

# M Bike motorise

Réf : 86075

F

GB

D

E

I

NL



## AVERTISSEMENTS :

### Sécurité

- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
- Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
- Votre appareil est conforme à la norme EN-957 classe H pour une utilisation à domicile, il ne doit pas être utilisé dans une salle de sport ou tout autre lieu public, associatif ou locatif.
- Pour une utilisation en toute sécurité une surface stable et plane est nécessaire. Protégez votre revêtement de sol par un tapis. Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).
- Ne pas laisser jouer les enfants avec l'appareil. La société CARE décline toute responsabilité quant aux dommages qu'ils pourraient subir. Ne pas laisser les enfants à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- CARE décline toute responsabilité en cas de modifications techniques faites par l'utilisateur sur l'un de nos produits.
- Poids et taille maximum de l'utilisateur : 80 kg.
- **Avant de commencer votre entraînement il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre programme. Un entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé.**
- Gardez le dos droit lors des exercices.
- Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.
- Tenez compte pour les parties réglables des positions maximales.

### Entretien

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

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

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

## Important: Read these instructions before using the equipment!

### Safety

- Read this user manual and keep it in a safe place. Use this product exclusively in the manner indicated.
- This equipment must be assembled and used by adults.
- The equipment complies with the EN-957 standard, classification H for use in the home. It must not be used in a sports center or any other public, associative or rented space.
- For totally safe use, a stable, level surface is required. Protect your floor covering with a mat. Do not use the equipment in damp areas (swimming pool, sauna, etc.).
- Do not allow children to play with this equipment. CARE declines all responsibility for any injuries they may incur. Do not allow children close to this equipment when you are training.
- CARE declines all responsibility if technical modifications are made to any of its products by the user.
- Maximum weight of user: 80 kg.
- **Before you start training, it is essential that you consult your doctor to determine the intensity level of the program you use.**
- Excessive or badly programmed training can damage your health.
- Keep your back straight when exercising.
- It is strongly recommended that you wear suitable clothing and footwear.

### Maintenance

- Regularly check that elements fastened with nuts and bolts are correctly tightened.
- To maintain the level of safety, the equipment must be regularly checked. It is vital that any faulty parts are replaced and that it is not used until completely repaired. Remember regularly to grease moving parts.
- As sweat is very corrosive, do not allow it to come into contact with the enameled or chromed parts of the equipment, particularly the computer. Immediately wipe the equipment after training. The enameled parts can be cleaned using a damp sponge. All aggressive or corrosive products should be avoided.

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

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

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

### **Sicherheit**

- Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch sorgfältig und bewahren Sie es gut auf. Benutzen Sie dieses Gerät nur wie angegeben.
- Dieses Gerät ist von Erwachsenen zu montieren und zu benutzen.
- Ihr Gerät entspricht der Norm EN 957, Klasse H, für eine Verwendung zu Hause, es darf nicht in einer Sporthalle oder an einem anderen öffentlichen, einem Verein gehörenden oder angemieteten Ort verwendet werden.
- Für eine sichere Benutzung ist eine stabile und ebene Standfläche notwendig. Schützen Sie Ihren Fußbodenbelag mit einem Teppich. Verwenden Sie dieses Gerät nicht an einem feuchten Ort (Schwimmbad, Sauna usw.).
- Lassen Sie keine Kinder mit dem Gerät spielen. Die Gesellschaft CARE übernimmt keinerlei Haftung für die Schäden, die sie davontragen könnten. Lassen Sie keine Kinder in die Nähe des Geräts kommen, solange Sie trainieren.
- CARE übernimmt keinerlei Haftung, falls der Benutzer an einem unserer Produkte technische Veränderungen vornimmt.
- Höchstgewicht des Benutzers: 80 kg
- **Bevor Sie mit Ihrem Training beginnen, ist es unumgänglich, Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten, um die Intensität Ihres Trainingsprogramms zu bestimmen. Übermäßiges oder schlecht geplantes Training kann der Gesundheit schaden.**
- Halten Sie bei den Übungen Ihren Rücken gerade.
- Es wird eindringlich empfohlen, angemessene Sportkleidung und -schuhe zu tragen.
- Beachten Sie bei den verstellbaren Teilen die Maximalpositionen.

### **Wartung**

- Kontrollieren Sie regelmäßig, ob die Verbindungselemente mit Schrauben und Muttern fest sitzen. Damit Ihr Gerät sein Sicherheitsniveau beibehält, muss es regelmäßig überprüft werden. Es ist dringend geboten, jedes schadhafte Teil zu ersetzen und das Gerät bis zu seiner vollständigen Reparatur nicht mehr zu benutzen. Denken Sie an die regelmäßige Schmierung der beweglichen Teile.
- Lassen Sie Schweiß, da er stark korrosiv wirkt, nicht in Berührung mit den emaillierten oder verchromten Teilen des Geräts kommen, insbesondere nicht mit dem Computer. Wischen Sie Ihr Gerät unmittelbar nach dem Training trocken. Die emaillierten Teile werden mit einem wassergetränkten Schwamm gereinigt. Keine aggressiven oder korrosiven Produkte verwenden!

### **Garantie:**

Der Rahmen unterliegt einer 5-jährigen Garantie. Die Verschleißteile unterliegen einer 2-jährigen Garantie. Die Garantie gilt für eine normale Benutzung durch eine Privatperson zu Hause. Garantie anmelden [www.carefitness.com](http://www.carefitness.com)

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

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

### **Seguridad**

- Lea cuidadosamente y conserve este manual del usuario. No utilice este producto de un modo distinto del indicado.
- Este aparato sólo deben ensamblarlo y utilizarlo personas adultas.
- El aparato cumple las especificaciones de la norma EN-957 clase H/B para uso domiciliario. No debe utilizarse en un gimnasio ni en ningún otro lugar público, asociativo o de alquiler.
- Para que el aparato funcione de manera totalmente segura, debe instalarse sobre una superficie estable y plana. Proteja el suelo con una alfombra. No utilice el aparato en un sitio húmedo (piscina, sauna, etc.)
- No deje que los niños jueguen con el aparato. CARE no asume ninguna responsabilidad por las lesiones que pudieran producirse. No permita que los niños se acerque al aparato durante su sesión de entrenamiento.
- CARE no asume ninguna responsabilidad en el caso de que el usuario realice cualquier modificación técnica de uno de nuestros productos.
- Peso máximo del usuario: 80 kg
- **Antes de empezar el entrenamiento es primordial consultar a su médico para determinar el nivel de intensidad del programa. Un entrenamiento excesivo o mal programado puede perjudicar a la salud.**
- Mantenga la espalda recta durante los ejercicios.
- Es muy recomendable vestir prendas y calzado apropiados.
- En el caso de las piezas regulables, tenga siempre en cuenta las posiciones máximas que pueden alcanzar.

### **Mantenimiento**

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

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

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

## **Attenzione: leggere attentamente queste accomandazioni prima di utilizzare l'attrezzo !**

### **Sicurezza**

- Leggere e conservare con cura il manuale utente. Utilizzare questo prodotto unicamente nei modi  
Indicati
- Questo attrezzo deve essere montato e utilizzato da persone adulte.
- L'attrezzo è conforme alla norma EN-957 classe H/B per un utilizzo domestico e non deve quindi essere utilizzato in palestre o altri luoghi pubblici, di associazione o a scopo locativo.
- Per un utilizzo sicuro è necessario posizionarlo su una superficie stabile e piana, proteggendo il pavimento con un tappeto. Non utilizzare l'attrezzo in luoghi umidi (piscina, sauna, ecc.).
- Non lasciare che bambini giochino con l'apparecchio. La ditta CARE declina qualsiasi responsabilità per i danni che potrebbero subire. Non lasciare che bambini si avvicinino all'apparecchio durante l'allenamento.
- CARE declina qualsiasi responsabilità per modifiche apportate ai nostri prodotti da parte dell'utente.
- Peso massimo dell'utente : 80 kg.
- **Prima di iniziare l'allenamento, è di fondamentale importanza consultare il proprio medico per stabilire il livello d'intensità del programma da seguire. Un allenamento eccessivo o programmato male può nuocere alla salute.**
- Durante gli esercizi mantenere la schiena dritta.
- Si consiglia di indossare una tenuta e scarpe adatte.
- Per quanto riguarda la parti regolabili occorre tenere conto delle posizioni massime.

### **Manutenzione**

- Verificare regolarmente la chiusura degli elementi di fissaggio con le viti e i dadi. Per garantire il livello di sicurezza richiesto, ispezionare regolarmente l'attrezzo. E' assolutamente necessario sostituire tutti i pezzi difettosi e non utilizzarlo fino a riparazione avvenuta. Lubrificare regolarmente le parti mobili.
- Poiché il sudore è corrosivo, evitare il contatto con le parti smaltate o cromate dell'apparecchio, in particolare il computer, e asciugare immediatamente l'attrezzo al termine dell'allenamento. Le parti smaltate dovranno essere pulite con una spugna impregnata d'acqua. E' vietato l'utilizzo di prodotti aggressivi o corrosivi.

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

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

## BELANGRIJKE AANWIJZINGEN:

### Veiligheid

- Deze gebruikshandleiding aandachtig lezen en zorgvuldig bewaren. Dit toestel mag alleen op de aangegeven manier worden gebruikt.
- Dit toestel moet door volwassenen worden gemonteerd en gebruikt.
- Uw toestel voldoet aan de norm EN-957 categorie H voor privé-gebruik in huis en mag niet in een sportzaal of elke andere openbare plaats, in verenigingsverband of voor verhuurde toepassingen worden gebruikt.
- Voor een veilig gebruik moet het toestel op een vlakke en stabiele ondergrond worden geplaatst. U kunt uw vloerbedekking beschermen met een mat. Het toestel mag niet in een vochtige ruimte (zoals een zwembad, sauna enz.) worden gebruikt.
- Kinderen mogen in geen geval met het toestel spelen. Voor eventueel letsel van kinderen wijst de firma CARE elke verantwoordelijkheid af. Tijdens uw training mogen geen kinderen in de buurt van het toestel komen.
- CARE wijst elke verantwoordelijkheid af voor technische wijzigingen die door de gebruiker aan onze artikelen wordt aangebracht.
- Maximaal gewicht van de gebruiker: 80 kg.
- **Voor het begin van uw training moet u uw arts raadplegen om de intensiteit van uw programma vast te stellen. Een excessieve of slecht geprogrammeerde training kan uw gezondheid ernstig schaden.**
- Tijdens de oefeningen moet uw rug recht blijven.
- Het wordt sterk aangeraden geschikte kleding en schoenen te dragen.
- Voor de instelbare delen moet u rekening met de maximale standen houden.

### Onderhoud

- De goede bevestiging van alle onderdelen met schroeven en moeren moet regelmatig worden gecontroleerd. Uw toestel moet regelmatig worden nagelopen om het veiligheidsniveau in stand te houden. Het is absoluut nodig elk defect onderdeel te vervangen en het toestel niet meer te gebruiken tot het volledig is gerepareerd. De bewegende onderdelen moeten regelmatig worden gesmeerd.
- Zweet is heel corrosief en mag niet in contact worden gelaten met geëmailleerde of verchromde delen van het toestel, met name de computer. Zweet moet dan ook onmiddellijk na de training worden afgeveegd. Geëmailleerde onderdelen kunnen met een vochtige spons en water worden afgenomen. Het gebruik van agressieve of bijtende producten moet worden vermeden.

### Garantie

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

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

Fig.1

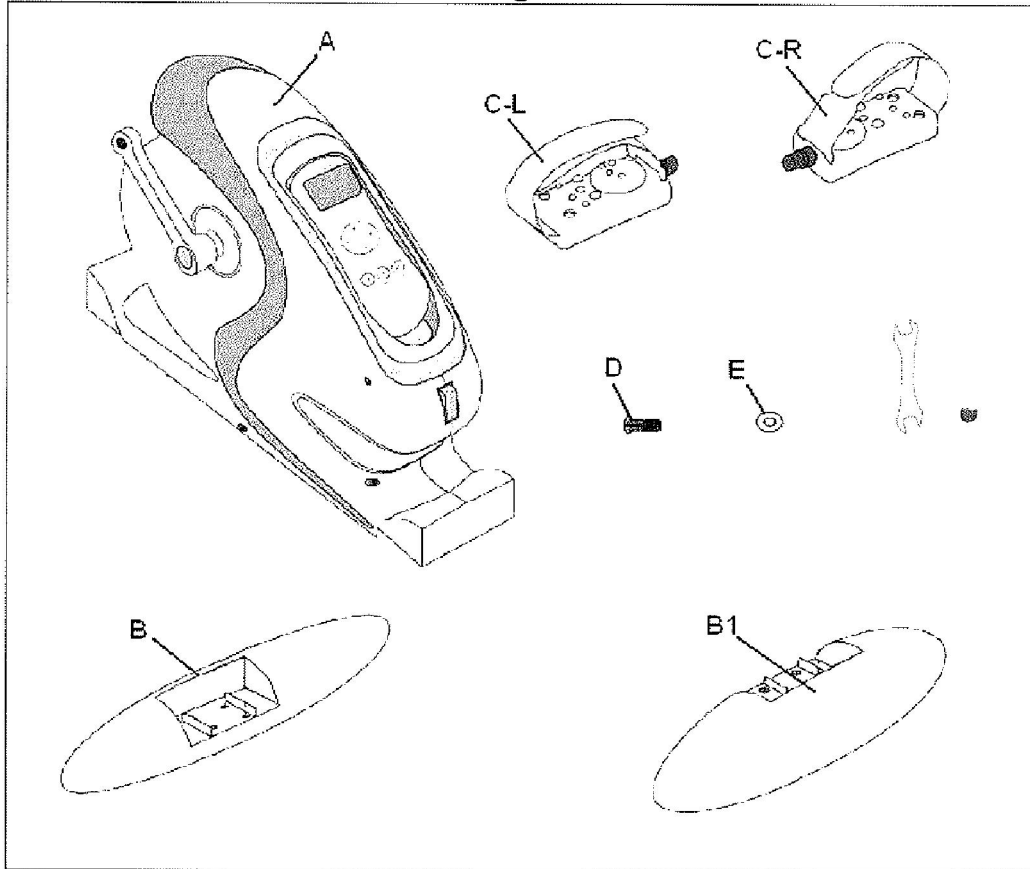


Fig.2

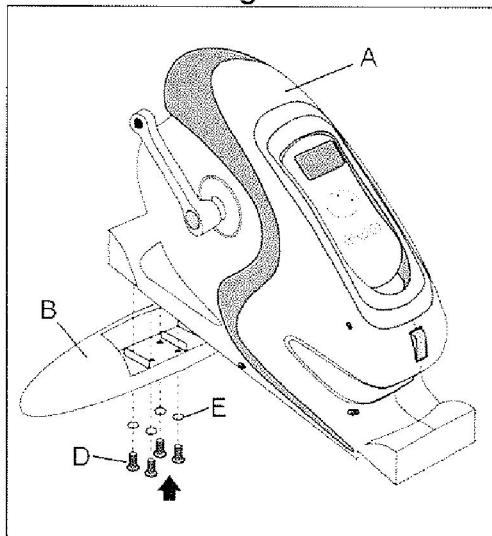


Fig.3

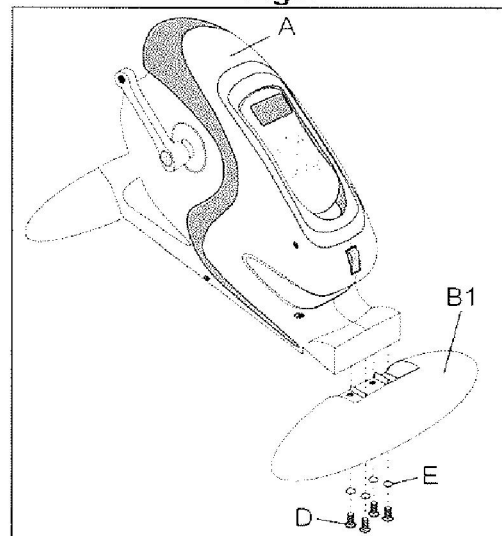




Fig.4

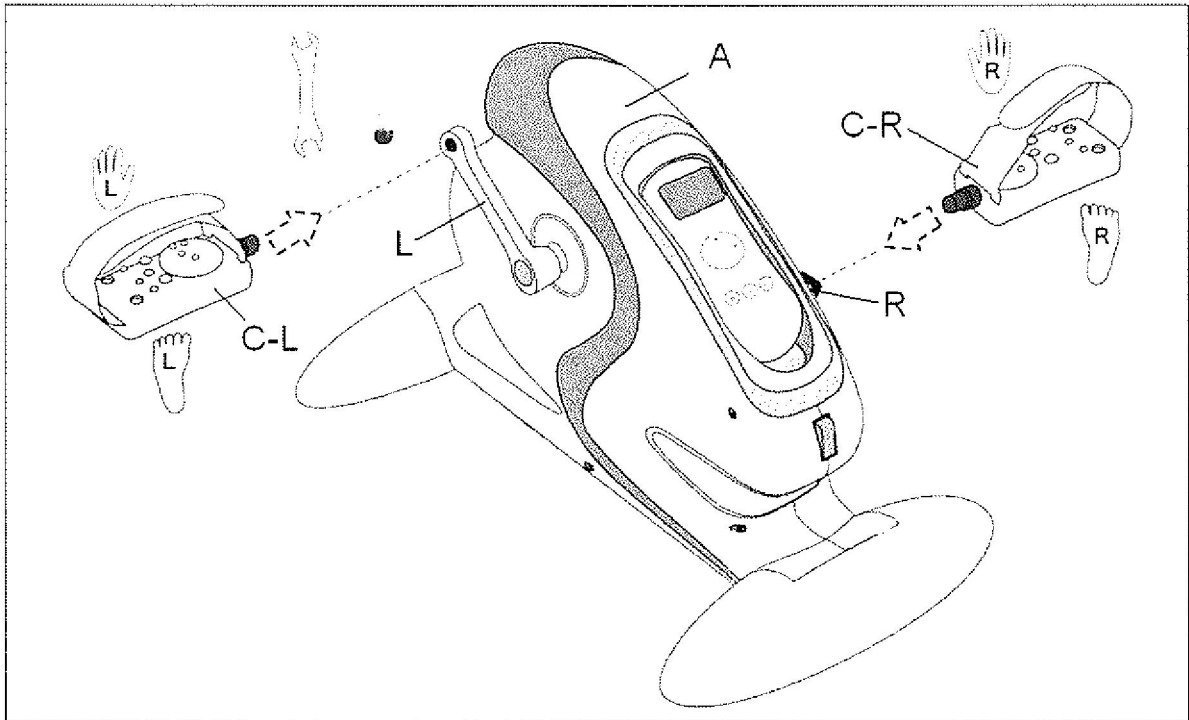
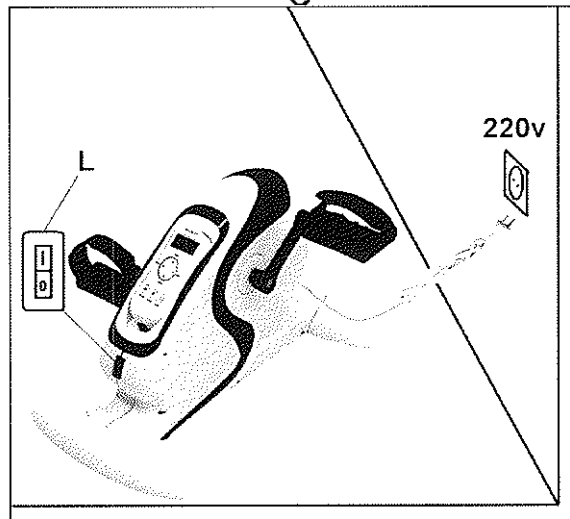


Fig.5



F

## INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE.-

Retirez l'unité de l'emballage et placez-la sur le sol

tel que le montre la Fig. 1.

### Il est conseillé de s'y mettre à deux pour l'assemblage.

Assurez-vous que vous disposez de toutes les pièces :

(A) Le bloc principal ; (C-L) la pédale gauche (C-R) la pédale droite ; (B) la barre de stabilisation ; (BI) la barre de stabilisation arrière ; (D) des vis M-4x25 ; (E) une rondelle Grower M-4 ; une clé à pédales.

### 1.- FIXER LES BARRES DE STABILISATION.-

Prenez la barre de stabilisation (B) marquée avec la lettre (A) et placez-la sur la partie avant du bloc marquée avec la lettre (A) tel que le montre la Fig. 2. Insérez les vis M-4x25 (D). Prenez ensuite la barre de stabilisation arrière (BI) marquée avec la lettre (B) et procédez de la même manière que pour la barre de stabilisation avant (Fig. 3).

### 2. FIXER LES PÉDALES.-

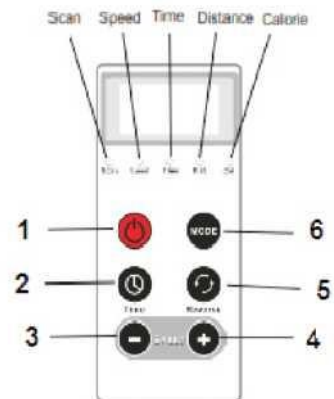
Gauche et droite se réfèrent à la position que l'utilisateur adopte lorsqu'il fait les exercices.

Placez la pédale droite (C-R) marquée avec la lettre (R) sur la manivelle droite, également marquée avec la lettre (R) (Fig. 4). Placez la pédale gauche (C-L) marquée avec la lettre (L) sur la manivelle gauche, également marquée avec la lettre (L) (Fig. 4).

### 3. BRANCHEMENT POUR L'ALIMENTATION.-

Branchez le bloc à une prise de terre (220 V). Mettez l'interrupteur (L) en position [1] (Fig. 6).

## TÉLÉCOMMANDE.-



**Affichage :** Speed (Vitesse), Time (Temps), Distance (Distance parcourue en km), Calories, Scan (le scan affiche successivement la vitesse, le temps, la distance puis les calories dépensées).

1: Mise sous tension

2: Time (Temps) - Touche de sélection du temps. (1 à 15 min).

3: Speed (Vitesse) — Touche de sélection pour la réduction de la vitesse (12 niveaux de vitesse).

4: Speed (Vitesse) + Touche de sélection pour l'augmentation de la vitesse (12 niveaux de vitesse).

5: Avant/arrière- Touche de changement du sens de rotation du pédalier

6: Mode- Touche de sélection pour le paramètre à afficher (vitesse, temps, distance, calories dépensées)

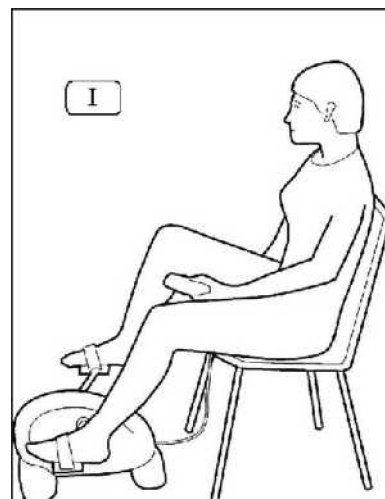
## EXERCICES

### Position I

#### Assis.-

##### Membres inférieurs

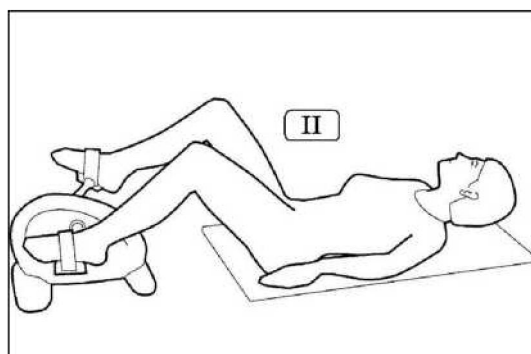
1. Utilisez une chaise solide et stable.
2. Assurez-vous de placer le Mini-Bike à une distance confortable de la chaise (pour éviter de trop étirer vos jambes).
3. Assurez-vous que le bas de votre dos (région lombaire) est bien calée lorsque vous utilisez le Mini-Bike. Nous vous recommandons de placer un petit coussin à la base des lombaires.
4. Asseyez-vous et placez vos pieds sur les pédales.
5. Sortez la télécommande de son support et appuyez sur la touche (1). Les pédales commencent à tourner.
6. Pour arrêter l'unité, appuyez sur (1).



### Position II

#### Allongé.-

1. Lorsque vous êtes allongé, assurez-vous que le bas de votre dos (région lombaire) est bien plaqué au sol lorsque vous utilisez le Mini-Bike. Nous vous recommandons de placer un petit coussin sous les lombaires et sous votre tête.
2. Allongez-vous et placez les pieds sur les pédales (vous pouvez utiliser les cale-pieds si vous le souhaitez).
3. Placez vos bras le long de votre corps et suivez les mêmes étapes qu'en position I.



4. Lorsque vous avez terminé votre session, vous pouvez rester allongé dans la même position un moment puis vous relever doucement.

**Note importante :** Si vous utilisez l'appareil sur votre lit, assurez-vous que le Mini-Bike est stable. Placez-le sur un plateau ou un support stable afin qu'il ne repose pas directement sur le matelas ou la literie.

## Position III

### Assis.-

#### Haut du corps.

1. Assurez-vous de placer le Mini-Bike sur une surface stable et à une distance confortable de la

chaise (pour éviter de trop étirer vos bras).

2. Placez le Mini-Bike sur une table solide (par exemple) et asseyez-vous sur une chaise stable. Positionnez le Mini-Bike à hauteur de votre poitrine avec le support de la télécommande face

à vous.

3. Suivez les étapes de la position I pour démarrer la session.

4. Lorsque vous avez terminé votre session, restez dans la même position un moment puis relevez-vous doucement.



### POUR COMMANDER DES PIÈCES DÉTACHÉES

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

Le nom ou la référence du produit.

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

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

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

### CARE

**18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes**

**93012 BOBIGNY Cedex**

**Tél. : 0820 821 167 - Fax : 01 48 43 51 03**

E mail : [sav@carefitness.com](mailto:sav@carefitness.com)

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS.-

Take the unit out of the box and place it on the floor as shown in Fig.1.

### The assistance of a second person is advisable for the assembly work.

Make sure that all of the pieces are there:

(A) Main body;(C-L) left pedal(C-R) Right pedal;(B)Stabiliser bar;(B1) Rear stabiliser bar;(D) Screw M-4X25; (E) Grower washer M-4; Pedal combination spanner.

### 1.-FITTING THE STABILISERS.-

Take the stabiliser (B) marked with the letter(A) and place it at the front of the unit marked with the letter (A), as shown in Fig.2, insert the M-4X25 screws(D).

Next, take the rear stabiliser (B1) marked with the letter (B), Fig.3, and go through the same fitting procedure as with the front stabiliser.

### 2. ATTACHING THE PEDALS.-

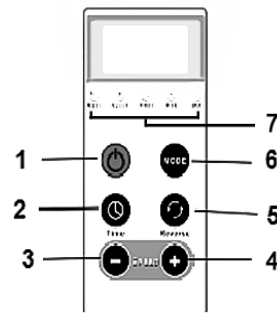
Right and left refer to the position that the user adopts when to do the exercises. Insert the right-hand pedal (C-R), marked with the letter (R), onto the right-hand crank, also marked with an (R). Next, Fig.4.

Insert the left-hand pedal (C-L), marked with the letter (L), onto the left-hand crank, also marked with an (L), Fig.4.

### 3.MAINS CONNECTION.-

Connect the unit to a plug provided of a ground (220v). Put the switch (L) IN POSITION [1] Fig.6.

## REMOTE CONTROL



**Display indicator:** Speed, Time, Distance, (Distance traveled km ) Calorie, Scan (The random sample data display speed, time, distance, calories.)

- 1: **Power**
- 2.: Time-Time selection button.(1-15min).
- 3: Speed - : Select key for increasing speed (12 speed levels).
- 4: Speed: Select key for increasing speed (12 speed levels)
- 5: Forward/reverse- change pedal direction key
- 6: Mode-select key for parameter display speed, time , distance, calories.

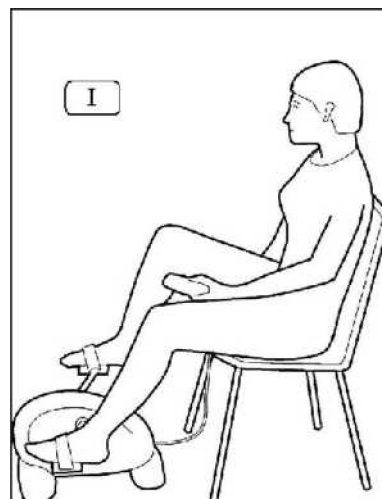
## EXERCICES

### Position I

#### Seated . -

##### lower extremities

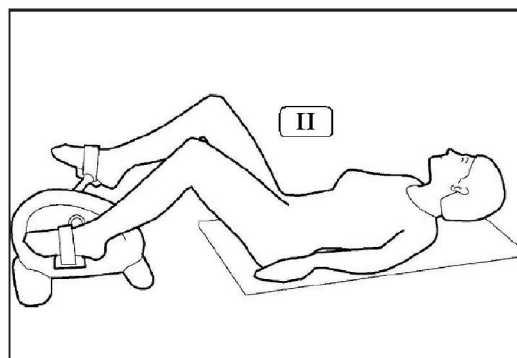
1. Use a stable and sturdy chair.
2. Be sure to place the Mini-Bike at a comfortable distance from the chair (so as not to overstretch your legs).
3. Make sure that your lower back (lumbar region) is supported when using the Mini-Bike. We recommend placing a small cushion at the base of the lumbar region.
4. Sit and place your feet on the pedals.
5. Take the control unit off of its support and press the button (1), the pedals will begin to rotate.
6. To stop the unit press (1).



### Position II

#### Lying . -

1. When lying down make sure that your lower back (lumbar region) is supported when using the Mini-Bike. We recommend placing a small cushion below the lumbar region and under your head.
2. Lie with both feet on the pedals (you can use the support straps if you wish).
3. Place your arms at your side and follow the steps in Position I .



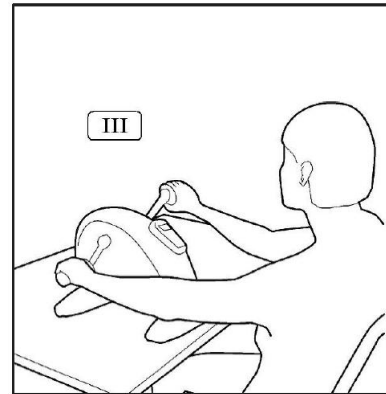
4. When you finish the session, you can continue lying in the same position for a few moments and then get up slowly.

**Important Note if you are using the appliance on the bed make sure that the Mini-Bike is stable. Place it on top of a board or stable support so that it does not rest directly on the mattress or bedclothes.**

### Position III

#### Seated. - upper body

1. Be sure to place the Mini-Bike on a stable surface and at a comfortable distance from the chair (so as not to overstretch your arms).
2. Place the Mini-Bike on a sturdy table (for example) and sit on a stable chair. Position the Mini-Bike at chest height with the support for the control unit facing you.
3. Follow the steps for Position I to begin the session.
4. When you finish the session, stay in the same position for a few moments and then get up slowly.



### After Sales Service

Email: [service-uk@carefitness.com](mailto:service-uk@carefitness.com)

D

## MONTAGEANWEISUNG

Nehmen Sie das Gerät aus dem Karton und stellen Sie es wie in Abb. 1 auf den Boden.

### Zur Montage wird die Hilfe einer zweiten Person empfohlen.

Überprüfen Sie, ob alle Teile vorhanden sind:  
(A) Hauptteil; (C-L) Linkes Pedal (C-R) Rechtes Pedal; (B) Vorderer Fuß; (BI) Hinterer Fuß; (D) Schraube M-4x25; (E)

Federring M-4; Schlüssel zur Pedalverschraubung.

## 1. ANBRINGEN DER FÜSSE

Nehmen Sie den vorderen Fuß (B), der mit dem Buchstaben (A) markiert ist, und platzieren Sie diesen am vorderen Teil des Geräts, das mit dem Buchstaben (A) markiert ist, wie in Abb. 2. Schrauben Sie ihn mit den Schrauben M-4x25 (D) fest. Nehmen Sie dann den hinteren Fuß (BI), der mit dem Buchstaben (B) gekennzeichnet ist (s. Abb. 3) und bringen Sie diesen ebenso wie den vorderen Fuß an.

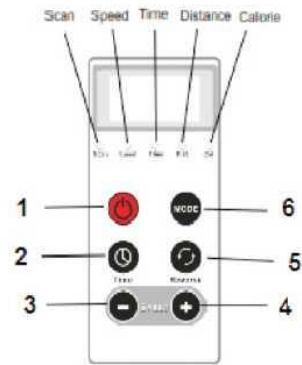
## 2. ANBRINGEN DER PEDALE

Die rechte und linke Seite sind jeweils die Seiten, die der Benutzer als rechts und links sieht, wenn er das Gerät verwendet. Führen Sie das rechte Pedal (C-R), das mit dem Buchstaben (R) gekennzeichnet ist, in die rechte Kurbel ein, die ebenfalls den Buchstaben (R) trägt, siehe Abb. 4. Führen Sie das linke Pedal (C-L), das mit dem Buchstaben (L) gekennzeichnet ist, in die linke Kurbel ein, die ebenfalls den Buchstaben (L) trägt, siehe Abb. 4.

## 3. NETZANSCHLUSS

Stecken Sie das Gerät in eine geerdete Steckdose ein (220 V). Legen Sie den Schalter (L) in Position [1] um, siehe Abb. 6.

## FERNBEDIENUNG



**Anzeige: Speed (Geschwindigkeit),**  
Time (Zeit), Distance (zurückgelegte Strecke in km), Calorie (Kalorien), Scan (Anzeige wechselt zwischen Geschwindigkeit, Zeit, Strecke, Kalorien).

- 1: Ein/Aus
- 2: Time - Taste zur Zeiteinstellung (1-15 min).
- 3: - Taste zum Verringern der Geschwindigkeit (12 Geschwindigkeitsstufen).
- 4: + Taste zum Erhöhen der Geschwindigkeit (12 Geschwindigkeitsstufen).
- 5: Vor/zurück - zum Wechsel der Pedalrichtung
- 6: Mode - Taste zum Einstellen von Geschwindigkeit, Zeit, Strecke, Kalorien.



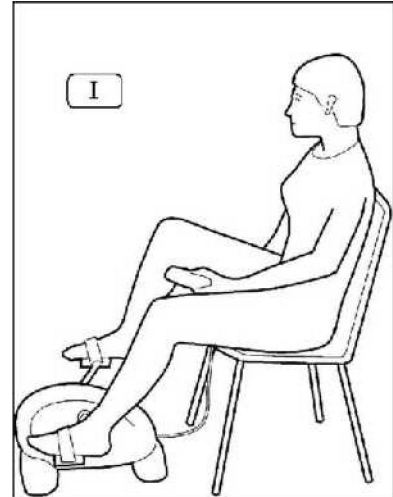
# ÜBUNGEN

## Position I

### Im Sitzen

#### Beine

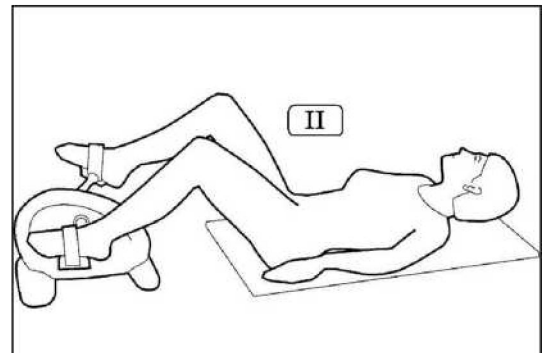
1. Verwenden Sie einen stabilen, robusten Stuhl.
2. Platzieren Sie das Mini-Bike in bequemem Abstand vom Stuhl (damit Ihre Beine nicht überdehnt werden).
3. Gehen Sie sicher, dass Ihr Lendenwirbelbereich gestützt ist, während Sie das Mini-Bike benutzen. Wir empfehlen, ein kleines Kissen im Lendenwirbelbereich zu platzieren.
4. Setzen Sie sich und stellen Sie die Füße auf die Pedale.
5. Entnehmen Sie die Fernbedienung aus ihrer Halterung und drücken Sie die Taste (1). Die Pedale beginnen sich zu drehen.
6. Zum Anhalten (1) drücken.



## Position II

### Im Liegen

1. Gehen Sie sicher, dass Ihr Lendenwirbelbereich gestützt ist, während Sie das Mini-Bike im Liegen benutzen. Wir empfehlen, ein kleines Kissen im Lendenwirbelbereich und unter dem Kopf zu platzieren.
2. Legen Sie sich hin und stellen Sie beide Füße auf die Pedale (Sie können die Riemen nutzen, wenn Sie möchten).
3. Legen Sie die Arme neben Ihrem Körper auf den Boden und folgen Sie den Schritten in Position I.



4. Wenn Sie die Übung beendet haben, können Sie eine Weile liegen bleiben und dann langsam aufstehen.

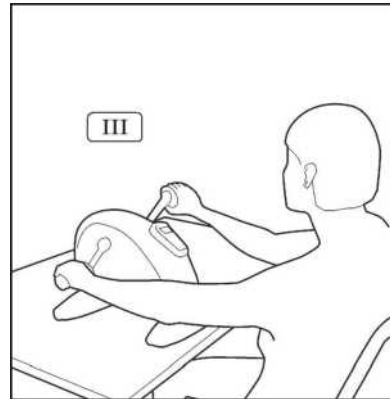
### **Wichtig: Wenn Sie das Gerät auf dem Bett benutzen, gehen Sie sicher, dass das**

Mini-Bike stabil steht. Stellen Sie es auf ein Brett oder einen festen Untergrund, damit es nicht direkt auf der Matratze oder dem Bettzeug steht.

### Position III

#### Im Sitzen - Oberkörper

1. Platzieren Sie das Mini-Bike auf einem stabilen Untergrund und in bequemem Abstand vom Stuhl (damit Ihre Arme nicht überdehnt werden).
2. Stellen Sie das Mini-Bike auf einen stabilen Tisch (zum Beispiel) und setzen Sie sich auf einen stabilen Stuhl. Stellen Sie das Mini-Bike auf Brusthöhe mit der Halterung der Fernbedienung vor Ihnen.
3. Folgen Sie den Schritten der Position I zum Beginn der Übung.
4. Wenn Sie die Übung beendet haben, können Sie eine Weile in derselben Position sitzen bleiben und dann langsam aufstehen.



#### Bestellung von Einzelteilen

Für eine effizientere Abwicklung stellen Sie bitte, bevor Sie unseren Kundendienst kontaktieren, folgende Angaben zusammen:  
Den Namen oder die Artikelnummer des Produkts.

**Service Après Vente (Kundendienst)**  
E mail : [service-de@carefitness.com](mailto:service-de@carefitness.com)

# E

## INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE.-

Sacar la unidad de la caja y colocarla en el suelo como muestra la Fig.1.

**Se recomienda la asistencia de una segunda persona para los trabajos de ensamblaje.**

Comprobar que están todas las partes:

(A) Cuerpo principal; (C-L) Pedal izquierdo; (B) Barra estabilizadora; (BI)

Barra estabilizadora trasera; (D) Tornillo M-4x25; (E) Arandela grower M-4; Llave combinada de pedal.

### 1.- COLOCAR LOS ESTABILIZADORES.-

Coger el estabilizador (B) marcado con la letra (A) y colocarlo en el frontal de la unidad marcada con la letra (A), como se muestra en la Fig.2, insertar los tornillos M-4x25 (D).

A continuación, coger el estabilizador trasero (BI) marcado con la letra (B), Fig.3, y repetir el mismo procedimiento (colocación del estabilizador frontal).

### 2 ACOPLAR LOS PEDALES.-

Derecha e izquierda hacen referencia a la posición que usuario adopta a la hora de realizar los ejercicios.

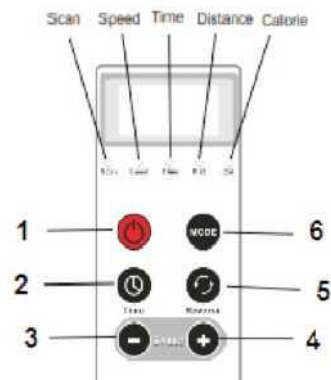
Insertar el pedal derecho (C-R), marcado con la letra (F) en el cigüeñal derecho, también marcado con una (R). continuación, Fig.4.

Insertar el pedal izquierdo (C-L), marcado con la letra (I) en el cigüeñal izquierdo, también marcado con una (I) Fig.4.

### 3.CONEXIONES PRINCIPALES.-

Conectar la unidad a un enchufe con toma de tierra (220V). Colocar el interruptor (L) en posición [1] Fig.6.

## CONTROL REMOTO.-



**Indicador de pantalla: Velocidad, Tiempo. Distancia (distancia recorrida en km), Calorías, Escaneo (indica la información de muestra aleatoria de velocidad, tiempo, distancia, calorías).**

1: encendido

2: tiempo-botón selección de tiempo. (1-15 min).

3: velocidad— tecla de selección para reducir la velocidad (12 niveles de velocidad).

4: velocidad+ tecla de selección para reducir la velocidad (12 niveles de velocidad).

5: adelante/atrás- tecla para cambiar dirección del pedal

6: tecla de selección de modo para visualización de parámetros de velocidad, tiempo, distancia, calorías

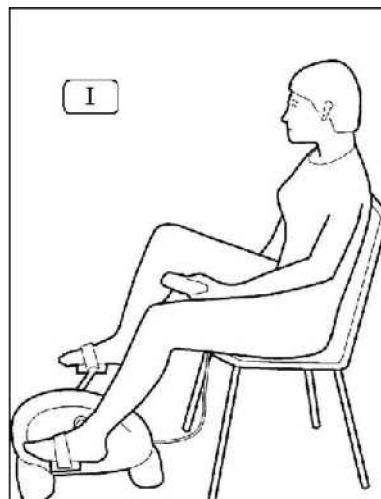
## EJERCICIOS

### Posición I

#### Sentado.-

##### Extremidades inferiores

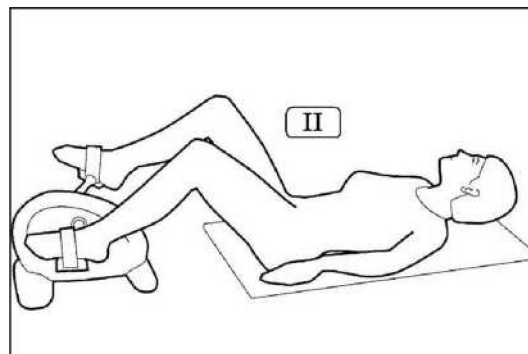
1. Utilizar una silla estable y robusta.
2. Comprobar que se coloca la Mini-Bike a una distancia cómoda de la silla (para no estirar demasiado tus piernas).
3. Comprobar que la parte baja de la espalda (región lumbar) está apoyada cuando se utilice la Mini-Bike. Recomendamos colocar un cojín pequeño en la base de la región lumbar.
4. Sentarse y colocar los pies sobre los pedales.
5. Sacar la unidad de control del soporte y pulsar el botón (1), los pedales comenzarán a girar.
6. Para detener la unidad pulsar (1).



### Posición II

#### Tumbado.-

1. Cuando se esté tumbado comprobar que la parte baja de la espalda (región lumbar) está apoyada cuando se utilice la Mini-Bike. Recomendamos colocar un cojín pequeño en la base de la región lumbar y de la cabeza.
2. Apoyar ambos pies en los pedales (puedes utilizar las tiras de apoyo si lo deseas).
3. Colocar los brazos en los lados y seguir los pasos de la Posición I.



4. Al terminar la sesión, puedes continuar tumbado/a en la misma posición durante unos momentos y a continuación levantarte lentamente.

**Nota importante: en caso de utilizar el aparato en la cama comprobar que la**

Mini-Bike está estable. Colocarla sobre una tabla o soporte estable para que no apoye directamente sobre el colchón o la ropa de cama.

## Posición III

### Sentado.- Cuerpo superior

1. Comprobar que se coloca la Mini-Bike en una superficie estable y a una distancia cómoda de la silla (para no estirar demasiado tus brazos).
2. Colocar la Mini-Bike sobre una mesa robusta (por ejemplo) y sentarse en una silla estable. Colocar la Mini-Bike a la altura del pecho con el soporte para la unidad de control hacia ti.
3. Seguir los pasos para la Posición I para comenzar la sesión.
4. Al terminar la sesión, permanece tumbado/a en la misma posición durante unos momentos y a continuación levántate lentamente.



### Para solicitar piezas sueltas

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

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

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

El **número de la pieza** que falta o está defectuosa, indicado en la vista despiezada del producto que encontrará en estas instrucciones.

### Servicio Posventa

Correo electrónico: [service-es@carefitness.com](mailto:service-es@carefitness.com)

# I

## ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO.-

Togliere l'unità dalla scatola e porla sul pavimento come mostrato nella Fig.1.

**Si consiglia di farsi aiutare da una seconda persona per il montaggio.**

Controllare che siano presenti tutti i pezzi:

(A) Corpo principale; (C-L) Pedale sinistro (C-R) Pedale destro; (B) Barra stabilizzatrice; (BI) Barra stabilizzatrice posteriore; (D) Vite M-4x25; (E) Rondella M-4; Chiave combinazione pedale.

### 1.- MONTARE GLI STABILIZZATORI.-

Prendere lo stabilizzatore (B) segnato con la lettera (A) e posizionarlo di fronte all'unità indicata con la lettera (A), come mostrato nella Fig.2, inserire le viti M-4x25 (D). Successivamente, prendere lo stabilizzatore posteriore (BI) indicato con la lettera (B) nella Fig. 3 e procedere con la stessa procedura di montaggio dello stabilizzatore frontale.

### 2 .COLLEGAMENTO DEI PEDALI.-

Destra e sinistra fanno riferimento alla posizione che l'utente adotta durante l'allenamento.

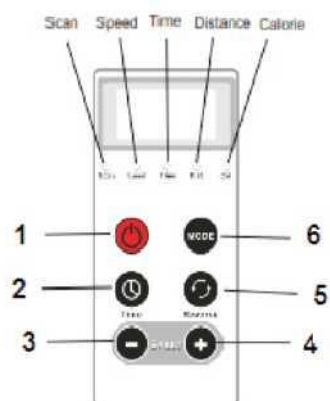
Inserire il pedale di destra (C-R), indicato con la lettera (R), nella braccio destro indicato dalla lettera (R). Poi, Fig. 4.

Inserire il pedale di sinistra(C-L), indicato con la lettera (L), nella braccio sinistro indicato dalla lettera (L). Fig.4.

### 3.COLLEGAMENTO ALLA RETE ELETTRICA.-

Collegare l'unità ad una presa provvista di messa a terra (220v). Portare l'interruttore in posizione (L) [1] Fig.6.

## CONTROLLO REMOTO.-



**Indicatore del display: Velocità, Tempo. Distanza (Distanza percorsa in km) Calorie, Scan (visualizzazione casuale dei dati velocità, tempo, distanza, calorie).**

1: Alimentazione

2: Pulsante di selezione Tempo-Tempo . (1-15 min).

3: Velocità— Pulsante per aumentare la velocità (12 livelli di velocità).

4: Velocità+ Pulsante per aumentare la velocità (12 livelli di velocità).

5: Avanti/indietro- Cambia la direzione del pedale

6: Tasto di selezione della modalità per la visualizzazione dei parametri velocità, tempo, distanza, calorie

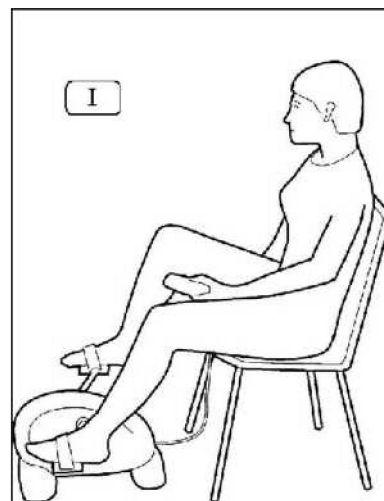
## ALLENAMENTO

### Posizione I

#### Seduti.-

#### Estremità inferiori

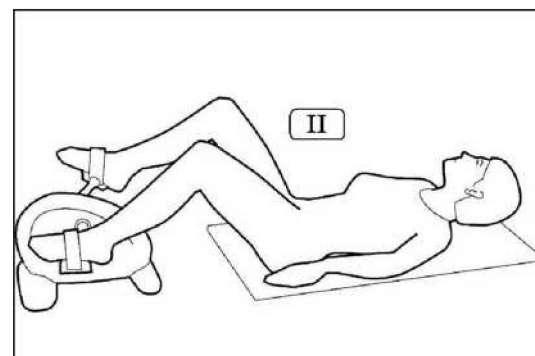
1. Utilizzare una sedia stabile e robusta.
2. Assicurarsi di posizionare la Mini-Bike a una distanza comoda dalla sedia (in modo da non allungare troppo le gambe).
3. Accertarsi che la parte inferiore della schiena (regione lombare) sia poggiata durante l'utilizzo della Mini-Bike. Si raccomanda di posizionare un piccolo cuscino alla base della regione lombare.
4. Sedersi e posizionare i piedi sui pedali.
5. Togliere l'unità di controllo dal suo supporto e premere il pulsante (1), i pedali inizieranno a ruotare.
6. Per fermare l'unità, premere (1).



### Posizione II

#### Sdraiati.-

1. Accertarsi che la parte inferiore della schiena (regione lombare) sia poggiata durante l'utilizzo della Mini-Bike da sdraiati. Si consiglia di posizionare un piccolo cuscino sotto la regione lombare e sotto la testa.
2. Sdraiarsi con entrambi i piedi sul pedale (è possibile utilizzare i feltri di supporto, se lo si desidera).
3. Posizionare le braccia lungo i lati e seguire gli step della posizione I.
4. Al termine della sessione, è possibile rimanere sdraiati nella stessa posizione per qualche momento, quindi alzarsi lentamente.



**Nota importante: se si utilizza il dispositivo sul letto, accertarsi che Mini-Bike sia stabile. Posizionarlo su una tavola o un supporto stabile in modo che non sia a diretto contatto con il materasso o con le lenzuola.**

## Posizione III

### Seduti.-

#### Parte superiore del corpo

1. Accertarsi di posizionare Mini.Bike su una superficie stabile e a una distanza comoda dalla sedia (in modo da non allungare troppo le braccia).
2. Posizionare la Mini-Bike su un tavolo robusto (per esempio) e sedersi su una sedia stabile. Posizionare la Mini-Bike all'altezza del petto con il supporto per l'unità di controllo in posizione frontale.
3. Seguire gli step della Posizione I per iniziare la sessione.
4. Al termine della sessione, rimanere nella stessa posizione per qualche momento, quindi alzarsi lentamente.



### ORDINE DI PEZZI DI RICAMBIO

Prima di contattare il nostro servizio post vendita, procurarsi i seguenti dati per agevolare le operazioni:

Nome o riferimento del prodotto.

Numero di produzione indicato sul telaio principale e sulla confezione d'imbballaggio.

### Servizio post-vendita

E mail : [service-it@carefitness.com](mailto:service-it@carefitness.com)



**MONTAGE-INSTRUCTIES.-**

Haal de unit uit de doos en plaats het op de vloer zoals afgebeeld in afb. 1.

**De montagewerkzaamheden kunnen het beste door twee personen worden uitgevoerd.**

Controleer of alle onderdelen aanwezig zijn:

(A) unit zelf; (C-L) linker pedaal (C-R) rechter pedaal; (B) voorsteun; (BI) achtersteun; (D) schroeven M4x25; (E) rekbare sluitringen M-4; combinatie moersleutel.

**1.- BEVESTIGEN VAN DE STEUNEN.-**

Neem de met 'A' gemarkeerde voorsteun (B) en plaats deze zoals afgebeeld in afb. 2 helemaal vooraan de unit (eveneens gemarkeerd met de letter A). Bevestig de M4x25 schroeven (D).

Neem daarna de met 'B' gemarkeerde achtersteun (BI), afb. 3, en herhaal de montageprocedure zoals doorlopen voor de voorsteun.

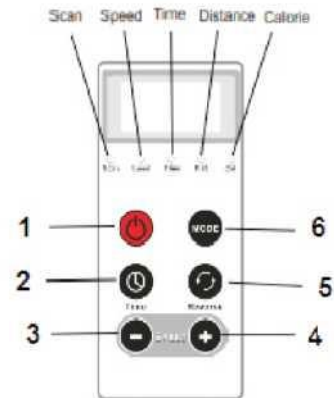
**2 BEVESTIGEN VAN DE PEDALEN.-**

Rechts en links verwijzen naar de positie die de gebruiker aanneemt tijdens de oefeningen.

Plaats de rechter pedaal (C-R), gemarkeerd met de letter (R), op de rechter crankarm, eveneens gemarkeerd met een (R). Ga daarna door naar afb. 4. Plaats de linker pedaal (C-L), gemarkeerd met de letter (L), op de linker crankarm, eveneens gemarkeerd met een (L).

**AANSLUITING OP HET STROOMNET.-**

Sluit de unit aan op een geaard stopcontact (220V). Zet de schakelaar (L) in stand [1], zie afb. 6.

**AFSTANDSBEDIENING.-**

**Weergavevenster:** snelheid, tijd, afstand, (afgelegde afstand in km) calorieën, scan (afwisselende weergave van de parameters).

- 1: Power (aan-toets)
- 2: Time (tijd) – toets voor tijdstelling (1-15 min.).
- 3: Speed- - toets voor het verlagen van de snelheid(12 snelheidsniveaus).
- 4: Speed+ - toets voor het verhogen van de snelheid(12 snelheidsniveaus).
- 5: Forward/reverse (vooruit/achteruit) - toets voor het veranderen van de pedaalrichting.
- 6: Mode (modus) – toets voor parameterweergave (snelheid, tijd, afstand, calorieën).

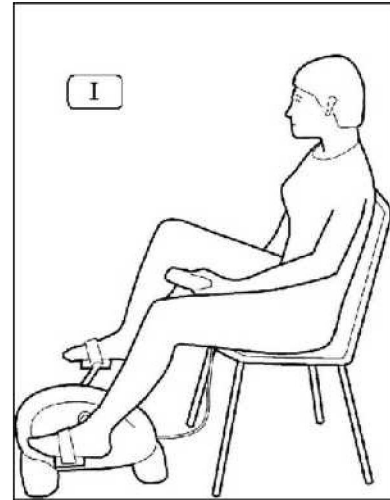
## OEFENINGEN

### Positie I

#### Zit-positie.-

##### Onderste ledematen

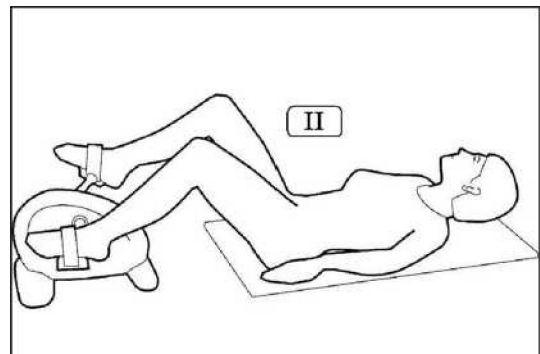
1. Gebruik een stabiele, stevige stoel.
2. Zorg ervoor dat u de Mini-Bike op een comfortabele afstand van de stoel plaatst (om te voorkomen dat u met gestrekte benen traint).
3. Zorg ervoor dat uw onderrug (het lumbale gebied) wordt ondersteund tijdens het gebruik van de Mini-Bike. Wij raden u aan om een klein kussentje ter hoogte van het lumbale gebied te plaatsen.
4. Ga achterover zitten en plaats uw voeten op de pedalen.
5. Neem de afstandsbediening uit de houder en druk op de toets  
(1). De pedalen zullen gaan roteren.
6. Om de unit tot stilstand te brengen, druk op (1).



### Positie II

#### Ruglig-positie.-

1. Zorg ervoor dat uw onderrug (het lumbale gebied) wordt ondersteund tijdens het gebruik van de Mini-Bike in liggende houding. Wij raden u aan om een klein kussentje ter hoogte van het lumbale gebied en onder uw hoofd te plaatsen.
2. Plaats beide voeten op de pedalen (indien gewenst kunt u de pedaalriempjes gebruiken).
3. Leg uw armen langs uw lichaam en volg de stappen in Positie I.
4. Blijf na afloop van uw trainingssessie nog even in dezelfde positie liggen en ga daarna langzaam omhoog



#### **Belangrijke opmerking: als u het apparaat op het bed gebruikt zorg er dan voor dat de**

Mini-Bike stabiel is. Plaats het bovenop een houten bord of een stabiele ondergrond zodat het niet rechtstreeks op het matras of beddengoed rust.

## Positie III

### Zit-positie.- Bovenlichaam.

1. Zorg ervoor dat u de Mini-Bike op een stabiele ondergrond en een comfortabele afstand van de stoel plaatst (om te voorkomen dat u met gestrekte benen traint).

2. Plaats de Mini-Bike bijvoorbeeld op een stevige tafel en zit op een stevige stoel. Plaats de Mini-Bike op borsthoogte met de regeleenheid naar u toe.

3. Volg de stappen voor Positie I om aan uw sessie te beginnen.

4. Blijf na afloop van uw trainingssessie nog even in dezelfde positie zitten en ga daarna langzaam omhoog.



## BESTELLING VAN VERVANGENDE ONDERDELEN

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

De naam of de **referentie van het artikel**.

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

**C.A.R.E. Klantendienst**  
**E-mail: [service-nl@carefitness.com](mailto:service-nl@carefitness.com)**

**CARE**  

---

**FITNESS**