

# miniBIKE



**user manual**

**SAFETY WARNINGS.**

Please read before using the product

- Check with a specialist if you are in good physical condition before using the Mini Bike Bonplus.
- Read the instructions in this manual before construction and use. Follow all steps and warnings.
- Keep children and pets away from the product.

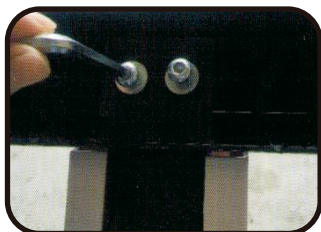
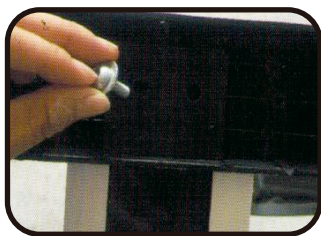
- The owner is responsible for ensuring the proper use of the product.
- The product is for domestic use only.
- Do not put the product in a humid and dusty place.
- IMPORTANT:** To protect the floor, place a mat under the product and wear suitable footwear to protect your feet during exercise.
- If you feel any pain or dizziness, stop immediately, rest and see a specialist.

**PARTS LIST**

- 1.Main body
- 2.Front stabilizer
- 3.Rear stabilizer
- 4.Right pedal
- 5.Left pedal
- 6.M8 screws(x4)
- 7.Washer 16(x4)
- 8.Computer
- 9.Reinforcement base(x2)
- 10.Crank
- 11.Knob screw
- 12.Connecting rod

**ASSEMBLY STEPS**

1. With the mat underneath, turn the product with the knob toward you. Take the smaller of the two stabilizers, sliding down, hold the main body with a hexagonal wrench and two of the washers provided.



2. Repeat 1 with the largest, the front stabilizer.

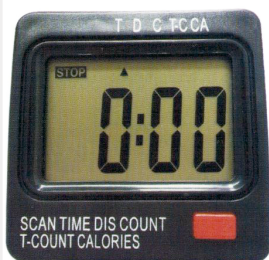
3. The right pedal (4) is marked "R" on the rear of the pedal axle. Connect to the right crank arm (12). The right pedal is clamped by turning clockwise.

4. With the mat underneath, turn the product with the knob toward you. Take the smaller of the two stabilizers, sliding down, hold the main body with a hexagonal wrench and two of the washers provided

5. Repeat 1 with the laser, front stabilizer.

6. The left pedal (5) is marked "L" on the rear of the pedal axle. Connect to the right crank arm (12). The right pedal is held by turning clockwise.

## USING THE COMPUTER



Press the red button to turn on the LCD control panel.  
You can select the desired function by pressing the red button.

Designation on the computer	Meaning	Description
T	Time	Display how long it has been since the training session started.
D	Distance	Cover the distance in meters
C	Count	Accumulate the movements made by bicycle during the training session.
T-C	Total count	Accumulate the movements made by bicycle during the training session. Cannot be reset unless battery is changed or replaced.
CA	Calories	Estimate the total calories consumed since the beginning of the exercise.

## BATTERY INSTALLATION / REPLACEMENT

1. Remove the computer (8) from the main unit (1) Fig 1
2. Insert or replace the 1.5V AAA batteries in the compartment, make sure of the polarity.
3. Press the computer (8) into the main unit.

**NOTE:** When you remove the computer (8) the computer cable connecting the computer to the sensor bar may be disconnected. When placing the computer make sure the cable is connected.



## OPERATION

You have two ways to use Mini Bike Bonplus: with your legs or with your arms. This exercise strengthens and tones the muscles of the legs and arms offering a great cardio exercise.

### For the legs:

Place Mini Bike Bonplus on the floor, on a hard surface, sit in a chair with the product in front

Place one foot on one pedal and the other foot on the other pedal. Attached until there is a perfect fit

Adjust the desired tension using the adjustment knob

Move forward in a controlled motion.

### For the arms:

Place Mini Bike Bonplus on your lap on a table in front of him and place your hands on the pedals.

Adjust the desired tension using the adjustment knob.

Put your hands on the pedals

Move your arms in a controlled circular motion.

### IMPORTANT:

The calculation of calories expended should be treated as an estimate and should not be considered medically reliable. For a more accurate calorie expenditure it is advisable to consult with a doctor or dietitian to better identify your metabolic profile.

## ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD.

Por favor lea antes de usar el producto.

- Consulte con un especialista que si usted está en buenas condiciones físicas antes de usar el Mini Bike Bonplus.
- Lea las instrucciones de este manual antes de su construcción y su uso. Siga todos los pasos y advertencias.
- Mantenga a los niños y mascotas lejos del producto.
- El propietario es responsable de asegurar el uso adecuado del producto

- El producto es solo de uso domestico
- No coloque el producto en un sitio húmedo y polvoriento
- IMPORTANTE:** Para proteger el suelo, coloque una alfombra debajo del producto y utilizar calzado adecuado para proteger sus pies durante el ejercicio.
- Si usted siente algún dolor o mareo, pare inmediatamente, descanse y consulte con un especialista

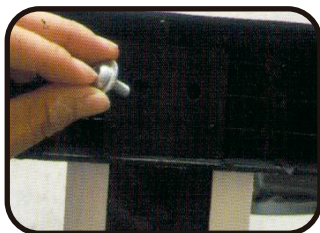


## LISTADO DE PIEZAS

- 1.Cuerpo principal
- 2.Estabilizador delantero
- 3.Estabilizador trasero
- 4.Pedal derecho
- 5.Pedal izquierdo
- 6.Tornillos M8(x4)
- 7.Arandela 16(x4)
- 8.Ordenador
- 9.Base de refuerzo(x2)
- 10.Manivela
- 11.Tornillo de perilla
- 12.Biela

## PASOS DE MONTAJE

1.Con la alfombra debajo, voltee el producto con la perilla hacia usted. Tome el más pequeño de los dos estabilizadores, deslizándose, sujete el cuerpo principal con una llave hexagonal y dos de las arandelas provistas.



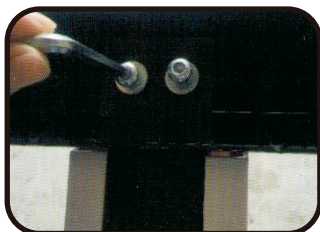
2.Repita 1 con el más grande, el estabilizador delantero.

3.El pedal derecho (4) está marcado "R" en la parte posterior del eje del pedal. Conecte al brazo de manivela derecho (12). El pedal derecho se sujeta girando en sentido de las agujas del reloj.

4.Con la alfombra debajo, voltee el producto con la perilla hacia usted. Tome el más pequeño de los dos estabilizadores, deslizándose, sujete el cuerpo principal con una llave hexagonal y dos de las arandelas provistas.

5.Repita 1 con el láser, estabilizador delantero.

6.El pedal izquierdo (5) está marcado "L" en la parte posterior del eje del pedal. Conecte al brazo de manivela derecho (12). El pedal derecho se sujeta girando en sentido horario.



## USO DEL PANEL



Presione el boton rojo para encender el panel de control LCD. Usted puede seleccionar la función deseosa presionando el botón rojo.

Designación en el ordenador	Significado	Descripción
T	Tiempo	Muestra cuánto tiempo ha transcurrido desde que comenzó la sesión de entrenamiento
D	Distance	Cubre la distancia en metros
C	Contador	Acumula los movimientos realizados en bicicleta durante la sesión de entrenamiento
T-C	Contador Total	Acumula los movimientos realizados en bicicleta durante la sesión de entrenamiento. No se puede resetear a no ser que se cambie o reemplace la batería
CA	Calorias	Estima el total de calorías consumidas desde principios del ejercicio.

## INSTALACIÓN DE LA BATERÍA / REEMPLAZO

1. Quitar el ordenador ( 8 ) de la unidad principal ( 1 ) Fig 1
2. Inserte o reemplace las pilas 1.5V AAA en el compartimento, asegúrese de la polaridad.
3. Presiones el ordenador ( 8 ) dentro de la unidad principal.

**NOTA:** Cuando quite el ordenador ( 8 ) el cable del ordenador que conecta la computadora a la barra del sensor puede desconectarse. Al colocar el ordenador asegúrese que el cable está conectado.



## USO

Usted tiene dos maneras de poder utilizar Mini Bike Bonplus: con las piernas o con los brazos. Este ejercicio fortalece y tonifica los músculos de las piernas y brazos ofreciendo un estupendo ejercicio de cardio.

### Para las piernas:

Coloque Mini Bike Bonplus en el suelo, en una superficie dura, siéntase en una silla con el producto enfrente. Coloque un pie en un pedal y el otro pie en el otro pedal. Adjunto hasta que haya un ajuste perfecto. Ajuste la tensión deseada usando la perilla de ajuste. Avanzar en un movimiento controlado.

### Para los brazos:

Coloque Mini Bike Bonplus en tu regazo en una mesa en frente suya y coloque las manos en los pedales. Ajuste la tensión deseada usando la perilla de ajuste. Coloque las manos en los pedales. Mueva los brazos con un movimiento circular controlado.

### IMPORTANTE:

El cálculo de las calorías gastadas debe tratarse como una estimación y no debe considerarse médicamente confiable. Para un gasto más exacto de calorías es recomendable consultar con un doctor o dietista para identificar mejor su perfil metabólico.

## AVIS DE SÉCURITÉ.

S'il vous plaît, à lire avant l'utilisation..

· Consulter avec un spécialiste pour savoir si vous êtes en bonne conditions physique avant d'utiliser le Mini Bike Bonplus.

· Lisez les instructions de ce manuel avant son montage et son usage. Suivez tous les pas et toutes les consignes.

· À maintenir hors de la portée des enfants et animaux de compagnies.

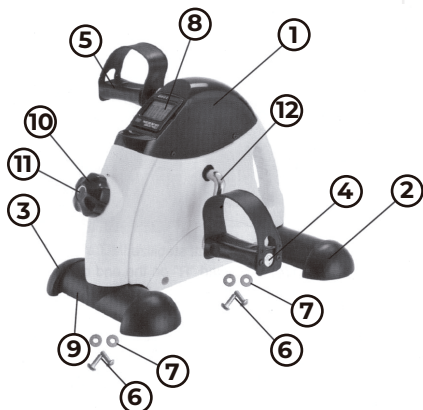
· Le propriétaire est responsable de s'assurer de l'usage adéquat de l'appareil.

· L'appareil est seulement valable à usage domestique.

· Ne pas installer le Mini Bike Bonplus dans un endroit humide et poussiéreux.

· **IMPORTANT :** Pour protéger le sol, placez un tapis en dessous de votre appareil et utilisez des chaussures adéquates pour protéger vos pieds durant vos exercices.

· Si vous ressentez une douleur ou un malaise, cessez immédiatement, reposez-vous et consultez un spécialiste.

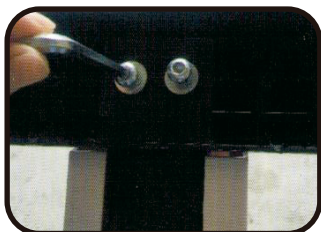
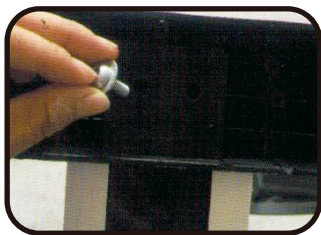


## LISTE DE PIÈCES

1. Corps principal
2. Stabilisateur avant
3. Stabilisateur arrière
4. Pédale de droite
5. Pédale de gauche
6. Vis M8(x4)
7. Rondelle 16(x4)
8. Ordinateur
9. Base de renfort(x2)
10. Poignée
11. Vis de bouton
12. Bielle

## PAS DU MONTAGE

1. Au-dessus d'un tapis, renversez le Mini Bike vers vous de façon à avoir les vis bouton devant vous. Prenez le plus petit des stabilisateurs, en l'insérant, tenez le corps principal de l'appareil avec une clé Allen et deux des rondelles fournies.



2. Répétez ces gestes avec le stabilisateur avant, le plus grand.

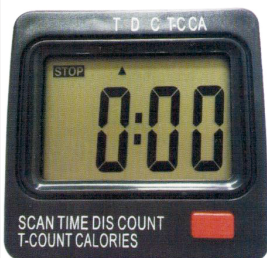
3. La pédale droite (4) est marquée d'un « R » sur la partie inférieure de la pédale. Connectez au bras de la poignée droite (12). La pédale droite s'insère en la faisant tourner dans le sens des aiguilles d'une montre.

4. Avec le tapis en dessous, tournez le produit avec le bouton vers vous. Prenez le plus petit des deux stabilisateurs en le faisant glisser vers le bas, maintenez le corps principal avec une clé hexagonale et deux des rondelles fournies.

5. Répétez 1 avec le laser, stabilisateur avant.

6. La pédale gauche (5) est marquée d'un « L » sur la partie inférieure. Connectez le bras de la poignée droite (12). La pédale droite s'insère en tournant dans les sens horaire.

## USAGE DU PANEL



Permet de scanner toutes les fonctions. Pressez sur le bouton rouge pour allumer le panneau de control LCD. Vous pourrez ainsi sélectionner la fonction désirée en appuyant dessus.

Affichage de l'ordinateur	Signification	Description
T	Temps	Montre le temps passé depuis le début de la session d'entraînement.
D	Distance	La distance parcourue.
C	Minuteur	Additionne les mouvements les mouvements de pédales réalisés durant la session.
T-C	Compteur total	Il est impossible de réinitialiser l'appareil à moins de changer la batterie.
CA	Calories	Affiche le total des calories brûlées depuis le début de l'exercice.

## INSTALLATION / REMPLACEMENT DE LA BATTERIE

- 1.Retirez l'ordinateur (8) de l'unité principale (1). Figure 1
- 2.Insérez ou remplacez les piles 1.5 AAA dans son compartiment. Assurez-vous de la mettre dans le bon sens.
- 3.Faites pression sur l'ordinateur (8) pour l'insérer dans l'unité principale.

**NOTE :** Lorsque vous quittez l'ordinateur (8) le câble qui le connecte à la barre de capteur peut se déconnecter. En insérant l'ordinateur assurez-vous que le câble soit branché.



## UTILISATION

Vous avez deux manières d'utiliser Mini Bike Bonplus:

Avec les jambes ou avec les bras. Cet exercice fortifie et tonifie les muscles des jambes et des bras en offrant un formidable exercice de cardio.

### Pour les jambes :

Placez le Mini Bike Bonplus sur le sol, sur une superficie dure, asseyez-vous sur une chaise, le pédaleur face à vous. Placez vos pieds dans les pédales correspondantes.

Ajustez la tension désirée à l'aide de la poignée frontale.

Pédalez dans un mouvement contrôlé.

### Pour les bras:

Placez le Mini Bike Bonplus sur une table face à vous.

Ajustez la tension désirée à l'aide de la poignée frontale.

Placez vos mains dans les pédales.

Bougez vos bras dans un mouvement circulaire et contrôlé.

### IMPORTANT :

Le calcul des calories dépensées est une estimation et ne doit pas être considéré médicalement fiable. Pour une dépense plus exacte de calories il est recommandé de consulter un médecin ou un diététiste pour mieux identifier votre profil métabolique.



**AVVERTENZE DI SICUREZZA.**

Si prega di leggere prima di utilizzare il prodotto.

- Consultare uno specialista che se non si è in buone condizioni fisiche prima di utilizzare il Mini Bike Bonplus.
- Leggere le istruzioni attentamente il manuale prima della costruzione e dell'uso. Seguire tutti i passaggi e avvertenze.
- Tenere lontani bambini e animali domestici dal prodotto.
- Il proprietario è responsabile di garantire il corretto utilizzo del prodotto.

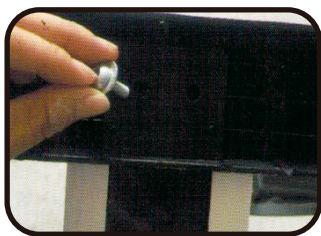
- Il prodotto è solo per uso domestico.
- Non collocare il prodotto in un luogo umido e polveroso.
- IMPORTANTE:** per proteggere il pavimento, posizionare un tappetino sotto il prodotto e utilizzare calzature adeguate per proteggere i piedi durante l'esercizio.
- Se si avverte dolore o vertigini, fermarsi immediatamente, riposarsi e consultare uno specialista.

**ELENCO DELLE PARTI**

1. Corpo principale
2. Stabilizzatore frontale
3. Stabilizzatore posteriore
4. Pedale destro
5. Pedale sinistro
6. Viti M8(x4)
7. Rondella 16(x4)
8. Display
9. Base di rinforzo(x2)
10. Manovella
11. Vite della manopola
12. Biella

**FASI DI MONTAGGIO**

1. Con il tappetino sottostante, girare il prodotto con la manopola verso di sé. Prendi il più piccolo dei due stabilizzatori, scorrere e reggere il corpo principale con la chiave esagonale e due delle rondelle fornite.



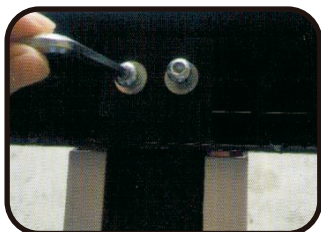
2. Ripetere 1 con il più grande, lo stabilizzatore anteriore.

3. Il pedale destro (4) è contrassegnato sul retro dell'asse del pedale. Collegare alla manovella destra (12). Il pedale destro viene tenuto ruotando in senso orario.

4. Con il tappetino sottostante, girare il prodotto con la manopola verso di sé. Prendi il più piccolo dei due stabilizzatori, scorrere e reggere il corpo principale con la chiave esagonale e due delle rondelle fornite.

5. 2. Ripetere 1 con il più grande, stabilizzatore anteriore.

6. Il pedale sinistro (5) è contrassegnato sul retro dell'asse del pedale. Collegare alla manovella destra (12). Il pedale destro viene tenuto ruotando in senso orario.





## USO DEL MONITOR



Consente di scansionare tutte le funzioni. Premere i pulsanti rossi per accendere il pannello di controllo LCD. È possibile selezionare il funzione desiderato premendo il pulsante rosso.

Designazione sul display	Senso	Description
T	Tempo	Mostra quanto tempo è trascorso dall'inizio della sessione di allenamento.
D	Distanza	Copri la distanza in metri.
C	Contabile	Accumula i movimenti fatti in bicicletta durante la sessione di allenamento.
T-C	Contatore totale	Accumula i movimenti fatti in bicicletta durante la sessione di allenamento. Non lo so si può ripristinare a meno che la batteria non venga cambiata o sostituita
CA	Calorie	Stimare le calorie totali consumate dall'inizio dell'esercizio.

## INSTALLAZIONE / SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA

1. Rimuovere il computer (8) dall'unità principale (1) Fig 1
2. Inserire o sostituire le batterie da 1,5 V AAA nel vano, assicurarsi che polarità.
3. Premere il computer (8) nell'unità principale.

**NOTA:** quando si rimuove il computer (8), il cavo del computer che collega il computer a la barra del sensore può essere scollegata. Quando si posiziona il computer, assicurarsi che il cavo sia collegato.



## USO

Hai due modi per utilizzare Mini Bike Bonplus: con le gambe o con le braccia. Questo esercizio rafforza e tonifica i muscoli delle gambe e delle braccia offrendo un grande esercizio cardio

**Per le gambe:**

Posiziona Mini Bike Bonplus sul pavimento, su una superficie dura, siediti su una sedia con il prodotto opposto

Posizionare un piede su un pedale e l'altro piede sull'altro pedale. In allegato fino a quando non vi è un adeguamento perfetto

Regola la tensione desiderata usando la manopola di regolazione  
Andare avanti con un movimento controllato

**Per le braccia:**

Posiziona Mini Bike Bonplus in grembo su un tavolo di fronte a lui e metti le mani i pedali.

Regola la tensione desiderata usando la manopola di regolazione

Metti le mani sui pedali

Muovi le braccia in un movimento circolare controllato.

**IMPORTANTE:**

Il calcolo delle calorie consumate dovrebbe essere trattato come una stima e non dovrebbe essere considerato clinicamente affidabile. Per un dispendio calorico più accurato si consiglia di consultare un medico o un dietista per identificare meglio il tuo profilo metabolico.