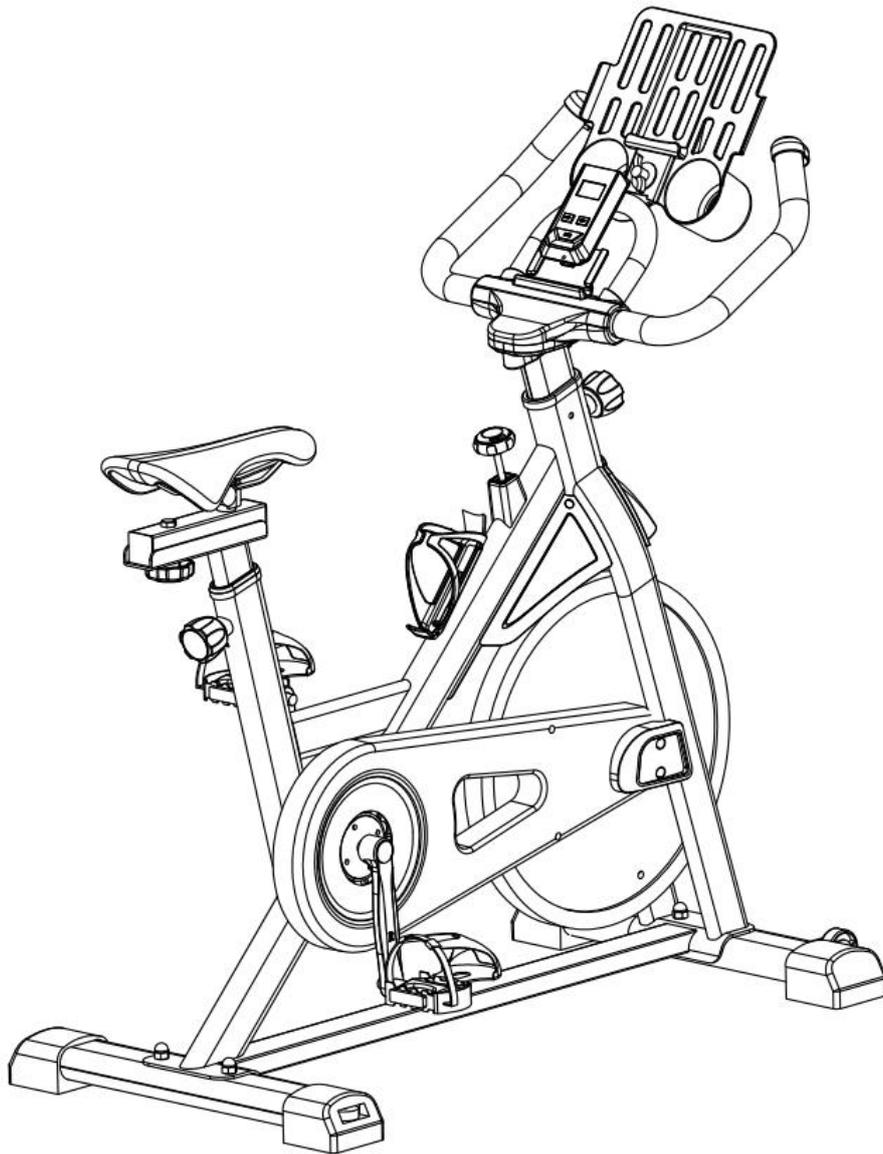




INaoa006V01_IT

A90-146V01



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTION

CONTENUTI

1. Precauzioni per l'uso-----	3
2. Guida all'esercizio-----	4
3. Diagramma delle parti-----	7
4. Step d'installazione-----	8
5. Manutenzione regolare e risoluzione problemi-----	15

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 120 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, e' 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

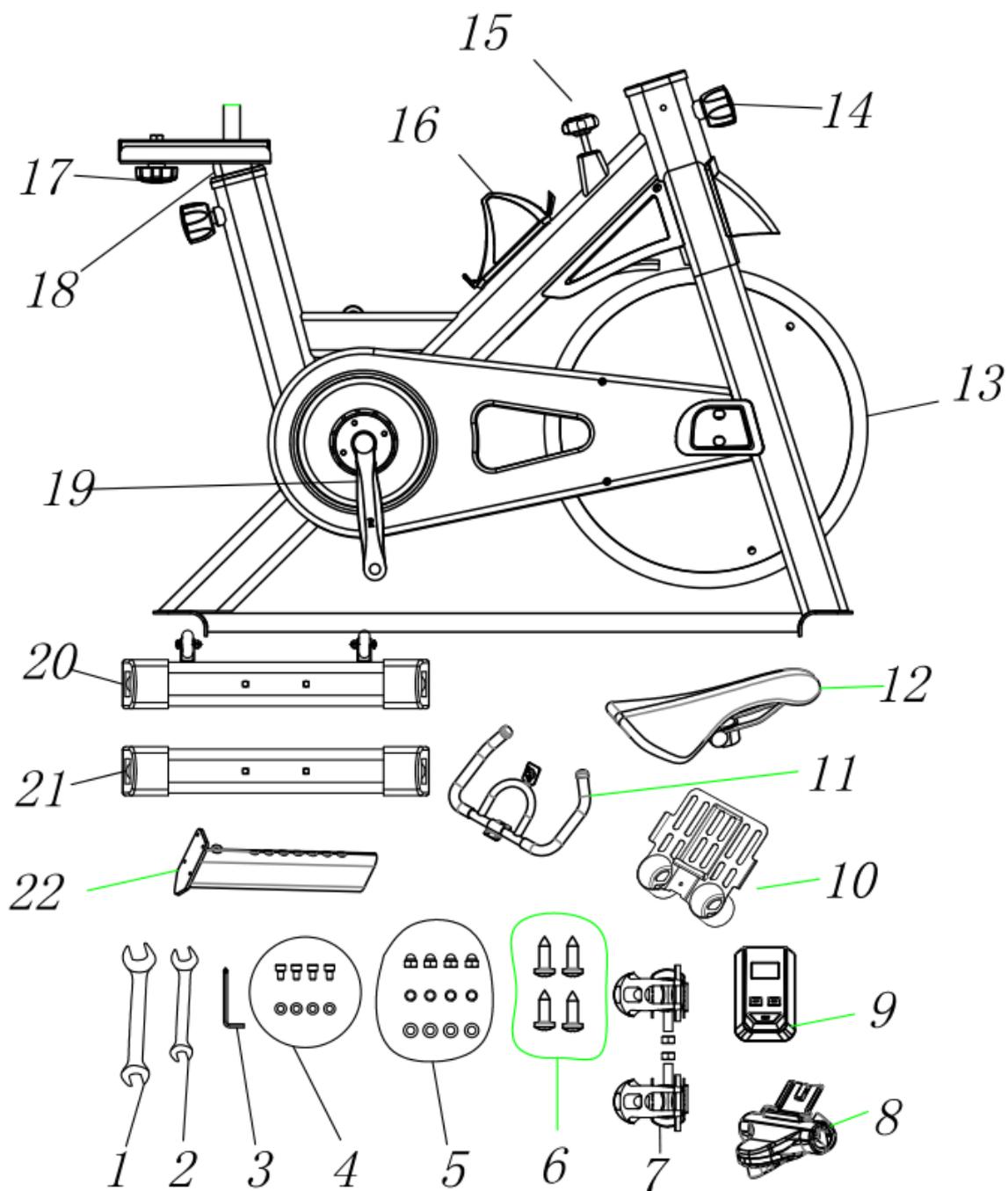
Per chi vuole dimagrire con la cyclette, è possibile utilizzare il ciclismo aerobico, che consiste nel regolare la resistenza in base al carico corporeo senza esercitare forza. L'intensità di questo esercizio dovrebbe essere moderata, con una durata generalmente

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 | | |

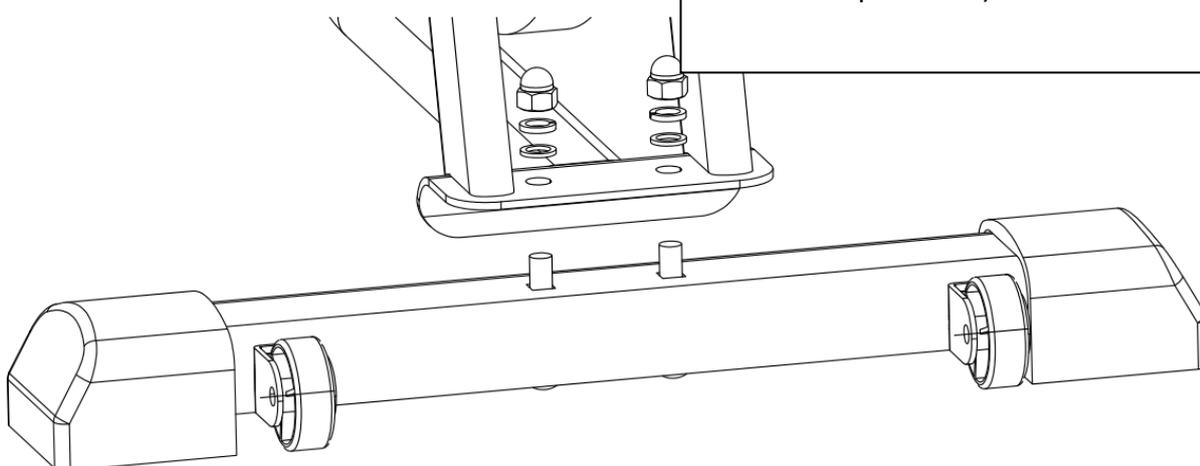
4.Step d'installazione

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.

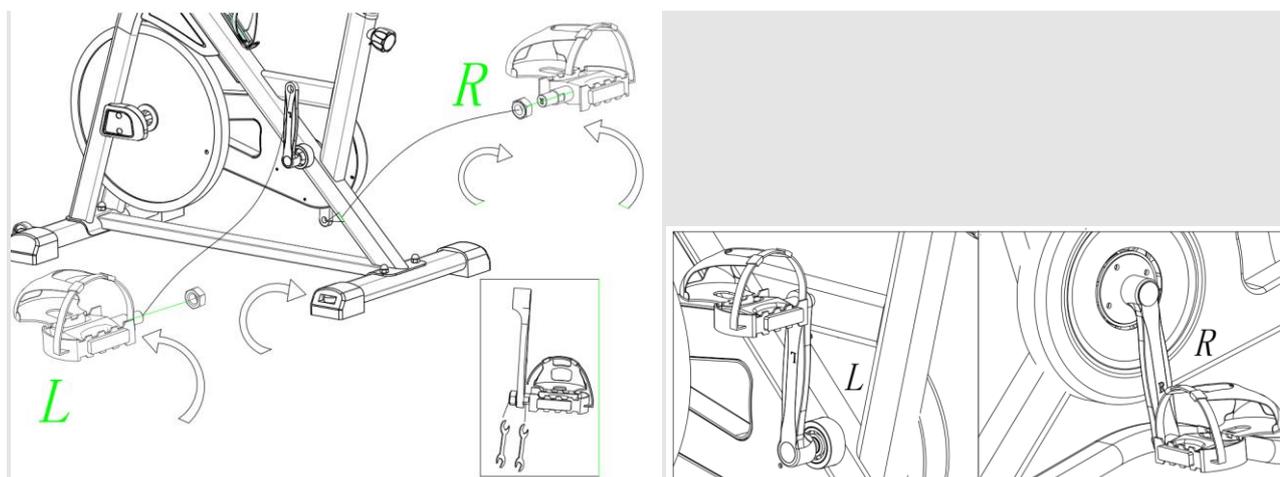
Nota: (dopo l'installazione dei perni anteriore e posteriore, il prodotto dovrebbe avere tre piedi poggiati a terra. A questo punto, è possibile regolare l'altezza del coprigambe nero sul perno per bilanciare il prodotto.)



4.2 Installazione dei pedali

1) Estrarre i pedali, notare che sono marcati con "L" e "R". Per prima cosa, utilizzare due gocce di colla fissante sulla filettatura del pedale "R", quindi avvitarlo nel foro filettato della pedivella destra, ruotarlo in senso orario finché non può più essere ruotato, quindi bloccarlo in posizione con la chiave inglese in dotazione. Estrarre il pedale "L", utilizzare due gocce di colla fissante sulla filettatura del pedale, quindi ruotarlo in senso antiorario verso il foro filettato della pedivella sinistra fino a quando non può più essere ruotato, quindi bloccarlo con la chiave inglese in dotazione.

(Nota: la pedivella è anche contrassegnata con "L" e "R", che corrispondono alle indicazioni sul pedale. Se installato al contrario, il prodotto può essere danneggiato dallo scorrere della pedivella. Inoltre, il pedale deve essere bloccato, altrimenti esso potrebbe staccarsi dopo un lungo periodo di utilizzo.)

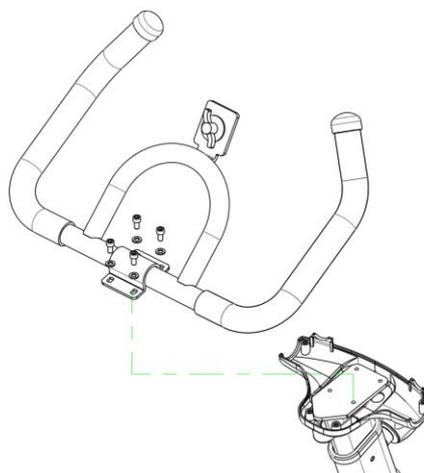
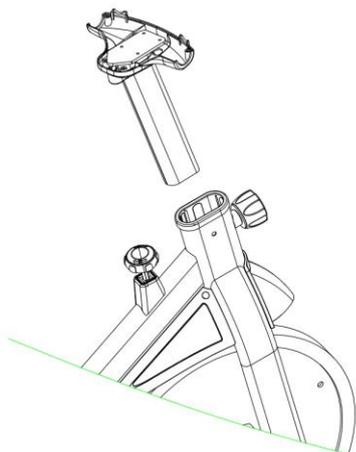


4.3 Installazione bracciolo, cover bracciolo e orologio elettronico

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,

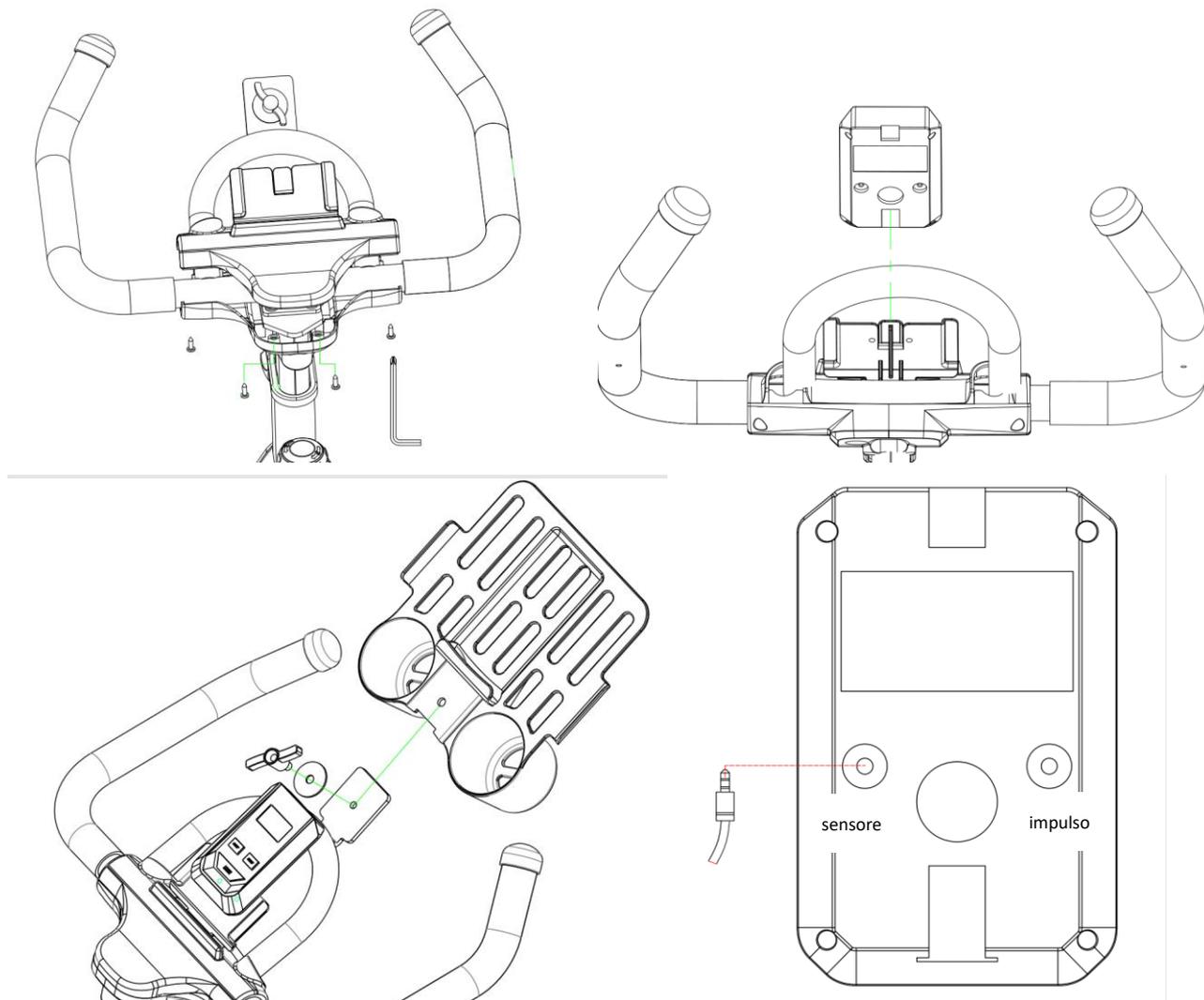
Allineare i quattro fori della staffa sul bracciolo con i fori filettati sulla base di fissaggio del bracciolo, fissare il cuscinetto piatto, inserire la vite a testa cilindrica e quindi bloccarli uno per uno con la chiave a brugola. Quindi utilizzare la chiave a brugola per bloccarli uno per uno.

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

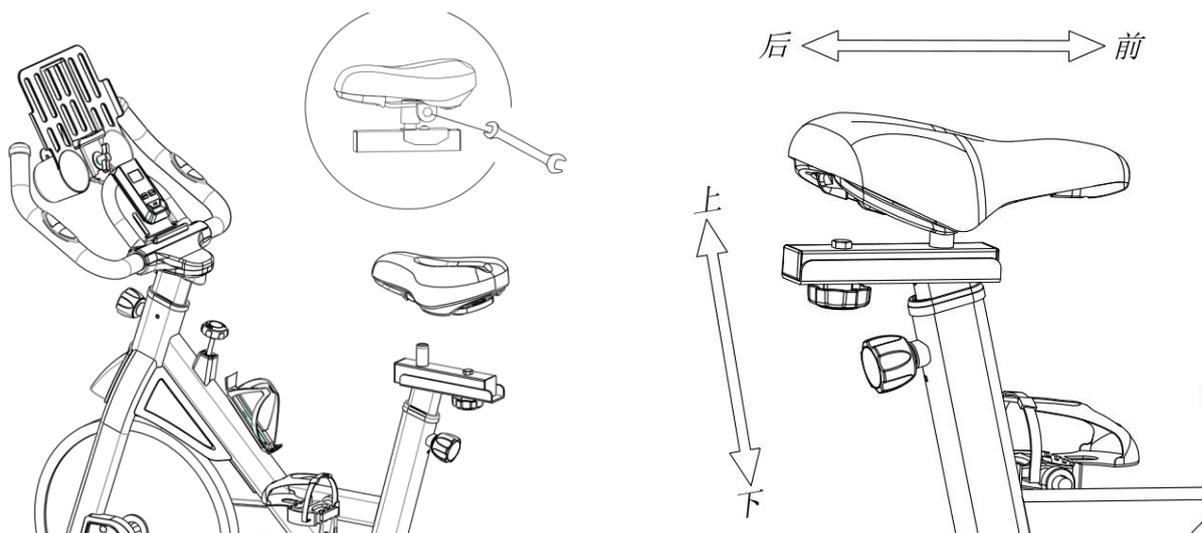
- ① Estrarre l'orologio elettronico, installare la batteria e inserirlo nella parte inferiore del rivestimento del bracciolo per fissarlo.
- ② Innanzitutto, rimuovere il bullone a S e il cuscinetto piatto come mostrato in figura, quindi avvitare il bullone a S dopo aver installato il telaio dell'iPad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



4.4 Installazione e regolazione del cuscinetto

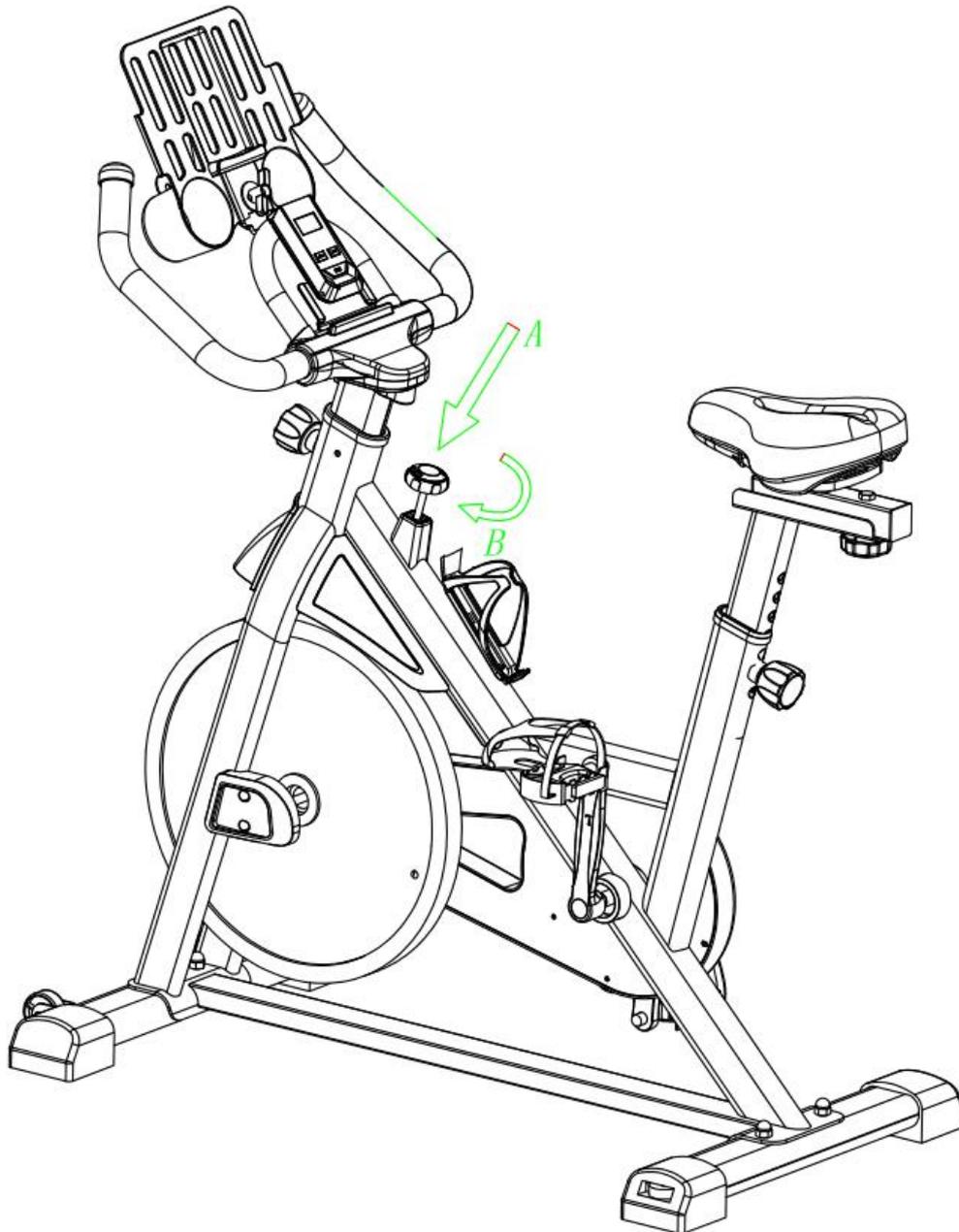
1) Prendere il cuscinetto del sedile, allineare il foro circolare sul cuscinetto del sedile con la staffa della sella (se non può essere inserito, allentare prima il dado sul cuscinetto con una chiave) e inserire la staffa della sella fino in fondo. Quando il cuscinetto è posizionato esattamente nella 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 e' piu' 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 e' 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 e' 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.

