

# Moko -Spin Bike MK329 Manuale di istruzioni



**Declaration of Conformity:** Registration No.: EPTC-QA-S2010819  
**Issue date: October 17, 2020.**

Importato e distribuito da FreeBie Srl - Via Quasimodo 32/b – Legnano (MI) – Italy  
[info@freebie.it](mailto:info@freebie.it) - +39 0331185817

## **Attenzione:**

Peso massimo dell'utilizzatore:120kg

Prima di utilizzare la Spin Bike leggere attentamente le istruzioni e le indicazioni. Custodire questo manuale per futura necessità.

## **Informazioni di sicurezza:**

Al fine di evitare pericoli e gravi infortuni, leggere con molta attenzione le istruzioni di sicurezza riportate qui sotto.

Importante: questo prodotto è destinato all'uso domestico non professionale - HOME Fitness.

1. Prima di procedere all'assemblaggio del prodotto, leggere il manuale con attenzione. Sarai responsabile qualora l'assemblaggio del prodotto non avvenga in maniera corretta.
2. Verifica con un medico il tuo stato di salute prima di iniziare l'attività fisica.
3. Fai attenzione ai segnali che il tuo corpo ti manda. Un uso non corretto o uno sforzo eccessivo possono creare danni alla tua salute. Fermati immediatamente se avverti i seguenti sintomi: dolore, mal di schiena, battito del cuore irregolare, respiro estremamente affannoso oppure nausea. Se hai patologie croniche che presentano questi sintomi, consulta il tuo medico prima di fare esercizio.
4. Tieni i bambini e gli animali lontani dalla Spin Bike. Si tratta di un prodotto per adulti.
5. Posiziona la Spin Bike su una superficie solida, piatta e per evitare danni, proteggi il pavimento con un tappeto oppure con un telo protettivo.
6. Prima di utilizzare la Spin Bike, assicurati che le viti e i bulloni siano correttamente serrati.
7. Per mantenere un livello ottimale di sicurezza, verifica frequentemente che la Spin Bike sia in buono stato.
8. Utilizza la Spin Bike nelle modalità indicate. Se rilevi dei pezzi mancanti o danneggiati durante l'assemblaggio, oppure se al primo utilizzo senti dei rumori non conformi, fermati e contattaci immediatamente.
9. Vestiti in maniera sportiva, non utilizzare pantaloni larghi che potrebbero incastrarsi o abiti che potrebbero limitare il movimento.
10. Questa Spin Bike è stata testata e certificata EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5, nella classe HC ovvero per uso domestico. Il peso massimo dell'utilizzatore non deve superare i 120kg.

11. Questa Spin Bike non è idonea per utilizzi di alta precisione (es.: visite mediche sportive).

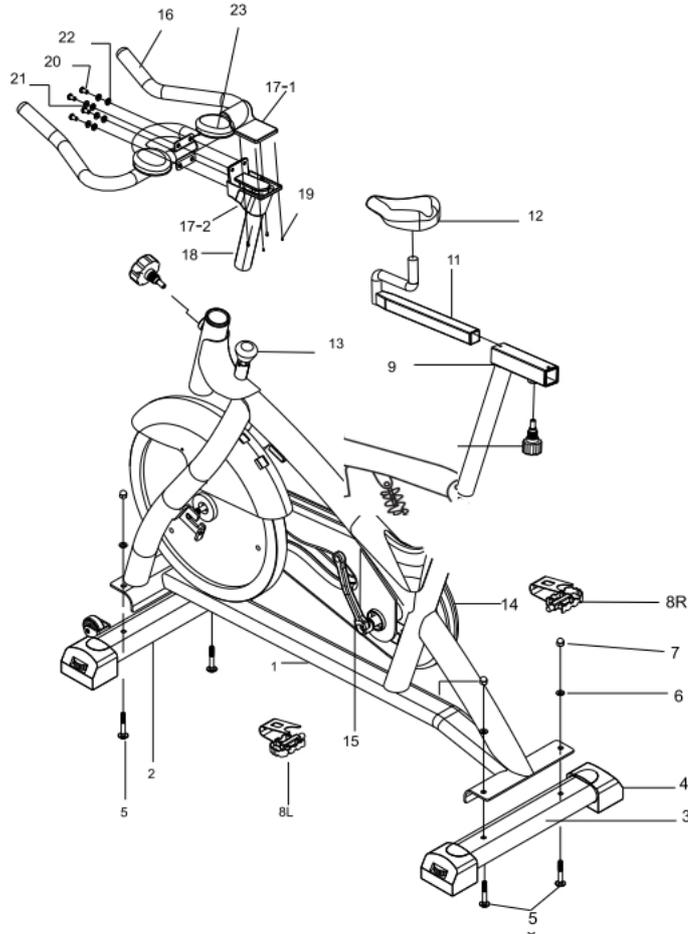


## Declaration of Conformity

Registration No.: EPTC-QA-S2010819

Report Number: EPTC-QA-S2010819 (EN ISO20957-1:2013 & EN ISO 20957- 5: 2016)

### Esploso dei componenti:

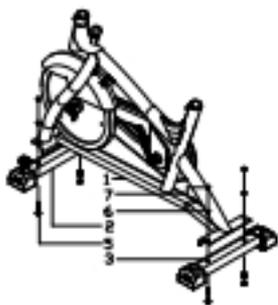


n	descrizione	qt	n	descrizione	qt
1	Telaio	1	13	Freno	1
2	Supporto ant.	1	14	Carter	1
3	Supporto post.	1	15	Manovella pedale	2
4	Coperture piedi	4	16	Manubrio	1
5	Bullone	4	17-1	Copertura manubrio Sup.	1
6	Rondella	4	17-2	Copertura manubrio Inf.	1
7	Dado di Bloccaggio	4	18	Supporto manubrio	1
8	Pedale	2	19	Viti di Fissaggio	4

Importato e distribuito da FreeBie Srl - Via Quasimodo 32/b – Legnano (MI) – Italy  
[info@freebie.it](mailto:info@freebie.it) - +39 0331185817

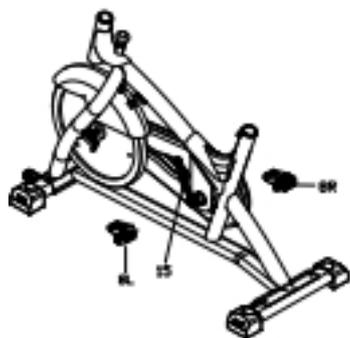
9	Supporto sella Base	1	20	Bullone esagonale	4
10	Manopola di regolazione	3	21	Rondelle	4
11	Supporto sella Estensione	1	22	Rondelle elastiche	4
12	Sella	1			

## Istruzioni di assemblaggio:



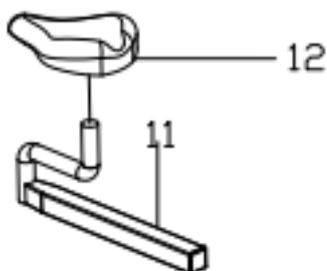
### Step 1:

Collegare i due supporti anteriore e posteriore (3-2) al telaio (1). Fissarli con i bulloni (5) le rondelle (3) e i dadi (7).



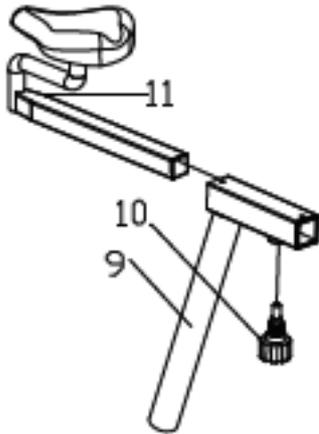
### Step 2:

Avvitare i pedali (8) alle manovelle (15). Fare attenzione: sui due pedali sono indicate le due lettere R (per destra) e L (per sinistra).



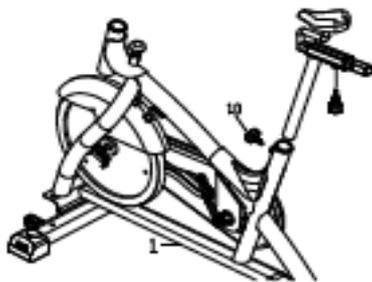
### Step 3:

Fissare il sellino (12) al tubo di supporto (11). Fissare la sella solo al primo utilizzo.



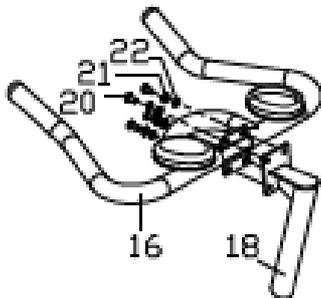
**Step 4:**

**Inserire il tubo (11) nel supporto del sellino (9) e fissarlo con l'apposita manopola (10).**



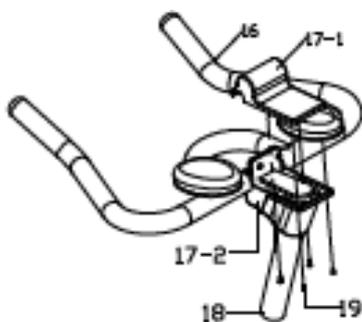
**Step 5:**

**Inserire il supporto del sellino (9) nel telaio (1). Posizionare l'altezza in base alle vostre necessità e fissarlo con la manopola (10).**



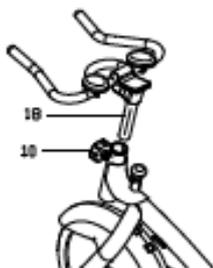
**Step 6:**

**Fissare il manubrio (16) al relativo supporto (18). Fissarlo molto bene con i bulloni (20), le rondelle (21) e le rondelle elastiche(22).**



**Step 7:**

**Fissare prima la copertura superiore del manubrio (17.1) e poi quella inferiore (17.2). Collegare la copertura superiore tra il manubrio (16) ed il supporto del manubrio (18) quindi bloccarla con le viti (19).**

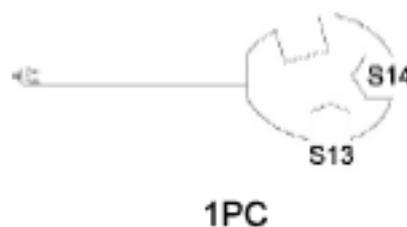
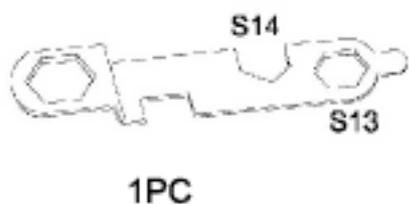


### Step 8:

Inserire il supporto del manubrio (18) nel telaio (1), fissarlo all'altezza desiderata in base alle vostre necessità con la manopola (10).

**Attenzione: prima di utilizzare la SPIN Bike, assicurarsi che tutte le parti siano correttamente assemblate e che la viteria sia ben stretta.**

### Attrezzi inclusi:



### Computer

#### Istruzioni:

Inserire una batteria AA1,5V nell'apposito vano posto sul retro del computer. Se rimuovete le batterie il computer verrà resettato.

**Funzioni: Tempo di utilizzo, Calorie, Velocità, Distanza, Odometro, Pulsazioni Cardiache.**

- **Auto On/off:** quando l'utente inizierà ad utilizzare la Spin Bike, il display mostrerà automaticamente i valori. Il display si spegnerà automaticamente dopo 256 secondi di non utilizzo. I valori rimangono registrati e il display si riattiva non appena la Spin Bike verrà riutilizzata. Per azzerare i valori tenere premuto per 2 secondi il pulsante centrale.
- **Auto Scan:** quando il monitor è acceso, tutte le 6 funzioni verranno mostrate automaticamente per 6 secondi.
- **Time/tempo di utilizzo:** indica il tempo di utilizzo della macchina da 0.0 a 99.59 minuti.
- **Calories/Calorie:** indica le calorie consumate durante l'esercizio da 0,0 a 9999.
- **Speed/velocità:** indica la velocità della pedalata in miglia orarie (mph) ed in km orari (kph).
- **Distance/distanza percorsa:** indica la distanza percorsa in miglia (mile) ed in chilometri(km).
- **Odometer/odometro:** indica il totale della distanza percorsa da 0,0 a 9999.
- **Pulse/pulsazioni cardiache:** indica i battiti cardiaci per minuto.
- **Reset:** tenendo premuto il pulsante per 2 secondi, tutti i valori vengono resettati.

Note:

1: Se il display segna valori incongrui, per favore rimuovere le batterie e reinsertarle.

2: Utilizzare batterie 1,5V AA (1 pezzo).

3: Smaltire le batterie esaurite secondo le vigenti leggi comunali.

4: Attenzione! Il calcolo delle pulsazioni è puramente indicativo, il display non è uno strumento medico e quindi il valore potrebbe

non essere accurato. Se vi sentite stanchi, prendetevi una pausa e nei casi più gravi, sentite il vostro medico.

**Rosh Declaration: SGS. N° CANEC1903375001 9/4/2019**

**Emc Test Report: JSH007030608-001/am 11 14/1/2016**