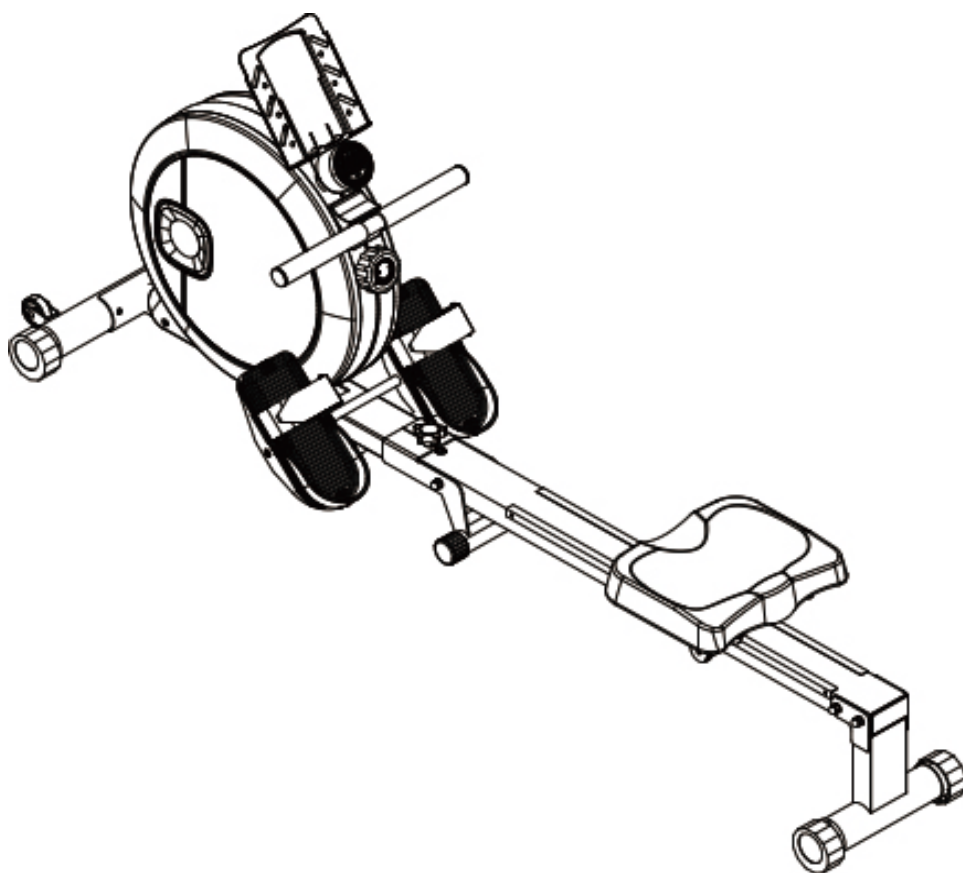


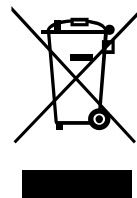
SPORTNOW

IN260300115V01_UK_FR_DE_ES_IT_RO

A90-457V00



Original instructions
Instructions d'origine
Originalbetriebsanleitung
Instrucciones originales
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.

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.

READING CAREFULLY!**Please keep this manual in a safe place for easy reference**

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure the tall users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your exercise program only.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover on your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.6 meters of free space all around it.
6. Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified."
9. An error may occur due to unstable power. DO NOT share a power socket with other high-powered items such as computers or air conditioning units.
10. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
11. The equipment has passed relevant tests and certifications. Suitable for home use only. Braking ability is independent of speed.
12. The equipment is not suitable for therapeutic use.
13. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance necessary.
14. DO NOT attempt to service the product yourself except for the maintenance tasks which are described in this manual. The product does not contain any user-serviceable parts so disassembling it yourself will not only void your warranty and could result in serious injury.

**Read the instructions**

SAFE USE INSTRUCTIONS

1. Please do not use this product to make dangerous actions.
2. If you use this product under the guidance of fitness professionals, it will have better results. This product is a C type indoor fitness bike and should not be used as medical auxiliary equipment. Please be aware of this.
3. Warning! Incorrect exercise methods and excessive use can damage your health! Our company will not be liable for injuries caused by sudden illness or illegal operation.
4. Please make a reasonable training plan before use, and use this product in strict accordance with the plan
5. The resistance of this product is adjustable. Please choose the appropriate resistance.
6. Please use this product safely. You can refer to the instructions section.
7. Please check all the knobs and screws carefully before use to ensure your safety.
8. During the installation process, the base needs to be tightened. After the installation, except for the resistance adjustment and display adjustment, other adjustments must be made before the product is used, and then fixed with screws. Only after confirming that it will not loosen can it be used.
9. The goods need to be placed on the horizontal ground. If the ground is not flat, the balance of the equipment base can be adjusted to make the goods reach the balance.
10. After discontinuation, resistance must be maximized to prevent hidden dangers caused by accidental use by unattended children, which is prohibited.
11. The safety operation free space of at least half a meter should be guaranteed around the exercise bike, and the product covers an area of 30*20*70 inch. The net weight of this configuration is 48lb, and the gross weight is 55lb.
12. This specification is a full configuration specification, which will be reduced with the selection of configurations by dealers. For detailed configuration, please consult the dealer. The final interpretation right belongs to our company.

BATTERY WARNING

- non-rechargeable batteries are not to be recharged;
- rechargeable batteries are to be removed from the appliance before being charged;
- different types of batteries or new and used batteries are not to be mixed;
- batteries are to be inserted with the correct polarity;
- exhausted batteries are to be removed from the appliance and safely disposed of;
- if the appliance is to be stored unused for a long period, the batteries should be removed;
- the supply terminals are not to be short-circuited.
- Never use the appliance and its battery in extreme conditions (high or low extreme temperatures, high altitude...) during use, storage or transportation.
- Warning: Batteries shall not be exposed to excessive heat such as sunshine, fire or the like.
- Never damage the appliance and its battery.
- CAUTION: Risk of fire or explosion if the battery is replaced by an incorrect type.



Class III



Direct current

Attention!

- If the computer would not be displaying data normally, please install the battery again.
- The battery must be taken out from the computer for safe treatment once it was out of energy for trash.

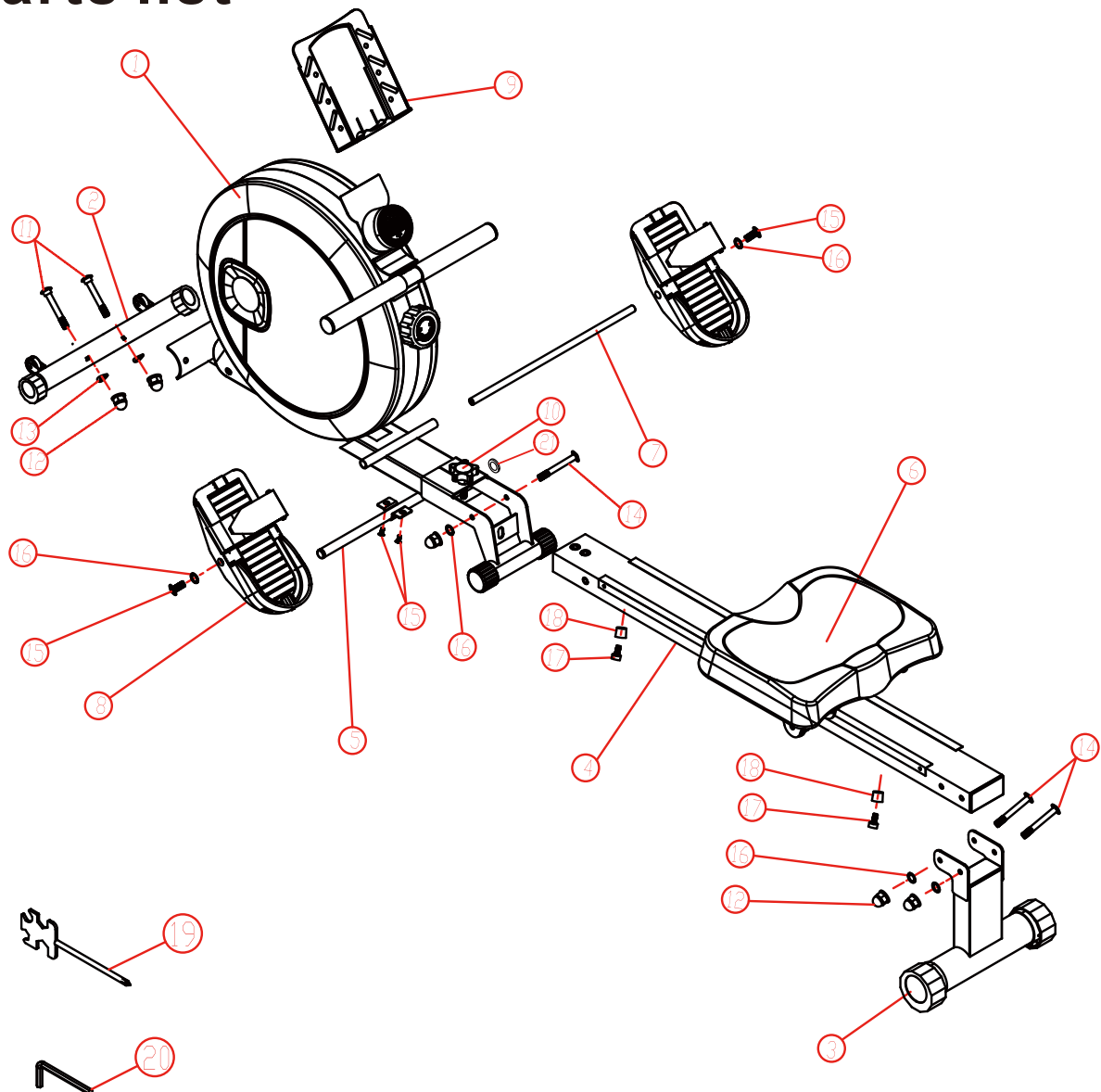
MAINTENANCE / INSPECTION

- Neutral detergent can be used to dilute the water to wipe the cloth carefully wipe the oil, and then dry with a dry cloth.
- Do not use alkaline solvents, solvents such as solvent, volatile oils and other solvents.
- Avoid high temperature, moisture or direct sunlight, please place in a well-ventilated place.
- When not in use please fold the admission, and placed in the children can not touch the Department.
- If you do not use it for a while, be sure to check the precautions before using this product and use it for normal use.
- When you accidentally wet the product, use a dry cloth to avoid skidding.
- In case of malfunction, abnormality or any operational problem, please contact us at the company.

PRODUCT RECYCLING

Due to the different national recycling regulations, please refer to the relevant regulations.

Parts list



NO	Parts	Specifications	Quantity
01	Main frame group		1
02	Front leg tube group		1
03	Rear Leg Tube Set		1
04	Cushion Main Beam		1
05	Footrest U-shaped Bracket		1
06	Cushion Set		1
07	Pedal Long Axis		1
08	Pedals		2
09	Mobile Phone Holder		1
10	Plum Blossom Knob	M10X35	1
11	Carriage Screw	M8*70	2

NO	Parts	Specifications	Quantity
12	High cap	M8	5
13	Arc Gasket	Φ16xΦ8.5x1.5	2
14	Semi-circular Head Hex Screw	M8*96	3
15	Semi-circular Head Hexagon Screw	M8*10	4
16	Flat Gasket	Φ20xΦ8.5x1.5	5
17	Cylindrical Head Screws	M6*20	2
18	Blocking Plug	Φ25x20	2
19	Plumblossom	19*17*15*13	1
20	Hexagon Wrench	5X5	2
21	Flat Gasket	Φ20xΦ10.5x1.5	1

Installation Instructions

1. Use 2 No.11 carriage screws, M8x70 wire and No.13 arc pad respectively

The high cap M8 of No.12 and the main frame of No.01 are fixed together with the front leg tube group of No.02.

As shown in Figure 1:

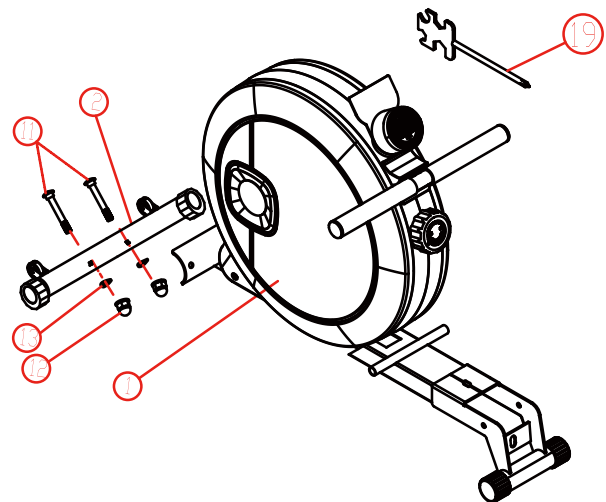


Figure 1

2. Use 2 screws respectively

No.15, M8*10, No.01 main frame group and No.05 U-shaped foot tube. The groups are grouped together.

As shown in Figure 2:

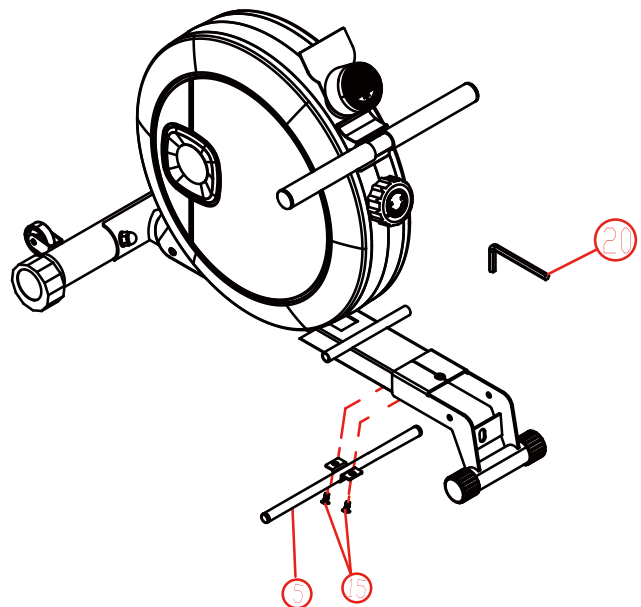


Figure 2

3. At A end, use one cylindrical head screw No.17 M6x20 to connect No.04 main beam with No.18 Ø25x20. The blocking plug is fixed together. Then the No.6 seat cushion group is passed through the B end tube and slid to the middle part. Similarly, the other blocking plug is fixed at the B end.

As shown in Figure 3:

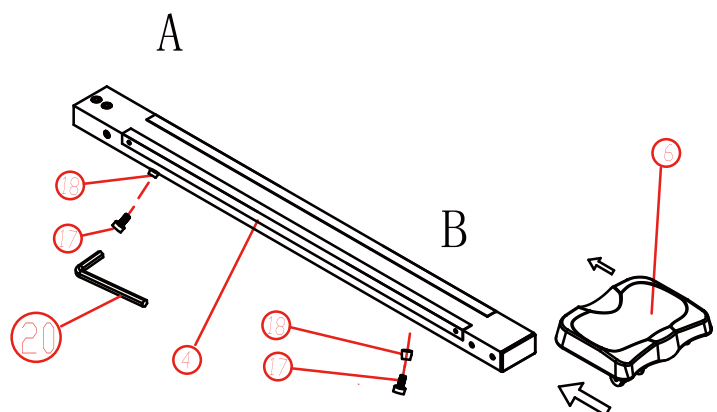


Figure 3

Installation Instructions

4. Assemble the main beam and seat shown in Figure 3 Insert the pad into the rear leg assembly of number 3, and use two screws of number 14 M8x96, Number 16, Ø20xØ8.5x1.5 gasket 2, number 12 high cap 2, fix the foot tube.

As shown in Figure 4:

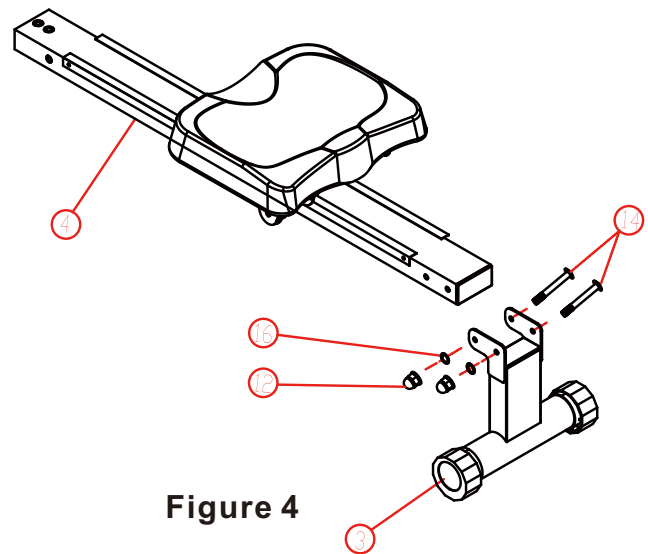


Figure 4

5. Connect the whole assembled in Figure 2 and Figure 4 into the U-shaped slot fixture, fix them together with No. 14 screw M8x96, No. 16, Ø20xØ8.5x1.5 gasket, No. 12 cap, and lock the main beam with No. 21, Ø20xØ10.5x1.5 gasket and No. 10, M10*20 plum nut.

As shown in Figure 5:

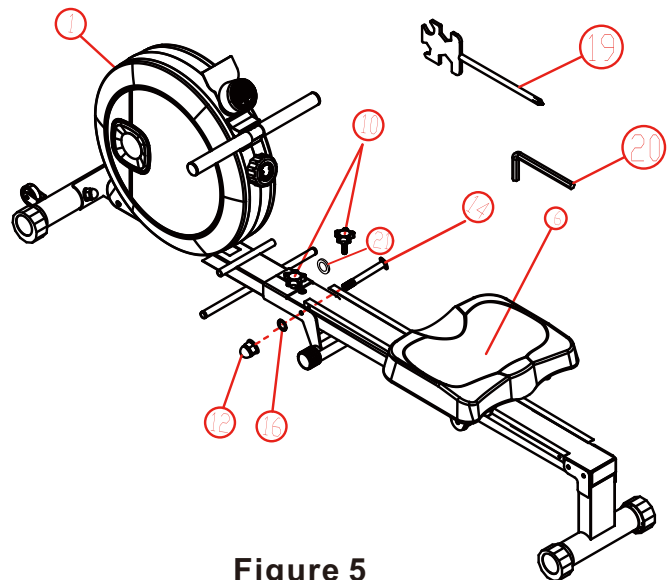


Figure 5

6. Assemble the finished product in Figure 5, Insert the No.7 long shaft into the sleeve on the No.1 main frame, and insert the No.8 pedal into the shaft from both ends respectively, using No.15, screw M8X10, No.16, Ø20XØ8.5X1.5 Spacer, from both ends. The locking screws are fixed separately.

As shown in Figure 6:

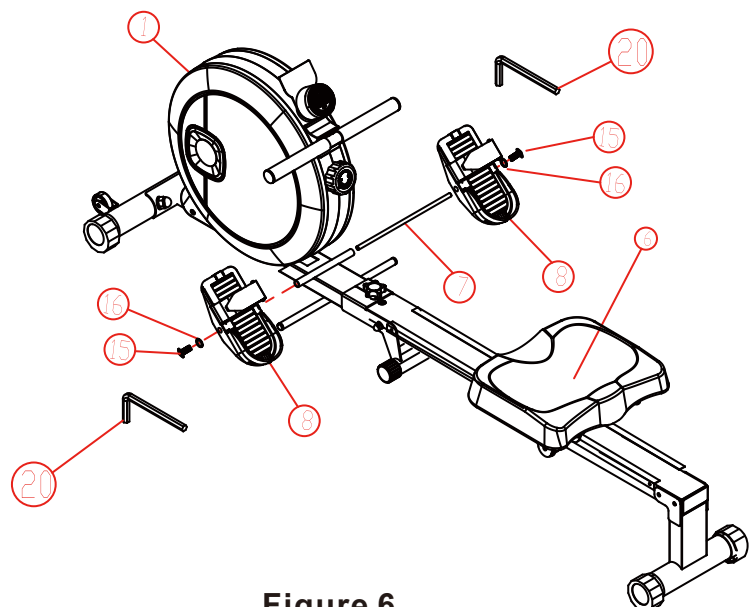


Figure 6

Installation Instructions

7. Insert the No.9 mobile phone stand into the iron plate on the top of the No.1 main body to complete the final assembly.

As shown in Figure 7:

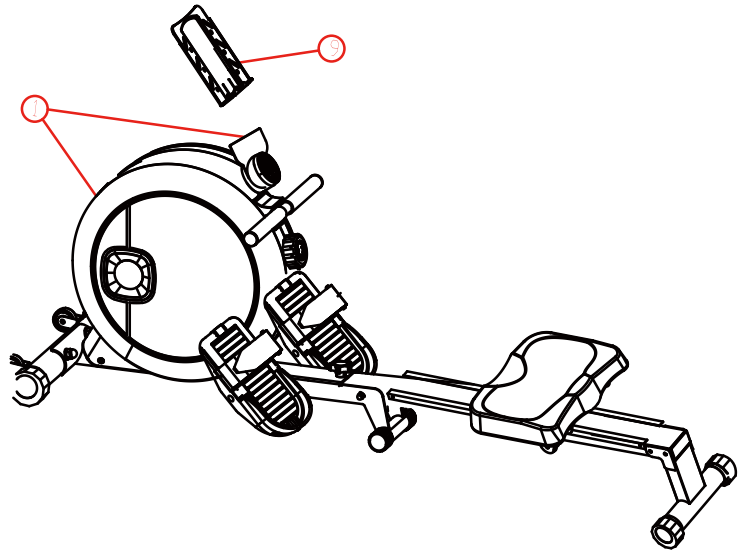


Figure 7

8. Installation of electronic watch battery:

Remove the electronic watch and reduce the battery. The negative terminal of the battery is aligned with the small spring in the cell, and the positive terminal of the battery is aligned with the end without a spring.

As shown in Figure 8:

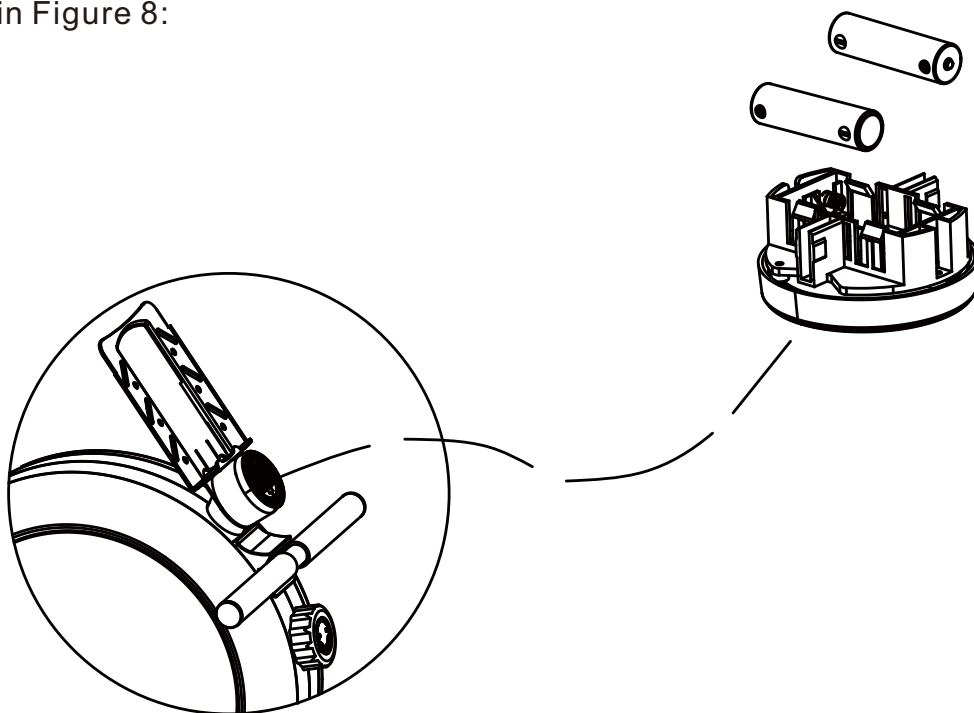


Figure 8

Installation Instructions

9. After the above steps are assembled, check whether the screws and nuts are tightened in place, and adjust the foot tube to be parallel to the ground.

As shown in Figure 9:

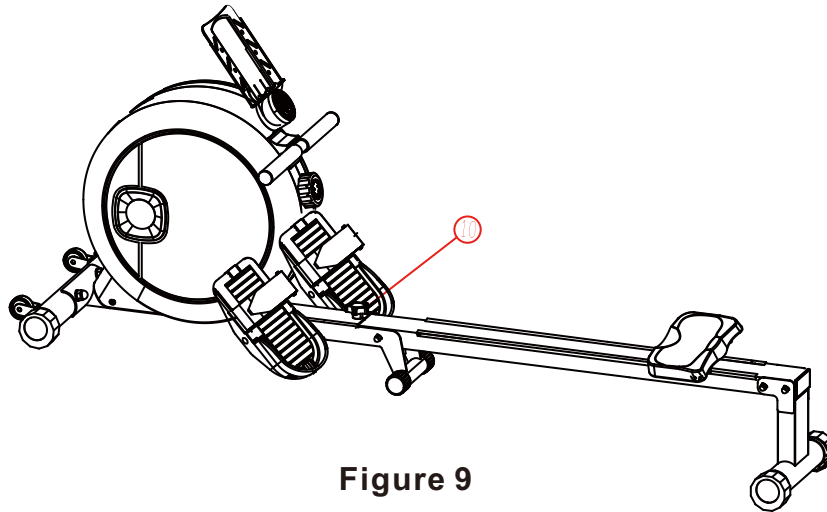


Figure 9

10. Folding method: Take out the No.10 flower knob in Figure 9, reverse the No.4 main beam and stand it up with the No.10 flower knob. Insert the positioning sheet into the U-slot clip and lock it at an Angle greater than 90 degrees.

As shown in Figure 10:

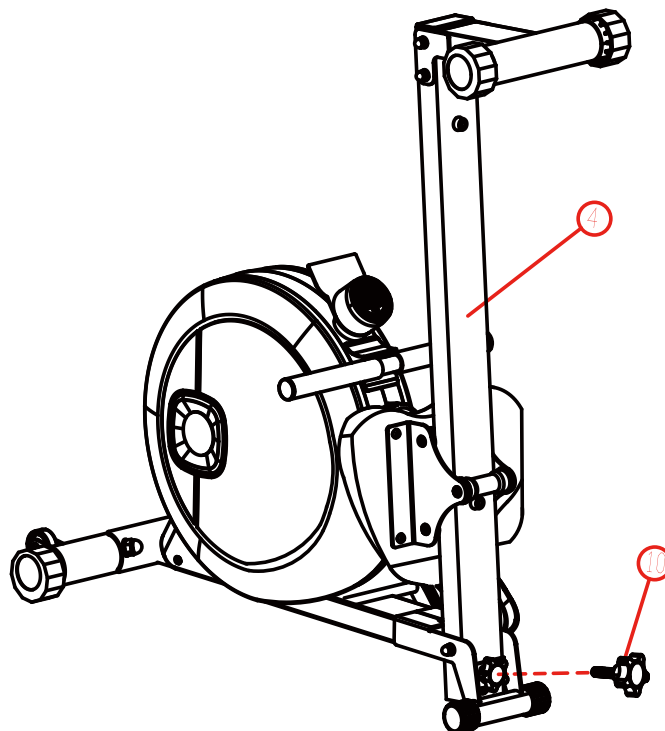


Figure 10

Console Operation Instructions

SPECIFICATIONS:

TIME	00:00-99:59
SPEED	0.0-99.9ML/H
DISTANCE	0.00-99.99 ML
ODOMETER*(IF HAVE)	0-9999ML
PULSE*(IF HAVE).....	40-240BPM
CALORIES	0.0-999.9KCAL

KEY FUNCTIONS:

MODE: This key lets you to select and lock on to a particular function you want.

OPERATION PROCEDURES:

1. AUTO ON/OFF

- The system turns on when any key is pressed or when it receives an signal input from the speed sensor
- The system turns off automatically when the sensor has no signal input or no key are pressed for Approximately 4 minutes.

2. RESET:

The unit can be reset by either changing battery or pressing the mode key for 3 seconds.

3. MODE

To choose SCAN or LOCK if you do not want the scan mode, press the MODE key when the pointer on the function you want which begins blinking.

4. FUNCTIONS:

TIME	Press the MODE key until the pointer advance to TIME. The total working time will be shown.
SPEED	Press the MODE key until the pointer advance to SPEED. The total working time will be shown.
DISTANCE	Press the MODE key until the pointer advances to DISTANCE. The distance or each workout will be displayed.
ODOMETER	Press the MODE key until the pointer advances *(IF HAVE) to ODOMETER The total accumulated distance will be shown.
PULSE	Press the MODE key until the pointer advance *(IF HAVE) to PULSE. User's current heart rate will be displayed in beats per minute. Place the palms of your hands on both of the Contact pads(or put ear-clip to ear),and wait for 30 Seconds for the most accurate reading.
CALORIES	Press the MODE key until the pointer advance to CALORIES. The calories burned will be displayed.
SCAN	Automatic display of the following functions in the order shown: TIME-SPEED-DISTANCE-RULSE(IF HAVE)-CALORIES(repeat).
BATTERY	This monitor uses one or two (IF HAVE PULSE function) batteries. If improper display on monitor, please reinstall the batteries to have a good result.

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 AA 1.5V x2 (two AA carbon batteries).

Bluetooth / App-Function



To use the Kinomap app, switch on Bluetooth on the rowing machine and on your smart-phone 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 asked to add a device, tap on "More", "Device Management" and then on "+" in the upper right corner. Tap the rowing machine icon. Then select "SEN-SORS-FTMS" from the list.

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

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

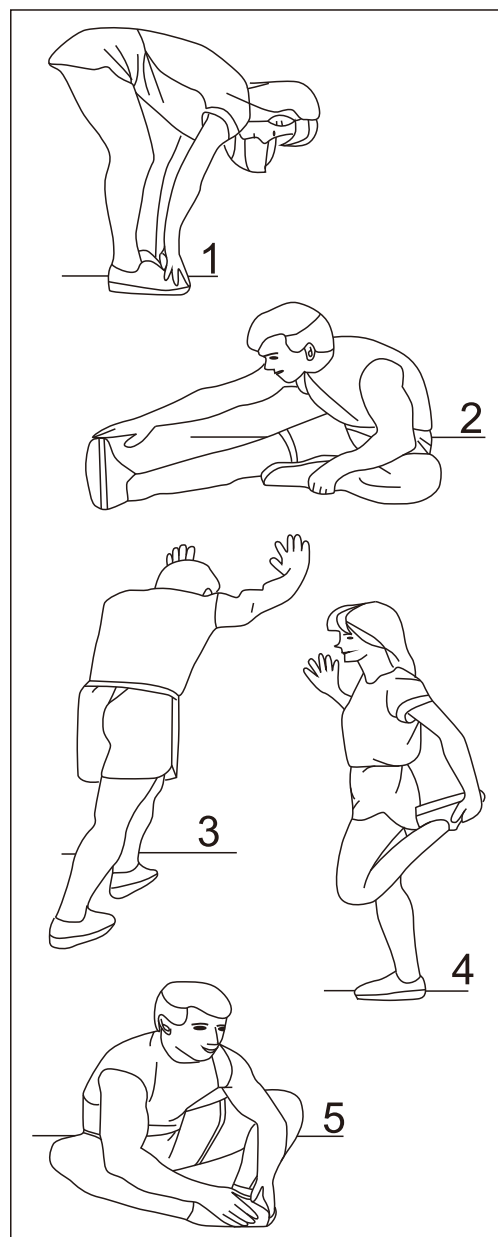
Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it is heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

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.



LIRE ATTENTIVEMENT !

Veillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour le consulter facilement.

1. Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que les utilisateurs de grande taille de l'équipement sont informés de tous les avertissements et précautions.
2. Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes médicaux ou physiques qui pourraient mettre en danger votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
3. Soyez conscients des signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, étourdissement, vertige ou sensation de nausée. Si vous ressentez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices uniquement.
4. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. L'équipement est conçu pour être utilisé par des adultes uniquement.
5. Utilisez l'équipement sur une surface solide et plane avec une housse de protection sur votre sol ou votre tapis. Pour garantir la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,6 mètre d'espace libre tout autour.
6. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.
7. La sécurité de l'équipement ne peut être maintenue que s'il est régulièrement examiné pour détecter tout dommage et/ou usure.
8. Si vous trouvez des composants défectueux lors du montage ou du contrôle de l'appareil, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'appareil pendant son utilisation, arrêtez immédiatement. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été résolu.
9. Une erreur peut se produire en raison d'une alimentation instable. NE partagez PAS une prise de courant avec d'autres appareils à forte puissance tels que des ordinateurs ou des climatiseurs.
10. Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou qui pourraient restreindre ou empêcher les mouvements.
11. L'équipement a passé les tests et certifications appropriés. Convient uniquement à un usage domestique. La capacité de freinage est indépendante de la vitesse.
12. L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
13. Il faut faire attention en soulevant ou en déplaçant l'équipement afin de ne pas se blesser le dos. Utilisez toujours les techniques de levage appropriées et/ou demandez de l'assistance si nécessaire.
14. N'essayez PAS de réparer le tapis roulant vous-même, sauf pour les tâches d'entretien décrites dans ce manuel. Le tapis roulant ne contient aucune pièce réparable par l'utilisateur. Le démontage par vous-même annulera votre garantie et pourrait entraîner des blessures graves.



Lisez les instructions

INSTRUCTIONS D'UTILISATION SÉCURISÉE

1. Veuillez ne pas utiliser ce produit pour effectuer des actions dangereuses.
2. Si vous utilisez ce produit sous la direction de professionnels du fitness, vous obtiendrez de meilleurs résultats. Ce produit est un vélo d'intérieur de type C et ne doit pas être utilisé comme équipement médical auxiliaire. Veuillez en être conscient.
3. Attention ! Des méthodes d'exercice incorrectes et une utilisation excessive peuvent nuire à votre santé ! Notre société ne sera pas responsable des blessures causées par une maladie soudaine ou une utilisation non conforme.
4. Veuillez établir un plan d'entraînement raisonnable avant utilisation et utiliser ce produit en stricte conformité avec ce plan.
5. La résistance de ce produit est réglable. Veuillez choisir la résistance appropriée.
6. Veuillez utiliser ce produit en toute sécurité. Vous pouvez vous référer à la section des instructions.
7. Veuillez vérifier soigneusement tous les boutons et vis avant utilisation pour assurer votre sécurité.
8. Pendant le processus d'installation, la base doit être serrée. Après l'installation, à l'exception du réglage de la résistance et du réglage de l'affichage, tous les autres ajustements doivent être effectués avant l'utilisation du produit, puis fixés avec des vis. Ce n'est qu'après avoir confirmé qu'ils ne se desserrent pas que le produit peut être utilisé.
9. Les marchandises doivent être placées sur un sol horizontal. Si le sol n'est pas plat, l'équilibre de la base de l'équipement peut être ajusté pour que les marchandises atteignent l'équilibre.
10. Après l'arrêt, la résistance doit être maximisée pour prévenir les risques causés par une utilisation accidentelle par des enfants non surveillés, ce qui est interdit.
11. Un espace de sécurité d'au moins un demi-mètre doit être garanti autour du vélo d'exercice, et le produit couvre une superficie de 30*20*70inch . Le poids net de cette configuration est de 48 lb, et le poids brut est de 55 lb.
12. Cette spécification est une spécification de configuration complète, qui sera réduite avec la sélection des configurations par les revendeurs. Pour la configuration détaillée, veuillez consulter le revendeur. Le droit d'interprétation final appartient à notre société.



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 !

AVERTISSEMENT SUR LES PILES

- les batteries non rechargeables ne doivent pas être rechargées;
- les batteries rechargeables doivent être retirées de l'appareil avant d'être chargées;
- les différents types de batteries ou les batteries neuves et usagées ne doivent pas être mélangées;
- les batteries doivent être insérées selon la polarité correcte;
- les batteries déchargées doivent être retirées de l'appareil et éliminées de façon sûre;
- si l'appareil doit être entreposé sans être utilisé pendant une longue période, il convient de retirer les batteries;
- les bornes d'alimentation ne doivent pas être court-circuitées.
- Ne pas utiliser l'appareil et sa batterie dans des conditions extrêmes (températures très faibles ou très élevées, haute altitude...) pendant l'utilisation, le stockage ou le transport.
- Avertissement: L'appareil et sa batterie ne doivent pas être exposées à une chaleur excessive telle que celle du soleil, d'un feu ou d'origine similaire.
- Ne jamais endommager l'appareil et sa batterie.
- ATTENTION: Risque d'incendie ou d'explosion si la batterie est remplacée par un type incorrect.



Classe III



Courant continu

Attention !

- Si l'ordinateur n'affiche pas les données normalement, veuillez installer la batterie à nouveau.
- La batterie doit être retirée de l'ordinateur pour un traitement sûr une fois qu'elle n'a plus d'énergie pour être mise à la poubelle.

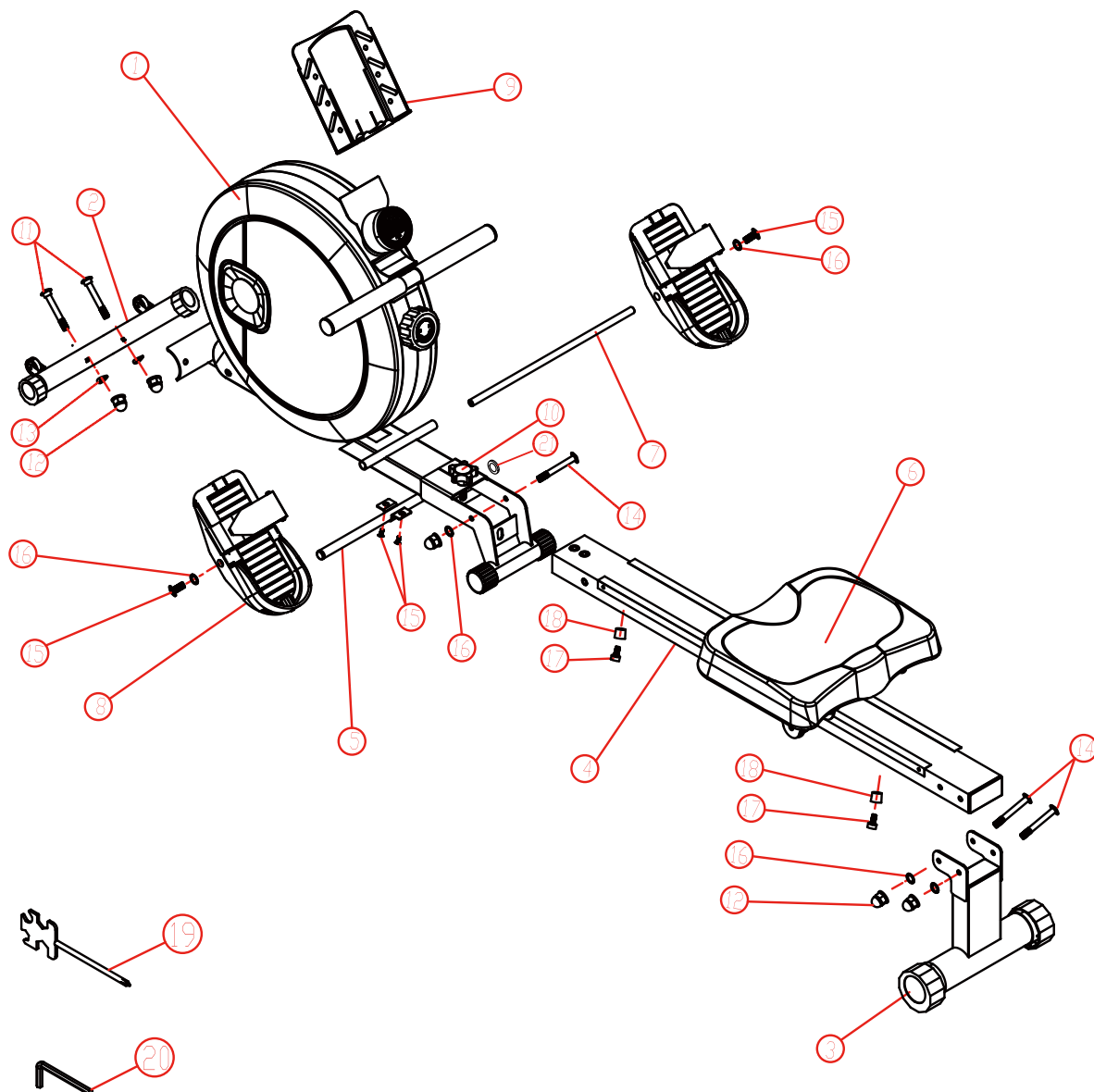
ENTRETIEN / INSPECTION

- Un détergent neutre peut être utilisé pour diluer l'eau afin d'essuyer le chiffon • avec précaution, puis sécher avec un chiffon sec.
- N'utilisez pas de solvants alcalins, de solvants tels que les solvants, les huiles volatiles et autres solvants.
- Évitez les températures élevées, l'humidité ou la lumière directe du soleil, veuillez le placer dans un endroit bien ventilé.
- Lorsque vous ne l'utilisez pas, veuillez le plier et le placer dans un endroit où les enfants ne peuvent pas le toucher.
- Si vous ne l'utilisez pas pendant un certain temps, veuillez à vérifier les précautions avant d'utiliser ce produit et utilisez-le pour une utilisation normale.
- Lorsque vous mouillez accidentellement le produit, utilisez un chiffon sec pour éviter tout dérapage.
- En cas de dysfonctionnement, d'anomalie ou de tout problème de fonctionnement, veuillez nous contacter auprès de l'entreprise.

RECYCLAGE DU PRODUIT

En raison des différentes réglementations nationales en matière de recyclage, veuillez vous référer aux réglementations en vigueur.

Liste des pièces



NO	Pièces	Spécifications	Quantité
01	Groupe du cadre principal		1
02	Groupe du tube de jambe avant		1
03	Ensemble de tubes de jambe arrière		1
04	Poutre principale du coussin		1
05	Support en U du repose-pieds		1
06	Ensemble de coussin		1
07	Axe Long des Pédales		1
08	Pédales		2
09	Support pour Téléphone Portable		1
10	Bouton à Rosace	M10X35	1
11	Vis de chariot	M8*70	2

NO	Pièces	Spécifications	Quantité
12	Capacité élevée	M8	5
13	Joint d'arc	Φ16xΦ8.5x1.5	2
14	Vis à tête cylindrique à six pans creux semi-circulaire	M8*96	3
15	Vis à tête hexagonale à demi-cercle	M8*10	4
16	Rondelle plate	Φ20xΦ8.5x1.5	5
17	Vis à tête cylindrique	M6*20	2
18	Bouchon d'obturation	Φ25x20	2
19	Clé à douille hexagonale	19*17*15*13	1
20	Clé Allen	5X5	2
21	Joint plat	Φ20xΦ10.5x1.5	1

Instructions d'installation

1. Utiliser respectivement 2 vis à tête cylindrique N°11, un fil M8x70 et un patin d'arc N°13

Le bouchon haut M8 du N° 12 et le châssis principal du numéro 01 sont fixés ensemble avec le groupe de tubes de jambe avant du N° 02.

Comme illustré à la Figure 1 :

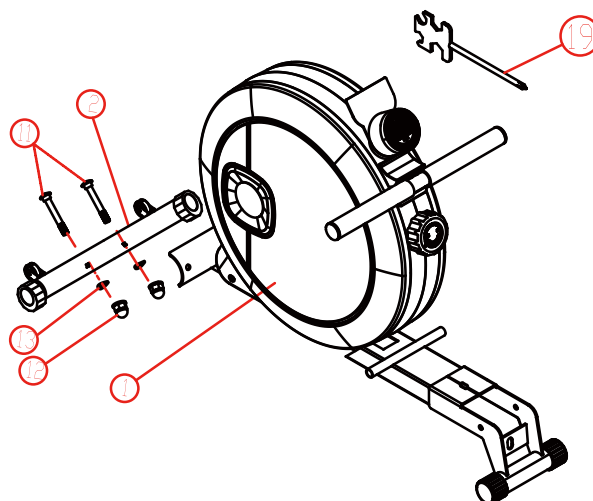


Figure 1

2. Utilisez respectivement 2 vis

N° 15, M8*10, le groupe châssis principal N° 01 et le groupe tube de pied en U N° 05 sont assemblés ensemble.

Comme illustré à la Figure 2 :

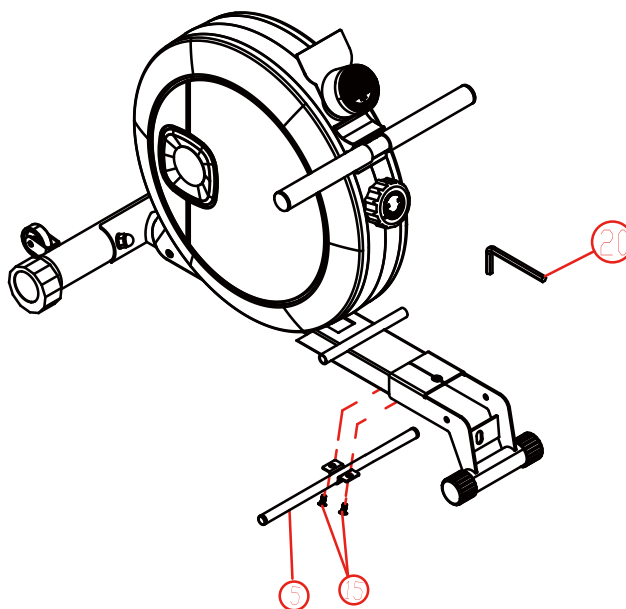


Figure 2

3. À l'extrémité A, utilisez une vis à tête cylindrique N°17 M6x20 pour connecter la poutre principale N°04 avec le N° 18 Ø25x20 Le bouchon de blocage est fixé ensemble. Ensuite, le groupe d'assise N°6 est passé à travers le tube de l'extrémité B et glissé vers la partie centrale. De même, l'autre bouchon de blocage est fixé à l'extrémité B.

Comme illustré à la Figure 3 :

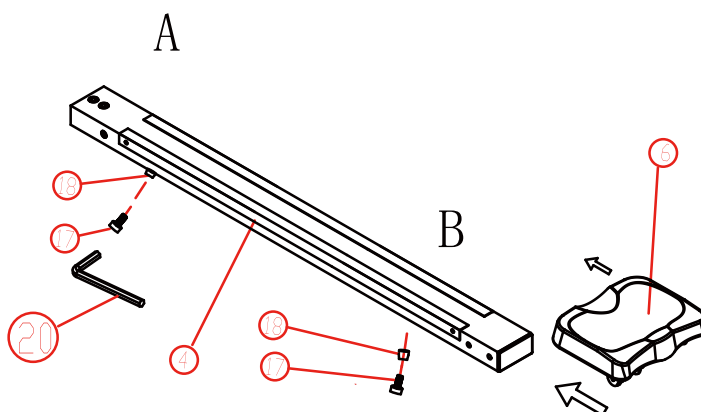


Figure 3

Instructions d'installation

4. Assemblez le faisceau principal et le siège illustrés à la Figure 3.

Insérez le patin dans l'assemblage de la jambe arrière N° 3, et utilisez deux vis N° 14 M8x96, deux rondelles N° 16, Ø20xØ8.5x1.5 x2, deux hauts chapeaux N° 12, pour fixer le tube de pied.

Comme illustré à la Figure 4 :

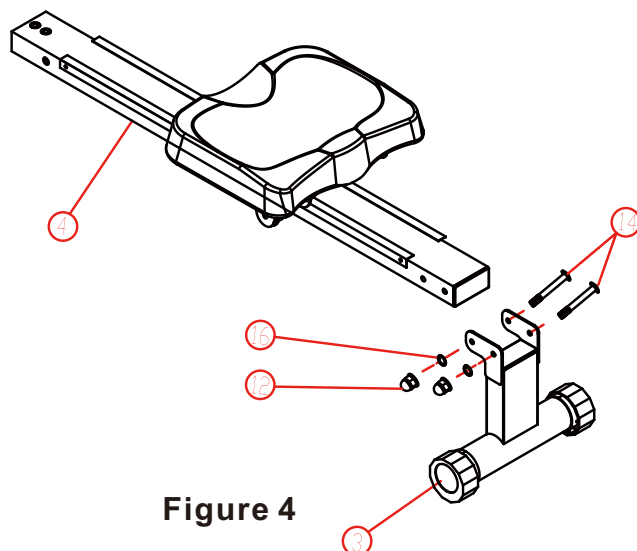


Figure 4

5. Connectez l'assemblage complet de la Figure 2 et de la Figure 4 dans le dispositif à fente en U, fixez-les ensemble avec la vis N° 14 M8x96, la rondelle N° 16 Ø20xØ8.5x1.5, le capuchon N° 12, et verrouillez la poutre principale avec la rondelle N° 21 Ø20xØ10.5x1.5 et l'écrou N° 10 M10*20 à prisme.

Comme illustré à la Figure 5 :

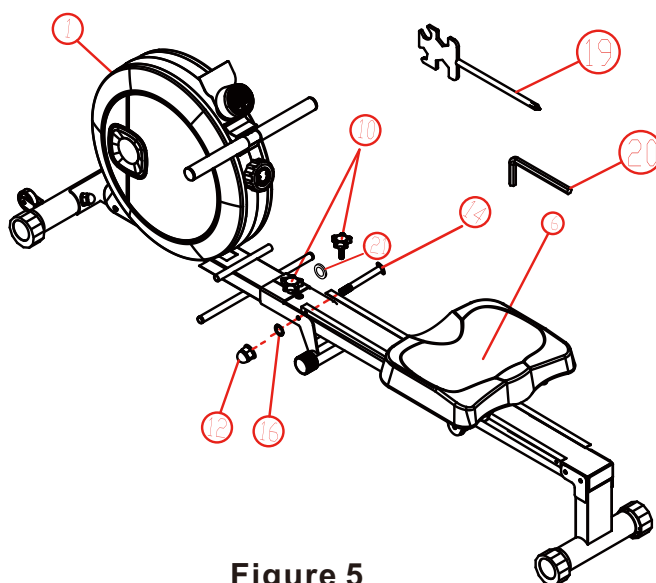


Figure 5

6. Assembler le produit fini comme sur la Figure 5. Insérer l'arbre long N° 7 dans la douille du châssis principal N° 1, et insérer la pédale N° 8 sur l'arbre par les deux extrémités respectivement, en utilisant les vis de blocage N° 15 (vis M8X10) et les entretoises N° 16 (Ø20XØ8.5X1.5), fixées séparément de chaque côté.

Comme illustré à la Figure 6 :

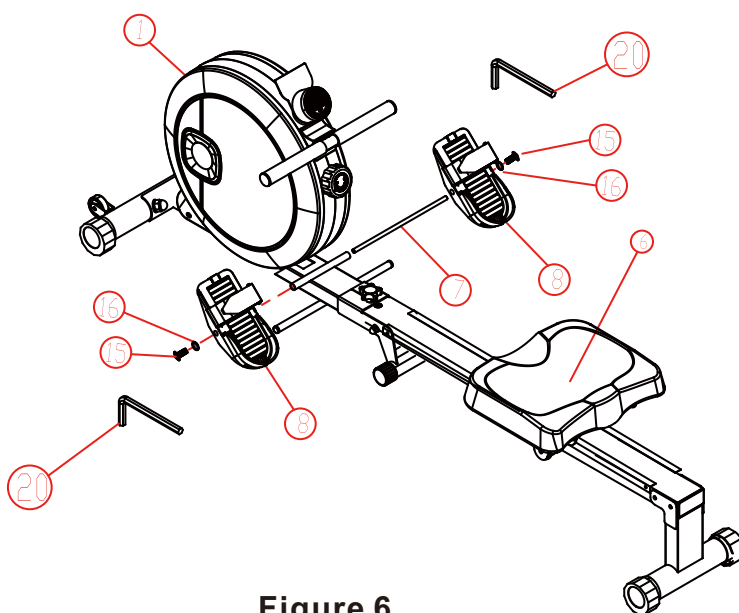


Figure 6

Instructions d'installation

7. Insérez le support de téléphone portable N° 9 dans la plaque de fer située sur le dessus du corps principal N° 1 pour terminer l'assemblage final.

Comme illustré à la Figure 7 :

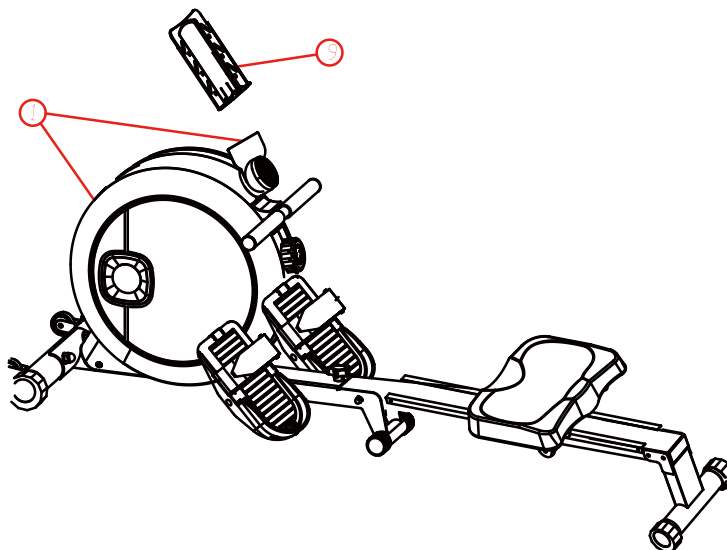


Figure 7

8. Installation de la pile de montre électronique :

Retirez la montre électronique et placez la pile. La borne négative de la pile doit être alignée avec le petit ressort dans le compartiment, et la borne positive de la pile doit être alignée avec l'extrémité sans ressort.

Comme illustré à la Figure 8 :

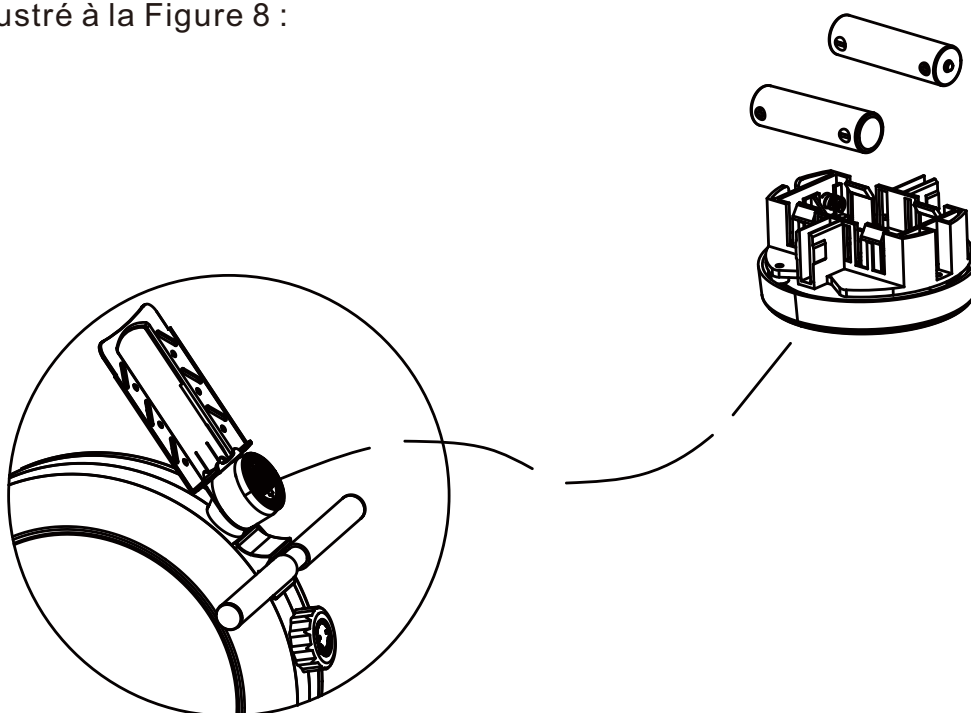


Figure 8

Instructions d'installation

9. Après l'assemblage des étapes ci-dessus, vérifiez que les vis et les écrous sont correctement serrés, et ajustez le tube de pied pour qu'il soit parallèle au sol.

Comme illustré à la Figure 9 :

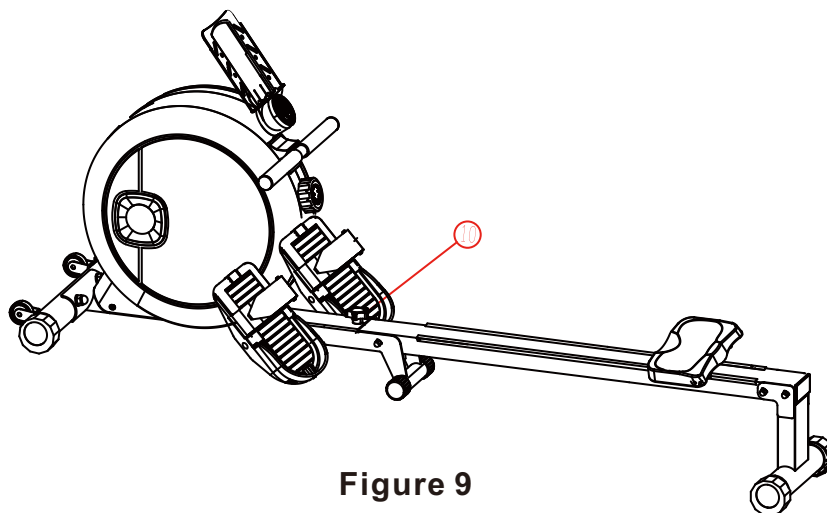


Figure 9

10. Méthode de pliage : Sortez la poignée fleur N° 10 de la Figure 9, retournez la poutre principale N° 4 et redressez-la avec la poignée fleur N° 10. Insérez la feuille de positionnement dans le clip à fente en U et verrouillez-la à un angle supérieur à 90 degrés.

Comme illustré à la Figure 10 :

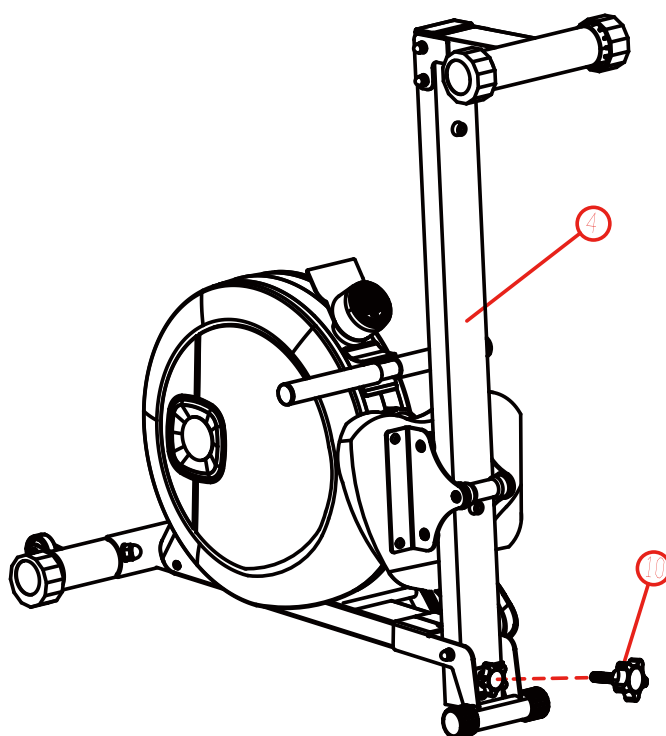


Figure 10

Instructions d'utilisation de la console

SPÉCIFICATIONS :

TIME	00:00-99:59
SPEED	0.0-99.9ML/H
DISTANCE	0.00-99.99 ML
ODOMÈTRE*(SI DISPONIBLE)	0-9999ML
PULSOMÈTRE*(SI DISPONIBLE)	40-240BPM
CALORIES	0.0-999.9KCAL

FONCTIONS CLÉS :

MODE : Cette touche vous permet de sélectionner et de verrouiller une fonction particulière que vous souhaitez.

PROCÉDURES D'UTILISATION :

1. MARCHE/ARRÊT AUTOMATIQUE

- Le système s'allume lorsqu'une touche est pressée ou lorsqu'il reçoit un signal d'entrée du capteur de vitesse.
- Le système s'éteint automatiquement lorsque le capteur ne reçoit aucun signal d'entrée ou qu'aucune touche n'est pressée pendant environ 4 minutes.

2. RÉINITIALISATION :

L'appareil peut être réinitialisé soit en changeant la pile, soit en appuyant sur la touche de mode pendant 3 secondes.

3. MODE

Pour choisir SCAN ou LOCK si vous ne voulez pas du mode scan, appuyez sur la touche MODE lorsque le pointeur est sur la fonction souhaitée, qui commence alors à clignoter.

4. FONCTIONS :

TIME	Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur avance sur TIME. Le temps de travail total sera affiché.
VITESSE	Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que l'aiguille avance sur VITESSE. Le temps de travail total sera affiché.
DISTANCE	Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que l'aiguille avance sur DISTANCE. La distance de chaque séance d'entraînement sera affichée.
ODOMÈTRE	Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que l'aiguille avance *(SI DISPONIBLE) sur ODOMÈTRE. La distance totale cumulée sera affichée.
POULS	Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que l'aiguille avance *(SI DISPONIBLE) sur POULS. La fréquence cardiaque actuelle de l'utilisateur sera affichée en battements par minute. Placez les paumes de vos mains sur les deux coussinets de contact (ou fixez le clip auriculaire à l'oreille) et attendez 30 secondes pour une lecture la plus précise.
CALORIES	Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que l'aiguille avance sur CALORIES. Les calories brûlées s'afficheront.
SCAN	Affichage automatique des fonctions suivantes dans l'ordre indiqué : TEMPS-VITESSE-DISTANCE-POULS (SI DISPONIBLE)-CALORIES (répétition).
BATTERIE	Ce moniteur utilise une ou deux piles (SI FONCTION POULS DISPONIBLE). En cas d'affichage anormal sur le moniteur, veuillez réinstaller les piles pour obtenir un fonctionnement correct.

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 AA 1.5Vx2 (deux piles carbon AA).

Bluetooth / Fonction de l'application



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

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

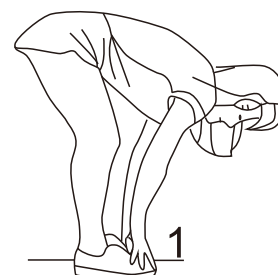
Si l'on ne vous demande pas d'ajouter un appareil, appuyez sur « Plus », « Gestion des appareils » puis sur « + » en haut à droite. Appuyez sur l'icône du rameur. Sélectionnez ensuite « SENSORS - FTMS » dans la liste.

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

Avant l'exercice, il est préférable que les muscles chauds s'étirent plus facilement, donc le premier de 5 à 10 minutes pour se réchauffer. Ensuite, conformément aux méthodes suivantes pour arrêter et faire des exercices d'étirement – faire cinq fois, chaque jambe chaque fois 10 secondes ou plus de temps pour recommencer après la fin de l'exercice.

1. Etirement 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. Essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.



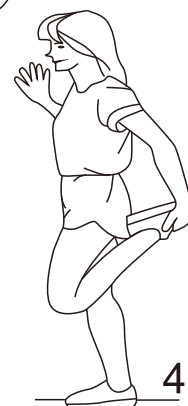
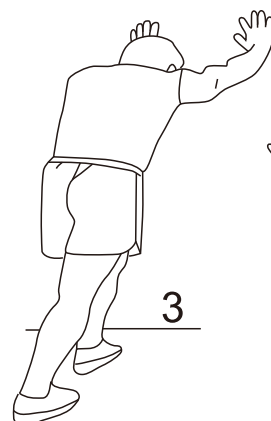
2. Etirement des ischio-jambiers

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. Etirement du mollet et du pied

Tenez-vous debout et placez les deux mains sur un mur ou un arbre, 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 vos mains droites 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.

SORGFÄLTIG LESEN!

Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum einfachen Nachschlagen an einem sicheren Ort auf

1. Es ist wichtig, dass Sie dieses Handbuch vor der Montage und der Inbetriebnahme des Geräts vollständig lesen. Eine sichere und effektive Verwendung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass die großen Benutzer des Geräts über alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit einem Übungsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie irgendwelche medizinischen oder körperlichen Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät richtig zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Übungen können Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu üben, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeitsgefühle. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie Ihr Übungsprogramm fortsetzen.
4. Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Das Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene vorgesehen.
5. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, flachen, ebenen Oberfläche mit einer Schutzabdeckung auf Ihrem Fußboden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte um das Gerät herum ein Freiraum von mindestens 0,6 Metern vorhanden sein.
6. Prüfen Sie vor der Verwendung des Geräts, ob die Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
7. Die Sicherheit des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß untersucht wird.
8. Verwenden Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Bauteile feststellen oder während der Verwendung ungewöhnliche Geräusche vom Gerät hören, stoppen Sie sofort. Verwenden Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist.
9. Ein Fehler kann aufgrund einer instabilen Stromversorgung auftreten. Verwenden Sie eine Steckdose NICHT gemeinsam mit anderen Geräten mit hoher Leistung, wie z. B. Computern oder Klimaanlage.
10. Tragen Sie bei der Benutzung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von loser Kleidung, die sich im Gerät verfangen oder die Bewegung einschränken oder verhindern könnte.
11. Das Gerät hat die entsprechenden Tests und Zertifizierungen bestanden. Nur für den Heimgebrauch geeignet. Die Bremsfähigkeit ist unabhängig von der Geschwindigkeit.
12. Das Gerät ist nicht für die therapeutische Verwendung geeignet.
13. Seien Sie vorsichtig beim Anheben oder Bewegen des Geräts, um Rückenverletzungen zu vermeiden. Verwenden Sie stets geeignete Hebetekniken und/oder holen Sie bei Bedarf Hilfe.
14. Versuchen Sie NICHT, das Laufband selbst zu warten, mit Ausnahme der Wartungsarbeiten, die in diesem Handbuch beschrieben sind. Das Laufband enthält keine Teile, die vom Benutzer gewartet werden können. Wenn Sie das Laufband selbst zerlegen, erlischt nicht nur Ihre Garantie, sondern es kann auch zu schweren Verletzungen führen.

SICHERHEITSHINWEISE ZUR VERWENDUNG

1. Bitte verwenden Sie dieses Produkt nicht für gefährliche Aktionen.
2. Bei Verwendung dieses Produkts unter Anleitung von Fitnessprofis werden bessere Ergebnisse erzielt. Dieses Produkt ist ein Indoor-Fitnessfahrrad vom Typ C und sollte nicht als medizinisches Hilfsgerät verwendet werden. Bitte beachten Sie dies.
3. Warnung! Falsche Trainingsmethoden und übermäßige Nutzung können Ihre Gesundheit schädigen! Unser Unternehmen haftet nicht für Verletzungen, die durch plötzliche Erkrankungen oder unsachgemäße Bedienung verursacht werden.
4. Bitte erstellen Sie vor der Nutzung einen vernünftigen Trainingsplan und verwenden Sie dieses Produkt strikt gemäß dem Plan.
5. Der Widerstand dieses Produkts ist einstellbar. Bitte wählen Sie den geeigneten Widerstand.
6. Bitte verwenden Sie dieses Produkt sicher. Sie können den Anleitungsteil als Referenz heranziehen.
7. Bitte überprüfen Sie vor der Verwendung alle Knöpfe und Schrauben sorgfältig, um Ihre Sicherheit zu gewährleisten.
8. Während des Installationsvorgangs muss die Basis festgezogen werden. Nach der Installation müssen, mit Ausnahme der Widerstandseinstellung und der Anzeigeeinstellung, alle anderen Einstellungen vor der Verwendung des Produkts vorgenommen und dann mit Schrauben fixiert werden. Erst nach Bestätigung, dass sich nichts lockert, kann es verwendet werden.
9. Die Ware muss auf ebenem Boden platziert werden. Ist der Boden nicht flach, kann die Balance des Gerätefußes eingestellt werden, um die Ware ins Gleichgewicht zu bringen.
10. Nach der Nutzung muss der Widerstand maximal eingestellt werden, um Gefahren durch unbeaufsichtigte Kinder zu vermeiden, die das Gerät versehentlich benutzen könnten. Dies ist untersagt.
11. Der Sicherheitsbetriebsfreiraum von mindestens einem halben Meter sollte um das Heimtrainerfahrrad herum gewährleistet sein, und das Produkt bedeckt eine Fläche von 30*20*70 Zoll. Das Nettogewicht dieser Konfiguration beträgt 48 Pfund, und das Bruttogewicht beträgt 55 Pfund.
12. Diese Spezifikation ist eine Vollkonfigurationsspezifikation, die sich mit der Auswahl der Konfigurationen durch die Händler reduziert. Für detaillierte Konfigurationen wenden Sie sich bitte an den Händler. Das endgültige Auslegungsrecht liegt bei unserem Unternehmen.



Lesen Sie die Anweisungen

BATTERIE-WARNUNG

- Nicht-wiederaufladbare Batterien dürfen nicht wieder aufgeladen werden.
- Aufladbare Batterien immer aus dem Gerät entfernen, um sie aufzuladen.
- Unterschiedliche Batterie- bzw. Akkutypen sowie neue und alte Batterien dürfen nicht gemischt eingesetzt werden.
- Batterien stets polrichtig einsetzen, da sonst die Gefahr des Platzens besteht.
- Entfernen Sie verbrauchte Batterien umgehend und entsorgen Sie diese umweltgerecht.
- Entnehmen Sie die Batterien aus dem Gerät, wenn Sie es längere Zeit nicht benutzen oder es lagern wollen.
- Die Anschlussklemmen dürfen nicht kurzgeschlossen werden.
- Verwenden Sie das Gerät und seine Batterie niemals unter extremen Bedingungen (extrem hohe oder niedrige Temperaturen, große Höhen usw.) während des Gebrauchs, der Lagerung oder des Transports.
- Warnung: Batterien dürfen keiner übermäßigen Hitze wie Sonne, Feuer oder Ähnlichem ausgesetzt werden.
- Beschädigen Sie niemals das Gerät und seine Batterien.
- VORSICHT: Es besteht Brand- oder Explosionsgefahr, wenn die Batterie durch einen falschen Typ ersetzt wird.



Klasse III

=== Gleichstrom

Achtung!

- Wenn der Computer keine normalen Daten anzeigt, setzen Sie bitte die Batterie wieder ein.
- Die Batterie muss aus dem Computer entnommen werden, um sie sicher zu entsorgen, sobald sie keine Energie mehr hat.

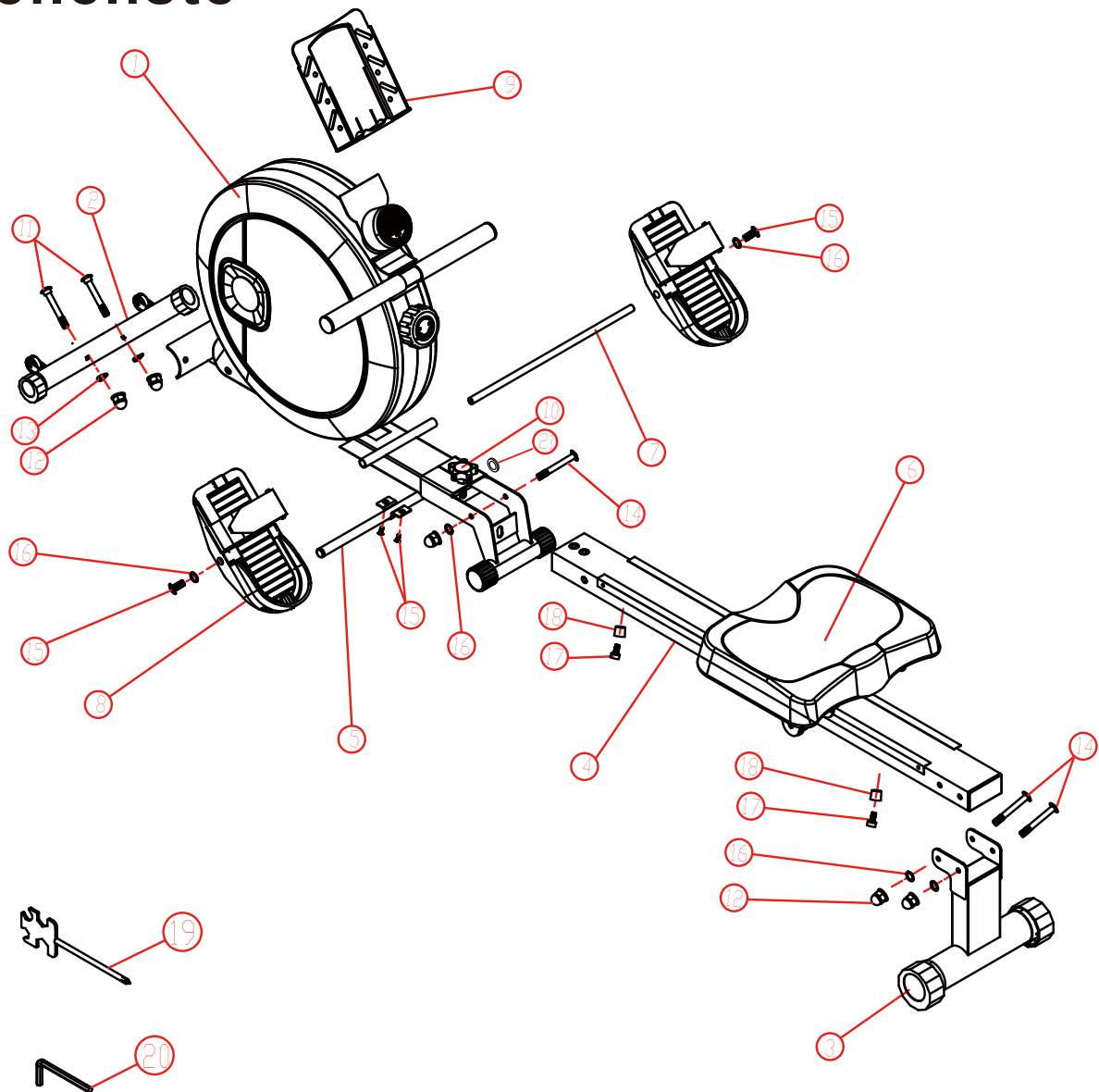
WARTUNG/INSPEKTION

- Neutrales Reinigungsmittel kann in Wasser verdünnt, verwendet werden, mit dem feuchten Tuch vorsichtig abwischen, und dann mit einem trockenen Tuch trocknen.
- Verwenden Sie keine alkalischen Lösungsmittel, ätherische Öle und andere Lösungsmittel.
- Vermeiden Sie hohe Temperaturen, Feuchtigkeit oder direkte Sonneneinstrahlung, stellen Sie es bitte an einen gut belüfteten Ort.
- Wenn Sie es nicht verwenden, klappen Sie es bitte zusammen, und legen Sie es so ab, dass Kinder es nicht berühren können.
- Wenn Sie es eine Zeit lang nicht verwenden, prüfen Sie bitte die Vorsichtsmaßnahmen, bevor Sie das Produkt für die normale Verwendung verwenden.
- Wenn Sie das Produkt versehentlich nass machen, verwenden Sie ein trockenes Tuch, um ein Verrutschen zu vermeiden.
- Im Falle einer Fehlfunktion, Abnormalität oder eines Betriebsproblems wenden Sie sich bitte an das Unternehmen.

PRODUKTRECYCLING

Aufgrund der unterschiedlichen nationalen Recyclingvorschriften beachten Sie bitte die entsprechenden Vorschriften.

Teileliste



NO	Teile	Spezifikationen	Menge
01	Haupttrahmengruppe		1
02	Vorderbeinrohrgruppe		1
03	Hinterbeinrohrsatz		1
04	Sitzpolster-Hauptträger		1
05	Fußstütze-U-förmige Halterung		1
06	Sitzpolstersatz		1
07	Pedal Long Achse		1
08	Pedale		2
09	Mobile Phone-Halter		1
10	Knopf Plum Blossom	M10X35	1
11	Führungsschraube	M8*70	2

NO	Teile	Spezifikationen	Menge
12	Hochkapazität	M8	5
13	Bogen-Dichtung	Φ16xΦ8.5x1.5	2
14	Halbrundkopf-Sechskantschraube	M8*96	3
15	Halbrundkopf-Sechskantschraube	M8*10	4
16	Flachscheibe	Φ20xΦ8.5x1.5	5
17	Zylinderschrauben	M6*20	2
18	Sperrstöpsel	Φ25x20	2
19	Pflaumenblüte	19*17*15*13	1
20	Sechskantschlüssel	5X5	2
21	Flachdichtung	Φ20xΦ10.5x1.5	1

Montageanleitung

1. Verwenden Sie jeweils 2 Wagenkopfschrauben Nr. 11, M8x70 Draht und Bogenunterlegscheibe Nr. 13

Die hohe Kappe M8 von Nr. 12 und der Hauptrahmen von Nr. 01 werden mit dem vorderen Beinrohrsatz von Nr. 02 zusammengefügt.

Wie in Abbildung 1 dargestellt:

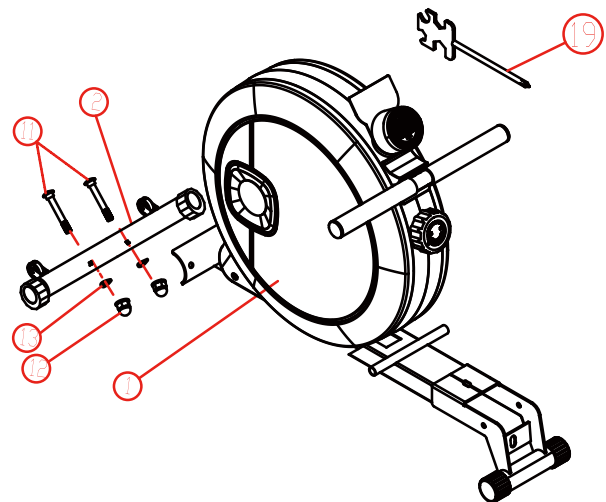


Abbildung 1

2. Verwenden Sie jeweils 2 Schrauben

Nr. 15, M8*10, Nr. 01 Hauptrahmensatz und Nr. 05 U-förmiger Fußrohrsatz werden zusammengefügt.

Wie in Abbildung 2 dargestellt:

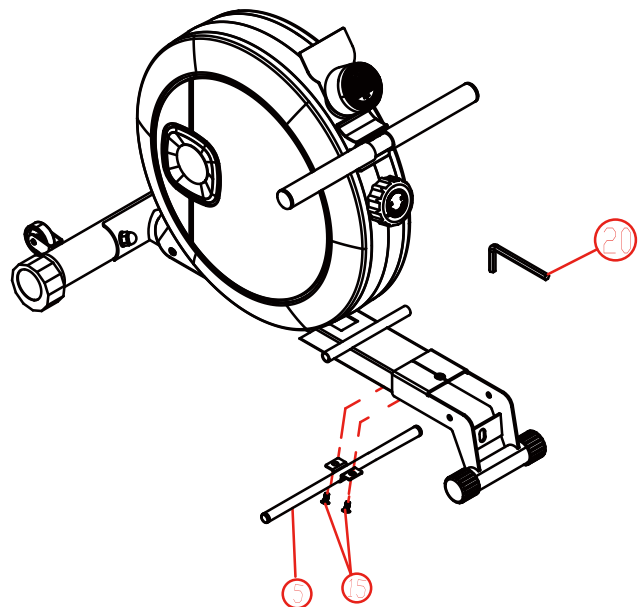


Abbildung 2

3. Am Ende A wird eine zylindrische Linsenkopfschraube Nr. 17 M6x20 verwendet, um den Hauptträger Nr. 04 mit dem Blockierstopfen Nr. 18 Ø25x20 zu verbinden und fest miteinander zu fixieren. Anschließend wird die Sitzkissengruppe Nr. 6 durch das Rohrende B geführt und in den mittleren Teil geschoben. In gleicher Weise wird der andere Blockierstopfen am Ende B befestigt.

Wie in Abbildung 3 dargestellt:

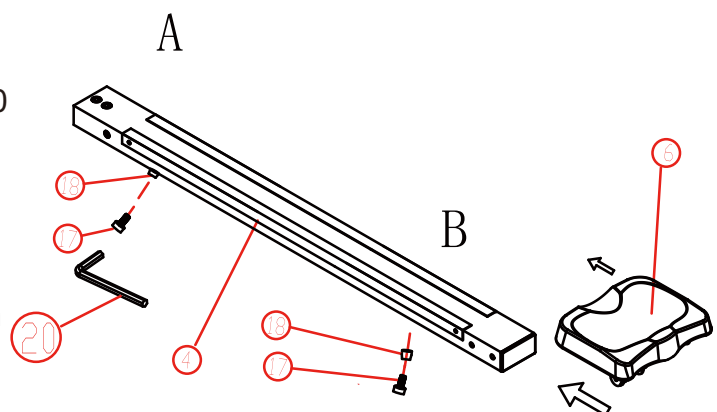


Abbildung 3

Montageanleitung

4. Montieren Sie den Hauptträger und den Sitz gemäß Abbildung 3. Setzen Sie das Polster in die hintere Beinbaugruppe von Nummer 3 ein und verwenden Sie zwei Schrauben der Nr. 14 M8x96, Nr. 16, Ø20xØ8.5x1.5 Dichtung 2, Nr. 12 Hochkappe 2, um das Fußrohr zu befestigen.

Wie in Abbildung 4 dargestellt:

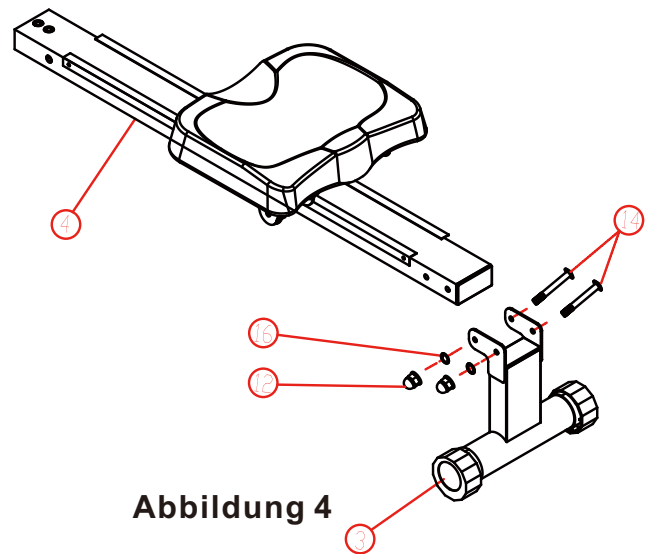


Abbildung 4

5. Verbinden Sie die gesamte in Abbildung 2 und Abbildung 4 montierte Einheit in die U-förmige Schienenbefestigung, befestigen Sie sie zusammen mit Schraube Nr. 14 M8x96, Nr. 16, Dichtung Ø20xØ8,5x1,5, Nr. 12 Kappe und sichern Sie den Hauptträger mit Nr. 21, Dichtung Ø20xØ10,5x1,5 und Nr. 10, Pflaumenmutter M10*20.

Wie in Abbildung 5 dargestellt:

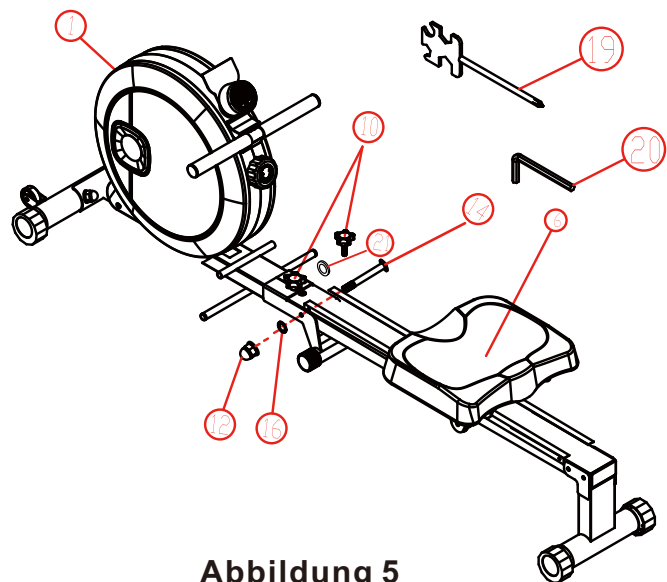


Abbildung 5

6. Montieren Sie das fertige Produkt gemäß Abbildung 5, führen Sie die lange Welle Nr. 7 in die Hülse am Hauptrahmen Nr. 1 ein und setzen Sie das Pedal Nr. 8 von beiden Enden aus auf die Welle auf, wobei Sie Nr. 15, Schraube M8X10, und Nr. 16, Distanzring Ø20XØ8.5X1.5, von beiden Seiten verwenden. Die Befestigungsschrauben werden separat fixiert.

Wie in Abbildung 6 dargestellt:

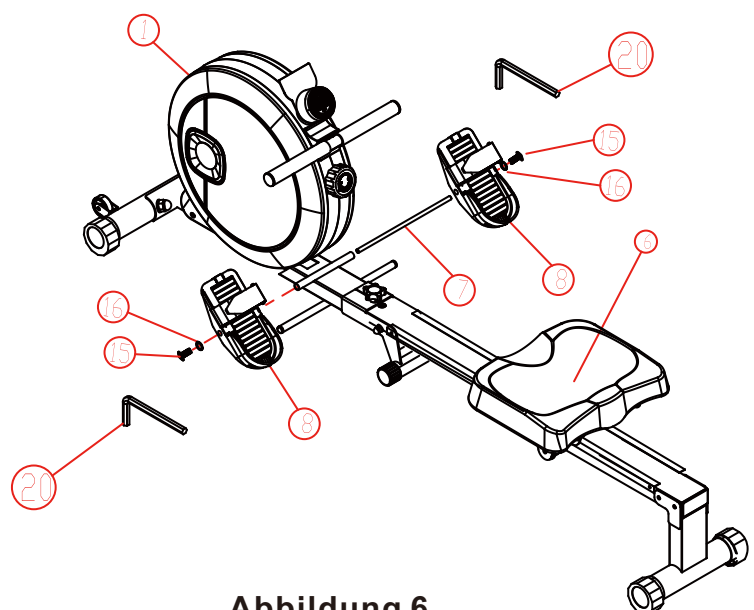


Abbildung 6

Montageanleitung

7. Setzen Sie den Handyhalter Nr. 9 in die Eisenplatte auf der Oberseite des Hauptkörpers Nr. 1 ein, um die endgültige Montage abzuschließen.

Wie in Abbildung 7 dargestellt:

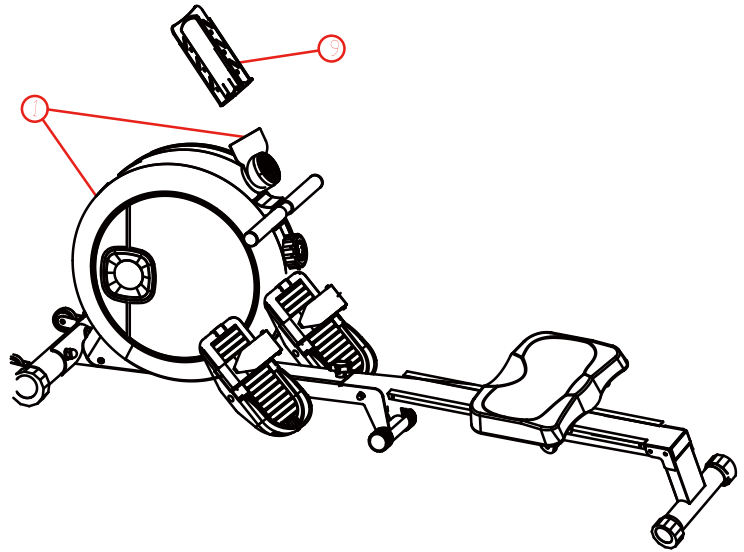


Abbildung 7

8. Einbau der Knopfzelle:

Entfernen Sie die Knopfzelle und setzen Sie die Batterie ein. Der Minuspol der Batterie wird mit der kleinen Feder in der Zelle ausgerichtet, und der Pluspol der Batterie wird mit dem Ende ohne Feder ausgerichtet.

Wie in Abbildung 8 dargestellt:

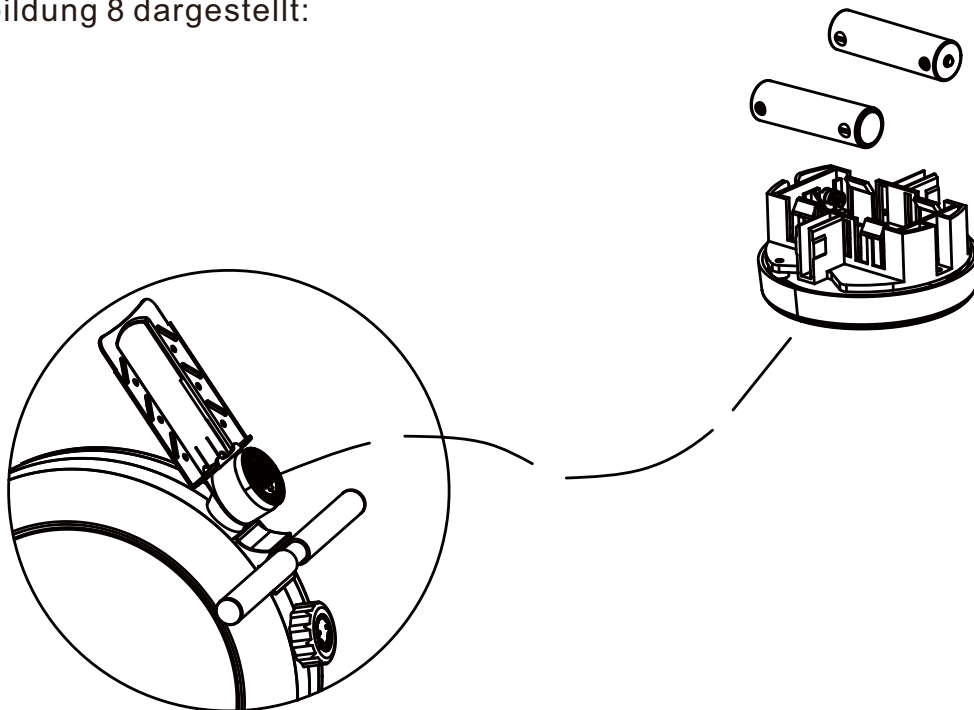


Abbildung 8

Montageanleitung

9. Nachdem die oben genannten Schritte zusammengebaut wurden, überprüfen Sie, ob die Schrauben und Muttern fest angezogen sind, und stellen Sie den Fußrohr parallel zum Boden ein.

Wie in Abbildung 9 dargestellt:

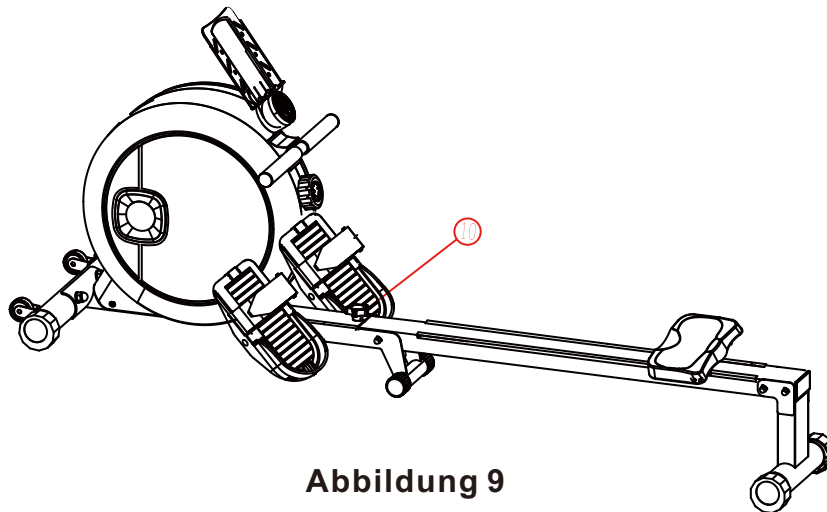


Abbildung 9

10. Faltmethode: Nehmen Sie den Blütenknopf Nr. 10 aus Abbildung 9 heraus, drehen Sie den Hauptträger Nr. 4 um und stellen Sie ihn mit dem Blütenknopf Nr. 10 auf.

Führen Sie das Positionierungsblech in den U-Steckclip ein und verriegeln Sie es in einem Winkel von mehr als 90 Grad.

Wie in Abbildung 10 dargestellt:

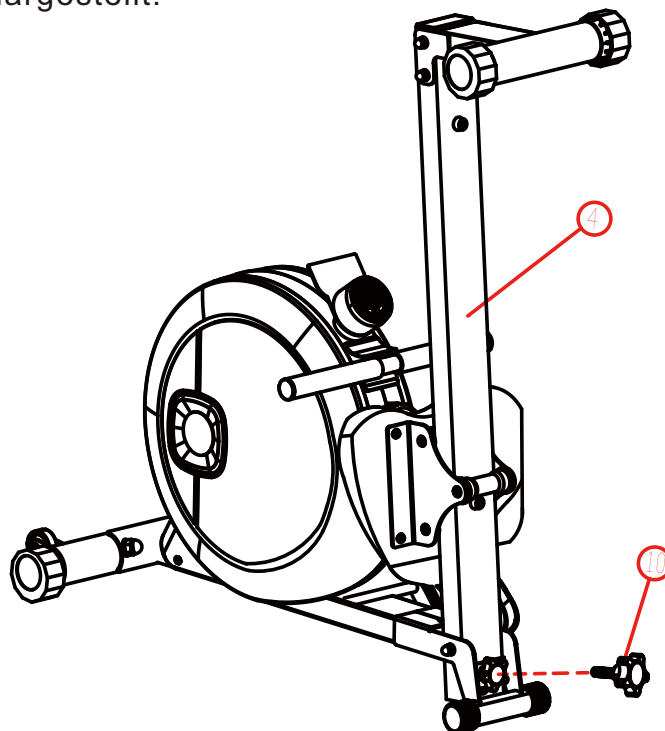


Abbildung 10

Bedienungsanleitung der Konsole

SPEZIFIKATIONEN:

ZEIT	00:00-99:59
GESCHWINDIGKEIT	0.0-99.9ML/H
DISTANCE	0.00-99.99 ML
ODOMETER*(WENN VORHANDEN)	0-9999ML
PULS*(WENN VORHANDEN)	40-240BPM
KALORIEN	0.0-999.9KCAL

HAUPTFUNKTIONEN:

MODUS: Mit dieser Taste können Sie eine bestimmte Funktion auswählen und fixieren.

BEDIENUNGSVORGANG:

1. AUTOMATISCH EIN/AUS

- Das System schaltet sich ein, wenn eine beliebige Taste gedrückt wird oder ein Signal vom Geschwindigkeitssensor empfangen wird.
- Das System schaltet sich automatisch ab, wenn der Sensor kein Signal empfängt oder etwa 4 Minuten lang keine Taste gedrückt wird.

2. ZURÜCKSETZEN:

Das Gerät kann entweder durch Wechseln der Batterie oder durch Drücken der Modustaste für 3 Sekunden zurückgesetzt werden.

3. MODUS

Um SCAN oder LOCK zu wählen, wenn Sie den Scan-Modus nicht wünschen, drücken Sie die MODE-Taste, wenn der Zeiger auf der gewünschten Funktion steht, die zu blinken beginnt.

4. FUNKTIONEN:

ZEIT Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger auf ZEIT vorrückt. Die gesamte Arbeitszeit wird angezeigt.

GESCHWINDIGKEIT Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger auf GESCHWINDIGKEIT vorrückt. Die gesamte Arbeitszeit wird angezeigt.

DISTANZ Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger auf DISTANZ vorrückt. Die Distanz jeder Trainingseinheit wird angezeigt.

ODOMETER Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger *(FALLS VORHANDEN) auf ODOMETER vorrückt. Die gesamte kumulierte Distanz wird angezeigt.

PULS Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger *(FALLS VORHANDEN) auf PULS vorrückt. Die aktuelle Herzfrequenz des Benutzers wird in Schlägen pro Minute angezeigt.

Legen Sie die Handflächen auf beide Kontaktflächen (oder setzen Sie das Ohrclip an das Ohr) und warten Sie 30 Sekunden für die genaueste Messung.

KALORIEN Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger zu KALORIEN vorrückt. Die verbrannten Kalorien werden angezeigt.

SCAN Automatische Anzeige der folgenden Funktionen in der gezeigten Reihenfolge: ZEIT-GESCHWINDIGKEIT-ENTFERNUNG-PULS (FALLS VORHANDEN)-KALORIEN (wiederholt).

BATTERIE Dieser Monitor verwendet ein oder zwei Batterien (WENN PULS-FUNKTION VORHANDEN). Bei unkorrektem Display auf dem Monitor setzen Sie die Batterien bitte neu ein, um ein einwandfreies Ergebnis zu erzielen.

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 AA 1.5V ×2 (zwei AA-Kohlebatterien).

Bluetooth-Konnektivität / Verwendung der “Kinomap”-App



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

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

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

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

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

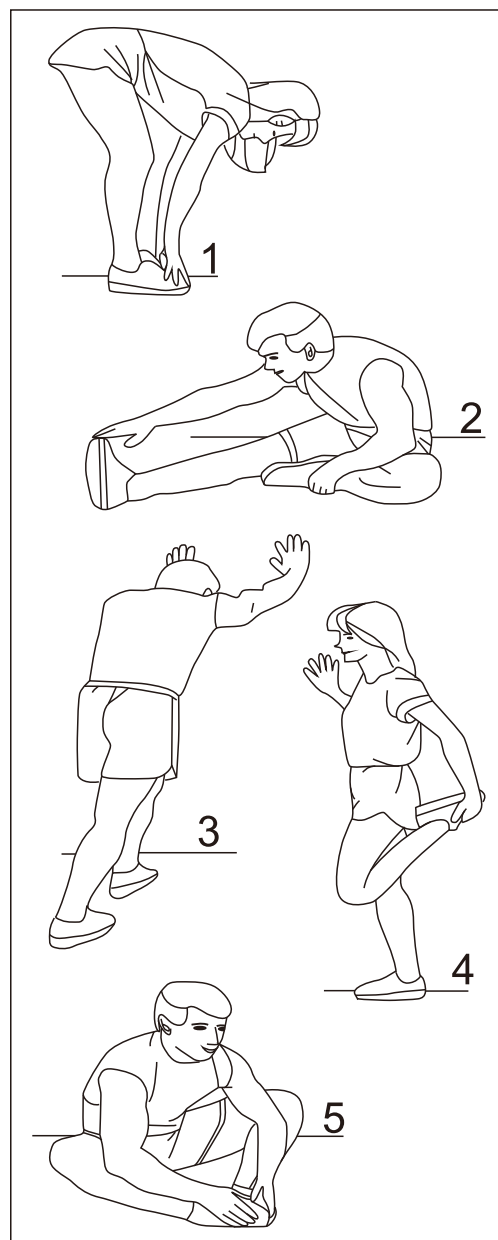
Stellen Sie sich hin und legen Sie beide Hände auf eine Wand oder einen Baum, einen Fuß dahinter. Halten Sie den hinteren Fußstand und die Ferse auf dem Boden, dann neigen Sie sich zur Wand oder zum Baum. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

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.



LEER CUIDADOSAMENTE ESTE MANUAL!

Guarde este manual en un lugar seguro con el fin de consultarlo fácilmente en futuro.

1. Es muy importante leer todo este manual antes de instalar y utilizar este equipo. Sólo se puede lograr un uso seguro y eficaz si el equipo se instala, se mantiene y se utiliza de manera correcta. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios altos de este equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico por motivo de determinar si tiene alguna condición médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad, o impedirle utilizar este equipo de manera correcta. El consejo del médico es esencial si usted está tomando algunos medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Sea consciente de los signos de su cuerpo. Hacer ejercicio de manera incorrecta o excesiva puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los síntomas a continuación: Dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad extrema para respirar, aturdimiento, mareos o náuseas. Si experimenta alguna de dichas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
4. Mantenga a los niños y las mascotas fuera de alcance del equipo. Sólo está diseñado para ser utilizado por los adultos.
5. Utilice el equipo sobre una superficie plana y estable con una cubierta protectora del piso o una alfombra. Con el fin de garantizar la seguridad, debe haber al menos 0,6 metros de espacio libre al alrededor del equipo.
6. Antes de utilizar este equipo, compruebe si todas las tuercas y los tornillos estén apretados firmemente.
7. La seguridad del equipo sólo se puede garantizar si lo inspecciona con regularidad por motivo de detectar daños y / o desgastes.
8. Siempre utilice el equipo como lo que se indica. Si usted encuentra algún componente defectuoso al instalar o inspeccionar el equipo, o si escucha algunos ruidos inusuales provenientes del equipo al utilizarlo, deje de utilizarlo de inmediato. No utilice el equipo hasta que se haya solucionado el problema.
9. Se puede causar un error debido a una alimentación inestable. NO deje que este equipo comparta una toma de corriente con otros elementos de alta potencia, por ejemplo, computadoras o unidades de aire acondicionado.
10. Use ropa apropiada cuando utiliza el equipo. Evite usar ropa holgada que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o prevenir su movimiento.
11. El equipo ha pasado las pruebas y certificaciones pertinentes. Sólo es adecuado para uso doméstico. La capacidad de frenado es independiente de la velocidad.
12. El equipo no es adecuado para propósito terapéutico.
13. Tenga cuidado al levantar o mover el equipo por motivo de no lastimarse la espalda. Siempre utilice las habilidades apropiadas con el fin de levantar objetos y / o pida la ayuda necesaria de otras personas.
14. NO intente reparar la cinta de correr usted mismo, excepto las tareas de mantenimiento que se describen en este manual. La cinta de correr no contiene ninguna pieza que pueda reparar el usuario mismo, por lo que si usted mismo desmonta el equipo, no sólo anulará la garantía, sino también podría resultar en lesiones graves.



Lee las instrucciones

SICHERHEITSANWEISUNGEN

1. Por favor, no utilice este producto para realizar acciones peligrosas.
2. Si utiliza este producto bajo la guía de profesionales del fitness, obtendrá mejores resultados. Este producto es una bicicleta estática de tipo C para interiores y no debe utilizarse como equipo auxiliar médico. Tenga esto en cuenta.
3. ¡Advertencia! Los métodos de ejercicio incorrectos y el uso excesivo pueden dañar su salud. Nuestra empresa no será responsable por lesiones causadas por enfermedades repentinas o por operación ilegal.
4. Por favor, establezca un plan de entrenamiento razonable antes de usar el producto y utilícelo estrictamente de acuerdo con el plan.
5. La resistencia de este producto es ajustable. Por favor, elija la resistencia adecuada.
6. Por favor, utilice este producto de manera segura. Puede consultar la sección de instrucciones.
7. Por favor, verifique cuidadosamente todas las perillas y tornillos antes de usar para garantizar su seguridad.
8. Durante el proceso de instalación, es necesario apretar la base. Después de la instalación, excepto por el ajuste de resistencia y el ajuste de pantalla, todos los demás ajustes deben realizarse antes de usar el producto y luego fijarse con tornillos. Solo después de confirmar que no se aflojará, se puede utilizar.
9. El producto debe colocarse sobre un suelo horizontal. Si el suelo no está nivelado, se puede ajustar el equilibrio de la base del equipo para que el producto alcance el equilibrio.
10. Después de discontinuar su uso, la resistencia debe maximizarse para prevenir riesgos ocasionados por el uso accidental por parte de niños sin supervisión, lo cual está prohibido.
11. Der Sicherheitsbetriebsfreiraum von mindestens einem halben Meter sollte um das Heimtrainerfahrrad herum gewährleistet sein, und das Produkt bedeckt eine Fläche von 30*20*70 Zoll. Das Nettogewicht dieser Konfiguration beträgt 48 Pfund, und das Bruttogewicht beträgt 55 Pfund.
12. Esta especificación es una especificación de configuración completa, que se reducirá con la selección de configuraciones por parte de los distribuidores. Para obtener información detallada sobre la configuración, consulte al distribuidor. El derecho de interpretación final pertenece a nuestra empresa.

ADVERTENCIA SOBRE LAS PILAS

- las pilas no recargables no deben recargarse;

- las pilas recargables deben retirarse del dispositivo antes de cargarlas;
- no se deben mezclar diferentes tipos de pilas o pilas nuevas y usadas;
- las pilas deben insertarse con la polaridad correcta;
- Las baterías agotadas deben retirarse del aparato y desecharse de manera segura;
- Si el aparato va a almacenarse sin uso durante un largo período, se deben retirar las baterías;
- Los terminales de alimentación no deben cortocircuitarse.
- Nunca utilice el aparato y su batería en condiciones extremas (temperaturas extremadamente altas o bajas, gran altitud...) durante el uso, almacenamiento o transporte.
- Advertencia: Las baterías no deben exponerse a calor excesivo como luz solar directa, fuego o similares.
- Nunca dañe el aparato ni su batería.
- PRECAUCIÓN: Riesgo de incendio o explosión si la batería es reemplazada por un tipo incorrecto.



Clase III



Corriente continua

¡Atención!

- Si la computadora no muestra datos de manera normal, reemplace con la batería nueva.
- Una vez que la batería se haya agotado, Debe sacar la batería usada de la computadora y desecharla adecuadamente y seguramente.

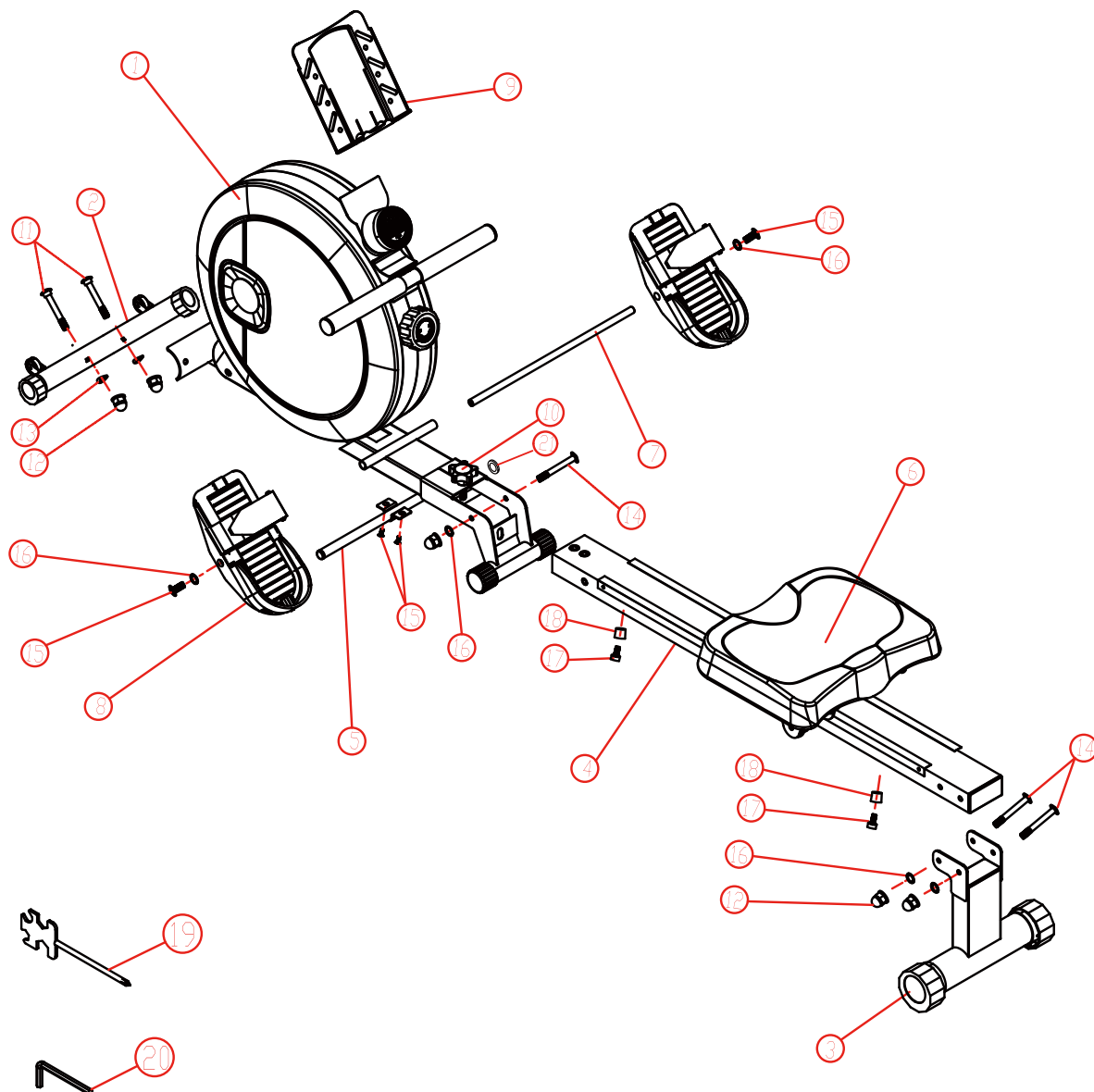
MANTENIMIENTO / INSPECCIÓN

- Puede utilizar el paño y agua diluida con detergente neutro para limpiar la bicicleta estática, limpie el aceite cuidadosamente, luego seque la bicicleta estática con un paño seco.
- No utilice disolventes alcalinos, como disolventes, aceites volátiles y otros disolventes.
- Evite colocar la bicicleta estática en ambientes con altas temperaturas, la humedad o la luz solar directa, siempre colóquela en un lugar bien ventilado.
- Cuando la bicicleta estática no esté en uso, pliéguelo y colóquelo en un lugar donde los niños no pueden tocar ni acceder.
- Si no utilice la bicicleta estática por un tiempo largo, asegúrese de verificar las precauciones antes de utilizarla nuevamente y mantenerla que se puede utilizar normalmente.
- Cuando la bicicleta estática moje accidentalmente, utilice un paño seco para limpiarla y evitar deslizamientos.
- En caso de mal funcionamiento, anomalía o cualquier problema operativo, comuníquese con nuestra empresa.

RECICLAJE DE PRODUCTOS

Debido a las diferentes regulaciones nacionales sobre reciclaje, consulte las regulaciones relacionadas.

Lista de piezas



NO	Piezas	Especificaciones	Cantidad
01	Grupo del chasis principal		1
02	Grupo del tubo de la pata delantera		1
03	Conjunto de Tubo de la Pata Trasera		1
04	Viga Principal del Cojín		1
05	Soporte en U del Reposapiés		1
06	Conjunto del Cojín		1
07	Eje Longitudinal del Pedal		1
08	Pedales		2
09	Soporte para Teléfono Móvil		1
10	Pomo de Flor de Ciruelo	M10X35	1
11	Tornillo de carro	M8*70	2

NO	Piezas	Especificaciones	Cantidad
12	Alta capacidad	M8	5
13	Junta de arco	Φ16xΦ8.5x1.5	2
14	Tornillo hexagonal de cabeza semicircular	M8*96	3
15	Tornillo hexagonal de cabeza semicircular	M8*10	4
16	Arandela plana	Φ20xΦ8.5x1.5	5
17	Tornillos de Cabeza Cilíndrica	M6*20	2
18	Tapón de Bloqueo	Φ25x20	2
19	Plumblossom	19*17*15*13	1
20	Llave Allen	5X5	2
21	Junta Plana	Φ20xΦ10.5x1.5	1

Instrucciones de instalación

1. Utilice respectivamente 2 tornillos de carroza No.11, alambre M8x70 y almohadilla de arco No.13

La tapa alta M8 de la pieza No.12 y el bastidor principal de la pieza No.01 se fijan juntos con el grupo de tubo de pata delantera de la pieza No.02.

Como se muestra en la Figura 1:

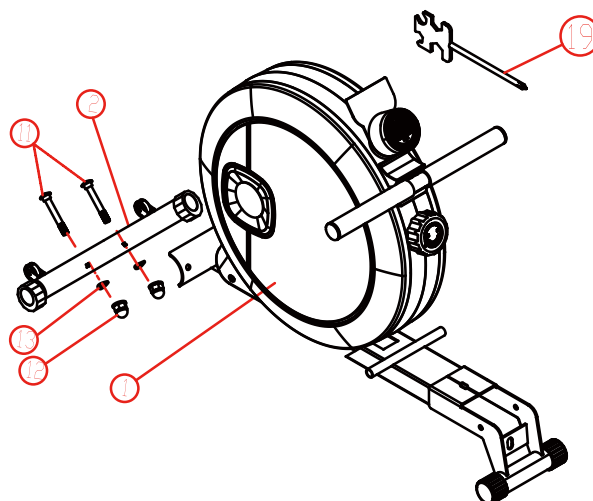


Figura 1

2. Utilice 2 tornillos respectivamente

El No.15, M8*10, el grupo del bastidor principal No.01 y el grupo del tubo del pie en forma de U No. 05 se agrupan juntos.

Como se muestra en la Figura 2:

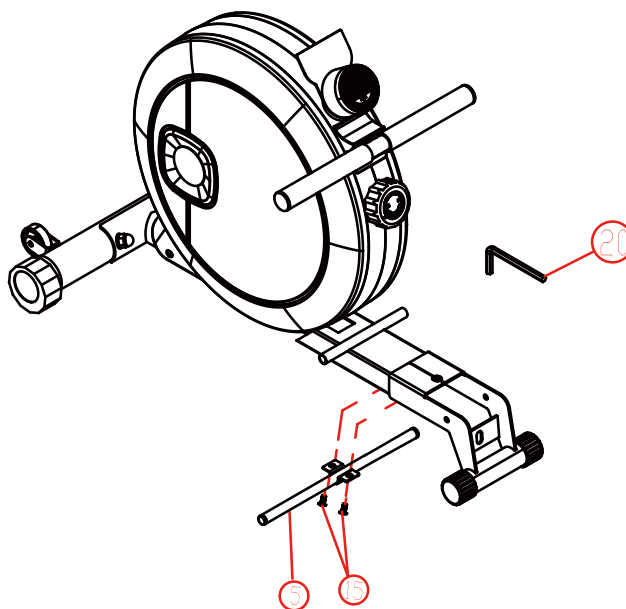


Figura 2

3. En el extremo A, utilice un tornillo de cabeza cilíndrica No.17 M6x20 para conectar la viga principal No.04 con el tapón de bloqueo No.18 Ø25x20, fijándolos juntos. Luego, el grupo de cojín del asiento No.6 se pasa a través del tubo del extremo B y se desliza hasta la parte media. De manera similar, el otro tapón de bloqueo se fija en el extremo B.

Como se muestra en la Figura 3:

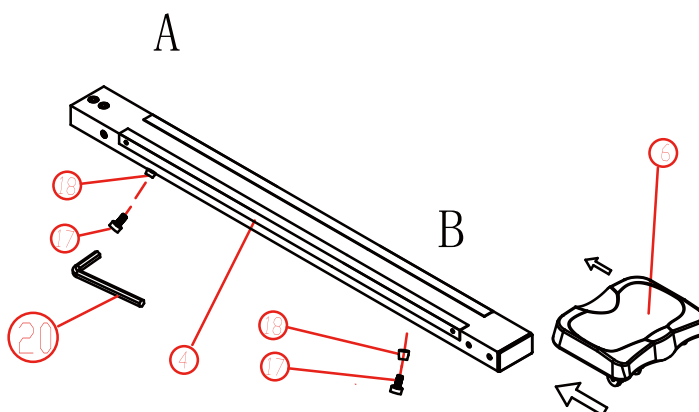


Figura 3

Instrucciones de instalación

4. Ensamble la viga principal y el asiento mostrados en la Figura 3. Inserte la almohadilla en el ensamblaje de la pata trasera del No. 3, y use dos tornillos del número 14 M8x96, No. 16, arandela Ø20xØ8.5x1.5 2, No.12 tapa alta 2, para fijar el tubo del pie.

Como se muestra en la Figura 4:

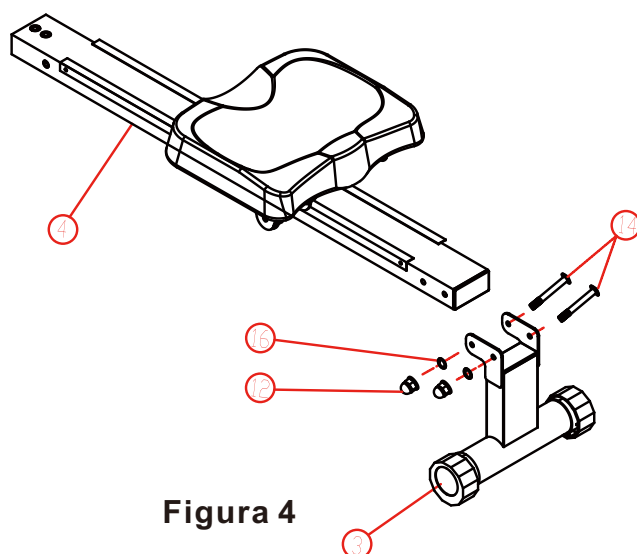


Figura 4

5. Conecte el conjunto completo de la Figura 2 y la Figura 4 en el accesorio de ranura en forma de U, fíjelos juntos con el tornillo No. 14 M8x96, la arandela No. 16, Ø20xØ8.5x1.5, la tapa No. 12, y bloquee la viga principal con la arandela No. 21, Ø20xØ10.5x1.5 y la tuerca de ciruela No. 10, M10*20.

Como se muestra en la Figura 5:

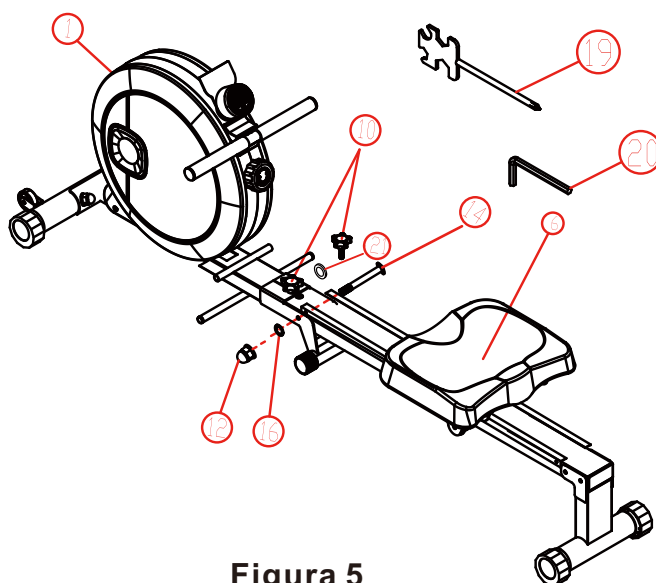


Figura 5

6. Ensamble el producto terminado en la Figura 5. Inserte el eje largo No.7 en el manguito del bastidor principal No.1, e inserte el pedal No.8 en el eje desde ambos extremos respectivamente, utilizando el tornillo M8X10 No.15 y la arandela Ø20XØ8.5X1.5 No.16 desde ambos extremos. Los tornillos de fijación se aseguran por separado.

Como se muestra en la Figura 6:

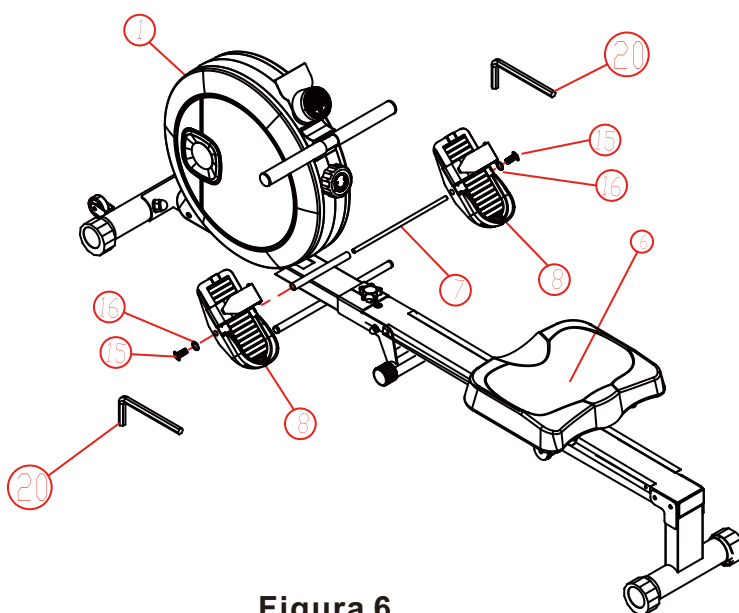


Figura 6

Instrucciones de instalación

7. Inserte el soporte para teléfono móvil No.9 en la placa de hierro en la parte superior del cuerpo principal No.1 para completar el ensamblaje final.

Como se muestra en la Figura 7:

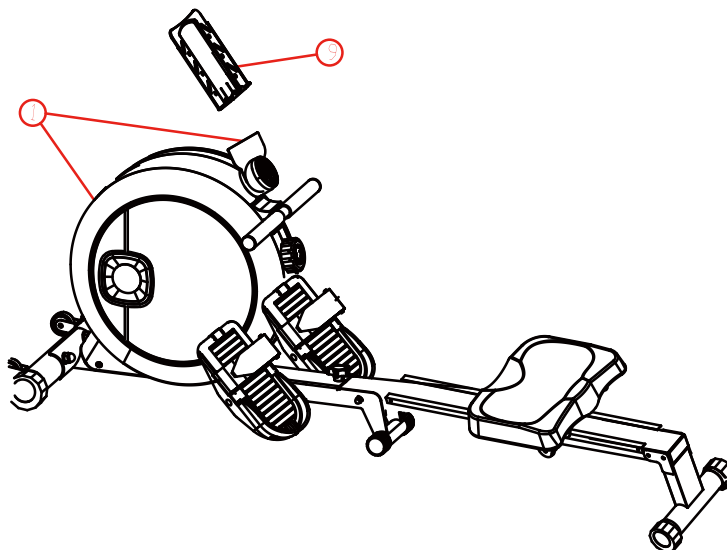


Figura 7

8. Instalación de la batería del reloj electrónico:

Retire el reloj electrónico y coloque la batería. El terminal negativo de la batería debe alinearse con el pequeño resorte en la celda, y el terminal positivo de la batería debe alinearse con el extremo sin resorte.

Como se muestra en la Figura 8:

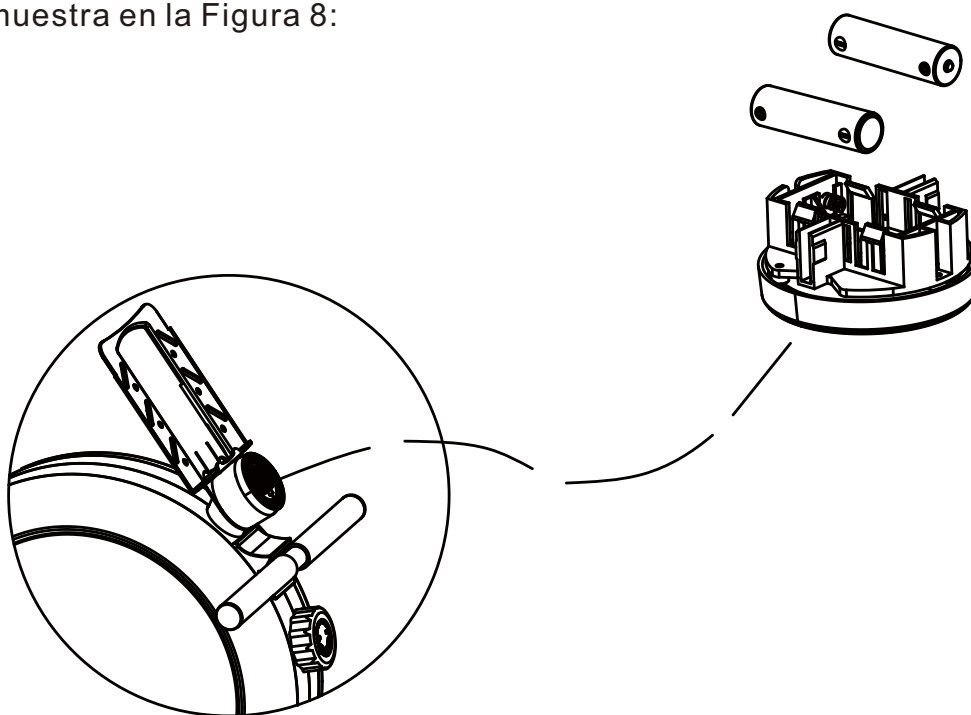


Figura 8

Instrucciones de instalación

9. Después de ensamblar los pasos anteriores, verifique si los tornillos y las tuercas están apretados correctamente y ajuste el tubo de la pata para que quede paralelo al suelo.

Como se muestra en la Figura 9:

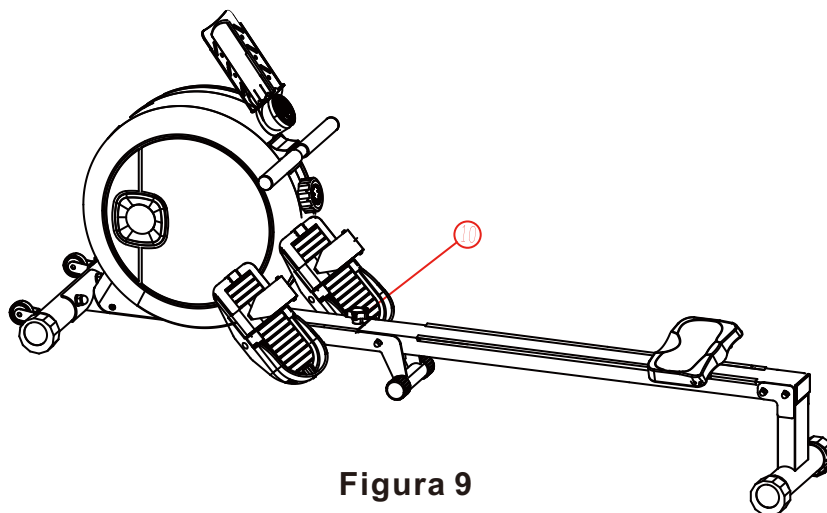


Figura 9

10. Método de plegado: Saque la perilla floral No.10 de la Figura 9, invierta la viga principal No. 4 y levántela con la perilla floral No. 10. Inserte la lámina de posicionamiento en la abrazadera de ranura en U y bloquéela en un ángulo mayor a 90 grados.

Como se muestra en la Figura 10:

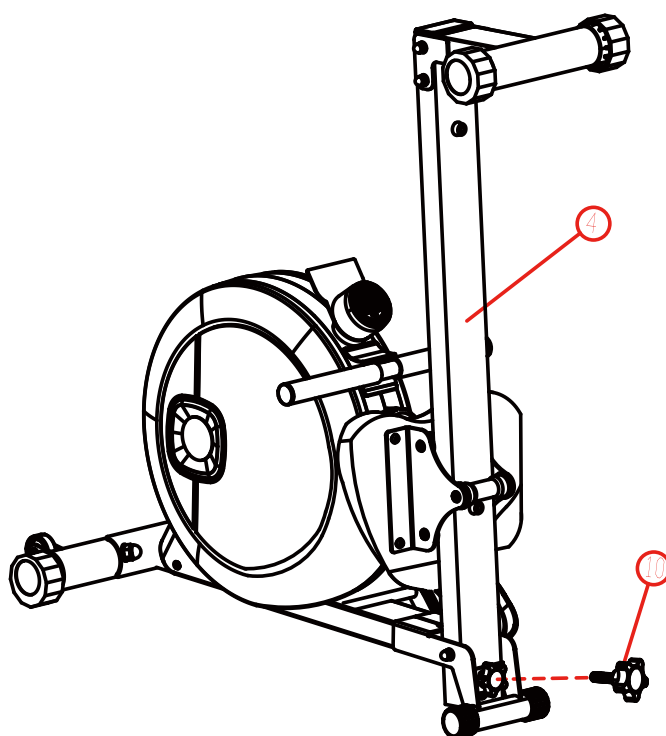


Figura 10

Instrucciones de funcionamiento de la consola

ESPECIFICACIONES:

TIME	00:00-99:59
SPEED	0.0-99.9ML/H
DISTANCE	0.00-99.99 ML
ODÓMETRO*(SI TIENE)	0-9999ML
PULSO*(SI TIENE)	40-240BPM
CALORIES	0.0-999.9KCAL

FUNCIONES PRINCIPALES:

MODO: Esta tecla le permite seleccionar y bloquear una función específica que desee.

PROCEDIMIENTOS DE OPERACIÓN:

1. ENCENDIDO/APAGADO AUTOMÁTICO

- El sistema se enciende cuando se presiona cualquier tecla o cuando recibe una señal de entrada del sensor de velocidad.
- El sistema se apaga automáticamente cuando el sensor no recibe señal de entrada o no se presiona ninguna tecla durante aproximadamente 4 minutos.

2. REINICIO:

La unidad se puede reiniciar ya sea cambiando la batería o presionando la tecla de modo durante 3 segundos.

3. MODO

Para elegir ESCaneo o BLOQUEO si no desea el modo de escaneo, presione la tecla MODO cuando el puntero esté en la función que desee y comience a parpadear.

4. FUNCIONES:

TIEMPO	Presione la tecla MODO hasta que el puntero avance a TIEMPO. Se mostrará el tiempo total de trabajo.
VELOCIDAD	Presione la tecla MODO hasta que el puntero avance a VELOCIDAD. Se mostrará el tiempo total de trabajo.
DISTANCIA	Presione la tecla MODO hasta que el puntero avance a DISTANCIA. Se mostrará la distancia de cada entrenamiento.
ODÓMETRO	Presione la tecla MODO hasta que el puntero avance *(SI TIENE) a ODÓMETRO. Se mostrará la distancia total acumulada.
PULSO	Presione la tecla MODO hasta que el puntero avance *(SI TIENE) a PULSO. La frecuencia cardíaca actual del usuario se mostrará en latidos por minuto. Coloque las palmas de las manos sobre ambas almohadillas de contacto (o coloque la pinza en la oreja) y espere 30 segundos para obtener la lectura más precisa.
CALORÍAS	Pulse la tecla MODO hasta que el puntero avance a CALORÍAS. Se mostrarán las calorías quemadas.
ESCaneo	Visualización automática de las siguientes funciones en el orden mostrado: TIEMPO-VELOCIDAD-DISTANCIA-PULSO (SI TIENE)-CALORÍAS (se repite).
PILA	Este monitor utiliza una o dos pilas (SI TIENE FUNCIÓN DE PULSO). Si la pantalla del monitor muestra una imagen incorrecta, vuelva a instalar las pilas para obtener un buen funcionamiento.

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 AA 1.5Vx2 (dos pilas de carbono AA).

Bluetooth / Función de la app



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

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

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

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

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

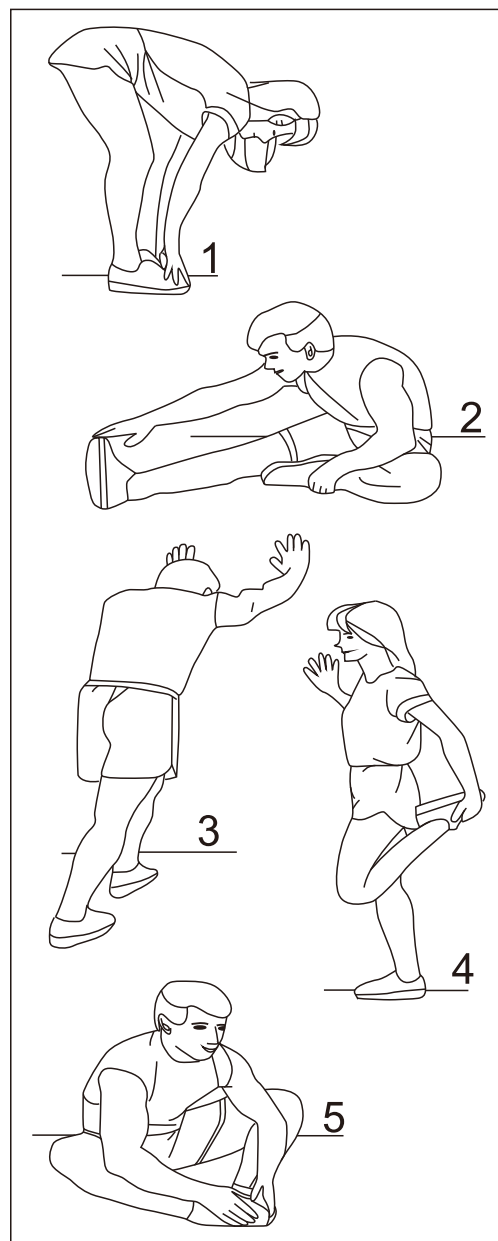
Párese de pie y coloque las ambas manos en una pared o un árbol, coloque un pie detrás. Mantenga el pie que está detrás y el talón en el piso, entonces inclíne su cuerpo hacia la pared o el árbol. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

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.



LEGGERE ATTENTAMENTE!

Conservare questo manuale in un luogo sicuro per facile riferimento futuro.

1. È importante leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare l'apparecchiatura. Un utilizzo sicuro ed efficace può essere ottenuto solo quando l'apparecchiatura è assemblata, mantenuta e utilizzata in modo corretto. È tua responsabilità assicurarti che tutti gli utenti dell'apparecchiatura siano ben informati di tutte le avvertenze e precauzioni.
2. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamenti, consultare il tuo medico per determinare se hai le condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la salute e la sicurezza o impedire un uso corretto dell'apparecchiatura. Il consiglio del medico è essenziale se stai assumendo farmaci che influiscono sulla frequenza cardiaca, sulla pressione sanguigna o sul livello di colesterolo.
3. Devi essere consapevole dei segnali del tuo corpo. Un allenamento scorretto o eccessivo può danneggiare la tua salute. Interrompi l'allenamento se manifesti uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini, o nausea. Se avviene una di queste condizioni, consultare il tuo medico prima di continuare il programma di allenamenti.
4. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'apparecchiatura. L'apparecchiatura è progettata esclusivamente per l'uso da parte di adulti.
5. Utilizzare l'apparecchiatura su una superficie solida e piana con una copertura protettiva sul pavimento o sul tappeto. Per garantire la sicurezza, l'apparecchiatura dovrebbe avere almeno 0,6 metri di spazio libero tutt'intorno.
6. Prima di utilizzare l'apparecchiatura, verificare che i dadi e i bulloni siano serrati saldamente.
7. La sicurezza dell'apparecchiatura può essere mantenuta solo se viene regolarmente esaminata per danni e/o usura.
8. Utilizzare sempre l'apparecchiatura secondo le istruzioni. Se si riscontrano componenti difettosi durante l'assemblaggio o il controllo dell'apparecchiatura, o se si avvertono rumori insoliti che provengano dall'apparecchiatura durante l'uso, fermati immediatamente. Non utilizzare l'apparecchiatura fino a quando il problema non è stato risolto.
9. Si potrebbe avvenire un errore a causa di un'instabile alimentazione elettrica. NON condividere una presa di corrente con altri prodotti ad alta potenza come computer o unità di condizionamento d'aria.
10. Indossare sempre indumenti adatti durante l'utilizzo dell'apparecchiatura. Evitare di indossare indumenti larghi che potrebbero rimanere impigliati nell'apparecchiatura o che potrebbero limitare o impedire il movimento.
11. L'apparecchiatura ha superato i test e ha sostenuto le certificazioni pertinenti. Adatto solo per uso domestico. La capacità di frenata è indipendente dalla velocità.
12. L'apparecchiatura non è adatta per uso terapeutico.
13. Necessita di prestare attenzione durante il sollevamento o lo spostamento dell'apparecchiatura per non ferire la schiena. Utilizzare sempre tecniche di sollevamento adeguate e/o richiedere l'assistenza necessaria.
14. NON tentare di riparare il tapis roulant da soli salvo le attività di manutenzione descritte nel presente manuale. Il tapis roulant non contiene parti riparabili dall'utente, quindi smontarlo da soli non solo invaliderà la garanzia e ma anche potrebbe causare lesioni gravi.



Leggere le istruzioni

ISTRUZIONI PER L'USO SICURO

1. Si prega di non utilizzare questo prodotto per compiere azioni pericolose.
2. Se si utilizza questo prodotto sotto la guida di professionisti del fitness, si otterranno risultati migliori. Questo prodotto è una cyclette da interni di tipo C e non deve essere utilizzato come attrezzatura medica ausiliaria. Si prega di prenderne atto.
3. Attenzione! Metodi di esercizio errati e un uso eccessivo possono danneggiare la tua salute! La nostra azienda non sarà responsabile per lesioni causate da malattie improvvise o da un funzionamento illegale.
4. Prima dell'uso, stabilisci un piano di allenamento ragionevole e utilizza questo prodotto in stretta conformità con il piano.
5. La resistenza di questo prodotto è regolabile. Scegli la resistenza appropriata.
6. Utilizza questo prodotto in sicurezza. Puoi fare riferimento alla sezione delle istruzioni.
7. Prima dell'uso, controllare attentamente tutte le manopole e le viti per garantire la sicurezza.
8. Durante il processo di installazione, la base deve essere serrata. Dopo l'installazione, ad eccezione della regolazione della resistenza e della regolazione del display, tutte le altre regolazioni devono essere effettuate prima dell'utilizzo del prodotto e poi fissate con le viti. Solo dopo aver confermato che non si allenterà, può essere utilizzato.
9. Il prodotto deve essere posizionato su un terreno orizzontale. Se il terreno non è piano, è possibile regolare l'equilibrio della base dell'attrezzatura per far raggiungere l'equilibrio al prodotto.
10. Dopo l'interruzione dell'uso, la resistenza deve essere massimizzata per prevenire pericoli causati dall'uso accidentale da parte di bambini non sorvegliati, il che è vietato.
11. Intorno alla cyclette deve essere garantito uno spazio di sicurezza operativo di almeno mezzo metro, e il prodotto occupa un'area di 30*20*70 pollici. Il peso netto di questa configurazione è di 48 libbre, e il peso lordo è di 55 libbre.
12. Questa specifica è una specifica di configurazione completa, che verrà ridotta in base alla selezione delle configurazioni da parte dei rivenditori. Per la configurazione dettagliata, si prega di consultare il rivenditore. Il diritto di interpretazione finale appartiene alla nostra azienda.

AVVERTENZA SULLA BATTERIA

- le batterie non ricaricabili non devono essere ricaricate;

- le batterie ricaricabili devono essere rimosse dall'apparecchio prima di essere ricaricate;
- non devono essere mescolati tipi diversi di batterie o batterie nuove e usate;
- le batterie devono essere inserite con la polarità corretta;
- le batterie esaurite devono essere rimosse dall'apparecchio e smaltite in modo sicuro;
- se l'apparecchio deve essere conservato inutilizzato per un lungo periodo, le batterie devono essere rimosse;
- i terminali di alimentazione non devono essere cortocircuitati.
- Non utilizzare mai l'apparecchio e la sua batteria in condizioni estreme (temperature estremamente alte o basse, alta quota...) durante l'uso, lo stoccaggio o il trasporto.
- Attenzione: le batterie non devono essere esposte a calore eccessivo come luce solare, fuoco o simili.
- Non danneggiare mai l'apparecchio e la sua batteria.
- ATTENZIONE: rischio di incendio o esplosione se la batteria viene sostituita con un tipo errato.



=== Corrente continua

ATTENZIONI!

- Se lo schermo non visualizza i dati normalmente, installare di nuovo la batteria.
- La batteria deve essere estratta dal pannello di controllo per un trattamento sicuro una volta esaurita e trattata come il rifiuto.

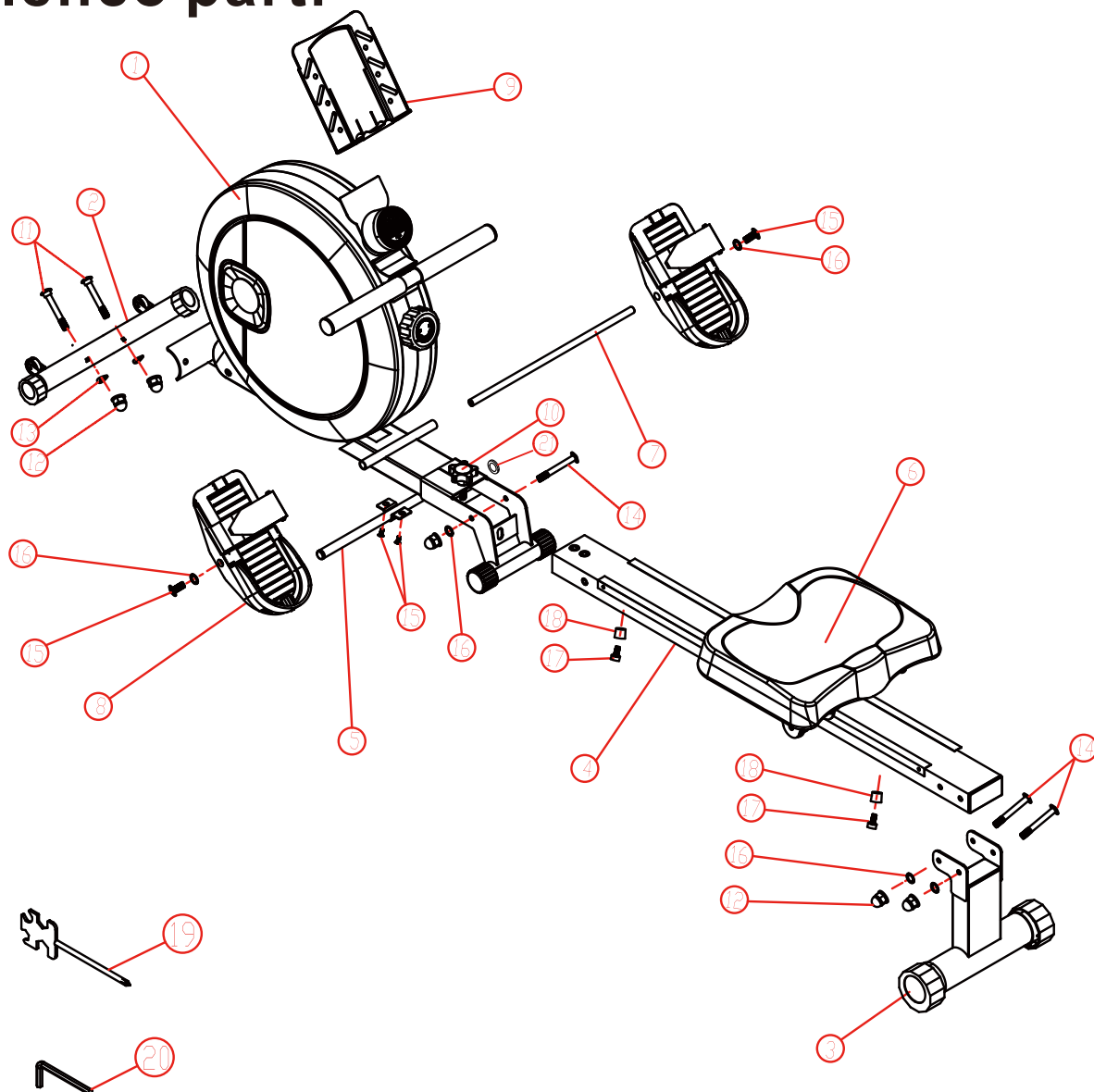
MANUTENZIONE / ISPEZIONE

- Si può utilizzare un detergente neutro e diluirlo con acqua e pulire con il panno con attenzione l'olio, e poi asciugarlo con un panno asciutto.
- Non utilizzare solventi alcalini, solventi, oli volatili e altri solventi.
- Evitare temperature alte, umidità o luce solare diretta, e si prega di posizionarla in un luogo ben ventilato.
- Quando non è in uso, si prega di piegare l'apparecchiatura, e metterlo in un luogo dove i bambini non siano capaci di toccarla.
- Se non si è usato per un periodo breve, assicurarsi di controllare le precauzioni prima di riutilizzare questo prodotto e utilizzarlo solo per un uso normale.
- Quando si bagna accidentalmente il prodotto, utilizzare un panno asciutto per evitare lo slittamento.
- In caso di malfunzionamento, anomalia o qualsiasi problema operativo, contattate la nostra azienda.

RICICLAGGIO DEL PRODOTTO

In considerazione delle diverse normative nazionali sul riciclaggio, si deve fare riferimento alle normative pertinenti.

Elenco parti



NO	Parti	Specifiche	Quantità
01	Gruppo telaio principale		1
02	Gruppo tubi gamba anteriore		1
03	Tubo posteriore del sedile		1
04	Traversa principale del cuscino		1
05	Staffa a U del poggiapiedi		1
06	Set cuscino		1
07	Asse Lungo del Pedale		1
08	Pedali		2
09	Supporto per Telefono Cellulare		1
10	Manopola a Fiordaliso	M10X35	1
11	Vite di scorrimento	M8*70	2

NO	Parti	Specifiche	Quantità
12	Capacità elevata	M8	5
13	Guarnizione ad arco	Φ16xΦ8.5x1.5	2
14	Vite esagonale a testa semicircolare	M8*96	3
15	Vite esagonale a testa semicircolare	M8*10	4
16	Rondella piatta	Φ20xΦ8.5x1.5	5
17	Viti a testa cilindrica	M6*20	2
18	Tappo di bloccaggio	Φ25x20	2
19	Chiave a bussola	19*17*15*13	1
20	Chiave esagonale	5X5	2
21	Guarnizione piatta	Φ20xΦ10.5x1.5	1

Istruzioni di installazione

1. Utilizzare rispettivamente 2 viti a testa cilindrica N.11, filo M8x70 e rondella arcuata n.13.

Il tappo alto M8 del N.12 e il telaio principale del N.01 sono fissati insieme al gruppo tubo gamba anteriore del N.02.

Come mostrato nella Figura 1:

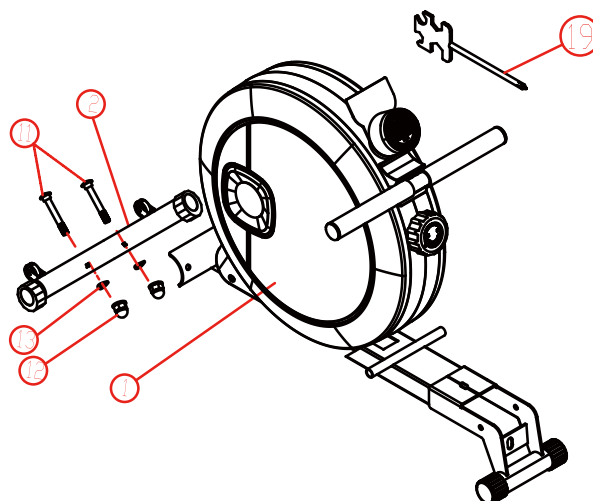


Figura 1

2. Utilizzare rispettivamente 2 viti

N.15, M8*10, per collegare insieme il gruppo telaio principale n. 01 e il gruppo tubo a piede a U N. 05.

Come mostrato nella Figura 2:

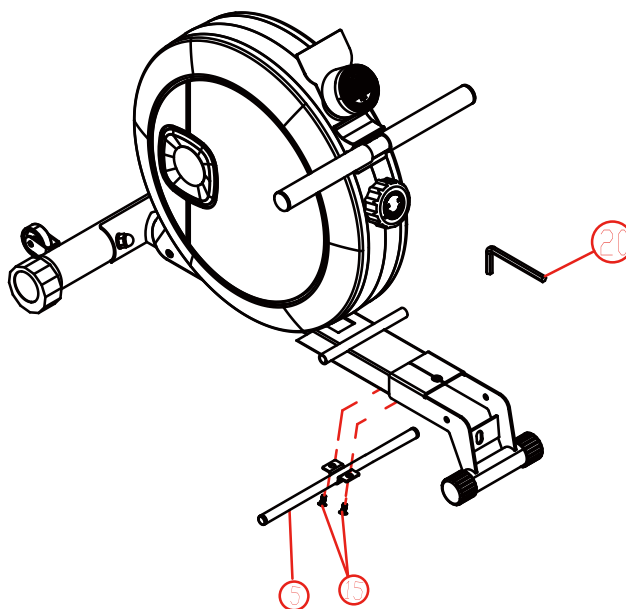


Figura 2

3. All'estremità A, utilizzare una vite a testa cilindrica N.17 M6x20 per collegare la trave principale N.04 con il tappo di bloccaggio n.18 Ø25x20, fissandoli insieme. Quindi, il gruppo cuscino seduta N.6 viene fatto passare attraverso il tubo dell'estremità B e fatto scorrere fino alla parte centrale. Allo stesso modo, l'altro tappo di bloccaggio viene fissato all'estremità B.

Come mostrato nella Figura 3:

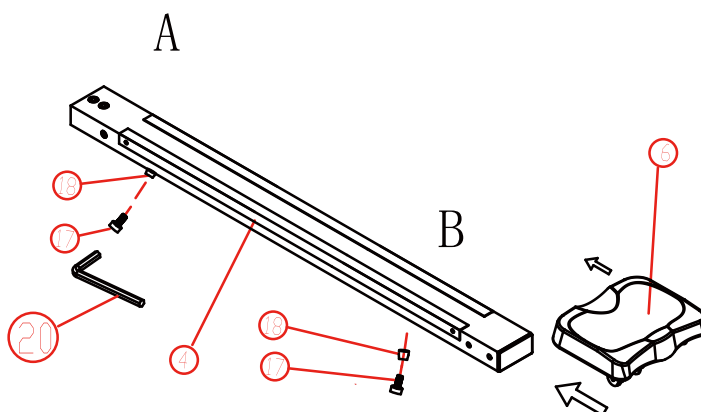
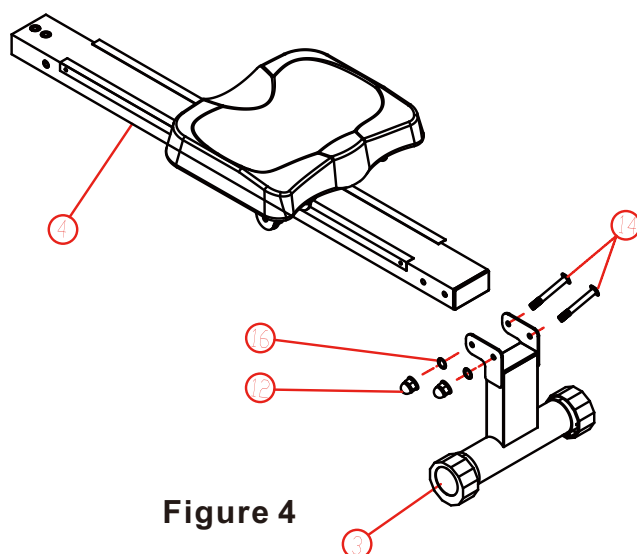


Figura 3

Istruzioni di installazione

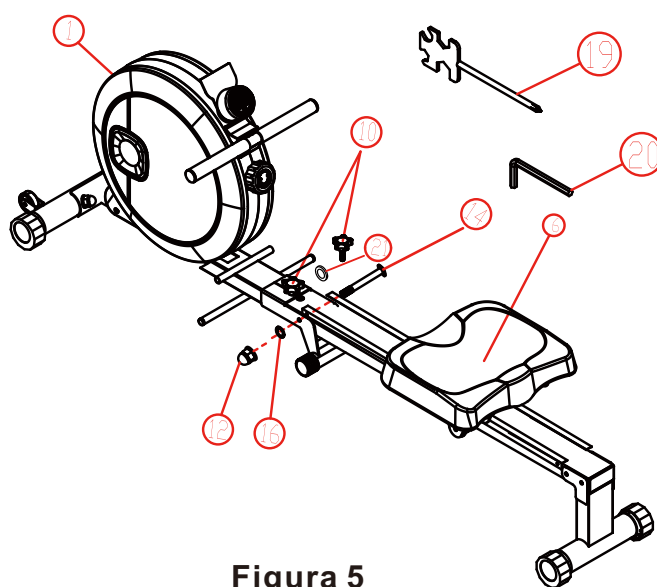
4. Montare la trave principale e la seduta mostrate nella Figura 3. Inserire il cuscinetto nell'assemblaggio della gamba posteriore del N. 3, e utilizzare due viti del N.14 M8x96, N. 16, Ø20xØ8.5x1.5 guarnizione 2, N. 12 cappuccio alto 2, fissare il tubo del piede.

Come mostrato nella Figura 4:



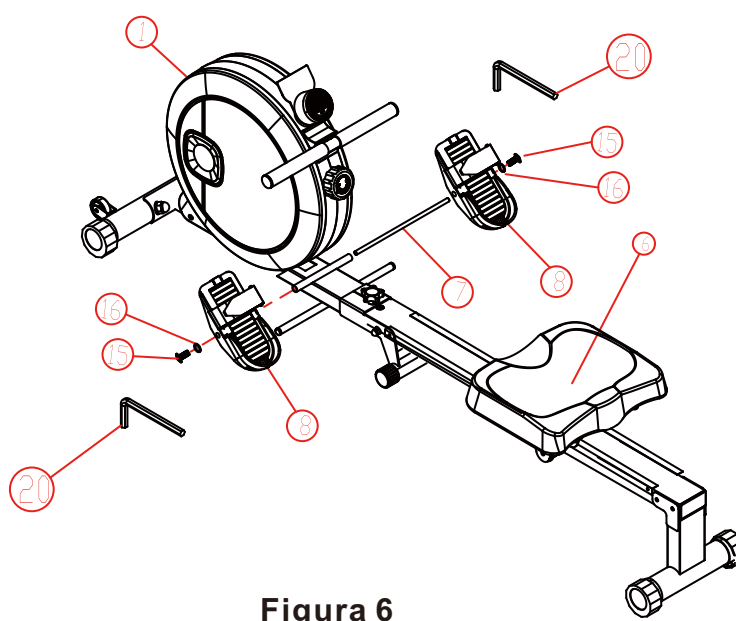
5. Collegare l'intero assemblaggio mostrato nella Figura 2 e nella Figura 4 all'attacco a scanalatura a U, fissarli insieme con la vite N. 14 M8x96, la guarnizione N. 16 Ø20xØ8.5x1.5, il cappuccio N. 12, e bloccare la trave principale con la guarnizione N. 21 Ø20xØ10.5x1.5 e il dado a prigioniero N.10 M10*20.

Come mostrato nella Figura 5:



6. Montare il prodotto finito come mostrato nella Figura 5. Inserire l'albero lungo N.7 nella manica sul telaio principale N.1, e inserire il pedale N.8 nell'albero da entrambe le estremità rispettivamente, utilizzando le viti di bloccaggio N.15, vite M8X10, e N.16, distanziale Ø20XØ8.5X1.5, da entrambe le estremità. Le viti di bloccaggio sono fissate separatamente.

Come mostrato nella Figura 6:



Istruzioni di installazione

7. Inserire il supporto per telefono cellulare N. 9 nella piastra di ferro sulla parte superiore del corpo principale N. 1 per completare l'assemblaggio finale.

Come mostrato nella Figura 7:

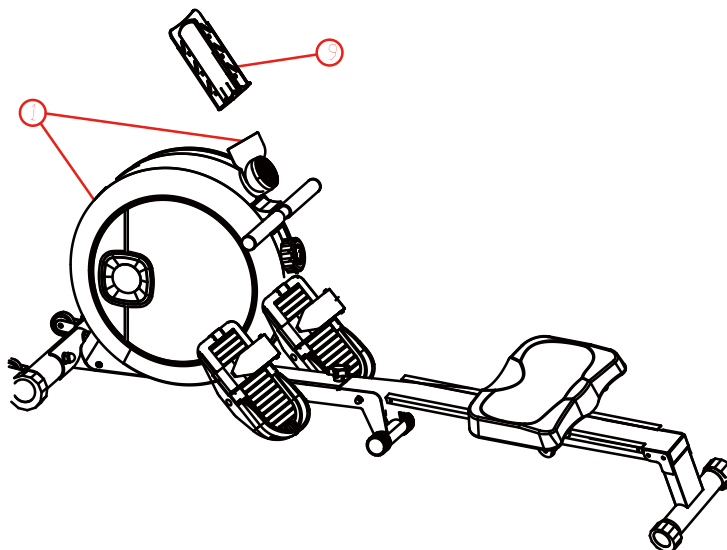


Figura 7

8. Installazione della batteria dell'orologio elettronico:

Rimuovere l'orologio elettronico e posizionare la batteria. Il terminale negativo della batteria deve essere allineato con la piccola molla all'interno del vano, mentre il terminale positivo deve essere allineato con l'estremità priva di molla.

Come mostrato nella Figura 8:

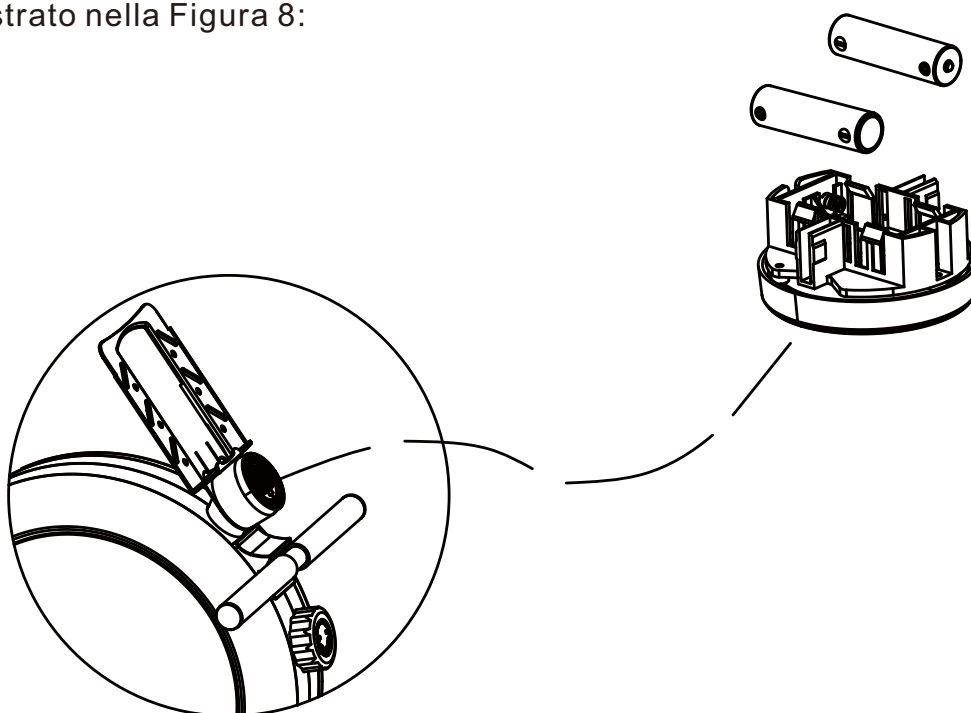


Figura 8

Istruzioni di installazione

9. Dopo aver assemblato i passaggi precedenti, verificare se le viti e i dadi sono serrati correttamente e regolare il tubo piede in modo che sia parallelo al terreno.

Come mostrato nella Figura 9:

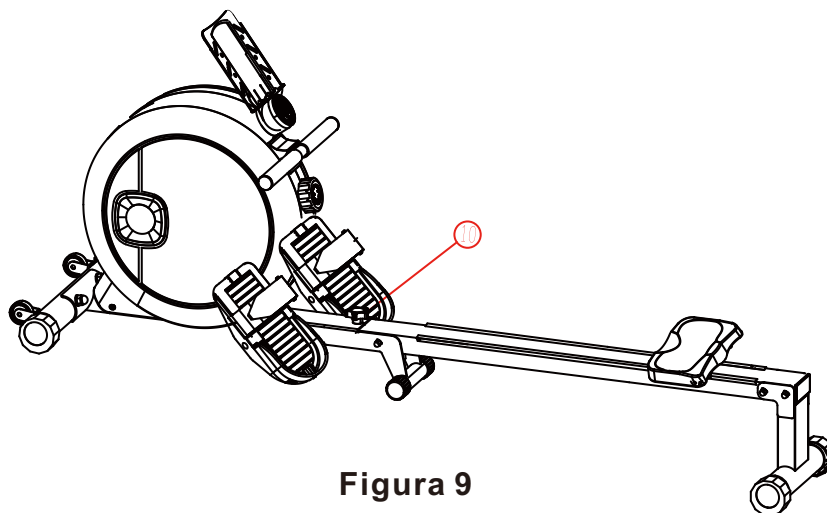


Figura 9

10. Metodo di piegatura: Prendere la manopola a fiore N. 10 nella Figura 9, invertire la trave principale N. 4 e alzarla in posizione verticale con la manopola a fiore N. 10. Inserire la lamiera di posizionamento nella clip a scanalatura a U e bloccarla con un angolo superiore a 90 gradi.

Come mostrato nella Figura 10:

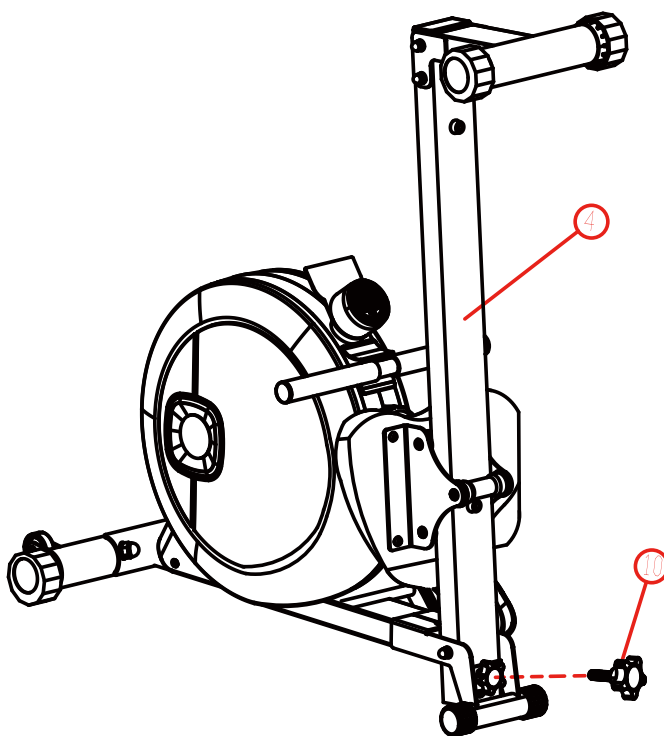


Figura 10

Istruzioni per l'uso della console

SPECIFICAZIONI:

Tempo	00:00-99:59
VELOCITÀ	0.0-99.9ML/H
DISTANZA	0.00-99.99 ML
CONTACHILOMETRI*(SE PRESENTE)	0-9999ML
BATTITO CARDIACO*(SE PRESENTE)	40-240BPM
CALORIE	0.0-999.9KCAL

FUNZIONI PRINCIPALI:

MODALITÀ: Questo tasto consente di selezionare e bloccare una specifica funzione desiderata.

PROCEDURE OPERATIVE:

1. ACCENSIONE/SPEGNIMENTO AUTOMATICO

- Il sistema si accende quando viene premuto un tasto qualsiasi o quando riceve un segnale di ingresso dal sensore di velocità
- Il sistema si spegne automaticamente quando il sensore non riceve segnali di ingresso o non vengono premuti tasti per circa 4 minuti.

2. RIPRISTINO:

L'unità può essere ripristinata cambiando la batteria o premendo il tasto modalità per 3 secondi.

3. MODALITÀ

Per scegliere SCAN o LOCK se non si desidera la modalità di scansione, premere il tasto MODE quando il puntatore si trova sulla funzione desiderata, che inizia a lampeggiare.

4. FUNZIONI:

TIME	Premere il tasto MODE finché il puntatore non avanza su TIME. Verrà visualizzato il tempo totale di lavoro.
VELOCITÀ	Premere il tasto MODE finché il puntatore avanza su VELOCITÀ. Verrà mostrato il tempo totale di lavoro.
DISTANZA	Premere il tasto MODE finché il puntatore avanza su DISTANZA. Verrà visualizzata la distanza di ogni allenamento.
ODOMETRO	Premere il tasto MODE finché il puntatore avanza *(SE PRESENTE) su ODOMETRO. Verrà mostrata la distanza totale accumulata.
PULSO	Premere il tasto MODE finché il puntatore avanza *(SE PRESENTE) su PULSO. La frequenza cardiaca attuale dell'utente verrà visualizzata in battiti al minuto. Appoggiate i palmi delle mani su entrambi i contatti (o applicate la clip auricolare all'orecchio) e attendete 30 secondi per la lettura più accurata.
CALORIE	Premete il tasto MODE finché l'indicatore non si sposta su CALORIE. Verranno visualizzate le calorie bruciate.
SCAN	Visualizzazione automatica delle seguenti funzioni nell'ordine indicato: TEMPO-VELOCITÀ-DISTANZA-BATTITO CARDIACO (SE PRESENTE)-CALORIE (ripetizione).
BATTERIA	Questo monitor utilizza una o due pile (SE È PRESENTE LA FUNZIONE PULSO). In caso di visualizzazione anomala sul monitor, reinstallare le pile per ottenere un funzionamento corretto.

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 AA 1.5Vx2 (due batterie al carbonio AA).

Bluetooth / Funzione App



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

Quando avvii l'app per la prima volta, ti verrà chiesto di registrarti. La registrazione è necessaria per usare l'app. Successivamente ti verrà chiesto di aggiungere un dispositivo.

Se non ti viene chiesto di aggiungere un dispositivo, tocca "More", "Device Management" e poi "+" nell'angolo in alto a destra. Tocca l'icona del vogatore. Poi seleziona "SENSORS - FTMS" dall'elenco.

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

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

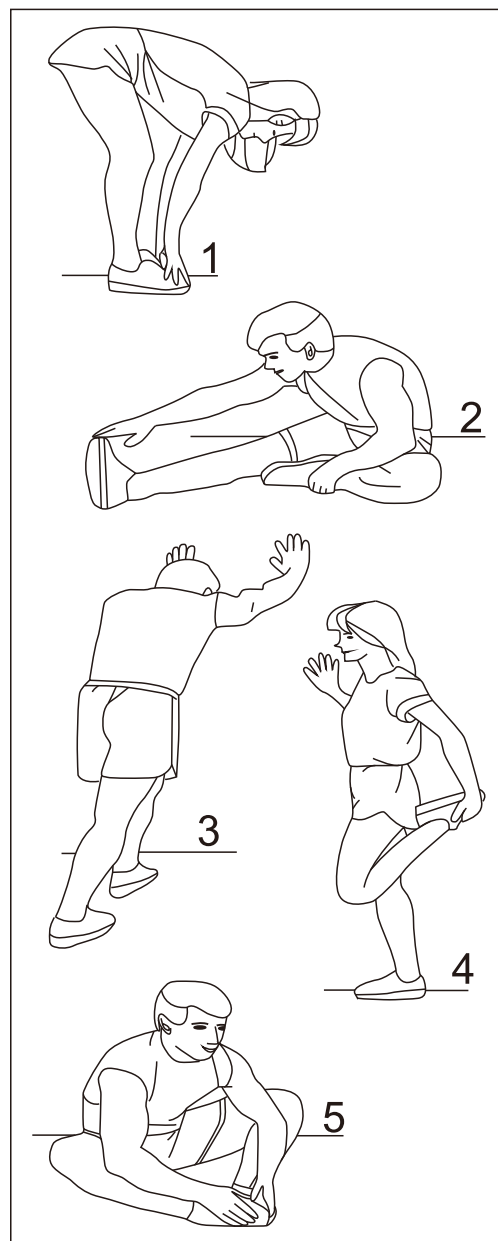
Stare in piedi e mettere entrambe le mani su un muro o su un albero, con un piede avanti e l'altro dietro. Tenere dritto il piede dietro con il tallone sul pavimento, e poi inclinarsi verso il muro o l'albero. Tenerla per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte con ogni piede.

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.



CITIȚI CU ATENȚIE!

Vă rugăm să păstrați acest manual într-un loc sigur pentru consultare ușoară

1. Este important să citiți întregul manual înainte de a asambla și folosi echipamentul. Utilizarea în condiții de siguranță și eficientă poate fi realizată numai dacă echipamentul este asamblat, întreținut și utilizat corect. Este responsabilitatea dumneavoastră să vă asigurați că toți utilizatorii înalți ai echipamentului sunt informați despre toate avertismentele și precauțiile.
2. Înainte de a începe orice program de exerciții, ar trebui să consultați medicul pentru a determina dacă aveți afecțiuni medicale sau fizice care v-ar putea pune sănătatea și siguranța în pericol sau v-ar împiedica să utilizați corect echipamentul. Sfatul medicului este esențial dacă urmați medicamente care influențează ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului.
3. Fiți atenți la semnalele corpului dumneavoastră. Exercițiile efectuate incorect sau în exces vă pot afecta sănătatea. Opriți exercițiul dacă experimentați oricare dintre următoarele simptome: durere, presiune în piept, bătăi neregulate ale inimii, scurtă respirație extremă, amețeli, senzație de leșin sau greață. Dacă vă confrunțați cu oricare dintre aceste situații, ar trebui să consultați medicul înainte de a continua programul de exerciții.
4. Țineți copiii și animalele de companie departe de echipament. Echipamentul este proiectat doar pentru uzul adulților.
5. Folosiți echipamentul pe o suprafață solidă, plană și nivelată, cu o protecție pentru podea sau covor. Pentru siguranță, echipamentul ar trebui să aibă cel puțin 0,6 metri de spațiu liber în jurul său.
6. Înainte de a folosi echipamentul, verificați că piulițele și șuruburile sunt strânse în siguranță.
7. Siguranța echipamentului poate fi menținută numai dacă acesta este examinat în mod regulat pentru a detecta eventuale deteriorări și/sau uzură.
8. Folosiți întotdeauna echipamentul conform indicațiilor. Dacă găsiți componente defecte în timpul asamblării sau verificării echipamentului, sau dacă auziți zgomote neobișnuite provenind de la echipament în timpul utilizării, opriți imediat. Nu utilizați echipamentul până când problema nu a fost remediată.
9. Pot apărea erori din cauza unei alimentări instabile. NU împărțiți o priză cu alte aparate cu consum mare, cum ar fi calculatoarele sau unitățile de aer condiționat.
10. Purtați îmbrăcăminte adecvată în timpul utilizării echipamentului. Evitați hainele largi care se pot prinde în echipament sau care pot restricționa ori împiedica mișcarea.
11. Echipamentul a trecut testele și certificările relevante. Potrivit doar pentru uz casnic. Capacitatea de frânare este independentă de viteză.
12. Echipamentul nu este potrivit pentru uz terapeutic.
13. Trebuie avută grijă la ridicarea sau mutarea echipamentului pentru a nu vă răni spatele. Folosiți întotdeauna tehnici corecte de ridicare și/sau solicitați asistența necesară.
14. NU încercați să reparați produsul singur, cu excepția sarcinilor de întreținere descrise în acest manual. Produsul nu conține piese care pot fi reparate de utilizator, astfel că demontarea lui de către dumneavoastră nu numai că va anula garanția, dar poate duce și la răni grave.



Citește instrucțiunile

INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE ÎN SIGURANȚĂ

1. Vă rugăm să nu utilizați acest produs pentru a efectua acțiuni periculoase.
2. Dacă utilizați acest produs sub îndrumarea profesioniștilor în fitness, veți obține rezultate mai bune. Acest produs este o bicicletă de fitness interioară tip C și nu trebuie utilizată ca echipament medical auxiliar. Vă rugăm să țineți cont de acest aspect.
3. Atenție! Metodele de exercițiu incorecte și utilizarea excesivă pot afecta sănătatea! Compania noastră nu va fi răspunzătoare pentru accidentările cauzate de boli bruște sau de o utilizare incorectă.
4. Vă rugăm să întocmiți un plan de antrenament rezonabil înainte de utilizare și să folosiți acest produs în strictă conformitate cu planul.
5. Rezistența acestui produs este reglabilă. Vă rugăm să alegeți rezistența adecvată.
6. Vă rugăm să utilizați acest produs în siguranță. Puteți consulta secțiunea cu instrucțiuni.
7. Vă rugăm să verificați cu atenție toate butoanele și șuruburile înainte de utilizare pentru a vă asigura siguranța.
8. În timpul procesului de instalare, baza trebuie strânsă. După instalare, cu excepția reglării rezistenței și a reglării afișajului, toate celelalte ajustări trebuie efectuate înainte de utilizarea produsului, apoi fixate cu șuruburi. Numai după confirmarea că nu se vor slăbi, acesta poate fi utilizat.
9. Bunurile trebuie așezate pe o suprafață orizontală. Dacă podeaua nu este plană, se poate ajusta echilibrul bazei echipamentului pentru ca bunurile să atingă echilibrul.
10. După întreruperea utilizării, rezistența trebuie maximizată pentru a preveni pericolele cauzate de utilizarea accidentală de către copiii neînsoțiți, ceea ce este interzis.
11. În jurul bicicletei de exerciții trebuie asigurat un spațiu liber de siguranță de cel puțin jumătate de metru, iar produsul acoperă o suprafață de 30*20*70 țoli. Greutatea netă a acestei configurații este de 48 lb, iar greutatea brută este de 55 lb.
12. Această specificație este o specificație de configurație completă, care va fi redusă odată cu selectarea configurațiilor de către dealeri. Pentru configurația detaliată, vă rugăm să consultați dealerul. Dreptul de interpretare final aparține companiei noastre.

ATENȚIONARE PRIVIND BATERIILE

- bateriile nereîncărcabile nu trebuie reîncărcate;
- bateriile reîncărcabile trebuie scoase din aparat înainte de a fi încărcate;
- nu se amestecă tipuri diferite de baterii sau baterii noi cu cele folosite;
- bateriile trebuie introduse cu polaritatea corectă;
- bateriile descărcate trebuie scoase din aparat și eliminate în mod sigur;
- dacă aparatul urmează să fie depozitat nefolosit o perioadă lungă, bateriile trebuie îndepărtate;
- terminalele de alimentare nu trebuie scurtcircuitate.
- Nu folosiți niciodată aparatul și bateria acestuia în condiții extreme (temperaturi extrem de ridicate sau scăzute, altitudine mare etc.) în timpul utilizării, depozitării sau transportului.
- Atenție: Bateriile nu trebuie expuse la căldură excesivă, cum ar fi lumina directă a soarelui, focul sau altele similare.
- Nu deteriorați niciodată aparatul și bateria acestuia.
- AVERTISMENT: Risc de incendiu sau explozie dacă bateria este înlocuită cu un tip incorect.



Clasa III

=== Curent continuu

Atenție!

- Dacă calculatorul nu afișează datele în mod normal, vă rugăm să reinstalați bateria.
- Bateria trebuie scoasă din calculator pentru a fi tratată în siguranță odată ce s-a consumat energia, înainte de a fi aruncată.

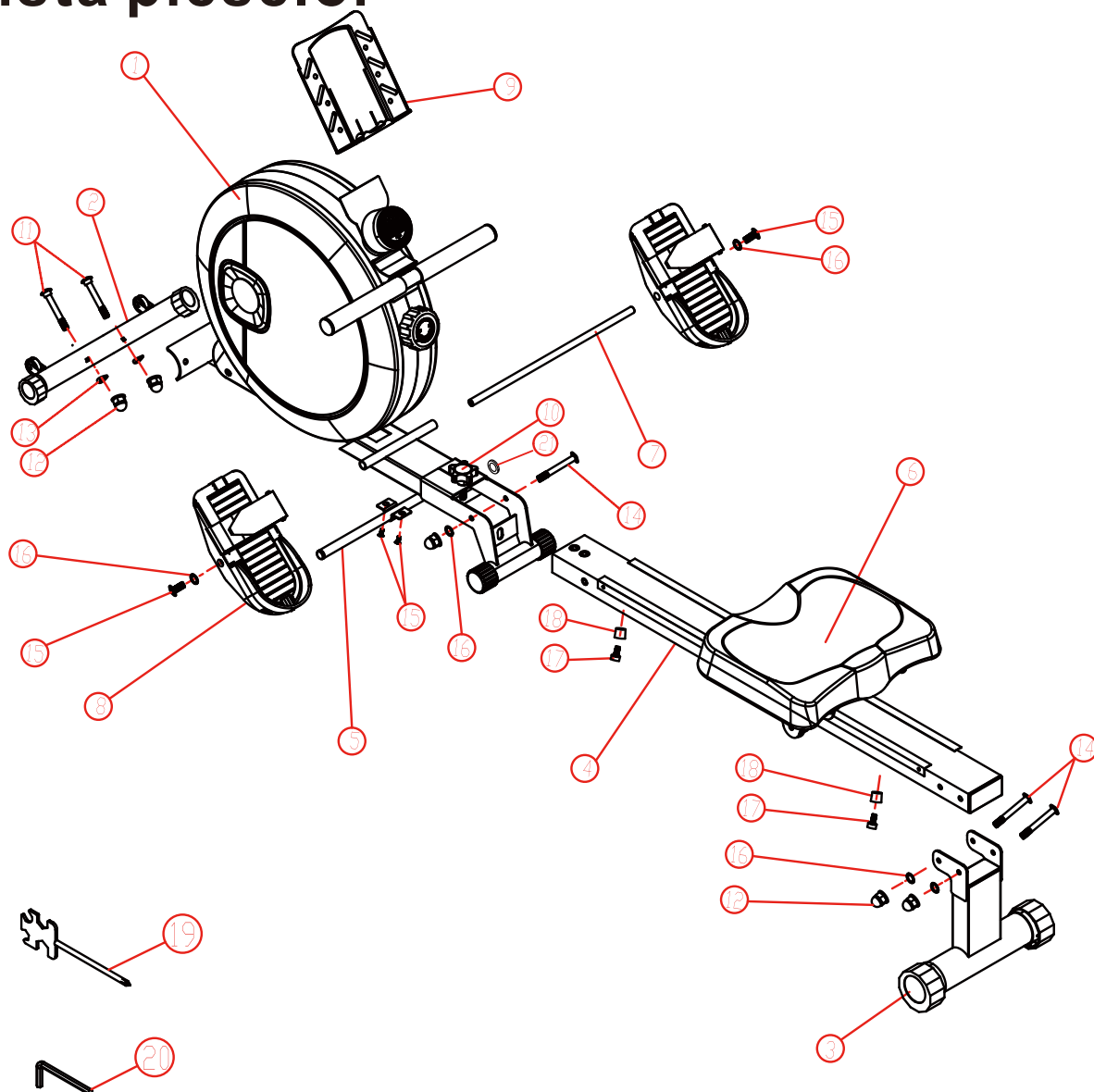
ÎNTREȚINERE / INSPECȚIE

- Se poate folosi un detergent neutru diluat în apă pentru a umezi o cârpă și a șterge cu grijă uleiul, apoi se usucă cu o cârpă uscată.
- Nu folosiți solvenți alcalini, solvenți precum solvent, uleiuri volatile sau alți solvenți.
- Evitați temperaturi ridicate, umezeala sau lumina directă a soarelui; vă rugăm să așezați produsul într-un loc bine ventilat.
- Când nu este utilizat, vă rugăm să pliați admisia și să îl depozitați în locuri în care copiii nu pot ajunge.
- Dacă nu îl folosiți o perioadă, asigurați-vă că verificați măsurile de precauție înainte de utilizare și folosiți produsul în condiții normale.
- Dacă produsul se udă accidental, folosiți o cârpă uscată pentru a evita alunecarea.
- În caz de defecțiune, anormalitate sau orice problemă de funcționare, vă rugăm să contactați compania.

RECICLAREA PRODUSULUI

Datorită diferențelor dintre reglementările naționale privind reciclarea, vă rugăm să consultați reglementările relevante.

Lista pieselor



NO	Piese	Specificații	Cantitate
01	Grup cadru principal		1
02	Grup tub picior față		1
03	Set de Tuburi pentru Piciorul Spate		1
04	Grinda Principală a Pernei		1
05	Suport în Formă de U pentru Suportul Picioarelor		1
06	Set de Perne		1
07	Axă lungă a pedalei		1
08	Pedale		2
09	Suport pentru telefon mobil		1
10	Mâner tip floare de prun	M10X35	1
11	Șurub de cărucior	M8*70	2

NO	Piese	Specificații	Cantitate
12	Capacitate mare	M8	5
13	Garnitură arc	Φ16xΦ8.5x1.5	2
14	Șurub hexagonal cu cap semicircular	M8*96	3
15	Șurub hexagonal cu cap semicircular	M8*10	4
16	Șaibă plată	Φ20xΦ8.5x1.5	5
17	Șuruburi cu cap cilindric	M6*20	2
18	Dop de blocare	Φ25x20	2
19	Floare de prun	19*17*15*13	1
20	Cheie hexagonală	5X5	2
21	Garnitură plată	Φ20xΦ10.5x1.5	1

Instrucțiuni de instalare

1. Folosiți 2 șuruburi de cărucior Nr.11, sârmă M8x70 și garnitură arc Nr.13, respectiv

Capacul înalt M8 al Nr.12 și cadrul principal al Nr.01 sunt fixate împreună cu grupul tubului piciorului din față al Nr.02.

Așa cum se arată în Figura 1:

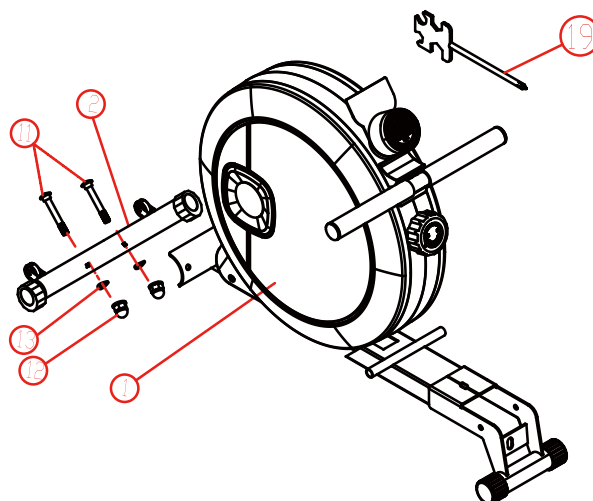


Figura 1

2. Folosiți 2 șuruburi, respectiv

Piesa Nr. 15, M8*10, grupul cadrului principal Nr. 01 și grupul tubului piciorului în formă de U Nr. 05 sunt asamblate împreună.

Așa cum se arată în Figura 2:

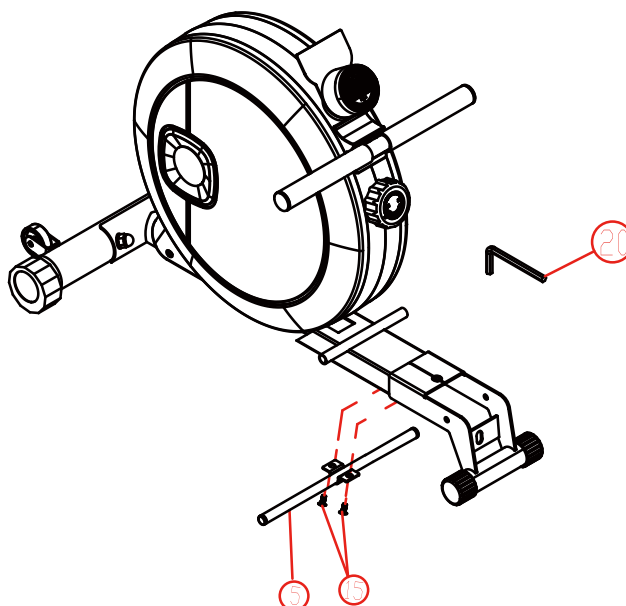


Figura 2

3. La capătul A, folosiți un șurub cilindric cap Nr. 17 M6x20 pentru a conecta grinda principală Nr. 04 cu dopul de blocare Nr. 18 Ø25x20 fixat împreună. Apoi, grupul de pernă de scaun Nr. 6 este introdus prin tubul capătului B și alunecat până la partea de mijloc. În mod similar, celălalt dop de blocare este fixat la capătul B.

Așa cum se arată în Figura 3:

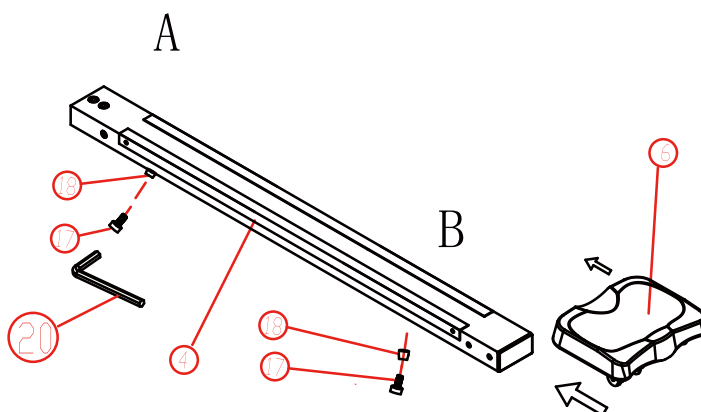


Figura 3

Instrucțiuni de instalare

4. Asamblați grinda principală și scaunul prezentate în Figura 3. Introduceți placa în ansamblul piciorului din spate al Nr 3 și utilizați două șuruburi din Nr 14 M8x96, Nr 16, Ø20xØ8.5x1.5 garnitură 2, Nr 12 capac mare 2, pentru fixarea tubului piciorului.

Așa cum se arată în Figura 4:

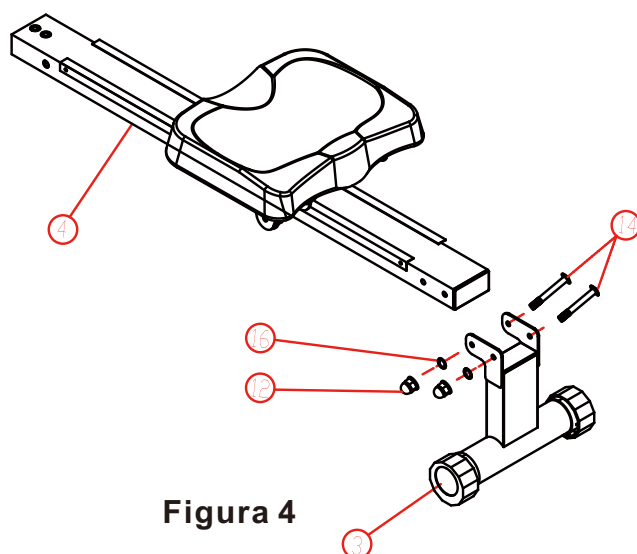


Figura 4

5. Conectați ansamblul complet din Figura 2 și Figura 4 în dispozitivul cu fantă în formă de U, fixați-le împreună cu șurubul Nr. 14 M8x96, Nr. 16, garnitură Ø20xØ8.5x1.5, capacul Nr. 12 și blocați grinda principală cu garnitura Nr. 21, Ø20xØ10.5x1.5 și piulița prună Nr. 10, M10*20.

Așa cum se arată în Figura 5:

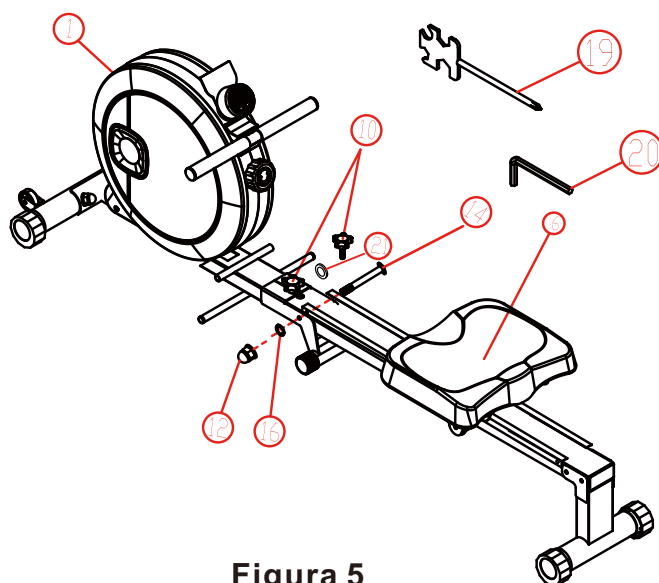


Figura 5

6. Asamblați produsul finit din Figura 5. Introduceți axul lung Nr. 7 în mâncă de pe cadrul principal Nr. 1 și introduceți pedala Nr. 8 în ax de la ambele capete, folosind șurubul de blocare Nr. 15, M8X10, și distanțierul Nr. 16, Ø20XØ8.5X1.5, de la ambele capete.

Așa cum se arată în Figura 6:

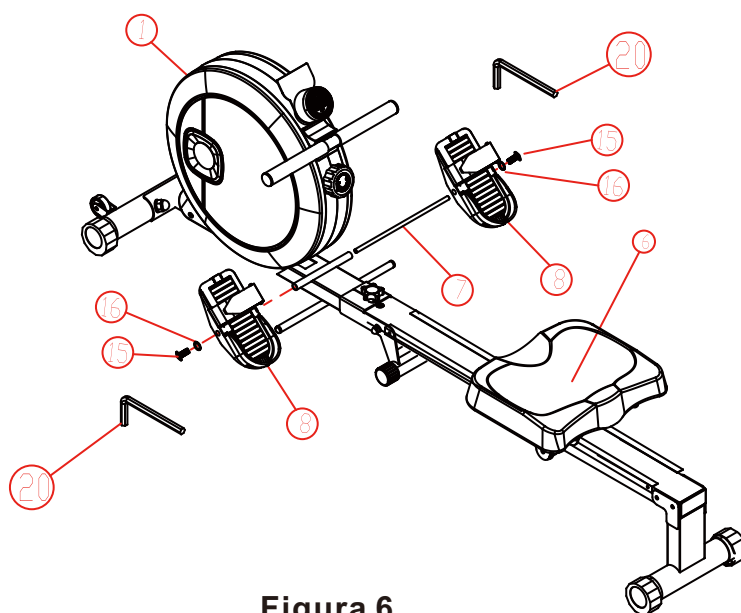


Figura 6

Instrucțiuni de instalare

7. Introduceți suportul pentru telefonul mobil Nr. 9 în placa de fier de pe partea superioară a corpului principal Nr. 1 pentru a finaliza asamblarea.

Așa cum se arată în Figura 7:

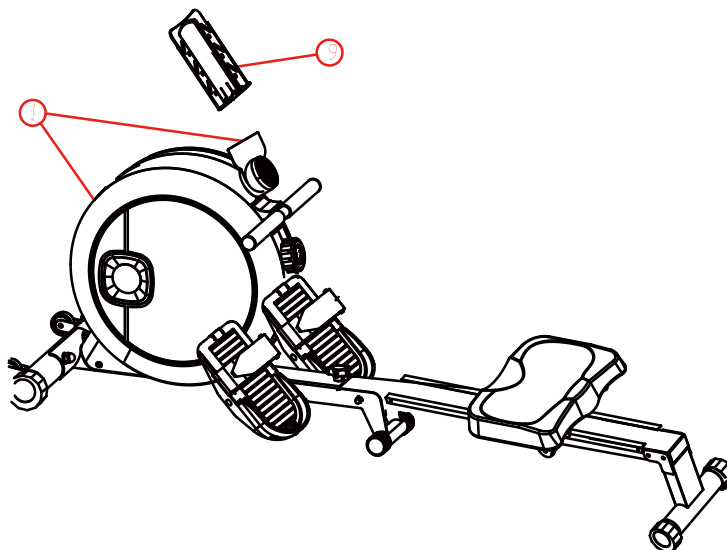


Figura 7

8. Instalarea bateriei pentru ceasul electronic:

Scoateți ceasul electronic și reduceți bateria. Polul negativ al bateriei trebuie aliniat cu micul arc din celulă, iar polul pozitiv al bateriei trebuie aliniat cu capătul fără arc.

Așa cum se arată în Figura 8:

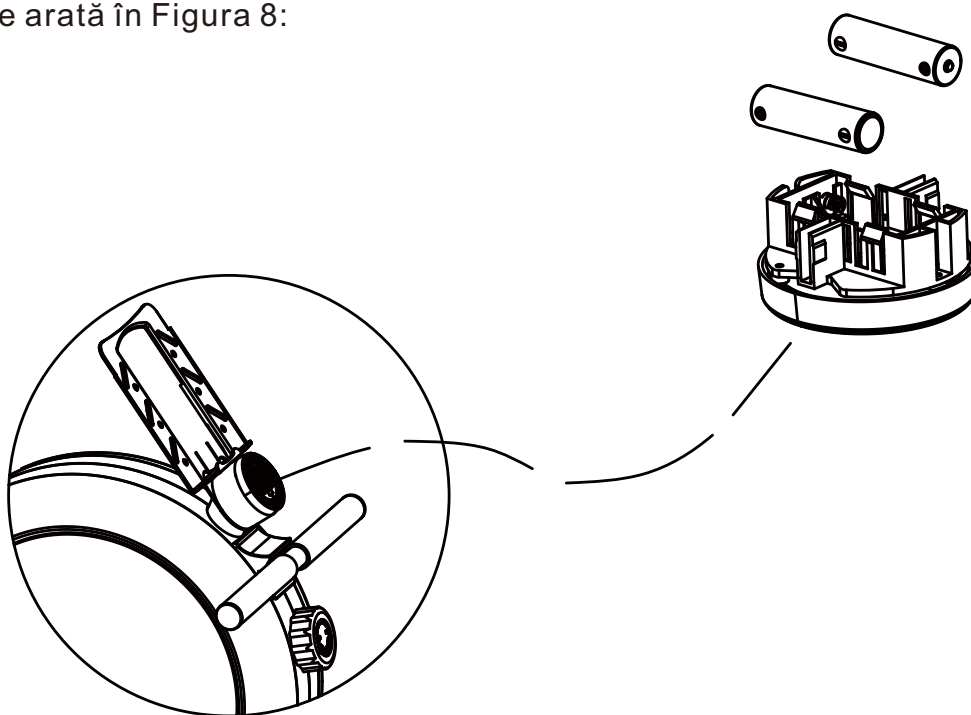


Figura 8

Instrucțiuni de instalare

9. După ce pașii de mai sus sunt asamblați, verificați dacă șuruburile și piulițele sunt strânse corespunzător și ajustați tubul piciorului să fie paralel cu solul.

Așa cum se arată în Figura 9:

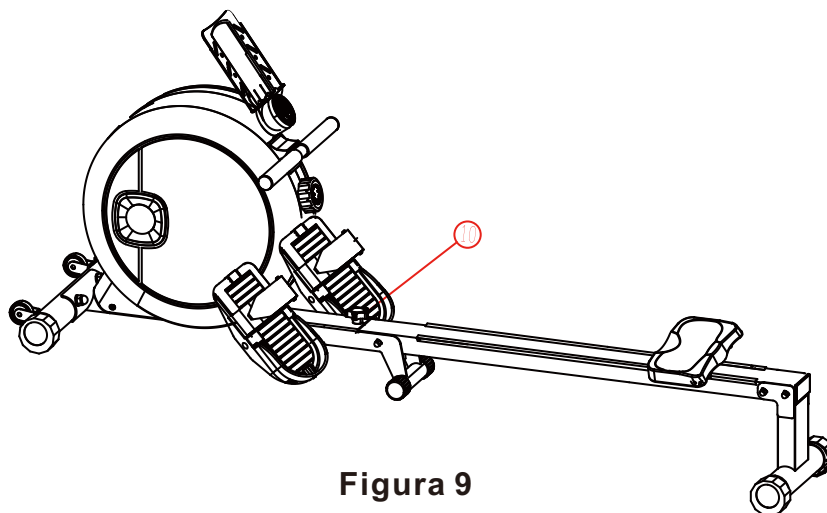


Figura 9

10. Metoda de pliere: Scoateți mânerul floral Nr. 10 din Figura 9, întoarceți grinda principală Nr. 4 și ridicați-o în poziție verticală folosind mânerul floral Nr. 10. Introduceți foaia de poziționare în clema în formă de U și blocați-o la un unghi mai mare de 90 de grade.

Așa cum se arată în Figura 10:

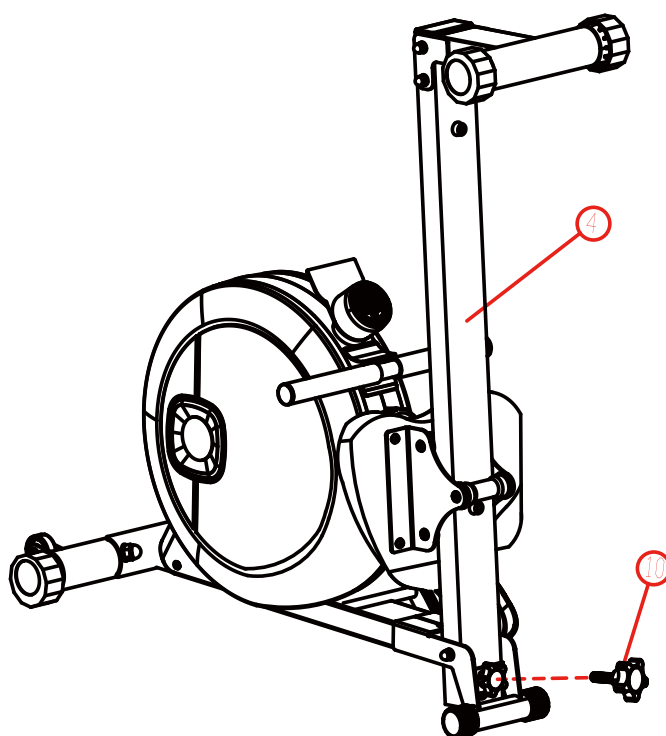


Figura 10

Instrucțiuni de utilizare a consolei

SPECIFICAȚII:

TIMP	00:00-99:59
VITEZĂ	0.0-99.9ML/H
DISTANȚĂ	0.00-99.99 ML
ODOMETRU*(DACĂ EXISTĂ)	0-9999ML
PULS*(DACĂ EXISTĂ)	40-240BPM
CALORII	0.0-999.9KCAL

FUNCȚII PRINCIPALE:

MOD: Această tastă vă permite să selectați și să blocați o anumită funcție pe care o doriți.

PROCEDURI DE OPERARE:

1. AUTO ON/OFF

- Sistemul se pornește când este apăsată orice tastă sau când primește un semnal de intrare de la senzorul de viteză
- Sistemul se oprește automat când senzorul nu primește semnal de intrare sau nu este apăsată nicio tastă timp de aproximativ 4 minute.

2. RESETARE:

Unitatea poate fi resetată fie prin schimbarea bateriei, fie prin apăsarea tastei de mod timp de 3 secunde.

3. MOD

Pentru a alege SCAN sau LOCK dacă nu doriți modul de scanare, apăsați tasta MODE când indicatorul se află pe funcția dorită, care începe să clipească.

4. FUNCȚII:

TIMP	Apăsați tasta MODE până când indicatorul avansează la TIMP. Se va afișa timpul total de funcționare.
VITEZĂ	Apăsați tasta MODE până când indicatorul ajunge la VITEZĂ. Timpul total de lucru va fi afișat.
DISTANȚĂ	Apăsați tasta MODE până când indicatorul ajunge la DISTANȚĂ. Distanța pentru fiecare antrenament va fi afișată.
ODOMETRU	Apăsați tasta MODE până când indicatorul ajunge *(DACĂ EXISTĂ) la ODOMETRU. Distanța totală acumulată va fi afișată.
PULS	Apăsați tasta MODE până când indicatorul ajunge *(DACĂ EXISTĂ) la PULS. Frecvența cardiacă actuală a utilizatorului va fi afișată în băți pe minut. Așezați palmele pe ambele contacte (sau atașați clipa de ureche) și așteptați 30 de secunde pentru cea mai precisă citire.
CALORII	Apăsați tasta MODE până când indicatorul ajunge la CALORII. Numărul de calorii arse va fi afișat.
SCAN	Afișarea automată a următoarelor funcții în ordinea indicată: TIMP-VITEZĂ-DISTANȚĂ-PULS (DACĂ EXISTĂ)-CALORII (se repetă).
BATERIE	Acest monitor folosește una sau două baterii (Dacă are funcție de puls). În cazul în care afișajul monitorului este defectuos, vă rugăm să reinstalați bateriile pentru a obține un funcționament corect.

Funcția Bluetooth

Acest monitor se poate conecta la diverse aplicații mobile prin Bluetooth. Aplicațiile specifice care pot fi conectate sunt desemnate de producătorul echipamentului de fitness și trebuie să respecte cerințele acestuia. Pentru a vă conecta la Bluetooth, apăsați butonul Bluetooth. Bluetooth se va activa, iar afișajul monitorului se va opri, permițând conectarea la o aplicație mobilă. Consultați instrucțiunile separate ale producătorului echipamentului de fitness pentru utilizarea aplicației pentru metodele de conectare pentru diferite aplicații.

Note:

1. Dacă monitorul afișează ecrane anormale sau se blochează, deschideți capacul bateriei și scoateți bateria, apoi reinstalați bateria.
2. Dacă afișajul monitorului devine slab sau funcția de ritm cardiac nu funcționează corect, deschide capacul bateriei și înlocuiește bateria.
3. Specificații baterie:

Bateria monitorului: R6 MĂRIME AA 1.5V x2 (două baterii carbon AA).

Bluetooth / Funcție Aplicație



Pentru a folosi aplicația Kinomap, porniți Bluetooth-ul la aparatul de vâslit și pe smartphone-ul sau tableta dumneavoastră. Este posibil să fie nevoie să activați serviciile de locație pe smartphone sau tabletă pentru a permite o conexiune prin aplicație.

Când porniți aplicația pentru prima dată, vi se va cere să vă înregistrați.

Înregistrarea este necesară pentru a folosi aplicația. Vi se va cere apoi să adăugați un dispozitiv.

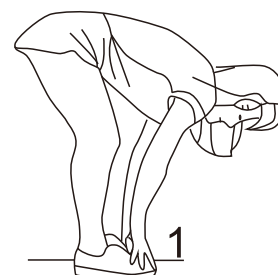
Dacă nu vi se solicită să adăugați un dispozitiv, atingeți "More", "Device Management" și apoi pe "+" în colțul din dreapta sus. Atingeți pictograma aparatului de vâslit. Apoi selectați "SEN-SORS-FTMS" din listă.

Acum urmați instrucțiunile din aplicație pentru a adăuga aparatul de vâslit în aplicație. Pentru mai multe informații despre utilizarea aplicației, vizitați www.kinomap.com.

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

Îndoți 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.



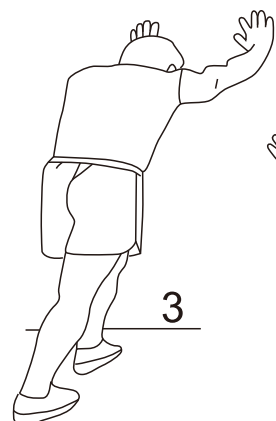
2. Întindere a ischiogambierilor

Așezat pe o pernă curată, îndoți 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 îndoți 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

MADE IN CHINA

ES

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

Nuestros datos de contacto son los siguientes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

Importador/Fabricante/REP:

Spanish Aosom, S.L.

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

B66295775

atencioncliente@aosom.es

TEL: 931294512

HECHO EN CHINA

FR

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.

Nos coordonnées sont les suivantes:



0033-1-84166106



aosom@mhfrance.fr

Importé par/Fabricant/REP:

MH France

2, rue Maurice Hartmann

92130 Issy-les-Moulineaux

France

FABRIQUÉ EN CHINE

PT

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

Os nossos dados de contacto são os seguintes:



0034-931294512



info@aosom.pt.

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L

C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETES DE BALENYÀ

TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)

INFO@AOSOM.PT

WWW.AOSOM.PT

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

