

Reebok

D

I

F

Bike B 5.8e



Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, daß Sie sich für ein **Reebok** Fitnessgerät entschieden haben. Dieses Qualitätsprodukt ist für den Heimbereich konzipiert und nach der europäischen Norm EN 957-1/5 getestet. Bitte lesen Sie vor dem Aufbau und dem ersten Gebrauch zunächst sorgfältig diese Anleitung und bewahren Sie diese als Referenz und für den richtigen Umgang mit Ihrem Fitnessgerät auf.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei Ihrem Training.

Ihr Reebok – Team

Garantie

Reebok Qualitätsprodukte werden konstruiert und getestet um für ein engagiertes Fitness-Training im Heimbereich eingesetzt zu werden. Dieses Gerät entspricht der europäischen Norm EN 957.

Reebok gewährt auf Material- und Verarbeitungsfehler eine Garantie von 2 Jahren.

Von der Garantie ausgeschlossen sind Verschleißteile sowie Schäden, die durch unsachgemäße Anwendung des Produktes entstehen. Im Reklamationsfall wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.

Die Garantiezeit Ihres Geräts beginnt mit dem Verkaufsdatum (bitte bewahren Sie daher den Kaufbeleg sorgfältig auf).

Die detaillierten Garantiebedingungen finden Sie unter: www.reebokfitness.ch

Kunden Service

Um Sie im Fall von Problemen mit Ihrem Gerät bestmöglich unterstützen zu können, möchten wir Sie darum bitten, sich den Modelnamen und die Seriennummer Ihres Gerätes zu notieren. Diese Informationen finden Sie auf dem Aufkleber an der Unterseite Ihres Gerätes.

Modelname:

Seriennummer:

Häufig gestellte Fragen (FAQs):

Sollten Sie Fragen zu Ihrem Produkt oder dem Aufbau haben, oder auf Probleme bei der Bedienung stoßen, finden Sie Hilfe unter:

rfeschweiz@rfeinternational.com oder 0800 111 888 → Service → FAQs

Entsorgungshinweise



Reebok Geräte sind recyclebar. Bitte führen Sie Ihr Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

Kontakt

RFE (Schweiz) GmbH
Brunnmatt 14
6330 Cham
Tel.: 041 783 86 60
Fax.: 041 783 86 61
Email: rfeschweiz@rfeinternational.com

Hinweis

Diese Gebrauchsanweisung dient nur zur Referenz für den Kunden. **Reebok** übernimmt keine Haftung für Fehler, die durch Übersetzung oder technische Änderungen des Produkts entstehen.

Sicherheitshinweise

Bitte lesen Sie diese Anweisung vor der Montage und vor der ersten Benutzung aufmerksam durch. Sie erhalten wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit sowie den Gebrauch und die Wartung des Gerätes. Bewahren Sie diese Anleitung zur Information bzw. für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgfältig auf.

- **Produkt-Gültigkeitsbereich:** Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimanwendungsbereich konzipiert und für ein maximales Körpergewicht von 150 Kilogramm getestet.
 - **Produkt-Leistung:** Dieses Gerät entspricht der europäischen Norm EN 957-1/5 HA.
 - **Produkt-Leistung:** Dieser Ergometer ist geschwindigkeitsunabhängig, d.h. die Leistung ist unabhängig von der Trittfrequenz.
 - **Produkt-Eigenschaft:** Die Leistung bzw. der Widerstand kann über den Computer verändert werden.
-
- **Gebrauch-Gültigkeitsbereich:** Das Gerät darf nicht von Personen benutzt werden deren Gewicht über 150kg liegt.
 - **Gebrauch-Gültigkeitsbereich:** Das Gerät ist für das Körpertraining erwachsener Personen konzipiert. Stellen Sie sicher, daß eine Nutzung des Geräts von Kindern nur unter Aufsicht von Erwachsenen erfolgt.
 - **Gebrauch-Umgebung:** Weisen Sie anwesende Personen auf Gefährdung, z.B. durch bewegliche Teile, hin.
 - **Gebrauch-Umgebung:** Stellen Sie sicher, dass ausreichend Platz vorhanden ist, um das Gerät zu benutzen.
 - **Gebrauch-Umgebung:** Stellen Sie das Gerät auf einem ebenen, rutschfesten Untergrund auf.
 - **Gebrauch-Umgebung:** Stellen Sie sicher, daß niemals Flüssigkeiten in das Geräteinnere oder in die Elektronik gelangen. Dies gilt auch für Körperschweiß!
 - **Gebrauch-Umgebung:** Benutzen Sie das Gerät nur innen und schützen Sie es vor Feuchtigkeit und Staub. Stellen Sie das Gerät nicht in eine Garage, auf eine überdachte Veranda, oder in die Nähe von Wasser.
 - **Gebrauch-Umgebung:** Das Gerät ist für den Einsatz im Heimbereich konzipiert. Bei gewerblicher Nutzung besteht kein Garantieanspruch und die Haftung des Herstellers ist ausgeschlossen.
 - **Benutzer-Gesundheit:** Bei gesundheitlichen Einschränkungen oder für individuelle und persönliche Trainingsparameter konsultieren Sie bitte zunächst vor dem ersten Training Ihren Arzt. Er kann Ihnen sagen, welche Art des Trainings und welche Belastung für Sie geeignet ist.
 - **Benutzer-Gesundheit:** Falsches oder exzessives Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
 - **Benutzer-Gesundheit:** Falls Sie während des Trainings Übelkeit, Brustschmerzen, Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie Ihr Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.
 - **Produkt-Vorbereitung:** Beginnen Sie erst mit dem Training, nachdem Sie sichergestellt haben, daß das Gerät korrekt aufgebaut und eingestellt ist.
 - **Produkt-Vorbereitung:** Gehen Sie beim Aufbau des Geräts exakt nach der Montageanweisung vor.
 - **Produkt-Vorbereitung:** Verwenden Sie nur geeignetes Werkzeug für die Montage und lassen Sie sich ggf. von einer zweiten Person helfen.
 - **Produkt-Vorbereitung:** Verwenden Sie nur die der Lieferung beigelegten Reebok Originalteile (siehe Check-Liste).
 - **Produkt-Vorbereitung:** Schrauben Sie vor dem Training alle verstellbaren Teile gut fest, um eine Lockerung während des Trainings zu vermeiden.
 - **Gebrauch-Anleitung:** Für ein sicheres und effektives Training folgen Sie bitte den Hinweisen in der Trainingsanleitung.
 - **Gebrauch-Anleitung:** Verwenden Sie das Gerät nicht ohne Schuhe oder mit losem Schuhwerk.
 - **Gebrauch-Sicherheit:** Beachten Sie die nicht fixierten oder beweglichen Teile während der Montage/Demontage des Geräts.
 - **Gebrauch-Sicherheit:** Verwenden Sie die Höhen- Einstellkappen an der hinteren Querstütze, um eine sichere Position des Geräts zu gewährleisten.

- Gebrauch-Sicherheit: Stellen Sie sicher, dass die vorderen Transportrollen in der richtigen Position angebracht sind. (siehe Aufbauanleitung)
- Produkt-Strom-Sicherheit: Das Gerät benötigt eine Netzspannung von 230V, 50Hz. Der Anschluss darf nur an einer mit 10A einzeln abgesicherten Schukosteckdose erfolgen. Vor Inbetriebnahme des Gerätes ist darauf zu achten, daß das richtige Steckernetzteil (Kennzeichnung beachten) angeschlossen ist.
- Produkt-Wartung: Führen Sie ca. alle 1 bis 2 Monate eine Kontrolle aller Geräteteile, insbesondere der Schrauben und Muttern durch. Dies gilt insbesondere für die Griffbügel-, Sattel- sowie die Lenkerbefestigung.
- Produkt-Wartung: Durch unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen (Demontage von Originalteilen, Anbau von nicht zulässigen Teilen, usw.) können Gefahren für den Benutzer entstehen.
- Produkt-Wartung: Beschädigte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Geräts beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus und entziehen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung der Benutzung.
- Produkt-Wartung: Verwenden Sie nur Reebok Originalersatzteile.
- Produkt-Wartung: Nehmen Sie niemals Eingriffe an Ihrem Stromnetz selbst vor, sondern beauftragen Sie ggf. qualifiziertes Fachpersonal.
- Produkt-Wartung: Ziehen Sie bei allen Reparatur-, Wartungs- und Reinigungsarbeiten unbedingt den Netzstecker.

Gentile Cliente,

grazie per aver scelto il nostro prodotto Reebok. Questo prodotto è stato ideato per uso esclusivamente domestico, testato e certificato secondo la Norma Europea EN 957-1/9.

ATTENZIONE: per ridurre rischi di malfunzionamento e/o danni alle persone, leggere attentamente il seguente manuale prima di assemblare ed utilizzare l'attrezzo. E' responsabilità del proprietario assicurarsi che gli utilizzatori dell'attrezzo siano adeguatamente informati su rischi e precauzioni.

Vi auguriamo un buon allenamento,

Il vostro Team Reebok.

Garanzia

La qualità dei prodotti **Reebok** è stata ideata e testata per soddisfare le richieste dell'home fitness. Questo prodotto segue le regole della Norma Europea EN 957.

Reebok garantisce al primo acquirente 2 anni di garanzia per difetti di fabbricazione.

Esclusi dalla garanzia sono i danni causati da un errato abbigliamento od errato utilizzo. In caso di reclamo, contattate il vostro rivenditore.

Il periodo di garanzia inizia dalla data di acquisto del prodotto (tenere la ricevuta).

Dettagli sui termini di garanzia li trovate su: www.reebokfitness.ch

Servizio Clienti

Per il miglior supporto possibile in caso di problemi con il prodotto, vi vogliamo chiedere cortesemente di scrivere il nome del modello ed il numero seriale.

Li trovate sull'etichetta sotto il prodotto.

Nome Modello:

Numero Seriale:

Domande frequenti (FAQs):

Se avete domande sul prodotto, l'assemblaggio o l'utilizzo, potete trovare aiuto su:

rfeschweiz@rfeinternational.com o 0800 111 888

Dispositivo rifiuti



I prodotti **Reebok** sono riciclabili. Alla fine del loro utilizzo, per cortesia, disporne correttamente e con sicurezza (zone locali di raccolta rifiuti).

Contatti

RFE (Schweiz) GmbH

Brunnmatt 14

6330 Cham

Tel.: 041 783 86 60

Fax.: 041 783 86 61

Email: rfeschweiz@rfeinternational.com

Attenzione

Il manuale è solo una referenza per il cliente. **Reebok** non può garantire per errori commessi dal cliente nella sostituzione o modifica di parti del prodotto.

Precauzioni

ATTENZIONE: per ridurre rischi di malfunzionamento, danni elettrici o alle persone, leggere attentamente le seguenti precauzioni ed informazioni prima di utilizzare l'attrezzo. E' responsabilità del proprietario assicurarsi che gli utilizzatori di questo attrezzo siano adeguatamente informati su rischi e precauzioni.

- **Scopo prodotto:** Questo attrezzo è stato creato esclusivamente ad uso domestico e per persone che non superino i 150 kg di peso.
- **Performance:** Questo attrezzo segue le norme europee EN 957-HA 1/5.
- **Performance:** Questo attrezzo è indipendente dalla velocità, i.e. la performance è indipendente dalla frequenza della pedalata.
- **Caratteristiche:** La difficoltà può essere variata dal computer.

- Utilizzo: il prodotto è stato ideato solo per adulti. Assicurarsi che i bambini utilizzino l'attrezzo solo in presenza di un adulto.
- Utilizzo: Assicurarsi che l'attrezzo abbia spazio sufficiente intorno per garantire un esercizio sicuro.
- Utilizzo: Posizionarlo su di una superficie piana.
- Utilizzo: Assicurarsi che liquidi o sporcizia non entrino nelle fessure.
- Utilizzo: Tenere l'attrezzo all'interno, lontano da umidità e sporcizia. Non in garage, sotto un patio coperto o vicino all'acqua.
- Utilizzo: Il prodotto è ad uso domestico. La garanzia e [l'assicurazione](#) non valgono se l'attrezzo viene utilizzato commercialmente.
- Salute: Consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi.
- Salute: Un esercizio non corretto/eccessivo può causare danni fisici.
- Salute: Se, durante l'allenamento, non vi sentite bene, se sentite dolore, fitte al petto, agli arti o mancanza di respiro, fermatevi immediatamente e consultate il vostro medico.
- Preparazione: L'allenamento può iniziare solo dopo un corretto assemblaggio e l'ispezione dell'attrezzo.
- Preparazione: Seguire attentamente gli steps dell'assemblaggio.
- Preparazione: Per l'assemblaggio utilizzare solo i tools disponibili e chiedere assistenza se necessario.
- Preparazione: Utilizzare solo parti originali Reebok (vedi lista controllo).
- Preparazione: Stringere tutte le parti regolabili per prevenire incidenti durante l'esercizio.
- Istruzioni Utilizzo: Seguire gli avvertimenti per l'esercizio contenuti nelle istruzioni.
- Istruzioni Utilizzo: Non utilizzare l'attrezzo senza scarpe o con indumenti larghi.
- Sicurezza: Assicurarsi che l'attrezzo sia ben posizionato e stabile.
- Sicurezza: Utilizzare i tappi regolabili posti sul tubo posteriore per assicurare stabilità all'attrezzo e all'utilizzatore.
- Sicurezza: Assicurarsi le ruote anteriori siano in posizione corretta: vedi istruzioni assemblaggio.
- Sicurezza: L'alimentazione richiede 220V – 230V / 50Hz. Deve essere connesso ad una presa con fuso 10A. Prima di accenderlo assicurarsi che sia collegato ad un'alimentazione corretta.
- Manutenzione: Ogni 1 – 2 mesi controllare tutti i pezzi. Porre particolare attenzione ai bulloni e ai dadi. Importanti i bulloni di sicurezza di sella e manubrio.
- Manutenzione: Una riparazione non corretta e modifiche strutturali (rimuovere o sostituire parti originali) può compromettere la sicurezza dell'utilizzatore.
- Manutenzione: Componenti danneggiati possono compromettere la vostra sicurezza e/o ridurre la durata dell'attrezzo. Per questa ragione, le parti danneggiate vanno sostituite immediatamente e l'attrezzo non va utilizzato fino a quando non è a posto.
- Manutenzione: Utilizzare solo pezzi Reebok.

- Manutenzione: Non provare a riparare danni elettrici personalmente. Assicurarsi che lo faccia un elettricista/meccanico qualificato.
 - Manutenzione: Disconnettere l'attrezzo prima di ripararlo o pulirlo.
-

Chère cliente, cher client,

Nous sommes heureux que vous vous soyez décidé pour un appareil de fitness **Reebok**. Ce produit de qualité est conçu pour être utilisé à la maison et a été testé conformément à la norme européenne EN 957-1/5.

Veuillez lire attentivement ces instructions de service avant le montage et la première utilisation et conservez-les comme référence, elles sont importantes pour assurer la bonne utilisation de l'appareil.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir et le succès pendant votre entraînement.

Votre équipe Reebok

Garantie

Les produits de qualité **Reebok** sont fabriqués et testés pour un entraînement de fitness engagé à la maison. Cet appareil correspond à la norme européenne EN 957.

Reebok accorde une garantie de 2 ans sur les défauts de matériel.

Sont exclus de la garantie: les pièces d'usure ainsi que les dommages dus à une utilisation non conforme du produit. En cas de réclamation, veuillez vous adresser à votre revendeur.

La durée de garantie de votre appareil commence à la date de vente (veuillez conserver soigneusement le bon d'achat).

Les conditions de garantie détaillées figurent à: www.reebokfitness.ch.

SAV

Pour pouvoir vous aider au mieux en cas de problème avec votre appareil, nous vous demandons de bien vouloir noter le nom du modèle et le numéro de série. Ces informations figurent sur l'autocollant à la partie inférieure de votre appareil.

Nom du modèle:

Numéro de série:

Forum aux questions (FAQ):

Si vous avez des questions sur le produit ou le montage ou si vous avez des problèmes lors de son utilisation, contactez nous sous 0800 111 888

Consignes d'élimination



Les appareils **Reebok** sont recyclables. A la fin de leur durée d'utilisation, éliminer l'appareil en bonne et due forme (établissement de récupération local).

Contact

RFE (Schweiz) GmbH
Brunnmatt 14
6330 Cham
Tel.: 041 783 86 60
Fax.: 041 783 86 61
Email: rfes Schweiz@rfeinternational.com

Consigne

Ces instructions de service ne servent que de référence pour le client. **Reebok** n'assume aucune responsabilité pour les erreurs dues à la traduction ou à des modifications techniques du produit.

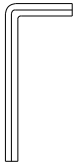
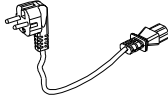
Consignes de sécurité

Lisez attentivement ces instructions avant le montage et la première utilisation. Elles contiennent des consignes importantes de sécurité ainsi que pour l'utilisation et la maintenance de l'appareil. Conservez soigneusement ces instructions à des fins d'information et de maintenance ou de commandes de pièces de rechange.

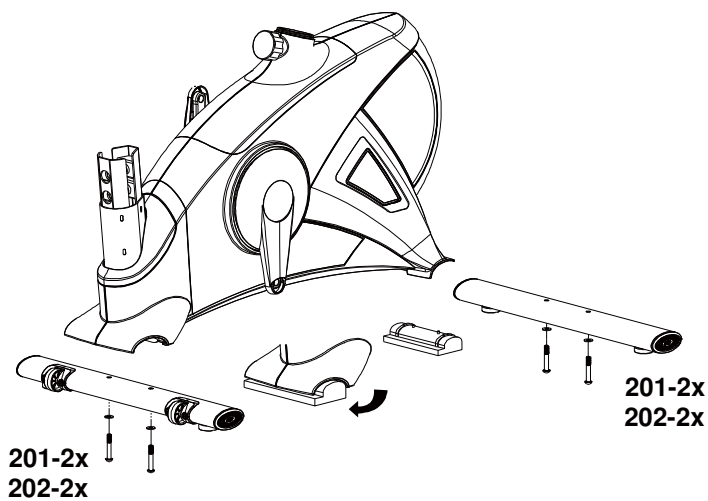
- **Domaine de validité du produit:** Cet appareil est conçu exclusivement à l'utilisation à la maison et a été testé pour un poids maximal de 150 kilogrammes.
 - **Performance du produit:** Cet appareil correspond à la norme européenne EN 957-1/5 HB et n'est pas adapté à un entraînement thérapeutique.
 - **Performance du produit:** Cet ergomètre est indépendant de la vitesse, c'est-à-dire la puissance est indépendante de la fréquence des pas.
 - **Caractéristique du produit:** La puissance et la résistance peuvent être modifiées via l'ordinateur.
- **Domaine de validité du produit:** L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 150kg.
 - **Domaine de validité du produit:** L'appareil est conçu pour l'entraînement corporel d'adultes. Assurez-vous que l'appareil n'est utilisé par des enfants que sous surveillance d'adultes.
 - **Environnement d'utilisation du produit:** Informez les personnes présentes des dangers dus par exemple aux pièces mobiles.
 - **Environnement d'utilisation du produit:** Assurer-vous qu'il y a assez de place pour utiliser l'appareil.
 - **Environnement d'utilisation du produit:** Placez l'appareil à un endroit plan et non glissant.
 - **Environnement d'utilisation du produit:** Assurez-vous qu'aucun liquide ne pénètre à l'intérieur de l'appareil ou dans le système électronique. Il en est de même de la sueur.
 - **Environnement d'utilisation du produit:** N'utilisez l'appareil qu'à l'intérieur et protégez-le de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas l'appareil dans un garage ou dans une véranda couverte ou à proximité de l'eau.
 - **Environnement d'utilisation du produit:** L'appareil est conçu pour être utilisé à la maison. L'utilisation à des fins commerciales annule toute exigence en garantie et la responsabilité du fabricant.
 - **Santé de l'utilisateur:** En cas de restrictions de santé ou de paramètres d'entraînement individuels et personnels, consultez tout d'abord votre médecin avant le premier entraînement. Il peut vous informer sur le type d'entraînement et sur les efforts qui vous sont adaptés.
 - **Santé de l'utilisateur:** Un mauvais entraînement ou un entraînement excessif peut nuire à votre santé.
 - **Santé de l'utilisateur:** Si pendant l'entraînement, vous ressentez des nausées, des douleurs pectorales, des vertiges ou des difficultés de respiration, arrêtez l'entraînement immédiatement et consultez un médecin.
 - **Préparation du produit:** Ne commencez l'entraînement qu'après vous avoir convaincu que l'appareil a été assemblé et réglé correctement.

- Préparation du produit: Lors de l'assemblage de l'appareil, respectez scrupuleusement les instructions de montage.
- Préparation du produit: N'utilisez que des outils appropriés pour le montage et faites-vous aider par une deuxième personne si nécessaire.
- Préparation du produit: N'utilisez que les pièces d'origine Reebok jointes à la livraison (voir liste de contrôle).
- Préparation du produit: Avant l'entraînement, vissez bien toutes les pièces réglables pour éviter qu'elles ne se desserrent pendant l'entraînement.
- Mode d'utilisation: Veuillez suivre les consignes figurant dans les instructions de service d'entraînement afin de garantir un entraînement sûr et efficace.
- Mode d'utilisation: N'utilisez pas l'appareil sans chaussures ou avec des chaussures non fermées.
- Sécurité d'utilisation: Veillez aux pièces non fixées ou mobiles pendant le montage/le démontage de l'appareil.
- Sécurité d'utilisation: Utilisez les capuchons de réglage de hauteur se trouvant aux appuis transversaux arrières pour assurer une bonne position de l'appareil.
- Sécurité d'utilisation: Assurez-vous que les roulettes de transport avant se trouvent à la bonne position. (voir instructions d'assemblage)
- Sécurité courant du produit: L'appareil fonctionne sur une tension de réseau de 230V, 50 Hz. Le raccordement doit s'effectuer uniquement à une prise de courant de sécurité à fusible individuelle 10A. Avant la mise en service de l'appareil, veillez à ce que le bloc secteur correct soit branché (veillez à l'identification).
- Maintenance du produit: Effectuez tous les 1 à 2 mois un contrôle des toutes les pièces de l'appareil, en particulier des vis et des écrous. Ceci s'applique en particulier aux fixations de poignées, de selle et de guidon.
- Maintenance du produit: Une réparation incorrecte ou des modifications de la construction (démontage de pièces d'origine, montage de pièces non homologuées, etc.) peuvent provoquer des dangers pour l'utilisateur.
- Maintenance du produit: Les pièces endommagées peuvent nuire à votre sécurité et à la durée de vie de l'appareil. C'est la raison pour laquelle, il faut remplacer immédiatement les pièces endommagées ou usées et ne pas utiliser l'appareil tant qu'il n'est pas réparé.
- Maintenance du produit: N'utilisez que des pièces de rechange d'origine Reebok.
- Maintenance du produit: N'intervenez jamais dans le réseau de courant électrique mais chargez-en si nécessaire un spécialiste.
- Maintenance du produit: Lors des réparations, des travaux de maintenance et de nettoyage, débranchez impérativement la fiche de la prise de courant.

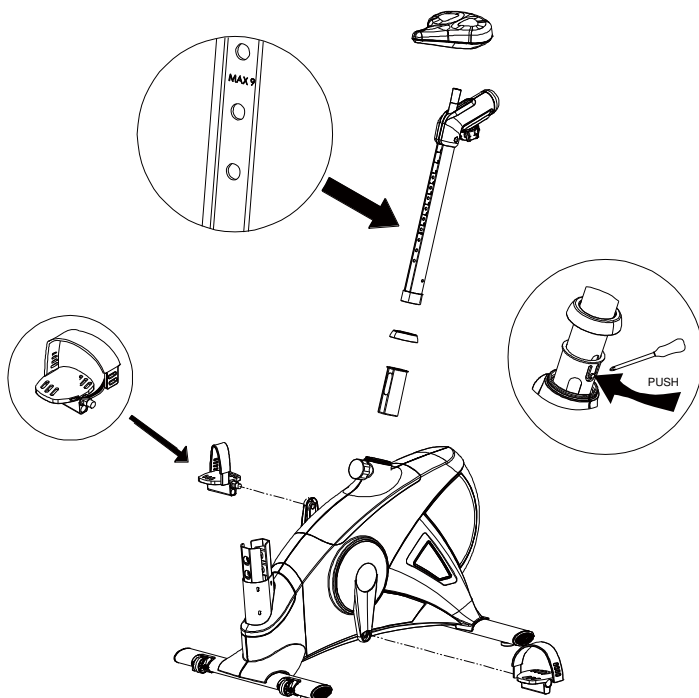
Check List

226 1 x	101 1 x	117 1 x	207 1 x	208 1 x	114 1 x	111 1 x
						
211 1 x	222 1 x	105 1 x	120 1 x	104 1 x	113 1 x	139 2 x
						
140 M12x50mm 2 x	123 M5x14mm 3 x	202 M8x45mm 4 x	201 8mm 5 x	122 M4x15mm 4 x	103 M8x35mm 1 x	141 M4x25mm 2 x
						
A 1 x	B 6mm 1 x	C 5mm 1 x	D 1 x	E 1 x		
						

1.



2.



3.

ACHTUNG!

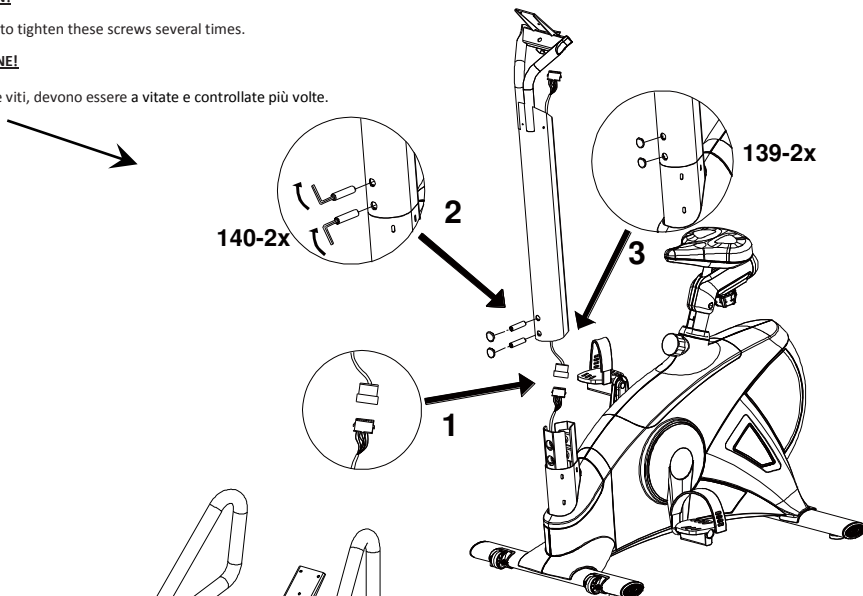
Diese beiden Schrauben müssen mehrmals festgezogen werden.

ATTENTION!

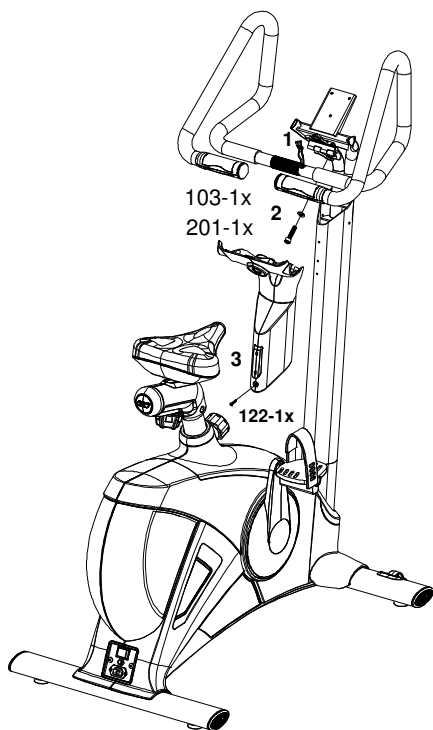
Make sure to tighten these screws several times.

ATTENZIONE!

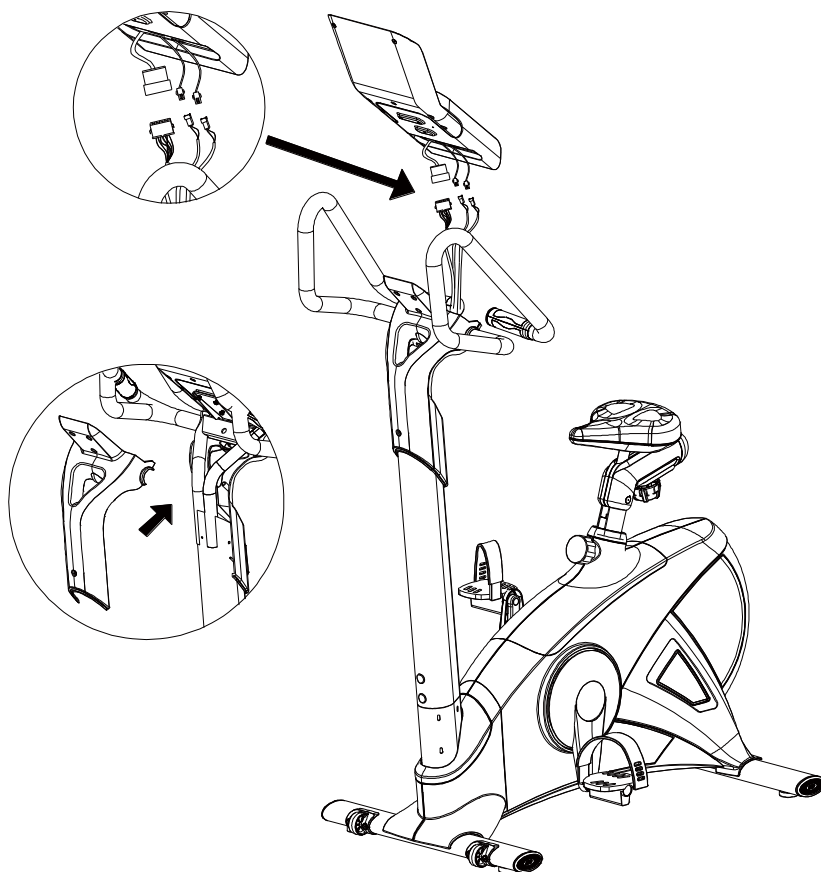
Queste due viti, devono essere a vitate e controllate più volte.



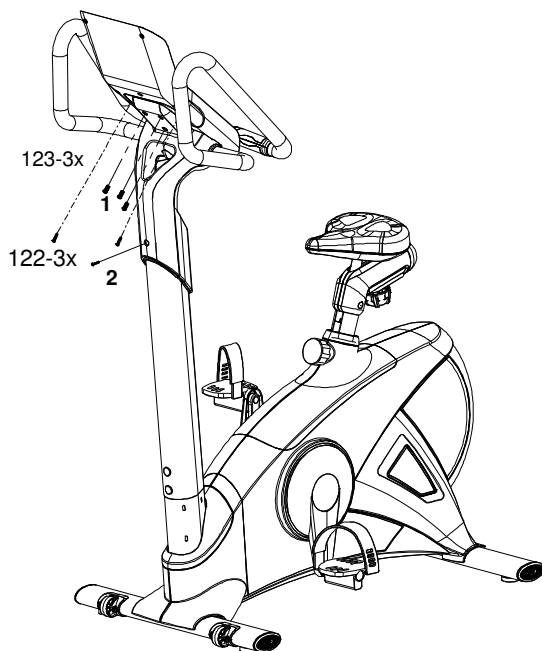
4.



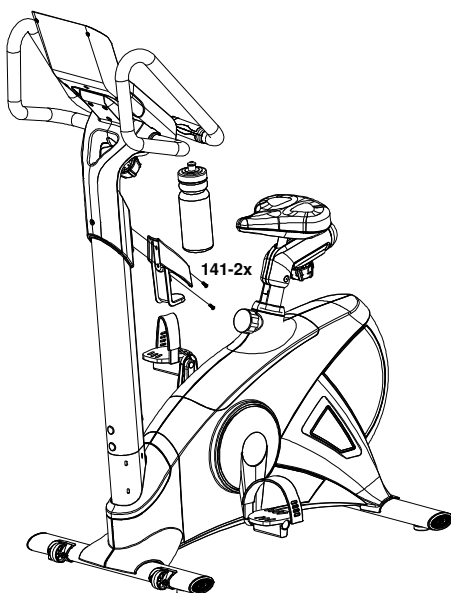
5.

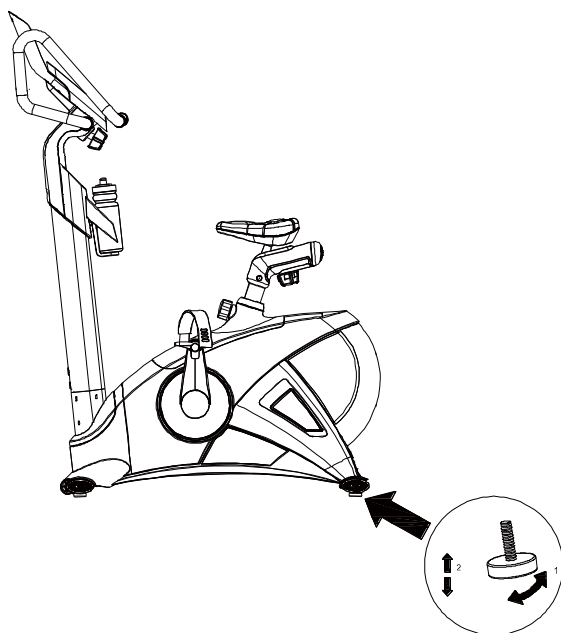


6.

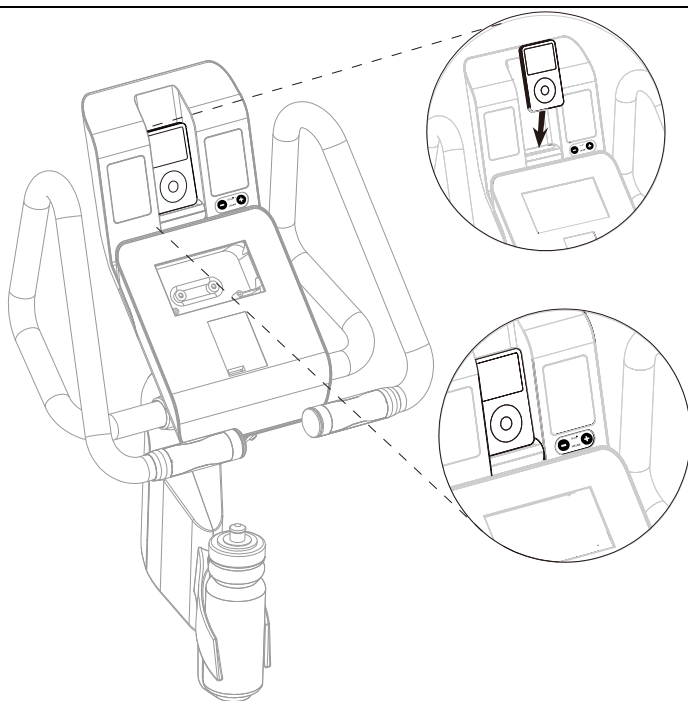


7.

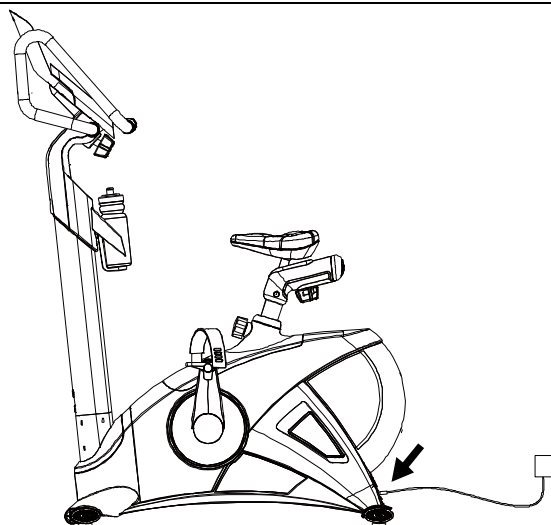




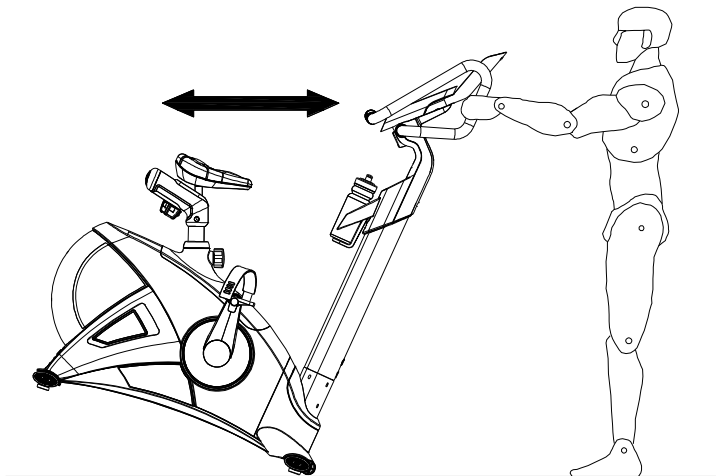
iPod



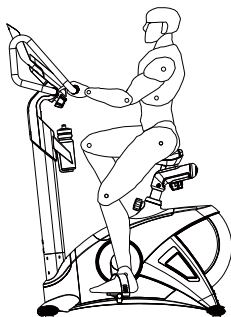
Power



Transport



Correct Use



F

Position assise correcte: Adaptez la position d'assise, la hauteur du guidon et de la selle à votre taille (voir illustration). A cet effet, desserrez le bouton de réglage A pour le guidon, C pour la position et la hauteur de la selle.

Montée/descente: En montant sur l'appareil ou en en descendant, veillez à ne déplacer le poids que sur les pédales si elle sont dans la position la plus basse.

Muscles sollicités: Cet appareil est conçu pour entraîner la partie inférieure du corps et sollicite en particulier la musculature des jambes. Le bouton de réglage B permet de régler la résistance.

Attention: Un mauvais entraînement ou un entraînement excessif peut nuire à votre santé.

D

Richtige Sitzposition: Passen Sie für die richtige Sitzposition die Höhe des Lenkers und des Sattels entsprechend Ihrer Körpergröße an (siehe Bild). Lockern Sie hierfür den Verstellknopf A für den Lenker und B und C für die Sattelposition und -höhe.

Auf-/Abstieg: Achten Sie darauf, beim Auf- und Absteigen vom Gerät das Gewicht nur auf die Pedale zu verlagern, wenn sie in der niedrigsten Position stehen.

Beanspruchte Muskulatur: Dieses Gerät ist für das Training Ihres Unterkörpers konzipiert und beansprucht besonders Ihre Ober- und Unterschenkelmuskulatur. Mit dem Verstellknopf B können Sie den Widerstand verstellen.

Achtung: Falsches und übertriebenes Training kann Ihre Gesundheit gefährden.

I

Posizione ergonomica corretta: Per cortesia riferirsi al diagramma sulla sinistra per le indicazioni sulla giusta posizione di allenamento. Per ottenerla, regolare il manubrio e la sella in base all'altezza. Utilizzare il dado (A) per regolare il manubrio, il dado (B) per regolare l'altezza della sella e quello (C) per la posizione della sella.

Salire/Scendere: Quando salite/scendete, assicuratevi di appoggiare il peso sui pedali solo se sono nella posizione più bassa.

Esercizi tipo: Questo attrezzo si focalizza sulla parte bassa del corpo, aiuta a tonificare cosce e muscoli gambe.

Attenzione: Un allenamento non corretto e/o eccessivo può causare danni fisici.

This exploded view diagram illustrates the assembly of a mechanical device, likely a pump or motor. The components are numbered as follows:

- Top Section:** Includes parts 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200.
- Middle Section:** Includes parts 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300.
- Bottom Section:** Includes parts 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400.

Spare Part List / Ersatzteilliste

Part No.	Part name	Bezeichnung	Quantity/Menge
B5.8e-101	Handle Bar	Lenker	1
B5.8e-103	M8x35mm screw	M8x35mm Schraube	1
B5.8e-104	Console Upright	Vorderrohr	1
B5.8e-105	Saddle	Sattel	1
B5.8e-106	Saddle Post Plastic cover ring	Sattelstange Gehäusering	1
B5.5e-107	Saddle adjustment Tube end cap	Sattelverstellung Endkappe	1
B5.8e-108	Saddle adjustment Tube	Sattelverstellungsrohr	1
B5.8e-109	Saddle adjustment Tube Cover-Right	Horizontalsattelverstellung Gehäuse rechts	1
B5.8e-110	Saddle adjustment Tube Cover-Left	Horizontalsattelverstellung Gehäuse links	1
B5.8e-111	Upright upper Cover-front	Lenkergehäuse Vorderseite	1
B5.8e-112	Water Bottle Holder	Wasserflaschenhalter	1
B5.8e-113	Water Bottle	Wasserflasche	1
B5.8e-114	Upright upper Cover-rear	Lenkergehäuse Hinterseite	1
B5.8e-115	Seat Post cover Plastic Insert	Schraubenlochatbedeckung	1
B5.8e-116	Console Housing-lower	Computergehäuse Unterseite	1
B5.8e-117	Computer Button plate	Computercoverplatte	1
B5.8e-118	M5x14mm screw	M5x14mm Schraube	4
B5.8e-119	Saddle Adjustment Tube fix Knob	Sattelbefestigungsknopf	1
B5.8e-120	Saddle Post	Sattelstange	1
B5.8e-121	Saddle horizontal Adjustment knob holder	Befestigungsknopfhalter	1
B5.8e-122	M4x15mm screw	M4x15mm Schraube	4
B5.8e-123	M5X15 Screw	Schraube M5x15mm	3
B5.8e-124	Hand Pulse Sensor-Lower	Handpulsensor - Unterteil	1
B5.8e-125	Hand Pulse Sensor-Upper	Handpulsensor - Oberteil	1
B5.8e-126	Handle Bar end cap	Endkappe Lenker	2
B5.8e-127	Hand Bar Foam Grip	Griffschlauch Lenker	2
B5.8e-128	Hand Pulse Wire-upper	Handpulsensorkabel - oben	2
B5.8e-130	Seven PIN Wire-Upper	7 Pin Kabel oben	1
B5.8e-131	Seven PIN Wire-Middle	7 Pin Kabel unten	1
B5.8e-132	Hand Pulse Wire- lower	Handpulsensorkabel - unten	2
B5.8e-134	Overlay	Displaybeschriftung	1
B5.8e-135	Speaker housing-upper	Lautsprecherabdeckung oben	1
B5.8e-136	Saddle post bottom holder	Sattelstangenhalter	1
B5.8e-137	PC Board	Computer	1
B5.8e-138	Speaker housing-lower	Lautsprecherabdeckung unten	1
B5.8e-139	Upright Plastic Insert	Vorderrohr Plastikknopf	2
B5.8e-140	Upright M 12x50 mm Fix bolt	Befestigungsschraube	2
B5.8e-141	M4x25mm screw	M4x25mm Schraube	40
B5.8e-146	M5x14x14mm screw	M5x14x14mm Schraube	4
B5.8e-201	Ø 8 washer	Ø 8 washer	8
B5.8e-202	M8X46 Bolt	Bolzen M8x46mm	4
B5.8e-203	Front Stabilizer Tube foot	Bodenrohrfuß	2
B5.8e-204	Transportation Wheel set	Transportrollenset	2
B5.8e-206	Front Stabilizer Tube End Cap	Bodenrohr Endkappe	4
B5.8e-207	Front Stabilizer tube	Bodenrohr vorne	1
B5.8e-208	Rear Stabilizer tube	Bodenrohr hinten	1
B5.8e-209	Rear Stabilizer Tube Adjustment Foot	Verstellbarer Bodenrohrfuß	2
B5.8e-210	Saddle Post Plastic Insert	Sattelrohrführung	1
B5.8e-211	Pedal-Right	Pedal rechts	1
B5.8e-212	M10X1.0 Nut	Mutter M10x1	2
B5.8e-213	Crank –right	Kurbel rechts	1
B5.8e-214	M6X10 Screw	Schraube M6x10mm	4

Part No.	Part name	Bezeichnung	Quantity/Menge
B5.8e-215	Crank Shaft	Kurbelwelle	1
B5.8e-216	Driving Belt large plastic pulley	Antriebsrad	1
B5.8e-217	Driving Belt	Riemen	1
B5.8e-218	6004 Bearing	Kugellager 6004	2
B5.8e-219	Ø20X30 Washer	Ø 20x30 U-Scheibe	1
B5.8e-220	M20 Nut	Mutter M20	2
B5.8e-221	Crank-Left	Kurbel links	1
B5.8e-222	Pedal-Left	Pedal links	1
B5.8e-223	Seat Post height Adjustment Knob	Sattelhöheverstellknopf	1
B5.8e-224	Speed Sensor	Geschwindigkeitssensor	1
B5.8e-226	Main Frame	Rahmen	1
B5.8e-228	Seven PIN wire- lower	7 Pin Kabel unten	1
B5.8e-230	Transformer	Transformer	1
B5.8e-231	Control board	Systemplatine	1
B5.8e-301	Crank Cover	Kurbelverkleidung	2
B5.8e-302	Right Side Chain Cover-Rear	Außengehäuse hinten rechts	1
B5.8e-303	Right Side Chain Cover-Front	Außengehäuse vorne rechts	1
B5.8e-304	Main Chain Cover-Right	Gehäuse rechts	1
B5.8e-305	Main Chain Cover-left	Gehäuse links	1
B5.8e-306	Left Side Chain Cover-Front	Außengehäuse vorne links	1
B5.8e-307	Left Side Chain Cover-Rear	Außengehäuse hinten links	1
B5.8e-308	Upright lower Cover	Vorderrohrgehäuse unten	1
B5.8e-309	Seat Post Plastic holder	Sattelstangenplastikhalter	1
B5.8e-311	Switch board plastic ring	Stromanschluss Plastikring	1
B5.8e-312	Switch Board	Stromanschluss	1
B5.8e-313	Electric outlet	Stecker	1
B5.8e-314	Electric protector	Sicherung	1
B5.8e-315	Switch	Schalter	1
B5.8e-316	M3X12 Screw	M3x12mm Schraube	2
B5.8e-317	Plastic Insert	Plastikdübel	11
B5.8e-318	M5x12mm screw	M5x12mm Schraube	2
B5.8e-501	Flywheel Driving Belt pulley	Antriebsrad - Schwungrad	1
B5.8e-502	M6X6 Screw	M6x6mm Schraube	4
B5.8e-503	M10x17x6mm nut	M10x17x6mm Mutter	2
B5.8e-504	6003Z bearing	6003Z Kugellager	2
B5.8e-505	Flywheel D-shape holder	D-förmiger Schwungradhalter	1
B5.8e-506	M8x15mm screw	M8x15 Schraube	4
B5.8e-507	6000 Bearing	6000 Kugellager	1
B5.8e-508	Aluminium Disk	Aluminiumscheibe	1
B5.8e-509	Ø192X35.7 Flywheel	Ø192mm Schwungrad	1
B5.8e-510	M5X10.4 Screw	M5x10.4mm Schraube	1
B5.8e-511	6300 Bearing	Kugellager 6300	3
B5.8e-513	Tension Pulley Bracket	Riemenspanner - Grundplatte	1
B5.8e-514	Tension Pulley Spring	Riemenspanner - Feder	1
B5.8e-516	C type Cliper	C förmiger Haken	2
B5.8e-517	One way bearing	Einweg Kugellager	1
B5.8e-518	Flywheel axle	Schwungradachse	1
B5.8e-519	M10X17x4 mm nut	M10X17x4 mm Mutter	1

Part No.	Part name	Bezeichnung	Quantity/Menge
B5.8e-520	Ø8X14x2 spring Washer	Ø8X14x2 Federscheibe	4
B5.8e-521	Flywheel Ring –shape holder	Ringförmiger Halter Schwungrad	1
B5.8e-601	Ø8X16x1 Screw	Ø8X16x1 Schraube	2
B5.8e-602	M8x13x6.5mm nut	M8x13x6.5mm Mutter	6
B5.8e-603	M8x70mm screw	M8x70mm Schraube	2
B5.8e-604	Magnet fixing holder	Magnethalter	1
B5.8e-605	M6 x60x14 screw	M6 x60x14 Schraube	2
B5.8e-606	Magnet bracket sleeve	Hülse Magnetklammer	2
B5.8e-607	Electronic Magnet	Magnet	1
B5.8e-608	M6X10x6 nut	Ø 6x70mm Schraube	2
B5.8e-609	M8X50X16.4 bolt	Ø 6x10x38.8 Halter	2
B5.8e-610	Magnet Bracket base	Magnetklammer Basis	1
B5.8e-801	User manual	Aufbauanleitung	1
B5.8e-802	Computer instruction	Computeranleitung	1
B5.8e-803	Hardware Set	Hardware Set	1
B5.8e-804	Power cable	Anschlusskabel	1

Reebok