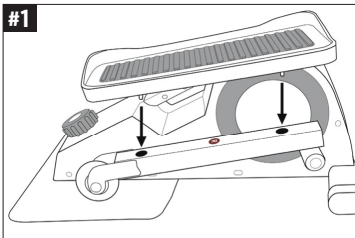


Gebrauchsanleitung | Instructions for Use | Mode d'emploi | Istruzioni per l'uso & QUICK START GUIDE

#1



Schritt 1 - Ausrichten (#1)

Richten Sie das rechte Pedal auf die rechte Schiene aus. Führen Sie die Unterseite des Pedals in die beiden kleinen Löcher ein.

Step 1 - Alignment (#1)

Align the right pedal with the right track. Insert the bottom of the pedal into the two small holes.

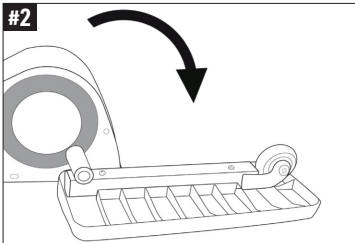
Étape 1 - Aligner (#1)

Alignez la pédale droite sur le rail droit. Insérez la partie inférieure de la pédale dans les deux petits trous.

Fase 1 - Allineamento (#1)

Allineare il pedale destro con la guida destra. Inserire la parte inferiore del pedale nei due piccoli fori.

#2



Schritt 2 - Drehen (#2)

Drehen sie nun das Pedal um laut Abbildung sodass die Schraubenlöcher nach oben zeigen.

Step 2 - Turn (#2)

Now turn the pedal as shown in the picture so that the screw holes are facing upwards.

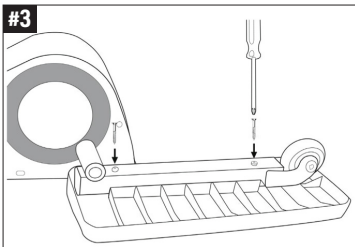
Étape 2 - Retourner (#2)

Retournez maintenant la pédale conformément à l'illustration de manière à ce que les trous des vis soient tournés vers le haut.

Fase 2 - Girare (#2)

Ora girare il pedale come mostrato in figura in modo che i fori delle viti siano rivolti verso l'alto.

#3



Schritt 3 - Schrauben (#3)

Schrauben sie nun mit dem Schraubendreher das Pedal fest. Stellen Sie sicher, dass es nicht wackelt um Beschädigungen und Verletzungen zu vermeiden.

Step 3 - Screws (#3)

Now screw the pedal tight with the screwdriver. Make sure that it does not wobble to prevent damage and injuries.

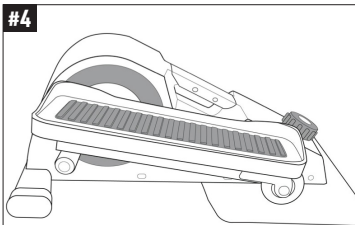
Étape 3 - Visser (#3)

Vissez à présent la pédale à fond avec le tournevis. Assurez-vous qu'elle ne bouge pas pour éviter les détériorations et les blessures.

Fase 3 - Viti (#3)

Ora stringere il pedale con il cacciavite. Assicurarsi che non traballa per evitare danni e lesioni.

#4



Schritt 4 - linkes Pedal (#4)

Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 3 mit dem linken Pedal.

Step 4 - left pedal (#4)

Repeat steps 1 to 3 with the left pedal.

Étape 4 - pédale gauche (#4)

Réitérez les étapes 1 à 3 avec la pédale gauche.

Fase 4 - Pedale sinistro (#4)

Ripetere le fasi da 1 a 3 con il pedale sinistro.

**DE**

VOR GEBRAUCH DIE GANZE BEDIENUNGSANLEITUNG DURCHLESEN. DIESE ANLEITUNG AUFBEWAHREN.

FR

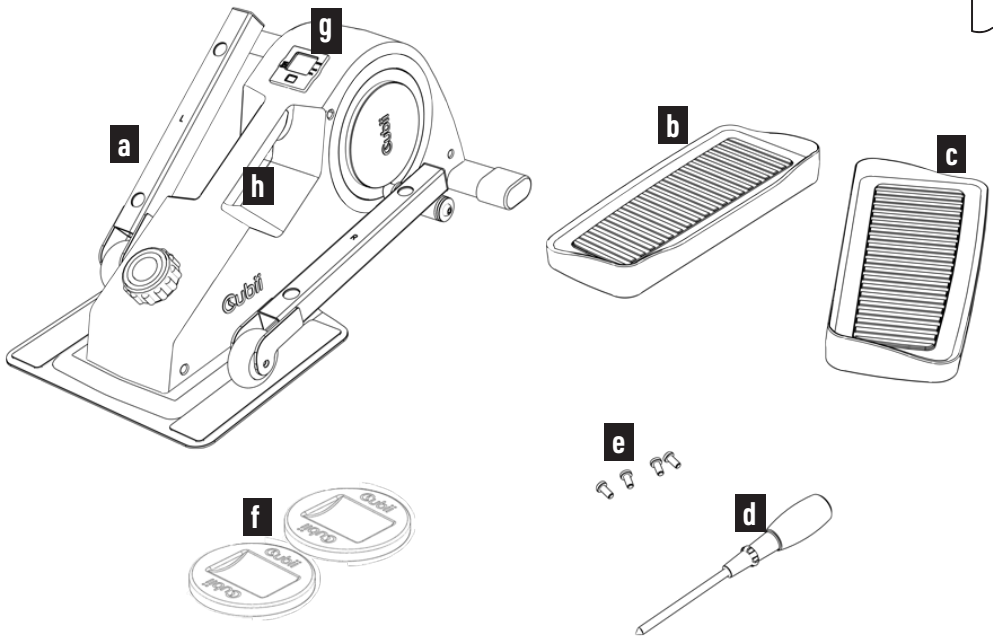
LIRE LE MODE D'EMPLOI EN ENTIER AVANT UTILISATION. CONSERVER CE MODE D'EMPLOI.

EN

READ THROUGH THE ENTIRE OPERATING INSTRUCTIONS BEFORE USE. KEEP THIS MANUAL.

IT

LEGGERE ATTENTAMENTE IL MANUALE D'ISTRUZIONI IN OGNI SUA PARTE PRIMA DELL'USO. CONSERVARE QUESTO MANUALE D'ISTRUZIONI ONDE POTERLO SEMPRE REPERIRE ANCHE IN UN SECONDO MOMENTO



DE
LIEFERUMFANG & BEZEICHNUNG DER TEILE

- a. 1 x Cubii Hauptgerät
- b. 1 x linkes Pedal
- c. 1 x rechtes Pedal
- d. 1 x Schraubenzieher für die Montage
- e. 4 x Schrauben
- f. 2 x Stuhlradstopper
- g. Monitor am Gerät (Batterie ist im Lieferumfang enthalten)
- h. Haltegriff am Gerät

EN
SCOPE OF DELIVERY AND DESCRIPTION OF THE PARTS

- 1 x Cubii main unit
- i. 1 x left pedal
- j. 1 x right pedal
- k. 1 x screwdriver for the assembly
- l. 4 x screws
- m. 2 x chair wheel stoppers
- n. Monitor on unit (battery is included in delivery scope)
- o. Handle on unit

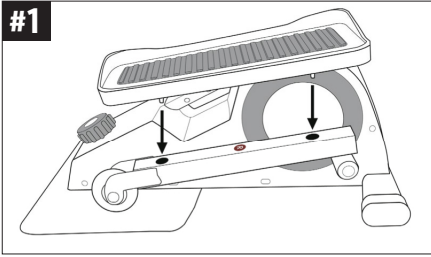
FR
CONTENU DE LA LIVRAISON ET DÉSIGNATION DES PIÈCES

- a. 1 x unité principale de l'appareil Cubii
- b. 1 x pédale gauche
- c. 1 x pédale droite
- d. 1 x tournevis pour le montage
- e. 4 x vis
- f. 2 x bloqueurs de roue du siège
- g. Moniteur sur l'appareil (pile fournie)
- h. Poignée sur l'appareil

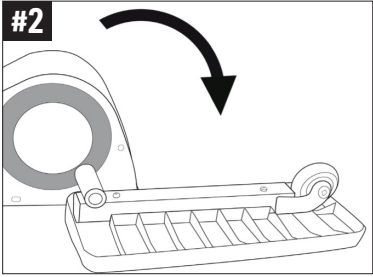
IT
FORNITURA E DESCRIZIONE DEI COMPONENTI

- a. 1 x Cubii apparecchio principale
- b. 1 x pedale sinistro
- c. 1 x pedale destro
- d. 1 x cacciavite per il montaggio
- e. 4 x viti
- f. 2 x freni per le rotelle della sedia
- g. Monitor all'apparecchio (la batteria è inclusa)
- h. Maniglia sull'apparecchio

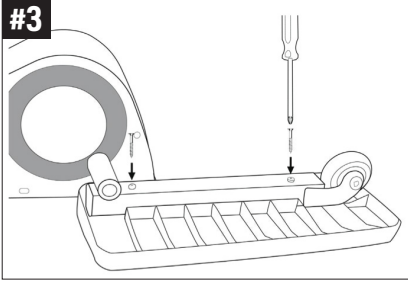
#1



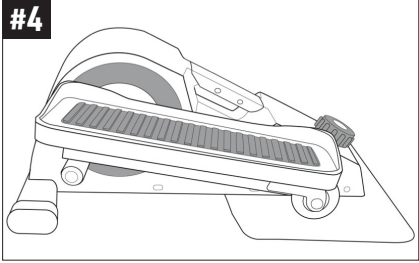
#2



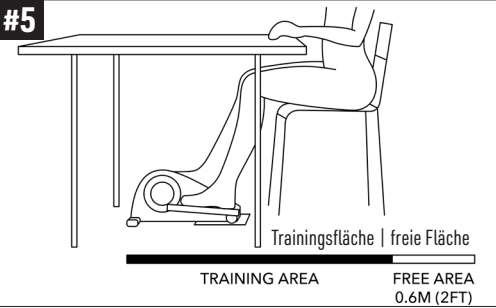
#3



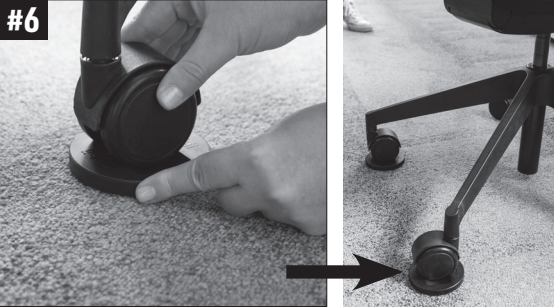
#4



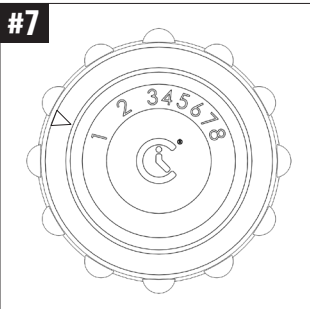
#5



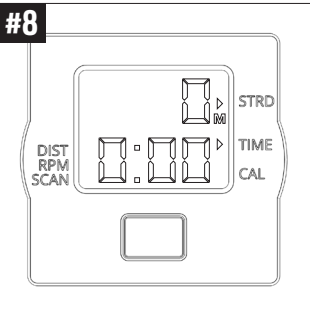
#6



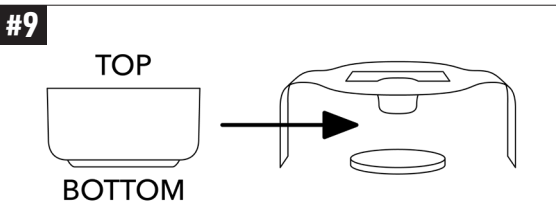
#7



#8



#9



WICHTIGE HINWEISE & SICHERHEITSHINWEISE

1. BITTE VOR VERWENDUNG DIESES GERÄTES ALLE ANLEITUNGEN LESEN UND DIESE BEDIENUNGSANLEITUNG ZUM NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN. SOLLTE DAS GERÄT AN DRITTE WEITERGEGEBEN WERDEN, SO MUSS DIESE BEDIENUNGSANLEITUNG EBENFALLS MIT AUSGEHÄNDIGT WERDEN.
2. Dieses Produkt ist nicht für den medizinischen Gebrauch bestimmt.
3. Das Gerät darf NUR IM SITZEN verwendet werden.
4. Konsultieren Sie Ihren Arzt vor der Verwendung dieses Produkts, wenn:
 - a. Sie schwanger sind
 - b. Sie einen Herzschrittmacher, ein Implantat oder anderen Hilfsmitteln haben
 - c. Sie an Diabetes leiden
 - d. Sie eine Durchblutungsstörung haben
 - e. Sie Bedenken hinsichtlich Ihrer Gesundheit haben
5. Ältere oder gebrechliche Personen sollten sich vor der Verwendung des Produkts an ihren Arzt wenden, auch wenn es keine speziellen Vorerkrankungen gibt.
6. Hören Sie mit der Verwendung sofort auf, wenn Sie Beschwerden oder Schmerzen verspüren.
7. Wenn Sie ein Problem vermuten, schalten Sie das Gerät so schnell wie möglich aus.
8. Bewahren Sie das Gerät bei längerer Lagerung in seiner Verpackung oder an einem sicheren, trockenen und kühlen Ort auf.
9. Halten Sie das Produkt von Feuchtigkeit fern. Verwenden Sie es nicht, wenn das Produkt oder Teile davon feucht oder nass sind.
10. Das Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren sowie von Personen mit reduzierten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und/oder Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstanden haben. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht durch Kinder durchgeführt werden, es sei denn, sie sind älter als 8 Jahre und beaufsichtigt.
11. Stellen Sie sich niemals auf das Gerät hinauf und gehen Sie nicht gewaltsam mit dem Gerät um, um gefährliche Verletzungen zu vermeiden.
12. Achten Sie darauf, dass die Pedale gut festgeschraubt sind!
13. Benutzen Sie Cubii nur auf ebenen Flächen.
14. Tragen Sie Cubii nur am Haltegriff um ihn nicht zu beschädigen!
15. Für optimalen Komfort empfehlen wir Schuhe mit weichen Sohlen.
16. Achten Sie bei der Verwendung darauf, dass sich keine Kinder und Tiere in unmittelbarer Nähe befinden um Verletzungen zu vermeiden.
17. Tragen sie bei der Anwendung keine zu weite Kleidung – zu weite Kleidung könnte sich in den Pedalen verfangen.
18. Das maximale Benutzergewicht beträgt 100 kg.
19. Cubii kann nur von einer Person am Gerät benutzt werden.
20. Achten Sie auf eine stabile Sitzposition, wenn Sie mit Cubii trainieren.
21. Versuchen Sie nicht, das Produkt zu zerlegen oder zu reparieren. Reparaturen dürfen nur von entsprechend qualifizierten Technikern durchgeführt werden.
22. Achten Sie darauf, dass Haut, Augen und Schleimhäute nicht mit Batterieflüssigkeit/-säure in Kontakt kommen. Bei Kontakt mit Batterieflüssigkeit die betroffenen Stellen sofort mit reichlich sauberem Wasser spülen und einen Arzt konsultieren.

ZUSAMMENBAU IHRES CUBII:

Schritt 1 – Ausrichten (#1)

Richten Sie das rechte Pedal auf die rechte Schiene aus.
Führen Sie die Unterseite des Pedals in die beiden kleinen Löcher ein.

Schritt 2 – Drehen (#2)

Drehen sie nun das Pedal um laut Abbildung sodass die Schraubenlöcher nach oben zeigen.

Schritt 3 – Schrauben (#3)

Schrauben sie nun mit dem Schraubendreher das Pedal fest. Stellen Sie sicher, dass es nicht wackelt um Beschädigungen und Verletzungen zu vermeiden.

Schritt 4 – linkes Pedal (#4)

Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 3 mit dem linken Pedal.

GEBRAUCHSANWEISUNG | Sitzposition:

Cubii kann entweder in aufrechter Position verwendet werden, wie etwa einem Bürostuhl oder in einer eher zurückgelehnten Position, wie auf einem Sofa. Wichtig ist, dass Cubii stabil am Boden steht.

••

Cubii nimmt eine Grundfläche von 0,60 m x 0,46 m ein. Bitte lassen Sie eine freie Zone hinter dem Trainingsbereich, die mindestens 0,60 m beträgt. Diese Zone muss frei von Hindernissen sein und dem Benutzer einen freien Ausgangspfad bieten (#5).

••

Finden Sie die Sitzposition, die am besten zu Ihnen passt. Wenn sie das Gefühl haben zwischen Ihren Knien und dem Schreibtisch ist nicht genügend Platz zu haben, schieben Sie Ihren Cubii weiter von sich weg und senken die Stuhlhöhe.

Halten Sie Ihren Rücken gerade und lassen Sie sich nicht hängen.

••

Wenn Sie auf einem Bürostuhl mit Rädern sitzen, benutzen Sie die Stuhlradstopper. Setzen Sie die Stopper auf die vorderen Rollen, um zu verhindern, dass sich Ihr Stuhl beim Treten nach hinten bewegt (#6).

••

Bei Drehstühlen mit Rollen empfehlen wir Stühle mit mehr als 4 Rollen.

Widerstand einstellen (#7)

Cubii hat 8 Widerstandsstufen. Passen Sie Ihre Trainingsintensität an, indem Sie den Widerstandsregler drehen. Stufe 1 ist die niedrigste Intensität und Stufe 8 ist die höchste. Wir empfehlen Ihnen, mit Stufe 1 zu beginnen und die Intensität im Laufe der Zeit schrittweise zu erhöhen.

Beispiel-Training (Dauer 20 Minuten):

Info: Die wählbaren Widerstands-Stufen variieren individuell je nach gewünschtem Intensitäts- und Fitnesslevel.

Dauer	Widerstand/Intensität
5 Min.	Wärmen Sie sich in einem angenehmen Tempo auf und halten Sie die Geschwindigkeit zwischen 1-3.
3 Min.	Erhöhen Sie die Geschwindigkeit um eine bzw. zwei Stufen (3-5). Sie sollten das Gefühl haben, dass Sie trainieren, aber gleichzeitig in der Lage sein, ein Gespräch zu führen.
2 Min.	Erhöhen Sie die Geschwindigkeit noch einmal, sodass Sie zwischen Stufe 5-8 liegen.
3 Min.	GESCHWINDIGKEIT VERRINGERN
2 Min.	Erhöhen Sie die Geschwindigkeit noch einmal.
5 Min.	Verringern Sie die Geschwindigkeit wieder auf ein komfortables Maß, um sich abzukühlen.

Um dieses Trainingslevel zu steigern, verlängern Sie die einzelnen Trainings-Phasen um jeweils weitere 2 / 3 bzw. 5 Minuten je Phase.

Hinweis: Es handelt sich hierbei nur Trainings-Beispiel welches je nach Alter und Fitness-Level individuell angepasst werden kann. Achten Sie während des Trainings darauf eine für Sie angenehme Sitzposition einzunehmen und immer genügend Wasser zu trinken.

Sollte das Training unangenehm werden oder zu Schmerzen führen konsultieren sie einen Arzt.

Monitor (#8):

Sie können Ihr Training über den LCD-Bildschirm verfolgen.

Dieser verfolgt die unten aufgeführten Statistiken:

STRD: Schritte (0-9999)

CAL: Kalorien (0-999,9 kcal)

DIST: Entfernung (0-999,9 Meilen oder km)

TIME: Zeit (0: 00-99: 59 Stunde: min)

RPM: U / min (0-999 Schritte / min)

••

Drücken Sie die silberne Taste, um zwischen den Statistiken zu wechseln. Wählen Sie Scan, um automatisch zu wechseln.

••

Der Bildschirm wird eingeschaltet, wenn die silberne Taste gedrückt wird oder wenn Sie mit dem Treten beginnen. Der Bildschirm wird nach 4 Minuten Inaktivität automatisch ausgeschaltet.

••

Um die Statistiken zurückzusetzen, halten Sie die silberne Taste gedrückt, bis alle Segmente schwarz werden (ca. 3 Sekunden), und lassen Sie sie dann los. Durch Ersetzen der Batterie werden ebenfalls die Statistiken zurückgesetzt. Wenn die Statistiken Maximalwerte erreichen, werden sie auf Null zurückgesetzt.

••

Halten Sie die silberne Taste für 6 Sekunden gedrückt, um von Meilen (M) zu Kilometern (K) zu wechseln. Während dieser Zeit werden alle Segmente zweimal schwarz. Lassen Sie nach dem zweiten Aufblitzen der schwarzen Segmente die Taste los.

Bei der Anzeige der Entfernung sehen Sie nun, dass das M jetzt ein K anzeigt (bzw. umgekehrt).

LCD-Bildschirm - Batterie

Entfernen Sie zum Ersetzen der Batterie vorsichtig den Bildschirm vom Gehäuse.

Verwenden Sie für optimale Ergebnisse eine 1,5-V-LR44H-Knopfzelle. Setzen Sie nun eine neue Batterie ein – achten Sie dabei auf die richtige Polarität (#9).

Pflege und Wartung

Reinigen Sie das Gerät regelmäßig mit einem feuchten, weichten Tuch. Verwenden sie dazu nur Wasser und eine milde Seifenlauge. Achten Sie dabei besonders auf die Gummipolsterung an den Radspuren. Dies hilft, Geräusche zwischen den Rädern zu reduzieren.

••

Kontrollieren Sie regelmäßig, dass die Pedale festgeschraubt sind und schrauben Sie diese im Bedarfsfall fest.

Produktgröße und Gewicht:

- Der zusammengebaute Cubii misst L x B x H: 58 x 30,5 x 24,5 cm
- Das Gewicht des Geräts beträgt ca. 11,2 kg

IMPORTANT NOTES AND SAFETY NOTICES

1. PLEASE READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING THIS UNIT AND RETAIN THESE OPERATING INSTRUCTIONS FOR FUTURE REFERENCE. IF THE UNIT IS PASSED ON TO A THIRD PARTY THESE OPERATING INSTRUCTIONS MUST ALSO BE HANDED OVER WITH IT.
2. This product is not intended for medical use.
3. The unit must **ONLY** be used **WHILE SITTING DOWN**.
4. Speak to your doctor before using this product, if:
 - a. You are pregnant
 - b. You have a pacemaker, an implant or other aids
 - c. You suffer from diabetes
 - d. You have a circulatory problem
 - e. You have concerns about your health
5. Elderly or infirm persons should consult their doctor before using the product, even if there are no specific previous illnesses.
6. If you feel any discomfort or pain while using the product, cease use immediately.
7. If you suspect a problem switch off the unit as quickly as possible.
8. When storing the unit for a longer period of time, keep it in its packaging or in a safe, dry and cool place.
9. Keep the product away from moisture. Do not use it if the product or parts of it are moist or wet.
10. The unit may be used by children over 8 years of age and by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and/or knowledge, provided they are supervised or have been instructed in the safe use of the unit and have understood the resulting risks. Children must never be allowed to play with the unit. Cleaning and user maintenance may not be carried out by children unless they are older than 8 years and are supervised.
11. Never stand on top of the unit or use force when

- handling the unit to avoid dangerous injuries.
12. Make sure that the pedals are screwed on tight!
13. Only use the Cubii on level surfaces.
14. Only carry the Cubii by the handle so as not to damage it!
15. We recommend wearing soft soled shoes for optimum comfort.
16. During use make sure that no children or animals are in the immediate vicinity to avoid injuries.
17. Do not wear clothing that is too loose during use - loose clothing could get caught in the pedals.
18. The maximum user weight is 100 kg.
19. Cubii can only be used by one person on the unit.
20. Ensure that you are in a stable sitting position when training with Cubii.
21. Never attempt to disassemble or repair this product. Repairs may only be carried out by correspondingly qualified technicians.
22. Make sure that the skin, eyes and mucous membranes never come into contact with battery fluid or acid. In the event of contact with battery fluid, immediately rinse the affected areas with plenty of clean water and seek medical advice.

ASSEMBLY OF YOUR CUBII:

Step 1 - Alignment (#1)

Align the right pedal with the right track.

Insert the bottom of the pedal into the two small holes.

Step 2 - Turn (#2)

Now turn the pedal as shown in the picture so that the screw holes are facing upwards.

Step 3 - Screws (#3)

Now screw the pedal tight with the screwdriver. Make sure that it does not wobble to prevent damage and injuries.

Step 4 - left pedal (#4)

Repeat steps 1 to 3 with the left pedal.

USER MANUAL

Sitting position:

Cubii can be used either in an upright position, such as with an office chair, or in a more reclined position, such as on a sofa.

What's important is that Cubii stands firmly on the ground.

••

Cubii takes up a floor space of 0.60 m x 0.46 m. Please leave a free zone

behind the training area, which is at least 0.60 m. This zone must be free of obstacles and offer the user a clear exit path (#5).

••

Find the seated position that best suits you. If you feel that there isn't enough space between your knees and the desk, move your Cubii further away from you and lower the height of the chair.

Keep your back straight and don't slouch.

••

If you sit on an office chair with wheels, use the chair wheel stoppers.

Place the stoppers on the front casters to prevent your chair from moving backwards when you pedal (#6).

••

For swivel chairs with casters we recommend chairs with more than 4 casters.

Set the resistance (#7)

Cubii has 8 resistance levels. Adjust your training intensity by turning the resistance controller. Level 1 is the lowest intensity, level 8 is the highest. We recommend that you start with Level 1 and gradually increase the intensity over time.

Sample training (20 minute duration):

Info: The selectable resistance levels vary individually depending on the desired intensity and fitness level.

Duration	Resistance/intensity
5 min.	Warm up at a comfortable pace and keep the speed between 1-3.
3 min.	Increase the speed by one or two levels (3-5). You should feel that you are exercising, but at the same time be able to have a conversation.
2 min.	Increase the speed again so that you are between level 5-8.
3 min.	REDUCE SPEED
2 min.	Increase the speed once more.
5 min.	Reduce the speed to a comfortable level, in order to cool down.

To raise this training level, extend the individual training phases by another 2 / 3 or 5 minutes per phase.

Note: This is only an example of training which can be individually adapted according to age and fitness level. During training, make sure you adopt a comfortable sitting position and always drink enough water.

If the training becomes uncomfortable or causes pain, consult a doctor.

Monitor (#8):

You can track your training on the LCD screen.

It monitors the statistics listed below:

STRD : Strides (0-9999)

CAL : Calories (0-999.9 kcal)

DIST: Distance (0-999.9 miles or km)

TIME: Time (0: 00-99: 59 hours: min)

RPM: Rpm (0-999 strides/min)

••

Press the silver button to switch between the statistics. Select Scan, to switch automatically.

••

The screen is switched on, when you press the silver button or start pedaling. The screen is automatically switched off after 4 minutes of inactivity.

••

To reset the statistics, press and hold the silver button until all segments turn black (about 3 seconds), then release it. The statistics are also reset when you replace the battery. When the statistics reach maximum values, they will reset to zero.

••

Hold down the silver button for 6 seconds, to switch from miles (M) to kilometres (K). During this time all segments turn black twice. Release the button after the second flash of black segments.

When displaying the distance you can now see that the M now shows a K (or vice versa).

LCD screen - battery

To replace the battery carefully remove the screen from the housing.

For the best results use a 1.5 V LR44H button cell battery.

Now insert a new battery - watch out for the correct polarity (#9).

Care and maintenance

Clean the unit regularly with a damp, soft cloth. Only use water and a mild soap solution to do this. Pay particular attention to the rubber padding on the wheel tracks. This helps to reduce noise between the wheels

••

Regularly check that the pedals are screwed tight, and screw them tight them if necessary.

Product size and weight:

- The assembled Cubii measures: 58 x 30,5 x 24,5 cm
- The unit weighs approx. 11,2 kg

REMARQUES IMPORTANTES ET CONSIGNES DE SÉCURITÉ

1. AVANT D'UTILISER CET APPAREIL, MERCI DE LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS ET DE CONSERVER LA PRÉSENTE NOTICE D'UTILISATION POUR CONSULTATION ULTÉRIEURE. SI L'APPAREIL EST TRANSMIS À UN TIERS, CETTE NOTICE D'UTILISATION DOIT ELLE AUSSI LUI ÊTRE REMISE.
2. Ce produit n'est pas destiné à l'utilisation médicale.
3. Cet appareil ne doit être utilisé QU'EN POSITION ASSISE UNIQUEMENT.
4. Avant d'utiliser ce produit, consultez votre médecin si :
 - a. vous êtes enceinte
 - b. vous avez un pacemaker, un implant ou tout autre stimulateur
 - c. vous souffrez de diabète
 - d. vous souffrez de troubles circulatoires
 - e. vous avez des doutes quant à votre santé
5. Les personnes âgées ou fragiles doivent consulter leur médecin avant d'utiliser ce produit, même si elles ne souffrent pas de pathologies sous-jacentes spécifiques.
6. Arrêtez immédiatement l'utilisation si vous ressentez des troubles ou des douleurs.
7. Si vous soupçonnez un problème, éteignez l'appareil aussi vite que possible.
8. Si vous stockez l'appareil pendant une période prolongée, rangez-le dans son emballage ou conservez-le dans un endroit sûr sec et frais.
9. Conservez le produit à l'abri de l'humidité. Ne l'utilisez pas si le produit ou certaines de ses pièces sont humides ou mouillés.
10. Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et plus ainsi que par des personnes ayant des capacités sensorielles, mentales ou physiques réduites ou un manque d'expérience et de connaissances si ces personnes sont supervisées ou ont été informées de l'utilisation en toute sécurité de l'appareil et si elles comprennent les dangers qui en résultent. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sauf s'ils ont 8 ans ou plus et sont surveillés.
11. Ne montez jamais debout sur l'appareil et ne le manipulez pas avec violence pour éviter les blessures graves.
12. Veillez à ce que les pédales soient bien vissées à fond !
13. N'utilisez le Cubii que sur des surfaces planes.
14. Ne portez le Cubii que par la poignée pour ne pas l'endommager !
15. Pour un confort optimal, nous recommandons de porter des chaussures avec des semelles souples.
16. Lors de l'utilisation, veillez à ce que les enfants et les animaux ne se tiennent pas à proximité immédiate pour éviter les blessures.
17. Ne portez pas de vêtements trop larges lors de l'utilisation – ils pourraient se prendre dans les pédales.
18. Le poids maximum de l'utilisateur est de 100 kg.
19. Cubii ne peut être utilisé qu'avec une seule personne sur l'appareil.
20. Veillez à avoir une position assise stable lorsque vous vous entraînez avec votre Cubii.
21. N'essayez pas de désassembler ni de réparer le produit. Les réparations ne doivent être effectuées que par des techniciens qualifiés pour ce travail.
22. Évitez tout contact du liquide/de l'acide de la pile avec la peau, les yeux et les muqueuses. En cas de contact avec le liquide qui fuit de la pile, rincez immédiatement les parties touchées abondamment à l'eau claire et consultez un médecin.

ASSEMBLAGE DE VOTRE CUBII :

Étape 1 – Aligner (#1)

Alignez la pédale droite sur le rail droit.

Insérez la partie inférieure de la pédale dans les deux petits trous.

Étape 2 – Retourner (#2)

Retournez maintenant la pédale conformément à l'illustration de manière à ce que les trous des vis soient tournés vers le haut.

Étape 3 – Visser (#3)

Vissez à présent la pédale à fond avec le tournevis. Assurez-vous qu'elle ne bouge pas pour éviter les détériorations et les blessures.

Étape 4 – pédale gauche (#4)

Réitérez les étapes 1 à 3 avec la pédale gauche.

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Position assise :

Le Cubii peut être utilisé soit en position assise droite comme sur une chaise de bureau par exemple, soit en position adossée comme sur un canapé.

L'important est alors que le Cubii soit posé en position stable sur le sol.

••

Le Cubii occupe une surface de 0,60 m x 0,46 m. Merci de laisser un espace libre d'au moins 0,60 m derrière la zone d'entraînement. Cet espace doit être dégagé de tout obstacle et offrir à l'utilisateur une voie libre pour descendre de l'appareil (#5).

••

Trouvez la position assise qui vous convient le mieux. Si vous avez l'impression de ne pas avoir assez de place entre vos genoux et le bureau, poussez votre Cubii plus loin de vous et abaissez votre siège. Gardez le dos bien droit et ne vous affaissez pas.

••

Si vous utilisez une chaise de bureau à roulettes, utilisez les bloqueurs de roue de siège. Placez les bloqueurs sur les roulettes avant pour éviter que la chaise de part vers l'arrière lorsque vous appuyez sur les pédales (#6).

••

Dans le cas des chaises pivotantes, nous recommandons celles dotées de plus de 4 roulettes.

Régler la résistance (#7)

Le Cubii a 8 niveaux de résistance. Adaptez l'intensité de votre entraînement en tournant le régleur de résistance. Le niveau 1 est l'intensité la plus faible et le niveau 8 la plus élevée. Nous vous recommandons de commencer par le niveau 1 et d'augmenter progressivement l'intensité avec le temps.

Exemple de séance d'entraînement (durée 20 minutes) :

Informations : les niveaux de résistance à sélectionner varient de manière individuelle en fonction du degré d'intensité et d'entraînement désiré.

Durée	Résistance/intensité
5 min.	Échauffez-vous à un rythme agréable pour vous et maintenez la vitesse entre 1 et 3.
3 min.	Augmentez la vitesse de un ou deux niveaux (3 à 5). Vous devriez alors sentir que vous vous entraînez tout en étant cependant encore capable d'avoir une conversation.
2 min.	Augmentez encore une fois la vitesse de manière à ce qu'elle se situe entre les niveaux 5 et 8.
3 min.	RÉDUIRE LA VITESSE
2 min.	Augmentez encore une fois la vitesse.
5 min.	Réduisez à nouveau la vitesse à un niveau confortable pour la phase de récupération.

Pour augmenter le niveau de cette séance d'entraînement, rallongez chacune des phases d'exercice de 2 à 3 ou 5 minutes chacune.

Remarque : il ne s'agit ici que d'un exemple d'entraînement qui peut être adapté individuellement en fonction de l'âge et du niveau de fitness. Pendant l'entraînement, veillez à avoir une position assise confortable et à toujours boire suffisamment d'eau.

Si l'entraînement devait devenir désagréable ou douloureux, consultez un médecin.

Moniteur (#8) :

Vous pouvez suivre l'évolution de votre entraînement sur l'écran LCD.

Il vous affiche les statistiques ci-dessous :

STRD : Pas (de 0 à 9999)

CAL : Calories (de 0 à 999,9 kcal)

DIST : Distance (de 0 à 999,9 miles ou km)

TIME : Durée (de 0h00 à 99h59 en heures et minutes)

RPM : Tours / min (de 0 à 999 pas / min)

••

Appuyez sur la touche argentée pour passer d'une statistique à l'autre. Sélectionnez Scan pour changer l'affichage automatiquement.

••

Appuyez sur la touche argentée ou commencez de pédaler pour allumer l'écran. Il s'éteint automatiquement après 4 minutes d'inactivité.

••

Pour remettre les statistiques à zéro, maintenez la touche argentée enfoncée jusqu'à ce que tous les segments deviennent noirs (3 secondes environ) et relâchez-la. Les statistiques sont également remises à zéro lors du remplacement de la pile. Quand les statistiques ont atteint les valeurs maximales, elles sont remises à zéro.

••

Maintenez la touche argentée enfoncée pendant 6 secondes pour passer des miles (M) aux kilomètres (K). Pendant ce laps de temps, tous les segments apparaissent deux fois en noir. Relâchez la touche après le deuxième passage au noir des segments.

Sur l'affichage de la distance, vous voyez à présent un K à la place du M (ou inversement).

Écran LCD - Pile

Pour remplacer la pile, retirez prudemment l'écran du boîtier.

Pour un résultat optimal, utilisez une pile bouton LR44H de 1,5 V.

Insérez à présent la nouvelle pile dans l'appareil - veillez alors à respecter la polarité (#9).

Entretien et maintenance

Nettoyez l'appareil régulièrement avec un chiffon doux humide. Pour cela, n'utilisez que de l'eau et une lessive douce. Veillez alors tout particulièrement à nettoyer les rembourrages en caoutchouc sur les alignements des roues. Cela permet de réduire les bruits entre les roues.

••

Contrôlez régulièrement que les pédales sont bien vissées à fond et resserrez-les si nécessaire.

Dimensions et poids de l'appareil :

• Le Cubii mesure assemblé : 58 x 30,5 x 24,5 cm

• Le poids de l'appareil s'élève à 11,2 kg environ

INFORMAZIONI IMPORTANTI E ISTRUZIONI SULLA SICUREZZA

1. SI PREGA DI LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI PRIMA DI UTILIZZARE QUESTO APPARECCHIO E DI SEGUIRLE CONSERVARE LE ISTRUZIONI PER L'USO PER RIFERIMENTO FUTURO. SE L'APPARECCHIO DEVE ESSERE CONSEGNATO A TERZI, ANCHE QUESTO MANUALE DEVE ESSERE CONSEGNATO.
2. Questo prodotto non è destinato ad uso medico.
3. L'apparecchio deve essere utilizzato SOLO STANDO SEDUTI.
4. Consultare il proprio medico prima di utilizzare questo prodotto se:
 - a. in stato di gravidanza
 - b. avete un pacemaker, un impianto o altri ausili
 - c. si soffre di diabete
 - d. avete un problema circolatorio
 - e. avete preoccupazioni per la vostra salute
5. Le persone anziane o ammalate devono consultare il proprio medico prima di utilizzare il prodotto, anche se non esistono condizioni specifiche preesistenti.
6. Smettere di usarlo immediatamente se si avverte disagio o dolore.
7. Se si sospetta un problema, spegnere la corrente il prima possibile.
8. Quando si conserva l'apparecchio per un periodo di tempo più lungo, conservarlo nel suo imballaggio o in un luogo sicuro, asciutto e fresco.
9. Tenere il prodotto lontano dall'umidità. Non utilizzarlo se il prodotto o parti di esso sono umidi o bagnati.
10. Questo apparecchio può essere utilizzato da bambini di età pari o superiore agli 8 anni, nonché da persone inesperte o con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, solo se sorvegliate o formate circa la sua corretta modalità di utilizzo e sugli eventuali pericoli derivanti. I bambini non devono giocare con il dispositivo. La pulizia e la manutenzione non devono essere effettuate da bambini, a meno che non abbiano più di 8 anni e siano sorvegliati.
11. Non stare mai sopra l'apparecchio e non usare mai la forza quando si maneggia l'apparecchio per evitare pericolose lesioni.
12. Assicurarsi che i pedali siano ben avvitati!
13. Utilizzare Cubii solo su superfici piane.
14. Trasportare Cubii solo per il manico per evitare di danneggiarlo!
15. Per un comfort ottimale si consigliano scarpe con soles morbide.
16. Quando si utilizza l'apparecchio, assicurarsi che non vi siano bambini o animali nelle immediate vicinanze per evitare lesioni.
17. Non indossare abiti troppo larghi durante l'uso - abiti troppo larghi potrebbero impigliarsi nei pedali.
18. Il peso massimo dell'utente è di 100 kg.
19. Cubii può essere utilizzato da una sola persona all'apparecchio.
20. Assicuratevi di avere una posizione seduta stabile quando vi allenate con Cubii.
21. Non tentare di smontare o riparare il prodotto. Le riparazioni possono essere eseguite solo da tecnici adeguatamente qualificati.
22. Assicurarsi che la pelle, gli occhi e le mucose non vengano a contatto con il fluido o con l'acido della batteria. In caso di contatto con il fluido della batteria, sciacquare immediatamente le aree interessate con abbondante acqua pulita e consultare un medico.

MONTAGGIO CUBII:

Fase 1 - Allineamento (#1)

Allineare il pedale destro con la guida destra.

Inserire la parte inferiore del pedale nei due piccoli fori.

Fase 2 - Girare (#2)

Ora girare il pedale come mostrato in figura in modo che i fori delle viti siano rivolti verso l'alto.

Fase 3 - Viti (#3)

Ora stringere il pedale con il cacciavite. Assicurarsi che non traballa per

evitare danni e lesioni.

Fase 4 - Pedale sinistro (#4)

Ripetere le fasi da 1 a 3 con il pedale sinistro.

ISTRUZIONI PER L'USO

Posizione seduta:

Cubii può essere utilizzato sia in posizione verticale, come una sedia da ufficio, sia in posizione più reclinata, come su un divano.

È importante che Cubii sia stabile sul pavimento.

••

Cubii occupa una superficie di 0,60 m x 0,46 m. Si prega di lasciare una zona libera dietro l'area di allenamento, che è di almeno 0,60 m. Questa zona deve essere libera da ostacoli e offrire all'utente un percorso di uscita libero (#5).

••

Scegliere la posizione seduta che più vi si addice. Se sentite che non c'è abbastanza spazio tra le ginocchia e la scrivania, spostate il vostro Cubii più lontano da voi e abbassate l'altezza della sedia.

Tenere una postura di seduta corretta con la schiena eretta e i piedi ben poggiati a terra.

••

Se vi sedete su una sedia da ufficio con ruote, utilizzare i freni per le rotelle della sedia. Posizionare i freni sulle ruote anteriori per evitare che la sedia si sposti all'indietro quando si pedala (#6).

••

Per le sedie girevoli con rotelle, consigliamo sedie con più di 4 rotelle.

Regolare la resistenza (#7)

Cubii ha 8 livelli di resistenza. Regolare l'intensità dell'allenamento ruotando la manopola di controllo della resistenza. Il livello 1 è l'intensità più bassa e il livello 8 è il più alto. Consigliamo di iniziare con il livello 1 e di aumentare gradualmente l'intensità nel tempo.

Esempio di allenamento (durata 20 minuti):

Info: i livelli di resistenza selezionabili variano individualmente a seconda dell'intensità e del livello di fitness desiderato.

Durata	Resistenza/intensità
5 min.	Riscaldatevi ad un ritmo confortevole e mantenete la velocità tra 1-3.
3 min.	Aumentare la velocità di uno o due livelli (3-5). Dovreste avere la sensazione di fare esercizio fisico, ma allo stesso tempo essere in grado di tenere una conversazione.
2 min.	Aumentare di nuovo la velocità in modo da trovarsi tra il livello 5-8.
3 min.	RIDURRE LA VELOCITÀ
2 min.	Aumentare di nuovo la velocità.
5 min.	Ridurre di nuovo la velocità a un livello confortevole per raffreddare.

Per aumentare questo livello di allenamento, prolungare le singole fasi di allenamento di altri 2/3 o 5 minuti per fase.

Nota: Questo è solo un esempio di allenamento che può essere regolato individualmente in base all'età e al livello di forma fisica. Assicuratevi di assumere una posizione seduta confortevole durante l'allenamento e di bere sempre acqua a sufficienza.
Se l'allenamento diventa scomodo o causa dolore, consultare un medico.

Monitor (#8):

Potete seguire il vostro allenamento sullo schermo LCD.

Tiene traccia delle statistiche elencate qui di seguito:

STRD: Passi (0-9999)

CAL: Calorie (0-999,9 kcal)

DIST: Distanza (0-999,9 miglia o km)

TIME: Tempo (0:00-99:59 Ora: min)

RPM: U / min (0-999 passi / min)

••

Premere il pulsante d'argento per passare da una statistica all'altra. Selezionare Scansione per commutare automaticamente.

••

Lo schermo si accende quando si preme il tasto argento o quando si inizia a pedalare. Lo schermo si spegne automaticamente dopo 4 minuti di inattività.

••

Per resettare le statistiche, tenere premuto il tasto argento fino a quando tutti i segmenti diventano neri (circa 3 secondi), quindi rilasciarlo. Sostituendo la batteria si resettano anche le statistiche. Quando le statistiche raggiungono i valori massimi, vengono azzerate.

••

Tenere premuto il tasto argentato per 6 secondi per passare da miglia (M) a chilometri (K). Durante questo tempo, tutti i segmenti diventano neri due volte. Rilasciare il tasto dopo il secondo lampeggio dei segmenti neri. Quando si visualizza la distanza, si può ora vedere che la M ora mostra una K (o viceversa).

Schermo LCD - batteria

Per sostituire la batteria, rimuovere con attenzione lo schermo dall'alloggiamento.

Utilizzare una cella a bottone LR44H da 1,5V per ottenere i migliori risultati. Ora inserite una nuova batteria - assicuratevi che la polarità sia corretta (#9).

Cura e manutenzione

Pulire regolarmente l'apparecchio con un panno morbido e umido. Utilizzare solo acqua e una soluzione di sapone neutro. Prestare particolare attenzione all'imbottitura in gomma ai solchi delle ruote. Questo aiuta a ridurre il rumore tra le ruote

••

Controllare regolarmente che i pedali siano ben avvitati e, se necessario, stringerli.

Dimensioni e peso del prodotto:

- Il Cubii assemblato misura: 58 x 30,5 x 24,5 cm
- Il peso dell'apparecchio è di circa 11,2 kg

	DE Dieses Produkt entspricht den Europäischen Richtlinien.
	EN This product complies with the European directives.
	FR Ce produit satisfait aux normes européennes.
	IT Questo prodotto è conforme alle normative europee.

	DE Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Bringen Sie diese zu einer autorisierten Sammelstelle.
	EN Batteries are not part of your household waste and must be taken to an authorized collection point.
	FR Ne pas jeter les piles aux déchets ménagers. Les apporter à un point de collecte agréé.
	IT Non gettare le batterie nei rifiuti comuni. Smaltirle in un centro di raccolta autorizzato.

	DE Entsorgen Sie das Produkt am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem normalen Hausmüll. Bringen Sie es zu einer Sammelstelle zum Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten. Dies wird durch dieses Symbol auf dem Produkt, in der Bedienungsanleitung und auf der Verpackung angegeben. Informieren Sie sich über Sammelstellen, die von Ihrem Händler oder der lokalen Behörde betrieben werden. Die Wiederverwertung und das Recycling von Altgeräten ist ein wichtiger Beitrag zum Schutz unserer Umwelt.
	EN Do not dispose this product at the end of its service life through normal domestic waste. It has to be disposed through a collection agency that recycles electric and electronic devices. This is pointed out by the symbol on the product, in the instruction manual, and on the packaging. Please inquire about local collection agencies that may be operated by your distributor or your municipal administration. By recycling, making use of the materials, or other forms of recycling old units you are making an important contribution to protecting our environment.
	FR Ne jetez pas le produit aux déchets ménagers à la fin de sa durée de vie. Apportez-le à un point de collecte pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Cela est indiqué par le symbole présent sur le produit, le mode d'emploi et l'emballage. Informez-vous des points de collecte mis à disposition par votre commerçant ou l'autorité locale. La réutilisation et le recyclage des appareils usagés sont une contribution importante à la protection de notre environnement.
	IT Al termine della sua durata della vita, il prodotto non deve essere smaltito con i normali rifiuti domestici. Si prega di portarlo in un centro di raccolta per il riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche. Tale procedura è segnalata anche da questo simbolo presente sul prodotto, nelle istruzioni per l'uso e sulla confezione dello stesso. Si prega di informarsi sui centri di raccolta gestiti dal proprio rivenditore o dalle autorità locali. La riutilizzazione e il riciclaggio di vecchi apparecchi costituiscono un contributo importante per la tutela dell'ambiente.

Anwenderklasse User class Classe d'utilisateur Classe di applicazione	H (H = Heimbereich, geringe Genauigkeit) H (H = home area) H (H = zone d'origine) H (H = home area)
Maximales Benutzergewicht Maximum user weight Classe d'utilisateur Poids maximum de l'utilisateur	100 kg
Klasse Class Classe Classe	EN ISO 20957-1:2013
Batterie battery Pile batteria	1,5-V-LR44H

Stationäres Trainingsgerät | Stationary training device |

Appareil d'entraînement stationnaire | Dispositivo di allenamento stazionario

Nicht für therapeutische Zwecke geeignet. | Not suitable for therapeutic purposes. |

Ne convient pas à des fins thérapeutiques. | Non adatto a scopi terapeutici.

Hergestellt in China | Made in China | Fabriqué en Chine | Fabricato in Cina



Importeur | Importer | Importateur | Importatore | Importeur:
CH: MediaShop AG | Industriering 3 | 9491 Ruggell | Liechtenstein
EU: MediaShop GmbH | Schneiderstraße 1, Top 1 | 2620 Neunkirchen | Austria
DE | AT | CH: 0800 376 36 06 – Kostenlose Servicehotline
ROW: +423 388 18 00 | CZ: + 420 234 261 900 | SK: + 421 220 990 800
RO: + 40 318 114 000 | HU: + 36 96 961 000
office@mediashop-group.com | www.mediashop.tv