

## CONTENIDO DEL PAQUETE:

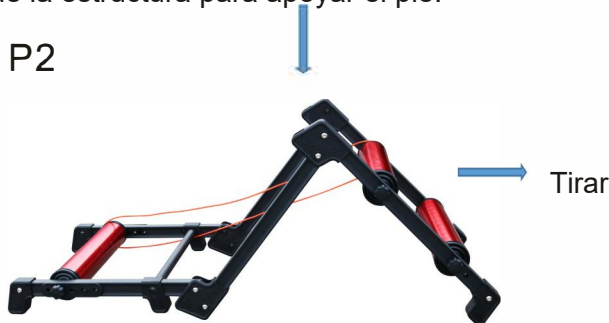
Rodillo de ciclismo: 1 pieza; Correa de rodillo (de repuesto): 1 pieza; Estructura para apoyar el pie: 1 pieza; Manual: 1 pieza; Llave inglesa: 1 pieza

## PASOS DE MONTAJE:

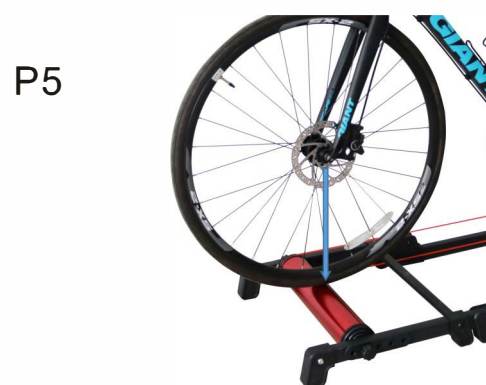
1. Vea P1. Saque el producto de la caja. Pliéguelo como se indica a continuación:



2. Despliegue el producto como se muestra en P2, coloque la correa en la ranura, en el lado contrario al de la estructura para apoyar el pie.



3. Pliegue el rodillo para que se quede plano y coloque la bicicleta en el rodillo como se muestra en P4. Ajuste la posición del rodillo para adaptarlo al tamaño de la bicicleta. Mantenga la rueda delantera como se muestra en P5.



4. Coloque la estructura para apoyar el pie en una de las estructuras laterales como se muestra en P6, si coloca la estructura para apoyar el pie en el lado izquierdo de la bicicleta, la correa debe colocarse en el lado contrario.



### Cómo colocar una nueva correa en el rodillo:

Desenrosque las dos tuercas y coloque la nueva correa en el rodillo, luego atornille y fíjela con firmeza. Coloque la correa del rodillo entre el primer rodillo y el rodillo del medio como se muestra en la imagen que aparece a continuación.



### Cómo cambiar la posición del rodillo delantero:

Utilice una llave inglesa, desenrosque el tornillo negro de abajo como indica la flecha, desenrosque las dos tuercas y coloque el rodillo en la posición correcta y vuelva a enroscar las tuercas y el tornillo.



5 distancias diferentes para que puedas elegir. Apto para muchos modelos de bicicleta.

Es adecuado para bicicletas de montaña 700C de 24-29 pulgadas y bicicletas de carretera con distancia entre ejes de 950-1090 mm

### Atención:

1. Por favor, coloque el rodillo en suelo plano, puede comprar un silenciador para reducir el ruido.
2. Sugerimos utilizar el neumático slick para reducir el ruido.
3. Al utilizarlo, lo mejor es que la presión de los neumáticos esté al 90-95% del valor máximo. Esto hará que la conducción sea mucho más cómoda. Ver el valor máximo en el neumático.
4. Por favor, es importante calentar antes de usar el rodillo para mantener la seguridad.
5. Compruebe que todos los tornillos y pernos están bien apretados antes de su uso. No afloje ni apriete demasiado los tornillos. De lo contrario, ocasionará graves daños a la cubierta y al cojinete.
6. Al utilizarlo, asegúrese de que no haya armas, niños, ni mascotas cerca del rodillo. Al conducir a alta velocidad, la correa del rodillo no es fácil de ver, por favor no la toque con sus manos u otras partes de su cuerpo para evitar posibles quemaduras. Si se hace daño llevando a cabo estos actos, usted será el único responsable.
7. A menos que tenga experiencia o que esté bajo supervisión de un profesional, lo mejor sería comenzar colocando el rodillo en una puerta, de forma que, en caso de emergencia, se pueda apoyar fácilmente en la puerta.
8. Por norma general, los ojos deben mirar hacia adelante (como cuando conduce por la carretera), esto le ayudará a conducir en línea recta. Enfóquese en un punto que se encuentre justo enfrente del punto central de su rodillo o en un objeto a 2-3 metros que le ayude a mantener la posición.
9. Cuando se monte por primera vez, puede que sienta que pierde el equilibrio. Intente reducir el movimiento de la parte superior del cuerpo al mínimo y pedalear suavemente.
10. Normalmente, a mayor velocidad es más fácil mantener el equilibrio. Sin embargo, sugerimos que la mejor velocidad es de unos 15-25 kilómetros por hora para los principiantes, y luego ir subiendo la velocidad hasta que se sienta cómodo utilizando el rodillo.
11. Cuando vaya a dejar de entrenar, no frene inmediatamente, debe dejar de pedalear, y luego poner un pie en el suelo o en la estructura para apoyar el pie. De esta forma conseguirá detenerse de forma segura.
12. El uso del rodillo en un entorno seco puede generar electricidad estática. Para evitar los peligros de la electricidad estática, por favor, manténgase alejado de la televisión y utilice un humidificador para mantener la humedad del aire.
13. Por favor, pulse el botón de plegado antes de abrir o plegar el rodillo. Tenga cuidado de no pellizcarse el dedo al plegar la estructura. No se ponga de pie sobre el rodillo.
14. El rodillo sólo se puede utilizar para entrenar en casa o fuera de ella en un lugar plano.
15. El producto solo es apto para una bicicleta normal de 2 ruedas con una distancia entre ejes de entre 950 y 1090 mm. La carga máxima es de 150 kgs.



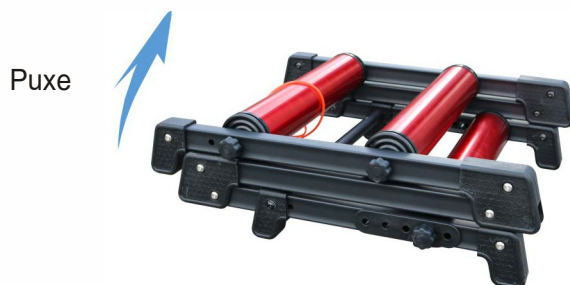
## CONTEÚDO DO PACOTE:

Rolo de treino 1 peça; Cinta de rolos (sobressalente) 1 peça; Apoio de pé 1 peça; Manual 1 peça; Chave inglesa 1 peça

## Passos de Montagem:

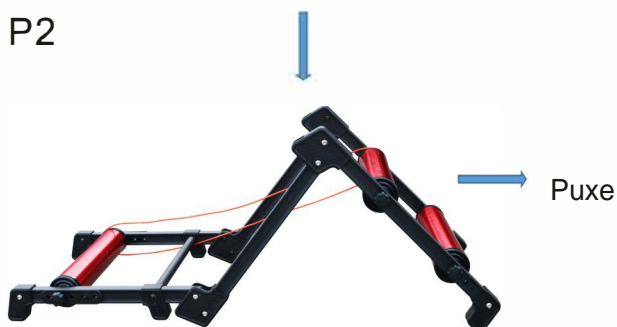
1. Veja a imagem P1. Coloque o produto fora da caixa e verifique a forma de dobra abaixo.

P1



2. Desdobre o produto como na imagem P2. Coloque a cinta na ranhura de ambos os rolos.

P2



3. Dobre o rolo de treino para ficar plano e depois coloque a bicicleta sobre o rolo como é demonstrado na imagem P4. Ajuste a posição do rolo para caber a bicicleta. Preste atenção à imagem P5, mantenha a roda dianteira como mostra a imagem.

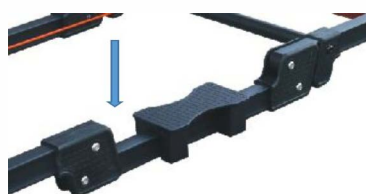
P4



P5



4. Coloque o apoio de pé num dos lados como é demonstrado na figura P6. Se costuma apoiar o pé no lado direito, deverá ter atenção e colocar a cinta do outro lado.



P6



### Como encaixar a cinta de rolos substituída:

Aparafuse as duas porcas e encaixe a cinta de rolos de substituição, depois aparafuse e fixe firmemente. Coloque a cinta de rolos entre o primeiro rolo e o rolo central, como mostra a figura abaixo.



### Como mudar a posição do rolo frontal:

Utilize uma chave de porcas para desatarraxar o parafuso preto inferior de acordo com a direção da seta. Desatarraxe as duas porcas e mova o rolo frontal para a posição pretendida e volte a atarraxar as porcas.



### Atenção:

1. Coloque o rolo de treino num chão plano, pode comprar um silenciador com o intuito de reduzir o ruído.
  2. Sugerimos que utilize pneus lisos para reduzir o ruído.
  3. Quando o utilizar, é melhor que a pressão dos pneus esteja em 90-95% do valor máximo, pois tornará a condução mais confortável.
  4. Faça um aquecimento antes de usar o rolo, mantenha a segurança.
  5. Inspeccione todos os parafusos e porcas para verificar se estão bem apertados antes da sua utilização. Não desaperte ou aperte demasiado os parafusos, caso contrário, poderá causar danos graves no rolo.
  6. Quando utilizar, certifique-se de que não há objetos, crianças e animais de estimação perto do rolo. Quando se conduza a alta velocidade, não é fácil de ver a cinta do rolo, não toque com as mãos ou outra parte do corpo, a fim de evitar queimaduras.
  7. A menos que tenha experiência ou supervisão treinada, seria melhor colocar o rolo junto a uma parede ou corrimão, de modo que poderá facilmente alcançar ou encostar-se à porta para manter o seu equilíbrio numa emergência.
  8. Geralmente, os seus olhos devem olhar em frente (como se conduísse na estrada), o que o ajudará a conduzir em linha reta.
- Concentre-se num ponto de referência ou coloque um objeto a 2-3 metros de distância para o ajudar a manter a sua posição.
9. Quando for conduzir pela primeira vez, poderá sentir-se a perder o equilíbrio. Tente minimizar o seu impulso da parte superior do corpo e mantenha a sua pedalada suave.
  10. Normalmente, a velocidade mais alta é fácil de manter em equilíbrio. Mas sugerimos que a melhor velocidade é aproximadamente 15-25 km/h para principiantes, e poderá aumentar a velocidade pouco a pouco até se sentir confortável a pedalar.
  11. Quando estiver pronto para parar o treino, não trave imediatamente, deve ir abrandando e depois coloque um pé no apoio de pé, esta será a paragem mais segura.
  12. Ao utilizar o rolo de treino num ambiente seco poderá gerar eletricidade estática. A fim de evitar os perigos, o utilizador deve estar idealmente num ambiente húmido. Afastar-se da televisão, utilize um humidificador para melhorar a humidade do ar.
  13. Pressione o botão de dobragem antes de abrir ou dobrar o rolo. Tenha muito cuidado para não entalar o dedo.
  14. Deve ser utilizado dentro de casa idealmente ou fora de casa com uma bicicleta de pneus lisos.
  15. O produto só é adequado para a bicicleta normal de 2 rodas com uma distância entre eixos de 950 - 1090 mm. A carga máxima é de 150 kg.



