

YF100/N KUBE BIKE



Instrucciones de uso y garantía
Operating instructions and guarantee
Mode d'emploi et garantie
Instruções de utilização e garantia
Manuale d'uso e garanzia
Bedienungsanleitung und Garantie

YF 100 KUBE BIKE

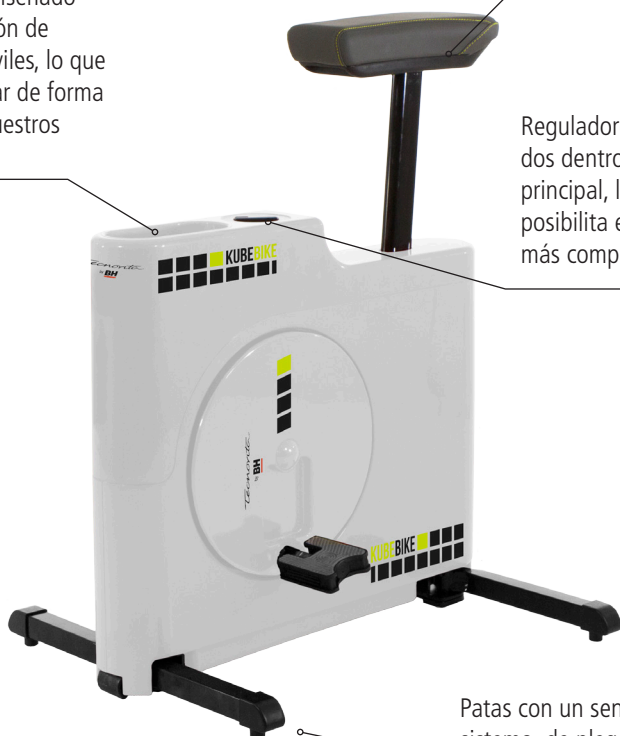


- Compacta, minimalista y de diseño.
- Producto especialmente diseñado para uso en entornos domésticos, con una apariencia completamente diferente a las máquinas de fitness tradicionales.
- Fácil integración dentro de la estética y decoración del hogar.
- Diseño plegado sin salientes, especialmente pensado para evitar golpes.
- Sistema de plegado total.
- Cuerpo muy delgado que facilita su almacenamiento en cualquier rincón de la casa.

Compartimento frontal especialmente diseñado para la colocación de dispositivos móviles, lo que permite controlar de forma fácil y directa nuestros entrenamientos.

Sillín ergonómico

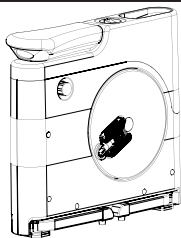
Reguladores incrustados dentro del cuerpo principal, lo que posibilita el plegado más compacto.



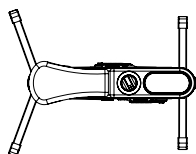
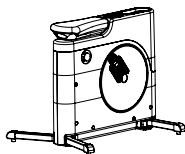
Patas con un sencillo sistema de plegado.

INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN

1

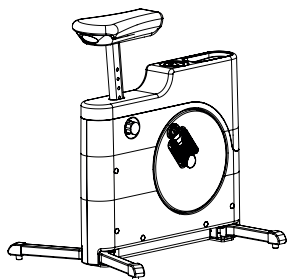


Abrir la caja y extraer el producto de su embalaje.



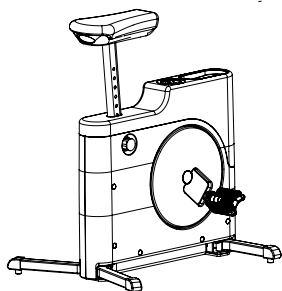
Desplegar las patas delanteras y traseras hasta esta posición.

2

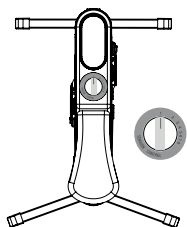


Subir el sillín girando la llave de ajuste en dirección contraria a las agujas del reloj. Una vez que el sillín esté en la posición deseada, apretar la llave en el sentido de las agujas del reloj.

3



Desplegar los pedales hasta situarlos en posición perpendicular al cuerpo principal de la máquina, tirando hacia afuera y después volviéndolos a colocar en su posición natural.



Ajustar la resistencia de la máquina con la rueda situada delante del sillín al nivel de intensidad que deseemos para nuestro entrenamiento.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

1. Lea con atención todas las instrucciones de seguridad de este producto.
2. Lea con atención el manual de usuario y siga sus instrucciones. Asegúrese de que el producto está correctamente ensamblado y fijado antes de su uso.
3. Mantenga a niños y mascotas apartados del producto, especialmente durante su uso.
4. Coloque y utilice el equipo sólo sobre superficies sólidas y estables. No lo coloque sobre superficies rugosas o inestables.
5. Inspeccione el producto antes de cada uso para asegurarse de que no tiene componentes sueltos.
6. Apriete o cambie cualquier componente suelto del equipo antes de usarlo.
7. Siga las instrucciones de su médico a la hora de desarrollar su actividad física habitual.
8. Elija siempre el entrenamiento que mejor se adapte a su condición física, fuerza y flexibilidad. Conozca sus límites a la hora de entrenar y utilice el sentido común.
9. No utilice ropa ancha o suelta durante el entrenamiento.
10. Nunca realice el ejercicio descalzo o con calcetines. Utilice siempre un calzado correcto.
11. Asegúrese siempre de mantener el equilibrio durante el desarrollo de la actividad física. Una mala postura durante el ejercicio puede generar lesiones.
12. Este producto no debe ser utilizado por personas con un peso superior a 90kg.
13. El equipo debe usarse sólo por una persona al mismo tiempo.
14. Este equipo es exclusivamente para uso doméstico.
15. Si nota que el aparato no funciona correctamente, no lo intente reparar, desmontar o modificar. Reparaciones no autorizadas pueden causar daños, además de invalidar la garantía. Contacte con el servicio técnico.
16. Asegúrese de que dispone de un espacio amplio para la práctica del ejercicio. Mantenga una distancia de al menos 1 metro desde la máquina hasta cualquier obstáculo.
17. Si siente cualquier molestia durante el ejercicio, cese el uso del equipo inmediatamente.
18. No utilice la Kube Bike sin consultar a su médico si usted:
 - Está embarazada.
 - Se ha sometido a cirugía recientemente.
 - Tiene lesiones de rodilla, hombro, cuello o espalda.
19. Usted debe consultar a su médico en caso de:
 - Padecer cualquier patología cardíaca o enfermedad cardiovascular, tensión alta, trombosis o hernias.
 - Padecer diabetes, epilepsia o migrañas.
 - Tener implantes, marcapasos, prótesis, o cualquier enfermedad o infección reciente.

Cuando comience un programa de entrenamiento, empiece con un nivel de resistencia bajo y una pedalada suave durante varios días, evitando forzar su cuerpo y descansando siempre que lo necesite. Vaya incrementando la frecuencia y duración de sus ejercicios progresivamente. Mantenga la espalda recta durante la práctica del ejercicio.

Calentamiento previo/control de peso: entrenamiento progresivo comenzando con sesiones de 10 minutos.

El tipo de ejercicio que se realiza con la Kube Bike esté especialmente diseñado para estimular los músculos y mantener las articulaciones, o como calentamiento previo para otras actividades físicas.

Para incrementar el tono o la masa muscular de sus piernas, incremente la resistencia y prolongue la duración de las sesiones de entrenamiento.

Entrenamiento aeróbico: se recomienda un esfuerzo moderado durante un periodo más largo (de 35 minutos a 1 hora).

Si desea perder peso, se recomienda este tipo de ejercicio en combinación con una dieta saludable para incrementar la cantidad de calorías consumidas por el cuerpo. En cualquier caso, la regularidad en los entrenamientos es la clave: no realice esfuerzos excesivos.

Seleccione una resistencia moderada y pdalee a su propio ritmo, durante al menos 30 minutos. Este ejercicio debería generar un leve sudor pero en ningún caso dejarle sin respira-

ción. La regularidad en este ejercicio es clave, y se recomiendan sesiones de 30 minutos al menos 3 veces por semana.

Entrenamiento aeróbico de resistencia: esfuerzo mantenido de 20 a 40 minutos.

Este tipo de entrenamiento refuerza la resistencia cardiovascular y respiratoria. Se incrementa la resistencia durante el ejercicio para favorecer la actividad respiratoria. A medida que avance en su programa de entrenamiento, será capaz de aguantar el esfuerzo durante periodos más amplios, con un pedaleo más rápido o con una mayor resistencia. Se recomiendan un mínimo de 3 sesiones por semana.

Después de cada entrenamiento, tómese varios minutos para pedalear reduciendo progresivamente la velocidad y la resistencia para llevar al organismo a un estado de reposo gradualmente. De esta manera, el organismo elimina el ácido láctico, lo que previene los dolores musculares tras la realización del ejercicio. Asimismo, se recomienda estirar los músculos después del ejercicio, para prevenir la rigidez muscular.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

MODELO	YF100 Kube Bike
DIMENSIONES	60x10x58 cms. / 60x83x58 cms.
PESO	18 kg
PESO MÁX. USUARIO	90 kg

GARANTÍA

Este producto está garantizado por 2 años de conformidad con lo dispuesto en la Directiva 1999/44/CE, del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de mayo de 1999, sobre determinados aspectos de la venta y garantía de los bienes de consumo, incorporada al derecho español en virtud de la Ley 23/2003, de 10 de julio, de garantías en la venta de bienes de consumo.

En este sentido, EXERCYCLE, S.L., provista de NIF B-01029032 y con domicilio en Vitoria, calle Zurrupitieta, 22, garantiza este producto.

Fecha de compra.-	Comprado en.-
Comprador.-	Sello del distribuidor.-

Por favor conserve la factura como comprobante de compra.

Para cualquier consulta, no dude en ponerse en contacto, llamando al número de atención al cliente.

902 170 258

YF 100 KUBE BIKE

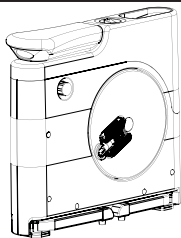


- Compact, minimalist and fashionable design.
- This product is especially designed for being used in domestic environments, with a different appearance to that of traditional fitness equipment.
- It can be easily integrated inside the home aesthetics and decoration.
- Designed to be folded without protuberances, especially conceived to avoid accidents.
- Total folding system.
- Its slim structure enhances stocking.

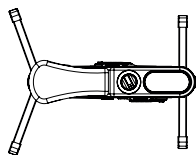
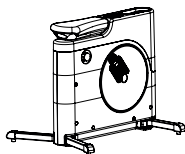


INSTALLATION INSTRUCTIONS

1

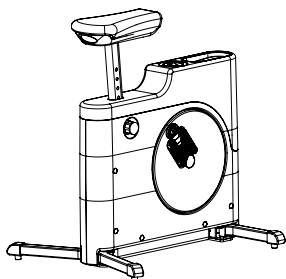


Open the box and take the product out.



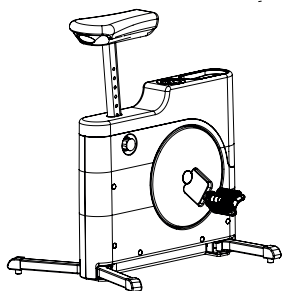
Deploy the front and back legs to this position.

2

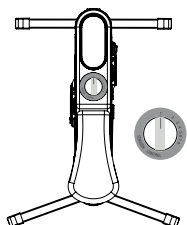


Take the seat up by turning the wrench counter clockwise. Once the seat is in the desired position, tighten the wrench clockwise.

3



Deploy the pedals until they are in a perpendicular position to the main body of the machine, by pulling and then leaving them in their natural position.



Adjust the resistance level with the wheel placed in front of the seat to what intensity you desire for your training.

SAFETY INSTRUCTIONS

1. Read these instructions carefully before using this product.
2. Read the user manual carefully and follow the instructions there given. Make sure the product is properly assembled and tightened before using it.
3. Keep children and pets away from this product, especially during the trainings.
4. Place the product only over solid and stable surfaces. Do not place it over rough or unstable surfaces.
5. Inspect the product carefully before any use in order to make sure it has no loose pieces.
6. Tighten any loose piece before using the bike.
7. Follow your doctor's advice while training.
8. Always choose the most suitable training for your physical condition, strength and flexibility. Always know your limits and use common sense.
9. Do not use loose clothing during your training.
10. Do not train with your bare feet or with socks. Always wear suitable shoes.
11. Try to keep a proper balance during your physical activity. An incorrect posture can lead to injuries.
12. This product shall not be used by people with a weight higher than 90 kg.
13. This product is suitable only for domestic use.
14. If you notice that the device is not operating correctly, do not attempt to repair, dismantle or modify it. Unauthorized repairs may cause injury, in addition to breaking the terms of the warranty. Contact your technical assistance service.
15. Make sure you have enough space to train. Keep at least 1 meter from the machine to any obstacle.
16. If you feel any nuisance during your training, stop using this product immediately.
17. Do not use the Kube Bike without consulting with your doctor if you:
 - Are pregnant.
 - Have had some surgery in recent times.
 - Have knee, shoulder, neck or back injuries.
18. You are strongly advised to ask your doctor if you:
 - Have any heart condition or cardiovascular illness, high blood pressure, thrombosis or hernia.
 - Suffer from diabetes, epilepsy or migraines.
 - Have any implants, peacemaker, prosthesis, or any recent illness or infection.

RECOMMENDATIONS OF USE

When you start a new training program, start with a low level of resistance and a light pedalling for several days, avoiding excessive efforts and resting any time you need to. The gradually increase the frequency and length of your trainings. Keep your back in a straight position during the exercise.

Previous warming/weight control: gradual training starting with 10 minute sessions.

The kind of exercise done with the Kube Bike is especially prepared to stimulate the muscles and keep your articulations healthy, or as a warming for further exercises.

If you wish to increase your tonus or your legs' muscle mass, just increase the resistance level and lengthen your training time.

Aerobic training: a moderate effort for a longer period is recommended (35 minutes to 1 hour).

If you wish to lose weight, this kind of training is advised in combination with a healthy diet in order to increase the amount of calories consumed by your body. In any case, regularity is the key: just don't push your body too hard.

Select a moderate resistance level and pedal at your own pace for at least 30 minutes. This should induce a slight sweating, but without leaving you breathless. Regular sessions of at least 30 minutes 3 times a week are advised.

Aerobic resistance training: sustained effort from 20 to 40 minutes.

This kind of training reinforces cardiovascular and breathing resistance. The resistance level is gradually increased during the exercise in order to favour breathing activity. As you advance in your training, you will be able to sustain the effort for longer periods, at a faster rate or with a higher resistance. At least 3 sessions a week are advised.

After the training, take some minutes to slowly decrease the speed and resistance in order to bring your body to a state of rest. This way the body will eliminate lactic acid, which prevents muscular pain after the practice of sports. Stretching exercises after training is also highly recommended in order to prevent muscular stiffness.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

MODEL	YF100 Kube Bike
DIMENSIONS	60x10x58 cms. / 60x83x58 cms.
WEIGHT	18 kg
USER MAX WEIGHT	90 kg

WARRANTY

This product is guaranteed for 2 years in accordance with that stated in Directive 1999/44/EC of the European Parliament and of the Council 25th May, 1999, regarding certain aspects of the sale of consumer goods and associated guarantees, incorporated into Spanish Law by virtue of Law 23/2003, 10th July; Guarantees on the sale of consumer goods.

To this effect, EXERCYCLE, S.L. VAT n° B-01029032, with business address c/ Zurrupitieta 22, Vitoria, Spain, guarantees this product.

Date of purchase.-	Purchased in.-
Purchaser.-	Dealer stamp.-

Please keep the receipt as proof of purchase.

Should you have any queries please do not hesitate to phone our customer service line:

902 170 258

YF 100 KUBE BIKE



- Compact, minimaliste et à la mode.
- Produit notamment conçu pour une utilisation dans la maison, avec une apparence très différente aux machines du fitness traditionnelles.
- Intégration très facile dans la décoration de la maison.
- Conception plié sans dépassement pour éviter des coups.
- Système de pliage total.
- Structure très réduite pour favoriser le stockage dans quelque lieu de la maison.

Face avant conçue pour le rangement des appareils mobiles, pour contrôler les exercices d'une façon facile et directe.

Selle ergonomique

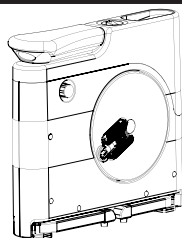
Régulateurs incrustés dans la structure principale pour favoriser un pliage plus compact.



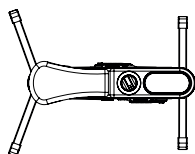
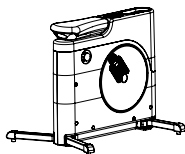
Jambes avec un facile système du pliage.

INSTRUCTIONS D'INSTALLATION

1

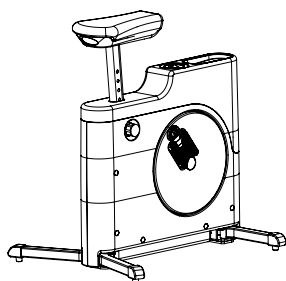


Ouvrir la boîte et extraire le produit de son emballage.



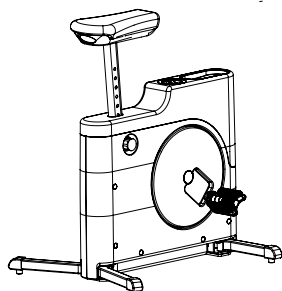
Déployer les jambes au front et à l'arrière jusqu'à cette position.

2

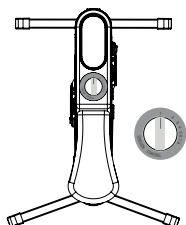


Élever la selle en tournant la clé d'ajustement dans la direction opposée des aiguilles d'une montre. Quand la selle est dans la position désirée, serrer la clé dans le sens des aiguilles d'une montre.

3



Déployer les pédales jusqu'une position perpendiculaire à la machine, en tirant à l'extérieur et les positionnant dans sa position naturelle.



Ajuster la résistance de la machine avec la roue placée avant la selle jusqu'au niveau d'intensité désiré pour l'exercice.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

1. Lisez toutes les instructions de sécurité avant l'utilisation de ce produit.
2. Lisez avec attention le manuel d'usage et suivez ses instructions. Assurez-vous que le produit est correctement assemblé et sécurisé avant l'usage.
3. Éloignez les enfants et animaux domestiques du produit, notamment pendant l'exercice.
4. Installez la machine seulement sur des surfaces solides et stables. Ne pas le placez sur des surfaces ondulées ou instables.
5. Inspectez le produit chaque fois avant utilisation pour être sûr de ne pas avoir des pièces qui se désèrent.
6. Serrez toute pièce avant usage.
7. Choisissez l'exercice qui s'adapte le mieux à votre condition physique.
8. Suivez les instructions de votre médecin.
9. Ne pas utilisez des vêtements flottants au cours de l'exercice.
10. Ne pas réalisez l'exercice avec les pieds nus ou avec des chaussettes. Utilisez des chaussures appropriées.
11. Assurez-vous de maintenir une position équilibrée pendant l'exercice. Une position incorrecte peut causer des blessures.
12. Ce produit ne doit pas être utilisé par des personnes d'un poids supérieur à 90 kg.
13. Ce produit doit être utilisé seulement par une personne à la fois.
14. Ce produit est conçu pour un usage domestique.
15. Si vous remarquez que l'appareil ne fonctionne pas correctement, n'essayez pas de le réparer, de le démonter ni de le modifier vous-même. Des réparations non autorisées risquent d'entraîner des dommages et d'annuler la garantie. Adressez-vous au Service Technique pertinent.
16. Assurez-vous d'avoir un espace suffisant pour pratiquer l'exercice. Laissez une distance d'au moins 1 mètre entre la machine et un obstacle.
17. Si vous sentez quelques difficultés pendant l'exercice, arrêtez d'utiliser la machine.
18. Ne pas utiliser la Kube Bike sans demander à votre médecin si vous :
 - Êtes enceinte.
 - Venez de subir une intervention chirurgicale.
 - Avez une blessure dans le genou, l'épaule, le cou ou le dos.
19. Vous devez consulter votre médecin dans les cas suivants :
 - Maladie cardiovasculaire, forte tension, thrombose ou hernie, diabète, épilepsie ou migraines.
 - Si vous avez des implants, un stimulateur cardiaque, des prothèses, ou quelque maladie ou infection récent.

Quand vous commencez un nouveau programme d'exercice, commencez avec un faible niveau de résistance et un pédalage léger pendant certains jours. Évitez de forcer votre corps et reposez-vous toutes les fois que vous avez besoin de. Augmentez la fréquence et la durée de l'exercice progressivement. Maintenez-vous en position droite pendant l'exercice.

Echauffement précédent/contrôle du poids : exercice progressif en débutant avec des sessions de 10 minutes.

L'exercice qu'on pratique avec la Kube Bike est notamment conçu pour stimuler les muscles et pour maintenir les articulations, ou comme un échauffement pour des autres exercices.

Pour augmenter le tonus ou la masse musculaire de vos jambes, augmentez le niveau de la résistance et la durée des sessions d'exercice.

Exercice aérobique : un effort modéré pendant des sessions plus prolongées est recommandé (35 minutes-1 heure).

Si vous désirez perdre du poids, cet exercice est recommandé en combinaison avec une alimentation saine pour augmenter les calories consommées par le corps. En tout cas, la régularité dans les exercices est très importante : ne pas réaliser des efforts excessifs.

Sélectionnez un niveau de résistance modéré et faites l'exercice à votre rythme pendant au moins 30 minutes. Cet exercice devrait générer un peu de transpiration, mais sans trop vous fatiguer. La régularité dans cet exercice est très importante, et des sessions de 30 min sont recommandées.

Exercice aérobique de résistance : effort maintenu de 20 à 40 minutes.

Ce type d'exercice renforce l'endurance cardiovasculaire et cardiorespiratoire. On augmente le niveau de résistance pendant l'exercice pour favoriser l'activité cardiorespiratoire. En progressant dans l'exercice, vous serez capable d'endurer l'effort pour de plus longues périodes, avec un pédalage plus rapide ou un niveau de résistance supérieur. Au moins 3 sessions par semaine sont recommandées.

Après chaque session d'exercice, prenez quelques minutes pour pédaler en réduisant d'une façon progressive la vitesse et la résistance pour amener votre organisme à l'état de repos. Ainsi, l'organisme supprime l'acide lactique pour éviter les douleurs musculaires après l'exercice. On recommande aussi de faire des exercices d'étirement après l'exercice pour empêcher la raideur musculaire.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

MODELE	YF100 Kube Bike
DIMENSIONS	60x10x58 cms. / 60x83x58 cms.
POIDS	18 kg
MAX POIDS UTILISATEUR	90 kg

GARANTIE

Ce produit est garanti 2 ans conformément aux dispositions de la Directive 1999/44/CE du Parlement Européen et du Conseil du 25 mai 1999 relative aux aspects concrets de la vente et de la garantie des biens de consommation et incluse dans le Droit espagnol en vertu de la Loi 23/2003, du 10 juillet relative aux garanties dans la vente des biens de consommation.

En ce sens, EXERCYCLE, S.L., titulaire du NIF B-01029032 et dont le siège social est à Vitoria, calle Zurrupitieta, 22, garantit ce produit.

Date d'achat.-	Acheté chez.-
Acheteur.-	Cachet du distributeur.-

Veuillez conserver la facture à titre de justificatif d'achat.

Pour toutes informations complémentaires, n'hésitez pas à nous appeler au n° de téléphone du Service Clientèle:

902 170 258

YF 100 KUBE BIKE



- Um design compacto e minimalista.
- Produto especialmente desenvolvido para o uso doméstico, com uma aparência completamente diferente dos equipamentos de fitness tradicionais.
- Esteticamente de fácil integração na decoração da sua casa.
- Design compacto
- Sistema dobrável total.
- Estrutura muito estreita, que facilita a arrumação em qualquer parte da sua casa.

Compartimento frontal especialmente concebido para a colocação de tablet ou smartphone, que permitirá controlar de forma fácil e directa o seu exercício.

Selim ergonómico.

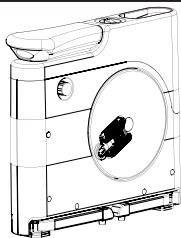
Controladores incorporado dentro do corpo principal, o que possibilita uma dobragem mais compacta.



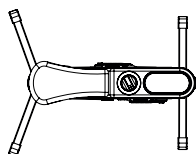
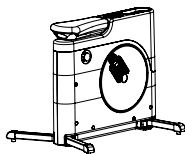
Pés com um sistema de dobragem simples.

INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN

1

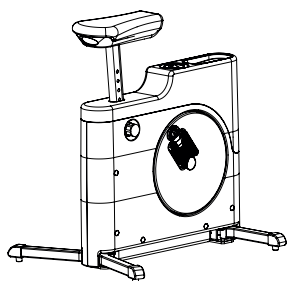


Abrir a caixa e retirar o equipamento da embalagem.



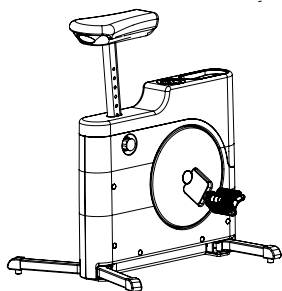
Desdobrar os pés dianteiros e traseiros até esta posição.

2

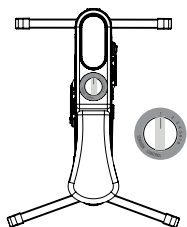


Subir o selim girando a chave de ajuste na direcção contrária aos ponteiros do relógio. Assim que o selim esteja na posição desejada, aperte a chave no sentido dos ponteiros do relógio.

3



Abrir os pedais até estarem na posição perpendicular ao corpo principal do equipamento, retirando até fora e depois voltar a colocar na sua posição natural.



Ajustar a resistência do equipamento com a roda situada à frente do selim ao nível de intensidade desejado para o seu exercício.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

1. Leia com atenção todas as instruções de segurança deste equipamento.
2. Leia com atenção o manual de utilizador e siga as instruções. Verifique que o equipamento está devidamente montado e fixo antes de ser utilizado.
3. Mantenha as crianças e animais de estimação longe do equipamento, especialmente durante a sua utilização.
4. Instale e utilize o equipamento em superfícies sólidas e estáveis. Não o coloque em superfícies rugosas ou instáveis.
5. Verifique o equipamento antes de cada utilização para garantir que não tem peças soltas.
6. Aperte ou substitua qualquer peça solta do equipamento antes de o usar.
7. Siga as instruções do seu médico ao desenvolver a sua actividade física habitual.
8. Escolha sempre o exercício que se adapta à sua condição física, força e flexibilidade. Conheça as suas capacidades físicas no momento do treino e utilize o senso comum.
9. Não utilize roupa larga ou solta durante o treino.
10. Nunca realize o exercício descalço, ou de meias. Utilize sempre um calçado apropriado para o exercício.
11. Assegure-se sempre de manter um equilíbrio durante a sua actividade física. Uma má postura durante o exercício físico, pode causar lesões.
12. Este equipamento não deve ser utilizado por pessoas com peso superior a 90kg.
13. O equipamento deve ser utilizado somente por uma pessoa de cada vez.
14. Este equipamento é exclusivamente para utilização doméstica.
15. Se verifica que o equipamento não funciona correctamente, não o tente reparar, desmontar ou alterar. Reparações não autorizadas podem causar danos, além de perder a garantia. Contacte o serviço pós venda.
16. Certifique-se de que dispõe um espaço amplo para a prática do exercício. Mantenha uma distância de pelo menos 1 metro até qualquer obstáculo.
17. Se sentir qualquer mau estar durante o exercício, pare imediatamente o uso do equipamento.
18. Não utilize a Kube Bike sem consultar o seu médico e se:
 - Estiver grávida.
 - Foi submetido recentemente a uma cirurgia.
 - Tiver lesões nos joelhos, ombros, pescoço ou coluna.
19. Deve consultar o seu médico em caso de:
 - Sofrer de alguma patologia cardíaca ou doença cardiovascular, tensão alta, AVC ou hérnias.
 - Sofrer de diabetes, epilepsia ou enxaquecas.
 - Ter algum implante, pacemakers, próteses ou outra doença ou infecção recente.

RECOMENDAÇÕES DE UTILIZAÇÃO

Quando arrancar com o seu programa de treino, comece com um nível de resistência baixo e um pedalar suave durante alguns dias, evitando esforçar o corpo e descansando sempre que necessário. Vá aumentando a resistência e a duração dos exercícios progressivamente. Mantenha as costas rectas durante a pratica do exercício.

Aquecimento prévio/controlo de peso: sessões de treino progressivo começam com 10 minutos.

O tipo de exercício que se realiza com a Kube Bike está concebido especialmente para estimular os músculos e manter as articulações, ou como aquecimento prévio para outras actividades físicas.

Para aumentar a massa muscular das pernas, aumente a resistência e prolongue a durações das sessões de treino.

Treino aeróbico: recomenda-se um esforço moderado durante um período mais longo (de 35 minutos a 1 hora).

Se deseja perder peso, aconselha-se este tipo de exercício combinado com uma alimentação saudável para aumentar a quantidade de calorias consumidas no corpo. Em qualquer caso, a regularidade do treino é fundamental: não realize esforços sucessivos.

Seleccione uma resistência moderada e pedale o seu próprio ritmo, durante pelo menos 30 minutos. Este exercício deve gerar um leve suor mas nunca tirar o folego. A regularidade deste exercício é fundamental, e recomendam-

-se sessões de 30 minutos pelo menos 3 vezes por semana.

Treino aeróbico de resistência: esforço mantido de 20 a 40 minutos.

Este tipo de treino reforça a resistência cardiovascular e respiratória. Aumente a resistência durante o exercício para fortalecer a actividade respiratória. Ao avançar o programa de treino, será capaz de aguentar o esforço durante períodos mais longos, com um pedalar mais rápido ou com maior resistência. Aconselha-se um mínimo de três sessões por semana.

No final de cada treino, continue alguns minutos a pedalar reduzindo progressivamente a velocidade e a resistência, para levar o corpo a um estado de repouso gradual. Desta forma, o corpo elimina o ácido láctico, o que irá diminuir as dores musculares após o exercício físico. Também é recomendado o alongamento dos músculos após o exercício físico, para prevenir a rigidez muscular.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

MODELO	YF100 Kube Bike
DIMENSÕES	60x10x58 cms. / 60x83x58 cms.
PESO	18 kg
PESO MÁXIMO DO UTILIZADOR	90 kg

GARANTÍA

Este produto tem a garantia de 2 anos de acordo com o disposto na Directiva 1999/44/CE, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 25 de Maio de 1999, sobre determinados aspectos de venda e garantia de bens de consumo, incorporada ao direito espanhol em virtude da Lei 23/2009, de 10 de Julho, sobre garantias na venda de bens de consumo.

Neste sentido, a EXERCYCLE, S.L., com o NIF B-01029032 e sediada em Vitoria, calle Zurrupitieta, 22, garante este produto.

Data de compra.-	Comprado em.-
Comprador.-	Marca do distribuidor.-

Por favor, guarde a factura como comprovativo da compra.

Para qualquer consulta, não hesite em contactar-nos, telefonando para o número de apoio ao cliente:

902 170 258

YF 100 KUBE BIKE



- Kompakt, minimalistisch, modernes Design.
- Dieses Fitnessgerät wurde für den Heimgebrauch entwickelt, mit einem erfrischend anderen Design.
- Es kann schnell und einfach in die häusliche Einrichtung integriert werden.
- Kann schnell und einfach geklappt werden, ohne, dass Unfälle auftreten.
- Komplettes Klapp-System.
- Das schlanke Design vereinfacht ein platzsparendes Verstauen.

Der vordere Bereich ist so gestaltet, dass schnell und einfach Mobilgeräte installiert werden können. Somit behalten Sie immer den Überblick über Ihr Training.

Ergonomischer Sitz

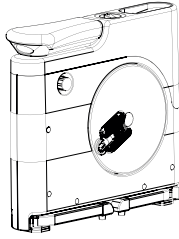
In den Rahmen sind Regulatoren eingelassen, was ein kompakteres Klappen ermöglicht.



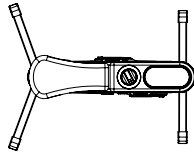
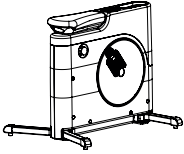
Die Beine werden über ein einfaches und intuitives System geklappt.

INSTALLATIONSHINWEISE

1

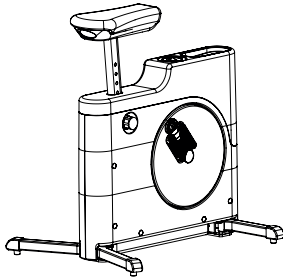


Öffnen Sie den Karton und nehmen Sie das Gerät heraus.



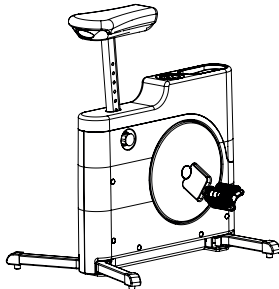
Bringen Sie die vorderen und hinteren Beine in Position.

2

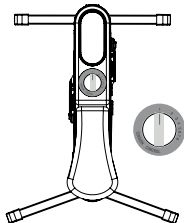


Bringen Sie den Sitz in eine aufrechte Position, indem Sie die Schraube gegen den Uhrzeigersinn lösen. Sobald Sie die gewünschte Position erreicht haben, ziehen Sie die Schraube wieder im Uhrzeigersinn an.

3



Montieren Sie anschließend die Pedale, bringen Sie diese dazu in eine senkrechte Position



Passen Sie den Widerstandslevel entsprechend Ihren Wünschen an, indem Sie das Rad vor dem Sitz benutzen.

SICHERHEITSHINWEISE

1. Lesen Sie diese Hinweise sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät benutzen.
2. Lesen Sie das Benutzerhandbuch sorgfältig durch, und folgen Sie den Hinweisen sorgsam. Stellen Sie vor der Benutzung sicher, dass das Gerät korrekt aufgebaut ist und alle Teile fest angezogen sind.
3. Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern, besonders während des Trainings.
4. Platzieren Sie das Gerät ausschließlich auf einem ebenen oder stabilen Boden. Vermeiden Sie unebene oder schiefe Untergründe.
5. Inspizieren Sie das Gerät sorgfältig, bevor Sie es benutzen. Stellen Sie sicher, dass keine losen Teile mehr vorhanden sind.
6. Ziehen Sie alle lockeren Schrauben etc. an, bevor Sie das Gerät benutzen.
7. Befolgen Sie die Anweisungen Ihres Arztes, während Sie mit dem Gerät trainieren.
8. Gestalten Sie Ihr Training immer in Einklang zu Ihrer allgemeinen körperlichen Konstitution. Seien Sie sich Ihrer Grenzen bewusst und übertrieben Sie das Training nicht.
9. Tragen Sie keine weite Kleidung während des Trainings.
10. Trainieren Sie nicht barfuß oder in Socken. Tragen Sie immer geeignete Schuhe.
11. Achten Sie während des Trainings auf Ihre Körperhaltung. Eine falsche Haltung kann zu Langzeitschäden führen.
12. Das Gerät darf nicht von Personen genutzt werden, die mehr als 90 kg wiegen.
13. Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch konzipiert worden.
- 14.
15. Wenn Sie bemerken, dass das Gerät nicht mehr einwandfrei funktioniert, versuchen Sie nicht, das Gerät selbst zu reparieren oder anderweitig zu modifizieren. Nicht-autorisierte Reparaturen können zu Verletzungen führen, außerdem erlischt die Gewährleistung. Kontaktieren Sie in solchen Fällen den Kundendienst.
16. Stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend Platz zum Trainieren haben. Lassen Sie mindestens 1 Meter Raum um das Gerät.
17. Wenn Sie während des Trainings sonderbare Geräusche hören, unterbrechen Sie sofort.
18. Benutzen Sie das Kube Bike nur nach Konsultation Ihres Arztes, wenn Sie:
 - Schwanger sind.
 - In letzter Zeit Operationen hatten.
 - Knie, Schulter, Nacken oder Rückenbeschwerden haben.
19. Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt, wenn Sie:
 - Herzkrankheiten haben, an hohem Blutdruck leiden oder an Thrombose.
 - An Diabetes leiden, an Epilepsie oder Migräne.
 - Implantate haben, Prothesen, oder an einer Krankheit leiden bzw. eine akute Infektion haben.

Wenn Sie ein neues Trainingsprogramm starten, beginnen Sie immer mit einer niedrigen Intensität bzw. geringem Widerstand. Machen Sie Pausen, wenn Sie das Gefühl haben, dies zu benötigen. Vermeiden Sie zunächst maximale Intensität. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam und gleichmäßig. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken während des Trainings durchgedrückt ist.

Aufwärmprogramm/Gewichtskontrolle: Gleichmäßiges Training beginnend mit 10-minütigen Einheiten.

Das Training mit dem Kube Bike ist speziell darauf ausgelegt, die Muskeln zu stimulieren und den Körper fit zu halten, bzw. als Aufwärmprogramm für weitere Übungen.

Wenn Sie Ihre Muskeln definieren möchten oder Muskelmasse aufbauen möchten, erhöhen Sie einfach den Widerstand und verlängern Sie die Trainingsdauer.

Aerobic-Training: Empfohlen wird eine durchschnittliche Trainingsintensität über einen längeren Zeitraum (35 Minuten bis zu 1 Stunde).

Wenn Sie Gewicht verlieren möchten ist dieses Training ideal, um in Verbindung mit einer ausgewogenen Ernährung den Kalorienverbrauch zu erhöhen. Trainieren Sie regelmäßig und übertrieben Sie es nicht.

Wählen Sie ein durchschnittliches Widerstandslevel und trainieren Sie 30 Minuten in Ihrem Rhythmus. So sollten Sie leicht ins Schwitzen kommen, jedoch nicht vollkommen

außer Atem sein. Trainieren Sie regelmäßig, 3 mal in der Woche a 30 Minuten sind empfohlen.

Aerobic-Widerstandstraining: Andauernde Belastung zwischen 20 und 40 Minuten.

Dieses kardiovaskuläre Training stärkt die Atmung. Der Widerstand wird dabei sukzessive erhöht, um die Atmungsaktivitäten anzuregen. Mit der Zeit werden Sie die Anstrengungen immer länger bewältigen können bzw. den Widerstand weiter erhöhen können. Es werden 3 Einheiten pro Woche empfohlen.

Nehmen Sie sich nach dem Training genug Zeit, um langsam Geschwindigkeit und Widerstand zu verringern. So verhindern Sie einen Muskelkater nach dem Training. Es wird empfohlen, nach dem Training Dehn- und Stretchübungen zu machen, um Verletzungen vorzubeugen.

TECHNISCHE DATEN

MODELL	YF100 Kube Bike
GRÖSSE	60x10x58 cms. / 60x83x58 cms.
GEWICHT	18 kg
MAXIMALES BENUTZERGEWICHT	90 kg

GARANTIE

Gemäß der Vorschriften der Richtlinie 1999/44/EG des Europäischen Parlaments und des Rats vom 25. Mai 1999 über bestimmte Aspekte des Verkaufs und der Garantie für Konsumgüter festgelegt und deren Umsetzung in spanisches Recht durch das Gesetz 23/2003 über Garantien im Zusammenhang mit dem Verkauf von Konsumgütern vom 10. Juli 2003, wird auf dieses Gerät eine 2-jährige Garantie gewährt.

EXERCYCLE, S.L., mit der Steuernummer B-01029032 und Geschäftssitz in Vitoria, Calle Zurru-pitieta, 22, erteilt somit die entsprechende Garantie für das Produkt.

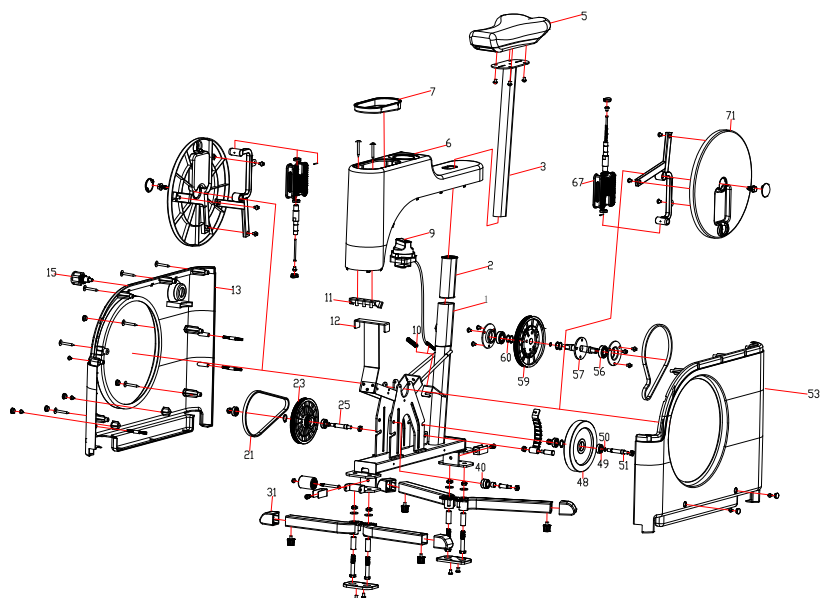
Kaufdatum.-	Gekauft bei.-
Käufer.-	Stempel des Vertriebshändlers.-

Bitte bewahren Sie die Rechnung als Kaufnachweis auf.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne unter der Telefonnummer unseres Kundendienstes zur Verfügung:

902 170 258

YF100/YF100N KUBE BIKE



Para pedido de repuesto: Indicar el n° correspondiente a la pieza Cantidad

To order replacement parts: State the corresponding parts n° Quantity

Ejemplo / E.g.: YF100001

N°	Code	N°	Code
2	YF100002	25	YF100025
3	YF100003	31	YF100031
5	YF100005	40	YF100040
6	YF100006/ YF100006N	48	YF100048
7	YF100007/ YF100007N	49	YF100049
9	YF100009	50	YF100050
10	YF100010	51	YF100051
11	YF100011	53	YF100053/YF100053N
12	YF100012	56	YF100056
13	YF100013/YF100013N	57	YF100057
15	YF100015	59	YF100059
21	YF100021	60	YF100060
23	YF100023	67	YF100067
		71	YF100071/YF100071N

BH FITNESS SPAIN

EXERCYCLE,S.L. (Manufacturer)
P.O.BOX 195
01080 VITORIA (SPAIN)
Tel.: +34 945 29 02 58
Fax: +34 945 29 00 49
e-mail: sat@bhfitness.com
www.bhfitness.com
POST-VENTA
Tel: +34 945 292 012 /
902 170 258
Fax: +34 945 56 05 27 e-mail: sat@bhfitness.com

BH FITNESS NORTH AMERICA

20155 Ellipse
Foothill Ranch
CA 92610
Tel: + 1 949 206 0330
Toll free: +1 866 325 2339
Fax: +1 949 206 0013
e-mail: fitness@bhnorthamerica.com www.bhnorthamerica.com

BH FITNESS ASIA

BH Asia Ltd.
No.80, Jhongshan Rd.,
Daya Dist.,
Taichung City 42841,
Taiwan. R.O.C.
Tel.: +886 4 25609200
Fax: +886 4 25609280 E-mail: info@bhasia.com.tw

BH FITNESS PORTUGAL

MAQUINASPORT, APARELHOS DE DESPORTO, S.A.
Rua do Caminho Branco Lote 8, ZI Oiã 3770-068 Oiã
Oliveira do Bairro (PORTUGAL)
Tel.: +351 234 729 510
Fax: +351 234 729 519 e-mail: info@bhfitness.pt
BH SERVICE PORTUGAL
Tel.: +351 234 729 510
Fax: +351 234 729 519 e-mail: info@bhfitness.pt

BH FITNESS MEXICO

BH Exercycle de México S.A. de CV
Eje 132 / 136
Zona Industrial, 2A Secc.
78395 San Luis Potosí
S:L:P: MÉXICO
Tel.: +52 (444) 824 00 29
Fax: +52 (444) 824 00 31 www.bhlatam.com.mx

BH FITNESS CHINA

BH China Co., Ltd.
Block A, NO.68, Branch Lane 455, Lane 822,
Zhen Nan RD., Li Zi Yuan, Putuo, Shanghai 200331, P.R.C.
Tel: +86-021-5284 6694
Fax:+86-021-5284 6814 e-mail: info@i-bh.cn

BH Germany GmbH

Altendorfer Str. 526
45355 Essen
Tel: +49 201 450910-0
e-mail: info@bhgermany.com
Kostenfreie Telefonnummer: 0800 0996655
Ersatzteile:
www.bhfitness.com

BH FITNESS UK

Tel: 02037347554
e-mail: sales.uk@bhfitness.com
AFTER SALES – UK
Tel.: 02074425525
e-mail: service.uk@bhfitness.com

BH FITNESS FRANCE

SAV FRANCE
Tel : +33 0810 000 301
Fax : +33 0810 000 290 savfrance@bhfitness.com

BH SE RESERVA EL DERECHO A MODIFICAR LAS ESPECIFICACIONES DE SUS PRODUCTOS SIN PREVIO AVISO.
SPECIFICATIONS MAY BE CHANGED WITHOUT PRIOR NOTICE DUE TO OUR PROGRAMME OF CONTINUOUS PRODUCT DEVELOPMENT.

BH SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LES SPECIFICATIONS DE SES PRODUITS SANS PRÉAVIS.

BH BEHALT SICH DAS RECHT VOR, ÄNDERUNGEN DER MODELL-ANGABEN OHRE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG VORZUNEHMEN.

DATI TECNICI E COMMERCIALI RELATIVI AGLI ARTICOLI DEL PRESENTE CATALOGO POSSONO ESSERE SOGGETTI A VARIAZIONI SENZA ALCUN PRAVVISIO.

BH SE RESERVA O DIREITO A MODIFICAÇÃO ESPECIFICAÇÕES DOS SEUS PRODUCTOS SEM PRÉVIO AVISO.

DOOR KONSTANTE PRODUKTVERNIEUWING EN VERBETERING HOUDEN WIJ ONS HET RECHT VAN WIJZIGING VOOR ZONDER VOORAFGAAND BERICHT.
