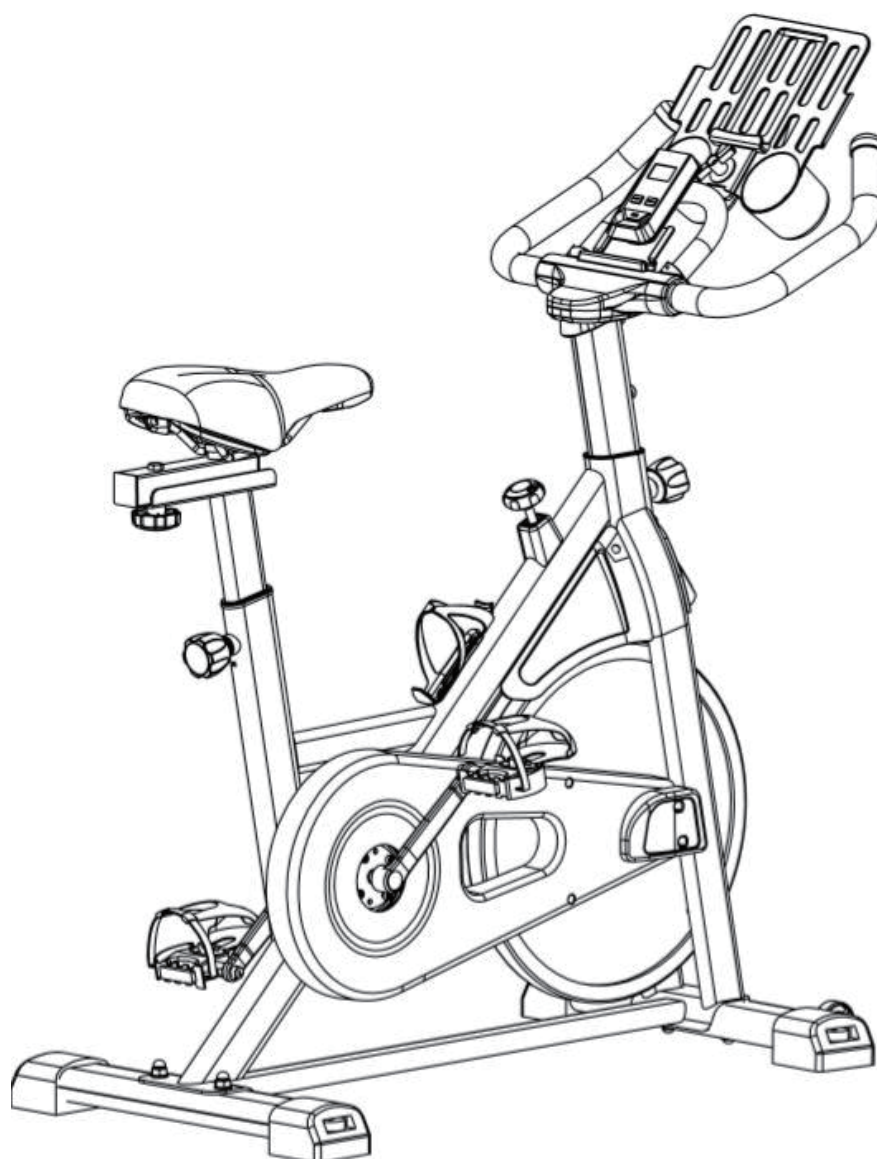




IN230300295V03_UK_FR_ES_DE_IT

A90-146V01

EN



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

1、 Precautions for use

Please read the manual carefully before using the exercise bike. Ensure that you receive the correct usage information. Including spare parts we provide you free of charge.

Warning! *When the exercise bike is not in use, please turn the brake ball head clockwise so that the flywheel will not rotate

*Improper use or excessive use of the exercise bike may cause injury. It is suggested that the user should pay attention to the use time and resistance when using the exercise bike for the first time. The resistance can be adjusted appropriately first, and then the resistance can be increased slowly after training for a period of time.

1. The exercise bike is a household fitness equipment, the maximum load-bearing capacity is 100 kg.
2. Please operate in strict accordance with the instructions.
3. Please check the machine carefully before the first use, and check the machine strictly according to the installation principle every 1-2 months after use. Please try to keep the machine in normal use and use the original accessories.
4. If it cannot be used normally, please contact the dealer.
5. Please avoid contact with corrosive cleaning agents and other articles.
6. Please use it after correct installation and inspection.
7. Please adjust all adjustable parts to the maximum value before installation.
8. This product is adult fitness equipment . If it is used by children, please use it under the supervision of the guardian. Children without supervision should stay away from the equipment.
9. Please do not use this product to make dangerous actions.
10. Please use this product under the guidance of doctors and fitness professionals, it will play a good role.
11. Please make a reasonable training plan before use and use this product strictly according to the requirements.
12. The resistance of this product is adjustable. Please choose the right resistance.
13. Please check all knobs and screws carefully before use to ensure your safety.
14. The exercise bike is only suitable for one person at a time. Other people should keep a safe distance of more than 50cm when using it.
15. When using, please adjust the height of handlebar and saddle reasonably. The height of saddle is the reference height when the user sits on the saddle with his feet stretched out and just completely touching the tread surface. It is recommended to adjust the handlebar height to slightly higher than the saddle height.

16. When using, check whether the pedal of the bicycle is in good condition and whether the fixing sleeve is in good condition. Put the foot in, fasten and fix it, and do not slide. At the same time, the shoelaces must also be tied to avoid entanglement on the bicycle. If the feet are not fixed well, coupled with the inertia of the flywheel, the feet are easy to step on empty, causing danger.

17. Flywheel may cause danger. For example, when riding at high speed, it may bring certain driving or impact to the legs;

After reaching a certain speed, stop the movement, do not try to stop the high-speed flywheel with the strength of legs;

The brake should be used reasonably and the handbrake behind the handlebar should be pressed by hand to avoid accidents. Wait until the flywheel stops.

When the flywheel rotates, it is forbidden to touch other parts of the body or other objects with hands, so as to avoid danger.

18. Part 22 armrest fixed seat and 18 cushion tube are engraved with stop. Please do not exceed this height when adjusting.

19. The exercise bike should be placed in a fixed and flat place, not in an inclined place to prevent overturning.

2、 Training Guide

The correct use of the exercise bike can make the buttocks and legs more healthy, increase the oxygen in the blood volume, and make the spirit more relaxed. So how can we use the right bike safely?

First: warm up in front of the exercise bike

Full warm-up exercise before exercise is indispensable, such as jogging, squatting, high legs, leg pressing, pronunciation, waist twisting, arm movement. And so on the activity, causes the body micro perspiration hot, generally in 5-10 minutes.

Second: adjust the height of the exercise bike seat and the front and back position and handle height

To make the most of your exercise and ride as efficiently as possible, make sure your seat is properly adjusted. It will also make you more comfortable.

1. Seat height adjustment: sit on the seat and put your foot on the pedal so that the toe ball is above the pedal axis. When the pedal is at the lowest point, you should see the knee bend slightly at an angle of 25-30 degrees. The pedal force in this position is maximum and most comfortable. If the hips swing back and forth on the seat, the seat may be too high. In this case, please lower the seat.

2. seat adjustment: sitting on the seat, when the distance between the two pedals and the ground is the same, the front knee should not exceed the toe.

However, you can't sit too far back, the angle between crus and instep should not be more than 90 degrees.

3. Handle height adjustment: after adjusting the seat, adjust the handle to a slightly higher height than the seat; keep the waist and back as straight as possible, especially for the obese and the weak core. If not used properly, the lumbar spine may be injured.

4. The shoelace must be tied, and then put into the fixed sleeve of the foot, and fasten the tension belt, which can let you put more on the pedal when you exercise. The muscles in exercise are more effective in pedaling.

Third: the right posture of the exercise bike

Correct sitting posture: lean forward, arms straight, abdomen tight, abdominal breathing method, legs parallel to the vehicle beam, knees, hip joint coordination, pay attention to the rhythm of riding.

Correct trampling posture: correct pedaling should include: trampling, pulling, lifting and pushing four coherent movements. The foot moves down first, then the calf retracts backward, then raises upward, finally pushes forward, thus just completed a circle. Good pedal rhythm not only saves physical energy consumption, but also improves speed.

Fourth: the right speed can be used for cycling

Frequency and intensity are the basic principles of exercise. At first, it is suggested that you can find the right frequency, and then increase the amount of exercise. The average person pedals about 60 to 80 times per minute. Warm up at low speed for each ride, and then moderate and high frequency cycling for more than 20 minutes may cause slight sweating.

Fifthly, the purpose of different riding methods is different, but we should act according to our ability. If you feel unwell, please stop training

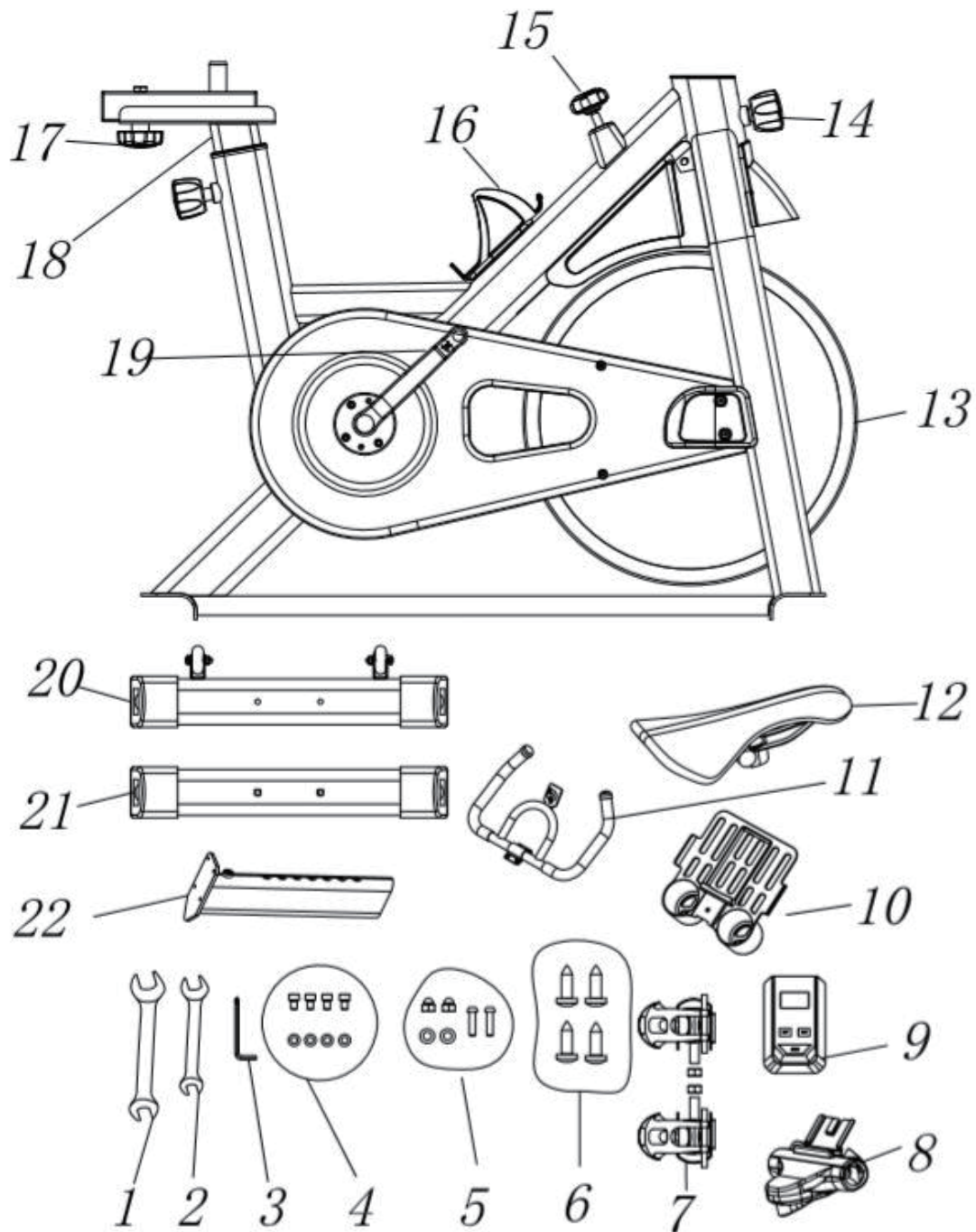
1. In order to train to lose weight

For those who want to lose weight by bike, you can use aerobic cycling, which is to adjust the feeling of resisting body load without exerting force. The intensity of this exercise should be moderate, generally more than 30 minutes, in order to decompose fat. Therefore, the best time to ride is 30 to 40 minutes, with a heart rate of 100-110 beats / min.

2. In order to train muscles

Exercise by bike to build muscles. Choose easy resistance, slow warm-up for 5 minutes, then as a high-speed ride for about 5 minutes with a heart rate of 170-180 beats / min, and then gradually slow down for 5-10 minutes so that the heart rate returns to 100 beats / min or less. As a group, you can even do several groups and arrange a 3-5 minute rest between groups.

3、 Parts drawing



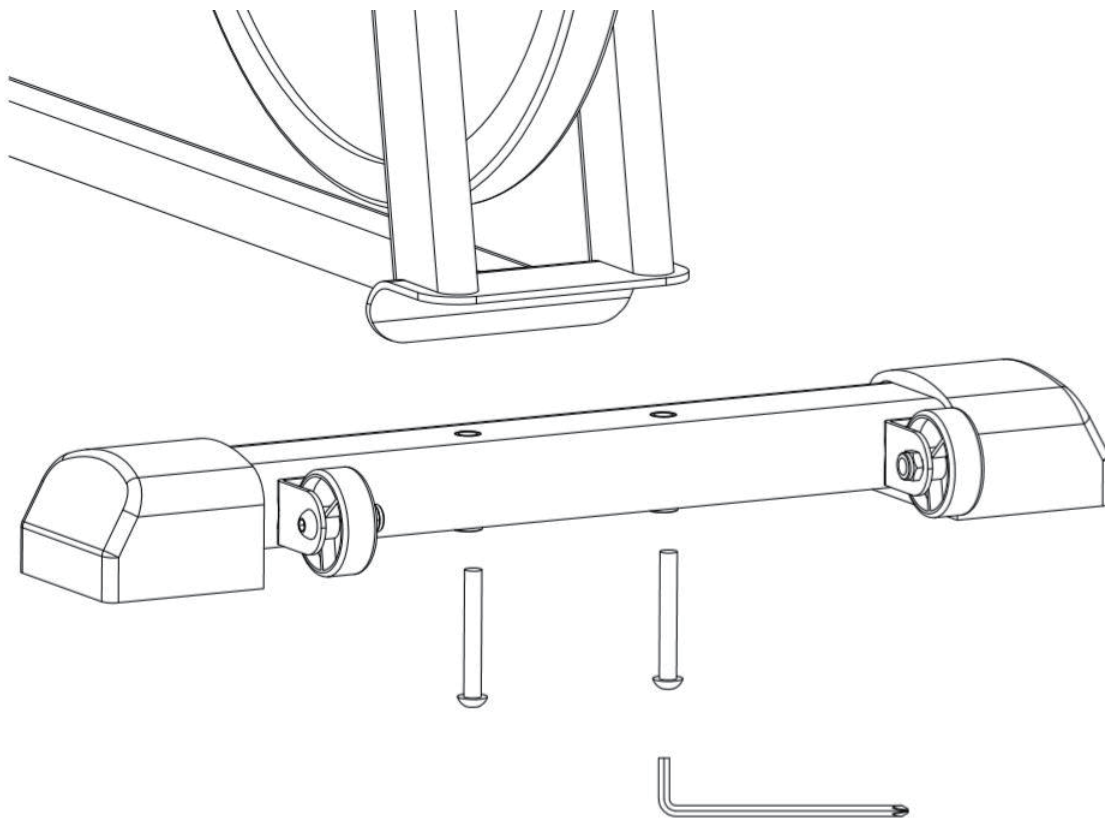
- | | | | | |
|-------------------------|---------------------------|----------------------------------|-----------------|----------------|
| 1. Open end wrench | 2. Open end wrench | 3. inner hexagon spanner | | |
| 4. Armrest installation | 5. Foot tube installation | 6. Installation of armrest cover | | |
| 7. pedal | 8. handle cover | 9. monitor | 10. IPAD holder | |
| 11. handle | 12. saddle | 13. flywheel | 14. knob | 15. brake ball |
| 16. bottle holder | 17. screw | 18. saddle slide | 19. crank | 20. front tube |
| 21. rear tube | 22. handle slide | | | |

4、 Installation steps

4.1 foot tube installation

- 1) Take out the front foot tube and put it into the front arc of the frame and align the holes. Then, insert the bolts into the holes. Insert the arc cushion $\Phi 8$ and the spring washer $\Phi 8$ on the bolts in turn. Then put on the cover nuts and lock them with our special open-ended wrench.
- 2) The installation method of rear foot tube is the same as above.

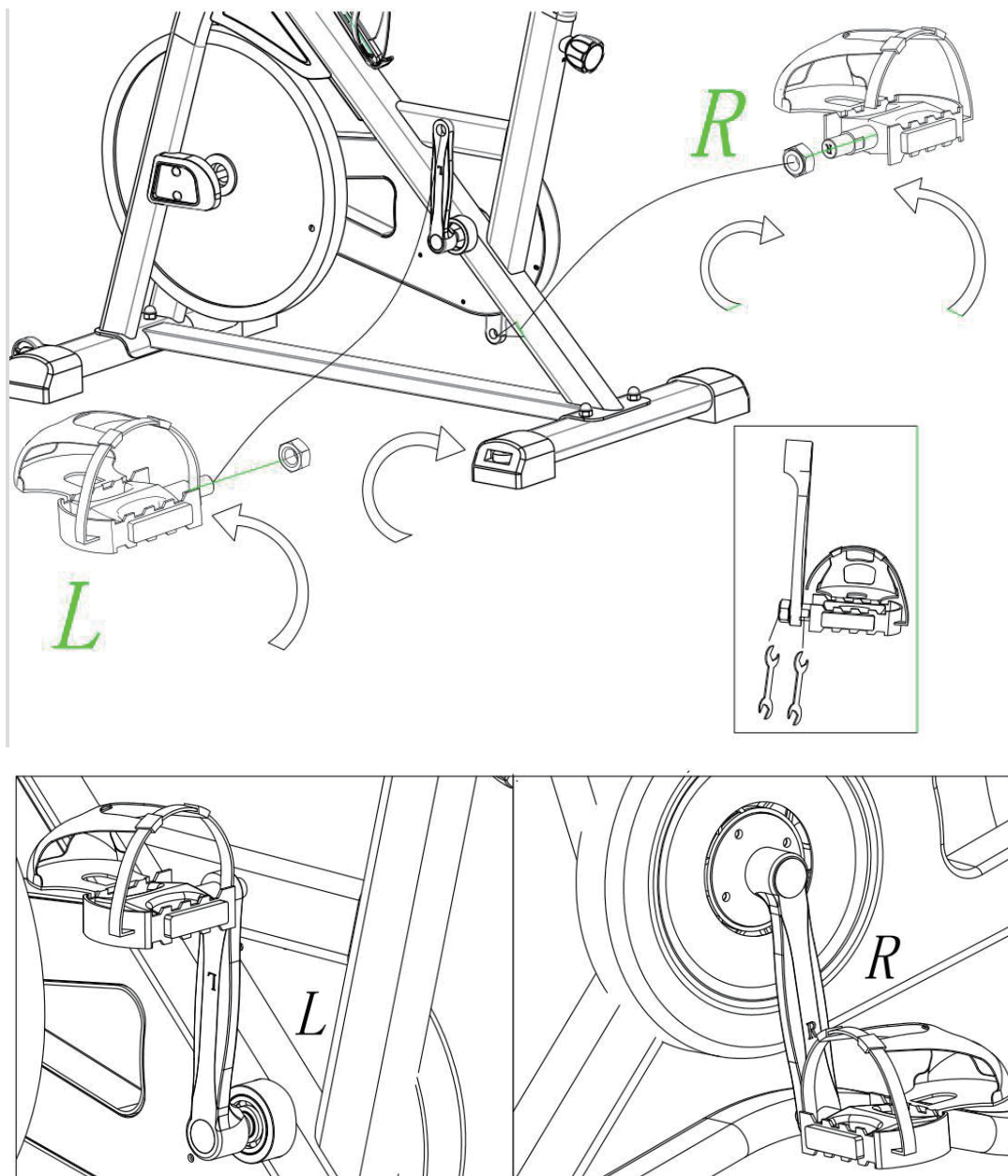
Note: (after the installation of the front and rear pins, the product may have three feet on the ground. At this time, the height of the black leg cover on the pin can be adjusted to balance the product.)



4.2 Pedal Installation

Take out the pedals, and you will find "L" and "R" marked on them. First, drop two drops of red thread-locking fluid on the thread of the "R" pedal, then align it with the right crank thread hole and rotate it clockwise until it stops. Use our special open-end wrench to lock it tightly. Take out the "L" pedal, drop two drops of thread-locking fluid on the thread, and align it with the left crank thread hole. Rotate it counterclockwise partway until it stops, then use the special open-end wrench to lock it tightly.

(Note: The crank also has "L" and "R" marks corresponding to the pedals. Installing them incorrectly may cause the crank to strip and damage the product. The pedals must be tightly locked, otherwise, they may fall off after prolonged use.)

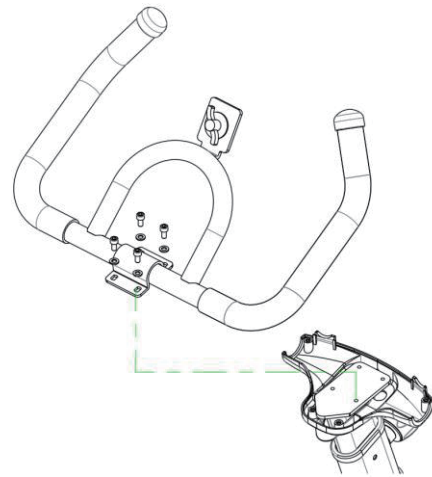
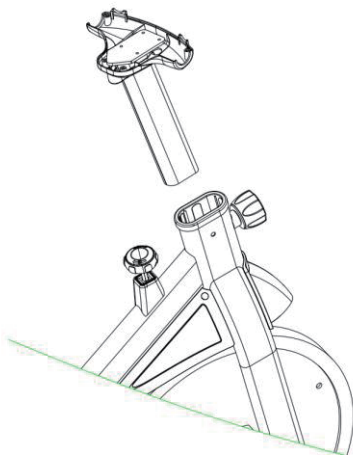


4.3 armrest installation armrest cover electronic meter installation

1) First, rotate the plum knob anticlockwise, pull it out, and then take out the armrest slide rail and the lower cover of the armrest cover as shown in the figure, so that it can only penetrate into the flat circle hole of the frame. After adjusting the height of the armrest fixing seat, screw the ball head pull pin to take out the armrest,

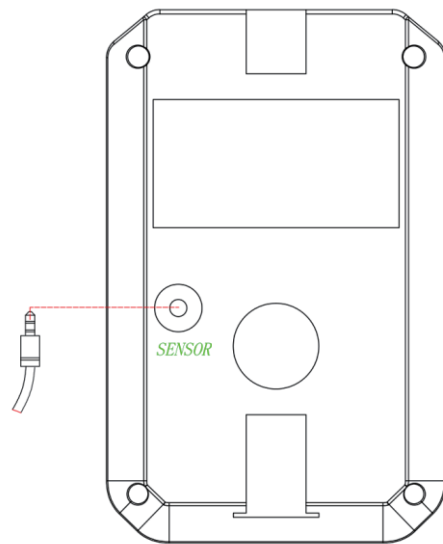
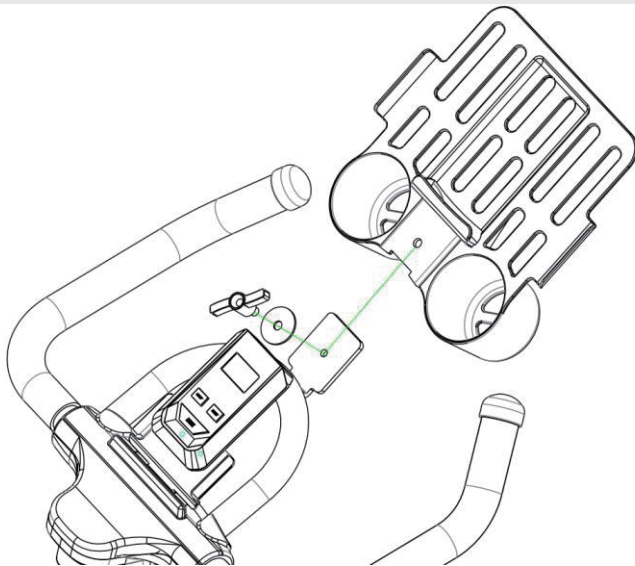
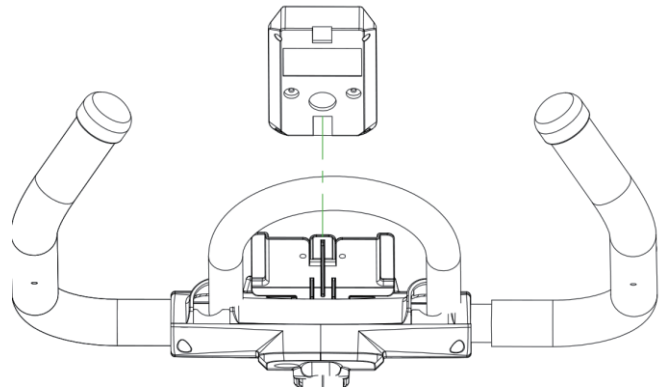
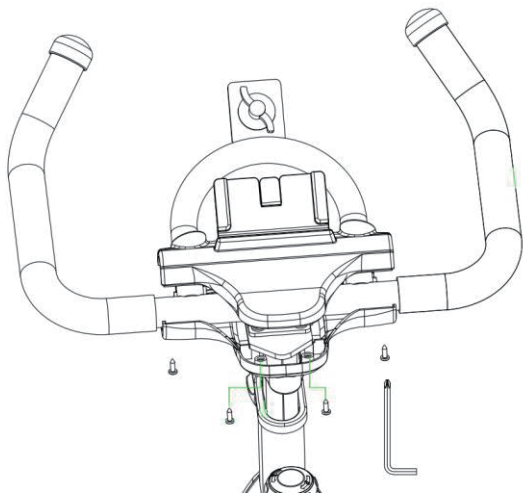
Align the four bar holes on the armrest with the threaded holes on the armrest fixed base, pad the flat pad, insert the cylindrical head screw, and then lock them one by one with the hexagon wrench. Then use the hexagon wrench to lock one by one

2) fit the upper cover of the armrest cover to the armrest fixed base. Use the self tapping screw and the cross screw driver end of the dual-purpose hexagon wrench to lock. (screw hole under armrest cover)



3) Installation of electronic meter iPad rack

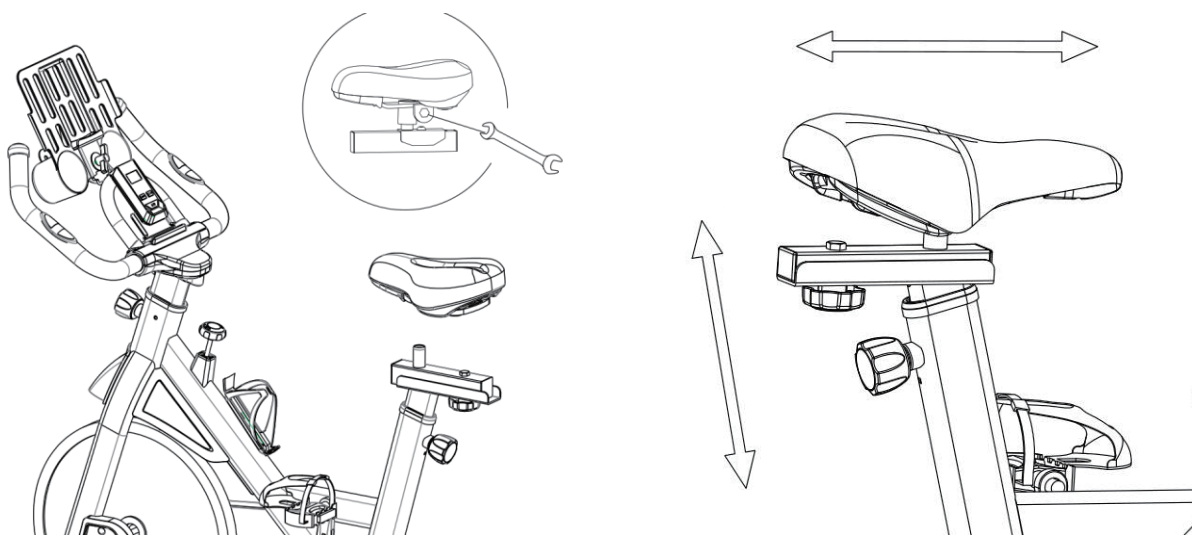
- ① Take out the electronic watch, install the battery and insert it into the bottom of the armrest cover to fix it
- ② First, take out the s-bolt and flat pad as shown in the figure, and then screw the s-bolt after the iPad frame and flat pad are installed
- ③ Insert the wire connector into the electronic meter interface according to the diagram. the single wire connector is connected to the "sense" on the left.



4.4 cushion installation and adjustment

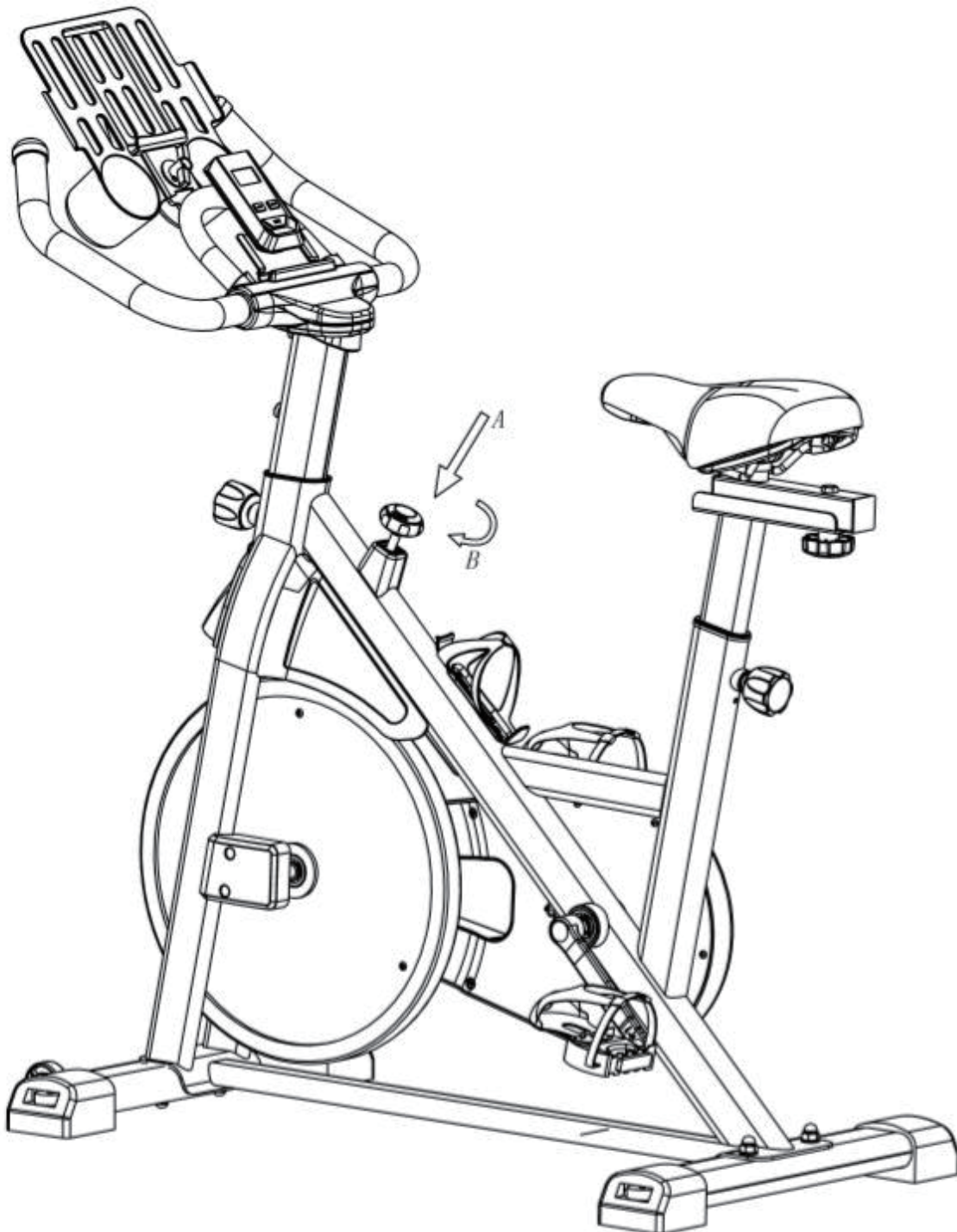
1) Take the seat cushion, align the round hole at the seat cushion with the cushion shaft (if it can't be put in, loosen the nut at the cushion with a wrench first) and insert the cushion shaft to the bottom. When the cushion is placed exactly in the direction of the cushion, use an open-ended wrench to tighten and adjust the height of the cushion. Now loosen the ball head pull pin to the left, then pull the ball head pull pin, lift up or press down the seat cushion to a suitable height, loosen the ball head pull pin, make the pin penetrate into the small hole of the seat cushion fixed seat, and then lock the ball head pull pin. (the height adjustment of armrest is the same)

Adjust the front and rear position of the cushion. Loosen the plum bolt, move the cushion seat back and forth, and lock the plum bolt after adjusting to the comfortable position.



4.5 resistance adjustment

1) As shown in the figure, brake the ball head, turn the ball head clockwise, the resistance of the exercise bike increases, otherwise decreases. In case of emergency Please press the brake ball head with your hand, and the exercise bike will stop quickly to prevent injury.



4.6 monitor description

(1) monitor function

TMR time --- display current movement time, display range: 0-99:59 Min: S

SPD speed --- display current movement speed, display range: 0-999.9 km / h

Dis distance --- display current movement distance, display range: 0-99.99 km

Cal calories --- display current exercise energy consumption, display range: 0-999.9 kcal

Total distance of ODO --- display of movement mileage, display range..... 0-999.9km

Scan scan --- when "scan" flashes, each function will be displayed one by one in turn.

When "scan" has no display, the lock display mode is fixed on a certain function.

(2) Key function

Press the key to turn on the display.

When "scan" flashes, each function will be displayed one by one in turn. At this time, press the button, "scan" will disappear, at the same time stop rotating display, enter the lock mode, fix it on a function, and then you can press the key to select the function you want to display.

Long press for 2 seconds to clear all readings (except the total distance of ODO). The total distance of ODO will not be reset as long as the battery has been powered.

(3) Precautions

When the movement stops and there is no key operation within 4 minutes, the electronic watch will automatically close.

When there is motion sensing or press button operation, the electronic watch will automatically open.

5. Daily maintenance and troubleshooting

(1) Daily maintenance

1) Daily cleaning and maintenance

Soft cloth can be used to gently wipe the dust on the bicycle. Do not use abrasive or solvent scrubbing for plastic parts. Feel the sweat after each use.

2) Daily maintenance

Avoid direct sunlight, especially the electronic watch will be vulnerable. Please check every week for proper fit on the bike

Check whether the bolts are loose and keep tight. Keep the bike away from children in a clean and dry environment.

(2) Troubleshooting

1) Elimination of shaking in the use of exercise bike. Rotate the four legs as necessary until the bike is stable.

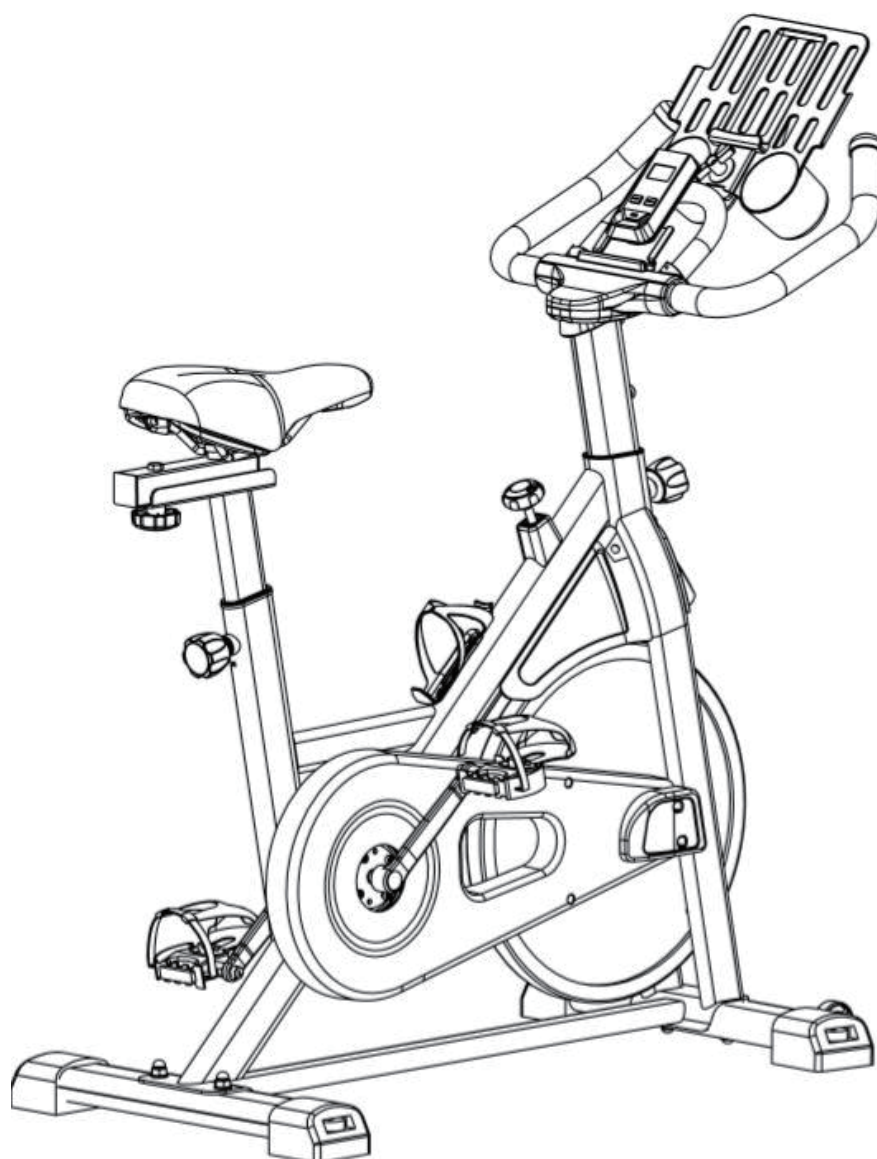
2) The electronic watch screen does not display the troubleshooting. Check whether the connecting wire at the armrest and the electronic watch is connected correctly; check whether the battery is installed.

If the battery is dead, replace the battery.

3) No heart rate display or abnormal resolution. Check that the lower armrest jumper is connected correctly; make sure to hold it with both hands.

On the armrest sensing piece; pay attention to grasp the palm rate sensor with both hands and not too tight (applicable to the machine with heart rate function).

4) Elimination of squeaks in use. Please check whether the bolt is loose and make sure the bolt is tight.



**IMPORTANT - CONSERVEZ CES INFORMATIONS
POUR VOTRE CONSULTATION ULTÉRIEURE: LISEZ ATTENTIVEMENT**

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

1.Précautions d'emploi

Veillez lire attentivement le manuel avant d'utiliser le vélo d'appartement. Assurez-vous que vous en connaissez la bonne utilisation. Nous vous fournissons gratuitement les pièces de rechange.

Attention ! *Lorsque le vélo d'appartement n'est pas utilisé, veuillez tourner la tête du bouton de frein dans le sens des aiguilles d'une montre afin que le volant d'inertie ne puisse pas tourner

*Une utilisation incorrecte ou excessive du vélo d'appartement peut provoquer des blessures. Il est conseillé à l'utilisateur de faire attention à la durée d'utilisation et à la résistance lorsqu'il utilise le vélo d'appartement pour la première fois. La résistance peut être réglée de manière appropriée en premier lieu, puis être augmentée lentement après un entraînement sur une certaine période.

1. Le vélo d'appartement est un appareil de fitness à usage domestique, la capacité de charge maximale est de 100 kg.
2. Veuillez vous conformer strictement aux instructions.
3. Veuillez contrôler soigneusement l'appareil avant la première utilisation et effectuer un contrôle strict de l'appareil tous les 1 à 2 mois d'utilisation. Veuillez essayer de conserver la machine dans des conditions normales d'utilisation et utiliser les accessoires d'origine.
4. Si elle ne peut pas être utilisée normalement, veuillez contacter le revendeur.
5. Veuillez éviter tout contact avec des produits de nettoyage corrosifs et d'autres articles.
6. Veuillez l'utiliser après une installation et une inspection correctes.
7. Veuillez régler toutes les pièces réglables à la valeur maximale avant l'installation.
8. Ce produit est un équipement de fitness pour adultes et pour enfants. S'il est utilisé par des enfants, ils doivent l'utiliser sous la surveillance directe d'un responsable. Les enfants sans surveillance doivent se tenir à l'écart de l'équipement.
9. Veuillez ne pas utiliser ce produit pour effectuer des actions dangereuses.
10. Veuillez utiliser ce produit sous la supervision de médecins et de professionnels de la santé, il jouera un rôle important.
11. Veuillez établir un plan d'entraînement raisonnable avant l'utilisation et utiliser ce produit en respectant strictement les exigences.
12. La résistance de ce produit est réglable. Veuillez choisir la bonne résistance.
13. Veuillez vérifier soigneusement tous les boutons et les vis avant l'utilisation afin que votre sécurité soit assurée.
14. Le vélo d'exercice ne convient qu'à une seule personne à la fois. Les autres personnes doivent garder une distance de sécurité de plus de 50 cm lorsqu'elles l'utilisent.

15. Lors de l'utilisation, veuillez régler raisonnablement la hauteur du guidon et de la selle. La hauteur de la selle est la hauteur de référence lorsque l'utilisateur est assis sur la selle avec les pieds étendus et touchant juste complètement la surface de roulement. Il est recommandé de régler la hauteur du guidon à une hauteur légèrement supérieure à celle de la selle.

16. Lors de l'utilisation, vérifiez si la pédale du vélo est en bon état et si la douille de fixation est en bon état. Mettez le pied dans la pédale, fixez-la et ne glissez pas. En même temps, les lacets doivent être attachés pour éviter de s'emmêler dans la bicyclette. Si les pieds ne sont pas bien fixés, couplé à l'inertie du volant, les pieds peuvent pédaler dans le vide facilement présente un danger.

17. Le volant d'inertie peut causer un danger. Par exemple, à grande vitesse, il peut entraîner une certaine poussée ou un impact sur les jambes ;

Après avoir atteint une certaine vitesse, il faut arrêter le mouvement, ne pas essayer d'arrêter le volant d'inertie à grande vitesse avec la force des jambes ;

Le frein doit être utilisé de manière raisonnable et le frein à main derrière le guidon doit être serré à la main pour éviter les accidents. Attendez que le volant d'inertie s'arrête.

Lorsque le volant d'inertie tourne, il est interdit de toucher d'autres parties du corps ou d'autres objets avec les mains, afin d'éviter tout danger.

18. La pièce 22, siège fixe de l'accoudoir et la pièce 18, tube du coussin, sont gravées d'une mention STOP. Veuillez ne pas dépasser cette hauteur lors du réglage.

19. Le vélo d'appartement doit être placé dans un endroit fixe et plat, et non pas dans un endroit incliné pour éviter qu'il ne se renverse.

2. Guide d'Entraînement

L'utilisation correcte du vélo d'appartement peut rendre les fesses et les jambes plus musclés, augmenter le volume d'oxygène dans le sang, et rendre l'esprit plus détendu. Alors comment bien utiliser le bon vélo en toute sécurité ?

Premièrement : s'échauffer avant de monter le vélo d'appartement

Un échauffement complet avant l'exercice est indispensable, comme le jogging, l'accroupissement, les montées de genoux, la pression des jambes, la torsion de la taille, le mouvement des bras. Et ainsi de suite pendant l'activité, jusqu'à ce que ç a provoque la micro transpiration du corps chaud, généralement en 5-10 minutes.

Deuxièmement : régler la hauteur du siège du vélo d'appartement, la position avant et arrière et la hauteur des poignées

Pour profiter au maximum de votre exercice et rouler le plus efficacement possible, assurez-vous que votre siège est bien réglé. Cela vous rendra également plus confortable.

1. Réglage de la hauteur du siège : asseyez-vous sur le siège et mettez votre pied sur la

pédale de façon à ce que la pointe du pied soit au-dessus de l'axe de la pédale. Lorsque la pédale est au point le plus bas, vous devriez voir le genou se plier légèrement à un angle de 25-30 degrés. Dans cette position, la force exercée sur la pédale est maximale et plus confortable. Si les hanches se balancent d'avant en arrière sur le siège, il se peut que le siège soit trop haut. Dans ce cas, veuillez abaisser le siège.

2. réglage du siège : en s'asseyant sur le siège, lorsque la distance entre les deux pédales et le sol est la même, le genou avant ne doit pas dépasser la pointe des pieds.

Cependant, vous ne devez pas vous asseoir trop en arrière et l'angle entre le mollet et l'arrière du pied ne doit pas être supérieur à 90 degrés

3. Réglage de la hauteur des poignées : après avoir réglé le siège, réglez les poignées à une hauteur légèrement supérieure à celle du siège ; gardez la taille et le dos aussi droits que possible, surtout pour les personnes en surpoids/obèses et les personnes plus faibles. Si elle n'est pas utilisée correctement, la colonne lombaire peut être blessée.

4. Le lacet doit être noué, puis placé dans le manchon fixe du pied, et fixer la ceinture de tension, qui peut vous permettre de mettre plus de poids sur la pédale lorsque vous faites de l'exercice. Les muscles en exercice sont plus efficaces en pédalant.

Troisièmement : la bonne posture sur le vélo d'appartement

Une mauvaise posture de conduite affectera l'effet de mouvement et causera des dommages au corps.

Posture assise correcte : penchez-vous en avant, bras tendus, abdomen serré, vous pouvez faire la méthode de respiration abdominale, jambes parallèles à la barre du vélo, coordination des articulations des hanches, faites attention au rythme de la conduite.

Posture correcte de pédalage : le pédalage correct doit comprendre : quatre mouvements cohérents à savoir : piétinement, traction, levage et poussée. Le pied descend d'abord, puis le mollet se rétracte vers l'arrière, puis se relève, et enfin pousse vers l'avant, ce qui permet de boucler un cercle. Un bon rythme de pédalage permet non seulement d'économiser la consommation d'énergie physique, mais aussi d'améliorer la vitesse.

Quatrièmement : la bonne vitesse utilisée pour le cyclisme

La fréquence et l'intensité sont les principes de base de l'exercice. Dans un premier temps, il est suggéré de trouver la bonne fréquence, puis d'augmenter la quantité d'exercice. En moyenne, une personne pédale environ 60 à 80 fois par minute. Il faut s'échauffer à faible vitesse pour chaque trajet, puis aller à fréquence modérée et finir avec une fréquence élevée pendant plus de 20 minutes, ce qui va entraîner une légère transpiration.

Cinquièmement, l'objectif des différentes méthodes de conduite est différent, mais nous devons agir en fonction de nos capacités. Si vous ne vous sentez pas bien, veuillez arrêter l'entraînement

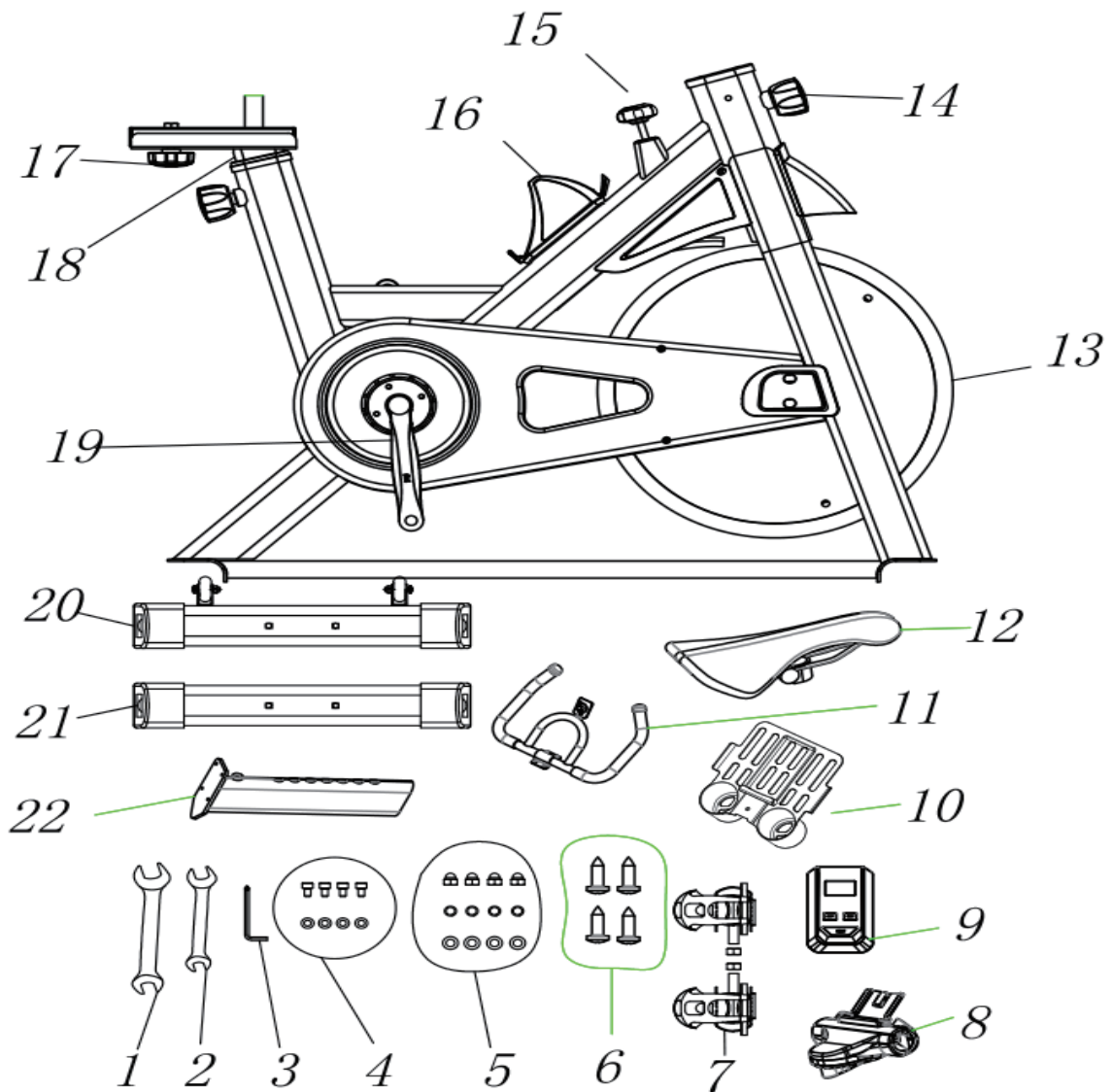
1. Dans le but de s'entraîner à perdre du poids

Pour ceux qui veulent perdre du poids à vélo, vous pouvez utiliser le cyclisme aérobique, qui consiste à ajuster la sensation de résistance à la charge corporelle sans exercer de force. L'intensité de cet exercice doit être modérée, généralement plus de 30 minutes, afin de perdre des graisses. Par conséquent, le meilleur temps est de 30 à 40 minutes, avec un rythme cardiaque de 100-110 battements / min.

2. Dans le but d'entraîner les muscles

Choisissez une résistance facile, un échauffement lent pendant 5 minutes, puis une course à grande vitesse pendant environ 5 minutes avec un rythme cardiaque de 170-180 battements / min, puis ralentissez progressivement pendant 5-10 minutes pour que le rythme cardiaque revienne à 100 battements / min ou moins. En série, vous pouvez même faire plusieurs séries et prévoir un repos de 3 à 5 minutes entre les séries.

3.Dessin des pièces



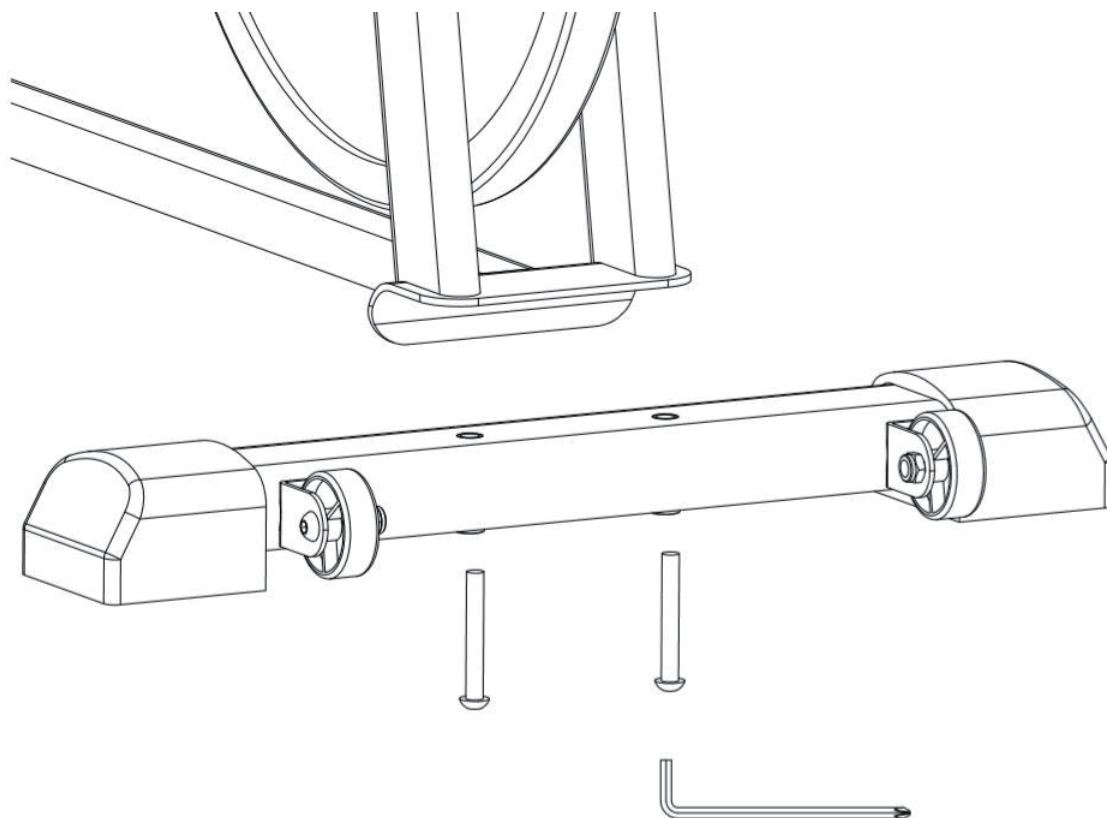
- | | | |
|---|-----------------------------------|-----------------------------|
| 1. Clé à fourche | 2.Clé à fourche | 3.Clé hexagonale intérieure |
| 4. Installation de l'accoudeur | 5.Installation des stabilisateurs | |
| 6. Installation du couvercle de l'accoudeur | 7. pédale | 8.couvercle de la poignée |
| 9.moniteur | 10.support IPAD | 11.guidon |
| 12.selle | 13. roue | |
| 14.bouton | 15.bouton de frein | 16.porte-bouteille |
| 17.vis | 18.coulisse de selle | |
| 19. manivelle | 20. stabilisateur avant | 21.stabilisateur arrière |
| | 22. potence du guidon | |

4.Étapes d'installation

4.1 Installation des stabilisateurs

- 1) Sortez le stabilisateur avant et mettez-le dans l'arc avant du cadre et alignez les trous. Ensuite, insérez les boulons dans les trous. Insérez tour à tour le coussin d'arc Φ 8 et l'arondelle élastique Φ 8 sur les boulons. Ensuite, mettez les écrous de couverture et bloquez-les avec notre clé spéciale à fourche.
- 2) La méthode d'installation du stabilisateur arrière est la même que ci-dessus.

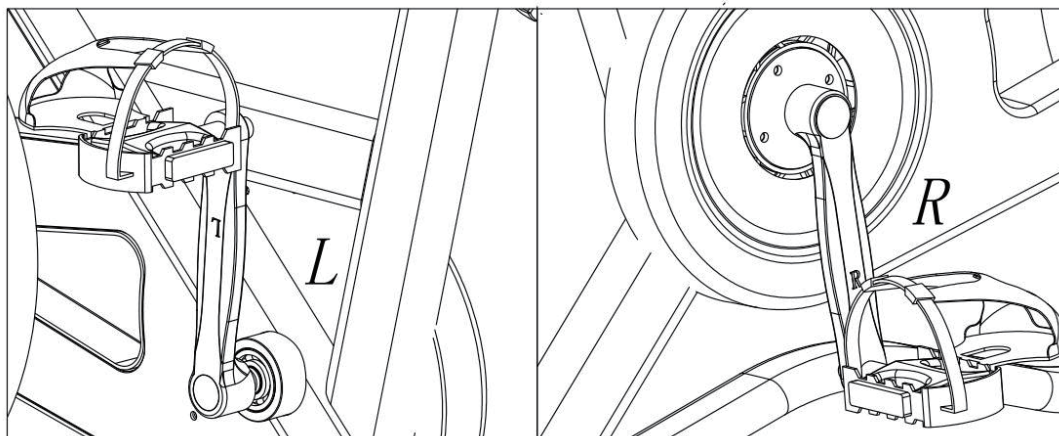
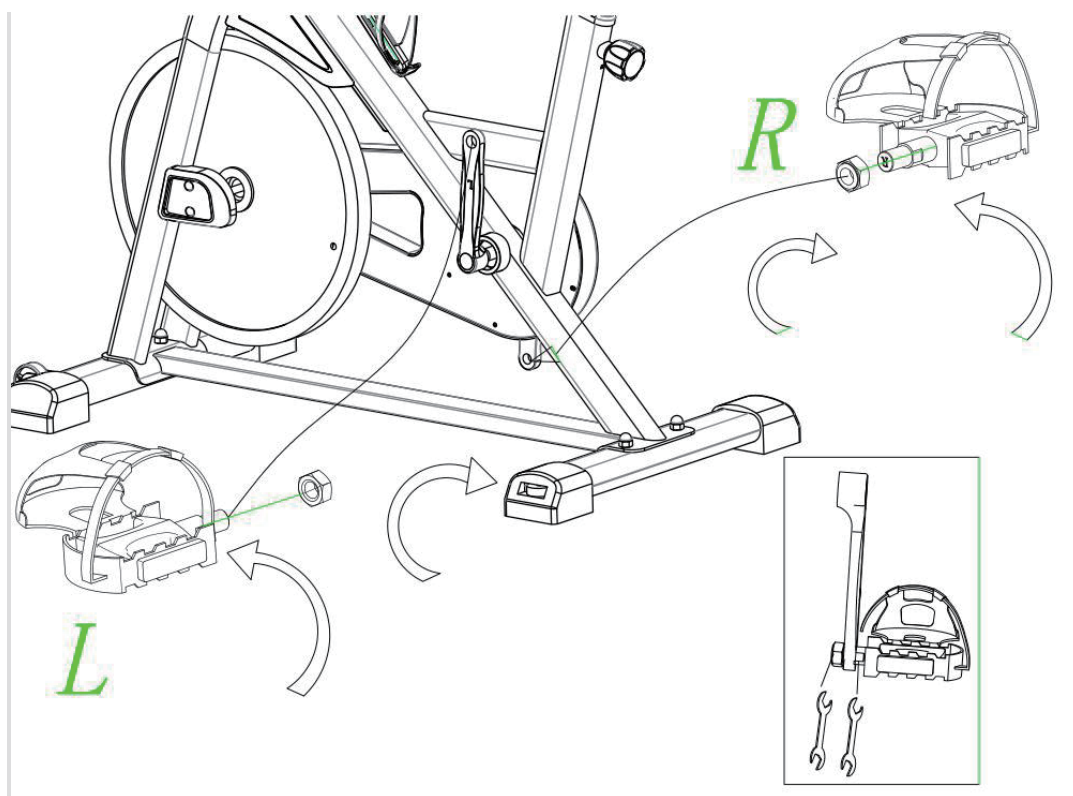
Note : (après l'installation des goupilles avant et arrière, le produit peut avoir trois pieds sur le sol. À ce moment-là, la hauteur du cache-pied arrière sur l'axe peut être ajustée pour équilibrer le produit).



4.2 Installation des pédales

Sortez les pédales et vous verrez "L" et "R" marqués dessus. Tout d'abord, déposez deux gouttes de liquide frein-filet rouge sur le filetage de la pédale "R", puis alignez-la avec le trou fileté de la manivelle droite et tournez-la dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'elle s'arrête. Utilisez notre clé à fourche spéciale pour la verrouiller fermement. Sortez la pédale "L", déposez deux gouttes de liquide frein-filet sur le filetage et alignez-la avec le trou fileté de la manivelle gauche. Tournez-la dans le sens antihoraire jusqu'à ce qu'elle s'arrête, puis utilisez la clé à fourche spéciale pour la verrouiller fermement.

(Remarque : La manivelle comporte également des marques "L" et "R" correspondant aux pédales. Une installation incorrecte peut provoquer le dévissage de la manivelle et endommager le produit. Les pédales doivent être fermement verrouillées, sinon elles risquent de tomber après une utilisation prolongée.)

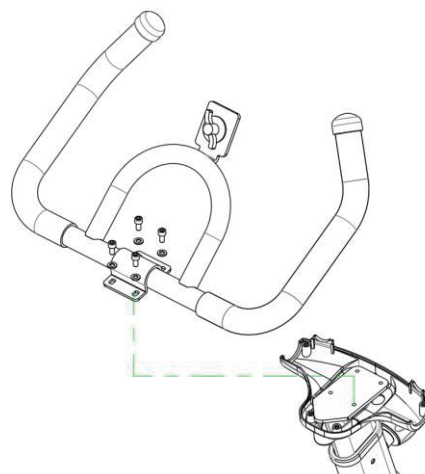
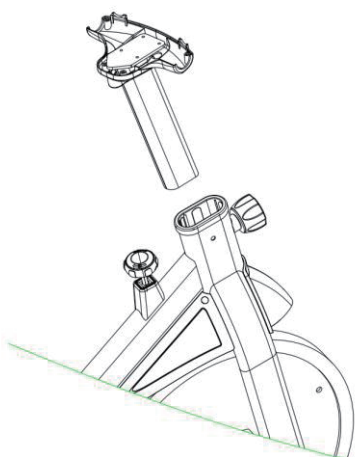


4.3 installation de l'accoudeur installation du compteur électronique sur l'accoudeur

1) Tournez d'abord le bouton de réglage dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, tirez-le, puis retirez la glissière de l'accoudeur et le couvercle inférieur de l'accoudeur comme indiqué sur la figure, de sorte qu'il ne puisse pénétrer que dans le trou circulaire plat du cadre. Après avoir réglé la hauteur du siège de fixation de l'accoudeur, vissez la tige de détraction à tête sphérique pour retirer l'accoudeur,

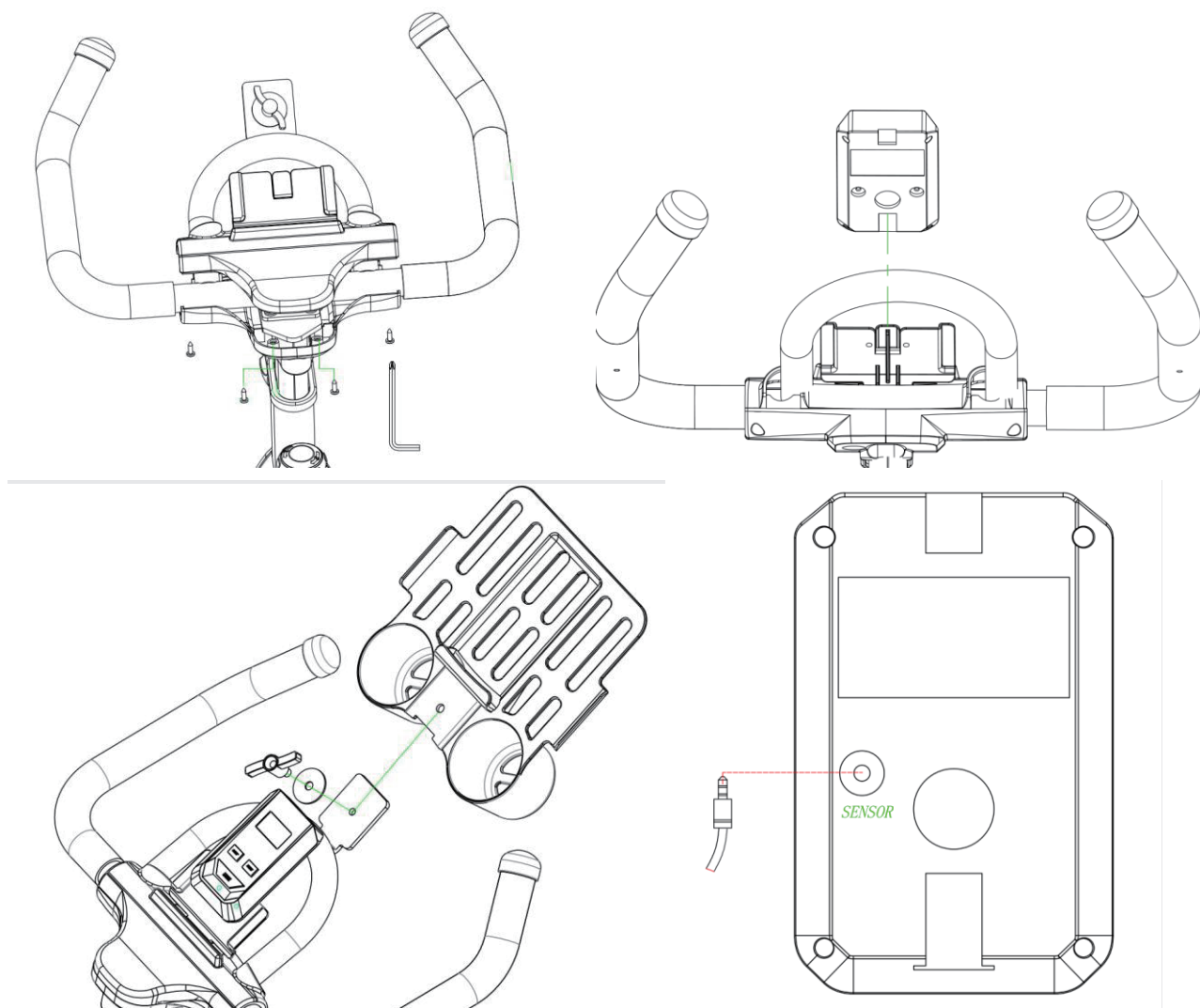
Alignez les quatre trous de la barre sur l'accoudeur avec les trous filetés de la base fixe de l'accoudeur, rembourrez le coussinet plat, insérez la vis à tête cylindrique, puis bloquez-les un par un avec la clé hexagonale. Ensuite, utilisez la clé hexagonale pour les bloquer un par un.

2) Monter le couvercle supérieur de l'accoudeur sur la base fixe de l'accoudeur. Utilisez la vis autotaraudeuse et l'extrémité du tournevis cruciforme de la clé hexagonale à double usage pour bloquer. (trou de vis sous la housse de l'accoudeur)



3) Installation du compteur électronique pour le support de l'iPad

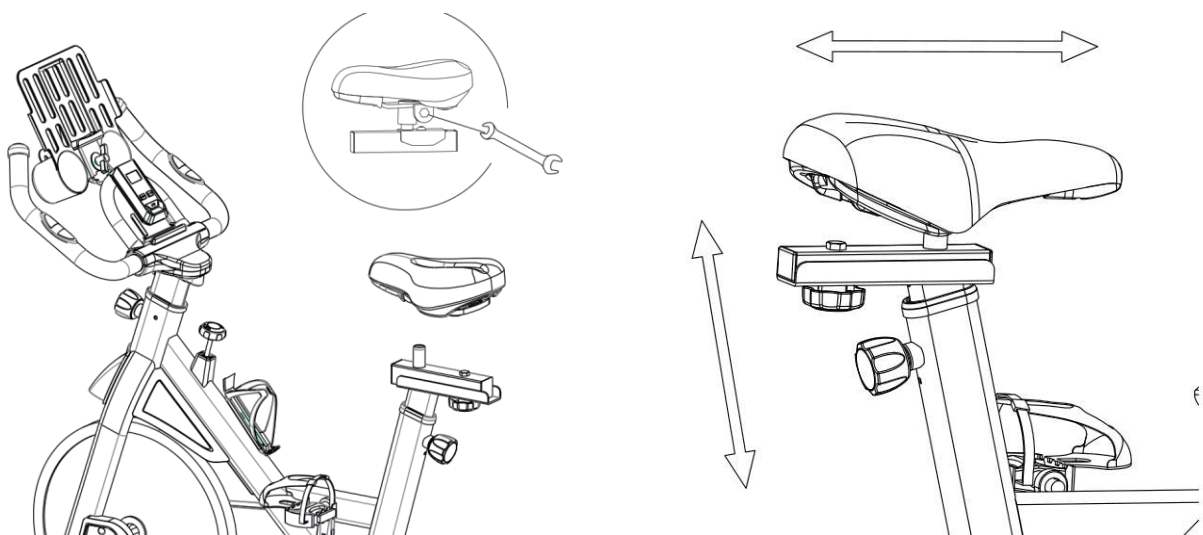
- ① Sortez le cadran LCD, installez la pile et insérez-la dans le bas du couvercle de l'accoudeoir pour la fixer
- ② Tout d'abord, retirez le boulon et le coussin plat comme indiqué sur la figure, puis vissez le Boulon après avoir installé le cadre de l'iPad et le coussin plat
- ③ Insérez le connecteur du fil dans l'interface du compteur électronique selon le schéma. le connecteur simple fil est connecté à " sensor " à gauche.



4.4 Installation et réglage des coussins

1) Prenez le coussin du siège, alignez le trou rond du coussin avec la tige du coussin (s'il ne peut pas être mis en place, desserrez d'abord l'écrou du coussin avec une clé) et insérez la tige du coussin vers le bas. Lorsque le coussin est placé exactement dans la direction du coussin, utilisez une clé à fourche pour serrer et ajuster la hauteur du coussin. Desserrez ensuite la tête de la goupille de traction vers la gauche, puis tirez la tête de la goupille de traction, soulevez ou appuyez sur le coussin du siège à une hauteur appropriée, desserrez la tête de la goupille de traction, faites pénétrer la tige dans le petit trou du siège fixe du coussin du siège, puis verrouillez la tête de la goupille de traction. (le réglage de la hauteur de l'accoudoir est le même)

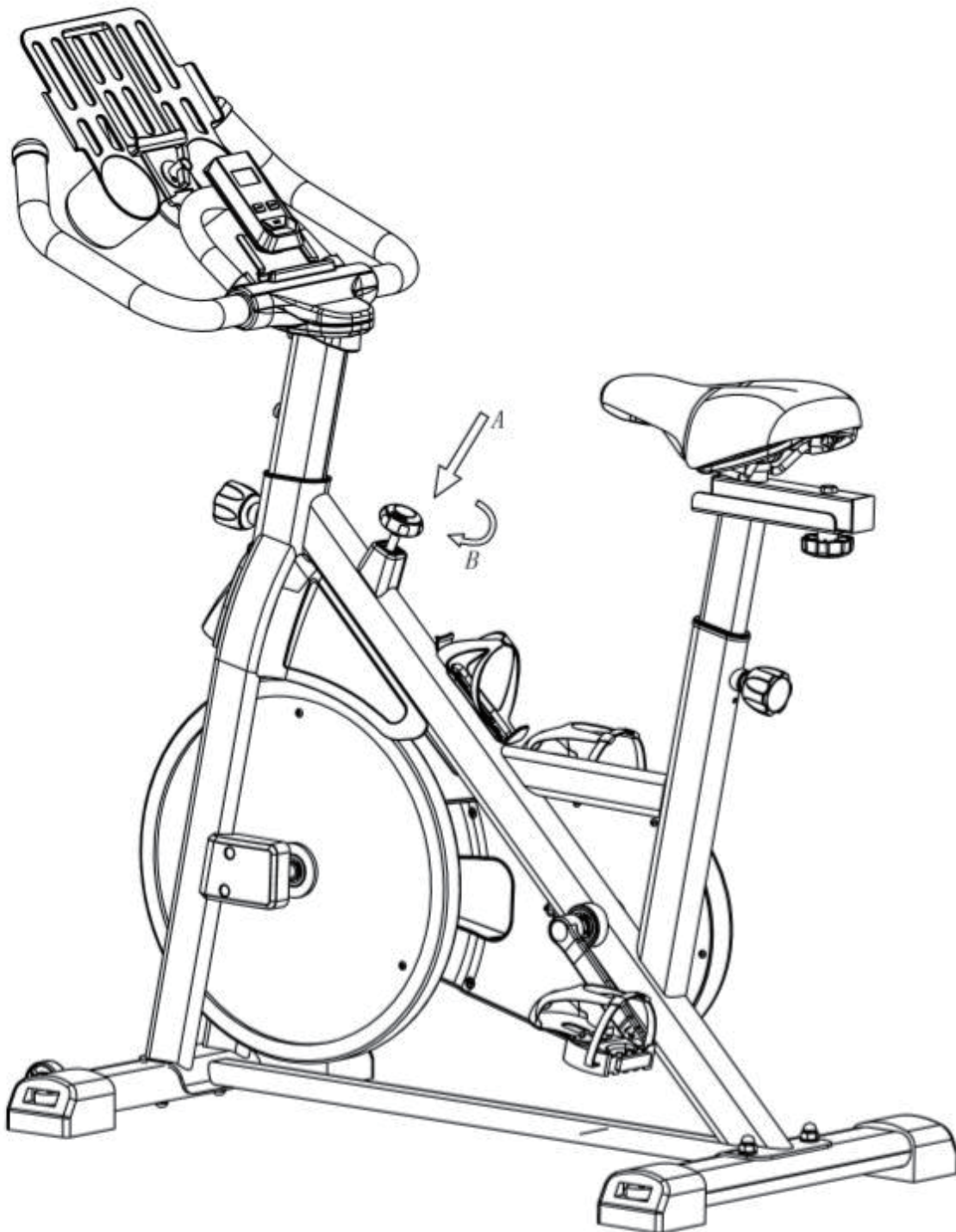
Ajustez la position avant et arrière du coussin. Desserrez le boulon, déplacez le siège du coussin d'avant en arrière et verrouillez le boulon après l'avoir ajusté à la position confortable.



4.5 réglage de la résistance

1) Comme indiqué sur la figure, bloquez la tête du bouton, tournez la tête du bouton dans le sens des aiguilles d'une montre, la résistance du vélo d'appartement augmente, sinon elle diminue. En cas d'urgence

Veillez appuyer sur la tête du bouton de frein avec votre main, et le vélo d'appartement s'arrêtera rapidement pour éviter toute blessure.



4.6 description du moniteur

(1) fonction du moniteur

TMR temps --- affichage du temps de mouvement actuel, plage d'affichage : 0-99:59 Min : S

SPD vitesse --- affichage de la vitesse de déplacement actuelle, plage d'affichage : 0-999,9 km / h

Dis distance --- affichage de la distance de mouvement actuelle, plage d'affichage : 0-99,99 km

Cal calories --- affichage de la consommation d'énergie de l'exercice en cours, plage d'affichage : 0-999,9 kcal

ODO distance totale--- affichage du kilométrage du mouvement, plage d'affichage..... 0-999,9km

Scan scanner --- lorsque "scan" clignote, chaque fonction est affichée une par une à tour de rôle.

Lorsque "scan" ne s'affiche pas, le mode d'affichage du verrou est fixé sur une certaine fonction.

(2) Fonction des touches

Appuyez sur la touche pour allumer l'écran.

Lorsque "scan" clignote, chaque fonction s'affiche une par une à tour de rôle. A ce moment, appuyez sur la touche , "scan" disparaîtra, en même temps arrêtez la rotation de l'affichage, entrez dans le mode verrouillage, fixez-le sur une fonction, et ensuite vous pouvez appuyer sur la touche pour sélectionner la fonction que vous voulez afficher.

Une longue pression pendant 2 secondes permet d'effacer toutes les lectures (sauf la distance totale de l'ODO). La distance totale d'ODO ne sera pas réinitialisée tant que la batterie sera alimentée.

(3) Précautions

Lorsque le mouvement s'arrête et qu'aucune touche n'est actionnée dans les 4 minutes, la écran LCD se ferme automatiquement.

Lorsque le mouvement est détecté ou que le bouton est actionné, la montre électronique s'ouvre automatiquement.

5. Maintenance quotidienne et Dépannage

(1) Entretien quotidien

1) Nettoyage quotidien et entretien

Un chiffon doux peut être utilisé pour essuyer doucement la poussière sur le vélo. N'utilisez pas d'abrasif ou de solvant pour frotter les pièces en plastique. Sentez la sueur après chaque utilisation.

2) Entretien quotidien

Évitez l'exposition à la lumière directe du soleil, en particulier la écran LCD qui est plus vulnérable. Veuillez vérifier chaque semaine si la montre est bien montée sur le vélo

Vérifiez si les boulons sont desserrés et maintenez-les serrés. Gardez le vélo hors de portée des enfants dans un environnement propre et sec.

(2) Dépannage

1) Suppression des secousses lors de l'utilisation du vélo d'appartement. Faites tourner les quatre jambes si nécessaire jusqu'à ce que le vélo soit stable.

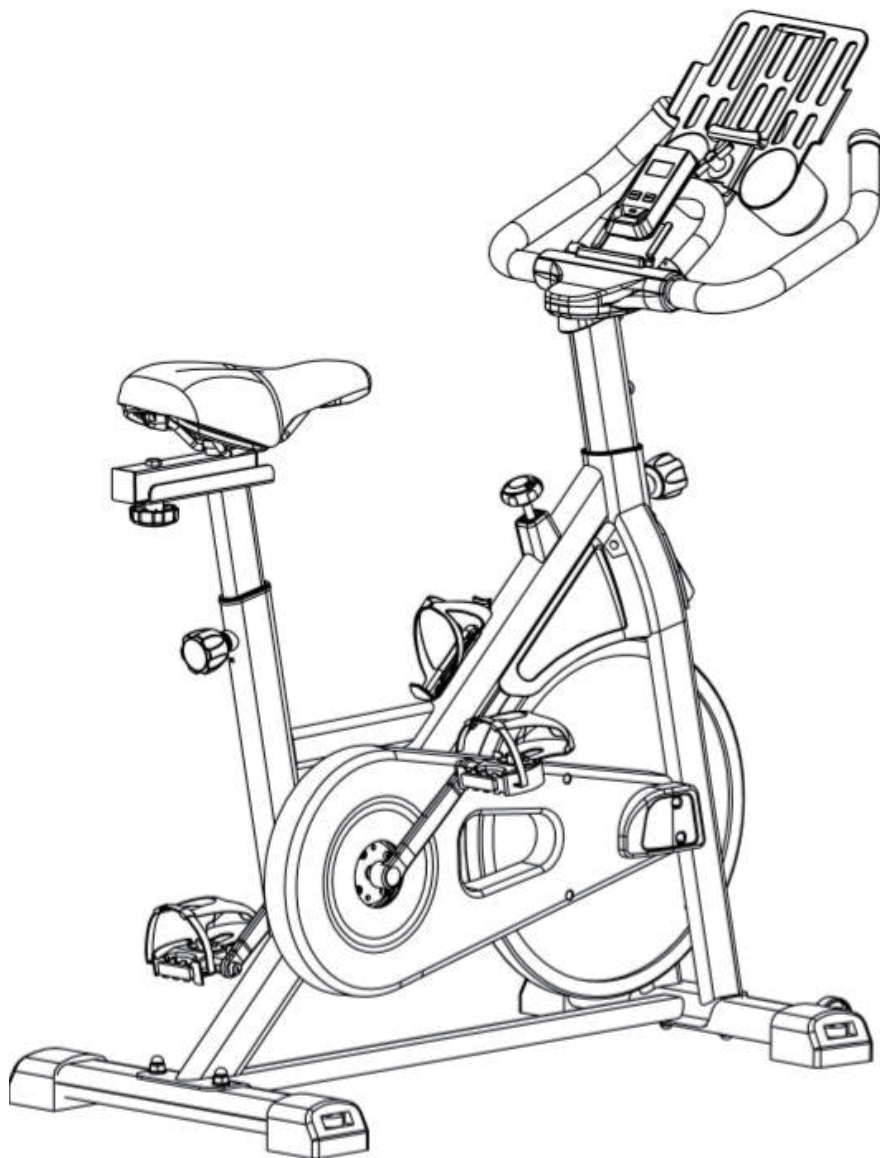
2) L'écran de la écran LCD n'affiche pas le dépannage. Vérifiez si le fil de connexion à l'accoudoir et la écran LCD est correctement branché ; vérifiez si la pile est installée.

Si la pile est déchargée, remplacez-la.

3) Pas d'affichage de la fréquence cardiaque ou résolution anormale. Vérifiez que le cavalier inférieur de l'accoudoir est correctement connecté ; assurez-vous de le tenir avec les deux mains.

Sur la pièce de détection de l'accoudoir ; faites attention à saisir le capteur de fréquence cardiaque avec les deux mains et à ne pas le serrer trop fort (applicable à l'appareil avec fonction de fréquence cardiaque).

4) Élimination des grincements lors de l'utilisation. Veuillez vérifier si le boulon est desserré et assurez-vous qu'il est bien serré.



IMPORTANTE - CONSERVE ESTA INFORMACIÓN
PARA SU CONSULTA POSTERIOR: LEER DETALLADAMENTE

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

1. Precauciones de uso

Lea cuidadosamente el manual antes de utilizar la bicicleta estática. Asegúrese de recibir la información sobre el uso correcta y los repuestos que le proporcionamos sin cargo.

¡Advertencia! * Cuando la bicicleta estática no esté en uso, gire la rótula del freno en el sentido de las agujas del reloj para que el volante no gire.

*El uso incorrecto o excesivo de la bicicleta estática puede resultar en lesiones. Se sugiere que el usuario preste mucha atención al tiempo de utilizarla y la resistencia cuando la utilice por primera vez. En principio, la resistencia se puede ajustar a la apropiada, sin embargo, la resistencia se puede aumentar lentamente después de un período de tiempo.

1. La bicicleta estática es un equipo de fitness para uso doméstico, su capacidad máxima de carga es de 100 kg.
2. Oere la bicicleta estática estrictamente según las instrucciones.
3. Revise la bicicleta estática cuidadosamente antes del primer uso y verifique la bicicleta estática estrictamente según el principio de instalación cada 1-2 meses después de su uso. Intente utilizarla normalmente y utilice los accesorios originales.
4. Si la bicicleta estática no se puede utilizar normalmente, póngase en contacto con el distribuidor.
5. Evite el contacto con agentes de limpieza corrosivos y otros artículos.
6. Utilice la bicicleta estática después de instalarla de manera correcta y inspeccionarla adecuadamente.
7. Ajuste todas las piezas ajustables al valor máximo antes de instalar la bicicleta estática.
8. Esta bicicleta estática es un equipo de fitness para adultos, Si los niños quieren utilizarla, solo pueden utilizarla bajo la supervisión del tutor. Los niños sin supervisión deben mantenerse alejados de ella.
9. No utilice esta bicicleta estática para realizar acciones peligrosas.
10. Utilice esta bicicleta estática bajo la guía de médicos y profesionales del fitness, jugará un buen papel.
11. Haga un plan de entrenamiento razonable de acuerdo con los requisitos antes de utilizar esta bicicleta estática.
12. La resistencia esta bicicleta estática es ajustable. Elija la resistencia apropiada.
13. En el motivo de garantizar su seguridad, compruebe todas las perillas y tornillos cuidadosamente antes de utilizar esta bicicleta estática.
14. La bicicleta estática solo se puede utilizar por una persona a la vez. Otras personas deben mantener una distancia segura al menos de 50 cm cuando Lla bicicleta estática está en uso.

15. Cuando utilice la bicicleta estática, ajuste la altura del manillar y el sillín de manera adecuada. La altura del sillín es la altura de referencia cuando el usuario se sienta en el sillín con los pies estirados y tocando la superficie de la banda de rodadura completamente. Se recomienda ajustar el manillar a un poco más alto que el sillín.

16. Al utilizar la bicicleta estática, verifique si los pedales y el manguito de fijación están en buenas condiciones. Ponga sus pies en sus lugares, fíjelos, asegúrese de que no se deslicen, y los cordones de los zapatos deben estar atados bien con el fin de evitar que se enreden en la bicicleta estática. Si sus pies no están bien fijados, debido a la inercia del volante, es fácil que sus pies pisen en vacíos, lo que provoca peligro.

17. El volante puede ser peligroso. Por ejemplo, si conduce a alta velocidad, puede provocar cierta conducción o impacto en las piernas;

Después de alcanzar una cierta velocidad, detenga el movimiento, no intente detener el volante de alta velocidad con la fuerza de las piernas;

Debe utilizar el freno de manera adecuada y debe presionar el freno de mano detrás del manillar con la mano en el motivo de evitar accidentes. Espere hasta que el volante se detenga completamente.

Cuando el volante gira, para evitar el peligro, está prohibido tocarlo con las manos u otras partes del cuerpo u otros objetos.

18. El asiento fijo del reposabrazos 22 y el tubo del cojín 18 están grabados con "Stop". No supere esta altura al realizar el ajuste.

19. En el motivo de evitar que se vuelque, la bicicleta estática debe ser colocada sobre una superficie fija y plana, no sobre una superficie inclinada.

2. Guía de entrenamiento

El uso correcto de la bicicleta estática puede hacer que los glúteos y las piernas estén más fuertes, aumentar el oxígeno en el volumen sanguíneo y relajar el espíritu. ¿Cómo podemos utilizar la bicicleta estática de forma segura y adecuada?

Primero: Calentarse antes de utilizar la bicicleta estática

El ejercicio de calentamiento completo antes de utilizar la bicicleta estática es indispensable, puede hacer ejercicios como trotar, ponerse en cuclillas, levantar las piernas a alto, prensar las piernas, pronunciación, girar la cintura, mover los brazos. Estos ejercicios suaves hacen que el cuerpo tenga una micro-transpiración caliente, generalmente entre 5 y 10 minutos.

Segundo: Ajustar la altura del asiento de la bicicleta estática y la posición delantera y trasera y la altura del manillar

Con el fin de aprovechar al máximo su bicicleta estática y hacer ejercicio de la manera más eficiente posible, asegúrese de que su asiento esté ajustado de manera correcta. Así también le hará sentir más cómodo/a.

1. Ajuste de la altura del asiento: Siéntese en el asiento y ponga los pies en pedales respectivamente de modo que los antepiés estén por encima del eje de los pedales. Cuando los pedales están en el punto más bajo, usted debería ver que la rodilla se dobla ligeramente en un ángulo de 25-30 grados. La fuerza del pedal en esta posición es máxima y más cómoda. Si las caderas se balancean hacia adelante y hacia atrás en el asiento, puede ser que el asiento esté demasiado alto. En dicho caso, baje el asiento a la posición más cómoda.

2. Ajustar el asiento: Siéntese en el asiento, cuando la distancia entre los dos pedales y el suelo es la misma, la posición de la rodilla delantera no debe exceder la posición de los dedos del pie.

Pero no puede sentarse demasiado atrás, el ángulo entre la pantorrilla y el empeine no supera los 90 grados

3. Ajustar la altura del manillar: Después de ajustar el asiento, ajuste el manillar a una altura un poco más alta que el asiento; Mantenga la cintura y la espalda lo más rectas posible, especialmente para las personas obesas y débiles. Si no se utiliza la bicicleta estática de manera correcta, la columna lumbar puede lesionarse.

4. Debe atar los cordones de los zapatos y luego coloque los pies en las mangas para fijarlos, luego abroche el cinturón de tensión, lo que puede permitirle hacer un mejor uso de los pedales cuando hace ejercicio. Los músculos en ejercicio son más efectivos al pedalear.

Tercero: Postura correcta para utilizar la bicicleta estática

La postura de conducción incorrecta e inadecuada afectará el efecto del ejercicio y dañará el cuerpo.

Postura correcta para sentarse: Inclínese hacia adelante, mantenga los brazos rectos, el abdomen apretado, respire con el abdomen, mantenga las piernas paralelas a la viga de la bicicleta estática, rodillas, coordine la articulación de la cadera, preste mucha atención al ritmo de la conducción.

Postura correcta de pedalear: El pedaleo correcto debe incluir 4 acciones: pisotear, tirar, levantar y empujar. Primero un pie se mueve hacia abajo, entonces la pantorrilla se retrae hacia atrás, luego se eleva hacia arriba, al fin se empuja hacia adelante, así es un círculo completo. Un buen ritmo de pedaleo no solo ahorra el consumo de energía física, sino que también mejora la velocidad.

Cuarto: La velocidad correcta para hacer ejercicio en bicicleta estática

La frecuencia y la intensidad son los principios básicos de hacer ejercicio. En el inicio, se sugiere que encuentre una frecuencia con la que se sienta cómodo/a haciendo ejercicio y luego aumentar la cantidad de ejercicio. Habitualmente una persona pedalea entre 60 y 80 veces por cada minuto. Puede calentarse pedaleando a baja velocidad antes del entrenamiento y luego pedalee en la bicicleta estática con frecuencia moderada y alta durante más de 20 minutos, lo que puede causar sudoración leve.

Quinto: El propósito de los diferentes métodos de conducción es distinto, debemos entrenar de acuerdo a nuestras habilidades. Si no se siente bien, deje de entrenar inmediatamente.

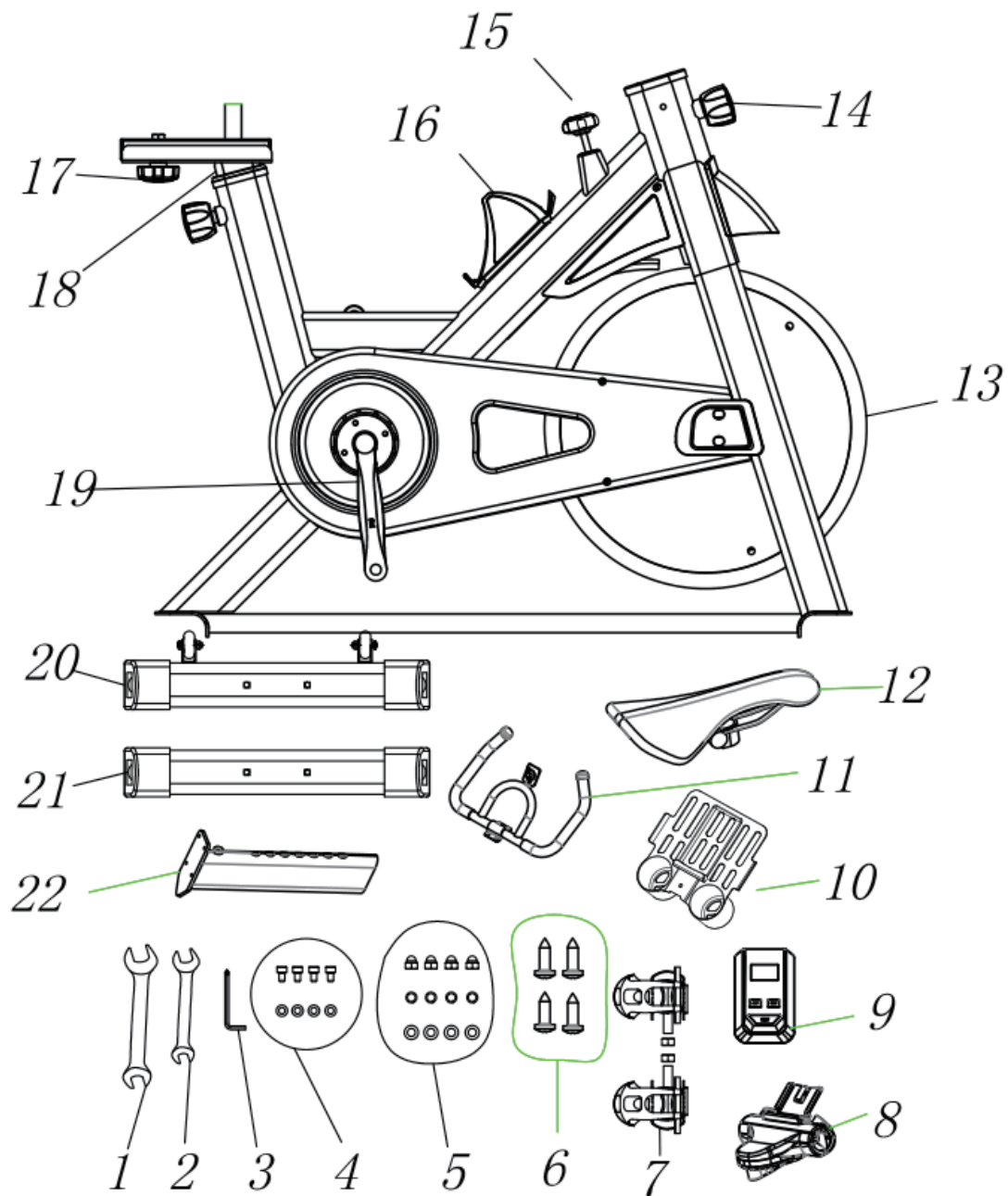
1. Entrenar para perder peso

Para las personas que deseen perder de peso utilizando la bicicleta estática, pueden realizar ciclismo aeróbico, que ajuste la carga corporal sin ejercer fuerza. En el motivo de descomponer la grasa, la intensidad de este ejercicio debe ser moderada, generalmente más de 30 minutos. Entonces, es mejor conducir de 30 a 40 minutos, con una frecuencia cardíaca de 100-110 latidos / min.

2. Para entrenar los músculos

Para las personas que quieren desarrollar los músculos utilizando la bicicleta estática, puede elegir la resistencia fácil, haga ejercicio de calentamiento durante 5 minutos, entonces conduzca a alta velocidad durante aproximadamente 5 minutos con una frecuencia cardíaca de 170-180 latidos / min. Entonces disminuya gradualmente durante 5-10 minutos para que la frecuencia cardíaca vuelva a 100 latidos / min o menos. Puede hacer varias series de ejercicios, y descanse de 3 a 5 minutos entre cada serie de ejercicios.

3. Dibujo de piezas



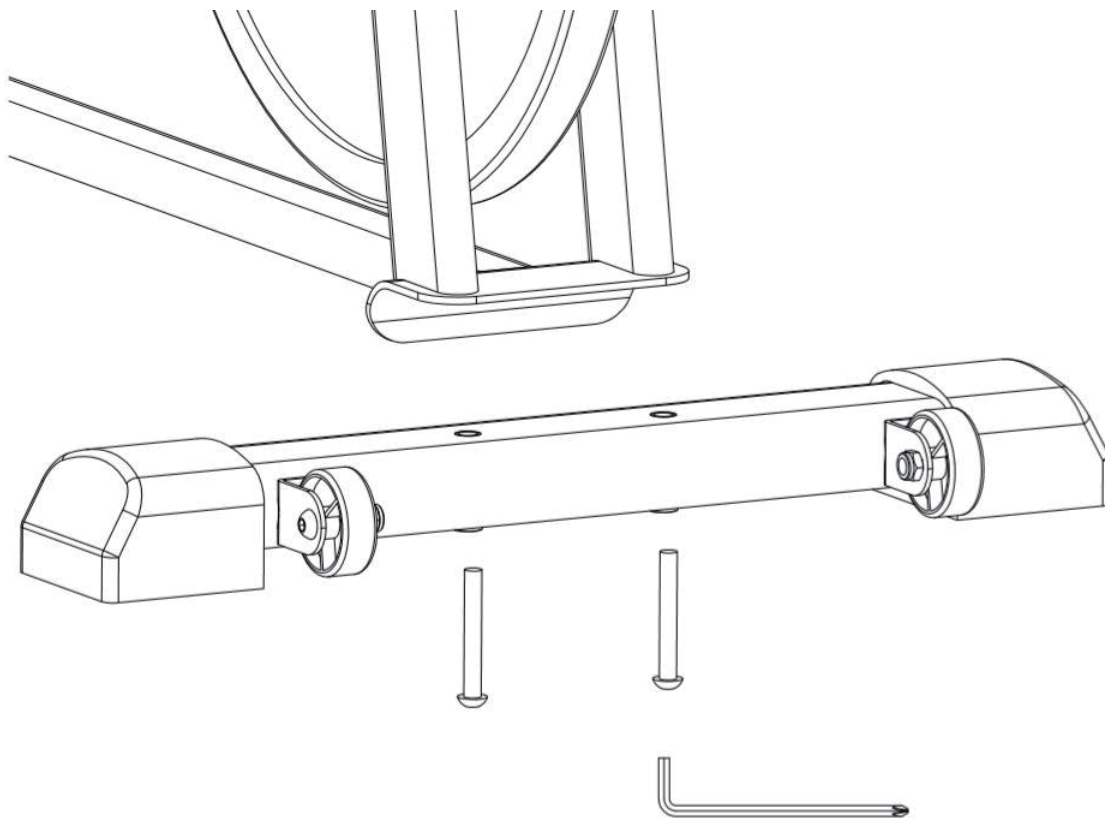
- | | | | |
|---|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------|
| 1. Llave de boca abierta | 2.Llave de boca abierta | 3.Llave de interior hexagonal | |
| 4.Instalación del reposabrazos | 5.Instalación del tubo para pies | | |
| 6.Instalación de la cubierta del reposabrazos | 7.Pedal | 8.Cubierta del manillar | |
| 9.Monitor | 10.Soporte para iPad | 11.Manillar | 12.Sillín |
| 13.Volante | 14.Perilla | 15.Rótula de freno | 16.Soporte para botella |
| 17.Tornillo | 18.Corredera del sillín | 19. Manivela | 20.Tubo frontal |
| 21.Tubo trasero | 22. Corredera del manillar | | |

4. Pasos de instalación

4.1 Instalación del tubo para pies

- 1) Saque el tubo frontal para pies y colóquelo en el arco frontal del marco, entonces alinee los agujeros. Luego, inserte los tornillos en los agujeros. Inserte el cojín de arco $\Phi 8$ y la arandela de resorte $\Phi 8$ en los tornillos sucesivamente. Luego coloque las tuercas de la cubierta y fíjelas con nuestra llave especial de boca abierta.
- 2) El método de instalación del tubo trasero para pies es el mismo que el del tubo frontal.

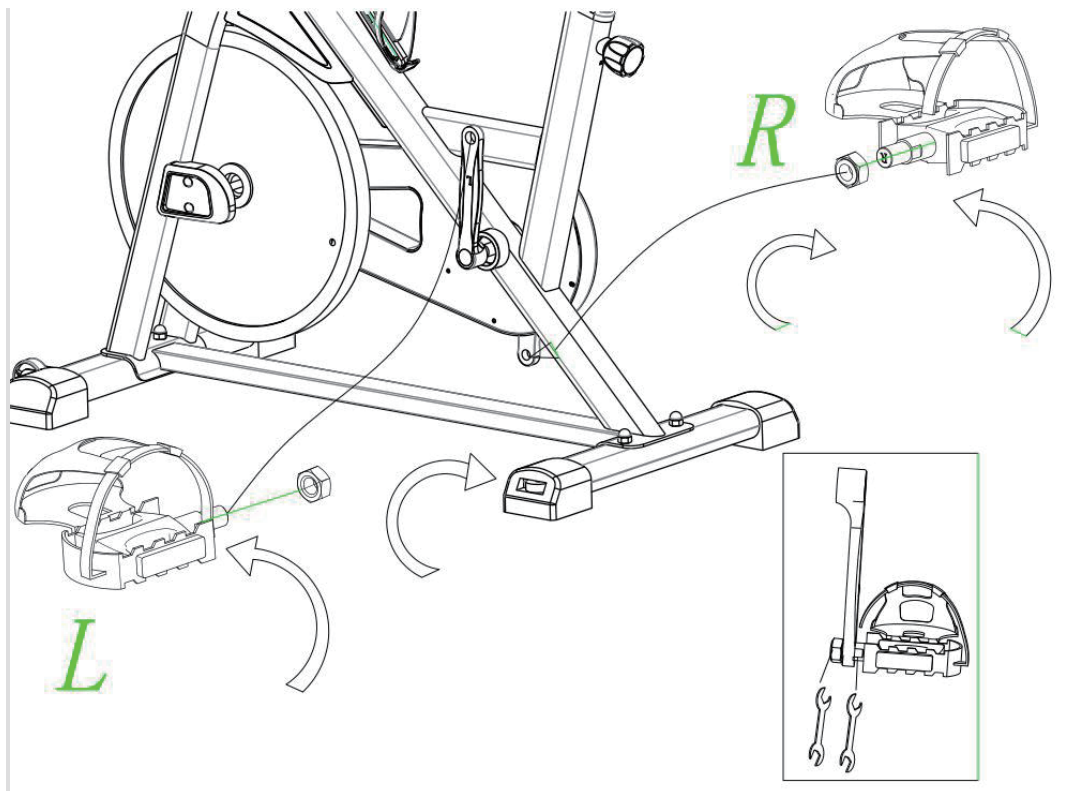
Nota: (Después de instalar las clavijas delanteras y traseras, ahora las 3 patas de la bicicleta estática están en el suelo. En este momento, puede ajustar la altura de la cubierta de la pata negra en la clavija para equilibrar la bicicleta estática.)



4.2 Instalación de Pedales

Saque los pedales y verá las marcas "L" y "R" en ellos. Primero, ponga dos gotas de líquido fijador de roscas rojo en la rosca del pedal "R", luego alinéelo con el orificio roscado de la biela derecha y gírelo en el sentido de las agujas del reloj hasta que se detenga. Use nuestra llave especial de boca abierta para asegurarlo firmemente. Saque el pedal "L", ponga dos gotas de fijador de roscas en la rosca y alinéelo con el orificio roscado de la biela izquierda. Gírelo en sentido antihorario hasta que se detenga y luego use la llave especial de boca abierta para asegurarlo firmemente.

(Nota: La biela también tiene las marcas "L" y "R" correspondientes a los pedales. Si se instala incorrectamente, puede causar que la rosca de la biela se dañe y arruine el producto. Los pedales deben estar asegurados firmemente, de lo contrario, pueden soltarse después de un uso prolongado.)



4.3 Instalación del reposabrazos & la cubierta del reposabrazos & el medidor electrónico

1) En primer lugar, gire la perilla en forma de ciruela en el sentido contrario a las agujas del reloj, luego tire de ella y saque la corredera deslizante del reposabrazos y la cubierta inferior del reposabrazos como lo que se muestra en la figura, para que solo pueda penetrar en el orificio circular plano del marco. Ajuste la altura del reposabrazos, afloje la clavija de tracción con el cabezal esférico para sacar el reposabrazos.

Alinee los 4 orificios de la barra en el reposabrazos con los orificios roscados en la base fija del reposabrazos, coloque la almohadilla plana en su lugar, inserte el tornillo con cabezal cilíndrico, entonces bloquéelos uno por uno con la llave hexagonal.

2) Coloque la cubierta superior del reposabrazos en la base fija del reposabrazos. Utilice el tornillo autorroscante y el destornillador de cruz y la llave hexagonal para bloquearlo. (Atornille el orificio debajo de la cubierta del reposabrazos)

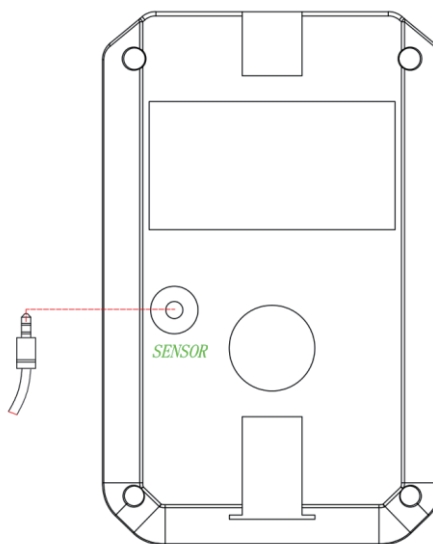
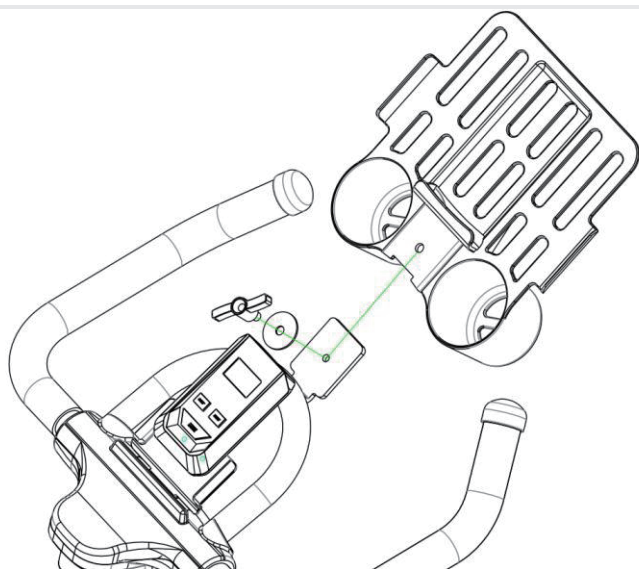
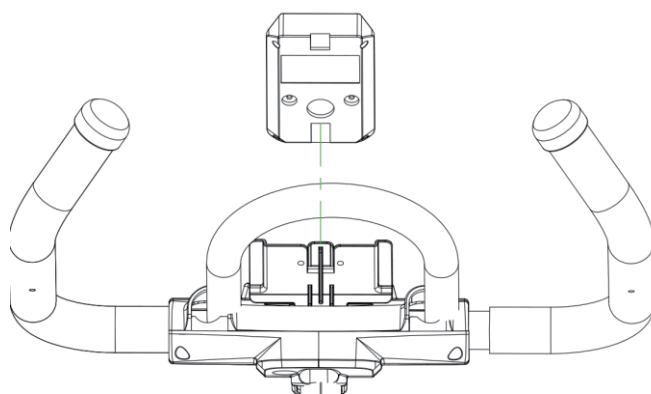
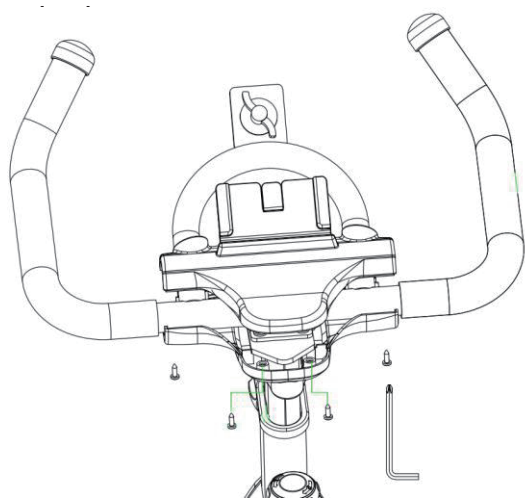


3) Instalación del soporte para iPad y el medidor electrónico

① Saque el medidor electrónico, instale la batería e insértela en la parte inferior de la cubierta del reposabrazos para fijarlo.

② Primero, saque el tornillo en forma de "S" y la almohadilla plana como lo que se muestra en la figura, entonces atornille el tornillo en forma de "S" después de instalar el soporte para iPad y la almohadilla plana.

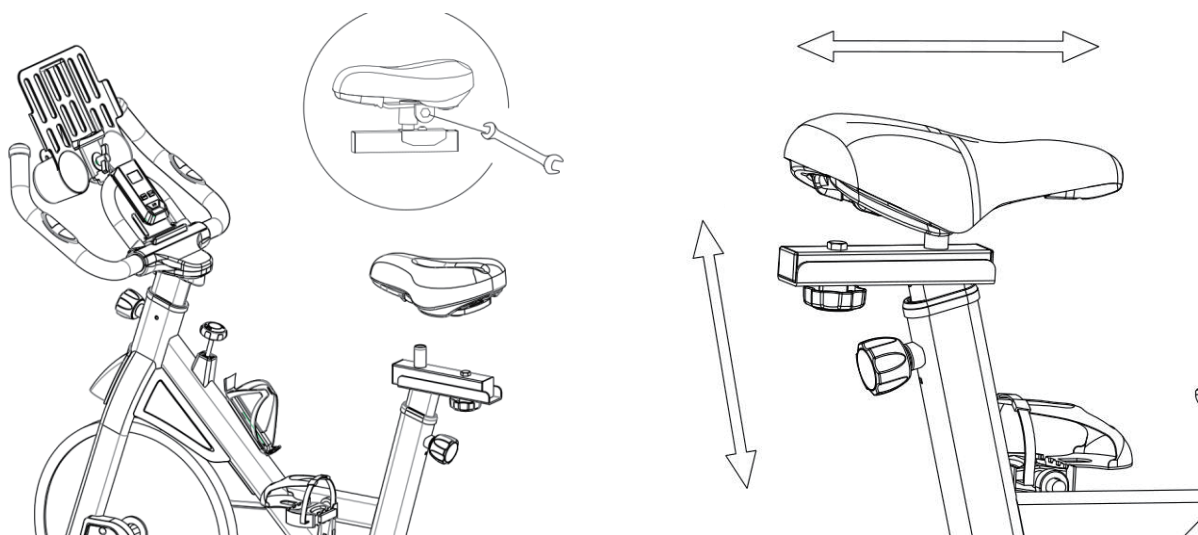
③ Inserte el conector del cable en la interfaz del medidor electrónico como lo que se muestra en el diagrama. El conector de un solo cable debe ser conectado al "Sentido" de la i



4.4 Instalación y ajuste del cojín

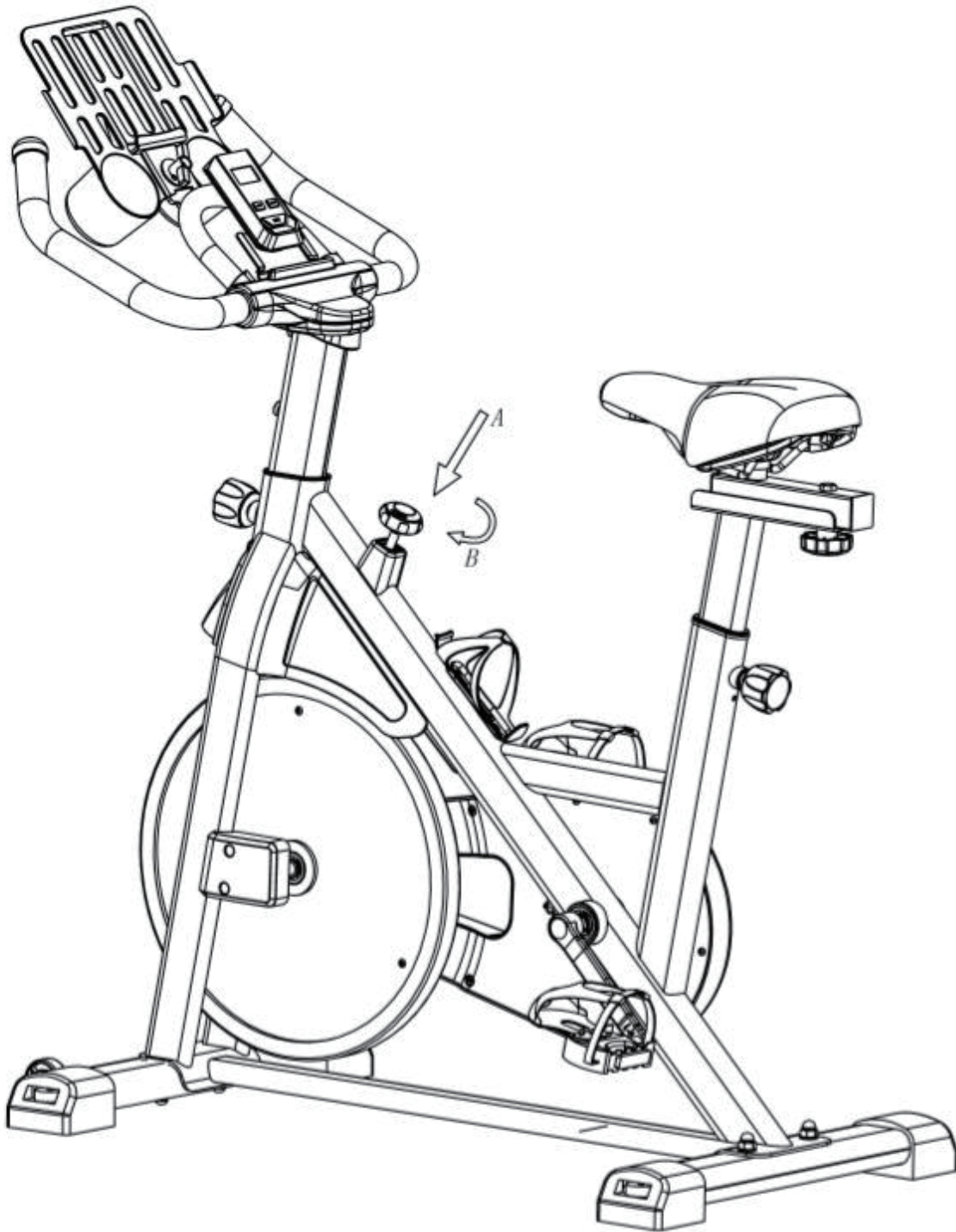
1) Tome el cojín del asiento, alinee el orificio redondo del cojín con el eje del cojín (si no se puede colocarlo, primero afloje la tuerca del cojín con una llave) e inserte el eje del cojín en la parte inferior. Cuando el cojín esté colocado exactamente en su lugar, utilice una llave de boca abierta para apretar y ajustar la altura del cojín. Luego afloje la clavija de tracción con cabezal esférico hacia la izquierda, tire de la clavija de tracción con cabezal esférico, levante o presione hacia abajo el cojín a una altura adecuada como desea, afloje la clavija de tracción con cabezal esférico, péntrala en el pequeño orificio del cojín del asiento fijo y luego bloquee la clavija de tracción con cabezal esférico. (El ajuste de altura del reposabrazos es el mismo).

Ajuste la posición frontal y trasera del cojín. Afloje el tornillo en forma de ciruela, mueva el asiento del cojín hacia adelante y hacia atrás, luego bloquee el tornillo en forma de ciruela después de ajustar el cojín a la posición más cómoda.



4.5 Ajuste de resistencia

1) Como lo que se muestra en la figura, frene la rótula, gire la rótula en el sentido de las agujas del reloj, la resistencia de la bicicleta estática se puede aumentar, de lo contrario, la resistencia se disminuye. En caso de emergencia, presione la rótula del freno con la mano y la bicicleta estática se detendrá rápidamente, lo que puede evitar lesiones.



4.6 Descripción del monitor

(1) Función de monitor

TMR tiempo --- muestra el tiempo de ejercicio actual, rango de visualización: 0-99:59 Min: S

SPD velocidad --- muestra la velocidad de ejercicio actual, rango de visualización: 0-999,9 km / h

Dis distancia --- muestra la distancia de ejercicio actual, rango de visualización: 0-99,99 km

Cal calorías --- muestra el consumo de energía actual durante el ejercicio, rango de visualización: 0-999,9 kcal

ODO distancia total--- muestra el kilometraje durante el ejercicio, rango de visualización: 0-999,9 km

SCAN escanear --- cuando "SCAN (escanear)" parpadea, cada función se mostrará una por una en orden.

Cuando "SCAN (escanear)" no parpadea, la visualización en la pantalla se fija en una función determinada.

(2) Función de teclas

Presione la tecla para encender la pantalla.

Cuando "SCAN (escanear)" parpadea, cada función se mostrará en la pantalla una por una en orden. En este momento, presione el botón, "SCAN (escanear)" desaparecerá, y la pantalla dejará de cambiar funciones, luego entre en el modo de bloqueo, ya puede presionar la tecla para seleccionar una función que desea mostrar.

Mantenga pulsado la tecla durante 2 segundos para borrar todos los datos registrados (excepto datos de "ODO (distancia total)"). "ODO (distancia total)" no se restablecerá cuando la batería esté alimentada.

(3) Precauciones

Cuando el movimiento se detiene y no hay ninguna operación de tecla en 4 minutos, el reloj electrónico se cerrará automáticamente.

Cuando hay detección de moción o presione algún botón, el monitor electrónico se encenderá automáticamente.

5. Mantenimiento diario y solución de problemas

(1) Mantenimiento diario

1) Limpieza y mantenimiento diarios

Puede utilizar un paño suave para limpiar el polvo de la bicicleta estática. No utilice abrasivos o solvente fregado para limpiar las piezas de plástico. Limpie el sudor después de cada uso.

2) Mantenimiento diario

Evite colocar la bicicleta estática bajo la luz solar directa, especialmente el reloj electrónico, será vulnerable. Por favor, inspeccione la bicicleta estática cada semana y ajústela de manera correcta.

Inspeccione si algunos de los tornillos están flojos y mantenga todos los tornillos apretados firmemente. Mantenga la bicicleta estática colocada en un ambiente limpio y seco, y alejado de los niños.

(2) Solución de problemas

1) Eliminación de temblores durante el uso de bicicleta estática. Gire las 4 patas según sea necesario hasta que la bicicleta estática esté estable.

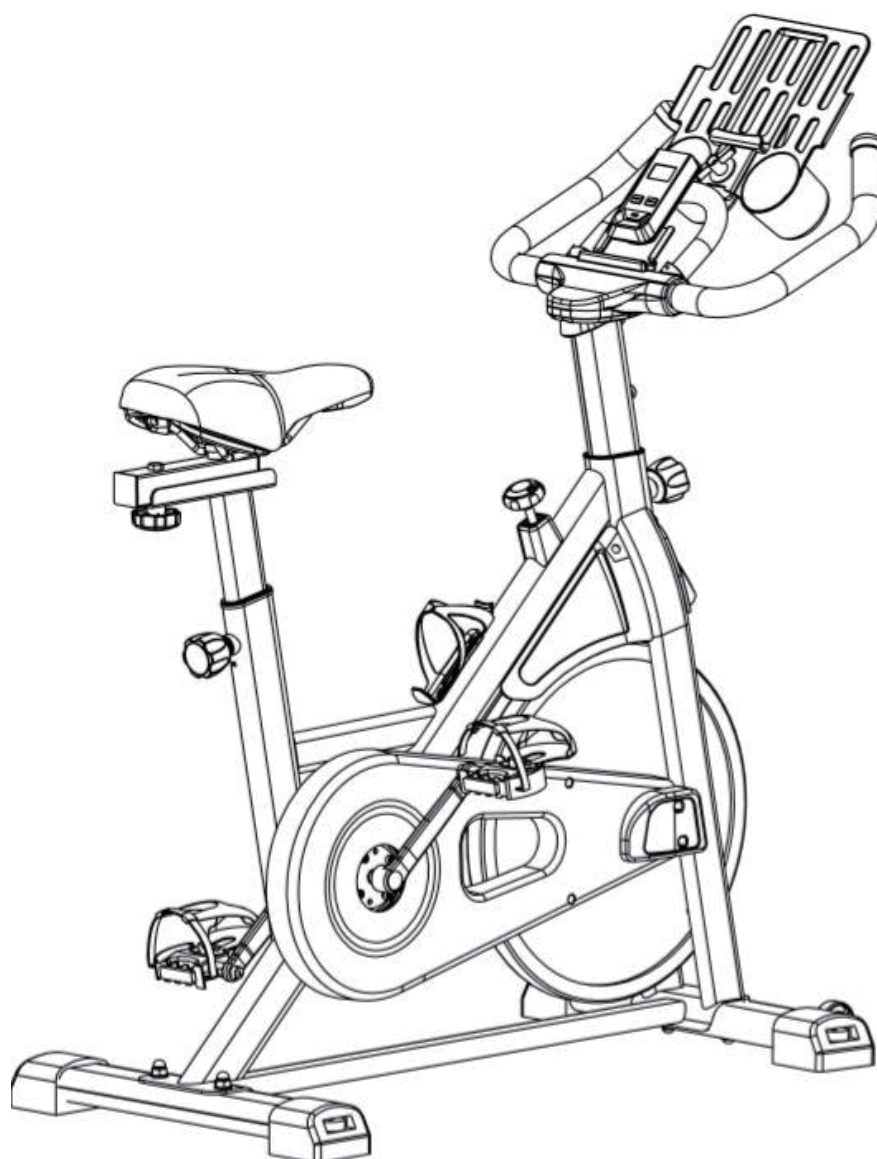
2) La pantalla del monitor electrónico no muestra la solución de problemas. Inspeccione si el cable de conexión en el reposabrazos y el monitor electrónico está conectado de manera correcta; compruebe si la batería está insertada bien.

Si la batería está agotada, reemplácela inmediatamente.

3) No hay visualización de frecuencia cardíaca o la resolución es anormal. Inspeccione si el puente del reposabrazos inferior está conectado de manera correcta; asegúrese de sujetarlo con las ambas manos.

Sobre la pieza sensora del reposabrazos, sujete el sensor de frecuencia con palmas de las ambas manos, pero no apriete demasiado (aplicable a la bicicleta estática que cuenta con función de detectar la frecuencia cardíaca).

4) Eliminación de chirridos durante el uso de la bicicleta estática. Inspeccione si algún tornillo está suelto y apriételo si sea necesario.



WICHTIG - BITTE HEBEN SIE DIESE ANLEITUNG FÜR
EINE SPÄTERE BEZUGNAHME AUF: SORGFÄLTIG DURCHLESEN

MONTAGEANLEITUNG

1. Vorsichtsmaßnahmen für die Verwendung

Bitte lesen Sie die Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie den Heimtrainer benutzen. Stellen Sie sicher, dass Sie die richtigen Nutzungsinformationen erhalten. Inklusive Ersatzteile, die wir Ihnen kostenlos zur Verfügung stellen.

Warnung! *Wenn der Heimtrainer nicht benutzt wird, drehen Sie bitte den Bremskugelkopf im Uhrzeigersinn, damit sich die Schwungscheibe nicht dreht

*Die unsachgemäße oder übermäßige Verwendung des Heimtrainers kann Verletzungen verursachen. Es wird empfohlen, dass der Benutzer bei der ersten Verwendung des Heimtrainers auf die Nutzungsdauer und den Widerstand achtet. Der Widerstand kann zunächst angemessen eingestellt werden, und kann dann nach einer gewissen Trainingszeit langsam erhöht werden.

1. Es handelt sich beim Heimtrainer um ein Haushalts-Fitnessgerät, dessen maximale Belastbarkeit 100 kg beträgt.
2. Befolgen Sie bitte genau an die Anweisungen.
3. Bitte überprüfen Sie das Gerät vor dem ersten Gebrauch sorgfältig und nach dem Gebrauch, alle 1-2 Monate streng nach dem Montageprinzip. Bitte versuchen Sie, das Gerät normal zu betreiben und das Originalzubehör zu verwenden.
4. Wenn es nicht normal betrieben werden kann, wenden Sie sich bitte an den Händler.
5. Bitte vermeiden Sie den Kontakt mit ätzenden Reinigungsmitteln und anderen Gegenständen.
6. Bitte verwenden Sie es nach der korrekten Montage und Überprüfung.
7. Bitte stellen Sie vor der Montage alle einstellbaren Teile auf den maximalen Wert ein.
8. Dieses Gerät ist ein Erwachsenen-Fitnessgerät und ist nicht für Kinder geeignet. Wenn es von Kindern benutzt wird, benutzen Sie es bitte unter der Aufsicht der Erziehungsberechtigten. Nicht beaufsichtigte Kinder sollten sich vom Gerät fernhalten.
9. Bitte verwenden Sie dieses Gerät nicht, um riskante Handlungen auszuführen.
10. Bitte verwenden Sie dieses Gerät unter der Anleitung von Ärzten und Fitness-Profis, die eine optimale Anleitung bieten können.
11. Bitte erstellen Sie vor dem Gebrauch einen angemessenen Trainingsplan und verwenden Sie dieses Gerät streng gemäß den Anforderungen.
12. Der Widerstand dieses Geräts ist einstellbar. Bitte wählen Sie den richtigen Widerstand.
13. Bitte überprüfen Sie alle Knöpfe und Schrauben vor dem Gebrauch sorgfältig, um Ihre Sicherheit zu gewährleisten.
14. Der Heimtrainer ist jeweils nur für die Verwendung von einer Person geeignet. Andere Personen sollten einen Sicherheitsabstand von mehr als 50 cm einhalten, wenn es

verwendet wird.

15. Bitte stellen Sie bei der Verwendung die Höhe des Lenkers und Sattels angemessen ein. Die Sattelhöhe ist die Referenzhöhe, wenn der Benutzer mit ausgestreckten Füßen auf dem Sattel sitzt und die Trittfläche gerade vollständig berührt. Es wird empfohlen, die Lenkerhöhe etwas höher als die Sattelhöhe einzustellen.
16. Prüfen Sie bei der Verwendung, ob sich das Pedal des Heimtrainers in gutem Zustand befindet und ob die Befestigungshülse sich in gutem Zustand befindet. Setzen Sie den Fuß ein, befestigen und fixieren Sie ihn, und rutschen Sie nicht. Gleichzeitig müssen auch die Schnürsenkel gebunden werden, um ein Verheddern am Heimtrainer zu vermeiden. Wenn die Füße nicht gut befestigt sind, können sie in Verbindung mit der Trägheit des Schwungrads leicht ins Leere treten und so eine Gefahr darstellen.
17. Das Schwungrad kann eine Gefahr darstellen. Wenn Sie z. B. mit hoher Geschwindigkeit fahren, können bestimmte Fahr- oder Stoßbewegungen an den Beinen vorkommen;
Nach Erreichen einer bestimmten Geschwindigkeit unterbrechen Sie die Bewegung, versuchen Sie nicht, das Hochgeschwindigkeitsschwungrad mit der Kraft der Beine zu anzuhalten;
Die Bremse sollte angemessen verwendet und die Handbremse hinter dem Lenker mit der Hand betätigt werden, um Unfälle zu vermeiden. Warten Sie, bis das Schwungrad stehen bleibt.
Wenn sich das Schwungrad dreht, ist es verboten, andere Körperteile oder andere Gegenstände mit den Händen zu berühren, um Gefahren zu vermeiden.
18. Teil 22, die Armlehne des festen Sitzes und Teil 18 Kissenrohr sind mit Stopp“ bedruckt. Bitte überschreiten Sie diese Höhe beim Einstellen nicht.
19. Der Heimtrainer sollte an einem festen und flachen Stelle aufgestellt werden, nicht an einer schrägen Stelle, um ein Umkippen zu verhindern.

2. Trainingsanleitungen

Die korrekte Verwendung des Heimtrainers sorgt für die gesunde Form des Gesäßes und der Beine, es kann den Sauerstoffgehalt des Blutes erhöhen und den Körper entspannen. Wie können wir also das Heimtrainer korrekt und sicher verwenden?

Erstens: Führen Sie Aufwärmübungen aus, bevor Sie den Heimtrainer verwenden

Ein komplettes Aufwärmtraining vor dem Training ist unabdingbar, z. B. Joggen, Hocken, Beine hochlegen, Beinpressen, Strecken, Taillendrehen, Armbewegung. Diese Übungen bewirken, dass der Körper Mikroschweiß erzeugt, in der Regel innerhalb von 5-10 Minuten.

Zweitens: Stellen Sie die Höhe des Heimtrainersitzes sowie die vordere und hintere Position und die Griffhöhe ein

Um Ihr Training produktiv zu gestalten und so effizient wie möglich zu fahren, stellen Sie

sicher, dass Ihr Sitz richtig eingestellt ist. Außerdem werden Sie sich danach wohler fühlen.

1. Sitzhöhenverstellung: Setzen Sie sich auf den Sitz und stellen Sie den Fuß so auf das Pedal, dass sich der Zehenballen über der Pedalachse befindet. Wenn sich das Pedal am tiefsten Punkt befindet, sollten das Knie in einem Winkel von 25-30 Grad leicht gebeugt sein. Die Pedalkraft ist in dieser Position maximal und am komfortabelsten. Wenn die Hüften auf dem Sitz hin und her schwingen, ist der Sitz möglicherweise zu hoch. In diesem Fall senken Sie bitte den Sitz ab.
2. Sitz-Einstellung: Auf dem Sitz sitzend, wenn der Abstand zwischen den beiden Pedalen und dem Boden gleich ist, sollte das vordere Knie die Fußspitze nicht überschreiten.

Sie können aber auch nicht zu weit hinten sitzen, und der Winkel zwischen Wade und Rist darf 90 Grad nicht überschreiten

3. Griffhöhenverstellung: Stellen Sie den Griff nach dem Einstellen des Sitzes auf eine etwas höhere Höhe als den Sitz ein; halten Sie die Taille und den Rücken so gerade wie möglich, besonders bei übergewichtigen Personen, sowie bei Personen mit Wirbelsäulen-Problemen. Bei unsachgemäßer Anwendung kann die Wirbelsäule verletzt werden.
4. Die Schnürsenkel müssen gebunden und dann in die feste Hülse des Fußes gesteckt werden. Der Spanngurt muss befestigt werden, sodass Sie beim Training kräftiger in die Pedale treten können. Die Muskeln werden beim Pedaltreten effektiver trainiert.

Drittens: die richtige Haltung auf dem Heimtrainer

Eine falsche Fahrhaltung beeinträchtigt den Trainingseffekt und verursacht Körperschäden.

Die korrekte Sitzhaltung: lehnen Sie sich nach vorne, halten Sie Ihre Arme gerade, spannen Sie die Bauchmuskeln, ziehen Sie den Bauch beim Atmen ein, halten Sie Ihre Beine parallel zur Heimtrainerleiste und zu den Knien, koordinieren Sie Ihr Hüftgelenk und beachten Sie den Fahr-Rhythmus.

Die korrekte Pedalierhaltung: Das korrekte Pedalieren sollte die vier zusammenhängenden Bewegungen, Treten, Ziehen, Heben und Schieben umfassen. Bewegen Sie den Fuß zuerst nach unten, die Wade zieht sich nach hinten, hebt sich dann nach oben, schiebt sich anschließend nach vorne, und führt somit eine Kreis-Bewegung aus. Ein guter Pedalrhythmus spart nicht nur körperliche Energie, sondern verbessert auch die Geschwindigkeit.

Viertens: Halten Sie die angemessene Geschwindigkeit beim Radfahren ein

Häufigkeit und Intensität sind die Grundprinzipien des Trainings. Es wird zunächst empfohlen, die richtige Frequenz anzuwenden, um anschließend die Intensität des Trainings zu erhöhen. Ein durchschnittlicher Benutzer tritt ca. 60 bis 80 Mal pro Minute in die Pedale. Wärmen Sie sich bei jeder Verwendung bei niedriger Geschwindigkeit auf. Bei mäßigem und hochintensivem Radfahren von mehr als 20 Minuten kann leichtes Schwitzen auftreten.

Fünftens: Der Zweck der verschiedenen Trainingsmethoden ist unterschiedlich, trainieren

Sie jedoch gemäß Ihren Fähigkeiten. Wenn Sie sich unwohl fühlen, beenden Sie bitte das Training

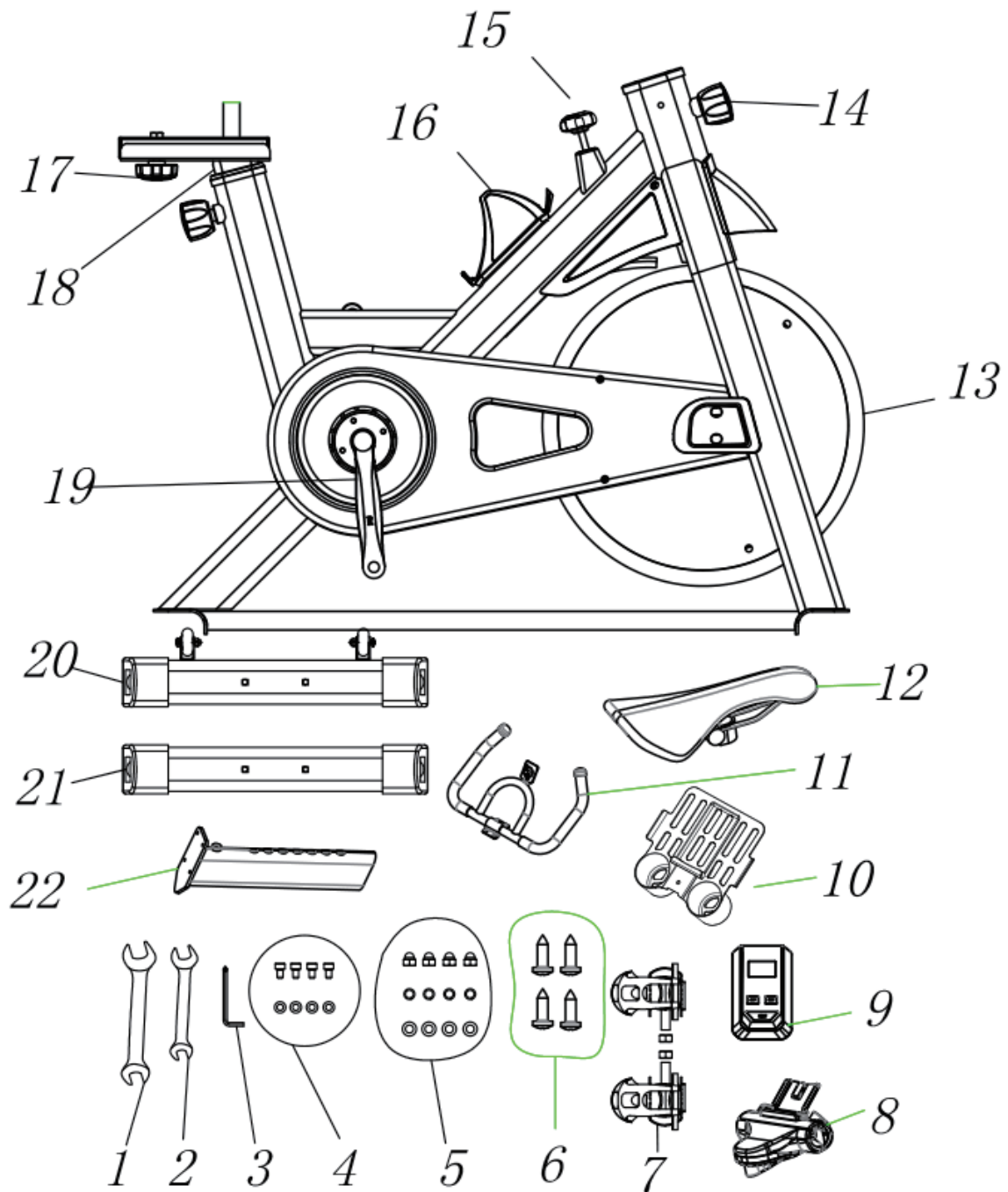
1. Trainieren, um Gewicht zu verlieren

Wer mit dem Heimtrainer Gewicht abnehmen möchte, kann das aerobe Training ausführen, bei dem das Widerstandsgefühl ohne Kraftanwendung eingestellt wird. Die Trainingsdauer sollte mäßig sein, in der Regel mehr als 30 Minuten, um Fett abzubauen. Die optimale Trainingsdauer beträgt 30 bis 40 Minuten, mit einer Herzfrequenz von 100-110 Schlägen / min.

2. Um die Muskeln zu trainieren

Trainieren Sie mit dem Heimtrainer, um Muskeln aufzubauen. Wählen Sie leichten Widerstand, langsames Aufwärmen für 5 Minuten, dann als Hochgeschwindigkeitstraining für etwa 5 Minuten mit einer Herzfrequenz von 170-180 Schlägen / Min, und dann allmählich nach 5-10 Minuten verlangsamen, so dass die Herzfrequenz wieder auf 100 Schläge / Min oder weniger zurückgesetzt wird. Übungsgruppen können Sie sogar in mehrere Gruppen unterteilen und zwischen den Gruppen eine Pause von 3-5 Minuten einlegen.

3. Teilezeichnung



- | | | | |
|-------------------------|-------------------------|-----------------------------------|---------------------|
| 1. Gabelschlüssel | 2. Gabelschlüssel | 3. Innensechskantschlüssel | |
| 4. Montage der Armlehne | 5. Montage des Fußrohrs | 6. Montage der Armlehnenabdeckung | |
| 7. Pedal | 8. Griffabdeckung | 9. Anzeige | 10. IPAD-Halter |
| 11. Griff | 12. Sattel | 13. Schwungrad | 14. Drehknopf |
| 15. Bremskugel | 16. Flaschenhalter | 17. Schraube | 18. Sattelschlitten |
| 19. Kurbel | 20. Vorderes Rohr | 21. Heckrohr | 22. Griffschieber |

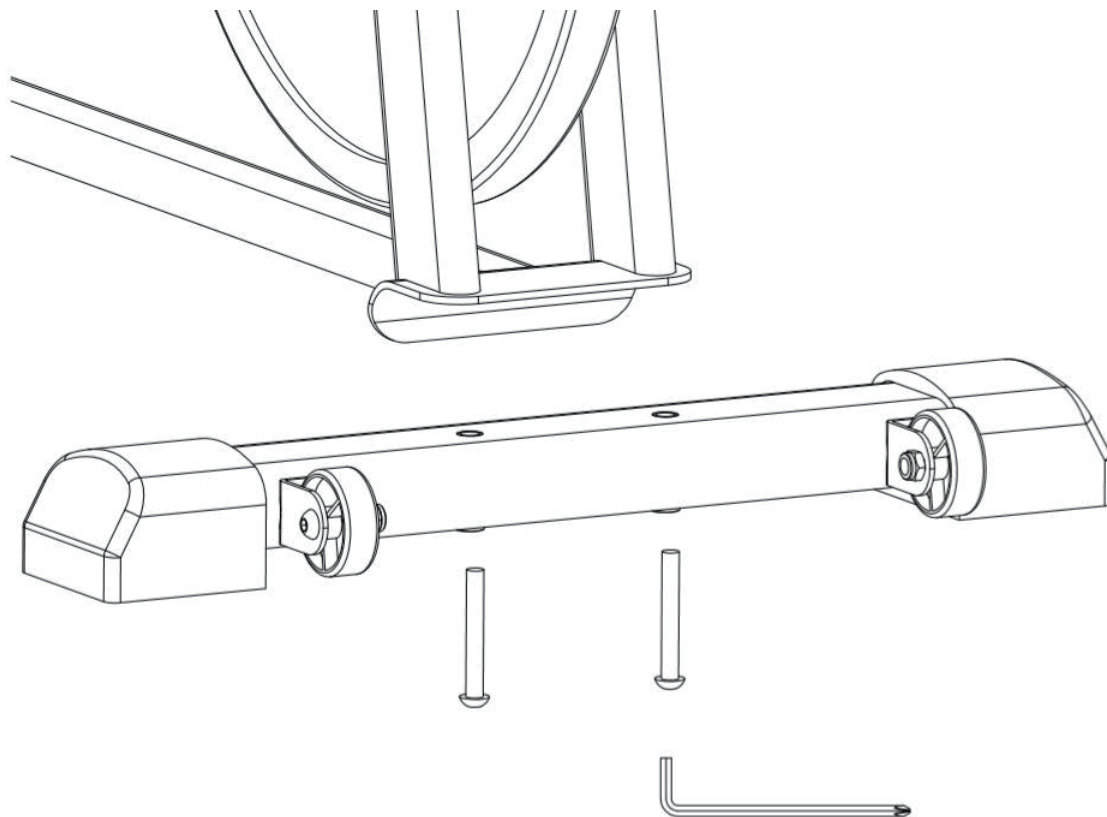
4. Montageschritte

4.1 Fußrohr-Montage

1) Entnehmen Sie das vordere Fußrohr und fügen Sie es in den vorderen Bogen des Rahmens ein und richten Sie die Öffnungen aus. Setzen Sie dann die Schrauben in die Öffnungen ein. Stecken Sie das Bogenkissen $\Phi 8$ und die Federscheibe $\Phi 8$ nacheinander auf die Bolzen. Anschließend setzen Sie die Abdeckmuttern auf und kontern diese mit unserem Spezial-Gabelschlüssel.

2) Die Installationsmethode des hinteren Fußrohrs ist die gleiche wie oben beschrieben.

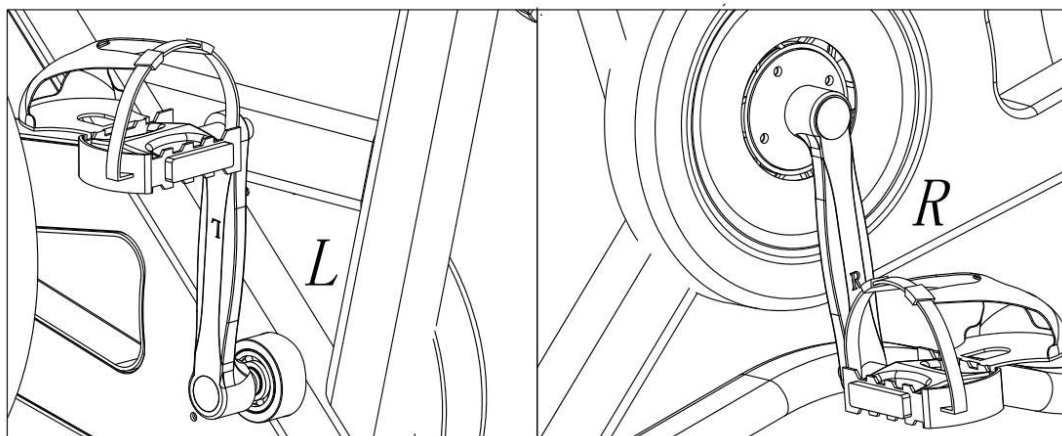
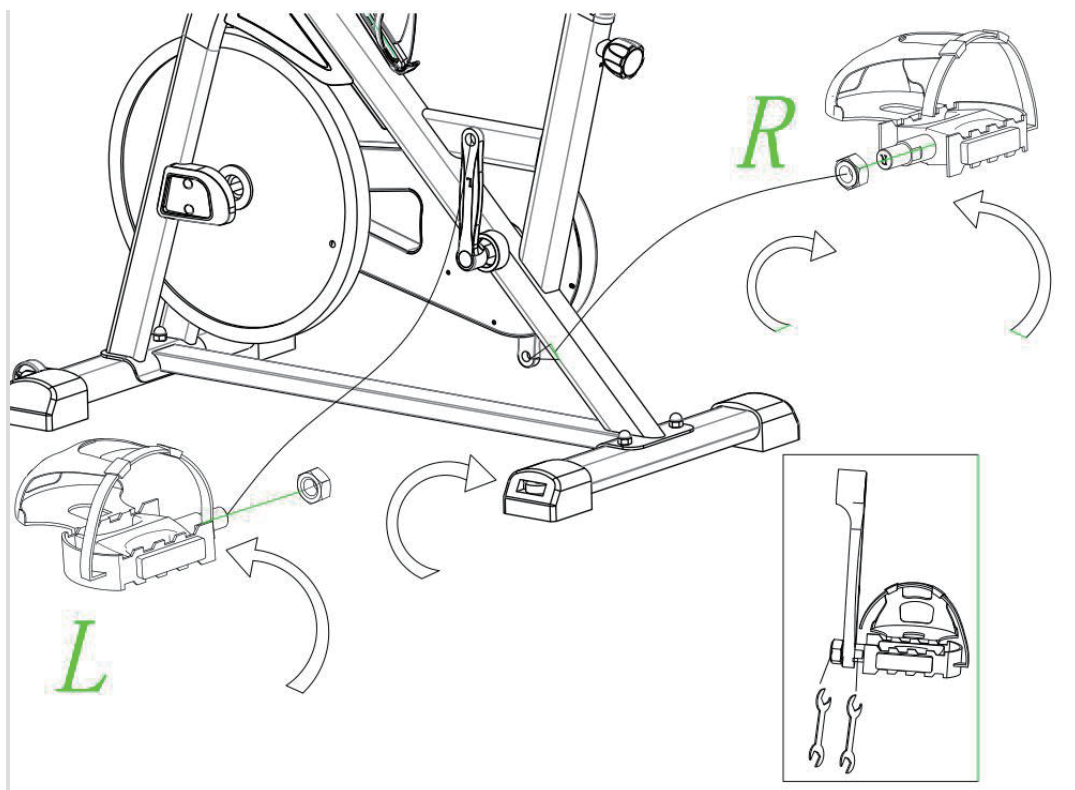
Hinweis: (nach der Montage der vorderen und hinteren Stifte wird das Gerät von drei Füßen auf dem Boden abgestützt. Zu diesem Zeitpunkt kann die Höhe der schwarzen Beinabdeckung auf dem Stift eingestellt werden, um das Gerät auszurichten)



4.2 Pedalinstallation

Nehmen Sie die Pedale heraus, und Sie werden "L" und "R" darauf sehen. Tropfen Sie zuerst zwei Tropfen rote Gewindesicherung auf das Gewinde des "R"-Pedals, richten Sie es dann am Gewindeloch der rechten Kurbel aus und drehen Sie es im Uhrzeigersinn, bis es nicht mehr weitergeht. Verwenden Sie unseren speziellen Gabelschlüssel, um es festzuziehen. Nehmen Sie das "L"-Pedal heraus, tropfen Sie zwei Tropfen Gewindesicherung auf das Gewinde und richten Sie es am Gewindeloch der linken Kurbel aus. Drehen Sie es gegen den Uhrzeigersinn, bis es nicht mehr weitergeht, und verwenden Sie dann den speziellen Gabelschlüssel, um es festzuziehen.

(Hinweis: Die Kurbel hat auch Markierungen "L" und "R", die den Pedalen entsprechen. Eine falsche Montage kann dazu führen, dass das Gewinde der Kurbel beschädigt wird und das Produkt beschädigt wird. Die Pedale müssen festgezogen werden, sonst können sie sich nach längerem Gebrauch lösen.)

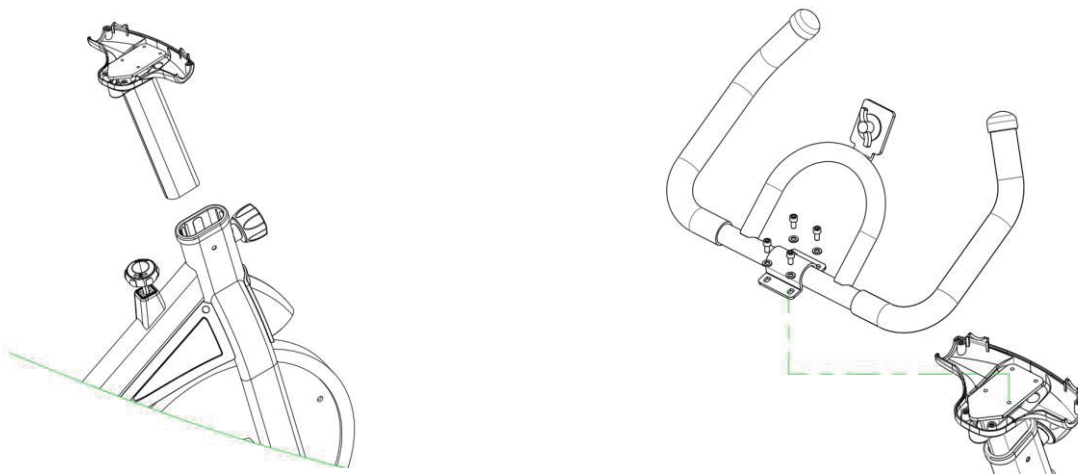


4.3 Armlehnenmontage Armlehnenabdeckung Einbau des elektronischen Zählers

1) Drehen Sie zuerst den Pflaumenknopf gegen den Uhrzeigersinn, ziehen Sie ihn heraus und entnehmen Sie dann die Armlehnen-Gleitschiene und die untere Armlehnenabdeckung wie in der Abbildung gezeigt heraus, so dass er nur in das flache Kreisloch des Rahmens eingeführt werden kann. Nachdem Sie die Höhe der Armlehnenbefestigung eingestellt haben, entschrauben Sie den Kugelkopf-Zugstift, um die Armlehne herauszunehmen,

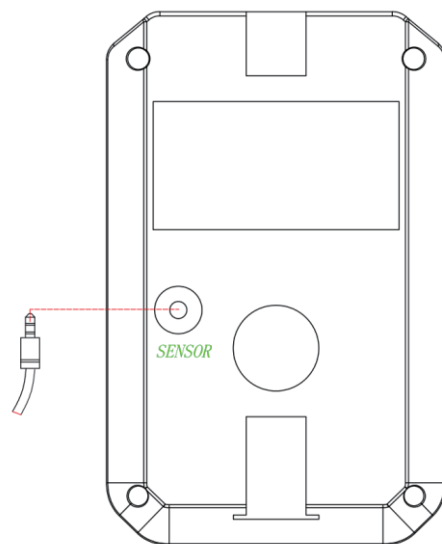
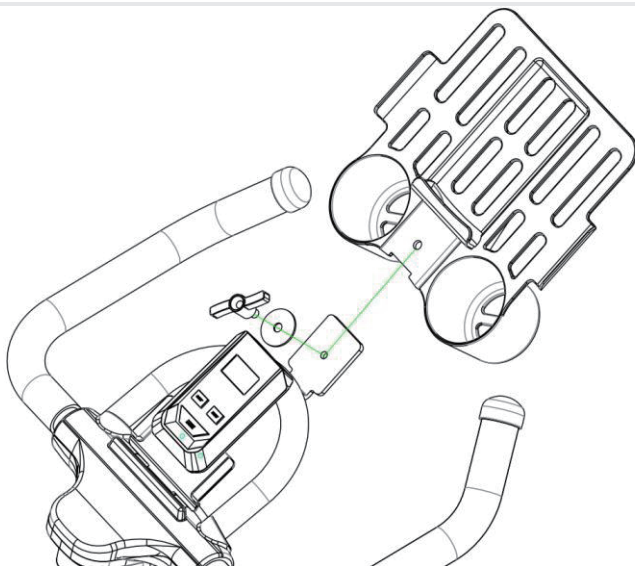
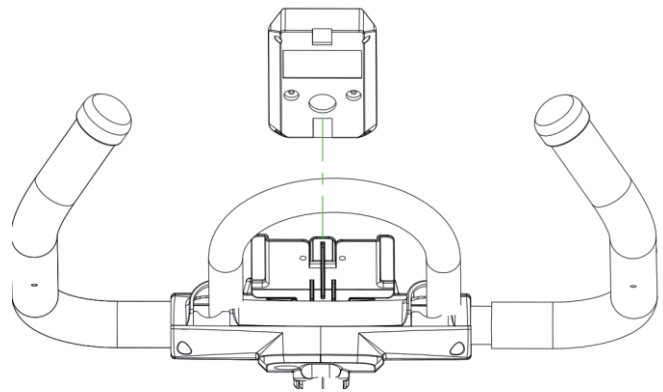
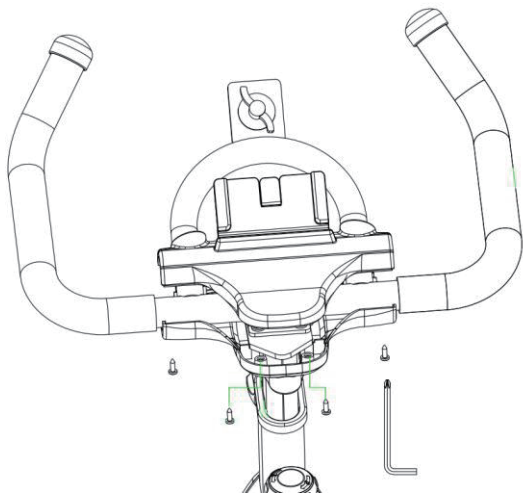
Richten Sie die vier Steglöcher an der Armlehne mit den Gewindelöchern an der Armlehnenbefestigung aus, polstern Sie die flache Unterlage, setzen Sie die Zylinderkopfschraube ein und verriegeln Sie sie anschließend einzeln mit dem Sechskantschlüssel. Verwenden Sie dann den Sechskantschlüssel, um jeden nacheinander zu verriegeln

2) Montieren Sie die obere Abdeckung des Armlehnenbezugs an die feste Basis der Armlehne. Verwenden Sie die selbstschneidende Schraube und das Kreuzschraubendreher-Ende des Zweifach-Sechskantschlüssels zum Entriegeln (das Schraubenloch befindet sich unter dem Armlehnenbezug)



3) Montage des elektronischen Zähler-iPad-Racks

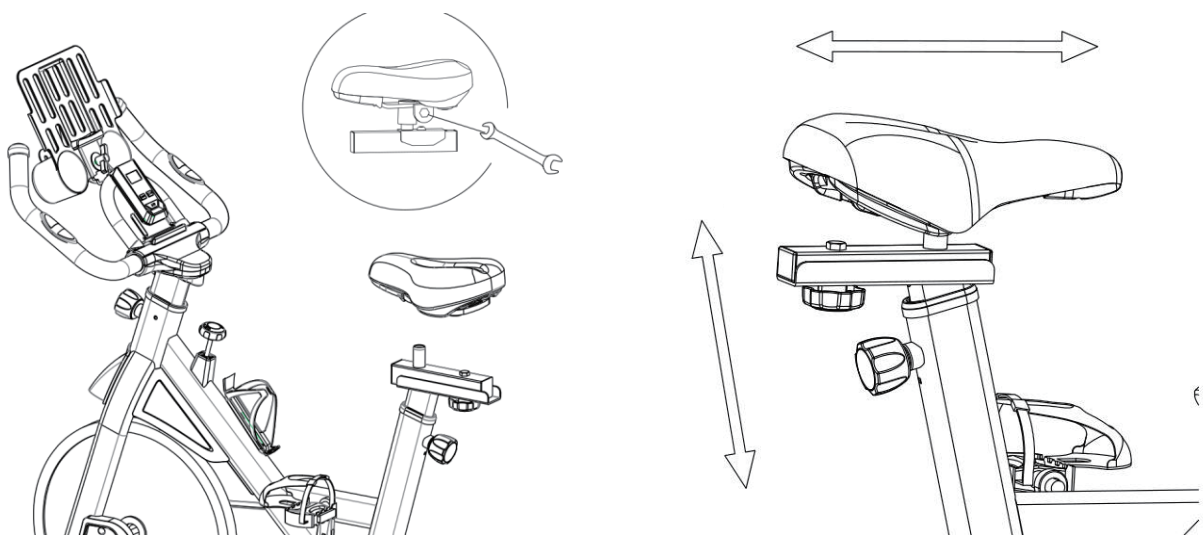
- ① Entnehmen Sie die elektronische Uhr, legen Sie die Batterie ein und führen Sie sie zur Befestigung in die Unterseite der Armlehnenabdeckung ein
- ② Entnehmen Sie zuerst die S-Schraube und die flache Unterlage, wie in der Abbildung dargestellt, und schrauben Sie dann die S-Schraube an, nachdem der iPad-Rahmen und die flache Unterlage montiert wurden
- ③ Führen Sie den Drahtstecker gemäß der Abbildung in die Schnittstelle des elektronischen Zählers ein. Der Einzeldrahtstecker wird mit dem linken „Sensor“ verbunden.



4.4 Kissenmontage und -Einstellung

1) Nehmen Sie das Sitzpolster, richten Sie das runde Loch am Sitzpolster auf den Polster-Schaft aus (falls er sich nicht einstecken lässt, lösen Sie vorher die Mutter am Polster mit einem Gabelschlüssel) und fügen Sie den Polster-Schaft in den Boden ein. Wenn das Kissen genau in Richtung des Kissens platziert ist, ziehen Sie es mit einem Gabelschlüssel fest und stellen Sie die Höhe des Kissens ein. Lösen Sie nun den Kugelkopf-Zugbolzen nach links, ziehen Sie dann den Kugelkopf-Zugbolzen, heben Sie das Sitzkissen auf eine geeignete Höhe an oder drücken Sie es nach unten, lösen Sie den Kugelkopf-Zugbolzen, führen Sie den Bolzen in das kleine Loch des Sitzkissens ein, das den Sitz fixiert, und verriegeln Sie dann den Kugelkopf-Zugbolzen. (Die Höheneinstellung der Armlehne ist die gleiche)

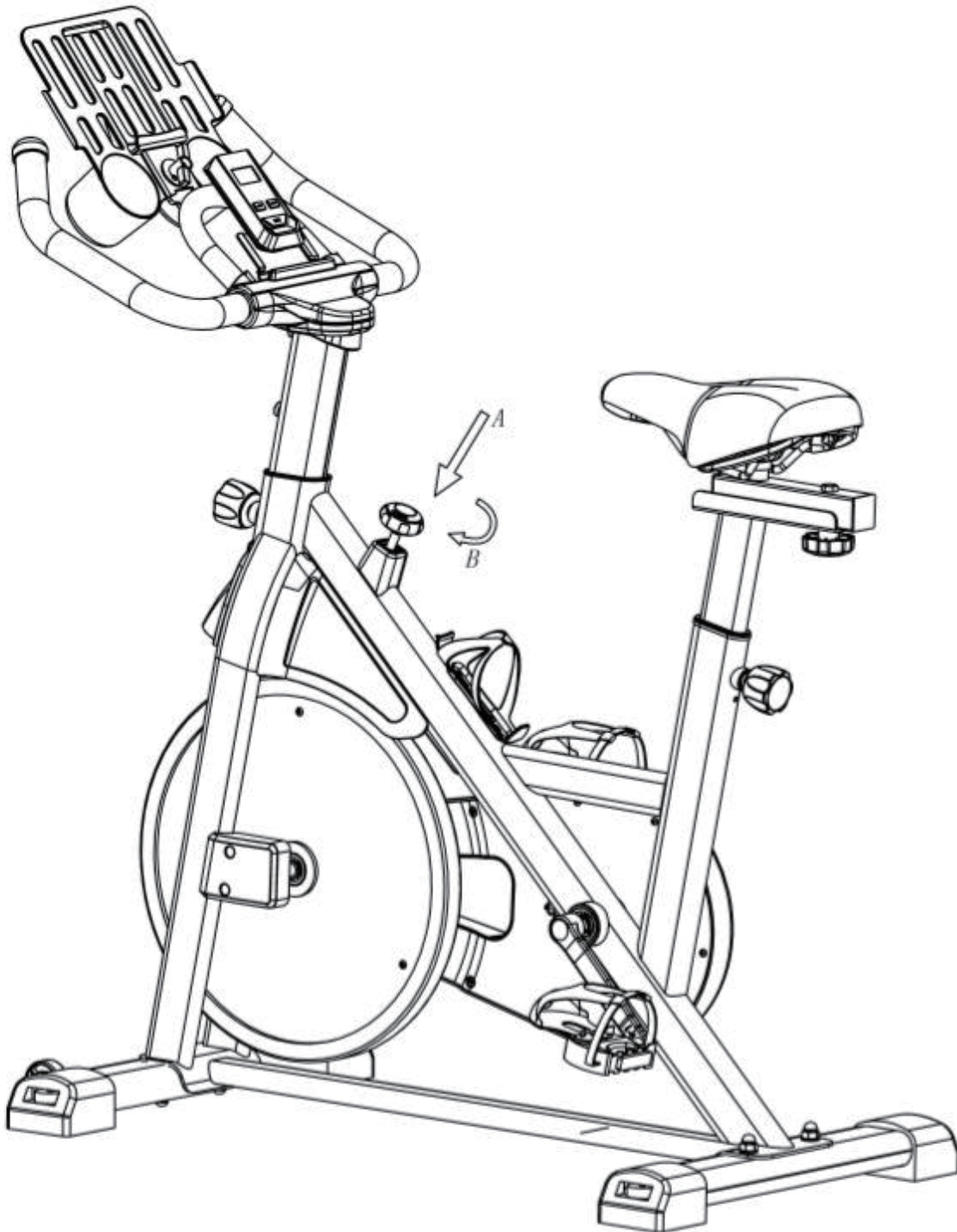
Stellen Sie die vordere und hintere Position des Kissens ein. Lösen Sie die Pflaumenschraube, bewegen Sie das Sitzkissen vor und zurück und verriegeln Sie die Pflaumenschraube, nachdem Sie eine bequeme Position eingestellt haben.



4.5 Widerstandseinstellung

1) Wie in der Abbildung gezeigt, bremsen Sie den Kugelkopf, drehen Sie den Kugelkopf im Uhrzeigersinn, der Widerstand des Heimtrainers erhöht sich, ansonsten verringert er sich.
Im Notfall

Drücken Sie bitte den Bremskugelkopf mit der Hand. Der Heimtrainer unterbricht den Betrieb dann schnell, um Verletzungen zu vermeiden.



4.6 Anzeigenbeschreibung

(1) Anzeigen-Funktion

TMR-Zeit --- Anzeige der aktuellen Bewegungszeit, Anzeigebereich: 0-99:59 Min: S

SPD-Geschwindigkeit --- Anzeige der aktuellen Bewegungsgeschwindigkeit, Anzeigebereich: 0-999,9 km / h

Dis Entfernung --- Anzeige der aktuellen Bewegungsdistanz, Anzeigebereich: 0-99,99 km

Cal Kalorien --- Anzeige des aktuellen Energieverbrauchs der Übung, Anzeigebereich: 0-999,9 kcal

Gesamtdistanz des ODO --- Anzeige des Bewegungs-Kilometerstandes, Anzeigebereich.....0-999,9km

Scan Scan --- wenn „Scan“ blinkt, wird jede Funktion der Reihe nach angezeigt.

Wenn „Scan“ keine Anzeige aufweist, ist der Anzeigemodus der Sperre auf eine bestimmte Funktion festgelegt.

(2) Tastenfunktion

Drücken Sie die Taste, um die Anzeige einzuschalten.

Wenn „Scan“ blinkt, wird jede Funktion der Reihe nach angezeigt. Drücken Sie zu diesem Zeitpunkt die Taste, „Scan“ verschwindet, gleichzeitig stoppt die rotierende Anzeige, Sie gelangen in den Sperrmodus, fixieren ihn auf eine Funktion und drücken Sie dann die Taste, um die gewünschte Funktion zu wählen.

Langes Drücken für 2 Sekunden löscht alle Messwerte (außer der Gesamtdistanz von ODO). Die Gesamtdistanz von ODO wird nicht zurückgesetzt, solange die Batterie mit Strom versorgt wird.

(3) Vorsichtsmaßnahmen

Wenn die Bewegung anhält und innerhalb von 4 Minuten keine Tastenbetätigung erfolgt, wird die elektronische Uhr automatisch geschlossen.

Bei Bewegungserkennung oder Tastendruck wird die elektronische Uhr automatisch geöffnet.

5. Tägliche Wartung und Fehlersuche

(1) Tägliche Wartung

1) Tägliche Reinigung und Wartung

Sie können den Staub auf dem Heimtrainer mit einem weichen Tuch vorsichtig abwischen. Verwenden Sie keine Scheuermittel oder Lösungsmittel für Kunststoffteile. Spüren Sie den Schweiß nach jeder Anwendung.

2) Tägliche Wartung

Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung, da dies insbesondere für die elektronische Uhr schädlich ist. Bitte überprüfen Sie jede Woche den korrekten Sitz am Heimtrainer

Prüfen Sie, ob die Schrauben locker sind und schrauben Sie sie fest. Bewahren Sie den Heimtrainer außerhalb der Reichweite von Kindern in einer sauberen und trockenen Umgebung auf.

(2) Fehlersuche

1) Vermeidung von Erschütterungen bei der Verwendung des Heimtrainers. Drehen Sie die vier Beine nach Bedarf, bis der Heimtrainer stabil steht.

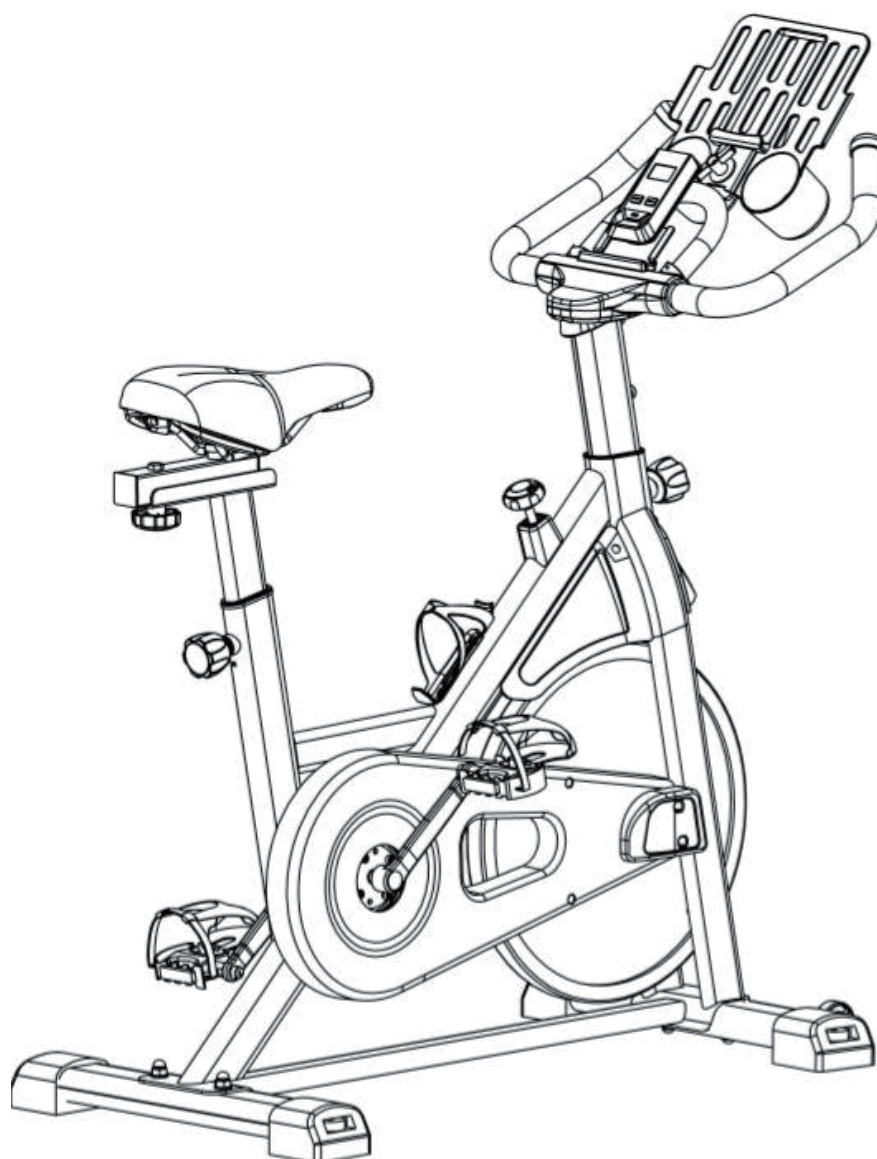
2) Der Bildschirm der elektronischen Uhr zeigt die Fehlersuche nicht an. Prüfen Sie, ob das Verbindungskabel an der Armlehne und der elektronischen Uhr richtig angeschlossen ist; prüfen Sie, ob die Batterie eingesetzt ist.

Wenn die Batterie leer ist, ersetzen Sie die Batterie.

3) Es erscheint keine Herzfrequenzanzeige oder die Auflösung ist fehlerhaft. Prüfen Sie, ob der Jumper der Unterarmlehne richtig angeschlossen ist; halten Sie ihn unbedingt mit beiden Händen fest.

Achten Sie darauf, den Handfrequenzsensor mit beiden Händen zu greifen und nicht zu fest anzuziehen (gilt für das Gerät mit Herzfrequenzfunktion).

4) Beseitigung von Quietschgeräuschen während des Betriebs. Prüfen Sie, ob die Schraube lose ist und stellen Sie sicher, dass die Schraube festsitzt.



IMPORTANTE - CONSERVARE QUESTE INFORMAZIONI
PER CONSULTARLE IN SEGUITO: LEGGERE ATTENTAMENTE

ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

1. Precauzioni per l'uso

Leggere attentamente il manuale prima di utilizzare la cyclette. Assicurarsi di aver ricevuto le informazioni corrette sull'utilizzo. Compresi i pezzi di ricambio che forniamo gratuitamente.

Avvertenza! * Quando la cyclette non è in uso, ruotare la testina a sfera del freno in senso orario in modo che il volano non possa ruotare.

* L'uso incorretto o eccessivo della cyclette può causare lesioni. Si suggerisce all'utente di prestare attenzione al tempo di utilizzo e alla resistenza impostata quando utilizza la cyclette per la prima volta. La resistenza può essere prima impostata in modo appropriato, quindi essa può essere aumentata lentamente dopo essersi allenati per un periodo di tempo.

1. La cyclette è un attrezzo domestico per il fitness, la capacità di carico massima è di 100 kg.
2. Si prega di utilizzarla in stretta conformità con le istruzioni.
3. Controllare attentamente l'attrezzatura prima del primo utilizzo e controllarla rigorosamente secondo i principi di installazione ogni 1-2 mesi dopo l'uso. Si prega di cercare di mantenere l'attrezzatura in condizioni di normale utilizzo e di utilizzare gli accessori originali.
4. Se l'attrezzatura non può essere utilizzata normalmente, contattare il rivenditore.
5. Evitare di farla entrare in contatto con detergenti corrosivi e altri simili.
6. Si prega di usarla dopo una corretta installazione e ispezione.
7. Regolare tutte le parti regolabili al loro valore massimo prima dell'installazione.
8. Questo prodotto è un'attrezzatura fitness per adulti e per bambini. Se viene utilizzata da bambini, deve essere utilizzata sotto la supervisione del loro tutore. I bambini senza supervisione devono stare lontani dall'attrezzatura.
9. Si prega di non utilizzare questo prodotto per compiere azioni pericolose.
10. Si prega di utilizzare questo prodotto sotto la guida di medici e professionisti del fitness, che hanno un ruolo importante.
11. Si prega di impostare un programma di allenamento ragionevole prima dell'uso e utilizzare questo prodotto rigorosamente secondo i requisiti.
12. La resistenza di questo prodotto è regolabile. Impostare la resistenza corretta.
13. Si prega di controllare attentamente tutte le manopole e le viti prima dell'uso per garantire la vostra sicurezza.
14. La cyclette è adatta solo per essere usata una persona alla volta. Altri utenti dovrebbero mantenere una distanza di sicurezza di oltre 50 cm quando in uso.
15. Durante l'utilizzo, regolare l'altezza del manubrio e della sella in modo adatto. L'altezza della sella è l'altezza di riferimento quando l'utente si siede sulla con i piedi distesi e tocca

completamente la superficie della base. Si consiglia di regolare l'altezza del manubrio leggermente superiore all'altezza della sella.

16. Durante l'utilizzo, controllare se e pedali della bicicletta sono in buone condizioni e se il manicotto di fissaggio è in buone condizioni. Posizionare il piede, fissarlo e non farlo scivolare. Contemporaneamente, legare bene anche i lacci delle scarpe per evitare che si impiglino nella cyclette. Se i piedi non sono fissati bene, a causa dell'inerzia del volano, è facile che scalcino nel vuoto, causando pericolo.

17. Il volano può causare pericoli. Ad esempio, quando si pedala ad alta velocità, può provocare un certo impatto sulle gambe;

Dopo aver raggiunto una certa velocità, interrompere il movimento, non cercare di frenare il volano ad alta velocità con la sola forza delle gambe;

Il freno deve essere usato in modo ragionevole e il freno a mano dietro il manubrio deve essere premuto a mano per evitare incidenti. Attendere l'arresto completo del volano.

Durante la rotazione del volano è vietato toccare con le mani altre parti del telaio o altri oggetti, per evitare pericoli.

18. Il sedile fisso del bracciolo della parte 22 e il tubo del cuscinetto della parte 18 sono incisi con un tratto. Si prega di non superare questa altezza durante la regolazione.

19. La cyclette deve essere collocata in un luogo fisso e in piano, non in un luogo inclinato per evitare che si ribalti.

2.Guida all'esercizio

Il corretto utilizzo della cyclette può rendere i glutei e le gambe più in forma, aumentare l'ossigeno nel sangue e rendervi più rilassati. Allora com'è possibile utilizzare la cyclette in sicurezza?

Innanzitutto: riscaldarsi davanti alla cyclette

È indispensabile eseguire un esercizio di riscaldamento completo prima di allenarsi, come fare jogging, squat, corsa con ginocchia alte, piegamenti delle gambe, torsione della vita, movimento delle braccia. Le attività di questo tipo provocano la micro-sudorazione del corpo a caldo, generalmente in 5-10 minuti.

Secondo: regolare l'altezza del sedile della cyclette e la posizione anteriore e posteriore e l'altezza del manubrio.

Per ottenere il massimo dal vostro allenamento e guidare nel modo più efficiente possibile, assicurarsi che il sedile sia regolato correttamente. Ciò vi farà anche sentire più a vostro agio.

1. Regolazione dell'altezza del sedile: sedersi sul sedile e infilare il piede sul pedale in modo che la punta si trovi sopra l'asse del pedale. Quando il pedale è nel punto più basso, dovrete vedere il ginocchio piegarsi leggermente con un angolo di 25-30 gradi. La

resistenza del pedale in questa posizione è massima e più confortevole. Se i fianchi oscillano avanti e indietro sul sedile, esso potrebbe essere troppo alto. In questo caso, abbassarlo.

2. Regolazione del sedile: sedersi sul sedile, quando la distanza tra i due pedali e il suolo è la stessa, il ginocchio anteriore non deve sporgersi oltre la punta.

Ma non è nemmeno possibile sedersi troppo indietro, l'angolazione del polpaccio e del collo del piede non deve superare i 90 gradi.

3. Regolazione altezza del manubrio: dopo aver regolato il sedile, regolare il manubrio ad un'altezza leggermente superiore a quella del sedile; mantenere la vita e la schiena il più dritte possibile, soprattutto per le persone sovrappesi e quelle più deboli. Se il prodotto non viene utilizzato correttamente, la zona lombare potrebbe subire lesioni.

4. Il laccio delle scarpe deve essere allacciato, quindi inserito nella manica fissa del piede e allacciare la cintura di tensione, che può consentire di mettere di più sul pedale durante l'esercizio. I muscoli in esercizio sono più efficaci nella pedalata.

Terzo: la postura di guida corretta sulla cyclette

Una postura di guida incorretta influenzerà l'effetto del movimento e causerà lesioni al corpo.

Corretta postura da seduti: piegarsi in avanti, braccia dritte, addome teso, usare la respirazione addominale, gambe parallele al telaio del veicolo, ginocchia coordinate all'articolazione dell'anca, prestare attenzione al ritmo di guida.

Corretta postura di pedalata: una pedalata corretta dovrebbe includere: spinta dei piedi, tirare, sollevare e spingere, in totale quattro movimenti continui. Il piede si abbassa prima, poi il polpaccio si ritrae all'indietro, quindi si solleva verso l'alto, infine si spinge in avanti, in questo modo si completa un cerchio. Un buon ritmo di pedalata non solo consente di risparmiare energia fisica, ma migliora anche la velocità di guida.

Quarto: la giusta velocità può essere utilizzata per allenarsi per il ciclismo.

La frequenza e l'intensità sono i principi di base dell'allenamento. Inizialmente, si suggerisce di trovare la giusta frequenza e quindi aumentare la quantità di esercizio. La persona media pedala da 60 a 80 giri al minuto. Riscaldarsi a bassa velocità per ogni sessione, quindi un pedalare moderatamente e ad alta frequenza per più di 20 minuti per causare una leggera sudorazione.

Quinto, lo scopo dei differenti metodi di guida è diverso, ma dobbiamo sempre allenarci secondo le nostre capacità. In caso di malessere, interrompere l'allenamento.

1. Allenarsi con il fine di perdere peso

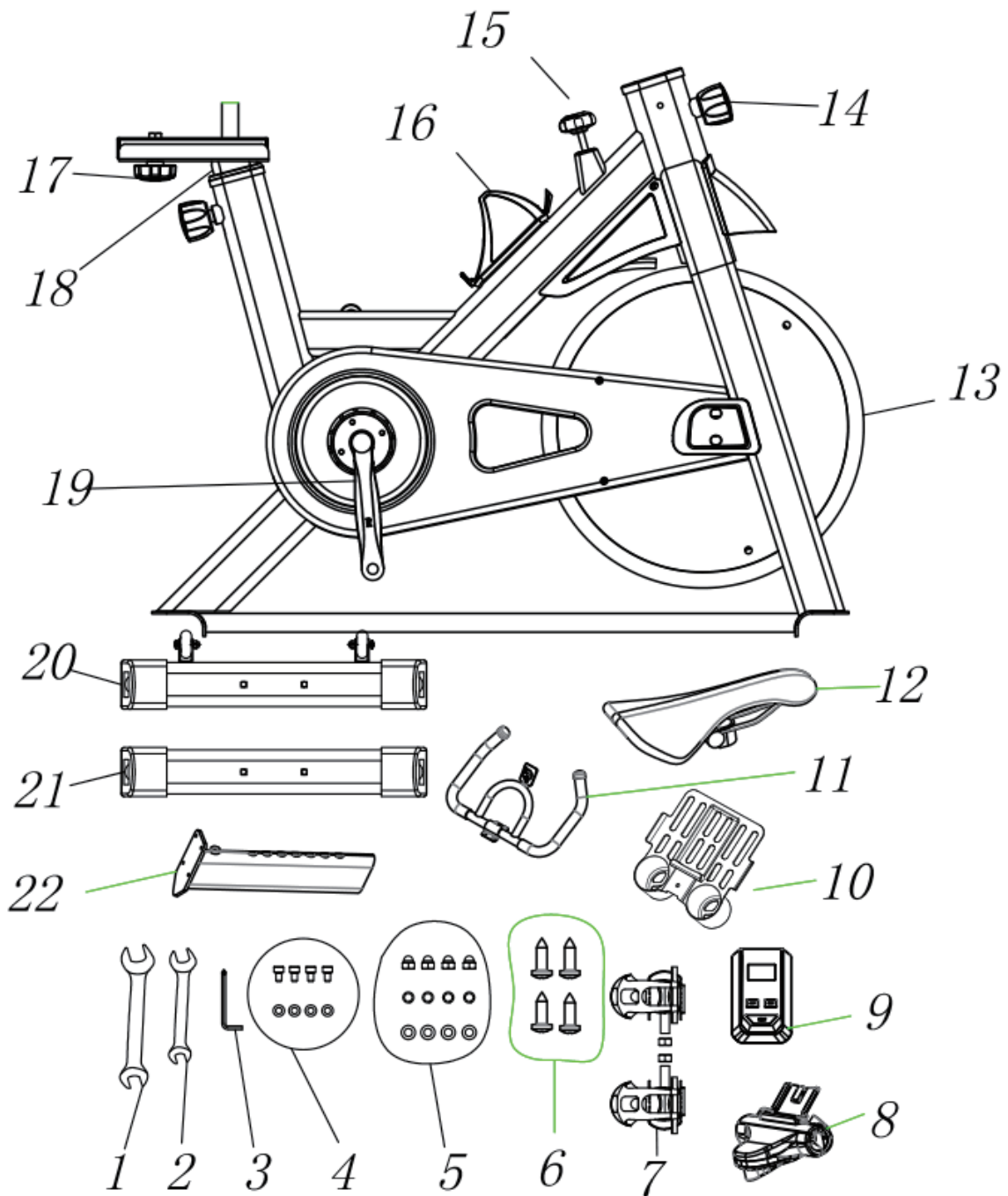
Per chi vuole dimagrire con la cyclette, è possibile utilizzare il ciclismo aerobico, che consiste nel regolare la resistenza in base al carico corporeo senza esercitare forza. L'intensità di questo esercizio dovrebbe essere moderata, con una durata generalmente

superiore a 30 minuti, per decomporre il grasso. Pertanto, il tempo migliore per pedalare è da 30 a 40 minuti, con una frequenza cardiaca di 100-110 battiti / min.

2. Allenarsi con il fine di allenare i muscoli

Allenarsi in bicicletta per costruire la muscolatura. Scegliere una resistenza bassa, eseguire un riscaldamento lento per 5 minuti, quindi eseguire una pedalata ad alta velocità per circa 5 minuti con una frequenza cardiaca di 170-180 battiti / min, infine rallentare gradualmente per 5-10 minuti in modo che la frequenza cardiaca torni a 100 battiti / min o meno. Come set di esercizi, potete anche dividere in diversi gruppi le pedalate e impostare un riposo di 3-5 minuti tra i gruppi.

3.Diagramma delle parti



- | | | |
|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Chiave inglese | 2. Chiave inglese | 3. Chiave a brugola interna |
| 4. Per installazione bracciolo | 5. Per installazione tubo piede | 6. Per installazione cover bracciolo |
| 7. Pedale | 8. Cover manubrio | 9. Schermo |
| 10. Porta IPAD | 11. Maniglia | 12. Sella |
| 13. Volano | 14. Manopola | 15. Freno a sfera |
| 16. Porta bottiglie | 17. Vite | 18. Staffa sella |
| 19. Manovella | 20. Tubo anteriore | 21. Tubo posteriore |
| 22. Staffa manubrio | | |

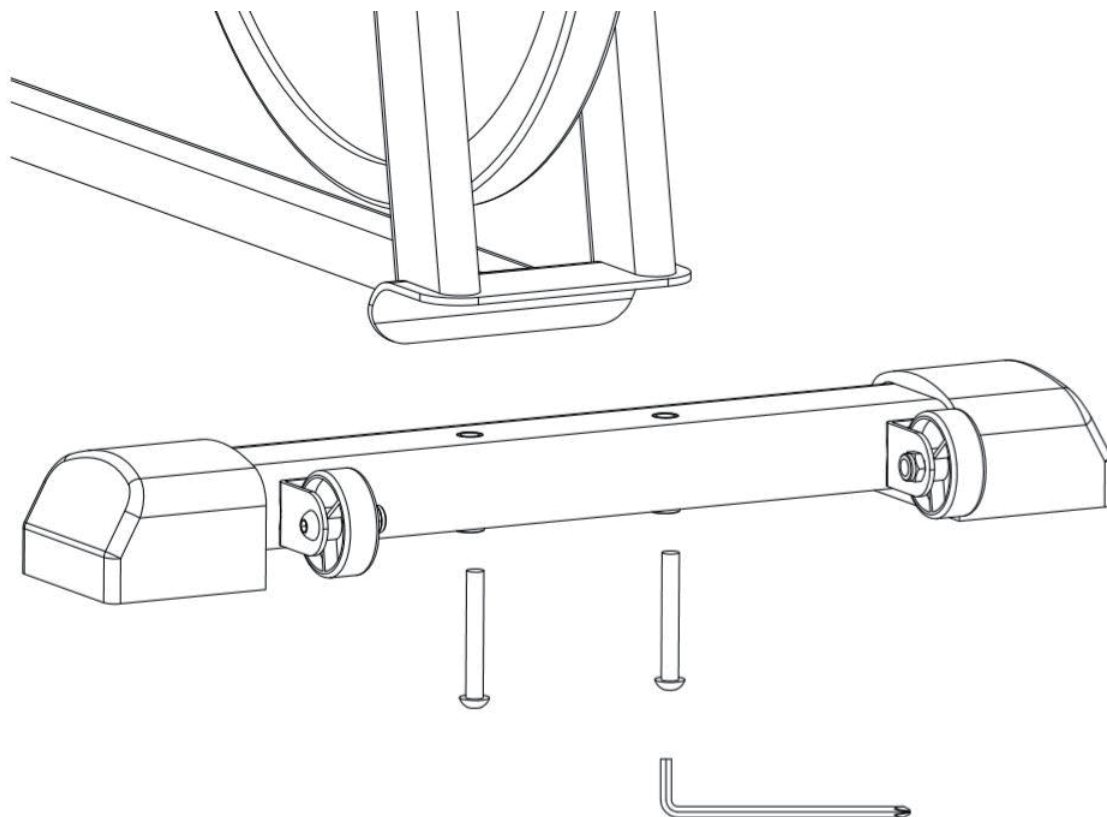
4.Step d'installazione

4.1 Installazione tubo del piede

1) Estrarre il tubo del piede anteriore e inserirlo nell'arco anteriore del telaio allineando i fori. Quindi, inserire i bulloni nei rispettivi fori. Inserire l'ammortizzatore Φ 8 e la rondella elastica Φ 8 a turno sui bulloni. Quindi inserire i dadi della cover e bloccarli con la nostra speciale chiave inglese.

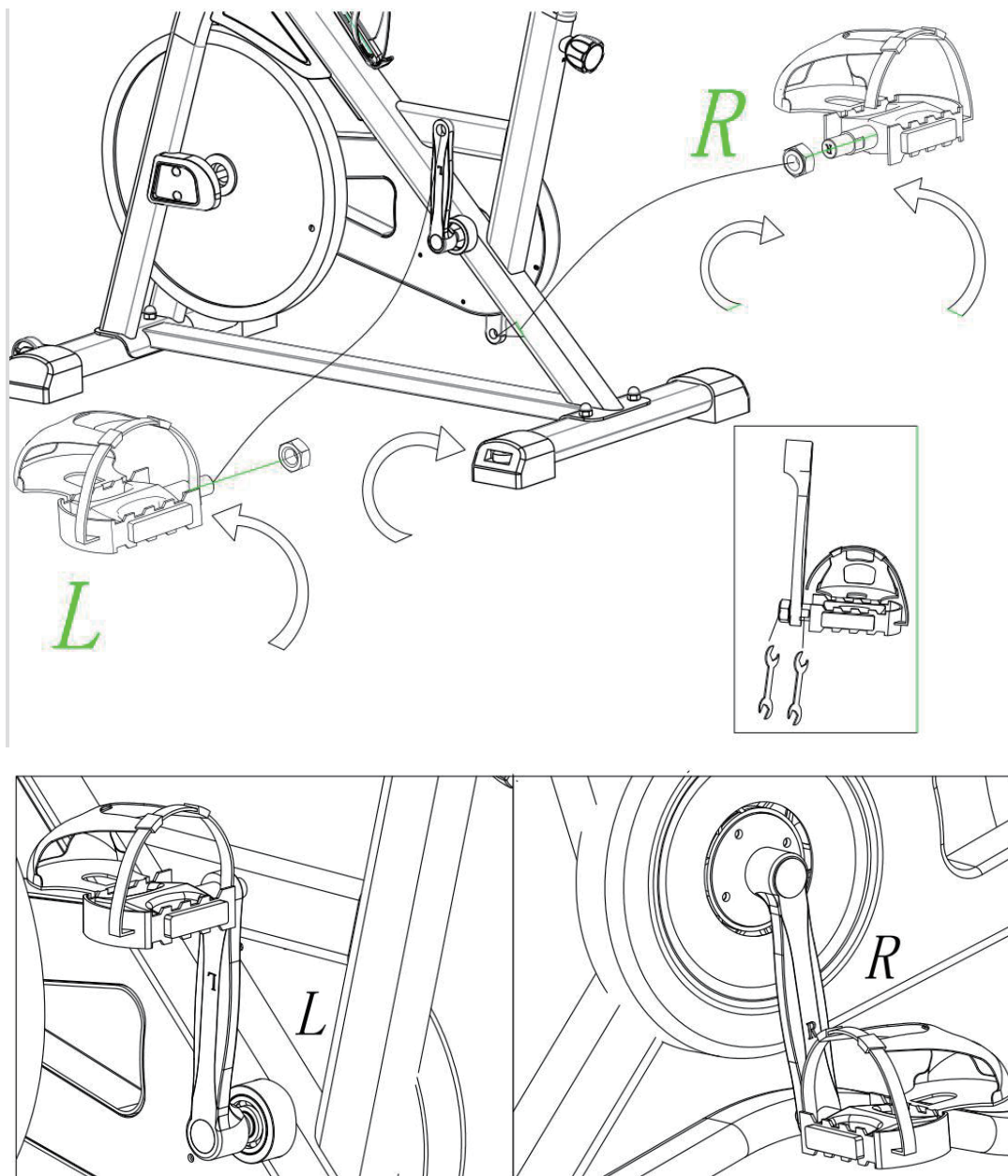
2) Il metodo di installazione del tubo del piede posteriore è lo stesso di quello descritto sopra.

Nota: (dopo l'installazione dei perni anteriore e posteriore, il prodotto dovrebbe avere tre piedi poggiati a terra. A questo punto, è possibile regolare l'altezza del coprigambe nero sul perno per bilanciare il prodotto.)



4.2 Installazione dei Pedali

Togli i pedali e troverai le marcature "L" e "R". Prima, metti due gocce di fluido frenafilietti rosso sulla filettatura del pedale "R", quindi allinearli con il foro filettato della pedivella destra e ruotalo in senso orario fino a quando non si ferma. Usa la nostra chiave aperta speciale per serrarlo saldamente. Togli il pedale "L", metti due gocce di frenafilietti sulla filettatura e allinearli con il foro filettato della pedivella sinistra. Ruotalo in senso antiorario fino a quando non si ferma, quindi usa la chiave aperta speciale per serrarlo saldamente. (Nota: La pedivella ha anche le marcature "L" e "R" corrispondenti ai pedali. Se installati in modo errato, possono causare il danneggiamento della filettatura della pedivella e del prodotto. I pedali devono essere serrati saldamente, altrimenti potrebbero allentarsi dopo un uso prolungato.)

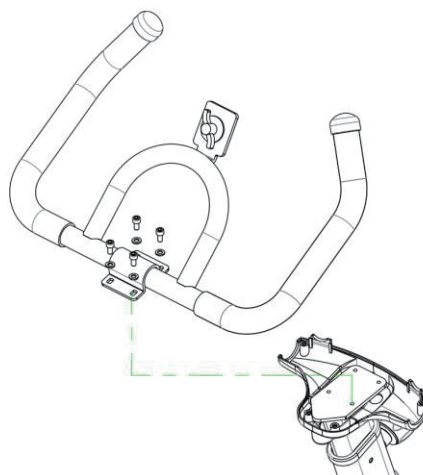
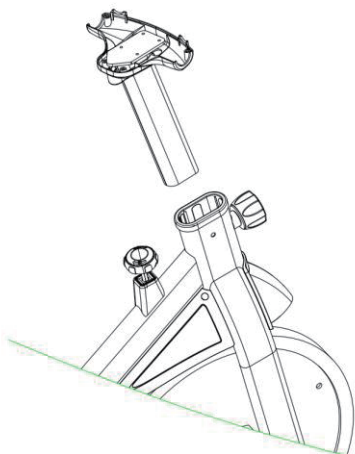


4.3 Installazione bracciolo, cover bracciolo e orologio elettronico

1) Innanzitutto, ruotare la manopola di regolazione in senso antiorario, estrarla, quindi estrarre la guida di scorrimento del bracciolo e il rivestimento inferiore del bracciolo come mostrato in figura, in modo che possa essere infilato solo nel foro circolare del telaio. Dopo aver regolato l'altezza del supporto del bracciolo, avvitare il perno di estrazione a testa sferica ed estrarre il bracciolo,

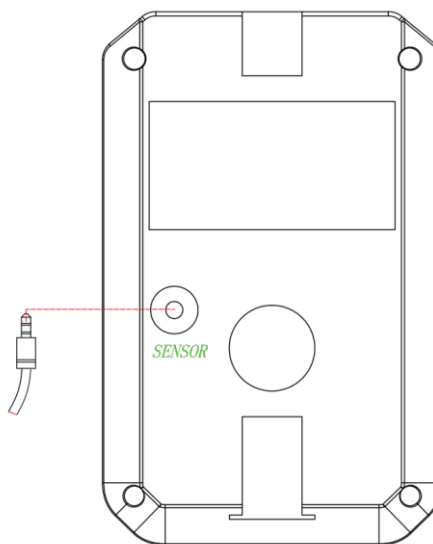
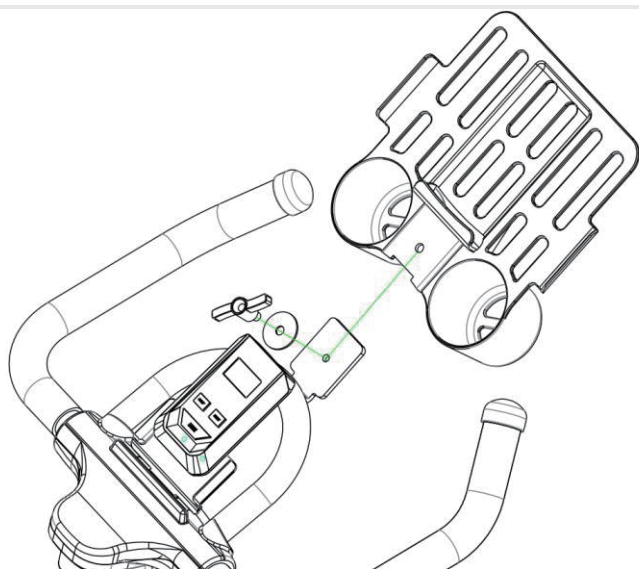
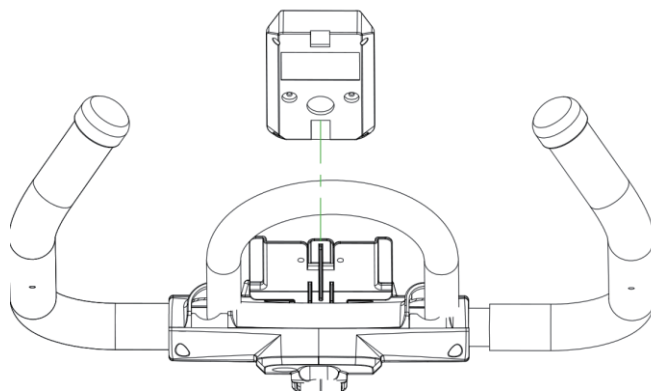
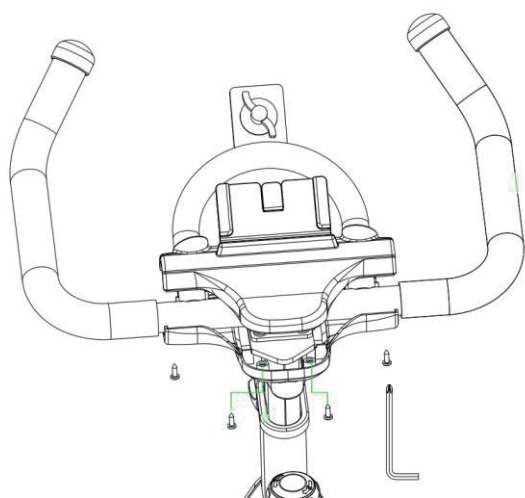
Allineare i quattro fori della staffa sul bracciolo con i fori filettati sulla base di fissaggio del bracciolo, fissare il cuscinetto piatto, inserire la vite a testa cilindrica e quindi bloccarli uno per uno con la chiave a brugola. Quindi utilizzare la chiave a brugola per bloccarli uno per uno.

2) Adattare il rivestimento superiore del supporto del bracciolo alla base di fissaggio del bracciolo. Utilizzare la vite autofilettante e l'estremità' del cacciavite a croce della chiave a brugola a doppio uso per bloccarlo in posizione. (il foro per la vite si trova sotto il rivestimento del bracciolo)



3) Installazione per il orologio elettronico e il porta iPad

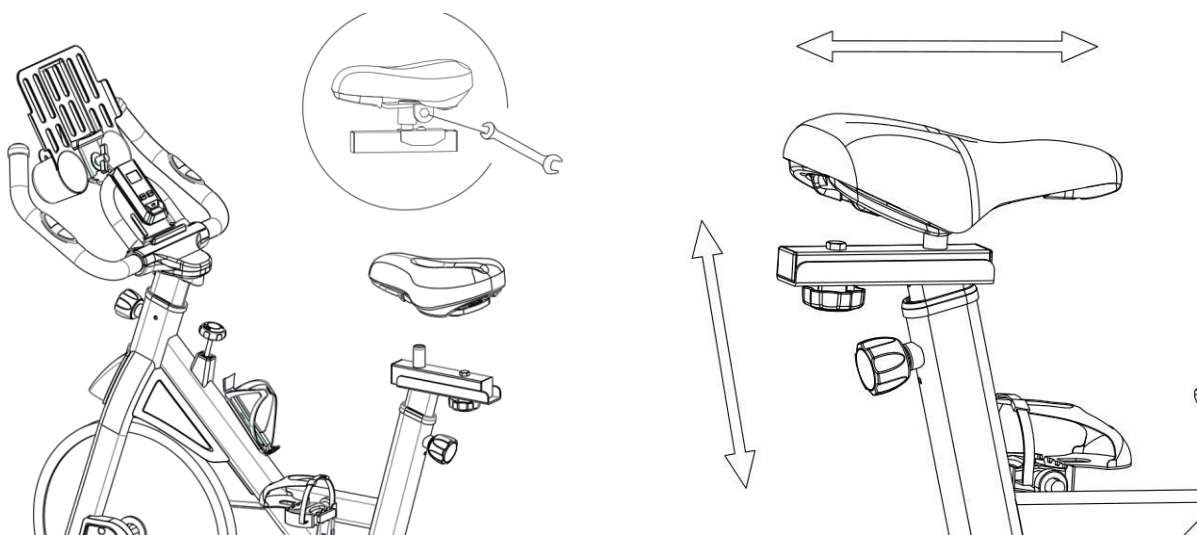
- ① Estrarre l'orologio elettronico, installare la batteria e inserirlo nella parte inferiore del rivestimento del bracciolo per fissarlo.
- ② Innanzitutto, rimuovere il bullone a S e il cuscinetto piatto come mostrato in figura, quindi avvitare il bullone a S dopo aver installato il telaio dell'iPad e il cuscinetto piatto.
- ③ Inserire il connettore del cavo nell'interfaccia del sensore elettronico secondo lo schema. Il connettore a filo singolo e' collegato al "sensore" a sinistra.



4.4 Installazione e regolazione del cuscinetto

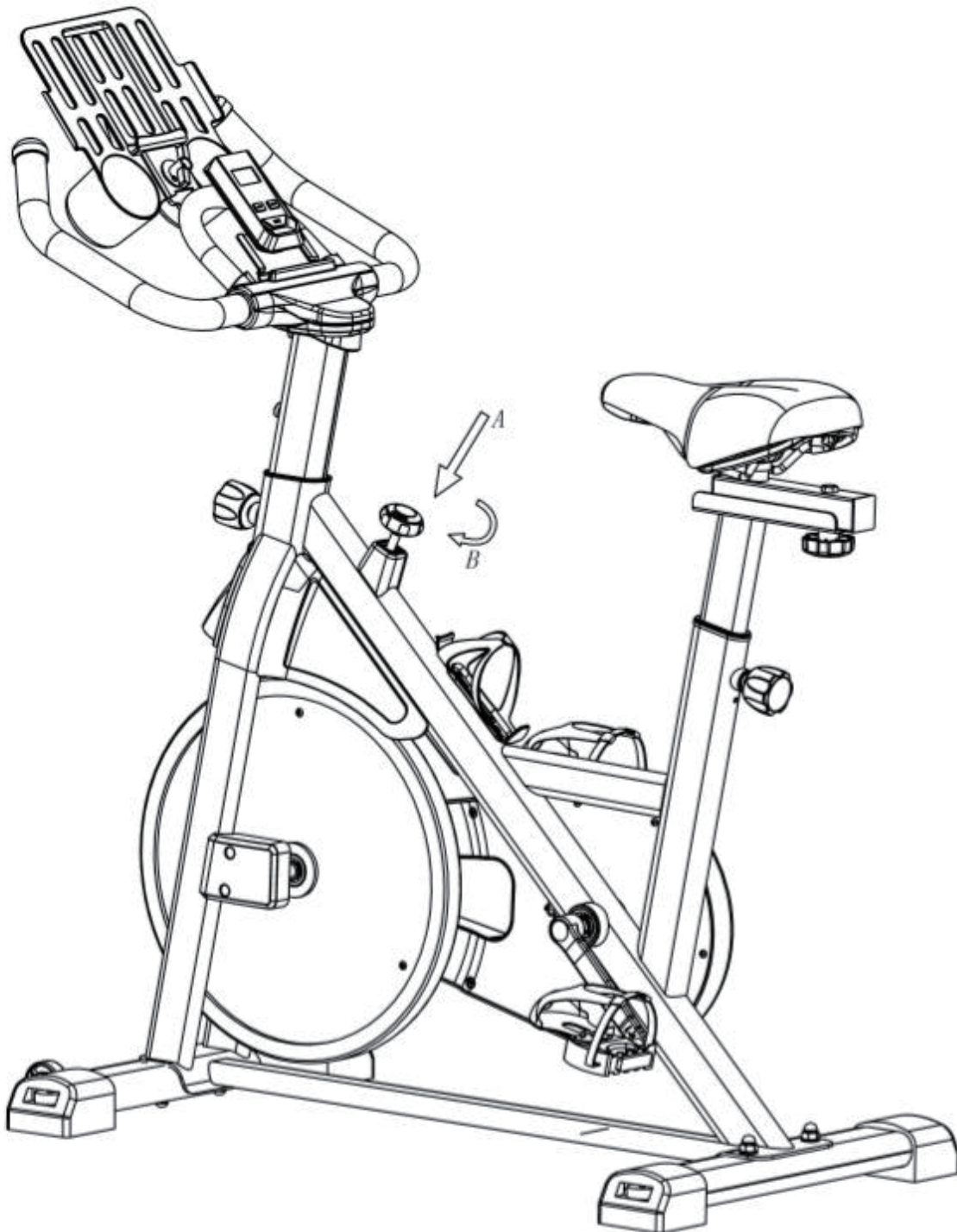
1) Prendere il cuscinetto del sedile, allineare il foro circolare sul cuscinetto del sedile con la staffa della sella (se non può essere inserito, allentare prima il dado sul cuscinetto con una chiave) e inserire la staffa della sella fino in fondo. Quando il cuscinetto è posizionato esattamente nella direzione corretta, utilizzare una chiave per stringere e regolare l'altezza. Ora allentare il perno di estrazione della testa a sfera verso sinistra, quindi tirare il perno di estrazione della testa a sfera, sollevare o premere il cuscino del sedile ad un'altezza adeguata, allentare il perno di estrazione con testina a sfera, inserire il perno nel foro piccolo del cuscinetto del sedile, quindi bloccare il perno di trazione con testa a sfera. (la regolazione in altezza del bracciolo segue lo stesso procedimento).

Regolare la posizione anteriore e posteriore del cuscinetto. Allentare il bullone di regolazione, spostare il cuscinetto del sedile avanti e indietro e bloccare il bullone di regolazione dopo aver regolato la posizione desiderata.



4.5 Regolazione della resistenza

1) Come mostrato in figura, per usare il freno con la testina a sfera, ruotare la testina a sfera in senso orario, in modo da aumentare la resistenza della cyclette, altrimenti essa diminuirà. In caso di emergenza, si prega di premere la testina a sfera del freno con la mano e la cyclette si fermerà rapidamente per evitare lesioni.



4.6 Descrizione dello schermo

(1) Funzioni schermo

TIME --- visualizza il tempo di pedalata corrente, intervallo di visualizzazione: 0-99: 59 Min: S

SPD --- visualizza la velocità di pedalata corrente, intervallo di visualizzazione: 0-999,9 km / h

DST --- visualizza la distanza di pedalata corrente, intervallo di visualizzazione: 0-99,99 km

CAL --- visualizza il consumo energetico della sessione corrente di esercizio, intervallo di visualizzazione: 0-999,9 kcal

ODO --- visualizzazione del chilometraggio percorso, intervallo di visualizzazione ... 0-999,9 km

SCAN --- quando "scan" lampeggia, ogni funzione verrà visualizzata una per una a turno.

Quando "scan" non ha dati a schermo, la modalità di visualizzazione viene fissata su una determinata funzione.

(2) Funzioni chiave

Premere il tasto per accendere lo schermo.

Quando "scan" lampeggia, ciascuna funzione verrà visualizzata una alla volta a turno. A questo punto, premere un pulsante, "scan" scomparirà, allo stesso tempo smetterà di cambiare la schermata a turno, ed entrerà in modalità fissa, stabile su una funzione, quindi è possibile premere un tasto per selezionare la funzione che si desidera visualizzare.

Premere a lungo per 2 secondi per cancellare tutte le letture (eccetto la distanza totale di ODO). La distanza totale di ODO non verrà azzerata fintanto che la batteria è alimentata.

(3) Precauzioni

Quando la pedalata si ferma e non viene eseguita alcuna operazione con i tasti entro 4 minuti, l'orologio elettronico si spegnerà automaticamente.

Quando si riprende la pedalata o si preme un pulsante, l'orologio elettronico si riattiverà automaticamente.

5. Manutenzione regolare e risoluzione problemi

(1) Manutenzione regolare

1) Pulizia e manutenzione quotidiane

Utilizzare un panno morbido per rimuovere delicatamente la polvere sulla cyclette. Non utilizzare prodotti abrasivi o solventi per le parti in plastica. Pulire il sudore dopo ogni utilizzo.

2) Manutenzione quotidiana

Evita la luce solare diretta, in particolare verso l'orologio elettronico che è più vulnerabile. Si prega di controllare ogni settimana che le parti della cyclette siano ben salde.

Controllare se i bulloni sono allentati e stringerli se necessario. Tenere la bici fuori dalla portata dei bambini in un luogo pulito e asciutto.

(2) Risoluzione problemi

1) Eliminazione delle vibrazioni durante l'uso della cyclette. Ruotare le quattro gambe come necessario fino a quando la bicicletta è stabile.

2) La schermata dell'orologio elettronico non mostra la risoluzione dei problemi. Verificare che il cavo di collegamento tra bracciolo e orologio elettronico sia collegato correttamente; controllare se la batteria è stata installata.

Se la batteria è scarica, sostituire la batteria.

3) Nessuna visualizzazione della frequenza cardiaca o risoluzione anomala dello schermo. Verificare che il supporto del bracciolo inferiore sia collegato correttamente; assicurarsi di tenerlo con entrambe le mani.

Sul sensore del bracciolo; prestare attenzione ad afferrare il sensore di frequenza cardiaca con entrambe le mani e non stringere troppo (applicabile per le attrezzature con funzione di misurazione della frequenza cardiaca).

4) Eliminazione dei cigolii durante l'uso. Si prega di controllare se i bulloni sono allentati e assicurarsi che siano ben stretti.

UK

If you have any questions, please contact our customer care center.

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:
MH STAR UK LTD
Unit 27, Perivale Park,
Horsenden lane South
Perivale, UB6 7RH
MADE IN CHINA

ES

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente. Nuestros datos de contacto son los siguientes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

Importador/Fabricante/REP:
Spanish Aosom, S.L.
C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà,
Spain.
B66295775
atencioncliente@aosom.es
TEL: 931294512

FR

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.

Nos coordonnées sont les suivantes:



0033-1-84166106



aosom@mhfrance.fr

Importé par/Fabricant/REP :
MH France
2, rue Maurice Hartmann
92130 Issy-les-Moulineaux
France
Fabriqué en Chine

PT

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente. Os nossos dados de contacto são os seguintes:



0034-931294512



info@aosom.pt.

IMPORTADOR:
SPANISH AOSOM, S.L
C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETS DE BALENYÀ
TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)
INFO@AOSOM.PT

DE

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-88307530



service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:
MH Handel GmbH
Wendenstraße 309
D-20537 Hamburg
Germany

IT

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti.

I nostri dettagli di contatto sono di seguito:



0039-0249471447



clienti@aosom.it

MADE IN CHINA
IMPORTATO DA/Produttore/REP:
AOSOM Italy srl
Centro Direzionale Milanofiori
Strada 1 Palazzo F1
20057 Assago (MI)
P.I.: 08567220960