



## Instrucciones de ensamblaje

INaaa010V01\_ES\_PT\_AA0-044

### LISTA DE REPUESTOS:

Rodillo de entrenamiento 1 pieza; Correa de rodillo (repuesto) 1 pieza; pedal (uno plano con dos tornillos) 1 pieza; Manual 1 pieza.

### Pasos de ensamblaje:

1. Vea P1, coloque el producto de ensamblaje completo fuera de la caja de cartón, colóquelo en el piso de la plataforma, aflojando las tuercas de ambos lados. Al extender el tambor del rodillo delantero, asegúrese de que el tambor del rodillo delantero este 1 - 2 cm más largo que la distancia entre ejes de su bicicleta.



2. Apriete firmemente todas las tuercas (B). Pon la correa de transmisión en la muesca. (A); Ensamble el paso de la base de pie y coloque sobre el lado (C).



3. Coloque su bicicleta en el rodillo, consulte las instrucciones a continuación (P2) para colocar la rueda delantera. Disfrute en cualquier momento.



Atención:

1. Coloque el entrenador sobre el suelo plano, puede comprar un silenciador para reducir el ruido.
2. Sugerimos usar el neumático liso para reducir el ruido.
3. Al usar, será mejor que la presión de los neumáticos estén a 90 - 95% del máximo valor, hará que la conducción sea muy cómoda, revise el valor máximo de la llanta en el neumático.
4. Por favor, caliente antes de usar el rodillo, mantén la seguridad.
5. Revise si todos los pernos y tornillos están bien apretados antes de usar. No los pierda o apriete demasiado los tornillos. Causará daños graves en la tapa y el cojinete.
6. Cuando lo use, asegúrese de que no hay armas, no hay niños ni mascotas cerca del rodillo, corriendo a alta velocidad, la correa del rodillo no es fácil de ver, no use sus manos u otras partes de su cuerpo para tocarlo y así evitar quemaduras. Usted debe ser el responsable si tales actos duelen.
7. A menos que tenga experiencia o tenga supervisión entrenada, sería mejor que comience colocando el rodillo en una entrada de manera que pueda llegar fácilmente o apoyarse contra la puerta para tener balance de emergencia.
8. En general, los ojos miran hacia adelante (mientras conduces por la carretera), esto le ayudará a andar en línea recta. Concéntrese en un punto directamente en frente del punto central de su rodillo o tome un objeto de 2-3 metros que le ayudará a mantener su posición.
9. Cuando lo monte la primera vez, puede sentir que pierde el equilibrio. Intente reducir la parte superior del cuerpo de momento a mínimo y para mantener un estilo de pedaleo suave.
10. Por lo general, a mayor velocidad es fácil de mantener el equilibrio. Sin embargo, sugerimos la mejor velocidad es aproximadamente 15 - 25KM / H para los principiantes, y luego más y más para que aumente la velocidad hasta que se siente cómodo montando los rodillos.
11. Cuando esté listo para dejar de entrenar, no lo frene inmediatamente, debe dejar de pedalear, luego pise un pie en el suelo o en la base del pie, esto será beneficioso para una parada segura.
12. Usar el entrenador de bicicleta en un ambiente seco puede generar electricidad estática, Para evitar los peligros de la electricidad estática, manténelo alejado del televisor, use un humidificador para mantener la humedad del aire.
13. Presione el botón de plegado antes de abrir o doblar el rodillo. Ten cuidado no pellizcarse el dedo al doblar el marco. No se pare en el rodillo.
14. El rodillo solo se puede usar para el entrenamiento en bicicleta en casa o fuera de casa en base plana.
15. El producto es para usar una bicicleta normal de 2 ruedas con una distancia entre ejes de 970 y 1090 mm solamente. La carga máxima es de 150 kgs.

# Manual de Instruções

## LISTA DE PEÇAS:

1x Rolo de treino; 1x Correia do rolo ( reserva ); 1x Pedal (um plano com dois parafusos); 1x Manual de instruções.

## Pasos de montagem:

1.Ver a imagem P1. Colocar o produto de montagem completo fora da caixa, colocá-lo no chão, afrouxe as porcas de ambos os lados. Ao estender o cilindro dianteiro, certifique-se de que este é 1- 2cm mais longo do que a distância entre eixos da sua bicicleta.



2.Apertar todas as porcas com firmeza (B). Colocar a correia de transmissão na ranhura (A); Montar os pés de apoio (C).



3.Coloque a sua bicicleta no rolo, ver a imagem abaixo (P2) para colocar a roda dianteira. Desfrute em qualquer momento.



Atenção:

1. Coloque o rolo de treino no solo plano, pode comprar um silenciador para reduzir o ruído.
2. Sugerimos a utilização do pneu liso para reduzir o ruído.
3. Ao utilizar, é melhor que a pressão do pneu esteja a 90 - 95% do valor máximo, tornará a condução muito confortável, verifique o valor máximo da jante no pneu.
4. Por favor, aquecer antes de usar o rolo de treinamento.
5. Verificar se todos os parafusos e porcas estão apertados antes de usar. Não afrouxar ou apertar demasiado os parafusos. Irá causar sérios danos na cobertura e no rolamento.
6. Quando usar, certifique-se de que não haja crianças ou animais de estimação perto do rolo enquanto o está a utilizar.
7. Quando estiver a utilizar, o cinto de rolos não é fácil de ver, não use as mãos ou outras partes do seu corpo para lhe tocar para evitar queimaduras. Deve ser responsável se tais actos prejudicarem.
8. A menos que tenha experiência ou supervisão treinada, seria melhor começar por colocar o rolo próximo a uma porta ou parede para que possa facilmente alcançar ou encostar-se para equilíbrio de emergência.
9. Olhar sempre em frente (enquanto conduzem na estrada), o que o ajudará a andar em linha reta. Concentre-se num ponto directamente em frente do ponto central do seu rolo ou pegue num objecto a 2-3 metros de distância que o ajudará a manter a sua posição.
10. Quando se monta pela primeira vez, pode sentir-se a perder o equilíbrio. Tente reduzir momentaneamente a parte superior do seu corpo a um mínimo e manter um estilo de pedalar suave.
11. Em geral, a velocidades mais elevadas é fácil manter o equilíbrio. No entanto, sugerimos que a melhor velocidade seja aproximadamente 15 - 25KM/H para principiantes, e depois cada vez mais para aumentar a velocidade até se sentir confortável ao andar no rolo de treinamento
12. Quando estiver pronto para parar o treino, não travar imediatamente, deve parar de pedalar, depois pisar um pé no chão, isto será benéfico para uma paragem segura.
13. A utilização do rolo de treino de bicicletas num ambiente seco pode gerar electricidade estática. Para evitar os perigos da electricidade estática, mantenha-a longe da televisão, utilize um humidificador para manter o ar húmido.
14. Pressionar o botão de dobragem antes de abrir ou dobrar o rolo. Tenha cuidado para não beliscar o dedo ao dobrar a moldura.
15. Não ficar de pé no rolo.
16. O rolo só pode ser utilizado para treino de ciclismo em casa ou fora de casa, numa base plana.
17. O produto é para ser utilizado numa bicicleta normal de 2 rodas com uma distância entre eixos de 970 e 1090 mm apenas. A carga máxima é de 150 kgs.