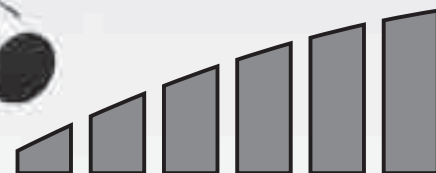


- F Vélo Perform Racing
- ES Bicicleta Perform Racing
- GB Perform Racing Bike
- IT Bicicletta Perform Racing



OD62257
KH-185



PERFORM



Hot line

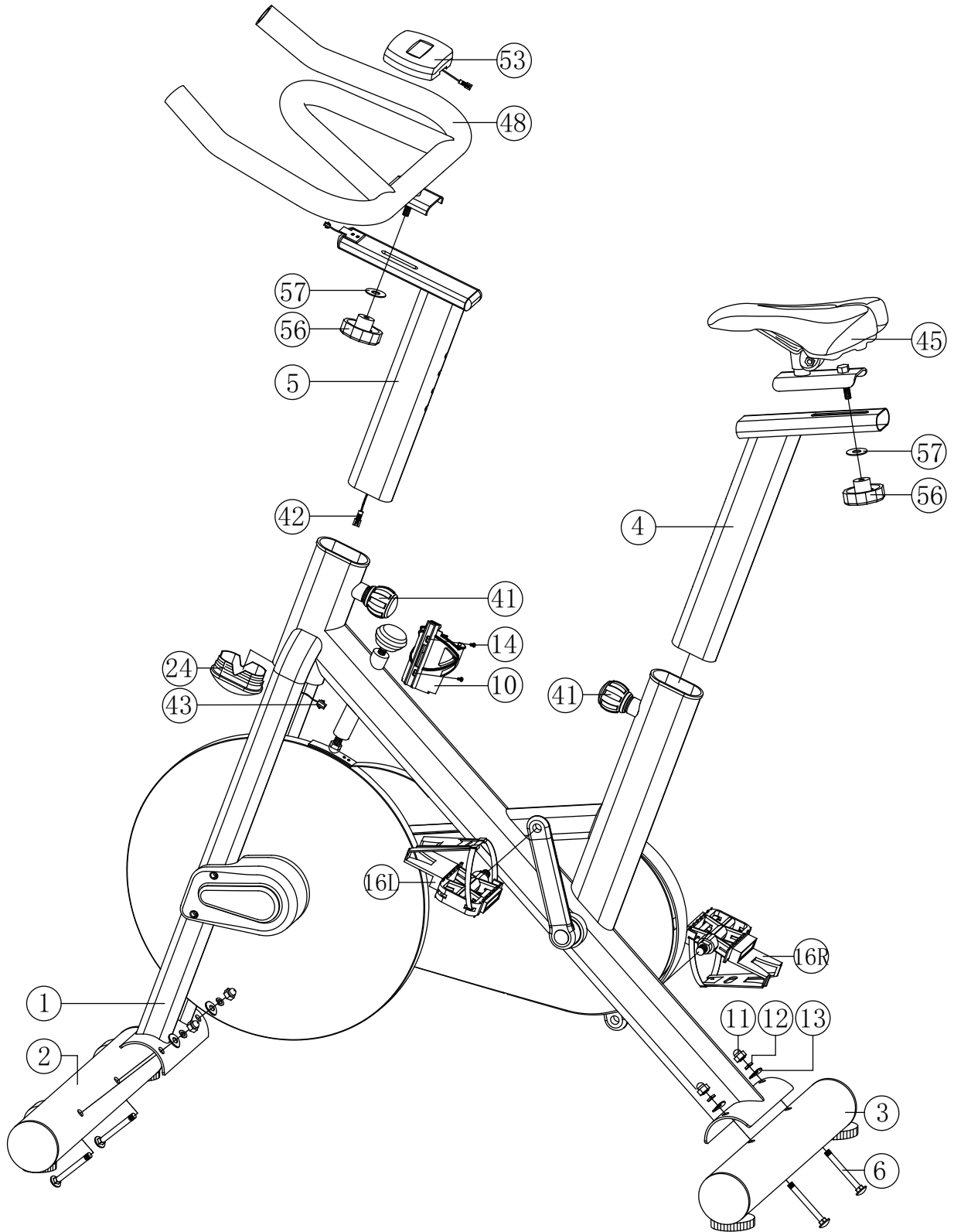
F (0) 970 446 619

ES 945 109 986

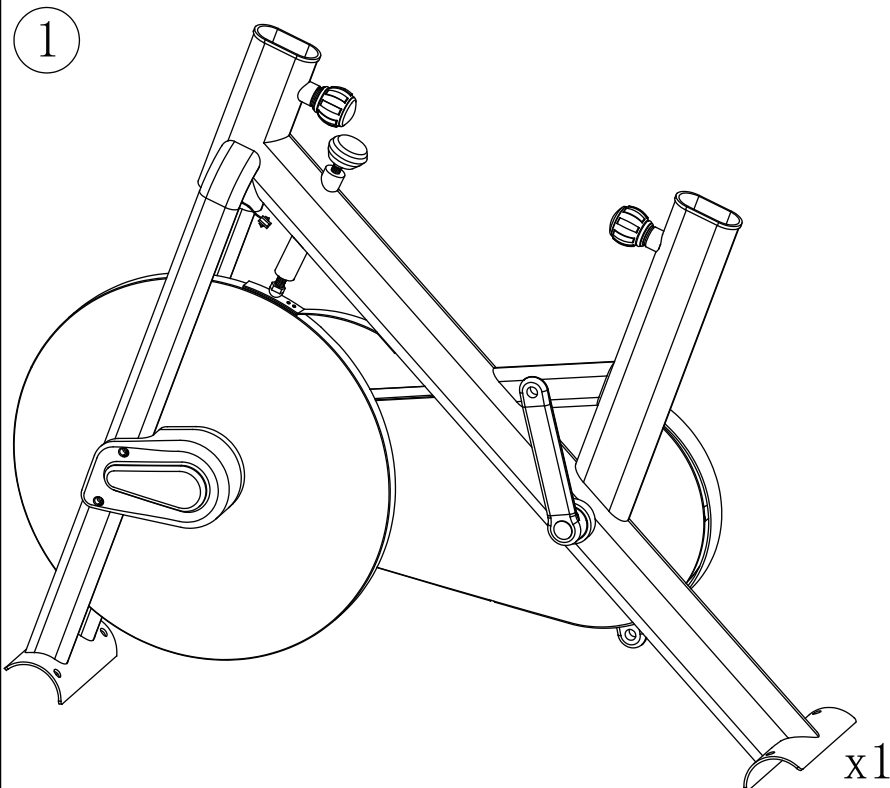
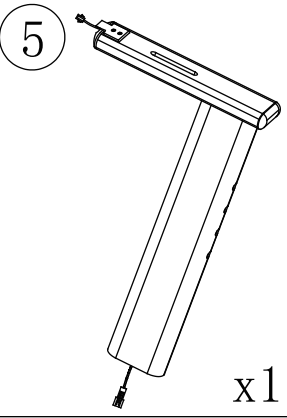
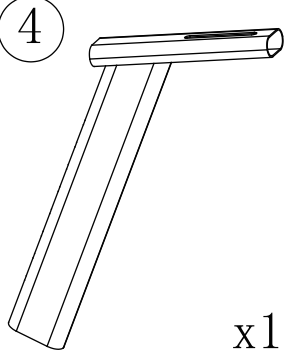
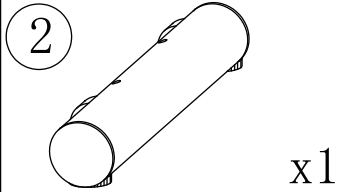
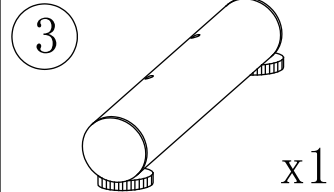
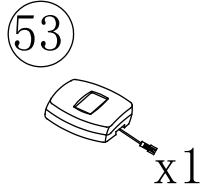
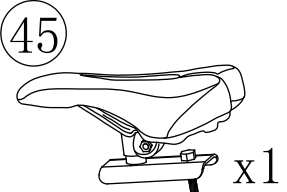
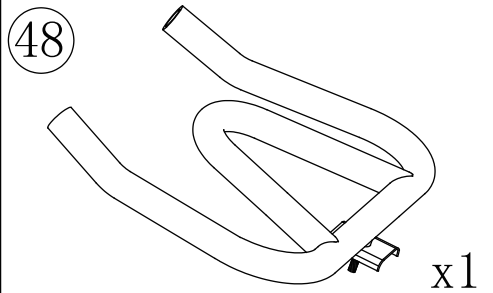
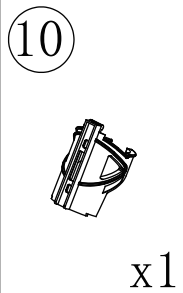
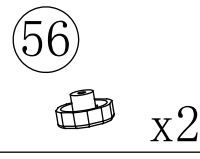
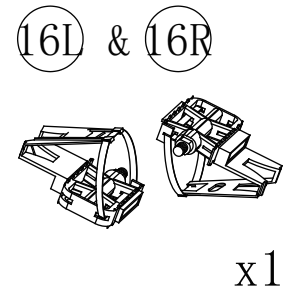

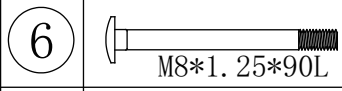
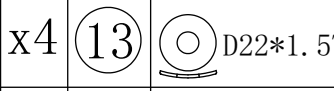
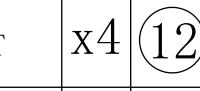
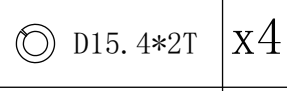

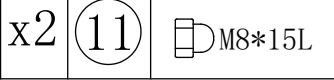
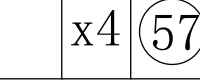
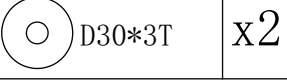
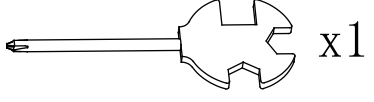
IT 02 400 47 715



www.carrefour.com

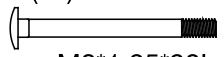





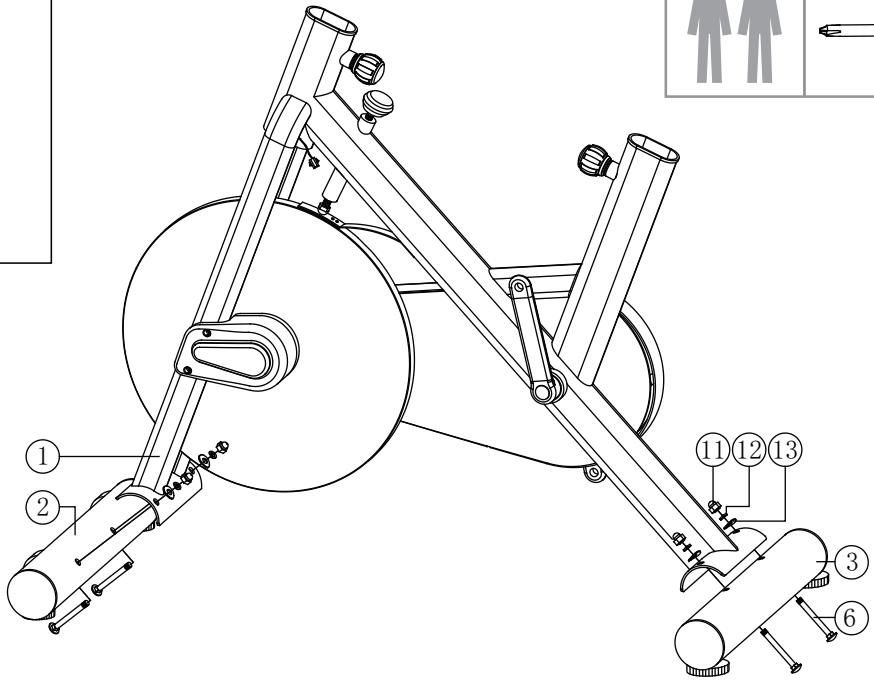
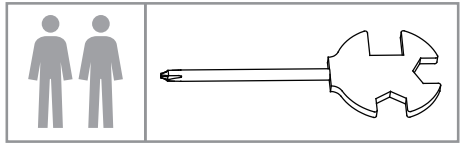
F PIÈCES DÉTACHÉES		ES LISTA DE PIEZAS		GB PARTS LIST		IT ELENCO DEI COMPONENTI	
PIÈCE N° PIEZA N° PART N. PARTE N°	F PIÈCES DÉTACHÉES DESCRIPTION	ES LISTA DE PIEZAS DESCRIPCIÓN	GB PARTS LIST DESCRIPTION	IT ELENCO DEI COMPONENTI DESCRIZIONE	Qté. Cant. Qty. Qta.		
1	Structure principale	Estructura principal	Main frame	Struttura principale	1		
2	Stab sateur avant D76*1.5T*480L	Estab zador delantero D76*1.5T*480L	Front stab zer D76*1.5T*480L	Stab zzatore frontale D76*1.5T*480L	1		
3	Stab sateur arrière D76x1.5T*480L	Estab zador trasero D76x1.5T*480L	Rear stab zer D76x1.5T*480L	Stab zzatore posteriore D76x1.5T*480L	1		
4	Tige de la selle	Tija del sillín	Seat post	Canna della sella	1		
5	Tige du guidon	Tija del manillar	Front post	Canna del manubrio	1		
6	Vs M8x1.25x90L	Tornillo M8x1.25x90L	Carriage bolt M8x1.25x90L	Vite M8x1.25x90L	4		
10	Porte-bouteille 220*87*3T	Soporte botellín 220*87*3T	Drinking bottle holder 220*87*3T	Portabottiglie 220*87*3T	1		
11	Écrou à chapeau M8x1.25x15L	Tuerca de sombrerete M8x1.25x15L	Domed nut M8x1.25x15L	Dado cónico M8x1.25x15L	4		
12	Rondelle élastique D15.4xD8.2x2T	Arandela elástica D15.4xD8.2x2T	Spring washer D15.4xD8.2x2T	Rondella elastica D15.4xD8.2x2T	4		
13	Rondelle curve D22xD8.5x1.5T	Arandel curva D22xD8.5x1.5T	Curved washer D22xD8.5x1.5T	Rondella curva D22xD8.5x1.5T	4		
14	Vs de croix M5*0.8*15L	Tornillo de cruz M5*0.8*15L	Cross bolt M5*0.8*15L	Vite a croce M5*0.8*15L	2		
16 L/R	Pédale JD-305 9/16" 1	Pedal JD-305 9/16" 1	Pedal JD-305 9/16" 1	Pedale JD-305 9/16" 1	1		
24	Bouchon	Tapa	Cap	Coppercho	1		
41	Pommeau	Pomo	Knob	Pomo	2		
42	Câble supérieur du compteur 400L	Cable superior del computador 400L	Upper computer cable 400L	Cavo superiore del computer 400L	1		
43	Câble inférieur du compteur 250L	Cable inferior del computador 250L	Lower computer cable 250L	Cavo inferiore del computer 250L	1		
45	Selle 250*150	Sillín 250*150	Seat 250*150	Sella 250*150	1		
48	Guidon	Manillar	Handlebar	Manubrio	1		
53	Compteur	Computador	Computer	Computer	1		
56	Pommeau D60x32L(M8x1.25)	Pomo D60x32L(M8x1.25)	Knob D60x32L(M8x1.25)	Pomo D60x32L(M8x1.25)	2		
57	Rondelle plate D30xD8.2x3T	Arandela plana D30xD8.2x3T	Flat washer D30xD8.2x3T	Rondella piana D30xD8.2x3T	2		

 <p>1</p>			 <p>5</p>		
			<p>x1</p>		
			 <p>4</p>		
			<p>x1</p>		
 <p>2</p>	 <p>3</p>	 <p>53</p>	 <p>45</p>		
			<p>x1</p>		
 <p>48</p>		 <p>10</p>	 <p>56</p>	 <p>16L & 16R</p>	
			<p>x2</p>		
			 <p>24</p>		
			<p>x1</p>		
 <p>6</p>	 <p>13</p>	 <p>12</p>	 <p>12</p>		
	<p>M8*1.25*90L</p>		<p>x4</p>	<p>x4</p>	<p>x4</p>
 <p>14</p>	 <p>11</p>	 <p>57</p>	 <p>57</p>		
	<p>M5*0.8*15L</p>		<p>x2</p>	<p>x4</p>	<p>x2</p>
					 <p>x1</p>



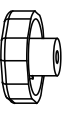

15 Min.

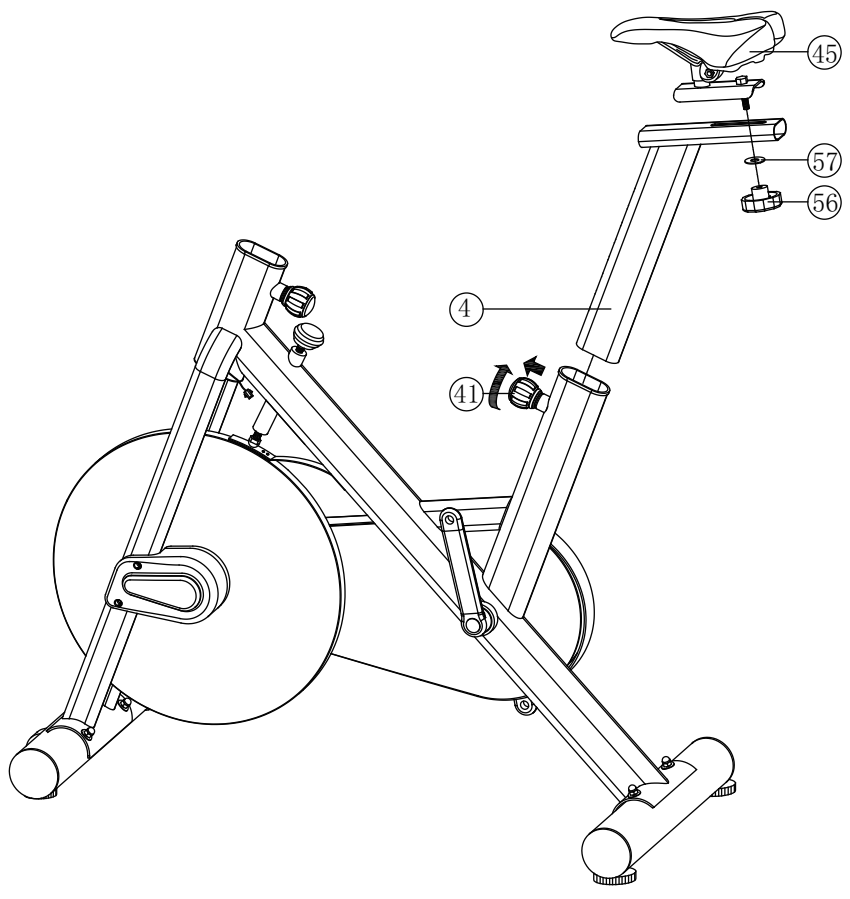
- A(x4)**
-  M8*1.25*90L
 -  D22*1.5T
 -  D15.4*2T
 -  M8*15L

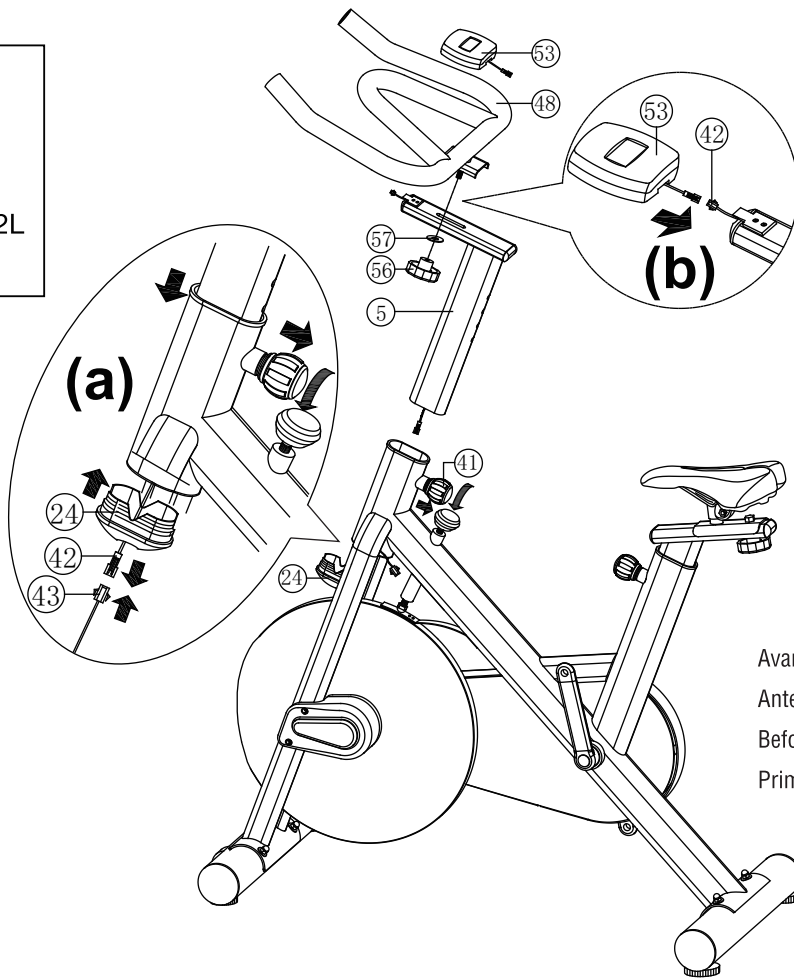
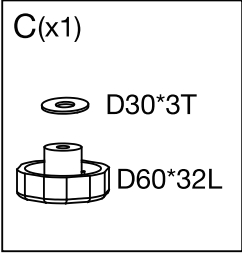


▲ SET A / 01

SET B / 02 ▼

- B(x1)**
-  D60*32L
 -  D30*3T

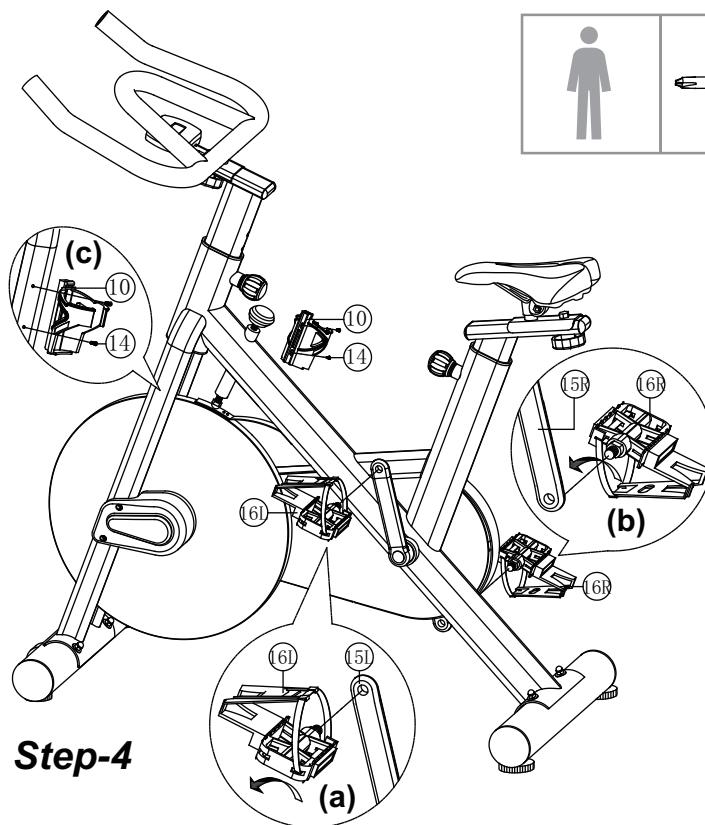
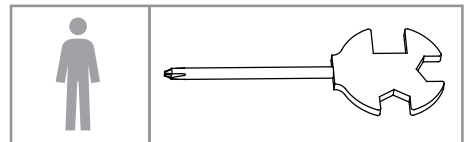
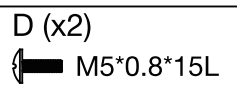




Avant de faire l'assemblage, faire l'union A
 Antes del ensamblaje realice la unión A
 Before doing the assembly make the A union
 Prima di montaggio, faccia l'unione A

▲ SET C / 03

SET D / 04 ▼



Cher Client,
Nous vous remercions d'avoir acheté ce produit. Merci de lire attentivement toutes les instructions avant de l'utiliser, et de conserver cette notice en prévision de futures consultations.

RECOMMENDATIONS

- Faire régulièrement des opérations d'entretien et de maintenance.
- Pour maintenir le niveau de sécurité de l'appareil, examinez-le régulièrement pour détecter tout endommagement ou toute usure, qui peut être apparente, par exemple les câbles, connexions, etc.
- En cas de détérioration, remplacez immédiatement tout élément défectueux et évitez d'utiliser l'appareil jusqu'à remise en état. Les parties les plus sujettes à usure sont décrites dans la documentation de l'utilisateur.
- Prêtez une spéciale attention aux pièces les plus sujettes à usure.
- Il est recommandé de lubrifier légèrement les pièces en mouvement de temps à autre afin d'éviter une usure prématurée.
- Vérifiez régulièrement le serrage des vis et écrous.
- La sueur étant corrosive, ne la laissez pas entrer en contact avec l'appareil.
- Nettoyez l'appareil à l'aide d'une éponge humectée d'eau.
- Lisez et respectez les instructions fournies pour le réglage correct de la selle et du guidon.

Estimado Cliente,
Le agradecemos su confianza al adquirir este producto. Antes de utilizarlo, por favor, lea atentamente todas las instrucciones y conserve este manual para así poder realizar futuras consultas.

RECOMENDACIONES

- Realice regularmente las operaciones de mantenimiento y reparación.
- Para mantener el nivel de seguridad examine periódicamente el aparato con el fin de detectar cualquier daño o desgaste aparente por ejemplo en cables, puntos de unión, etc.
- Si observa cualquier deterioro, reemplace inmediatamente la pieza dañada y no utilice el aparato hasta que esté reparado. Las partes más propensas al desgaste están descritas en la documentación del usuario.
- Preste especial atención a las piezas que sufren más desgaste.
- De vez en cuando lubrifique ligeramente las piezas en movimiento para evitar un desgaste prematuro.
- Compruebe regularmente que las tuercas y tornillos estén bien apretados.
- Tenga en cuenta que el sudor es corrosivo, no deje que éste entre en contacto con el aparato.
- Para la limpieza del aparato utilice una esponja humedecida con agua.
- Lea y cumpla las instrucciones para el correcto ajuste del sillín y del manillar.

Dear Customer,
Thank you for having purchased this product. Please read all the instructions carefully before using it and keep this manual. You may need to consult it at a future date.

RECOMMENDATIONS

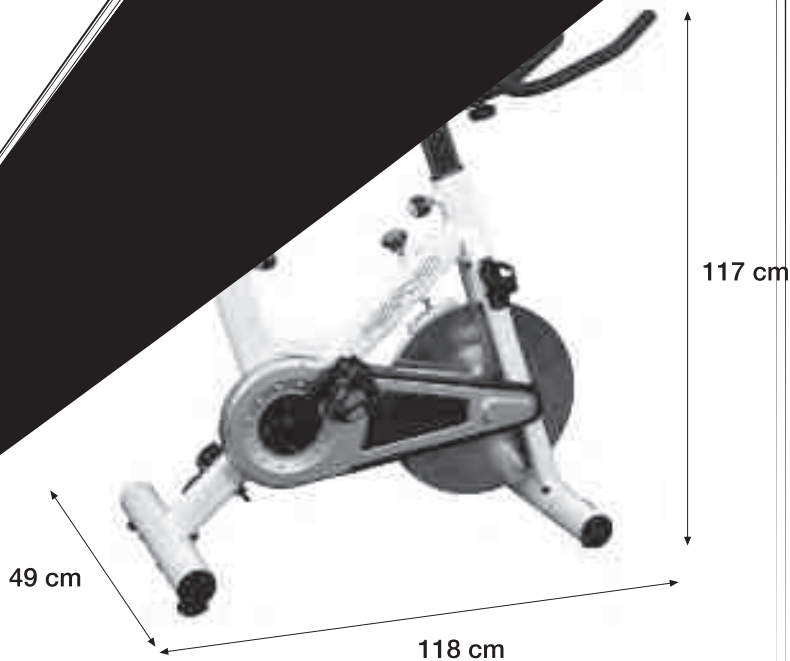
- Servicing and maintenance: regularly perform servicing and maintenance operations
- To maintain the appliance's safety level, regularly inspect it to detect any damage or wear that may be apparent, for example checking cables, connection points...
- If any deterioration is observed, immediately replace all faulty parts and remove the appliance from service until it was repaired. Parts most prone to wear are described in the product user documentation.
- Pay special attention to those suffering wear.
- We recommend you lightly lubricate moving parts from time to time to prevent premature wear.
- Check regularly that the screws are fully tightened.
- Remember that sweat is corrosive and should not be allowed to come in contact with the machine.
- The machine should be cleaned with a damp sponge.
- Read and follow the instructions for the correct adjustment of the saddle and handlebars.

Caro Cliente,
Grazie per aver scelto questo prodotto. Per favore leggere attentamente tutte le istruzioni prima de l'utilizzo, et conservare questo manuale per poterlo consultare in futuro.

RACCOMANDAZIONI

- Eseguire regolarmente operazioni di manutenzione e riparazione.
- Per mantenere il livello di sicurezza del apparecchio, controllarsi eventuali danni o usure, per esempio i cavi, le connessioni, ecc.
- In caso di deterioramento, sostituire immediatamente tutti i componenti difettosi e non utilizzare l'apparecchio fino a che non sia stato riparato. Le parti più soggette all'usura sono descritte nella documentazione dell'utente.
- Prestare particolare attenzione alle parti che subiscono maggiore usura.
- Consigliamo di lubrificare leggermente le parti in movimento di tanto in tanto per evitare un'usura prematura.
- Controllare regolarmente che i bulloni e le viti siano ben serrati.
- Ricordarsi che il sudore è corrosivo e non deve entrare in contatto con l'apparecchio.
- Pulire l'apparecchio con una spugna umida.
- Leggere e rispettare le istruzioni fornite per il corretto regolaggio della sella e il manubrio.

42.7kg





PILE: Ce moniteur utilise une pile type AAA ou UM-3. Si l'affichage sur le moniteur est incorrect, réinstallez s'il vous plaît la batterie pour obtenir un bon résultat.

BATTERY: This monitor uses one AAA or UM-3 size battery. If improper display on monitor, please reinstall the battery to have a good result.

BATERÍA: Este computador utiliza una pila de tipo AAA o UM-3. Si no obtiene un a correcta visión de la pantalla, reinstale por favor la pila para obtener un buen resultado.

BATTERIA: Questo monitor utilizza uana batteria di formato AAA o UM-3. Se la visualizzazione sul monitore e impropia, reinstallare la batteria per ottenere un buon risultato.

ÉCRAN ÉLECTRONIQUE - FONCTIONS

SPEED (VITESSE): Affiche la vitesse de pédalage en Km/h (de 0 à 99 Km/h).

DIST. (DISTANCE): Affiche la distance parcourue durant l'exercice (de 0 à 999 Km).

SCAN: Cette fonction affiche alternativement durant 6 secondes les deux fonctions précédentes.

Note: Pour faire fonctionner l'écran électronique, il suffit de commencer à pédaler. Il s'éteint automatiquement en absence de pédalage durant 4 minutes.

COMPUTADOR - FUNCIONES

SPEED (VELOCIDAD): Indica la velocidad de pedaleo en km/h (desde 0 a 99 km/h).

DIST. (DISTANCIA): Indica la distancia recorrida durante el ejercicio (desde 0 a 999 kms).

SCAN: Esta función muestra alternativamente durante 6 segundos las dos funciones anteriores.

Nota: Para que el computador se ponga en marcha, sólo es necesario iniciar el pedaleo. Y se apagará automáticamente si no se pedalea durante 4 minutos.

COMPUTER - FUNCTIONS

SPEED: Indicates the pedalling speed in km/h (0 - 99 km/h).

DIST. (DISTANCE): Indicates the distance covered during the exercise (0 - 999 km).

SCAN: This function alternates between the two previous functions, showing each one for 6 seconds.

Note: To start up the computer, just start pedalling. It will switch off automatically if you stop pedalling for 4 minutes.

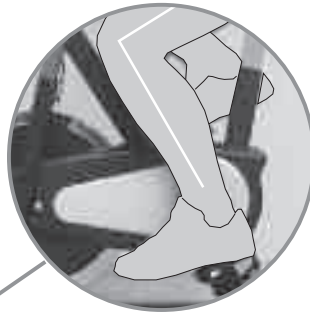
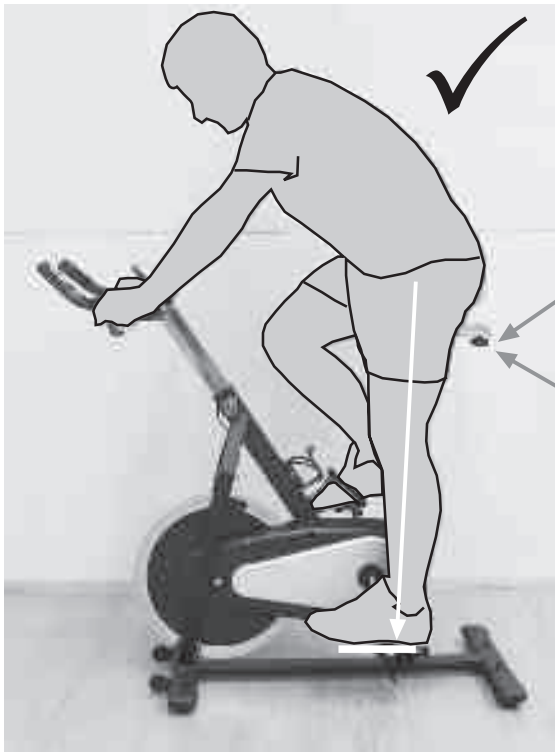
CONTATORE - FUNZIONI

SPEED (VELOCITÀ): Indica la velocità con cui si pedala in km/h (da 0 a 99 km/h).

DIST. (DISTANZA): Indica la distanza percorsa durante l'esercizio (da 0 a 999 km).

SCAN: Questa funzione mostra alternativamente, per 6 secondi, le due funzioni precedenti.

Nota: Affinché il contatore si avvii, è sufficiente cominciare a pedalare. Si spegnerà automaticamente se non si pedala per 4 minuti.



POSITION DU SIÈGE: Réglez l'appareil en fonction de votre morphologie et de vos besoins, notamment la position de la selle et du guidon afin de pouvoir réaliser un pédalage confortable et efficace. Étendre complètement la jambe en mettant le talon sur la pédale pour fixer la hauteur de la selle.

POSICIÓN DEL SILLÍN: Regule el aparato en función de su morfología y necesidades, especialmente la posición del sillín y del manillar para que su pedaleo sea más eficaz y cómodo.

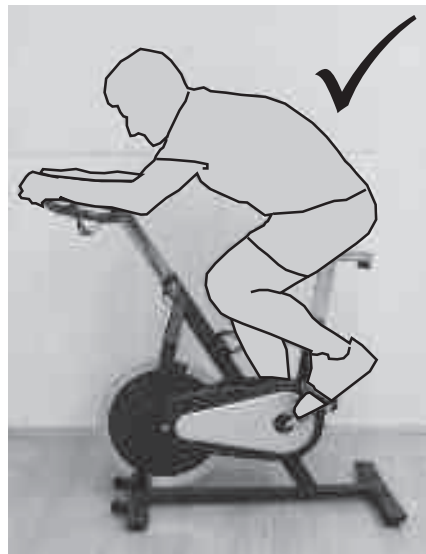
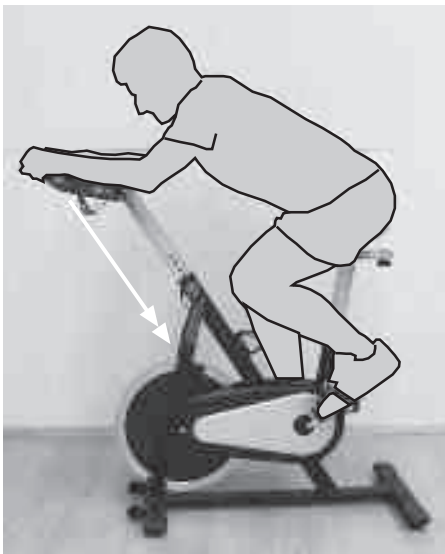
Extender la pierna por completo colocando el talón en el pedal para fijar la altura adecuada del sillín.

SADDLE POSITION: Adjust the machine according to your size and needs, and regulate the saddle position and handlebar so as to pedal comfortably and efficiently.

Extend fully the leg putting the heel on the pedal to set the saddle height.

POSIZIONE DELLA SELLA: Regolare l'apparecchio in funzione della propria morfologia e delle proprie esigenze e regolare correttamente l'altezza della sella e dei manubrio per poter esercitare comodamente ed efficacemente.

Estendere completamente la gamba collocando il tallone nel pedale per fissare l'altezza adeguata del sellino.



AJUSTER LES PÉDALES

Ajuster fermement les pieds aux pédales à l'aide des cale-pieds

AJUSTAR LOS PEDALES

Ajuste firmemente sus pies a los pedales por medio de los calapiés

ADJUST THE PEDALS

Adjust firmly the feet to the pedals by means of the straps

AGGIUSTARE I PEDALI

Aggiusti fermamente le suo piedi ai pedali per mezzo dei fermapièdi

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

SANTÉ ET SÉCURITÉ

L'utilisateur sera tenu responsable de tout risque de lésion résultant de l'utilisation de cet appareil. Les risques peuvent être réduits en respectant les règles suivantes:

- L'appareil a été conçu pour le type d'exercices décrit dans les instructions. Le produit ne doit pas être utilisé hors des limites de ses spécifications.
- Veuillez consulter et respecter à tout moment les instructions des exercices, en adoptant strictement une position biomécanique adaptée à tout moment lorsque vous utilisez l'appareil.
- Soyez conscient des risques qu'un entraînement incorrect ou intensif peut représenter pour votre santé.
- Installer l'appareil sur une surface horizontale et propre en laissant au moins 1 mètre d'espace libre autour. Ne pas utiliser l'appareil près de l'eau ou à l'extérieur.
- Pour certains exercices, il est nécessaire d'effectuer des mouvements difficiles ou complexes; suivez attentivement les consignes d'utilisation.
- Tenez la machine à distance des enfants et des animaux domestiques. Ne laissez pas les enfants s'en approcher à moins d'être placés sous la surveillance d'un adulte.
- La machine ne doit pas supporter des charges de plus de 110 kg.
- Utilisez toujours des chaussures et des vêtements de sport.
- Cette machine a été conçue pour une utilisation domestique, et le fabricant ne peut donc être tenu pour responsable en cas d'utilisation dans d'autres contextes (gymnases, clubs sportifs).
- Les appareils d'entraînement sportif de Classe B et C ne sont pas conçus pour une utilisation thérapeutique. La machine ne peut être utilisée dans un but thérapeutique.
- Ne retenez pas votre respiration pendant que vous pratiquez un exercice.
- Ne faites pas d'exercice 30 à 60 minutes avant ou après les repas.
- Les personnes souffrant d'un handicap ou d'une invalidité ne doivent pas utiliser cette machine, à moins qu'elles ne soient placées sous la surveillance d'un spécialiste ou d'un médecin qualifié.

Pour assurer l'amélioration continue des produits, les fabricants se réservent le droit d'apporter toutes les modifications jugées nécessaires sur l'appareil ou dans le manuel d'instructions.



ATTENTION

**Ne pas laisser les enfants, mettre les mains au niveau des parties amovibles de l'appareil
Lire le manuel d'instructions afin d'éviter tout accident**

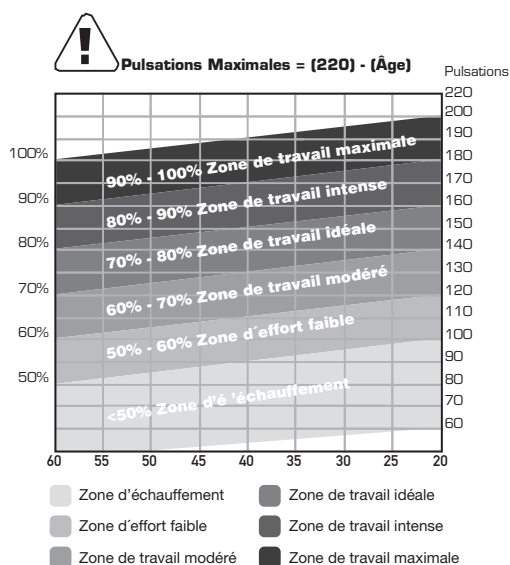
GUIDE POUR LES EXERCICES

Échauffement des muscles

Il faut s'échauffer pour :

- Votre sécurité : Une activité physique progressivement plus intense est indispensable pour ne pas mettre son cœur, ses artères, ses muscles et ses articulations (cou, doigts, chevilles, ...) en difficulté d'adaptation.
- Entrer dans l'activité : le rituel physique de l'échauffement aide à se recentrer psychologiquement sur cette nouvelle activité de la journée.
- Pour être plus efficace : le rendement global d'un organisme est nettement supérieur après un échauffement progressif.
- Pour mieux récupérer : mieux préparé, l'organisme s'est mieux adapté et a produit, à effort égal, moins de fatigue.
- Pour plus de satisfactions : les quatre premières minutes de mise en action sont très souvent désagréables, elles correspondent aux premières adaptations physiologiques à l'effort. Autant faire un temps spécifique et technique de préparation.

Intensité des exercices



Pour chaque type d'exercice, en fonction de ce que vous allez travailler, correspond une intensité et un temps. À gauche le tableau vous indiquera le niveau d'intensité par rapport au travail recherché.

N'essayez pas d'atteindre le maximum de vos possibilités lors des premiers entraînements. Chaque séance d'entraînement doit débuter par une phase d'échauffement de 3 à 5 minutes, surtout dans les cas de personnes âgées de plus de 50 ans. Commencer par un échauffement progressif et finissez en diminuant lentement le rythme.

Si vous commencez l'entraînement à un rythme trop fort, vous risquez de perdre rapidement vos forces et d'augmenter les risques de lésion.

MESURE DES PULSATIONS

Pour mesurer vos pulsations cardiaques placez deux doigts sur votre poignet ou de chaque côté de votre cou comme le schéma l'indique. Comptez le nombre de pulsations pendant 6 secondes et multipliez le résultat par 10.



MISE EN GARDE

Avant de commencer tout programme d'exercice physique, il est important d'avoir consulté votre médecin. Cela est spécialement conseillé pour les personnes de plus de 35 ans et les personnes ayant déjà eu des problèmes cardiaques.

PRECAUCIONES DE EMPLEO

SALUD Y SEGURIDAD

El usuario será responsable de cualquier riesgo de lesiones que se produzcan por la utilización de este aparato. Los riesgos se pueden minimizar siguiendo éstas reglas:

- El aparato ha sido diseñado para el tipo de ejercicios que se describen en las instrucciones. No se debe utilizar el producto fuera de sus especificaciones.
- Consulte y respete siempre las instrucciones de ejercicio, manteniendo estrictamente una posición biomecánica adecuada en todo momento cuando se utilice el aparato.
- Sea consciente de los riesgos de salud que supone un entrenamiento incorrecto o intensivo.
- Instale el aparato sobre una superficie nivelada y limpia, dejando al menos 1 metro de espacio alrededor de éste. No utilice el aparato cerca del agua ni en el exterior. Para algunos ejercicios son necesarios movimientos difíciles o complejos: siga siempre atentamente las instrucciones de uso.
- Mantenga la máquina siempre fuera del alcance de niños y mascotas. No permitir que se acerquen a él los niños salvo si están bajo la supervisión de un adulto.
- La máquina no deberá soportar cargas superiores a 110 kg.
- Utilice siempre calzado y ropa deportivos.
- Esta máquina ha sido diseñada para uso doméstico, y el fabricante no se hace por tanto responsable de cualquier otro tipo de uso (gimnasios, clubes deportivos).
- Los aparatos de entrenamiento de Clase B y C no están pensados para uso terapéutico. Esta máquina no es adecuada para uso terapéutico.
- No contenga la respiración mientras practica ejercicio.
- No haga ejercicio de 30 a 60 minutos antes o después de las comidas.
- Las personas discapacitadas o minusválidas no deberán utilizar esta máquina a menos que lo hagan bajo la supervisión de un especialista o un médico cualificado.

En pos de una mejora constante, los fabricantes se reservan el derecho a realizar las modificaciones que consideren adecuadas en el aparato o en el manual de instrucciones



ATENCIÓN

No deje que los niños introduzcan las manos en las partes móviles del aparato
Lea el manual de instrucciones para evitar cualquier accidente

GUÍA PARA LOS EJERCICIOS

Calentamiento de los músculos

Es necesario calentar para:

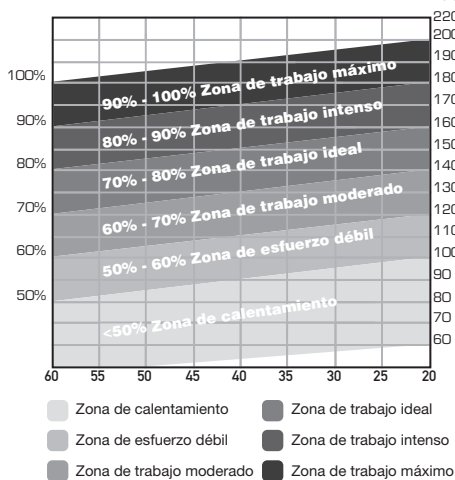
- Su seguridad: una actividad física progresivamente más intensa es imprescindible para no provocar problemas de adaptación a su corazón, arterias, músculos y articulaciones (cuello, dedos, tobillos...).
- Introducirse en la actividad: el ritual físico del calentamiento ayuda a centrarse psicológicamente en esta nueva actividad de la jornada.
- Ser más eficaces: el rendimiento global de un organismo es netamente superior después de un calentamiento progresivo.
- Recuperar mejor: mejor preparado, el organismo se ha adaptado mejor y ha producido menor fatiga por un esfuerzo igual.
- Mayor satisfacción: los primeros cuatro minutos de puesta en acción son muchas veces desagradables, corresponden a las primeras adaptaciones fisiológicas al esfuerzo. Es mejor respetar un tiempo específico y técnico de preparación.

Intensidad de los ejercicios



Pulsaciones máximas = (220) - |Edad|

Pulsaciones



A cada tipo de ejercicio, en función de lo que vaya a trabajar, le corresponde una intensidad y un tiempo. El cuadro de la izquierda le indicará el nivel de intensidad con respecto al trabajo deseado.

No espere conseguir alcanzar el nivel máximo durante los primeros entrenamientos. Cada sesión de entrenamientos debe comenzarse con una fase de calentamiento de entre 3 y 5 minutos, especialmente las personas con más de 50 años. Comience con un calentamiento progresivo y termine bajando el ritmo.

Si comienza el entrenamiento con un ritmo muy fuerte, corre el riesgo de quedarse rápidamente sin fuerza y el riesgo de lesiones aumenta.

TOMA DE PULSACIONES

Para medir sus pulsaciones cardiacas, coloque dos dedos en su muñeca o a cada lado del cuello, como se muestra en el dibujo. Cuente el número de pulsaciones durante 6 segundos y multiplique el resultado por 10.



ATENCIÓN

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, es importante que haya consultado antes a su médico. Esto es especialmente aconsejable para las personas mayores de 35 años y las personas que hayan tenido problemas cardíacos.

IT

GB

ES

F

SAFETY TIPS

HEALTH AND SAFETY

The user is responsible for any risk of injury caused by the use of this machine. Risk can be minimised by observing the following rules:

- The appliance is designed for the kind of exercises described in the instructions. The product must not be used outside of its specifications.
 - Refer to and comply with the exercise instructions and always absolutely retain a proper biomechanical position when using the appliance.
 - Please, be aware of the health risks that incorrect or intensive training may cause.
 - Some exercises require difficult or complex motions: follow always carefully the instructions for use.
 - Install the machine on a clean, even surface, leaving at least 1 metre of space around it. Do not use it near water or outdoors.
 - The machine must be kept out of the reach of children and pets. Never allow children to go near it unless supervised by an adult.
 - The machine must not support loads of over 110kg.
 - Always wear suitable sports shoes and clothes.
 - This machine is designed for domestic use, and the manufacturer is therefore not responsible in case of any other type of use (gyms, sports clubs...).
 - Class B & C training appliances are not suited to therapeutic use. This machine is not suitable for therapeutic use.
 - Never hold your breath while exercising.
 - Do not exercise 30-60 minutes before or after meals.
 - Disabled or handicapped people should not use this machine unless supervised by a health specialist or a qualified doctor.
- In the interests of constant improvement, the manufacturers reserve the right to make any alterations they see fit to either the appliance itself or the instruction manual.



ATTENTION

**Keep children out of the reach of any movable part of the machine
Carefully read all the instructions in order to avoid any accident risk**

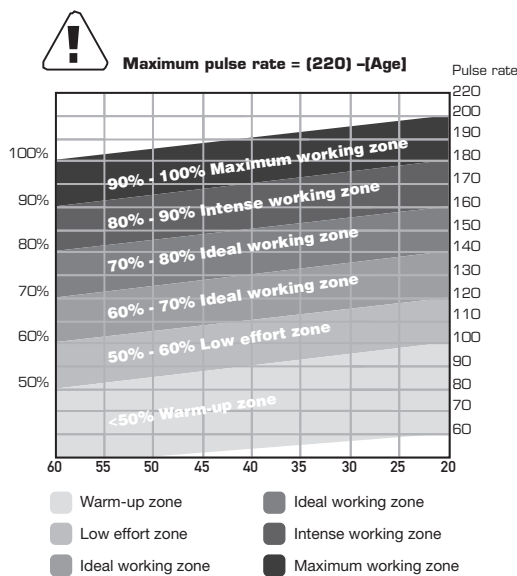
EXERCISE GUIDE

Warming up muscles

Warming up is necessary for the following reasons:

- Your safety: a physical activity that increases intensity gradually is essential for not causing damage to the heart, arteries, muscles and joints (neck, fingers, ankles, etc.).
- Getting into the activity gradually: the physical ritual of warming up helps you focus psychologically on the day's new activity.
- Being more effective: a body's overall performance is much greater after gradually warming up.
- A better recovery: with better preparation, the body adapts better and is less fatigued with the same effort.
- Greater satisfaction: the first four minutes of the activity are often unpleasant. This is because they correspond to the body's initial adaptation to the effort. It is better to respect a specific time and technique for preparation.

Intensity of the exercises



Depending on what you are going to work, each exercise has its own intensity and time. The table on the left shows the level of intensity in comparison with the desired working level.

Do not expect to reach the maximum level during the first few training sessions. You should begin each training session with 3-5 minutes warm-up, especially if you are over 50. Begin with progressive warm-up and then slow down towards the end.

If you begin your training at a very fast pace you will run the risk of becoming quickly tired out and the risk of injury will increase.

TAKING YOUR PULSE

You can take your pulse by placing two fingers on your wrist or on each side of your neck, as shown in the diagram. Count the number of beats during 6 seconds and multiply the result by 10.



WARNING

**Before beginning any exercise programme, you should first consult your doctor.
This is particularly advisable for persons over the age of 35 and those with heart problems.**

PRECAUZIONI PER L'USO

SALUTE E SICUREZZA

L'utente è responsabile di qualunque lesione verificatasi per l'uso di questo apparecchio. I rischi si possono minimizzare rispettando queste regole:

- L'apparecchio è stato progettato per il tipo di esercizi descritti dalle istruzioni. Il prodotto non deve essere utilizzato oltre le relative specificazioni.
- Consultare e rispettare sempre le istruzioni dell'esercizio, mantenendo in ogni momento una posizione rigorosamente biomeccanica adeguata quando si utilizza l'apparecchio.
- Occorre essere consapevoli di rischi per la salute derivanti da un training errato o intensivo.
- Installare l'apparecchio su una superficie livellata e pulita, lasciando almeno 1 metro di spazio libero intorno allo stesso. Non usare l'apparecchio vicino all'acqua né all'esterno.
- Per alcuni esercizi sono necessari movimenti difficili o complessi: seguire sempre attentamente le istruzioni d'uso.
- Mantenere sempre la macchina fuori della portata dei bambini e degli animali domestici. Non permettere che si avvicinino i bambini se non sotto la supervisione di un adulto.
- La macchina non dovrà sopportare carichi superiori a 110 kg.
- Utilizzare sempre calzature e indumenti sportivi.
- Questa macchina è stata progettata per uso domestico e il fabbricante non si rende pertanto responsabili di ogni altro tipo d'uso (palestre, club sportivi).
- Gli apparecchi da training di Classe B e C non sono ideati ad uso terapeutico. Questa macchina non è idonea ad uso terapeutico.
- Non trattenere la respirazione mentre si fa esercizio.
- Non fare esercizio da 30 a 60 minuti prima o dopo i pasti.
- Le persone handicappate o invalide non dovranno utilizzare questa macchina se non sotto la supervisione di uno specialista o di un medico qualificato. Ai fini di un miglioramento costante, i fabbricanti si riservano il diritto di effettuare le modifiche che riterranno idonee dell'apparecchio o del manuale di istruzioni.



ATTENZIONE

Evitare l'introduzione delle mani e dei bambini nelle parti mobili dell'apparecchio. Leggere il manuale d'istruzioni per evitare qualsiasi tipo d'incidente.

GUIDA AGLI ESERCIZI

Riscaldamento dei muscoli

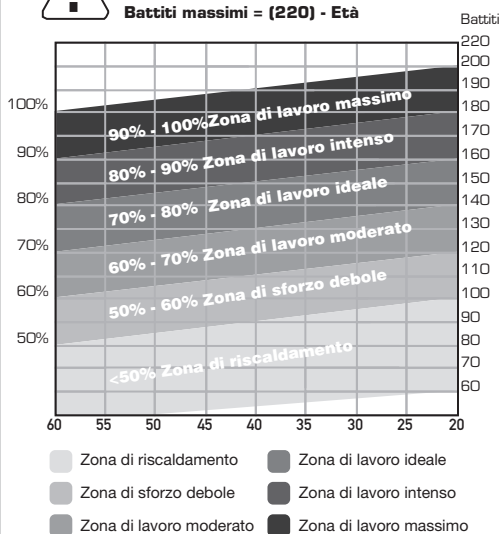
Bisogna scaldare per:

- La propria sicurezza: un'attività fisica progressiva più intensa è imprescindibile per non provocare problemi di adattamento al suo cuore, arterie, muscoli ed articolazioni (collo, dita, caviglie...).
- Inserirsi nell'attività: il rituale fisico del riscaldamento aiuta a centrarsi psicologicamente in questa nuova attività della giornata.
- Essere più efficaci: il rendimento globale di un organismo è chiaramente superiore dopo un riscaldamento progressivo.
- Recuperare meglio: meglio preparato, l'organismo si è adattato meglio e ha prodotto minor fatica per uno stesso sforzo.
- Maggior soddisfazione: i primi quattro minuti di messa in azione sono molte volte sgradevoli, corrispondono ai primi adattamenti fisiologici allo sforzo. È meglio rispettare un tempo specifico e tecnico di preparazione.

Intensità degli esercizi



Battiti massimi = (220) - Età



Ad ogni tipo di esercizio, in funzione di cui si vada a lavorare, le corrisponde un'intensità ed un tempo. Il quadro a sinistra le indicherà il livello d'intensità rispetto al lavoro desiderato.

Non pensare di raggiungere il livello massimo nel corso dei primi allenamenti. Ogni seduta di allenamento deve iniziare con una fase di riscaldamento tra 3 e 5 minuti di durata, specialmente per persone che hanno superato i 50 anni. Iniziare con un riscaldamento progressivo e finire riducendo il ritmo.

Se si comincia l'allenamento con un ritmo molto forte, si corre il rischio di esaurire rapidamente le forze, aumentando quindi anche il rischio di lesioni.

RILEVAMENTO DEI BATTITI

Possono essere misurati collocando anche due dita sul polso o ad ogni lato del collo, come raffigurato nel disegno. Contare il numero di battiti per 6 secondi e moltiplicare il risultato per 10.



AVVERTENZA

Prima di cominciare un qualsiasi programma di esercizi, è importante sottoposti prima ad una visita medica. Questo è particolarmente consigliabile per le persone con più di 35 anni e le persone che hanno avuto dei problemi cardiaci.

IT

GB

ES

F

F GUIDE POUR LES ÉCHAUFFEMENTS

GB WARM UP GUIDE

F GUIDE POUR LES ÉTIREMENTS

GB STRETCHING GUIDE

ES GUÍA PARA EL CALENTAMIENTO

IT GUIDA PER IL RISCALDAMENTO

ES GUÍA PARA EL ESTIRAMIENTO

IT GUIDA PER GLI ALLUNGAMENTI

20 min.

20 min.



01

02



Footing



1 x sec

5 min



+ N°

STOP
x10 **2 min** x10



01

02



10 /15 sec



+ N°



10 /15 sec



03

04



2 x sec



2 x sec

2 x 20



+ N°

2 x 20



03

04



2 x sec



2 x sec

2 x 20



+ N°

2 x 20

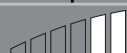


05

06



1 x sec



2 x sec

STOP STOP
x10 **2 min** x10 **2 min** x10



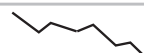
+ N°

STOP
x20 **2 min** x20



05

06



STOP STOP
x10 **1 min** x10 **1 min** x10



+ N°

10 /15 sec

- S'il vous plaît, lisez et respectez les consignes d'utilisation du système de freinage de l'appareil. Le système de freinage est indépendant de la vitesse.
- S'il vous plaît, lisez et respectez les instructions de réglage de la charge. Pendant l'exercice on peut augmenter ou réduire la charge en tournant le pousse-boutton vers la droite, pour augmenter la résistance, ou vers la gauche pour la réduire.
- Le freinage peut aussi être augmenté ou réduit en tournant le pousse-boutton vers la droite, pour augmenter le freinage, ou vers la gauche pour le réduire.
- L'appareil n'est pas équipé de la roue libre qui vise à dégager la roue d'inertie du mécanisme de la pédale dans un sens. Donc, afin de garder l'utilisateur de blessures, la machine est équipée d'un système de blocage.
- Si vous voulez vous arrêter pendant l'exercice, poussez fermement et à fond le pousse-boutton.
- S'il vous plaît, lisez et respectez les instructions pour le correct réglage de la selle et du guidon.
- Lors du réglage de la selle, ne surpassez jamais le repère d'insertion minimum indiqué sur la tige de la selle.

AVERTISSEMENT: ne laisser pas saillir aucun des dispositifs de réglage qui pourraient interférer avec le mouvement de l'utilisateur.

- Por favor, lea y siga las instrucciones para utilizar el sistema de frenado del aparato. El sistema de frenado no depende de la velocidad.
- Por favor, lea y siga las instrucciones para ajustar la carga. Durante el ejercicio, puede ajustar la carga girando el pulsador en el sentido de las agujas del reloj para aumentar la resistencia, y en el sentido contrario para reducirla.
- El frenado también puede incrementarse o reducirse girando el pulsador en el sentido horario para incrementarlo, o en el anti-horario para reducirlo.
- El aparato no está equipado con "rueda libre", la cual está diseñada para soltar el volante de inercia del mecanismo del pedal en una dirección. Así, para evitar que el usuario se lesione, el aparato está equipado con un sistema de bloqueo.
- Si quiere parar durante el ejercicio, empuje firmemente y a fondo el pulsador.
- Por favor, lea y siga las instrucciones para el ajuste correcto del sillín y del manillar.
- Cuando ajuste el sillín, nunca tire de él más allá de la marca de mínima inserción impresa en la tija del mismo.

ADVERTENCIA: no deje que sobresalgan ninguno de los dispositivos de ajuste que puedan interferir con el movimiento del usuario.

- Please, read and comply with the instructions for using the appliance's braking system. The braking system is independent from the speed.
- Read and comply with the instructions for adjusting the load. During exercising you can increase or reduce the load by turning the push-button, clockwise or anticlockwise.
- Emergency brake can be increased or reduced by using the push-button: turn it clockwise to increase resistance or anticlockwise to reduce it.
- The machine is not equipped with the freewheel which is designed to disengage the flywheel from the pedal mechanism in one direction. So, in order to keep the rider from injuring when workout, the machine is equipped with the locking system.
- If you want to stop training during the exercise, please push firmly and thoroughly the push-button.
- Please, read and comply with the instructions provided for correctly adjusting the saddle and handlebar.
- When adjusting the saddle, never pull it out past the minimum insertion mark shown on the seat post.

WARNING: any of the adjustment devices that could interfere with the user's movement should not left projecting.

- Si prega di leggere e rispettare le istruzioni per l'utilizzo del sistema di frenatura dell'apparecchio. Il sistema di frenatura non dipende dalla velocità.
- Si prega di leggere e rispettare le istruzioni per la regolazione del carico. Può essere aumentata o ridotta utilizzando il pulsante: girandolo in senso orario per aumentare la resistenza e in senso antiorario per ridurla.
- Il freno può essere aumentato o ridotto utilizzando il pulsante: girandolo in senso orario per aumentarlo e in senso antiorario per ridurlo.
- La macchina non è dotata da ruota libera che è progettata per staccare il volano d'inerzia dal meccanismo del pedale in una direzione. Quindi, al fine d'evitare possibili lesioni dell'utente, la macchina è dotata del sistema di bloccaggio.
- Se si desidera interrompere l'esercizio, si prega di spingere salda e completamente il pulsante.
- Si prega di leggere e rispettare le istruzioni per la regolazione della sella e del manubrio.
- Durante la regolazione della sella, non tirare mai la sella passato il segno di minimo inserimento indicato sul supporto.

AVERTENZA: non deve sporgere in fuori qualsiasi dei dispositivi di regolazione che potrebbero interferire con il movimento dell'utente.



SAV / SAT / SAC

1 Information / Información / Information / Informazione

France

NE RETOURNEZ PAS L'APPAREIL AU CENTRE D'ACHAT. S'IL VOUS PLAÎT APPELEZ D'ABORD LE S.A.V. :

SERVICE APRÈS VENTE CARREFOUR

TEL.- (0) 970 446 619

Web: www.servi-client.info

E-mail: sav@servi-client.info

Horaire 9:00 – 14:00h de lundi a vendredi

Merci pour choisir nos produits!

España

NO DEVUELVA EL APARATO AL CENTRO DONDE LO ADQUIRIÓ. POR FAVOR, PÓNGASE PRIMERO EN CONTACTO CON EL SERVICIO TÉCNICO:

SERVICIO POSTVENTA CARREFOUR

TEL.- 945 109 986

Web: www.servi-client.info

E-mail: sat@servi-client.info

Horario 9:00 – 14:00h de lunes a viernes

¡Gracias por escoger nuestros productos!

Italia

NON RITORNARE L'APPARECCHIO AL CENTRO D'ACQUISTO. PER FAVORE TELEFONARE PRIMA AL SERVIZIO ASSISTENZA:

SERVIZIO POSTVENDITA CARREFOUR

TEL.- 02 400 47 715

Web: www.servi-client.info

E-mail: sac@servi-client.info

Orario 9:00 – 14:00h de lunedì a venerdì

Grazie per avere scelto i nostri prodotti!

2 Avant d'appeler, remplir: / Antes de llamar, anote: / Before calling, write down: / Prima di telefonare, notare:

Marque Marca Brand Marchio	Modèle Modelo Model	Problème Problema Problem

TICKET

*Merci d'agrafer ici votre justificatif d'achat.
Por favor, grape aquí el ticket de compra.
Please, staple here your purchase ticket.
Grazie per spillare il ticket d'aquisto.*

Cachet SAV

Sello SAT

SAS seal

Timbro SAT

Garantie Fitness Carrefour

Une garantie de deux ans contre toute vice de fabrication.

En cas de défaut vous pouvez nous contacter sur notre site:

www.servi-client.info

Ou bien par e-mail:

sav@servi-client.info

Si vous préférez, appelez-nous au numéro:

(0) 970 446 619

(Informez-vous auprès de votre operateur sur le coût d'appel)

Les services offerts par notre Service Après Vente sont:

- Assistance par téléphone, Skype ou Messagerie de texte, d'un de nos techniciens en cas de doute sur le montage ou l'utilisation du produit.
- Envoi de pièces détachées ou d'un nouveau produit s'il était nécessaire (gratuitement pendant la période de garantie) en France métropolitaine.

La durée de la garantie

- La validité de la garantie est de deux ans à partir de la date d'achat du produit.
- Le ticket de caisse fait fois pour déterminer le début de la garantie (conserver précieusement le ticket de caisse, en cas de litige).

NE RETOURNEZ PAS L'APPAREIL AU CENTRE D'ACHAT.
S'IL VOUS PLAÎT APPELEZ D'ABORD LE S.A.V. :

SERVICE APRÈS VENTE CARREFOUR

TEL.- (0) 970 446 619

Web: www.servi-client.info

E-mail: sav@servi-client.info

Horaire 9:00 – 14:00h de lundi a vendredi

Merci pour choisir nos produits!

Garantía Fitness Carrefour

Una garantía de dos años contra todo defecto de fabricación.

En caso de defecto, puede contactar la asistencia a través de nuestra página web:

www.servi-client.info

O bien por e-mail:

sav@servi-client.info Si lo desea puede llamar al número de teléfono:

(0) 970 446 619

(Infórmese con su operador del coste de su llamada)

Los servicios que cubre el Servicio de Asistencia Técnica son:

- Asistencia telefónica, Skype o Mensajería de texto, por parte de un técnico, en caso de duda a la hora de montar o usar su producto.
- Envío de piezas de recambio o un nuevo producto (gratis durante el período de garantía) a cualquier lugar de España.

La duración de la garantía

- La garantía es válida durante el período de dos años a partir de la fecha de compra del producto.
- El recibo de caja da fe para determinar el comienzo de la garantía, por lo que debe conservar dicho recibo ya que le puede ser solicitado en caso de litigio.

NO DEVUELVA EL APARATO AL CENTRO DONDE LO ADQUIRIÓ.
POR FAVOR, PÓNGASE PRIMERO EN CONTACTO CON EL
SERVICIO TÉCNICO:

SERVICIO POSTVENTA CARREFOUR

TEL.- 945 109 986

Web: www.servi-client.info

E-mail: sat@servi-client.info

Horario 9:00 – 14:00h de lunes a viernes

¡Gracias por escoger nuestros productos!

Carrefour Fitness Guarantee

Two years guarantee against manufacturing defects.

In case of default you can contact our Customer Service via our website:

www.servi-client.info

Or by e-mail:

sav@servi-client.info

The services covered by the service center include:

- Telephone support, Skype or Text messaging, or joining a technician in case of doubt when installing or using your product.
- Parts sent or a new product whether necessary (free of charge during the guarantee period) to anywhere in Spain, France and Italy.

The validity period of the guarantee

- The validity period of the guarantee is two years from the date of purchase.
- The receipt determines the beginning of the guarantee validity period, so you should keep the receipt as it can be applied in case of dispute.

Garanzia Fitness Carrefour

Due anni di garanzia contro difetti di fabbricazione.

In caso di default può contattare il supporto tramite il nostro sito:

www.servi-client.info

O da e-mail:

sav@servi-client.info

Se si desidera è possibile chiamare il numero telefonico:

(02) 400 47 715

(Verificare con il proprio operatore il costo della telefonata)

I servizi oggetto del Centro di Assistenza includono il supporto telefonico:

- Il Supporto telefonico, Skype o Messaggia, tramite un tecnico in caso di dubbi durante l'installazione o utilizzazione del prodotto.
- Oppure l'invio di pezzi di ricambio o un nuovo prodotto (gratuitamente durante il periodo di garanzia) ovunque in Italia.

La durata della garanzia:

- La garanzia è valida per il periodo di due anni a partire dalla data d'acquisto del prodotto.
- La ricevuta di cassa fa fede per determinare l'inizio della garanzia, quindi deve essere conservata poiché può essere richiesta in caso di controversia.

NON RITORNARE L'APPARECCHIO AL CENTRO D'ACQUISTO
PER FAVORE TELEFONARE PRIMA AL SERVIZIO ASSISTENZA:

SERVIZIO POSTVENDITA CARREFOUR

TEL.- 02 400 47 715

Web: www.servi-client.info

E-mail: sac@servi-client.info

Orario 9:00 – 14:00h de lunedì a venerdì

Grazie per avere scelto i nostri prodotti!



WEEE



F Recyclage

Cet appareil est marqué du symbole du tri sélectif relatif aux déchets d'équipements électriques et électroniques. Cela signifie que ce produit doit être pris en charge par un système de collecte sélectif conformément à la directive européenne 2002/96/CE afin de pouvoir soit être recyclé soit démantelé afin de réduire tout impact sur l'environnement.

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter votre administration locale ou régionale.



ES Reciclado

Este producto lleva el símbolo de clasificación selectiva para desechos eléctricos y de equipos electrónicos (WEEE). Esto significa que este producto deberá manipularse de acuerdo con la Norma Europea 2002/96/CE para ser reciclado o desmantelado para disminuir el impacto medioambiental.

Para obtener más información, póngase en contacto con las autoridades locales o regionales.



GB Recycling

This device is marked by "selective sort through" symbol related to sort through domestic, electric and electronic, waste. This means the product must be treated by a specialised "sorting / collecting" system in accordance with European directive 2002/96/CE, to reduce the impact upon environment.

For more precise information, please contact your local administration



IT Riciclato

Questo prodotto riporta il simbolo selettivo dei prodotti di scarto per dispositivi elettrici ed elettronici (WEEE). Ciò significa che il prodotto deve essere gestito in conformità alla Direttiva Europea 2002/96/EC per essere riciclato o smantellato per minimizzare il suo impatto sull'ambiente.

Per ulteriori informazioni, si prega di contattare le vostre autorità regionali o locali.