λειτουργιών στην οθόνη LCD: SCAN > TMR > SPEED > DIST > CAL > PULSE > SCAN.
3. Όταν υπάρχει σήμα που μεταδίδεται στην κονσόλα χωρίς να πιέσετε κανένα πλήκτρο, θα ξεκινήσει αυτόματα η μέτρηση σε όλες τις λειτουργίες TMW/SPD/DST/CAL.
4. TMR – Πιέστε το πλήκτρο SET για να ορίσετε τον επιθυμητό χρόνο, η αύξηση είναι 1:00 λεπτό κάθε φορά. Εάν ο χρόνος TIME αρχίζει να μετρά αντίστροφα από την επιθυμητή τιμή προς το 0:00, η κονσόλα θα σταματήσει και η ένδειξη 0:00 θα αναβοσβήνει για υπενθύμιση. Πιέστε οποιοδήποτε πλήκτρο για να το σταματήσετε. Έπειτα, ο χρόνος θα αρχίσει να μετρά προς τα πάνω.
5. SPD – Ο χρήστης δεν μπορεί να προκαθορίσει την ταχύτητα. Όταν υπάρχει σήμα που μεταδίδεται στην κονσόλα, η οθόνη LCD θα δείξει την τρέχουσα ταχύτητα άσκησης.
6. DST – Πιέστε το πλήκτρο SET για να ρυθμίσετε την επιθυμητή απόσταση, η αύξηση είναι 1:00 λεπτό κάθε φορά. Εάν η απόσταση DISTANCE αρχίζει να μετρά αντίστροφα από την επιθυμητή τιμή προς το 0:00, η κονσόλα θα σταματήσει και η ένδειξη 0:00 θα αναβοσβήνει για υπενθύμιση. Πιέστε οποιοδήποτε πλήκτρο για να το σταματήσετε. Έπειτα, η απόσταση θα αρχίσει να μετρά προς τα πάνω.
7. CAL – Πιέστε το πλήκτρο SET για να ρυθμίσετε τις επιθυμητές θερμίδες, η αύξηση είναι 1 θερμίδα κάθε φορά. Εάν οι θερμίδες CALORIES αρχίζουν να μετρούν αντίστροφα από την επιθυμητή τιμή προς το 0:0, η κονσόλα θα σταματήσει και η ένδειξη 0:00 θα αναβοσβήνει για υπενθύμιση. Πιέστε οποιοδήποτε πλήκτρο για να το σταματήσετε. Έπειτα, οι θερμίδες θα αρχίσουν να μετρούν προς τα πάνω.
8. Pulse – τοποθετήστε το χέρι σας στον αισθητήρα pulse. Έπειτα, ελέγξτε τους σφυγμούς σας στην κονσόλα.

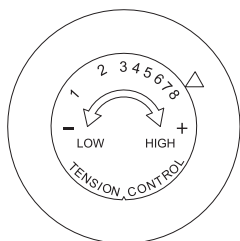
### Παρατήρηση:

1. Σε περίπτωση που δεν έχει μεταδοθεί κανένα σήμα στην οθόνη για 4 λεπτά, θα εισέλθει σε κατάσταση αναμονής.
2. STOP SIGNAL – Το σήμα STOP θα φωτίσει όταν η λειτουργία SCAN βρίσκεται υπό εκτέλεση.

### Αντιμετώπιση προβλημάτων:

- Όταν η οθόνη LCD είναι αδύναμη, σημαίνει ότι οι μπαταρίες θέλουν αλλαγή.
- Εάν δεν υπάρχει καθόλου σήμα, ενώ ασκείστε, παρακαλείσθε να ελέγξετε αν το καλώδιο είναι καλά συνδεδεμένο.

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ



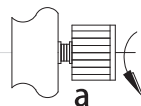
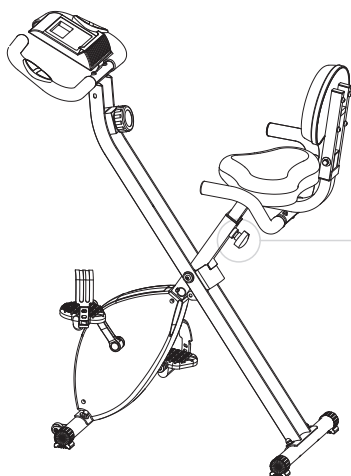
### ΡΥΘΜΙΣΗ ΕΝΤΑΣΗΣ

Για ρύθμιση έντασης απλά χρησιμοποιήστε το διακόπτη ρύθμισης έντασης (18) που βρίσκεται κάτω από τον υπολογιστή. Για να αυξήσετε την ένταση, στρίψτε δεξιόστροφα (+), για να μειώσετε την ένταση, στρίψτε αριστερόστροφα (-).

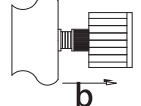
Ρυθμίστε τη χαμηλότερη μαγνητική δύναμη στο επίπεδο 1.

Ρυθμίστε την υψηλότερη μαγνητική δύναμη στο επίπεδο 8.

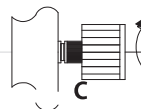
### Πως να ρυθμίσετε το ύψος του καθίσματος:



A. Χαλαρώστε το διακόπτη.



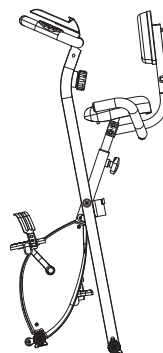
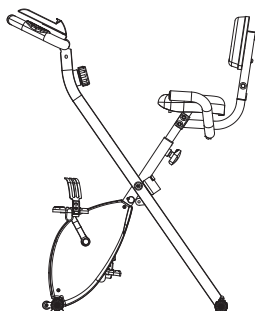
B. Ρυθμίστε το επιθυμητό ύψος.



Γ. Τελικά, σφίξτε το διακόπτη.

### Πως να το διπλώσετε

Τραβήξτε έξω την καρφίτσα με τη σφαιρική κεφαλή και εισάγετέ την πίσω αφού διπλωθεί.





## ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

**Προθέρμανση:** Ο σκοπός της προθέρμανσης είναι να προετοιμάσει το σώμα σας για άσκηση και να ελαχιστοποιήσει τους τραυματισμούς. Ζεσταθείτε για πέντε λεπτά πριν από την προπόνηση δύναμης ή την αερόβια άσκηση.

**Stretching:** Το stretching, ενώ οι μύες σας είναι ζεστοί μετά από σωστή προθέρμανση και προπόνηση, είναι πολύ σημαντικό. Οι μύες τεντώνονται πιο εύκολα αυτές τις στιγμές λόγω της αυξημένης θερμοκρασίας τους, γεγονός που μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο τραυματισμού. Τα τεντώματα πρέπει να διαρκούν για 15 έως 30 δευτερόλεπτα. Μην αναπηδάτε.

### ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ STRETCHING

#### 1. Αγγιγμα των δαχτύλων των ποδιών

Σταθείτε με τα γόνατά σας λυγισμένα ελαφρώς και λυγίστε αργά προς τα εμπρός από τους γοφούς σας. Αφήστε την πλάτη και τους ώμους σας να χαλαρώσουν καθώς φτάνετε προς τα κάτω στα δάχτυλα των ποδιών σας όσο το δυνατόν περισσότερο. Κρατήστε για 15 μετρήσεις και μετά χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές. Τεντώματα: δικέφαλοι ποδιών, πίσω μέρος από τα γόνατα και πλάτη.

#### 2. Τέντωμα δικεφάλων ποδιών

Καθίστε με το ένα πόδι τεντωμένο. Φέρτε την πατούσα του αντίθετου ποδιού προς το μέρος σας και στηρίξτε τη στον εσωτερικό μηρό του τεντωμένου ποδιού σας. Αγγίξτε όσο το δυνατόν περισσότερο τα δάχτυλά των ποδιών σας. Κρατήστε για 15 μετρήσεις και μετά χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι. Τεντώματα: δικέφαλοι ποδιών, κάτω μέρος της πλάτης και μύες βουβωνικής χώρας.

#### 3. Τέντωμα γάμπας

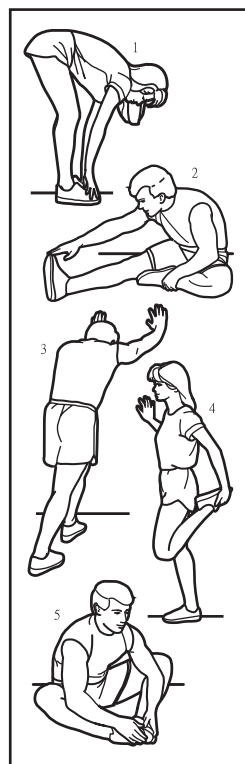
Με το ένα πόδι μπροστά από το άλλο, φτάστε προς τα εμπρός και τοποθετήστε τα χέρια σας σε έναν τοίχο. Κρατήστε το πίσω πόδι σας ίσιο και τεντωμένο με την πατούσα να ακουμπά στο πάτωμα. Λυγίστε το μπροστινό σας πόδι, γείρετε προς τα εμπρός και μετακινήστε τους γοφούς σας προς τον τοίχο. Κρατήστε για 15 μετρήσεις και μετά χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι. Για να προκαλέσετε περαιτέρω τέντωμα του αχίλλειου τένοντα, λυγίστε το πίσω πόδι σας επίσης. Τεντώματα: γάμπες, αχίλλειος τένοντας και αστράγαλοι.

#### 4. Τέντωμα τετρακεφάλων

Με το ένα χέρι στον τοίχο για ισορροπία, φτάστε πίσω και πιάστε το ένα πόδι με το άλλο σας χέρι. Φέρτε τη φτέρνα σας όσο το δυνατόν πιο κοντά στους γλουτούς σας. Κρατήστε για 15 μετρήσεις και μετά χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι. Τεντώματα: Τετρακέφαλοι και μύες του ισχίου.

#### 5. Τέντωμα εσωτερικού μηρού

Καθίστε με τα πέλματα των ποδιών σας ενωμένα και τα γόνατά σας προς τα έξω. Τραβήξτε τα πόδια σας προς τη βουβωνική περιοχή όσο το δυνατόν περισσότερο. Κρατήστε για 15 μετρήσεις και μετά χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές. Τεντώματα: Τετρακέφαλοι και μύες του ισχίου.



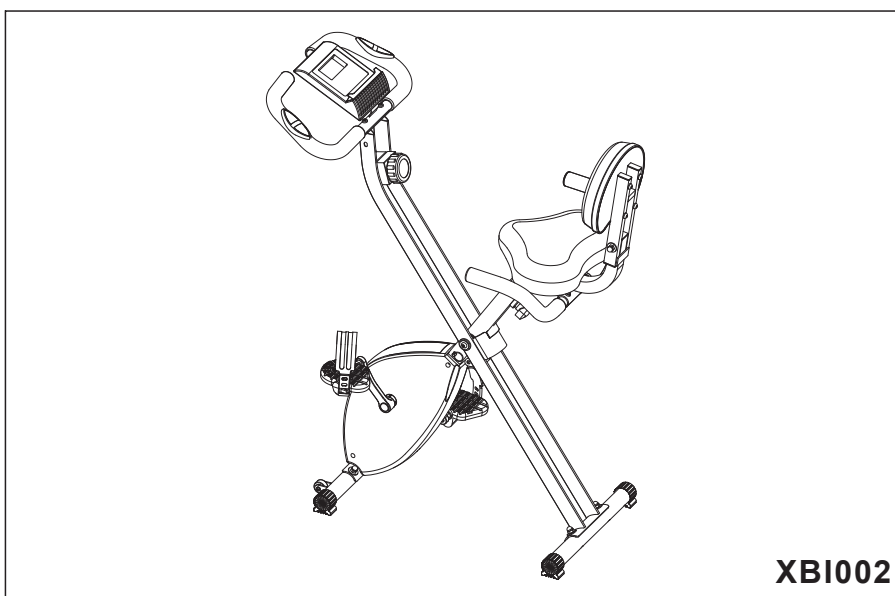
**Αποθεραπεία** Ο σκοπός της αποθεραπείας είναι να επιστρέψει το σώμα στην κανονική του, ή σχεδόν κανονική, κατάσταση ηρεμίας στο τέλος κάθε συνεδρίας άσκησης. Η σωστή αποθεραπεία μειώνει αργά τον καρδιακό σας ρυθμό και επιτρέπει στο αίμα να επιστρέψει στην καρδιά. Η αποθεραπεία σας θα πρέπει να περιλαμβάνει τα τεντώματα που αναφέρονται παραπάνω και θα πρέπει να ολοκληρώνεται μετά από κάθε προπόνηση δύναμης.





# X-Bike

CYCLETTE PIEGHEVOLE



## LIBRETTO DELLE ISTRUZIONI

- ▲ Leggi tutte le precauzioni ed istruzioni prima di utilizzare l'attrezzo.
- ▲ Dopo averlo letto, tieni il libretto delle istruzioni in un posto sicuro per il futuro.

Distributed by: Orange Planet  
De Els 3A, 5107 RK Dongen  
The Netherlands

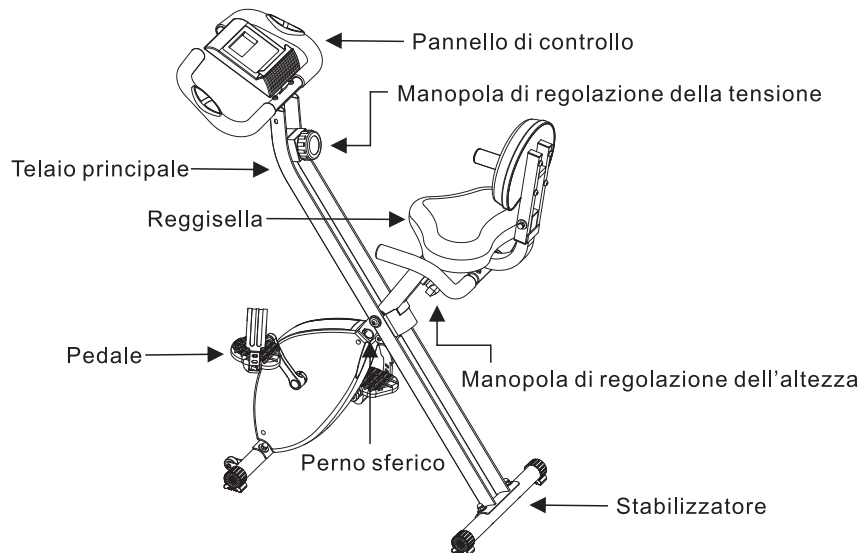
---

## CONTENUTI

Informazioni di sicurezza importanti.....	3
Istruzioni per il montaggio.....	4-6
Specifiche.....	7-8
Istruzioni per l'uso.....	9
Riscaldarsi e fermarsi.....	10
Manutenzione.....	11

---

## LA TUA CYCLETTE PIEGHEVOLE



Per favore ricordati di rispettare le regole ambientali: butta le parti elettriche non-funzionanti dell'attrezzo nel cestino appropriato. Il materiale dell'imballaggio è riciclabile. Sbarazzati dell'imballaggio rispettando l'ambiente.



Assicurati di aver letto tutti gli avvertimenti prima di utilizzare cyclette pieghevole Wayflex, non farlo potrebbe recare degli infortuni. L'utente finale si assume il rischio di utilizzare il prodotto.

## INFORMAZIONI DI SICUREZZA IMPORTANTI

Per ridurre il rischio di infortuni seri, leggete tutte le istruzioni e precauzioni importanti del libretto prima dell'utilizzo. L'utente finale si assume il rischio di utilizzare il prodotto. Inoltre è responsabilità dell'utente prendersi cura della cyclette pieghevole Wayflex.

1. Assemblare la macchina conformemente alle istruzioni di assemblaggio e utilizzare esclusivamente le parti individuali fornite, riportate nell'elenco delle parti, perché sono specifiche per questa macchina. Prima di iniziare l'assemblaggio, controllare che la confezione contenga tutte le parti riportate nell'elenco delle parti.
2. Leggere, studiare e comprendere il manuale e tutte le etichette di avvertenza sul prodotto. Inoltre, si raccomanda di familiarizzare se stessi e gli altri utenti con l'utilizzo corretto della cyclette e le raccomandazioni di allenamento prima dell'uso. È possibile ottenere informazioni sia in questo manuale che presso il rivenditore locale.
3. Si raccomanda di chiedere aiuto a un'altra persona durante il montaggio della macchina.
4. Ispezionare la macchina prima del primo utilizzo e a intervalli regolari per verificare che viti, bulloni, dadi e altri dispositivi di fissaggio siano ben serrati per assicurare un uso sicuro della macchina.

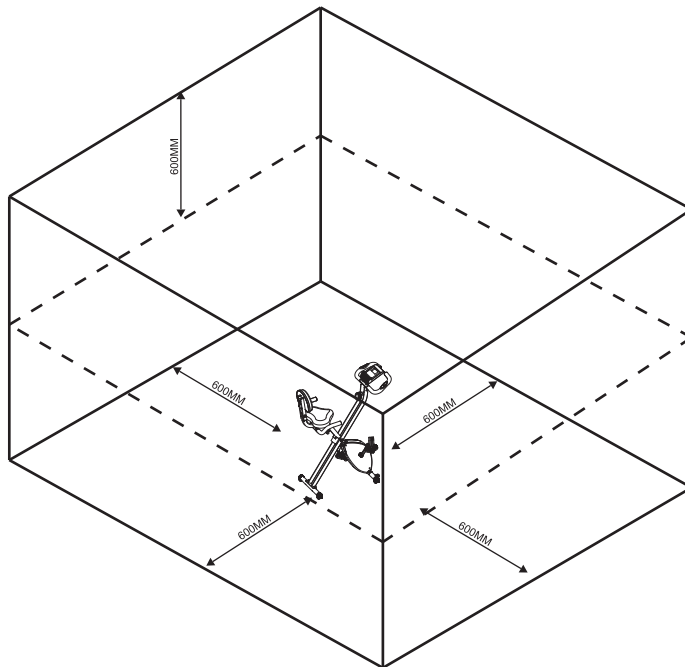


**Avvertenza! Per mantenere il livello di sicurezza della macchina è necessario ispezionarla regolarmente per verificare che non sia danneggiata o usurata.**

5. Prima di iniziare il programma di allenamento, consultare il proprio medico. Si raccomanda di sottoporsi a una visita medica completa.
6. Tenere mani, arti, indumenti ampi e capelli lunghi lontani dalle parti mobili.
7. NON posizionare oggetti appuntiti intorno alla macchina.
8. Non usare mai la macchina se non funziona correttamente.
9. Questo prodotto è conforme a EN ISO 20957-1 e 20957-5, CLASSE HB per il solo uso domestico.
10. Nota: il sistema di frenata di questa cyclette è indipendente dalla velocità.
11. Allenarsi in base al proprio livello raccomandato. NON allenarsi fino all'esaurimento. Se si percepisce dolore o malessere, interrompere immediatamente l'allenamento.
12. Tenere bambini e animali lontani dalla macchina in ogni momento. NON lasciare i bambini senza supervisione nella stessa stanza della macchina.
13. **AVVERTENZA!** Si consiglia alle donne incinte di non usare la macchina. Consultare il proprio medico prima dell'uso.
14. **AVVERTENZA!** Il peso massimo dell'utente è 120 kg.
15. **AVVERTENZA!** Prima di iniziare l'allenamento, rimuovere qualsiasi oggetto in un'area di 0,6 X 0,6 m intorno alla CYCLETTE per un uso sicuro

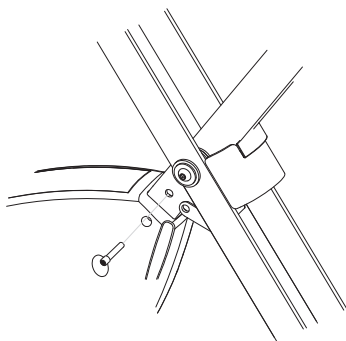
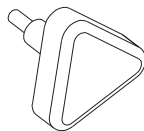
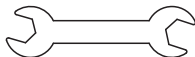
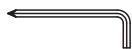
16. **WARNING:** Use the bike and start your training step by step, because injuries to health may result from incorrect or excessive training.
17. Handicapped or disable persons should not use the machine without the presence of a qualified health professional or physician.
18. **WARNING:** If the floor is not stable, please level the uneven floor. **DO NOT** use near water or outdoors. The BIKE is designed for home use only. Use the BIKE only for its intended use as described in this manual. **DO NOT** use any other accessories not recommended by the manufacturer.
19. **WARNING:** The BIKE is not suitable for therapeutic purpose.

Free Area



## ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO

### ELENCO ACCESSORI IN DOTAZIONE

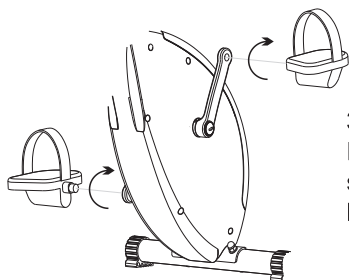
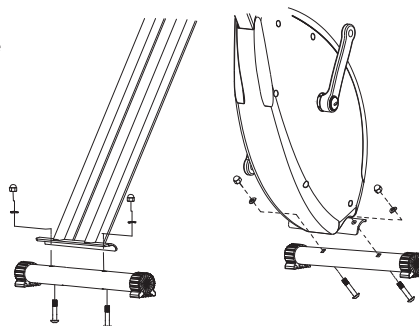


### 1. Installazione del perno sferico.

Rimuovere il perno sferico per espandere il telaio principale e poi reinserirlo.

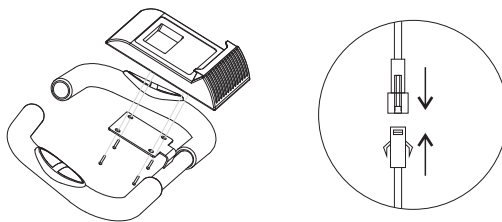
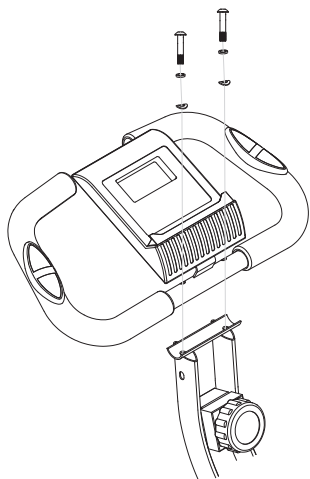
### 2. Installazione degli stabilizzatori anteriori e posteriori.

Svitare le viti dello stabilizzatore, poi inserirle nelle apposite scanalature e infine stringerle in ciascun stabilizzatore.



### 3. Installazione dei pedali destro e sinistro.

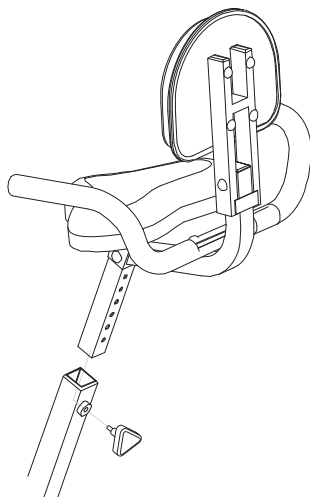
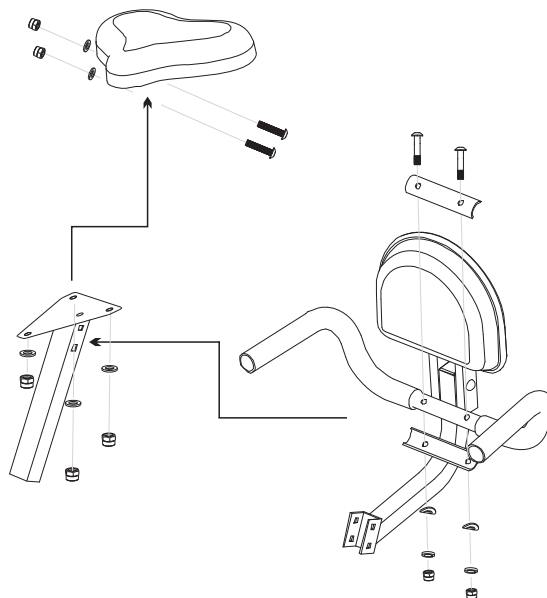
Fissare i pedali agli assi corrispondenti (il pedale sinistro con la filettatura a sinistra, il pedale destro con la filettatura a destra).



#### 4. Installazione del manubrio e del pannello di controllo

Porre il manubrio nelle corrispondenti scanalature nel telaio principale, poi stringere con bulloni e guarnizioni. Collegare i cavi (sensore e pulsazione) nei corrispondenti slot, porre il pannello di controllo sul telaio principale e fissarlo.

#### 5. Installazione dello schienale e della sella.



#### 6. Installazione del reggisella.

Posizionare il reggisella sul telaio principale e stringere.

**NOTA:** quando si regola l'altezza del reggisella, accertarsi che la profondità massima della linea di inserto non sia più alta del bordo dell'attacco.



## SPECIFICHE



### 【 FUNZIONI DEI PULSANTI 】

MODE	<p>A. Per scorrere tra le funzioni del display e confermare le impostazioni.</p> <p>B. Tenere premuto per 3 secondi per cancellare tutti i dati e riavviare.</p>
SET	<p>A. Dopo aver interrotto l'attività per 4 secondi, premere il pulsante di impostazione per regolare i valori DURATA/DISTANZA/CALORIE.</p> <p>B. Tenere premuto il pulsante SET per aumentare rapidamente i valori.</p> <p>C. Dopo aver selezionato una funzione, premere il pulsante SET per accedere alla funzione.</p>
RESET	<p>A. Dopo aver terminato l'attività per 4 secondi, in modalità MODALITÀ/IMPOSTAZIONE, premere il pulsante RESET per cancellare tutti i valori di impostazione attuali (tranne SCANSIONE e VELOCITÀ).</p> <p>B. Tenere premuto per 3 secondi per riavviare il sistema.</p>

### 【 FUNZIONI DEL DISPLAY 】

TIME	Intervallo display 00:00 ~99:59; intervallo impostazioni 0:00~99:00.
SPEED	Intervallo display 0 ~999.9.
DISTANCE	Intervallo display 0~999.9; intervallo impostazioni 0:00~999.0.
CALORIES	Intervallo display 0 ~999.9; intervallo impostazioni 0~999.0.
PULSE	Intervallo display 40 ~ 240;

### 【INSTRUCTION】

1. When install batteries and power on, LCD will display all segments then enter into the SCAN function mode after one second. Press the MODE key to select the next function.
2. LCD display function Order: SCAN>TMR> SPEED> DIST>CAL>PULSE>SCAN.
3. When there is signal transmitted to the console without pressing any key, all function TMW/SPD/DST/CAL will start to count up automatically.
4. TMR – Press the SET key to set target time, the increment is 1:00 minute each time; If TIME count down to 0:00 from target value, console will stop and 0:00 is flashing for reminder, press any key to stop it. Then Time will start to count up.
5. SPD – User cannot preset SPEED. When there is signal transmitted to the console, LCD will display current exercising speed.
6. DST - Press SET key to set target distance, the increment is 1.0 m each time. If DISTANCE counts down to 0.0 from target value, console will stop and 0.0 is flashing for reminder, press any key to stop it. Then DISTANCE will start to count up.
7. CAL – Press SET key to set target CALORIES, the increment is 1.0cl each time. If CALORIE counts down to 0.0 from target value, console will stop and 0.0 is flashing for reminder, press any key to stop it. Then CALORIE will start to count up.
8. Pulse-Put your hand on pulse sensor of handrail. Then check the pulse on the console.

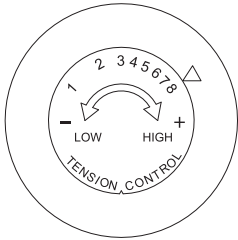
#### Remark:

1. Without any signal been transmitted into the monitor for 4 minutes, the monitor will enter to Standby mode.
2. STOP SIGNAL-STOP signal will light up when SCAN function is under executing.

#### Trouble shooting:

- When the display of LCD is weak, it means the batteries need to be changed.
- If there is no signal when you pedal, please check if the cable is well connected.

## ISTRUZIONI PER L'USO



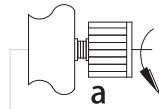
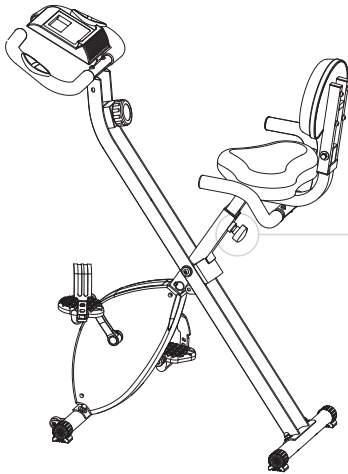
### REGOLAZIONE DELLA TENSIONE

Per regolare la tensione, utilizzare l'apposita manopola (18) situata sotto la console. Ruotare in senso orario (+) per aumentare la tensione e in senso antiorario (-) per diminuirla.

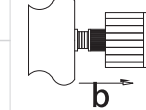
Imposta la forza magnetica minima sul livello 1

Imposta la forza magnetica massima sul livello 8

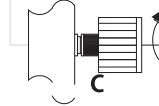
### Regolazione dell'altezza della sella:



A. Svitare la manopola.



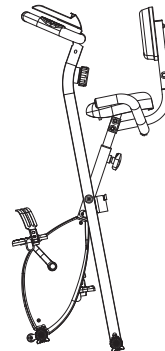
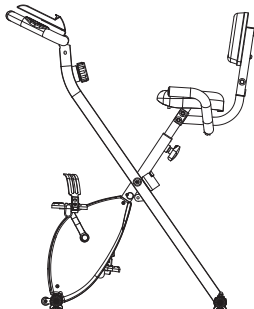
B. Regolare all'altezza desiderata.



C. Quindi, riavvitare la manopola.

### Come ripiegare il prodotto

Estrarre il perno sferico e reinserirlo dopo aver ripiegato il prodotto.



## RISCALDARSI E FERMARSI

**Riscaldarsi** Lo scopo del riscaldamento è preparare il proprio corpo all'esercizio e minimizzare i rischi di infortuni. Riscaldati dai 5 minuti prima di iniziare l'allenamento o gli esercizi di aerobica

**Stretching** E' molto importante fare un po' di stretching mentre i tuoi muscoli sono caldi dopo il riscaldamento e dopo la tua prima sessione di allenamento. I muscoli si allungano più facilmente in questo modo grazie alla temperatura elevata, ciò riduce il rischio di farsi male. Lo stretching dovrebbe avvenire almeno per 15-30 secondi. Non saltare.

### ESERCIZI DI STRETCHING SUGGERITI

#### 1. Toccarsi le dita dei piedi.

Stai in piedi con le ginocchia leggermente piegate e lentamente piegati in avanti sui tuoi fianchi. Consenti alle tue spalle e schiena di rilassarsi mentre ti protrai verso le dita dei piedi, il più vicino possibile. Rimani per 15 secondi, poi rilassati. Ripeti l'esercizio 3 volte. Distende: tendini, il dietro delle ginocchia e la schiena.

#### 2. Distensione dei tendini.

Siediti con una gamba distesa. Porta la pianta del piede opposto verso di te e appoggialo sulla coscia interna della tua gamba distesa. Allunga il braccio e cerca di raggiungere le dita dei piedi della gamba distesa. Rimani per 15 secondi e poi rilassati. Ripeti l'esercizio per 3 volte. Distende: tendini, la schiena bassa e l'inguine.

#### 3. Distensione del polpaccio.

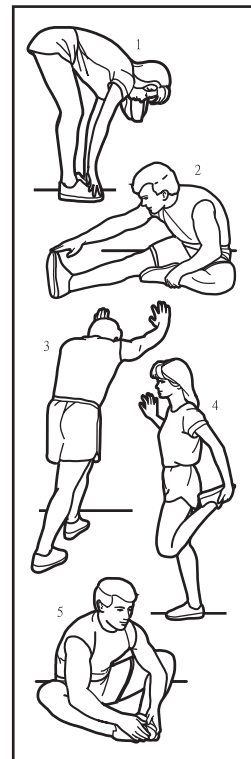
Con una gamba di fronte l'altra, protraiti e appoggia le tue mani contro il muro. Tieni la tua gamba dietro dritta, piega la gamba davanti e piegati in avanti spostando i tuoi fianchi verso il muro. Rimani per 15 secondi e rilassati. Ripeti per 3 volte per ogni gamba. Per una distensione maggiore dei tendini puoi piegare la gamba dietro. Distende: polpacci, tendini e caviglie.

#### 4. Distensione dei quadricipiti.

Appoggia una mano al muro per bilanciarti, con l'altra mano raggiungi la schiena e tira su un piede. Avvicina il tallone il più possibile al sedere. Tieni per 15 secondi, poi rilassati. Ripeti per 3 volte su entrambe le gambe. Distende: quadricipiti e muscoli dei fianchi.

#### 5. Distensione della coscia.

Siediti unendo le piante dei piedi e aprendo le ginocchia. Cerca di avvicinare i piedi all'area dell'inguine. Rimani per 15 secondi, poi rilassati. Ripeti 3 volte. Distende: quadricipiti e fianchi.



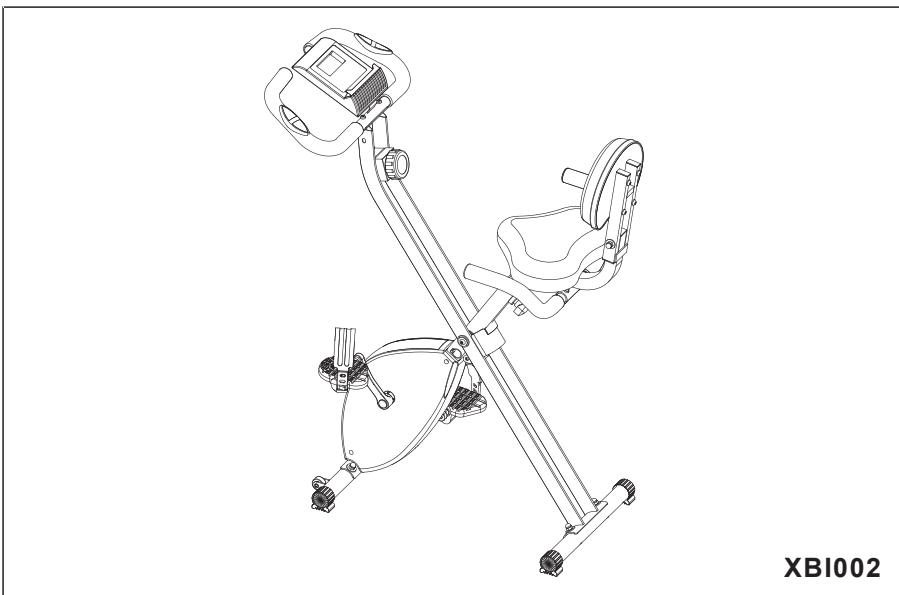
**Fermati** Lo scopo di fermarsi è di riportare il corpo alla sua normalità, o vicino alla normalità, riposandosi dopo ogni serie di esercizi. Fermandoti abbasserai i battiti del cuore e permetterai al sangue di ritornare al cuore. Per fermarsi adeguatamente dovresti effettuare la lista di esercizi di stretching sopra dopo ogni sessione di allenamento.



# X-Bike



## OPVUWBARE HOMETRAINER



## GEBRUIKERSHANDLEIDING

- ▲ Lees alle voorzorgsmaatregelen en instructies voordat u dit apparaat gebruikt.
- ▲ Bewaar deze gebruikershandleiding na het lezen op een veilige plaats voor toekomstig gebruik

Distributed by: Orange Planet  
De Els 3A, 5107 RK Dongen  
The Netherlands

---

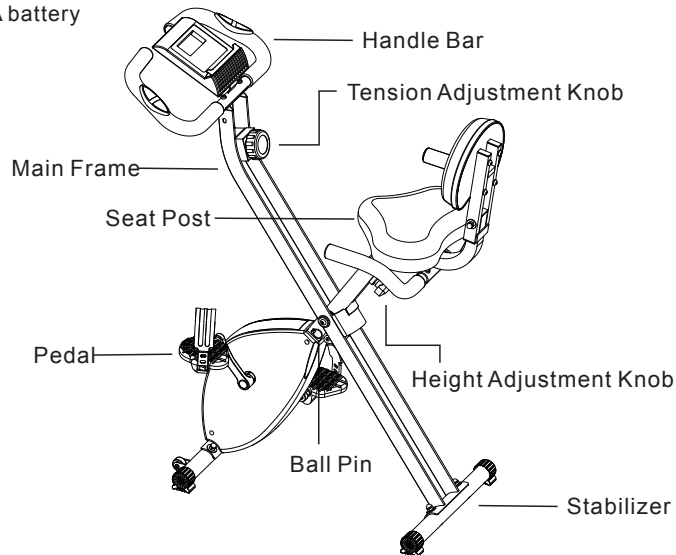
## INHOUDSOPGAVE

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINFORMATIE.....	3
MONTAGE-INSTRUCTIES.....	4-6
SPECIFICATIES.....	7-8
GEBRUIKSAANWIJZING.....	9
REKKEN.....	10
ONDERHOUD.....	11

---

## UW OPVOUWBARE HOMETRAINER

Battery: 2 x AAA battery




Houd rekening met de plaatselijke voorschriften: lever de niet-werkende elektrische apparatuur in bij een geschikt afvalverwerkingscentrum. Het verpakkingsmateriaal is recyclebaar. Gooi de verpakking op een milieuvriendelijke manier weg en maak het beschikbaar voor de recycleerbare materiaalinzameling-service.



Zorg ervoor dat u vóór gebruik alle waarschuwingen op het product leest. Als u dit niet doet, kan dit leiden tot letsel. Gebruikers nemen het risico van letsel en alle aansprakelijkheid als gevolg van het gebruik van dit product op zich.

## BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINFORMATIE

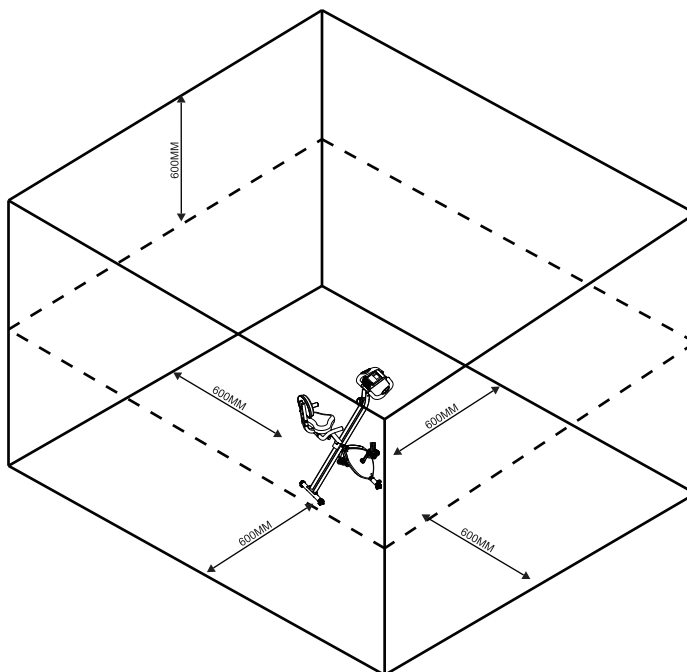
Lees voor gebruik alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze gebruikershandleiding en alle waarschuwingen op het product om het risico op ernstig letsel te verminderen. Gebruikers nemen het risico van letsel als gevolg van het verkeerd gebruik van dit product op zich. Het is ook de verantwoordelijkheid van de gebruiker om goed voor uw Wayflex opvouwbare hometrainer te zorgen.

1. Monteer de apparatuur volgens de montage-instructies en gebruik alleen de afzonderlijke onderdelen die zijn meegeleverd voor de montage van de apparatuur en die in de onderdelenlijst staan vermeld als specifiek voor dit apparaat. Voordat u begint met de montage, controleert u de levering om er zeker van te zijn dat alles is geleverd en controleert u aan de hand van de paklijst om er zeker van te zijn dat alle onderdelen zijn inbegrepen.
2. Lees, bestudeer en begrijp de handleiding en alle waarschuwingsetiketten op dit product. Bovendien wordt aanbevolen om uzelf en anderen vertrouwd te maken met de juiste werking en trainingsaanbevelingen voor dit product voorafgaand aan gebruik. Een deel van de informatie kan worden verkregen in deze handleiding, evenals uw lokale retailer.
3. Het wordt aanbevolen dat een andere persoon u bijstaat bij de montage van dit apparaat.
4. Controleer voordat de apparatuur voor het eerst wordt gebruikt en opnieuw met regelmatige tussenpozen- of alle schroeven, bouten, moeren en andere aansluitingen goed zijn vast gezet, om ervoor te zorgen dat uw trainingsapparatuur ten alle tijden veilig werkt.  
 **Waarschuwing: Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen worden gehandhaafd als het regelmatig op beschadigingen en slijtage wordt onderzocht.**
5. Voordat u met een trainingsprogramma begint moet u, uw arts raadplegen. Het wordt aanbevolen om een volledig lichamelijk onderzoek te ondergaan.
6. Houd handen, ledematen, losse kleding en lang haar goed uit de weg van de bewegende delen.
7. Plaats GEEN scherpe voorwerpen rondom de machine.
8. Gebruik de machine nooit als deze niet goed functioneert.
9. Ons product voldoet aan EN ISO 20957-1 en 20957-5, KLASSE HB, Alleen geschikt voor huishoudelijk gebruik.
10. Opmerking: Het remsysteem van deze fiets: snelheidsafhankelijk.
11. Werk binnen het aanbevolen trainingsniveau. **WERK NIET** tot uitputting. Als je pijn of ongemak hebt, stop dan onmiddellijk met je training.
12. Houd kinderen en huisdieren ten alle tijden uit de buurt van het apparaat. Laat geen onbewaakte kinderen in dezelfde kamer achter met het apparaat.
13. **WAARSCHUWING:** Zwangere vrouwen wordt afgeraden de machine te gebruiken. Raadpleeg eventueel uw arts voor gebruik.
14. **WAARSCHUWING:** Het maximale gewicht voor het apparaat is 120 kg.
15. **WAARSCHUWING:** Verwijder elk object in een gebied van 60 cm x 60 cm rondom de fiets voor veiligheid alvorens u uw training begint.



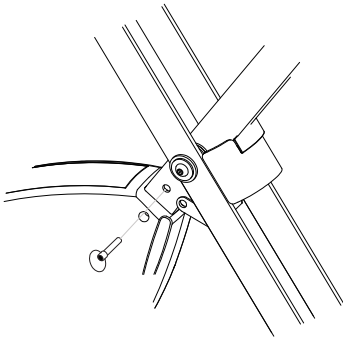
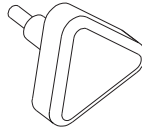
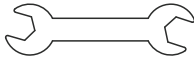
16. **WAARSCHUWING:** Gebruik de fiets en begin uw training stap voor stap, omdat onjuiste of overmatige training schadelijk voor de gezondheid kan zijn.
17. Gehandicapten of invalide personen mogen de machine niet gebruiken zonder de aanwezigheid van een gekwalificeerde gezondheidswerker of arts.
18. **WAARSCHUWING:** Als de vloer niet stabiel is, moet u de ongelijke vloer egalen. NIET gebruiken in de buurt van water of buiten. De fiets is alleen ontworpen voor thuisgebruik. Gebruik de fiets alleen voor het beoogde gebruik zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik GEEN andere accessoires die niet door de fabrikant worden aanbevolen.
19. De fiets is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.

Vrije ruimte



# MONTAGE-INSTRUCTIES

## HARDWARE PAKLIJST

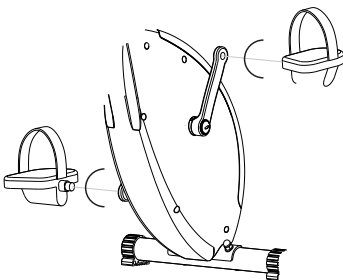
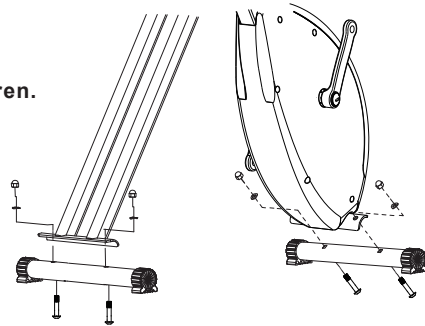


### 1. Installeer de bal-pin.

Trek de bal-pin eruit om het hoofdframe uit te bereiden en steek vervolgens de bal-pin terug.

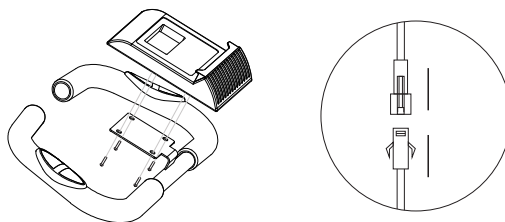
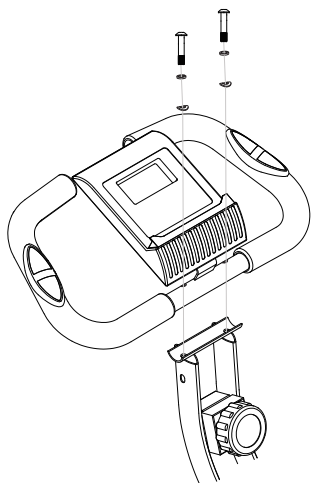
### 2. Installeer de voorste en achterste stabilisatoren.

Maak de schroeven in de stabilisator los en steek ze in de overeenkomstige groeven en draai ze in elke stabilisator vast.



### 3. Installeer de linker- en rechterpedalen

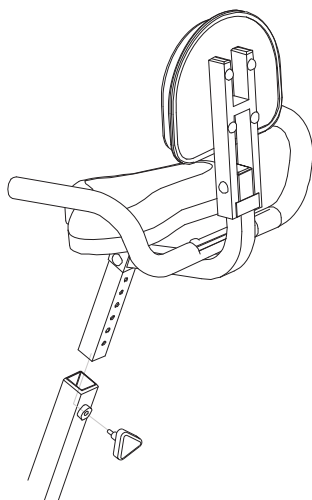
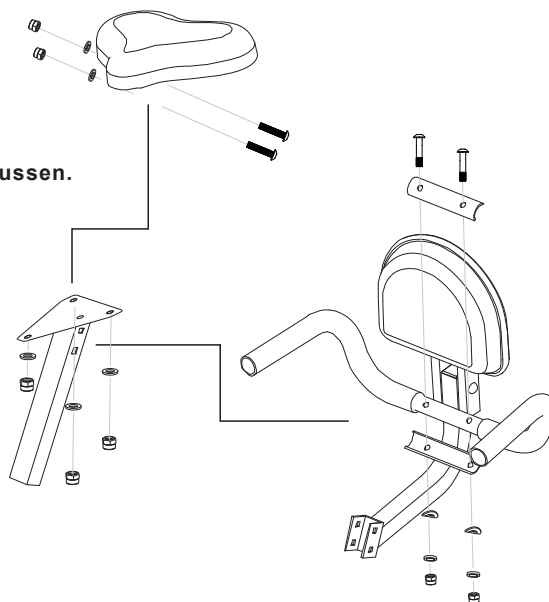
Bevestig het linker/rechterpedaal op de overeenkomstige assen (linkerpedaal met linkerdraad, rechterpedaal met rechtse schroefdraad).



#### 4. Installeer het stuur en het bedieningspaneel

Plaats het stuur op de overeenkomstige groeven in het hoofdframe, draai het vast met bouten en tussenlaag. Sluit de snoeren (seden of pulskoord) aan op de bijbehorende sleuven en plaats vervolgens het bedieningspaneel op het hoofdframe en draai het vast.

#### 5. Installeer het rugstuur en het zitkussen.



#### 6. Installeer de zadelpen.

Plaats de zadelpen op het hoofdframe en draai deze vast.

OPMERKING: Bij het instellen van de hoogte van de zadelpen mag de maximale wisselplaatdiepte van de markeringslijn niet hoger zijn dan de rand van de buis.

## SPECIFICATIES



### KNOPFUNCTIES

MODUS	A. Om de functieweergave te scannen en alle instellingen te bevestigen. B. Houd 3 sec. ingedrukt, wis vervolgens alle cijfers en start opnieuw.
REEKS	A. Nadat u 4 seconden niet meer hebt getraind, drukt u op de SET-toets om de tijd/AFSTAND/CALORIEËN-waarde aan te passen. B. Indien u lang de SET-toets ingedrukt houdt, zal dit als sneltoets functioneren. C. Wanneer u de functie selecteert, drukt u op de SET-toets om de functie in te voeren.
OPNIEUW INSTELLEN	A. Nadat u 4 seconden niet meer heeft getraind, drukt u de MODUS/SET-modus in, daarna op de RESET-toets om de huidige instelwaarden te wissen (behalve SCAN & SPEED). B. Houd 3 seconden ingedrukt om de computer opnieuw op te starten.

### WEERGAVEFUNCTIES

TIJD	Weergavebereik 00:00 -99:59; Instelbereik 0:00-99:00 uur
SNELHEID	Weergavebereik 0 - 999 . 9
AFSTAND	Weergavebereik 0 - 999.9; Instelbereik 0:00-999.0
CALORIEËN	Weergavebereik 0 - 999. 9; Instelbereik 0-999 .0.
PULSE	Weergavebereik 40 - 240;

## INSTRUCTIE

1. Wanneer u batterijen installeert en inschakelt, geeft het LCD-scherm alle segmenten weer en gaat na één seconde in de SCAN-functiemodus. Druk op de MODE-toets om de volgende functie te selecteren.

2. LCD-weergavefunctie, Volgorde: SCAN>TMR>SNELHEID> DIST>CAL>PULSE>SCAN.

3. Wanneer er een signaal naar de console wordt verzonden zonder op een toets te drukken, beginnen alle functies (TMW / SPD / DST / CAL) automatisch te tellen.

4. TMR - Druk op de SET-toets om de doeltijd in te stellen, de toename is telkens 1:00 minuut; Als TIME aftelt naar 0:00 doelwaarde, zal de console stoppen en zal 0:00 knipperen voor herinnering, druk op een willekeurige toets om het te stoppen. Dan begint de tijd opnieuw te tellen.

5. SPD - Gebruiker kan snelheid niet vooraf instellen. Wanneer er een signaal naar de console wordt verzonden, geeft het LCD-scherm de huidige trainingsnelheid weer.

6. DST - Druk op de SET-toets om de doelafstand in te stellen, de toename is 1.0m per keer. Als DISTANCE aftelt tot 0,0 -doelwaarde, stopt de console en knippert 0,0 ter herinnering, druk op een willekeurige toets om deze te stoppen. Dan begint DISTANCE opnieuw te tellen.

7. CAL - Druk op de SET-toets om doelcalorieën in te stellen, de toename is 1.0cl per keer. Als CALORIE aftelt tot 0.0-doelwaarde, console stopt en 0.0 knippert ter herinnering, druk op een willekeurige toets om het te stoppen. Dan begint CALORIE te tellen.

8. Pulse-Leg je hand op de pulssensor van de leuning. Controleer vervolgens de polsslag op de console.

### Opmerking:

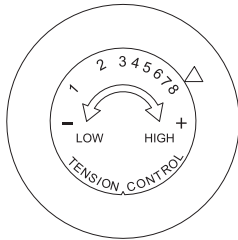
1. Zonder dat er gedurende 4 minuten een signaal naar de monitor is verzonden, gaat de monitor naar de stand-bymodus.

2. STOP SIGNAL-STOP signaal zal oplichten wanneer scan functie is onder uitvoering.

### Problemen oplossen:

Wanneer het scherm van het LCD zwak is, betekent dit dat de batterijen moeten worden vervangen. Als er geen signaal is wanneer u trapt, controleer dan of de kabel goed is aangesloten.

# GEBRUIKSAANWIJZING

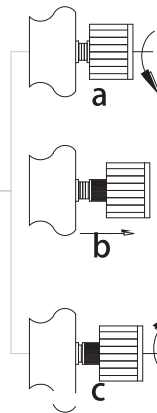
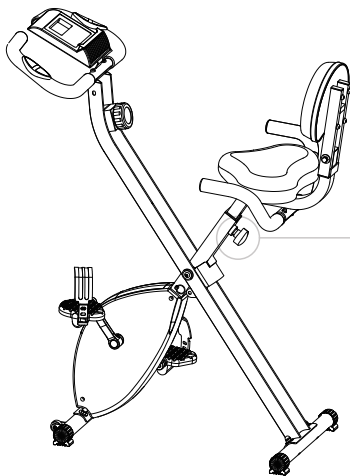


## SPANNINGSAANPASSING

Gebruik voor spanningsverstelling gewoon de spanningsverstellingsknop (zie foto links)  
Om de spanning te verhogen, draait u met de klok mee (+),  
om de spanning te verminderen, draait u tegen de klok in (-).

De laagste instelling is op Niveau 1  
De hoogste instelling is op Niveau 8

## Hoe de hoogte van de stoel aan te passen:



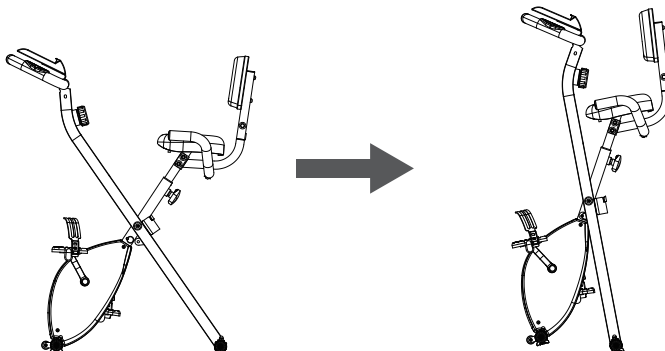
A. Maak de knop los.

B. Stel in op de gewenste hoogte.

C. Draai ten slotte de knop vast

## Hoe te vouwen:

Trek de bal-pin eruit en plaats deze na het vouwen terug.



## OPWARMEN EN AFKOELEN

Warming-up, Het doel van de warming-up is om je lichaam voor te bereiden op lichaamsbeweging en om blessures te minimaliseren. Warm vijf minuten op voor de krachttraining of aërobe training.

Stretchen, Rekken terwijl je spieren warm zijn na een goede warming-up en opnieuw na je kracht- of aerobe trainingssessie is erg belangrijk. Spieren strekken zich op deze momenten gemakkelijker uit vanwege hun verhoogde temperatuur, wat het risico op letsel aanzienlijk vermindert. Stretches moeten 15 tot 30 seconden worden vastgehouden. Niet stuiten.

### VOORGESTELDE REKOEFFENINGEN

#### 1. Buigende stretch

Ga staan met je knieën licht gebogen en buig langzaam naar voren vanaf je heupen. Laat je rug en schouders ontspannen terwijl je zo ver mogelijk naar je tenen reikt. Houd 15 tellen vast en ontspan. Herhaal dit 3 keer. Stretches: Hamstrings, rug, knieën en rug.

#### 2. Hamstring stretch

Ga zitten met één been uitgeschoven. Breng de zool van de tegenovergestelde voet naar u toe en laat deze rusten tegen de binnenkant van uw uitgestrekte been. Reik zo ver mogelijk naar je tenen. Houd 15 tellen vasten ontspan vervolgens. Herhaal 3 keer voor elk been. Stretches: Hamstrings, onderrug en lies.

#### 3. Kuit/Achilles stretch

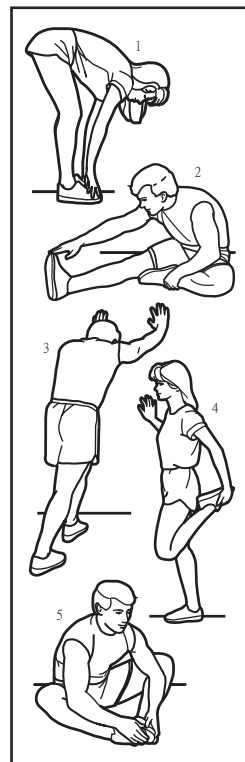
Met het ene been voor het andere reikt u naar voren en plaatst u uw handen tegen een muur. Houd je achterbeen recht en je achterste voet plat op de grond. Buig je voorste been, leun naar voren en beweeg je heupen naar de muur. Houd 15 tellen vast en ontspan vervolgens. Herhaal dit 3 keer voor elk been. Om verdere strekking van de achillespezen te veroorzaken, buigt u ook uw achterbeen. Stretches: Kuiten, achillespezen en enkels.

#### 4. Quadriceps Stretch

Met één hand tegen een muur voor balans, reik terug en grijp de ene voet met je andere hand. Breng je hiel zo dicht mogelijk bij je billen. Houd 15 tellen vasten ontspan vervolgens. Herhaal dit 3 keer voor elk been. Stretches: Quadriceps en heupspieren.

#### 5. Binnenste dij stretch

Ga zitten met de zolen van je voeten bij elkaar en je knieën naar buiten. Trek uw voeten zo ver mogelijk naar uw liesstreek. Houd 15 tellen vast en ontspan vervolgens. Herhaal dit 3keer. Stretches: Quadriceps en heupspieren.



Het doel van afkoelen is om het lichaam aan het einde van elke trainingssessie terug te brengen naar zijn normale, of bijna normale, rusttoestand. Een goede cooling-down verlaagt langzaam je hartslag en zorgt ervoor dat bloed terugkeert naar het hart. Je cooling-down moet de hierboven genoemde stretches bevatten en moet na elke krachttrainingssessie worden voltooid.

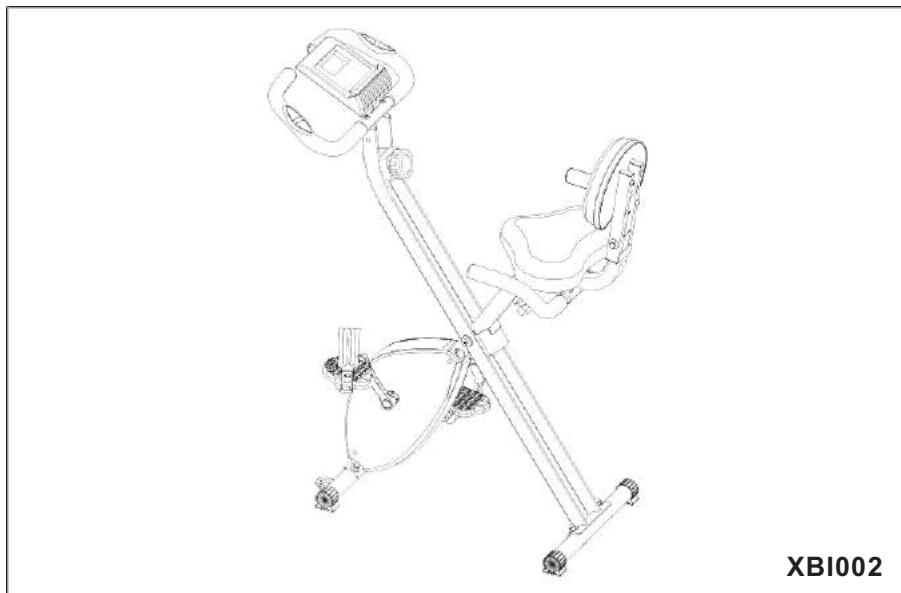




# X-Bike



FALTBARER HOME TRAINER



---

## BENUTZERHANDBUCH

---

⚠ Lesen Sie alle Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen, bevor Sie dieses Gerät verwenden.

⚠ Nachdem Sie diese Bedienungsanleitung gelesen haben, bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen an einem sicheren Ort auf

Distributed by: Orange Planet  
De Els 3A, 5107 RK Dongen  
The Netherlands

---

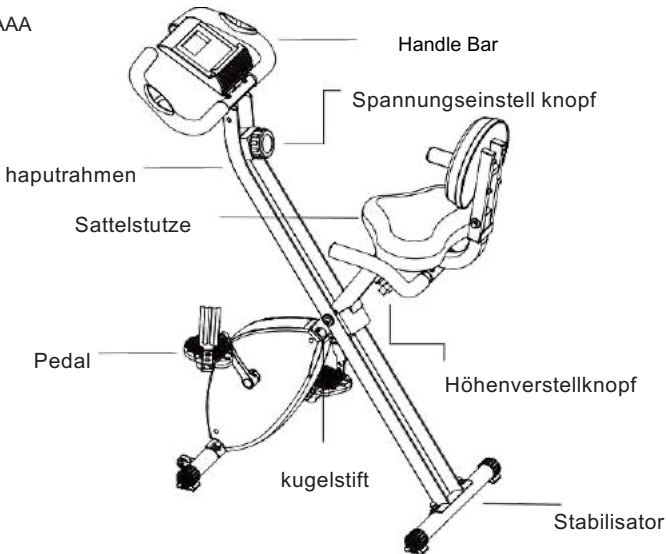
# INDEX

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE .....	3
MONTAGEANLEITUNGEN .....	4-6
SPEZIFIKATIONEN .....	7-8
ANWEISUNGEN .....	9
STRECKEN .....	10
WARTUNG .....	11

---

## IHR FALTBARER TRAINER

Batterie: 2 x AAA  
Batterie



Beachten Sie die örtlichen Vorschriften: Entsorgen Sie nicht funktionierende elektrische Geräte bei einem geeigneten Entsorgungszentrum. Das Verpackungsmaterial ist recycelbar. Bitte entsorgen Sie die Verpackung umweltgerecht und stellen Sie sie wieder her für die Wertstoffsammlung zur Verfügung.



Lesen Sie vor der Verwendung unbedingt alle Warnhinweise auf dem Produkt. Andernfalls kann es zu Verletzungen kommen. Benutzer übernehmen das Verletzungsrisiko und jegliche Haftung, die sich aus der Verwendung dieses Produkts ergeben.

---

## WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Lesen Sie alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen darin Bedienungsanleitung und alle Warnhinweise auf dem Produkt, um das Risiko schwerer Verletzungen zu verringern. Benutzer gehen von der Verletzungsgefahr aus Missbrauch dieses Produkts selbst. Es liegt auch in der Verantwortung des Benutzers, Ihr zusammenklappbares Orange Gym-Ergometer gut zu pflegen.

1. Montieren Sie das Gerät gemäß der Montageanleitung und verwenden Sie nur die Einzelteile zum Zusammenbau des Gerätes und die in der Teileliste als spezifisch für dieses Gerät aufgeführt sind. Überprüfen Sie vor Beginn der Montage die Lieferung, um sicherzustellen, dass alles geliefert wurde, und überprüfen Sie anhand der Packliste, ob alle Teile vorhanden sind einschließlich.
2. Lesen, studieren und verstehen Sie das Handbuch und alle Warnschilder auf diesem Produkt. Darüber hinaus wird empfohlen, dass Sie sich und andere mit dem Richtigen vertraut machen Betriebs- und Schaltungsempfehlungen für dieses Produkt vor der Verwendung.
3. Einige der Informationen finden Sie in diesem Handbuch sowie bei Ihrem Händler vor Ort.
4. Bevor Sie das Gerät zum ersten Mal verwenden und erneut mit überprüfen Stellen Sie in regelmäßigen Abständen sicher, dass alle Schrauben, Bolzen, Muttern und andere Verbindungen ordnungsgemäß angezogen sind, um sicherzustellen, dass Ihr Trainingsgerät fest ist funktioniert sicher.

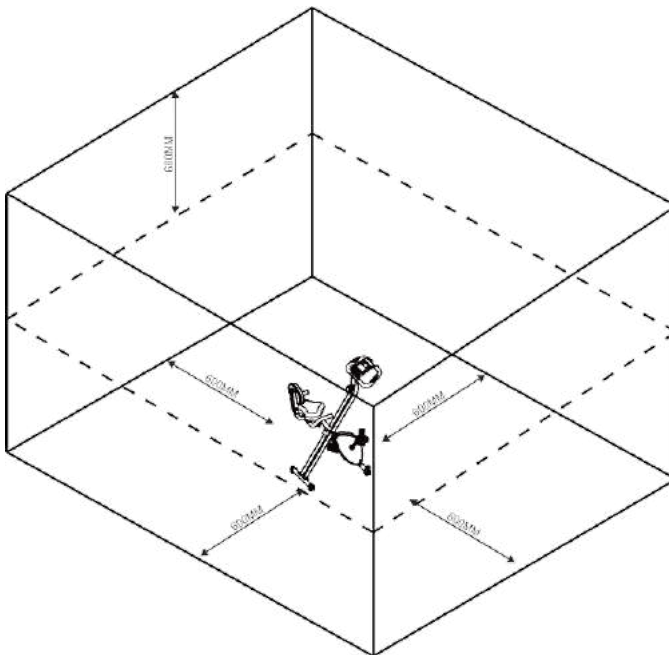


**Warnung: Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und Schäden überprüft wird Verschleiß wird untersucht.**

5. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Es wird empfohlen, sich einer vollständigen körperlichen Untersuchung zu unterziehen.
6. Halten Sie Hände, Gliedmaßen, lockere Kleidung und lange Haare von beweglichen Teilen fern.
7. Platzieren Sie **KEINE** scharfen Gegenstände in der Nähe der Maschine.
8. Verwenden Sie die Maschine niemals, wenn sie nicht richtig funktioniert.
9. Unser Produkt entspricht EN ISO 20957-1 und 20957-5, KLASSE HB, nur für den Hausgebrauch geeignet.
10. Hinweis: Das Bremssystem dieses Fahrrads: geschwindigkeitsabhängig.
11. Arbeiten Sie innerhalb des empfohlenen Trainingsstufen. **ARBEITEN SIE NICHT** bis zur Erschöpfung. Wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden haben, brechen Sie Ihr Training sofort ab.
12. Halten Sie Kinder und Haustiere jederzeit von dem Gerät fern. Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt im selben Raum mit dem Gerät.
13. **WARNUNG:** Schwangeren wird die Verwendung der Maschine nicht empfohlen. Konsultieren Sie gegebenenfalls vor der Anwendung Ihren Arzt.
14. **WARNUNG:** Das maximale Gewicht für das Gerät beträgt 120 kg.
15. **WARNUNG:** Entfernen Sie aus Sicherheitsgründen alle Gegenstände in einem Bereich von 60 cm x 60 cm um das Fahrrad herum, bevor Sie mit dem Training beginnen.

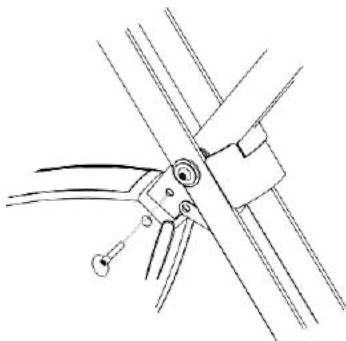
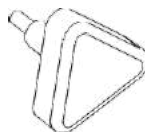
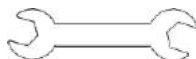
16. **WARNUNG:** Verwenden Sie das Fahrrad und beginnen Sie Ihr Training Schritt für Schritt, da falsches oder übermäßiges Training gesundheitsschädlich sein kann.
17. Behinderte oder behinderte Personen sollten die Maschine nicht ohne die Anwesenheit eines qualifizierten Gesundheitsexperten oder Arztes benutzen.
18. **WARNUNG:** Wenn der Boden nicht stabil ist, gleichen Sie den unebenen Boden aus. NICHT in der Nähe von Wasser oder im Freien verwenden. Das Fahrrad ist nur für Heimgebrauch. Verwenden Sie das Fahrrad nur bestimmungsgemäß, wie in beschrieben dieses Handbuch. Verwenden Sie KEIN anderes Zubehör, das nicht vom Hersteller empfohlen wird.
19. Das Fahrrad ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.

Freiraum



# MONTAGEANLEITUNGEN

## HARDWARE PAKLIJST

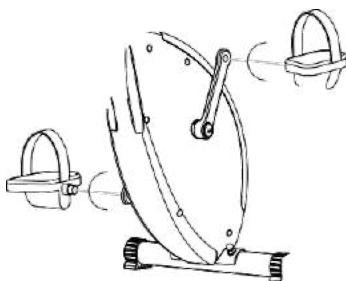
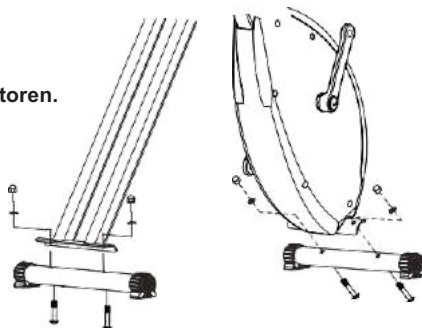


### 1. Montieren Sie den Kugelbolzen.

Ziehen Sie den Kugelbolzen heraus, um den Hauptrahmen zu verlängern und setzen Sie dann den Kugelbolzen wieder ein.

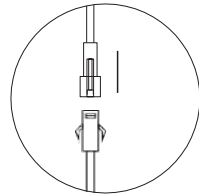
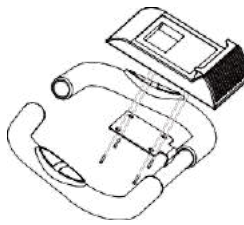
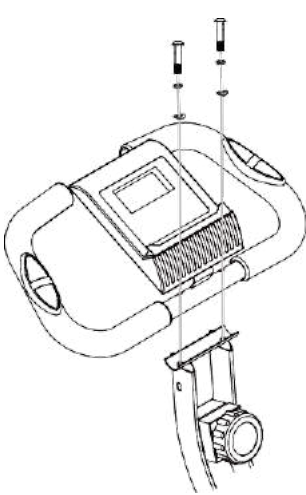
### 2. Montieren Sie die vorderen und hinteren Stabilisatoren.

Lösen Sie die Schrauben im Stabilisator und führen Sie sie in die entsprechenden Nuten ein und ziehen Sie sie in jedem Stabilisator fest.



### 3. Montieren Sie das linke und das rechte Pedal

Befestigen Sie das linke/rechte Pedal am entsprechenden Achsen (linkes Pedal mit Linksgewinde, rechtes Pedal

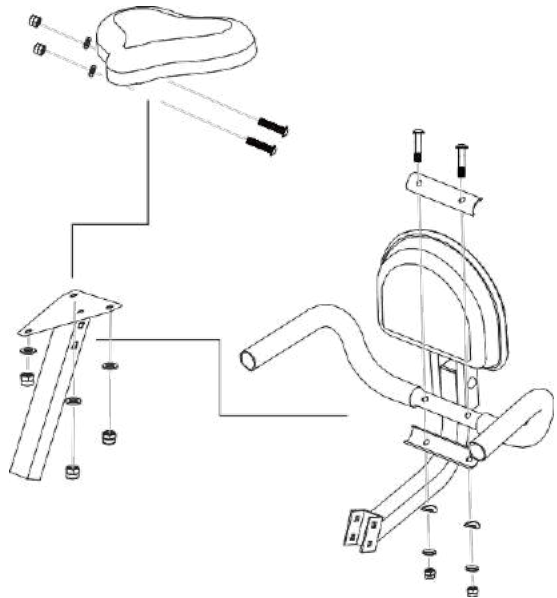
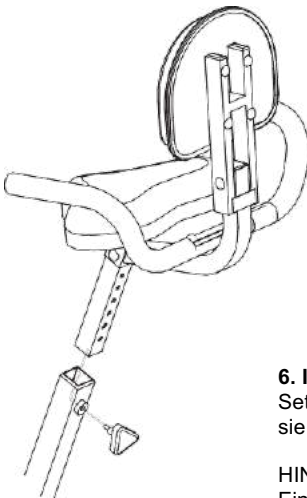


#### 4. Installieren Sie das Lenkrad und das Bedienfeld

Lenker auf die entsprechenden Nuten im Hauptrahmen aufsetzen, mit Schrauben und Zwischenlage festziehen.

Verbinden Sie die Kabel (Sedent- oder Puls kabel) mit den entsprechenden Schlitzen und stecken Sie dann die ein bedienfeld am Hauptrahmen und ziehen Sie es fest.

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



#### 6. Installieren Sie die Sattelstütze.

Setzen Sie die Sattelstütze auf den Hauptrahmen und ziehen Sie sie fest.

**HINWEIS:** Beim Einstellen der Sattelstützenhöhe ist die maximale Einstecktiefe von die Markierungslinie sollte nicht höher als die Rohrkante sein.

# SPEZIFIKATIONEN



## TASTENFUNKTIONEN

MODUS	<ul style="list-style-type: none"> <li>A. Um die Funktionsanzeige zu scannen und alle Einstellungen zu bestätigen.</li> <li>B. 3 Sek. halten. gedrückt, dann alle Ziffern löschen und neu starten.</li> </ul>
SERIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>A. Drücken Sie nach 4 Sekunden ohne Training die SET-Taste, um den Wert für Zeit/DISTANZ/KALORIEN einzustellen.</li> <li>B. Wenn Sie die SET-Taste lange drücken, fungiert sie als Hotkey.</li> <li>C. Wenn Sie die Funktion auswählen, drücken Sie die SET-Taste, um die Funktion aufzurufen.</li> </ul>
ZURÜCKSETZEN	<ul style="list-style-type: none"> <li>A. Drücken Sie nach 4 Sekunden ohne Training den MODE/SET-Modus und dann die RESET-Taste, um die aktuellen Einstellwerte zu löschen</li> <li>B. (außer SCAN &amp; GESCHWINDIGKEIT).</li> <li>C. 3 Sekunden lang gedrückt halten, um den Computer neu zu starten.</li> </ul>

## ANZEIGEFUNKTIONEN

ZEIT	Anzeigebereich 00:00 -99:59; Einstellbereich 0:00-99:00 uur
GESCHWINDIGKEIT	Anzeigebereich 0 - 999 . 9
DISTANZ	Anzeigebereich 0 - 999.9; Einstellbereich 0:00-999.0
KALORIEN	Anzeigebereich 0 - 999. 9; Einstellbereich 0-999 .0.
IMPULS	Anzeigebereich 40 - 240;

# ANWEISUNG

1. Wenn Sie die Batterien einlegen und einschalten, zeigt das LCD alle Segmente an und wechselt nach einer Sekunde in den SCAN-Funktionsmodus. Drücken Sie die MODE-Taste, um die nächste Funktion auszuwählen.
2. LCD-Anzeigefunktion, Reihenfolge: SCAN>TMR>SPEED>DIST>CAL>PULSE>SCAN.
3. Wenn ein Signal an die Konsole gesendet wird, ohne eine Taste zu drücken, beginnen alle Funktionen (TMW / SPD / DST / CAL) automatisch zu zählen.
4. TMR - Drücken Sie die SET-Taste, um die Zielzeit einzustellen, die Erhöhung ist jedes Mal 1:00 Minute; Wenn TIME auf den Zielwert 0:00 herunterzählt, stoppt die Konsole und 0:00 blinkt zur Erinnerung, drücken Sie eine beliebige Taste, um sie zu stoppen. Dann beginnt die Zeit wieder zu zählen.
5. SPD – Der Benutzer kann die Geschwindigkeit nicht voreinstellen. Wenn ein Signal an die Konsole gesendet wird, zeigt der LCD-Bildschirm die aktuelle Trainingsfrequenz an.
6. DST - Drücken Sie die SET-Taste, um die Zielentfernung einzustellen, die Verstärkung beträgt jeweils 1,0 m. Wenn DISTANCE auf das Ziel 0,0 herunterzählt, stoppt die Konsole und blinkt 0,0 als Erinnerung. Drücken Sie eine beliebige Taste, um es zu stoppen. Dann beginnt DISTANCE erneut zu zählen.
7. CAL – Drücken Sie die SET-Taste, um die Zielkalorien einzustellen, die Erhöhung beträgt jeweils 1,0 cl. Wenn CALORIE auf den Zielwert 0,0 herunterzählt, stoppt die Konsole und 0,0 blinkt als Erinnerung. Drücken Sie eine beliebige Taste, um es zu stoppen. Dann beginnt CALORIE zu zählen.
8. Puls – Legen Sie Ihre Hand auf den Pulssensor des Handlaufs. Überprüfen Sie dann den Puls auf der Konsole.

## Anmerkung:

1. Wenn 4 Minuten lang kein Signal an den Monitor gesendet wird, wechselt der Monitor in den Standby-Modus.
2. STOP SIGNAL-STOP-Signal leuchtet, wenn die Scan-Funktion ausgeführt wird.

## Probleme lösen:

Wenn der LCD-Bildschirm schwach ist, bedeutet dies, dass die Batterien ausgetauscht werden müssen. Wenn beim Treten kein Signal vorhanden ist, überprüfen Sie, ob das Kabel in Ordnung ist in Verbindung gebracht.



# ANWEISUNGEN



## SPANNUNGSEINSTELLUNG

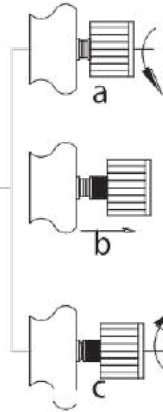
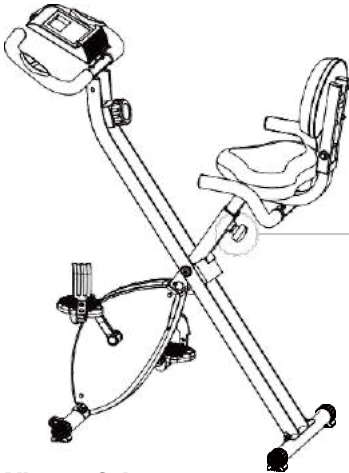
Verwenden Sie zur Spannungseinstellung einfach den Spannungseinstellknopf (siehe Foto links).

Um die Spannung zu erhöhen, drehen Sie im Uhrzeigersinn (+), um die Spannung zu verringern, drehen Sie gegen den Uhrzeigersinn (-)

Die niedrigste Einstellung ist Stufe 1

Die höchste Einstellung ist Stufe 8

## So stellen Sie die Höhe des Stuhls ein:



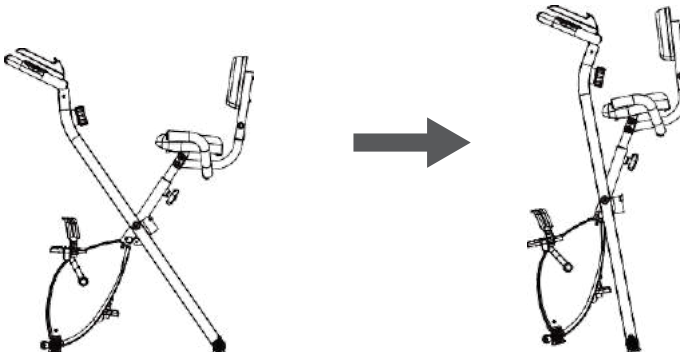
A. Lassen Sie den Knopf los.

B. Auf die gewünschte Höhe einstellen.

C. Zum Schluss ziehen Sie den

## Wie zu falten:

Ziehen Sie den Kugelbolzen heraus und setzen Sie ihn nach dem Zusammenklappen wieder ein.



# HEIZEN UND KÜHLEN

**Aufwärmen** Der Zweck des Aufwärmens besteht darin, Ihren Körper auf das Training vorzubereiten und Verletzungen zu minimieren. Wärmen Sie sich fünf Minuten lang vor Krafttraining oder Aerobic-Übungen auf.

Es ist sehr wichtig, dass Sie sich dehnen, während Ihre Muskeln nach einem guten Aufwärmen und erneut nach Ihrem Kraft- oder Aerobic-Training aufgewärmt sind. Muskeln dehnen sich in diesen Zeiten aufgrund ihrer erhöhten Temperatur leichter, was das Verletzungsrisiko deutlich reduziert. Dehnungen sollten für 15 bis 30 Sekunden gehalten werden. Nicht hüpfen.

## EMPFOHLENE ÜBUNGEN

### 1. strecken

Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien hin und beugen Sie sich langsam aus der Hüfte nach vorne. Lassen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern entspannen, während Sie so weit wie möglich nach Ihren Zehen greifen. 15 Sekunden halten und entspannen. mal wiederholen. Dehnt: Kniesehnen, Rücken, Knie und Rücken.Hamstring stretch

### 2. Kniesehne dehnen

Sitzen Sie mit einem ausgestreckten Bein. Bringen Sie die Sohle des gegenüberliegenden Fußes zu sich und legen Sie sie an die Innenseite Ihres ausgestreckten Beins. Greifen Sie so weit wie möglich nach Ihren Zehen. Fasten Sie 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie 3 Mal für jedes Bein. Dehnt: Beinbeuger, unterer Rücken und Leiste.Kuit/Achilles stretch

### 3. Waden-/Achillesdehnung

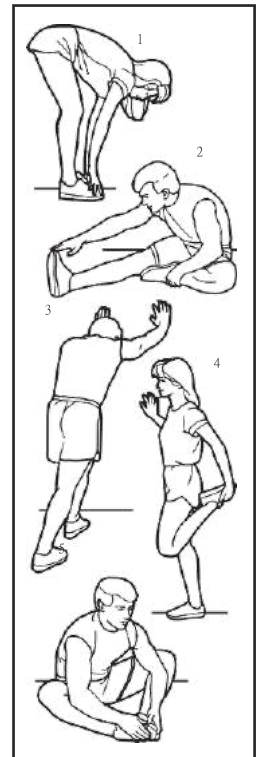
Greife mit einem Bein vor dem anderen nach vorne und lege deine Hände gegen eine Wand. Halten Sie Ihr hinteres Bein gerade und Ihren hinteren Fuß flach auf dem Boden. Beugen Sie Ihr vorderes Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie Ihre Hüften zur Wand. 15 Sekunden halten und dann entspannen. Wiederholen Sie 3 Mal für jedes Bein. Um eine weitere Dehnung der Achillessehne zu bewirken, beugen Sie auch Ihr hinteres Bein. Dehnungen: Waden, Achillessehnen und Knöchel.Quadriceps Stretch

### 4. Dehnung des Quadrizeps

Mit einer Hand gegen eine Wand, um das Gleichgewicht zu halten, greifen Sie nach hinten und greifen Sie mit der anderen Hand einen Fuß. Bringen Sie Ihre Ferse so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Fasten Sie 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie 3 Mal für jedes Bein. Dehnungen: Quadrizeps und Hüftmuskulatur.Binnenste dij stretch

### 5. Dehnung der inneren Oberschenkel

Setzen Sie sich mit den Fußsohlen zusammen und die Knie nach außen. Ziehen Sie Ihre Füße so weit wie möglich in Richtung Ihrer Leistengegend. 15 Sekunden halten und dann entspannen. 3 mal wiederholen. Dehnungen: Quadrizeps und Hüftmuskulatur.

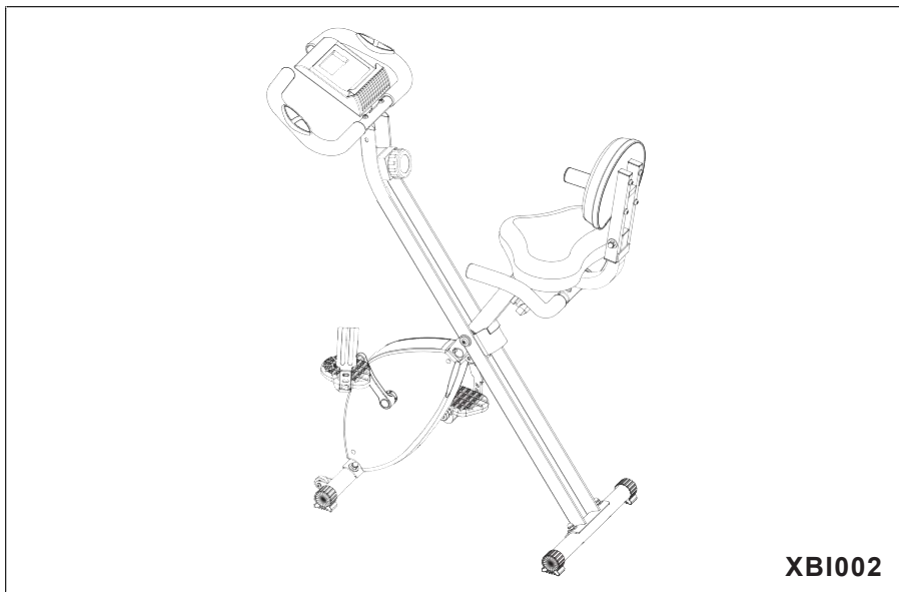


Das Ziel des Cooldowns ist es, den Körper am Ende jeder Trainingseinheit in seinen normalen oder nahezu normalen Ruhezustand zurückzubringen. Eine gute Abkühlung senkt langsam Ihre Herzfrequenz und lässt das Blut zum Herzen zurückkehren. Ihr Cool Down sollte die oben aufgeführten Dehnübungen beinhalten und nach jeder Krafttrainingseinheit abgeschlossen sein.

# X-Bike



## ENTRENADOR DE CASA PLEGABLE



---

## MANUAL DE USUARIO

---

- ▲ Lea todas las precauciones e instrucciones antes de usar este dispositivo.
- ▲ Después de leer este manual del usuario, guárdelo en un lugar seguro para futuras consultas.

Distributed by: Orange Planet  
De Els 3A, 5107 RK Dongen  
The Netherlands

---

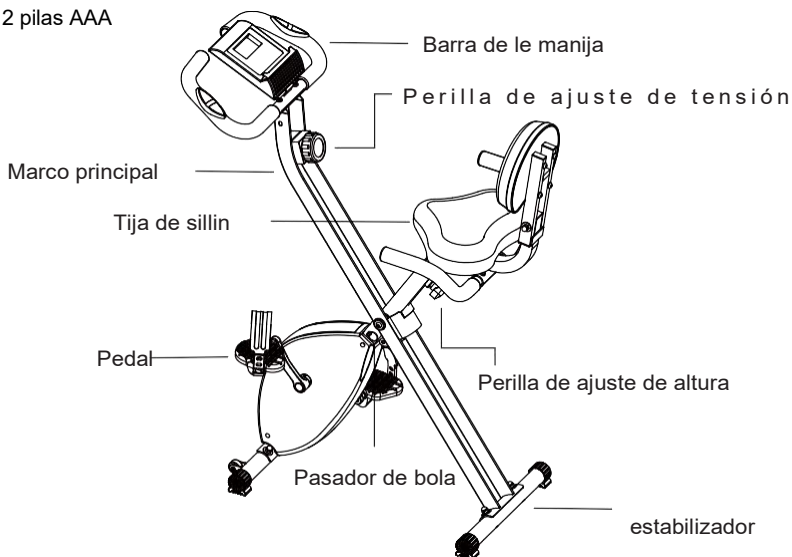
# ÍNDICE

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD	3
INSTRUCCIONES DE MONTAJE	4-6
ESPECIFICACIONES	7-8
INSTRUCCIONES.	9
ESTIRAMIENTO	10
MANTENIMIENTO	11

---

## TU ENTRENADOR PLEGABLE

Batería: 2 pilas AAA



Respete las normativas locales: Deseche el equipo eléctrico que no funcione en un centro de eliminación de residuos apropiado. El material de embalaje es reciclable. Deseche el embalaje de forma respetuosa con el medio ambiente y hágalo disponible para el servicio de recogida de material reciclable.



Asegúrese de leer todas las advertencias en el producto antes de usarlo. Si no lo hace, podría sufrir lesiones. Los usuarios asumen el riesgo de lesiones y toda responsabilidad derivada del uso de este producto.

---

# INFORMACION DE SEGURIDAD IMPORTANTE

Lea todas las precauciones e instrucciones importantes en este manual del propietario y todas las advertencias del producto para reducir el riesgo de lesiones graves. Los usuarios asumen el riesgo de lesiones por el mal uso de este producto en sí. También es responsabilidad del usuario cuidar bien de su bicicleta estática plegable Orange Gym.

1. Ensamble el equipo de acuerdo con las instrucciones de montaje y use solo el partes individuales provistas para ensamblar el equipo y enumeradas en la lista de piezas como específicas de este equipo. Antes de comenzar el ensamblaje, verifique la entrega para asegurarse de que se entregue todo y verifique la lista de empaque para asegurarse de que todas las piezas estén incluso
2. Lea, estudie y comprenda el manual y todas las etiquetas de advertencia de este producto. Además, se recomienda que se familiarice a sí mismo y a los demás con la correcta recomendaciones de operación y capacitación para este producto antes de su uso. Parte de la información se puede obtener de este manual, así como de su distribuidor local. Se recomienda que otra persona le ayude a montar este dispositivo.
3. Se recomienda que otra persona le ayude a montar este dispositivo.
4. Antes de usar el equipo por primera vez y verificar nuevamente con a intervalos regulares para asegurarse de que todos los tornillos, pernos, tuercas y otras conexiones estén bien apretados para garantizar que su equipo de ejercicio esté.

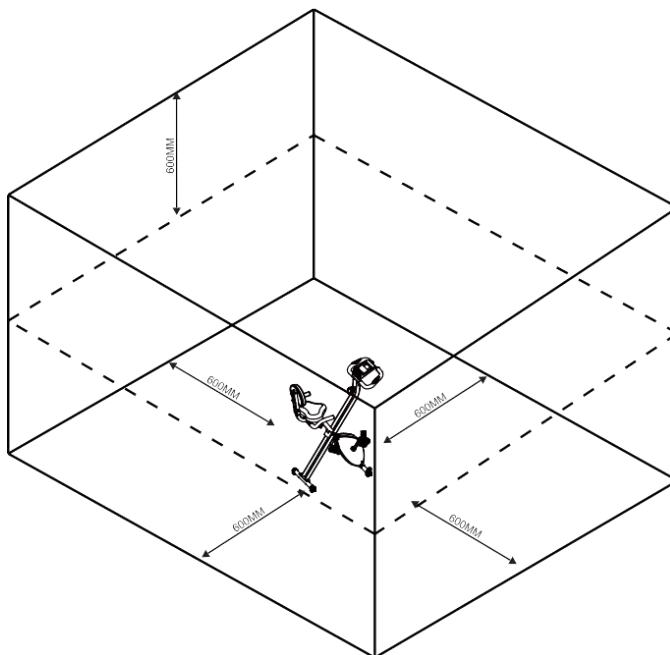


**Advertencia: El nivel de seguridad del dispositivo solo se puede mantener si se comprueba periódicamente que no presente daños y se examina el desgaste.**

5. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Se recomienda realizar un examen físico completo..
6. Mantenga las manos, las extremidades, la ropa suelta y el cabello largo fuera del alcance de las piezas móviles. Plaats
7. NO objetos afilados alrededor de la máquina.
8. Nunca utilice la máquina si no funciona correctamente
9. Nuestro producto cumple con EN ISO 20957-1 y 20957-5, CLASE HB, Apto solo para uso doméstico. Opmerking:
10. El sistema de frenos de esta bicicleta: depende de la velocidad.
11. Trabaje dentro del nivel de ejercicio recomendado. NO TRABAJE hasta el agotamiento. Si tiene algún dolor o molestia, detenga su entrenamiento inmediatamente.
12. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo en todo momento. **No deje** niños sin supervisión en la misma habitación con el equipo
13. **ADVERTENCIA:** No se recomienda el uso de la máquina a mujeres embarazadas. Si es necesario, consulte a su médico antes de usar.
14. **ADVERTENCIA:** El peso máximo del dispositivo es de 120 kg.

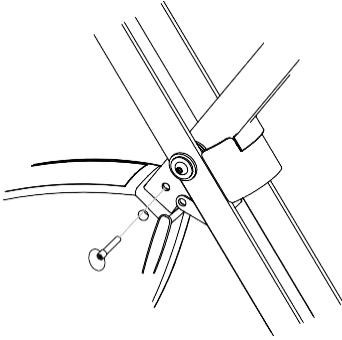
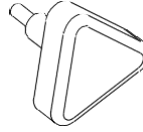
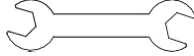
15. **ADVERTENCIA:** Retire cualquier objeto en un área de 60 cm x 60 cm alrededor de la bicicleta por seguridad antes de comenzar su entrenamiento
16. **ATENCIÓN:** Utiliza la bicicleta y comienza tu entrenamiento paso a paso, ya que un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para la salud.
17. Las personas discapacitadas o discapacitadas no deben utilizar la máquina sin la presencia de un médico o un profesional de la salud calificado.
18. **ADVERTENCIA:** Si el piso no es estable, nivele el piso irregular. NO lo use cerca del agua o al aire libre. La bicicleta sólo está diseñada para uso doméstico. Utilice la bicicleta únicamente para el uso previsto tal como se describe en este manual NO utilice otros accesorios no recomendados por el fabricante
19. La bicicleta no es apta para fines terapéuticos.

## Espacio libre



# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

## LISTA DE EMBALAJE DE HERRAJES

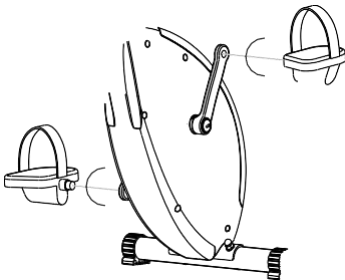
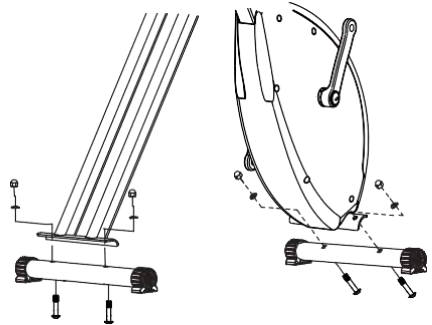


### 1. Instale el pasador de bola.

Saque el pasador de bola para extender el marco principal y luego vuelva a insertar el pasador de bola.

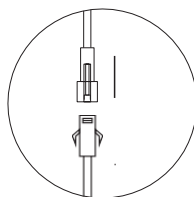
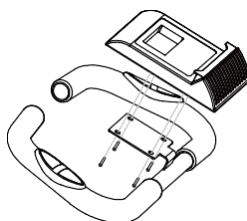
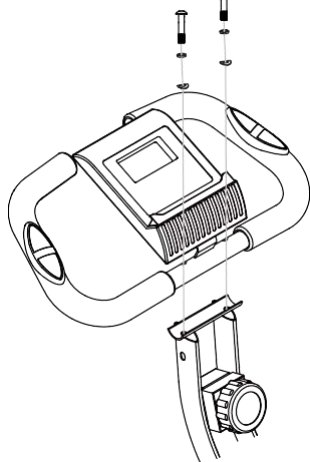
### 2. Instale los estabilizadores delantero y trasero.

Afloje los tornillos del estabilizador e insértelos en las ranuras correspondientes y apriételos en cada estabilizador.



### 3. Instale los pedales izquierdo y derecho

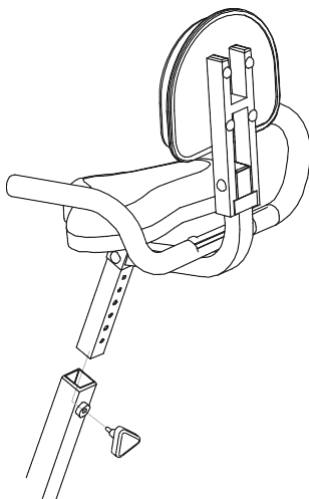
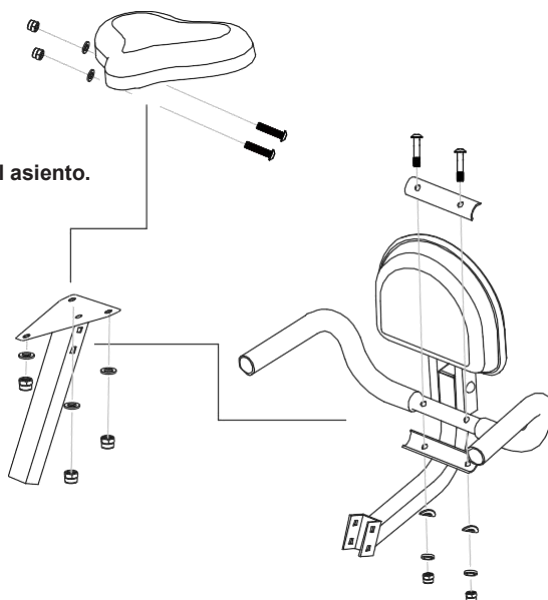
Fije el pedal izquierdo/derecho al eje correspondiente (pedal izquierdo con rosca izquierda, pedal derecho con rosca derecha) rosca de tornillo).



#### 4. Instale el volante y el panel de control

Coloque los manubrios en las ranuras correspondientes en el marco principal, apriete con tornillos y capa intermedia. Conecte los cables (sedent o pulse cord) a las ranuras correspondientes, luego inserte el panel de control en el marco principal y apriételo.

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



#### 6. Instale la tija del sillín.

Coloque la tija del sillín en el marco principal y apriétela.  
NOTA: Al ajustar la altura de la tija del sillín, la profundidad máxima de inserción de la línea de marcado no debe ser más alta que el borde de la tubería



# ESPECIFICACIONES



## FUNCIONES DE LOS BOTONES

MODO	A. Para escanear la pantalla de funciones y confirmar todas las configuraciones. B. Mantener durante 3 segundos. presionado, luego borre todos los dígitos y reinicie.
SERIE	A. Después de 4 segundos sin entrenamiento, presione el botón SET para ajustar el valor de tiempo/DISTANCIA/CALORÍAS. B. Si mantiene presionada la tecla SET, funcionará como tecla de acceso rápido. C. Cuando seleccione la función, presione el botón SET para ingresar a la función.
REINICIAR	A. Después de 4 segundos sin entrenamiento, presione el modo MODE/SET, luego presione el botón RESET para borrar los valores de configuración actuales (excepto ESCANEOS Y VELOCIDAD). B. Mantenga presionado durante 3 segundos para reiniciar la computadora.

## CARACTERÍSTICAS DE LA PANTALLA

HORA	Rango de visualización 00:00 -99:59; Rango de ajuste 0:00-99:00 hora
VELOCIDAD	Rango de visualización 0 - 999 . 9
DISTANCIA	Rango de visualización 0 - 999.9; Rango de ajuste 0:00-999.0
CALORÍAS	Rango de visualización 0 - 999 . 9; Rango de ajuste 0-999 .0.
LEGUMBRES	Rango de visualización 40 - 240;

## INSTRUCCIÓN

1. Cuando instale las baterías y encienda, la pantalla LCD mostrará todos los segmentos e ingresará al modo de función ESCANEAR después de un segundo. Pulse el botón MODE para seleccionar la siguiente función.
2. Función de pantalla LCD, orden: SCAN>TMR>SPEED>DIST>CAL>PULSE>SCAN.
3. Cuando se envía una señal a la consola sin presionar ninguna tecla, todas las funciones (TMW / SPD / DST / CAL) comienzan a contar automáticamente.
4. TMR: presione la tecla SET para configurar el tiempo objetivo, el incremento es de 1:00 minuto cada vez; Cuando TIEMPO cuente hasta 0:00 del valor objetivo, la consola se detendrá y 0:00 parpadeará como recordatorio, presione cualquier tecla para detenerlo. Entonces el tiempo comienza a contar de nuevo.
5. SPD: el usuario no puede preestablecer la velocidad. Cuando se envía una señal a la consola, la pantalla LCD mostrará el ritmo de ejercicio actual.
6. DST: presione el botón SET para establecer la distancia objetivo, la ganancia es de 1,0 m a la vez. Cuando la DISTANCIA cuente hasta el objetivo 0.0, la consola se detendrá y parpadeará 0.0 como recordatorio, presione cualquier tecla para detenerlo. Entonces DISTANCE empieza a contar de nuevo.
7. CAL: presione el botón SET para establecer el objetivo de calorías, el aumento es de 1,0 cl a la vez. Cuando CALORIE cuenta regresivamente hasta el objetivo 0.0, la consola se detiene y 0.0 parpadea como recordatorio, presione cualquier tecla para detenerlo. Entonces CALORIE comienza a contar.
8. Pulso: coloque la mano en el sensor de pulso del pasamanos. Luego verifique el pulso en la consola.

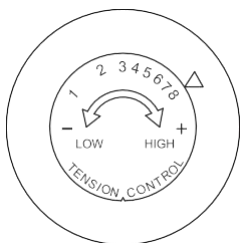
### Observación:

1. Sin que se envíe ninguna señal al monitor durante 4 minutos, el monitor entrará en modo de espera.
2. SEÑAL DE PARADA: la señal de PARADA se encenderá cuando la función de exploración esté en curso.

### Resolución de problemas:

Cuando la pantalla LCD está tenue, significa que las baterías deben ser reemplazadas. Si no hay señal cuando pedalea, verifique si el cable está bien conectado.

# INSTRUCCIONES



## AJUSTE DE VOLTAJE

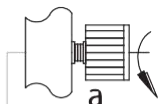
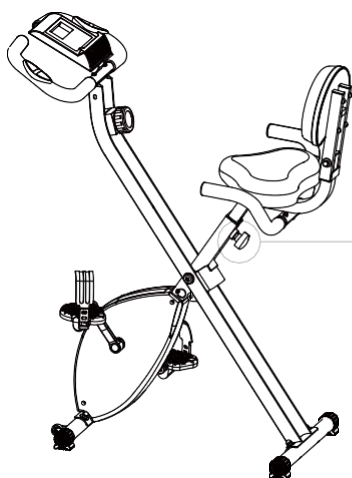
Para ajustar la tensión, simplemente use la perilla de ajuste de tensión (vea la foto a la izquierda)

Para aumentar la tensión, gire en el sentido de las agujas del reloj (+), para disminuir la tensión, gire en el sentido contrario a las agujas del reloj (-).

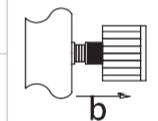
La configuración más baja está en el Nivel 1

La configuración más alta está en el Nivel 8

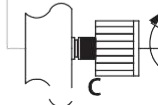
## Cómo ajustar la altura de la silla:



A. Suelte la perilla.



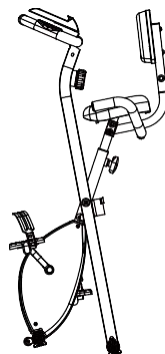
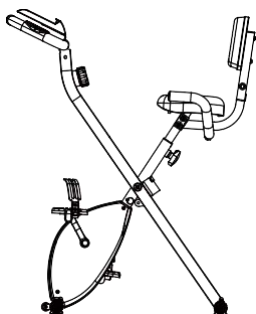
B.. Ajuste a la altura deseada.



c. Finalmente, apriete la perilla

## Cómo doblar:

Saque el pasador de bola y vuelva a colocarlo después de plegarlo..



# CALEFACCIÓN Y REFRIGERACIÓN

**Calentamiento** El propósito del calentamiento es preparar su cuerpo para el ejercicio y minimizar las lesiones. Caliente durante cinco minutos antes del entrenamiento de fuerza o ejercicio aeróbico.

Es muy importante estirar mientras los músculos están calientes después de un buen calentamiento y nuevamente después de la sesión de entrenamiento de fuerza o aeróbico. Los músculos se estiran más fácilmente en estos momentos debido a su temperatura elevada, lo que reduce significativamente el riesgo de lesiones. Los estiramientos deben mantenerse durante 15 a 30 segundos. No rebote.

## EJERCICIOS SUGERIDOS

### 1. Estiramiento de flexión

Párese con las rodillas ligeramente flexionadas e inclínese lentamente hacia adelante desde las caderas. Deje que la espalda y los hombros se relajen mientras alcanza los dedos de los pies tanto como sea posible. Sostén por 15 segundos y relájate. Repita 3 veces. Estiramientos: Isquiotibiales, espalda, rodillas y espalda.

### 2. Estiramiento de isquiotibiales

Siéntate con una pierna extendida. Lleve la planta del pie opuesto hacia usted y apóyela contra el interior de la pierna extendida. Alcance los dedos de los pies lo más lejos posible. Ayuna durante 15 segundos y luego relájate. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Isquiotibiales, espalda baja e ingle.

### 3. Estiramiento de pantorrillas/aquiles

Con una pierna delante de la otra, inclínate hacia adelante y coloca las manos contra la pared. Mantén la pierna trasera recta y el pie trasero apoyado en el suelo. Dobra la pierna delantera, inclínate hacia adelante y mueve las caderas hacia la pared. Sostenga durante 15 segundos y luego relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Para provocar un mayor estiramiento de los tendones de Aquiles, flexione también la pierna trasera. Estiramientos: Pantorrillas, tendones de Aquiles y tobillos.

### 4. Estiramiento de cuádriceps

Con una mano contra la pared para mantener el equilibrio, extiéndase hacia atrás y tome un pie con la otra mano. Lleva el talón lo más cerca posible de las nalgas. Ayuna durante 15 segundos y luego relájate. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Cuádriceps y músculos de la cadera.

### 5. Estiramiento de la cara interna del muslo

Siéntate con las plantas de los pies juntas y las rodillas hacia afuera. Tire de los pies hacia el área de la ingle tanto como sea posible. Sostenga durante 15 segundos y luego relájate. Repita esto 3 veces. Estiramientos: Cuádriceps y músculos de la cadera.

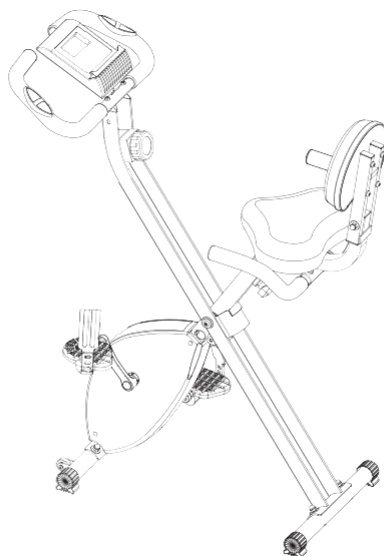


El objetivo del enfriamiento es devolver el cuerpo a su estado de reposo normal o casi normal al final de cada sesión de entrenamiento. Un buen enfriamiento reduce lentamente la frecuencia cardíaca y permite que la sangre regrese al corazón. Su enfriamiento debe incluir los estiramientos enumerados anteriormente y debe completarse después de cada sesión de entrenamiento de fuerza.

# X-Bike

ORANGE  
GYM

SKŁADANY POCIĄG DOMOWY



XBI002

## INSTRUKCJA OBSŁUGI

▲Przeczytaj wszystkie środki ostrożności i instrukcje przed użyciem tego urządzenia.

▲ Po przeczytaniu tej instrukcji obsługi należy ją przechowywać bezpiecznym miejscu do wykorzystania w przyszłości

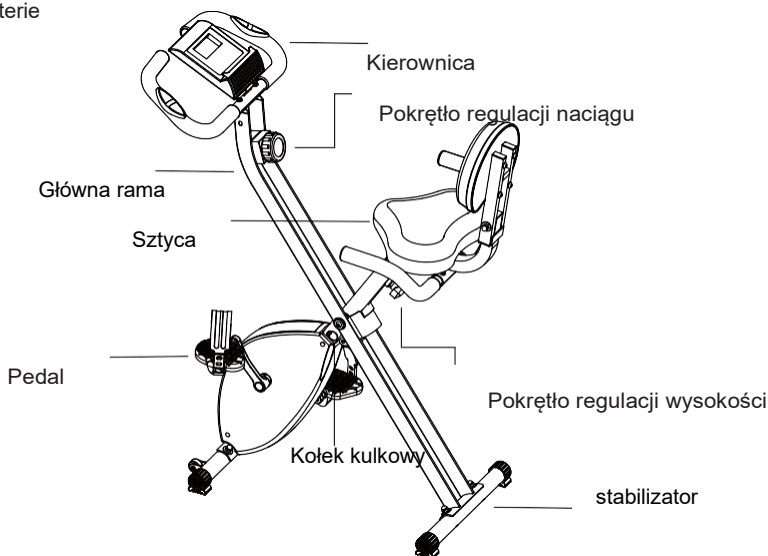
Distributed by: Orange Planet  
De Els 3A, 5107 RK Dongen  
The Netherlands

# INDEKS

WAŻNE INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA .....	3
INSTRUKCJA MONTAŻU .....	4-6
SPECYFIKACJA .....	7-8
INSTRUKCJE .....	9
ROZCIĄGANIE .....	10
KONSERWACJA .....	11

## TWÓJ SKŁADANY TRENER

Bateria: 2 baterie  
AAA



Przestrzegać lokalnych przepisów: Nie działający sprzęt elektryczny należy oddać do odpowiedniego punktu utylizacji odpadów. Materiał opakowania nadaje się do recyklingu. Proszę zutylizować opakowanie w sposób przyjazny dla środowiska i sprawić, aby dostępne dla usługi zbiórki surowców wtórnych.



Przed użyciem przeczytaj wszystkie ostrzeżenia na produkcie. Niezastosowanie się do tego może spowodować obrażenia. Użytkownicy ponoszą ryzyko obrażeń i wszelką odpowiedzialność wynikającą z używania tego produktu.

---

# WAŻNA, BEZPIECZNA INFORMACJA

Przeczytaj wszystkie ważne środki ostrożności i instrukcje w tym instrukcję obsługi i wszystkie ostrzeżenia na produkcie, aby zmniejszyć ryzyko poważnych obrażeń. Użytkownicy ponoszą ryzyko obrażeń z powodu niewłaściwe użycie samego produktu. Obowiązkiem użytkownika jest również dbanie o składany rower treningowy Orange Gym.

1. Zmontuj sprzęt zgodnie z instrukcją montażu i używaj wyłącznie poszczególne części przewidziane do montażu sprzętu i wymienione na liście części jako specyficzne dla tego urządzenia. Przed rozpoczęciem montażu sprawdź dostawę, aby upewnić się, że wszystko zostało dostarczone i sprawdź na liście przewozowej, aby upewnić się, że wszystkie części sąłącznie z.
2. Przeczytaj, przestuduj i zrozum instrukcję i wszystkie etykiety ostrzegawcze na tym produkcie. Ponadto zaleca się zapoznanie siebie i innych z poprawnym zalecenia dotyczące obsługi i szkolenia dotyczące tego produktu przed użyciem. Niektóre informacje można znaleźć w tej instrukcji, jak również u lokalnego sprzedawcy.
3. Zaleca się, aby w montażu tego urządzenia pomagała inna osoba.
4. Przed pierwszym użyciem urządzenia i ponownym sprawdzeniem za pomocą w regularnych odstępach czasu, aby upewnić się, że wszystkie śruby, śruby, nakrętki i inne połączenia są odpowiednio dokręcone, aby upewnić się, że sprzęt do ćwiczeń jest działa bezpiecznie

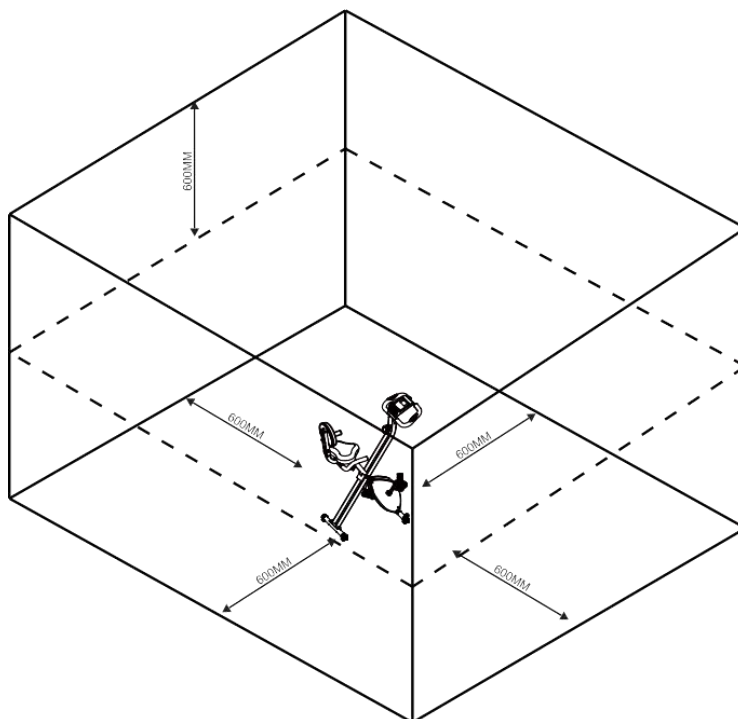


**Ostrzeżenie: Poziom bezpieczeństwa urządzenia można utrzymać tylko wtedy, gdy jest regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycie jest badane.**

5. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Zaleca się poddanie się pełnemu badaniu fizykalnemu.
6. Trzymaj ręce, kończyny, luźną odzież i długie włosy z dala od ruchomych części.
7. NIE WOLNO umieszczać ostrych przedmiotów wokół maszyny.
8. Nigdy nie używaj maszyny, jeśli nie działa prawidłowo.
9. Nasz produkt jest zgodny z EN ISO 20957-1 i 20957-5, KLASA HB, Nadaje się tylko do użytku domowego.
10. Uwaga: układ hamulcowy tego roweru: zależny od prędkości.
11. Pracuj w ramach zalecanego poziomu ćwiczeń. NIE PRACUJ do wyczerpania. Jeśli odczuwasz ból lub dyskomfort, natychmiast przerwij trening.
12. Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia przez cały czas. Nie zostawiaj dzieci bez nadzoru w tym samym pomieszczeniu z urządzeniem.
13. **OSTRZEŻENIE:** Kobietom w ciąży nie zaleca się korzystania z urządzenia. W razie potrzeby przed użyciem skonsultuj się z lekarzem.
14. **OSTRZEŻENIE:** Maksymalna waga urządzenia to 120 kg.
15. **OSTRZEŻENIE:** Przed rozpoczęciem treningu usuń wszelkie przedmioty z obszaru o wymiarach 60 cm x 60 cm wokół roweru.

16. **OSTRZEŻENIE:** Korzystaj z roweru i rozpoczynaj trening krok po kroku, ponieważ nieprawidłowy lub nadmierny trening może być szkodliwy dla zdrowia.
17. Osoby niepełnosprawne lub niepełnosprawne nie powinny używać urządzenia bez obecności wykwalifikowanego pracownika służby zdrowia lub lekarza.
18. **OSTRZEŻENIE:** Jeśli podłoga nie jest stabilna, wypoziomuj nierówną podłogę. **NIE WOLNO** używać w pobliżu wody lub na zewnątrz. Rower jest przeznaczony tylko do użytku domowego. Używaj roweru wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, zgodnie z opisem w niniejszej instrukcji. **NIE WOLNO** używać innych akcesoriów, które nie są zalecane przez producenta.
19. Rower nie nadaje się do celów terapeutycznych.

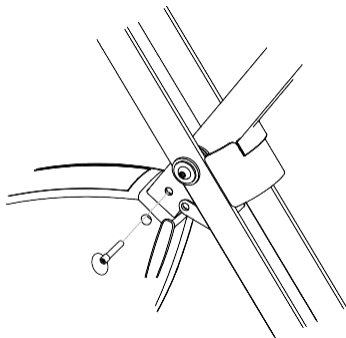
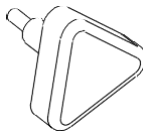
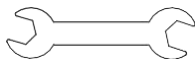
## Wolna przestrzeń





# INSTRUKCJE SKŁADANIA

## LISTA PAKOWANIA SPRZĘTU

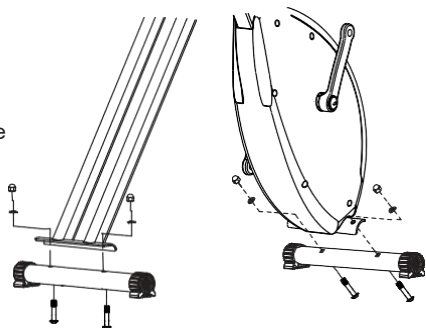
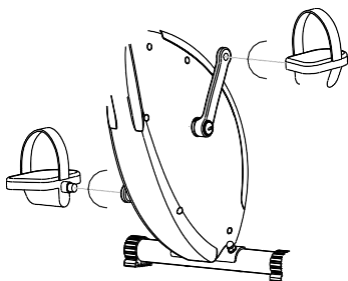


### 1. Zainstaluj sworzeń kulowy.

Wyciągnij sworzeń kulowy, aby wydłużyć ramę główną a następnie ponownie włóż sworzeń kulkowy.

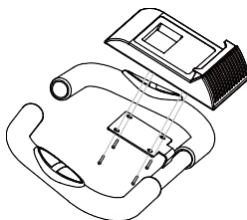
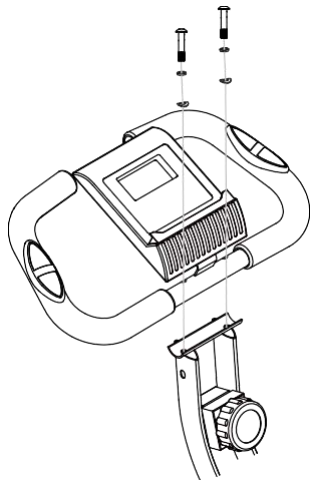
### 2. Zamontuj stabilizatory przednie i tylne.

Połącz śruby w stabilizatorze i włóż je w odpowiednie rowki i dokręć w każdym stabilizatorze.



### 3. Zainstaluj lewy i prawy pedał

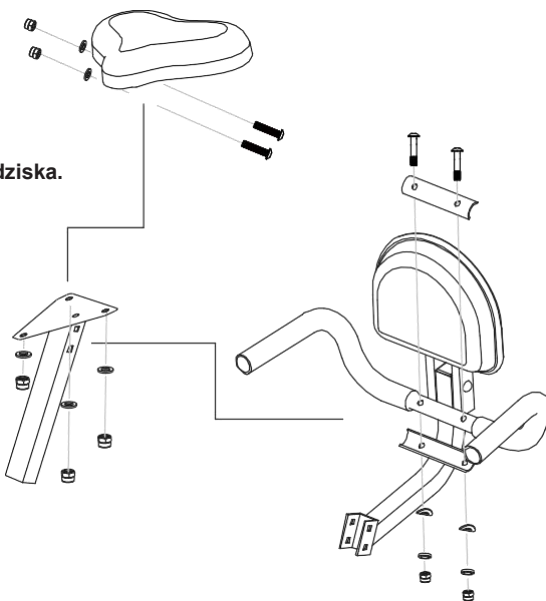
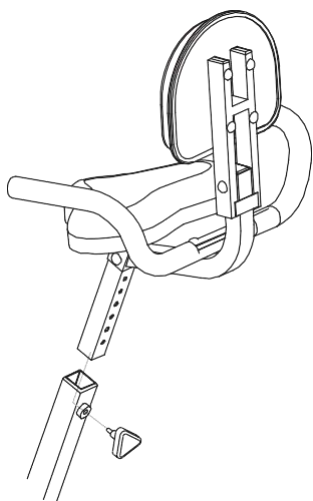
Zamocuj lewy/prawy pedał do odpowiednich osi (lewy pedał z lewym gwintem, prawy pedał z prawoskrętnym gwintem) bhh



#### 4. Zainstaluj kierownicę i panel sterowania

Umieść kierownicę w odpowiednich rowkach w ramy głównej, dokręć śrubami i warstwą pośrednią. Podłącz przewody (sedent lub przewód impulsowy) do odpowiednie gniazda, a następnie włóż panel sterowania na ramie głównej i dokręć go.

#### 5. Zamontuj tylną kierownicę i poduszkę siedziska.



#### 6. Zainstaluj sztycę.

Umieść sztycę na ramie głównej i dokręć ją. UWAGA: Podczas regulacji wysokości sztycy maksymalna głębokość wkładania linia znakująca nie powinna znajdować się wyżej niż krawędź rury

# SPECYFIKACJA



## FUNKCJE PRZYCIŚKÓW

TRYB	<ul style="list-style-type: none"><li>A. Aby zeskanować wyświetlacz funkcji i potwierdzić wszystkie ustawienia.</li><li>B. Przytrzymaj przez 3 sek. wciśnięty, a następnie wyczyść wszystkie cyfry i uruchom ponownie.</li></ul>
SERIA	<ul style="list-style-type: none"><li>A. Po 4 sekundach braku treningu naciśnij przycisk SET, aby dostosować artosć czasu/dystansu/kalorii.</li><li>B. Jeśli długo naciśniesz klawisz SET, będzie on działał jako klawisz skrótu.</li><li>C. Po wybraniu funkcji naciśnij przycisk SET, aby wejść do funkcji.</li></ul>
RESETOWANIE	<ul style="list-style-type: none"><li>A. Po 4 sekundach braku treningu naciśnij tryb MODE/SET, a następnie naciśnij przycisk RESET, aby wyczyścić bieżące wartości ustawień (z wyjątkiem SKANOWANIA I PRĘDKOŚCI).</li><li>B. Naciśnij i przytrzymaj przez 3 sekundy, aby ponownie uruchomić komputer.</li></ul>

## FUNKCJE WYŚWIETLACZA

CZAS	Zakres wyświetlania 00:00 -99:59; Zakres ustawień 0:00-99:00 godzin
PRĘDKOŚĆ	Zakres wyświetlania 0-999. 9
DYSTANS	Zakres wyświetlania 0 - 999,9; Zakres ustawień 0:00-999.0
KALORIE	Zakres wyświetlania 0 - 999,9; Zakres ustawień 0-999,0.
PULS	Zakres wyświetlania 40 - 240;

## INSTRUKCJA

1. Po włożeniu baterii i włączeniu, wyświetlacz LCD wyświetli wszystkie segmenty i przejdzie w tryb funkcji SCAN po jednej sekundzie. Naciśnij przycisk MODE, aby wybrać następną funkcję.
2. Funkcja wyświetlacza LCD, Zamówienie: SKAN>TMR>PRĘDKOŚĆ>DIST>CAL>PULSE>SCAN.
3. Gdy sygnał zostanie wysłany do konsoli bez naciskania żadnego klawisza, wszystkie funkcje (TMW / SPD / DST / CAL) rozpoczynają liczenie automatycznie.
4. TMR-Naciśnij przycisk SET, aby ustawić czas docelowy, przyrost wynosi 1:00 minuty za każdym razem; Gdy CZAS odlicza do wartości docelowej 0:00, konsola zatrzyma się, a 0:00 zacznie migać jako przypomnienie, naciśnij dowolny klawisz, aby go zatrzymać. Wtedy czas zaczyna się odliczać od nowa.
5. SPD - Użytkownik nie może ustawić prędkości. Gdy do konsoli zostanie wysłany sygnał, na ekranie LCD zostanie wyświetlona bieżąca prędkość treningu.
6. DST - Naciśnij klawisz SET, aby ustawić odległość docelową, wzmożenie wynosi 1,0 m na raz. Gdy DISTANCE odlicza do celu 0.0, konsola zatrzyma się i zacznie migać 0.0 jako przypomnienie, naciśnij dowolny klawisz, aby go zatrzymać. Następnie DISTANCE zaczyna ponownie liczyć.
7. CAL - Naciśnij przycisk SET, aby ustawić docelowe kalorie, wzrost wynosi 1,0 cl na raz. Kiedy CALORIE odlicza do celu 0.0, konsola zatrzymuje się i 0.0 miga jako przypomnienie, naciśnij dowolny klawisz, aby go zatrzymać. Wtedy zaczyna się liczenie CALORIE.
8. Puls-Położ rękę na czujniku tętna poręczy. Następnie sprawdź puls na konsoli.

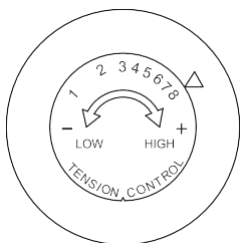
### Uwaga:

1. Bez żadnego sygnału wysłanego do monitora przez 4 minuty, monitor przejdzie w tryb czuwania.
2. SYGNAŁ STOP - Sygnał STOP zaświeci się, gdy funkcja skanowania jest w toku.

### Rozwiązywanie problemów:

Gdy ekran LCD jest przyciemniony, oznacza to konieczność wymiany baterii. Jeśli nie ma sygnału podczas pedałowania, sprawdź, czy kabel jest dobry połączony.

# INSTRUKCJE



## REGULACJA NAPIĘCIA

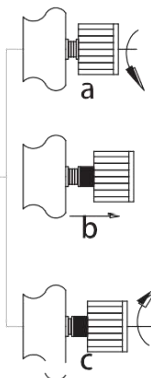
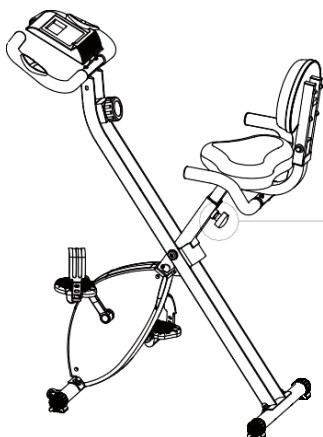
Do regulacji naciągu wystarczy użyć pokrętła regulacji naciągu (patrz zdjęcie po lewej)

Aby zwiększyć napięcie, obróć zgodnie z ruchem wskazówek zegara (+), aby zmniejszyć napięcie, obróć przeciwnie do ruchu wskazówek zegara (-).

Najniższe ustawienie jest na poziomie 1

Najwyższe ustawienie jest na poziomie 8

## Jak wyregulować wysokość krzesła



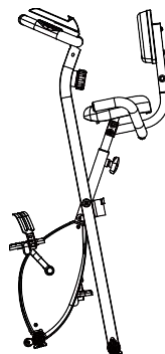
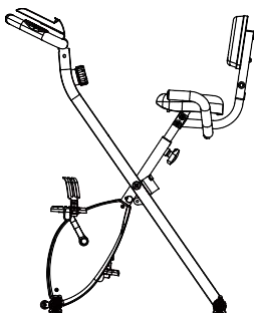
A. Zwolnij pokrętło.

B. Dostosuj do żądanej wysokości.

C. Na koniec dokręć pokrętło

## Jak złożyć:

Wyciągnij zawleczkę kulkową i włóż ją z powrotem po złożeniu.



# PODGRZEWANIE I CHŁODZENIE

**Rozgrzewka** Celem rozgrzewki jest przygotowanie ciała do ćwiczeń i zminimalizowanie kontuzji. Rozgrzej się przez pięć minut przed treningiem siłowym lub ćwiczeniami aerobowymi.

Rozciąganie, gdy mięśnie są rozgrzane po dobrej rozgrzewce i ponownie po treningu siłowym lub aerobowym, jest bardzo ważne. W tym czasie mięśnie rozciągają się łatwiej ze względu na podwyższoną temperaturę, co znacznie zmniejsza ryzyko kontuzji. Rozciąganie powinno trwać od 15 do 30 sekund. Nie podskakuj.

## PROPONOWANE ĆWICZENIA

### 1. Rozciąganie na zginanie

Stań z lekko ugiętymi kolanami i powoli pochyl się do przodu z bioder. Rozluźnij plecy i ramiona, sięgając po palce stóp tak daleko, jak to możliwe. Przytrzymaj przez 15 sekund i zrelaksuj się. Powtórz 3 razy. Rozciąganie: ścięgna podkolanowe, plecy, kolana i plecy.

### 2. Rozciąganie ścięgien udowych

Usiądź z jedną nogą wyprostowaną. Przysuń podeszwę przeciwnej stopy do siebie i oprzyj ją o wewnętrzną stronę wyciągniętej nogi. Sięgnij po palce stóp tak daleko, jak to możliwe. Pośćnij przez 15 sekund, a następnie zrelaksuj się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi. Rozciąganie: ścięgna podkolanowe, dolna część pleców i pachwiny.

### 3. Rozciąganie łydki/Achillesa

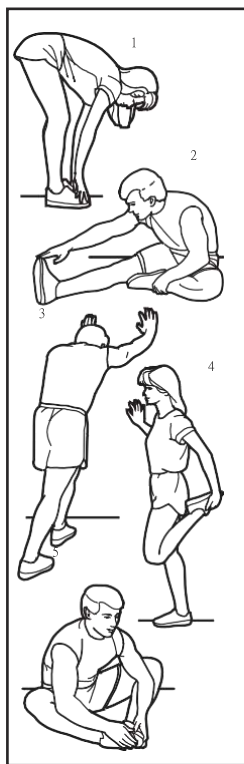
Z jedną nogą przed drugą, sięgnij do przodu i oprzyj dłonie o ścianę. Trzymaj tylną nogę prosto, a tylną stopę płasko na podłodze. Zegnij przednią nogę, pochyl się do przodu i przesuń biodra w kierunku ściany. Przytrzymaj przez 15 sekund, a następnie zrelaksuj się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi. Aby spowodować dalsze rozciąganie ścięgien Achillesa, wygnij również tylną nogę. Rozciągnię: łydki, ścięgna Achillesa i kostki.

### 4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Oprzyj jedną ręką o ścianę, aby zachować równowagę, sięgnij do tyłu i chwyć jedną stopę drugą ręką. Przysuń piętę jak najbliżej pośladków. Pośćnij przez 15 sekund, a następnie zrelaksuj się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi. Rozciąganie: mięśnie czworogłowe i biodrowe.

### 5. Rozciąganie wewnętrznej strony uda

Usiądź ze złączonymi podeszwami stóp i wyprostowanymi kolanami. Pociągnij stopy w kierunku pachwin tak daleko, jak to możliwe. Przytrzymaj przez 15 sekund, a następnie zrelaksuj się. Powtórz to 3 razy. Rozciąganie: mięśnie czworogłowe i biodrowe.



Celem wyciszenia jest przywrócenie ciała do normalnego lub prawie normalnego stanu spoczynkowego pod koniec każdej sesji treningowej. Dobre ochłodzenie powoli obniża tętno i umożliwia powrót krwi do serca. Odpoczynek powinien obejmować opisane powyżej ćwiczenia rozciągające i powinien być wykonywany po każdej sesji treningu siłowego.