



② Installing the stabilizers

Place the trainer upside down. Mount the front and rear stabilizers on the bottom of the trainer with two pairs of screws.



③ Installing/replacing the battery

Remove the display by disconnecting it from its slot. The battery compartment is situated behind the counter. Install or replace a 1.5V AAA battery (NOT PROVIDED). Re-assemble the display.

Operations

Press the red button to turn on the display. You can select the desired function by pressing the red button. Refer to the right upper corner of the display for functions.

TIME	Total time pedaled.
DISTANCE	Total distance pedaled, in kilometers
COUNT	Total movement times during the workout session.
TOTAL COUNT	Total movement times during different sessions. This value cannot be reset unless you replace the battery
CALS	Total calories burned.

IMPORTANT: The calculation of calories burned is an estimation and should not be considered medically reliable. We suggest consulting your doctor or dietician to adapt your diet and energy consumption depending on your physical condition, and the sporting activities you intend to be involved in. We also recommend that you consult your doctor prior to beginning any new exercise.

Notes

The functions change automatically after a couple of seconds so that during your session you can keep track of the time, distance, number of exercises and the total estimated calorie consumption. If you prefer one particular function, then press the red button till you have found the desired function and "SCAN" is off the display.

The display will automatically switch on when you start exercising or when you press the red button.

The display will automatically switch off when not in use for around 4 minutes.

Reset the exercising data by pressing the red button for 3 to 5 seconds.

MINI TRAINER

(Mini Bicicleta Para Ejercicios)



User Manual

(Manual del Usuario)

Please thoroughly read this manual before use and keep it for future reference.

(Lea detenidamente este manual antes de usarlo y guárdelo para futuras referencias.)

Warnings

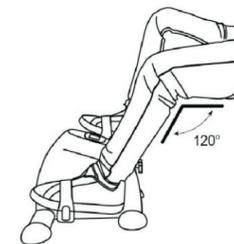
- The trainer must be kept away from children.
- It is forbidden to use the trainer if damaged or defective.
- Keep hands, feet, and loose articles away from moving parts.
- The trainer can't be used by persons with physical or mental disabilities or children or persons with insufficient experience, and/or insufficient knowledge..
- The product is intended for indoor use only.
- Do not place the bike in a location where it will be in contact with direct sunlight or where it will be exposed to high temperatures or excessive humidity.
- Do not place this device in a location where it may cause an obstruction.
- Make sure that the pedals are on tight. Loose pedals will slowly come undone. Using the trainer with loose pedals can damage the threads on the pedal arms.
- Do not wear loose or baggy clothing, since it may get caught in the machine. Take off all jewelries when exercising.
- It is always important to consult your physician before starting an exercise program.
- Do not subject the bike to heavy shock or treat it excessively.
- Do not place the trainer on a slippery flat which may result in injury.

Care

- Make sure the pedals are as tight as you can possibly make them. This is especially important if you pedal backwards.
- Do not stand on the pedals. The pedal was not designed to be used while standing.

Attention

- The pedals of mini trainer are close to the ground so your feet are very likely to touch the ground if you sit on a low height chair. Please sit on a chair of proper height when doing exercise.
- It's recommended to keep the angle between your thigh and calf less than 120°, otherwise the trainer may slide forward



Parts List



Assembly Steps



① Installing the pedals

Attach the right and left pedals (identified by R= right and L=left) to the corresponding crank arms.

Screw the right pedal clockwise and screw the left pedal anti-clockwise during installation. Afterwards, secure the pedals with a wrench.

Tips for Installing the Pedals

Make sure the pedal is straight when you screw it in.

Rotate the shaft with your fingers to get the threads started.

If you can't get the threads started with your fingers then it is cross threaded. Unscrew the pedal, make sure the pedal is straight, and then try again.



② Instalación de los estabilizadores

Invierte la bicicleta. Instale el estabilizador delantero y trasero en la parte inferior con dos pares de tornillos.



③ Instalación / Reemplazo de la batería

Desconecte la pantalla de la ranura y la retire. La cabina de la batería se encuentra detrás del mostrador. Instale o reemplace una batería AAA de 1,5V (no proporcionadas). Vuelva a montar la pantalla.

Operaciones

Presione el botón rojo para encender la pantalla. Puede seleccionar las funciones que desea presionando el botón rojo. Consulte la esquina superior derecha de la pantalla para las funciones.

TIEMPO	Tiempo total de pedalear.
DISTANCIA	Distancia total recorrida, en kilómetros.
RECUENTO	Número de veces de pedalear durante la sesión de entrenamiento específica.
RECUENTO TOTAL	Número de veces de pedalear durante diferentes sesiones. Este valor no se puede restablecer a menos que cambie la batería.
CALORÍAS	Calorías totales quemadas.

Importante: El cálculo de la calorías quemadas es solo una estimación y no debe considerarse médicamente confiable. Le recomendamos consultar a un médico o nutricionista para ajustar su dieta y consumo de energía en función de su condición física y de las actividades deportivas en las que tenga la intención de participar. También le recomendamos consultar a un médico antes de comenzar cualquier ejercicio nuevo.

Notas

Después de unos segundos, estas funciones cambian automáticamente para que durante el entrenamiento pueda rastrear el tiempo, la distancia, el número de ejercicios y el consumo total estimado de calorías. Si le gusta una función en particular, Presione el botón rojo hasta encontrar la función deseada y "SCAN" (escaneo) ha desaparecido de la pantalla. La pantalla se encenderá automáticamente cuando comience a hacer ejercicio o presione el botón rojo, y se apagará automáticamente sin usarlo durante unos 4 minutos. Presione el botón rojo durante 3 a 5 segundos para restablecer los datos de movimiento. que tenga la intención de participar. También le recomendamos consultar a un médico antes de comenzar cualquier ejercicio nuevo.

Advertencias

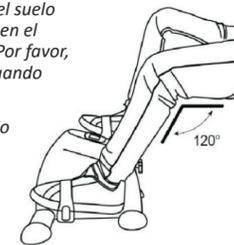
- Esta bicicleta para entrenamiento debe mantenerse alejado de los niños.
- Está prohibido utilizar la bicicleta si está dañada o defectuosa.
- Mantenga las manos, los pies y los objetos sueltos alejados de las partes en movimiento.
- No puede ser utilizado por personas con discapacidades físicas o mentales o por niños o personas con experiencia insuficiente, conocimiento o conocimiento insuficiente.
- Este producto es solo para uso interior.
- No coloque la bicicleta en un lugar con luz solar directa o expuesta a altas temperaturas o humedad excesiva.
- No coloque este dispositivo en una posición que pueda causar obstáculos.
- Asegúrese de que el pedal esté apretado, de lo contrario se aflojará lentamente. El uso con el pedal suelto puede dañar los hilos en el brazo del pedal.
- No se vista de ropa suelta, ya que puede quedar atrapada por la máquina. Qúitese todas las joyas durante el ejercicio.
- Siempre es importante consultar a un médico antes de comenzar a hacer ejercicio.
- No exponga la bicicleta a un impacto severo o a un manejo excesivo.
- No coloque la bicicleta en un terreno resbaladizo, lo que puede causar lesiones.

Cuidado

- Asegúrese de que los pedales sean lo más apretados posible. Esto es especialmente importante si pedaleas hacia atrás.
- No se pare sobre los pedales de pie. El pedal no fue diseñado para usarse de pie.

Atención

- Los pedales de la mini bicicleta están cerca del suelo por lo que es muy probable que sus pies toquen el suelo si se sienta en una silla de baja altura. Por favor, siéntese en una silla de la altura adecuada cuando haga ejercicio.
- Se recomienda mantener el ángulo por debajo de 120 ° entre el muslo y la pantorrilla, de lo contrario el entrenador puede deslizarse.



Lista de Accesorios



Pasos del Ensamblaje



① Installing the pedals

Conecte el pedal izquierdo y derecho (R = derecha, L = izquierda) al brazo de manivela correspondiente.

Desenrosque el pedal derecho en el sentido de las agujas del reloj y el pedal izquierdo en el sentido contrario a las agujas del reloj. Luego, fije el pedal con una llave inglesa.

Consejos para instalar el pedal

Asegúrese de que el pedal esté recto al atornillarlo. Gire el eje con dedos para funcionar bien el hilo.

Si no puede activar el hilo con dedos, puede que el hilo esté cruzado. Suelte el pedal, asegúrese de que el pedal esté recto y vuelva a intentarlo.