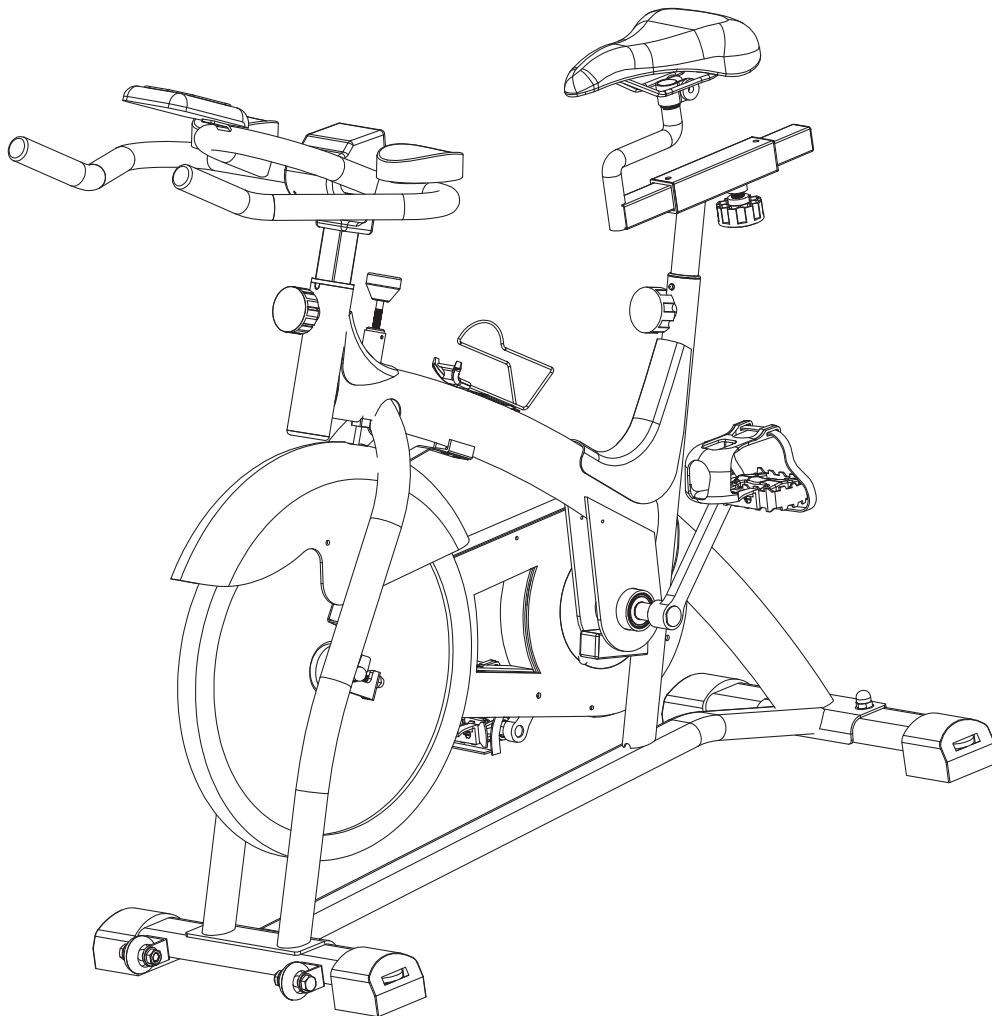




INaoa008V01\_IT

**A90-254**



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

# ASSEMBLY & INSTRUCTION MANUAL

## Introduzione

Vi ringraziamo per aver acquistato la cyclette MaxKare. Si prega di leggere attentamente ogni sezione di questo manuale d'uso prima di utilizzare la cyclette. Se avete domande e necessitate di assistenza, non esitate a contattare il nostro team di supporto con il numero di modello del prodotto e il numero d'ordine Amazon.

## Inclusi

- 1 x Manubrio
- 1 x Montante manubrio
- 1 x Cover manubrio
- 1 x Sella cyclette
- 1 x Tubo reggisella
- 1 x Reggisella
- 1 x Schermo elettronico
- 2 x Piede stabilizzatore
- 1 x Telaio principale
- 2 x Pedale
- 1 x Kit di assemblaggio
- 1 x Manuale d'uso

## Specifiche prodotto

Nome	Cyclette
Peso netto/lordo	36 KGS/40 KGS
Batteria	2*AA
Intervallo di regolazione del manubrio	6 cm
Intervallo di regolazione altezza sella	15 cm
Capacita' di carico massima	180 KGS

## Importanti precauzioni

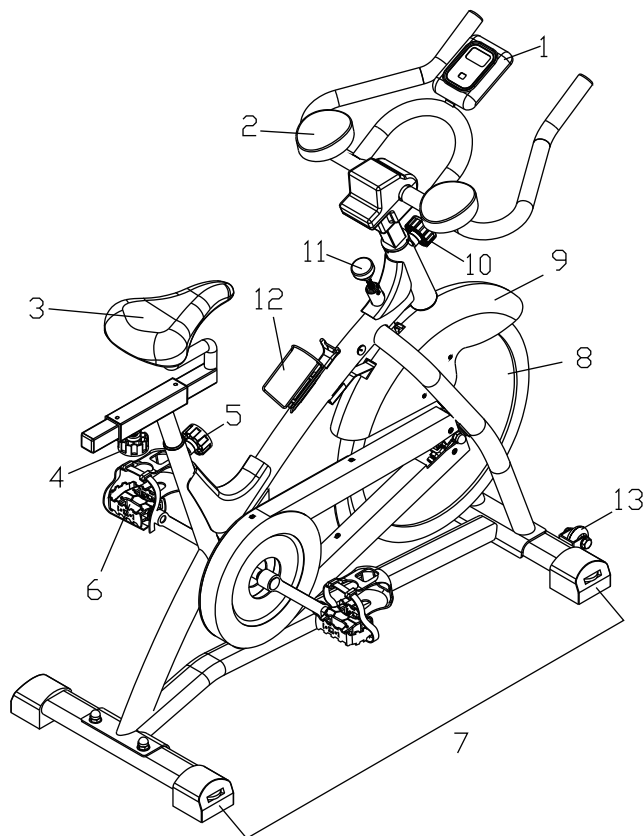
1. Le persone con lesioni alle ginocchia non devono utilizzare il prodotto; le persone con malattie cardiache e ipertensione non devono utilizzare il prodotto a lungo.
2. Durante l'uso, posizionare il prodotto su una superficie in piano e stringere tutte le viti.
3. Il manubrio, la sella della cyclette e lo schienale possono essere regolati in base alle proprie esigenze.
4. L'inerzia della ruota in movimento è relativamente grande, pertanto è necessario prestare attenzione quando si devono interrompere immediatamente i movimenti di pedalata.
5. Si prega di non utilizzare il prodotto in un ambiente umido (come un bagno), altrimenti ciò porterebbe comportare rischi per la sicurezza.
6. La supervisione è necessaria se gli utenti sono bambini o portatori di handicap.
7. Si prega di interrompere l'uso del prodotto qualora esso funzioni in modo anomalo.

## Domande & Risposte

Problema	Causa	Soluzione
Non è possibile accendere il prodotto normalmente.	Le batterie sono esaurite.	Si prega di sostituirle con delle batterie nuove.
La manopola di regolazione del freno è stata regolata con la resistenza massima, ma c'è poca resistenza.	La pastiglia del freno è usurata.	Si consiglia di sostituire la pastiglia del freno.
Si sente rumore durante l'utilizzo del prodotto (situazione rara).	C'è uno sfregamento tra il nastro e il copri cinghia.	Si consiglia di allentare la vite sul copri cinghia.
	Il prodotto è stato utilizzato a lungo.	Aggiungere la giusta quantità di lubrificante sulla cinghia puleggia.

## Diagramma del prodotto

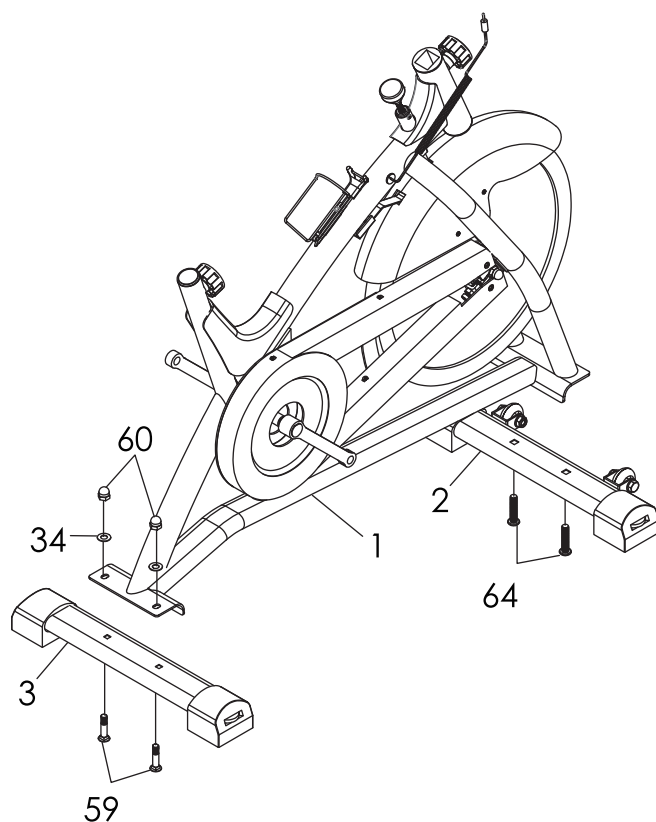
01. Schermo elettronico
02. Cuscinetto morbido
03. Sella
04. Manopola di regolazione della sella (in avanti o indietro)
05. Manopola di regolazione dell'altezza
06. Pedale
07. Piede stabilizzatore
08. Volano
09. Pastiglia del freno
10. Manopola di regolazione del manubrio
11. Leva del freno
12. Porta bevande
13. Rotelle di spostamento



## Assemblaggio del prodotto

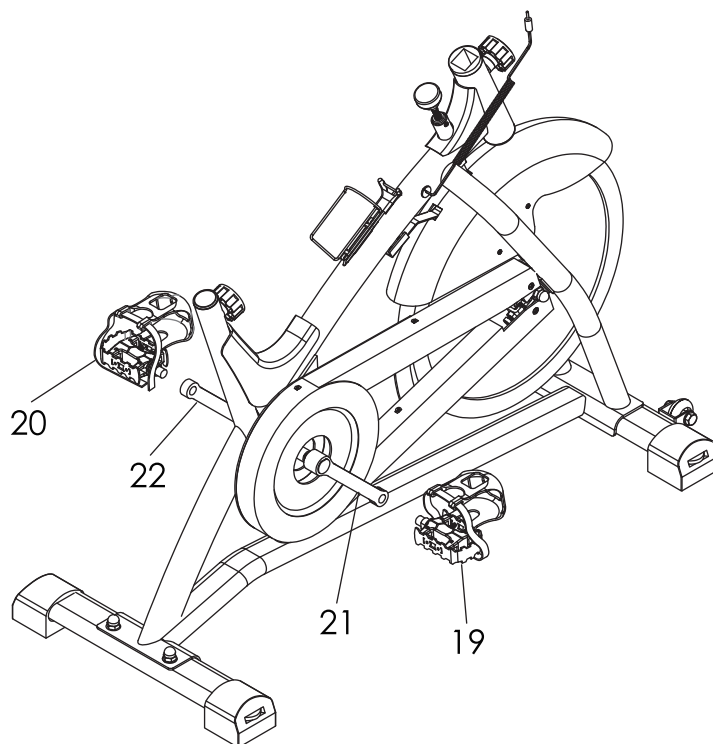
### Passo 1

Installare il piede stabilizzatore anteriore (2) e il piede stabilizzatore posteriore (3) sul telaio principale (1), quindi stringere con 2 bulloni di supporto M10 \* 45 (59), 2 rondelle piatte M10 (34) e 2 dadi ciechi M10 (60).



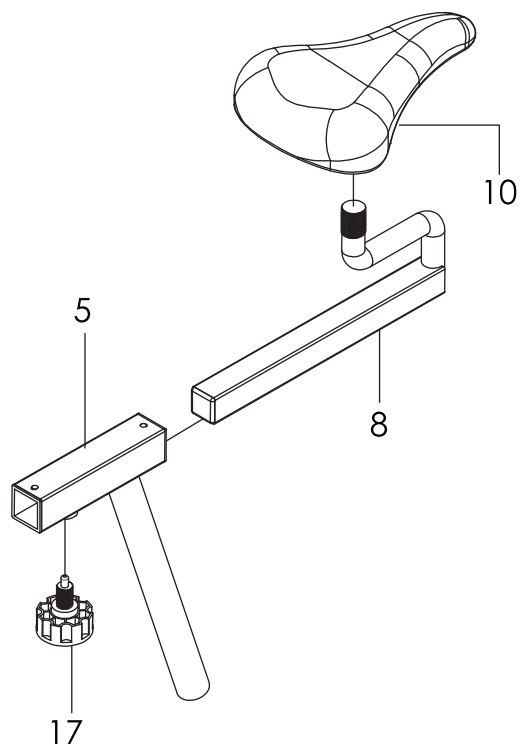
## Passo 2

Installare il pedale destro (R) (19) e il pedale sinistro (L) (20) rispettivamente sulla pedivella destra (R) (21) e sulla pedivella sinistra (L) (22). Nota: "L" sta per "sinistra" e "R" sta per "destra".



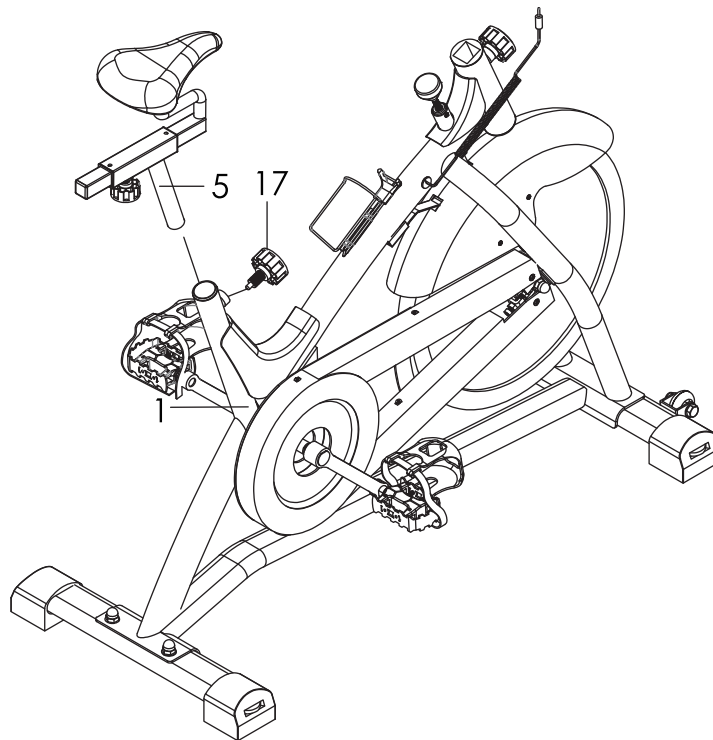
## Passo 3

Installare la sella della cyclette (10) sul reggisella (8). Quindi installare il reggisella (8) sul tubo del reggisella (5) e fissarlo con la manopola di regolazione (17).



## Passo 4

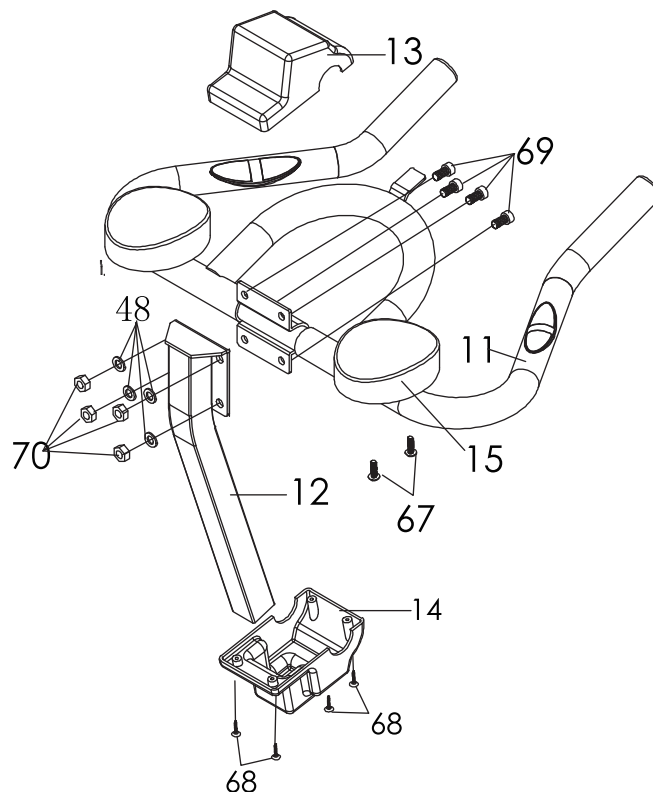
Installare il tubo del reggisella (5) sul telaio principale (1) e fissarlo con la manopola di regolazione (17).



## Passo 5

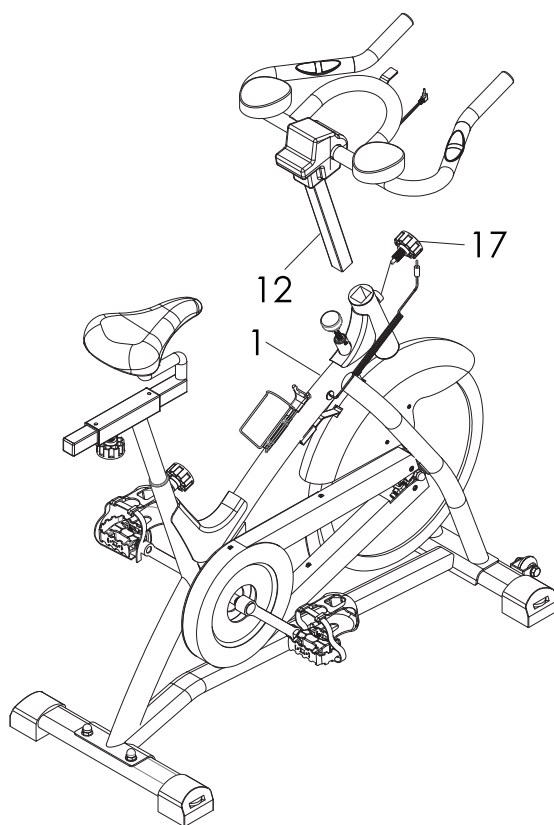
Installare il manubrio (11) sul montante del manubrio (12) e fissarlo con 4 viti esagonali interne M8 \* 15 (69), 4 rondelle piatte M8 (48) e 4 dadi anti-allentamento M8 (70).

Installare la cover del manubrio superiore (13) al manubrio (11) e installare la cover del manubrio inferiore (14) sul montante del manubrio (12) e fissare con 4 viti autofilettanti (68).

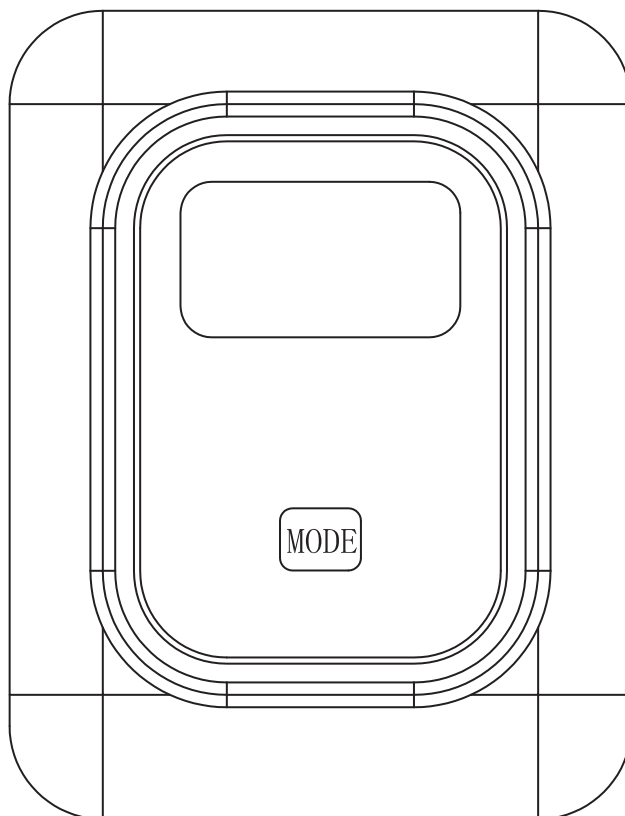


## Passo 6

Installare il manubrio (12) sul telaio principale (1) e fissarlo con la manopola di regolazione (17).



## Pannello di controllo



## **Pulsante "Mode": premere questo pulsante per selezionare tra le diverse funzioni. Funzioni**

1. SCAN: premere il pulsante "MODE" e selezionare la funzione "TIME", quando la parola "SCAN" appare sulla sinistra dello schermo e verranno visualizzate tutte le 6 funzioni tempo, velocità, distanza, contachilometri, calorie e polso. Ciascuna verra' visualizzata per 6 secondi. Nel processo di visualizzazione ciclica di ciascuna funzione, premere una volta il pulsante "MODE" per far apparire "SCAN" in qualsiasi modalit  di funzione per visualizzare questa funzione. Se si desidera tornare nuovamente a "SCAN", premere il pulsante "MODE" e selezionare la funzione "TIME". In modalit  "SCAN", la parola "SCAN" a sinistra del monitor lampeggera' continuamente.
2. TIME: Visualizza la durata dall'inizio dell'esercizio alla fine.
3. SPEED: Visualizza la velocit  corrente.
4. DISTANCE: Visualizza la distanza percorsa dall'inizio alla fine dell'esercizio.
5. ODOMETER: verra' visualizzata a schermo la distanza totale accumulata, dopo aver reinstallato la batteria, il valore verra' impostato nuovamente a zero.
6. CALORIES: visualizza le calorie bruciate dall'inizio alla fine dell'esercizio.
7. PULSE: misura la frequenza cardiaca dell'utente. Premere il pulsante per passare alla funzione rilevazione polso e afferrare i due sensori di rilevazione con entrambe le mani per misurare la frequenza cardiaca (se il computer dispone della funzione wireless di rilevazione della frequenza cardiaca, indossare la cintura toracica wireless prima di misurare la frequenza cardiaca).

Nota: durante il processo di misurazione del polso, a causa del contatto, il valore di misurazione potrebbe essere superiore alla frequenza del polso reale durante i primi 2 ~ 3 secondi, quindi essa torner  al livello normale. Il valore misurato non pu  essere considerato come la base di un trattamento medico.

## **Metodi di allenamento consigliati**

1. Pedalata libera - Controllo della velocit  per non provocare bruschi cambiamenti nel ritmo respiratorio.
2. Pedalata intermittente - Eseguire il riscaldamento per 5 minuti e riposare per 2 minuti; Pedalare con il 60% di potenza per 5 minuti e riposare per 3 minuti; pedalare con l'80% di potenza per 3-5 minuti e riposare per 5 minuti; pedalare con il 50% di potenza per 5-10 minuti e respirare profondamente per alleviare la fatica.
3. Pedalare su e gi  con 2 gambe alternativamente come se si stesse risalendo un pendio, il che allener  bene le cosce.
4. Pedalare simultaneamente con 2 gambe in ciclo parallelo di 360  ; Pedalare simultaneamente in bicicletta con due gambe che si dirigono nella stessa direzione, il che allenera' bene i tendini posteriori delle cosce e i muscoli dell'addome inferiore.



Stretching: si prega eseguire il riscaldamento prima di allenarsi e di defaticare dopo l'allenamento. Fare come di seguito.

Flessione del tronco, prona

Allungamento muscoli coscia

Allungamento dell'inguine



Allungamento quadricipiti

Allungamento polpacci



## Manutenzione del prodotto

1. Volano: pulire regolarmente il volano per mantenerlo pulito e pedalare più comodamente; Dopo aver utilizzato il prodotto a lungo, aggiungere la giusta quantità di lubrificante sulla puleggia per mantenerla funzionante, ridurre il rumore e prolungarne la durata.
2. Viti: dopo un utilizzo prolungato, le viti potrebbero allentarsi in qualche modo, pertanto vanno controllate regolarmente, sia le viti che le manopole di regolazione di tutte le parti e, se si allentano o cedono, stringerle immediatamente o sostituirle se necessario
3. Pedivelle: dopo utilizzo prolungato, controllare regolarmente le viti sulle pedivelle e, se sono allentate, stringerle immediatamente.
4. Pedali: si prega di controllare regolarmente le coperture protettive dei pedali e, se usurate, di sostituirle immediatamente.
5. Schermo: mantenere lo schermo ordinato e pulito; dopo che le batterie si sono scaricate, si prega di sostituirle immediatamente con delle nuove, per evitare l'ossidazione della batteria, altrimenti si danneggerebbe lo schermo.
6. Sella e schienale della cyclette: mantenere la sella e lo schienale puliti e asciutti.
7. Posizionare il prodotto in un luogo asciutto, arieggiato e con pavimento in piano; se non deve essere utilizzato a lungo, coprirlo con una cover per mantenerlo pulito e ordinato.

## Parti del corpo da allenare

Piedi, polpacci, cosce e addome

