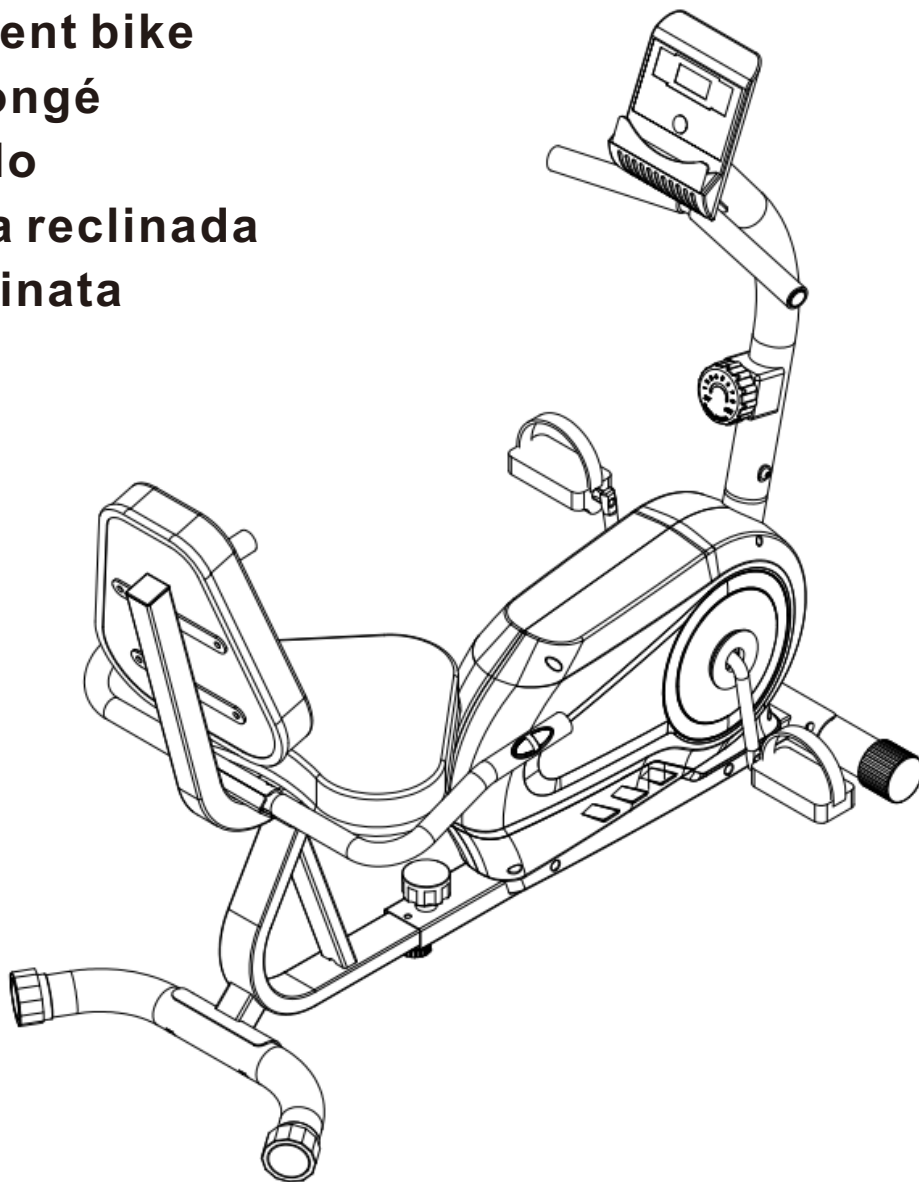
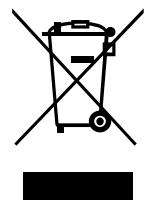


Recumbent bike
Vélo allongé
Liegevelo
Bicicleta reclinada
Bici reclinata



Original instructions
Instructions d'origine
Originalbetriebsanleitung
Instrucciones originales
Istruzioni originali



EN_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

**FR_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMEN ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER
ULTERIEUREMENT**

ES_IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.

DE_WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.

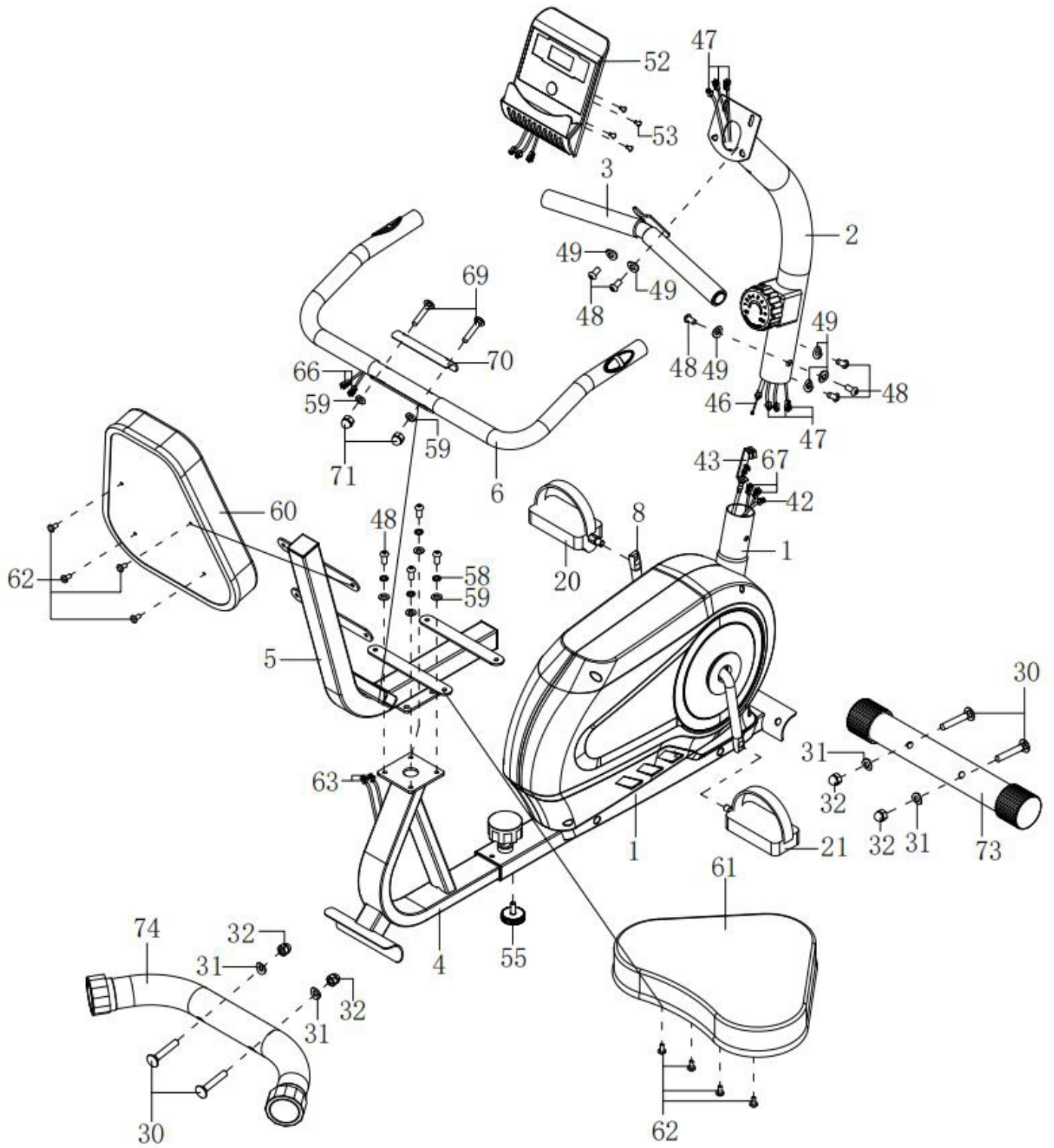
**IT_IMPORTANTE! CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER FUTURO RIFERIMENTO E
LEggerlo ATTENTAMENTE.**

1. Instructions for safe use

EN

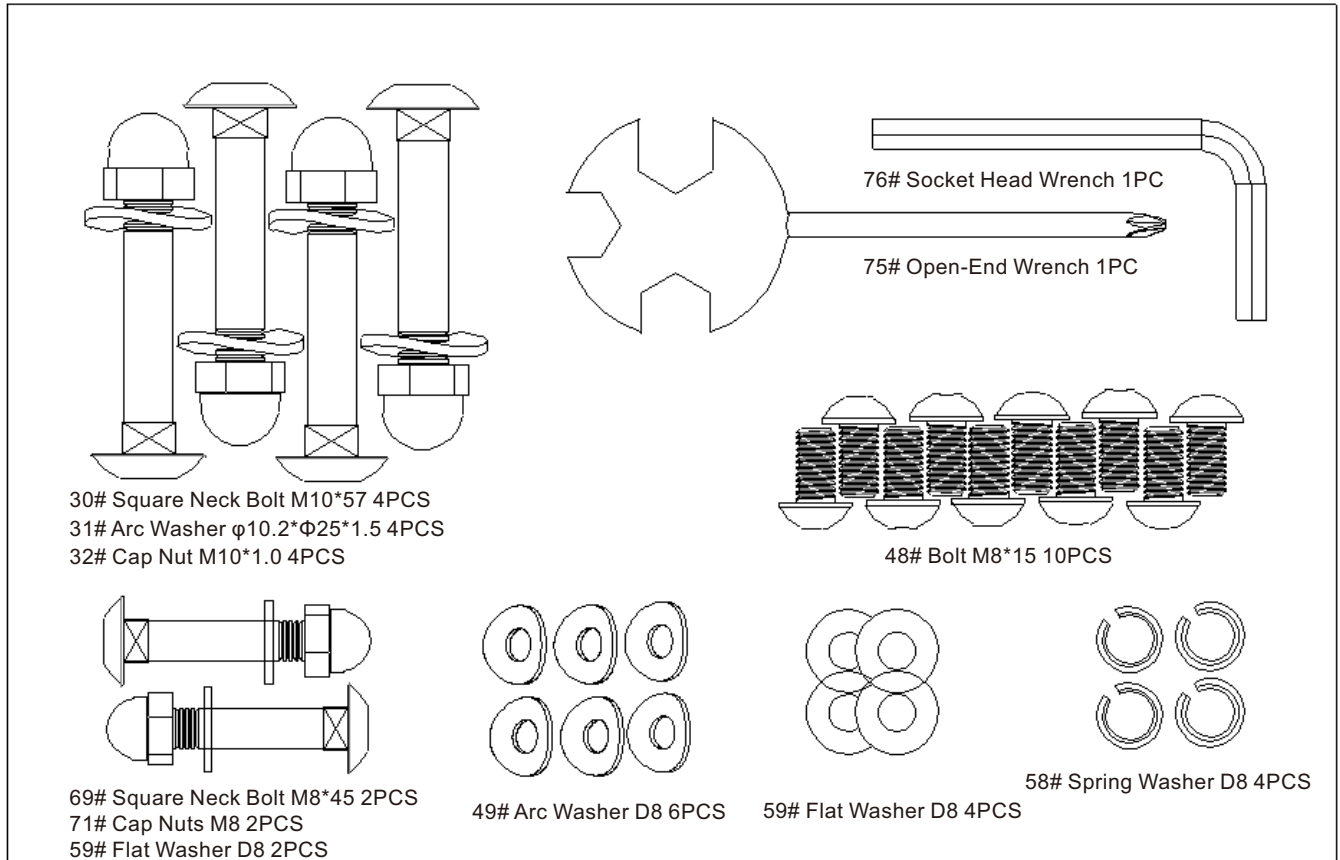
1. Assembly this product properly using original parts according to the installation instruction. Before assembly, inspect whether packages are in good condition and whether spare parts are complete in accordance with transport precautions and the list of spare parts.
2. Prior to exercise, make sure equipment fasteners are in locking state.
3. Please place the exercise bike on a dry and flat ground.
4. To prevent the bottom of the equipment from damage such as abrasion and stain, put under the bottom an object such as a rubber cushion or a thin wood plate.
5. When starting the exercise, be sure to have no any object within 2m from the exercise bike.
6. Please use the attached or other appropriate tools to assemble or repair the exercise bike. After exercise, please wipe sweat off it.
7. Improper use and excessive exercise endanger your health. Please carry out your exercise plan under the direction of a doctor. He can provide you with excellent suggestions on your exercise gestures, exercise goals and your food. Never make exercise after a meal. This exercise bike is not for the medical purpose.
8. This product is used in home, please do not apply to commercial use, so as to avoid injury or cause accident.
9. Please use the exercise bike when the equipment is in good operation. Make necessary maintenance using original spare parts.
10. Do not modify or modify the product yourself to avoid any abnormality or accident.
11. When regulating the equipment, note to observe the best position and largest adjustable position to ensure the adjusted position is safe.
12. Unless otherwise specified in the instruction, this exercise bike is only for use by one person at one time.
13. During exercise, please wear sports cloths and shoes. The clothes shall not be too long and too wide so as to prevent them from being hooked or hung during exercise. The shoes must be suited for the feet and the soles shall be anti-slip.
14. Exercise should be stopped if any of the following occur: Nausea, Trembling, Extreme Shortness of Breath, Excessively Fast Heart Rate, A Throbbing Head or Pains in the Chest. Your physician should be consulted if any of the symptoms of discomfort persist.
15. Please the sport equipment are not toys for playing with, and thus, shall be used by those people for exercise purpose.
16. Children and disabled persons shall use the equipment in the presence of adults or healthy people. Appropriate measures shall be taken to ensure a child is unable to use the equipment without the supervision of an adult.
17. Make sure any part of another person will not be accessible to the equipment during the exercise.
18. To protect the environment, never discard packages or batteries, and please put them into a designated dustbin or other waste collection point.
19. The exercise bike has a maximum load of **120 kg**.

2. Exploding Drawing

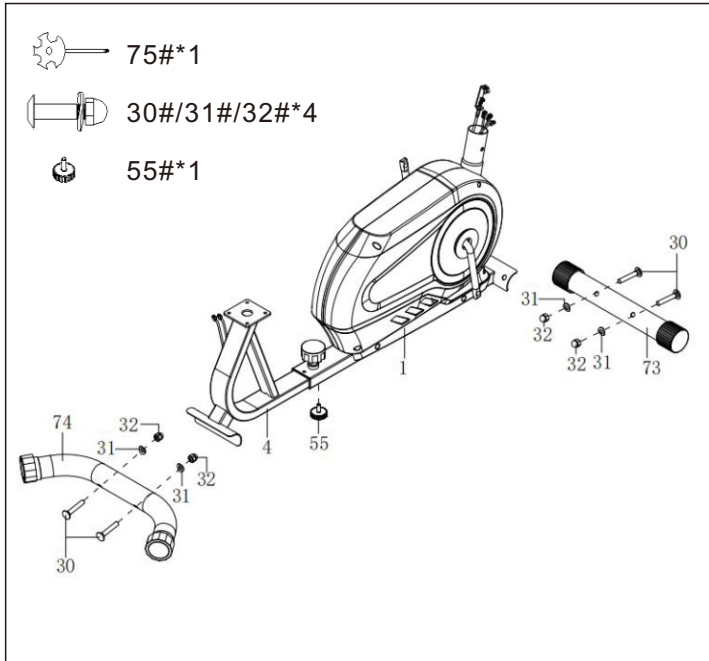


3. Parts List

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Main Frame	1	49	Arc Washer $\Phi 8.5 \times \Phi 20 \times 1.5$	6
2	Console Tube	1	52	Console	1
3	Front Handle Bar	1	53	Screw M5*10	4
4	Back Tube Frame	1	55	Adjust Foot Knob	1
5	Seat Tube	1	58	Spring Washer D8	4
6	Rear Handle Bar	1	59	Flat Washer D8	6
8	Crank	1	60	Back Cushion	1
20	Left Pedal	1	61	Seat	1
21	Right Pedal	1	62	Bolt M6*12	8
30	Square Neck Bolt M10*57	4	63	Connect Line 3	2
31	Arc Washer $\phi 10.2 \times \Phi 25 \times 1.5$	4	66	Hand Pulse	2
32	Cap Nut M10*1.0	4	67	Console Middle Line 2	2
42	Magnetic Sensor	1	69	Square Neck Bolt M8*45	2
43	Tension Wire	1	70	Rear Handle Bar Cover	1
46	Sensor Wire	1	71	Cap Nuts M8	2
47	Console Upper Wire 1	3	73	Front Stabilizer	1
48	Bolt M8*15	10	74	Rear Stabilizer	1

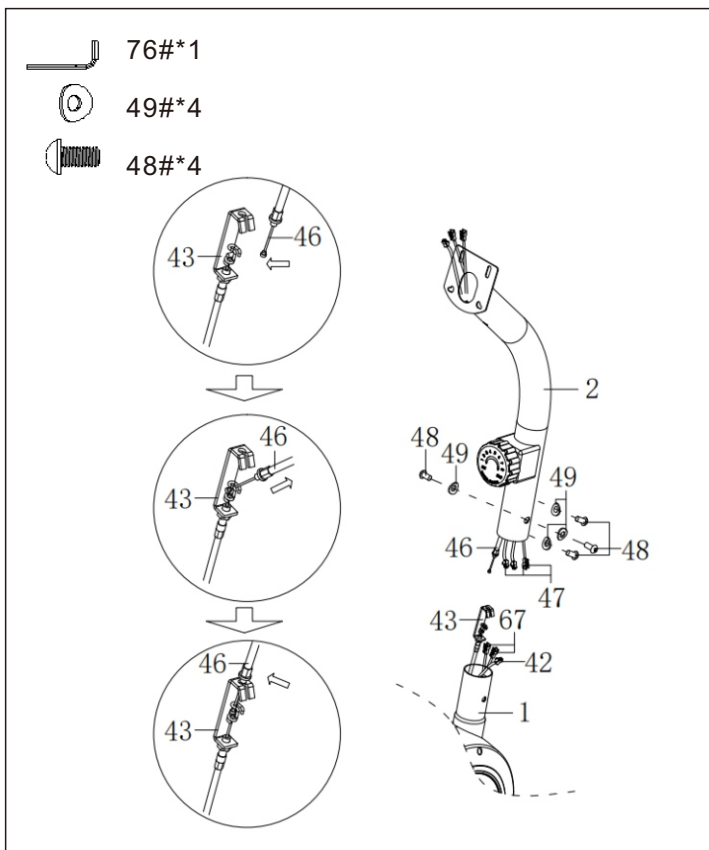


4. Installation steps








Step 1:

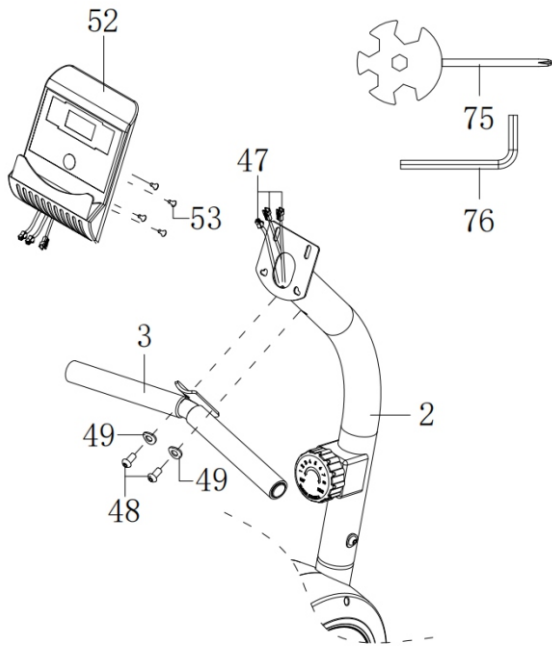
1. Install the Front stabilizer (73) to Main Frame (1) with Square Neck Bolt (30), Arc Washer(31) and Cap Nut(32) .
2. Install the Rear stabilizer (74) to Back Tube Frame (4) with Square Neck Bolt (30), Arc Washer(31) and Cap Nut(32) . Lock Adjust Foot Knob(55).



Step 2:





1. Connect well the Computer Upper Wire (47) , Console Middle Line (67)on Console Tube (2) with Tension Knob Wire (42). Connect well Sensor Wire (46) and Tension Wire (43) on the Console Tube (2).
2. Install Console Tube (2) to Main Frame(1) with Bolt M8*15(48) and Arc Washer (49).

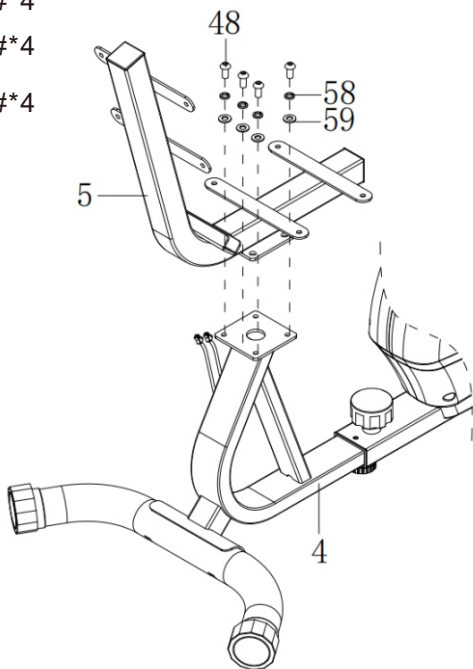
-  75#*1  49#*2
-  53#*4  48#*2
-  76#*1



Step 3:

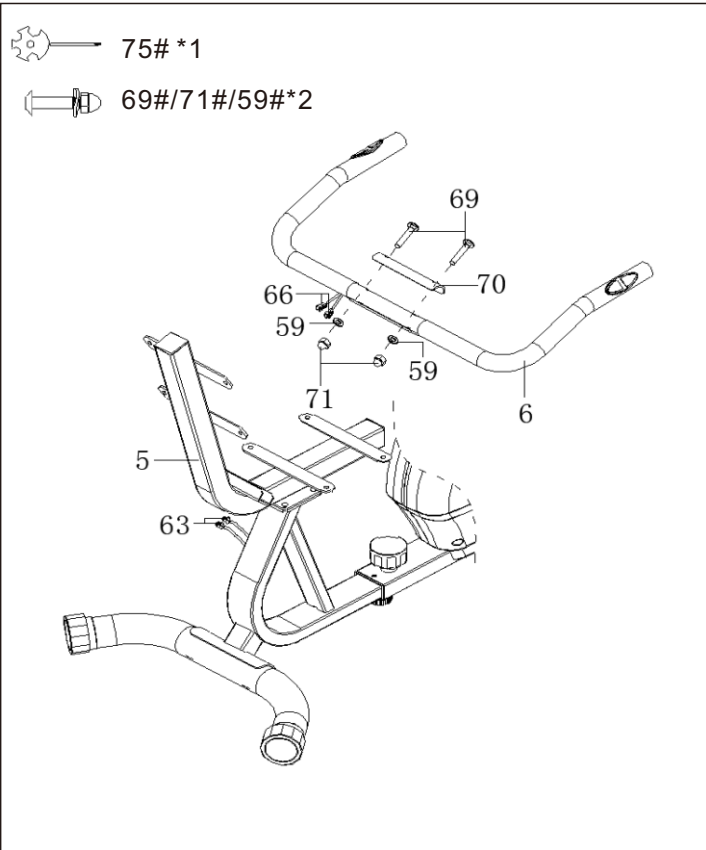
1. Install the Front Handle Bar(3) to Console Tube (2) with Bolt M8*15 (48), and Arc Washer(49) .
2. Connect well Console (52) with Console Upper Wire (47).Use Combined Wrench lock Console (52)to Console Tube (2) with Screw M5*10(53).

-  76#*1
-  48#*4
-  59#*4
-  58#*4



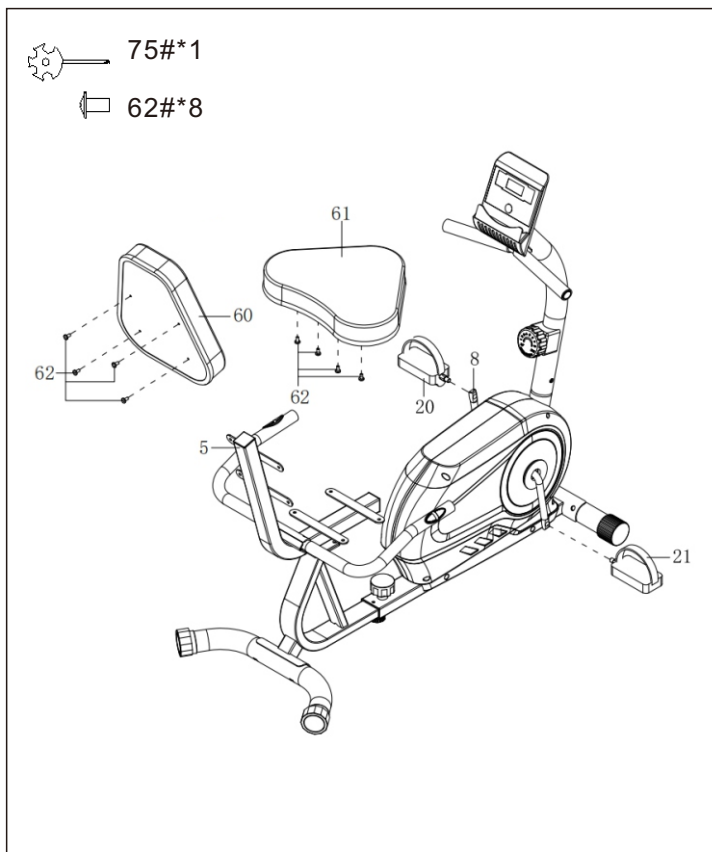
Step 4:

1. Install the Seat Tube (5) to Back Tube Frame (4) with Bolt M8*15 (48), Spring Washer (58) , and Flat Washer (59).



Step 5:

1. Install the Rear Handle Bar (6) to Seat Tube (5) with Square Neck Bolt M8*45 (69), Flat Washer (59) and Cap Nuts M8 (71). Then connect Hand Pulse (66) with Connect Line 3 (63).



Step 6:

1. Lock the Back Cushion (60) and Seat (61) to Seat Tube (5) separately with Bolt M6*12(62) .
2. Lock Left & Right Pedal tightly to Crank with Combined Wrenches. Assembly completed.

Check if all connections are locked after assembly.

5. Operation instructions

Resistance adjustment:

The resistance adjustment of recumbent car is achieved through tension. 1st gear is the smallest, 8th gear is the largest. Rotate the knob clockwise to increase resistance, and counterclockwise to reduce resistance.

Rear frame assembly adjustment:

Loosen the adjustment knob and adjust the distance between the rear frame and the main frame appropriately to ensure effective and comfortable movement that meets one's own needs.

Warning: Before using this product, please make sure that you have locked each bolt and nut tightly, and the entire machine is placed stably and not shaken!

BATTERY WARNING:

1. Do not mix alkaline, standard (carbon-zinc), or rechargeable (nickel-cadmium) batteries.
2. Never mix old and new batteries.
3. Batteries are to be inserted with the correct polarity.
4. Remove the batteries when the unit is not in use for long periods.
5. The supply terminals are not to be short-circuited.
6. Always comply with local laws and regulations.

Operating Instructions:

1. Display Wake/Slee

In sleep mode, press any button to wake the monitor. If the monitor is inactive for 4 minutes, it will automatically turn off and enter sleep mode.

2. Function Settings

To set a target countdown for an exercise function, stop exercising and ensure the monitor is inactive. Press the MODE button to make the current setting function flash. Use the MODE button to switch to the desired function (the functions that can be set are time, distance, calories, and strokes). When the desired function is flashing, use the UP or DOWN buttons to increase or decrease the value. Once the settings are complete, you can start exercising towards the target value. There will be flashing and a beep alarm to indicate when the target value is reached.

3. Bluetooth Function

This monitor can connect to various mobile apps via Bluetooth. The specific apps that can be connected are designated by the fitness equipment manufacturer and should follow their requirements. To connect to Bluetooth, press the Bluetooth button. Bluetooth will turn on, and the monitor display will turn off, allowing connection to a mobile app. Refer to the fitness equipment manufacturer's separate APP usage instructions for connection methods for different apps.

Notes:

1. If the monitor shows abnormal displays or crashes, open the battery cover and remove the battery, then reinstall the battery.
2. If the monitor display becomes dim or the heart rate function does not work properly, open the battery cover and replace the battery.
3. Battery specifications:
Monitor battery: R6 SIZE AAA 1.5V ×2 (two AAA carbon batteries).

Bluetooth / App-Function



To use the Kinomap app, switch on Bluetooth on the rowing machine and on your smartphone or tablet. You may have to activate the location services on your smartphone or tablet to enable a connection via the app.

When you start the app for the first time, you will be asked to register. Registration is necessary to use the app. You will then be asked to add a device.

If you are not prompted asked to add a device, tap on "More", "Device Management" and then on "+" in the upper right corner. Tap the rowing machine icon. Then select "SENSORS - FTMS" from the list.

Now follow the instructions in the app to add the rowing machine to the app. For more information on using the app, visit www.kinomap.com.

6. WARM UP STAGE

Before exercise, it is better Warm muscles stretch more easily, so the first of 5 ~ 10 minutes to warm up. Then in accordance with the following methods to stop and do stretching exercises - do five times, each leg every time 10 seconds or more time to do it again after the end of the exercise.

1. Down Stretch

Bend your knees slightly and body slowly, let your back and shoulders relax, and try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.

2. Hamstring Stretch

Sitting on a clean cushion, then bend your left foot. Place your left foot against the inner thigh of your right foot. Try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

3. Calf and Foot Stretching

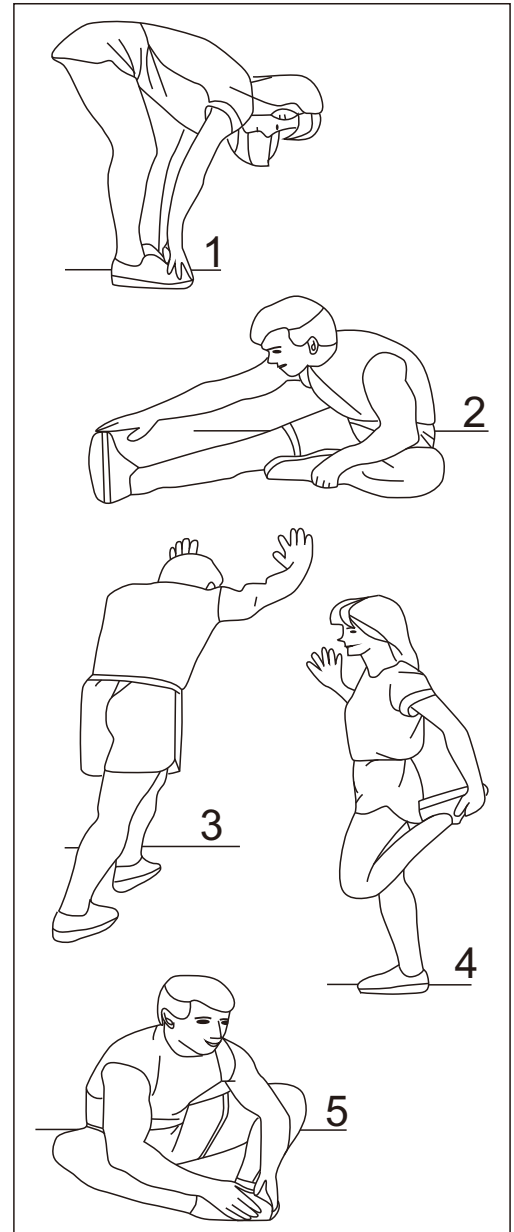
Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it is heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

4. Quadriceps Stretch

Place your right hands against a wall or a desk to aid your balance. Then grasp your ankle with your left hand and pull your foot toward your buttocks. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

5. Groin Stretch

Sit with your knees flexed and soles of feet together. Hold your ankles and bend at your hips. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.

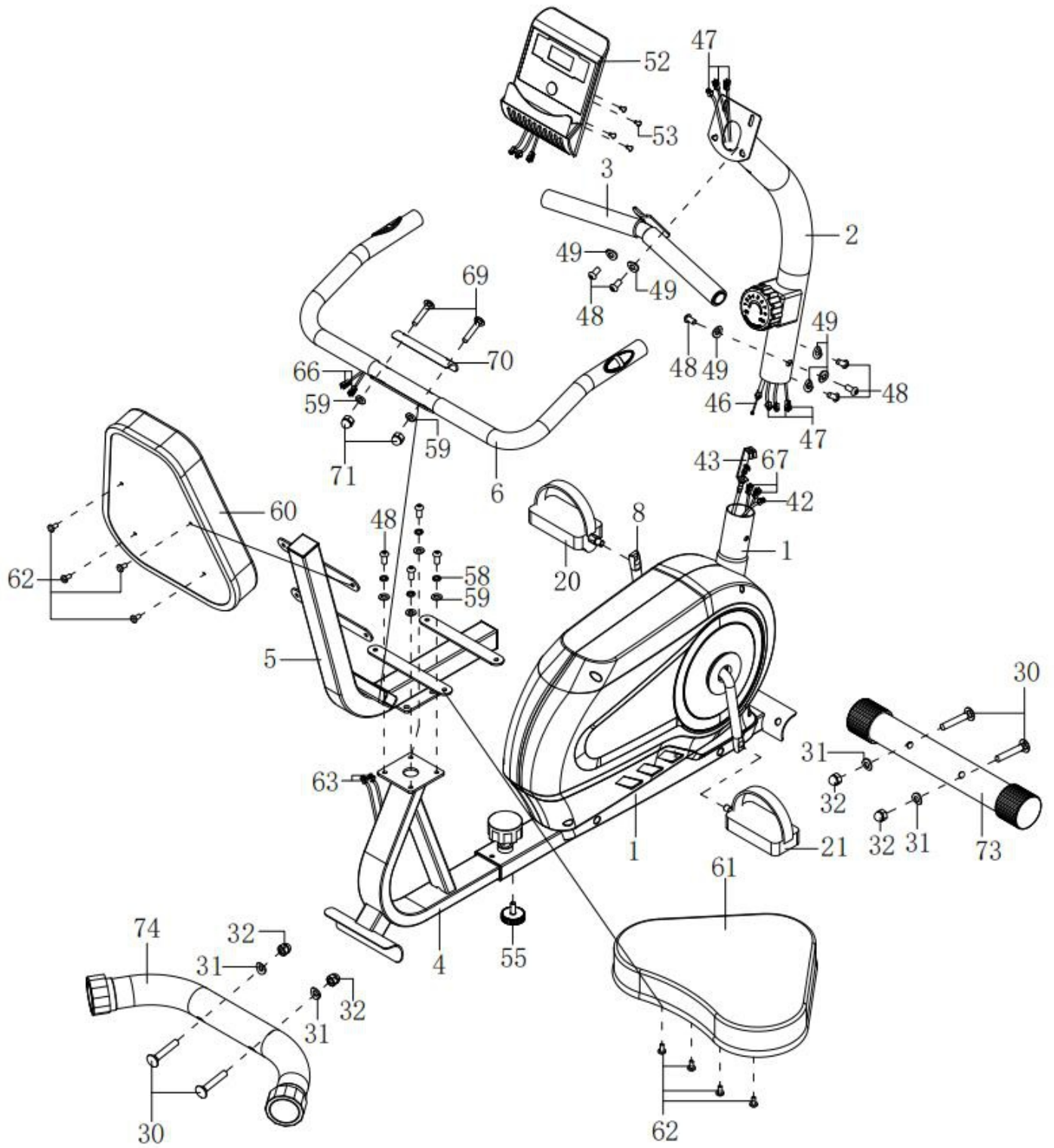


1. Instructions d'utilisation sécuritaire

FR

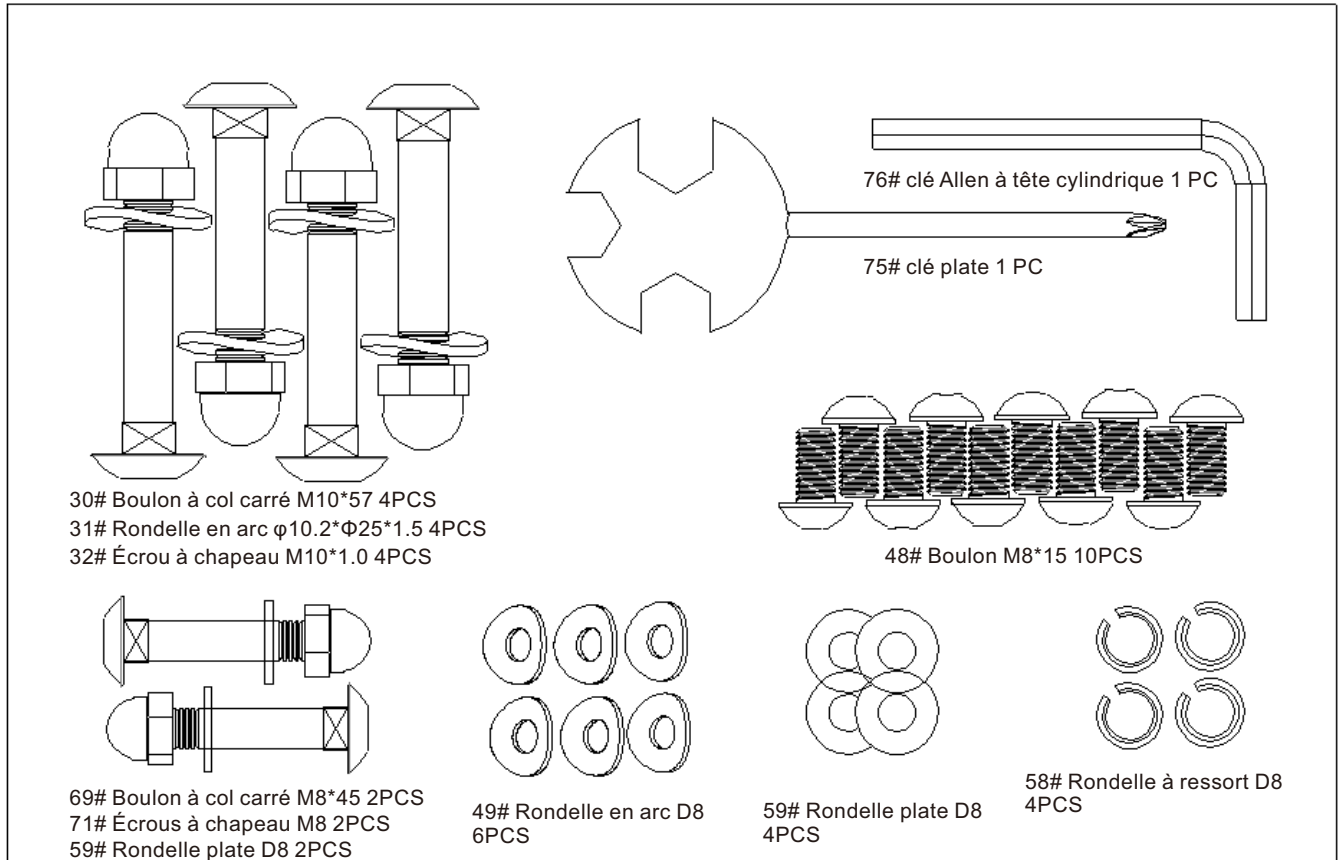
1. Assemblez ce produit correctement en utilisant des pièces d'origine conformément aux instructions d'installation. Avant le montage, vérifiez si les emballages sont en bon état et si les pièces détachées sont complètes conformément aux précautions de transport et à la liste des pièces détachées.
2. Avant l'exercice, veuillez à ce que les fixations de l'équipement sont en état de verrouillage.
3. Veuillez placer le vélo d'exercice sur un sol sec et plat.
4. Pour éviter que le fond de l'équipement ne subisse des dommages tels que l'abrasion ou les tâches, placez sous le fond un objet tel qu'un tapis en caoutchouc tel qu'un fin tapis de sport ou une fine plaque de bois.
5. Lorsque vous commencez l'exercice, assurez-vous qu'aucun objet ne se trouve à moins de 2 m du vélo d'exercice.
6. Veuillez utiliser les outils fournis ou d'autres outils appropriés pour assembler ou réparer le vélo d'exercice. Après l'exercice, veuillez essuyer la sueur.
7. Une utilisation incorrecte et un exercice excessif mettent votre santé en danger. Veuillez réaliser votre programme d'exercice sous la direction d'un médecin. Il peut vous fournir d'excellentes recommandations sur vos gestes d'exercice, vos objectifs d'exercice et votre alimentation. Ne faites jamais d'exercice après un repas. Ce vélo d'exercice n'est pas à des fins médicales.
8. Ce produit est utilisé à la maison, veuillez ne pas l'appliquer à un usage commercial, afin d'éviter toute blessure ou tout accident.
9. Veuillez utiliser le vélo d'exercice lorsque l'équipement est en bon état de fonctionnement. Effectuez l'entretien nécessaire en utilisant des pièces de rechange originales.
10. Ne modifiez pas ou ne modifiez pas vous-même le produit afin d'éviter toute anomalie ou accident.
11. Lorsque vous réglez l'équipement, notez d'observer la meilleure position et la plus grande position réglable pour vous assurer que la position réglée est sûre.
12. Sauf indication contraire dans les instructions, ce vélo d'exercice ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
13. Pendant l'exercice, veuillez porter des vêtements et des chaussures de sport. Les vêtements ne doivent pas être trop longs et trop larges afin d'éviter qu'ils ne soient accrochés ou suspendus pendant l'exercice. Les chaussures doivent être adaptées aux pieds et les semelles doivent être antidérapantes.
14. L'exercice doit être interrompu si l'une des manifestations suivantes se produit : Nausées, tremblements, essoufflement extrême, rythme cardiaque excessivement rapide, tête lancinante ou douleurs dans la poitrine. Votre médecin doit être consulté si l'un des symptômes de malaise persiste.
15. Veuillez noter que les équipements de sport ne sont pas les jouets et qu'ils doivent donc être utilisés par ces personnes à des fins d'exercice.
16. Les enfants et les personnes handicapées doivent utiliser l'équipement en présence d'adultes ou de personnes en bonne santé. Des mesures appropriées doivent être prises pour s'assurer qu'un enfant ne peut pas utiliser l'équipement sans la surveillance d'un adulte.
17. Veuillez à ce qu'aucune partie d'une autre personne ne sera accessible à l'équipement pendant l'exercice.
18. Pour protéger l'environnement, ne jetez jamais les emballages ou les batteries, et veuillez les déposer dans une poubelle ou un autre point de collecte de déchets désigné.
19. Le vélo d'exercice a une charge maximale de **120 kg**.

2. Dessin explosif

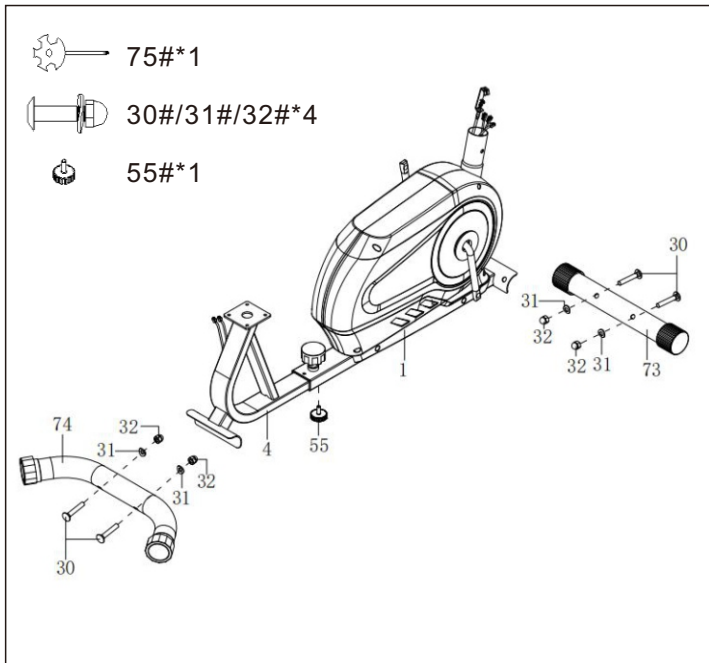


3. Liste des pièces

N°	Description	Qté	N°	Description	Qté
1	Cadre principal	1	49	Rondelle en arc $\Phi 8.5 \times \Phi 20 \times 1.5$	6
2	Tuyau de console	1	52	Console	1
3	Guidon avant	1	53	Vis M5*10	4
4	Cadre de tuyau arrière	1	55	Poinçon de réglage du pied	1
5	Tuyau de siège	1	58	Rondelle à ressort D8	4
6	Guidon arrière	1	59	Rondelle plate D8	6
8	Manivelle	1	60	Coussin arrière	1
20	Left Pedal	1	61	Siège	1
21	Pédale droite	1	62	Boulon M6*12	8
30	Boulon à col carré M10*57	4	63	Fila de connexion 3	2
31	Rondelle en arc $\phi 10.2 \times \Phi 25 \times 1.5$	4	66	Pouls manuel	2
32	Écrou à chapeau M10*1.0	4	67	Fila milieu de console 2	2
42	Capteur magnétique	1	69	Boulon à col carré M8*45	2
43	Fil de tension	1	70	Couverture de guidon arrière	1
46	Fil de capteur	1	71	Écrous à chapeau M8	2
47	Fil supérieur de console 1	3	73	Stabilisateur avant	1
48	Boulon M8*15	10	74	Stabilisateur arrière	1

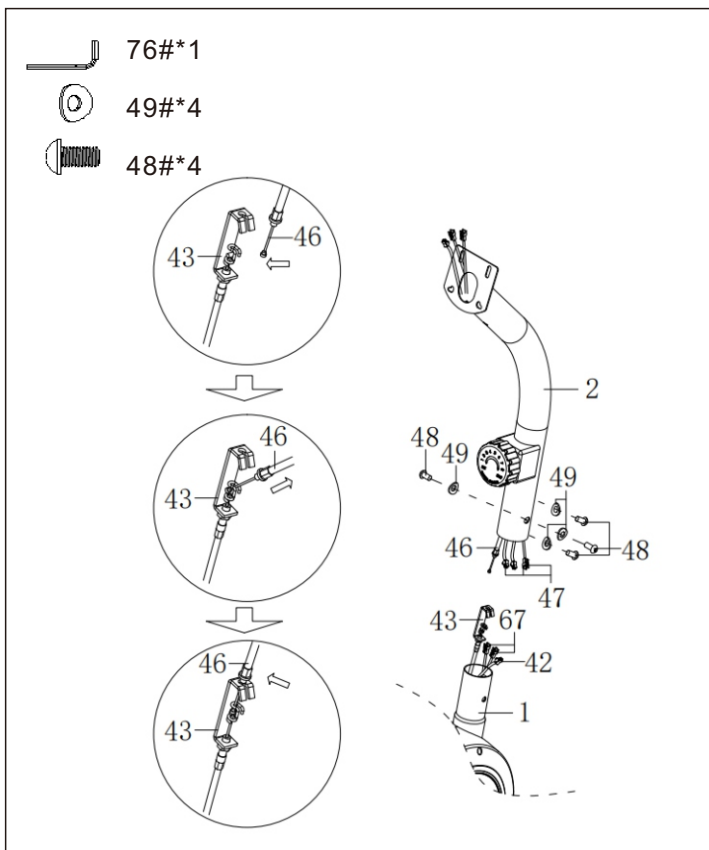


4. Étapes d'installation



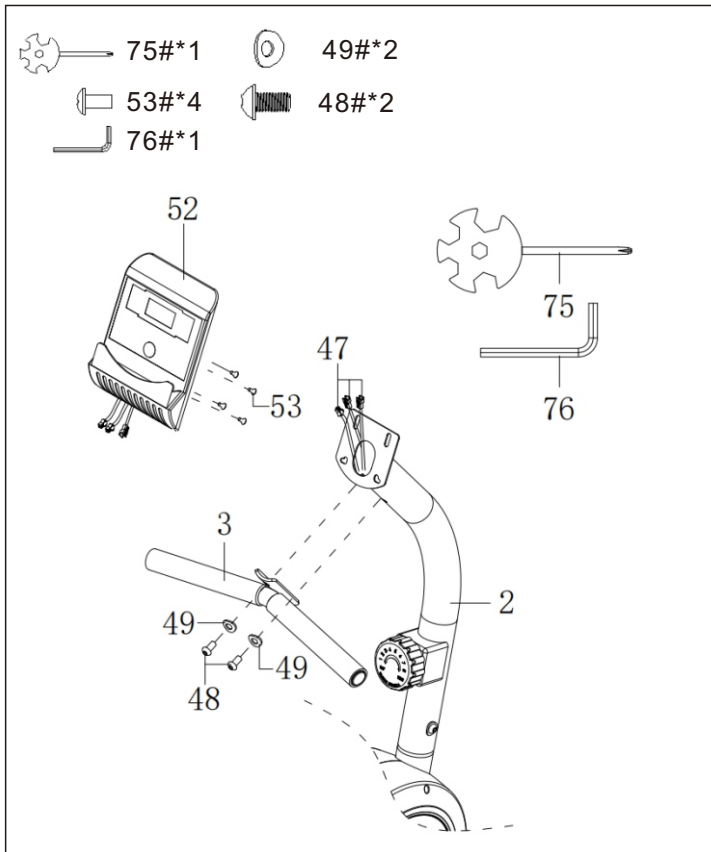
Étape 1 :

1. Monter le stabilisateur avant (73) sur le cadre principal (1) à l'aide du boulon à col carré (30), de la rondelle en arc (31) et de l'écrou à chapeau (32).
2. Monter le stabilisateur arrière (74) sur le cadre de tuyau arrière (4) à l'aide du boulon à col carré (30), de la rondelle en arc (31) et de l'écrou à chapeau (32). Visser fermement le poignée de réglage du pied (55).



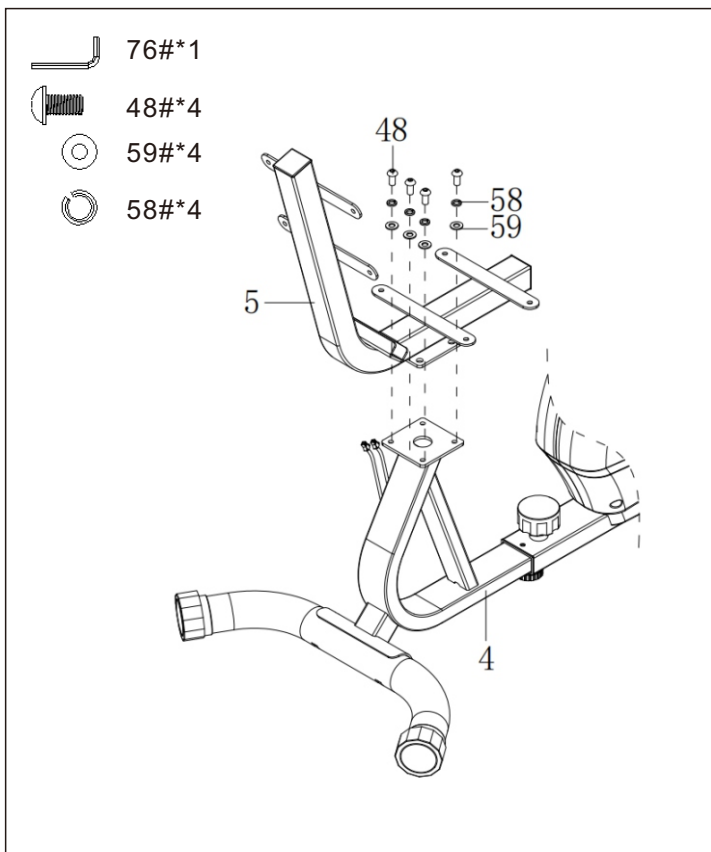
Étape 2 :

1. Connecter correctement le fil supérieur de console (47) et le fil milieu de console (67) sur le tuyau de console (2) au fil du poignée de tension (42). Connecter correctement le fil de capteur (46) et le fil de tension (43) sur le tuyau de console (2).
2. Monter le tuyau de console (2) sur le cadre principal (1) à l'aide du boulon M8*15 (48) et de la rondelle en arc (49).



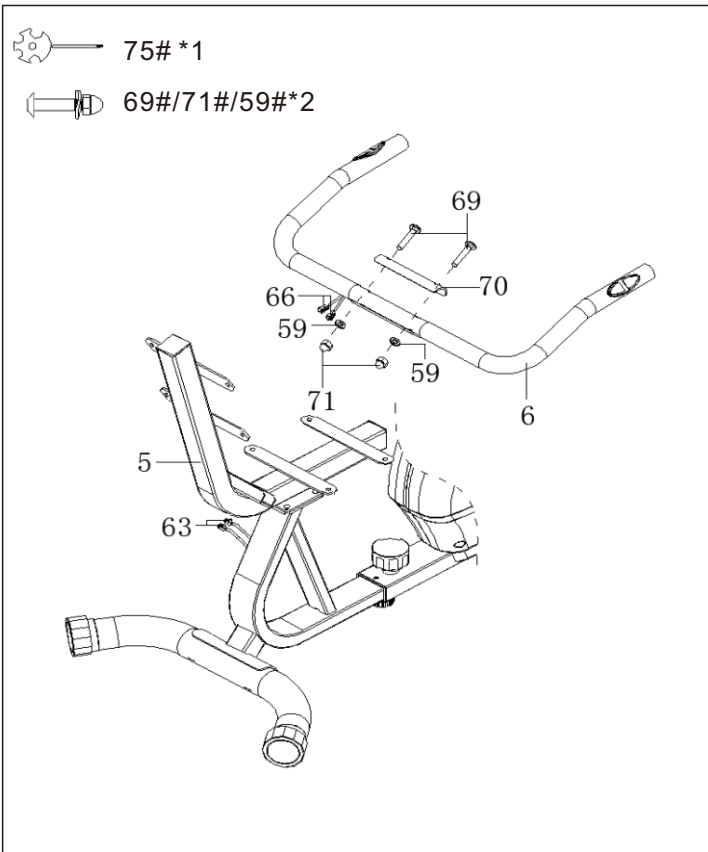
Étape 3:

1. Monter le guidon avant (3) sur le tuyau de console (2) à l'aide du boulon M8*15 (48) et de la rondelle en arc (49).
2. Connecter correctement la console (52) au fil supérieur de console (47). Utiliser la clé combinée pour visser la console (52) sur le tuyau de console (2) à l'aide de la vis M5*10 (53).



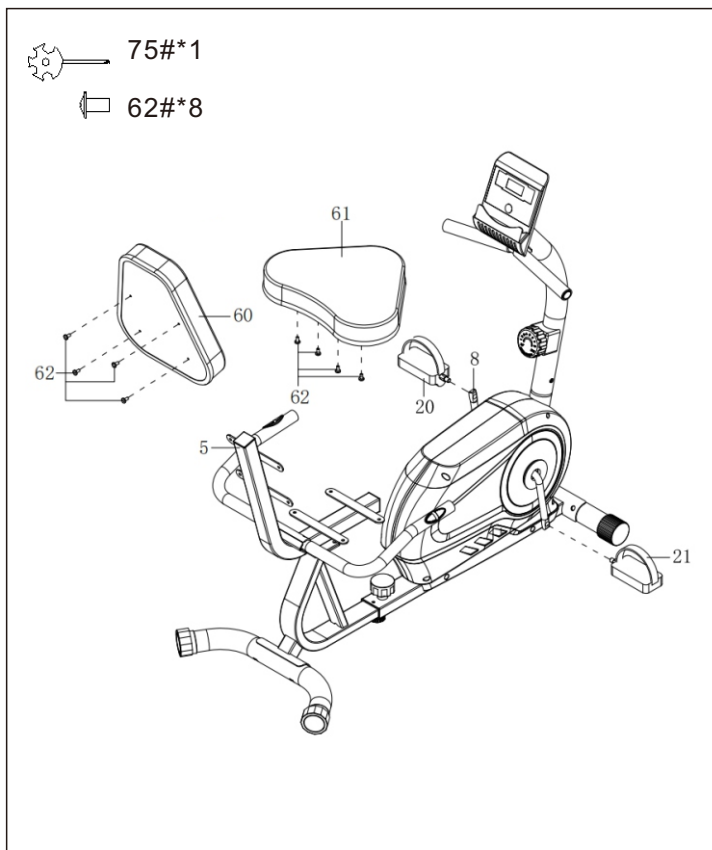
Étape 4:

1. Monter le tuyau de siège (5) sur le cadre de tuyau arrière (4) à l'aide du boulon M8*15 (48), de la rondelle à ressort (58) et de la rondelle plate (59).



Étape 5:

1. Monter le guidon arrière (6) sur le tuyau de siège (5) à l'aide du boulon à col carré M8*45 (69), de la rondelle plate (59) et de l'écrou à chapeau M8 (71). Ensuite, connecter le pouls manuel (66) au fil de connexion 3 (63).



Étape 6:

1. Visser séparément le coussin arrière (60) et le siège (61) sur le tuyau de siège (5) à l'aide du boulon M6*12 (62).
2. Visser fermement les pédales gauche et droite sur la manivelle à l'aide des clés combinées. Assemblage terminé.

Après l'assemblage, vérifier que toutes les connexions sont bien vissées.

5. Mode d'emploi

Réglage de la résistance :

Le réglage de la résistance du vélo couché se fait par tension. Le 1er rapport est le plus faible, le 8e rapport est le plus élevé. Tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la résistance, et dans le sens inverse pour la diminuer.

Réglage de l'assemblage du cadre arrière :

Desserrer le bouton de réglage et ajuster la distance entre le cadre arrière et le cadre principal de manière appropriée pour garantir un mouvement efficace et confortable qui réponde à ses propres besoins.

Avertissement : Avant d'utiliser ce produit, assurez-vous d'avoir bien serré chaque boulon et écrou, et que l'ensemble de la machine soit posé de manière stable et ne vibre pas !

AVIS RELATIF AUX PILES :

1. Ne mélangez pas des piles alcalines, standard (carbone-zinc), ou rechargeables (nickel-cadmium).
2. Ne mélangez jamais des piles anciennes avec de nouvelles piles.
3. Les piles doivent être insérées avec la bonne polarité.
4. Retirez les piles lorsque l'appareil n'est pas utilisé pendant une longue période.
5. Les bornes d'alimentation ne doivent pas être court-circuitées.
6. Respectez toujours les lois et règlements locaux.

Mode d'emploi :

1. Réveil/Veille de l'écran

En mode veille, appuyez sur n'importe quel bouton pour réveiller le moniteur. Si le moniteur est inactif pendant 4 minutes, il s'éteindra automatiquement et passera en mode veille.

2. Réglages des fonctions

Pour définir un compte à rebours cible pour une fonction d'exercice, arrêtez l'exercice et assurez-vous que le moniteur est inactif. Appuyez sur le bouton MODE pour faire clignoter la fonction actuellement réglée. Utilisez le bouton MODE pour passer à la fonction souhaitée (les fonctions réglables sont le temps, la distance, les calories et les coups). Lorsque la fonction souhaitée clignote, utilisez les boutons HAUT ou BAS pour augmenter ou diminuer la valeur. Une fois les réglages terminés, vous pouvez commencer à vous exercer en visant la valeur cible. Un clignotement et un bip avertiront lorsque la valeur cible sera atteinte.

3. Fonction Bluetooth

Ce moniteur peut se connecter à diverses applications mobiles via Bluetooth. Les applications spécifiques pouvant être connectées sont désignées par le fabricant de l'appareil de fitness et doivent suivre leurs exigences. Pour connecter via Bluetooth, appuyez sur le bouton Bluetooth. Le Bluetooth s'activera et l'affichage du moniteur s'éteindra, permettant la connexion à une application mobile. Reportez-vous aux instructions d'utilisation de l'APP fournies séparément par le fabricant de l'appareil de fitness pour les méthodes de connexion selon les différentes applications.

Remarques:

1. Si l'appareil affiche des images anormales ou plante, ouvrez le couvercle de la pile et retirez la pile, puis réinstallez la pile.
2. Si l'affichage de l'appareil devient sombre ou si la fonction de fréquence cardiaque ne fonctionne pas correctement, ouvrez le couvercle de la pile et remplacez la pile.
3. Spécifications de la pile : Pile de l'appareil : R6 SIZE AAA 1.5Vx2 (deux piles carbon AAA).

Bluetooth / Fonction de l'application



Pour utiliser l'application Kinomap, activez le Bluetooth sur le rameur et sur votre smartphone ou tablette. Il se peut que vous deviez activer les services de localisation sur votre smartphone ou tablette pour permettre une connexion via l'application.

Lorsque vous lancez l'application pour la première fois, il vous sera demandé de vous inscrire. L'inscription est nécessaire pour utiliser l'application. Vous serez ensuite invité à ajouter un appareil.

Si l'on ne vous demande pas d'ajouter un appareil, appuyez sur « Plus », « Gestion des appareils » puis sur « + » en haut à droite. Appuyez sur l'icône du rameur. Sélectionnez ensuite « SENSORS - FTMS » dans la liste.

Suivez maintenant les instructions dans l'application pour ajouter le rameur à l'application. Pour plus d'informations sur l'utilisation de l'application, visitez www.kinomap.com.

6. ÉTAPE D'ÉCHAUFFEMENT

Avant l'exercice, il est préférable de chauffer les muscles en faisant un échauffement de 5 à 10 minutes. Une fois la fin, il est recommandé de faire des exercices d'étirement. Vous pourrez vous référer aux exercices ci-dessous en les faisant 5 fois par jambe pendant 10 secondes ou plus.

1. Étirement vers le bas

Pliez légèrement les genoux et le corps lentement, laissez votre dos et vos épaules se détendre, et essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.

2. Étirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous sur un coussin propre, puis pliez votre pied gauche. Placez votre pied gauche contre l'intérieur de la cuisse de votre pied droit. Essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

3. Étirement du mollet et du pied

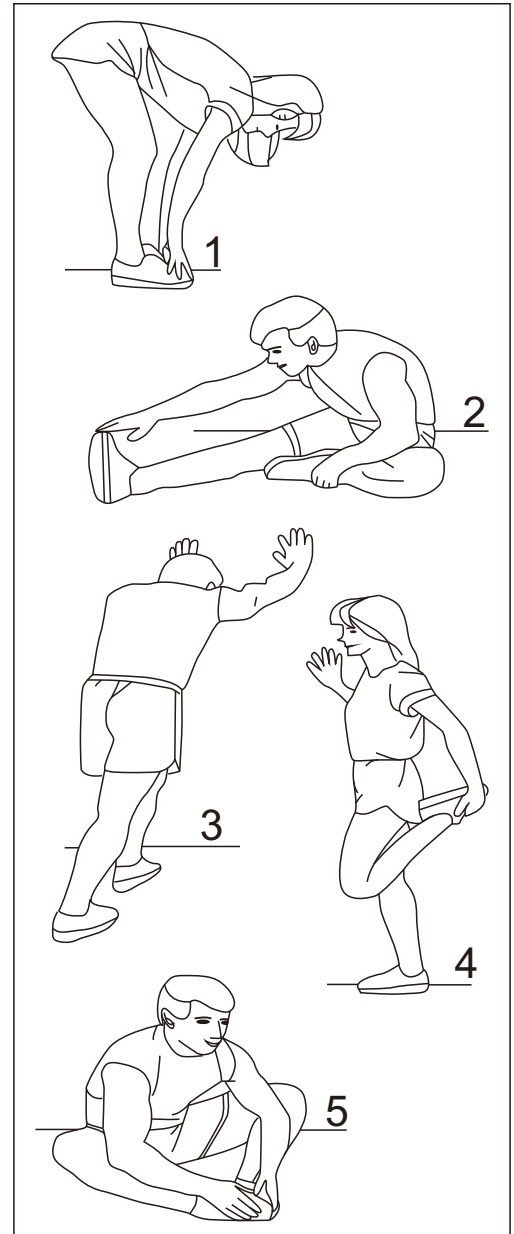
Tenez-vous debout et placez les deux mains sur un mur ou un arbre puis placez un pied derrière. Gardez le pied en arrière et le talon sur le sol, puis inclinez-vous vers le mur ou l'arbre. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

4. Étirement des quadriceps

Placez votre main droite contre un mur ou un bureau pour vous aider à garder l'équilibre. Saisissez ensuite votre cheville avec votre main gauche et tirez votre pied vers vos fesses. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

5. Étirement de l'aîne

Asseyez-vous avec les genoux fléchis et les plantes de pieds jointes. Tenez vos chevilles et pliez vos hanches. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.

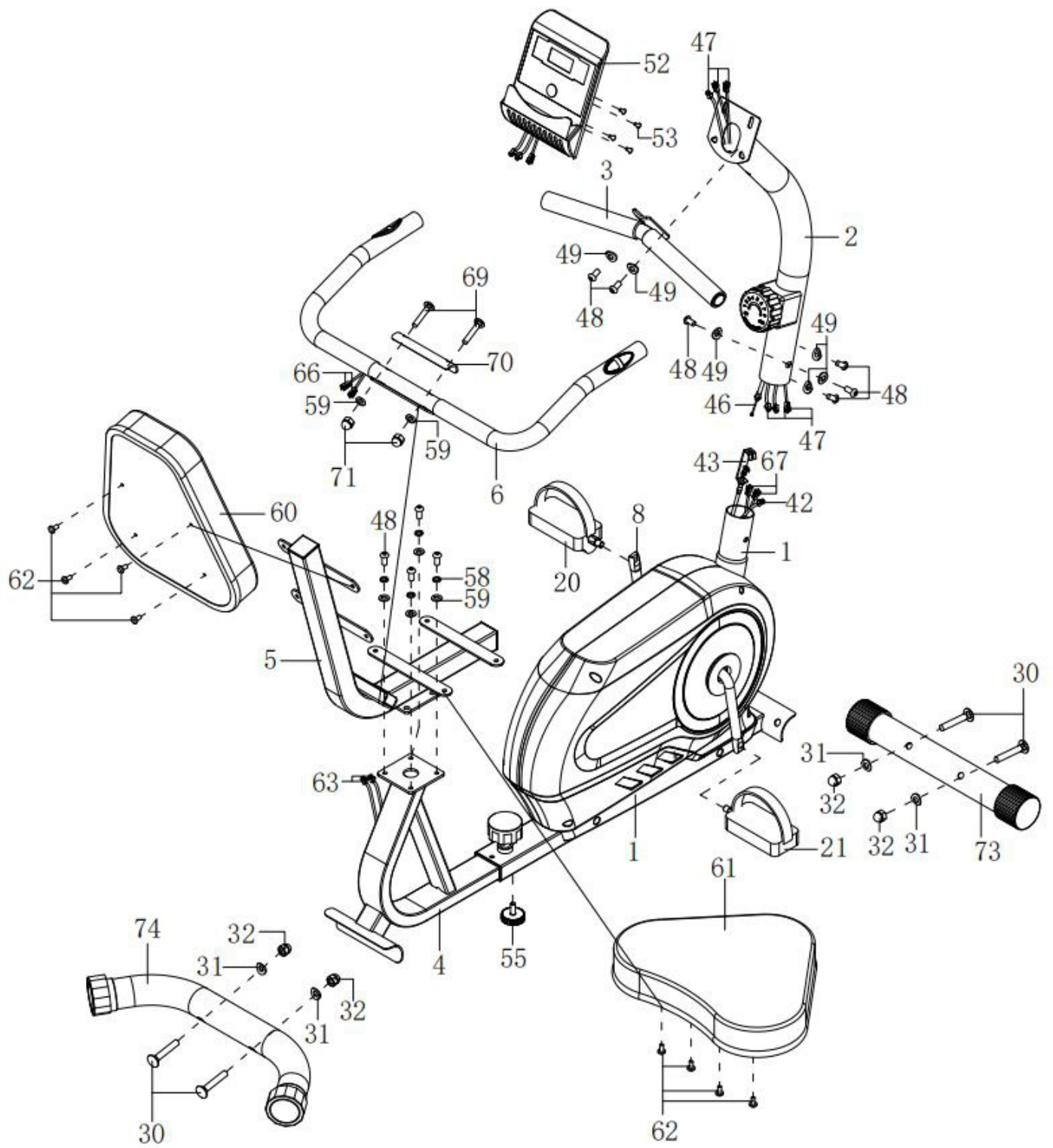


1. Sicherheitsanweisungen für die Verwendung

DE

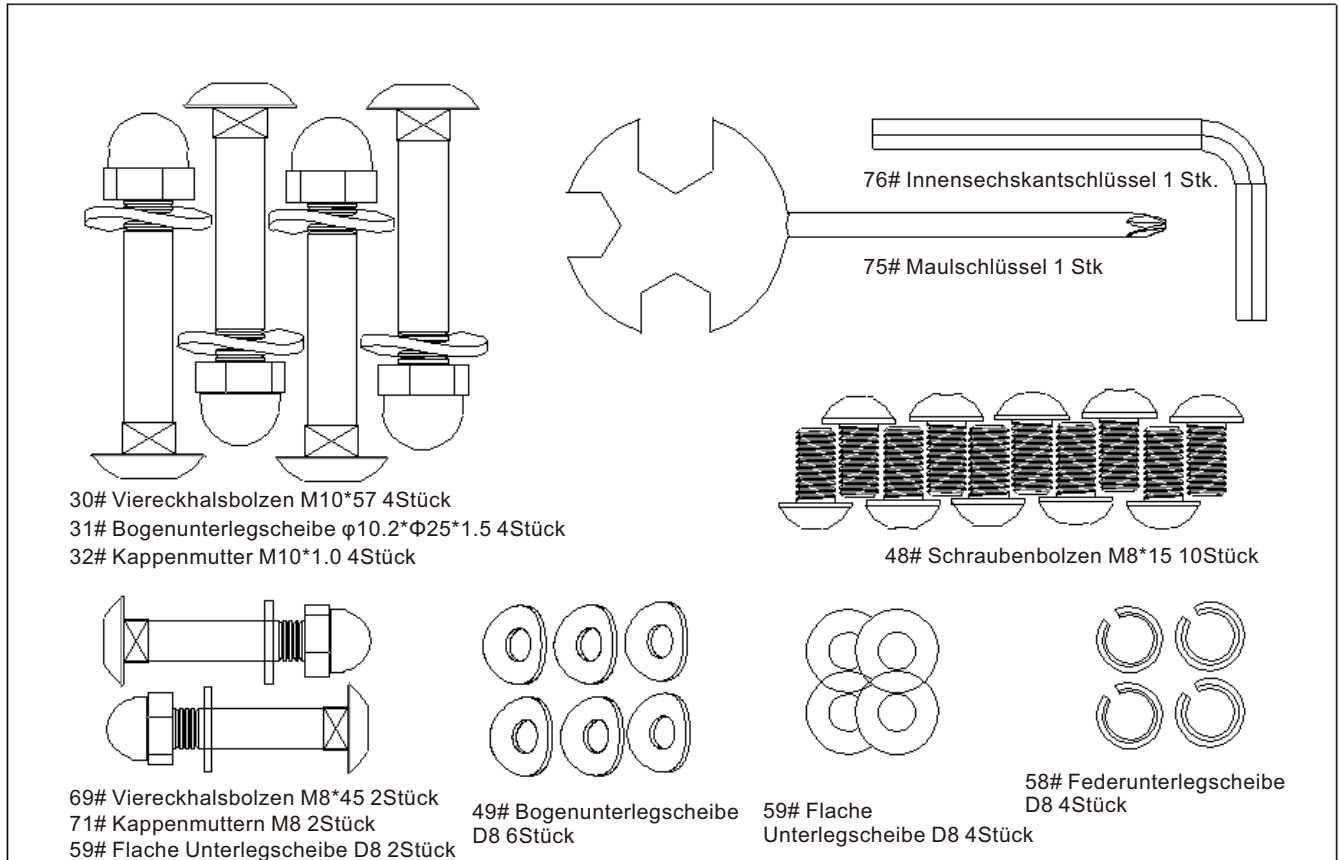
1. Montieren Sie dieses Produkt ordnungsgemäß unter Verwendung von Originalteilen gemäß der Montageanweisung. Prüfen Sie vor der Montage, ob die Verpackungen in gutem Zustand sind und ob die Ersatzteile gemäß den Transportvorkehrungen und der Ersatzteilliste vollständig sind.
2. Vergewissern Sie sich vor Übungsbeginn, dass die Gerätebefestigungen in verriegeltem Zustand sind.
3. Stellen Sie den Heimtrainer auf einen trockenen und ebenen Untergrund.
4. Um die Unterseite des Geräts vor Beschädigungen wie Abrieb und Flecken zu schützen, legen Sie einen Gegenstand wie z. B. ein Gummikissen oder eine dünne Holzplatte unter die Unterseite.
5. Achten Sie darauf, dass sich zu Beginn der Übung keine Gegenstände im Umkreis von 2 m um den Heimtrainer befinden.
6. Verwenden Sie bitte das beiliegende oder andere geeignete Werkzeuge, um den Heimtrainer zu montieren oder zu reparieren. Wischen Sie nach der Übung bitte den Schweiß von ihm ab.
7. Die unsachgemäße Anwendung und übermäßige Belastung gefährden Ihre Gesundheit. Bitte führen Sie Ihren Übungsplan unter der Anleitung eines Arztes durch. Er kann Ihnen sehr gute Vorschläge zu Ihren Bewegungsabläufen, Übungszielen und Ihrer Ernährung geben. Machen Sie niemals eine Übung nach einer Mahlzeit. Dieser Heimtrainer ist nicht für den medizinischen Zweck bestimmt.
8. Dieses Produkt ist für den Heimgebrauch bestimmt, bitte verwenden Sie es nicht für die gewerbliche Verwendung, um Verletzungen oder Unfälle zu vermeiden.
9. Verwenden Sie den Heimtrainer bitte nur, wenn das Gerät in einwandfreiem Zustand ist. Führen Sie notwendige Wartungsarbeiten mit Original-Ersatzteilen durch.
10. Nehmen Sie keine eigenen Veränderungen am Gerät vor, um Anomalien oder Unfälle zu vermeiden.
11. Achten Sie bei der Einstellung des Geräts auf die beste Position und die größte einstellbare Position, um sicherzustellen, dass die eingestellte Position sicher ist.
12. Sofern in der Anweisung nicht anders angegeben, ist dieser Heimtrainer nur für die gleichzeitige Verwendung durch eine Person vorgesehen.
13. Während des Trainings tragen Sie bitte Sportkleidung und -Schuhe. Die Kleidung darf nicht zu lang und zu weit sein, damit sie sich während der Übung nicht verhaken oder verheddern kann. Die Schuhe müssen für die Füße geeignet sein und die Sohlen müssen rutschfest sein.
14. Die Übung sollte abgebrochen werden, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Übelkeit, Zittern, extreme Kurzatmigkeit, übermäßig schneller Herzschlag, ein pochender Kopf oder Schmerzen in der Brust. Bei anhaltenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden.
15. Bitte beachten Sie, dass die Sportgeräte keine Spielzeuge sind und daher nur von Personen verwendet werden dürfen, die das Gerät zu Übungszwecken verwenden.
16. Kinder und behinderte Personen sollen die Geräte in Anwesenheit von Erwachsenen oder gesunden Personen verwenden. Es sind geeignete Maßnahmen zu ergreifen, um sicherzustellen, dass ein Kind die Ausrüstung nicht ohne die Aufsicht eines Erwachsenen verwenden kann.
17. Vergewissern Sie sich, dass während der Übung kein Teil einer anderen Person an das Gerät gelangen kann.
18. Um die Umwelt zu schützen, werfen Sie Verpackungen und Batterien niemals weg, sondern geben Sie sie in eine dafür vorgesehene Mülltonne oder eine andere Abfallsammelstelle.
19. Der Heimtrainer hat eine maximale Belastbarkeit von **120 kg**.

2. Explosionszeichnung

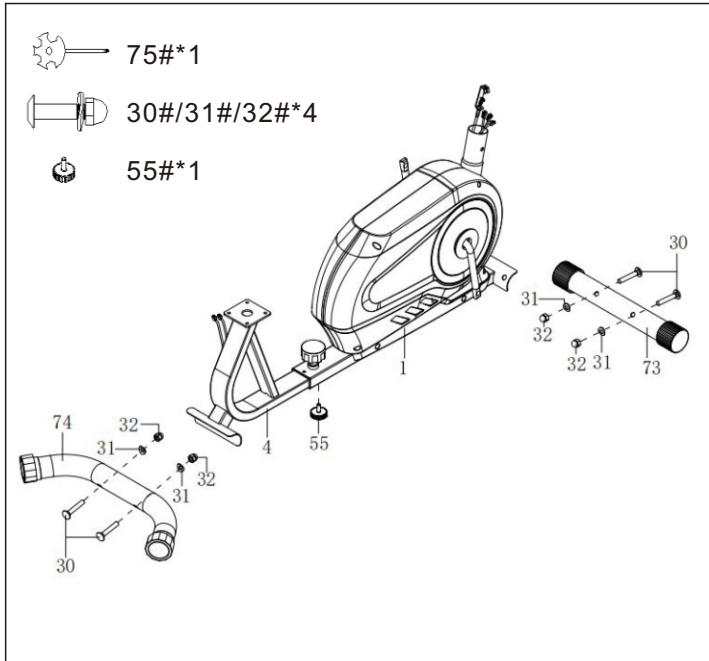


3. Teileliste

Nr.	Beschreibung	Menge	Nr.	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1	49	Bogenunterlegscheibe $\Phi 8.5 \times \Phi 20 \times 1.5$	6
2	Konsole-Rohr	1	52	Konsole	1
3	Vorderer Lenker	1	53	Schraube M5*10	4
4	Hinteres Rohrrahmen	1	55	Fußverstellknopf	1
5	Sitzrohr	1	58	Federunterlegscheibe D8	4
6	Hinterer Lenker	1	59	Flache Unterlegscheibe D8	6
8	Kurbelschwung	1	60	Hinteres Kissen	1
20	Linke Pedale	1	61	Sitz	1
21	Rechte Pedale	1	62	Schraubenbolzen M6*12	8
30	Viereckhalsbolzen M10*57	4	63	Verbindungsleitung 3	2
31	Bogenunterlegscheibe $\phi 10.2 \times \Phi 25 \times 1.5$	4	66	Handpulssensor	2
32	Kappenmutter M10*1.0	4	67	Mittlere Konsoleleitung 2	2
42	Magnetsensor	1	69	Viereckhalsbolzen M8*45	2
43	Spanndraht	1	70	Hinterer Lenkerdeckel	1
46	Sensordraht	1	71	Kappenmuttern M8	2
47	Oberer Konsolendraht 1	3	73	Vorderer Stabilisator	1
48	Schraubenbolzen M8*15	10	74	Hinterer Stabilisator	1

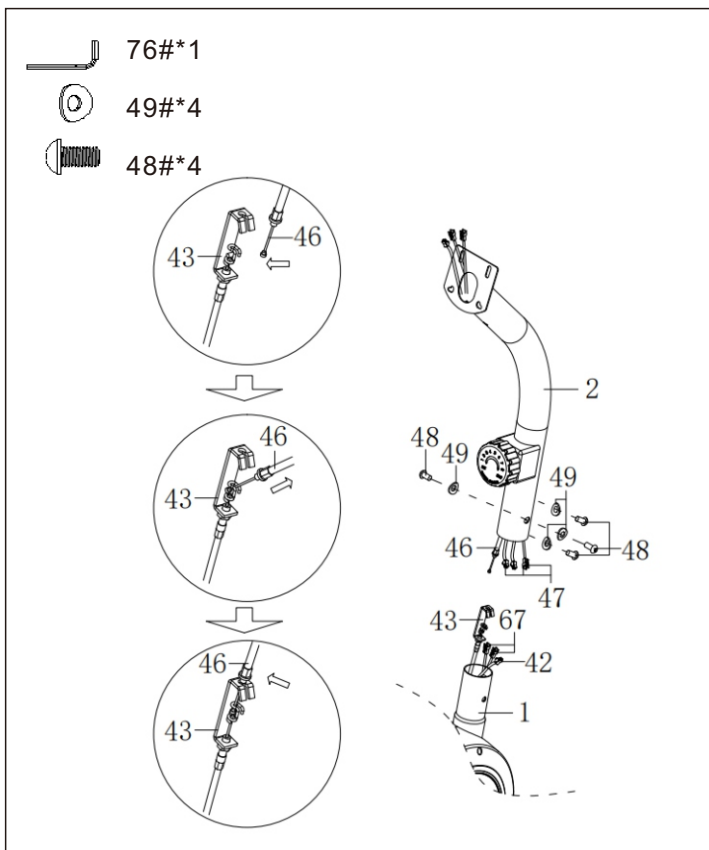


4. Installationsschritte



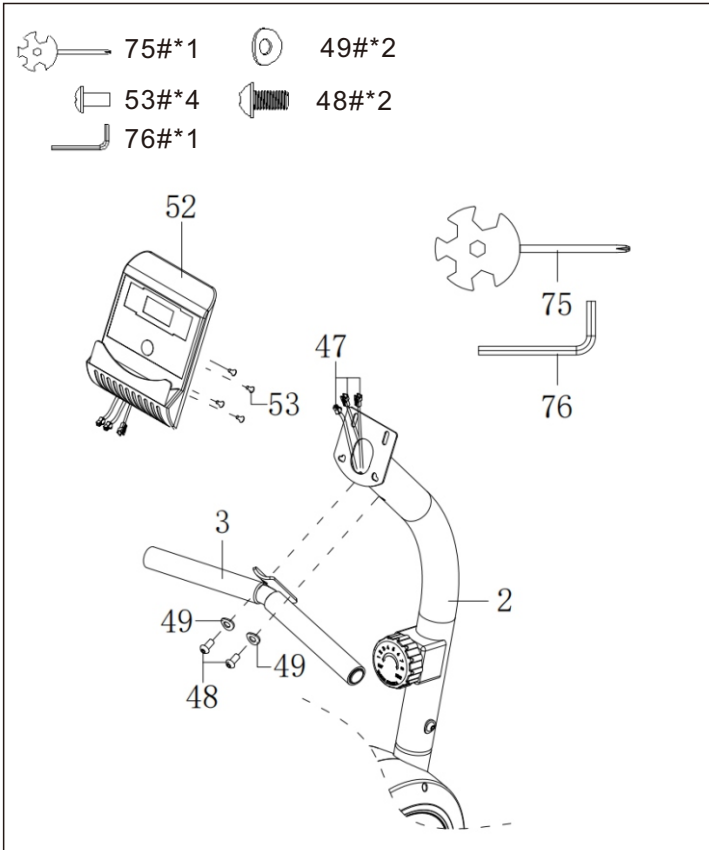
Schritt 1:

1. Montieren Sie den vorderen Stabilisator (73) am Hauptrahmen (1) mit dem Viereckhalsbolzen (30), der Bogenunterlegscheibe (31) und der Kappenmutter (32).
2. Montieren Sie den hinteren Stabilisator (74) am hinteren Rohrrahmen (4) mit dem Viereckhalsbolzen (30), der Bogenunterlegscheibe (31) und der Kappenmutter (32). Festziehen Sie den Fußverstellknopf (55).



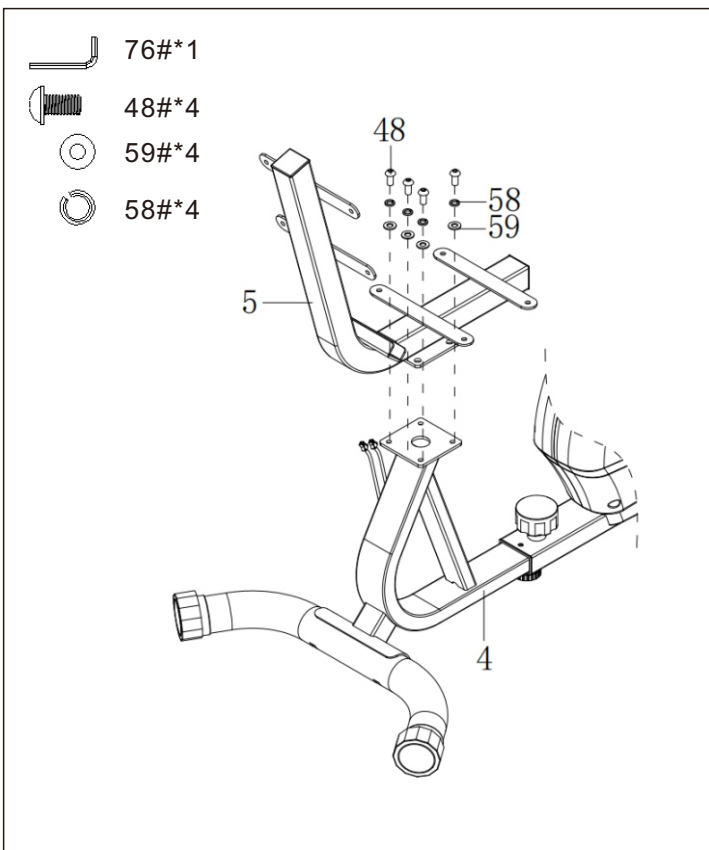
Schritt 2:

1. Verbinden Sie den oberen Konsolendraht (47) und die mittlere Konsoleleitung (67) am Konsole-Rohr (2) ordnungsgemäß mit dem Spannkopfdraht (42). Verbinden Sie den Sensordraht (46) und den Spanndraht (43) am Konsole-Rohr (2) ordnungsgemäß.
2. Montieren Sie das Konsole-Rohr (2) am Hauptrahmen (1) mit dem Schraubenbolzen M8*15 (48) und der Bogenunterlegscheibe (49).



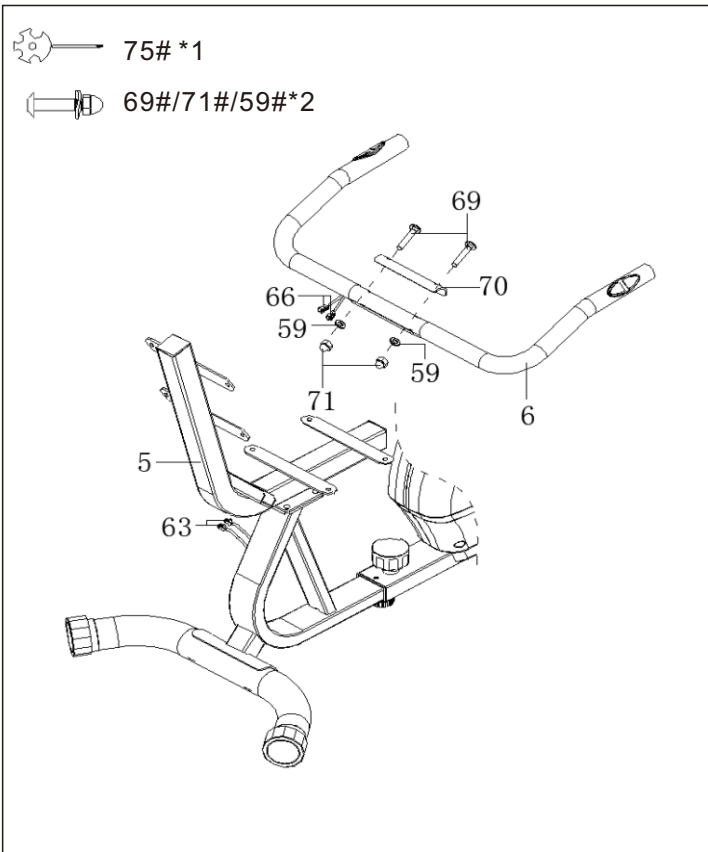
Schritt 3:

1. Montieren Sie den vorderen Lenker (3) am Konsole-Rohr (2) mit dem Schraubenbolzen M815 (48) und der Bogenunterlegscheibe (49).
2. Verbinden Sie die Konsole (52) ordnungsgemäß mit dem oberen Konsolendraht (47). Nutzen Sie den Kombinationsschlüssel, um die Konsole (52) mit der Schraube M5*10 (53) am Konsole-Rohr (2) zu befestigen



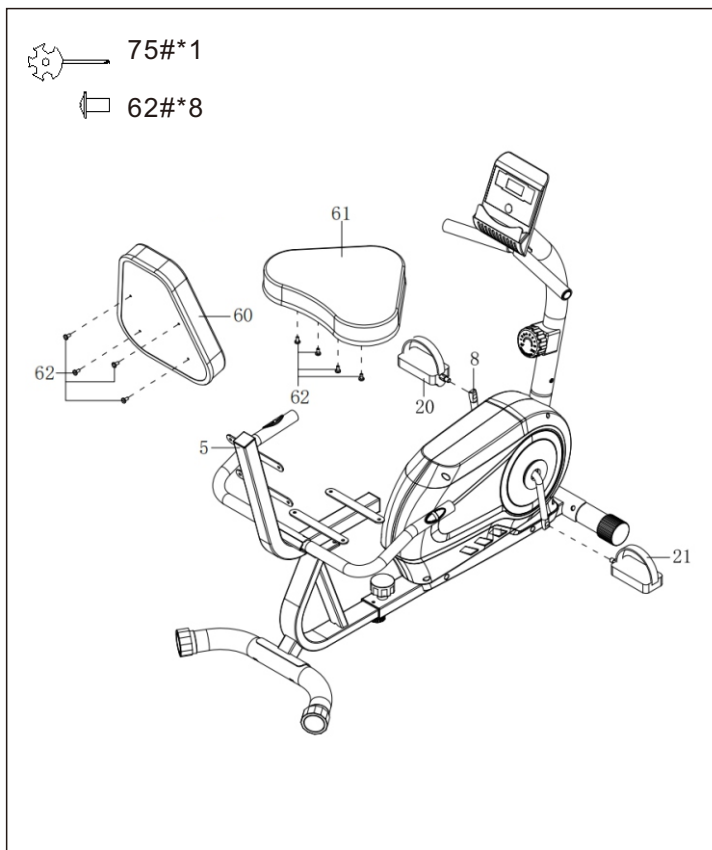
Schritt 4:

1. Montieren Sie das Sitzrohr (5) am hinteren Rohrrahmen (4) mit dem Schraubenbolzen M8*15 (48), der Federunterlegscheibe (58) und der flachen Unterlegscheibe (59).



Schritt 5:

1. Montieren Sie den hinteren Lenker (6) am Sitzrohr (5) mit dem Viereckhalsbolzen M8*45 (69), der flachen Unterlegscheibe (59) und den Kappenmuttern M8 (71). Verbinden Sie anschließend den Handpulssensor (66) mit der Verbindungsleitung 3 (63).



Schritt 6:

1. Befestigen Sie das hintere Kissen (60) und den Sitz (61) jeweils mit dem Schraubenbolzen M6*12 (62) am Sitzrohr (5).
2. Festziehen Sie die linke und rechte Pedale mit den Kombinationsschlüsseln am Kurbelschwung. Montage abgeschlossen.

Nach der Montage prüfen Sie, ob alle Verbindungen fest befestigt sind.

5. Bedienungsanleitung

Widerstandsregelung:

Die Widerstandsregelung des Liegevelos erfolgt über Spannung. Die 1. Stufe ist die kleinste, die 8. Stufe die größte. Drehen Sie den Knopf im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen, und gegen den Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu verringern.

Montageregulierung des hinteren Rahmens:

Lösen Sie den Verstellknopf und passen Sie den Abstand zwischen dem hinteren Rahmen und dem Hauptrahmen entsprechend an, um eine effiziente und komfortable Bewegung zu gewährleisten, die Ihren individuellen Bedürfnissen entspricht.

Warnung: Vor der Nutzung dieses Produkts stellen Sie sicher, dass alle Schraubenbolzen und Muttern fest befestigt sind und die gesamte Maschine stabil platziert ist und nicht wackelt!

BATTERIEWARNUNG:

1. Mischen Sie keine Alkali-, Standard- (Kohle-Zink) oder wiederaufladbaren (Nickel-Cadmium) Batterien.
2. Vermischen Sie niemals alte und neue Batterien.
3. Achten Sie darauf, die Batterien mit der richtigen Polarität einzulegen.
4. Entfernen Sie die Batterien, wenn das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird.
5. Die Versorgungsklemmen dürfen nicht kurzgeschlossen werden.
6. Beachten Sie stets die örtlichen Gesetze und Vorschriften.

Betriebsanleitung:

1. Display Aufwecken/Schlafmodus

Im Schlafmodus drücken Sie eine beliebige Taste, um den Monitor aufzuwecken. Wenn der Monitor 4 Minuten lang inaktiv ist, schaltet er sich automatisch aus und geht in den Schlafmodus.

2. Funktionseinstellungen

Um einen Ziel-Countdown für eine Übungsfunktion einzustellen, beenden Sie das Training und stellen sicher, dass der Monitor inaktiv ist. Drücken Sie die MODE-Taste, um die aktuelle Einstellungsfunktion blinken zu lassen. Verwenden Sie die MODE-Taste, um zur gewünschten Funktion zu wechseln (die einstellbaren Funktionen sind Zeit, Entfernung, Kalorien und Schläge). Wenn die gewünschte Funktion blinkt, verwenden Sie die UP- oder DOWN-Tasten, um den Wert zu erhöhen oder zu verringern. Sobald die Einstellungen abgeschlossen sind, können Sie mit dem Training zum Zielwert beginnen. Es gibt ein Blinken und einen Signalton, wenn der Zielwert erreicht ist.

3. Bluetooth-Funktion

Dieser Monitor kann über Bluetooth mit verschiedenen mobilen Apps verbunden werden. Die spezifischen Apps, die verbunden werden können, werden vom Hersteller der Fitnessgeräte festgelegt und sollten deren Anforderungen entsprechen. Um eine Bluetooth-Verbindung herzustellen, drücken Sie die Bluetooth-Taste. Bluetooth wird aktiviert und das Monitor-Display wird ausgeschaltet, um eine Verbindung zu einer mobilen App herzustellen. Lesen Sie die separaten APP-Nutzungsanweisungen des Fitnessgeräteherstellers für die Verbindungsmethoden verschiedener Apps.

Hinweise:

1. Wenn der Monitor abnormale Anzeigen zeigt oder abstürzt, öffnen Sie die Batteriefachabdeckung, entfernen Sie die Batterie und setzen Sie sie dann wieder ein.
2. Wenn das Monitor-Display dunkel wird oder die Herzfrequenzfunktion nicht ordnungsgemäß funktioniert, öffnen Sie die Batteriefachabdeckung und ersetzen Sie die Batterie.
3. Batteriespezifikationen:

Monitor-Batterie: R6 SIZE AAA 1.5V ×2 (zwei AAA-Kohlebatterien).

Bluetooth-Konnektivität / Verwendung der "Kinomap"-App



Um die Kinomap-App zu verwenden, schalten Sie Bluetooth an dem Rudergerät und auf Ihrem Smartphone bzw. Tablet ein. Gegebenenfalls müssen Sie auf Ihrem Smartphone bzw. Tablet die Standortdienste aktivieren, um eine Verbindung über die App zu ermöglichen.

Wenn Sie die App erstmalig starten, werden Sie dazu aufgefordert, sich zu registrieren. Die Registrierung ist für die Verwendung der App notwendig. Sie werden anschließend aufgefordert, ein Gerät hinzuzufügen.

Werden Sie nicht aufgefordert ein Gerät hinzuzufügen, tippen Sie auf „Mehr“, „Geräte-Management“ und anschließend auf „+“ in der oberen rechten Ecke. Tippen Sie auf das Rudergeräte-Symbol. Wählen Sie anschließend „SENSORS-FTMS“ aus der Liste.

Folgen Sie nun den Anweisungen der App, um das Rudergerät zur App hinzuzufügen. Weitere Informationen zur Verwendung der App finden Sie im Internet unter www.kinomap.com.

6. WARMUP-PHASE

Vor der Übung, ist es besser aufzuwärmen. Warme Muskeln strecken leichter, so dass die erste von 5 ~ 10 Minuten zum Aufwärmen verwendet werden. Dann in Übereinstimmung mit den folgenden Methoden Dehnübungen ausführen und unterbrechen - fünfmal wiederholen, jedes Bein jedes Mal 10 Sekunden oder länger, um sie nach dem Ende der Übung zu wiederholen.

1. Abwärtsdehnung

Beugen Sie die Knie leicht und den Körper langsam, entspannen Sie Ihren Rücken und die Schultern und versuchen Sie, die Zehen zu berühren. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie 3-mal.

2. Dehnung der Oberschenkel

Setzen Sie sich auf ein sauberes Kissen, dann beugen Sie den linken Fuß. Legen Sie den linken Fuß gegen den inneren Oberschenkel des rechten Fußes. Versuchen Sie, Ihre Zehen zu berühren. Halten Sie es für 10 bis 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

3. Waden- und Fußdehnung

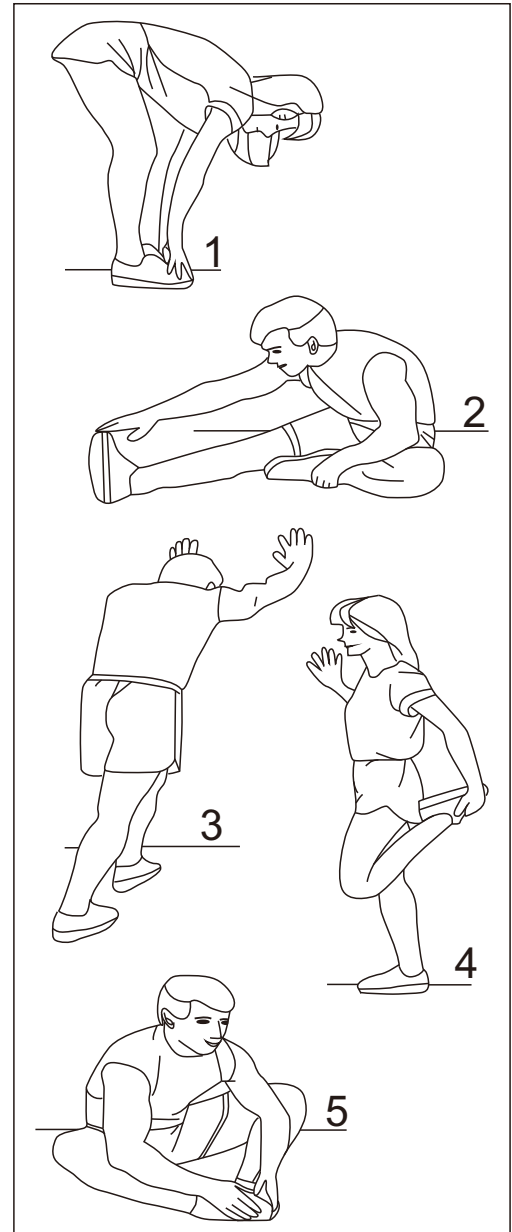
Stellen Sie sich hin und legen Sie beide Hände auf eine Wand oder einen Baum, einen Fuß dahinter. Halten Sie den hinteren Fußstand und die Ferse auf dem Boden, dann neigen Sie sich zur Wand oder zum Baum. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

4. Quadrizeps-Dehnung

Legen Sie Ihre rechten Hände gegen eine Wand oder einen Schreibtisch, um Ihr Gleichgewicht zu stützen. Greifen Sie dann mit der linken Hand Ihren Knöchel und ziehen Sie Ihren Fuß zu Ihrem Gesäß. Halten Sie es für 10 bis 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

5. Leistendehnung

Setzen Sie sich mit gebeugten Knien und zusammengelegten Fußsohlen hin. Halten Sie die Knöchel und beugen Sie sich auf der Hüftenhöhe. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie 3-mal.

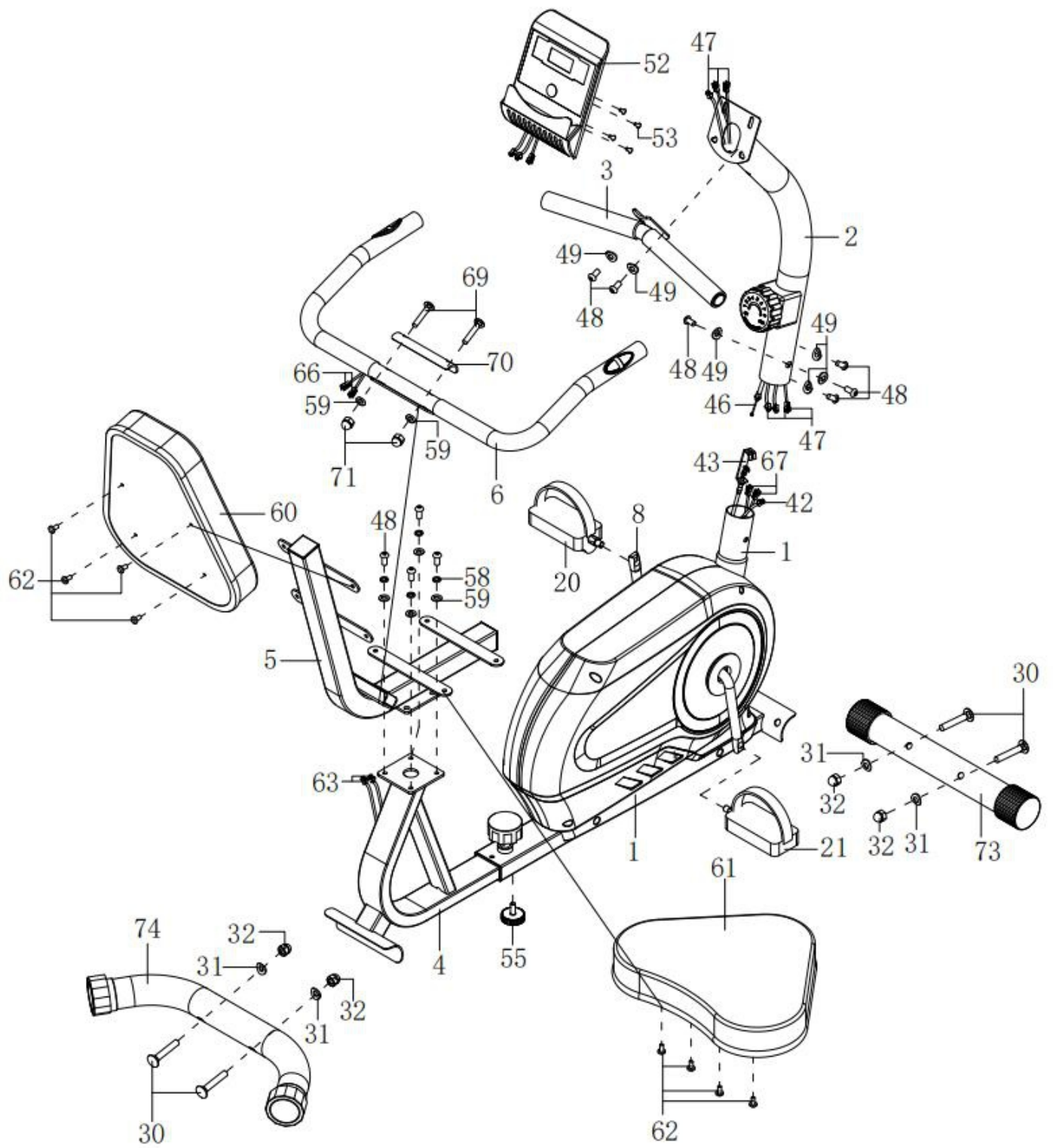


1. Instrucciones de uso seguro

ES

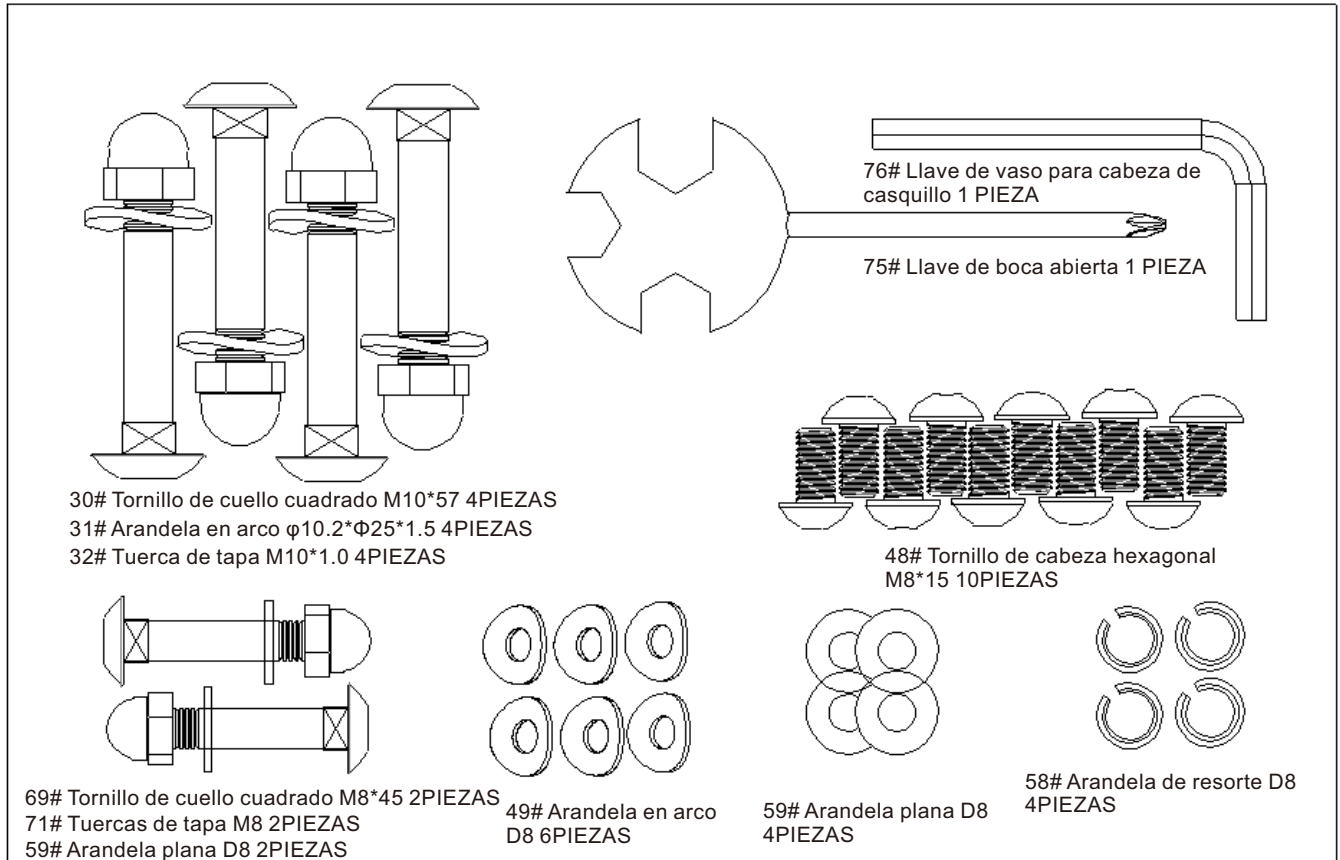
1. Instale este equipo apropiadamente utilizando las piezas originales según las instrucciones de instalación. Antes de realizar el montaje, inspeccione si los paquetes están en buenas condiciones y si las piezas de repuesto están presentes según la lista de piezas de repuesto y las precauciones sobre el transporte.
2. Antes de hacer ejercicio, asegúrese de que todos los sujetadores del equipo estén bloqueados firmemente.
3. Coloque esta bicicleta estática sobre un terreno seco y plano.
4. Con el fin de evitar que la parte inferior de bicicleta estática sufra daños por ejemplo, abrasión y manchas, coloque una cosa como un cojín de goma o una placa de madera delgada debajo de la parte inferior de bicicleta estática.
5. Al empezar a hacer ejercicio, asegúrese de no haya otros objetos a menos de 2 metros de la bicicleta estática.
6. Utilice las herramientas adjuntas u otras herramientas apropiadas para instalar o reparar la bicicleta estática. Después de hacer ejercicio, limpie el sudor de ella.
7. El uso inapropiado y hacer ejercicio de manera excesiva ponen en peligro su salud. Lleve a cabo su plan de entrenamiento bajo la consulta de un médico, lo que puede brindarle excelentes sugerencias sobre sus gestos y objetivos de ejercicio y su dieta. Nunca haga ejercicio después de una comida. Esta bicicleta estática no es adecuada para tratamiento médico.
8. Esta bicicleta estática se puede utilizar en el hogar, no lo utilice para propósito comercial con el fin de evitar lesiones o accidentes.
9. Utilice la bicicleta estática cuando esté en buenas condiciones. Realice el mantenimiento necesario con los repuestos originales.
10. No modifique la bicicleta estática usted mismo por motivo de evitar anomalías o accidentes.
11. Al ajustar la bicicleta estática, tenga en cuenta que debe observar la mejor posición y la posición ajustable más grande por motivo de garantizar que la posición ajustada sea segura.
12. A menos que se especifique lo contrario en las instrucciones, esta bicicleta estática sólo se puede utilizar por una persona a la vez.
13. Durante hacer ejercicio, use ropa y zapatos deportivos adecuados. La ropa no debe ser demasiado larga ni ancha por motivo de evitar que se enganche o cuelgue en las piezas de la bicicleta estática al hacer ejercicio. Los zapatos deben ser apropiados para los pies y las suelas deben ser antideslizantes.
14. Deje de hacer ejercicio si ocurre cualquiera de las situaciones a continuación: Náuseas, temblores, dificultad de respiración, frecuencia cardíaca excesivamente rápida, dolor de cabeza o dolor en el pecho. Debe consultar a su médico si persiste alguno de los síntomas de malestar.
15. Los equipos deportivos no son juguetes y, por lo tanto, deben ser utilizados por las personas que quieren hacer ejercicio.
16. Los niños y las personas discapacitadas deben utilizar la bicicleta estática bajo supervisión de adultos o personas sanas. Deben tomar las medidas adecuadas por motivo de garantizar que un/a niño/a no pueda utilizar el equipo sin la supervisión del adulto.
17. Asegúrese de que ninguna parte de otra persona sea accesible a la bicicleta estática al hacer ejercicio.
18. Por motivo de proteger el medio ambiente, nunca deseche los paquetes o las baterías sin contemplaciones, debe colocarlos en un cubo de basura designado u un punto de recolección de desechos adecuado.
19. La carga máxima de la bicicleta estática es de **120 kg**.

2. Dibujo explosivo

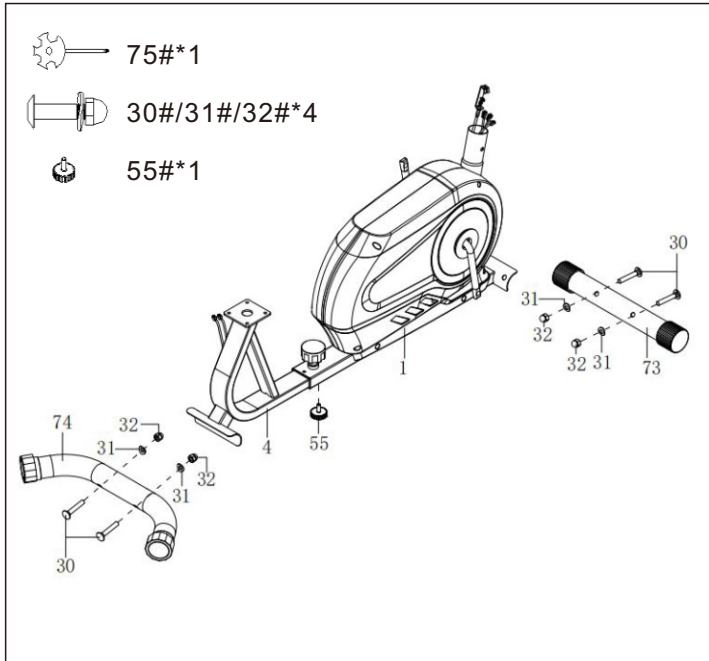


3. Lista de piezas

N°	Descrizione	Qta	N°	Descrizione	Qta
1	Cadena principal	1	49	Arandela en arco $\Phi 8.5 \times \Phi 20 \times 1.5$	6
2	Tubo de consola	1	52	Consola	1
3	Manija delantera	1	53	Tornillo M5*10	4
4	Cadena de tubo trasero	1	55	Perilla de ajuste del pie	1
5	Tubo de asiento	1	58	Arandela de resorte D8	4
6	Manija trasera	1	59	Arandela plana D8	6
8	Cigüeñal	1	60	Almohadilla trasera	1
20	Pedal izquierdo	1	61	Asiento	1
21	Pedal derecho	1	62	Tornillo de cabeza hexagonal M6*12	8
30	Tornillo de cuello cuadrado M10*57	4	63	Cable de conexión 3	2
31	Arandela en arco $\phi 10.2 \times \phi 25 \times 1.5$	4	66	Sensor de pulso manual	2
32	Tuerca de tapa M10*1.0	4	67	Cable medio de consola 2	2
42	Sensor magnético	1	69	Tornillo de cuello cuadrado M8*45	2
43	Cable de tensión	1	70	Cubierta de manija trasera	1
46	Cable del sensor	1	71	Tuercas de tapa M8	2
47	Cable superior de consola 1	3	73	Estabilizador delantero	1
48	Tornillo de cabeza hexagonal M8*15	10	74	Estabilizador trasero	1

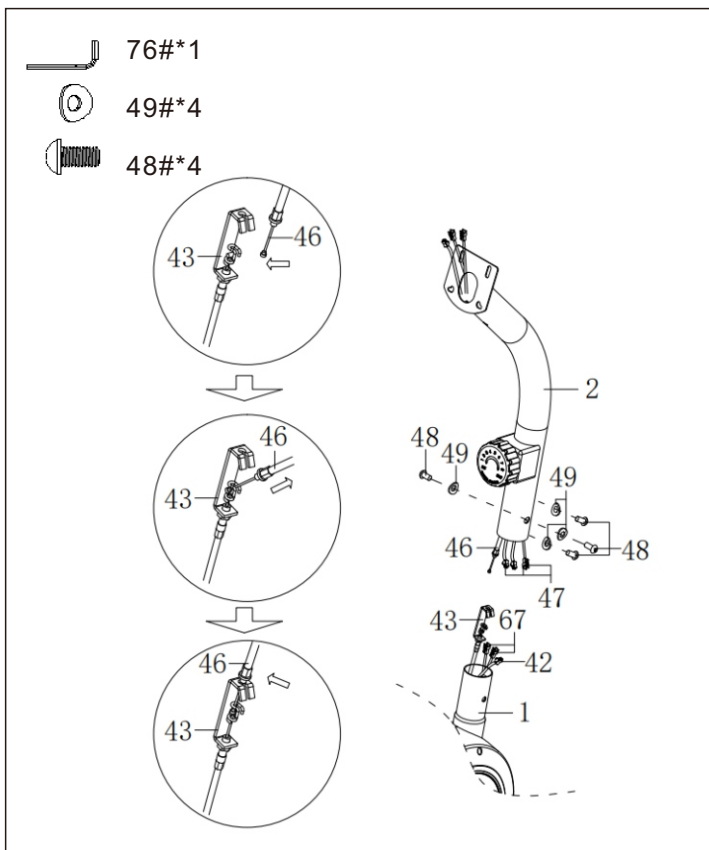


4. Pasos de instalación



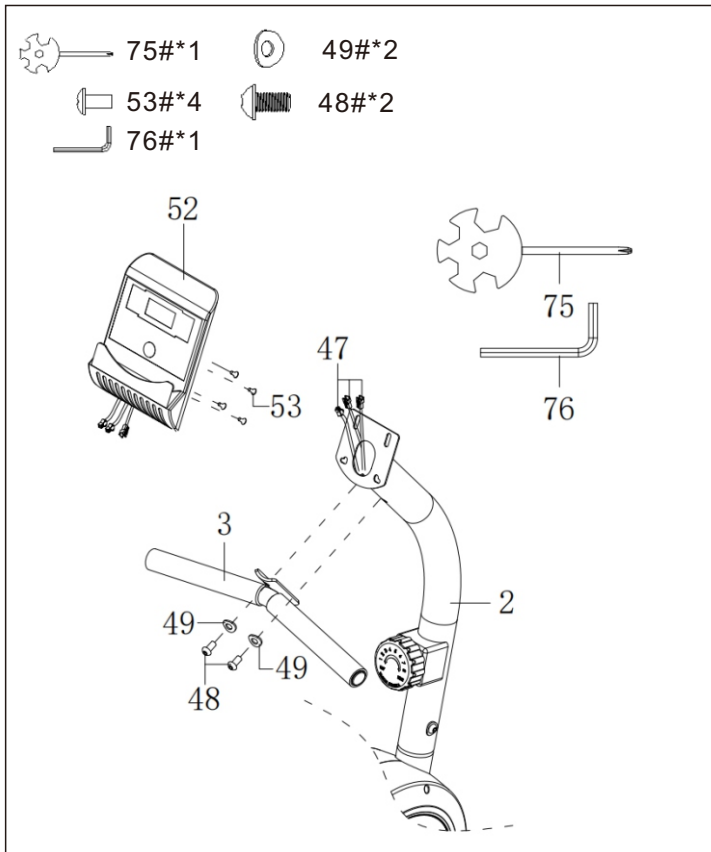
Paso 1:

1. Instale el estabilizador delantero (73) en la cadena principal (1) usando el tornillo de cuello cuadrado (30), la arandela en arco (31) y la tuerca de tapa (32).
2. Instale el estabilizador trasero (74) en la cadena de tubo trasero (4) usando el tornillo de cuello cuadrado (30), la arandela en arco (31) y la tuerca de tapa (32). Asegure firmemente la perilla de ajuste del pie (55).



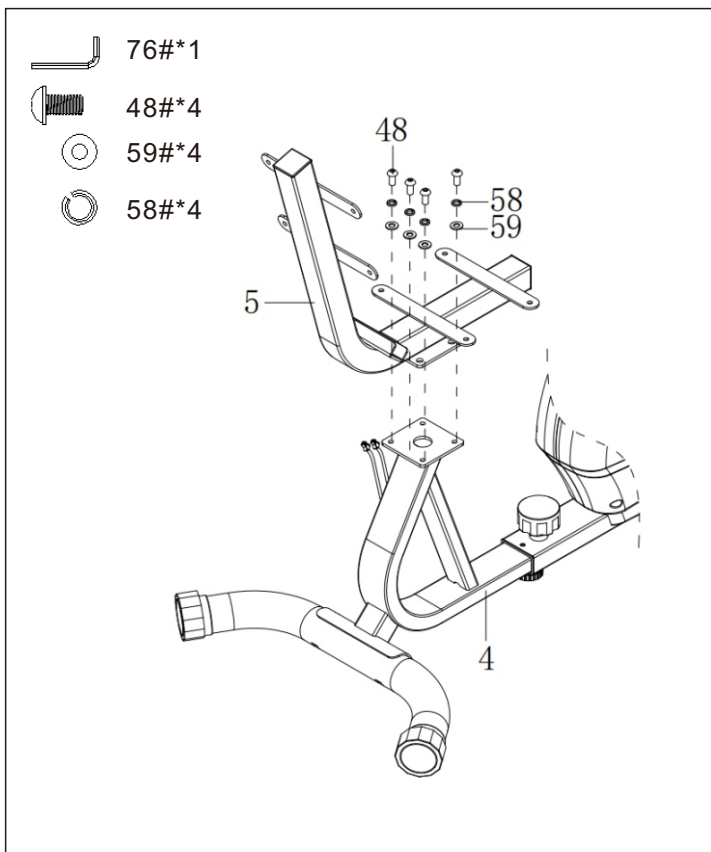
Paso 2:

1. Conecte correctamente el cable superior de consola (47) y el cable medio de consola (67) en el tubo de consola (2) con el cable de perilla de tensión (42). Conecte correctamente el cable del sensor (46) y el cable de tensión (43) en el tubo de consola (2).
2. Instale el tubo de consola (2) en la cadena principal (1) usando el tornillo de cabeza hexagonal M8*15 (48) y la arandela en arco (49).



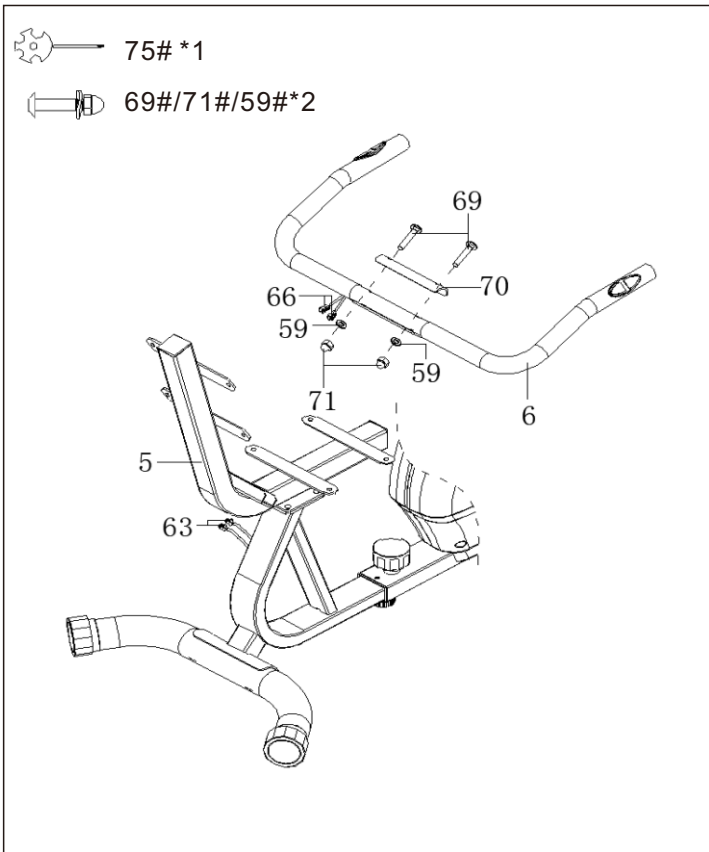
Paso 3:

1. Instale la manija delantera (3) en el tubo de consola (2) usando el tornillo de cabeza hexagonal M815 (48) y la arandela en arco (49).
2. Conecte correctamente la consola (52) con el cable superior de consola (47). Use la llave combinada para fijar la consola (52) al tubo de consola (2) con el tornillo M5*10 (53).



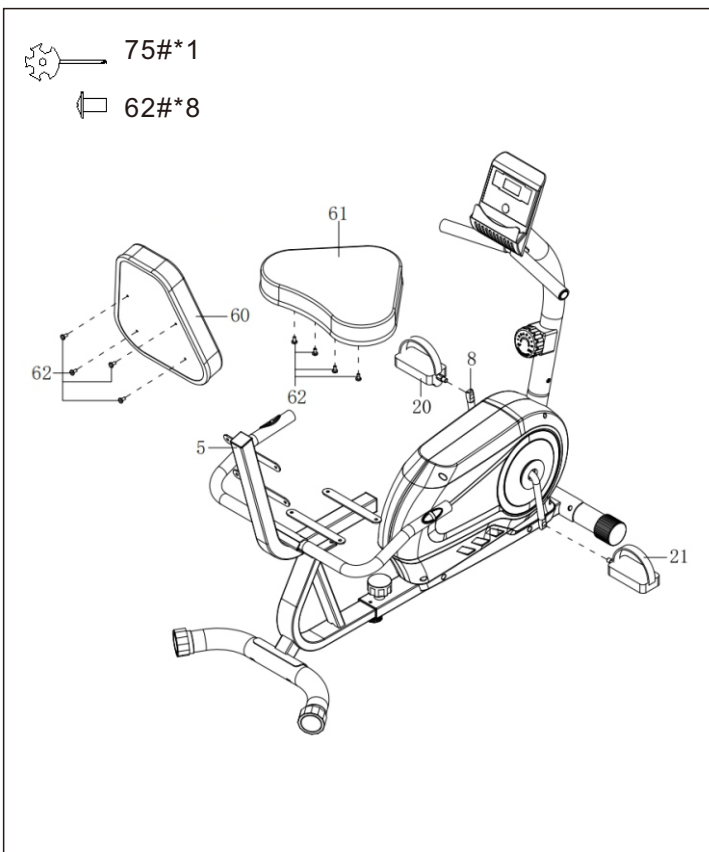
Paso 4:

1. Instale el tubo de asiento (5) en la cadena de tubo trasero (4) usando el tornillo de cabeza hexagonal M8*15 (48), la arandela de resorte (58) y la arandela plana (59).



Paso 5:

1. Instale la manija trasera (6) en el tubo de asiento (5) usando el tornillo de cuello cuadrado M8*45 (69), la arandela plana (59) y las tuercas de tapa M8 (71). Luego, conecte el sensor de pulso manual (66) con el cable de conexión 3 (63).



Paso 6:

1. Fije la almohadilla trasera (60) y el asiento (61) respectivamente al tubo de asiento (5) usando el tornillo de cabeza hexagonal M6*12 (62).
2. Asegure firmemente los pedales izquierdo y derecho al cigüeñal usando las llaves combinadas. Ensamblaje completado.

Después del ensamblaje, verifique que todas las conexiones estén bien fijadas.

5. Instrucciones de operación

Ajuste de resistencia:

El ajuste de resistencia de la bicicleta reclinada se logra mediante tensión. La marcha 1 es la de menor resistencia y la marcha 8 es la de mayor resistencia. Gire la perilla en el sentido de las agujas del reloj para aumentar la resistencia y en el sentido contrario a las agujas del reloj para reducirla.

Ajuste del ensamblaje de la cadena trasera:

Afloje la perilla de ajuste y ajuste adecuadamente la distancia entre la cadena trasera y la cadena principal para garantizar un movimiento eficaz y confortable que satisfaga sus necesidades.

Advertencia: Antes de usar este producto, asegúrese de haber fijado firmemente todos los tornillos y tuercas, y de que la máquina completa esté colocada de manera estable sin temblores.

ADVERTENCIA DE BATERÍA:

1. No mezcle las pilas alcalinas, estándar (carbono-zinc) o recargables (níquel-cadmio).
2. Nunca mezcle las baterías nuevas y viejas.
3. Debe insertar las baterías con la polaridad correcta.
4. Retire las baterías cuando no se utilice la unidad durante períodos prolongados.
5. Los terminales de alimentación no deben ser cortocircuitados.
6. Siempre cumpla con las leyes y normativas locales.

Instrucciones de funcionamiento:

1. Activar/Suspender pantalla

En modo de suspensión, pulse cualquier botón para activar el monitor. Si el monitor permanece inactivo durante 4 minutos, se apagará automáticamente y entrará en modo de suspensión.

2. Ajustes de funciones

Para establecer una cuenta regresiva objetivo para una función de ejercicio, deje de hacer ejercicio y asegúrese de que el monitor esté inactivo. Presione el botón MODE para hacer que la función de ajuste actual parpadee. Use el botón MODE para cambiar a la función deseada (las funciones que se pueden ajustar son tiempo, distancia, calorías y brazadas). Cuando la función deseada esté parpadeando, use los botones UP o DOWN para aumentar o disminuir el valor. Una vez completos los ajustes, puede comenzar a ejercitarse hacia el valor objetivo. Habrá un parpadeo y una alarma sonora cuando se alcance el valor objetivo.

3. Función Bluetooth

Este monitor puede conectarse a varias aplicaciones móviles a través de Bluetooth. Las aplicaciones específicas que se pueden conectar son designadas por el fabricante del equipo de fitness y deben seguir sus requisitos. Para conectarse por Bluetooth, presione el botón Bluetooth. El Bluetooth se activará y la pantalla del monitor se apagará, permitiendo la conexión a una aplicación móvil. Consulte las instrucciones de uso de la APP proporcionadas por el fabricante del equipo de fitness para los métodos de conexión de las diferentes aplicaciones.

Notas:

1. Si el monitor muestra pantallas anormales o se bloquea, abra la tapa de la batería y retire la pila, luego vuelva a colocar la batería.
2. Si la pantalla del monitor se atenúa o la función de frecuencia cardíaca no funciona correctamente, abra la tapa de la batería y sustituya la pila.
3. Especificaciones de la batería: Batería del monitor: R6 TAMAÑO AAA 1.5Vx2 (dos pilas de carbono AAA).

Bluetooth / Función de la app



Para usar la app Kinomap, encienda el Bluetooth en la máquina de remo y en su smartphone o tablet. Es posible que deba activar los servicios de ubicación en su smartphone o tablet para permitir la conexión a través de la app.

Cuando inicie la app por primera vez, se le pedirá que se registre. El registro es necesario para usar la app. A continuación se le pedirá que añada un dispositivo.

Si no se le solicita que añada un dispositivo, toque en “Más”, “Gestión de dispositivos” y luego en “+” en la esquina superior derecha. Toque el icono de la máquina de remo. Luego seleccione “SENSORS - FTMS” de la lista.

Ahora sigue las instrucciones en la aplicación para añadir la máquina de remo a la app. Para más información sobre el uso de la aplicación, visita www.kinomap.com.

6. ETAPA DE CALENTAMIENTO

Antes de hacer ejercicio, es mejor que haga ejercicios de calentamiento para que los músculos se estiren más fácilmente, por lo que los primeros de 5 a 10 minutos debe hacer ejercicio de calentamiento. Luego, Inicie y finalice los ejercicios de estiramiento de acuerdo con los siguientes métodos, hágalos cinco veces, para cada pierna, mantenga 10 segundos cada vez. Y haga estos ejercicios de estiramiento nuevamente después de hacer ejercicio.

1. Estiramiento hacia abajo

Doble las rodillas y el cuerpo lentamente y ligeramente, deje que la espalda y los hombros se relajen e intente tocar los dedos de los pies. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces.

2. Estiramiento de los isquiotibiales

Siéntese sobre un cojín limpio, y doble el pie izquierdo. Coloque su pie izquierdo contra la parte interna del muslo de su pierna derecha. Intente tocarse los dedos de los pies. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

3. Estiramiento de pantorrillas y pies

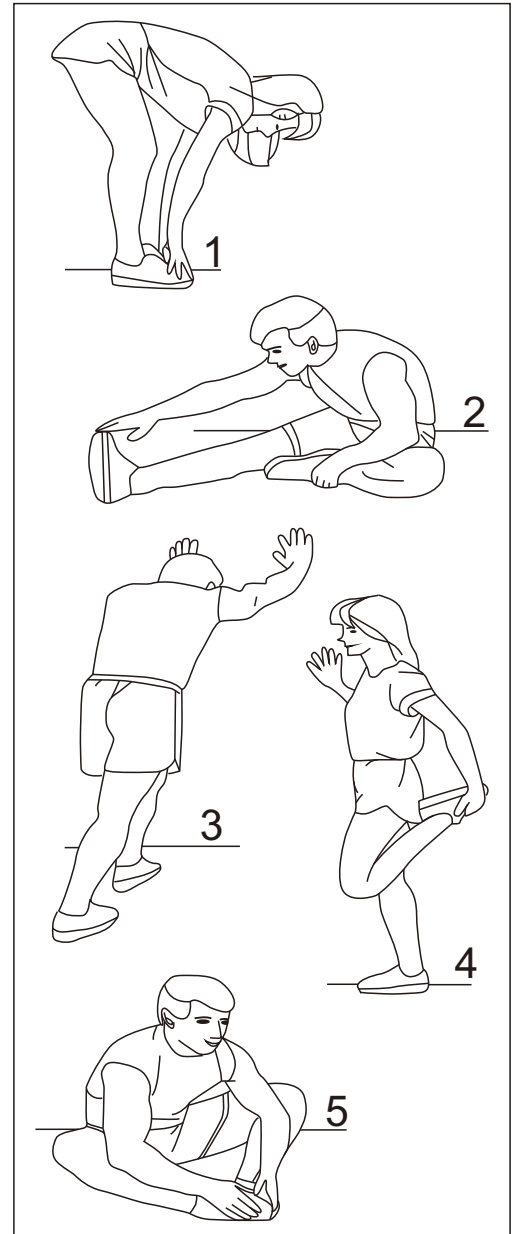
Párese de pie y coloque las ambas manos en una pared o un árbol, coloque un pie detrás. Mantenga el pie que está detrás y el talón en el piso, entonces inclíne su cuerpo hacia la pared o el árbol. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

4. Estiramiento de cuádriceps

Coloque su mano derecha contra una pared o un escritorio con el fin de mantener el equilibrio. Entonces, tome el tobillo con la mano izquierda y tire del pie hacia las nalgas. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

5. Estiramiento de la ingle

Siéntese con las rodillas dobladas y mantenga las plantas de los pies juntas. Sostenga los tobillos y doble las caderas. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces.

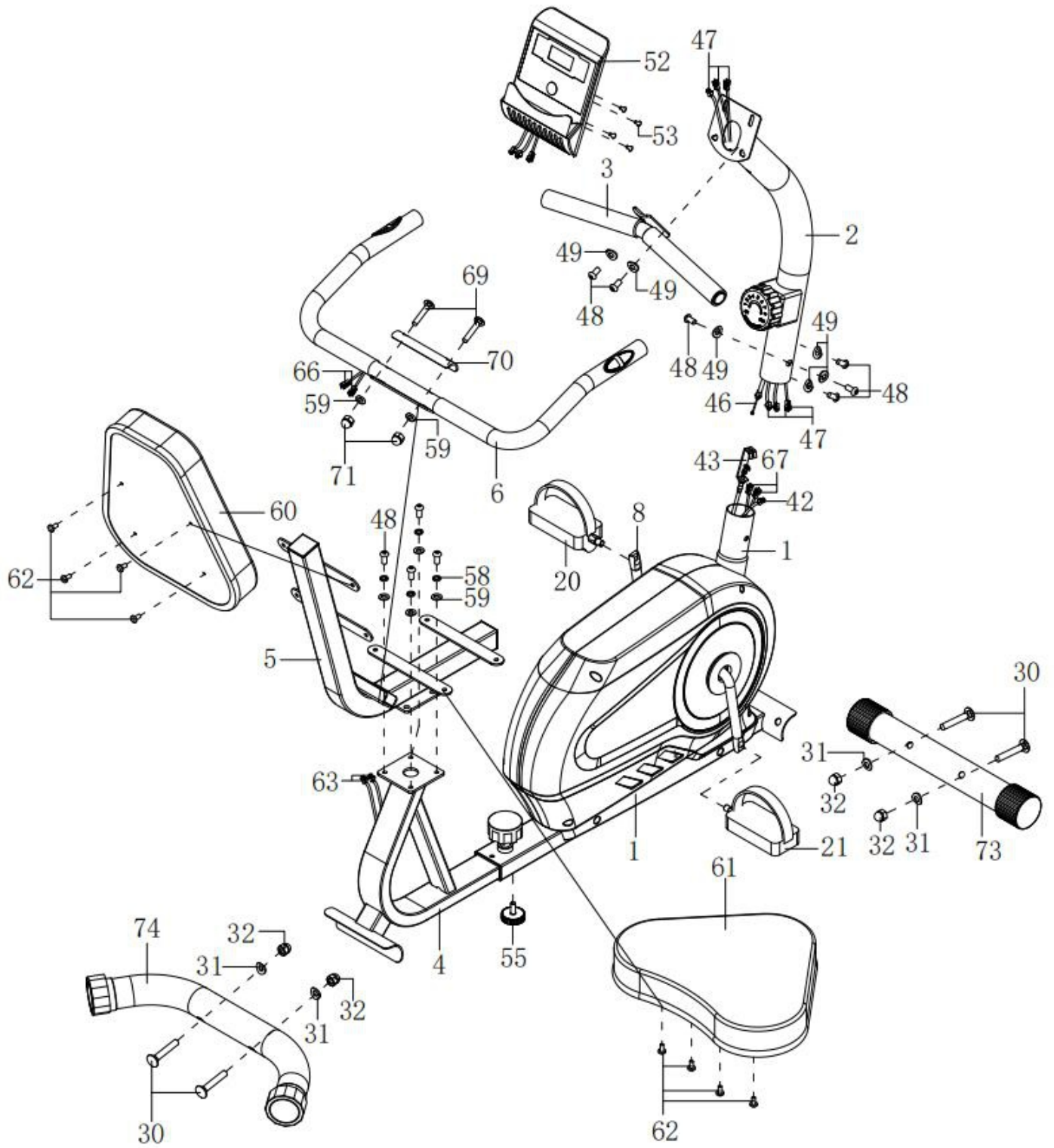


1. Istruzioni per l'uso sicuro

IT

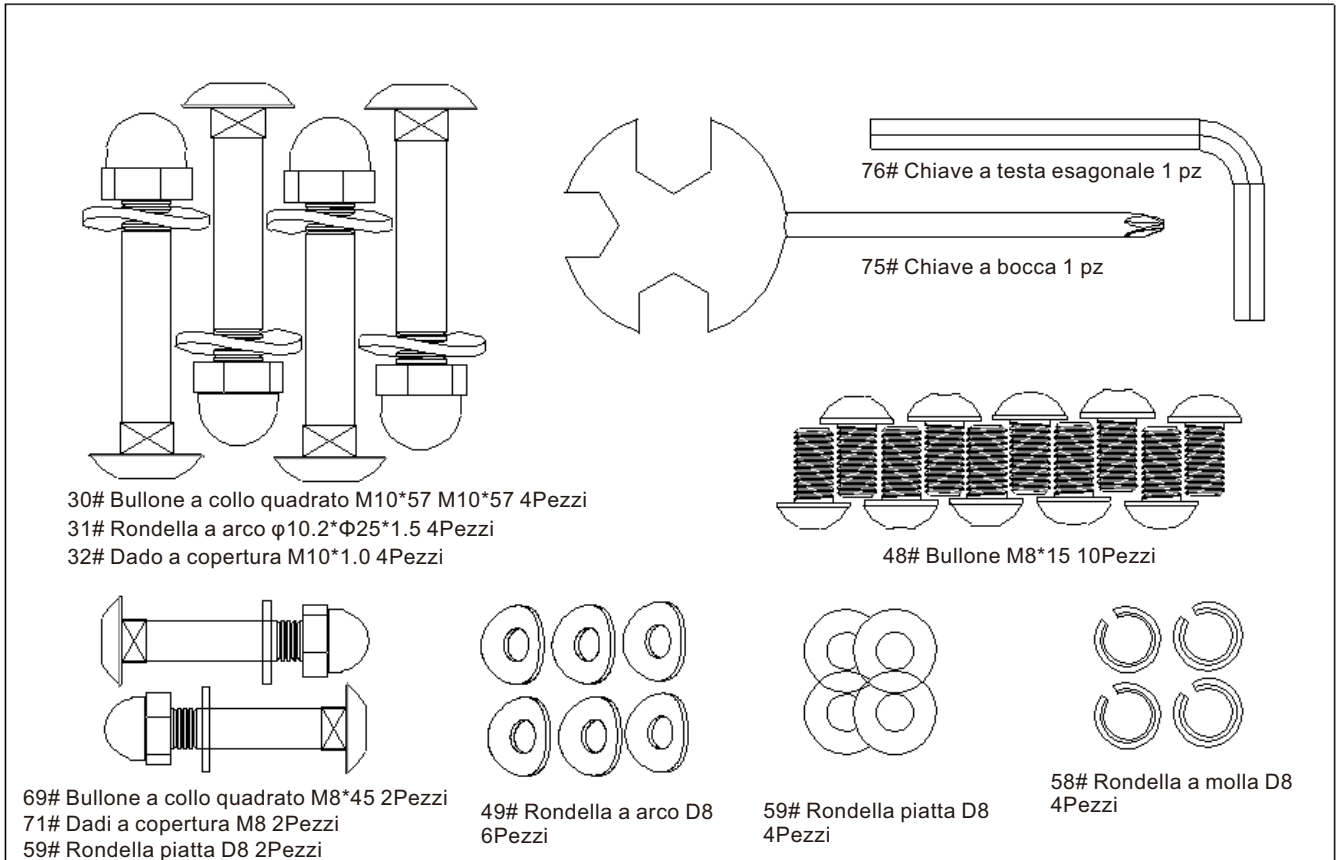
1. Assemblare il prodotto correttamente utilizzando parti originali secondo le istruzioni di assemblaggio. Prima dell'assemblaggio, controllare se la confezione sia in buone condizioni e se i pezzi di ricambio sono completi secondo le precauzioni di trasporto e l'elenco dei pezzi di ricambio.
2. Prima di allenarsi, assicurarsi che i pezzi di fissaggio dell'apparechiatura siano in stato di blocco.
3. Posizionare la cyclette su un terreno piano e asciutto.
4. Per evitare che il fondo dell'apparecchiatura subisca danni quali abrasioni e macchie, posizionare sotto il fondo un oggetto come un cuscino di gomma o una sottile piastra di legno.
5. Quando si inizia l'allenamento, assicurarsi di non avere alcun oggetto entro la distanza di 2 metri dalla cyclette.
6. Utilizzare gli strumenti forniti o altri strumenti adatti per montare o riparare la cyclette. Dopo l'allenamento, asciugare il sudore sull'apparecchiatura.
7. L'uso improprio e l'allenamento fisico eccessivo mettono in pericolo la salute. Si prega di eseguire il programma di allenamento sotto la direzione di un medico che potrebbe dare ottimi suggerimenti sui gesti degli allenamenti, sugli obiettivi degli allenamenti e sulla dieta. Non fare mai allenamento dopo un pasto. Questa cyclette non è per scopi medici.
8. Questo prodotto è utilizzato in casa, quindi non applicarlo all'uso commerciale perché non provochino evitare lesioni o causare incidenti.
9. Utilizzare la cyclette quando l'apparechiatura funziona correttamente. Effettuare la manutenzione necessaria utilizzando i ricambi originali.
10. Non fare modificare il prodotto o modificarlo da soli per evitare anomalie o incidenti.
11. Prima della regolazione dell'apparechiatura, osservare la posizione migliore e più grande possibile per garantire che la posizione per la regolazione sia sicura.
12. Se non diversamente specificato nelle istruzioni, questa cyclette può essere utilizzata solo da una persona alla volta.
13. Nel processo dell'allenamento, indossare indumenti e scarpe sportive. Gli indumenti non devono essere né troppo lunghi né troppo larghi per evitare che vengano agganciati o appesi durante l'allenamento. Le scarpe devono essere adatte ai piedi e le soles devono essere antiscivolo.
14. L'allenamento fisico deve essere interrotto se avviene una delle seguenti condizioni: nausea, tremori, estrema mancanza di respiro, frequenza cardiaca eccessivamente veloce, testa pulsante o dolori al petto. Si deve consultare il medico se uno qualsiasi dei sintomi di disagio persiste.
15. Si prega di ricordare che le attrezzature sportive non sono giocattoli con cui non si può giocare e, quindi, devono essere utilizzate da quelle persone a scopo di allenamento.
16. I bambini e le persone disabili devono utilizzare l'apparechiatura in presenza di adulti o persone sane. Devono essere prese misure adeguate per garantire che un bambino non sia in grado di utilizzare l'apparechiatura senza la supervisione di un adulto.
17. Assicurarsi che nessuna parte di un'altra persona sia accessibile all'apparechiatura durante l'allenamento.
18. Per proteggere l'ambiente, non gettare mai le confezioni o le batterie e si deve metterle in una pattumiera designata o in un altro punto di raccolta dei rifiuti.
19. La cyclette ha un carico massimo di 120kg.

2. Disegno scomposto

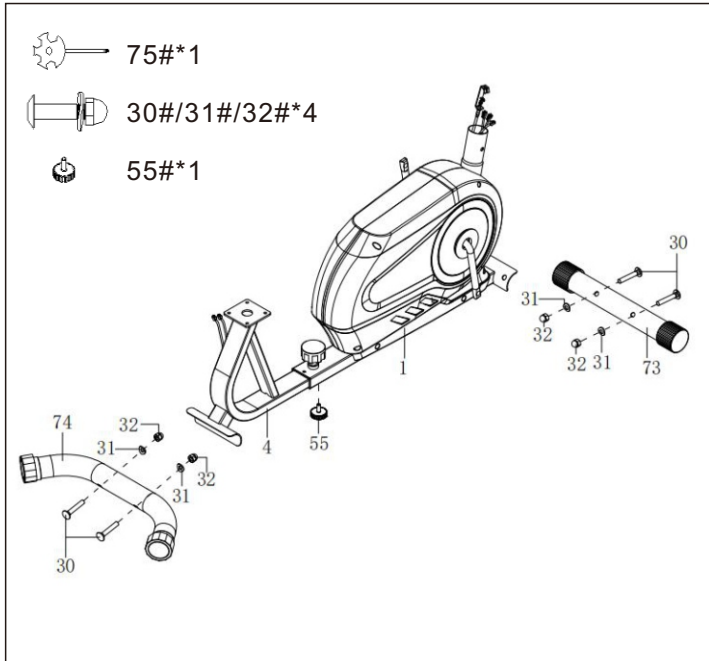


3. Elenco delle parti

N°	Descrizione	Cantidad	N°	Descrizione	Cantidad
1	Telaio principale	1	49	Rondella a arco $\Phi 8.5 \times \Phi 20 \times 1.5$	6
2	Tubo della console	1	52	Console	1
3	Manubrio anteriore	1	53	Vite M5*10	4
4	Telaio del tubo posteriore	1	55	Pulsante di regolazione del piede	1
5	Tubo del sedile	1	58	Rondella a molla D8	4
6	Manubrio posteriore	1	59	Rondella piatta D8	6
8	Cataletto	1	60	Cuscino posteriore	1
20	Pedale sinistro	1	61	Sedile	1
21	Pedale destro	1	62	Bullone M6*12	8
30	Bullone a collo quadrato M10*57	4	63	Cavo di connessione 3	2
31	Rondella a arco $\phi 10.2 \times \Phi 25 \times 1.5$	4	66	Pulsometro manuale	2
32	Dado a copertura M10*1.0	4	67	Cavo centrale della console 2	2
42	Sensore magnetico	1	69	Bullone a collo quadrato M8*45	2
43	Cavo di tensione	1	70	Copertura del manubrio posteriore	1
46	Cavo del sensore	1	71	Dadi a copertura M8	2
47	Cavo superiore della console 1	3	73	Stabilizzatore anteriore	1
48	Bullone M8*15	10	74	Stabilizzatore posteriore	1

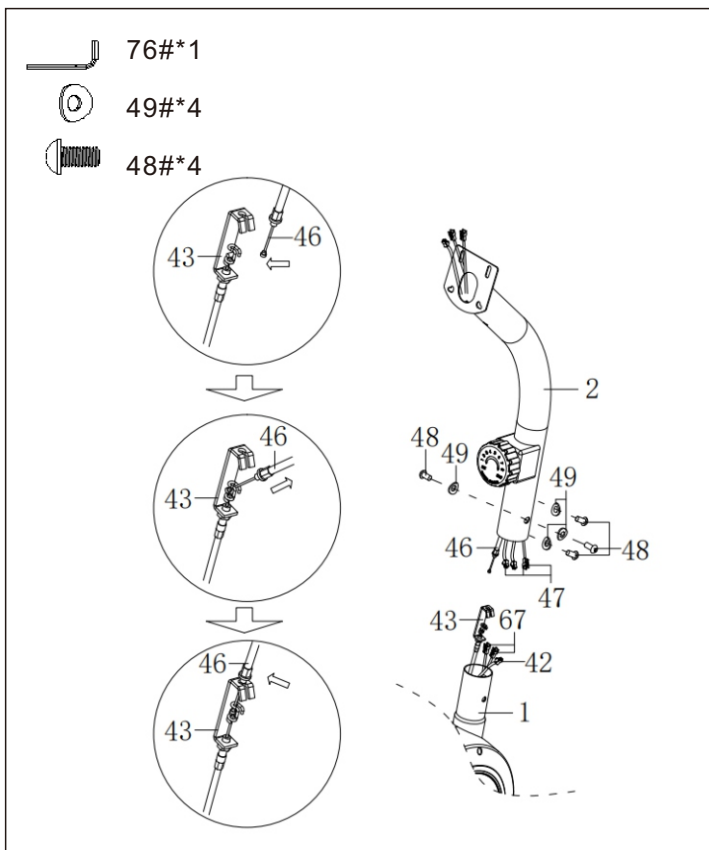


4. Passaggi di installazione



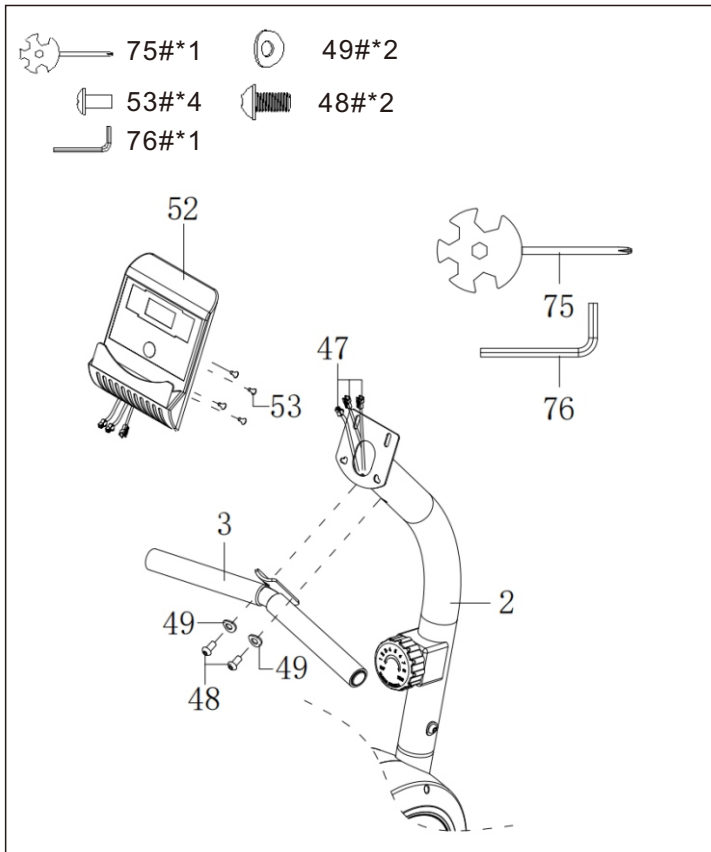
Passo 1:

1. Installare il stabilizzatore anteriore (73) sul telaio principale (1) utilizzando il bullone a collo quadrato (30), la rondella a arco (31) e il dado a copertura (32).
2. Installare il stabilizzatore posteriore (74) sul telaio del tubo posteriore (4) utilizzando il bullone a collo quadrato (30), la rondella a arco (31) e il dado a copertura (32). Serrare bene il pulsante di regolazione del piede (55).



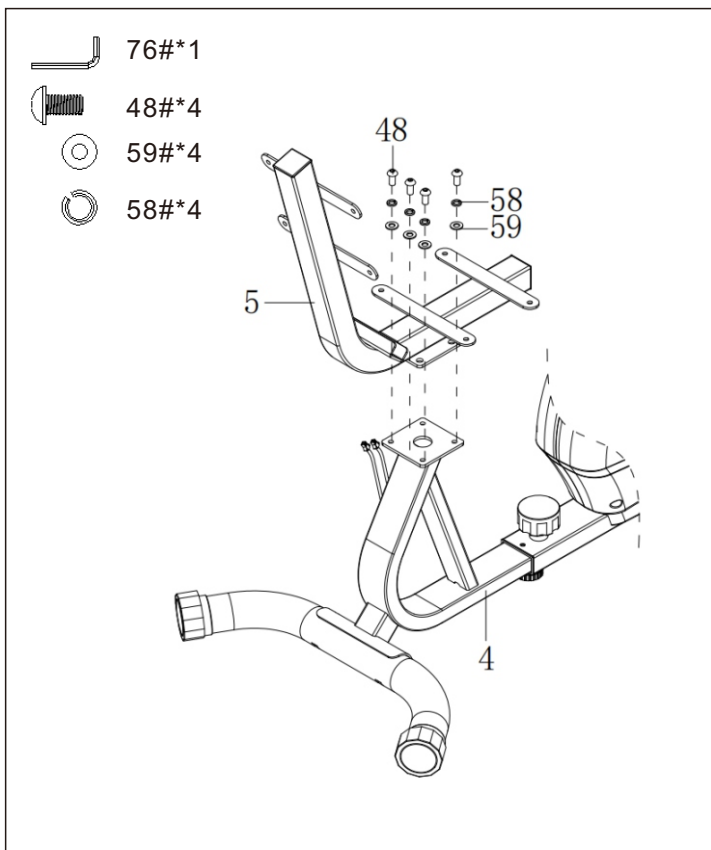
Passo 2:

1. Connettere correttamente il cavo superiore della console (47) e il cavo centrale della console (67) sul tubo della console (2) con il cavo del pulsante di tensione (42). Connettere correttamente il cavo del sensore (46) e il cavo di tensione (43) sul tubo della console (2).
2. Installare il tubo della console (2) sul telaio principale (1) utilizzando il bullone M8*15 (48) e la rondella a arco (49).



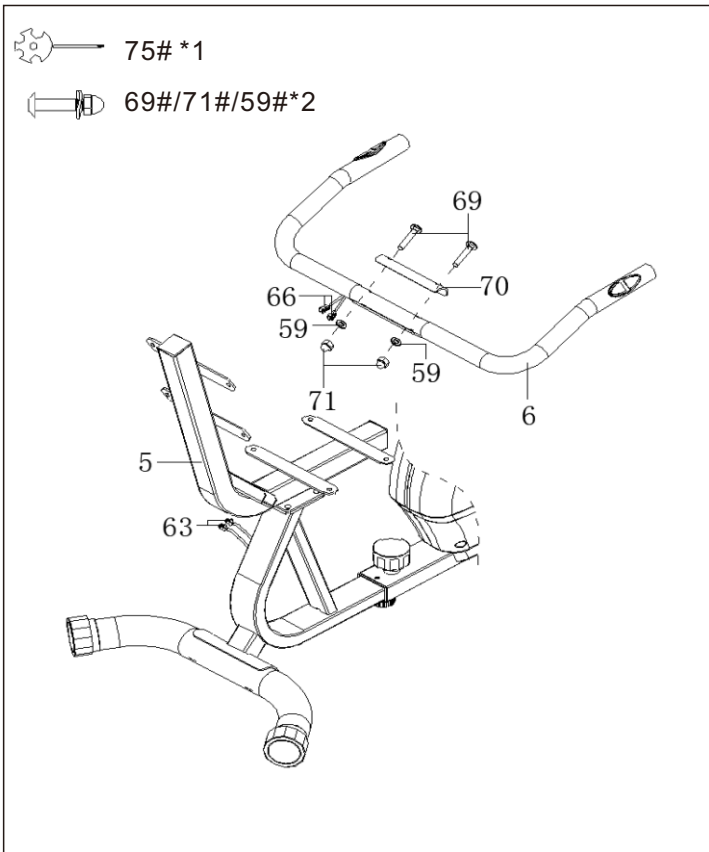
Passo 3:

1. Installare il manubrio anteriore (3) sul tubo della console (2) utilizzando il bullone M815 (48) e la rondella a arco (49).
2. Connettere correttamente la console (52) con il cavo superiore della console (47). Usare la chiave combinata per serrare la console (52) al tubo della console (2) con la vite M5*10 (53).



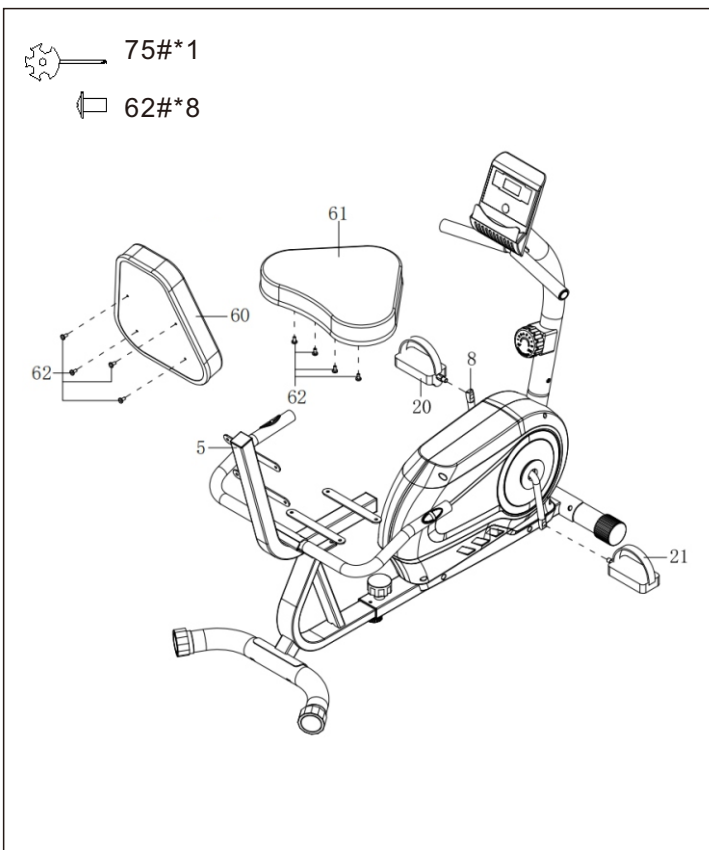
Passo 4:

1. Installare il tubo del sedile (5) sul telaio del tubo posteriore (4) utilizzando il bullone M8*15 (48), la rondella a molla (58) e la rondella piatta (59).



Passo 5:

1. Installare il manubrio posteriore (6) sul tubo del sedile (5) utilizzando il bullone a collo quadrato M8*45 (69), la rondella piatta (59) e i dadi a copertura M8 (71). Successivamente, connettere il pulsometro manuale (66) con il cavo di connessione 3 (63).



Passo 6:

1. Serrare separatamente il cuscino posteriore (60) e il sedile (61) sul tubo del sedile (5) utilizzando il bullone M6*12 (62).
2. Serrare bene i pedali sinistro e destro al cataletto utilizzando le chiavi combinate. Assemblaggio completato.

Dopo l'assemblaggio, verificare che tutte le connessioni siano serrate correttamente.

5. Istruzioni per l'uso

Regolazione della resistenza:

La regolazione della resistenza della bici reclinata avviene tramite tensione. La 1^a marcia è la meno resistente, la 8^a marcia è la più resistente. Girare il pulsante in senso orario per aumentare la resistenza e in senso antiorario per ridurla.

Regolazione dell'assemblaggio del telaio posteriore:

Allentare il pulsante di regolazione e regolare opportunamente la distanza tra il telaio posteriore e il telaio principale per garantire un movimento efficace e confortevole che soddisfi le proprie esigenze.

Avvertenza: Prima di utilizzare questo prodotto, assicurarsi di aver serrato tutti i bulloni e i dadi, e che l'intera macchina sia posizionata stabilmente senza tremori!

AVVERTENZE SULLA BATTERIA:

1. Non mischiare batterie alcaline, standard (zinco-carbone) o ricaricabili (nichel-cadmio).
2. Non mischiare mai batterie vecchie e nuove.
3. Le batterie devono essere inserite secondo la polarità corretta.
4. Rimuovere le batterie quando l'unità non viene utilizzata a lungo.
5. I terminali della batteria non devono essere cortocircuitati.
6. Rispettare sempre le leggi e le normative locali.

Istruzioni per l'uso:

1. Risveglio/Sospensione del display

In modalità sospensione, premere un qualsiasi pulsante per riattivare il monitor. Se il monitor rimane inattivo per 4 minuti, si spegnerà automaticamente e entrerà in modalità sospensione.

2. Impostazioni delle funzioni

Per impostare un conto alla rovescia obiettivo per una funzione di allenamento, interrompere l'esercizio e assicurarsi che il monitor sia inattivo. Premere il pulsante MODE per far lampeggiare la funzione corrente. Usare il pulsante MODE per passare alla funzione desiderata (le funzioni che possono essere impostate sono tempo, distanza, calorie e bracciate). Quando la funzione desiderata lampeggia, usare i pulsanti UP o DOWN per aumentare o diminuire il valore. Una volta completate le impostazioni, è possibile iniziare l'allenamento verso il valore obiettivo. Ci sarà lampeggio e un allarme acustico per indicare quando il valore obiettivo è raggiunto.

3. Funzione Bluetooth

Questo monitor può connettersi a varie app mobili via Bluetooth. Le app specifiche con cui può connettersi sono designate dal produttore dell'attrezzatura fitness e devono seguire le loro indicazioni. Per connettere il Bluetooth, premere il pulsante Bluetooth. Il Bluetooth si attiverà e il display del monitor si spegnerà, consentendo la connessione a un'app mobile. Fare riferimento alle istruzioni d'uso dell'APP fornite separatamente dal produttore dell'attrezzatura fitness per i metodi di connessione per le diverse app.

Note:

1. Se il monitor mostra visualizzazioni anomale o va in crash, aprire il coperchio della batteria e rimuovere la batteria, quindi reinstallare la batteria.
2. Se il display del monitor diventa fioco o la funzione di frequenza cardiaca non funziona correttamente, aprire il coperchio della batteria e sostituire la batteria.
3. Specifiche della batteria: Batteria del monitor: R6 SIZE AAA 1.5Vx2 (due batterie al carbonio AAA).

Bluetooth / Funzione App



Per utilizzare l'app Kinomap, attivare il Bluetooth sul vogatore e sullo smartphone o tablet. Potrebbe essere necessario abilitare i servizi di localizzazione sullo smartphone o tablet per consentire una connessione tramite l'app.

Quando avvii l'app per la prima volta, ti verrà chiesto di registrarti. La registrazione è necessaria per usare l'app. Successivamente ti verrà chiesto di aggiungere un dispositivo. Se non ti viene chiesto di aggiungere un dispositivo, tocca "More", "Device Management" e poi "+" nell'angolo in alto a destra. Tocca l'icona del vogatore. Poi seleziona "SENSORS - FTMS" dall'elenco.

Ora segui le istruzioni nell'app per aggiungere il vogatore all'app. Per ulteriori informazioni sull'uso dell'app, visita www.kinomap.com.

6. FASE DI RISCALDAMENTO

Prima dell'allenamento, è meglio fare il riscaldamento fisico per allungare i muscoli più facilmente. Quindi il primo di 5 ~ 10 minuti per riscaldarsi. E poi a secondo dei seguenti metodi, fermarsi e fare allenamenti di allungamento: ripetere cinque volte, ogni gamba ogni 10 secondi, o più tempo per ripetere quest'allungamento dopo la fine dell'allenamento.

1. Allungamento verso il basso

Piegare leggermente le ginocchia e il corpo lentamente, rilassare la schiena e le spalle e provare a toccare le dita dei piedi. Tenerle per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte.

2. Allungamento dei muscoli posteriori della coscia

Sedersi su un cuscino pulito, e piegare la ginocchia sinistra. Posizionare il piede sinistro verso l'interno coscia del gamba destra. Provare a toccare le dita del piede destro. Tenere per 10 ~ 15 secondi, e ripetere 3 volte con ogni gamba.

3. Allungamento del polpaccio e dei piedi

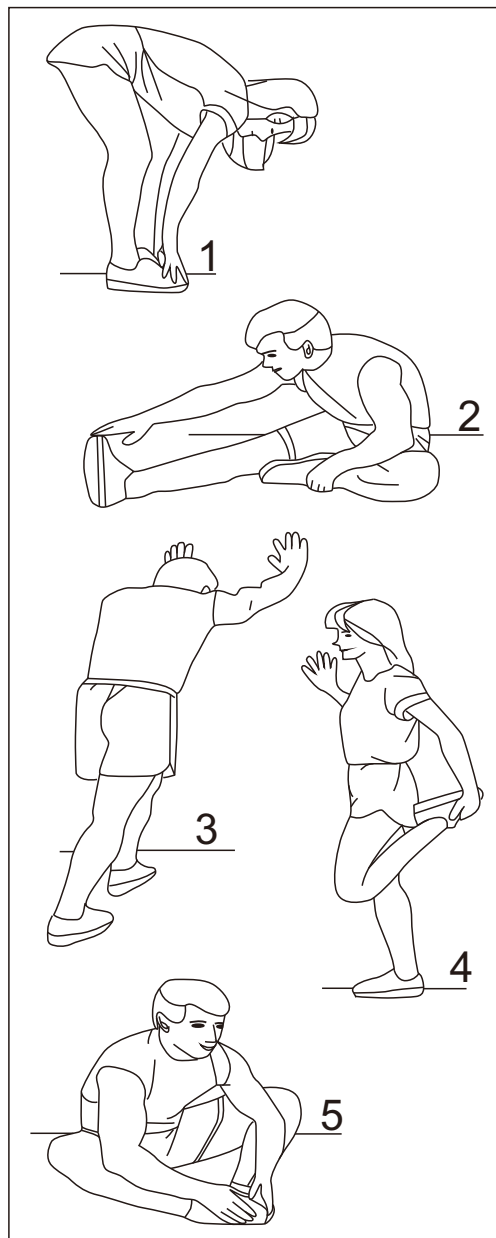
Stare in piedi e mettere entrambe le mani su un muro o su un albero, con un piede avanti e l'altro dietro. Tenere dritto il piede dietro con il tallone sul pavimento, e poi inclinarsi verso il muro o l'albero. Tenerla per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte con ogni piede.

4. Allungamento dei quadricipiti

Appoggiare la mano destra contro un muro o sopra una scrivania per mantenere l'equilibrio. e poi afferrare la caviglia con la mano sinistra e tirare il piede verso i glutei. Tenere per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte con ogni piede.

5. Allungamento di inguine

Sedersi con le ginocchia flesse e i talloni dei piedi unite. Tenere le caviglie e piegarsi avanti sui fianchi. Tenerli per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte.



UK

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

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:

MH STAR UK Ltd
1 Northampton Cross Logistics Park
Northampton Cross Road
Northampton
NN4 9FH
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
HECHO EN CHINA

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



FR

Cet appareil, ses accessoires, cordons et batteries se recyclent

REPRISE
À LA LIVRAISON



À DÉPOSER
EN MAGASIN



À DÉPOSER
EN DÉCHÈTERIE



Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

DE

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

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-87408465



service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:

MH Handel GmbH
Wendenstraße 309
D-20537 Hamburg
Germany
IN CHINA HERGESTELLT

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

IMPORTATO DA/Produttore/REP:

AOSOM Italy srl
Centro Direzionale Milanofiori
Strada 1 Palazzo F1
20057 Assago (MI)
P.I.: 08567220960
FATTO IN CINA

