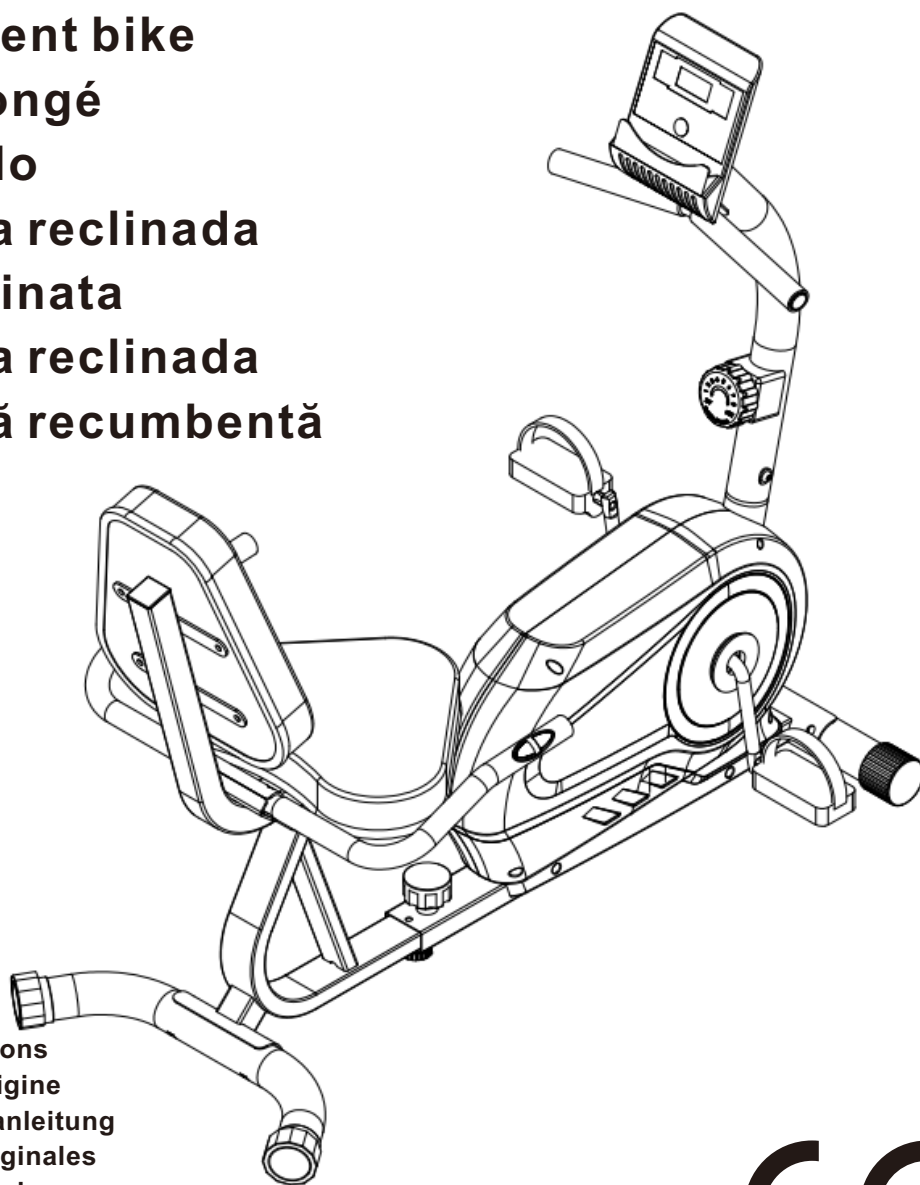
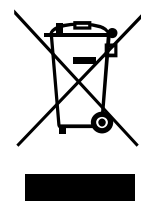


Recumbent bike
Vélo allongé
Liegevelo
Bicicleta reclinada
Bici reclinata
Bicicleta reclinada
Bicicletă recumbentă



Original instructions
Instructions d'origine
Originalbetriebsanleitung
Instrucciones originales
Instruções originais
Istruzioni originali
Instrucțiuni originale



EN_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

FR_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMENT ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER ULTERIEUREMENT.

ES_IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.

PT_IMPORTANTE, RETER PARA REFERÊNCIA FUTURA: LEIA ATENTAMENTE.

DE_WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.

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

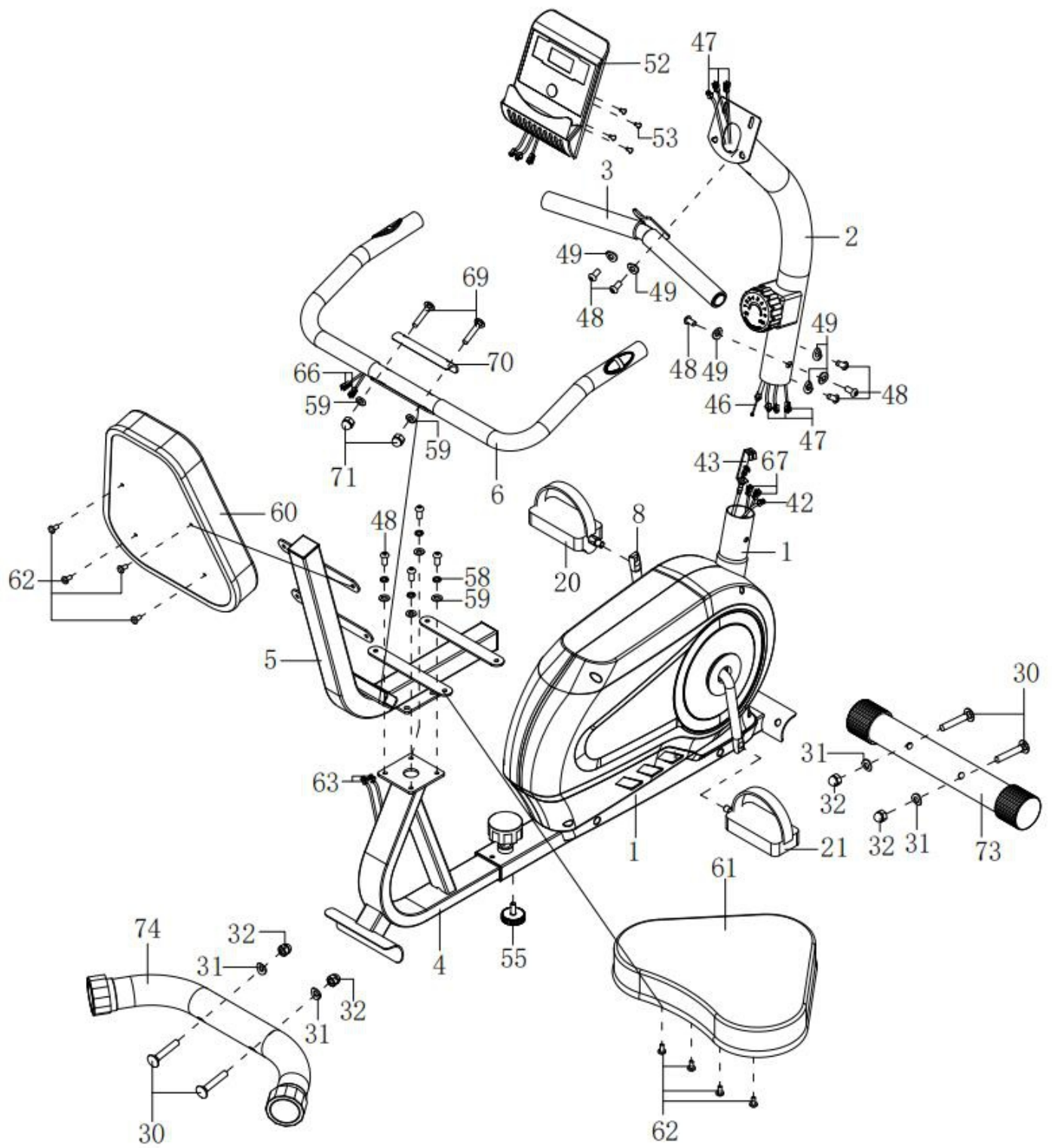
RO_IMPORTANT, PĂSTRAȚI PENTRU REFERINȚE VIITOARE: CITIȚI CU ATENȚIE.

1. Instructions for safe use

EN

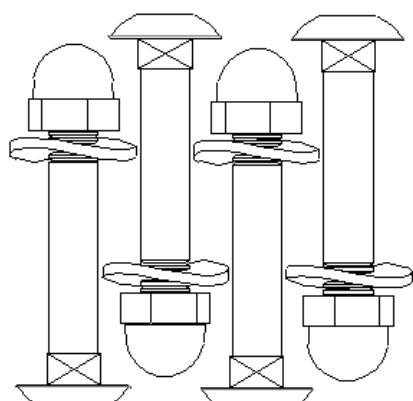
1. Assembly this product properly using original parts according to the installation instruction. Before assembly, inspect whether packages are in good condition and whether spare parts are complete in accordance with transport precautions and the list of spare parts.
2. Prior to exercise, make sure 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

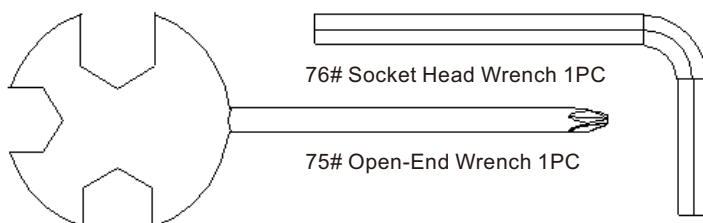


3. Parts List

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

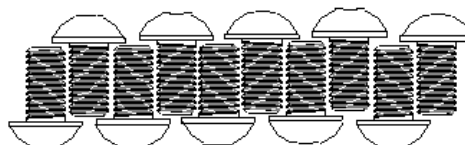


30# Square Neck Bolt M10*57 4PCS
31# Arc Washer $\phi 10.2 \times \Phi 25 \times 1.5$ 4PCS
32# Cap Nut M10*1.0 4PCS

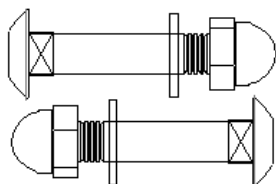


76# Socket Head Wrench 1PC

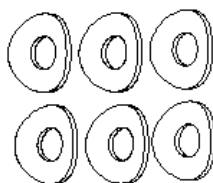
75# Open-End Wrench 1PC



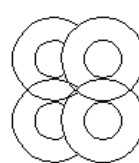
48# Bolt M8*15 10PCS



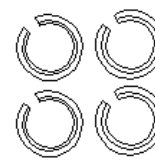
69# Square Neck Bolt M8*45 2PCS
71# Cap Nuts M8 2PCS
59# Flat Washer D8 2PCS



49# Arc Washer D8 6PCS

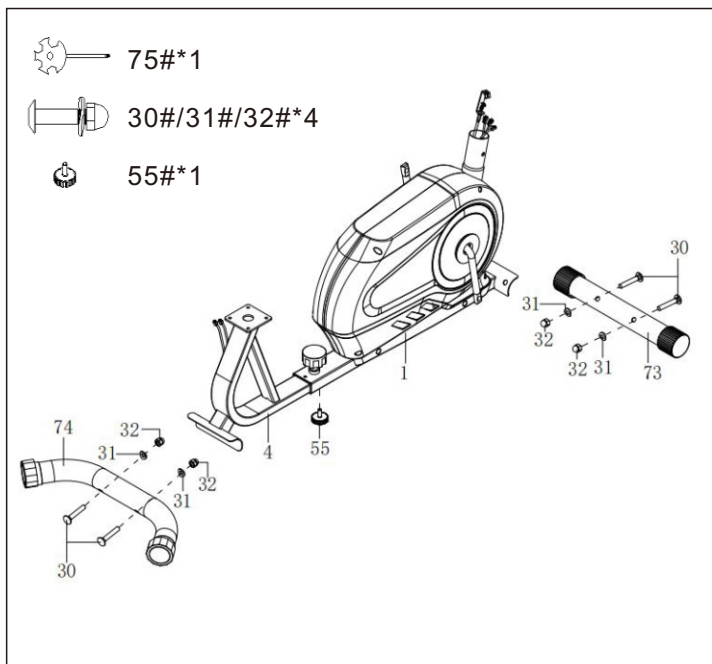


59# Flat Washer D8 4PCS



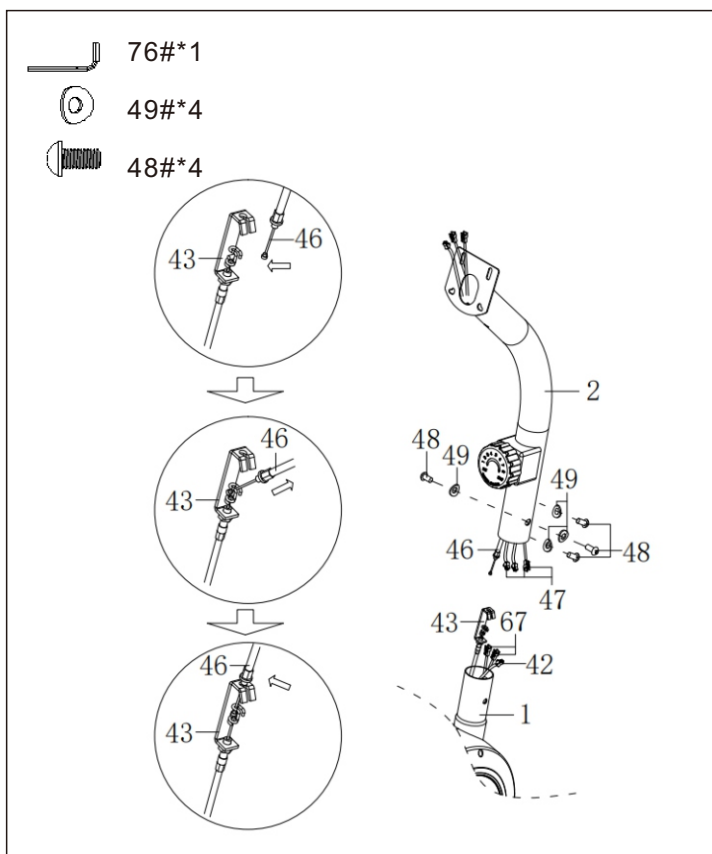
58# Spring Washer D8 4PCS

4. Installation steps



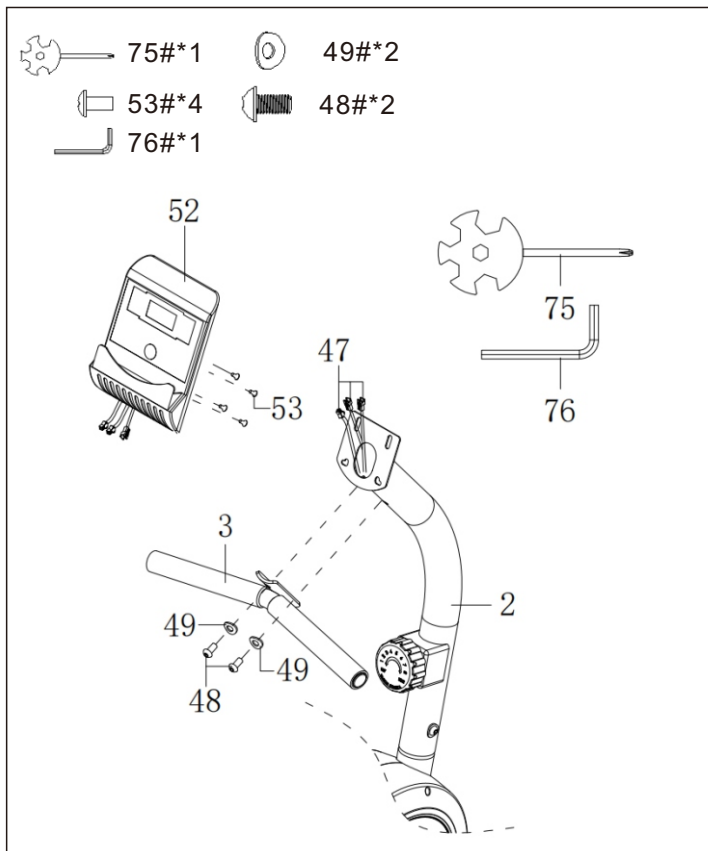
Step 1:

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).



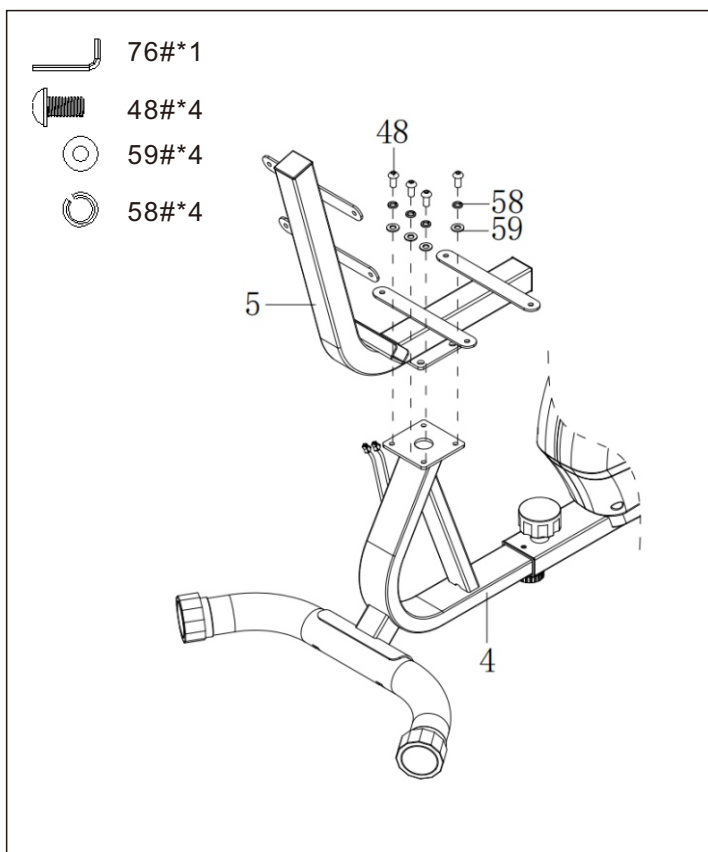
Step 2:

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).



Step 3:

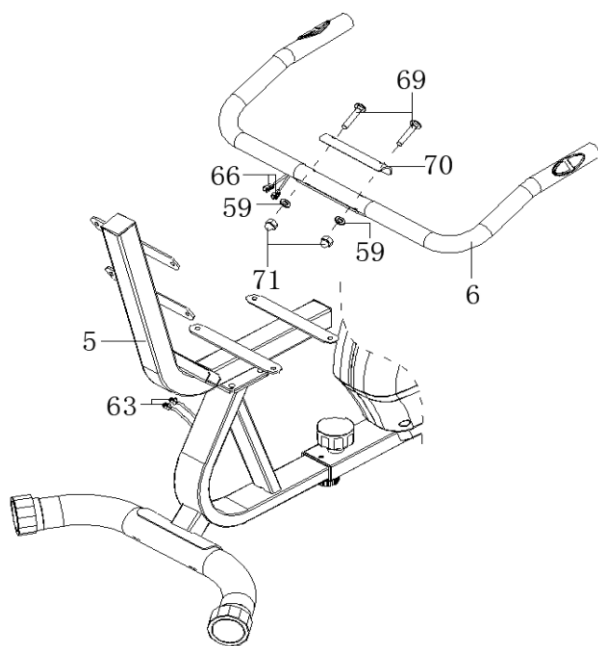
1. Install the Front Handle Bar(3) to Console Tube (2) with Bolt M8*15 (48), and Arc Washer(49) .
2. Connect well Console (52) with Console Upper Wire (47).Use Combined Wrench lock Console (52)to Console Tube (2) with Screw M5*10(53).



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).

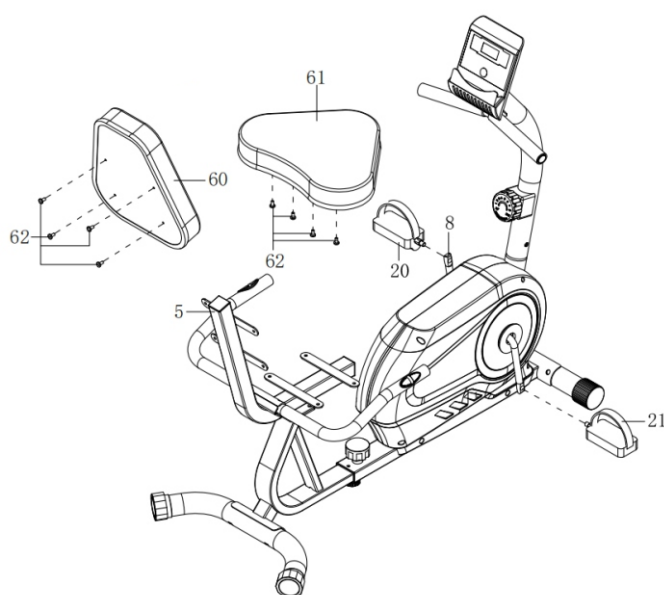
- 75#*1
- 69#/71#/59#*2



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).

- 75#*1
- 62#*8



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 product and on your smartphone or tablet. You may have to activate the location services on your smart phone 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 to add a device, tap on "More", "Device Management" and then on "+" in the upper right corner. Tap the product icon.

Now follow the instructions in the app to add the product 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

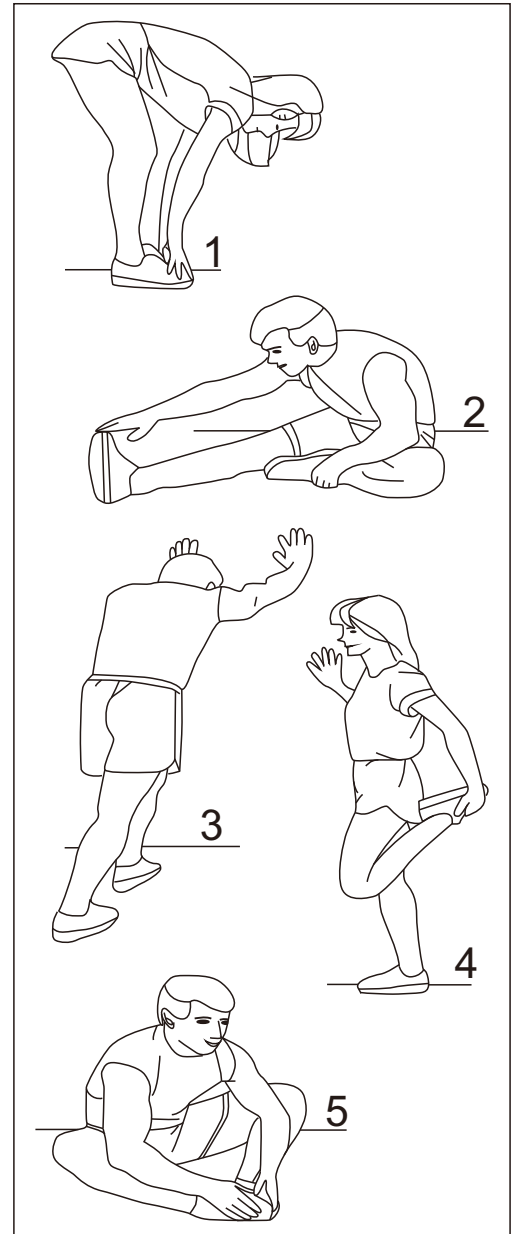
Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it is heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

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.

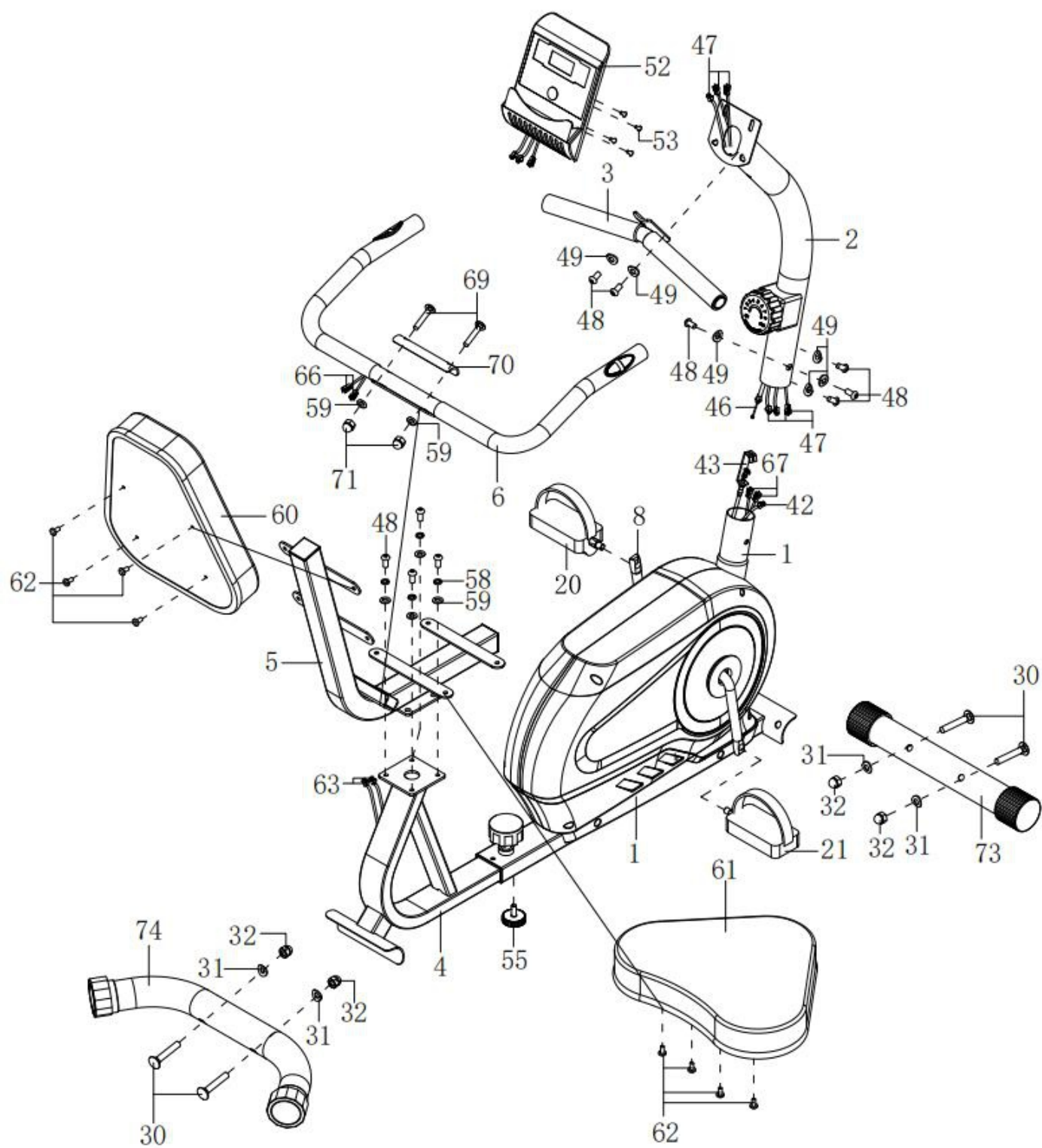


1. Instructions d'utilisation sécuritaire

FR

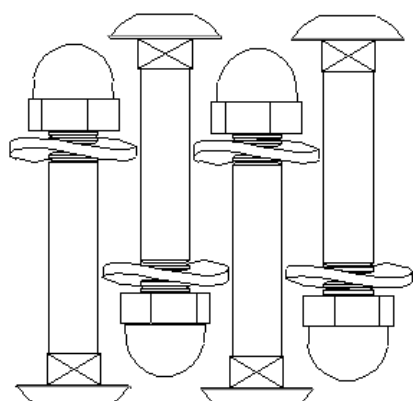
1. Assemblez ce produit correctement en utilisant des pièces d'origine conformément aux instructions d'installation. Avant le montage, vérifiez si les emballages sont en bon état et si les pièces détachées sont complètes conformément aux précautions de transport et à la liste des pièces détachées.
2. 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

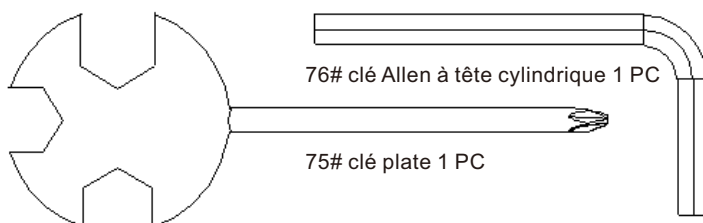


3. Liste des pièces

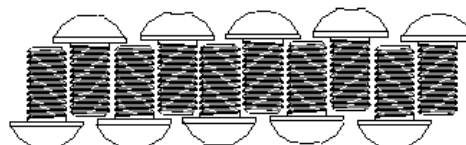
N°	Description	Qté	N°	Description	Qté
1	Cadre principal	1	49	Rondelle en arc $\Phi 8.5 \times \Phi 20 \times 1.5$	6
2	Tuyau de console	1	52	Console	1
3	Guidon avant	1	53	Vis M5*10	4
4	Cadre de tuyau arrière	1	55	Poinçon de réglage du pied	1
5	Tuyau de siège	1	58	Rondelle à ressort D8	4
6	Guidon arrière	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



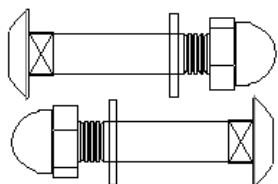
30# Boulon à col carré M10*57 4PCS
31# Rondelle en arc $\phi 10.2 \times \Phi 25 \times 1.5$ 4PCS
32# Écrou à chapeau M10*1.0 4PCS



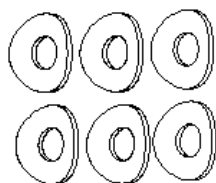
76# clé Allen à tête cylindrique 1 PC
75# clé plate 1 PC



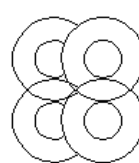
48# Boulon M8*15 10PCS



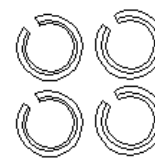
69# Boulon à col carré M8*45 2PCS
71# Écrous à chapeau M8 2PCS
59# Rondelle plate D8 2PCS



49# Rondelle en arc D8 6PCS

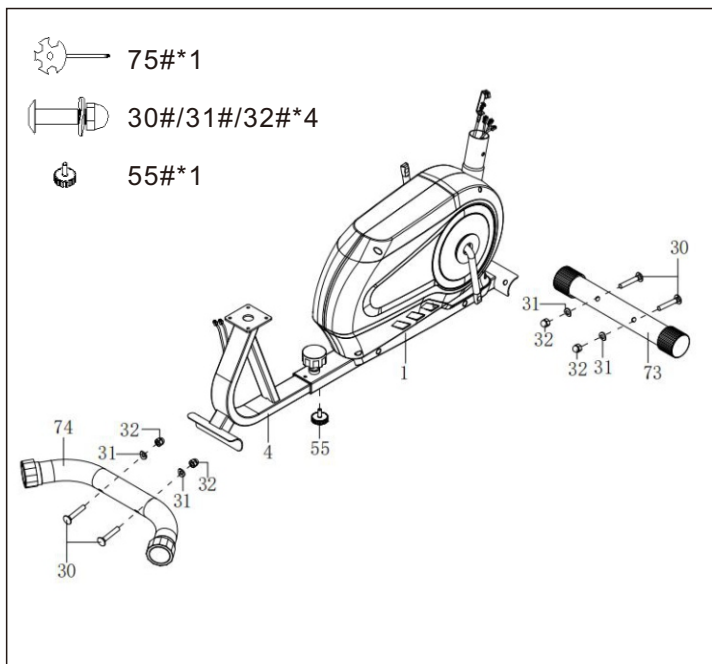


59# Rondelle plate D8 4PCS



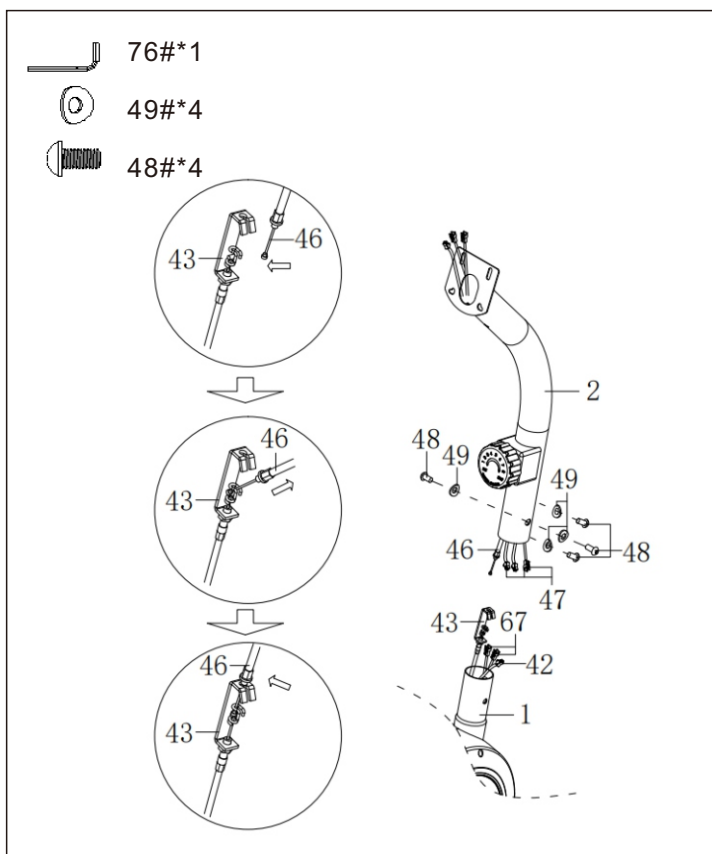
58# Rondelle à ressort D8 4PCS

4. Étapes d'installation



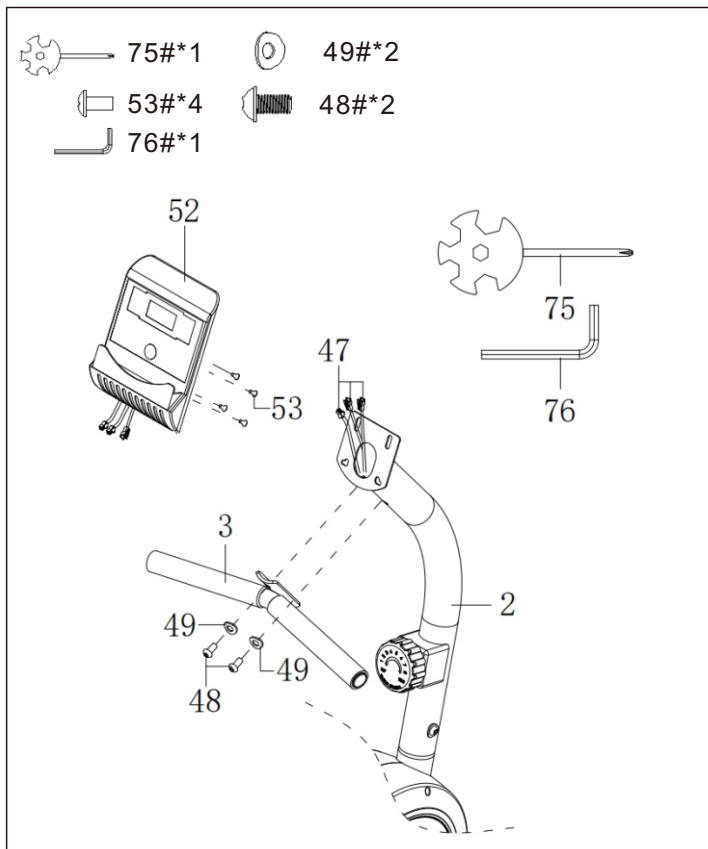
Étape 1 :

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).



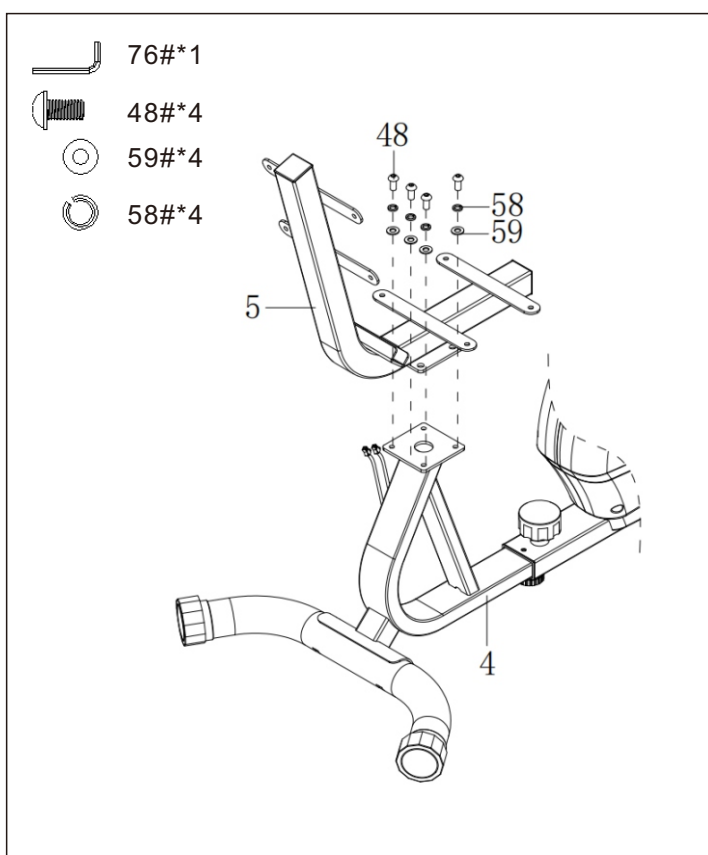
Étape 2 :

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:

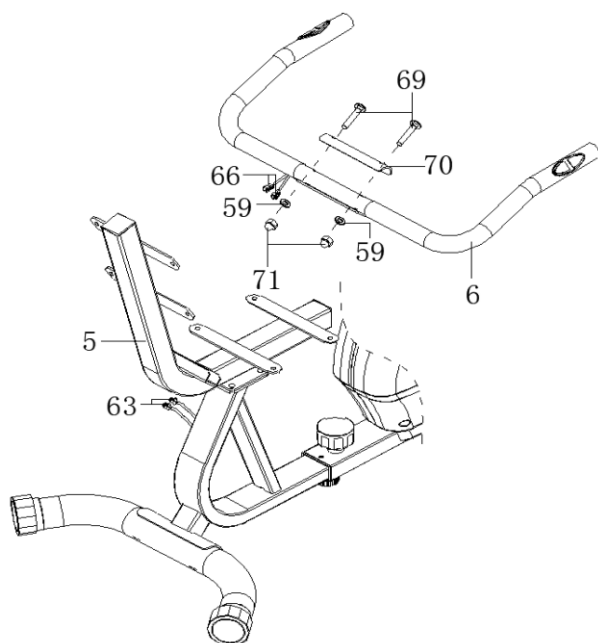
1. Monter le guidon avant (3) sur le tuyau de console (2) à l'aide du boulon M8*15 (48) et de la rondelle en arc (49).
2. Connecter correctement la console (52) au fil supérieur de console (47). Utiliser la clé combinée pour visser la console (52) sur le tuyau de console (2) à l'aide de la vis M5*10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

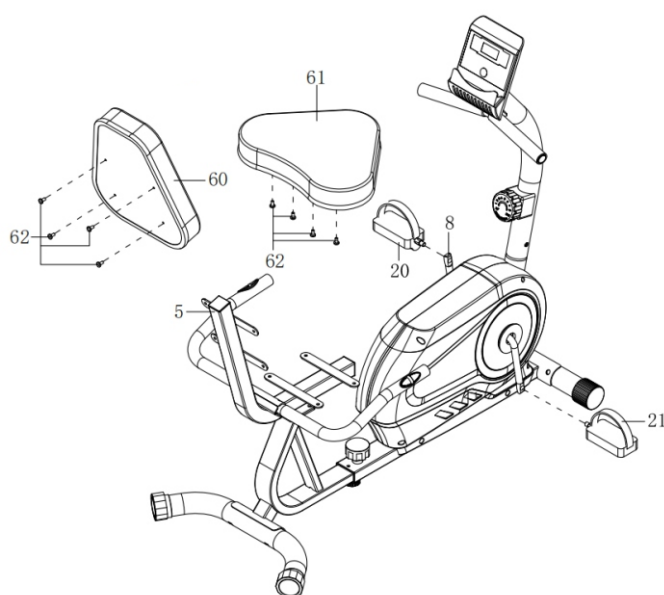
- 75#*1
- 69#/71#/59#*2



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 pous manue (66) au fil de connexion 3 (63).

- 75#*1
- 62#*8



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.



FR

Cet appareil,
ses accessoires,
cordons et batteries
se recyclent

REPRISE
À LA LIVRAISON



OU

À DÉPOSER
EN MAGASIN



OU

À DÉPOSER
EN DÉCHÈTERIE



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

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 produit ainsi que sur votre smartphone ou votre tablette. Vous devrez peut-être activer les services de localisation sur votre smartphone ou votre tablette pour établir une connexion via l'application.

Lors du premier lancement de l'application, vous serez invité à vous inscrire.

L'inscription est indispensable pour utiliser l'application. Il vous sera ensuite demandé d'ajouter un appareil.

Si aucune invite d'ajout d'appareil ne s'affiche, appuyez sur « Plus », « Gestion des appareils », puis sur le signe « + » dans le coin supérieur droit. Appuyez sur l'icône du produit.

Suivez ensuite les instructions de l'application pour ajouter le produit à celle-ci. Pour en savoir plus sur l'utilisation de l'application, rendez-vous sur le site 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

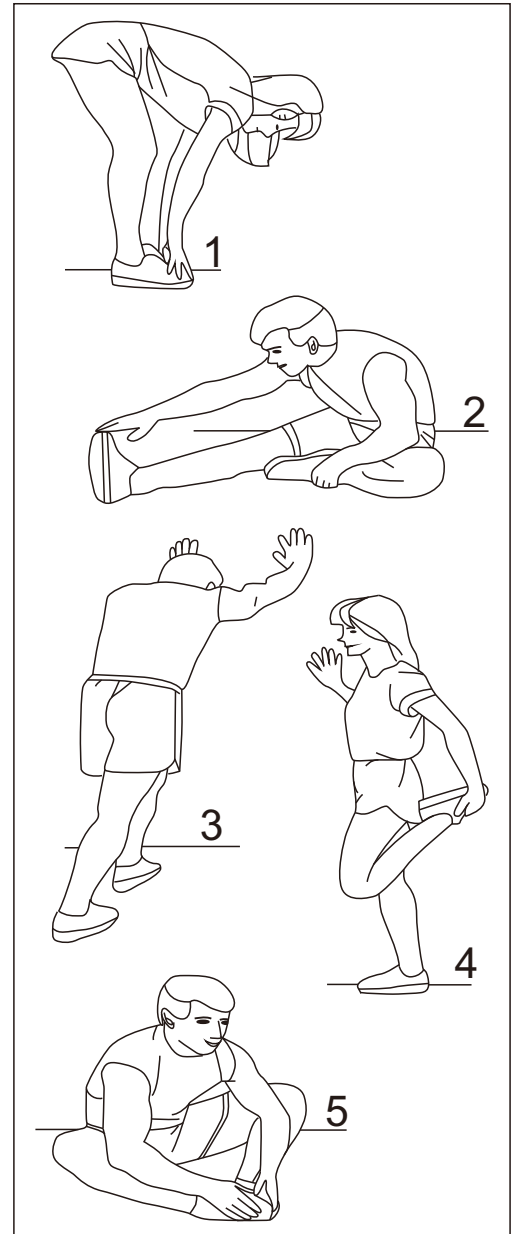
Tenez-vous debout et placez les deux mains sur un mur ou un arbre puis placez un pied derrière. Gardez le pied en arrière et le talon sur le sol, puis inclinez-vous vers le mur ou l'arbre. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

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.

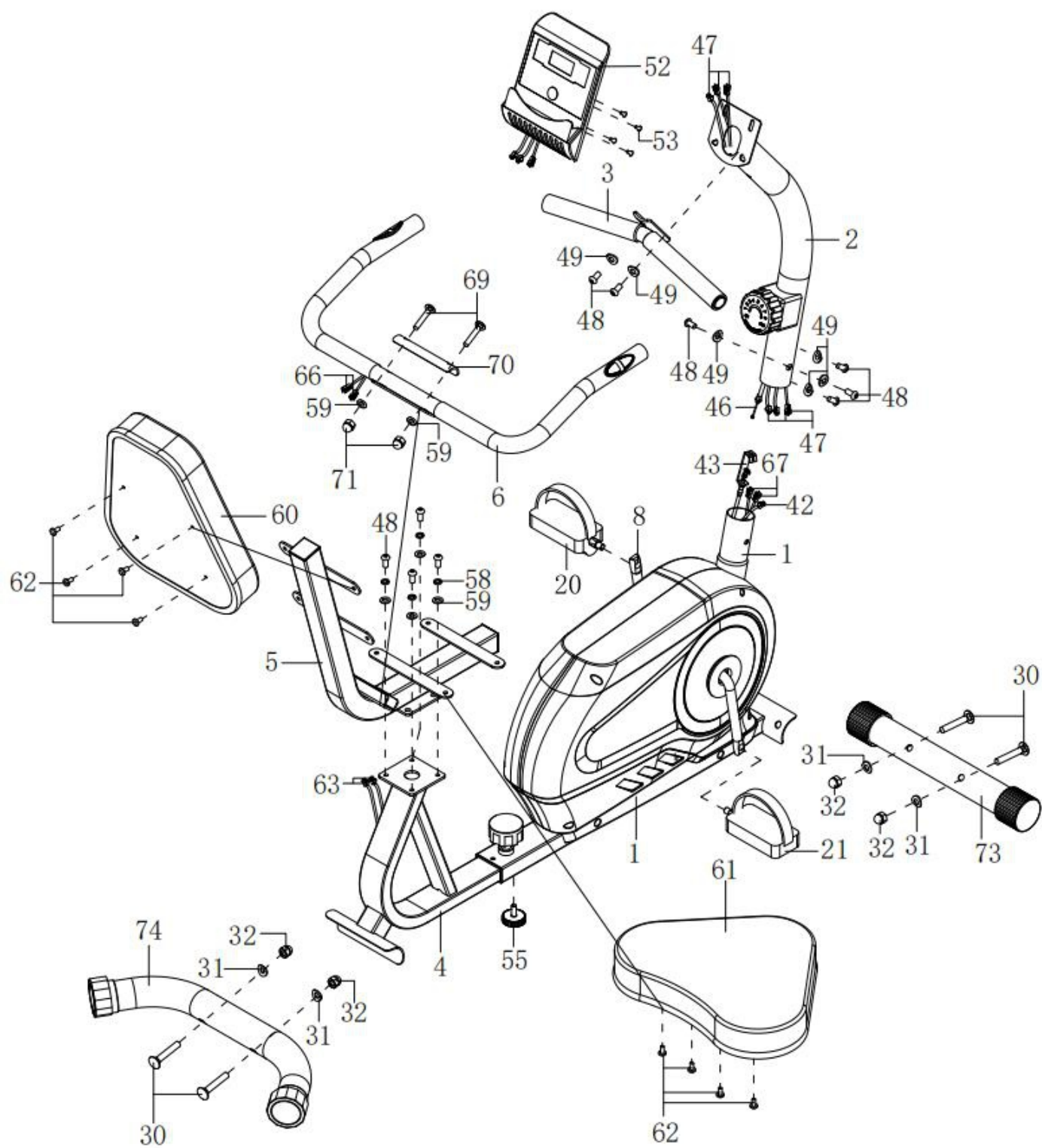


1. Sicherheitsanweisungen für die Verwendung

DE

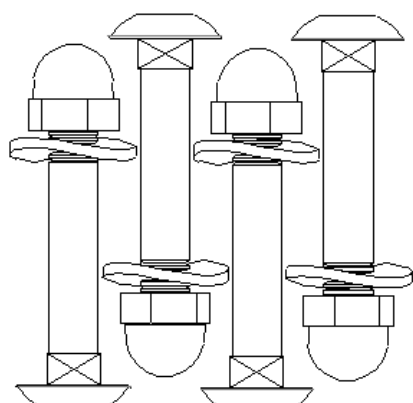
1. Montieren Sie dieses Produkt ordnungsgemäß unter Verwendung von Originalteilen gemäß der Montageanweisung. Prüfen Sie vor der Montage, ob die Verpackungen in gutem Zustand sind und ob die Ersatzteile gemäß den Transportvorkehrungen und der Ersatzteilliste vollständig sind.
2. Vergewissern Sie sich 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

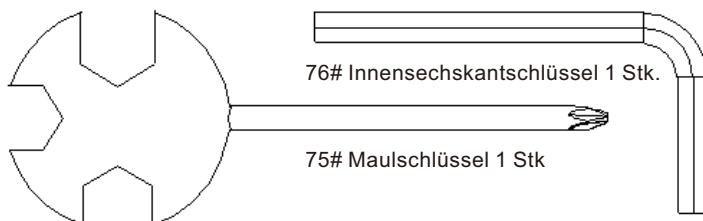


3. Teileliste

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 Konsoledraht 1	3	73	Vorderer Stabilisator	1
48	Schraubenbolzen M8*15	10	74	Hinterer Stabilisator	1

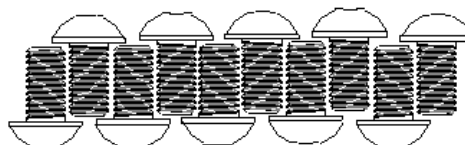


30# Viereckhalsbolzen M10*57 4Stück
31# Bogenunterlegscheibe $\phi 10.2 \times \Phi 25 \times 1.5$ 4Stück
32# Kappenmutter M10*1.0 4Stück

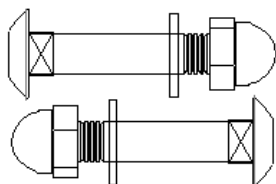


76# Innensechskantschlüssel 1 Stk.

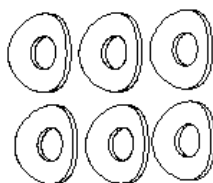
75# Maulschlüssel 1 Stk



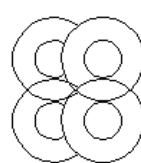
48# Schraubenbolzen M8*15 10Stück



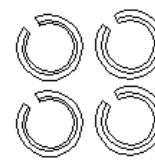
69# Viereckhalsbolzen M8*45 2Stück
71# Kappenmuttern M8 2Stück
59# Flache Unterlegscheibe D8 2Stück



49# Bogenunterlegscheibe
D8 6Stück

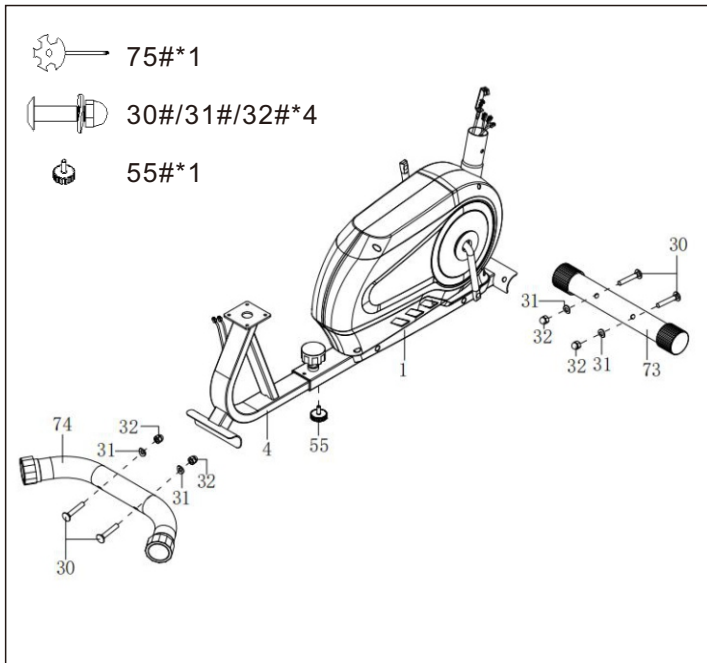


59# Flache
Unterlegscheibe D8 4Stück



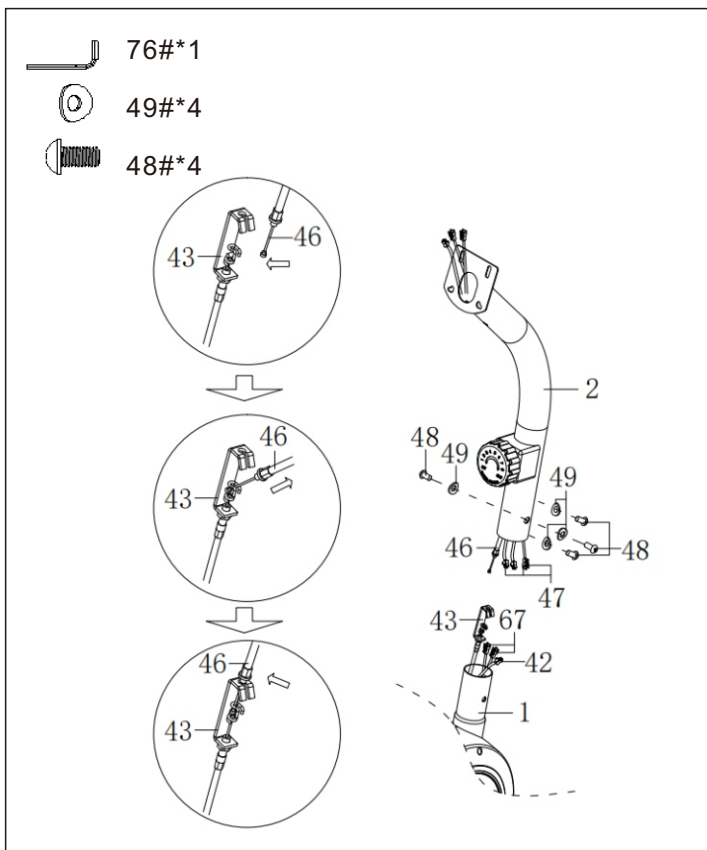
58# Federunterlegscheibe
D8 4Stück

4. Installationsschritte



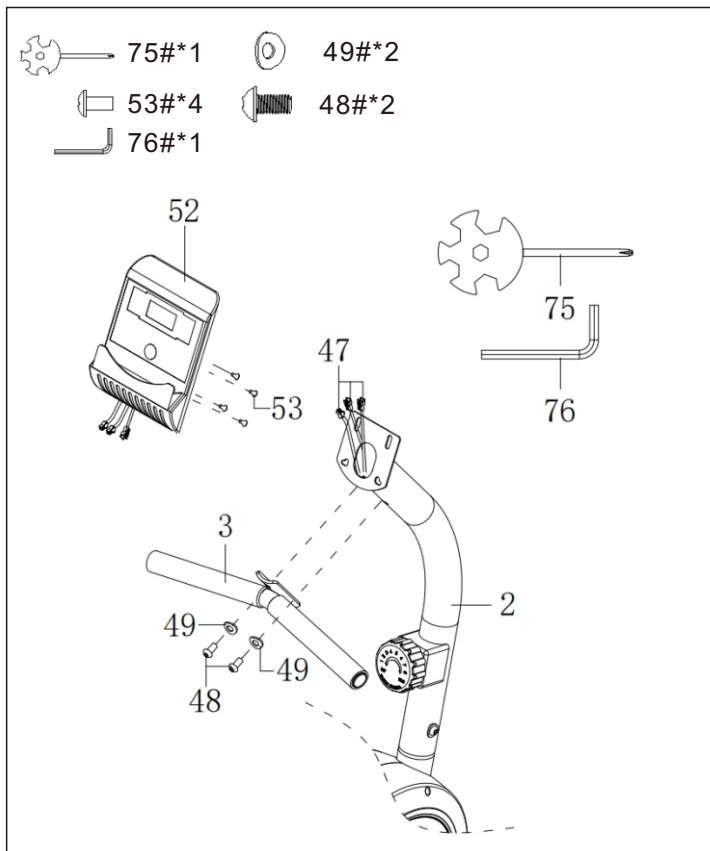
Schritt 1:

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).



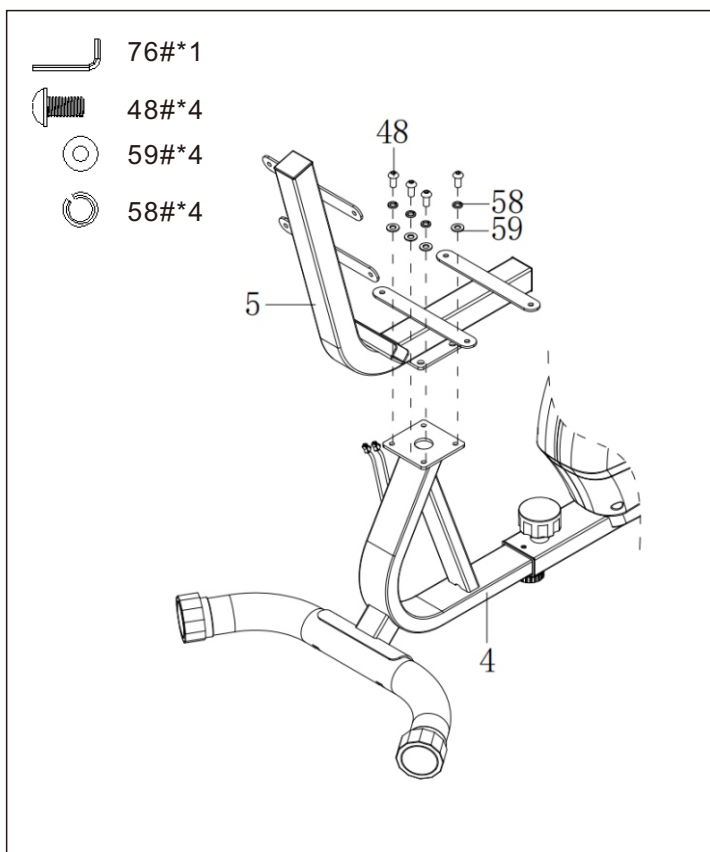
Schritt 2:

1. Verbinden Sie den oberen Konsolendraht (47) und die mittlere Konsoleleitung (67) am Konsole-Rohr (2) ordnungsgemäß mit dem Spannknopfdraht (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:

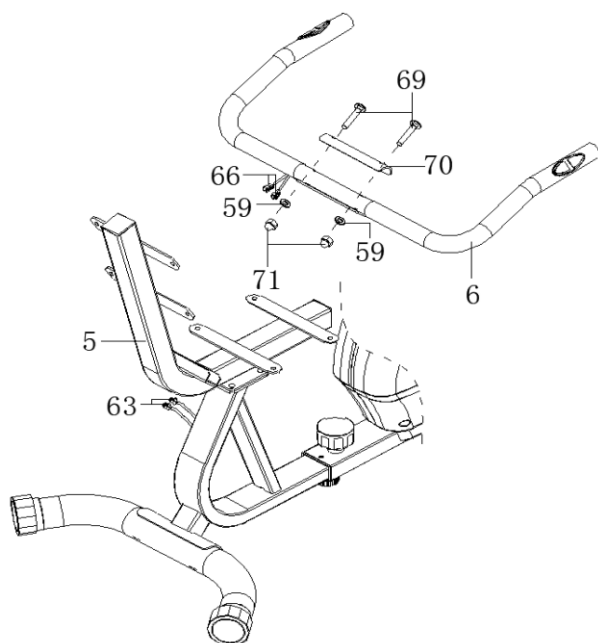
1. Montieren Sie den vorderen Lenker (3) am Konsole-Rohr (2) mit dem Schraubenbolzen M815 (48) und der Bogenunterlegscheibe (49).
2. Verbinden Sie die Konsole (52) ordnungsgemäß mit dem oberen Konsolendraht (47). Nutzen Sie den Kombinationsschlüssel, um die Konsole (52) mit der Schraube M5*10 (53) am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

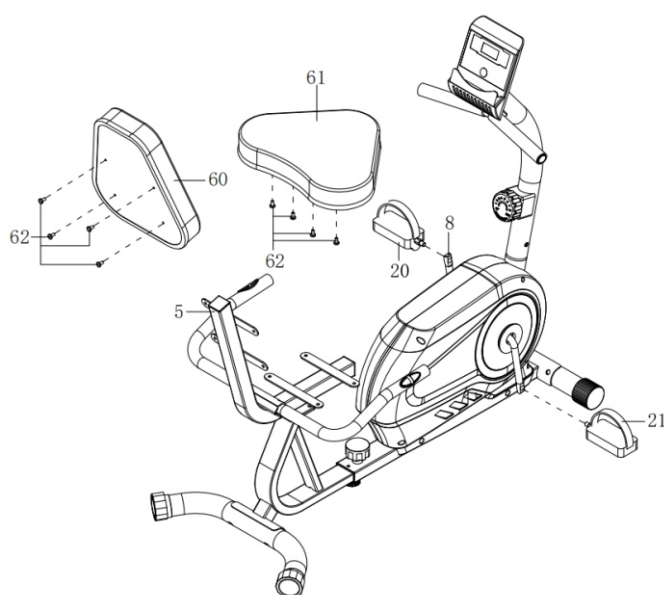
75#*1
69#/71#/59#*2



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).

75#*1
62#*8



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, aktivieren Sie die Bluetooth-Funktion am Produkt sowie auf Ihrem Smartphone oder Tablet. Möglicherweise müssen Sie die Standortdienste auf Ihrem Smartphone oder Tablet aktivieren, um eine Verbindung über die App herzustellen.

Beim ersten Start der App werden Sie zur Registrierung aufgefordert. Die Registrierung ist für die Nutzung der App erforderlich. Anschließend werden Sie gebeten, ein Gerät hinzuzufügen.

Wenn Sie nicht zur Hinzufügung eines Geräts aufgefordert werden, tippen Sie auf „Mehr“, „Geräteverwaltung“ und anschließend auf das „+“-Zeichen in der oberen rechten Ecke. Tippen Sie auf das Produktsymbol.

Befolgen Sie nun die Anweisungen in der App, um das Produkt zur App hinzuzufügen. Weitere Informationen zur Nutzung der App finden Sie 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

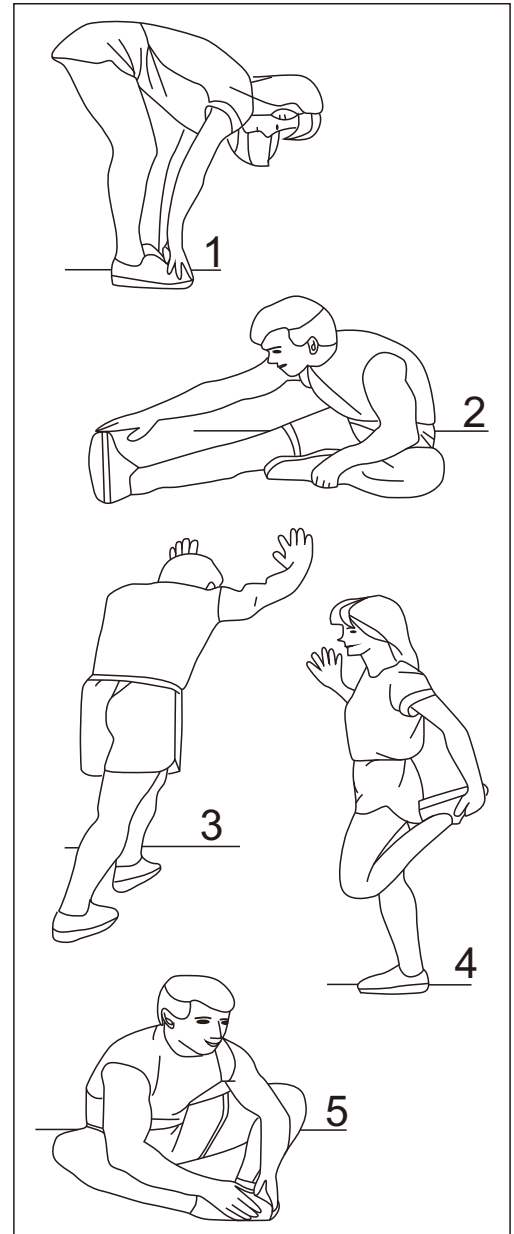
Stellen Sie sich hin und legen Sie beide Hände auf eine Wand oder einen Baum, einen Fuß dahinter. Halten Sie den hinteren Fußstand und die Ferse auf dem Boden, dann neigen Sie sich zur Wand oder zum Baum. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

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.

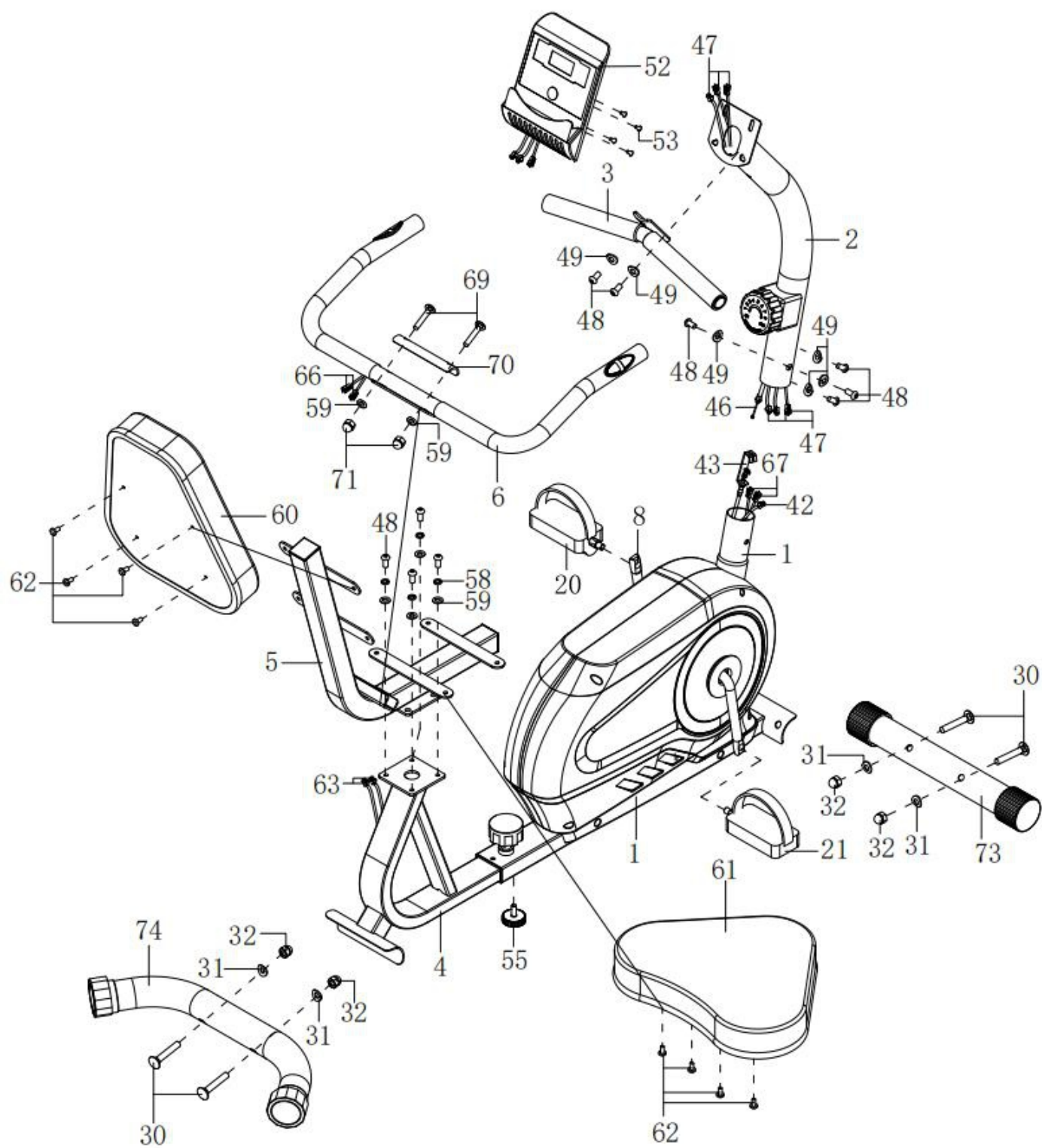


1. Instrucciones de uso seguro

ES

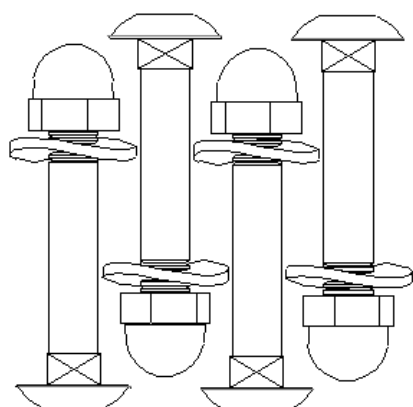
1. Instale este equipo apropiadamente utilizando las piezas originales según las instrucciones de instalación. Antes de realizar el montaje, inspeccione si los paquetes están en buenas condiciones y si las piezas de repuesto están presentes según la lista de piezas de repuesto y las precauciones sobre 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

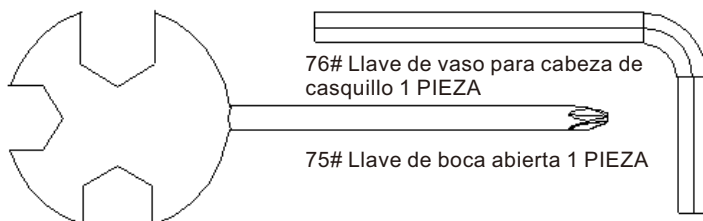


3. Lista de piezas

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

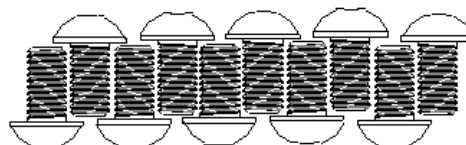


30# Tornillo de cuello cuadrado M10*57 4PIEZAS
31# Arandela en arco $\phi 10.2 \times \phi 25 \times 1.5$ 4PIEZAS
32# Tuerca de tapa M10*1.0 4PIEZAS

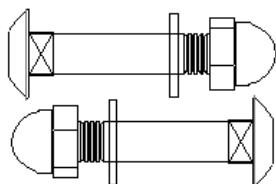


76# Llave de vaso para cabeza de casquillo 1 PIEZA

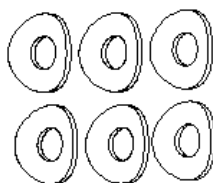
75# Llave de boca abierta 1 PIEZA



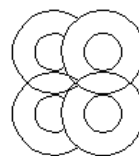
48# Tornillo de cabeza hexagonal M8*15 10PIEZAS



69# Tornillo de cuello cuadrado M8*45 2PIEZAS
71# Tuercas de tapa M8 2PIEZAS
59# Arandela plana D8 2PIEZAS



49# Arandela en arco D8 6PIEZAS

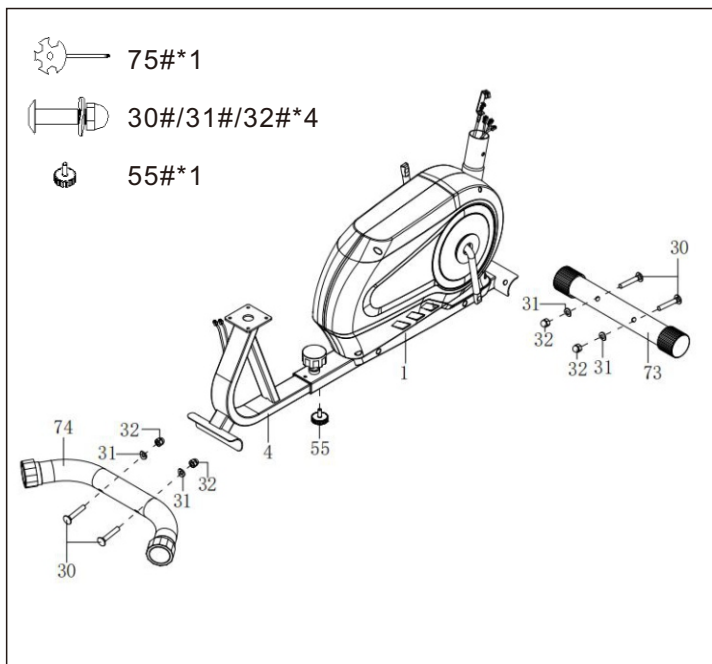


59# Arandela plana D8 4PIEZAS



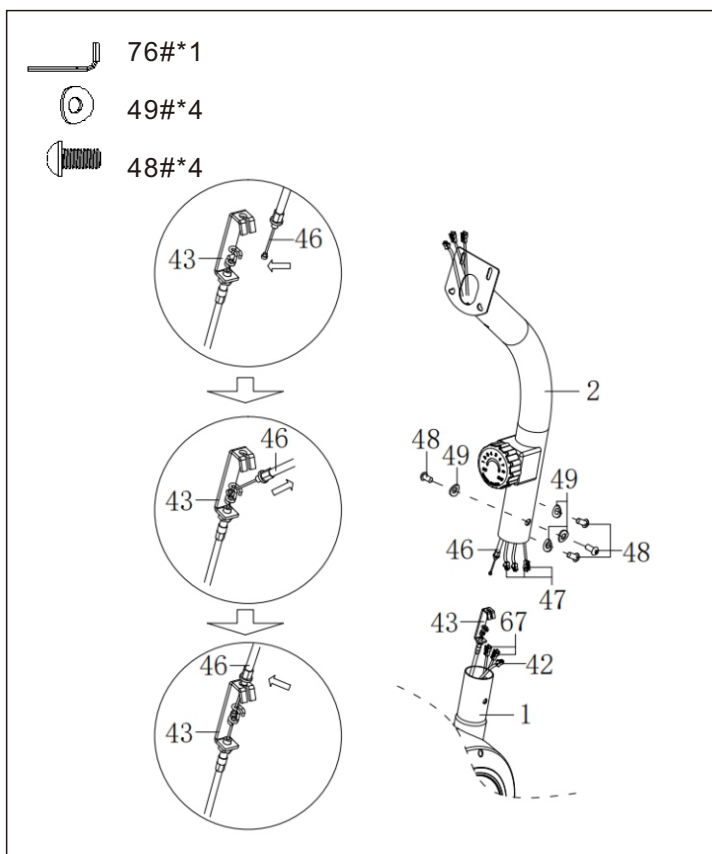
58# Arandela de resorte D8 4PIEZAS

4. Pasos de instalación



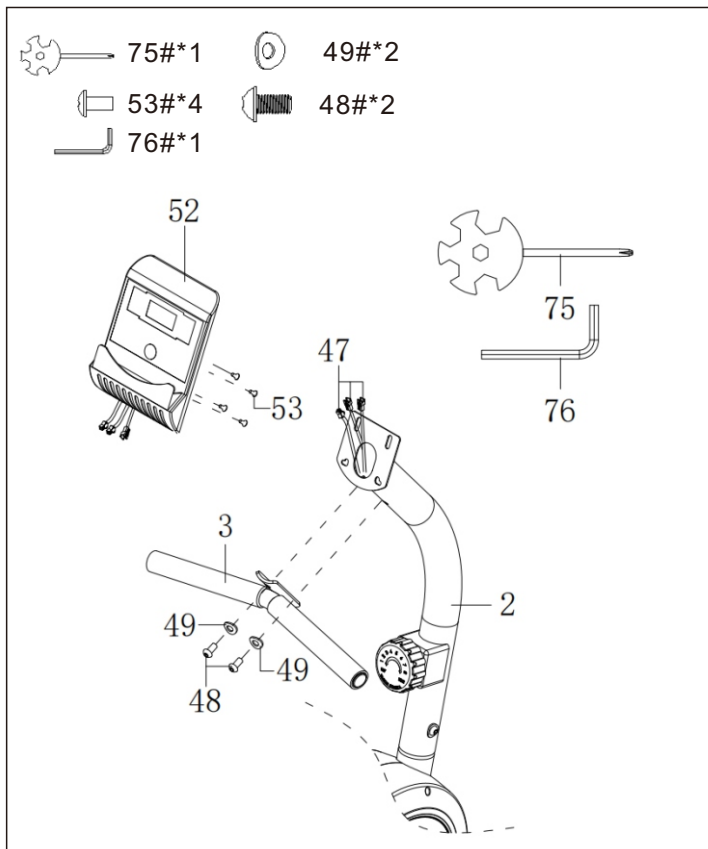
Paso 1:

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).



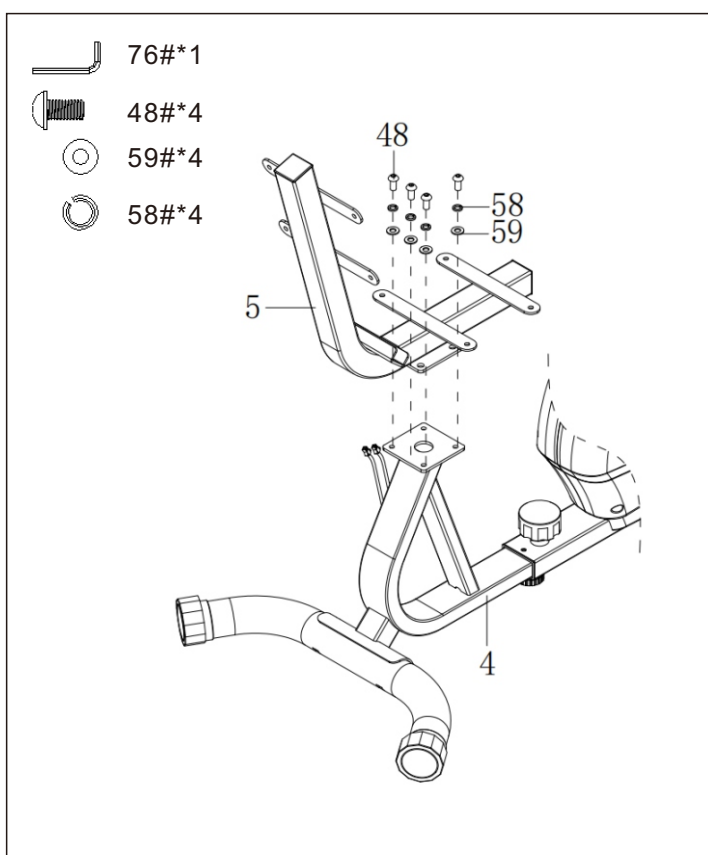
Paso 2:

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:

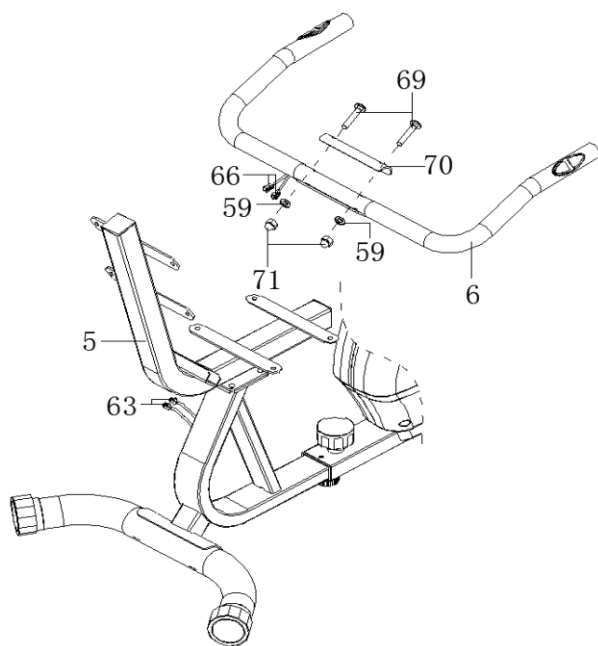
1. Instale la manija delantera (3) en el tubo de consola (2) usando el tornillo de cabeza hexagonal M815 (48) y la arandela en arco (49).
2. Conecte correctamente la consola (52) con el cable superior de consola (47). Use la llave combinada para fijar la consola (52) al tubo de consola (2) con el tornillo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

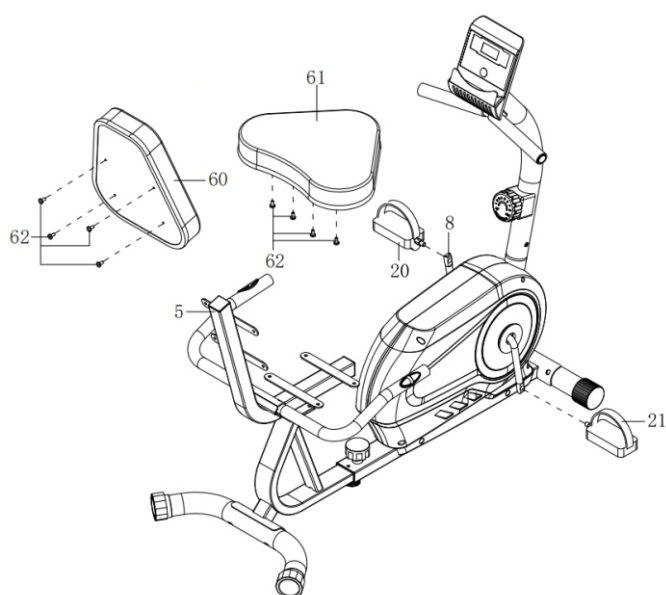
- 75#*1
- 69#/71#/59#*2



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).

- 75#*1
- 62#*8



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 utilizar la aplicación Kinomap, active el Bluetooth en el producto y en su teléfono inteligente o tableta. Es posible que deba activar los servicios de ubicación en su teléfono inteligente o tableta para establecer una conexión a través de la aplicación.

Al iniciar la aplicación por primera vez, se le solicitará que se registre. El registro es necesario para usar la aplicación. Después, se le pedirá que añada un dispositivo.

Si no aparece ninguna solicitud para añadir un dispositivo, pulse «Más», «Gestión de dispositivos» y, a continuación, el símbolo «+» en la esquina superior derecha. Pulse el icono del producto.

Siga las instrucciones que aparecen en la aplicación para añadir el producto a la misma. Para obtener más información sobre el uso de la aplicación, visite 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

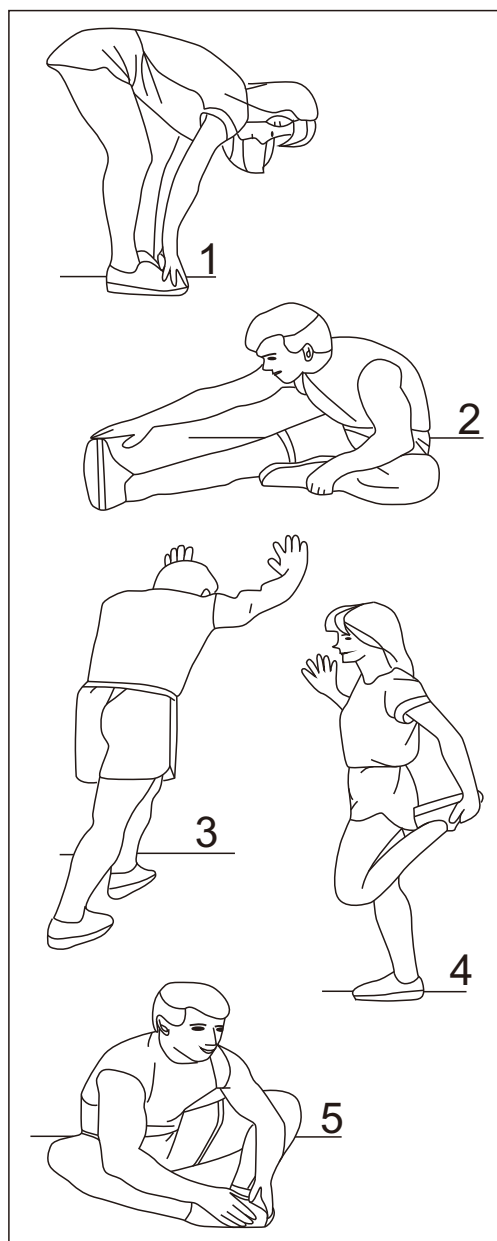
Párese de pie y coloque las ambas manos en una pared o un árbol, coloque un pie detrás. Mantenga el pie que está detrás y el talón en el piso, entonces inclíne su cuerpo hacia la pared o el árbol. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

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.

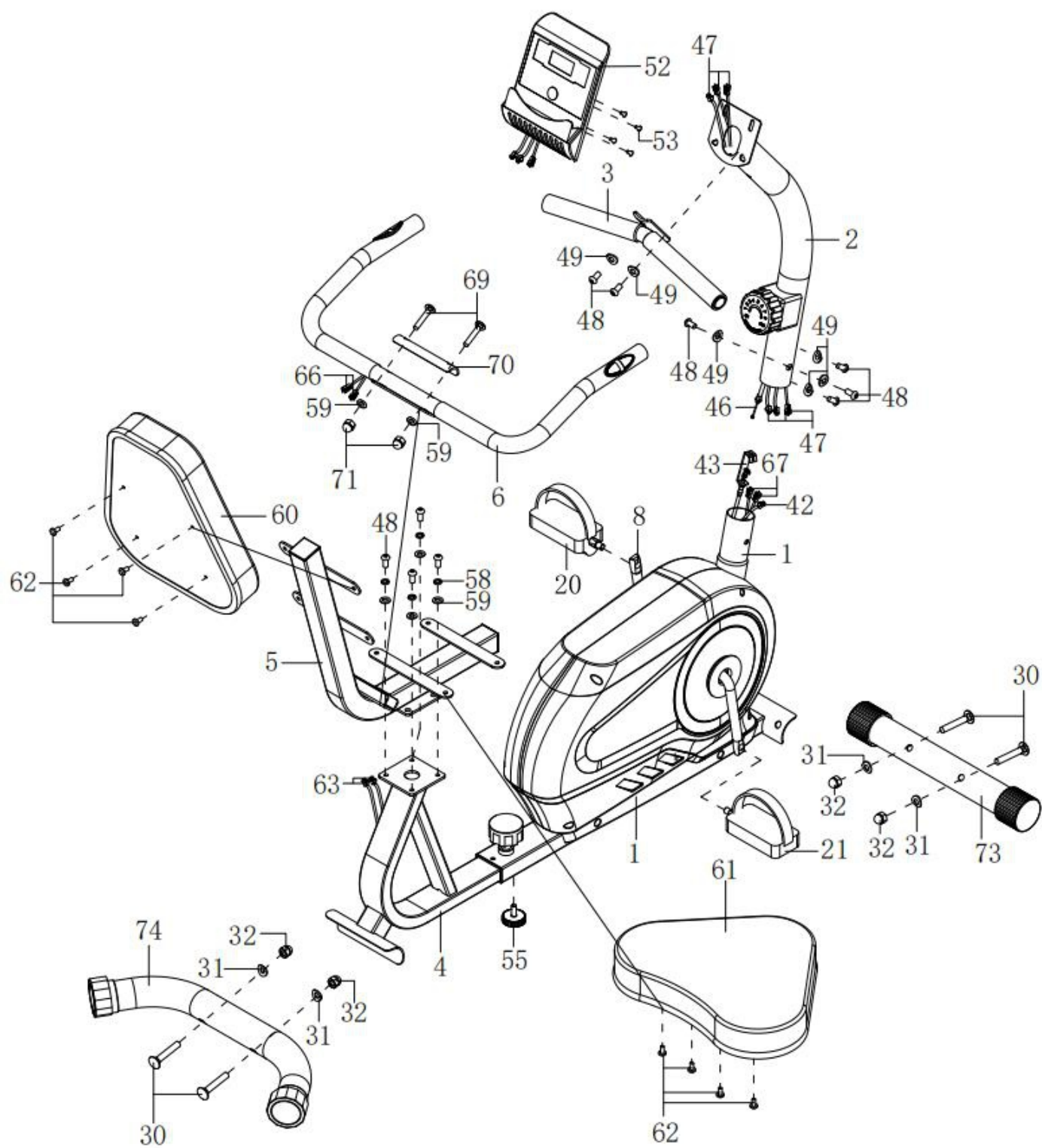
5. Estiramiento de la ingle

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.



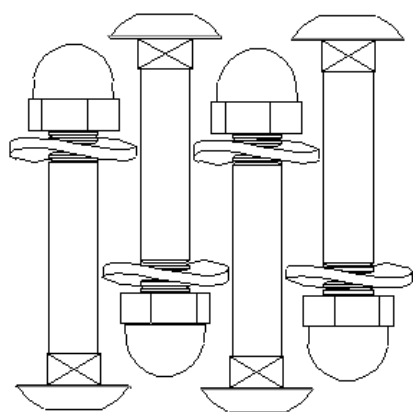
1. Assemblare il prodotto correttamente utilizzando parti originali secondo le istruzioni di assemblaggio. Prima dell'assemblaggio, controllare se la confezione sia in buone condizioni e se i pezzi di ricambio sono completi secondo le precauzioni di trasporto e l'elenco dei pezzi di ricambio.
2. Prima 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 suole 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

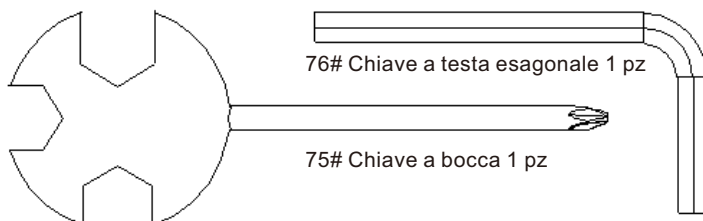


3. Elenco delle parti

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

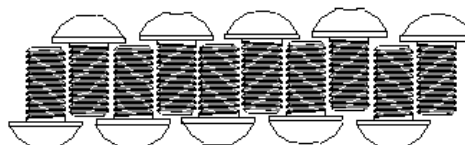


30# Bullone a collo quadrato M10*57 M10*57 4Pezzi
31# Rondella a arco $\phi 10.2 \times \Phi 25 \times 1.5$ 4Pezzi
32# Dado a copertura M10*1.0 4Pezzi

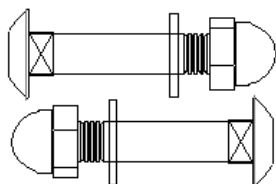


76# Chiave a testa esagonale 1 pz

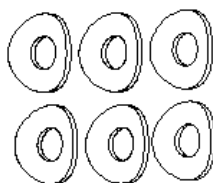
75# Chiave a bocca 1 pz



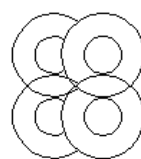
48# Bullone M8*15 10Pezzi



69# Bullone a collo quadrato M8*45 2Pezzi
71# Dadi a copertura M8 2Pezzi
59# Rondella piatta D8 2Pezzi



49# Rondella a arco D8
6Pezzi

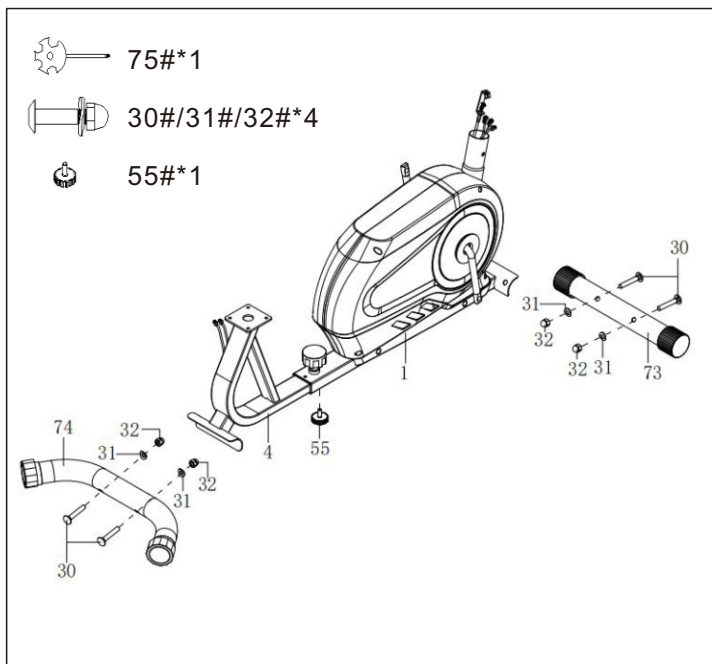


59# Rondella piatta D8
4Pezzi



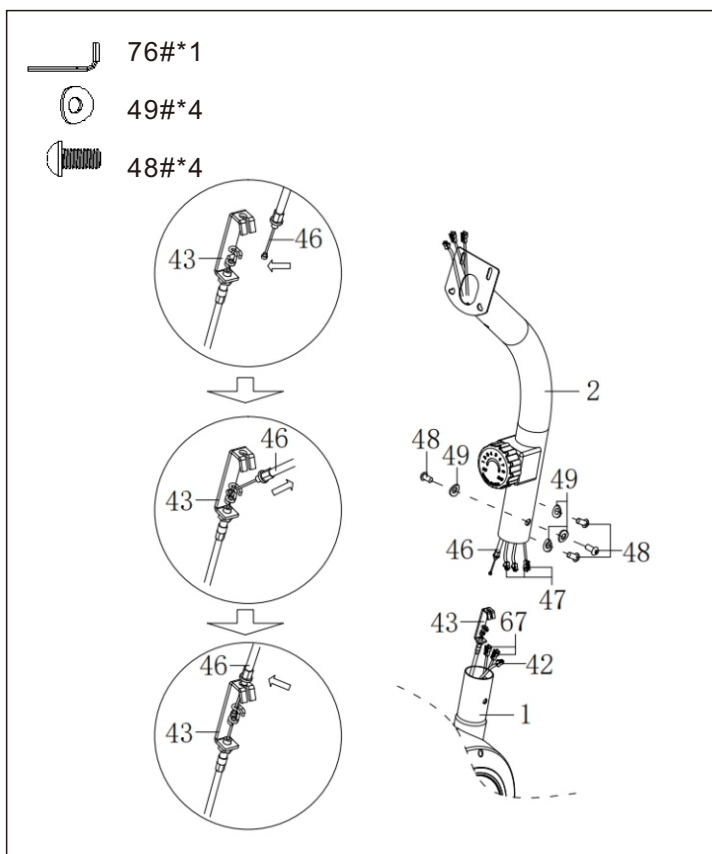
58# Rondella a molla D8
4Pezzi

4. Passaggi di installazione



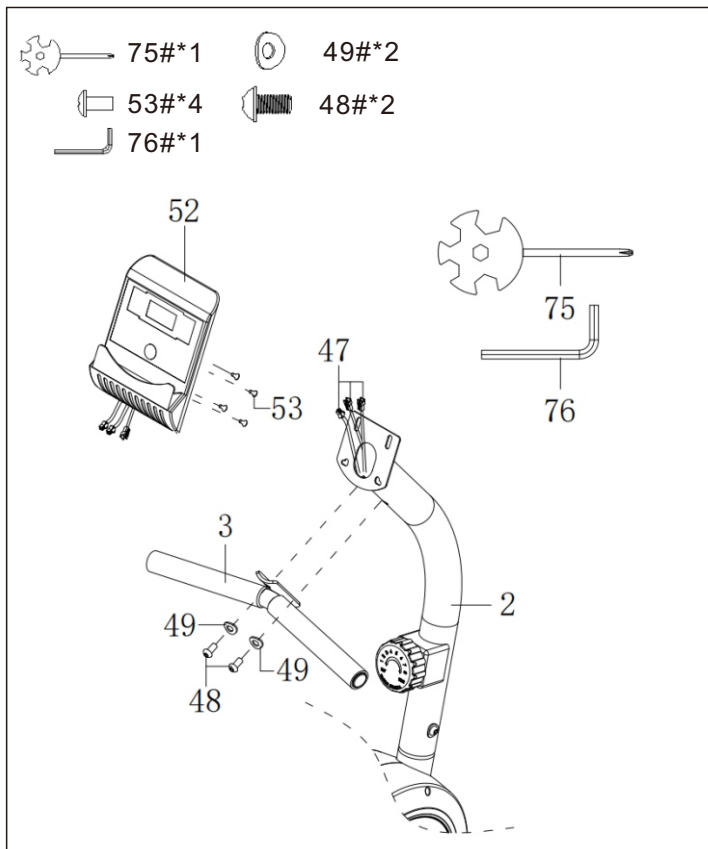
Passo 1:

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).



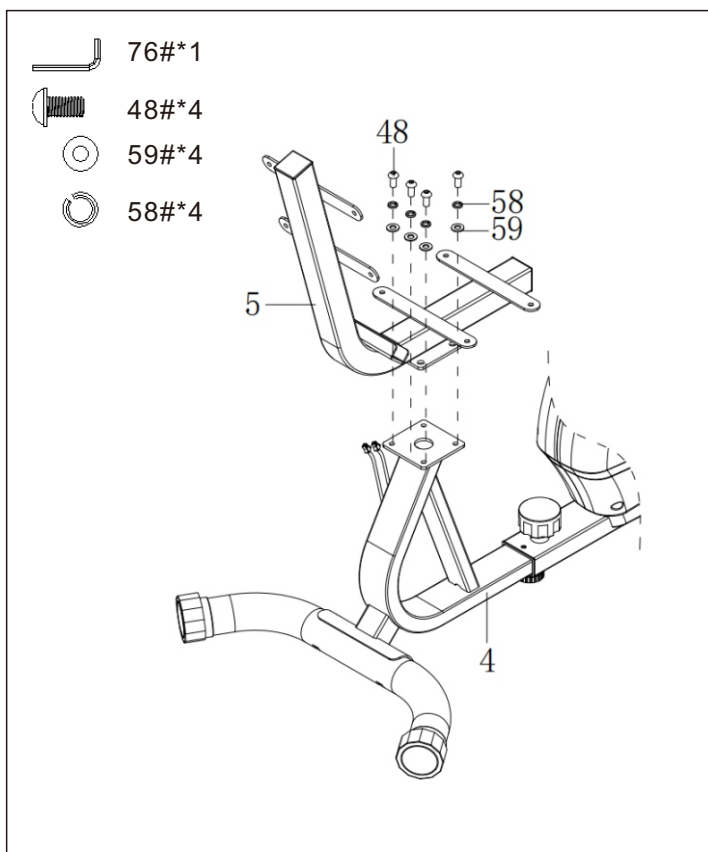
Passo 2:

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 M8*15 (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).

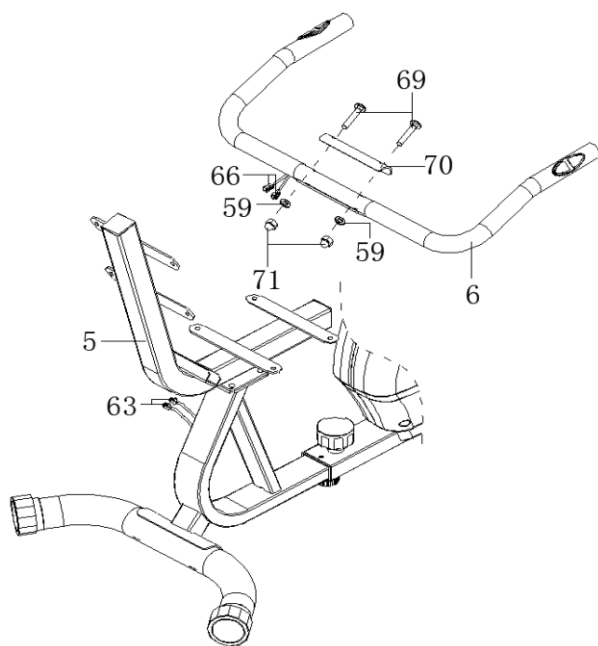


Passo 4:

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).

75#*1

69#/71#/59#*2

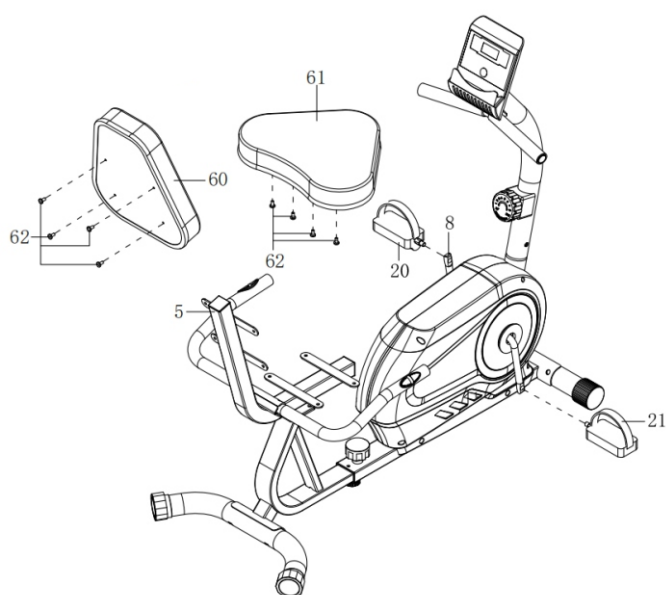


Passo 5:

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).

75#*1

62#*8



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 prodotto e sul proprio smartphone o tablet. Potrebbe essere necessario attivare i servizi di localizzazione sullo smartphone o sul tablet per stabilire una connessione tramite l'app.

Al primo avvio dell'app, verrà richiesto di registrarsi. La registrazione è obbligatoria per utilizzare l'app. Successivamente verrà chiesto di aggiungere un dispositivo.

Se non viene richiesto di aggiungere un dispositivo, toccare «Altro», «Gestione dispositivi» e poi il simbolo «+» nell'angolo in alto a destra. Toccare l'icona del prodotto.

Seguire ora le istruzioni all'interno dell'app per aggiungere il prodotto all'applicazione. Per maggiori informazioni sull'utilizzo dell'app, visitare il sito 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

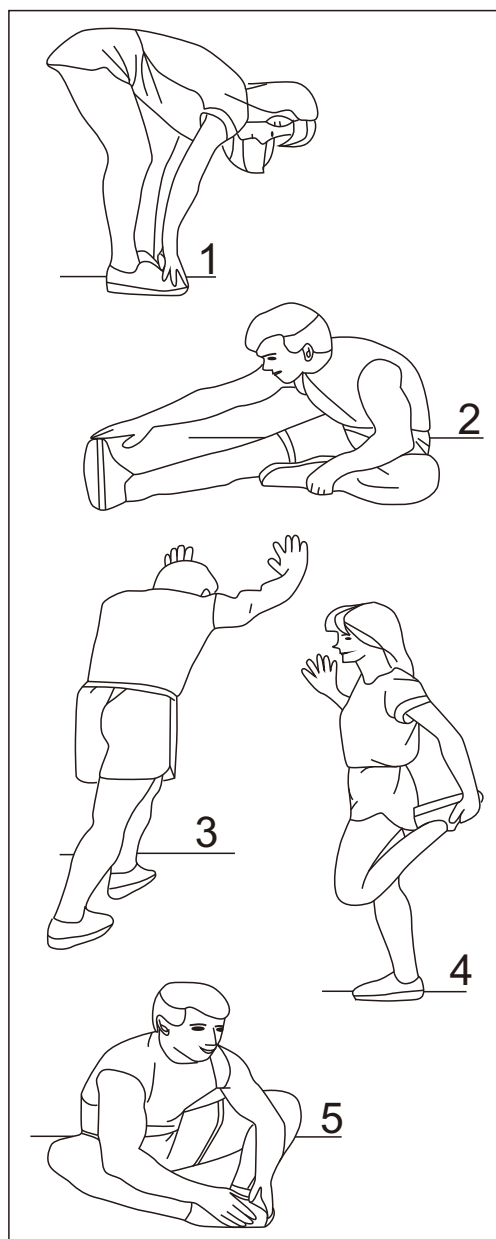
Stare in piedi e mettere entrambe le mani su un muro o su un albero, con un piede avanti e l'altro dietro. Tenere dritto il piede dietro con il tallone sul pavimento, e poi inclinarsi verso il muro o l'albero. Tenerla per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte con ogni piede.

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.

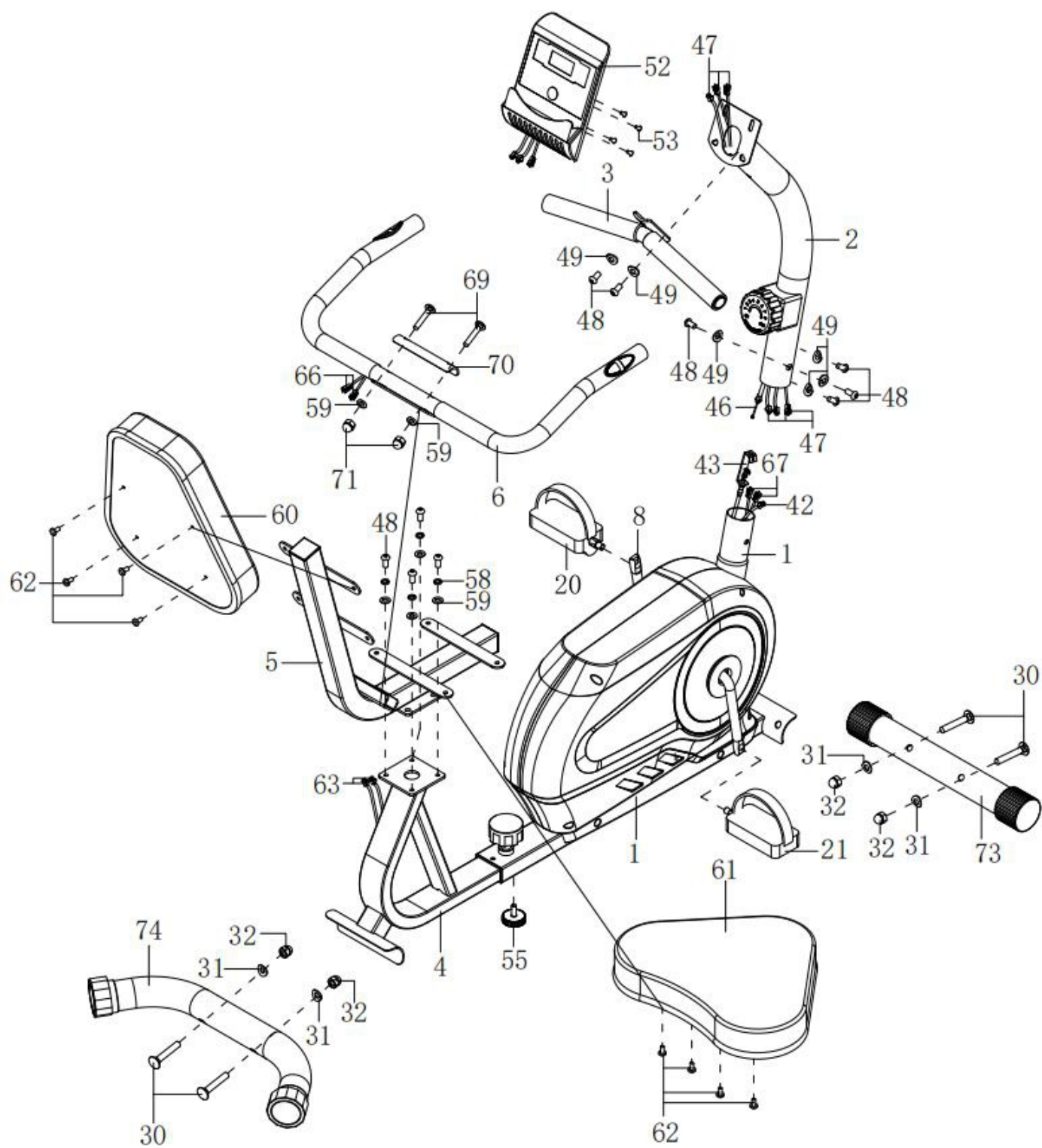


1. Instruções de utilização segura

PT

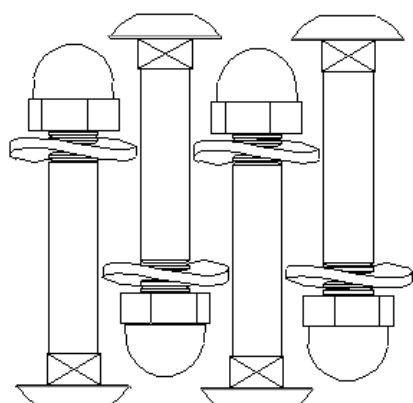
1. Monte este produto corretamente com peças originais, de acordo com as instruções de instalação. Antes da montagem, verifique se as embalagens estão intactas e se todas as peças sobresselentes estão presentes, em conformidade com as precauções de transporte e a lista de peças.
2. Antes de iniciar o exercício, certifique-se de que todos os elementos de fixação do equipamento estão bloqueados.
3. Coloque a bicicleta de exercício numa superfície seca e plana.
4. Para evitar danos como abrasões ou manchas na base do equipamento, coloque um tapete de borracha ou uma placa de madeira fina por baixo.
5. Ao começar a exercitar-se, certifique-se de que não existem objetos num raio de 2 metros em redor da bicicleta de exercício.
6. Utilize as ferramentas fornecidas ou outras ferramentas adequadas para montar ou reparar a bicicleta. Após o exercício, limpe o suor do equipamento.
7. A utilização inadequada e o exercício excessivo põem em risco a sua saúde. Realize o seu plano de treino sob orientação de um médico, que lhe poderá dar aconselhamentos adequados sobre posturas, metas de treino e alimentação. Não faça exercício imediatamente após as refeições. Esta bicicleta de exercício não tem fins médicos.
8. Este produto destina-se apenas a uso doméstico; não o utilize em estabelecimentos comerciais, para evitar lesões ou acidentes.
9. Utilize a bicicleta apenas quando o equipamento estiver em bom funcionamento. Realize manutenções necessárias utilizando apenas peças sobresselentes originais.
10. Não altere nem modifique o produto por conta própria, para evitar avarias ou acidentes.
11. Ao regular o equipamento, verifique a posição ideal e o limite máximo de ajuste, garantindo que a posição selecionada é segura.
12. Salvo indicação em contrário nas instruções, esta bicicleta só pode ser utilizada por uma pessoa de cada vez.
13. Durante o exercício, use roupa e calçado desportivo. A roupa não deve ser demasiado longa nem larga, para evitar que se enganche nos componentes. Os sapatos devem ser adequados aos pés e com sola antiderrapante.
14. Interrompa imediatamente o exercício se sentir qualquer um dos seguintes sintomas: náuseas, tremores, falta de ar intensa, batimento cardíaco excessivamente rápido, dor de cabeça pulsátil ou dor no peito. Consulte um médico se estes sintomas persistirem.
15. Este equipamento desportivo não é um brinquedo; destina-se apenas a treino físico.
16. Crianças e pessoas com mobilidade reduzida só podem utilizar o equipamento na presença de um adulto ou pessoa saudável. Tome medidas para impedir que crianças usem a bicicleta sem supervisão adulta.
17. Durante o exercício, certifique-se de que nenhuma parte do corpo de outra pessoa entra em contacto com o equipamento.
18. Para proteger o ambiente, não deite as embalagens nem as pilhas no lixo comum; deposite-os nos contentores de reciclagem ou pontos de recolha de resíduos designados.
19. A carga máxima suportada por esta bicicleta é de 120 kg.

2. Desenho Explodido

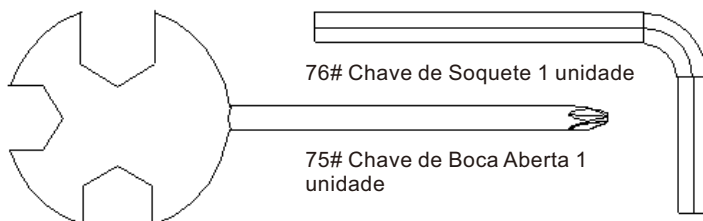


3. Lista de Peças

N.º	Descrição	Quantidade	N.º	Descrição	Quantidade
1	Chassis Principal	1	49	Anilha Curva $\Phi 8,5 \times \Phi 20 \times 1,5$	6
2	Tubo do Consola	1	52	Consola	1
3	Punho Dianteiro	1	53	Parafuso M5*10	4
4	Chassis Traseiro Tubular	1	55	Botão de Ajuste dos Pés	1
5	Tubo do Assento	1	58	Anilha Elástica D8	4
6	Punho Traseiro	1	59	Anilha Plana D8	6
8	Manivela	1	60	Apoio Costas	1
20	Pedal Esquerdo	1	61	Assento	1
21	Pedal Direito	1	62	Parafuso M6*12	8
30	Parafuso de Pescoço Quadrado M10*57	4	63	Cabo de Ligação 3	2
31	Anilha Curva $\phi 10,2 \times \Phi 25 \times 1,5$	4	66	Sensor de Pulso Manual	2
32	Porca Capucho M10*1,0	4	67	Cabo Médio da Consola 2	2
42	Sensor Magnético	1	69	Parafuso de Pescoço Quadrado M8*45	2
43	Cabo de Tensão	1	70	Tampa do Punho Traseiro	1
46	Cabo do Sensor	1	71	Porcas Capucho M8	2
47	Cabo Superior da Consola 1	3	73	Estabilizador Dianteiro	1
48	Parafuso M8*15	10	74	Estabilizador Traseiro	1

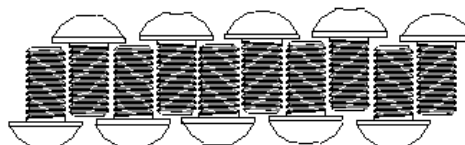


30# Parafuso de Pescoço Quadrado M10*57 4 unidades
31# Anilha Curva $\phi 10,2 \times \Phi 25 \times 1,5$ 4 unidades
32# Porca Capucho M10*1,0 4 unidades

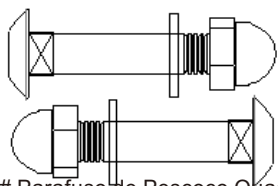


76# Chave de Soquete 1 unidade

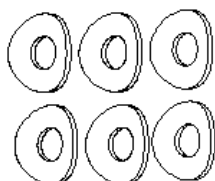
75# Chave de Boca Aberta 1 unidade



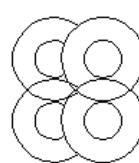
48# Parafuso M8*15 10 unidades



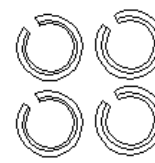
69# Parafuso de Pescoço Quadrado M8*45 2 unidades
71# Porcas Capucho M8 2 unidades
59# Anilha Plana D8 2 unidades



49# Anilha Curva $\Phi 8,5 \times \Phi 20 \times 1,5$ 6 unidades

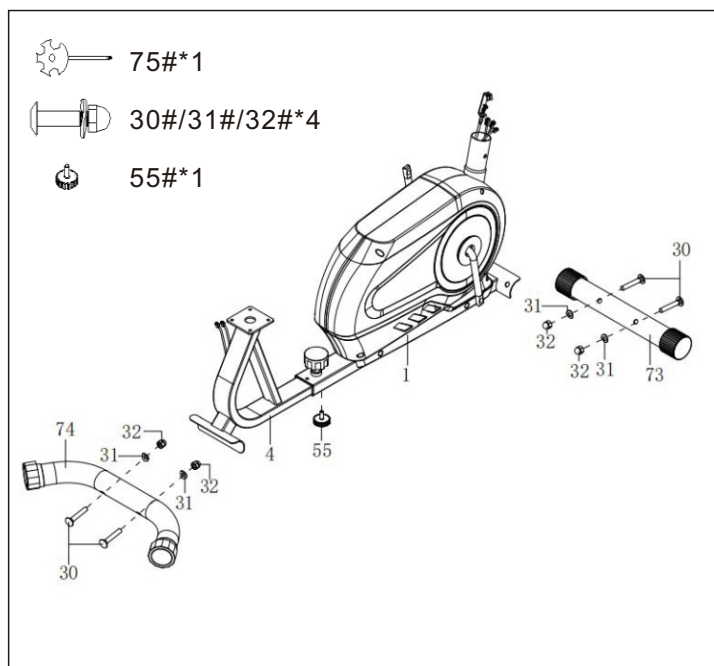


59# Anilha Plana D8 4 unidades



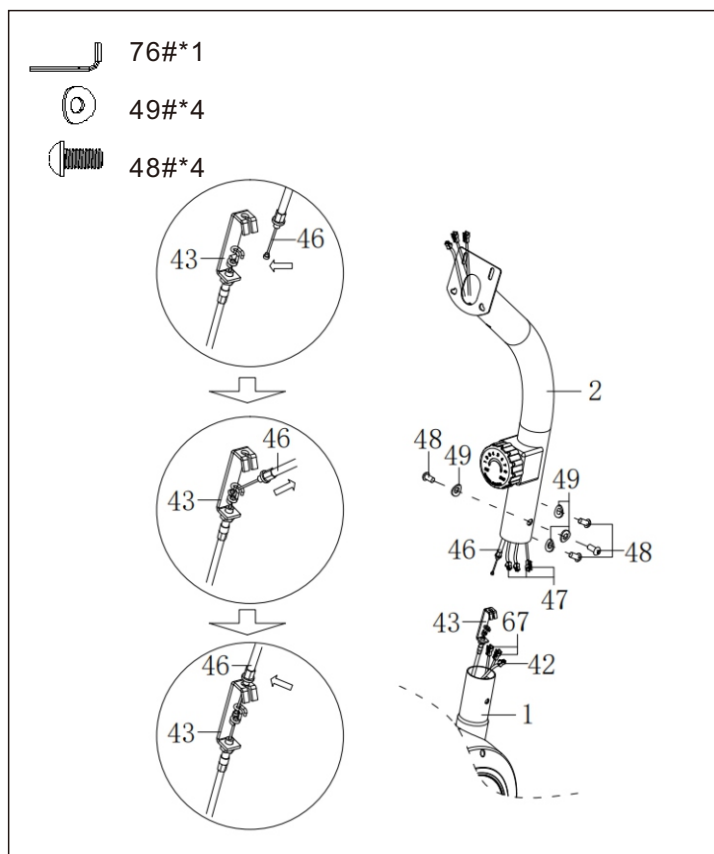
58# Anilha Elástica D8 4 unidades

4. Passos de Instalação



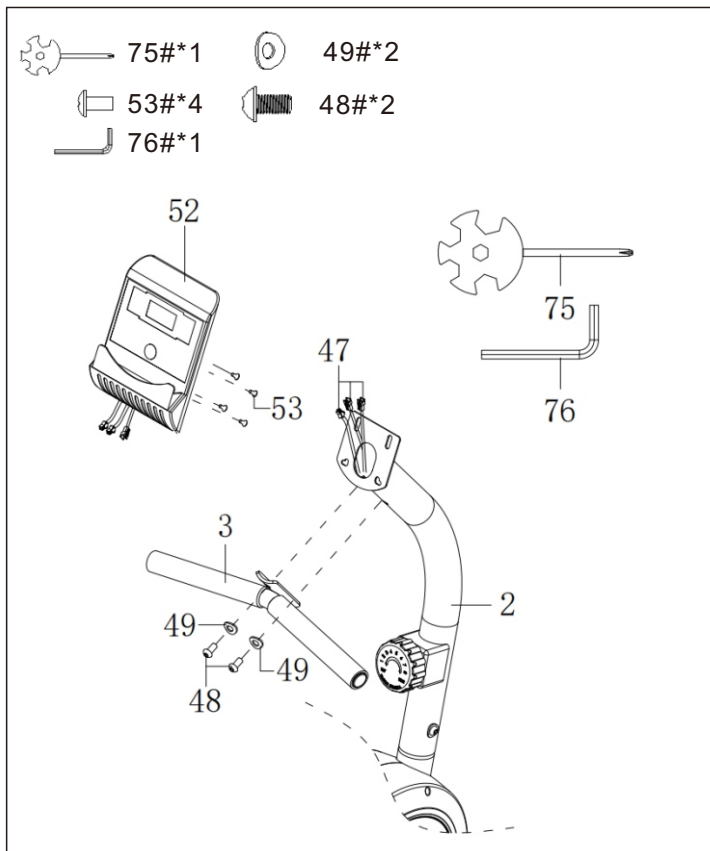
Passo 1:

1. Instale o estabilizador dianteiro (73) no chassi principal (1) utilizando o parafuso de pescoço quadrado (30), a anilha curva (31) e a porca capucho (32).
2. Instale o estabilizador traseiro (74) no chassi traseiro tubular (4) com o parafuso de pescoço quadrado (30), a anilha curva (31) e a porca capucho (32). Bloqueie o botão de ajuste dos pés (55).



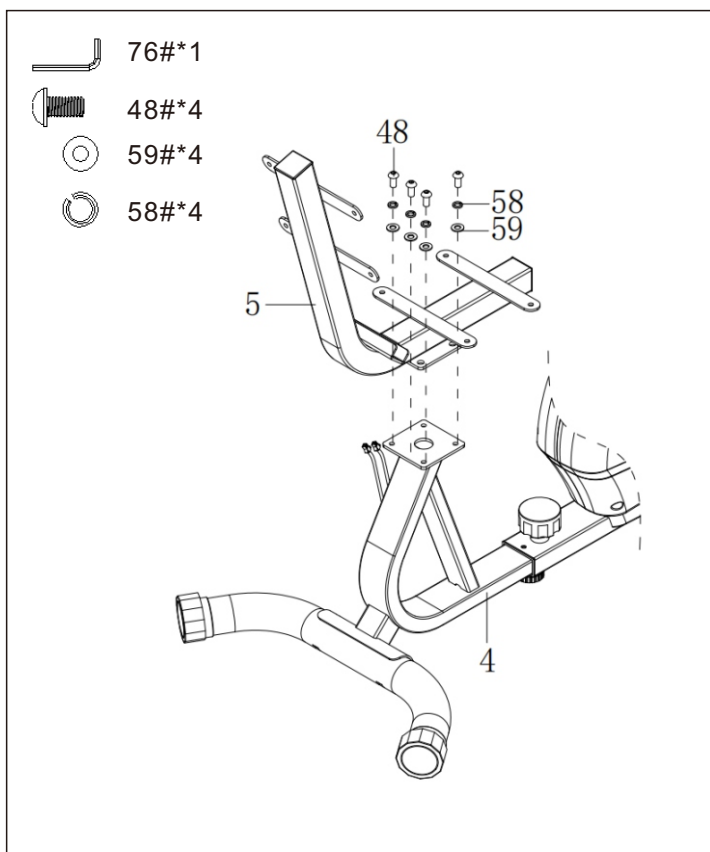
Passo 2:

1. Ligue corretamente o cabo superior da consola (47) e o cabo médio da consola (67) (no tubo da consola 2) ao cabo do botão de tensão (42). Ligue também o cabo do sensor (46) e o cabo de tensão (43) no tubo da consola (2).
2. Fixe o tubo da consola (2) ao chassi principal (1) com os parafusos M8*15 (48) e anilhas curvas (49).



Passo 3:

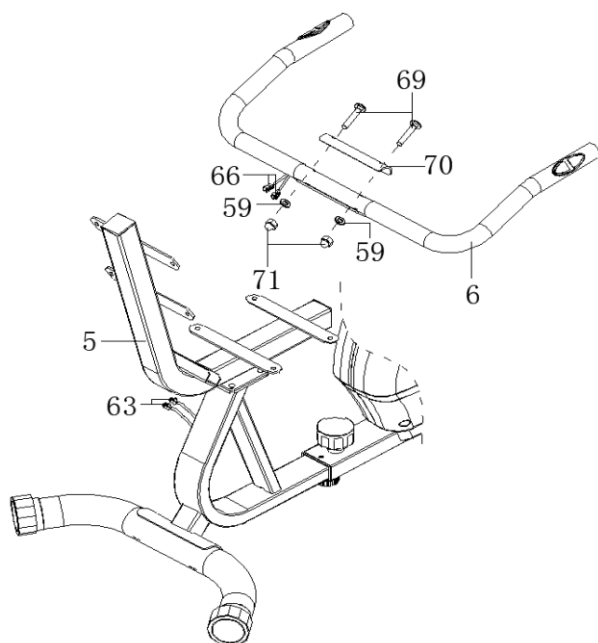
1. Monte o punho dianteiro (3) no tubo da consola (2) com parafusos M8*15 (48) e anilhas curvas (49).
2. Ligue a consola (52) ao cabo superior da consola (47). Utilize a chave combinada para fixar a consola (52) ao tubo da consola com o parafuso M5*10 (53).



Passo 4:

1. Fixe o tubo do assento (5) ao chassis traseiro tubular (4) com parafusos M8*15 (48), anilhas elásticas (58) e anilhas planas (59).

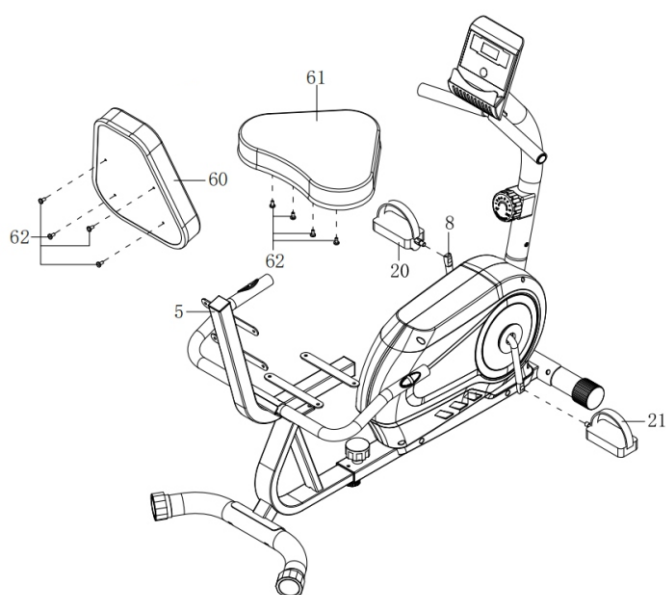
75#*1
69#/71#/59#*2



Passo 5:

1. Monte o punho traseiro (6) no tubo do assento (5) com o parafuso de pescoço quadrado M8*45 (69), anilhas planas (59) e porcas capucho M8 (71). Depois, ligue o sensor de pulso manual (66) ao cabo de ligação 3 (63).

75#*1
62#*8



Passo 6:

1. Fixe separadamente o apoio costas (60) e o assento (61) no tubo do assento (5) com parafusos M6*12 (62).
2. Aperte firmemente os pedais esquerdo e direito na manivela com as chaves combinadas. A montagem está concluída.

Após finalizar a montagem, verifique se todas as ligações estão bem bloqueadas.

5. Instruções de Funcionamento

Ajuste de Resistência:

A resistência da bicicleta reclinada é regulada através do cabo de tensão. A 1.^a velocidade corresponde à resistência mínima e a 8.^a velocidade à resistência máxima. Rode o botão no sentido horário para aumentar a resistência e no sentido anti-horário para diminuí-la.

Ajuste do Chassis Traseiro:

Solte o botão de ajuste e regule adequadamente a distância entre o chassis traseiro e o chassis principal, de forma a obter um movimento eficaz e confortável adaptado às suas necessidades.

Aviso: Antes de utilizar este produto, certifique-se de que todos os parafusos e porcas estão bem apertados e que toda a máquina está posicionada de forma estável, sem oscilações!

Aviso Relativo às Pilhas:

1. Não misture pilhas alcalinas, pilhas convencionais (zinco-carbono) nem pilhas recarregáveis (níquel-cádmio).
2. Não misture pilhas novas com pilhas usadas.
3. Introduza as pilhas respeitando a polaridade correta.
4. Retire as pilhas se não utilizar o equipamento durante longos períodos.
5. Não provoque curto-circuito nos terminais de alimentação.
6. Respeite sempre as leis e regulamentações locais em vigor.

Instruções de Operação:

1. Ativar / Modo Repouso do Ecrã

No modo de repouso, prima qualquer botão para ativar o monitor. Se o monitor permanecer inativo durante 4 minutos, desliga-se automaticamente e entra em modo de repouso.

2. Configuração de Funções

Para definir uma contagem regressiva de objetivo para uma função de treino, interrompa o exercício e garanta que o monitor está inativo. Prima o botão MODE para fazer piscar a função em configuração. Utilize o botão MODE para alternar entre as funções configuráveis: tempo, distância, calorias e pedaladas. Quando a função pretendida estiver a piscar, use os botões UP ou DOWN para aumentar ou diminuir o valor. Após concluir a configuração, pode iniciar o treino para atingir o valor definido. Quando alcançar o objetivo, o ecrã pisca e emite um sinal sonoro de aviso.

3. Função Bluetooth

Este monitor pode ser ligado a várias aplicações móveis via Bluetooth. As aplicações compatíveis são definidas pelo fabricante do equipamento desportivo; siga as respetivas indicações. Para ativar o Bluetooth, prima o botão Bluetooth. O Bluetooth liga-se e o ecrã do monitor desliga temporariamente, permitindo a ligação à aplicação móvel.

Consulte as instruções de utilização AFP separadas do fabricante do equipamento para saber os métodos de ligação às diferentes aplicações.

Notas:

1. Se o monitor apresentar anomalias no ecrã ou bloquear, abra a tampa das pilhas, retire-as e volte a instalá-las.
2. Se o brilho do ecrã baixar ou a função de medição de pulso não funcionar corretamente, abra a tampa das pilhas e substitua-as.
3. Especificações das pilhas:

Monitor: 2 pilhas AAA R6 de 1,5 V (duas pilhas de carbono tipo AAA).

Bluetooth / Funcionamento da Aplicação



Para utilizar a aplicação Kinomap, ative o Bluetooth no produto e no seu smartphone ou tablet. Poderá ter de ativar os serviços de localização no seu smartphone ou tablet para estabelecer uma ligação através da aplicação.

Ao abrir a aplicação pela primeira vez, ser-lhe-á pedido que se registre. O registo é obrigatório para utilizar a aplicação. Em seguida, ser-lhe-á solicitado que adicione um dispositivo.

Se não receber um aviso para adicionar um dispositivo, toque em «Mais», «Gestão de Dispositivos» e depois no símbolo «+» no canto superior direito. Toque no ícone do produto.

Siga agora as instruções apresentadas na aplicação para adicionar o produto à mesma. Para obter mais informações sobre a utilização da aplicação, visite www.kinomap.com.

6. Exercícios de aquecimento e relaxamento

Antes de começar qualquer exercício, faça sempre um aquecimento prévio. Músculos aquecidos garantem maior flexibilidade, pelo que deve dedicar os primeiros 5 a 10 minutos ao aquecimento. Após esse período, pare a atividade e execute os exercícios de alongamento descritos abaixo: faça cinco repetições, mantendo cada perna na posição durante 10 segundos ou mais; repita esta sequência também no final do treino.

1. Alongamento dos flexores anteriores

Dobre ligeiramente os joelhos e incline lentamente o tronco para a frente, mantendo costas e ombros relaxados, procurando tocar os dedos dos pés com as mãos. Mantenha a posição entre 10 e 15 segundos e repita o exercício 3 vezes.

2. Alongamento dos isquiotibiais

Sente-se sobre uma almofada limpa, dobre o joelho esquerdo e encoste a planta do pé esquerdo na face interna da coxa direita. Incline o tronco para tentar tocar os dedos do pé direito. Mantenha a posição entre 10 e 15 segundos e repita o exercício 3 vezes por cada perna.

3. Alongamento da panturrilha e do pé

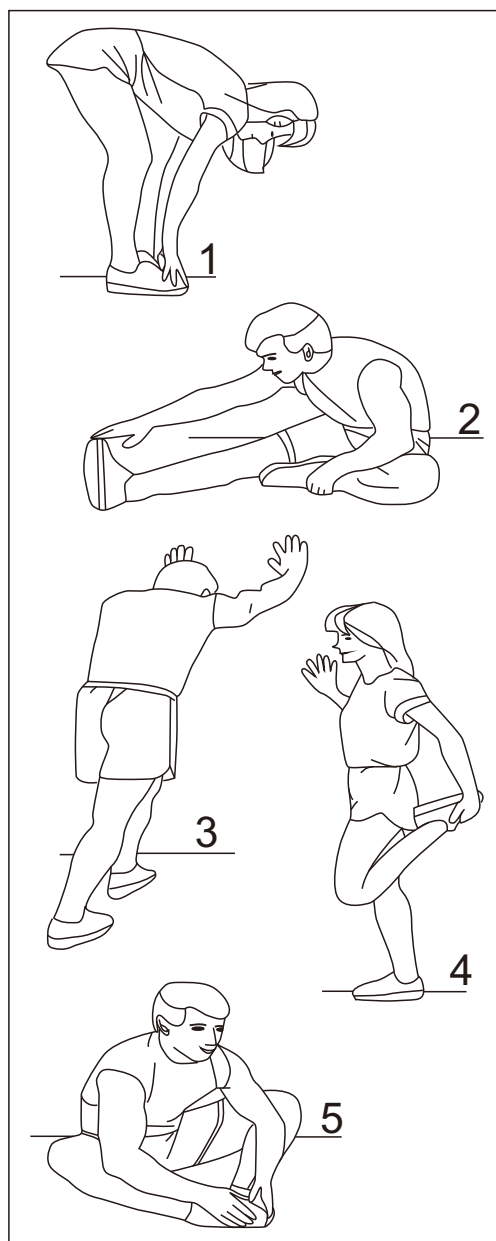
Ponha-se de pé, apoiando ambas as mãos numa parede ou numa estrutura fixa, com uma das pernas recuada. Mantenha o calcanhar do pé traseiro em contacto total com o solo e incline o corpo em direção ao ponto de apoio. Mantenha a posição durante 10 a 15 segundos e repita o exercício 3 vezes por cada perna.

4. Alongamento dos quadríceps

Apoie a mão direita numa parede ou numa mesa para manter o equilíbrio. Segure o tornozelo da perna correspondente com a mão esquerda e puxe suavemente o pé na direção das nádegas. Mantenha a posição durante 10 a 15 segundos e repita o exercício 3 vezes por cada perna.

5. Alongamento da região inguinal

Sente-se com os joelhos flexionados e as plantas dos dois pés juntas. Segure os tornozelos com as mãos e incline o corpo a partir da zona da anca. Mantenha a posição durante 10 a 15 segundos e repita o exercício 3 vezes.

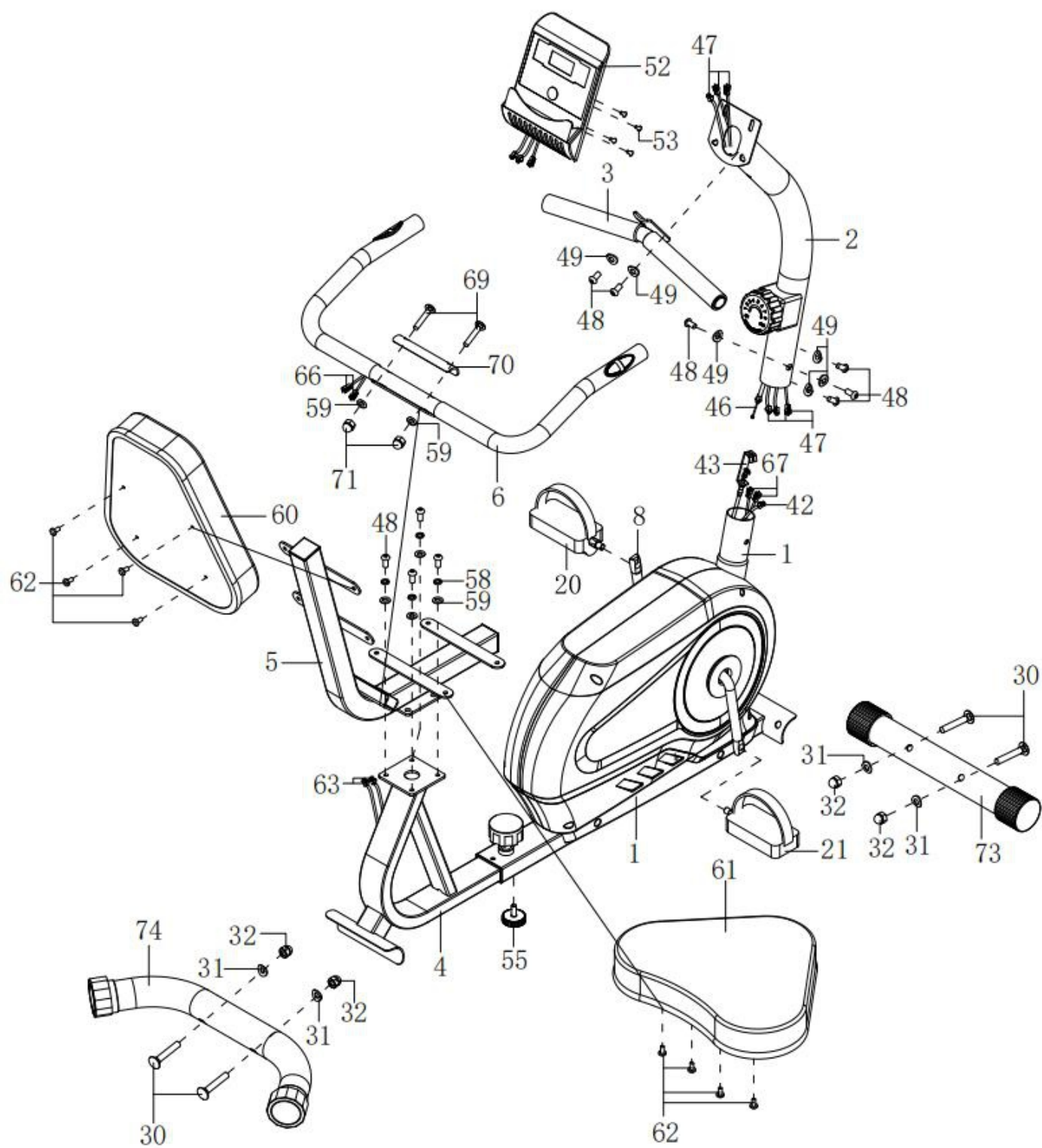


1. Instrucțiuni de utilizare în siguranță

RO

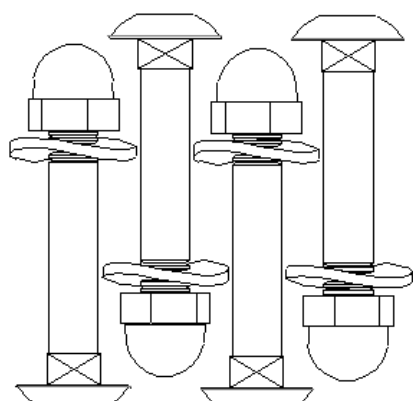
1. Asamblați corect acest produs cu piese originale, conform instrucțiunilor de montaj. Înainte de asamblare, verificați dacă ambalajele sunt intacte și dacă toate piesele de schimb sunt prezente, respectând măsurile de precauție la transport și lista pieselor componente.
2. Înainte de începerea antrenamentului, asigurați-vă că toate elementele de fixare ale echipamentului sunt blocate.
3. Așezați bicicleta de exercițiu pe o suprafață uscată și netedă.
4. Pentru a evita deteriorarea bazei echipamentului, precum zgârieturi sau pete, așezați sub ea un covor de cauciuc sau o placă subțire de lemn.
5. Când începeți antrenamentul, asigurați-vă că nu există obiecte pe o rază de 2 metri în jurul bicicletei de exercițiu.
6. Utilizați unelte furnizate sau alte unelte adecvate pentru a asambla sau repara bicicleta. După antrenament, ștergeți transpirația de pe echipament.
7. Utilizarea necorespunzătoare și antrenamentul excesiv vă pun sănătatea în pericol. Efectuați planul de antrenament sub supravegherea unui medic, care vă poate oferi sfaturi utile privind posturile de exercițiu, obiectivele antrenamentului și alimentația. Nu faceți exerciții imediat după masă. Această bicicletă de exercițiu nu are scop medical.
8. Acest produs este destinat doar uzului casnic; nu îl utilizați în spații comerciale, pentru a evita leziuni sau accidente.
9. Utilizați bicicleta doar atunci când echipamentul funcționează corect. Efectuați întreținerea necesară folosind doar piese de schimb originale.
10. Nu modificați sau alterați produsul pe cont propriu, pentru a preveni defecțiuni sau accidente.
11. La reglarea echipamentului, observați poziția optimă și limita maximă de reglare, pentru a garanta că poziția aleasă este sigură.
12. Cu excepția cazurilor specificate în instrucțiuni, această bicicletă poate fi utilizată de o singură persoană odată.
13. În timpul antrenamentului, purtați îmbrăcăminte și încălțăminte sportivă. Îmbrăcăminte nu trebuie să fie prea lungă sau largă, pentru a nu se agăța de componentele echipamentului. Încălțăminte trebuie să se potrivească picioarelor și să aibă talpă antiderapantă.
14. Opriți imediat antrenamentul dacă apar oricare dintre următoarele simptome: greață, tremurături, lipsă severă de aer, bătăi ale inimii excesiv de rapide, durere de cap pulsantă sau dureri în piept. Consultați un medic dacă aceste disconforturi persistă.
15. Acest echipament sportiv nu este o jucărie; este destinat exclusiv antrenamentului fizic.
16. Copiii și persoanele cu dizabilități pot utiliza echipamentul doar în prezența unui adult sau a unei persoane sănătoase. Luați măsuri adecvate pentru a împiedica copiii să folosească bicicleta fără supravegherea unui adult.
17. În timpul antrenamentului, asigurați-vă că nicio parte a corpului altei persoane nu poate intra în contact cu echipamentul.
18. Pentru protecția mediului, nu aruncați ambalajele sau bateriile la gunoierul obișnuit; depuneți-le în containerele special amenajate sau punctele de colectare a deșeurilor.
19. Sarcina maximă suportată de bicicletă este de 120 kg.

2. Desen explodat

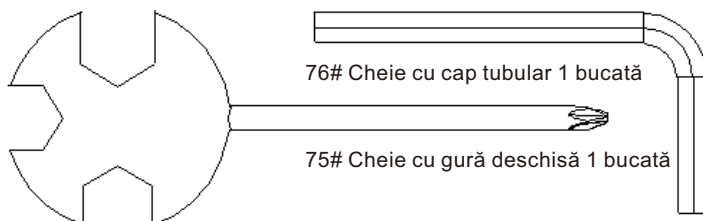


3. Lista pieselor

Nr.	Denumire	Cantitate	Nr.	Denumire	Cantitate
1	Cadru principal	1	49	Șaibă arc $\Phi 8,5 \times \Phi 20 \times 1,5$	6
2	Tub consolă	1	52	52Consolă	1
3	Mâner frontal	1	53	Șurub M5*10	4
4	Cadru tubular posterior	1	55	Buton reglare picior	1
5	Tub scaun	1	58	Șaibă elastică D8	4
6	Mâner posterior	1	59	Șaibă plată D8	6
8	Manivelă	1	60	Pernă spătar	1
20	Pedală stângă	1	61	Scaun	1
21	Pedală dreaptă	1	62	Șurub M6*12	8
30	Șurub gât pătrat M10*57	4	63	Cablu conectare 3	2
31	Șaibă arc $\phi 10,2 \times \Phi 25 \times 1,5$	4	66	Senzor puls manual	2
32	Piuliță capac M10*1,0	4	67	Cablu mediu consolă 2	2
42	Senzor magnetic	1	69	Șurub gât pătrat M8*45	2
43	Cablu tensiune	1	70	Capac mâner posterior	1
46	Cablu senzor	1	71	Piulițe capac M8	2
47	Cablu superior consolă 1	3	73	Stabilizator frontal	1
48	Șurub M8*15	10	74	Stabilizator posterior	1

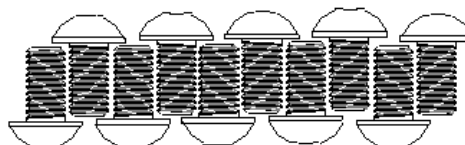


30# Șurub gât pătrat M10*57 4 bucăți
31# Șaibă arc $\phi 10,2 \times \Phi 25 \times 1,5$ 4 bucăți
32# Piuliță capac M10*1,0 4 bucăți

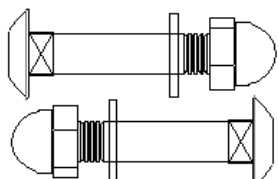


76# Cheie cu cap tubular 1 bucată

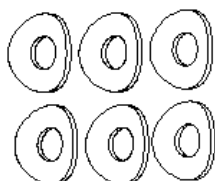
75# Cheie cu gură deschisă 1 bucată



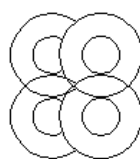
48# Șurub M8*15 10 bucăți



69# Șurub gât pătrat M8*45 2 bucăți
71# Piulițe capac M8 2 bucăți
59# Șaibă plată D8 2 bucăți



49# Șaibă arc $\Phi 8,5 \times \Phi 20 \times 1,5$ 6 bucăți

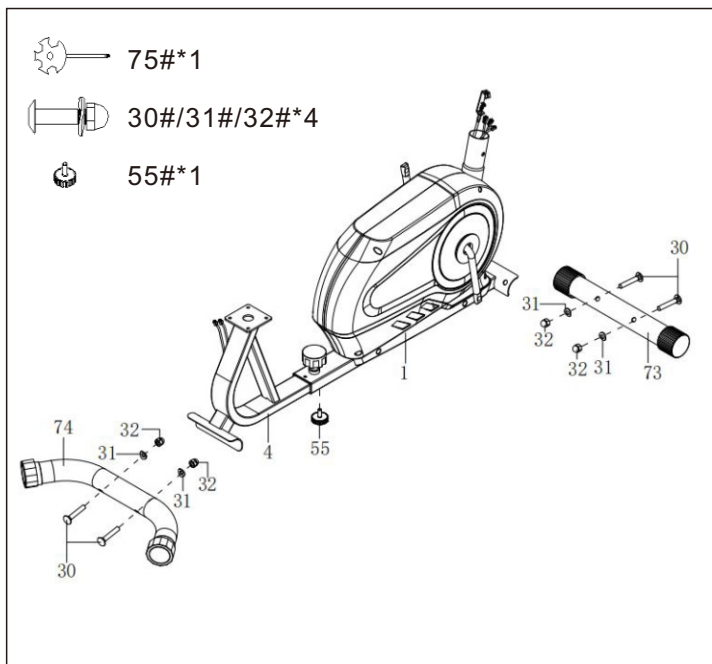


59# Șaibă plată D8 4 bucăți



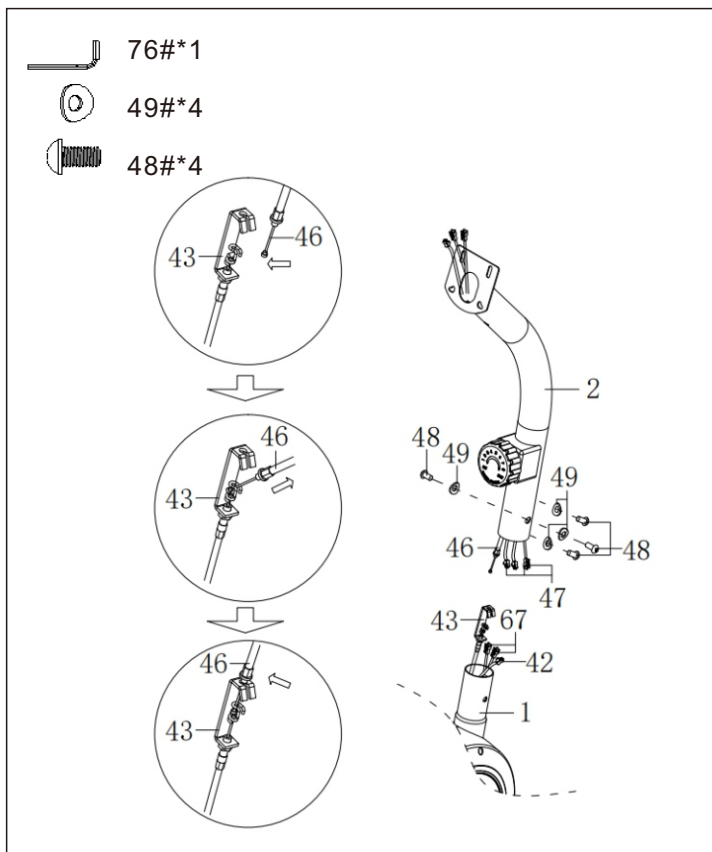
58# Șaibă elastică D8 4 bucăți

4. Pași de montaj



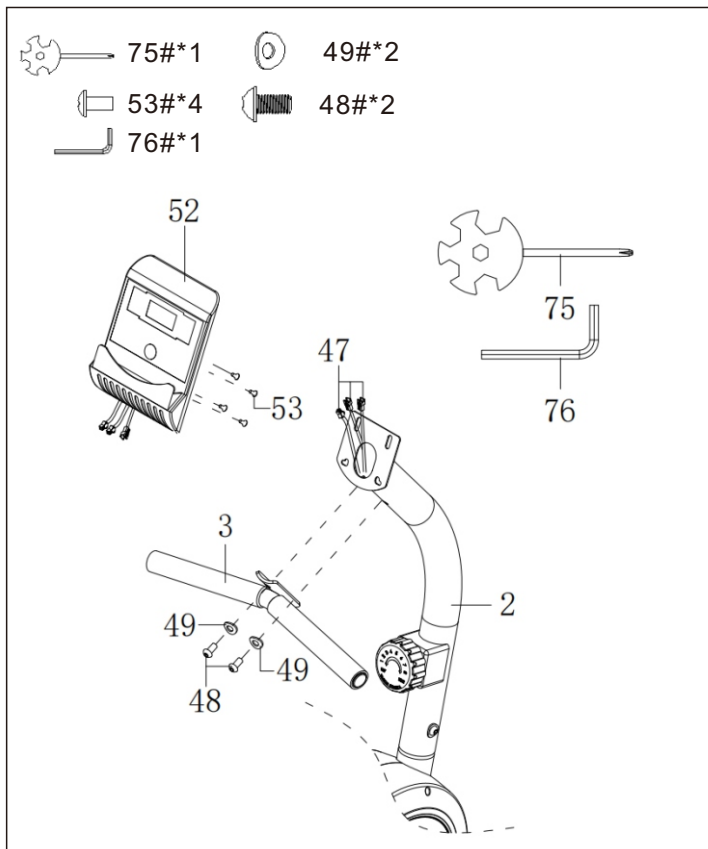
Pasul 1:

1. Montați stabilizatorul frontal (73) pe cadrul principal (1) folosind șurubul cu gât pătrat (30), șaibă arc (31) și piulița capac (32).
2. Montați stabilizatorul posterior (74) pe cadrul tubular posterior (4) cu șurub gât pătrat (30), șaibă arc (31) și piulița capac (32). Blocați butonul de reglare a piciorului (55).



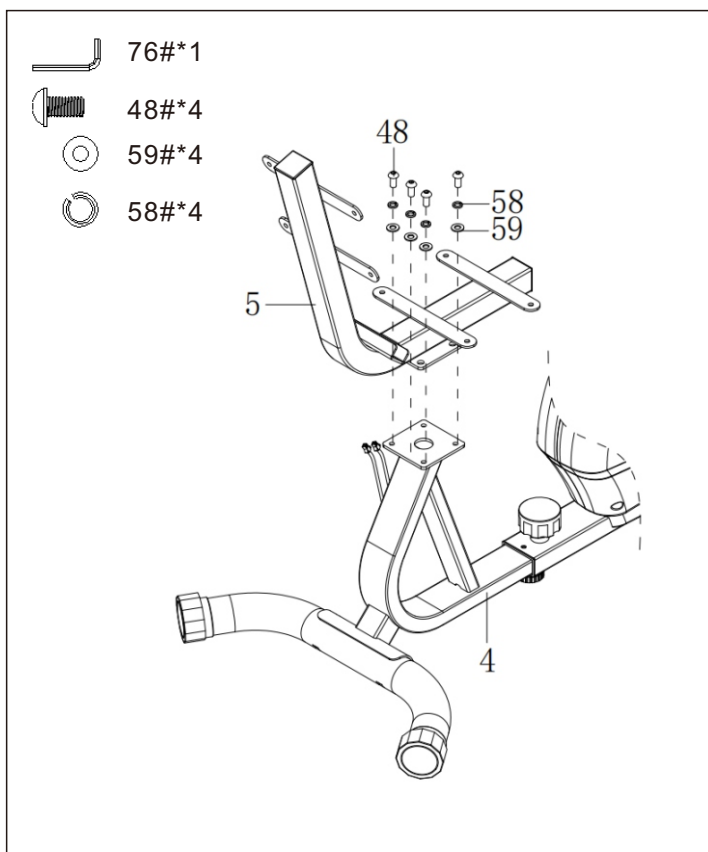
Pasul 2:

1. Conectați corect cablul superior al consolei (47) și cablul mediu al consolei (67) de pe tubul consolei (2) la cablul butonului de tensiune (42). Conectați de asemenea cablul senzorului (46) și cablul de tensiune (43) pe tubul consolei (2).
2. Fixați tubul consolei (2) pe cadrul principal (1) cu șuruburi M8*15 (48) și șaibe arc (49).



Pasul 3:

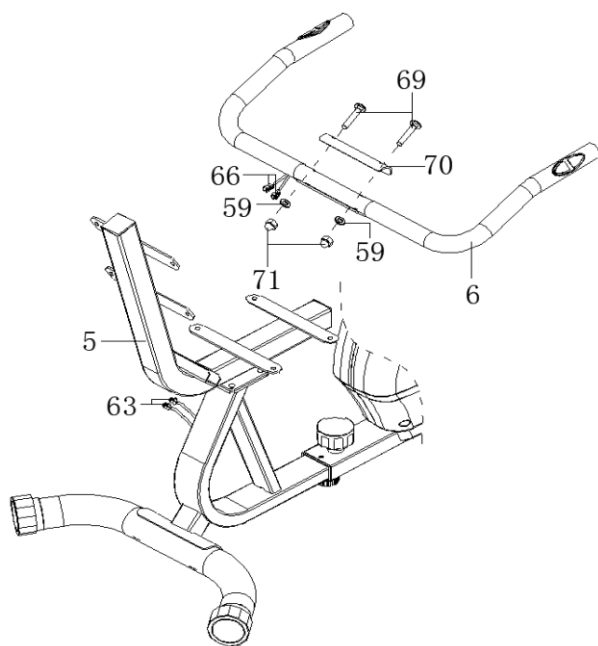
1. Montați mânerul frontal (3) pe tubul consolei (2) cu șuruburi M8*15 (48) și șaibe arc (49).
2. Conectați consola (52) la cablul superior al consolei (47). Folosiți cheia combinată pentru a fixa consola (52) pe tubul consolei cu șurub M5*10 (53).



Pasul 4:

1. Fixați tubul scaunului (5) pe cadrul tubular posterior (4) cu șuruburi M8*15 (48), șaibe elastice (58) și șaibe plate (59).

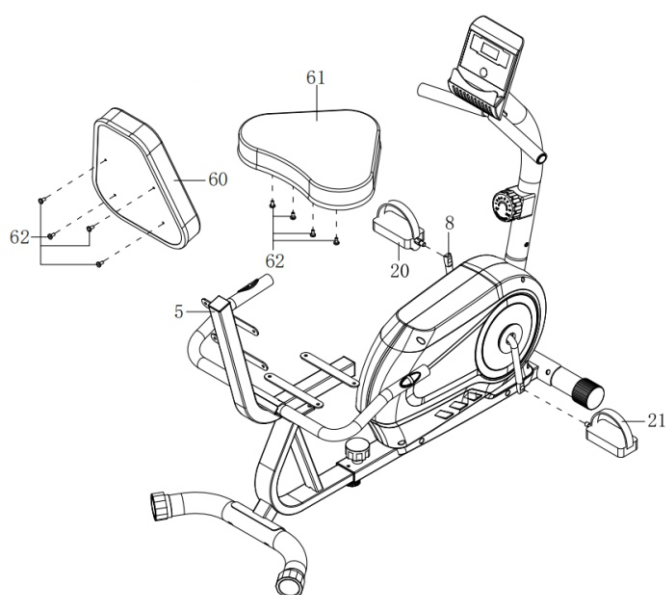
75#*1
69#/71#/59#*2



Pasul 5:

1. Montați mânerul posterior (6) pe tubul scaunului (5) cu șurub gât pătrat M8*45 (69), șaibe plate (59) și piulițe capac M8 (71). După aceea, conectați senzorul de puls manual (66) la cablul de conectare 3 (63).

75#*1
62#*8



Pasul 6:

1. Fixați separat perna spătarului (60) și scaunul (61) pe tubul scaunului (5) cu șuruburi M6*12 (62).
2. Strângeți ferm pedalele stângă și dreaptă pe manivelă cu cheile combinate. Montajul este finalizat.

După finalizarea montajului, verificați dacă toate conexiunile sunt blocate ferm.

5. Instrucțiuni de funcționare

Reglarea rezistenței:

Rezistența bicicletei recumbente se reglează prin cablul de tensiune. Treapta 1 este rezistența minimă, iar treapta 8 este rezistența maximă. Rotiți butonul în sens orar pentru a crește rezistența și în sens antiorar pentru a micșora rezistența.

Reglarea cadrului posterior:

Slăbiți butonul de reglare și ajustați corespunzător distanța dintre cadrul posterior și cadrul principal, pentru a obține o mișcare eficientă și confortabilă potrivită nevoilor dumneavoastră.

Avertisment: Înainte de a utiliza acest produs, asigurați-vă că toate șuruburile și piulițele sunt strânse ferm, iar întreg aparatul este așezat stabil, fără oscilații!

Avertisment privind bateriile:

1. Não misture pilhas alcalinas, pilhas convencionais (zinco-carbono) nem pilhas recarregáveis (níquel-cádmio).
2. Não misture pilhas novas com pilhas usadas.
3. Introduza as pilhas respeitando a polaridade correta.
4. Retire as pilhas se não utilizar o equipamento durante longos períodos.
5. Não provoque curto-circuito nos terminais de alimentação.
6. Respeite sempre as leis e regulamentações locais em vigor.

Instrucțiuni de operare:

1. Activare / Mod repaus ecran

În modul repaus, apăsați orice buton pentru a activa monitorul. Dacă monitorul rămâne inactiv timp de 4 minute, se oprește automat și intră în modul repaus.

2. Setarea funcțiilor

Pentru a seta o numărătoare inversă ca obiectiv pentru o funcție de antrenament, opriți exercițiul și asigurați-vă că monitorul este inactiv. Apăsați butonul MODE pentru a face să clipească funcția de setare curentă. Utilizați butonul MODE pentru a comuta la funcția dorită (funcțiile care pot fi setate sunt: timp, distanță, calorii, pedalări). Când funcția dorită clipește, folosiți butoanele UP sau DOWN pentru a mări sau micșora valoarea. După finalizarea setărilor, puteți începe antrenamentul pentru a atinge valoarea țintă. Când atingeți valoarea țintă, ecranul va clipi și va emite un semnal sonor de avertizare.

3. Funcția Bluetooth

Acest monitor se poate conecta la diverse aplicații mobile prin Bluetooth. Aplicațiile compatibile sunt specificate de producătorul echipamentului sportiv; urmați indicațiile acestuia. Pentru a activa Bluetooth, apăsați butonul Bluetooth. Bluetooth se va porni, iar ecranul monitorului se va opri temporar, permițând conectarea la aplicația mobilă.

Consultați instrucțiunile separate de utilizare AFP furnizate de producătorul echipamentului pentru metodele de conectare la diferitele aplicații.

Note:

1. Dacă monitorul afișează imagini anormale sau se blochează, deschideți capacul bateriilor, scoateți bateriile și reintroduceți-le.
2. Dacă luminozitatea ecranului scade sau funcția de măsurare a pulsului nu funcționează corect, deschideți capacul bateriilor și înlocuiți bateriile.
3. Specificații baterii:

Monitor: 2 bucăți baterii AAA R6 de 1,5 V (două baterii carbon tip AAA).

Bluetooth / Funcție Aplicație



Pentru a utiliza aplicația Kinomap, activați Bluetooth pe produs și pe smartphone-ul sau tableta dumneavoastră. Este posibil să trebuiască să activați serviciile de localizare pe smartphone sau tabletă pentru a stabili o conexiune prin intermediul aplicației.

La prima pornire a aplicației, vi se va cere să vă înregistrați. Înregistrarea este obligatorie pentru utilizarea aplicației. După aceea, vi se va solicita să adăugați un dispozitiv.

Dacă nu vi se solicită să adăugați un dispozitiv, apăsați pe „Mai mult”, „Gestionare dispozitive”, apoi pe simbolul „+” din colțul din dreapta sus. Apăsați pe pictograma produsului.

Urmați instrucțiunile din aplicație pentru a adăuga produsul în cadrul acesteia. Pentru mai multe informații privind utilizarea aplicației, vizitați www.kinomap.com.

6. Exerciții de încălzire și relaxare

Înainte de exercițiu, este mai bine ca mușchii să fie încălziți, deoarece se întind mai ușor, așa că dedicați primele 5–10 minute pentru încălzire. Apoi opriți-vă și efectuați exerciții de întindere conform metodelor de mai jos — faceți-le de cinci ori, fiecare picior câte 10 secunde sau mai mult la fiecare repetare, apoi reluați după încheierea exercițiului.

1. Îndoire în față

Îndoii ușor genunchii și aplecați corpul încet, lăsați spatele și umerii să se relaxeze și încercați să atingeți degetele de la picioare. Mențineți poziția 10–15 secunde, repetați de 3 ori.

2. Întindere a ischiogambierilor

Așezați pe o pernă curată, îndoii apoi piciorul stâng. Așezați piciorul stâng lângă interiorul coapsei piciorului drept. Încercați să atingeți degetele de la picioare. Mențineți poziția 10–15 secunde, repetați pentru fiecare picior de 3 ori.

3. Întinderea gambei și a piciorului

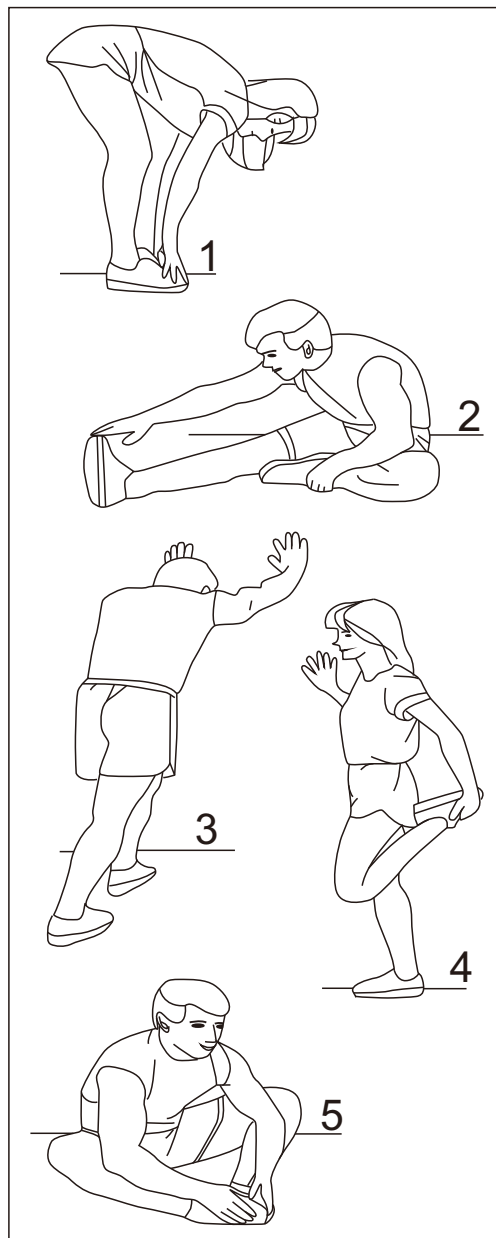
Stați în picioare și sprijiniți ambele mâini de un perete sau de un copac, cu un picior în spate. Mențineți piciorul din spate sprijinit cu călcâiul pe podea, apoi înclinați-vă spre perete sau copac. Țineți poziția 10–15 secunde, repetați de 3 ori pentru fiecare picior.

4. Întinderea cvadricepsului

Așezați mâna dreaptă pe un perete sau pe un birou pentru a vă ajuta la echilibru. Apoi prindeți glezna cu mâna stângă și trageți piciorul spre fese. Țineți poziția 10–15 secunde, repetați de 3 ori pentru fiecare picior.

5. Întindere a inghinalelor

Așezați-vă cu genunchii îndoii și tălpile picioarelor lipite. Țineți gleznelor și aplecați-vă din solduri. Mențineți poziția 10–15 secunde, repetați de 3 ori.



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

0800 240 4050

enquiries@mhstar.co.uk

MADE IN 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

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

RO

Dacă aveți întrebări, vă rugăm să contactați centrul nostru de asistență pentru clienți.

Datele noastre de contact sunt mai jos:



+40 312294730



clienti@aosom.ro

Importat/Producător/REP:

Aosom Romania SRL

Str. Barbu Mumuleanu, nr. 30-32

Bucuresti, Sector 2

Tel: +40 312294730

clienti@aosom.ro

Fabricat in China

ES

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente.

Nuestros datos de contacto son los siguientes:

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente.

Os nossos dados de contacto são os seguintes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es/info@aosom.pt.

Importador/Fabricante/REP:

Spanish Aosom, S.L.

C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenya, Spain.

B66295775

HECHO EN CHINA

