

User Manual Manual del usuario



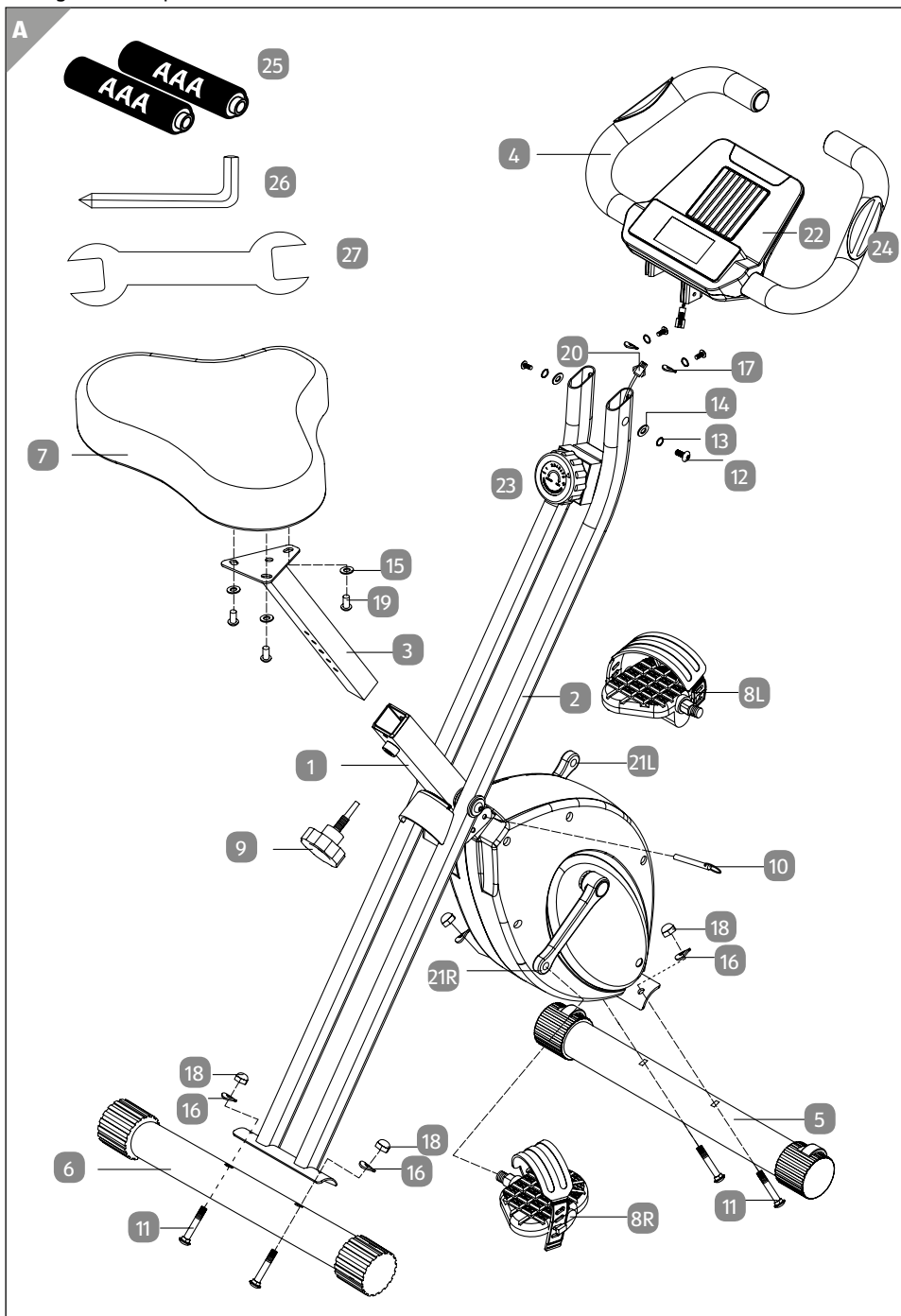
FOLDABLE EXERCISE BIKE BICICLETA DE EJERCITACIÓN PLEGABLE



English 03
Español.....23

Contents

Overview	3
Package contents/parts.....	5
General information.....	6
Reading and storing the user manual.....	6
Explanation of symbols	6
Safety	7
Proper use.....	7
Safety instructions.....	8
Safety instructions regarding batteries.....	10
First use	13
Checking the X-Bike and scope of delivery.....	13
Assambling.....	14
Setting up the X-Bike	14
Leveling	16
Using the LCD screen	16
Inserting and replacing batteries	16
Hand pulse sensors.....	17
Functions and features.....	17
Button functions.....	18
Setting the difficulty levels.....	18
Disassembling the X-Bike.....	18
Cleaning	19
Storage	19
Technical data	20
Disposal	20
Disposing of the packaging	20
Disposing of the X-Bike.....	20
Disposing of the battery	21
Declaration of Conformity	21



Package contents/parts

1	Front main frame	x1
2	Rear main frame	x1
3	Seat pillar	x1
4	Handlebar	x1
5	Front stand	x1
6	Rear stand	x1
7	Saddle	x1
8L	Pedal L	x1
8R	Pedal R	x1
9	Club knob	x1
10	Safety pin 8x70L	x1
11	Carriage bolt M8x60L	x4
12	Hex head screw M6x12L	x4
13	Spring washer	x4
14	Flat washer 6.5x13x1.5t	x2
15	Flat washer 8.5x16x1.5t	x3
16	Curved washer 8.3x22x1.5t	x4
17	Curved washer 6.5x13x1.5t	x2
18	Hex nut cap M8x16t	x4
19	Hex head screw M8x15L	x3
20	Upper sensor wire	x1
21L	Crank L	x1
21R	Crank R	x1
22	Center Console LCD	x1
23	Adjustment knob	x1
24	Handheld sensors	x2
25	Battery, AAA	x2
26	Allen key 5 mm with cross slot	x1
27	Open-end wrench 13 / 15 mm	x1

General information

Reading and storing the user manual



This user manual accompanies this foldable exercise bike (referred to below only as the “X-Bike”). It contains important information about set-up and handling.

Before using the X-Bike, read the user manual carefully. This particularly applies for the safety notes. Failure to heed this user manual may result in severe injury or damage to the X-Bike.

Store the user manual for future use. If you pass the X-Bike on to third parties, please be absolutely sure to include this user manual.

Explanation of symbols

The following symbols and signal words are used in this instruction manual, on the X-Bike, or on the packaging.



This signal symbol/word designates a hazard with a moderate degree of risk which may lead to death or severe injury if not avoided.



This signal symbol/word designates a low-risk hazard which may result in minor or moderate injury if not avoided.



This signal word warns against potential damages to property.



This symbol refers to indoor use only.



This symbol indicates potential hazards to children.



This symbol indicates the age rating of the product.



This symbol indicates possible dangers of bruising.



This symbol indicates possible hazards related to electric shocks.



This symbol indicates possible hazards with regard to overheating.



This symbol indicates possible hazards with regard to explosions.



This symbol indicates possible hazards when handling batteries/rechargeable batteries.



This symbol indicates that batteries are included in the scope of delivery.



These symbols inform you about the disposal of packaging and product.



The “Tested Safety” seal (GS mark) certifies that a product meets the requirements of the German Product Safety Act (ProdSG). The GS mark indicates that if used as intended, the safety and health of people are not endangered. It is a voluntary safety sign.



Declaration of Conformity (see chapter “8. Declaration of Conformity”): Products marked with this symbol comply with all applicable Community regulations of the European Economic Area.

Safety

Proper use

The X-Bike may only be used for training purposes as described in these operating instructions. The X-Bike is intended for use by only one person at a time.

Before you put the X-Bike into operation, please observe the following points: The X-Bike is designed exclusively for private use, and is not suitable for commercial applications. Keep the operating instructions, which are also required for ordering spare parts.

The X-Bike is not a toy.

Any other use or alteration of the product is considered not in conformity with the intended use and can lead to risks such as injury and damage. For damages arising from improper use, the distributors assumes no liability. The device is not intended for commercial use.

Safety instructions



WARNING!

Risk of injury and suffocation!



When children play with the product or the packaging, they can injure themselves and suffocate!

- Do not let children play with the product or the packaging.
- Supervise children located in the vicinity of the product.
- Keep the product and packaging out of the reach of children.



WARNING!

Risk of injury!



The product is not intended for commercial use. Any other use or modification of the product is considered improper, and can entail risks such as injury and damage. The distributor does not accept any liability for damage resulting from improper use.

The product is exclusively suitable for interior use.



WARNING!

Risk of injury!



Not suitable for children under 8 years! There is a risk of injury!

- Children 8 years and over and persons with reduced physical, sensory or mental abilities or lack of experience and knowledge must be supervised and/or instructed in the safe use of the product in order to understand the resulting hazards.
- Children may not play with the product.
- Maintenance and/or cleaning of the product may not be car-

ried out by children without supervision.

Observe national regulations!

- Observe applicable national regulations and regulations when using and disposing of the product.

Pay attention to ambient conditions!

- The product may not be used at ambient temperatures above 104 °F (40 °C) or below 14 °C °F (-10 °C).



WARNING!

Risk of injury!



Do not use in an explosive environment! There is a risk of injury!

- The product may not be used in potentially explosive (Ex) environments. The product is not approved for an environment in which flammable liquids, gases or dusts are present.



WARNING!

Risk of injury!



A defective product may not be used! There is a risk of injury!

- Do not use the product in the event of malfunctions, damage or defects. If you find a defect in the product, remove the batteries from the device and have the product checked and repaired if necessary before putting it back into operation.
- Improper repairs can cause considerable risks for the user.

Safety instructions regarding batteries



WARNING!

Danger to life



Batteries may not be swallowed! There is a risk of injury!

- Swallowing batteries can be fatal. Therefore, keep this product and its batteries away from small children.
- If a battery is swallowed, consult a physician immediately!
- Keep the batteries out of the reach of children.



WARNING!

Risk of fire and explosion!



- Never recharge non-rechargeable batteries; do not short-circuit or open them. The result could be overheating, risk of fire or rupture.



- Keep the product away from heat sources and direct sunlight, since the batteries can explode due to overheating. There is a risk of injury.



WARNING!

Risk of injury!



Do not touch leaking batteries with bare hands! There is a risk of injury!

- Excessive or damaged batteries can cause burns when in contact with the skin. Do not touch leaking batteries with bare hands.
- In the event that the electrolyte comes into contact with the skin or eyes, immediately flush with fresh water for at least 15

minutes and seek medical attention.

- In such a case wear by all means suitable gloves for protection!
- Only use AAA batteries from the same manufacturer.
- Even used cells may cause injury.
- Insert batteries according to their polarity in the installed battery compartment of the product.
- Do not use any combination of old and new batteries or rechargeable batteries.
- Store batteries in a location that is well-ventilated, cool and dry.
- Don't ever dispose of batteries by throwing them in a fire.
- Do not short-circuit batteries.
- Disposable batteries lose some of their energy during storage.
- Never heat batteries in order to revive them.
- Remove the batteries when product is not in use
- Remove expired batteries immediately from the product to prevent any battery leakage, and the associated damages on the device.
- Dispose of empty or discharged batteries appropriately.
- Store new disposable batteries separately from empty batteries to avoid confusion.



WARNING!

Risk of injury!

Spinning pedals can cause injury.

- This X-Bike does not have a freewheel. The pedal speed must be reduced in a controlled manner.

**WARNING!****Risk of injury!**

- Read all warnings and cautions posted on the machine.
- The X-Bike may only be used by one person at a time.
- If you experience any dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms, stop exercising and seek medical attention immediately.
- Place the X-Bike on a level and horizontal surface.
- Do not place the X-Bike on loose carpets or uneven surfaces.
- Keep your hands away from all moving parts during operation. There is a risk of crushing injuries!
- Always wear suitable training clothes when exercising. Do not wear loose clothing or other clothing that may get caught in the machine.
- Wear suitable footwear.
- Do not place sharp objects around the unit.
- Disabled people should not use the machine without a qualified person or the accompaniment of a doctor.
- Before using the X-Bike for training, always perform stretching exercises to warm up properly.
- The maximum weight limit is 286.6 lb. (130 kg).
- Before using the X-Bike, check it for defective or loose parts. Defective parts must be replaced immediately. Loose parts must be mounted correctly as described in the instructions.
- Keep the surfaces of the pedals dry during use.

**WARNING!**

- Class C crank training equipment is not suitable for high accuracy purposes.

NOTICE!

Before starting a training program, consult your doctor. This is particularly important for people over 35 years of age or for people with pre-existing health problems.

First use**Checking the X-Bike and contents****NOTICE!****Risk of damage!**

If you are not cautious when opening the packaging with a sharp knife or other pointy objects, you may quickly damage the X-Bike.

- Be very careful when opening.

1. Take the X-Bike out of the packaging.
2. Check to make sure that all parts are included (see **Fig. A**).
3. Check whether the X-Bike or the individual parts exhibit damage. If this is the case, do not use the X-Bike. Contact the manufacturer at the service address specified on the warranty card.
4. Select a suitable parking space for the X-Bike.

NOTICE!

Ensure the safe footing of your X-Bike before starting your training. The X-Bike must be set up on a stable and horizontal surface. It must stand on a firm, flat and non-slip surface. Any unevenness in the ground must be levelled out.

When exercising with your X-Bike, make sure that you have sufficient room to move and that there are no levers, adjustment mechanisms, furnishings or people, and especially no small

children, protruding into or located in the movement area, which could influence the training or cause injuries. We recommend a safety distance of 59" x 59" (150 cm x 150 cm) around the unit. Leave or store the X-Bike so that children cannot injure themselves.

Assembling Setting up the X-Bike



Risk of injury!



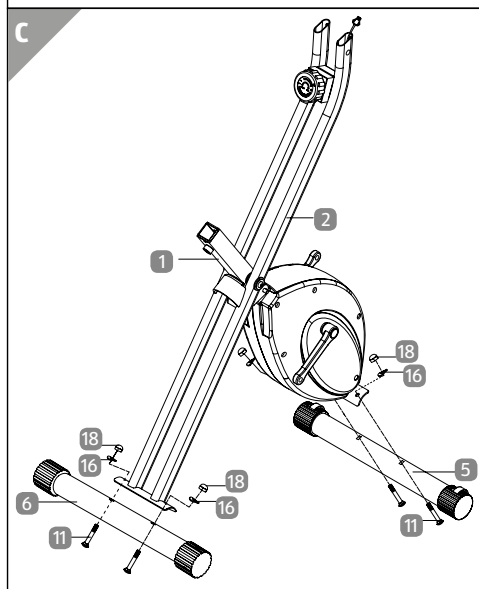
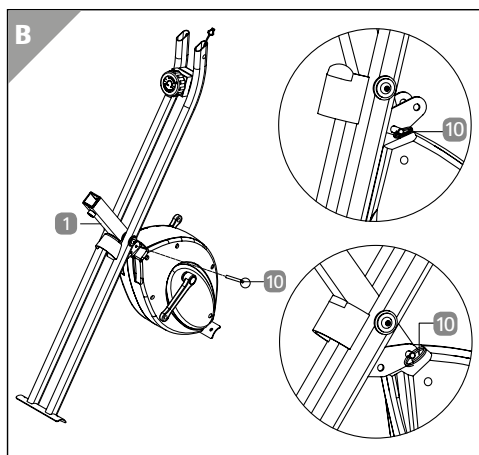
Improper set-up and use of the X-Bike may result in injury.

– When setting up the X-Bike, make sure not to squash your fingers.

1. Pull out the safety pin **10** (see Fig. B) and then reinsert it into the appropriate hole after fully unfolding the product (see Fig. B).

2. Fasten the front stand, which has transportation wheels attached **5** to the front main frame **1** using 2 carriage bolts **11**, 2 curved washers **16** and 2 M8 hex nut caps **18**. Then fasten the rear stand **6** to the rear main frame **2** using 2 carriage bolts **11**, 2 curved washers **16** and 2 M8 hex nut caps **18** (see Fig. C).

3. The left and right pedals (**8L**) and (**8R**) are marked with "L" and "R" respectively. Mount the pedals to the corresponding cranks. When you are sitting on the bike, the right **8R** pedal is on your right (see Fig. D).



NOTICE!

Please note that the right pedal screws on clockwise and the left pedal counter clockwise.

4. Fasten the seat **7** to the seat pillar **3** using 3 hex head screws **19** and 3 washers **15**, and then insert it into the front main frame **1**. Position the holes above one another and then fasten the seat to the pillar using the club knob **9**. The club knob **9** can be used to set the correct seat height (see Fig. E).

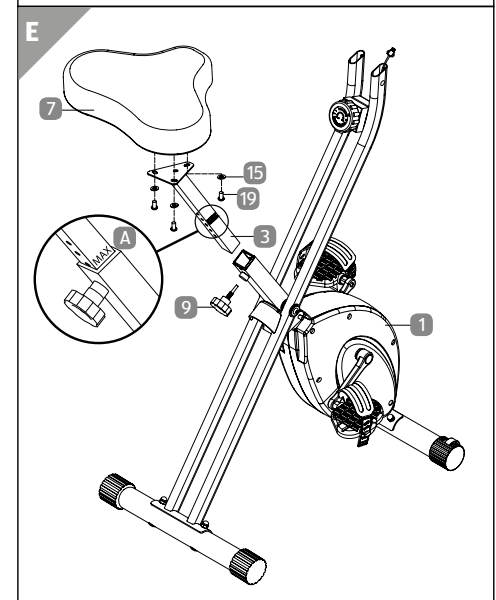
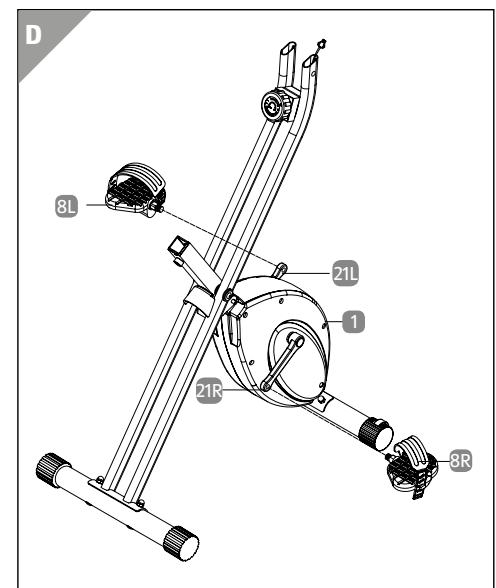


Risk of injury!

The mark **MAX** **A** on the seat pillar must be completely visible at **MAXIMUM** height (see Fig. E).

NOTICE!

Setting the correct seat height is important. Sit on the seat and place your feet on the pedals. You should be able to move through a complete pedal stroke without locking your knees or shifting your hips on the seat. The seat is too close to the pedals if you have more than a slight bend in your knees at the bottom of the pedal stroke. The seat is too far from the pedals if you have to completely straight-



en your knees at the bottom of the pedal stroke. (see Fig. F).

5. Connect the upper sensor wire 20 with the center console 22. Fasten the handlebar 4 to the upper part of the rear main frame 2 using 4 hex screws 12, 4 spring washers 13, 2 washers 14 and 2 curved washers 17 (see Fig. G).

NOTICE!

Make sure that the cable is not crushed during assembly.

The X-Bike is now fully assembled.

NOTICE!

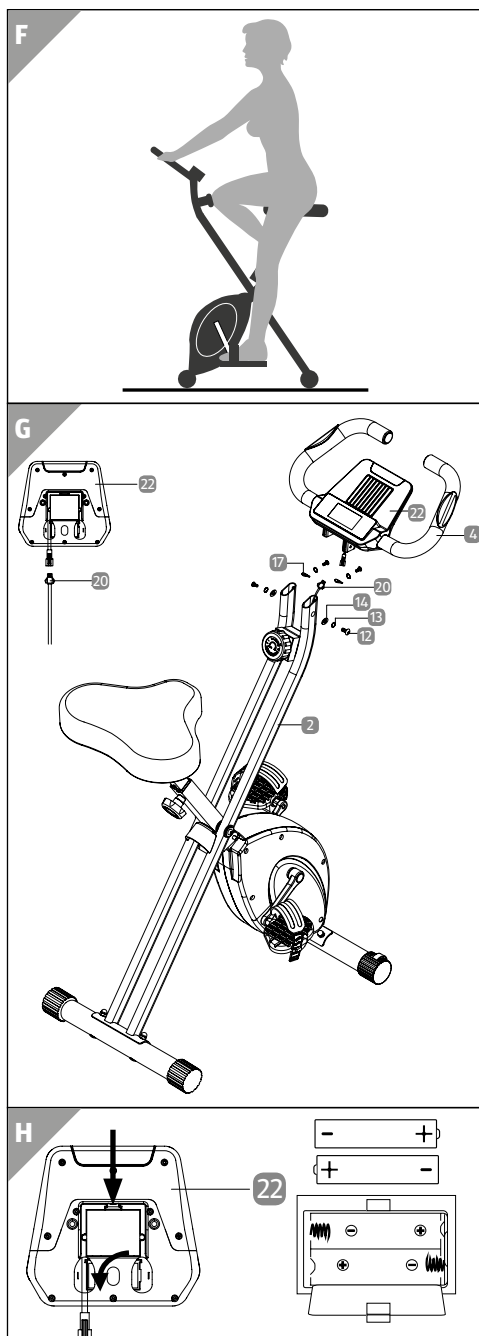
Leveling

Adjust the X-Bike so that it sits on the floor without rocking.

Using the LCD screen

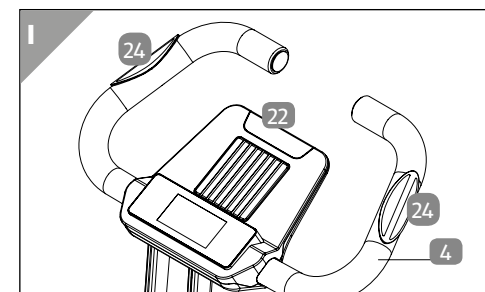
Inserting and replacing batteries

1. Open the battery compartment on the bottom of the LCD screen 22 (see Fig. H).
2. Remove any used batteries from the battery compartment. Observe the



disposal instructions for batteries on page 20.

3. Insert the two supplied AAA 25 batteries into the battery compartment according to their polarity.
4. Close the battery compartment.



Hand pulse sensors

PULSE MEASUREMENT: You can measure your pulse using the two hand 24 sensors on the handles 4.

- During the workout, place both hands on the hand sensors 24 on the handles 4 and wait briefly until the heart rate is displayed on the LCD monitor (see Fig. I).



WARNING!

Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

STOP MODE

- The display on the center console will enter SLEEP mode (LCD off) when there is no signal input or after 4 minutes without pedaling.

Functions and Features

1. **SCAN:** Press the MODE button until SCAN appears on the screen. The following functions will be displayed for 6 seconds each on the main screen: TIME---SPEED---DISTANCE---CALORIE---ODO---PULSE. If the display is faint or shows no figures, please replace the batteries.
2. **TIME:** Shows your elapsed workout time in minutes and seconds. Your computer will automatically count up from 0:00 to 99:59 in one second intervals. If you continue exercising once the time has reached 0:00, the computer will begin beeping, and count up from 0:00.
3. **SPEED:** Displays your workout speed value in KM/MILE per hour from 0.0 to 999.9.
4. **DISTANCE:** Displays the accumulative distance traveled during each workout up to a maximum of 999.9 miles.
5. **CALORIES:** Your computer will estimate the cumulative calories burned at any given time during your workout.
6. **ODOMETER:** Will display the total accumulated distance of the Foldable Exercise Bike.

7. PULSE: The LCD displays your pulse rate in beats per minute during your workout. If no pulse signal is input then the computer will display “p” on the window.

Button Functions

MODE: Press the MODE button to check the function from SCAN---TIME---SPEED---DIST---CAL---ODO---PULSE for a cycle.

SET: Press the SET button to set the value of TIME, DISTANCE, CALORIES AND PULSE.

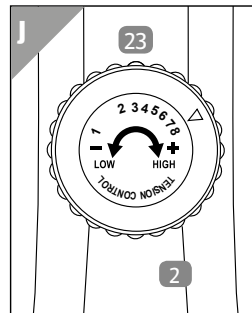
RESET: When the bike is not in motion, press the RESET button to clear the exercising value or setting value to zero.

Setting the difficulty levels

You can set 8 different difficulty levels.

To do this, turn the adjustment knob **23** on the frame **2** as follows:

- counterclockwise: lower resistance
- clockwise: higher resistance (see Fig. J).



Disassembling the X-Bike



Risk of injury!



Improper disassembly and use of the X-Bike may result in injury.

- When taking the X-Bike apart, make sure not to squash your fingers.
- Reverse the steps described in the chapter “Setting up the X-Bike” to disassemble the X-Bike.

Cleaning

NOTICE!

Risk of damage!

Improper handling of the X-Bike may damage it.

- Do not use any aggressive cleaners, brushes with metal or nylon bristles or sharp or metallic cleaning utensils such as knives, hard scrapers, etc. They could damage the surfaces.

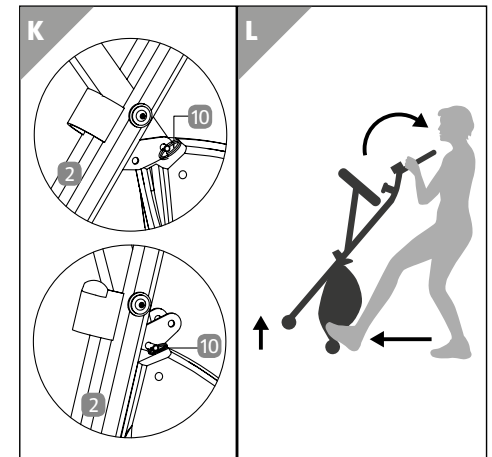
1. Clean the X-Bike with a dry cloth. In case of persistent dirt, use a slightly wet cloth and perhaps a mild detergent.
2. Dry the X-Bike off with a dry cloth.

Storage

All parts must be completely dry before being stored.

- Clean and dry the X-Bike thoroughly before storing it.
- Fold the X-Bike together as described below.

1. Pull the safety pin **10** out of the frame **2**.
 2. Fold up the X-Bike.
 3. Insert the safety pin **10** back into the frame **2** (see Fig. K).
- The X-Bike has 2 castors on the front stand foot. This allows you to move the X-Bike comfortably (see Fig. L).
 - Always store the X-Bike in a dry, frost-free environment inaccessible to children



Technical data

Model:	FLX-XB-01
Product code:	99481
Charge:	P043001605
Maximum total load:	approx. 286.6 lb. (130 kg)
Weight:	approx. 34.8 lb. (15.8 kg)
Dimensions (L × W × H)	
set up:	approx. 33.07" × 18.11" × 44.09" (84.0 cm x 46.0 cm x 112.0 cm)
folded:	approx. 18.5" × 18.11" × 51.57" (47.0 cm x 46.0 cm x 131.0 cm)
Class:	HC Class C crank training equipment are not suitable for high accuracy purposes. Only suitable for home use! The X-Bike doesn't have a free-run.
LCD screen features:	time, speed, distance, calories and pulse
Battery:	2 x AAA, 1.5 V

This user manual can also be downloaded as a PDF file from our homepage www.flexxtrade.de

Disposal

Disposing of the packaging



Sort the packaging before you dispose of it. Dispose of paperboard and cardboard with the recycled paper service and wrappings with the appropriate collection service.

Disposing of the X-Bike



– Should the X-Bike no longer be capable of being used at some point in time, **dispose of it in accordance with the regulations in force in your city or state.**

– Please ensure your recycling information applies to local regulations and the EPA recommendations (www.epa.gov).

Disposing of the battery



– Defective or used rechargeable batteries have to be recycled in accordance with Directive 2006/66/EC and its amendments

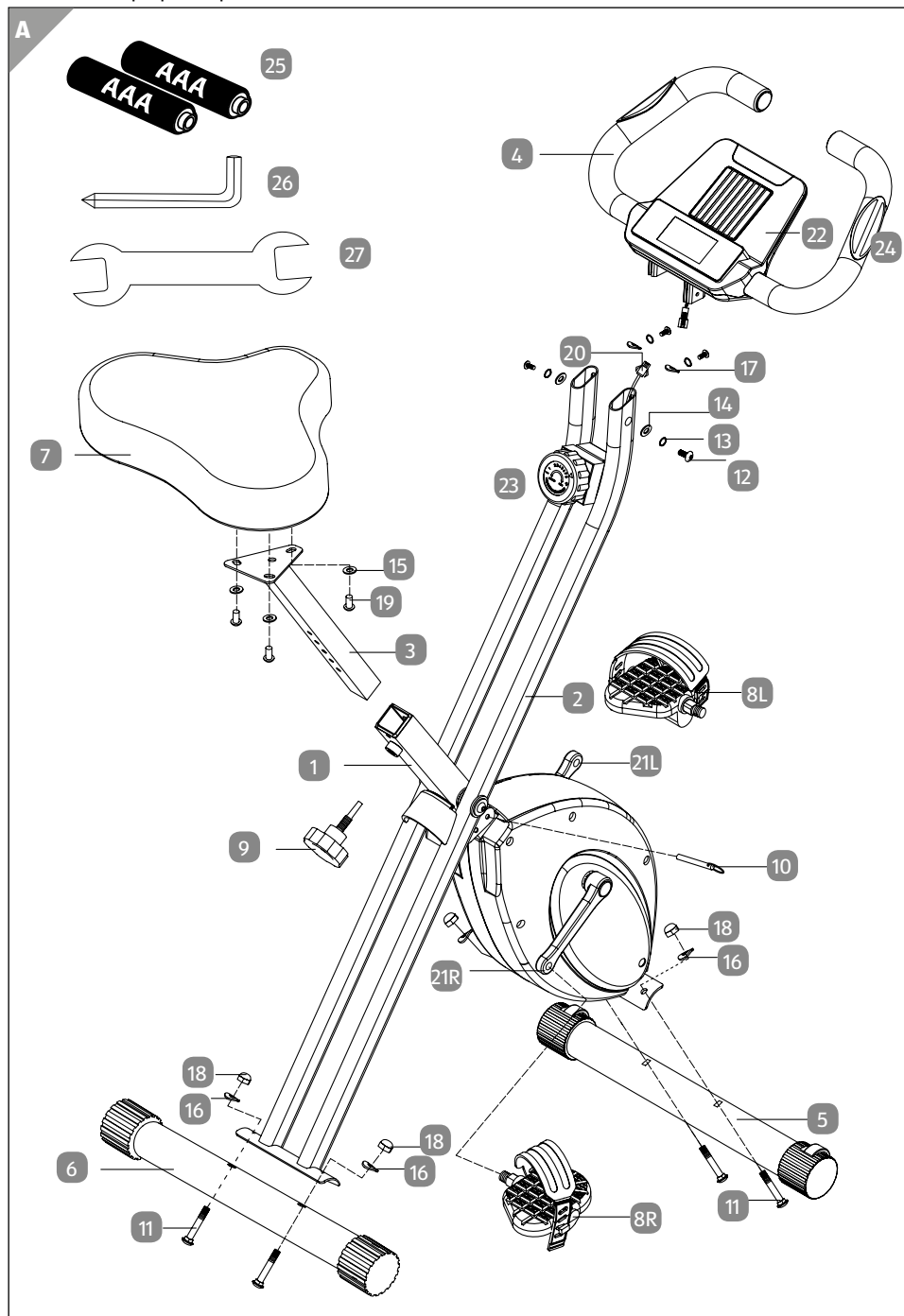
– Batteries and disposable batteries are not permitted to be disposed of with household waste. They contain harmful heavy metals. Marking: Pb (= lead), Hg (= mercury), Cd (= cadmium). You are legally obligated to return used batteries and rechargeable batteries. After use, you can either return batteries to our point of sale or in the direct vicinity (e.g. with a retailer or in municipal collection centres) free of charge. Batteries and rechargeable batteries are marked with a crossed-out waste bin.

Declaration of Conformity

This device complies with the fundamental requirements and other relevant regulations of the European Electromagnetic Compatibility Directive 2014/30/EU, as well as the Low-Voltage Directive 2014/35/EU and the RoHS Directive 2011/65/EU. The complete original conformity declaration is available from the importer.

Contenido

Descripción general	23
Contenido del paquete / piezas.....	25
Información general	26
Leer y guardar el manual del usuario.....	26
Explicación de los símbolos.....	26
Seguridad.....	27
Uso adecuado	27
Instrucciones de seguridad	28
Advertencias de seguridad sobre las pilas	30
Primer uso	33
Comprobación de la X-Bike y alcance de suministro	33
Montaje	34
Configuración de la X-Bike	34
Nivelación.....	37
Funcionamiento de la pantalla LCD.....	37
Inserción y cambio de pilas.....	37
Sensores de pulso de mano.....	37
Funciones y características.....	38
Funciones de los botones.....	38
Configuración de los niveles de dificultad	38
Desmontaje de la X-Bike	39
Limpieza	39
Almacenamiento	40
Datos técnicos	40
Eliminación	41
Eliminación del embalaje	41
Eliminación de la X-Bike	41
Eliminación de las pilas	41
Declaración de conformidad.....	41



Contenido del paquete / piezas

1	Bastidor principal delantero	1 x
2	Bastidor principal trasero	1 x
3	Tija del sillín	1 x
4	Manillar	1 x
5	Soporte delantero	1 x
6	Soporte trasero	1 x
7	Sillín	1 x
8L	Pedal izquierdo	1 x
8R	Pedal derecho	1 x
9	Perilla	1 x
10	Pasador de seguridad 8x70L	1 x
11	Perno M8x60L	4 x
12	Tornillo de cabeza hexagonal M6x12L	4 x
13	Arandela elástica	4 x
14	Arandela plana 6.5x13x1.5t	2 x
15	Arandela plana 8.5x16x1.5t	3 x
16	Arandela curvada 8.3x22x1.5t	4 x
17	Arandela curvada 6.5x13x1.5t	2 x
18	Tuerca ciega hexagonal M8x16t	4 x
19	Tornillo de cabeza hexagonal M8x15L	3 x
20	Cable del sensor superior	1 x
21L	Biela izquierda	1 x
21R	Biela derecha	1 x
22	Consola LCD central	1 x
23	Perilla de ajuste	1 x
24	Sensores manuales	2 x
25	Pila, AAA	2 x
26	Llave Allen de 5 mm con ranura cruzada	1 x
27	Llave de tuercas de 13/15 mm	1 x

Información general

Leer y guardar el manual del usuario



Este manual del usuario acompaña a la bicicleta de ejercitación plegable (en adelante la "X-Bike"). Contiene información importante sobre la configuración y el manejo.

Antes de usar la X-Bike, lea cuidadosamente el manual del usuario. Esto aplica particularmente para las indicaciones de seguridad. No prestar atención a este manual del usuario puede provocar lesiones graves o daños a la X-Bike.

Guarde el manual del usuario para uso futuro. Si pasa la X-Bike a terceros, asegúrese de incluir este manual del usuario.

Explicación de los símbolos

En este manual de instrucciones, en la X-Bike o en el empaque se utilizan los siguientes símbolos y palabras de advertencia.



Este término/símbolo de advertencia hace referencia a un grado de riesgo medio que, si no se evita, puede provocar la muerte o lesiones graves.



Este símbolo/término de advertencia designa un peligro de riesgo leve que puede provocar lesiones menores o moderadas si no se evita.



Este término de advertencia avisa de posibles daños materiales.



Este símbolo se refiere únicamente al uso en interiores.



Este símbolo indica peligros potenciales para los niños.



Este símbolo indica la clasificación por edades del producto.



Este símbolo indica un posible peligro de hematomas.



Este símbolo indica posibles peligros por descarga eléctrica.



Este símbolo indica posibles peligros por sobrecalentamiento.



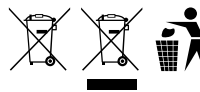
Este símbolo indica posibles peligros por explosión.



Este símbolo indica posibles peligros por el manejo de pilas/acumuladores.



Este símbolo indica que las pilas están incluidas en el contenido del paquete.



Estos símbolos indican cómo remover el embalaje y el producto.



El sello de "Seguridad probada" (marca GS) certifica que un producto cumple con los requisitos de la Ley alemana sobre la seguridad de productos (ProdSG). La marca GS indica que, si se utiliza según lo previsto, la seguridad y la salud de las personas no están en peligro. Es una señal de seguridad voluntaria.



Declaración de conformidad: Los productos identificados con este símbolo cumplen todas normativas comunitarias aplicables del Espacio Económico Europeo.

Seguridad

Uso adecuado

La X-Bike solo se puede utilizar con fines de entrenamiento como se describe en estas instrucciones de funcionamiento. La X-Bike está diseñada para ser utilizada por una sola persona a la vez.

Antes de poner la X-Bike en funcionamiento, tenga en cuenta los siguientes puntos: La X-Bike está diseñada exclusivamente para uso privado y no es adecuada para aplicaciones comerciales. Guarde las instrucciones de funcionamiento, que también son necesarias para pedir piezas de repuesto.

La X-Bike no es un juguete.

Cualquier otro uso o alteración del producto se considera que no cumple con el uso previsto y puede llevar a riesgos, tales como lesiones y daños. Los distribuidores no asumen ninguna responsabilidad por los daños derivados de un uso inadecuado. El dispositivo no está destinado para uso comercial.

Instrucciones de seguridad



¡Riesgo de lesiones y asfixia!



¡Si los niños juegan con el producto o el embalaje, pueden enredarse y asfixiarse!

- No permita que los niños jueguen con el producto o el embalaje.
- Supervise a los niños cerca del producto.
- Mantenga el producto y el embalaje fuera del alcance de los niños.



¡Riesgo de lesiones!



El producto no está destinado a uso comercial. Cualquier otro uso o modificación del producto se considera inadecuado y puede conllevar riesgos como lesiones y daños. El distribuidor no se hace responsable de los daños derivados de un uso inadecuado.

El producto está concebido exclusivamente para su uso en interiores.



¡Riesgo de lesiones!



¡No apto para niños menores de 8 años! ¡Existe riesgo de lesiones!

- Los niños mayores de 8 años y las personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y conocimientos deben ser monitoreados y/o capacita-

dos en el uso seguro del producto para entender los peligros resultantes.

- Los niños no deben jugar con el producto.
- Los niños no deben realizar el mantenimiento ni la limpieza del producto sin ser monitoreados.

¡Observar las disposiciones nacionales!

- Los niños no deben realizar el mantenimiento ni la limpieza del producto sin ser monitoreados.

¡Tenga en cuenta las condiciones ambientales!

- El producto no debe usarse a temperaturas ambiente superiores a 104 °F (40 °C) o inferiores a 14 °C °F (-10 °C).



¡Riesgo de lesiones!



¡No usar en ambientes Ex! ¡Existe riesgo de lesiones!

- El producto no debe ser usado en entornos con riesgo de explosión (Ex). El producto no ha sido aprobado para entornos en los que haya líquidos, gases o polvos inflamables.



¡Riesgo de lesiones!



¡No se debe usar un producto defectuoso! ¡Existe riesgo de lesiones!

- No use el producto en caso de fallas, daños o defectos. Si encuentra un defecto en el producto, remueva las pilas del aparato, encargue una revisión y ordene una reparación si fuera necesario antes de volver a usarlo.
- Una reparación inadecuada puede desembocar en riesgos considerables para el usuario.

Advertencias de seguridad sobre las pilas



¡Peligro de muerte!



¡Las pilas no deben tragarse! ¡Hay peligro de muerte!

- Si se ingieren, las pilas pueden resultar potencialmente mortales, por lo que este producto y las pilas correspondientes deben guardarse en un lugar alejado del alcance de los niños pequeños.
- Si una persona ingiere una pila, acuda a un médico de inmediato.
- Mantenga las pilas y el embalaje fuera del alcance de los niños.



¡Peligro de incendio y explosión!



- No vuelva a cargar nunca las pilas no recargables ni tampoco las cortocircuite ni las abra. Pues si lo hace puede producirse un sobrecalentamiento, un riesgo de incendio o una explosión.



- Mantenga el producto alejado de fuentes de calor y de la luz solar directa, pues las pilas pueden explotar como consecuencia de un sobrecalentamiento. Existe el riesgo de lesiones.



¡Riesgo de lesiones!



¡No toque las pilas gastadas con las manos desnudas!
¡Existe riesgo de lesiones!

- Las pilas derramadas o dañadas pueden provocar quemadu-

ras en la piel si entran en contacto con ella. No toque las pilas derramadas con las manos sin protección.

- En caso de que el electrolito entre en contacto con la piel o los ojos, enjuague inmediatamente con agua fresca durante al menos 15 minutos y busque atención médica.
- Utilice unos guantes de protección adecuados.
- Use únicamente pilas AAA del mismo fabricante.
- Incluso las células usadas pueden causar lesiones.
- Coloque las pilas en el compartimento previsto a tal fin asegurándose de que la polaridad es la correcta.
- No utilice nunca combinaciones de pilas o pilas antiguas y nuevas.
- Guarde las pilas en un lugar seco y fresco donde no haya humedad.
- En ningún caso tire las pilas al fuego.
- No cortocircuite las pilas.
- Las pilas desechables pierden parte de su energía, incluso cuando están almacenadas.
- Nunca caliente las pilas para revivirlas.
- Si no va a usar el producto, remueva las pilas.
- Remueva enseguida las pilas descargadas para evitar que se derramen y, en consecuencia, dañen el producto.



¡Riesgo de lesiones!

Los pedales giratorios pueden causar lesiones.

- Esta bicicleta de ejercitación no tiene rueda libre. La velocidad del pedal debe reducirse de manera controlada.



¡Riesgo de lesiones!

- Lea todas las advertencias y precauciones indicadas en la máquina.
- La X-Bike solo puede ser utilizada por una persona a la vez.
- Si experimenta mareos, náuseas, dolor de pecho u otros síntomas anormales, deje de hacer ejercicio y busque atención médica de inmediato.
- Coloque la X-Bike sobre una superficie horizontal y nivelada.
- No coloque la X-Bike sobre superficies irregulares o alfombras que se puedan resbalar.
- Mantenga sus manos alejadas de todas las partes móviles durante la operación. ¡Existe el riesgo de lesiones por aplastamiento!
- Use siempre ropa de entrenamiento adecuada cuando haga ejercicio. No use ropa suelta u otras prendas que puedan engancharse en la máquina.
- Utilice calzado adecuado.
- No coloque objetos afilados alrededor de la unidad.
- Las personas discapacitadas no deben usar la máquina sin una persona calificada o con el acompañamiento de un médico.
- Antes de usar la X-Bike para entrenar, siempre realice ejercicios de estiramiento para calentar adecuadamente.
- El límite de peso máximo es de 286.6 libras (129 kg).
- Antes de utilizar la X-Bike, compruebe si hay piezas defectuosas o sueltas. Las piezas defectuosas deben ser reemplazadas inmediatamente. Las piezas sueltas deben montarse correctamente como se describe en las instrucciones.
- Mantenga secas las superficies de los pedales durante el uso.



- Los equipos de entrenamiento para biela clase C no son adecuados para propósitos de alta precisión.

¡AVISO!

Antes de comenzar un programa de entrenamiento, consulte a su médico. Esto es particularmente importante para las personas mayores de 35 años o para personas con problemas de salud preexistentes.

Primer uso

Comprobación de la X-Bike y alcance de suministro

¡AVISO!

¡Riesgo de daños!

Si no tiene cuidado al abrir el empaque con un cuchillo afilado u otros objetos puntiagudos, puede dañar rápidamente la X-Bike.

- Sea muy cuidadoso al abrir.

1. Saque la X-Bike del empaque.
2. Asegúrese de que todas las piezas estén incluidas (consulte la **Fig. A**).
3. Compruebe si la X-Bike o las piezas individuales presentan daños. Si este es el caso, no utilice la X-Bike. Póngase en contacto con el fabricante en la dirección de servicio indicada en la tarjeta de garantía.
4. Seleccione un lugar adecuado para colocar la X-Bike.

¡AVISO!

Antes de comenzar el entrenamiento, asegúrese de que su X-Bike se encuentre en una zona adecuada. La X-Bike debe instalarse sobre una superficie estable y horizontal. Debe colo-

carse sobre una superficie firme, plana y antideslizante. Cualquier irregularidad en el suelo debe ser nivelada.

Al hacer ejercicio con su X-Bike, asegúrese de tener suficiente espacio para moverse y de que no haya palancas, mecanismos de ajuste, muebles o personas, y en especial, que no haya niños pequeños, que estorben o estén ubicados en el área de movimiento, lo que podría influir en el entrenamiento o provocar lesiones. Recomendamos una distancia segura de 59" x 59" (150 cm x 150 cm) alrededor de la unidad. Coloque o guarde la X-Bike de tal manera que los niños no puedan lesionarse.

Montaje

Configuración de la X-Bike



¡Riesgo de lesiones!

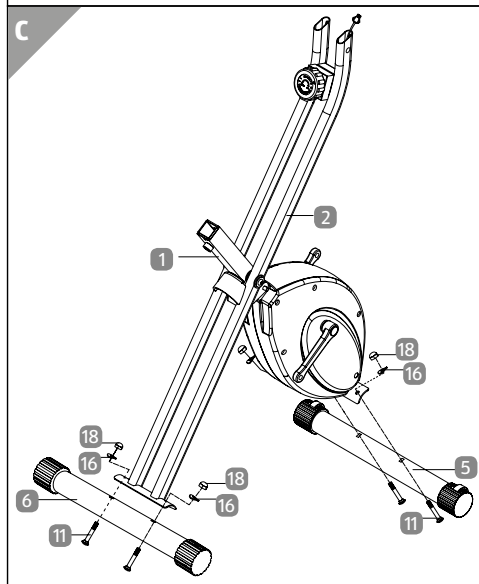
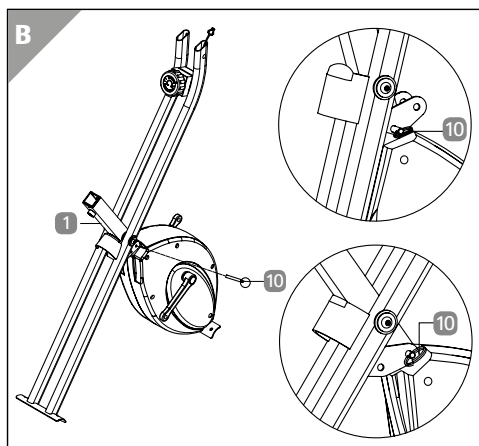


La configuración y el uso incorrectos de la X-Bike pueden provocar lesiones.

- Al configurar la X-Bike, asegúrese de no aplastar los dedos.

1. Saque el pasador de seguridad **10** (ver ilustración) y a continuación vuelva a introducirlo en el orificio correcto después de desplegar completamente el producto (ver ilustración **B**).

2. Acople el soporte delantero, con las ruedas de transporte incorporadas **5**, al bastidor principal delantero **1** con 2 pernos **11**, 2 arandelas curvadas **16** y 2 tuercas ciegas hexagonales M8 **18**.



A continuación, acople el soporte trasero **6** al bastidor principal trasero **2** con 2 pernos **11**, 2 arandelas curvadas **16** y 2 tuercas ciegas hexagonales M8 **18** (ver ilustración **C**).

3. Los pedales izquierdo y derecho (**8L** y **8R**) están marcados con una "L" (izquierdo) y una "R" (derecho), respectivamente. Monte los pedales en las bielas correspondientes. Al sentarse en la bicicleta, el pedal derecho se encuentra a su derecha (ver ilustración **D**).

¡AVISO!

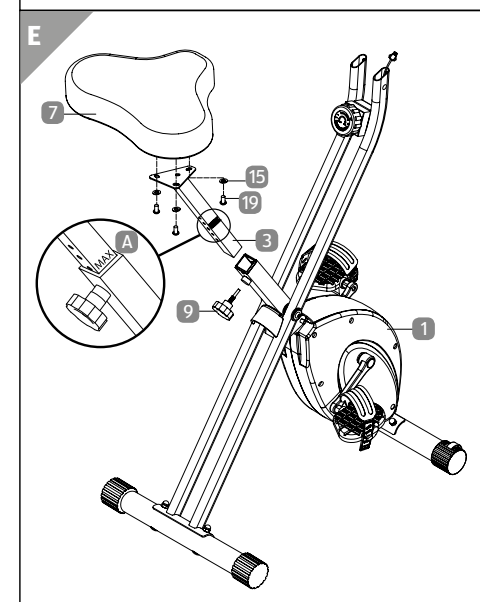
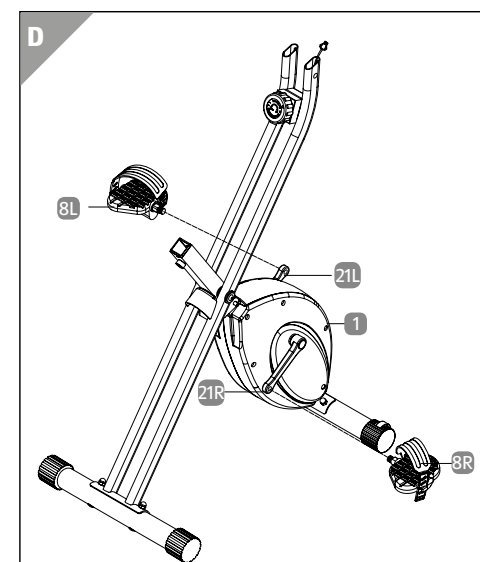
El pedal derecho se enrosca en sentido horario, mientras que el izquierdo lo hace en sentido antihorario.

4. Acople el sillín **7** a la tija del sillín **3** con 3 tornillos de cabeza hexagonal **19** y 3 arandelas **15**; a continuación, inserte el conjunto en el bastidor principal delantero **1**. Coloque los orificios uno sobre el otro y asegure el sillín a la tija con la perilla de ajuste **9**. La perilla de ajuste **9** puede usarse para ajustar el sillín a la altura deseada (ver ilustración **E**).



¡Riesgo de lesiones!

La marca **MAX** **A** en el sillín debe ser completamente visible al nivel de **MAXIMUM** (véase la fig. **E**).



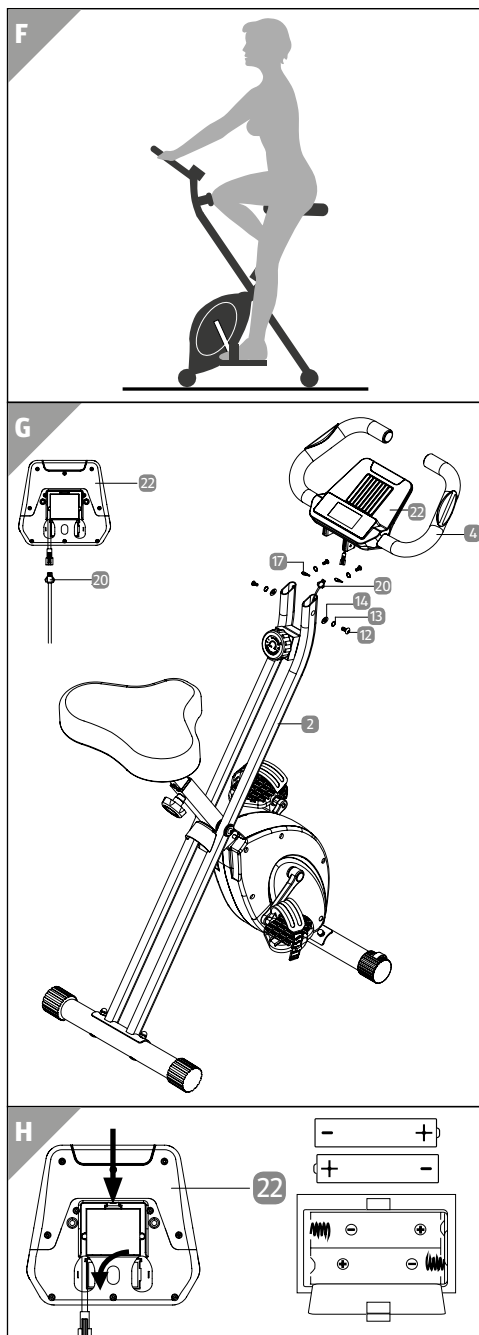
¡AVISO!

Es importante ajustar el sillín a la altura correcta. Siéntese en el sillín y ponga los pies en los pedales. Debe poder dar una pedalada completa sin extender completamente las rodillas ni mecer las caderas en el asiento. El sillín está demasiado cerca de los pedales si tiene más de una ligera flexión de las rodillas en la parte inferior de la pedalada. El sillín está demasiado alejado de los pedales si tiene que estirar completamente las rodillas en la parte inferior de la pedalada (ver ilustración F).

5. Conecte el cable del sensor superior 20 a la consola central 22. Asegure el manillar 4 a la parte superior del bastidor principal posterior 2 con 4 tornillos hexagonales 12, 4 arandelas elásticas 13, 2 arandelas 14 y 2 arandelas curvadas 17 (ver ilustración G).

¡AVISO!

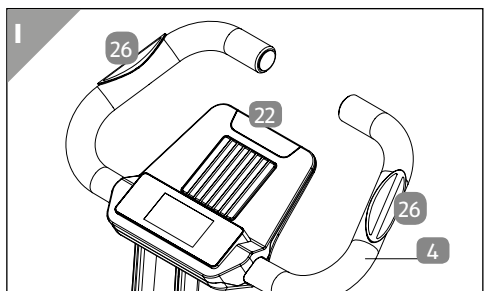
Asegúrese de que el cable no se aplaste durante el montaje.



La X-Bike ahora está completamente ensamblada.

¡AVISO!**Nivelación**

Ajuste la bicicleta de ejercitación de forma que no se balancee sobre el piso.

**Funcionamiento de la pantalla LCD****Inserción y cambio de pilas**

1. Abra el compartimento de las pilas en la parte inferior de la pantalla LCD 22 (consulte Fig. H).
2. Retire cualquier pila usada del compartimento de las pilas. Observe las instrucciones sobre cómo desechar las pilas en la página 20.
3. Inserte las dos pilas AAA 25 suministradas en el compartimento de las pilas de acuerdo con su polaridad.
4. Cierre el compartimento de las pilas.

Sensores de pulso de mano

MEDICIÓN DEL PULSO: Puede medir su pulso utilizando los dos sensores de mano 24 en las manijas 4.

- Durante el entrenamiento, coloque sus manos en los sensores de mano 24 en las manijas 4 y espere brevemente hasta que se muestre la frecuencia cardíaca en el monitor LCD (ver ilustración I).

**¡ADVERTENCIA!**

Los sistemas de monitoreo de la frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. El exceso de ejercicio puede provocar lesiones graves o la muerte. Si se siente mareado, deje de hacer ejercicio de inmediato.

MODO DE PARADA:

- La pantalla de la consola central entrará en el modo de ahorro de energía (pantal-

la LCD apagada) cuando no se registre ninguna entrada o después de que transcurran 4 minutos sin pedalear.

Funciones y características

- 1. SCAN** (Escaneo): Pulse el botón MODE (Modo) hasta que vea SCAN (Escaneo) en la pantalla. Cada una de las funciones siguientes se mostrará en la pantalla principal durante 6 segundos: TIME---SPEED---DISTANCE---CALORIE---ODO---PULSE (tiempo, velocidad, distancia, calorías, revoluciones por minuto, pulso)
- 2. TIME** (Tiempo): Muestra el tiempo de ejercicio en minutos y segundos. La computadora contará automáticamente desde 0:00 hasta 99:59 en incrementos de un segundo. Si sigue haciendo ejercicio después de que el tiempo llegue a 0:00, la computadora comenzará a pitar y contará desde 0:00.
- 3. SPEED** (Velocidad): Muestra la velocidad de ejercicio en KM/MILLAS por hora de 0.0 a 999.9.
- 4. DISTANCE** (Distancia): Muestra la distancia recorrida acumulada durante cada sesión de ejercicio hasta un máximo de 999.9 millas.
- 5. CALORIES** (Calorías): La computadora calculará las calorías acumuladas consumidas en un momento dado durante el ejercicio.
- 6. ODOMETER** (Odómetro): Mostrará la distancia acumulada total de la bicicleta de ejercitación plegable.
- 7. PULSE** (Pulso): El LCD muestra el ritmo cardíaco en latidos por minuto durante el ejercicio. Si no hay una señal de pulso, la computadora mostrará "p" en la pantalla.

Funciones de los botones

MODE (MODO): Pulse el botón MODE (Modo) para consultar las funciones SCAN---TIME---SPEED---DIST---CAL---ODO---PULSE de un ciclo.

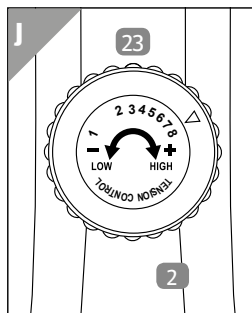
SET (Ajustar): Pulse el botón de modo para establecer los valores de TIME, DISTANCE, CALORIES y PULSE.

RESET (Reinicio): Cuando la bicicleta no esté en movimiento, pulse el botón RESET (Reinicio) para borrar o poner a cero los valores de ejercicio.

Configuración de los niveles de dificultad

Puede establecer 8 niveles de dificultad diferentes.

Para hacer esto, gire la perilla de ajuste **23** en el marco de la



siguiente manera **2**:

- sentido antihorario: menor resistencia
- sentido horario: mayor resistencia (ver ilustración. J).

Desmontaje de la X-Bike



¡Riesgo de lesiones!



El desmontaje y uso incorrectos de la X-Bike pueden provocar lesiones.

- Cuando desmonte la X-Bike, asegúrese de no aplastar los dedos.
- Invierta los pasos descritos en el capítulo "Configuración de la X-Bike" para desmontarla.

Limpieza

¡AVISO!

¡Riesgo de daños!

El manejo inadecuado de la X-Bike puede dañarla.

- No utilice productos de limpieza agresivos, cepillos con cerdas de metal o nailon o utensilios de limpieza afilados o metálicos, como cuchillos, raspadores duros y similares. Podrían dañar las superficies.

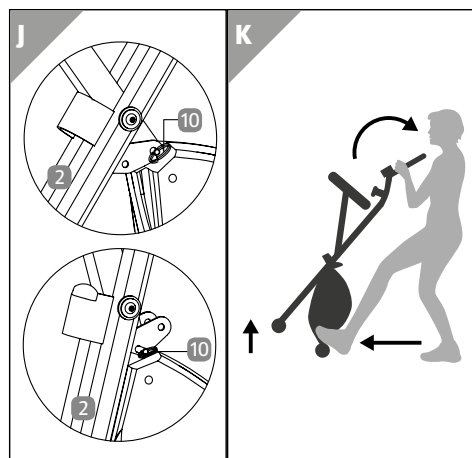
1. Limpie la X-Bike con un paño seco. En caso de suciedad persistente, use un paño ligeramente húmedo y quizás un detergente suave.
2. Seque la X-Bike con un paño seco.

Almacenamiento

Todas las partes deben estar completamente secas antes de ser almacenadas.

- Limpie y seque la X-Bike a fondo antes de guardarla.

- Doble la X-Bike como se describe a continuación.
 1. Saque del **10** marco la clavija de seguridad **2**.
 2. Doble la X-Bike.
 3. Inserte la clavija de seguridad **10** de nuevo en el marco **2** (**ver ilustración K**).
- La X-Bike tiene 2 ruedas en la pata delantera. Esto le permite mover la X-Bike cómodamente (**ver ilustración L**).
- Siempre guarde la X-Bike en un ambiente seco y sin escarcha, inaccesible para los niños.



Datos técnicos

Modelo:	FLX-XB-01
Código del producto:	99481
Carga:	P043001605
Carga total máxima:	aprox. 286.6 libras (130 kg)
Peso aproximado:	34.8 libras (15.8 kg)
Dimensiones (a × An × Al)	
extendida:	aprox. 33.07" × 18.11" × 44.09" (84.0 cm x 46.0 cm x 112.0 cm)
plegada:	aprox. 18.5" × 18.11" × 51.57" (47.0 cm x 46.0 cm x 131.0 cm)
Clase:	HC Los equipos de entrenamiento para biela clase C no son adecuados para propósitos de alta precisión. ¡Apto sólo para uso doméstico! La X-Bike no tiene una circulación libre.
Características de la pantalla LCD:	tiempo, velocidad, distancia, calorías y pulso
Pila:	2 x AAA, 1.5 V
Este manual del usuario también se puede descargar como archivo PDF desde	

nuestra página de inicio www.flexxtrade.de

Eliminación

Eliminación del embalaje



Elimine el embalaje por tipos de material. Elimine el papel y cartón a través del servicio de papel reciclado y los envoltorios a través del servicio de recogida apropiado.

Eliminación de la X-Bike



- Si la X-Bike ya no se puede usar en algún momento, **deséchela de acuerdo con las regulaciones vigentes en su ciudad o estado.**

- Asegúrese de que su información de reciclado aplique a las normas locales y las recomendaciones de la EPA (www.epa.gov).

Eliminación de las pilas



- Recicle las pilas recargables que estén defectuosas o usadas conforme a la Directiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo y del Consejo y sus enmiendas.

- Las pilas no pueden eliminarse con la basura doméstica, pues contienen metales pesados perjudiciales. Etiquetado: Pb (plomo), Hg (mercurio), Cd (cadmio). La ley obliga a devolver las pilas usadas. Una vez agotada su vida útil, puede devolverlas de forma totalmente gratuita en nuestro punto de venta o en el punto de recogida más cercano (por ejemplo, en un establecimiento especializado o en el punto limpio de su localidad). Las pilas están identificadas con un símbolo de cubo de basura tachado.

Declaración de conformidad

Este aparato cumple los requisitos básicos y las demás normativas pertinentes de la Directiva 2014/30/UE del Parlamento Europeo y del Consejo sobre compatibilidad electromagnética, así como las de la Directiva 2014/35/UE del Parlamento Europeo y del Consejo sobre baja tensión y la Directiva 2011/65/UE del Parlamento Europeo y del Consejo sobre la restricción a la utilización de determinadas sustancias peligrosas en aparatos eléctricos y electrónicos (RoHS). La declaración de conformidad a original completa puede solicitarse al importador.



Made in China

**DIST. & SOLD EXCLUSIVELY BY:
ALDI
BATAVIA, IL 60510**

**AFTER SALES SUPPORT •
SERVICIO POSVENTA**

99481



1-866-558-8096



service@801service.net

MODEL / MODELO:
FLX-XB-01

01/2020

3

**YEARS WARRANTY
AÑOS DE GARANTÍA**