

NEXXT

Dubbele fiets met display

CO290424-2



Gebruikershandleiding

NEXXT

Lees deze handleiding zorgvuldig door voor gebruik en bewaar hem voor toekomstig gebruik.

NL

EN

DE

FR

ES

Belangrijke veiligheidswaarschuwingen

Lees alle instructies in deze handleiding voordat je het product gebruikt. Volg alle waarschuwingen en bedieningsinstructies voor gebruik. Bewaar deze handleiding gedurende de gehele levensduur van het product.

- Dit product is alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik binnenshuis.
- Gebruik dit apparaat alleen voor de doeleinden die in deze handleiding worden beschreven.
- Dit product is geen speelgoed en mag alleen worden gebruikt voor de doeleinden die in deze gebruikershandleiding zijn gespecificeerd.
- Wij raden gehandicapten aan dit product alleen te gebruiken onder toezicht van gekwalificeerd personeel.
- Laat geen kinderen op of rond het product. Houd kinderen en huisdieren te allen tijde uit de buurt van het product.
- Mensen met een hartaandoening of met een verbod op intensieve training moeten de trainingstijd verminderen, tenzij u uw arts heeft geraadpleegd.
- Zorg ervoor dat het product correct is geïnstalleerd voordat u erop gaat trainen. Zorg ervoor dat alle schroeven, bouten en moeren correct zijn gemonteerd en vastgedraaid. Gebruik alleen accessoires die bij het product zijn geleverd.
- Stop de training onmiddellijk als u een probleem of een vreemd geluid waarneemt terwijl u uw fiets gebruikt.
- Gebruik geen beschadigde of kapotte accessoires.
- Het product moet regelmatig worden gecontroleerd om letsel te voorkomen. U moet regelmatig controleren of schroeven en moeren goed vastzitten en of er geen haarscheurtjes of scherpe randen zijn die tot lichamelijk letsel kunnen leiden.
- Plaats de apparatuur op een stabiele en vlakke ondergrond. Kies een plaats waar geen ventilatieopeningen worden geblokkeerd om oververhitting te voorkomen. Zorg ervoor dat er aan elke kant van het product 1 meter ruimte overblijft om ongehinderd te kunnen trainen.
- Plaats het product niet in de buurt van een open haard of een vergelijkbare warmtebron.
- We raden aan om een slipvaste ondergrond, zoals een rubberen mat, onder het trainingsapparaat te leggen om mogelijke schade aan de vloer te voorkomen.

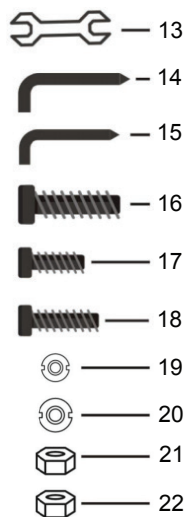
- Draag altijd beschermende en comfortabele kleding tijdens het gebruik van de trainingsapparatuur. Draag bij voorkeur sportschoenen of aerobicsschoenen. Draag GEEN losse of slobberige kleding, omdat deze in het product verstrikt kan raken.
- Om de fiets te gebruiken heb je een stabiele stoel nodig die zorgt voor de juiste houding van de gebruiker.
- Houd handen, voeten en losse accessoires uit de buurt van bewegende onderdelen.
- Ga niet op de pedalen staan. De pedalen zijn niet ontworpen om stand gebruikt te worden.
- Houd uw rug tijdens het gebruik altijd recht, leun niet voorover.
- Let op hoe uw lichaam reageert op de training. Als u pijn voelt of duizelig wordt tijdens het trainen, stop dan onmiddellijk, rust uit en raadpleeg een arts.
- Gebruik geen schuurmiddelen om uw fiets schoon te maken.
- Bewaar het product niet op een plaats waar het in contact komt met direct zonlicht of waar het in de zon kan komen te staan.
- Merk op dat klasse B en klasse C crank trainingsapparatuur niet geschikt zijn voor hoge nauwkeurigheid.

Overzicht onderdelen

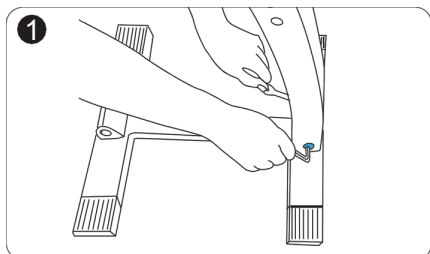


Beschrijving:

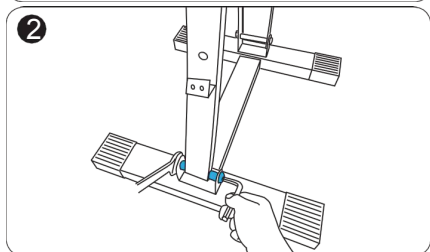
- | | |
|----------------------------|------------------------------------|
| 1. Weerstandsknop | 12. Onderstel |
| 2. As met handgrepen | 13. Sleutel |
| 3. Aanhaalschroeven | 14. Inbussleutel (groot) |
| 4. Gebogen buis | 15. Inbussleutel (klein) |
| 5. Verbindingsbuis | 16. Schroef M10x80 (2st) |
| 6. Bout | 17. Schroef M8x12 (6st) |
| 7. Trainingscomputer | 18. Schroef M8x30 (2st) |
| 8. Bovenste buis | 19. Vlakke sluitring M8xØ16 (16st) |
| 9. Onderste buis | 20. Vlakke sluitring M10xØ20 (4st) |
| 10. As met pedalen | 21. Moer M8 (8st) |
| 11. Weerstandsknop pedalen | 22. Moer M10 (2st) |



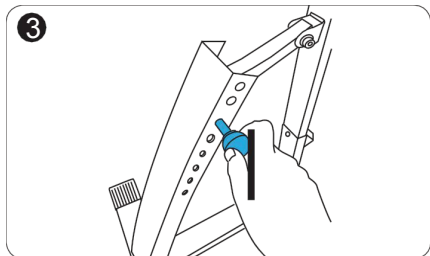
Montage



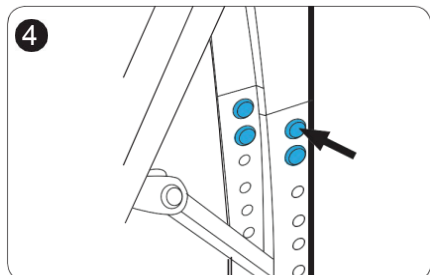
1. Installeer de onderste buis (9) met de gaten bovenaan op de basis (12) met de schroef M10x80 (16), 2 stukken ring M10xØ20 (20) en de moer M10 (22). Gebruik de sleutel (13) en inbusleutels (14) om de schroeven vast te draaien. Draai de schroeven nog niet helemaal vast.



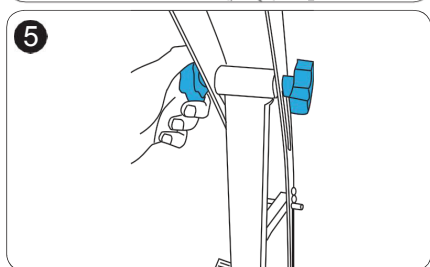
2. Monteer de gebogen buis (4) met de gaten aan de bovenkant op de basis (12) met de schroef M10x80 (16), 2 stuks ringen M10xØ20 (20) en de moer M10 (22). Gebruik de sleutel (13) en inbusleutels (14) om de schroeven vast te draaien. Draai de schroeven nog niet helemaal vast.



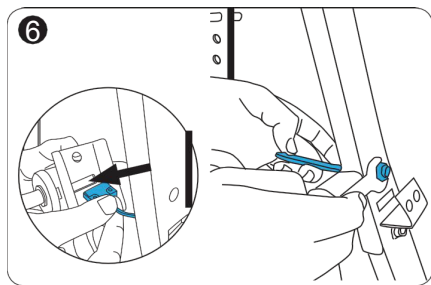
3. Monteer de verbindingbuis (5) aan de onderste buis (9) met de bout (6). De hoogte van de fiets kan worden aangepast door de buis op een andere plaats in de onderbuis vast te zetten.



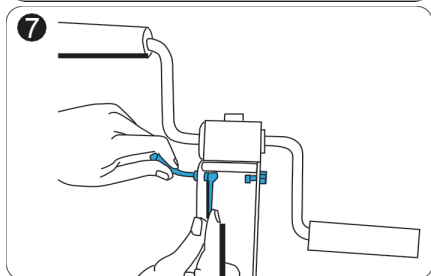
4. Monteer de bovenste buis (8) aan de onderste buis (9) met 4 stuks schroeven M8x12 (17), 8 stuks ringen M8xØ16 (19) en 4 stuks moeren M8 (21). Draai alles eerst met de hand vast. Gebruik de sleutel (13) en inbusleutels (15) om de schroeven volledig vast te draaien.



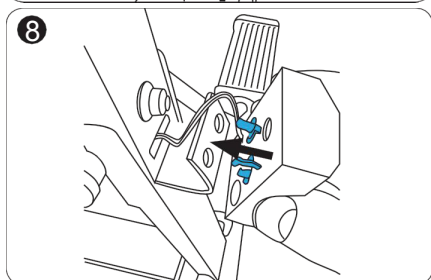
5. Bevestig de bovenste buis (8) aan de gebogen buis (4) met de 2 bevestigingsschroeven (3).



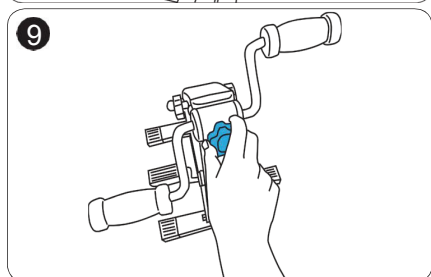
6. Monteer de as met pedalen (10) aan de gebogen buis (4) met 2 stuks schroeven M8x30 (18), 4 stuks ringen M8xØ16 (19) en 2 stuks moeren M8 (21). Zorg ervoor dat de aansluiting van de trainingscomputer is aangesloten op de pedalen, zie de tekening. Gebruik de sleutel (13) en inbussleutels (15) om de schroeven vast te draaien. Draai de schroeven nog niet helemaal vast.



7. Monteer de as met handgrepen (2) aan de bovenste buis (8) met 2 stuks schroeven M8x12 (17), 4 stuks ringen M8xØ16 (19) en 2 stuks moeren M8 (21). Gebruik de sleutel (13) en inbussleutels (15) om de schroeven vast te draaien. Draai de schroeven nog niet helemaal vast.



8. Plaats de trainingscomputer (7) in de standaard van de gebogen buis (4) en sluit de kabels aan.



9. Draai aan de weerstandsknoppen (1+11) op de as met handgrepen en as met pedalen.
10. Gebruik tot slot de sleutel (13) en inbussleutels (14+15) om alle schroeven vast te draaien.

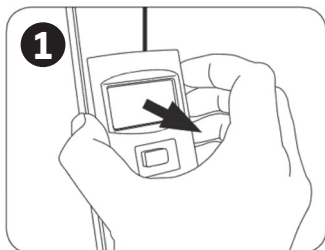
Algemene informatie

- De pedaalband is verstelbaar volgens uw voetmaat.
- Maak de band los, kies de gewenste maat en maak de band weer vast aan het pedaal.
- Draai tijdens het trainen aan de weerstandsknoppen (1+11) op de as met handgrepen of as met pedalen om het weerstandsniveau aan te passen.
- Rechtsom draaien = meer weerstand tijdens het fietsen.
- Linksom draaien = minder weerstand tijdens het fietsen.

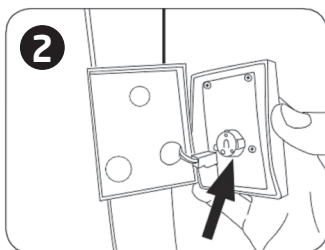
Hoe de hoogte van de fiets aanpassen?

1. Draai de bevestigingsschroeven (3) op de bovenste buis (8) van de fiets los.
2. Trek de bout (6) uit de onderste buis (9) en plaats deze in de gewenste positie om de hoogte van de fiets aan te passen.
3. Draai de bevestigingsbouten (3) vast aan de bovenste buis (8).

De batterij plaatsen of vervangen



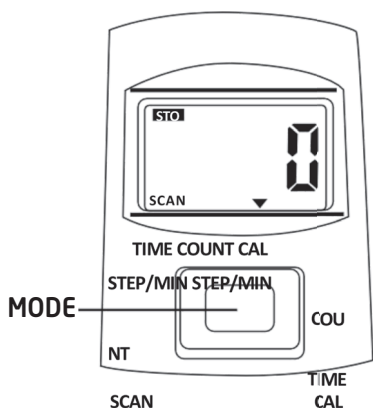
1. Til het bovenste deel van de trainingscomputer voorzichtig van het lichaam. Haal de trainingscomputer er niet helemaal uit. De kabel moet aan de computer bevestigd blijven. Het batterijvak bevindt zich achter de trainingscomputer.



2. Plaats of vervang een AG13 batterij.
3. Plaats de trainingscomputer terug op de fiets.

Bediening van de trainingscomputer

1. De trainingscomputer wordt automatisch ingeschakeld wanneer je begint met trainen of wanneer je op de MODE-knop drukt.
2. De functies veranderen automatisch na een paar seconden zodat je tijdens je sessie de afstand, tijd, totaal geschat calorieverbruik en rotaties per minuut kunt bijhouden. Als je de voorkeur geeft aan één bepaalde functie, druk dan op de MODE knop totdat je de gewenste functie hebt gevonden en "SCAN" niet meer zichtbaar is op het display.



TELL	Telt de afstand in meters.
TIJD	Toont de verstreken tijd sinds het begin van de trainingssessie.
CAL	Geeft een schatting van het totale calorieverbruik vanaf het begin van de training.
STAP / MIN	Telt het aantal rotaties per minuut.
SCAN	De bovenstaande functies worden 7 seconden achter elkaar weergegeven.

3. De trainingscomputer schakelt zichzelf automatisch uit als er 4-5 minuten geen beweging wordt waargenomen.

Opmerking 1: De berekening van het aantal verbrande calorieën is een schatting en mag niet als medisch betrouwbaar worden beschouwd. We raden je aan je arts of diëtist te raadplegen om je dieet en energieverbruik aan te passen aan je fysieke conditie en de sportactiviteiten die je van plan bent te gaan doen. We raden u ook aan uw arts te raadplegen voordat u met een nieuwe oefening begint.

Opmerking 2: U kunt de trainingscomputer resetten door de batterij te verwijderen of door de MODE toets 4 seconden ingedrukt te houden.

Opmerking 3: Het is mogelijk dat de zichtbaarheid van het display na een tijdje afneemt.

In dat geval moet je de batterij (type AG13) vervangen.

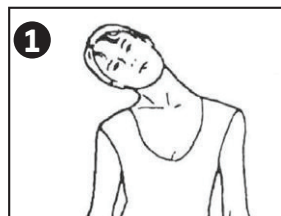
Belangrijk trainingsadvies

1. Vermijd overmatige belasting van je lichaam. Train niet als u zich moe of uitgeput voelt. Begin uw trainingsschema met lage snelheden en korte periodes als u niet gewend bent aan fysieke activiteit.
2. Het wordt afgeraden om 30 minuten voor of na intensieve trainingssessies te eten.
3. Controleer tijdens de training of je regelmatig en rustig ademhaalt. Om blessures door overbelasting te voorkomen, moet je altijd rekken om de spiergroepen die je traint op te warmen voordat je gaat trainen en daarna afkoelen. Op de volgende pagina worden verschillende van dergelijke oefeningen beschreven.
4. Zorg ervoor dat je voldoende drinkt tijdens de training. Tijdens fysieke inspanning is het aan te raden om meer te drinken dan de gebruikelijke dagelijkse aanbeveling van 2 liter.
5. Draag comfortabele kleding tijdens het gebruik van dit apparaat, maar vermijd te wijde kleding omdat er stof vast kan komen te zitten in de bewegende delen van dit apparaat.

Opwarmings- en afkoelingsoefeningen

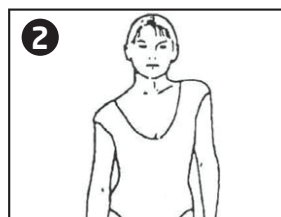
1. Nek-oefening:

Beweeg je hoofd langzaam naar rechts tot je spanning voelt in je nek. Laat uw hoofd langzaam in een halve cirkel op uw borst zakken terwijl u uw hoofd naar links draait totdat u dezelfde spanning voelt. Herhaal dit een paar keer.



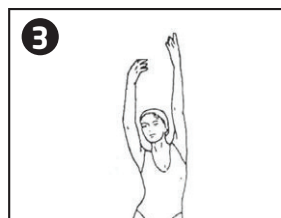
2. Schouderoefening:

Breng je linker- en rechterschouder met tussenpozen omhoog. Herhaal dit een paar keer.



3. Arm-oefening:

Strek afwisselend je linkerarm en rechterarm omhoog naar het plafond, totdat je een comfortabele spanning voelt in je linker- of rechterkant.



4. Dij-oefening:

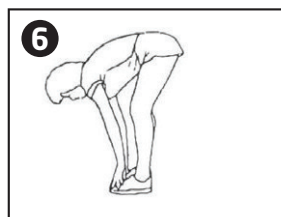
Ondersteun jezelf op de muur door er één hand tegenaan te plaatsen. Reik achter je en gebruik je andere hand om je linker- of rechtersvoet zo dicht mogelijk bij je billen te trekken. Houd deze positie 30 seconden vast en herhaal dit twee keer per been.

**5. Binnendij-oefening:**

Ga op de grond zitten en plaats je voeten zo dat je knieën naar buiten wijzen. Trek je voeten zoveel mogelijk naar binnen en duw je knieën dan langzaam naar beneden richting de vloer. Houd deze positie indien mogelijk 30 tot 40 seconden aan.

**6. Bovenbenen en armen-oefening:**

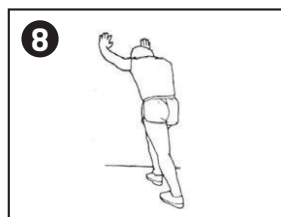
Buig je lichaam langzaam naar voren en probeer met je handen je voeten aan te raken. Reik zo ver mogelijk naar je tenen. Houd deze positie indien mogelijk 20-30 seconden aan.

**7. Knie-oefening:**

Ga op de grond zitten en strek je rechterbeen. Buig je linkerbeen en plaats je voeten tegen je rechterdij. Probeer nu met je rechterhand je rechtersvoet aan te raken. Houd deze positie indien mogelijk 20-30 seconden vast en herhaal dit voor je linkerbeen.

**8. Kuitoefening:**

Plaats beide handen tegen de muur om je hele lichaamsgewicht te ondersteunen. Strek je linkerbeen naar achteren en probeer dit 30-40 seconden vol te houden. Herhaal de oefening nu voor je rechterbeen.



Onderhoud

1. De Double mobility hometrainer vereist minimaal onderhoud.
2. Reinig het product met een licht vochtige spons. Droog af met een schone droge doek.
3. Vermijd contact met water.
4. Vermijd langdurige blootstelling aan de zon.

Specificaties

Model nr.	: CO290424-2
Gewicht	: 7.2kg
Afmetingen (HxBxD)	: L505×B405×H960mm
Klasse	: HC (Binnengebruik + lage nauwkeurigheid)
Lichaamsmassa	: Max. 120kg

Correcte verwijdering van dit product



Dit product is gemarkeerd met dit symbool van een doorgekruiste vuilnisbak in overeenstemming met de Europese Richtlijn 2012/19/EC om aan te geven dat het niet weggegooid mag worden met uw andere huishoudelijke afval. Door de aanwezigheid van gevaarlijke stoffen, mengsels en derivaten, elektrische en elektronische apparaten die niet selectief worden gesorteerd, kunnen gevaarlijk zijn voor het milieu en de menselijke gezondheid. Raadpleeg uw gemeente of de afvalverwijderingsdienst voor het inleveren en recyclen van dit product.

NEXXT

is hét innovatieve merk met hoogwaardige gadgets voor in en rond het huis. Ga voor duurzaam comfort met onze inspirerende artikelen en maak je leven makkelijker, eenvoudiger of relaxter. Altijd voor een scherpe prijs. Want wij geloven in betaalbare innovatie voor het moderne leven. NEXXT, the new ease.

Dankjewel voor het kiezen van een van onze NEXXT producten!

Voordat je aan de slag gaat, raden we je ten zeerste aan om deze volledige handleiding zorgvuldig te lezen om mogelijke lichamelijke schade en schade aan het product te voorkomen. We kunnen niet verantwoordelijk worden gehouden voor de gevolgen van verkeerde of foutieve installatie als de instructies in deze handleiding niet nauwgezet worden gevolgd. Als je vragen hebt, problemen ondervindt met de installatie of twijfels hebt over de veiligheid, neem dan gerust contact met ons op via info@conceptonlinebv.nl.

Importeur:
Concept Online BV

De Kreek 28
NL -3871 MM Hoevelaken
info@conceptonlinebv.nl

NEXXT Dual Bike with Display

CO290424-2



User Manual



Please read this manual carefully before use and
keep it for future reference.

NL

EN

DE

FR

ES

Important Safety Warnings

Read all the instructions in this manual before using the product. Follow all warnings and operating instructions prior to use. Keep this manual for the entire life of the product.

- This product is intended for domestic and indoor use only.
- Only use this equipment for the purposes specified in this user manual.
- This product is not a toy and may only operate for the purposes specified in this user manual.
- We suggest handicapped persons to use this product only under supervision of qualified personnel.
- Do not allow children on or around the product. Keep children and pets away from the product at all times.
- People with a heart condition or with a prohibition to exercise intensely should reduce training time unless you have consulted your doctor.
- Take care that the product is installed correctly before you start to train on it. Ensure that all screw, bolts and nuts are mounted and tightened correctly. Only use accessories provided with the product.
- Stop the training immediately if you detect any problem or a strange noise while you use your bike.
- Do not use damaged or broken accessories.
- The product must be checked regularly in order to avoid injuries. You should check regularly whether screws and nuts are well tightened, or if hair-cracks or sharp edges are present which could lead to physical injuries.
- Place the equipment at a stable and flat surface. Select a placement where no air vent will be blocked to prevent any overheating. Ensure that 1 meter space is left on each side of the product in order to train unhindered.
- Do not place the product near an open fireplace or similar heat source.
- We suggest placing a skid-proof base, such as a rubber mat, under the workout equipment in order to avoid possible damage to the floor.
- Always wear protective and comfortable clothes while using the workout equipment. Preferably wear sport or aerobic shoes. DO NOT wear loose or baggy clothing, since it may get caught in the product.

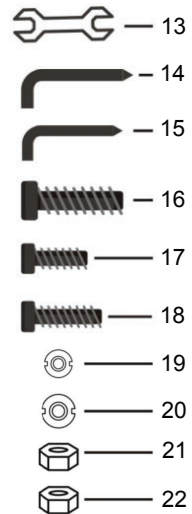
- To use the bike you need a stable chair that ensures the correct posture of the user.
- Keep hands, feet and loose accessories away from moving parts.
- Do not stand on the pedals. The pedals were not designed to be used while standing.
- Keep your back straight at all times during use, do not lean forward.
- Pay attention to how your body reacts on the training. If you feel any pain, or if you become dizzy while exercising, stop immediately, rest and consult a physician.
- Do not use abrasive products to clean your bike.
- Do not store the product in a location where it will be in contact with direct sunlight or where it will be.
- Notice that class B and class C crank training equipment are not suitable for high accuracy purposes.

Overview Parts

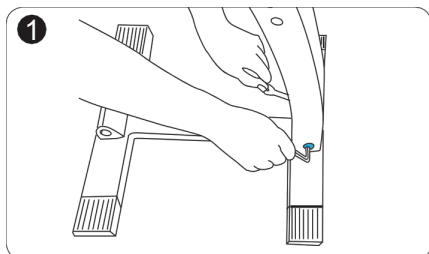


Description:

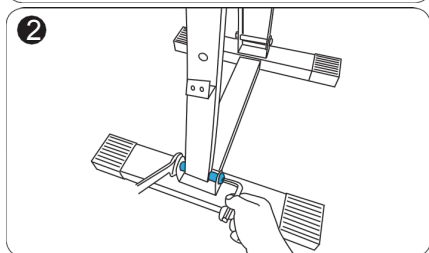
- | | |
|----------------------------|--------------------------------|
| 1. Resistance knob | 12. Base |
| 2. Axle with handgrips | 13. Wrench |
| 3. Tightening screws | 14. Hexagonal wrench (big) |
| 4. Arched tube | 15. Hexagonal wrench (small) |
| 5. Connecting tube | 16. Screw M10x80 (2pcs) |
| 6. Bolt | 17. Screw M8x12 (6pcs) |
| 7. Trainings computer | 18. Screw M8x30 (2pcs) |
| 8. Upper tube | 19. Flat washer M8xØ16(16pcs) |
| 9. Lower tube | 20. Flat washer M10xØ20 (4pcs) |
| 10. Axle with pedals | 21. Nut M8 (8pcs) |
| 11. Resistance knob pedals | 22. Nut M10 (2pcs) |



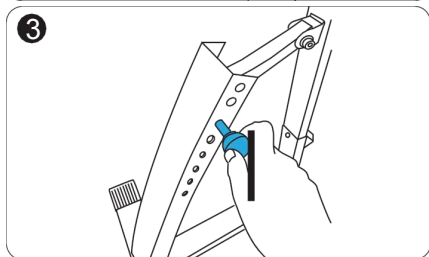
Assembly



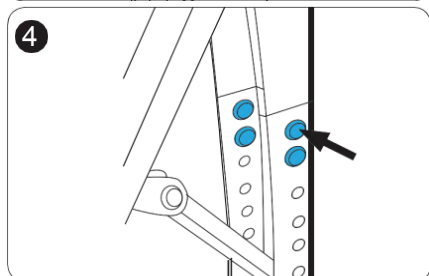
1. Install the lower tube (9) with the holes at the top on the base (12) with the screw M10x80 (16), 2 pieces of washers M10xØ20 (20) and the nut M10 (22). Use the wrench (13) and hexagonal wrenches (14) to tighten the screws. Do not fully tighten the screws yet.



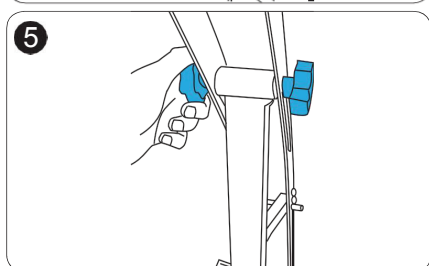
2. Install the arched tube (4) with the holes at the top on the base (12) with the screw M10x80 (16), 2 pieces of washers M10xØ20 (20) and the nut M10 (22). Use the wrench (13) and hexagonal wrenches (14) to tighten the screws. Do not fully tighten the screws yet.



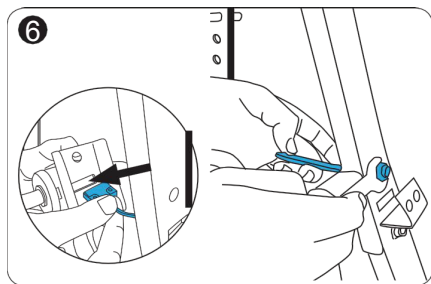
3. Assemble the connecting tube (5) to the lower tube (9) with the bolt (6). The height of the bike can be adjusted by securing the tube in another place in the lower tube.



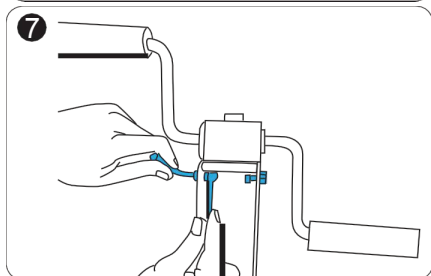
4. Install the upper tube (8) to the lower tube (9) with 4 pieces of screws M8x12 (17), 8 pieces of washers M8xØ16 (19) and 4 pieces of nuts M8 (21). Tighten everything first by hand. Use the wrench (13) and hexagonal wrenches (15) to fully tighten the screws.



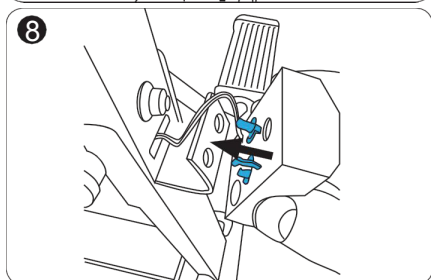
5. Fix the upper tube (8) to the arched tube (4) using the 2 tightening screws (3).



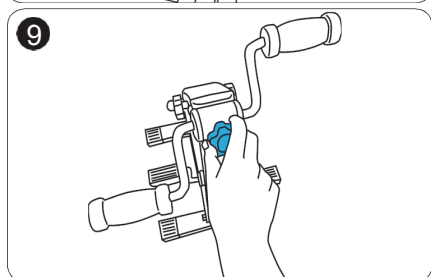
6. Install the axle with pedals (10) to the arched tube (4) with 2 pieces of screws M8x30 (18), 4 pieces of washers M8xØ16 (19) and 2 pieces of nuts M8 (21). Make sure that the connection of the training computer is connected to the pedals, see the drawing. Use the wrench (13) and hexagonal wrenches (15) to tighten the screws. Do not fully tighten the screws yet.



7. Install the axle with handgrips (2) to the upper tube (8) with 2 pieces of screws M8x12 (17), 4 pieces of washers M8xØ16 (19) and 2 pieces of nuts M8 (21). Use the wrench (13) and hexagonal wrenches (15) to tighten the screws. Do not fully tighten the screws yet.



8. Place the training computer (7) in the stand of the arched tube (4) and connect the cables.



9. Turn the resistance knobs (1+ 11) on the axle with handgrips and axle with pedals.
10. Finally, use the wrench (13) and hexagonal wrenches (14+15) to tighten all screws.

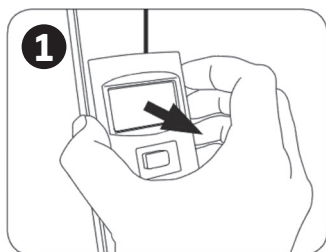
General Information

- The pedal strap is adjustable according to your foot size.
- Release the strap and choose the desired size and reattach the strap to the pedal.
- During exercise, rotate the resistance knobs (1+11) on the axle with handgrips or axle with pedals to adjust the resistance level.
- Clockwise rotation = more resistance during cycling.
- Counter-clockwise rotation = less resistance during cycling.

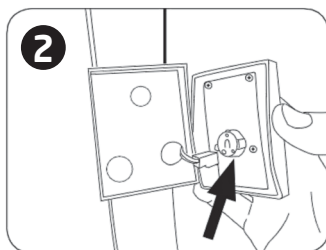
How To Adjust The Height Of The Bike?

1. Loosen the tightening screws (3) on the upper tube (8) of the bike.
2. Pull the bolt (6) out of the lower tube (9) and place it in the desired position to adjust the height of the bike.
3. Tighten the tightening screws (3) to the upper tube (8).

Place Or Replace The Battery



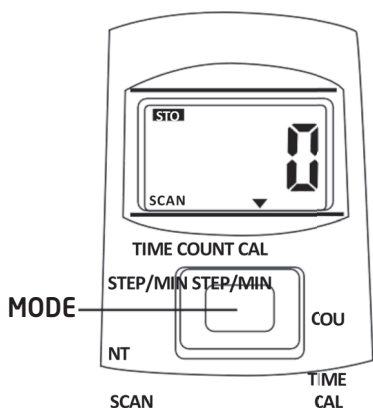
1. Gently lift the upper part of the training computer from the body. Do not take the training computer out completely. The cable must remain attached to the computer. The battery compartment is situated behind the training computer.



2. Install or replace a AG13 battery.
3. Place the training computer back at the bike.

Operation Of The Training Computer

1. The training computer automatically switches on when you start exercising or when you press the MODE button.
2. The functions change automatically after a couple of seconds so that during your session you can keep track the distance, time, total estimated calorie consumption and rotations per minute. If you prefer one particular function, then press the MODE button till you have found the desired function and "SCAN" is not visible in the display.



COUNT	Counts the distance in meters.
TIME	Displays the time of the training session elapsed since the beginning of the training session.
CAL	Estimates the total calorie consumption from the beginning of the workout.
STEP / MIN	Counts the number of rotations per minute.
SCAN	The above functions are displayed consecutively for 7 seconds.

3. The training computer switches itself off automatically if no movement is detected for 4-5 minutes.

Note 1: The calculation of calories burned is an estimation and should not be considered medically reliable. We suggest consulting your doctor or dietician to adapt your diet and energy consumption depending on you physical condition, and the sporting activities you intend to be involved in. We also recommend that you consult your doctor prior to beginning any new exercise.

Note 2: You can reset the training computer by removing the battery or by holding the MODE key for 4 seconds.

Note 3: It is possible that after a while the visibility of the display decreases. In that case you will need to replace the battery (type AG13).

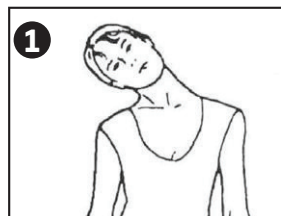
Important Training Advice

1. Avoid excessive strain on your body. Do not train if you feel tired or exhausted. Start your training schedule at low speeds and short periods if you are not used to physical activity.
2. It is not recommended to eat 30 minutes before or after intensive training sessions.
3. During training, check if you breath regularly and calmly. To avoid injury by strain you should always stretch to warm up the muscle groups you are training before exercising and cool down afterwards. Several such exercises are described on the next page.
4. Ensure you drink enough fluids during training. During physical duress it is advised to drink more than the usual daily recommendation of 2 litres.
5. Wear comfortable clothing while using this device, but avoid overly wide clothing as cloth could get stuck in the moving parts of this device.

Warm-up And Cool-down Exercises

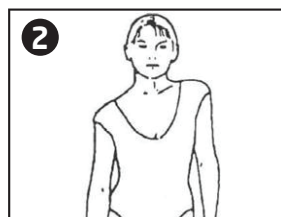
1. Neck-exercise:

Move your head slowly to the right until you feel some tension in your neck. Slowly lower your head on your chest in a half-circle as you turn your head to the left until you feel the same tension. Repeat several times.



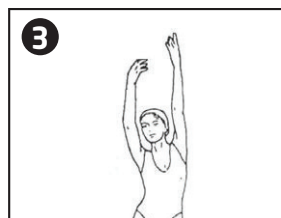
2. Shoulder-exercise:

Raise your left and right shoulder intermittently. Repeat several times.



3. Arm-exercise:

Alternately stretch your left arm and right arm up to the ceiling, until you feel a comfortable tension in your left or right side.



4. Thigh-exercise:

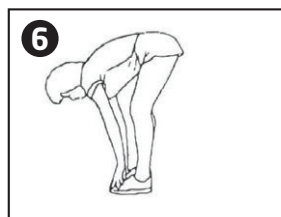
Support yourself on the wall by placing one hand against it. Reach down behind you and use your other hand to pull your left -or right foot as close to your buttocks as possible. Hold this position for 30 seconds and repeat twice per leg.

**5. Inner thigh-exercise:**

Sit on the floor and place your feet in such a way that your knees point outwards. Pull your feet as much inward as possible, then slowly push your knees down toward the floor. If possible, hold this position for 30 to 40 seconds.

**6. Upper legs and arms-exercise:**

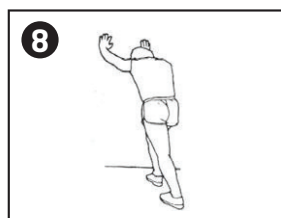
Slowly bend your body forward and try to touch your feet with your hands. Reach as far to your toes as possible. If possible, hold this position for 20-30 seconds.

**7. Knee-exercise:**

Sit on the floor and stretch your right leg. Bend your left leg and place your feet against your right thigh. Now, try to touch your right foot with your right hand. If possible, hold this position for 20-30 seconds and repeat for your left leg.

**8. Calf-exercise:**

Place both hands against the wall to support your entire body weight. Stretch your left leg backwards and try to hold it for 30-40 seconds. Now repeat the exercise for your right leg.



Maintenance

1. The Double mobility exercise bike requires minimal maintenance.
2. Clean the product with a slightly damp sponge. Dry with a clean dry cloth.
3. Avoid contact with water.
4. Avoid prolonged exposure to the sun.

Specifications

Model no	: CO290424-2
Weight	: 7.2kg
Dimensions (HxWxD)	: L505×W405×H960mm
Class	: HC (Indoor use + low accuracy)
Body mass	: Max. 120kg

Correct Disposal of this product



This product is labelled with this crossed out wheel bin symbol in accordance with European Directive 2012/19/EC to indicate that it must not be disposed of with your other household waste. Due to the presence of hazardous substances, mixtures or components, electrical and electronic devices that are not subject to selective sorting are potentially dangerous to the environment and human health. Please check your local city office or waste disposal service for the return and recycling of this product.

NEXXT

is the innovative brand with high-quality gadgets for in and around the house. Opt for sustainable comfort with our inspiring articles and make your life easier, simpler, or more relaxed. Always at a competitive price. Because we believe in affordable innovation for modern living. NEXXT, the new ease.

Thank you for choosing one of our NEXXT products!

Before you get started, we strongly recommend reading this entire manual carefully to prevent possible physical injury and damage to the product. We cannot be held responsible for the consequences of incorrect or faulty installation if the instructions in this manual are not followed meticulously. If you have any questions, encounter installation problems, or have doubts about safety, please feel free to contact us at info@conceptonlinebv.nl.

Importer:
Concept Online BV

De Kreek 28
NL -3871 MM Hoevelaken
info@conceptonlinebv.nl

NEXXT Dual Bike mit Display

CO290424-2



Benutzerhandbuch

NEXXT

Bitte lesen Sie dieses Handbuch vor dem Gebrauch sorgfältig durch und bewahren Sie es zum späteren Nachschlagen auf.

NL

EN

DE

FR

ES

Wichtige Sicherheitshinweise

Lesen Sie alle Anweisungen in dieser Anleitung, bevor Sie das Produkt verwenden. Befolgen Sie alle Warnhinweise und Bedienungsanweisungen vor dem Gebrauch. Bewahren Sie diese Anleitung während der gesamten Lebensdauer des Geräts auf.

- Dieses Produkt ist nur für den Gebrauch im Haushalt und in Innenräumen bestimmt.
- Verwenden Sie dieses Gerät nur für die in dieser Bedienungsanleitung angegebenen Zwecke.
- Dieses Produkt ist kein Spielzeug und darf nur für die in dieser Bedienungsanleitung angegebenen Zwecke verwendet werden.
- Wir empfehlen behinderten Personen, dieses Produkt nur unter Aufsicht von qualifiziertem Personal zu benutzen.
- Lassen Sie Kinder nicht auf das Gerät oder in dessen Nähe. Halten Sie Kinder und Haustiere zu jeder Zeit vom Gerät fern.
- Personen mit einer Herzerkrankung oder mit einem Verbot, intensiv zu trainieren, sollten die Trainingszeit reduzieren, es sei denn, Sie haben Ihren Arzt konsultiert.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät korrekt installiert ist, bevor Sie mit dem Training beginnen. Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und angezogen sind. Verwenden Sie nur das mit dem Produkt gelieferte Zubehör.
- Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie ein Problem oder ein seltsames Geräusch bei der Benutzung Ihres Fahrrads feststellen.
- Verwenden Sie kein beschädigtes oder defektes Zubehör.
- Das Produkt muss regelmäßig überprüft werden, um Verletzungen zu vermeiden. Prüfen Sie regelmäßig, ob Schrauben und Muttern fest angezogen sind oder ob Haarrisse oder scharfe Kanten vorhanden sind, die zu Verletzungen führen können.
- Stellen Sie das Gerät auf eine stabile und ebene Fläche. Wählen Sie einen Platz, an dem keine Lüftungsöffnungen blockiert werden, um eine Überhitzung zu vermeiden. Achten Sie darauf, dass auf jeder Seite des Geräts 1 Meter Platz bleibt, damit Sie ungehindert trainieren können.
- Stellen Sie das Produkt nicht in der Nähe eines offenen Kamins oder einer ähnlichen Wärmequelle auf.

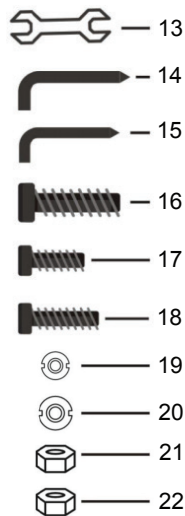
- Wir empfehlen, eine rutschfeste Unterlage, z. B. eine Gummimatte, unter das Trainingsgerät zu legen, um mögliche Schäden am Boden zu vermeiden.
- Tragen Sie bei der Benutzung des Trainingsgeräts stets schützende und bequeme Kleidung. Ziehen Sie vorzugsweise Sport- oder Aerobic-Schuhe an. Tragen Sie KEINE weite oder sackartige Kleidung, da sie sich im Gerät verfangen könnte.
- Für die Benutzung des Fahrrads benötigen Sie einen stabilen Stuhl, der die richtige Körperhaltung des Benutzers gewährleistet.
- Halten Sie Hände, Füße und loses Zubehör von den beweglichen Teilen fern.
- Stellen Sie sich nicht auf die Pedale. Die Pedale sind nicht dafür ausgelegt, im Stehen benutzt zu werden.
- Halten Sie Ihren Rücken während der Benutzung immer gerade, lehnen Sie sich nicht nach vorne und achten Sie darauf, wie Ihr Körper auf das Training reagiert. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen verspüren oder Ihnen schwindlig wird, hören Sie sofort auf, ruhen Sie sich aus und suchen Sie einen Arzt auf.
- Verwenden Sie keine Scheuermittel, um Ihr Fahrrad zu reinigen.
- Lagern Sie das Produkt nicht an einem Ort, an dem es direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt ist oder sein wird.
- Beachten Sie, dass Kurbel-Trainingsgeräte der Klassen B und C nicht für hoch-

Übersicht Teile

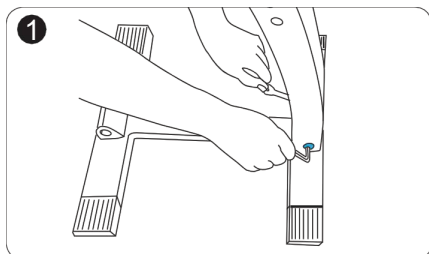


Beschreibung:

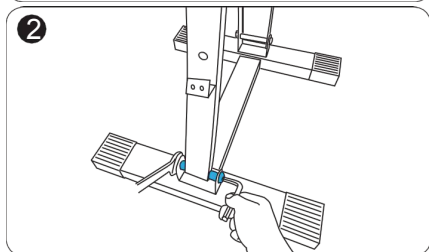
- | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Widerstandsknopf | 12. Sockel |
| 2. Achse mit Haltegriffen | 13. Schraubenschlüssel |
| 3. Feststellschrauben | 14. Sechskantschlüssel (groß) |
| 4. Gewölbtes Rohr | 15. Sechskantschlüssel (klein) |
| 5. Verbindungsrohr | 16. Schraube M10x80 (2Stk) |
| 6. Schraube | 17. Schraube M8x12 (6Stk.) |
| 7. Trainingscomputer | 18. Schraube M8x30 (2Stk.) |
| 8. Oberes Rohr | 19. Unterlegscheibe M8xØ16 (16Stk) |
| 9. Unteres Rohr | 20. Unterlegscheibe M10xØ20 (4Stk.) |
| 10. Achse mit Pedalen | 21. Mutter M8 (8Stk.) |
| 11. Pedale mit Widerstandsknopf | 22. Mutter M10 (2Stk.) |



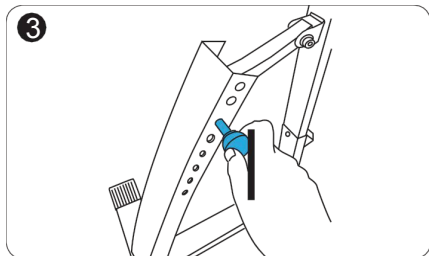
Montage



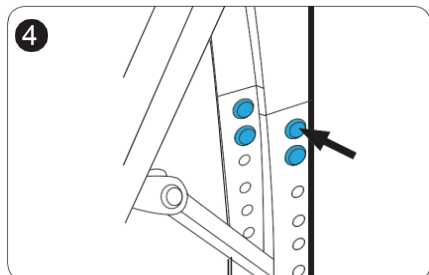
1. Montieren Sie das untere Rohr (9) mit den Löchern oben auf dem Sockel (12) mit der Schraube M10x80 (16), 2 Stück Unterlegscheiben M10xØ20 (20) und der Mutter M10 (22). Ziehen Sie die Schrauben mit dem Schraubenschlüssel (13) und den Sechskantschlüsseln (14) fest. Ziehen Sie die Schrauben noch nicht ganz fest.



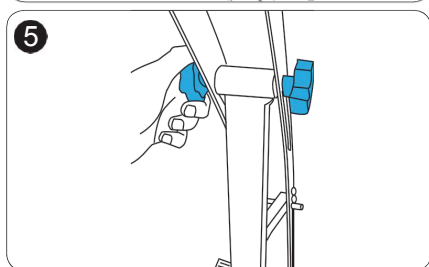
2. Das gebogene Rohr (4) mit den Löchern oben auf dem Sockel (12) mit der Schraube M10x80 (16), 2 Stück Unterlegscheiben M10xØ20 (20) und der Mutter M10 (22) montieren. Ziehen Sie die Schrauben mit dem Schraubenschlüssel (13) und den Sechskantschlüsseln (14) fest. Ziehen Sie die Schrauben noch nicht ganz fest.



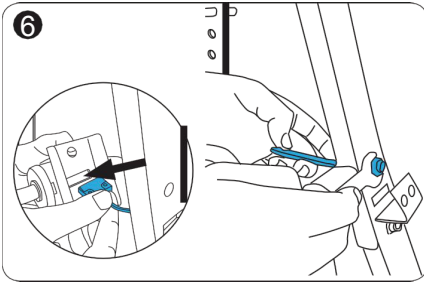
3. Montieren Sie das Verbindungsrohr (5) mit der Schraube (6) am unteren Rohr (9). Die Höhe des Fahrrads kann eingestellt werden, indem das Rohr an einer anderen Stelle im unteren Rohr befestigt wird.



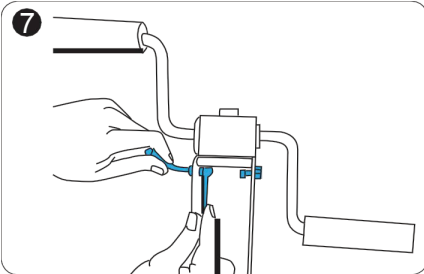
4. Montieren Sie das obere Rohr (8) am unteren Rohr (9) mit 4 Stück Schrauben M8x12 (17), 8 Stück Unterlegscheiben M8xØ16 (19) und 4 Stück Muttern M8 (21). Ziehen Sie alles zuerst von Hand fest. Ziehen Sie die Schrauben mit dem Schraubenschlüssel (13) und den Sechskantschlüsseln (15) vollständig fest.



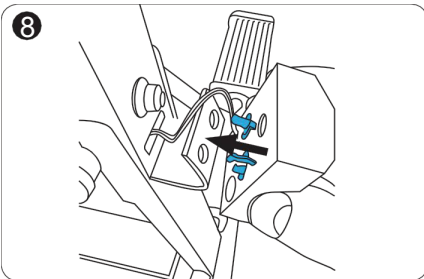
5. Befestigen Sie das obere Rohr (8) mit den 2 Spannschrauben (3) an dem gebogenen Rohr (4).



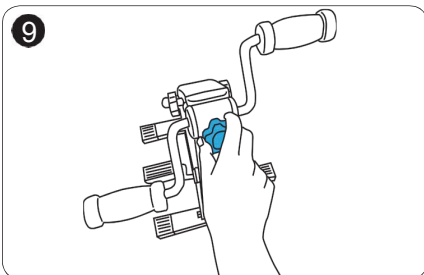
6. Montieren Sie die Achse mit den Pedalen (10) am Bogenrohr (4) mit 2 Stück Schrauben M8x30 (18), 4 Stück Unterlegscheiben M8xØ16 (19) und 2 Stück Muttern M8 (21). Stellen Sie sicher, dass der Anschluss des Trainingscomputers mit den Pedalen verbunden ist, siehe Zeichnung. Ziehen Sie die Schrauben mit dem Schraubenschlüssel (13) und den Sechskantschlüsseln (15) an. Ziehen Sie die Schrauben noch nicht ganz fest.



7. Montieren Sie die Achse mit Handgriffen (2) am oberen Rohr (8) mit 2 Stück Schrauben M8x12 (17), 4 Stück Unterlegscheiben M8xØ16 (19) und 2 Stück Muttern M8 (21). Ziehen Sie die Schrauben mit dem Schraubenschlüssel (13) und den Sechskantschlüsseln (15) an. Ziehen Sie die Schrauben noch nicht ganz fest.



8. Stellen Sie den Trainingscomputer (7) in den Ständer des Bogenrohrs (4) und schließen Sie die Kabel an.



9. Drehen Sie die Widerstandsknöpfe (1+ 11) an der Achse mit Handgriffen und der Achse mit Pedalen.
10. Ziehen Sie abschließend alle Schrauben mit dem Schraubenschlüssel (13) und den Sechskantschlüsseln (14+15) fest.

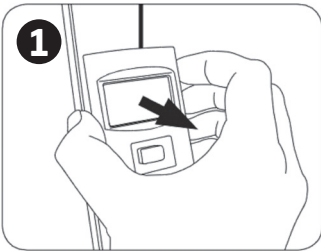
Allgemeine Informationen

- Der Pedalriemen ist auf Ihre Fußgröße einstellbar.
- Lösen Sie den Riemen, wählen Sie die gewünschte Größe und befestigen Sie den Riemen wieder am Pedal.
- Drehen Sie während des Trainings die Widerstandsknöpfe (1+11) an der Achse mit Handgriffen oder an der Achse mit Pedalen, um den Widerstandsgrad einzustellen.
- Drehen im Uhrzeigersinn = mehr Widerstand beim Radfahren.
- Drehung gegen den Uhrzeigersinn = weniger Widerstand beim Radfahren.

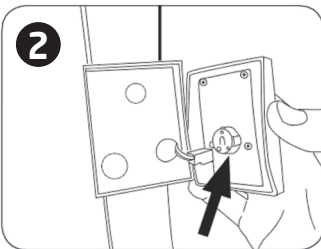
Wie lässt sich die Höhe des Fahrrads einstellen?

1. Lösen Sie die Feststellschrauben (3) am oberen Rohr (8) des Fahrrads.
2. Ziehen Sie den Bolzen (6) aus dem unteren Rohr (9) und bringen Sie ihn in die gewünschte Position, um die Höhe des Fahrrads einzustellen.
3. Ziehen Sie die Feststellschrauben (3) am oberen Rohr (8) fest.

Einsetzen oder Austauschen der Batterie



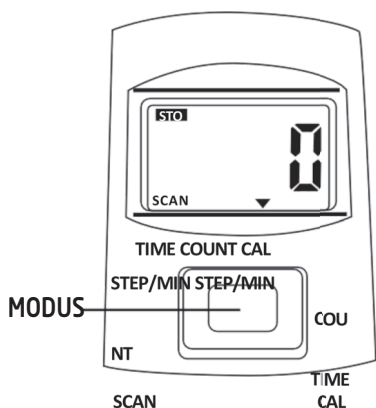
1. Heben Sie den oberen Teil des Trainingscomputers vorsichtig von der Karosserie ab. Nehmen Sie den Trainingscomputer nicht vollständig heraus. Das Kabel muss mit dem Computer verbunden bleiben. Das Batteriefach befindet sich auf der Rückseite des Trainingscomputers.



2. Legen Sie eine AG13-Batterie ein oder wechseln Sie sie aus.
3. Bringen Sie den Trainingscomputer wieder am Fahrrad an.

Bedienung des Trainingscomputers

1. Der Trainingscomputer schaltet sich automatisch ein, wenn Sie mit dem Training beginnen oder wenn Sie die MODE-Taste drücken.
2. Die Funktionen wechseln nach ein paar Sekunden automatisch, so dass Sie während des Trainings die Strecke, die Zeit, den geschätzten Gesamtkalorienverbrauch und die Umdrehungen pro Minute verfolgen können. Wenn Sie eine bestimmte Funktion bevorzugen, drücken Sie die MODE-Taste, bis Sie die gewünschte Funktion gefunden haben und „SCAN“ nicht mehr auf dem Display zu sehen ist.



ZAEHLUNG	Zählt die Distanz in Metern.
ZEIT	Zeigt die seit dem Beginn der Trainingseinheit verstrichene Zeit der Trainingseinheit an.
CAL	Schätzt den Gesamtkalorienverbrauch seit Beginn der Trainingseinheit.
SCHRITT / MIN	Zählt die Anzahl der Umdrehungen pro Minute.
SCAN	Die oben genannten Funktionen werden 7 Sekunden lang nacheinander angezeigt.

3. Der Trainingscomputer schaltet sich automatisch ab, wenn 4-5 Minuten lang keine Bewegung festgestellt wird.

Hinweis 1: Die Berechnung des Kalorienverbrauchs ist eine Schätzung und sollte nicht als medizinisch zuverlässig angesehen werden. Wir empfehlen Ihnen, Ihren Arzt oder Diätassistenten zu konsultieren, um Ihre Ernährung und Ihren Energieverbrauch an Ihre körperliche Verfassung und die von Ihnen geplanten sportlichen Aktivitäten anzupassen. Wir empfehlen Ihnen auch, Ihren Arzt zu konsultieren, bevor Sie mit einem neuen Training beginnen.

Hinweis 2: Sie können den Trainingscomputer zurücksetzen, indem Sie die Batterie herausnehmen oder die Taste MODE 4 Sekunden lang gedrückt halten.

Hinweis 3: Es ist möglich, dass nach einiger Zeit die Sichtbarkeit des Displays nachlässt; in diesem Fall müssen Sie die Batterie (Typ AG13) ersetzen.

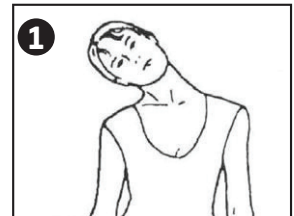
Wichtige Trainingshinweise

1. Vermeiden Sie übermäßige Belastungen für Ihren Körper. Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich müde oder erschöpft fühlen. Beginnen Sie Ihr Trainingsprogramm mit niedrigen Geschwindigkeiten und kurzen Zeiträumen, wenn Sie nicht an körperliche Aktivität gewöhnt sind.
2. Es wird nicht empfohlen, 30 Minuten vor oder nach intensiven Trainingseinheiten zu essen.
3. Überprüfen Sie während des Trainings, ob Sie regelmäßig und ruhig atmen. Um Verletzungen durch Überlastung zu vermeiden, sollten Sie sich immer dehnen, um die zu trainierenden Muskelgruppen vor dem Training aufzuwärmen und danach abzukühlen. Auf der nächsten Seite werden einige solcher Übungen beschrieben.
4. Achten Sie während des Trainings auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Bei körperlicher Belastung ist es ratsam, mehr als die übliche Tagesempfehlung von 2 Litern zu trinken.
5. Tragen Sie bei der Benutzung des Geräts bequeme Kleidung, vermeiden Sie jedoch zu weite Kleidung, da sich Stoffe in den beweglichen Teilen des Geräts verfangen könnten.

Aufwärm- und Abkühlübungen

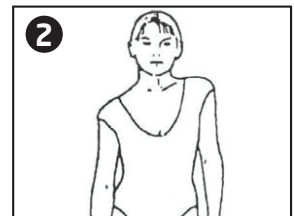
1. Nacken-Übung:

Bewegen Sie Ihren Kopf langsam nach rechts, bis Sie eine leichte Spannung im Nacken spüren. Senken Sie Ihren Kopf langsam in einem Halbkreis auf Ihre Brust, während Sie Ihren Kopf nach links drehen, bis Sie die gleiche Spannung spüren. Wiederholen Sie dies mehrmals.



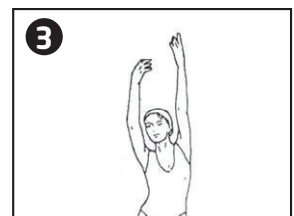
2. Schulter-Übung:

Heben Sie abwechselnd die linke und rechte Schulter an. Wiederholen Sie dies mehrmals.



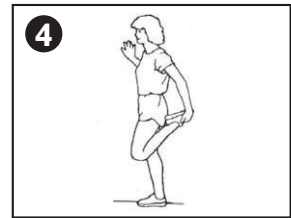
3. Arm-Übung:

Strecken Sie abwechselnd den linken und den rechten Arm zur Decke, bis Sie eine angenehme Spannung in der linken oder rechten Seite spüren.



4. Oberschenkel-Übung:

Stützen Sie sich an der Wand ab, indem Sie eine Hand an die Wand legen. Greifen Sie hinter sich und ziehen Sie mit der anderen Hand den linken oder rechten Fuß so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Halten Sie diese Position 30 Sekunden lang und wiederholen Sie sie zweimal pro Bein.



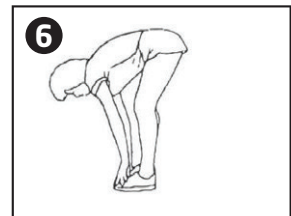
5. Innere Oberschenkel-Übung:

Setzen Sie sich auf den Boden und stellen Sie die Füße so auf, dass die Knie nach außen zeigen. Ziehen Sie die Füße so weit wie möglich nach innen und drücken Sie dann die Knie langsam nach unten in Richtung Boden. Halten Sie diese Position nach Möglichkeit 30 bis 40 Sekunden lang.



6. Oberschenkel und Arme trainieren:

Beugen Sie Ihren Körper langsam nach vorne und versuchen Sie, Ihre Füße mit den Händen zu berühren. Greifen Sie so weit wie möglich zu Ihren Zehen. Halten Sie diese Position möglichst 20-30 Sekunden lang.



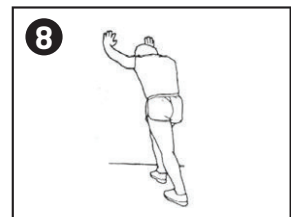
7. Knie-Übung:

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie das rechte Bein aus. Beugen Sie das linke Bein und legen Sie die Füße auf den rechten Oberschenkel. Versuchen Sie nun, Ihren rechten Fuß mit der rechten Hand zu berühren. Wenn möglich, halten Sie diese Position 20-30 Sekunden lang und wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.



8. Waden-Übung:

Stützen Sie sich mit beiden Händen an der Wand ab, um Ihr gesamtes Körpergewicht zu halten. Strecken Sie das linke Bein nach hinten und versuchen Sie, diese Position 30-40 Sekunden lang zu halten. Wiederholen Sie die Übung nun mit dem rechten Bein.



Wartung

1. Der Double Mobility Heimtrainer erfordert nur minimale Wartung.
2. Reinigen Sie das Produkt mit einem leicht feuchten Schwamm. Trocknen Sie es mit einem sauberen, trockenen Tuch ab.
3. Vermeiden Sie den Kontakt mit Wasser.
4. Setzen Sie das Gerät nicht längere Zeit der Sonne aus.

Spezifikationen

Modell-Nr.	: CO290424-2
Gewicht	: 7,2kg
Abmessungen (HxBxT)	: L505×B405×H960mm
Klasse	: HC (Innengebrauch + geringe Genauigkeit)
Masse des Körpers	: Max. 120kg

Korrekte Entsorgung dieses Produkts



Das nebenstehende Symbol einer durchgestrichenen Mülltonne zeigt an, dass dieses Gerät der Richtlinie 2012/19/EC unterliegt. Diese Richtlinie besagt, dass Sie dieses Gerät am Ende seiner Nutzungszeit nicht mit dem normalen Haushaltsmüll entsorgen dürfen, sondern in speziell eingerichteten Sammelstellen, Wertstoffhöfen oder Entsorgungsbetrieben abgeben müssen. Aufgrund des Vorhandenseins von gefährlichen Stoffen, Gemischen oder Komponenten können elektrische und elektronische Geräte, die nicht selektiv sortiert werden, eine Gefahr für die Umwelt und die menschliche Gesundheit darstellen. Diese Entsorgung ist für Sie kostenfrei. Schonen Sie die Umwelt und entsorgen Sie fachgerecht.

Beim Kauf eines Neugerätes haben Sie das Recht, das entsprechende Altgerät an Ihren Händler zurückzugeben. Händler von Elektro- und Elektronikgeräten mit einer Verkaufsfläche von mindestens 400 qm sowie Lebensmittelhändler mit einer Verkaufsfläche von mindestens 800 qm, die regelmäßig Elektro- und Elektronikgeräte verkaufen, sind außerdem verpflichtet, Altgeräte unentgeltlich zurückzunehmen, auch ohne dass ein Neugerät gekauft wird, wenn die Altgeräte in keiner Abmessung größer sind als 25 cm. Client Name bietet Ihnen Rücknahmemöglichkeiten direkt in den Filialen und Märkten an. Informieren Sie sich auch bei Ihrem Händler über die Rücknahmemöglichkeiten vor Ort.

Sofern Ihr Altgerät personenbezogene Daten enthält, sind Sie selbst für deren Löschung verantwortlich, bevor Sie es zurückgeben. Sofern dies ohne Zerstörung des Altgerätes möglich ist, entnehmen Sie die alten Batterien oder Akkus sowie Lampen bevor Sie das Altgerät zur Entsorgung zurückgeben und führen Sie sie einer separaten Sammlung zu. Bei fest eingebauten Akkus ist bei der Entsorgung darauf hinzuweisen, dass das Gerät einen Akku enthält. Weitere Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

NEXXT

ist die innovative Marke mit hochwertigen Gadgets für drinnen und draußen. Entscheiden Sie sich für nachhaltigen Komfort mit unseren inspirierenden Artikeln und machen Sie Ihr Leben leichter, einfacher oder entspannter. Immer zu einem wettbewerbsfähigen Preis. Denn wir glauben an erschwingliche Innovation für modernes Wohnen. NEXXT, die neue Leichtigkeit.

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für eines unserer NEXXT-Produkte entschieden haben, und empfehlen Ihnen dringend, die gesamte Bedienungsanleitung sorgfältig zu lesen, um mögliche Verletzungen und Schäden am Produkt zu vermeiden. Wir können nicht für die Folgen einer falschen oder fehlerhaften Installation verantwortlich gemacht werden, wenn die Anweisungen in dieser Anleitung nicht sorgfältig befolgt werden. Wenn Sie Fragen haben, Probleme bei der Installation auftreten oder Sie Zweifel an der Sicherheit haben, kontaktieren Sie uns bitte unter info@conceptonlinebv.nl.

Importer:
Concept Online BV
 De Kreek 28
 NL -3871 MM Hoevelaken
info@conceptonlinebv.nl

NEXXT

Vélo double avec écran

CO290424-2



Manuel de l'utilisateur

NEXXT

Veillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil et conservez-le pour toute référence ultérieure.

NL

EN

DE

FR

ES

Avertissements de sécurité importants

Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. Respectez tous les avertissements et toutes les instructions d'utilisation avant d'utiliser le produit. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.

- Ce produit est destiné à un usage domestique et intérieur uniquement.
- N'utilisez cet appareil qu'aux fins spécifiées dans le présent manuel.
- Ce produit n'est pas un jouet et ne peut être utilisé qu'aux fins spécifiées dans ce manuel.
- Nous recommandons aux personnes handicapées d'utiliser ce produit uniquement sous la supervision d'un personnel qualifié.
- Ne laissez pas les enfants monter sur ou autour de l'appareil. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil à tout moment.
- Les personnes souffrant de problèmes cardiaques ou ayant l'interdiction de faire de l'exercice de manière intensive doivent réduire le temps d'entraînement, à moins qu'elles n'aient consulté leur médecin.
- Veillez à ce que le produit soit correctement installé avant de commencer à vous entraîner. Assurez-vous que toutes les vis, tous les boulons et tous les écrous sont montés et serrés correctement. N'utilisez que les accessoires fournis avec le produit.
- Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous détectez un problème ou un bruit étrange lorsque vous utilisez votre vélo
- N'utilisez pas d'accessoires endommagés ou cassés.
- Le produit doit être contrôlé régulièrement afin d'éviter les blessures. Vous devez vérifier régulièrement si les vis et les écrous sont bien serrés ou s'il y a des fissures ou des bords tranchants qui pourraient entraîner des blessures physiques.
- Placez l'appareil sur une surface stable et plane. Choisissez un emplacement où aucune bouche d'aération ne sera bloquée afin d'éviter toute surchauffe. Veillez à laisser un espace d'un mètre de chaque côté de l'appareil pour qu'il puisse s'entraîner sans entrave.
- Ne placez pas le produit à proximité d'une cheminée ou d'une source de chaleur similaire.

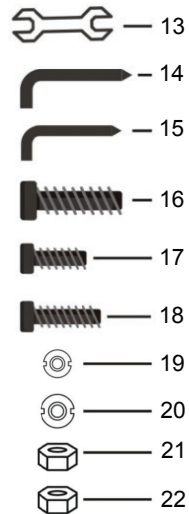
- Nous vous conseillons de placer une base antidérapante, telle qu'un tapis en caoutchouc, sous l'appareil d'entraînement afin d'éviter d'endommager le sol.
- Portez toujours des vêtements protecteurs et confortables lorsque vous utilisez l'appareil d'entraînement. Portez de préférence des chaussures de sport ou d'aérobic. Ne portez PAS de vêtements amples, car ils pourraient se coincer dans l'appareil.
- Pour utiliser le vélo, vous avez besoin d'une chaise stable qui assure une position correcte de l'utilisateur.
- Tenir les mains, les pieds et les accessoires non fixés à l'écart des pièces en mouvement.
- Ne vous tenez pas debout sur les pédales. Les pédales n'ont pas été conçues pour être utilisées en position debout.
- Gardez le dos droit à tout moment pendant l'utilisation, ne vous penchez pas en avant.
- Soyez attentif à la façon dont votre corps réagit à l'entraînement. Si vous ressentez une douleur ou si vous avez des vertiges pendant l'exercice, arrêtez-vous immédiatement, reposez-vous et consultez un médecin.
- N'utilisez pas de produits abrasifs pour nettoyer votre vélo.
- Ne rangez pas le produit dans un endroit où il sera en contact avec la lumière directe du soleil ou dans un endroit où il sera exposé à la lumière du soleil.
- Notez que les appareils d'entraînement à manivelle de classe B et de classe C ne conviennent pas à des fins de haute précision.

Vue d'ensemble des pièces

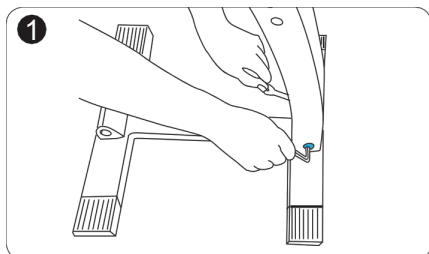


Description de la pièce :

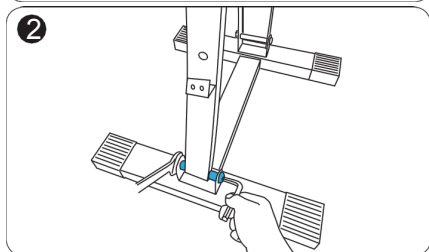
- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Bouton de résistance | 12. Base |
| 2. Axe avec poignées | 13. Clé |
| 3. Vis de serrage | 14. Clé hexagonale (grande) |
| 4. Tube arqué | 15. Clé hexagonale (petite) |
| 5. Tube de raccordement | 16. Vis M10x80 (2pcs) |
| 6. Boulon | 17. Vis M8x12 (6pcs) |
| 7. Ordinateur de formation | 18. Vis M8x30 (2pcs) |
| 8. Tube supérieur | 19. Rondelle plate M8xØ16(16pcs) |
| 9. Tube inférieur | 20. Rondelle plate M10xØ20 (4pcs) |
| 10. Axe avec pédales | 21. Ecrou M8 (8pcs) |
| 11. Pédales à bouton de résistance | 22. Ecrou M10 (2pcs) |



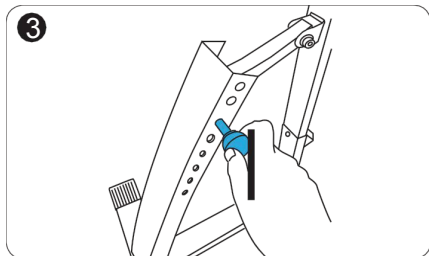
Etapes de l'assemblage



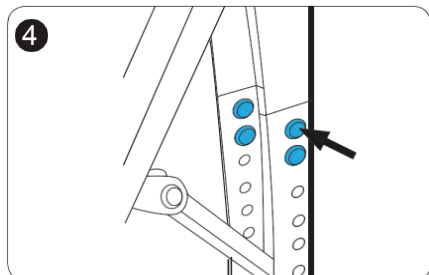
1. Installer le tube inférieur (9) avec les trous en haut sur la base (12) avec la vis M10x80 (16), 2 rondelles M10xØ20 (20) et l'écrou M10 (22). Utiliser la clé (13) et les clés hexagonales (14) pour serrer les vis. Ne pas encore serrer complètement les vis.



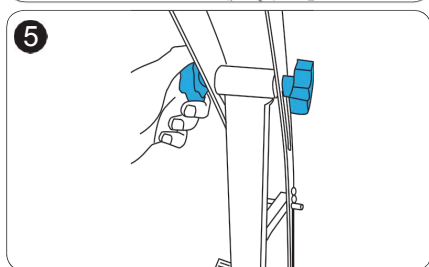
2. Installer le tube arqué (4) avec les trous en haut sur la base (12) avec la vis M10x80 (16), 2 rondelles M10xØ20 (20) et l'écrou M10 (22). Utiliser la clé (13) et les clés hexagonales (14) pour serrer les vis. Ne serrez pas encore complètement les vis.



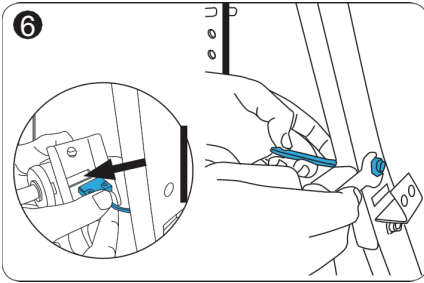
3. Assembler le tube de connexion (5) au tube inférieur (9) à l'aide du boulon (6). La hauteur du vélo peut être réglée en fixant le tube à un autre endroit du tube inférieur.



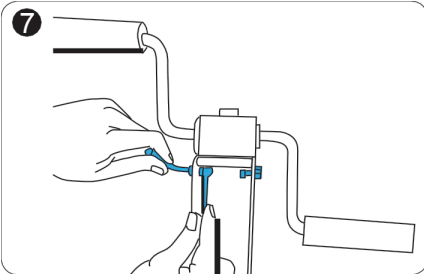
4. Installer le tube supérieur (8) sur le tube inférieur (9) avec 4 vis M8x12 (17), 8 rondelles M8xØ16 (19) et 4 écrous M8 (21). Serrez d'abord le tout à la main. Utiliser la clé (13) et les clés hexagonales (15) pour serrer complètement les vis.



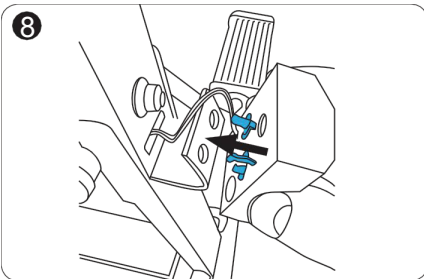
5. Fixer le tube supérieur (8) au tube arqué (4) à l'aide des 2 vis de serrage (3).



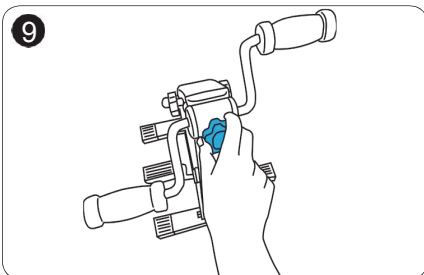
6. Installer l'axe avec les pédales (10) sur le tube arqué (4) avec 2 vis M8x30 (18), 4 rondelles M8xØ16 (19) et 2 écrous M8 (21). Assurez-vous que la connexion de l'ordinateur d'entraînement est reliée aux pédales, voir le dessin. Utilisez la clé (13) et les clés hexagonales (15) pour serrer les vis. Ne serrez pas encore complètement les vis.



7. Installer l'axe avec les poignées (2) sur le tube supérieur (8) avec 2 vis M8x12 (17), 4 rondelles M8xØ16 (19) et 2 écrous M8 (21). Utiliser la clé (13) et les clés hexagonales (15) pour serrer les vis. Ne serrez pas encore complètement les vis.



8. Placez l'ordinateur d'entraînement (7) dans le support du tube arqué (4) et connectez les câbles.



9. Tournez les boutons de résistance (1+11) sur l'axe avec poignées et l'axe avec pédales.
10. Enfin, utilisez la clé (13) et les clés hexagonales (14+15) pour serrer toutes les vis.

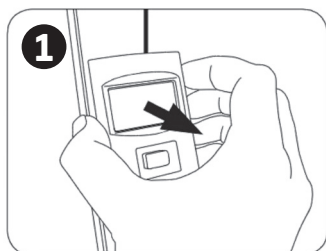
Informations générales

- La sangle de la pédale est réglable en fonction de la taille de votre pied.
- Détachez la sangle, choisissez la taille souhaitée et rattachez la sangle à la pédale.
- Pendant l'exercice, tournez les boutons de résistance (1+11) sur l'axe avec les poignées ou l'axe avec les pédales pour régler le niveau de résistance.
- Rotation dans le sens des aiguilles d'une montre = plus de résistance pendant le cyclisme.
- Rotation dans le sens inverse des aiguilles d'une montre = moins de résistance pendant le cyclisme.

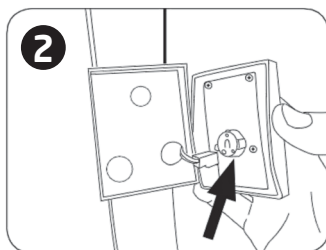
Comment régler la hauteur du vélo ?

1. Desserrer les vis de serrage (3) sur le tube supérieur (8) du vélo.
2. Tirer le boulon (6) du tube inférieur (9) et le placer dans la position souhaitée pour régler la hauteur du vélo.
3. Serrer les vis de serrage (3) sur le tube supérieur (8).

Mise en place ou remplacement de la batterie



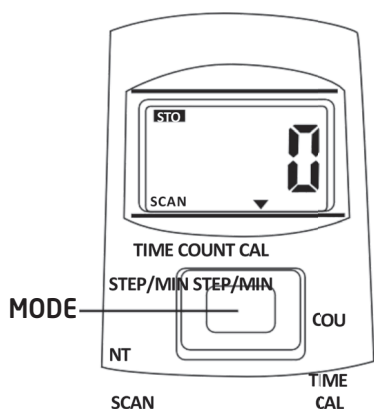
1. Soulever doucement la partie supérieure de l'ordinateur d'entraînement du corps. Ne retirez pas complètement l'ordinateur d'entraînement. Le câble doit rester attaché à l'ordinateur de formation.



2. Installez ou remplacez une pile AG13.
3. Remplacez l'ordinateur d'entraînement sur le vélo.

Fonctionnement de l'ordinateur d'entraînement

1. L'ordinateur d'entraînement s'allume automatiquement lorsque vous commencez à faire de l'exercice ou lorsque vous appuyez sur le bouton MODE.
2. Les fonctions changent automatiquement après quelques secondes, de sorte que pendant votre séance, vous pouvez suivre la distance, le temps, la consommation totale estimée de calories et les rotations par minute. Si vous préférez une fonction particulière, appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que vous ayez trouvé la fonction désirée et que « SCAN » ne soit plus visible sur l'écran.



COMPTE	Compte la distance en mètres.
TEMPS	Affiche le temps écoulé depuis le début de la séance d'entraînement.
CALCOM- PTE	Estime la consommation totale de calories depuis le début de la séance d'entraînement.
STEP / MIN	Compte le nombre de rotations par minute.
SCAN	Les fonctions ci-dessus sont affichées consécutivement pendant 7 secondes.

3. L'ordinateur d'entraînement s'éteint automatiquement si aucun mouvement n'est détecté pendant 4 à 5 minutes.

Note 1: Le calcul des calories brûlées est une estimation et ne doit pas être considéré comme médicalement fiable. Nous vous conseillons de consulter votre médecin ou votre diététicien pour adapter votre régime alimentaire et votre consommation d'énergie en fonction de votre condition physique et des activités sportives que vous envisagez de pratiquer. Nous vous recommandons également de consulter votre médecin avant de commencer tout nouvel exercice.

Note 2: Vous pouvez réinitialiser l'ordinateur d'entraînement en retirant la pile ou en maintenant la touche MODE enfoncée pendant 4 secondes.

Note 3: Il est possible qu'au bout d'un certain temps, la visibilité de l'écran diminue.

Dans ce cas, vous devez remplacer la pile (type AG13).

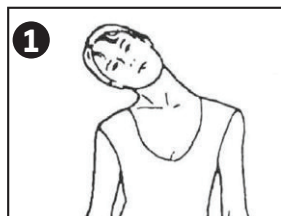
Conseils importants pour l'entraînement

1. Évitez de solliciter votre corps de manière excessive. Ne vous entraînez pas si vous vous sentez fatigué ou épuisé. Commencez votre programme d'entraînement à faible vitesse et sur de courtes périodes si vous n'êtes pas habitué à l'activité physique.
2. Il est déconseillé de manger 30 minutes avant ou après un entraînement intensif.
3. Pendant l'entraînement, vérifiez que vous respirez régulièrement et calmement. Pour éviter les blessures dues à l'effort, vous devez toujours vous étirer pour échauffer les groupes musculaires que vous entraînez avant l'exercice et les refroidir après. Plusieurs exercices de ce type sont décrits à la page suivante.
4. Veillez à boire suffisamment pendant l'entraînement. En cas d'effort physique, il est conseillé de boire plus que les 2 litres quotidiens habituellement recommandés.
5. Portez des vêtements confortables pendant l'utilisation de l'appareil, mais évitez les vêtements trop larges, car le tissu pourrait se coincer dans les parties mobiles de l'appareil.

Exercices d'échauffement et de récupération

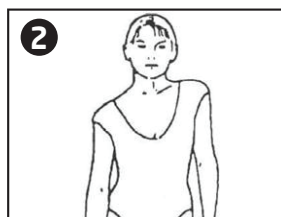
1. Exercice pour la nuque :

Déplacez lentement votre tête vers la droite jusqu'à ce que vous ressentiez une tension dans votre cou. Abaissez lentement votre tête sur votre poitrine en décrivant un demi-cercle tout en tournant la tête vers la gauche jusqu'à ce que vous ressentiez la même tension. Répétez l'exercice plusieurs fois.



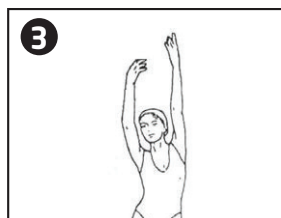
2. Exercice pour les épaules :

Levez votre épaule gauche et votre épaule droite par intermittence. Répétez l'exercice plusieurs fois.



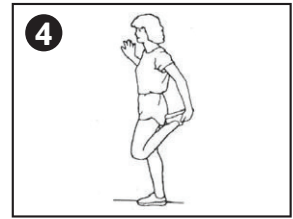
3. Exercice des bras :

Tendez alternativement le bras gauche et le bras droit vers le plafond, jusqu'à ce que vous ressentiez une tension confortable dans votre côté gauche ou droit.



4. Exercice pour les cuisses :

Prenez appui sur le mur en plaçant une main contre celui-ci. Descendez derrière vous et utilisez votre autre main pour tirer votre pied gauche ou droit aussi près que possible de vos fesses. Maintenez cette position pendant 30 secondes et répétez l'exercice deux fois par jambe.



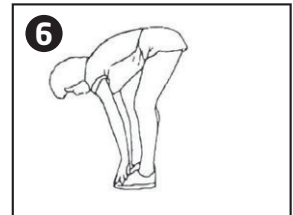
5. Exercice pour l'intérieur des cuisses :

Asseyez-vous sur le sol et placez vos pieds de manière à ce que vos genoux pointent vers l'extérieur. Tirez vos pieds autant que possible vers l'intérieur, puis poussez lentement vos genoux vers le sol. Si possible, maintenez cette position pendant 30 à 40 secondes.



6. Exercice pour le haut des jambes et des bras :

Penchez lentement votre corps vers l'avant et essayez de toucher vos pieds avec vos mains. Tendez la main le plus loin possible vers vos orteils. Si possible, maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes.



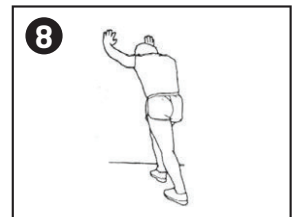
7. Exercice pour les genoux :

Asseyez-vous sur le sol et étirez votre jambe droite. Pliez votre jambe gauche et placez vos pieds contre votre cuisse droite. Essayez maintenant de toucher votre pied droit avec votre main droite. Si possible, maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes et répétez pour votre jambe gauche.



8. Exercice pour les mollets :

Placez les deux mains contre le mur pour soutenir tout le poids de votre corps. Tendez votre jambe gauche vers l'arrière et essayez de la maintenir pendant 30 à 40 secondes. Répétez maintenant l'exercice pour votre jambe droite.



Entretien

1. Le vélo d'exercice Double Mobility nécessite un entretien minimal.
2. Nettoyez le produit avec une éponge légèrement humide. Séchez avec un chiffon propre et sec.
3. Évitez tout contact avec l'eau.
4. Évitez toute exposition prolongée au soleil.

Caractéristiques

Numéro de modèle	: CO290424-2
Poids	: 7,2 kg
Dimensions (HxLxP)	: L505×L405×H960mm
Classe	: HC (utilisation en intérieur + faible précision)
Masse corporelle	: Max. 120 kg

Élimination correcte de ce produit



Ce produit est étiqueté avec ce symbole de poubelle barrée conformément à la directive européenne 2012/19/EC pour indiquer qu'il ne doit pas être éliminé avec vos autres déchets ménagers. En raison de la présence de substances, de mélanges ou de composants dangereux, les appareils électriques et électroniques qui ne sont pas soumis à un tri sélectif sont potentiellement dangereux pour l'environnement et la santé humaine. Veuillez consulter votre bureau municipal local ou votre service d'élimination des déchets pour plus de détails sur le retour et le recyclage de ce produit.

NEXXT

est la marque innovante qui propose des gadgets de haute qualité pour la maison et ses alentours. Optez pour un confort durable avec nos articles inspirants et rendez votre vie plus facile, plus simple ou plus détendue. Toujours à un prix compétitif. Parce que nous croyons en l'innovation abordable pour la vie moderne. NEXXT, la nouvelle facilité.

Merci d'avoir choisi l'un de nos produits NEXXT !

Avant de commencer, nous vous recommandons vivement de lire attentivement l'intégralité de ce manuel afin d'éviter tout risque de blessure physique et de dommage au produit. Nous ne pouvons être tenus responsables des conséquences d'une installation incorrecte ou défectueuse si les instructions de ce manuel ne sont pas suivies méticuleusement. Si vous avez des questions, si vous rencontrez des problèmes d'installation ou si vous avez des doutes sur la sécurité, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse [at info@conceptonlinebv.nl](mailto:info@conceptonlinebv.nl).

Importateur:
Concept Online BV

De Kreek 28
NL -3871 MM Hoevelaken
info@conceptonlinebv.nl

NEXXT

Bicicleta doble con pantalla

CO290424-2



Manual del usuario

NEXXT

Lea atentamente este manual antes de utilizar la bicicleta y consérvelo para futuras consultas.

NL

EN

DE

FR

ES

Advertencias de seguridad importantes

Lea todas las instrucciones de este manual antes de utilizar el producto. Siga todas las advertencias e instrucciones de funcionamiento antes de utilizar el producto. Conserve este manual durante toda la vida útil del producto.

- Este producto está destinado exclusivamente a un uso doméstico y en interiores.
- Utilice este equipo únicamente para los fines especificados en este manual de usuario.
- Este producto no es un juguete y sólo puede funcionar para los fines especificados en este manual de usuario.
- Sugerimos a las personas discapacitadas que utilicen este producto únicamente bajo la supervisión de personal cualificado.
- No permita que haya niños sobre o alrededor del producto. Mantenga a los niños y a los animales domésticos alejados del producto en todo momento.
- Las personas con problemas cardíacos o con prohibición de realizar ejercicio intenso deben reducir el tiempo de entrenamiento, a menos que hayan consultado a su médico.
- Asegúrese de que el producto está correctamente instalado antes de empezar a entrenar con él. Asegúrese de que todos los tornillos, pernos y tuercas están montados y apretados correctamente. Utilice únicamente los accesorios suministrados con el producto.
- Detenga inmediatamente el entrenamiento si detecta algún problema o un ruido extraño mientras utiliza la bicicleta.
- No utilice accesorios dañados o rotos.
- El producto debe revisarse regularmente para evitar lesiones. Debe comprobar regularmente si los tornillos y las tuercas están bien apretados, o si hay grietas o bordes afilados que puedan provocar lesiones físicas.
- Coloque el equipo en una superficie estable y plana. Seleccione una ubicación en la que no se bloquee ninguna salida de aire para evitar cualquier sobrecalentamiento. Asegúrese de dejar un espacio de 1 metro a cada lado del producto para que pueda entrenar sin obstáculos.
- No coloque el producto cerca de una chimenea abierta o una fuente de calor similar.

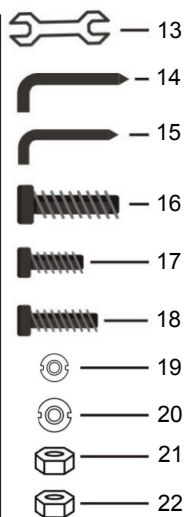
- Sugerimos colocar una base antideslizante, como una alfombrilla de goma, debajo del equipo de entrenamiento para evitar posibles daños en el suelo.
- Lleve siempre ropa protectora y cómoda mientras utiliza el equipo de entrenamiento. Es preferible llevar calzado deportivo o aeróbico. NO use ropa suelta o holgada, ya que puede quedar atrapada en el producto.
- Para utilizar la bicicleta se necesita una silla estable que garantice la postura correcta del usuario.
- Mantenga las manos, los pies y los accesorios sueltos alejados de las piezas móviles.
- No se ponga de pie sobre los pedales. Los pedales no han sido diseñados para ser utilizados de pie.
- Mantenga la espalda recta en todo momento durante el uso, no se incline hacia delante. Preste atención a cómo reacciona su cuerpo en el entrenamiento. Si siente algún dolor, o si se marea durante el ejercicio, pare inmediatamente, descanse y consulte a un médico.
- No utilice productos abrasivos para limpiar la bicicleta.
- No guarde el producto en un lugar donde vaya a estar en contacto con la luz directa del sol o donde vaya a estar.
- Tenga en cuenta que los equipos de entrenamiento con manivela de clase B y clase C no son adecuados para fines de alta precisión.

Vista general de piezas

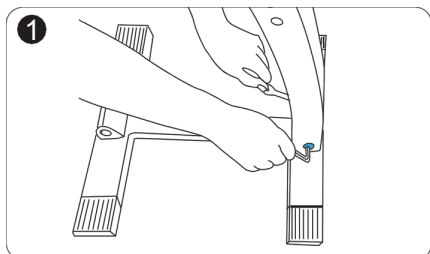


Descripción:

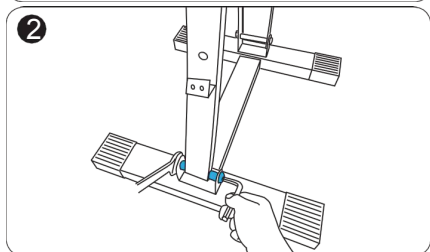
- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Pomo de resistencia | 12. Base |
| 2. Eje con empuñaduras | 13. Llave |
| 3. Tornillos de apriete | 14. Llave hexagonal (grande) |
| 4. Tubo arqueado | 15. Llave hexagonal (pequeña) |
| 5. Tubo de unión | 16. Tornillo M10x80 (2pcs) |
| 6. Perno | 17. Tornillo M8x12 (6pcs) |
| 7. Ordenador de entrenamiento | 18. Tornillo M8x30 (2 uds.) |
| 8. Tubo superior | 19. Arandela plana M8xØ16(16pcs) |
| 9. Tubo inferior | 20. Arandela plana M10xØ20 (4 uds.) |
| 10. Eje con pedales | 21. Tuerca M8 (8 uds.) |
| 11. Pedales con botón de resistencia | 22. Tuerca M10 (2 uds.) |



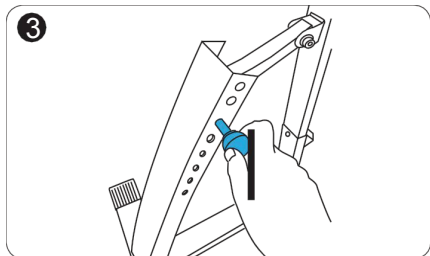
Montaje



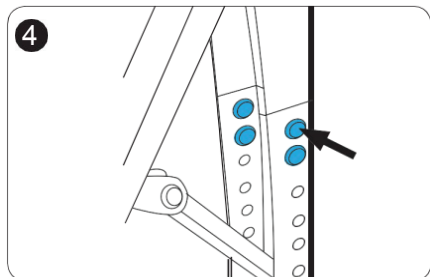
1. Instale el tubo inferior (9) con los agujeros en la parte superior en la base (12) con el tornillo M10x80 (16), 2 piezas de arandelas M10xØ20 (20) y la tuerca M10 (22). Utilice la llave (13) y las llaves hexagonales (14) para apretar los tornillos. No apriete todavía los tornillos del todo.



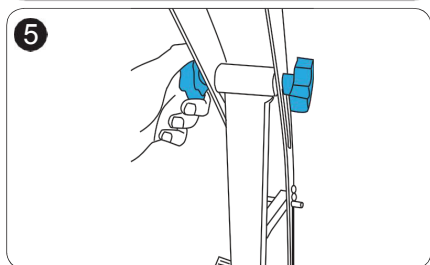
2. Instale el tubo arqueado (4) con los agujeros en la parte superior en la base (12) con el tornillo M10x80 (16), 2 piezas de arandelas M10xØ20 (20) y la tuerca M10 (22). Utilice la llave (13) y las llaves hexagonales (14) para apretar los tornillos. No apriete todavía los tornillos del todo.



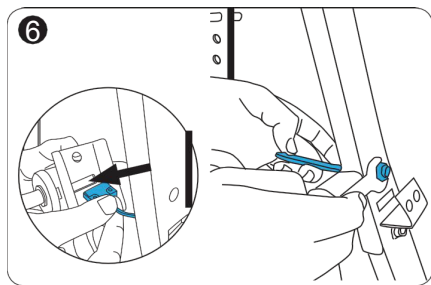
3. Monte el tubo de unión (5) en el tubo inferior (9) con el tornillo (6). La altura de la bicicleta puede ajustarse fijando el tubo en otro lugar del tubo inferior.



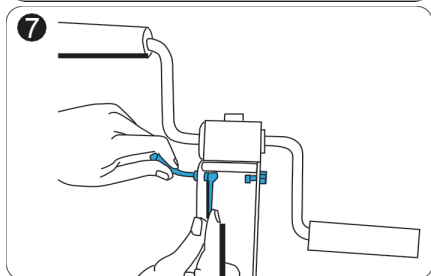
4. Instale el tubo superior (8) en el tubo inferior (9) con 4 piezas de tornillos M8x12 (17), 8 piezas de arandelas M8xØ16 (19) y 4 piezas de tuercas M8 (21). Apriete todo primero a mano. Utilice la llave inglesa (13) y las llaves hexagonales (15) para apretar completamente los tornillos.



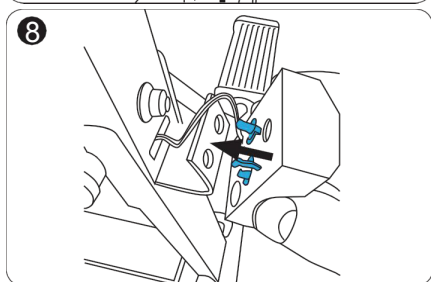
5. Fije el tubo superior (8) al tubo arqueado (4) utilizando los 2 tornillos de apriete (3).



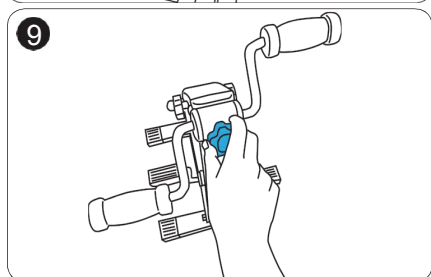
6. Instale el eje con pedales (10) en el tubo arqueado (4) con 2 tornillos M8x30 (18), 4 arandelas M8xØ16 (19) y 2 tuercas M8 (21). Asegúrese de que la conexión del training computer está conectada a los pedales, vea el dibujo. Utilice la llave (13) y las llaves hexagonales (15) para apretar los tornillos. No apriete todavía los tornillos del todo.



7. Instale el eje con asideros (2) en el tubo superior (8) con 2 piezas de tornillos M8x12 (17), 4 piezas de arandelas M8xØ16 (19) y 2 piezas de tuercas M8 (21). Utilice la llave (13) y las llaves hexagonales (15) para apretar los tornillos. No apriete todavía los tornillos del todo.



8. Coloca el training computer (7) en el soporte del tubo arqueado (4) y conecta los cables.



9. Gire los mandos de resistencia (1+ 11) del eje con empuñaduras y del eje con pedales.
10. Por último, utilice la llave (13) y las llaves hexagonales (14+15) para apretar todos los tornillos.

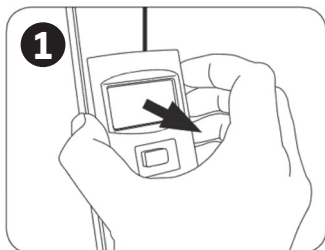
Información general

- La correa de los pedales es ajustable según el tamaño de su pie.
- Suelte la correa, elija la talla deseada y vuelva a fijar la correa al pedal.
- Durante el ejercicio, gire los mandos de resistencia (1+11) del eje con empuñaduras o del eje con pedales para ajustar el nivel de resistencia.
- Giro en el sentido de las agujas del reloj = más resistencia durante el pedaleo.
- Giro en sentido contrario a las agujas del reloj = menos resistencia durante el pedaleo.

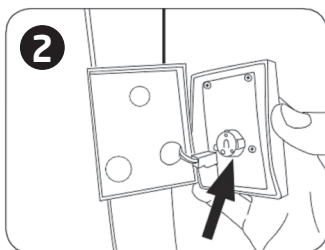
¿Cómo ajustar la altura de la bicicleta?

1. Afloje los tornillos de apriete (3) del tubo superior (8) de la bicicleta.
2. Extraiga el tornillo (6) del tubo inferior (9) y colóquelo en la posición deseada para ajustar la altura de la bicicleta.
3. Apriete los tornillos de apriete (3) en el tubo superior (8).

Colocar o sustituir la batería



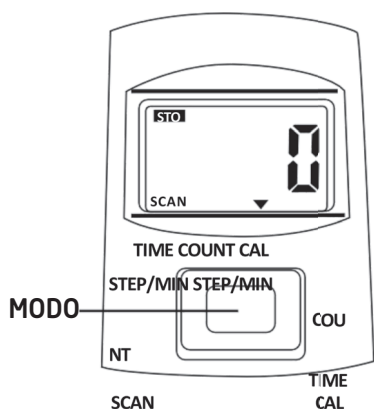
1. Levanta suavemente la parte superior del training computer del cuerpo. No saques el training computer por completo. El cable debe permanecer unido al training computer. El compartimento de la pila está situado detrás del training computer.



2. Instala o sustituye una pila AG13.
3. Vuelve a colocar el training computer en la bicicleta.

Funcionamiento del training computer

1. El training computer se enciende automáticamente cuando empiezas a hacer ejercicio o cuando pulsas el botón MODE.
2. Las funciones cambian automáticamente al cabo de un par de segundos, de modo que durante tu sesión puedes controlar la distancia, el tiempo, el consumo total estimado de calorías y las rotaciones por minuto. Si prefiere una función en particular, pulse el botón MODE hasta que encuentre la función deseada y «SCAN» no aparezca en la pantalla.



CONTAR	Cuenta la distancia en metros.
TIEMPO	Muestra el tiempo transcurrido desde el inicio de la sesión de entrenamiento.
CAL	Calcula el consumo total de calorías desde el inicio del entrenamiento.
STEP / MIN	Cuenta el número de rotaciones por minuto.
SCAN	Las funciones anteriores se muestran consecutivamente durante 7 segundos.

3. El training computer se apaga automáticamente si no se detecta ningún movimiento durante 4-5 minutos.

Nota 1: El cálculo de las calorías quemadas es una estimación y no debe considerarse fiable desde el punto de vista médico. Te aconsejamos que consultes a tu médico o dietista para adaptar tu dieta y tu consumo de energía en función de tu condición física y de las actividades deportivas que pretendas realizar. También le recomendamos que consulte a su médico antes de iniciar cualquier ejercicio nuevo.

Nota 2: Puedes reiniciar el training computer extrayendo la pila o manteniendo pulsada la tecla MODE durante 4 segundos.

Nota 3: Es posible que al cabo de un tiempo disminuya la visibilidad de la pantalla, en cuyo caso deberás sustituir la pila (tipo AG13).

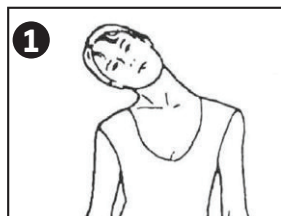
Consejos importantes para el entrenamiento

1. Evite sobrecargar su cuerpo. No entrene si se siente cansado o agotado. Comience su programa de entrenamiento a baja velocidad y en periodos cortos si no está acostumbrado a la actividad física.
2. No se recomienda comer 30 minutos antes o después de las sesiones de entrenamiento intensivo.
3. Durante el entrenamiento, compruebe si respira de forma regular y tranquila. Para evitar lesiones por sobrecarga, siempre debe realizar estiramientos para calentar los grupos musculares que está entrenando antes del ejercicio y enfriarse después. En la página siguiente se describen varios ejercicios de este tipo.
4. Asegúrate de beber suficiente líquido durante el entrenamiento. Durante el esfuerzo físico se aconseja beber más de la recomendación diaria habitual de 2 litros.
5. Lleve ropa cómoda mientras utilice este aparato, pero evite la ropa demasiado ancha, ya que la tela podría atascarse en las partes móviles de este aparato.

Ejercicios de calentamiento y enfriamiento

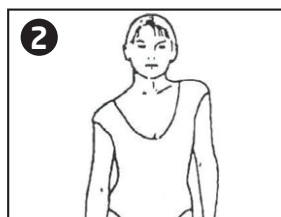
1. Ejercicio para el cuello:

Mueva lentamente la cabeza hacia la derecha hasta que sienta cierta tensión en el cuello. Baje lentamente la cabeza sobre el pecho formando un semicírculo mientras gira la cabeza hacia la izquierda hasta que sienta la misma tensión. Repítelo varias veces.



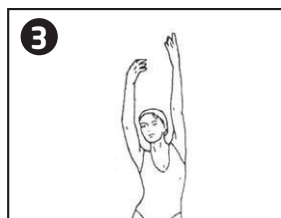
2. Ejercicio de hombro:

Levante el hombro izquierdo y derecho de forma intermitente. Repita varias veces.



3. Ejercicio de brazos:

Estire alternativamente el brazo izquierdo y el derecho hacia el techo, hasta que sienta una tensión agradable en el lado izquierdo o derecho.



4. Ejercicio de muslos:

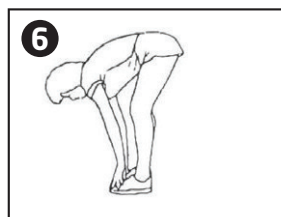
Apóyese en la pared apoyando una mano en ella. Agáchese hacia atrás y utilice la otra mano para acercar el pie izquierdo o derecho a las nalgas. Mantén esta posición durante 30 segundos y repite dos veces por pierna.

**5. Ejercicio para la parte interna de los muslos:**

Siéntese en el suelo y coloque los pies de forma que las rodillas apunten hacia fuera. Tire de los pies hacia dentro todo lo que pueda y, a continuación, empuje lentamente las rodillas hacia el suelo. Si es posible, mantenga esta posición de 30 a 40 segundos.

**6. Ejercicio para la parte superior de las piernas y los brazos:**

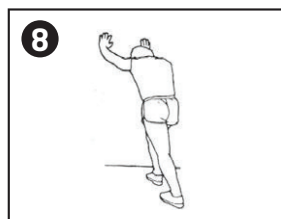
Incline lentamente el cuerpo hacia delante e intente tocarse los pies con las manos. Llegue lo más lejos posible hasta los dedos de los pies. Si es posible, mantenga esta posición durante 20-30 segundos.

**7. Rodilla-ejercicio:**

Siéntese en el suelo y estire la pierna derecha. Doble la pierna izquierda y coloque los pies contra el muslo derecho. Ahora, intente tocar el pie derecho con la mano derecha. Si es posible, mantenga esta posición durante 20-30 segundos y repítala con la pierna izquierda.

**8. Ejercicio para pantorrillas:**

Coloque ambas manos contra la pared para soportar todo el peso del cuerpo. Estire la pierna izquierda hacia atrás e intente mantenerla durante 30-40 segundos. Repita el ejercicio con la pierna derecha.



Mantenimiento

- La bicicleta estática de doble movilidad requiere un mantenimiento mínimo.
- Límpiela con una esponja ligeramente humedecida. Séquelo con un paño limpio y seco.
- Evite el contacto con el agua.
- Evite la exposición prolongada al sol.

Especificaciones

Modelo	: CO290424-2
Peso	: 7.2kg
Dimensiones (AlxAnxPr)	: L505xW405xH960mm
Clase	: HC (Uso en interiores + baja precisión)
Masa corporal	: Max. 120kg

Eliminación correcta de este producto



Este producto está etiquetado con el símbolo de un cubo de basura tachado de acuerdo con la Directiva Europea 2012/19/EC para indicar que no puede desecharse junto con los demás residuos domésticos. Debido a su contenido en sustancias, mezclas o componentes peligrosos, los aparatos eléctricos y electrónicos que no se clasifican de forma selectiva para su reciclado son potencialmente peligrosos para el medio ambiente y la salud humana. Consulte a su Ayuntamiento o a su servicio de recogida de residuos local para la devolución y el reciclaje del producto.

NEXXT

es la marca innovadora con gadgets de alta calidad para dentro y fuera de casa. Opte por un confort sostenible con nuestros inspiradores artículos y haga su vida más fácil, sencilla o relajada. Siempre a un precio competitivo. Porque creemos en la innovación asequible para la vida moderna. NEXXT, la nueva facilidad.

Gracias por elegir uno de nuestros productos NEXXT. Antes de empezar, le recomendamos encarecidamente que lea detenidamente todo este manual para evitar posibles lesiones físicas y daños al producto. No nos hacemos responsables de las consecuencias de una instalación incorrecta o defectuosa si no se siguen meticulosamente las instrucciones de este manual. Si tiene alguna pregunta, encuentra problemas de instalación o tiene dudas sobre la seguridad, no dude en ponerse en contacto con nosotros en info@conceptonlinebv.nl.

Importer:
Concept Online BV

De Kreek 28
NL -3871 MM Hoevelaken
info@conceptonlinebv.nl