

Mannsberger®

Dual Bikeý
Instructions

Dual Bikeý
Handleiding

Dual Bikeý
Instructions

Dual Bikeý
Gebrauchsanweisung

Istruzioni

Instrucciones



Precautions

- Read instructions thoroughly before first use and keep them safe for future reference.
- Only operate the Dual Bike on level ground. Inspect the exercise bike for worn or loose components before each use. The safety and integrity of the Dual Bike can only be maintained when the unit is regularly inspected for damage. It is the sole responsibility of the operator/owner to ensure that regular maintenance is performed. Do not operate unit with worn or damaged components. Use only manufacturer supplied components to maintain/repair unit.
- Only operate the unit in a sitting position on a sturdy chair. DO NOT operate the exercise bike in a standing position. Consult your physician before beginning any exercise program. If you experience dizziness, faint, or ill during exercise, stop exercise immediately and consult your physician.
- Do not wear loose clothing while operating the exercise bike.
- Use caution when mounting and dismounting the exercise bike.
- This exercise bike is for consumer and home use only.
- The Dual Bike is not a medical device.
- Maximum user weight: 220 lbs. (100 kg.)
- Store unit in a cool and dry place

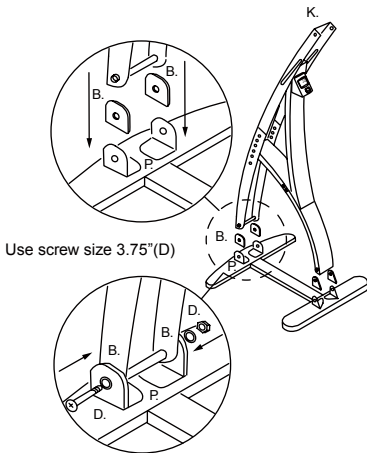
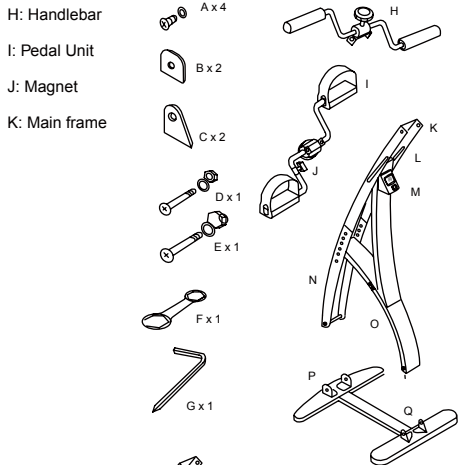
Warning

- Keep exercise bike away from children.
- Avoid contact with spinning pedals as they can cause injury.

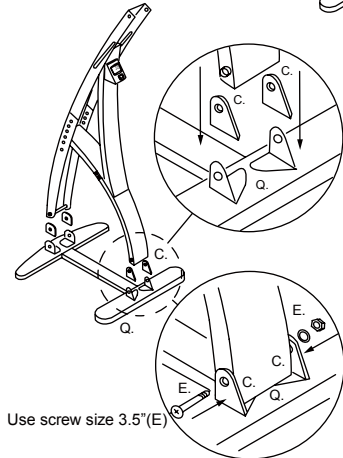
- Gradually reduce pedaling speed when coming to a stop.
- The exercise bike should only be used after a thorough review of the instructions.

Parts List

- | | |
|---|-----------------------------|
| A x 4: Small screws & washers | L: Main frame tension knob |
| B x 2: Front side base spacers | M: Digital Exercise Counter |
| C x 2: Back side base spacers | N: Snap buttons |
| D x 1: Screw size 3.75" with washer and nut | O: Magnetic sensor |
| E x 1: Screw size 3.50" with washer and nut | P: Front base tabs |
| F x 1: wrench tool | Q: Back base tabs |
| G x 1: Screwdriver hex key tool | |

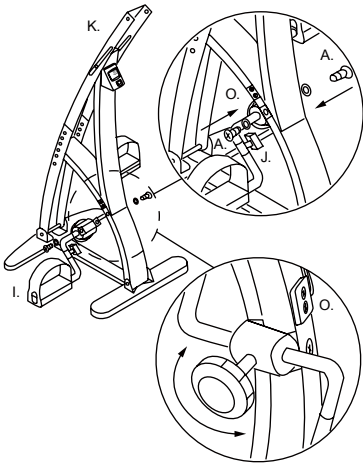


Use screw size 3.75"(D)

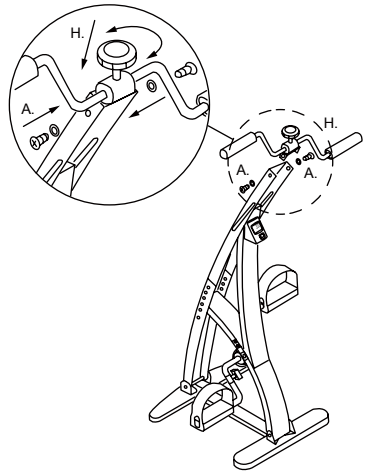


Use screw size 3.5"(E)

1. Insert the front base spacers (B) between the front base tabs (P) of the main frame (K). Then secure with screw size 3.75", washer, and nut (D). Tighten screw with hex key (G) and wrench (F) included.
2. Repeat step 1 process for the back base (Q) and frame (K), using the back side base spacers (C), screw size 3.5", washer, and nut (E) as shown.



3. Insert the pedals (I) on the underside of main frame (K) as shown. Secure with small screws and washers (A) using hex key (G). Note: make sure the magnet (J) is facing towards the magnetic sensor (O) on the main frame (K) as shown. Increase or decrease tension by turning tension knob on the pedals (I).



4. Insert handlebar (H) into the top main frame (K). Secure with small screws and washers (A) using hex key (G). Increase or decrease tension by turning tension knob on the handlebar (H).

5. Turn main frame knob (L) and push the snap buttons (N) to adjust the desired angle and height. Then tighten knob to secure.

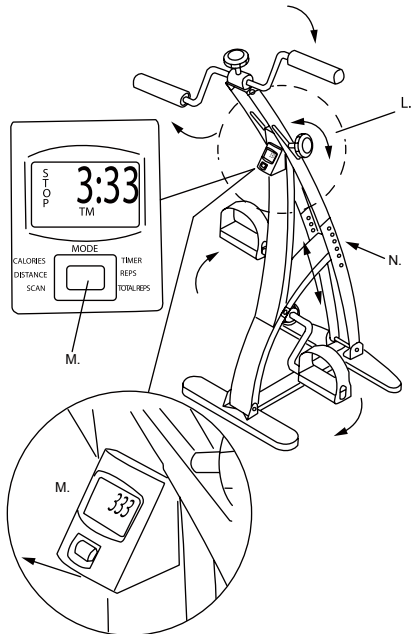
How to Operate

6. Sit on a sturdy chair. Insert your feet into the pedals and grab the handlebars and rotate your arms and legs as desired. The digital counter will automatically turn ON and turn OFF when you start or stop rotating the pedals or if the MODE key (M) is not pressed within 4 minutes.

7. Digital Exercise Counter Specifications:

- | | |
|--------|--|
| CNT | = counts number of pedal resolutions |
| 0-9999 | |
| TM | = counts the time 0-99:59 |
| CAL | = counts the calories 0-99.99 |
| DIST | = counts the distance 0-99.99 |
| TCNT | = counts total of pedal resolutions 0-9999 |
| SCAN | = automatically scans through all counts every 3 seconds |

- Press the MODE red button (M) at any time to select any counter specification above.
- To reset the counter, press and hold the MODE key (M) for 3 seconds.

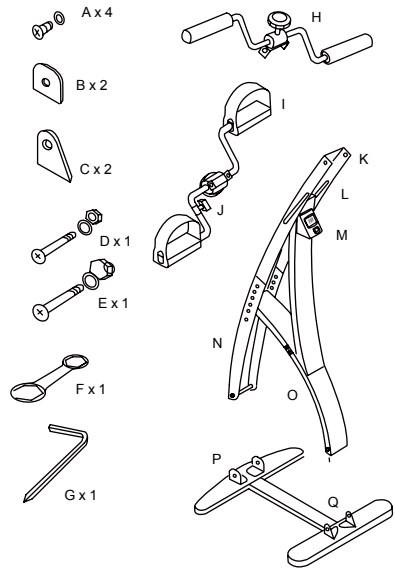


8. To replace battery, gently pull on the bottom of the digital counter face plate and slide the battery upward. Replace with LR44H button cell battery with the polarity (+) facing upward. Replace the digital counter face plate.

Voorzorgsmaatregelen

- Lees instructies grondvuldig door vóór het eerste gebruik en bewaar ze veilig op voor toekomstig gebruik.
- Gebruik de Dual Bike alleen op gelijke grond. Inspecteer de hometrainer op versleten of losse onderdelen vóór ieder gebruik. De veiligheid en de integriteit van de Dual bike kunnen alleen worden gehandhaafd wanneer het toestel regelmatig is gecontroleerd op schade. Het is de verantwoordelijkheid van de exploitant/eigenaar om ervoor te zorgen dat regelmatig onderhoud wordt uitgevoerd. Toestel niet gebruiken met versleten of beschadigde onderdelen. Gebruik alleen fabrikantgeleverde onderdelen voor onderhoud/repairatie van toestel.
- Gebruik het toestel in een zittende houding op een stevige stoel. Gebruik de hometrainer NIET in een staande positie. Raadpleeg uw arts voordat u begint met een trainingsprogramma. Als u zich duizelig, zwak of ziek voelt tijdens een oefening, de oefening onmiddellijk stoppen en uw arts raadplegen.
- Draag geen losse kleding tijdens het gebruiken van de hometrainer.
- Wees voorzichtig bij het koppelen en ontkoppelen van de hometrainer.
- Deze hometrainer is alléén voor eigen gebruik binnen huis.
- De Dual bike is geen medisch hulp middel.
- Maximaal gebruikersgewicht: 100 kg.

- Toestel in een koele en droge ruimte bewaren.
- Waarschuwing
- Hometrainer buiten bereik van kinderen houden.
 - Vermijd contact met de ronddraaiende pedalen, omdat ze verwondingen kunnen veroorzaken.
 - Geleidelijk de snelheid van het trappen verlagen om tot stilstand te komen.
- De hometrainer mag alleen worden gebruikt
- na een grondige herziening van de instructies.



Lijst van onderdelen

A x 4: kleine schroeven & ringen

B x 2: Voorkant afstandhouderplaatjes

C x 2: Achterkant afstandhouderplaatjes

D x 1: Schroef "maat 3.50" met sluitring en moer

E x 1: Schroef "maat 3,75" met sluitring en moer

F x 1: Moersleutel

G x 1: Inbussleutel met schroevendraaier

H: Stuur

I: Pedaal eenheid

J: Magneet

K: Hoofdframe

L: Hoofdframe spanknop

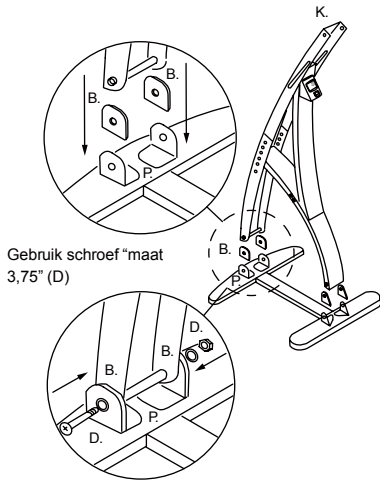
M: Digitale oefenteller

N: Drukknoppen

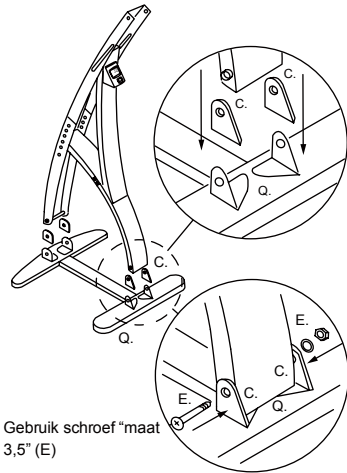
O: Magnetische sensor

P: Voorbasis

Q: Achterbasis



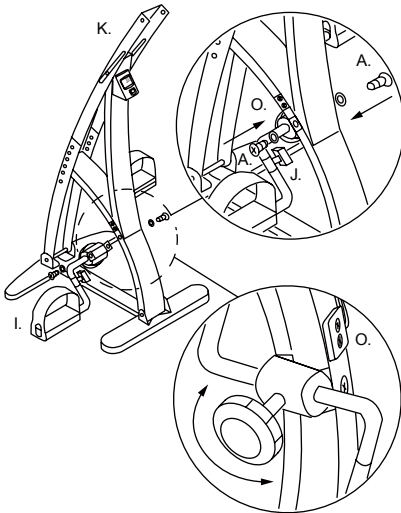
Gebruik schroef "maat 3,75" (D)



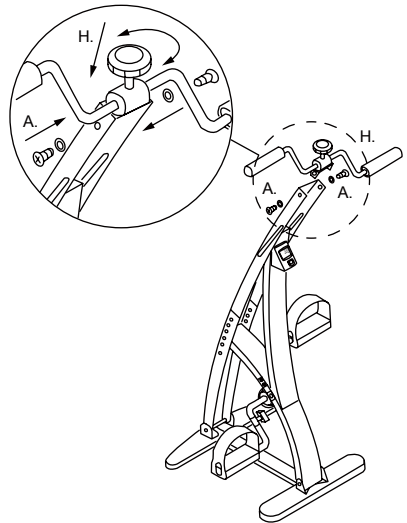
Gebruik schroef "maat 3,5" (E)

1. Plaats de voorste afstandhouderplaatjes (B) tussen de voorbasis (P) van het hoofdframe (K). Zet vervolgens het vast met schroef "maat 3,75", sluitring, en moer (D). Draai de schroef vast met inbussleutel (G) en moersleutel (D), inbegrepen.

2. Herhaal stap 1 proces voor de achterbasis (Q) en frame (K), met behulp van de achterste afstandhouderplaatjes (C), schroef "maat 3,5", sluitring, en moer (E) zoals afgebeeld.



3. Plaats de pedalen (I) aan de onderzijde van het hoofdframe (K) zoals afgebeeld. Zet het vast met kleine schroeven en sluitringen (A) met de inbussleutel (G). Opmerking: zorg ervoor dat de magneet (J) naar de magnetische sensor (O) op het hoofdframe (K) wijst, zoals afgebeeld. Verhoog of verlaag de spanning door de spanknop op de pedalen (I) te draaien.



4. Steek het stuur (H) in het bovenste hoofdframe (K). Zet het vast met kleine schroeven en sluitringen (A) met de inbussleutel (G). Verhoog of verlaag de spanning door de spanknop op het stuur te draaien (H).

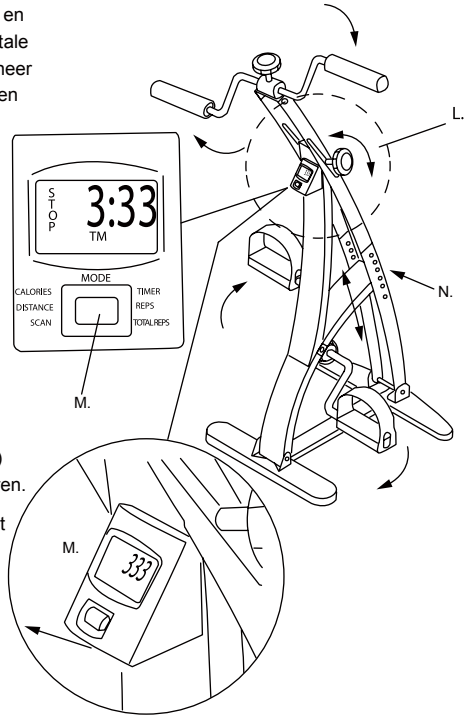
5. Draai aan de knop van het hoofdframe (L) en druk op de drukknoppen (N) om de gewenste hoek en hoogte aan te passen. Draai vervolgens aan de knop om hem vast te zetten.

Hoe te bedienen

6. Ga op een stevige stoel zitten. Steek uw voeten in de pedalen en pak het stuur en draai uw armen en benen naar wens. De digitale teller wordt automatisch INgeschakeld en UITgeschakeld wanneer u de pedalen start of stopt of als de MODE-toets (M) niet binnen 4 minuten wordt ingedrukt.

7. Specificaties voor de digitale oefenteller:

- CNT = telt het aantal pedaalrotaties 0-9999
- TM = telt de tijd 0-99.99
- CAL = telt de calorieën 0-99.99
- DIST = telt de afstand 0-99.99
- TCNT = Telt het totaal van pedaalrotaties 0-9999
- SCAN = scant automatisch alle tellingen door elke 3 seconden



- Druk op elk gewenst moment op de rode MODE-knop (M) om één van de bovenstaande tellerspecificaties te selecteren.
 - Houd de MODE-toets (M) gedurende 3 seconden ingedrukt om de teller te resetten.
8. Om de batterij te vervangen, trek voorzichtig aan het plaatje aan de onderkant van de digitale teller en schuif de batterij naar boven. Vervang het met een LR44H-knoopcelbatterij, met de polariteit (+) naar boven gericht. Sluit weer het plaatje aan de onderkant van de digitale teller.

FRENCH

Precautions

- Lire attentivement les instructions avant la première utilisation et les garder correctement pour renseignements ultérieurs.
- Utiliser le Dual bike seulement sur un sol nivelé. Vérifier qu'aucune pièce n'est détériorée ou perdue avant chaque utilisation. La sécurité et l'intégrité du Vélo Dual bike ne peut se garantir que si l'équipement est inspecté régulièrement sur d'éventuels dommages. L'utilisateur/propriétaire de l'équipement est le seul responsable d'assurer que son entretien est effectué régulièrement. Ne pas utiliser l'équipement si des composants en sont usés ou endommagés. Ne jamais utiliser que des composants fournis par le fabricant pour l'entretien / réparation de l'équipement.
- Utiliser l'équipement uniquement étant assis sur une chaise stable. NE pas utiliser le vélo debout. Consulter un médecin avant de commencer tout programme d'exercice physique. En cas de vertiges, évanouissement, ou malaise, arrêter immédiatement l'exercice et consulter son médecin.

- Ne pas porter de vêtements amples en manœuvrant le vélo d'entraînement.
- Assembler et désassembler le vélo d'entraînement avec précaution.
- Ce vélo d'entraînement se destine à utilisation personnelle et domestique.
- Dual bike n'est pas un appareil médical.
- Poids maximal supporté : 100 kg
- Stocker l'équipement dans un endroit frais et sec.

Avvertimento

- Garder le vélo loin des enfants.
- Éviter de toucher les pédales tournantes car ceci pourrait provoquer des blessures.
- Réduire progressivement la vitesse si l'on souhaite s'arrêter.
- Le vélo d'entraînement ne doit pas être utilisé avant la vérification attentive de toutes ses instructions.

Liste de Pièces

A x 4 : Petites vis et rondelles

B x 2 : Entretoises pour base côté de devant

C x 2 : Entretoises pour base côté postérieur

D x 1 : Vis dimension 3.50" avec rondelle et écrou

E x 1 : Vis dimension 3.75" avec rondelle et écrou

F x 1 : Outil - clé à œil

G x 1 : Outil - clé Allen

H : Guidon

I : Unité des pédales

J : Aimant

K : Support principal

L : Bouton de réglage de tension du support principal

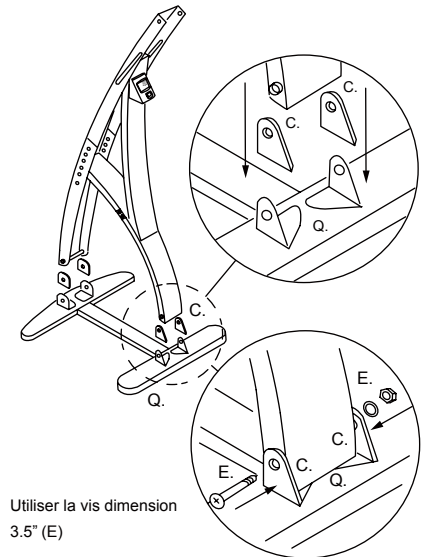
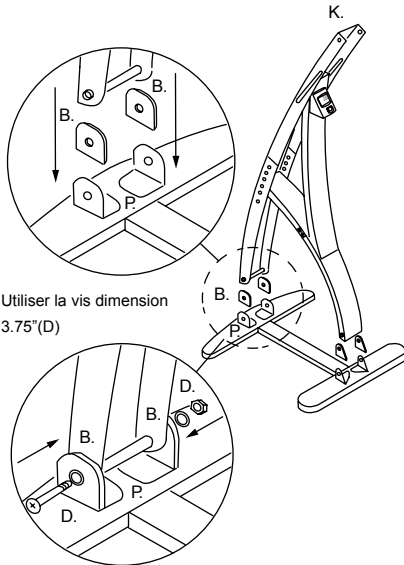
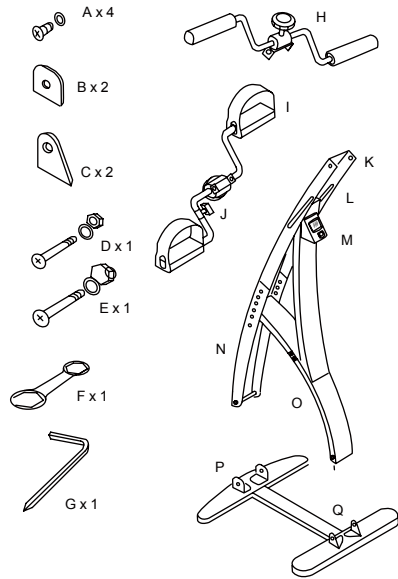
M : Compteur numérique d'exercice

N : Boutons pression

O : Capteur magnétique

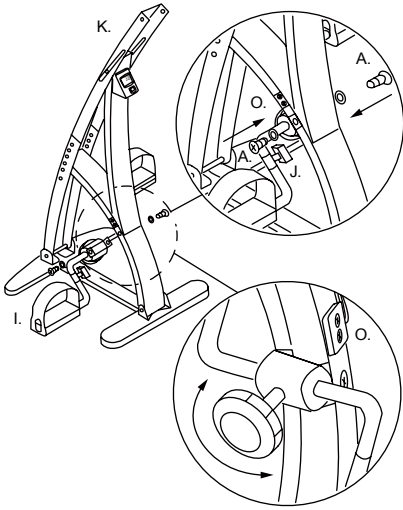
P : Languettes de la base de devant

Q : Languettes de la base postérieure

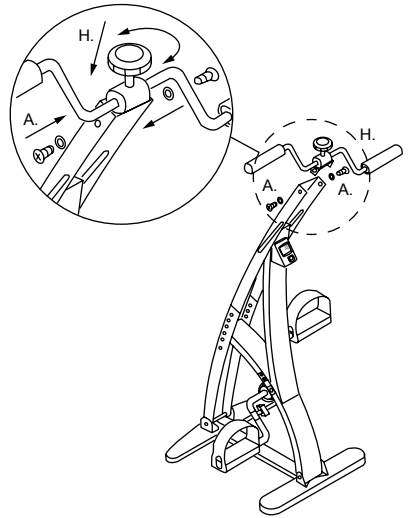


1. Insérer les entretoises (B) de la base de devant entre les languettes de la base de devant (P) du support principal (K). Ensuite fixer avec la vis de dimension 3.75", rondelle, et écrou (D). Serrer la vis avec la clé Allen (G) et la clé à œil (F) fournies.

2. Répéter l'opération de l'étape 1 sur la base postérieure (Q) et le support (K), en utilisant les entretoises de la base postérieure (C). Serrer la vis dimension 3.5", la rondelle et l'écrou (E) selon exemplifié.



3. Introduire les pédales (I) dans le côté inférieur du support principal (K) selon exemplifié. Fixer les petites vis et les rondelles (A) avec la clé Allen (G). Remarque : s'assurer que l'aimant (J) est tourné vers le capteur magnétique (O) dans le support principal (K) selon exemplifié. Augmenter ou réduire la tension en tournant le bouton de réglage des pédales (I).



4. Insérer le guidon (H) dans la partie supérieure du support principal (K). Le fixer avec les petites vis et rondelles (A) à l'aide de la clé Allen (G). Augmenter ou réduire la tension en tournant le bouton de réglage du guidon (H).

5. Tourner le bouton (L) du support principal et tirer des boutons pression (N) pour ajuster l'angle et la hauteur désirés. .
Fonctionnement

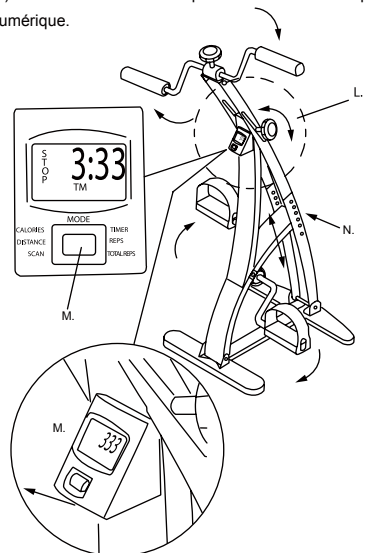
6. S'asseoir sur une chaise stable. Appuyer les pieds sur les pédales et saisir le guidon des deux mains, puis faire tourner les bras et les jambes selon souhaité. Le compteur numérique se mettra en marche (ON) et se déconnectera (OFF) automatiquement dès que l'on commence ou arrête de pédaler, respectivement, ou lorsque le bouton MODE (M) n'est pas touché dans les 4 minutes.

7. Compteur numérique d'Exercice Spécifications

- CNT = compte le nombre de rotations des pédales 0-9999
- TM = compte le temps 0-99 :59
- CAL = compte les calories 0-99.99
- DIST = compte la distance 0-99.9
- TCNT = compte le nombre total de rotations des pédales 0-9999
- SCAN = vérifie automatiquement tous les comptages à chaque 3 secondes

- Appuyer sur le bouton rouge du MODE (M) à tout moment Pour choisir l'une des spécifications ci-dessus.
- Para réinitialier le compteur, appuyer sur le bouton MODE (M) pendant 3 secondes sans relâcher.

8. Pour remplacer la batterie, tirer doucement du fond du panneau frontal du compteur numérique et faire glisser la pile vers le haut. Remplacer la pile avec une pile de bouton LR44H, la polarité (+) vers le haut. Remettre le panneau frontal du compteur numérique.



GERMAN

Sicherheitshinweis

- Lesen Sie die Gebrauchsanweisung vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf.
- Benutzen Sie den Dual bike nur auf ebenem Boden. überprüfen Sie den Heimtrainer vor jedem Gebrauch auf verschlissene oder lose Teile. Die Sicherheit und Unversehrtheit des Heimtrainers kann nur sichergestellt werden, wenn das Gerät regelmäßig auf Schäden überprüft wird. Es liegt in der Verantwortung des Benutzers Besitzers, sicherzustellen, dass eine regelmäßige Wartung des Geräts durchgeführt wird. Betreiben Sie das Gerät nicht mit verschlissenen oder beschädigten Komponenten. Verwenden Sie zur Wartung/ Reparatur des Geräts nur Komponenten, die vom Hersteller geliefert werden.
- Betreiben Sie das Gerät nur in sitzender Position. Setzen Sie sich auf einen stabilen Stuhl. Betreiben Sie den Heimtrainer NICHT im Stehen. Fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen. Wenn Sie während des Trainings Schwindel, Ohnmacht oder Übelkeit verspüren, so sollten Sie die Übung sofort abbrechen und Ihren Arzt konsultieren.
- Tragen Sie keine weite Kleidung, während Sie den Heimtrainer benutzen.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie den Heimtrainer auf und abbauen. exercise bike.
- Dieser Heimtrainer ist nur für den Privat- und Hausgebrauch bestimmt.
- Der Dual bike ist kein medizinisches Gerät.

Teilleiste

A x 4: Kleine Schrauben & Unterlegscheiben

B x 2: Abstandhalter der Vorderseitenbasis

C x 2: Abstandhalter der Rückseitenbasis

D x 1: Schraube in Größe 3,50 "mit Unterlegscheibe und Mutter

E x 1: Schraube in Größe 3,75 "mit Unterlegscheibe und Mutter

F x 1: Ringschlüssel

G x 1: Inbusschlüssel

H: Handpedale

I: Fußpedaleinheit

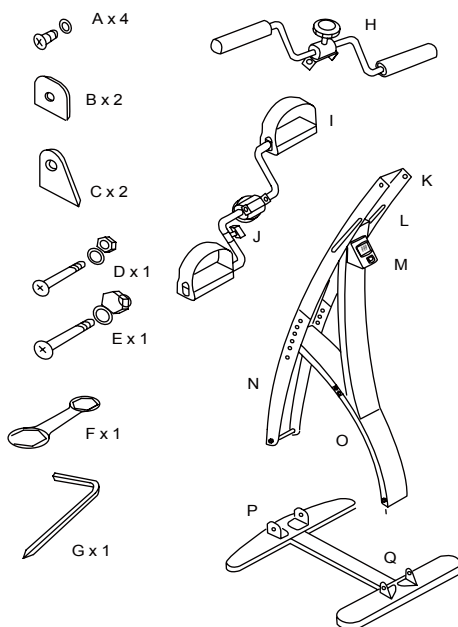
J: Magnet

K: Hauptrahmen

- Maximales Benutzergewicht: 220 lbs. (100 kg)
- Lagern Sie das Gerät an einem kühlen und trockenen Ort

Vorsicht

- Halten Sie den Heimtrainer von Kindern fern.
- Vermeiden Sie den Kontakt mit sich drehenden Pedalen, da diese zu Verletzungen führen können.
- Zum Beenden der Übung die Trittschwindigkeit schrittweise verlangsamen.
- Das Heimtrainer sollte nur nach einer aufmerksamen Lektüre der Gebrauchsanweisung benutzt werden.



L: Spannkopf des Hauptrahmens

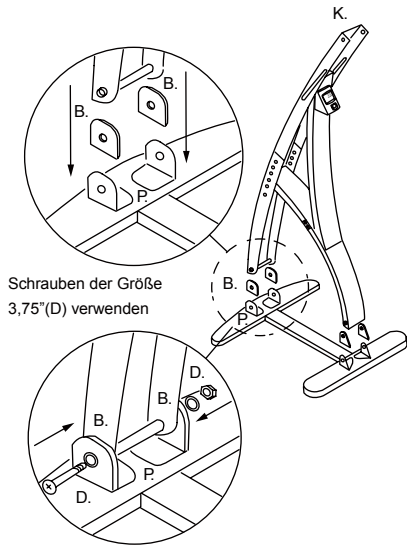
M: Digitaler Übungszähler

N: Druckknöpfe

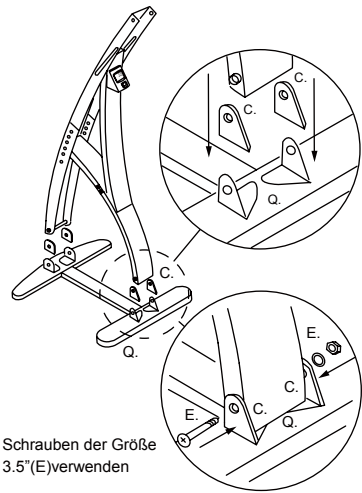
O: Magnetsensor

P: Vordere Basisfüße

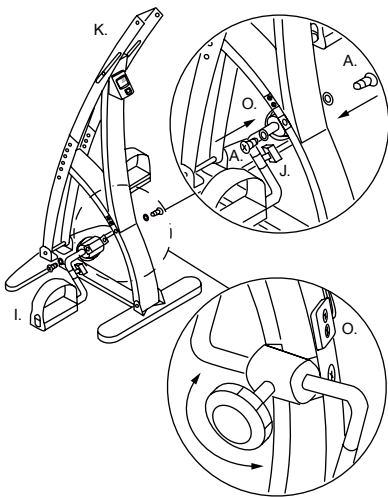
Q: Hintere Basisfüße



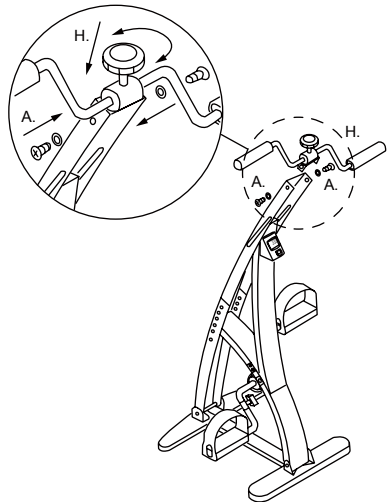
1. Setzen Sie die Abstandhalter der Vorderseitenbasis (B) zwischen die vorderen Basisfüße (P) des Hauptrahmens (K) ein. Dann mit Schraube der Größe 3,75," Unterlegscheibe und Mutter (D) sichern. Ziehen Sie die Schraube mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel (G) und dem Ringschlüssel (F) an.



2. Wiederholen Sie Schritt 1 für die hinteren Basisfüße (Q) und den Rahmen (K). Verwenden Sie dazu die Abstandhalter der Rückseitenbasis (C), die Schrauben der Größe 3,5," die Unterlegscheibe und die Mutter (E).



3. Setzen Sie die Pedale (I) wie gezeigt an der Unterseite des Hauptrahmens (K) ein. Mit den kleinen Schrauben und Unterlegscheiben (A) sichern und mit dem Inbusschlüssel (G) festziehen. Hinweis: Stellen Sie sicher, dass der Magnet (J) wie gezeigt zum Magnetsensor (O) am Hauptrahmen (K) zeigt. Erhöhen oder verringern Sie die Spannung, indem Sie den Spannknoopf an den Pedalen (I) drehen.



4. Führen Sie die Handpedale (H) in den oberen Hauptrahmen (K) ein. Mit den kleinen Schrauben und Unterlegscheiben (A) sichern und mit dem Inbusschlüssel (G) festziehen. Erhöhen oder verringern Sie die Spannung, indem Sie den Spannknoopf an der Handpedale (H) drehen.

5. Drehen Sie den Spannkopf des Hauptrahmens (L) und drücken Sie die Druckknöpfe (N), um den gewünschten Winkel und die gewünschte Höhe einzustellen. Dann den Knopf festziehen, um ihn zu sichern.

Bedienung des Heimtrainers

6. Setzen Sie sich auf einen stabilen Stuhl. Setzen Sie Ihre Füße auf die Pedale und greifen Sie die Handpedale, drehen Sie die Arme und Beine wie gewünscht. Der Digitalzähler schaltet sich automatisch ein und aus, wenn Sie die Pedale starten oder stoppen oder wenn die MODE-Taste (M) nicht innerhalb von 4 Minuten gedrückt wird.

7. Spezifikationen des digitalen Übungszählers:

CNT = Anzahl der Pedalumdrehungen 0-9999

TM = zählt die Zeit von 0 bis 99: 59

CAL = zählt die Kalorien von 0 bis 99,99

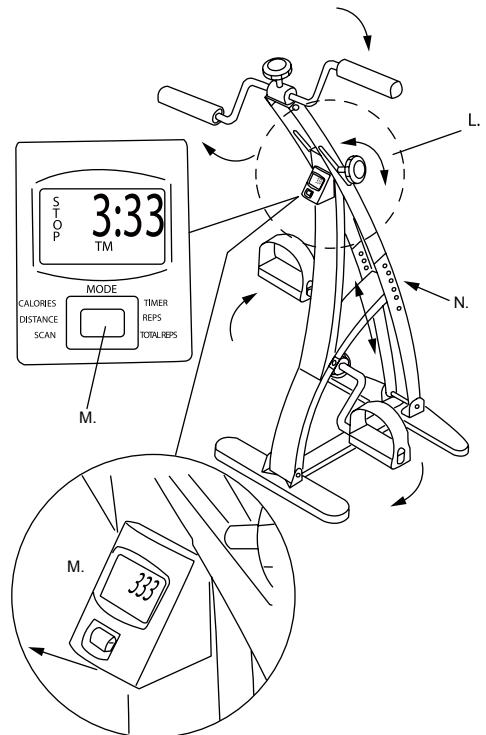
DIST = zählt die Entfernung 0-99,99

TCNT = zählt die Gesamtpedalumdrehungen 0-9999

SCAN = Alle 3 Sekunden automatisches Scannen aller Zählungen

- Um eine spezifische Zähleranzeige auszuwählen kann jederzeit die rote MODE-Taste (M) gedrückt werden.
- Halten Sie die MODE-Taste (M) 3 Sekunden lang gedrückt, um den Zähler zurückzusetzen.

8. Um die Batterie auszutauschen, ziehen Sie leicht an der Unterseite der Digitalzählerblende und schieben Sie die Batterie nach oben. Ersetzen Sie die Knopfzellenbatterie LR44H mit der Polarität (+) nach oben. Setzen Sie die Digitalzählerblende wieder ein.





Geïmporteerd door; Hergesteld von; Imported by; Importé par:

Mesa Products International B.V.

Havenstraat 57 a, 7005 AG Doetinchem – NL

Für Fragen und/oder Hilfe bei der Montage stehen wir Ihnen selbstverständlich gern unter unserer Servicenummer +491805140024 von Montags bis Freitags zwischen 9.°° und 17.°°

Uhr zur Verfügung (0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, Mobilfunkpreis max. 0,42 €/Min.).

PO 5200293