



SC2 / SC3

User Guide | **English**
Deutsch
Español
Français
Italiano

한국어
日本語
繁體中文
简体中文



TABLE OF CONTENTS

WARNING DECAL PLACEMENT	2
BEFORE YOU BEGIN	2
IMPORTANT SAFETY INFORMATION.....	3
MAINTENANCE	3
HOW TO CONTACT CUSTOMER CARE	3
DIAGRAM OF THE BIKE	20
ASSEMBLY	21
HOW TO USE YOUR INDOOR CYCLING BIKE	27

WARNING DECAL PLACEMENT

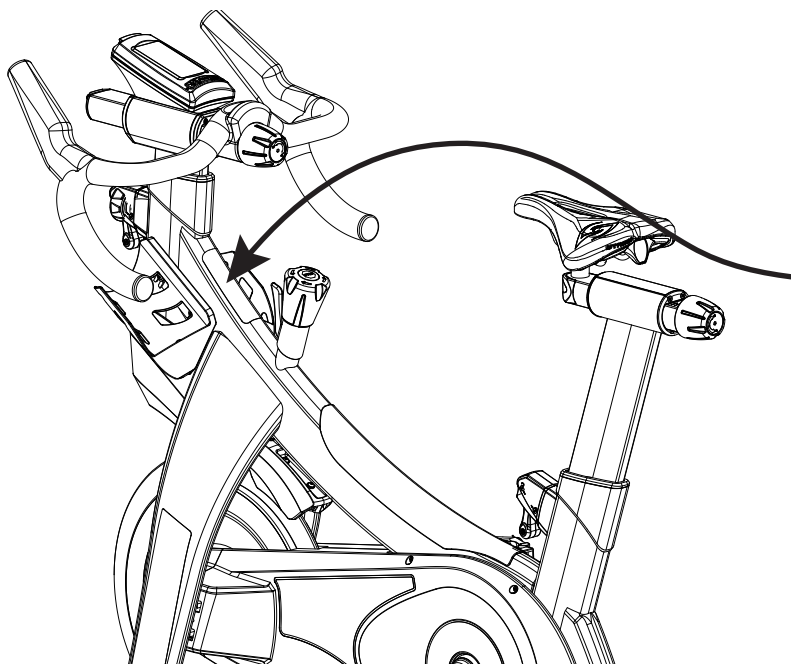
This drawing shows the location(s) of the warning decal(s).

If a decal is missing or illegible, see “Contacting Customer Service” and request a free replacement decal. Apply the decal in the location shown.

Warning decals in other languages are included.

Apply the warning decals on top of the English warnings in the indicated location(s) if desired.

Note: The decal(s) may not be shown at actual size.



WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Use the stationary training equipment in a supervised environment
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- This bike does not freewheel.
- User weight must not exceed 350 lbs / 159 kg.
- This product should always be used on a level surface.
- This product is not intended for therapeutic use.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.

BEFORE YOU BEGIN

Thank you for selecting the new Stages® SC2 or SC3 indoor cycling bike. Cycling is an effective exercise for increasing cardiovascular fitness, building endurance, and toning the body. The Stages indoor cycling bike provides a selection of features designed to make your workouts more effective and enjoyable.

For your benefit, read this manual carefully before you use the indoor cycling bike.

If you have questions after reading this manual, please see the following page. To help us assist you, note the product model number and serial number before contacting us. The location of the serial number decal is shown in the diagram on page 20.

Before reading further, please familiarize yourself with the parts that are labeled in the diagram on page 20.

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

⚠ WARNING: To reduce the risk of serious injury, read all important precautions and instructions in this manual and all warnings on your indoor cycling bike before using your indoor cycling bike. Stages Cycling assumes no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.

1. Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over age 35 or persons with pre-existing health problems.
2. Use the indoor cycling bike only as described in this manual.
3. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the indoor cycling bike are adequately informed of all precautions.
4. **WARNING:** The indoor cycling bike is intended for use in a supervised environment only.
5. **WARNING:** Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint, stop exercising immediately.
6. Keep the indoor cycling bike indoors, away from moisture and dust. Do not put the indoor cycling bike in a garage or covered patio, or near water.
7. Place the indoor cycling bike on a level surface, with a mat beneath it to protect the floor or carpet. Make sure that there is at least 2 ft. (0.6 m) of clearance around the indoor cycling bike (see page 26).
8. Inspect and properly tighten all parts regularly. Replace any worn parts immediately.
9. Keep children under age 12 and pets away from the indoor cycling bike at all times.
10. Wear appropriate clothes while exercising; do not wear loose clothes that could become caught on the indoor cycling bike. Always wear athletic shoes for foot protection.
11. The indoor cycling bike should not be used by persons weighing more than 350 lbs. (159 kg).
12. Always keep your back straight while using the indoor cycling bike; do not arch your back.
13. The indoor cycling bike does not have a freewheel; the pedals will continue to move until the flywheel stops. Reduce your pedaling speed in a controlled way.
14. To stop the flywheel quickly, press the resistance knob downward.
15. When the indoor cycling bike is not in use, tighten the resistance knob completely to prevent the flywheel from moving.

MAINTENANCE

MAINTAINING THE INDOOR CYCLING BIKE

Inspect for and replace any worn parts immediately using only manufacturer approved parts or remove equipment from use until repaired. The safety level of equipment is only maintained when equipment is examined regularly for damage and wear. Clean the indoor cycling bike using a damp cloth and a small amount of mild detergent. For maximum performance and safety, replace the pedals every year. To purchase pedals, see below.

IMPORTANT: To avoid damage to the indoor cycling bike and to prevent injury to the user, use only manufacturer supplied pedals. Other pedals may not be designed for use in fitness clubs or indoor cycling studios and may be dangerous.

CONTACTING CUSTOMER SERVICE

If you have questions, or if parts are damaged or missing, please contact customer care at support@stagesindoorcycling.com, or calling **1-800-717-8076**.

For a list of frequently asked questions (FAQ) or to contact customer care, go to:
<https://support.stagesindoorcycling.com>

INHALTSVERZEICHNIS

ANBRINGEN DES WARNAUFKLEBERS	4
VOR DEM BEGINN	4
WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN	5
WARTUNG	5
KONTAKT UNSERES KUNDENDIENSTES	5
DIAGRAMM DES HEIMTRAINERS	20
MONTAGE	21
VERWENDUNG DES HEIMTRAINERS	27

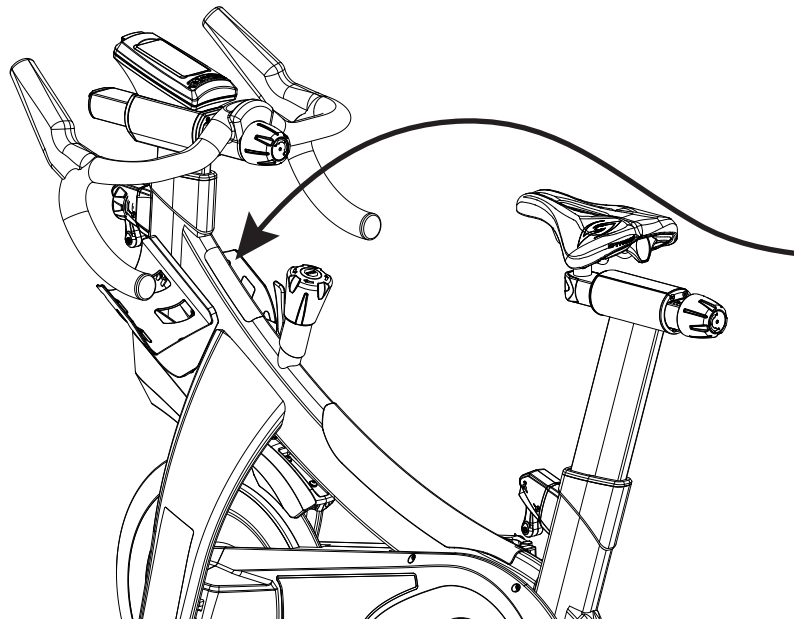
ANBRINGEN DES WARNAUFKLEBERS

In dieser Zeichnung ist/sind die Standort(e) des/der Warnaufkleber/s angegeben.

Wenn ein Aufkleber fehlt oder unleserlich ist, konsultieren Sie bitte die folgende Seite und fordern Sie einen kostenlosen Ersatzaufkleber an. Bringen Sie den Aufkleber an der angezeigten Stelle an.

Warnaufkleber in anderen Sprachen sind im Lieferumfang inbegriffen.

Bringen Sie die Warnaufkleber an der/den angegebenen Stelle/n im Bedarfsfall über den englischsprachigen Warnungen an.



! WARNUNG

- Falscher Gebrauch dieses Geräts kann ernsthafte Verletzungen verursachen.
- Verwenden Sie die stationären Trainingsgeräte nur in einer beaufsichtigten Umgebung.
- Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung und beachten Sie alle Warnungen und Anleitungen.
- Erlauben Sie Kindern nicht, auf dem Gerät oder in seiner direkten Umgebung zu spielen.
- Dieses Fahrrad hat keinen Freilauf.
- Das maximale Benutzergewicht von 159 kg darf nicht überschritten werden.
- Nicht für therapeutisch Gebrauch.
- Stellen Sie dieses Produkt nur auf einer ebenen Fläche auf.
- Die Pedale drehen sich weiter, wenn Sie abrupt mit dem Treten aufhören.
- Pedale, die sich in Bewegung befinden, können Verletzungen verursachen.
- Reduzieren Sie die Pedalgeschwindigkeit kontrolliert.
- Stellen Sie den Widerstand auf die maximale Stufe ein, wenn das Trainingsfahrrad nicht in Gebrauch ist.
- Sollte der Warnaufkleber beschädigt oder unleserlich sein, oder fehlen, ersetzen Sie ihn.

Hinweis: Der/die Aufkleber könnte/n nicht in seiner/ihrer tatsächlichen Größe dargestellt sein.

VOR DEM BEGINN

Vielen Dank, dass Sie sich für den neuen Heimtrainer STAGES CYCLING® SC2 oder SC3 entschieden haben. Radfahren ist ein effizientes Training zur Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems, der Fitness und der Ausdauer sowie zum Trainieren des Körpers. Der Heimtrainer Stages bietet eine Auswahl an Funktionen, um Ihre Training effizient und angenehm zu gestalten.

Lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie den Heimtrainer verwenden. Sie werden davon profitieren.

4

Wenn Sie nach dem Lesen dieses Handbuchs noch Fragen haben, konsultieren Sie bitte die folgende Seite. Um uns bei Ihrer Unterstützung behilflich zu sein, notieren Sie bitte die Modellnummer und die Seriennummer des Produkts, bevor Sie uns kontaktieren. Der Standort des Seriennummernaufklebers ist in der Abbildung auf Seite 20 dargestellt.

Bevor Sie weiterlesen, machen Sie sich bitte mit den Teilen vertraut, die im Diagramm auf Seite 20 dargestellt sind.

WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN

⚠️ ACHTUNG: Um das Risiko schwerer Verletzungen zu verringern, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in diesem Handbuch sowie alle Warnungen auf Ihrem Heimtrainer, bevor Sie diesen verwenden. Stages Cycling übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen oder Sachschäden infolge oder durch die Verwendung dieses Produkts.

1. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders wichtig bei Personen im Alter von über 35 Jahren und bei Personen mit vorbestehenden gesundheitlichen Problemen.
2. Verwenden Sie den Heimtrainer ausschließlich wie in diesem Handbuch beschrieben.
3. Es obliegt der Verantwortung des Eigentümers sicherzustellen, dass alle Benutzer des Heimtrainers über alle Vorsichtsmaßnahmen ausreichend informiert wurden.
4. **ACHTUNG:** Der Heimtrainer wurde ausschließlich zur Verwendung in einer überwachten Umgebung konzipiert.
5. **ACHTUNG:** Herzfrequenzmesser können ungenau sein. Übertraining kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn du dich unwohl fühlst, beende das Training unverzüglich.
6. Bewahren Sie den Heimtrainer in Innenräumen vor Feuchtigkeit und Staub geschützt auf. Stellen Sie den Heimtrainer nicht in einer Garage, auf einer überdachten Terrasse oder in der Nähe von Wasser auf.
7. Stellen Sie den Heimtrainer auf einer ebenen Fläche auf und stellen Sie eine Matte darunter, um den Boden oder Teppich zu schützen. Vergewissern Sie sich, dass um den Heimtrainer herum ein Abstand von mindestens 0,6 Metern frei ist.
8. Prüfen und ziehen Sie alle Teile regelmäßig fest. Tauschen Sie beschädigte oder abgenutzte Teile umgehend aus.
9. Halten Sie Kinder im Alter von unter zwölf Jahren und Haustiere stets vom Heimtrainer fern.
10. Tragen Sie während des Trainings eine zweckdienliche Kleidung; tragen Sie keine Kleidung, die sich im Heimtrainer verfangen könnte. Tragen Sie stets Sportschuhe, um Ihre Füße zu schützen.
11. Der Heimtrainer sollte nicht von Personen mit einem Körpergewicht von über 159 kg verwendet werden.
12. Halten Sie Ihren Rücken während der Verwendung des Heimtrainers stets gerade; krümmen Sie Ihren Rücken nicht.
13. Der Heimtrainer läuft nicht im Leerlauf; die Pedale bewegen sich weiter, bis das Schwungrad anhält. Verringern Sie Ihre Tretgeschwindigkeit auf kontrollierte Weise.
14. Um das Schwungrad rasch anzuhalten, drücken Sie den Widerstandsdrehknopf nach unten.
15. Ziehen Sie den Widerstandsknopf vollständig fest, wenn der Heimtrainer nicht verwendet wird, um eine Bewegung des Schwungrads zu verhindern.

WARTUNG

WARTUNG DES HEIMTRAINERS

Prüfen Sie auf abgenutzte Teile und tauschen Sie diese unverzüglich aus oder benutze das Produkt nicht, bis es repariert ist. Der Sicherheitsstandard des Produkts bleibt nur erhalten, wenn das Produkt regelmäßig hinsichtlich Beschädigungen und Abnutzung kontrolliert wird. Verwenden Sie dabei nur vom Hersteller genehmigte Teile. Reinigen Sie den Heimtrainer mit einem feuchten Tuch und einer geringen Menge eines milden Reinigungsmittels. Um die höchste Leistung und Sicherheit zu erzielen, sollten die Pedale jedes Jahr ausgetauscht werden. Informationen zum Kauf von Pedalen erhalten Sie weiter unten.

WICHTIG: Um Schäden am Heimtrainer und Verletzungen des Benutzers zu vermeiden, verwenden Sie bitte nur vom Hersteller gelieferte Pedale. Andere Pedale sind möglicherweise nicht für die Verwendung in Fitness- oder Indoor-Cycling-Studios geeignet und könnten gefährlich sein.

KONTAKT DES KUNDENDIENSTES

Wenn Sie Fragen haben oder Teile beschädigt sind oder fehlen, kontaktieren Sie bitte den Kundendienst unter support@stagesindoorcycling.com oder telefonisch unter +1 800-717-8076.

Um eine Liste der häufig gestellten Fragen (FAQ) aufzurufen oder um den Kundendienst zu kontaktieren, gehen Sie bitte zu <https://support.stagesindoorcycling.com>.

ÍNDICE

UBICACIÓN DE LAS PEGATINAS DE ADVERTENCIA	6
ANTES DE EMPEZAR	6
INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE	7
MANTENIMIENTO	7
SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE	7
DIAGRAMA DE LA BICICLETA ESTÁTICA	20
MONTAJE	21
FUNCIONAMIENTO DE LA BICICLETA ESTÁTICA	27

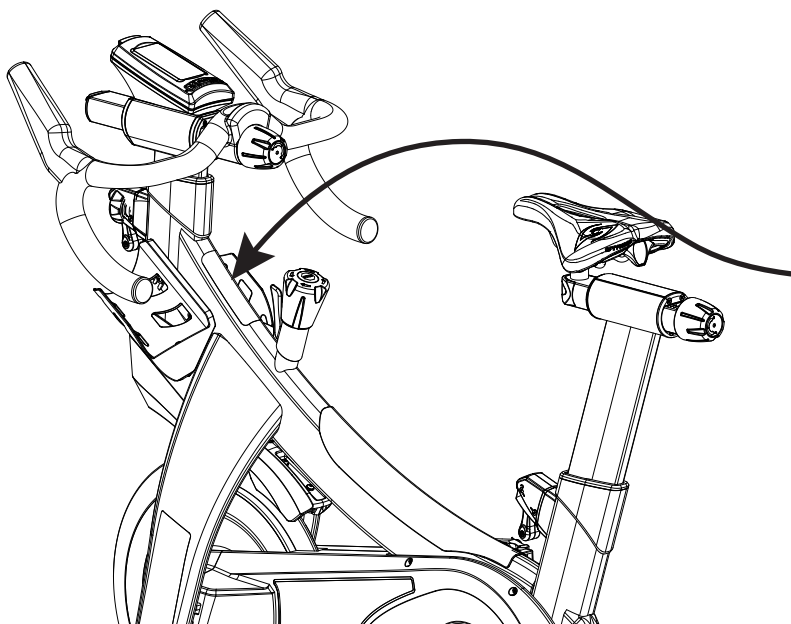
UBICACIÓN DE LAS PEGATINAS DE ADVERTENCIA

En este dibujo se le indican las ubicaciones de las pegatinas de advertencia.

Si falta alguna de las pegatinas de advertencia o es ilegible, consulte la siguiente página y solicite adhesivos de repuesto sin coste alguno. Coloque las pegatinas de advertencia donde se le indica.

Se incluyen pegatinas de advertencia en otros idiomas.

Si lo desea, coloque las pegatinas de advertencia encima de las pegatinas en inglés, tal y como se le indica.



ADVERTENCIA

- Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
- Utilice el equipo estático de entrenamiento en un entorno supervisado.
- Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
- No deje a niños en o alrededor de la máquina.
- Esta bicicleta no tiene una rueda libre.
- El peso del usuario no debe exceder 159 kg.
- Este producto siempre se debe usar en una superficie nivelada.
- No apto para uso terapéutico.
- Los pedales continúan a girar cuando usted para de empujar a los pedales.
- Los pedales al girar pueden causar heridas.
- Reduzca la velocidad de los pedales en forma controlada.
- Ajuste la resistencia a lo máximo cuando la bicicleta no se esté usando.
- Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

Nota: Es posible que las pegatinas no aparezcan representadas a tamaño real.

ANTES DE EMPEZAR

Gracias por elegir la nueva bicicleta estática SC2 o SC3 de STAGES CYCLING®. Hacer ejercicio sobre una bicicleta estática es un entrenamiento aeróbico muy efectivo con el que aumentará su capacidad cardiovascular y su resistencia, a la vez que tonifica su cuerpo. La bicicleta estática Stages le ofrece una serie de características diseñadas específicamente para hacer de su entrenamiento una rutina de ejercicios más eficaz y agradable.

Por su propio beneficio, lea detenidamente este

manual antes de usar su bicicleta estática.

Si tiene alguna duda tras su lectura, consulte la siguiente página de este manual. Para que podamos asistirle mejor, tome nota del modelo y del número de serie de su bicicleta estática antes de ponerse en contacto con nosotros. En el dibujo en la página 20 se le indica la localización del número de serie.

Antes de seguir leyendo, familiarícese con las piezas que se le detallan en la página 20.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE

⚠️ ADVERTENCIAS: Para reducir el riesgo de sufrir lesiones graves, lea detenidamente todas las advertencias e instrucciones recogidas en este manual, así como todas las precauciones que se deben tener en cuenta antes de usar la bicicleta estática. Stages Cycling no se hace responsable de las lesiones ni de los daños materiales derivados del uso de este producto.

1. Antes de empezar cualquier rutina de ejercicios, consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o con problemas de salud.
2. Use la bicicleta estática únicamente tal como se describe en este manual.
3. Es responsabilidad del dueño asegurarse de que todos los usuarios de la bicicleta estática estén correctamente informados de todas las precauciones que deben tenerse en cuenta.
4. ADVERTENCIA: La bicicleta estática siempre debe usarse bajo supervisión.
5. ADVERTENCIA: Los monitores de frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. El exceso de ejercicio podría acarrear lesiones graves o incluso la muerte. Si se siente mareado o sufre algún dolor durante el ejercicio, pare inmediatamente.
6. Mantenga la bicicleta estática en interiores, alejada de la humedad y el polvo. No coloque la bicicleta estática en el garaje, en un patio cubierto o cerca de una fuente de agua.
7. Coloque la bicicleta estática en una superficie plana y acolchada para proteger el suelo o la alfombra. Asegúrese de que no hay obstáculos en un radio de, al menos, 60 cm alrededor de la bicicleta estática.
8. Revise y ajuste regularmente todas las piezas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza desgastada.
9. Mantenga la bicicleta estática fuera del alcance de los niños menores de 12 años y las mascotas.
10. Lleve ropa adecuada para hacer ejercicio. Evite llevar prendas anchas que puedan quedar atrapadas en la bicicleta estática. Utilice siempre calzado deportivo.
11. Las personas con un peso superior a 159 kg no deberían usar la bicicleta estática.
12. Mantenga siempre la espalda recta al usar la bicicleta estática. No arquee la espalda.
13. La bicicleta estática no dispone de piñón libre. Por tanto, los pedales seguirán en movimiento hasta que se detenga el volante de inercia. Disminuya la velocidad del pedaleo de manera controlada.
14. Para detener rápidamente el volante de inercia, presione el regulador de resistencia hacia abajo.
15. Cuando no esté utilizando la bicicleta estática, apriete completamente el regulador de resistencia para evitar que el volante de inercia se mueva.

MANTENIMIENTO

MANTENIMIENTO DE LA BICICLETA ESTÁTICA

Revise y reemplace inmediatamente cualquier pieza desgastada exclusivamente con las piezas autorizadas por el fabricante o retire el equipo del uso hasta que se repare. El nivel de seguridad del equipo solo se mantiene cuando el equipo se examina regularmente para detectar daños y desgaste. Limpie la bicicleta estática con un paño húmedo y una pequeña cantidad de detergente suave. Para que la bicicleta funcione de manera óptima y con la máxima seguridad, reemplace los pedales anualmente. Para comprar los pedales, siga leyendo a continuación.

IMPORTANTE: Para evitar daños en la bicicleta estática y lesiones al usuario, use exclusivamente los pedales suministrados por el fabricante. No todos los pedales están diseñados para su uso en salas de fitness o de spinning, por lo que podrían resultar un peligro.

SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE

Si tiene alguna duda o si alguna pieza se daña o se pierde, póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente por correo electrónico, escribiendo a support@stagesindoorcycling.com, o por teléfono, llamando al +1 800 717 8076.

Para consultar nuestra lista de preguntas frecuentes (FAQ) o ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente, visite nuestra página web <https://support.stagesindoorcycling.com>.

TABLE DES MATIÈRES

PLACEMENT DE L'ÉTIQUETTE D'AVERTISSEMENT	8
AVANT DE COMMENCER	8
INFORMATIONS IMPORTANTES EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ	9
ENTRETIEN	9
COMMENT CONTACTER LE SERVICE D'ASSISTANCE À LA CLIENTÈLE	9
DIAGRAMME DU VÉLO D'APPARTEMENT	20
MONTAGE	21
COMMENT UTILISER VOTRE VÉLO D'APPARTEMENT	27

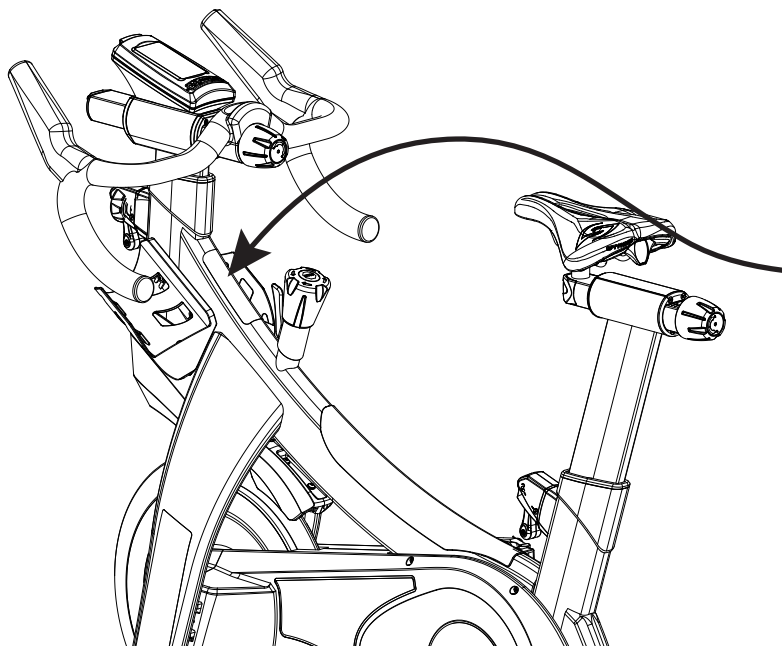
PLACEMENT DE L'ÉTIQUETTE D'AVERTISSEMENT

Cette illustration montre l'emplacement de la ou des étiquettes d'avertissement.

Si une étiquette est manquante ou illisible, consultez la page suivante et demandez une étiquette de remplacement gratuite. Appliquez l'étiquette à l'emplacement ci-dessous.

Des étiquettes d'avertissement sont également fournies dans d'autres langues.

Si vous le souhaitez, appliquez les étiquettes d'avertissement au-dessus des étiquettes en langue anglaise aux emplacements indiqués.



Remarque : La taille réelle de la ou des étiquettes peut être différente de celle affichée.

AVERTISSEMENT

- La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
- Utiliser les appareils d'entraînement fixes sous surveillance.
- Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
- Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
- Ce vélo d'exercice n'est pas équipé d'une roue libre.
- Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 159 kg.
- Cet appareil doit toujours être utilisé sur une surface plane.
- Ne pas faire usage à des fins thérapeutiques.
- Les pédales continuent de tourner quand vous arrêtez de pédaler.
- Les pédales en mouvement peuvent causer des blessures.
- Réduisez la vitesse des pédales d'une manière contrôlée.
- Placez la résistance sur le niveau le plus haut quand le vélo n'est
- Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau vélo d'appartement STAGES CYCLING® SC2 ou SC3. Le cyclisme est un exercice physique efficace pour améliorer la santé cardiovasculaire, accroître l'endurance et tonifier le corps. Le vélo d'appartement Stages Solo offre une sélection de fonctionnalités conçues pour rendre vos séances d'entraînement plus efficaces et agréables.

Dans votre intérêt, lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo d'appartement.

Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, reportez-vous à la page suivante. Afin de nous permettre de mieux vous aider, notez le numéro du modèle ainsi que le numéro de série avant de nous contacter. L'emplacement de l'étiquette du numéro de série est indiqué sur le diagramme de la page 20.

Avant de poursuivre votre lecture, familiarisez-vous avec les pièces illustrées dans le diagramme de la page 20.

INFORMATIONS IMPORTANTES EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

⚠️ AVERTISSEMENT : Afin de diminuer le risque de blessures graves, lisez toutes les précautions et instructions importantes contenues dans ce manuel ainsi que les avertissements figurant sur votre vélo d'appartement avant d'utiliser celui-ci. Stages Cycling décline toute responsabilité en cas de blessures ou de dommages matériels dus à l'utilisation de ce produit.

1. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Cela s'avère particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou souffrant de problèmes de santé.
2. Utilisez le vélo d'appartement exclusivement de la manière décrite dans ce manuel.
3. Il est de la responsabilité du propriétaire de la machine de veiller à ce que tous les utilisateurs du vélo d'appartement soient correctement informés de l'ensemble des précautions à prendre.
4. AVERTISSEMENT : Le vélo d'appartement doit impérativement être utilisé dans un environnement sous surveillance.
5. AVERTISSEMENT : Le monitoring de la fréquence cardiaque peut être inexact. Une fatigue excessive peut provoquer des blessures graves ou la mort. Si vous avez l'impression de vous évanouir, arrêtez immédiatement l'entraînement.
6. Maintenez le vélo d'appartement à l'intérieur et à l'abri de l'humidité et des poussières. N'installez pas le vélo d'appartement dans un garage ou un patio couvert, ou à proximité d'eau.
7. Placez le vélo d'appartement sur une surface plane et sur un tapis afin de protéger le revêtement de sol ou la moquette. Prévoyez au moins 60 cm d'espace libre autour du vélo d'appartement.
8. Inspectez et resserrez correctement et régulièrement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.
9. Maintenez en permanence les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques à l'écart du vélo d'appartement.
10. Portez des vêtements appropriés pendant l'exercice et ne portez pas de vêtements trop larges susceptibles de se coincer dans le mécanisme du vélo d'appartement. Portez toujours des chaussures de sport afin de protéger vos pieds.
11. Le vélo d'appartement ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids dépasse 159 kg (350 lb).
12. Gardez toujours le dos bien droit quand vous utilisez le vélo d'appartement ; n'arquez pas le dos.
13. Le vélo d'appartement ne peut pas fonctionner en roue libre et les pédales continueront par conséquent à tourner jusqu'à l'arrêt du volant d'inertie. Diminuez la vitesse de rotation des pédales de manière contrôlée.
14. Pour arrêter rapidement le volant d'inertie, pressez le bouton de résistance vers le bas.
15. Lorsque vous n'utilisez pas votre vélo d'appartement, serrez complètement le bouton de résistance afin d'empêcher le déplacement du volant d'inertie.

ENTRETIEN

ENTRETIEN DU VÉLO D'APPARTEMENT

Inspectez et remplacez immédiatement toute pièce usée en utilisant exclusivement des pièces approuvées par le fabricant. Enlevez les pièces défectueuses jusqu'à ce qu'elles soient réparées. Le fonctionnement sûr des composants exige que le niveau d'usure ou de dommage soit inspecté régulièrement. Nettoyez le vélo d'appartement à l'aide d'un chiffon humide et d'une petite quantité de détergent doux. Remplacez les pédales chaque année pour des performances et une sécurité maximales. Pour acheter de nouvelles pédales, voir ci-dessous.

IMPORTANT : Utilisez exclusivement des pédales fournies par le fabricant afin d'éviter tout endommagement du vélo d'appartement ainsi que toute blessure à son utilisateur. En effet, les autres pédales peuvent ne pas avoir été conçues pour une utilisation dans des clubs de fitness ou de cyclisme en salle, et elles peuvent se révéler dangereuses.

CONTACT DU SERVICE APRÈS-VENTE

Si vous avez des questions ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, contactez le service d'assistance à la clientèle à l'adresse suivante : support@stagesindoorcycling.com, ou composez le numéro suivant : +1 800-717-8076.

Pour consulter la liste des questions fréquemment posées (FAQ) ou contacter le service d'assistance à la clientèle, consultez la page Web suivante : <https://support.stagesindoorcycling.com>

INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA	10
PRIMA DI INIZIARE	10
IMPORTANTI INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA	11
MANUTENZIONE	11
COME CONTATTARE IL SERVIZIO DI ASSISTENZA CLIENTI	11
DIAGRAMMA DELLA CYCLETTE DA INTERNO	20
MONTAGGIO	21
UTILIZZO DELLA CYCLETTE DA INTERNO	27

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

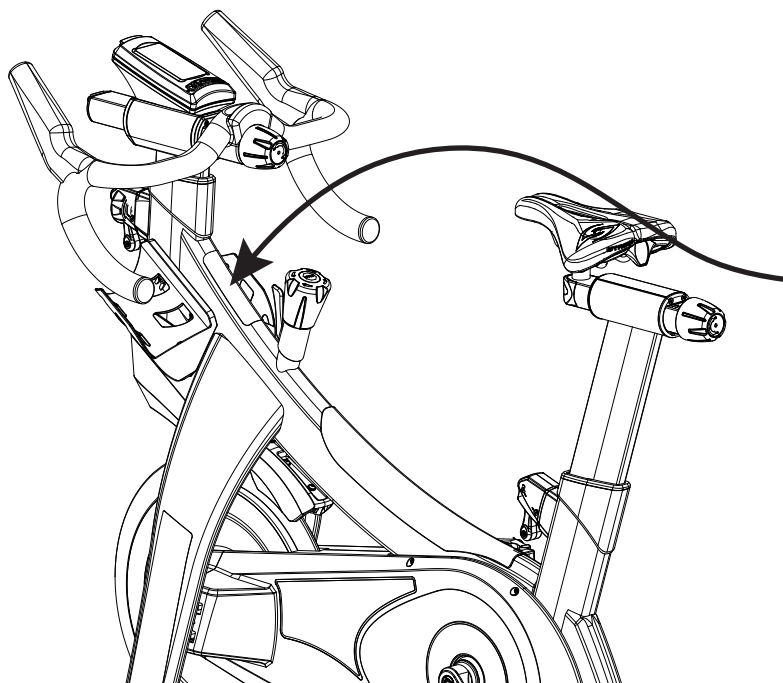
Questo disegno mostra la posizione delle etichette di avvertenza.

Se un'etichetta è mancante o illeggibile, consultare la pagina seguente e richiederne gratuitamente una sostitutiva. Applicare l'etichetta nella posizione indicata.

Sono incluse etichette di avvertenza in altre lingue.

Se si desidera, applicare le etichette di avvertenza sulle etichette in inglese nelle posizioni indicate.

Nota: Le etichette riprodotte nel manuale non hanno necessariamente le dimensioni reali.



AVVERTENZA

- L'uso improprio di questa macchina può causare gravi danni a persone.
- Utilizzare le attrezzature fisse di allenamento in ambiente sorvegliato.
- Leggere il manuale d'istruzioni e seguire tutte le avvertenze e le istruzioni prima dell'uso.
- Tenere lontano i bambini dall'attrezzatura
- Questa cyclette non ha una ruota libera.
- Il peso massimo dell'utente non deve superare i 159 kg.
- Questo prodotto deve sempre essere utilizzato su una superficie piana.
- Non adatto all'uso terapeutico.
- I pedali continuano ad essere in movimento quando si smette di pedalare.
- I pedali in movimento possono causare lesioni.
- Ridurre la velocità dei pedali in modo controllato.
- Impostare la resistenza al massimo quando la ciclocamera non è in funzione.
- Sostituire l'etichetta se danneggiata, illeggibile, o rimossa.

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto la nuova cyclette da interno SC2 o SC3 di STAGES CYCLING®. Pedalare è un esercizio efficace per migliorare la capacità cardiovascolare, per aumentare la resistenza e per tonificare la muscolatura. La cyclette da interno Stages Solo offre una serie di funzioni realizzate per rendere i vostri esercizi più efficaci e piacevoli.

Nel vostro interesse, leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare la cyclette.

Per qualsiasi domanda relativa al contenuto del presente manuale, si prega di consultare la pagina seguente. Per aiutarci a fornire una migliore assistenza, prima di contattarci è necessario munirsi del numero di serie e del numero del modello del prodotto. Il disegno a pagina 20 sottostante mostra la posizione dell'etichetta che riporta il numero di serie.

Prima di proseguire nella lettura, si prega di familiarizzare con le varie parti riportate nel disegno a pagina 20.

IMPORTANTI INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

⚠ AVVERTENZA: Per ridurre il rischio di gravi incidenti, leggere tutte le importanti precauzioni e istruzioni contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze presenti sulla cyclette da interno prima di iniziare ad utilizzarla. Stages Cycling non si assume alcuna responsabilità in caso di lesioni personali o danni ad oggetti causati o dovuti all'utilizzo del prodotto.

1. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, consultare il medico. Questa precauzione è particolarmente importante per persone di età superiore a 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
2. Utilizzare la cyclette solo come descritto nel manuale.
3. È responsabilità del proprietario assicurarsi che ogni utente della cyclette sia adeguatamente informato di tutte le precauzioni.
4. AVVERTENZA: La cyclette è indicata esclusivamente per l'uso in luoghi soggetti a supervisione.
5. AVVERTENZA: il monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbe essere inaccurato. L'eccessivo affaticamento potrebbe causare gravi infortuni o morte. Se ti senti svenire interrompi l'allenamento immediatamente.
6. Tenere la cyclette all'interno, lontano da umidità e polvere. Non mettere la cyclette in un garage o in una veranda o vicino all'acqua.
7. Posizionare la cyclette da interno su di una superficie piana, sopra ad un tappetino per proteggere il pavimento o il tappeto. Verificare che attorno alla cyclette ci siano almeno 0,6 m di spazio.
8. Ispezionare e serrare adeguatamente tutti i pezzi regolarmente. Sostituire immediatamente i pezzi usurati.
9. Tenere sempre la cyclette da interno lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 12 anni e dagli animali domestici.
10. Durante gli esercizi indossare indumenti opportuni; non indossare indumenti larghi tali da poter rimanere impigliati nella cyclette. Indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.
11. La cyclette non dovrebbe essere utilizzata da persone con peso superiore a 159 kg .
12. Tenere sempre la schiena dritta durante l'uso della cyclette, senza inarcarla.
13. La cyclette da interno non è dotata di ruota libera; i pedali continueranno a muoversi fino all'arresto del volano. Ridurre la velocità della pedalata in modo controllato.
14. Per arrestare velocemente il volano premere la manopola di resistenza verso il basso.
15. Quando la cyclette non viene utilizzata, stringere completamente la manopola di resistenza per evitare che il volano si muova.

MANUTENZIONE

MANUTENZIONE DELLA CYCLETTE DA INTERNO

Controllare e sostituire immediatamente eventuali parti usurate utilizzando unicamente pezzi approvati dal costruttore in alternativa rimuovete le parti difettose fintanto che non saranno riparate. Il sicuro funzionamento delle componenti richiede che il livello d'usura o danno sia ispezionato regolarmente. Pulire la cyclette con un panno umido e un po' di detergente delicato. Per massime prestazioni e sicurezza, sostituire i pedali ogni anno. Per l'acquisto dei pedali, vedere sotto.

IMPORTANTE: Per evitare danni alla cyclette e lesioni all'utente, utilizzare solo pedali forniti dal costruttore. Altri pedali potrebbero non essere studiati per un utilizzo in palestre o centri ciclistici indoor e potrebbero essere pericolosi.

CONTATTARE IL SERVIZIO DI ASSISTENZA CLIENTI

In caso di dubbi e domande o di pezzi mancanti o danneggiati, contattare il servizio di assistenza clienti scrivendo all'indirizzo support@stagesindoorcycling.com o telefonando al numero +1 800-717-8076.

Per un elenco delle domande più frequenti (FAQ) o per contattare l'assistenza clienti, andare a:

<https://support.stagesindoorcycling.com>

목차

경고문 부착	12
시작하기 전에	12
중요한 안전 정보	13
유지 관리	13
고객 센터에 연락하는 방법	13
바이크의 그림	20
조립	21
실내 사이클링 바이크 사용 방법	27

경고문 부착

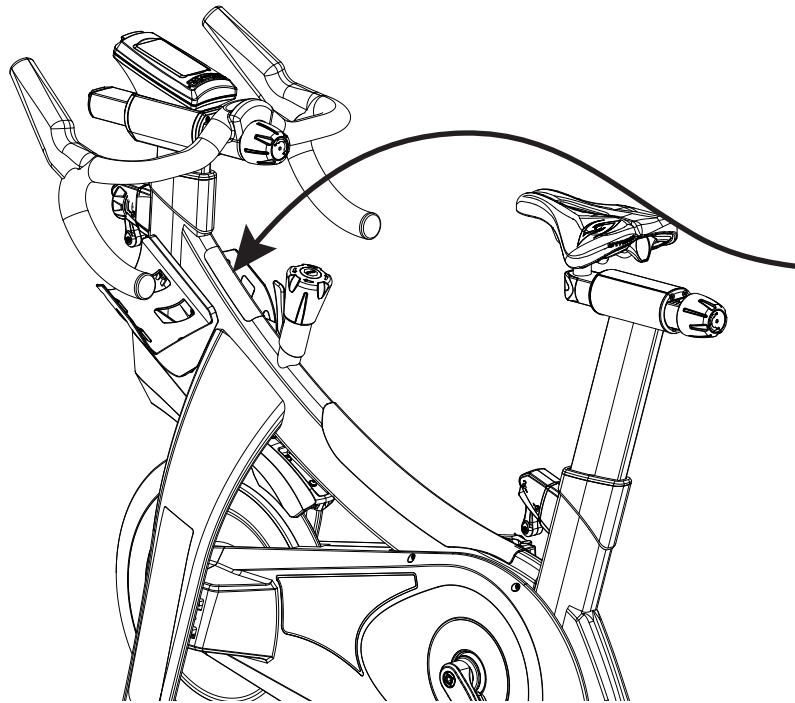
이 그림은 경고문의 위치를 나타냅니다.

경고문이 없거나 읽을 수 없으면, “고객 센터에 연락하기”를 참고해서 경고문을 무료로 교체해달라고 요청하십시오. 경고문을 표시된 위치에 부착합니다.

다른 언어들로 된 경고문도 포함되어 있습니다.

필요시 표시된 위치에 있는 영어 경고문 위에 다른 언어 경고문을 붙입니다.

주: 경고문의 실제 크기가 다를 수 있습니다.



⚠ 경고

- 이 기계를 잘못 사용하면 심각한 부상을 입을 수 있습니다.
- 이 고정식 훈련 장비는 감독자가 있는 환경에서 사용하십시오.
- 사용 전에 먼저 사용 설명서를 읽고 모든 경고와 안내 사항을 따르십시오.
- 기계 위나 주변에 어린이가 접근하지 못하게 하십시오.
- 페달 밟는 것을 멈추어도 페달이 계속 돌아갑니다.
- 회전하는 페달에 부딪혀 다칠 수 있습니다.
- 페달 속도를 조절해 가면서 줄이십시오.
- 이 자전거는 페달이 멈춘 채로 달리는 프리휠 방식이 아닙니다.
- 사용자의 몸무게가 350lbs / 159kg을 초과해서는 안 됩니다.
- 이 제품은 평평한 표면 위에서만 사용해야 합니다.
- 이 제품은 치료용이 아닙니다.
- 라벨이 손상되었거나 읽기 어렵거나 지워져 있다면 교체하십시오.

시작하기 전에

신제품 Stages® SC2/SC3 실내 사이클링 바이크를 선택해주셔서 감사합니다. 사이클링은 심혈관 건강 증진, 인내력 강화, 탄력있는 바디 완성에 효과적인 운동입니다. Stages 실내 사이클링 바이크는 운동을 더 효과적이고 즐겁게 해주기 위해 고안된 기능들을 제공합니다.

사용자 자신을 위해, 실내 사이클링 바이크 사용 전에 이 설명서를 주의깊게 읽으시기 바랍니다.

설명서를 읽은 후에 질문이 있으면 다음 페이지를 참고하십시오. 저희가 지원하는데 도움이 되도록, 연락하시기 전에 제품 모델 번호와 일련 번호를 확인하십시오. 일련 번호 표시 위치는 20 페이지의 그림에 있습니다.

더 읽기 전에, 20 페이지의 그림에 있는 부품들에 익숙해지십시오.

중요한 안전 정보

⚠ 경고: 심각한 부상 위험을 줄이기 위해, 실내 사이클링 바이크를 사용하기 전에 이 설명서에 있는 모든 중요한 주의사항 및 지침 그리고 실내 사이클링 바이크에 대한 모든 경고를 읽으십시오. Stages Cycling은 본 제품 사용으로 인하거나 이를 통해 생긴 인적 상해나 재산상 피해에 대해 책임을 지지 않습니다.

1. 운동을 시작하기 전에 의사와 상의하십시오. 이는 35세가 넘었거나 기존 건강 문제가 있는 사용자에게 특히 중요합니다.
2. 실내 사이클링 바이크를 이 설명서에 설명된 대로만 사용하십시오.
3. 실내 사이클링 바이크의 모든 사용자들이 모든 주의사항에 대해 적절히 통보를 받도록 보장하는 것은 소유자의 책임입니다.
4. 경고: 이 실내 사이클링 바이크는 감독되는 환경에서만 사용하도록 제작되었습니다.
5. 경고: 심박수 모니터 시스템은 정확하지 않을 수 있습니다. 과도한 운동은 부상이나 사망을 초래할 수 있습니다. 현기증이 나면 즉시 운동을 멈추십시오.
6. 실내 사이클링 바이크를 실내에 두고, 습기와 먼지로부터 멀리하십시오. 실내 사이클링 바이크를 차고나 덮힌 발코니 아래 또는 물가에 두지 마십시오.
7. 바닥이나 카펫을 보호하기 위해 평평한 표면에 매트 깔고 그 위에 실내 사이클링 바이크를 두십시오. 실내 사이클링 바이크 주변에 최소 2피트(0.6m)의 공간이 남도록 하십시오.
8. 모든 부품을 정기적으로 검사하고 잘 조이십시오. 낡은 부품은 즉시 교체하십시오.
9. 12세 미만의 어린이와 동물을 실내 사이클링 바이크에서 항상 멀리 떨어지게 하십시오.
10. 운동시 적절한 옷을 입습니다. 실내 사이클링 바이크에 끼일 수 있는 헐렁한 옷을 입지 마십시오. 발 보호를 위해 항상 운동화를 착용합니다.
11. 실내 사이클링 바이크는 350파운드(159 kg)을 초과하는 사람은 사용하지 말아야 합니다.
12. 실내 사이클링 바이크 사용시 등을 항상 펴니다. 등을 구부리지 마십시오.
13. 실내 사이클링 바이크에는 프리휠 기능이 없습니다. 플라이휠이 멈출 때까지 페달이 움직입니다. 페달 속도를 잘 조절해서 즐기십시오.
14. 플라이휠을 신속히 멈추려면, 저항 노브를 아래로 누릅니다.
15. 실내 사이클링 바이크 미사용시, 플라이휠이 움직이는 것을 막기 위해 저항 노브를 완전히 조입니다.

유지 관리

실내 사이클링 바이크 유지 관리

부품을 검사하고 제조사 승인 부품만 사용해서 즉시 낡은 부품을 교체하거나 수리될 때까지 장비를 제거합니다. 손상이나 마모된 부분이 있는지 정기적으로 점검할 때에만 장비의 안전 수준이 유지됩니다. 실내 사이클링 바이크를 젖은 천과 소량의 부드러운 세제로 청소합니다. 최고의 성능과 안전을 위해, 페달을 매년 교체합니다. 페달 구매시 다음을 참조하십시오.

중요: 실내 사이클링 바이크의 손상을 방지하고 사용자의 부상을 막기 위해, 제조업체가 공급한 페달만 사용합니다. 다른 페달들은 피트니스 클럽이나 실내 사이클링 스튜디오 용도로 설계된 것이 아니라서 위험할 수 있습니다.

고객 센터에 연락하기

질문이 있거나 부품이 손상 또는 누락된 경우, 고객 센터에 support@stagesindoorcycling.com으로 연락하시거나, 1-800-717-8076에 전화해 주십시오.

자주 묻는 질문 목록을 보거나 고객 센터에 연락하려면 다음으로 갑니다.

<https://support.stagesindoorcycling.com>

目次

WARNING (警告) デカールの貼り付け	14
はじめに	14
安全に関する重要な情報.....	15
保守管理	15
カスタマーサービスへのお問い合わせ方法.....	15
製品の概略図	20
組立.....	21
インドアサイクルの使用方法.....	27

WARNING (警告) デカールの貼り付け

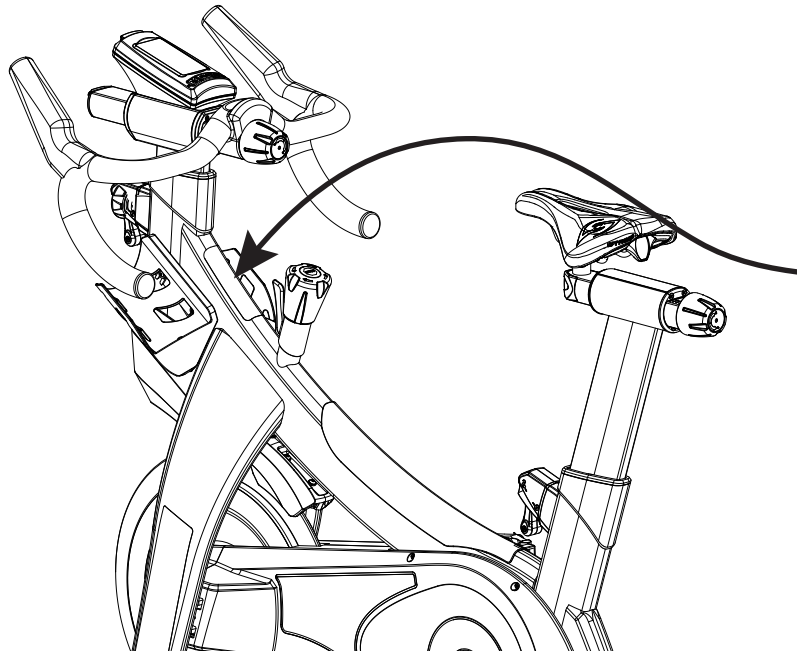
本図は、警告デカールの貼り付け位置を示しています。

デカールが貼り付けられていない、または判読できない場合は、「Contacting Customer Service (カスタマーサービスへのお問い合わせ)」を参照し、無償の交換用デカールを入手してください。図に示された位置にデカールを貼り付けてください。

他言語用の警告デカールが同梱されています。

必要に応じて、所定の位置にある英語表記の警告の上に警告デカールを貼り付けます。

注: 実際のデカールのサイズは、本図と異なる場合があります。



警告

- ・本製品の間違ったご使用は、深刻な怪我につながる可能性があります。
- ・管理された環境下でご使用ください。
- ・ご使用前にユーザーズマニュアルをお読みになり、注意事項と取扱説明に従って正しくご使用ください。
- ・お子様のご使用や、お子様の近くでのご使用は避けてください。
- ・ペダルを漕ぐことを止めても回転しようとする力は持続します。
- ・回転するペダルは怪我につながる可能性があります。
- ・減速する際は速度を制限しながら行ってください。
- ・本製品はペダルとホイールが運動しているため空回転はしません。
- ・体重159kgを超える人は使用しないでください。
- ・この製品は常に平らな状態で使用してください。
- ・この製品は、治療目的での使用を想定していません。
- ・ラベルが損傷したり、判読できない場合は、ラベルを取り替えてください。

はじめに

新しいStages®SC2/SC3インドアサイクルをご購入いただきありがとうございます。サイクリングは、心血管系の強化、持久力の増進および体の引き締めにも効果的なエクササイズです。Stagesインドアサイクルは、ワークアウトをより効果的で、楽しめるものにするために考案されたさまざまな機能を備えています。

インドアサイクルを使用する前に、本説明書をよくお読みください。

本説明書をお読みいただいた後にご質問等ございましたら、次のページをご参照ください。お客様に迅速に対応するために、製品のモデル番号およびシリアル番号をご用意ください。シリアル番号の貼り付け位置は、20ページの図に示されています。

本書を読み進める前に、20ページの図に示された部品を把握しておいてください。

安全に関する重要な情報

▲警告: 重傷事故の危険性を回避するために、インドアサイクルを使用する前に、必ず、本説明書に記載のすべての安全上の重要な注意事項および指示、インドアサイクルに貼り付けられたすべての警告をお読みください。Stages Cyclingは、本製品の使用により生じた人身傷害または物的損害に関して一切の責任を負わないものとします。

1. エクササイズプログラムを開始する前に医師にご相談ください。これは、35歳以上の方や、既存の健康上の問題をお持ちの方の場合、特に重要となります。
2. インドアサイクルは、必ず本説明書に記載の方法で使用してください。
3. インドアサイクルの使用者にすべての注意事項を通知することは、所有者の責任です。
4. 警告: インドアサイクルは、責任者の監視が十分な環境でのみ使用することを目的としています。
5. 警告: 心拍数のモニタリングシステムは、不正確な場合があります。過度のエクササイズは、重傷事故や死亡につながる恐れがあります。めまいを感じる場合は、ただちにエクササイズを中止してください。
6. インドアサイクルは、湿気やほこりを避け、屋内に保管してください。ガレージまたは屋根付きのパティオ、水気のある場所などにインドアサイクルを設置しないでください。
7. インドアサイクルは、床やカーペットを保護するためにマットを敷いた平らな面に設置してください。インドアサイクルの周囲には、最小0.6m (2フィート) のクリアランスを確保してください (26ページ参照)。
8. すべての部品を定期的に点検し、締め直してください。摩耗がある部品はすぐに交換してください。
9. 12歳未満のお子様およびペットがインドアサイクルに近づかないようにしてください。
10. エクササイズに適した衣服を着用してください。インドアサイクルに挟まれる可能性のあるゆったりとした衣服は着用しないでください。足を保護するために、必ず運動靴を着用してください。
11. インドアサイクルの最大体重制限は159kg (350ポンド) です。これを超過している場合はご使用いただけません。
12. インドアサイクルを使用する際は、背中を丸めず、まっすぐに保ちます。
13. インドアサイクルはフリーホイールではありません。フライホイールが停止するまで、ペダルは回り続けます。制御された方法で減速してください。
14. フライホイールをすばやく停止するには、負荷調整ノブを押し下げます。
15. インドアサイクルを使用していない時は、負荷調整ノブを完全に締め、フライホイールが動かないようにしてください。

保守管理

インドアサイクルの保守管理

部品を点検し、摩耗のある部品は、ただちにメーカー承認の部品と交換するか、修理が終わるまで機器の使用を中止してください。機器の安全性レベルは、機器の損傷や摩耗を定期的に点検することで維持されるものです。湿らせた布と少量の中性洗剤で、インドアサイクルの手入れを行ってください。最大限の性能と安全性のために、ペダルは毎年交換してください。ペダルの購入につきましては、下記をご参照ください。

重要: インドアサイクルの損傷を防ぎ、けがを防止するために、必ずメーカー供給のペダルを使用してください。それ以外のペダルは、フィットネスクラブまたはインドアサイクルスタジオでの使用が意図されておらず、危険な場合があります。

カスタマーサービスへのお問い合わせ

ご質問、または部品の損傷や紛失につきましては、カスタマーサービス (support@stagesindoorcycling.com) にお問い合わせいただくか、1-800-717-8076までお電話ください。

FAQ (よくある質問) の一覧またはカスタマーサービスへのお問い合わせにつきましては、下記をご覧ください。

<https://support.stagesindoorcycling.com>

目錄

警告貼紙的位置	16
開始前	16
重要安全資訊	17
維護	17
如何聯繫客服人員	17
健身單車圖示	20
裝配	21
如何使用您的室內健身單車	27

警告貼紙的位置

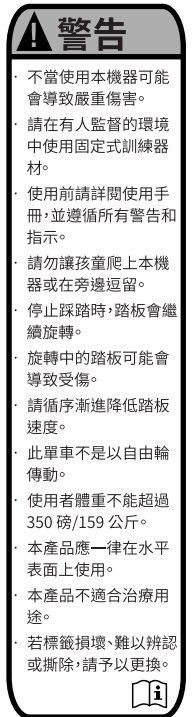
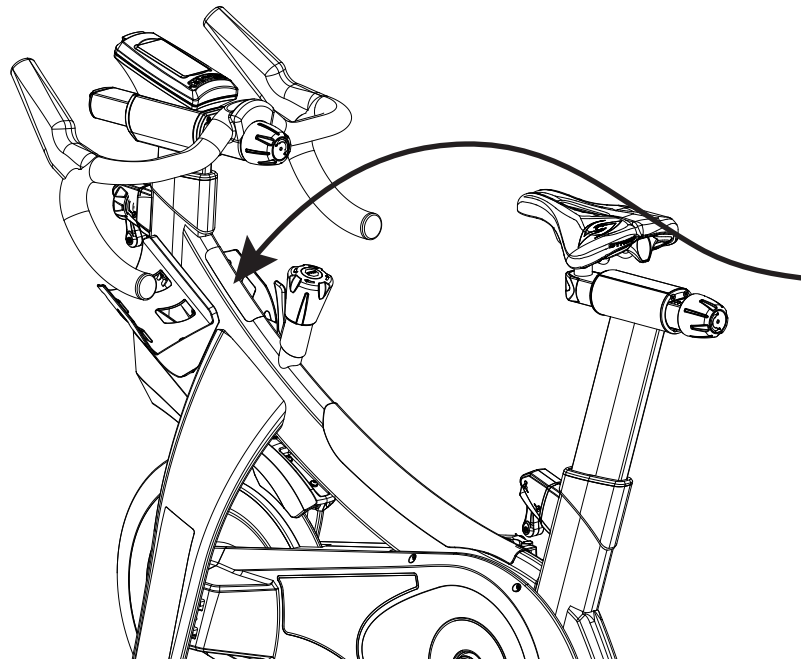
此圖顯示了警告貼紙的位置。

如果貼紙丟失或難以辨認，請參閱「聯繫客戶服務」並請求免費更換貼紙。在所示的位置貼上貼紙。

包括其他語言的警告貼紙。

如果需要，在指定位置的英文警告上方貼上警告貼紙。

備註：貼紙可能不會以實際尺寸顯示。



使用前

感謝您選擇新款 Stages® SC2/SC3 室內健身單車。騎單車是促進心血管健康、磨煉耐力和塑造身形的有效鍛煉方式。Stages 室內健身單車提供多種功能，旨在讓您的鍛煉更有效和愉快。

為了您的利益，請在使用室內健身單車之前仔細閱讀本手冊。

如果您在閱讀本手冊後有任何疑問，請參閱下頁。請在聯繫我們之前記下產品型號和序號，以便我們向您提供協助。序號標籤的位置顯示在第 20 頁的圖示中。

在進一步閱讀之前，請熟悉第 20 頁圖示中標注的部件。

重要安全資訊

警告：為減少嚴重傷害的風險，請在使用室內健身單車之前閱讀本手冊中的所有重要注意事項和說明以及室內健身單車上的所有警告。對於因使用本產品而造成的人身傷害或財產損失，Stages Cycling 概不承擔任何責任。

1. 在開始任何運動程式之前，請諮詢您的醫生。這點對於 35 歲以上的人士或者存在健康問題的人士尤其重要。
2. 只能按照本手冊中的說明使用室內健身單車。
3. 所有者有責任確保室內健身單車的所有使用者充分瞭解所有預防措施。
4. 警告：室內健身單車只能在監督環境中使用。
5. 警告：心率監測系統可能不準確。過度運動可能導致嚴重傷害或死亡。如果您感到頭昏，請立即停止鍛煉。
6. 將室內健身單車放在室內，遠離潮濕和灰塵。請勿將室內健身單車放在車庫或帶頂的露臺內或靠近水源的地方。
7. 將室內健身單車放置在水準表面上，並在下面放置墊子以保護地板或地毯。確保室內健身單車周圍至少有 2 英尺 (0.6 米) 的空間 (參見第 26 頁)。
8. 定期檢查並正確擰緊所有部件。立即更換任何磨損的部件。
9. 始終讓 12 歲以下的兒童及寵物遠離室內健身單車。
10. 運動時穿著適當的衣服；不要穿寬鬆的衣服，以免被室內健身單車勾住。始終穿運動鞋來保護腳部。
11. 體重超過 350 磅 (159 公斤) 的人不應使用室內健身單車。
12. 使用室內健身單車時，始終保持背部平直；不要拱起背。
13. 室內健身單車沒有自由輪；踏板將繼續移動直到飛輪停止。請以受控方式降低踏板速度。
14. 要快速停止飛輪，請向下按壓阻力旋鈕。
15. 當室內健身單車不使用時，請完全擰緊阻力旋鈕以防止飛輪移動。

維護

維護室內健身單車

檢查並立即使用製造商認可的部件更換任何磨損部件，或停止使用設備直至完成維修。只有定期檢查設備的損壞和磨損情況，才能保持設備的安全級別。使用濕布和少量溫和清潔劑清潔室內健身單車。為獲得最佳性能並確保安全，請每年更換踏板。要購買踏板，請參閱下文。

重要提示：為避免損壞室內健身單車，並防止傷害使用者，請只使用製造商提供的踏板。其他踏板可能不適用於健身俱樂部或室內健身單車室，並可能會有危險。

聯繫客戶服務

如果您有任何疑問，或者部件損壞或丟失，請發送電子郵件到 support@stagesindoorcycling.com 聯繫客戶服務中心，或致電 1-800-717-8076。

要獲取常見問題 (FAQ) 清單或聯繫客戶服務人員，請訪問：

<https://support.stagesindoorcycling.com>

目录

警告贴纸的位置 18

开始前 18

重要安全信息 19

维护 19

如何联系客服人员 19

健身单车图示 20

装配 21

如何使用您的室内健身单车 27

警告贴纸的位置

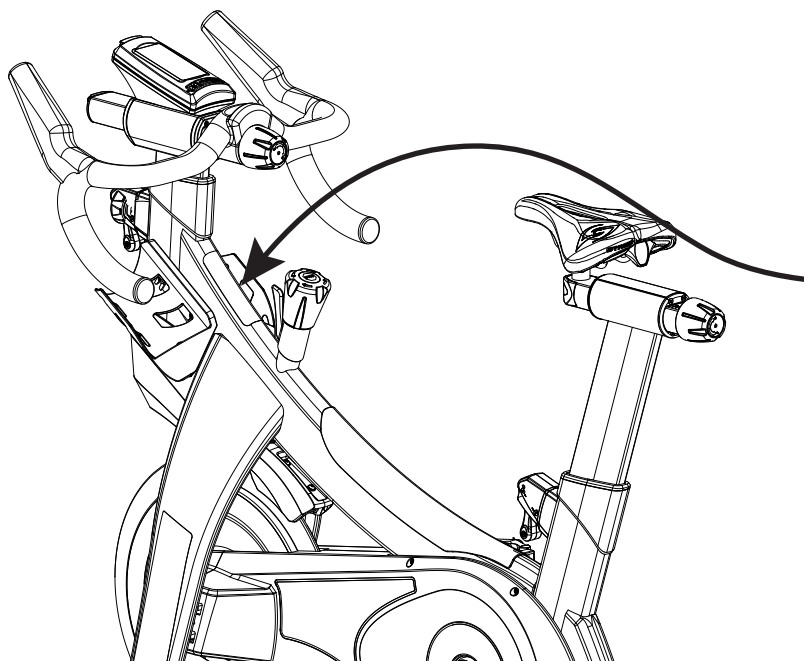
此图显示了警告贴纸的位置。

如果贴纸丢失或难以辨认, 请参阅“联系客服服务”并请求免费更换贴纸。在所示的位置贴上贴纸。

包括其他语言的警告贴纸。

如果需要, 在指定位置的英文警告上方贴上警告贴纸。

注: 贴纸可能不会以实际尺寸显示。



警告

- 本产品使用不当可能会导致严重伤害。
- 请在监督环境下使用固定训练器械。
- 使用前请阅读用户手册, 并遵循所有警告和说明。
- 请勿让儿童使用或靠近器械。
- 当您停止踩踏踏板时, 踏板仍会继续旋转。旋转的踏板会造成伤害。
- 以可控方式降低踏板速度。
- 本自行车无法自由滑行。
- 用户体重不得超过 350 磅/159 公斤。
- 本产品应始终在平坦的地面上使用。
- 本产品不适用于治疗用途。
- 如果标签损毁、难以辨认或被移除, 请更换标签。

开始前

感谢您选择新款 Stages® SC2/SC3 室内健身单车。骑单车是促进心血管健康、磨练耐力和塑造身形的有效锻炼方式。Stages 室内健身单车提供多种功能, 旨在让您的锻炼更有效和愉快。

为了您的利益, 请在使用室内健身单车之前仔细阅读本手册。

如果您在阅读本手册后有任何疑问, 请参阅下页。请在联系我们之前记下产品型号和序列号, 以便我们向您提供协助。序列号标签的位置显示在第 20 页的图示中。

在进一步阅读之前, 请熟悉第 20 页图示中标注的部件。

重要安全信息

警告：为减少严重伤害的风险，请在使用室内健身单车之前阅读本手册中的所有重要注意事项和说明以及室内健身单车上的所有警告。对于因使用本产品而造成的人身伤害或财产损失，Stages Cycling 概不承担任何责任。

1. 在开始运动计划之前，请先咨询医生。这点对于 35 岁以上的人士或者存在健康问题的人士尤其重要。
2. 只能按照本手册中的说明使用室内健身单车。
3. 所有者有责任确保室内健身单车的所有使用者充分了解所有预防措施。
4. 警告：室内健身单车只能在监督环境中使用。
5. 警告：心率监测系统可能不准确。过度运动可能导致严重伤害或死亡。如果您感到头昏，请立即停止锻炼。
6. 将室内健身单车放在室内，远离潮湿和灰尘。请勿将室内健身单车放在车库或带顶的露台内或靠近水源的地方。
7. 将室内健身单车放置在水平表面上，并在下面放置垫子以保护地板或地毯。确保室内健身单车周围至少有 2 英尺 (0.6 米) 的空间 (参见第 26 页)。
8. 定期检查并正确拧紧所有部件。立即更换任何磨损的部件。
9. 始终让 12 岁以下的儿童及宠物远离室内健身单车。
10. 运动时穿着适当的衣服；不要穿宽松的衣服，以免被室内健身单车勾住。始终穿运动鞋来保护脚部。
11. 体重超过 350 磅 (159 公斤) 的人不应使用室内健身单车。
12. 使用室内健身单车时，始终保持背部平直；不要拱起背。
13. 室内健身单车没有自由轮；踏板将继续移动直到飞轮停止。请以受控方式降低踏板速度。
14. 要快速停止飞轮，请向下按压阻力旋钮。
15. 当室内健身单车不使用时，请完全拧紧阻力旋钮以防止飞轮移动。

维护

维护室内健身单车

检查并立即使用制造商认可的部件更换任何磨损部件，或停止使用设备直至完成维修。只有定期检查设备的损坏和磨损情况，才能保持设备的安全级别。使用湿布和少量温和清洁剂清洁室内健身单车。为获得最佳性能并确保安全，请每年更换踏板。要购买踏板，请参阅下文。

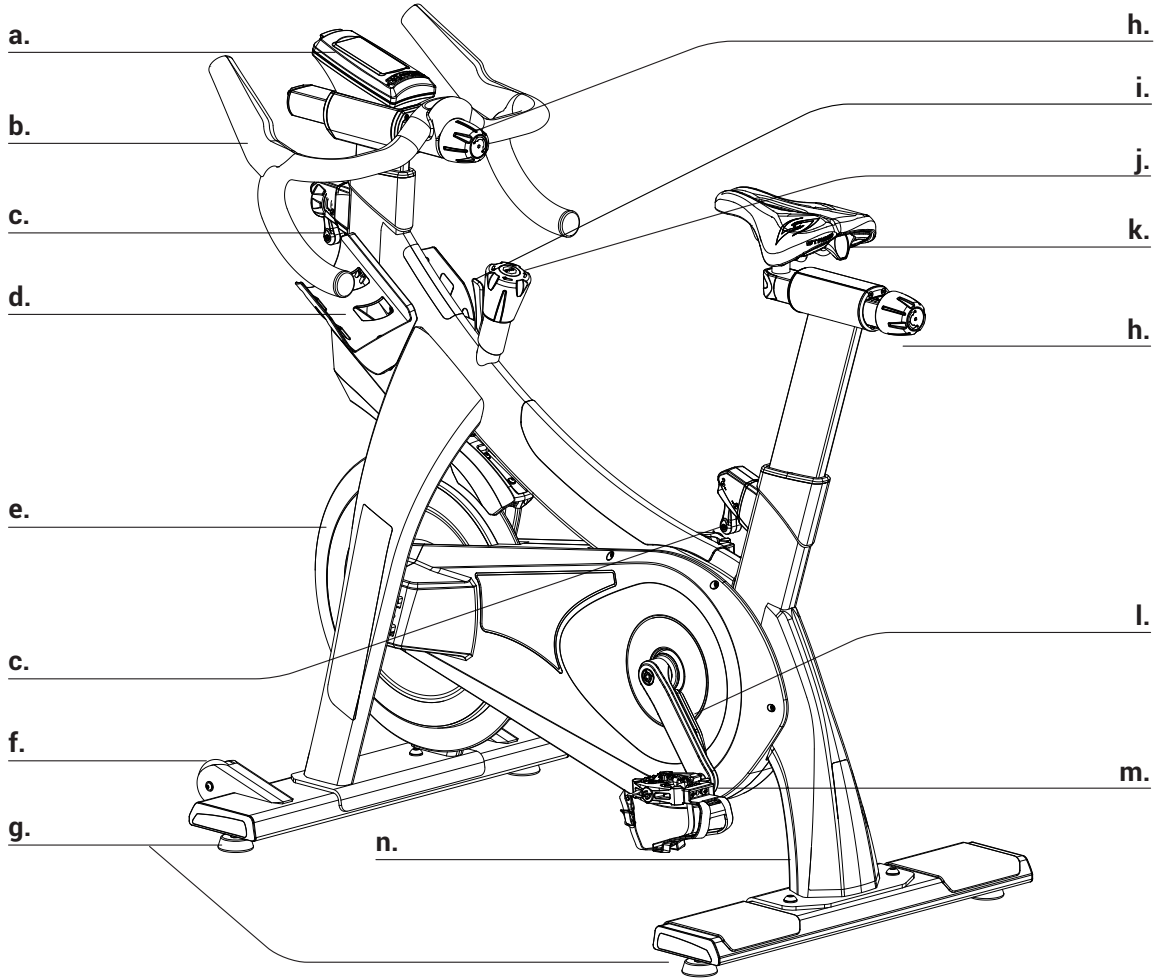
重要提示：为避免损坏室内健身单车，并防止伤害用户，请只使用制造商提供的踏板。其他踏板可能不适用于健身俱乐部或室内健身单车室，并可能会有危险。

联系客服服务

如果您有任何疑问，或者部件损坏或丢失，请发送电子邮件到 support@stagesindoorcycling.com 联系客服服务中心，或致电 1-800-717-8076。

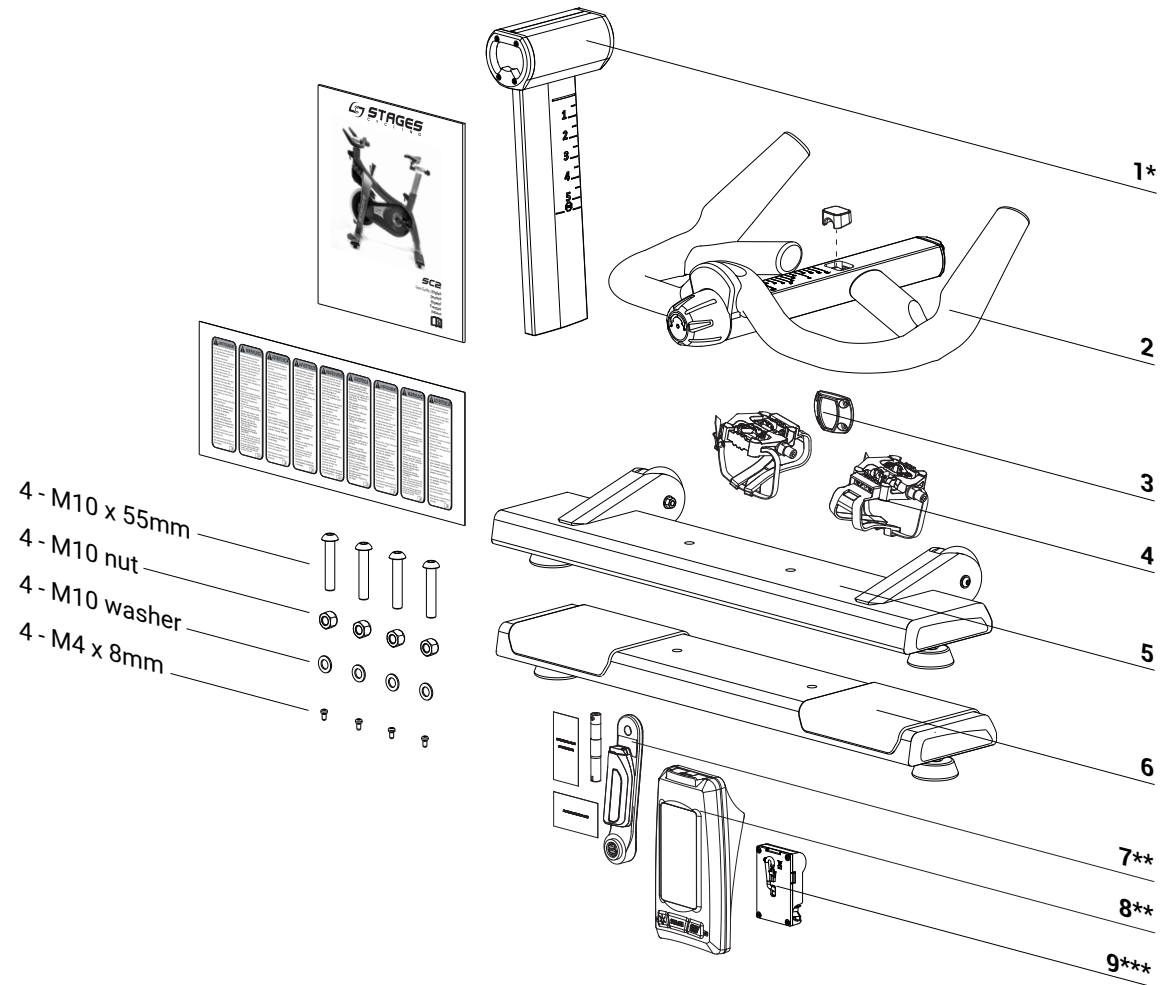
要获取常见问题 (FAQ) 列表或联系客服服务人员，请访问：

<https://support.stagesindoorcycling.com>



#	Part Name (EN)	Name des Stückes	Nombre de la pieza	Nom de la pièce	Nome del pezzo	부품 번호	パーツの名称	部件名稱	部件名稱
a.*	Console	Konsole	Consola	Console	Console	콘솔	コンソール	控制台	控制面板
b.	Handlebar	Lenkstange	Manillar	Guidon	Manubrio	핸들바	ハンドルバー	車把	车把
c.	Fitloc™ Post Lever	Höhenhebel	Palanca de altura	Levier de réglage	Leva montante	포스트 레버	포스트레버	柱桿	柱杆
d.	Accessory Tray	Zubehörablage	Soporte para accesorios	Porte-accessoires	Contenitore accessori	악세서리 트레이	アクセサリートレイ	配件託盤	配件托盘
e.	Flywheel	Schwungrad	Volante de inercia	Volant d'inertie	Volano	플라이휠	フライホイール	飛輪	飞轮
f.	Wheel	Rad	Ruedas	Roue	Ruota	휠	캐스터	輪子	轮子
g.	Leveling Feet	Nivellierfuß	Tacos niveladores	Pied réglable	Piedino stabilizzatore	레벨링 피트	調整脚	調節腳	调节脚
h.	Slider Knob	Schieberdrehknopf	Regulador de longitud	Manette à glissière	Manopola di scorrimento	슬라이더 노브	슬라이더노브	滑塊旋鈕	滑块旋鈕
i.	SprintShift™ Resistance Lever	Widerstandshebel	Palanca de resistencia	Levier de résistance	Leva resistenza	저항 레버	負荷調整レバー	阻力桿	阻力杆
j.	Resistance Knob	Widerstandsdrehknopf	Regulador de resistencia	Bouton de résistance	Manopola di resistenza	저항 노브	負荷調整ノブ	阻力旋鈕	阻力旋鈕
k.	Seat	Sitz	Sillín	Selle	Sedile	시트	シート	鞍座	鞍座
l.*	Stages Power Meter	Powermeter	Medidor de potencia	Capteur de puissance	Misuratore di potenza	파워 미터	パワーメーター	功率計	功率计
m.	Pedal/Strap	Pedal/Riemen	Pedal con correa	Pédale/Sangle	Pedale/Staffa	페달/스트랩	ペダル/ストラップ	踏板/綁帶	踏板/綁帶
n.	Serial Number	Seriennummer	Número de serie	Numéro de série	Numero di serie	일련 번호	シリアル番号	序號	序列号

*SC3: Shipped Separately / Separat geliefert / Envío por separado / Expédié séparément / Spedito separatamente / 별도 배송 / 別送 / 單獨運送 / 单独运送



*Pre-installed on SC3 / Vorinstalliert auf SC3 / Preinstalado en SC3 / Préinstallé sur SC3 / Preinstallato su SC3 / SC3에 사전 설치 / SC3では取り付け済み / SC3預先安裝 / SC3預安裝

**SC2 optional / SC2 optional / SC2 opcional / SC2 en option / SC2 opzionale / SC2에서는 옵션 / SC2ではオプション品 / SC2可選 / SC2可选

***SC3 only / Nur auf SC3 / Solo en SC3 / Seulement sur SC3 / Solo su SC3 / SC3만 해당 / SC3のみ / 僅SC3 / 仅SC3

TOOLS REQUIRED

ERFORDERLICHES WERKZEUG

HERRAMIENTAS NECESARIAS

OUTILLAGE REQUIS

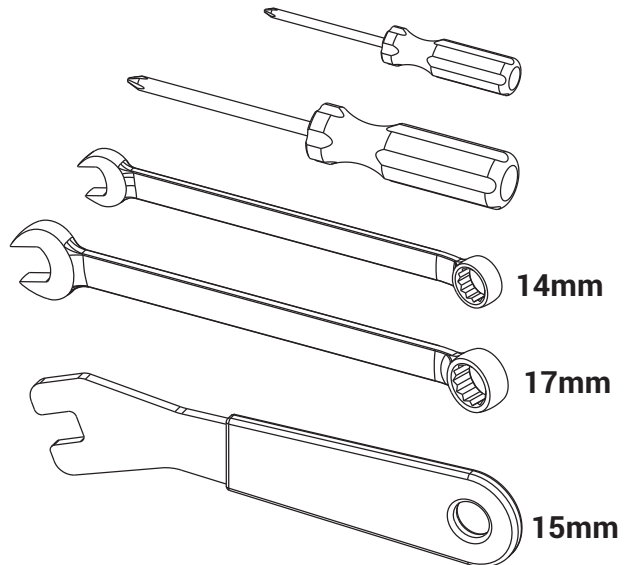
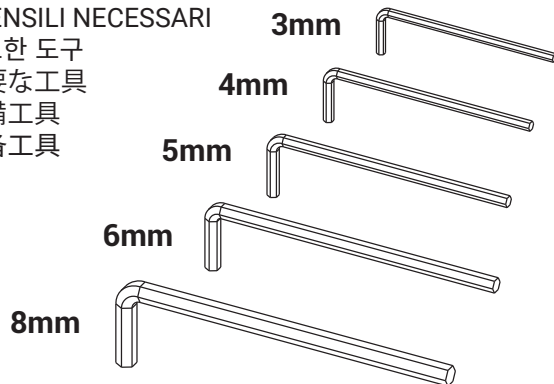
UTENSILI NECESSARI

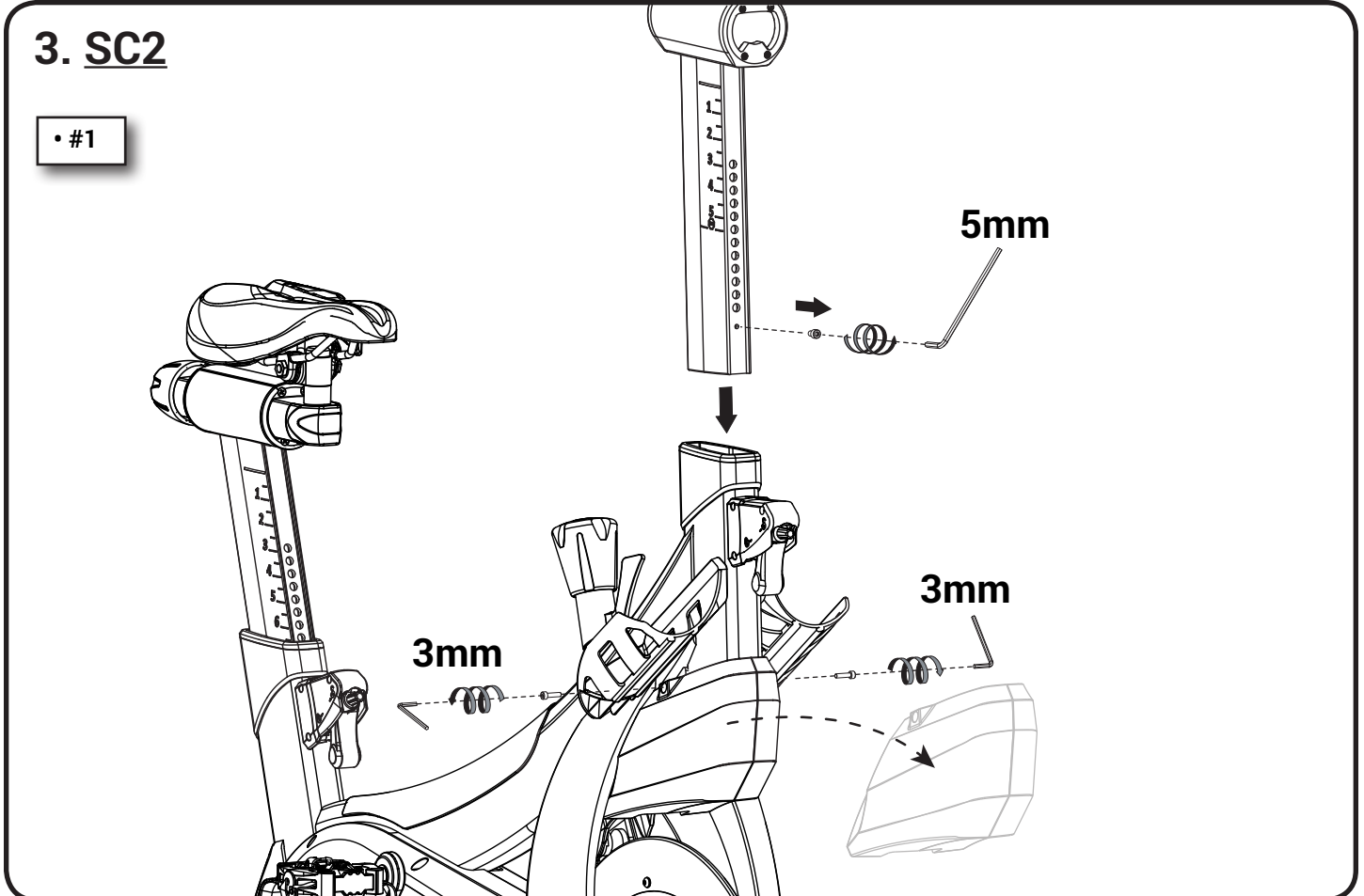
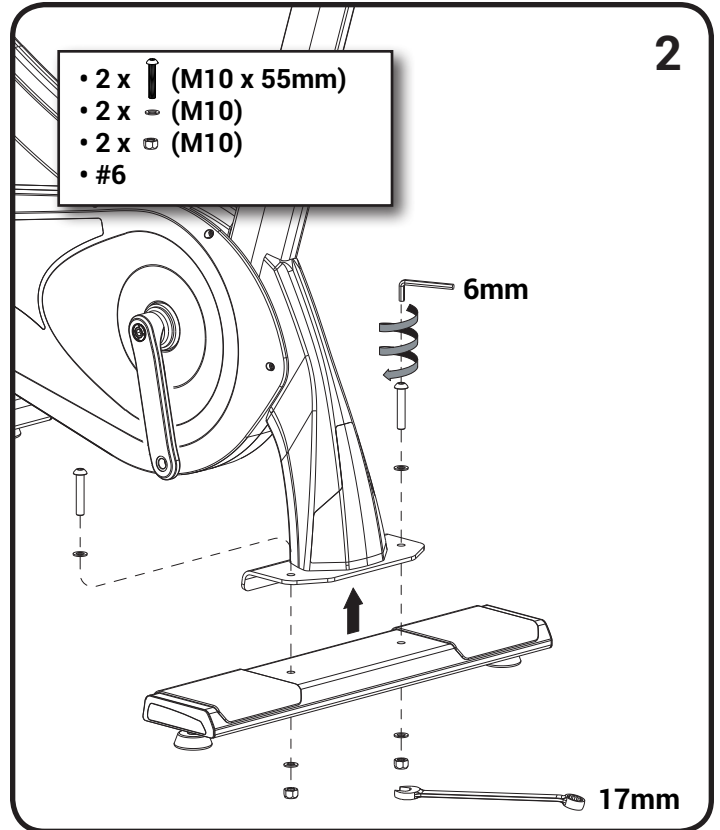
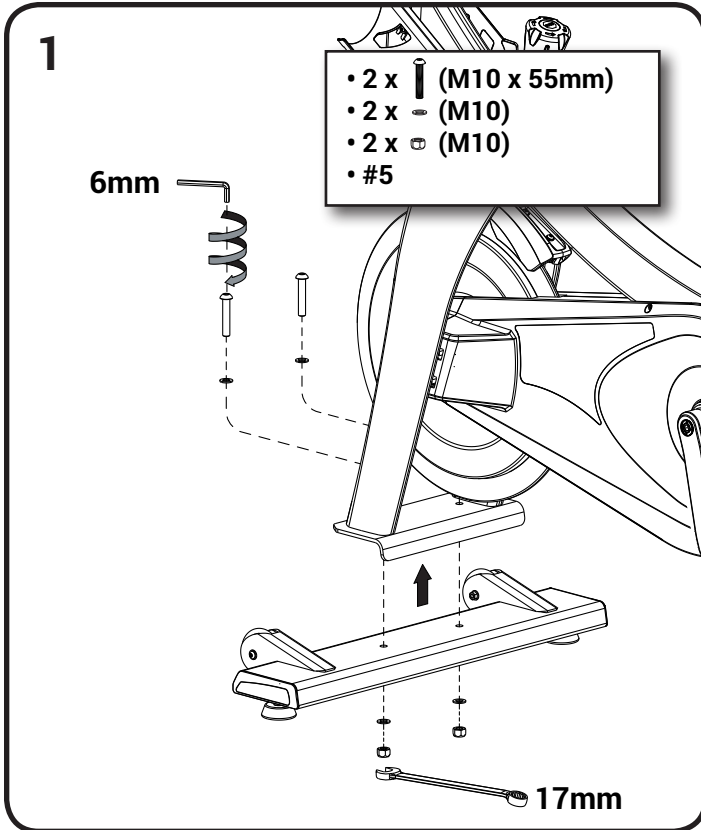
필요한 도구

必要な工具

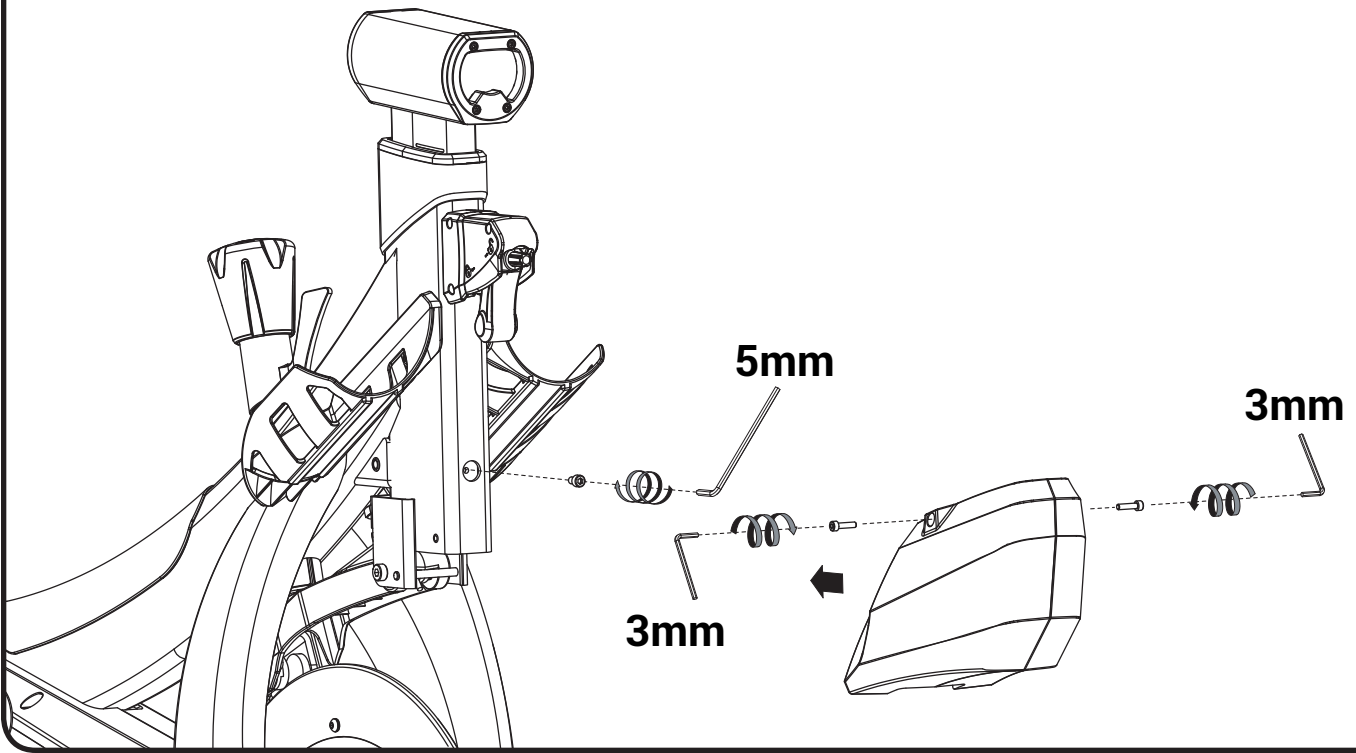
必備工具

必備工具




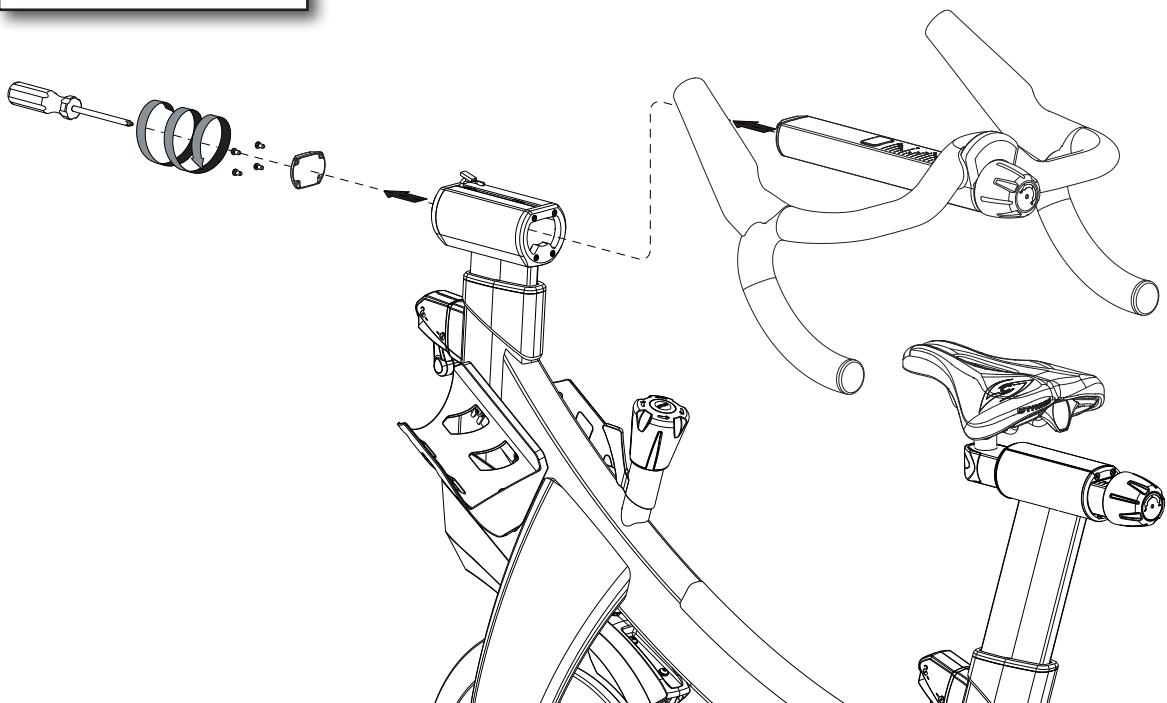


4. SC2



5

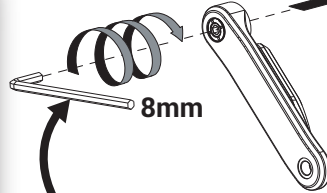
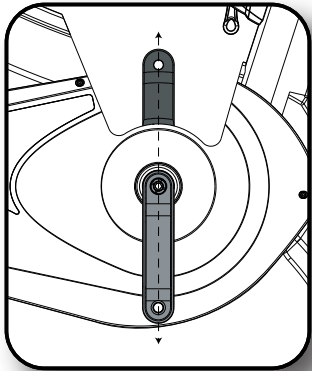
- 4 x  (M4 x 8mm)
- #2
- #3



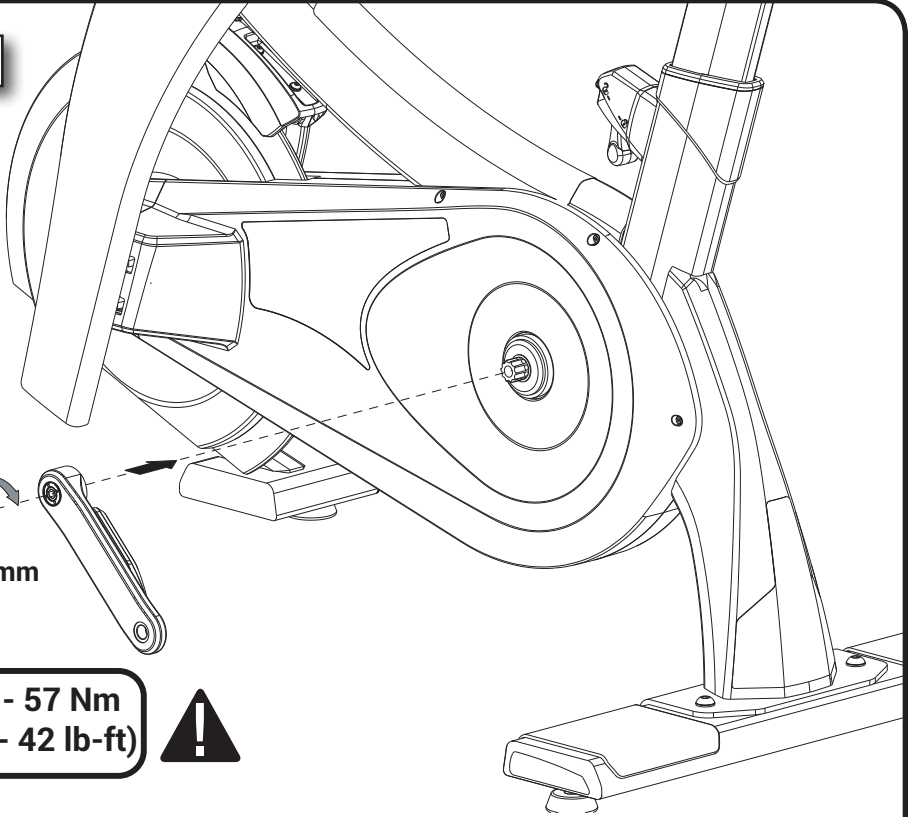
6. Power Meter Option

• #7

Powermeter-Option
Opción de medidor de potencia
Option de captuer de puissance
Opzione per misuratore di potenza
파워 미터 옵션
パワーメーター (オプション品)
功率計選項
功率计选项

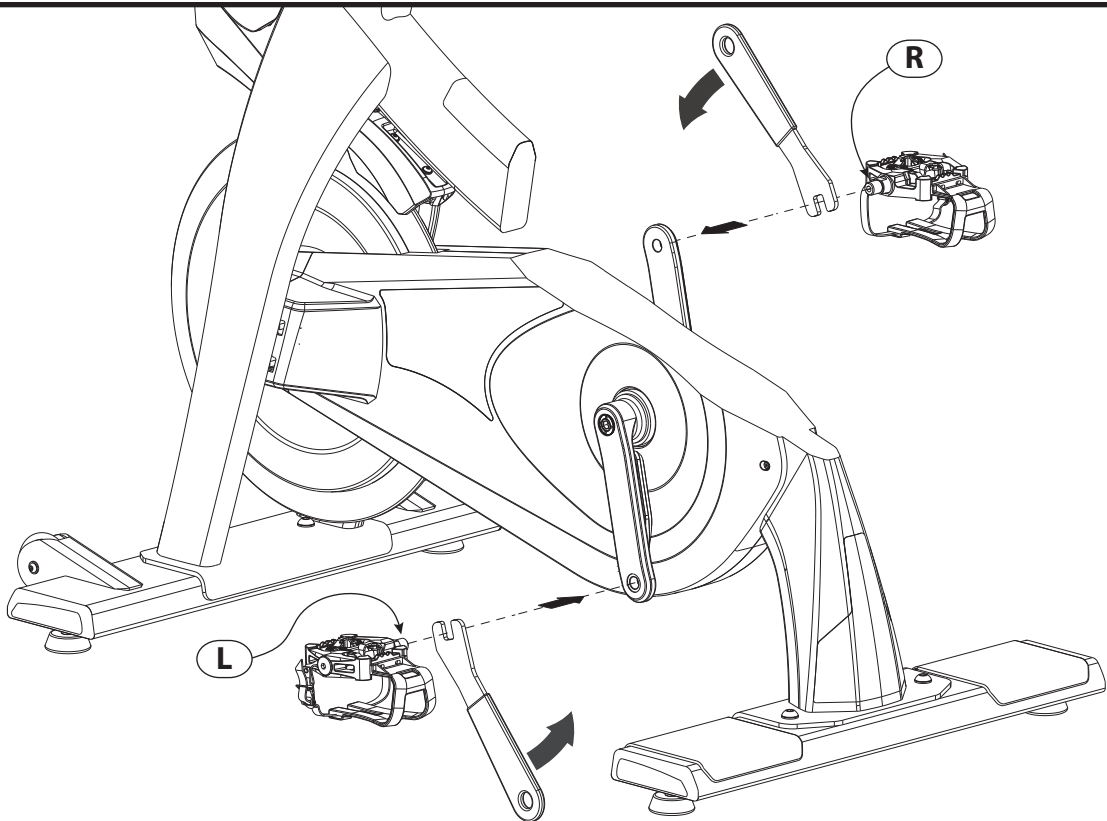


52 - 57 Nm
(38 - 42 lb-ft)



7

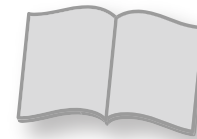
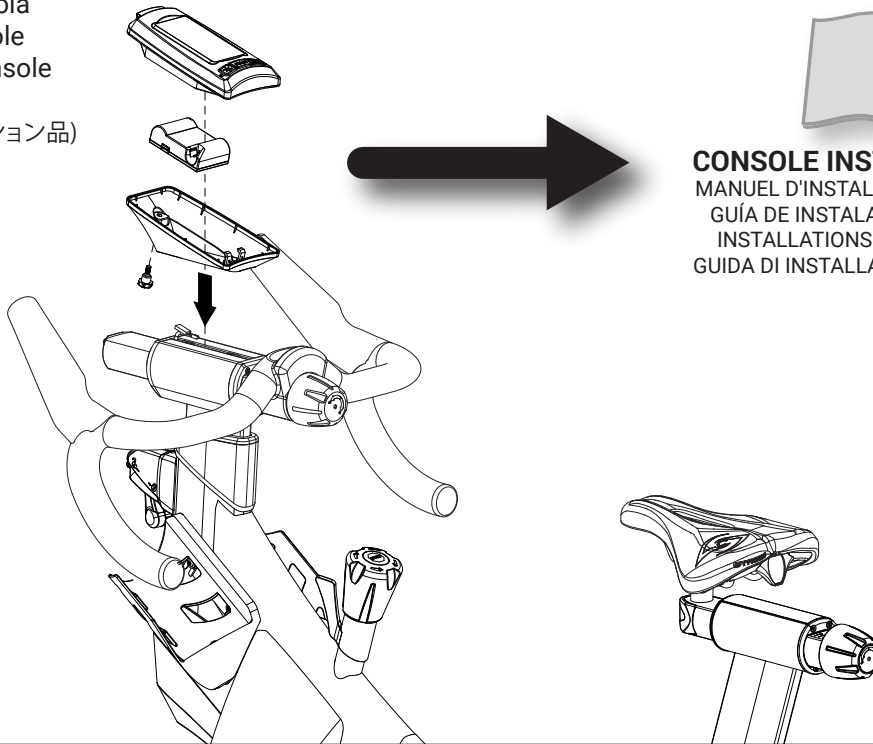
• #4



8. Console Option

Konsole-Option
Opción de consola
Option de console
Opzione per console
콘솔 옵션
콘솔 (옵션품)
控制台選項
控制面板选项

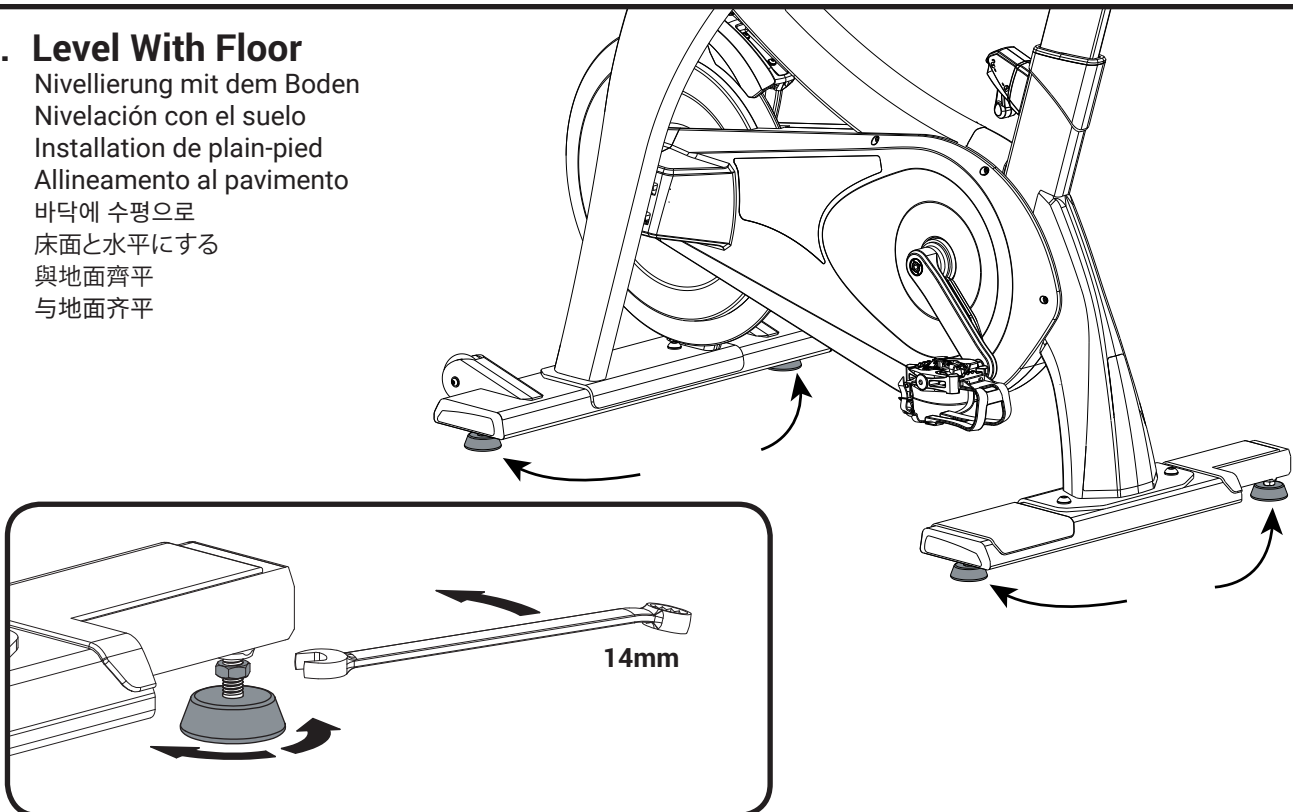
• #8
• #9



CONSOLE INSTALLATION GUIDE
MANUEL D'INSTALLATION DE LA CONSOLE
GUÍA DE INSTALACIÓN DE LA CONSOLE
INSTALLATIONSHANDBUCH KONSOLE
GUIDA DI INSTALLAZIONE DELLA CONSOLE

9. Level With Floor

Nivellierung mit dem Boden
Nivelación con el suelo
Installation de plain-pied
Allineamento al pavimento
바닥에 수평으로
床面と水平にする
與地面齊平
与地面齐平



Battery Installation (Power Meter)

Einlegen der Batterie
Colocación de las pilas
Installation des piles
Installazione delle batterie
배터리 설치
電池の装着
電池安裝
電池安裝



POWER METER INSTALL GUIDE
INSTALLATIONSHANDBUCH POWERMETER
GUÍA DE INSTALACIÓN DEL MEDIDOR DE POTENCIA
MANUEL D'INSTALLATION DU CAPTEUR DE PUISSANCE
GUIDA DI INSTALLAZIONE DEL MISURATORE DI POTENZA
파워 미터 설치 안내서
パワーメーターの取付ガイド
功率表安裝指南
功率表安裝指南

Pairing and Zero Reset

Koppeln und Kalibrierung
Sincronización y puesta a cero
Appariement et réinitialisation du décalage du zéro
Accoppiamento e calibrazione
페어링 및 제로 리셋
ペアリングおよびゼロ点のリセット
配對和調零
配對和調零



CONSOLE USER GUIDE
BENUTZERHANDBUCH KONSOLE
MANUAL DE USUARIO DE LA CONSOLA
MANUEL D'UTILISATION DE LA CONSOLE
GUIDA DELL'UTENTE DELLA CONSOLE
콘솔 사용자 안내서
コンソール用ユーザーガイド
控制台使用指南
控制面板使用指南

For other accessories, see accessory quick start guide for installation instructions.

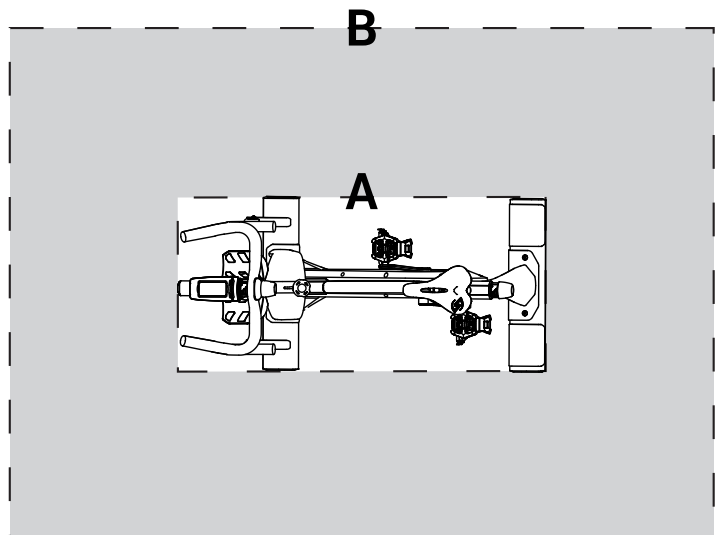
Weiteres Zubehör finden Sie in der Kurzanleitung des Zubehörs für Installationsanweisungen.
Para otros accesorios, consulte la guía de inicio rápido del accesorio para instrucciones de instalación.
Pour d'autres accessoires, consultez le guide de démarrage rapide des accessoires pour les instructions d'installation.
Per altri accessori, consultare la guida rapida per l'accessorio per le istruzioni di installazione.
기타 액세서리는 액세서리 빠른 시작 안내서에서 설치 안내를 참고하십시오.
その他の付属品については、取付方法が記載された付属品用のクイックスタートガイドを参照してください。
有關其他附屬應用程式·請參閱附屬應用程式快速安裝指南獲取安裝說明。
有关其他附件, 请参阅附件快速安裝指南獲取安裝說明。

Footprint

Fußabdruck 바닥 면적
Huella フットプリント
Empreinte 佔位面積
Orma 佔位面积

A: 0.62m x 1.30m

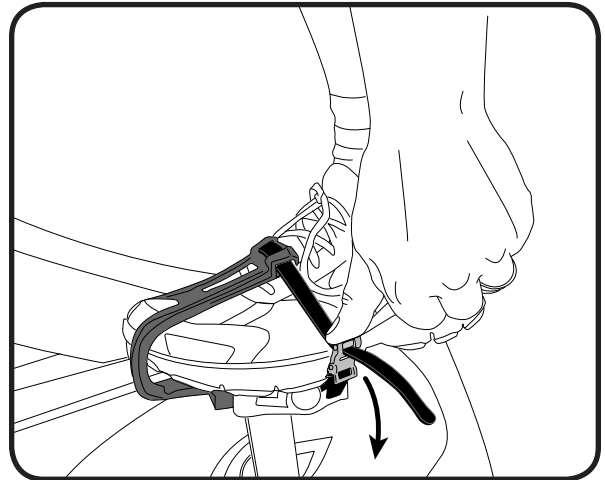
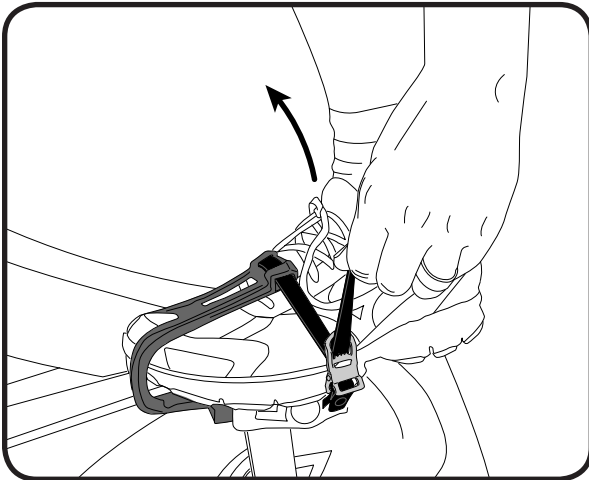
B: 1.82m x 2.50m



Toe Clip Adjustment

Einstellung des Pedalhakens
 Ajuste de los rastrales
 Réglage du cale-pied
 Regolazione cinturino fermapiede

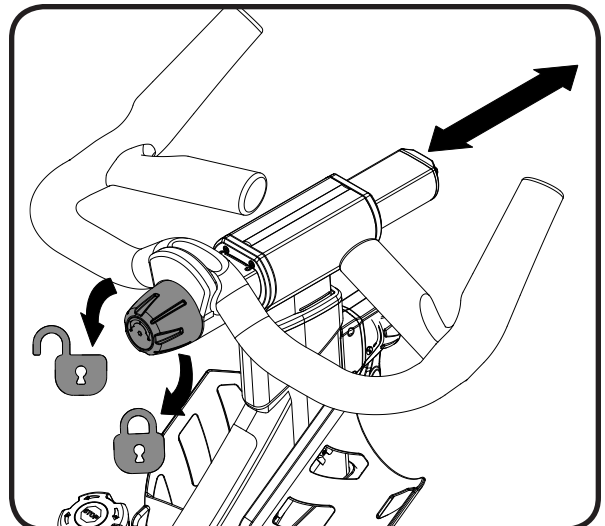
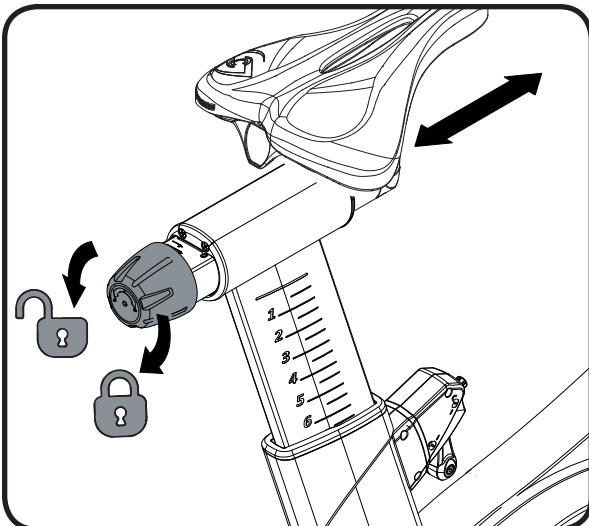
발가락 클립 조정
 トゥークリップの調整
 鞋頭夾套調整
 鞋头夹套调整



Fore/Aft Adjustment

Einstellung vorn/hinten
 Ajuste horizontal
 Réglage avant/arrière
 Regolazione longitudinale

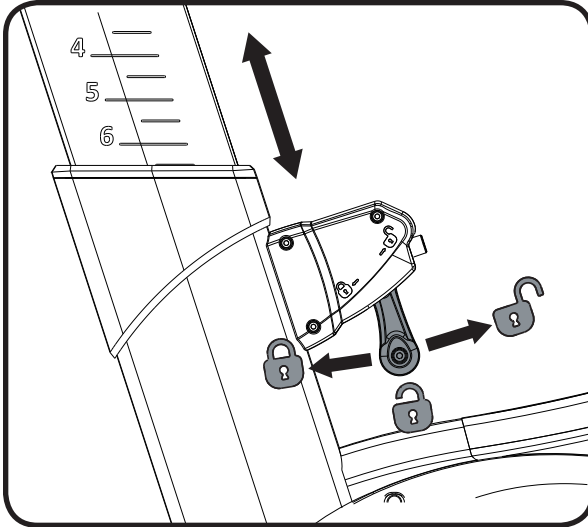
앞/뒤 조정
 前後の調整
 前/後調整
 前/后调整



Vertical Adjustment

Vertikale Einstellung
Ajuste vertical
Réglage vertical
Regolazione verticale

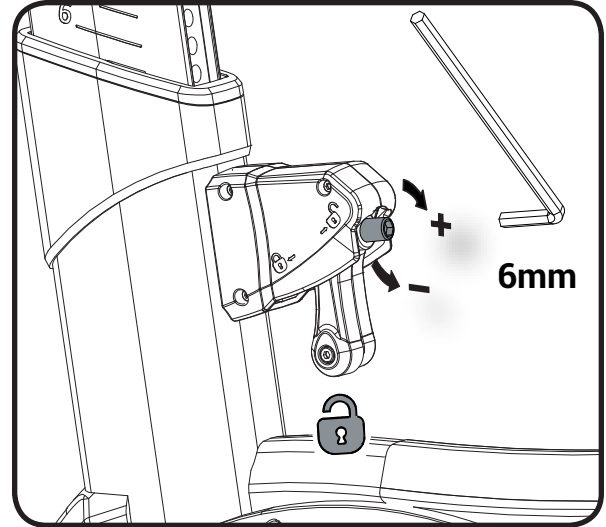
수직 조정
上下の調整
垂直調整
垂直調整



Fitloc Adjustment

Höhenhebeleinstellung
Ajuste de la palanca
Réglage du levier
Regolazione della leva

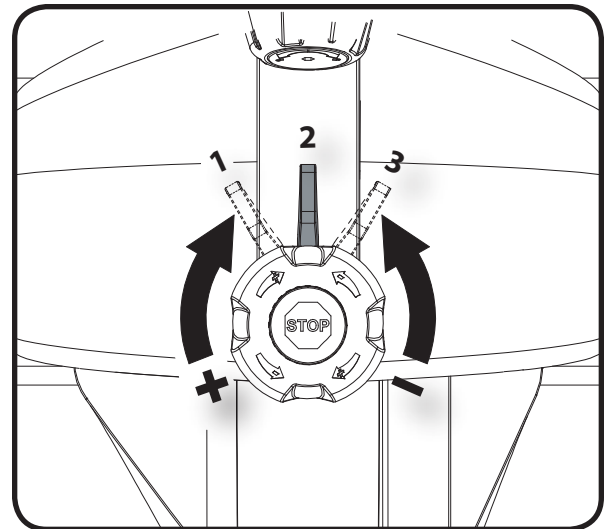
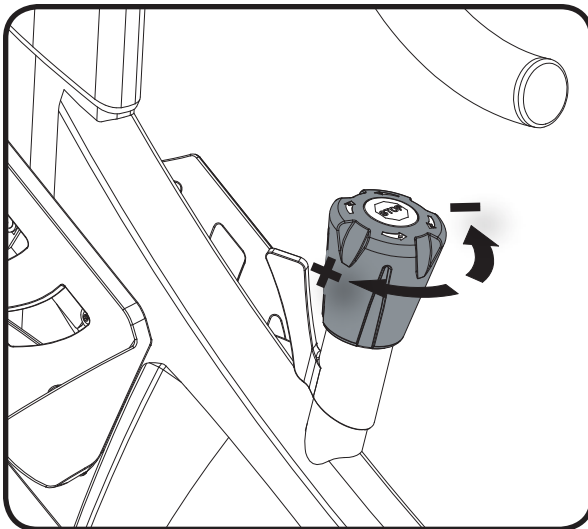
레버 조정
レバー調整
槓桿調整
杠杆調整



Resistance Adjustment

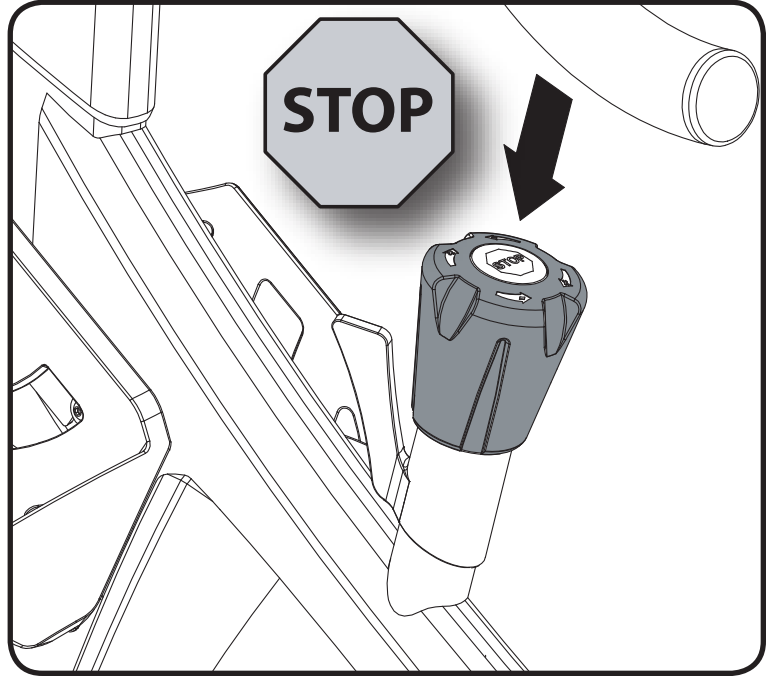
Einstellung des Widerstands
Ajuste de la resistencia
Réglage de la résistance
Regolazione della resistenza

저항 조정
負荷の調整
阻力調整
阻力調整



Emergency Brake

Notbremse
 Freno de emergencia
 Frein d'urgence
 Freno di emergenza
 긴급 브레이크
 非常ブレーキ
 緊急制動
 紧急制动



ATTENTION: European Union Retail Customers

Use Lockout Strap when not in use. If the Lockout Strap was not included in the box, contact your local distributor.

ACHTUNG: Einzelhandelskunden in der Europäischen Union

Verwenden Sie den Sperrriemen, wenn Sie das Gerät nicht verwenden. Wenn der Sperrriemen nicht in der Schachtel enthalten war, wenden Sie sich bitte an Ihren lokalen Vertriebs Händler.

ATENCIÓN: Clientes minoristas de la Unión Europea

Se debe usar la correa de bloqueo cuando no se utilice la bicicleta. Si la correa de bloqueo no se incluye en la caja, póngase en contacto con su distribuidor local.

ATTENTION : clients des services de détail de l'Union européenne

Utilisez une sangle de blocage en cas de non-utilisation de l'appareil. Si aucune sangle de blocage n'était présente dans la boîte, contactez votre distributeur local.

ATTENZIONE: Clienti al dettaglio dell'Unione europea Quando non si usa la cyclette utilizzare la cinghia di chiusura. Se la cinghia di chiusura non è inclusa nella scatola, contattare il distributore locale.

주의: 유럽 연합 소매 고객들

미사용시 잠금 스트랩을 사용하십시오. 잠금 스트랩이 상자에 포함되지 않았으면, 지역의 배급업체에 문의하십시오.

注意: 欧州連合 (EU) の消費者向け

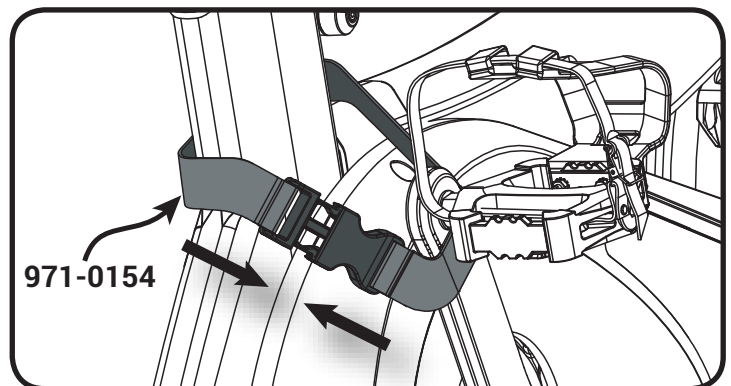
機器を使用していない時は、ロックアウトストラップを使用してください。ロックアウトストラップが同梱されていない場合は、お近くの販売店までお問い合わせください。

注意: 歐盟零售客戶

不使用時請使用鎖定帶。如果包裝箱中未包含鎖定帶,請聯繫當地經銷商。

注意: 歐盟零售客戶

不使用時請使用鎖定帶。如果包裝箱中未包含鎖定帶,請聯繫當地經銷商。





STAGES

C Y C L I N G

