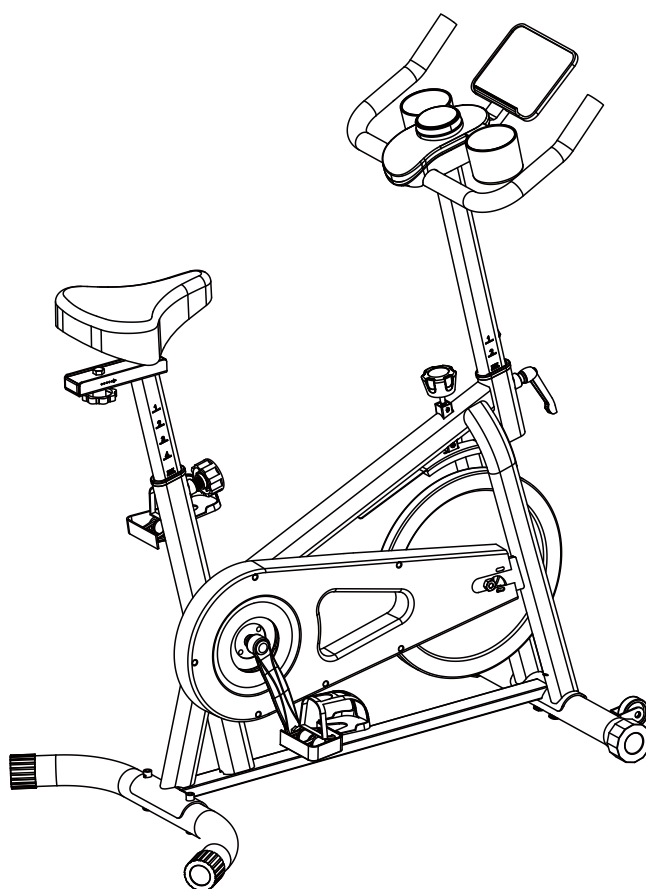




Original instructions
Instructions d'origine
Originalbetriebsanleitung
Instrucciones originales
Instruções originais
Istruzioni originali
Instrucțiuni originale

EN_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

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

ES_IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.

PT_IMPORTANTE, RETER PARA REFERÊNCIA FUTURA: LEIA ATENTAMENTE.

DE_WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.

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

RO_IMPORTANT, PĂSTRAȚI PENTRU REFERINȚE VIITOARE: CITIȚI CU ATENȚIE.

INTRODUCTION

Please read this instruction manual carefully before using the fitness equipment.

WARNING

1. Improper exercise techniques or excessive use may negatively impact your health. Our company is not responsible for any injuries caused by sudden medical conditions or misuse of this equipment.

2. To minimize the risk of injury, always adhere to fundamental safety precautions when using this fitness equipment, including the following guidelines.

DISCLAIMERS

All information, illustrations, and specifications in this manual were in effect at the time of publishing. The illustrations used in this manual are intended as representative reference views only. We reserve the right to make any specification or design changes without notice.

DANGER



Read this manual before use or maintenance.
Failure to follow instructions and safety precautions may result in serious injury or death.

INTRODUCTION

Please read this instruction manual carefully before using the fitness equipment.

WARNING

Before beginning any exercise program, consult your physician to determine if you have any existing injuries or medical conditions that may pose a risk to your health and safety or prevent you from using this equipment. If you are currently undergoing medical treatment for heart rate regulation, blood pressure, or cholesterol levels, your doctor's advice is especially important.

NOTICE

1. This workout equipment is not intended for use by individuals (including children) with reduced physical, sensory, or mental abilities, or those lacking experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction on its use by a responsible person.

2. Pay close attention to your body's signals.

Caution: Improper or excessive exercise may be detrimental to your health. If you experience pain, chest tightness, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, fainting, or any discomfort, stop exercising immediately and consult your physician before continuing your workout regimen.

Warm-Up

Do stretches before exercising. Warm muscles are easier to stretch, so start with a 5-10 minute warm-up, then perform the stretches shown below:

5 times, holding each stretch for 10 seconds or more per leg. Repeat after your workout.

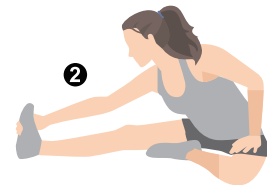
1. Stretch Down

Bend your knees slightly and slowly bend your body forward. Relax your back and shoulders, and try to touch your toes with your hands. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times (see Figure 1).



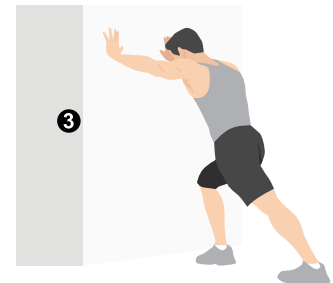
2. Seated Hamstring Stretch

Sit with one leg straight. Bring the other leg in so that it is close to the inside of the straightened leg. Try to touch your toes with your hands. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 2).



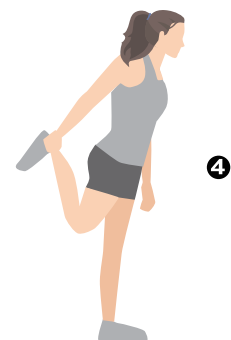
3. Calf and Achilles Tendon Stretch

Stand with both hands against a wall or a tree, and place one foot behind the other. Keep the back leg straight with your heel on the ground, and lean toward the wall or tree. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 3)



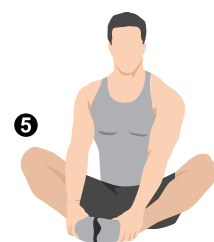
4. Quadriceps Stretch

Reach back with your right hand, grab your right foot, and slowly pull it toward your hips until you feel a stretch in the front of your thigh. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 4).



5. Sartorius (Inner Thigh Muscle) Stretch

Sit with your feet facing each other and your knees pointed outward. Grab your feet with both hands and gently pull them toward your groin. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times (see Figure 5).



Safe use instructions

1. Please make sure you have read this manual thoroughly before assembling and using this device. Only by properly installing, maintaining and using this device can you achieve safe and effective results. Please ensure that all users of this device are informed of all warnings and precautions for use.

2. Before starting any exercise program, consult your doctor to determine if there are any injuries or medical conditions that may endanger your health and safety, or prevent you from using this equipment. If you are currently taking medication for heart rate, blood pressure or cholesterol levels, your doctor's advice is very important.

3. Please be aware of the various signals sent by your body. Warning: Improper or excessive exercise can harm your health. If you feel pain, myocardial congestion, irregular heartbeat, shortness of breath, collapse, dizziness or any discomfort, please stop practicing immediately and consult a doctor before continuing your exercise plan.

4. Please supervise your children and keep them away from this device. This device is only suitable for adults.

5. Please place this device on a hard, level, protective or carpeted surface. To ensure safe use, please leave at least 0.5 meters of free space around it.

6. Before exercising, please check that all screws, nuts and other hardware parts are fully and securely installed.

7. **WARNING:** This equipment can only be used safely if the parts subject to wear/damage are checked regularly.

8. **Warning:** Please place the device on a stable and completely level surface for installation. Please use according to the instructions. If you find any defective components during installation or inspection of the device, or hear unusual noises during use, please stop using it immediately. Please do not use the device until the relevant problems are resolved.

9. Please wear fitted sportswear during exercise and avoid wearing loose clothing to avoid getting caught in any moving parts.

10. This device has passed the relevant tests of SGS standards. It is suitable for home use. The maximum user weight is: 120KG.

11. When lifting and moving the machine, be careful to avoid back injuries. Use proper lifting techniques and seek assistance if necessary.

12. All movable parts need to be maintained regularly every week (such as cranks, flywheels, etc.). Please check them before each use. If they are found to be broken or loose, please repair or replace them immediately. You can continue to use them after they are restored to good working condition.

13. Pay special attention to the parts that are most susceptible to wear.

14. Please adjust all adjustable parts to the maximum value before installation.

15. This product is fitness equipment for adults. Children should use it under the supervision of their guardians.

Usage Precautions

1. Please do not use this product to perform dangerous actions.
2. If this product is used under the guidance of fitness professionals, it will achieve better results. This product is a Class C indoor exercise bike and cannot be used as a medical auxiliary equipment. Please be aware of this.
3. Warning! Wrong exercise methods and excessive use will harm your health! Our company will not be held responsible for injuries caused by sudden illness or illegal operation.
4. Please make a reasonable training plan before use and use this product strictly according to the plan.
5. The resistance of this product is adjustable, please choose the appropriate resistance.
6. Please use this product safely, please refer to the instructions for use.
7. Please check all knobs and screws carefully before use to ensure your safety.
8. The base needs to be tightened during installation. After installation, except for the resistance adjustment and display adjustment, other adjustments must be made before using the product and fixed with screws. It can only be used after confirming that it will not loosen.
9. The product needs to be placed on a level surface. If the surface is uneven, the base of the equipment can be adjusted to balance the product.
10. After stopping use, the resistance must be increased to the maximum to prevent unsupervised children from accidentally using it. It is forbidden to use it without supervision.
11. When operating the exercise bike, ensure that there is at least 1 meter of safe operating space around the exercise bike. The product occupies an area of 101*56*120cm.

- Do not use the product if the casing is cracked, broken or detached (internal structure exposed) or the welding part is cracked. Otherwise, accidents or injuries may occur.
- Do not use or store the spinning bike in humid places such as outdoors or near bathrooms.
- Do not use or store the product in places exposed to direct sunlight, near stoves or other high temperature places, or on heating appliances such as electric carpets. Otherwise, the electronic system may be damaged.

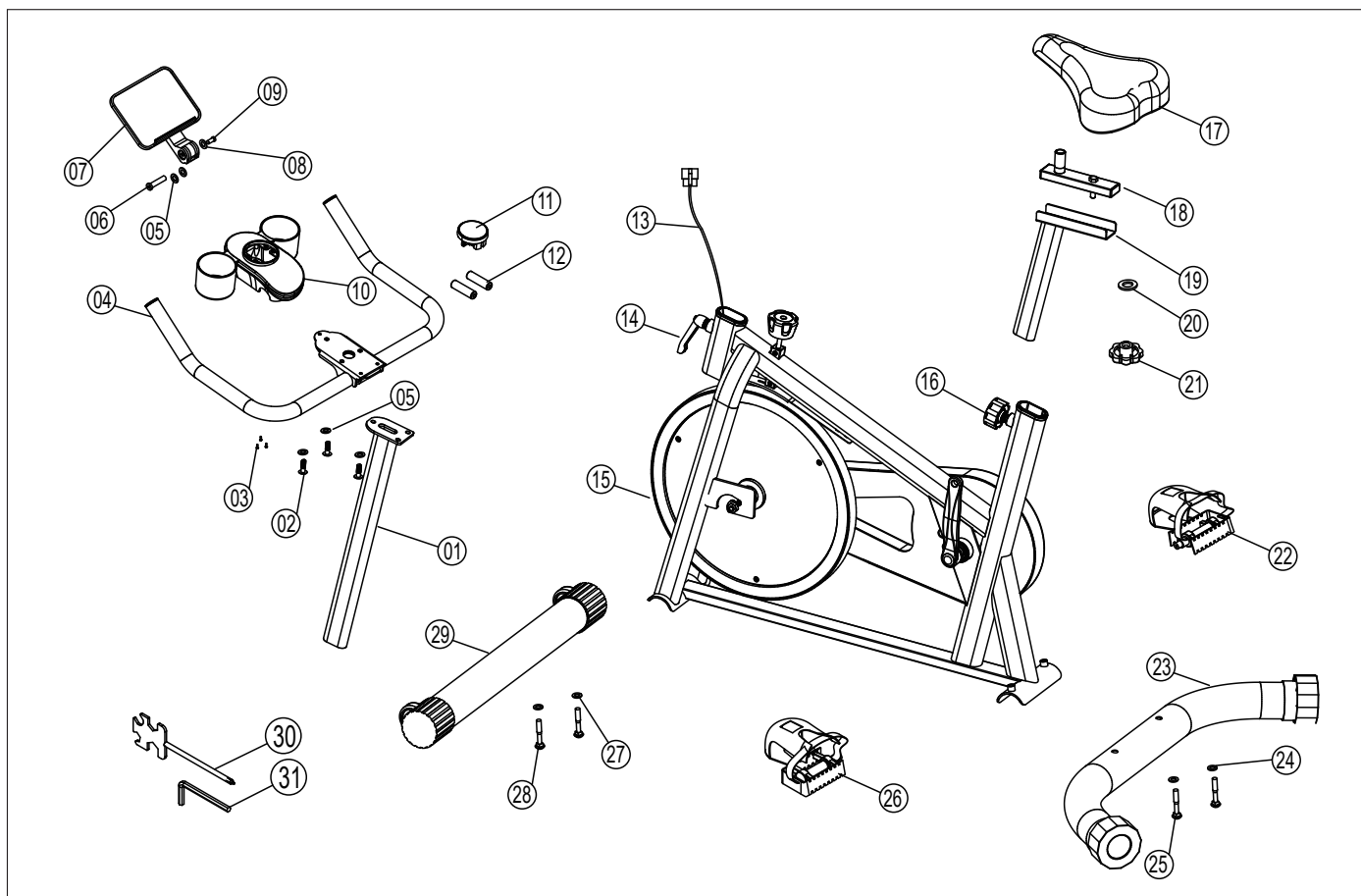
WARNING

- Do not use if you are unable to express yourself or cannot operate the machine. Accidents or injuries may occur.
- People who usually do little exercise should not suddenly do intense exercise on a spinning bike.
- Do not use after eating or drinking, when you are tired, just after exercise, or when your physical condition is abnormal. It may cause damage to your health.
- Do not use while eating, drinking, or performing other activities.
- Do not use when your senses are dulled, such as after drinking alcohol. This may result in accidents or injuries.
- Do not use with hard objects in your trouser pockets. Accidents or injuries may result.

INTRODUCTION Please read this instruction manual carefully before using the fitness equipment.

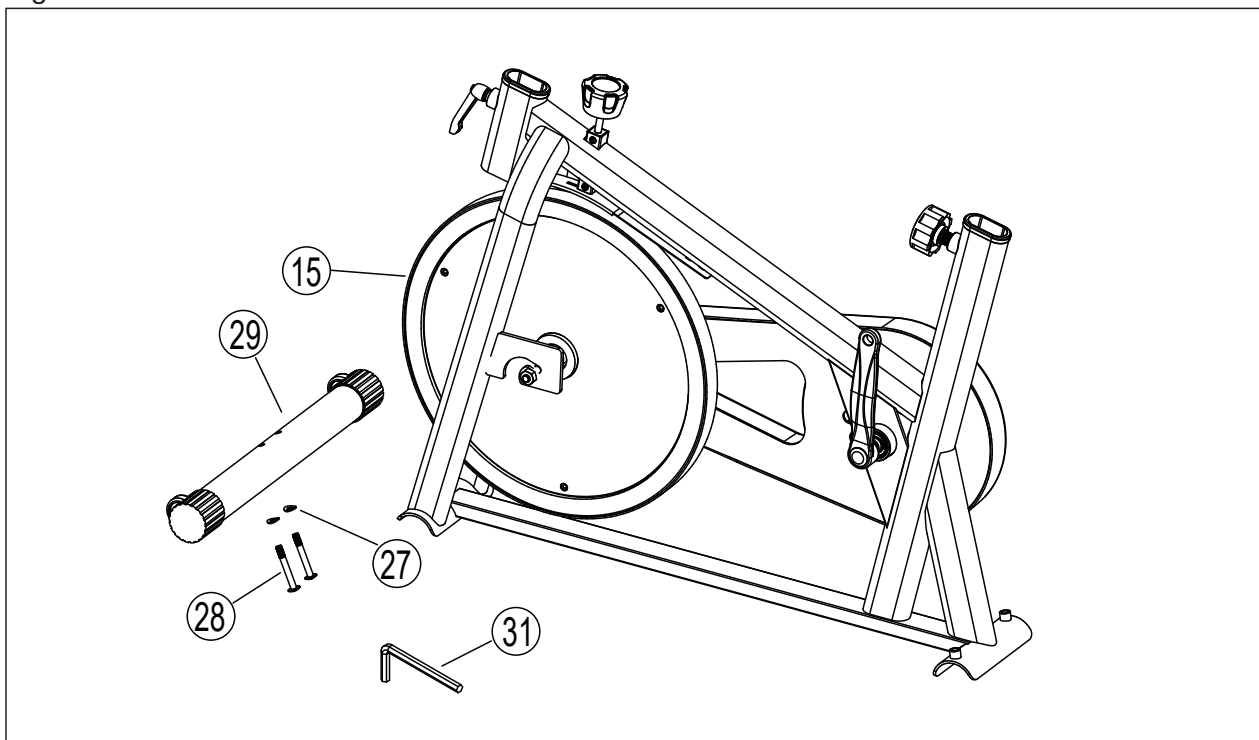
NO.	Parts	Qty
1	Standpipe assembly	1
2	Cylindrical head hexagon socket screws	3
3	Cross head tapping screws	3
4	Instrument frame assembly	1
5	Flat washers	5
6	Locking screws	1
7	Mobile phone holder	1
8	Flat washers	1
9	Locking screws	1
10	Upper and lower cover	1
11	Electronic meter	1
12	Batteries	2
13	Frame connecting wire	1
14	L-shaped adjustment knobs	1
15	Main frame assembly	1
16	Plum blossom knob	1

NO.	Parts	Qty
17	Cushion	1
18	Seat slide tube assembly	1
19	Rear seat telescopic tube assembly	1
20	Flat washer	1
21	Plum blossom hollow knob	1
22	Foot pedal R	1
23	Rear leg tube assembly	1
24	Arc gasket	2
25	Hexagon socket head screw	2
26	foot pedal L	1
27	Arc gasket	2
28	Hexagon socket head screw	2
29	Front leg tube assembly	1
30	Hexagon socket wrench	1
31	Cross open end wrench	2

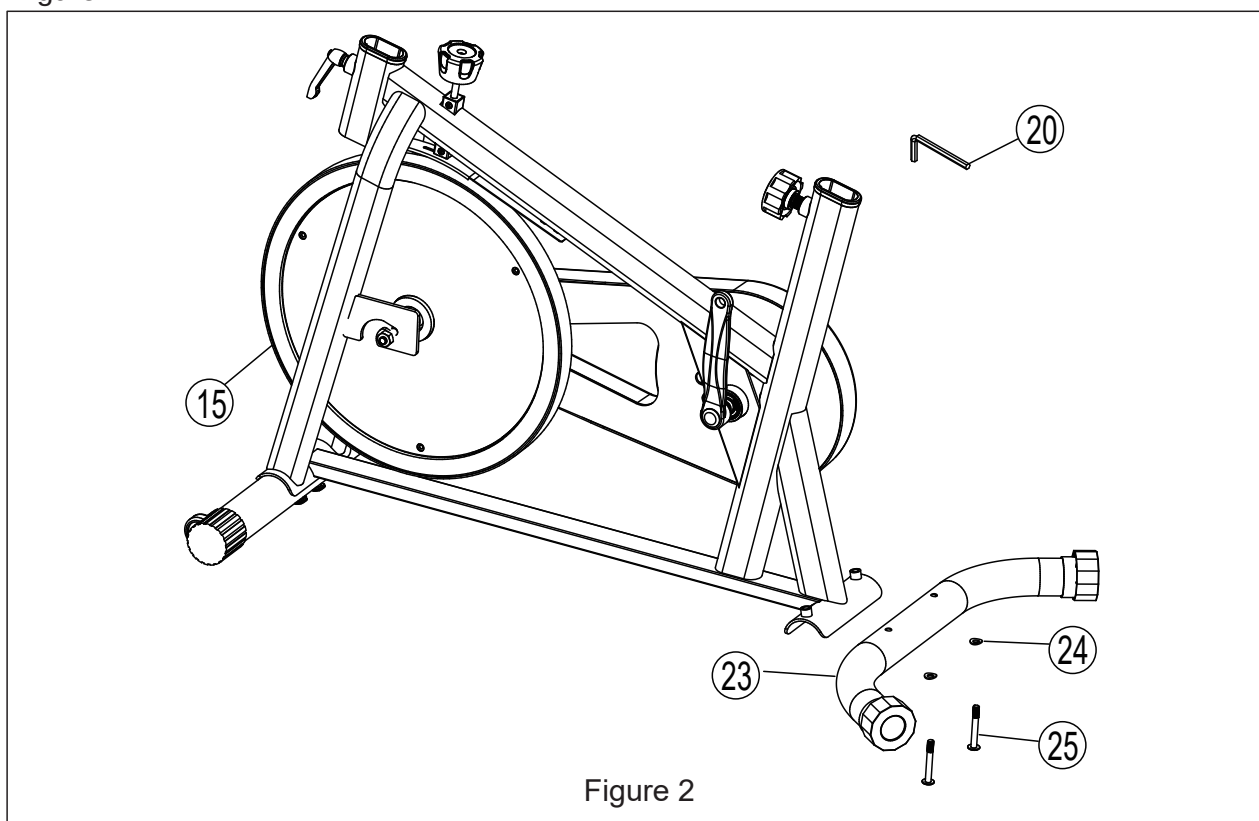


INTRODUCTION Please read this instruction manual carefully before using the fitness equipment.

1. Use two No. 28 hexagon socket screws M8*60 and No. 27 arc-shaped gasket 20*8.5*1.5t to fix the No. 15 main frame assembly and No. 29 front leg tube assembly together. As shown in Figure 1:



2. Use two No. 25 hexagon socket screws M8*60 and No. 24 arc-shaped gasket 20*8.5*1.5t to fix the No. 15 main frame assembly and No. 23 rear leg tube assembly together. As shown in Figure 2:



3.Align the No. 10 upper and lower covers with the No. 07 mobile phone holder grooves and put them in, then use No. 06 locking screws 8*35, No. 09 locking screws 6*12, two No. 05 flat washers 16*8.5*1.5, one No. 08 flat washer 16*8.5*1, and use two No. 31 hexagonal wrenches (5mm) to lockthem. As shown in Figure 3:

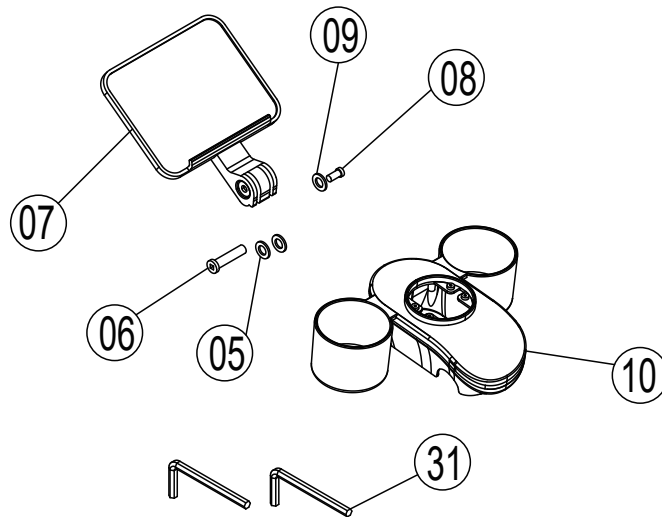


Figure 3

4.Assemble the No. 10 upper and lower covers and the No. 04 instrument frame assembly together, and use the No. 03 cross small head self-tapping screws M4*15 to lock the upper and lower covers from thebottom to the top of the instrument frame assembly using a No. 30 cross open-end wrench. As shown in Figure 4:

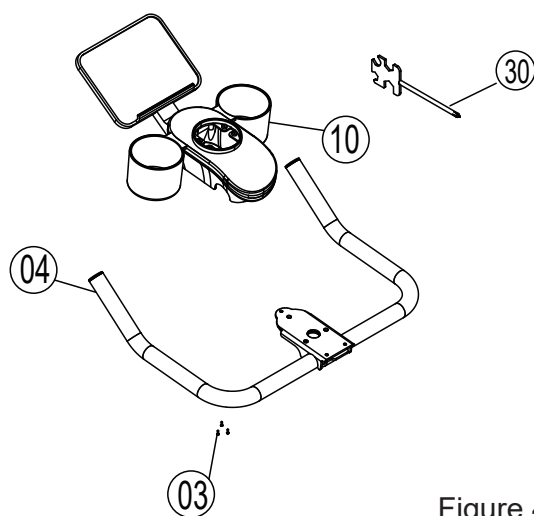


Figure 4

5. Assemble the instrument frame assembly No. 04 and the vertical tube No. 01, then use hex key No. 31 (5 mm) to tighten three M8×16 cylindrical head hex screws No. 02 and three 16×8.5×1.5 washer No. 05. As shown in Figure 5:

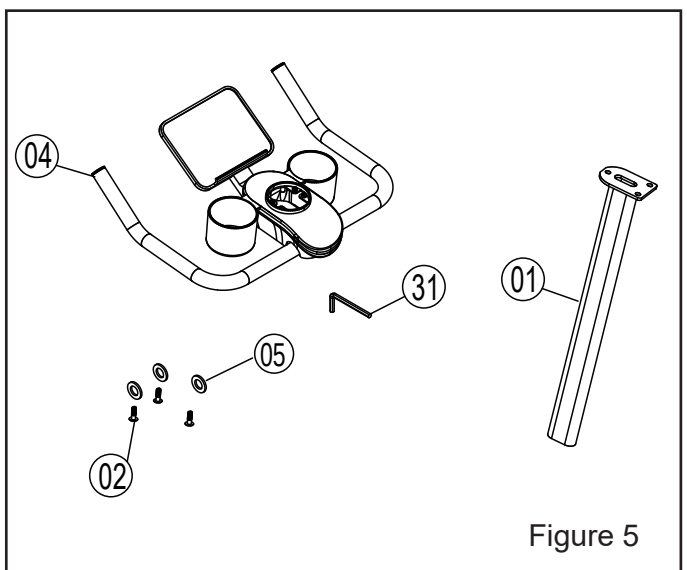
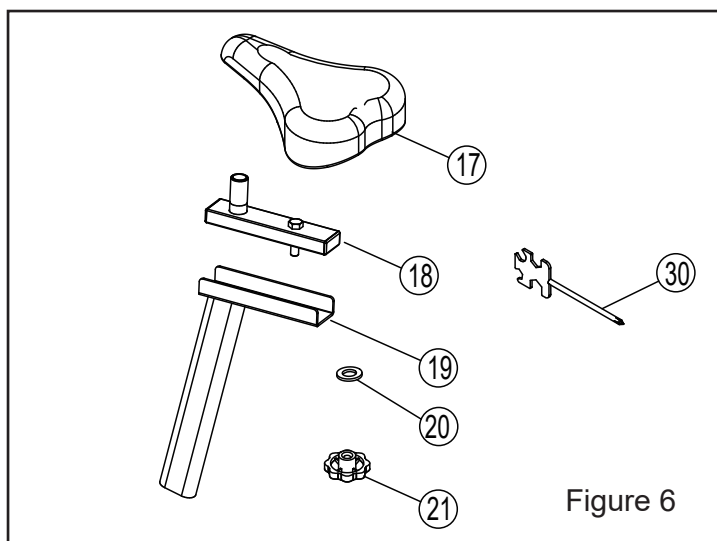
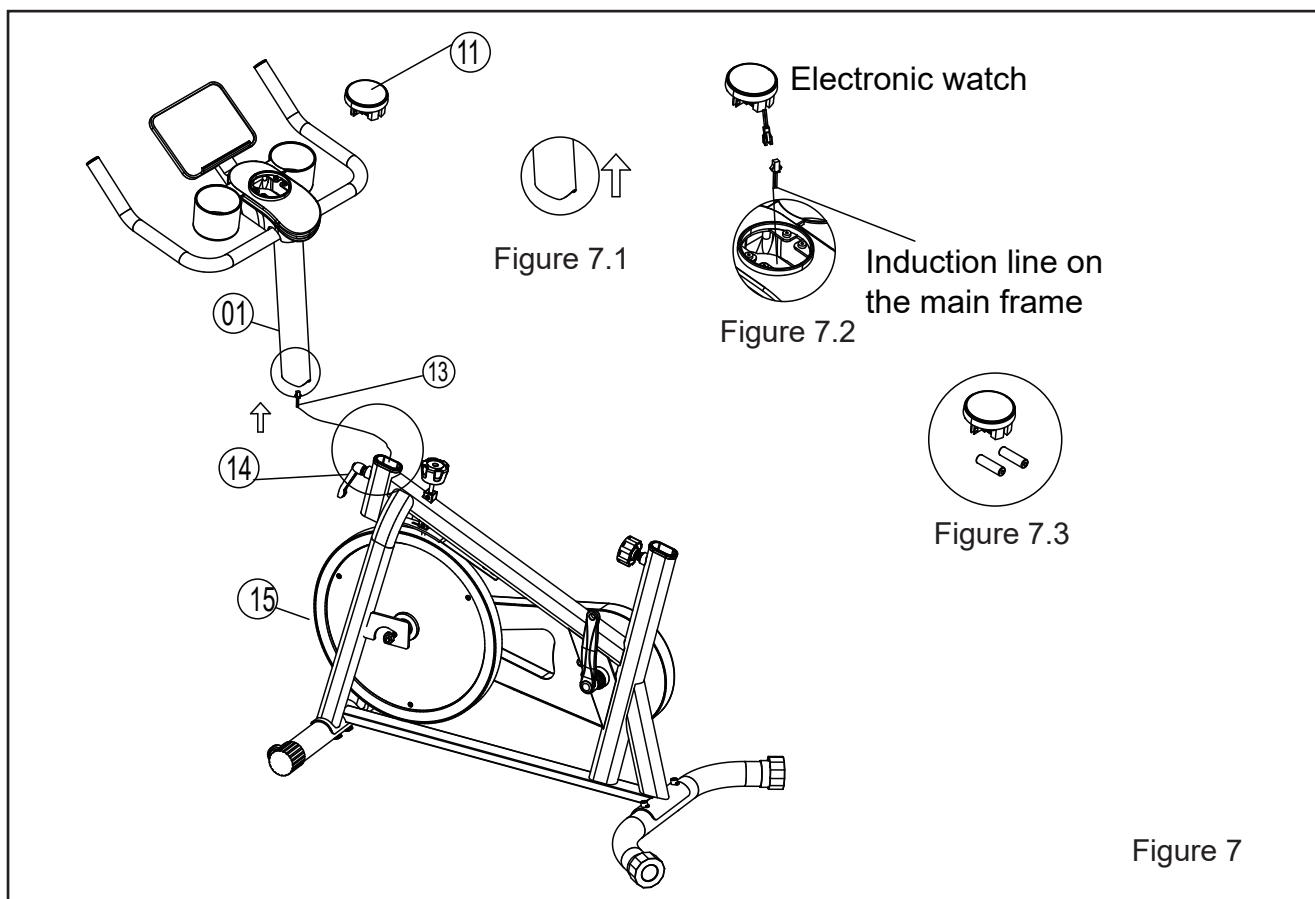


Figure 5

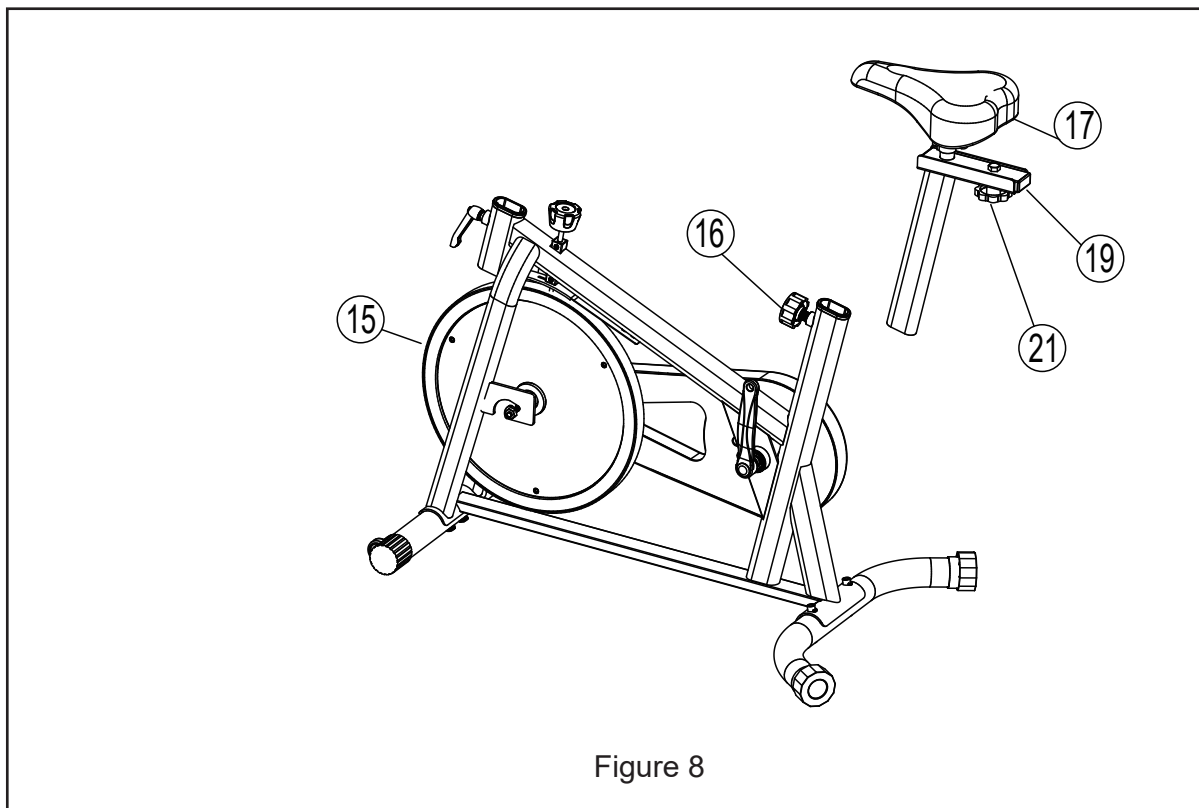
6. Install the No. 19 rear seat telescopic tube set, the No. 18 seat sliding tube set and the No. 17 seat cushion No. 20 gasket and fix them together with the No. 21 plum blossom hollow knob. The seat cushion can also slide far and near to adjust the distance. As shown in Figure 6:



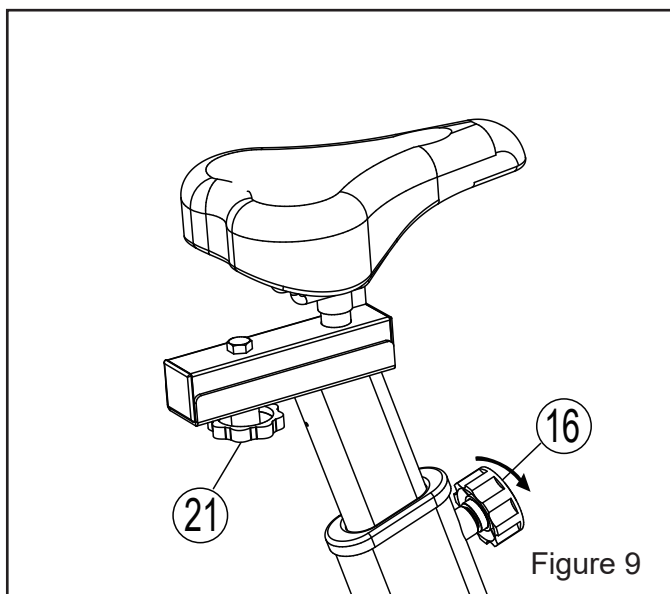
7. Put the induction wire on the riser of the No. 15 main frame assembly through the No. 01 riser assembly and plug it into the No. 11 electronic meter as shown in Figure 7.1. Plug the frame connection wire into the No. 11 electronic meter as shown in Figure 7.2. Install the No. 01 riser on the riser of the No. 15 main frame assembly and lock it with the No. 14 adjustment knob as shown in Figure 7. Put the battery into the electronic meter as shown in Figure 7.3.



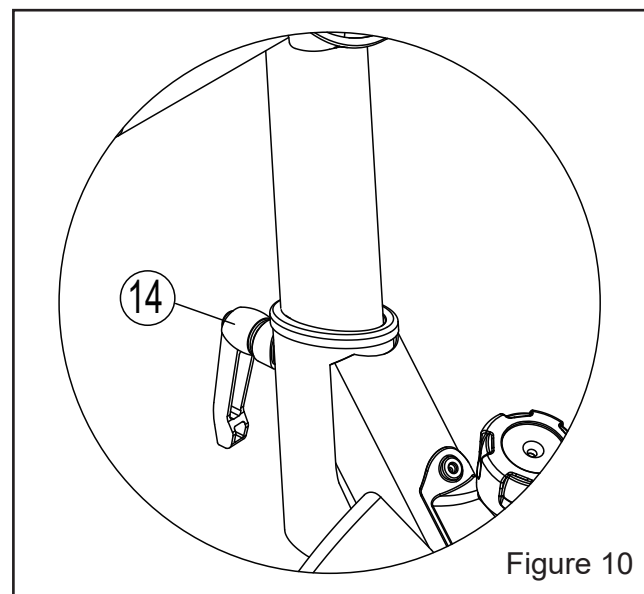
8. Insert the assembled cushion set No. 17/19/21 into the main frame No. 15. As shown in Figure 8:



9. The seat cushion can be adjusted up and down through the No. 16 plum blossom knob with multiple holes. As shown in Figure 9:



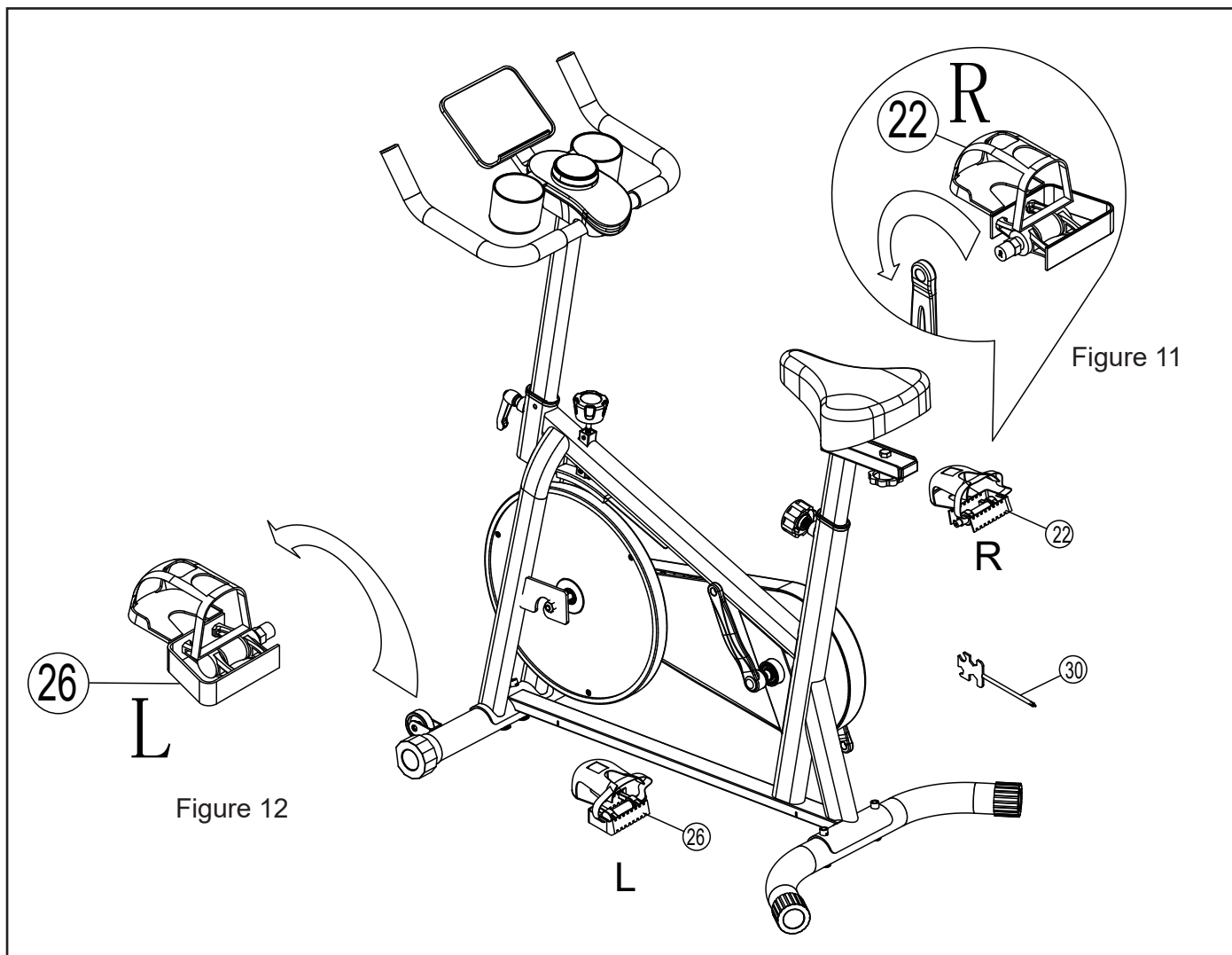
10. The armrest group can be adjusted up and down through the No. 14 L-shaped adjustment knob. As shown in Figure 10:



INTRODUCTION Please read this instruction manual carefully before using the fitness equipment.

11. Align the No. 22 pedal R with the crank threaded opening and rotate it counterclockwise as indicated by the arrow. As shown in Figure 11:

12. Align the No. 26 pedal L with the threaded opening of the crank and rotate it counterclockwise as indicated by the arrow to install it. As shown in Figure 12:



13.If the whole vehicle is not stable after assembly, you can rotate the wheels by hand to make slight adjustments.As shown in Figure 13:

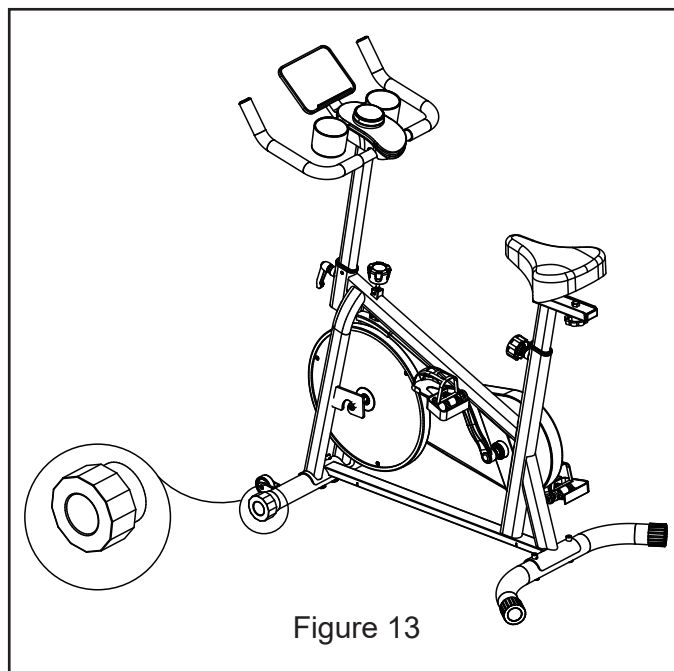


Figure 13

14.Rotate the adjustment handle forward and backward to increase or decrease the resistance. Press down directly to brake urgently.As shown in Figure 14:

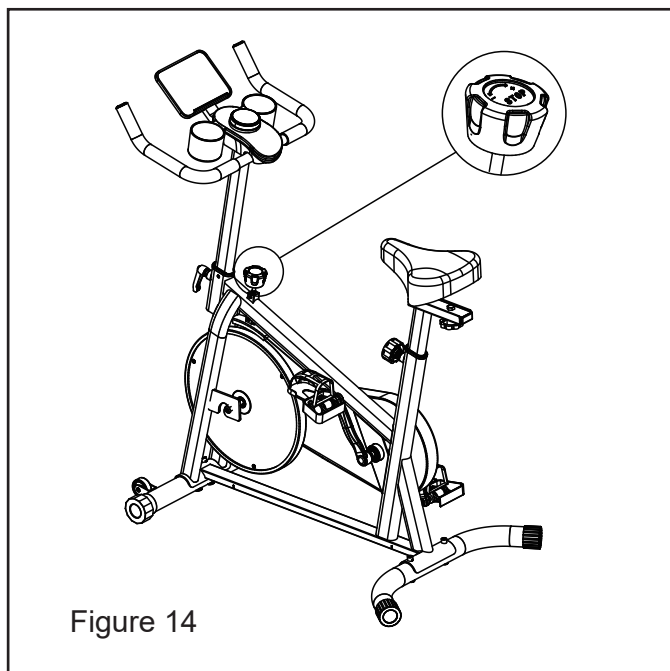
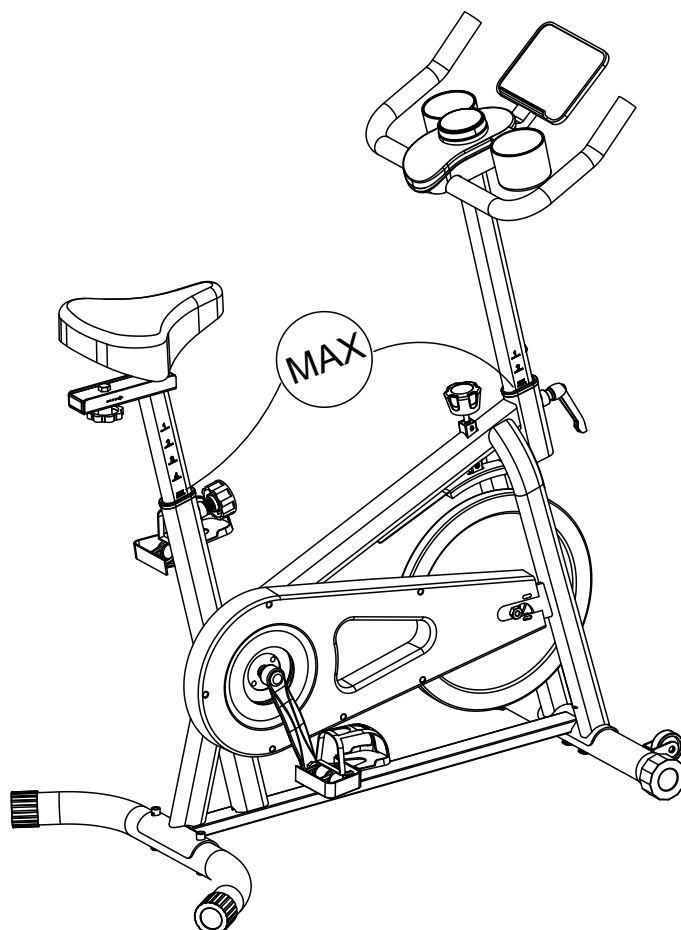
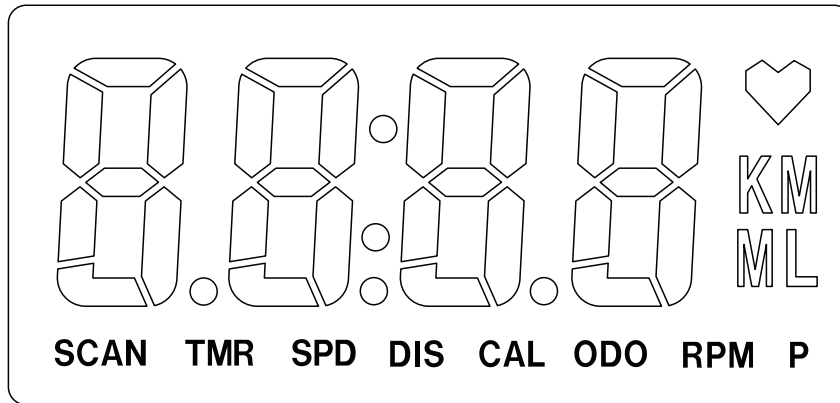


Figure 14

15.After assembling all parts, check the screws in each part to ensure they are tightened before use.

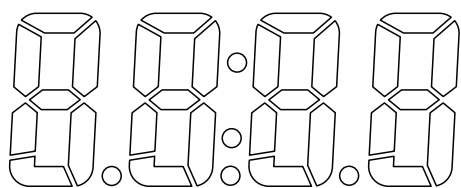




Display function

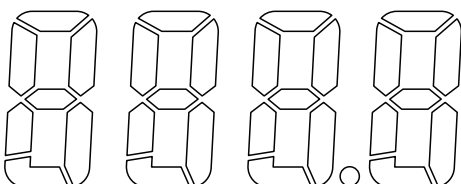
1. The meter will not work if the battery is not installed. For proper operation, please ensure that the meter is properly locked in place and the meter wires are properly connected.
2. When not in use, the display will be blank. To use, just start the pedal and the display will show your time/mileage/number of times/total times/calories.
3. The display will automatically start in Scan mode. In this mode, the SCAN icon on the left side of the display will be visible and flashing. The mode will cycle you through each display function as you work. Press the display button and release to select the next display function. This function will remain on the screen throughout the training session. Press the display button again to cycle through each display function.
4. To reset the display, press and hold the display button until the screen is fully displayed once, then release the button. The display function will now be reset to zero.

SCAN: This feature allows the program to automatically scan or rotate each training data reading (time, speed, distance, calories, total mileage). When the SCAN icon on the left side of the screen is lit and flashing, the scan function is running.



TIME

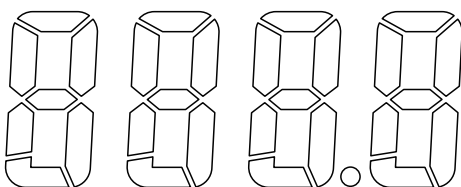
TIME: This function shows the duration of your training.



SPD

KM

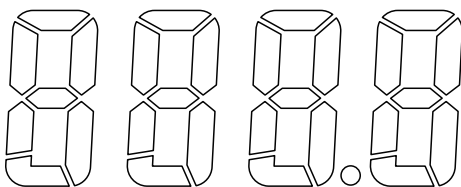
SPD - Speed: This function shows your speed while training



DIS

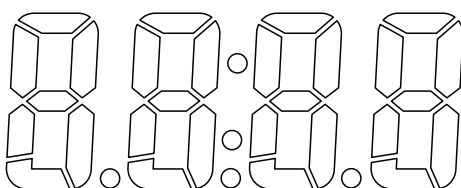
KM

DST-Distance: This function shows the distance you have traveled in a single exercise during training.



CAL

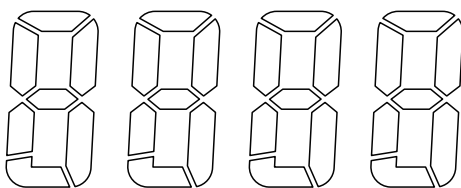
CAL - Calories: This feature shows the calories you have burned during training. The calorie count is based on average body weight, so the result is only an estimate. The result should not be used for medical purposes



ODO

KM

ODO-Total Mileage: This function displays the total mileage you have exercised during training



RPM

RPM-Cadence: This function displays the real-time cadence data while riding, that is, how many times you ride per minute.

AVERTISSEMENT

1.Des techniques d'exercice inappropriées ou une utilisation excessive peuvent avoir un impact négatif sur votre santé. Notre entreprise n'est pas responsable des blessures causées par des conditions médicales soudaines ou une mauvaise utilisation de cet équipement.

2.Pour minimiser le risque de blessure, respectez toujours les précautions de sécurité fondamentales lors de l'utilisation de cet équipement de fitness, y compris les directives suivantes.

CLAUSES DE NON-RESPONSABILITÉ

Toutes les informations, illustrations et spécifications contenues dans ce manuel étaient en vigueur au moment de la publication. Les illustrations utilisées dans ce manuel sont fournies à titre indicatif uniquement. Nous nous réservons le droit d'apporter toute modification de spécification ou de conception sans préavis.

DANGER



Lisez ce manuel avant utilisation ou entretien.
Le non-respect des instructions et des précautions de sécurité peut entraîner des blessures graves ou la mort.

AVERTISSEMENT

Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin afin de déterminer si vous avez des blessures existantes ou des conditions médicales susceptibles de présenter un risque pour votre santé et votre sécurité ou de vous empêcher d'utiliser cet équipement. Si vous suivez actuellement un traitement médical pour la régulation de la fréquence cardiaque, la pression artérielle ou le taux de cholestérol, l'avis de votre médecin est particulièrement important.

AVIS

1. Cet équipement d'exercice n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris des enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou par des personnes dénuées d'expérience ou de connaissances, sauf si elles ont reçu une supervision ou des instructions concernant son utilisation de la part d'une personne responsable.

2. Soyez attentif aux signaux de votre corps.

Mise en garde : Un exercice incorrect ou excessif peut être préjudiciable à votre santé. Si vous ressentez de la douleur, une oppression thoracique, des battements cardiaques irréguliers, un essoufflement, des étourdissements, des évanouissements ou un inconfort quelconque, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin avant de poursuivre votre programme d'entraînement.

Échauffement

Faites des étirements avant de faire de l'exercice. Les muscles chauds sont plus faciles à étirer, donc commencez par un échauffement de 5 à 10 minutes, puis effectuez les étirements ci-dessous :

5 fois, en maintenant chaque étirement pendant 10 secondes ou plus par jambe. Répétez après votre entraînement.

1. Étirement vers le bas

Pliez légèrement les genoux et inclinez lentement votre corps vers l'avant.

Détendez votre dos et vos épaules, et essayez de toucher vos orteils avec vos mains. Maintenez pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois (voir Figure 1).



2. Étirement des ischio-jambiers assis

Asseyez-vous avec une jambe tendue. Ramenez l'autre jambe de façon à ce qu'elle soit proche de l'intérieur de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils avec vos mains.

Maintenez pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez.

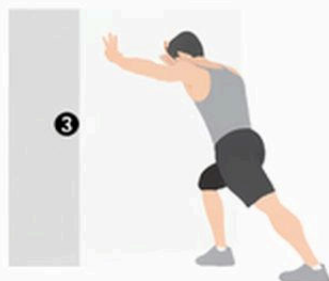
Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir Figure 2).



3. Étirement du mollet et du tendon d'Achille

Tenez-vous debout, les deux mains contre un mur ou un arbre, et placez un pied derrière l'autre. Gardez la jambe arrière tendue avec le talon au sol, et penchez-vous vers le mur ou l'arbre. Maintenez pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez.

Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir Figure 3).



4. Étirement des quadriceps

Attrapez votre pied droit avec votre main droite derrière votre dos, et tirez-le lentement vers vos hanches jusqu'à ce que vous sentiez l'étirement à l'avant de votre cuisse. Maintenez pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir Figure 4).



5. Étirement du sartorius (muscle de la cuisse interne)

Asseyez-vous avec les pieds l'un contre l'autre et les genoux pointés vers l'extérieur. Attrapez vos pieds avec les deux mains et tirez-les doucement vers votre aine. Maintenez pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois (voir Figure 5).



▲ Consignes d'utilisation en toute sécurité

1. Assurez-vous d'avoir lu attentivement ce manuel avant d'assembler et d'utiliser cet appareil. Seule une installation, un entretien et une utilisation corrects de cet appareil vous permettront d'obtenir des résultats sûrs et efficaces. Veuillez vous assurer que tous les utilisateurs de cet appareil sont informés de tous les avertissements et précautions d'utilisation.

2. Avant de commencer un programme d'exercices, consultez votre médecin pour déterminer si vous présentez des blessures ou des problèmes de santé susceptibles de mettre en danger votre santé et votre sécurité, ou de vous empêcher d'utiliser cet équipement. Si vous prenez actuellement des médicaments pour la fréquence cardiaque, la pression artérielle ou le taux de cholestérol, l'avis de votre médecin est très important.

3. Soyez attentif aux différents signaux envoyés par votre corps. Avertissement : un exercice inapproprié ou excessif peut nuire à votre santé. Si vous ressentez des douleurs, une congestion myocardique, des battements cardiaques irréguliers, un essoufflement, un collapsus, des étourdissements ou tout autre inconfort, veuillez arrêter immédiatement votre entraînement et consulter un médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices.

4. Surveillez vos enfants et gardez-les à l'écart de cet appareil. Cet appareil est uniquement destiné aux adultes.

5. Placez l'appareil sur une surface dure, plane, protectrice ou recouverte de moquette. Pour garantir une utilisation sûre, laissez au moins 0,5 mètre d'espace libre autour de l'appareil.

6. Avant de vous exercer, vérifiez que toutes les vis, écrous et autres pièces de fixation sont bien serrés et correctement installés.

7. **AVERTISSEMENT** : cet équipement ne peut être utilisé en toute sécurité que si les pièces sujettes à l'usure ou aux dommages sont vérifiées régulièrement.

8. Avertissement : placez l'appareil sur une surface stable et parfaitement plane pour l'installation. Veuillez l'utiliser conformément aux instructions. Si vous constatez des composants défectueux lors de l'installation ou de l'inspection de l'appareil, ou si vous entendez des bruits inhabituels pendant l'utilisation, veuillez arrêter immédiatement d'utiliser cet appareil. Veuillez ne pas utiliser l'appareil avant que les problèmes concernés soient résolus.

9. Portez des vêtements de sport ajustés pendant l'exercice et évitez de porter des vêtements amples pour éviter de vous prendre dans les pièces mobiles.

10. Cet appareil a passé les tests pertinents selon les normes SGS. Il est adapté à un usage domestique. Le poids maximal de l'utilisateur est de : 120 kg.

11. Lors du levage et du déplacement de l'appareil, soyez prudent pour éviter les blessures au dos. Utilisez des techniques de levage appropriées et demandez de l'aide si nécessaire.

12. Toutes les pièces mobiles doivent être entretenues régulièrement chaque semaine (comme les manivelles, volants d'inertie, etc.). Veuillez les vérifier avant chaque utilisation. Si elles sont cassées ou desserrées, veuillez les réparer ou les remplacer immédiatement. Vous pouvez continuer à les utiliser après les avoir remises en bon état de fonctionnement.

13. Portez une attention particulière aux pièces les plus susceptibles de s'user.

14. Veuillez régler toutes les pièces réglables à leur valeur maximale avant l'installation.

15. Ce produit est un équipement de fitness destiné aux adultes. Les enfants doivent l'utiliser sous la surveillance de leurs tuteurs.

Précautions d'utilisation

1. Veuillez ne pas utiliser ce produit pour effectuer des actions dangereuses.
2. Si ce produit est utilisé sous la supervision de professionnels du fitness, il permettra d'obtenir de meilleurs résultats. Ce produit est un vélo d'exercice d'intérieur de classe C et ne peut pas être utilisé comme équipement auxiliaire médical. Veuillez en être informé.
3. Avertissement ! Des méthodes d'exercice incorrectes et une utilisation excessive peuvent nuire à votre santé ! Notre entreprise ne pourra être tenue responsable des blessures causées par une maladie soudaine ou une utilisation non conforme.
4. Veuillez établir un plan d'entraînement raisonnable avant l'utilisation et utiliser ce produit strictement conformément au plan.
5. La résistance de ce produit est réglable, veuillez choisir la résistance appropriée.
6. Veuillez utiliser ce produit en toute sécurité, veuillez vous référer aux instructions d'utilisation.
7. Veuillez vérifier attentivement tous les boutons et vis avant utilisation pour garantir votre sécurité.
8. La base doit être serrée lors de l'installation. Après l'installation, à l'exception du réglage de la résistance et du réglage de l'affichage, les autres réglages doivent être effectués avant d'utiliser le produit et fixés avec des vis. Il ne peut être utilisé qu'après avoir confirmé qu'il ne se desserrera pas.
9. Le produit doit être placé sur une surface plane. Si la surface est inégale, la base de l'équipement peut être ajustée pour équilibrer le produit.
10. Après avoir arrêté l'utilisation, la résistance doit être augmentée au maximum pour empêcher les enfants non surveillés de l'utiliser accidentellement. Il est interdit de l'utiliser sans surveillance.
11. Lors de l'utilisation du vélo d'exercice, assurez-vous qu'il y a au moins 1 mètre d'espace de sécurité autour du vélo. Le produit occupe une surface de 101*56*120 cm.

- N'utilisez pas le produit si le boîtier est fissuré, cassé ou détaché (structure interne exposée) ou si la partie soudée est fissurée. Sinon, des accidents ou des blessures peuvent survenir.
- N'utilisez pas et ne stockez pas le vélo de spinning dans des endroits humides tels qu'à l'extérieur ou près des salles de bains.
- N'utilisez pas et ne stockez pas le produit dans des endroits exposés à la lumière directe du soleil, près de cuisinières ou d'autres endroits à haute température, ou sur des appareils de chauffage tels que des tapis chauffants électriques. Sinon, le système électronique peut être endommagé.

AVERTISSEMENT

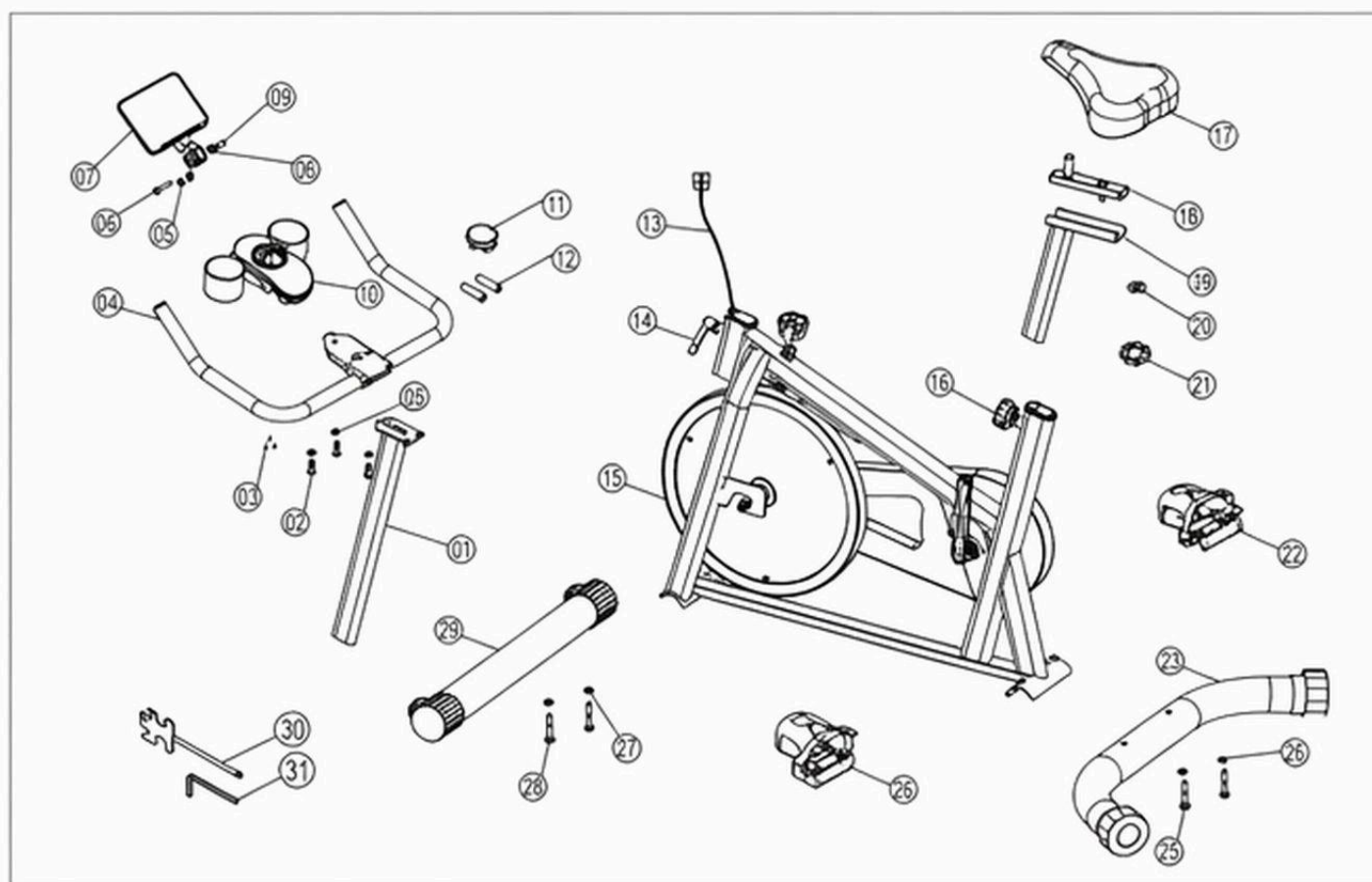
- N'utilisez pas le produit si vous n'êtes pas en mesure de vous exprimer ou si vous ne pouvez pas utiliser la machine. Des accidents ou des blessures peuvent survenir.
- Les personnes qui font habituellement peu d'exercice ne doivent pas soudainement faire un exercice intense sur un vélo de spinning.
- N'utilisez pas après avoir mangé ou bu, lorsque vous êtes fatigué, juste après l'exercice, ou lorsque votre condition physique est anormale. Cela peut nuire à votre santé.
- N'utilisez pas le produit pendant que vous mangez, buvez ou effectuez d'autres activités.
- N'utilisez pas le produit lorsque vos sens sont altérés, par exemple après avoir consommé de l'alcool. Cela peut entraîner des accidents ou des blessures.
- N'utilisez pas le produit avec des objets durs dans vos poches de pantalon. Des accidents ou des blessures peuvent en résulter.

INTRODUCTION

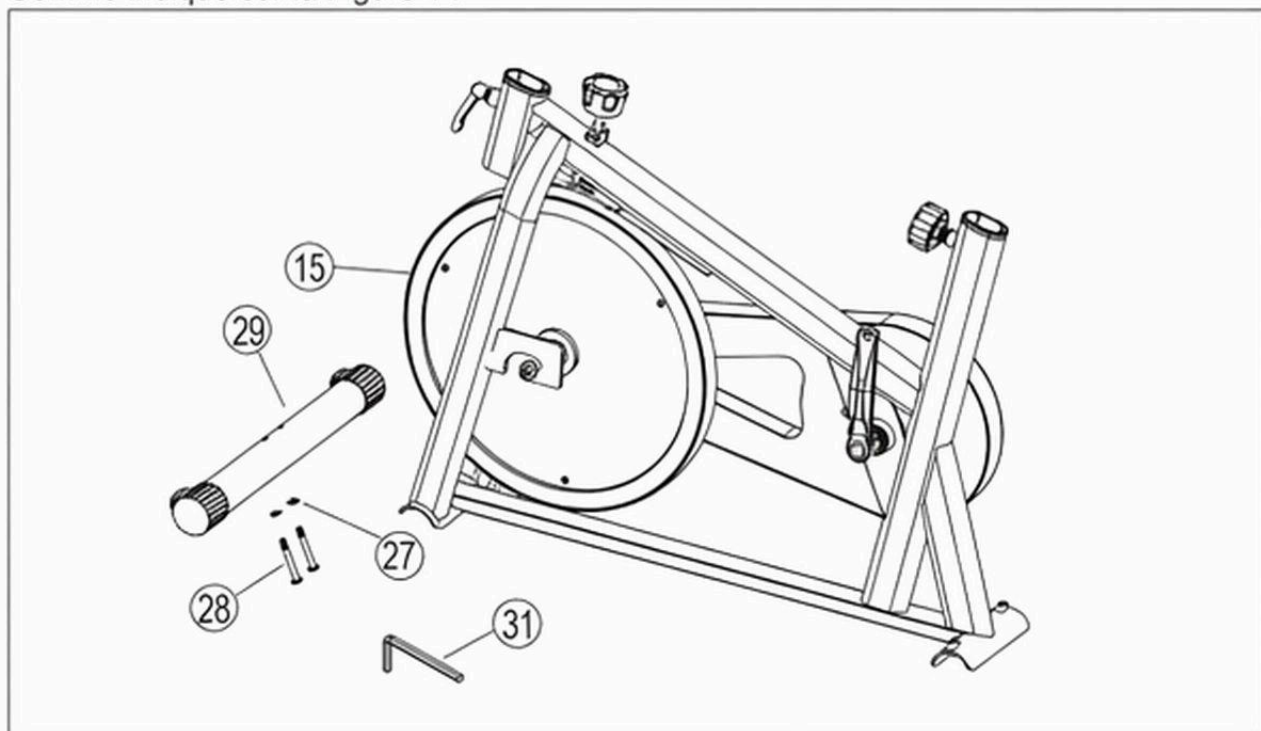
Veuillez lire attentivement ce manuel d'instructions avant d'utiliser l'équipement de fitness.

N°	Pièces	Qté
1	Ensemble de tube de support	1
2	Vis à tête cylindrique à six pans creux	3
3	Vis taraudeuses à tête cruciforme	3
4	Ensemble du cadre de l'instrument	1
5	Rondelles plates	5
6	Vis de blocage	1
7	Support de téléphone portable	1
8	Rondelles plates	1
9	Vis de blocage	1
10	Couvercle supérieur et inférieur	1
11	Compteur électronique	1
12	Piles	2
13	Fil de connexion du cadre	1
14	Poignées de réglage en forme de L	1
15	Ensemble du cadre principal	1
16	Bouton à fleur de prunier	1

N°	Pièces	Qté
17	Coussin	1
18	Ensemble du tube coulissant du siège	1
19	Ensemble de tube télescopique pour siège arrière	1
20	Rondelle plate	1
21	Bouton creux à fleur de prunier	1
22	Pédale droite	1
23	Ensemble du tube de jambe arrière	1
24	Joint d'arc	2
25	Vis à tête à six pans creux	2
26	Pédale gauche	1
27	Joint d'arc	2
28	Vis à tête à six pans creux	2
29	Ensemble du tube de jambe avant	1
30	Clé à six pans	1
31	Clé à fourche	2



1. Utilisez deux vis à six pans creux n° 28 M8*60 et la rondelle cintrée n° 27 20*8,5*1,5t pour fixer l'ensemble du cadre principal n° 15 et l'ensemble du tube de pied avant n° 29. Comme indiqué sur la Figure 1 :



2. Utilisez deux vis à six pans creux n° 25 M8*60 et la rondelle cintrée n° 24 20*8,5*1,5t pour fixer l'ensemble du cadre principal n° 15 et l'ensemble du tube de pied arrière n° 23. Comme indiqué sur la Figure 2 :

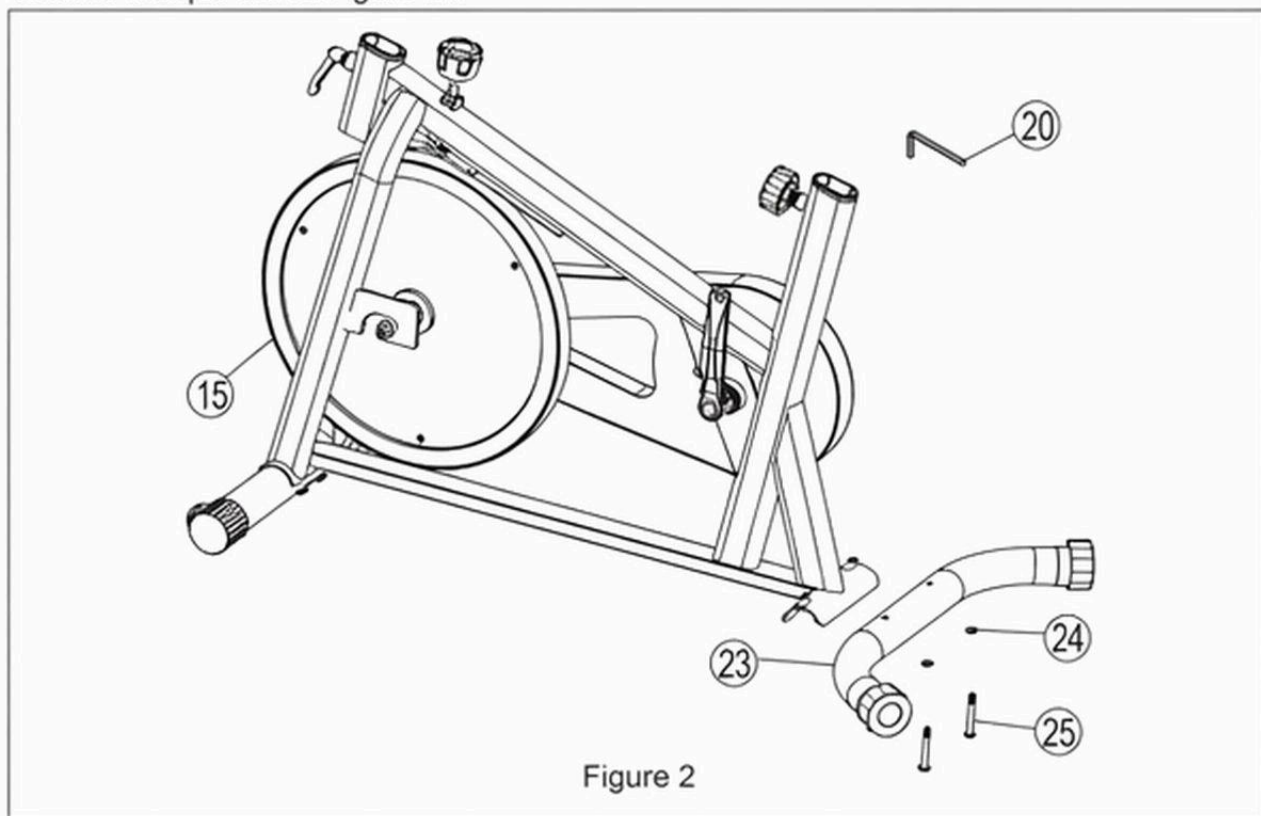


Figure 2

3. Alignez les caches supérieur et inférieur n° 10 avec les rainures du support de téléphone mobile n° 07 et mettez-les en place, puis utilisez les vis de verrouillage n° 06 8*35, les vis de verrouillage n° 09 6*12, deux rondelles plates n° 05 16*8.5*1.5, une rondelle plate n° 08 16*8.5*1, et utilisez deux clés hexagonales n° 31 (5 mm) pour les verrouiller. Comme indiqué à la figure 3 :

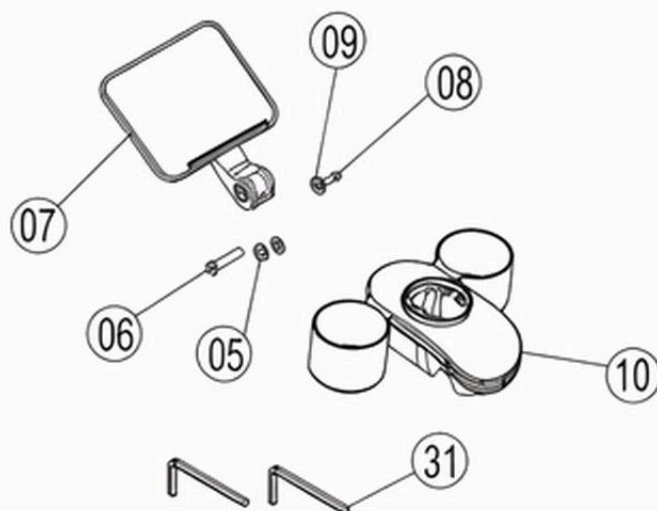


Figure 3

4. Assemblez les caches supérieur et inférieur n° 10 et l'ensemble du cadre de l'instrument n° 04, puis utilisez les vis autotaraudeuses à tête cruciforme n° 03 M4*15 pour fixer les caches supérieur et inférieur du bas vers le haut de l'ensemble du cadre de l'instrument à l'aide d'une clé à fourche cruciforme n° 30. Comme indiqué à la figure 4 :

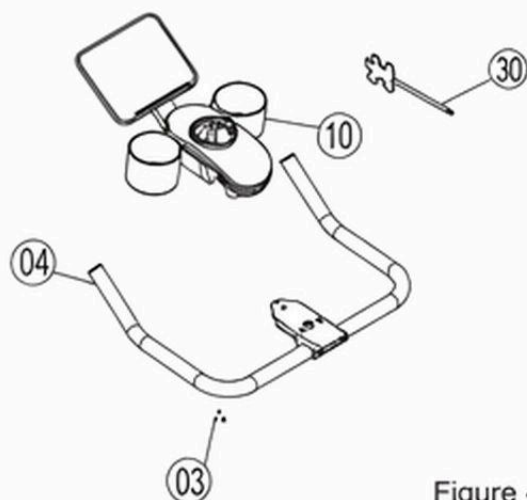


Figure 4

5. Assemblez l'ensemble du cadre de l'instrument n° 04 et le tube vertical n° 01, puis utilisez la clé hexagonale n° 31 (5 mm) pour serrer trois vis à tête cylindrique hexagonale M8*16 n° 02 et trois rondelles 16*8.5*1.5 n° 05. Comme indiqué à la figure 5 :

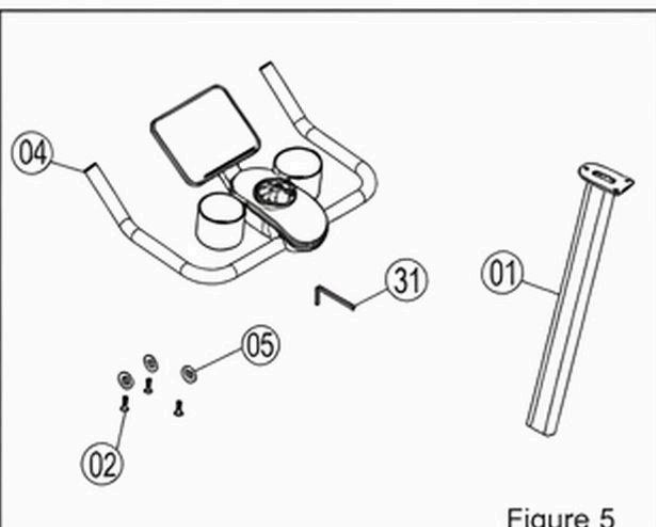
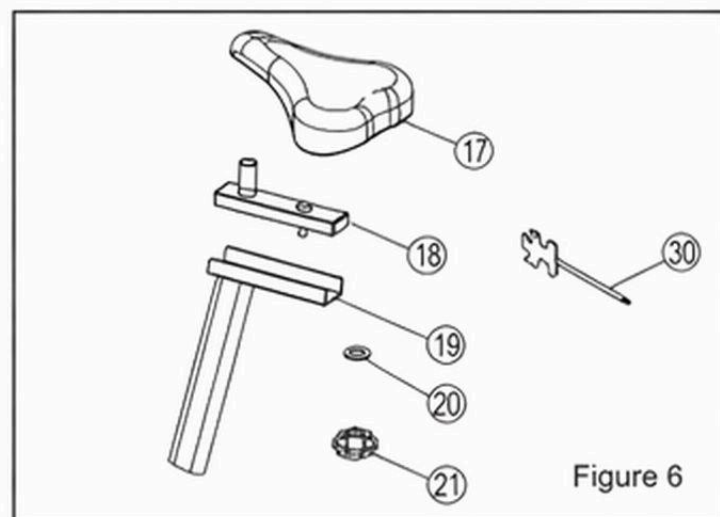


Figure 5

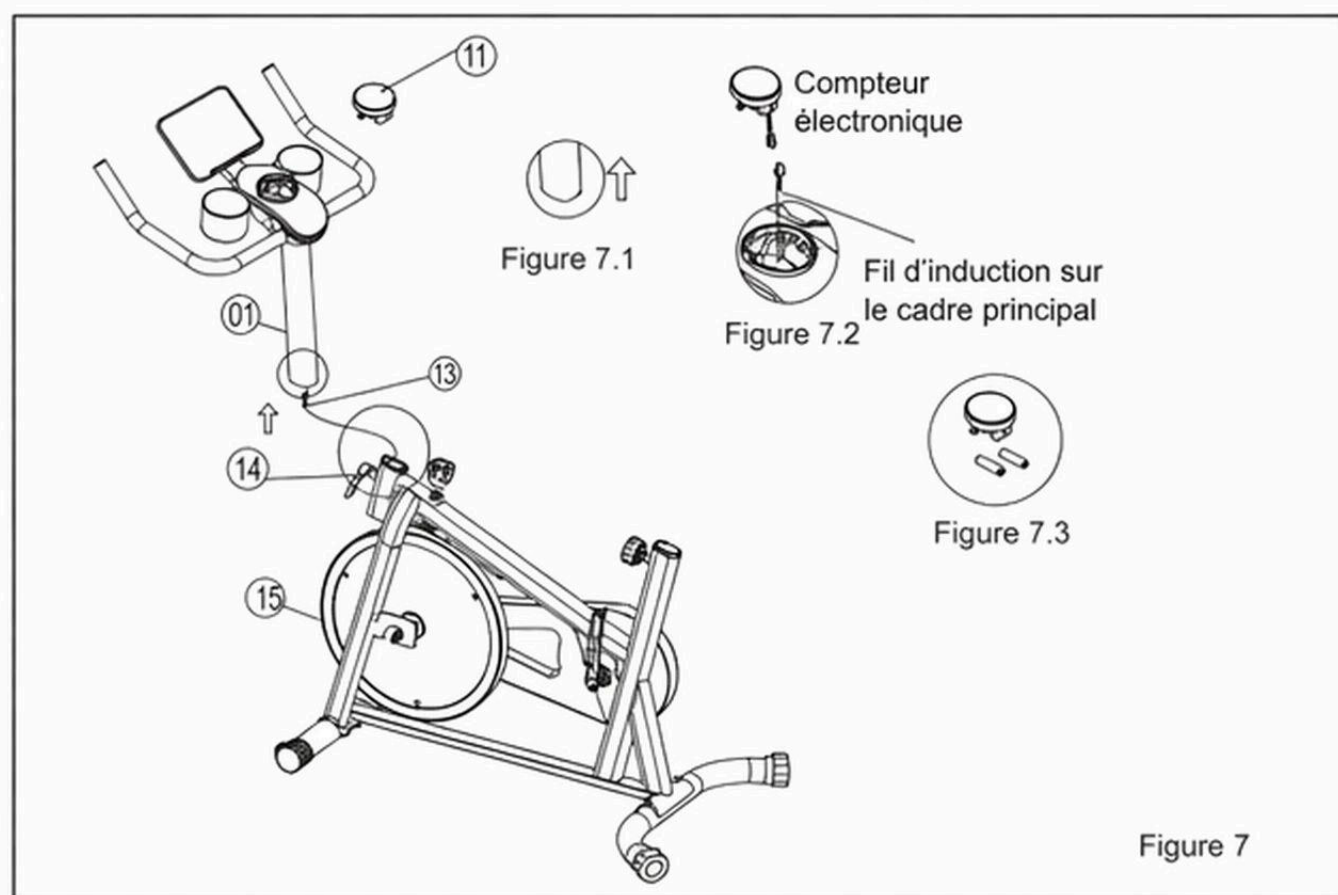
6. Installez le jeu de tube télescopique de siège arrière n° 19, le jeu de tube coulissant de siège n° 18 et le coussin de siège n° 17, le joint n° 20, puis fixez-les ensemble à l'aide du bouton creux en forme de fleur de prunier n° 21.

Le coussin de siège peut également coulisser pour ajuster la distance, comme indiqué sur la figure 6 :



7. Placez le fil d'induction sur le montant de l'ensemble du cadre principal n° 15 à travers l'ensemble du montant n° 01 et branchez-le dans le compteur électronique n° 11, comme illustré à la figure 7.1. Branchez le câble de connexion du cadre dans le compteur électronique n° 11, comme illustré à la figure 7.2. Installez le montant n° 01 sur le montant de l'ensemble du cadre principal n° 15 et fixez-le à l'aide du bouton de réglage n° 14, comme illustré à la figure 7.

Insérez la pile dans le compteur électronique, comme illustré à la figure 7.3.



8. Insérez l'ensemble de coussin assemblé n° 17/19/21 dans le châssis principal n° 15. Comme indiqué à la figure 8 :

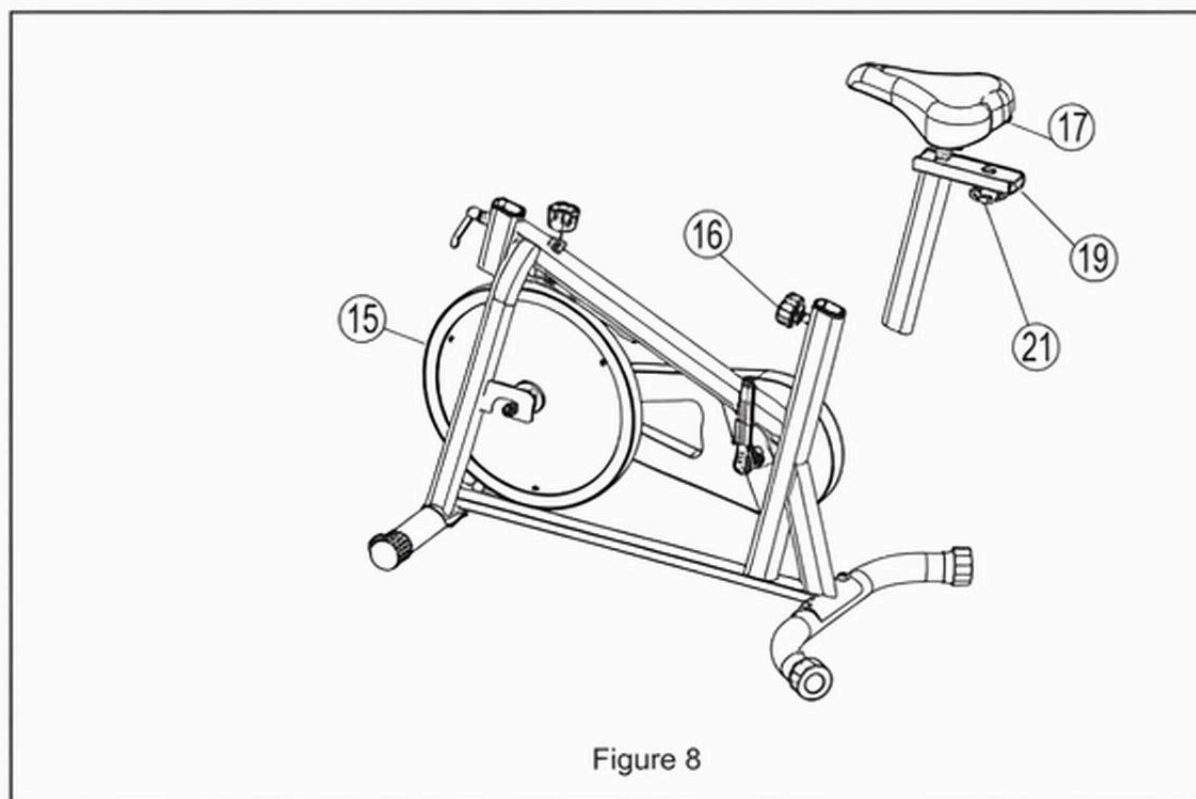


Figure 8

9. La selle peut être réglée vers le haut ou vers le bas à l'aide du bouton à fleur de prunier n° 16 avec plusieurs positions. Comme indiqué à la figure 9 :

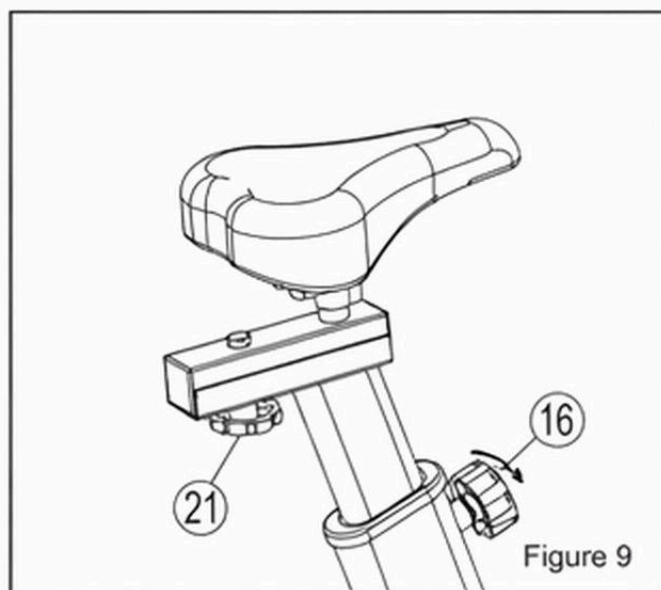


Figure 9

10. Le groupe d'accoudoirs peut être réglé vers le haut ou vers le bas à l'aide du bouton de réglage en forme de L n° 14. Comme indiqué à la figure 10 :

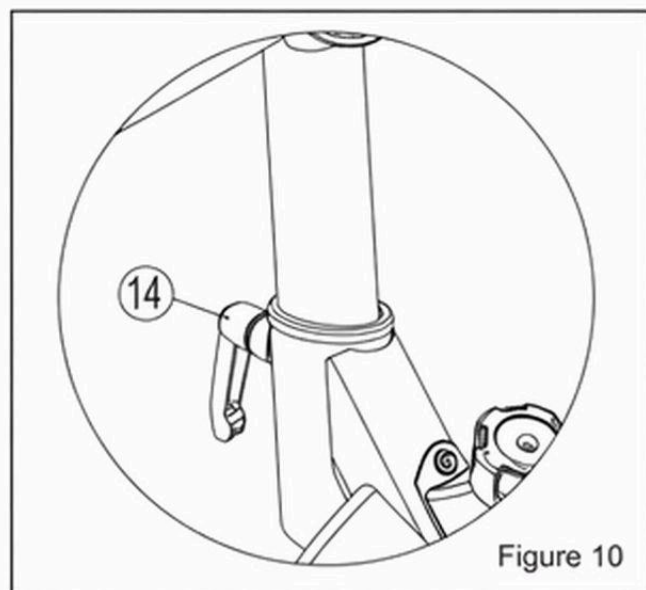
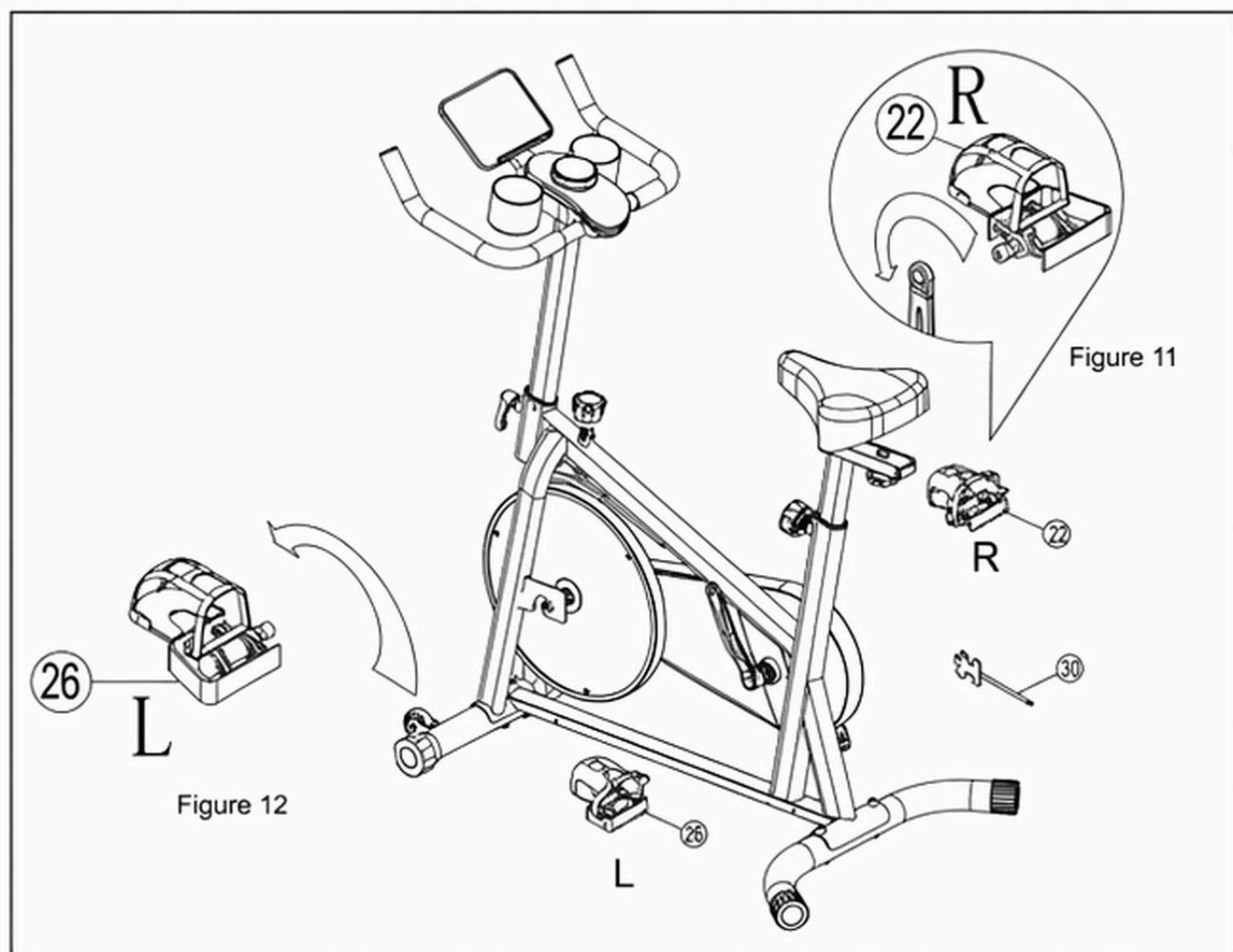


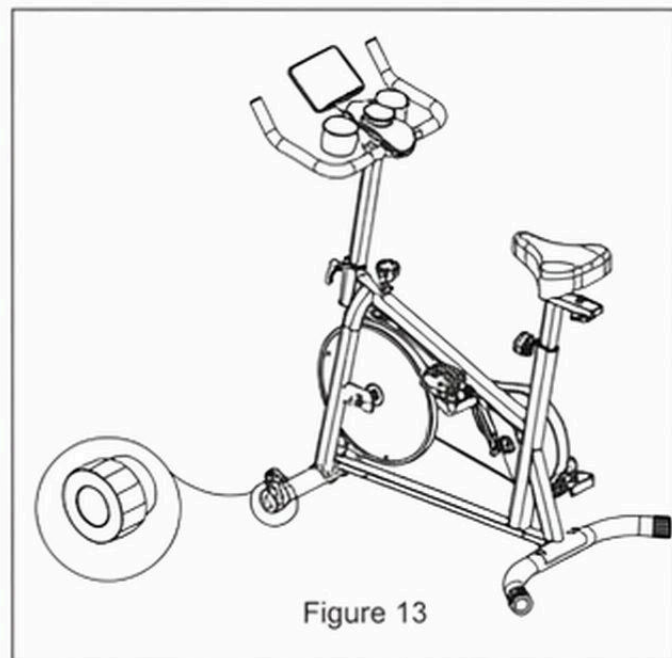
Figure 10

11. Alignez la pédale n° 22 R avec l'ouverture fileté de la manivelle et tournez-la dans le sens inverse des aiguilles d'une montre comme indiqué par la flèche. Comme indiqué à la figure 11 :

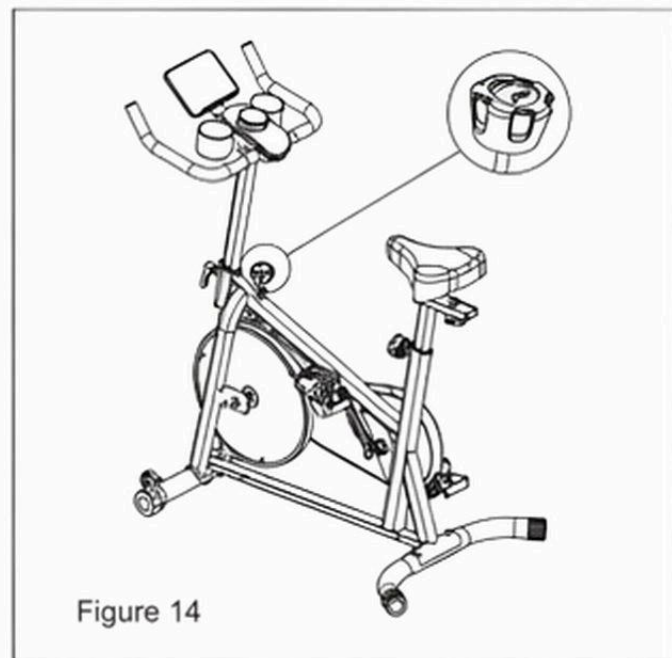
12. Alignez la pédale n° 26 L avec l'ouverture fileté de la manivelle et tournez-la dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour l'installer. Comme indiqué à la figure 12 :



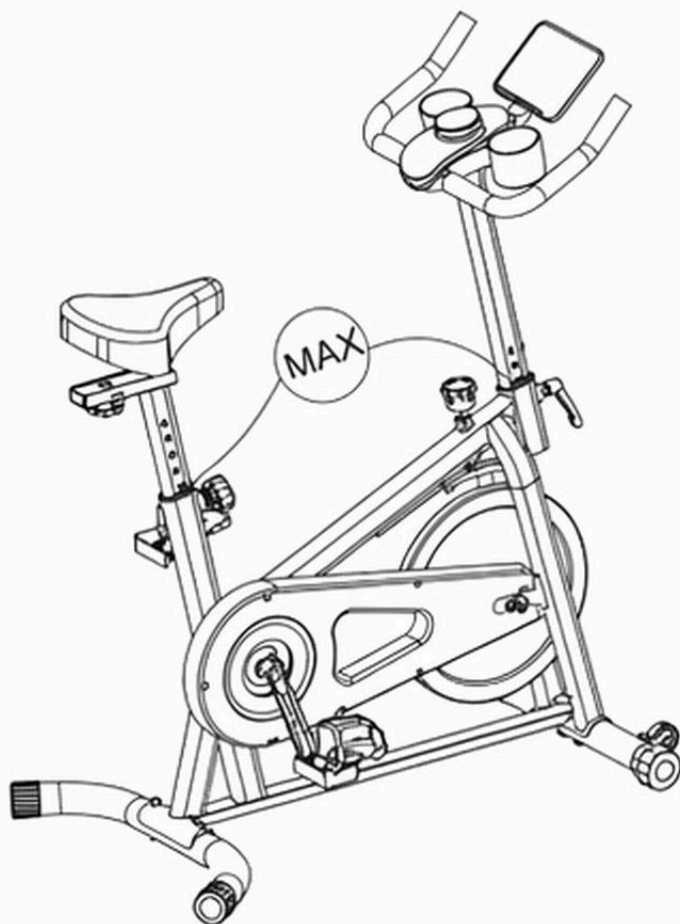
13. Si le vélo n'est pas stable après l'assemblage, vous pouvez faire tourner les roues à la main pour effectuer de légers réglages. Comme indiqué sur la Figure 13 :

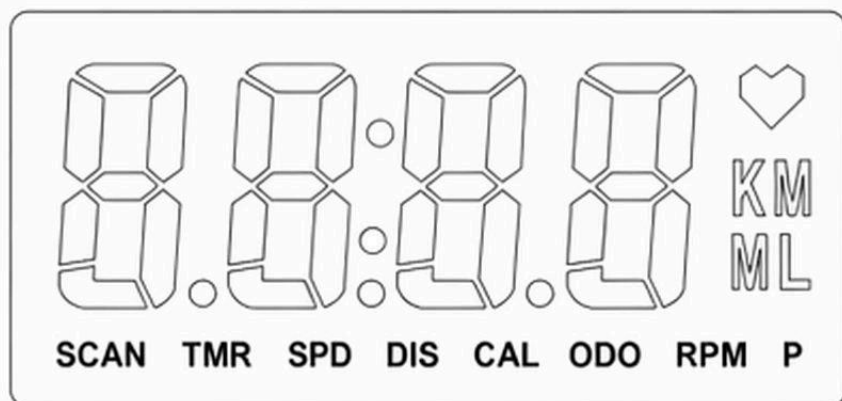


14. Tournez la poignée de réglage vers l'avant et vers l'arrière pour augmenter ou diminuer la résistance. Appuyez directement vers le bas pour freiner d'urgence. Comme indiqué sur la Figure 14 :



15. Après avoir assemblé toutes les pièces, vérifiez que les vis de chaque pièce sont bien serrées avant utilisation.

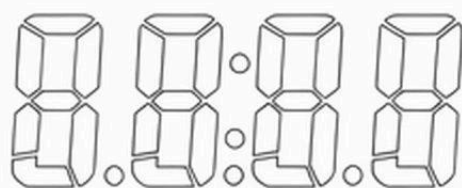




Fonction d'affichage

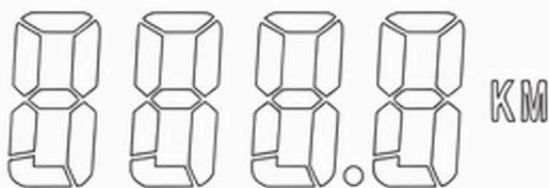
1. Le compteur ne fonctionnera pas si la pile n'est pas installée. Pour un fonctionnement correct, veuillez vous assurer que le compteur est correctement verrouillé en place et que les fils du compteur sont correctement connectés.
2. Lorsqu'il n'est pas utilisé, l'écran sera vide. Pour l'utiliser, il suffit de commencer à pédaler et l'écran affichera votre temps/distance/nombre de fois/temps total/calories.
3. L'écran démarrera automatiquement en mode Scan. Dans ce mode, l'icône SCAN située à gauche de l'écran sera visible et clignotera. Le mode fera défiler chaque fonction d'affichage au fur et à mesure que vous travaillez. Appuyez sur le bouton d'affichage et relâchez-le pour sélectionner la fonction d'affichage suivante. Cette fonction restera affichée à l'écran pendant toute la séance d'entraînement. Appuyez à nouveau sur le bouton d'affichage pour faire défiler chaque fonction d'affichage.
4. Pour réinitialiser l'affichage, appuyez sur le bouton d'affichage et maintenez-le enfoncé jusqu'à ce que l'écran soit entièrement affiché une fois, puis relâchez le bouton. La fonction d'affichage sera alors réinitialisée à zéro.

SCAN : Cette fonction permet au programme de scanner ou de faire défiler automatiquement chaque donnée d'entraînement (temps, vitesse, distance, calories, distance totale). Lorsque l'icône SCAN située à gauche de l'écran est allumée et clignote, la fonction de balayage est en cours d'exécution.



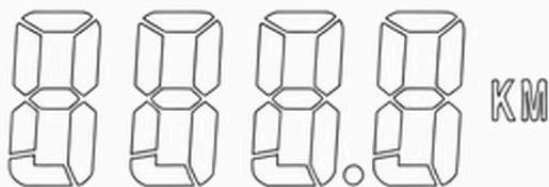
TEMPS

TEMPS : Cette fonction indique la durée de votre entraînement.



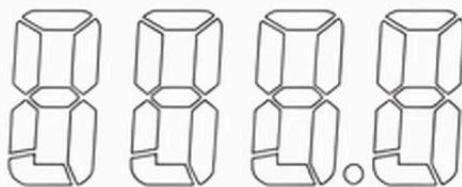
VIT

VIT - Vitesse : Cette fonction indique votre vitesse pendant l'entraînement.



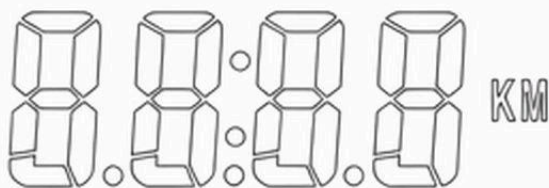
DIST

DIST-Distance : Cette fonction indique la distance parcourue lors d'un seul exercice pendant l'entraînement.



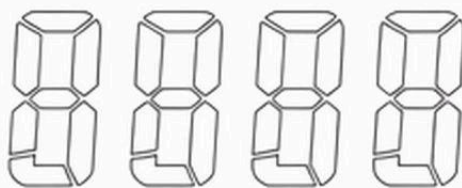
CAL

CAL - Calories : Cette fonction indique les calories que vous avez brûlées pendant l'entraînement. Le calcul des calories est basé sur le poids moyen du corps ; le résultat n'est donc qu'une estimation. Ce résultat ne doit pas être utilisé à des fins médicales.



ODO

ODO - Odomètre total : Cette fonction indique la distance totale que vous avez parcourue pendant l'entraînement.



RPM

RPM - Cadence : Cette fonction indique les données de cadence en temps réel pendant la conduite, c'est-à-dire le nombre de tours de pédale par minute.

WARNUNG

1. Unsachgemäße Trainingsmethoden oder übermäßiger Gebrauch können sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Unser Unternehmen haftet nicht für Verletzungen, die durch plötzliche medizinische Bedingungen oder Missbrauch dieses Geräts verursacht werden.
2. Um das Verletzungsrisiko zu minimieren, halten Sie sich bei der Verwendung dieses Fitnessgeräts stets an grundlegende Sicherheitsvorkehrungen, einschließlich der folgenden Richtlinien.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Alle Informationen, Abbildungen und Spezifikationen in diesem Handbuch waren zum Zeitpunkt der Veröffentlichung gültig. Die in diesem Handbuch verwendeten Abbildungen dienen lediglich als repräsentative Referenzansichten. Wir behalten uns das Recht vor, jegliche Spezifikationen oder Designänderungen ohne vorherige Ankündigung vorzunehmen.

GEFAHR



Lesen Sie dieses Handbuch vor Gebrauch oder Wartung. Die Nichtbeachtung der Anweisungen und Sicherheitsvorkehrungen kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen.

⚠️ WARNUNG

Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie bestehende Verletzungen oder gesundheitliche Beschwerden haben, die ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit darstellen oder die Verwendung dieses Geräts verhindern könnten. Wenn Sie sich derzeit in medizinischer Behandlung zur Regelung von Herzfrequenz, Blutdruck oder Cholesterinwerten befinden, ist der Rat Ihres Arztes besonders wichtig.

HINWEIS

1. Dieses Trainingsgerät ist nicht für die Verwendung durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnissen bestimmt, es sei denn, sie werden von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt oder in die Verwendung des Geräts eingewiesen.

2. Achten Sie genau auf die Signale Ihres Körpers.

Vorsicht: Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann gesundheitsschädlich sein. Wenn Sie Schmerzen, Druckgefühl in der Brust, unregelmäßigen Herzschlag, Atemnot, Schwindel, Ohnmacht oder Unwohlsein verspüren, beenden Sie das Training sofort und konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie Ihr Trainingsprogramm fortsetzen.

Aufwärmen

Dehnen Sie sich vor dem Training. Warme Muskeln lassen sich leichter dehnen, deshalb beginnen Sie mit einem 5–10-minütigen Aufwärmen und führen Sie dann die folgenden Dehnübungen aus:

5 Mal, halten Sie jede Dehnung 10 Sekunden oder länger pro Bein. Wiederholen Sie diese Übungen nach dem Training.

1. Vorbeuge

Beugen Sie die Knie leicht und neigen Sie Ihren Oberkörper langsam nach vorn. Entspannen Sie Rücken und Schultern und versuchen Sie, mit den Händen Ihre Zehen zu berühren. Halten Sie die Dehnung 10–15 Sekunden, entspannen Sie dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal (siehe Abbildung 1).



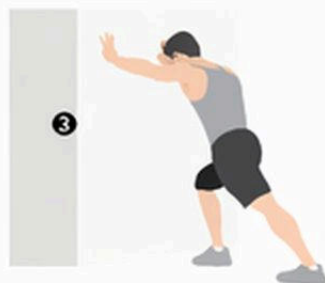
2. Sitzende Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Setzen Sie sich und strecken Sie ein Bein gerade aus. Ziehen Sie das andere Bein so heran, dass die Fußsohle an der Innenseite des gestreckten Beins anliegt. Versuchen Sie, mit den Händen Ihre Zehen zu berühren. Halten Sie die Dehnung 10–15 Sekunden, entspannen Sie dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein (siehe Abbildung 2).



3. Waden- und Achillessehnen-Dehnung

Stellen Sie sich mit beiden Händen gegen eine Wand oder einen Baum und setzen Sie ein Bein nach hinten. Das hintere Bein bleibt gestreckt, die Ferse fest auf dem Boden. Lehnen Sie sich zur Wand oder zum Baum. Halten Sie die Dehnung 10–15 Sekunden, entspannen Sie dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein (siehe Abbildung 3).



4. Dehnung des Quadrizeps

Greifen Sie mit der rechten Hand Ihren rechten Fuß und ziehen Sie die Ferse langsam in Richtung Gesäß, bis Sie eine Dehnung an der Vorderseite Ihres Oberschenkels spüren. Halten Sie die Dehnung 10–15 Sekunden, entspannen Sie dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein (siehe Abbildung 4).



5. Dehnung des Sartorius (innerer Oberschenkelmuskel)

Setzen Sie sich mit den Fußsohlen aneinander und den Knien nach außen. Fassen Sie Ihre Füße mit beiden Händen und ziehen Sie sie sanft in Richtung Leistenbereich. Halten Sie die Dehnung 10–15 Sekunden, entspannen Sie dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal (siehe Abbildung 5).



Sichere Nutzungshinweise

1. Vergewissern Sie sich, dass Sie dieses Handbuch gründlich gelesen haben, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und verwenden. Nur durch ordnungsgemäße Installation, Wartung und Nutzung dieses Geräts können Sie sichere und effektive Ergebnisse erzielen. Stellen Sie sicher, dass alle Benutzer dieses Geräts über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.

2. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt, um festzustellen, ob Verletzungen oder medizinische Erkrankungen vorliegen, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern können, dieses Gerät zu verwenden. Wenn Sie derzeit Medikamente zur Kontrolle von Herzfrequenz, Blutdruck oder Cholesterinspiegel einnehmen, ist der Rat Ihres Arztes sehr wichtig.

3. Achten Sie auf die verschiedenen Signale, die Ihr Körper sendet. Warnung: Unsachgemäße oder übermäßige Bewegung kann Ihrer Gesundheit schaden. Wenn Sie Schmerzen, Brustenge, unregelmäßigen Herzschlag, Atemnot, Ohnmacht, Schwindel oder anderes Unwohlsein verspüren, brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie Ihren Trainingsplan fortsetzen.

4. Beaufsichtigen Sie Ihre Kinder und halten Sie sie von diesem Gerät fern. Dieses Gerät ist nur für Erwachsene geeignet.

5. Stellen Sie dieses Gerät auf eine harte, ebene, schützende oder mit Teppich bedeckte Oberfläche. Lassen Sie für eine sichere Nutzung mindestens 0.5 Meter Freiraum rund um das Gerät.

6. Überprüfen Sie vor dem Training, dass alle Schrauben, Muttern und sonstigen Befestigungsteile vollständig und sicher montiert sind.

7. **WARNUNG:** Dieses Gerät kann nur sicher verwendet werden, wenn die verschleißanfälligen Teile regelmäßig auf Schäden überprüft werden.

8. **Warnung:** Stellen Sie das Gerät zur Installation auf eine stabile und vollständig ebene Oberfläche. Verwenden Sie es gemäß den Anweisungen. Wenn Sie bei der Installation oder Überprüfung des Geräts defekte Komponenten feststellen oder während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche hören, stellen Sie die Nutzung sofort ein. Verwenden Sie das Gerät erst wieder, wenn die betreffenden Probleme behoben sind.

9. Tragen Sie während des Trainings enganliegende Sportkleidung und vermeiden Sie lose Kleidung, um ein Hängenbleiben an beweglichen Teilen zu vermeiden.

10. Dieses Gerät hat die relevanten Tests nach SGS-Standards bestanden. Es ist für den Heimgebrauch geeignet. Das maximale Benutzergewicht beträgt: 120 KG.

11. Seien Sie beim Heben und Bewegen des Geräts vorsichtig, um Rückenverletzungen zu vermeiden. Wenden Sie geeignete Hebetekniken an und holen Sie sich bei Bedarf Hilfe.

12. Alle beweglichen Teile müssen wöchentlich regelmäßig gewartet werden (z. B. Kurbeln, Schwungräder usw.). Überprüfen Sie sie vor jeder Benutzung. Wenn sie beschädigt oder locker sind, reparieren oder ersetzen Sie sie bitte umgehend. Sie können die Teile erst wieder verwenden, wenn sie sich in einwandfreiem Zustand befinden.

13. Achten Sie besonders auf die Teile, die am stärksten beansprucht werden.

14. Stellen Sie vor der Installation alle verstellbaren Teile auf den maximalen Wert ein.

15. Dieses Produkt ist ein Fitnessgerät für Erwachsene. Kinder sollten es unter Aufsicht ihrer Erziehungsberechtigten verwenden.

Sicherheitshinweise zur Verwendung

1. Bitte verwenden Sie dieses Produkt nicht, um gefährliche Handlungen auszuführen.
2. Wenn dieses Produkt unter Anleitung von Fitness-Profis verwendet wird, werden bessere Ergebnisse erzielt. Dieses Produkt ist ein stationäres Ergometer der Klasse C für den Innenbereich und darf nicht als medizinisches Hilfsgerät verwendet werden. Bitte beachten Sie dies.
3. Warnung! Falsche Trainingsmethoden und übermäßige Nutzung können Ihrer Gesundheit schaden! Unser Unternehmen haftet nicht für Verletzungen, die durch plötzliche Erkrankungen oder unsachgemäßen Gebrauch entstehen.
4. Bitte erstellen Sie vor der Verwendung einen angemessenen Trainingsplan und nutzen Sie dieses Produkt strikt gemäß dem Plan.
5. Der Widerstand dieses Produkts ist einstellbar. Bitte wählen Sie den passenden Widerstand.
6. Bitte verwenden Sie dieses Produkt sicher und beachten Sie die Bedienungsanleitung.
7. Bitte überprüfen Sie vor der Verwendung alle Knöpfe und Schrauben sorgfältig, um Ihre Sicherheit zu gewährleisten.
8. Der Rahmen muss während der Installation festgezogen werden. Nach der Installation dürfen, mit Ausnahme der Widerstandseinstellung und Anzeigeeinstellung, andere Einstellungen nur vor der Verwendung vorgenommen und mit Schrauben fixiert werden. Erst nachdem bestätigt wurde, dass sich nichts lockern kann, darf das Gerät verwendet werden.
9. Das Produkt muss auf einer ebenen Fläche aufgestellt werden. Bei einer unebenen Oberfläche kann der Rahmen des Geräts angepasst werden, um das Produkt auszubalancieren.
10. Nach dem Beenden der Nutzung muss der Widerstand auf das Maximum erhöht werden, um zu verhindern, dass unbeaufsichtigte Kinder das Gerät versehentlich benutzen. Die Nutzung ohne Aufsicht ist verboten.
11. Achten Sie beim Betrieb des Ergometer darauf, dass sich mindestens 1 Meter Freiraum um das Gerät herum befindet. Das Produkt beansprucht eine Fläche von 101*56*120cm.

- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn das Gehäuse Risse aufweist, beschädigt oder abgelöst ist (die interne Struktur freiliegt) oder die Schweißnähte Risse aufweisen. Andernfalls kann es zu Unfällen oder Verletzungen kommen.
- Verwenden oder lagern Sie das Spinning-Bike nicht an feuchten Orten wie im Freien oder in der Nähe von Badezimmern.
- Verwenden oder lagern Sie das Produkt nicht an Orten, die direktem Sonnenlicht ausgesetzt sind, in der Nähe von Öfen oder anderen Wärmequellen oder auf Heizgeräten wie Elektroteppichen. Andernfalls kann das elektronische System beschädigt werden.

WARNUNG

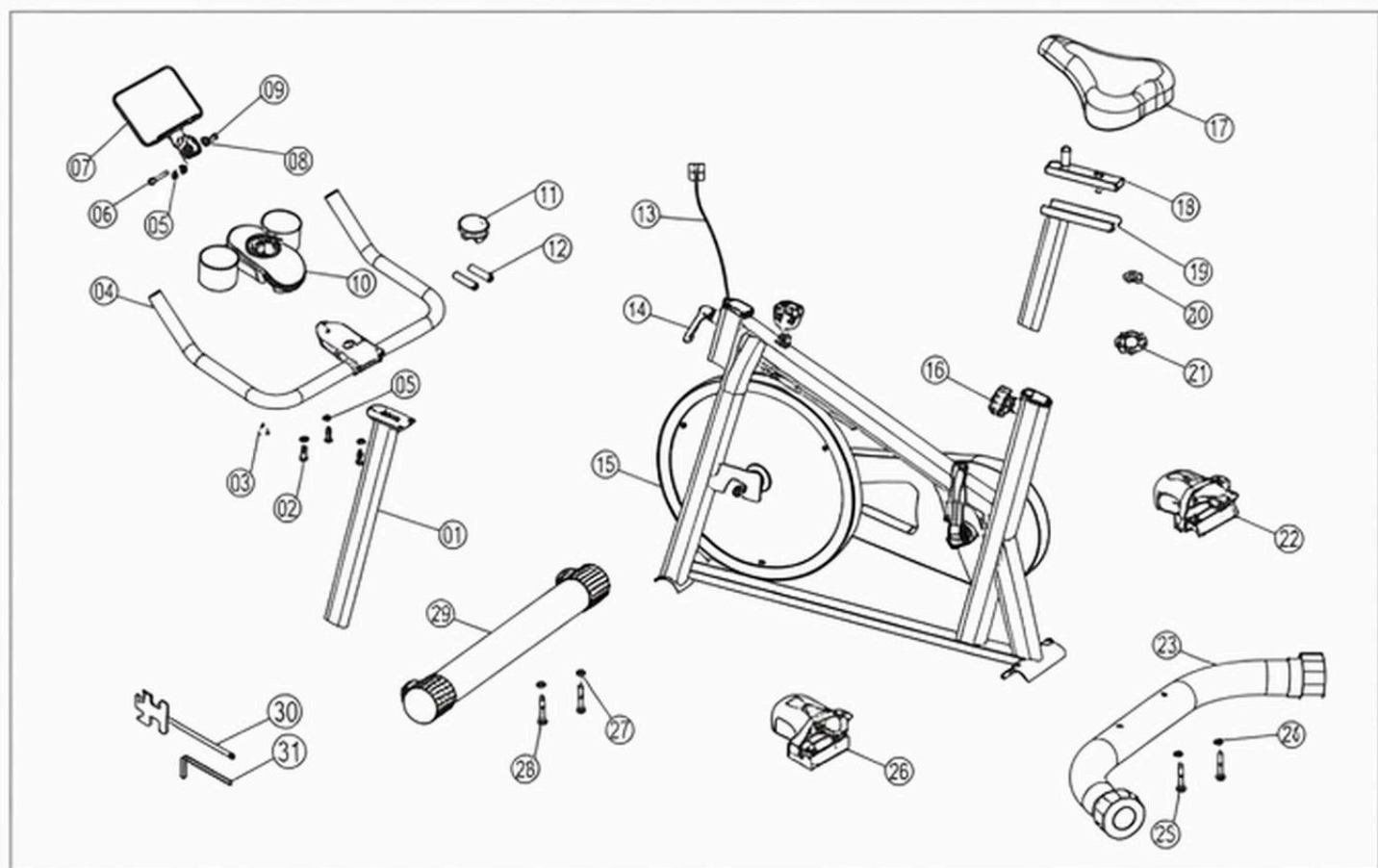
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Sie sich nicht ausreichend ausdrücken können oder nicht in der Lage sind, das Gerät zu bedienen. Es kann zu Unfällen oder Verletzungen kommen.
- Personen, die sich normalerweise wenig bewegen, sollten nicht plötzlich intensiv auf einem Spinning-Bike trainieren.
- Verwenden Sie das Gerät nicht nach dem Essen oder Trinken, wenn Sie müde sind, direkt nach dem Training oder wenn Ihr körperlicher Zustand nicht normal ist. Dies kann Ihre Gesundheit beeinträchtigen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht während des Essens, Trinkens oder bei anderen Aktivitäten.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Ihre Sinne beeinträchtigt sind, beispielsweise nach Alkoholgenuss. Dies kann zu Unfällen oder Verletzungen führen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht mit harten Gegenständen in Ihren Hosen-Taschen. Es kann zu Unfällen oder Verletzungen kommen.

EINLEITUNG

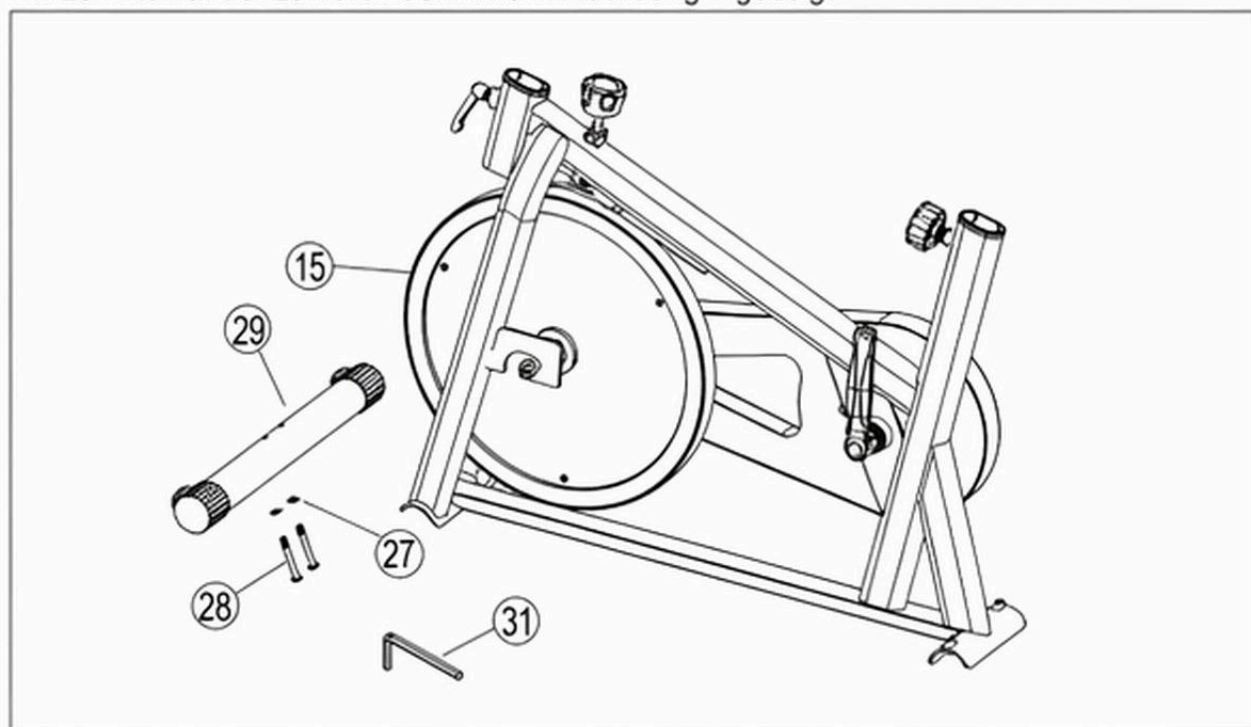
Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Fitnessgerät benutzen.

NR.	Teile	Menge
1	Ständerrohr-Baugruppe	1
2	Zylinderschrauben mit Innensechskant	3
3	Kreuzschlitzschrauben	3
4	Instrumentenrahmen-Baugruppe	1
5	Unterlegscheiben	5
6	Sicherungsschrauben	1
7	Handyhalterung	1
8	Unterlegscheiben	1
9	Sicherungsschrauben	1
10	Obere und untere Abdeckung	1
11	Elektronischer Messgerät	1
12	Batterien	2
13	Rahmenverbindungskabel	1
14	L-förmige Einstellknöpfe	1
15	Hauptrahmen-Baugruppe	1
16	Pflaumenblütenknopf	1

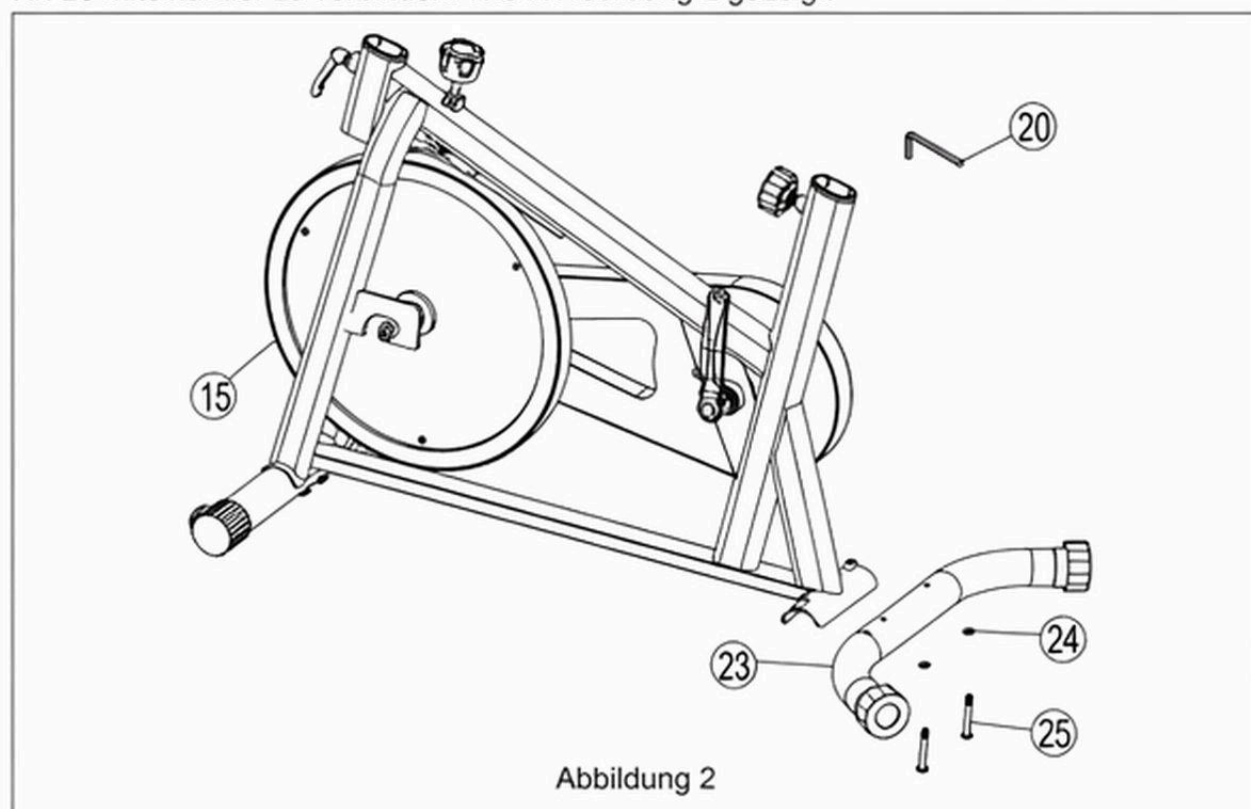
NR.	Teile	Menge
17	Polster	1
18	Sitzschieberohr-Baugruppe	1
19	Hinteres Sitz-Teleskoprohr-Baugruppe	1
20	Unterlegscheibe	1
21	Pflaumenblüten-Hohlknopf	1
22	Fußpedal R	1
23	Hinteres Beinrohr-Baugruppe	1
24	Bogendichtung	2
25	Innensechskantschraube	2
26	Fußpedal L	1
27	Bogendichtung	2
28	Innensechskantschraube	2
29	Vorderes Beinrohr-Baugruppe	1
30	Innensechskantschlüssel	1
31	Maulschlüssel	2



1. Verwenden Sie zwei Sechskantschrauben Nr. 28 M8*60 und die gebogene Unterlegscheibe Nr. 27 20°8,5°1,5t, um die Hauptrahmenbaugruppe Nr. 15 und die vordere Beinrohrbaugruppe Nr. 29 miteinander zu verbinden. Wie in Abbildung 1 gezeigt:



2. Verwenden Sie zwei Sechskantschrauben Nr. 25 M8*60 und die gebogene Unterlegscheibe Nr. 24 20°8,5°1,5t, um die Hauptrahmenbaugruppe Nr. 15 und die hintere Beinrohrbaugruppe Nr. 23 miteinander zu verbinden. Wie in Abbildung 2 gezeigt:



3. Richten Sie die obere und untere Abdeckung Nr. 10 an den Schlitten des Handyhalters Nr. 07 aus und setzen Sie sie ein, dann verwenden Sie die Schrauben Nr. 06 (Sperrschrauben) 8*35, Schrauben Nr. 09 (Sperrschrauben) 6*12, zwei Unterlegscheiben Nr. 05 16*8,5*1,5, eine Unterlegscheibe Nr. 08 16*8,5*1 und verwenden Sie zwei Sechskantschlüssel Nr. 31 (5 mm), um sie festzuziehen. Wie in Abbildung 3 gezeigt:

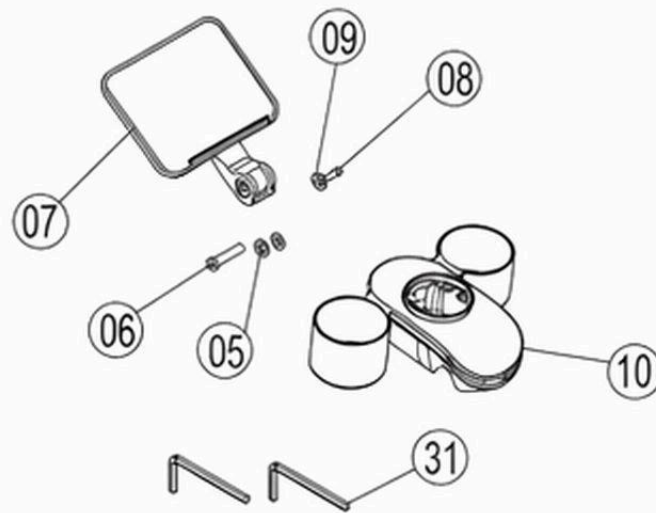


Abbildung 3

4. Montieren Sie die obere und untere Abdeckung Nr. 10 und die Baugruppe des Instrumententrägers Nr. 04 zusammen und sichern Sie die obere und untere Abdeckung von unten nach oben an der Baugruppe des Instrumententrägers mit den Kreuzschlitz-Selbstschneidschrauben Nr. 03 M4*15, wobei Sie einen Kreuzringschlüssel Nr. 30 verwenden. Wie in Abbildung 4 gezeigt:

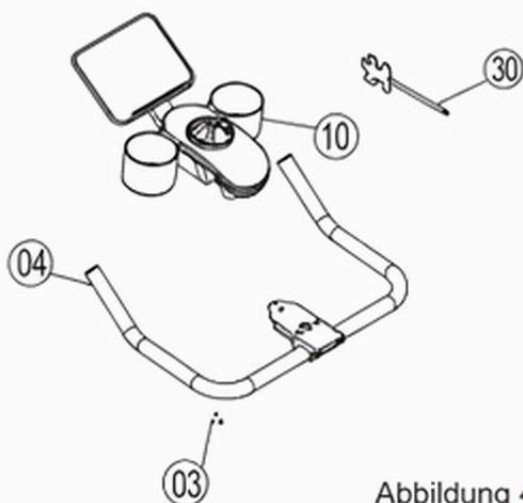


Abbildung 4

5. Montieren Sie die Instrumentenrahmenbaugruppe Nr. 04 und das Vertikalrohr Nr. 01, und ziehen Sie dann mit dem Innensechskantschlüssel Nr. 31 (5 mm) drei M8*16 zylindrische Kopf-Innensechskantschrauben Nr. 02 und drei 16*8,5*1,5 Unterlegscheiben Nr. 05 fest. Wie in Abbildung 5 gezeigt:

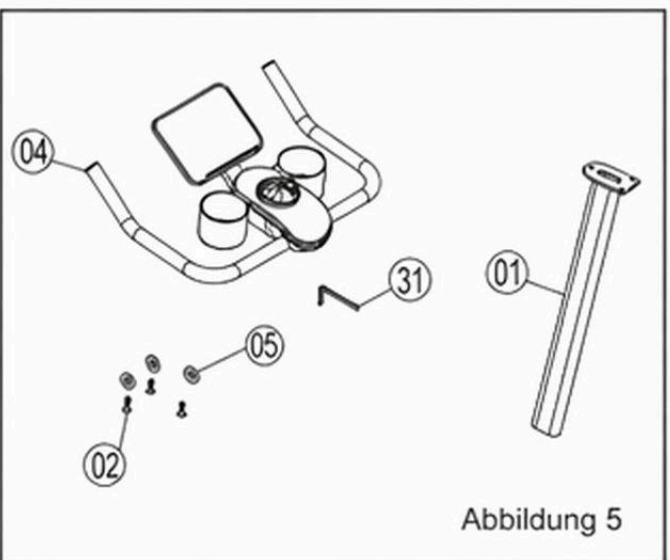
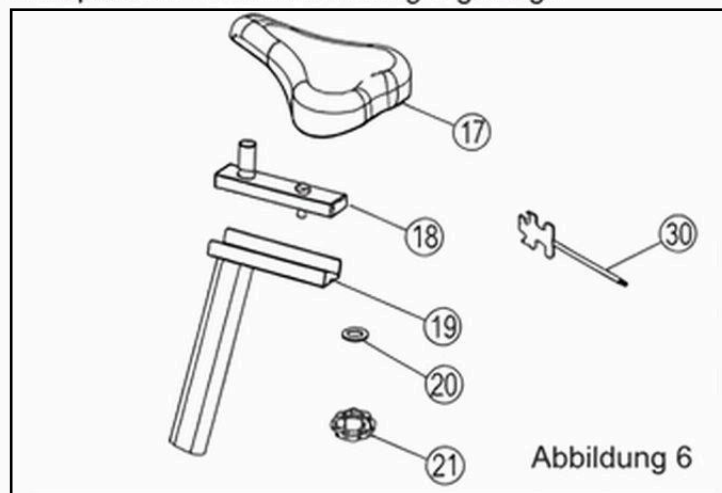


Abbildung 5

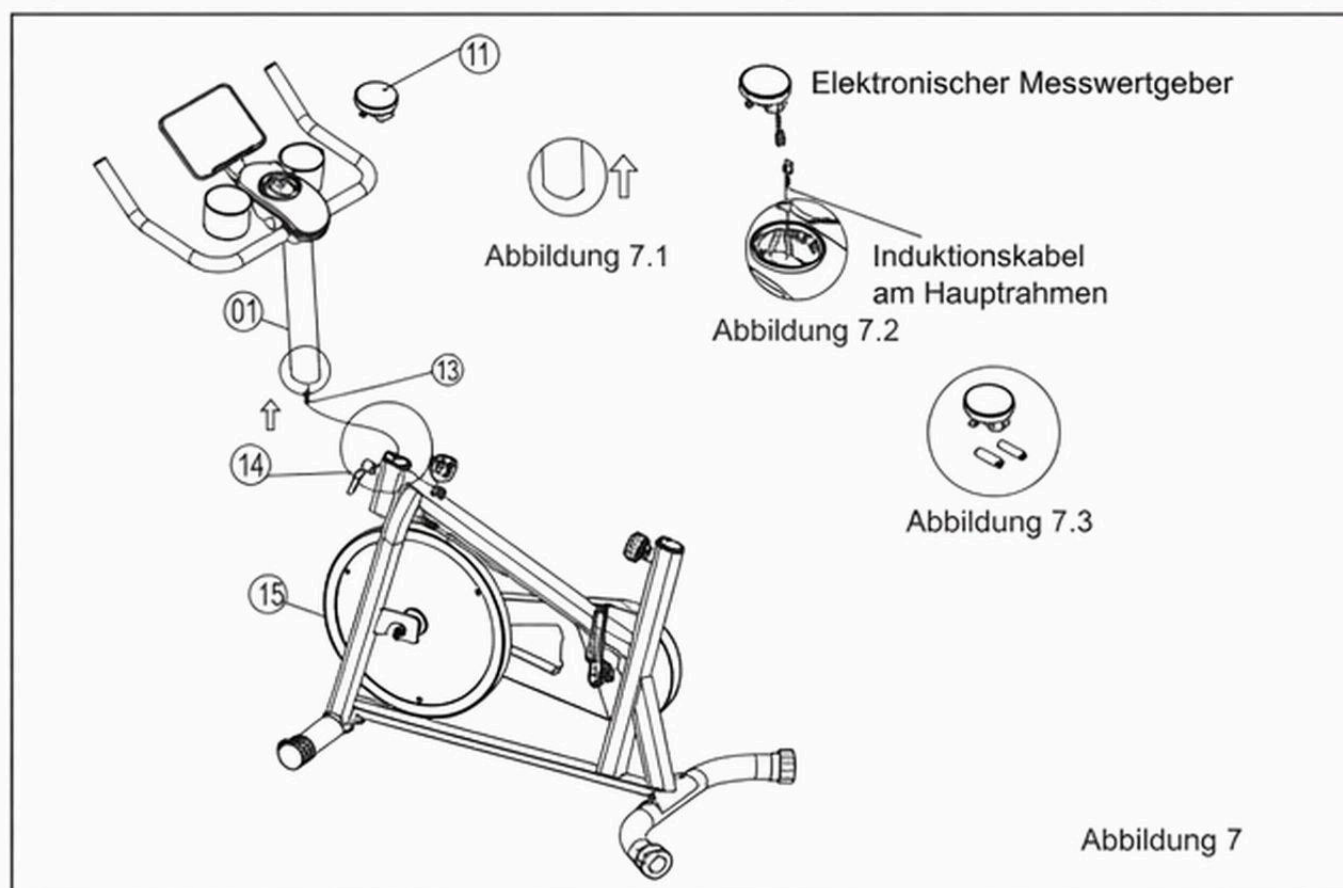
6. Installieren Sie das Teleskoprohr-Set für den hinteren Sitz Nr. 19, das Sitzschieberohr-Set Nr. 18 und das Sitzkissen Nr. 17 sowie die Dichtung Nr. 20 und befestigen Sie sie mit dem Sterngriff Nr. 21.

Der Sitzkissen kann auch nach vorn und hinten verschoben werden, um den Abstand anzupassen. Wie in Abbildung 6 gezeigt:

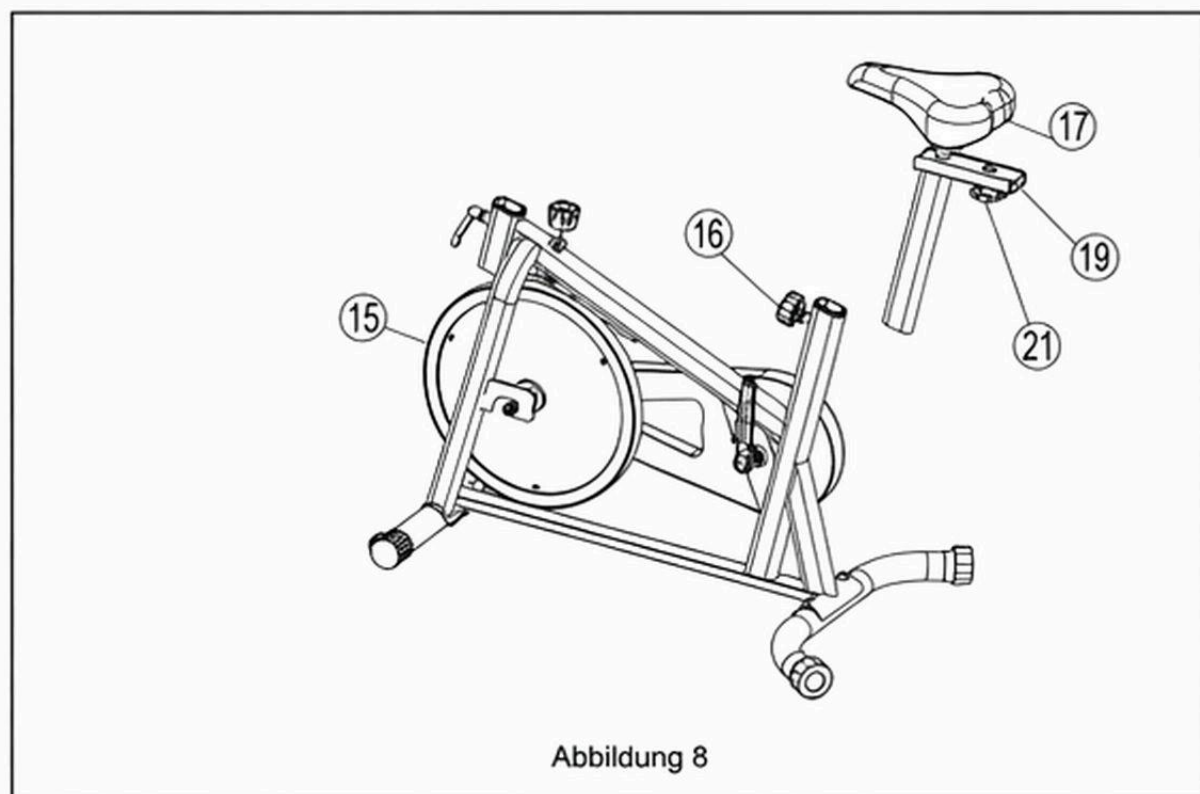


7. Legen Sie das Induktionskabel am Steigrohr der Haupttrahmenbaugruppe Nr. 15 durch die Steigrohrbaugruppe Nr. 01 und schließen Sie es wie in Abbildung 7.1 gezeigt an den elektronischen Messwertgeber Nr. 11 an. Stecken Sie das Rahmenverbindungskabel wie in Abbildung 7.2 gezeigt in den elektronischen Messwertgeber Nr. 11. Montieren Sie das Steigrohr Nr. 01 am Steigrohr der Haupttrahmenbaugruppe Nr. 15 und sichern Sie es mit dem Verstellknopf Nr. 14, wie in Abbildung 7 gezeigt.

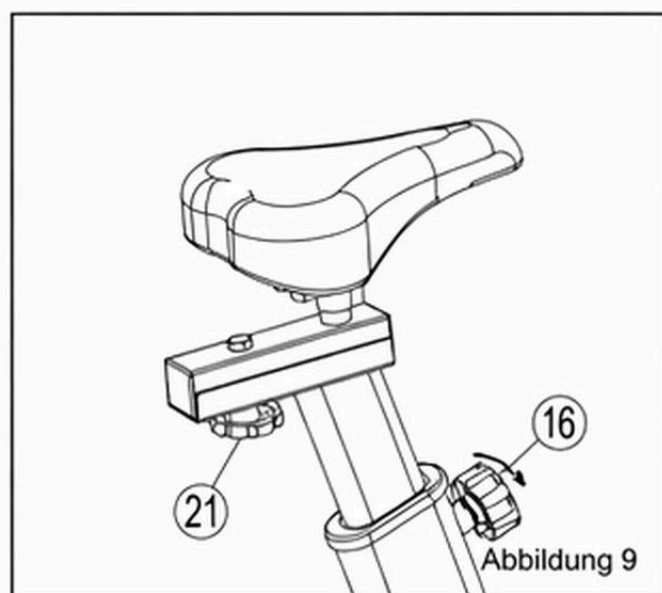
Legen Sie die Batterie in den elektronischen Messwertgeber ein, wie in Abbildung 7.3 gezeigt.



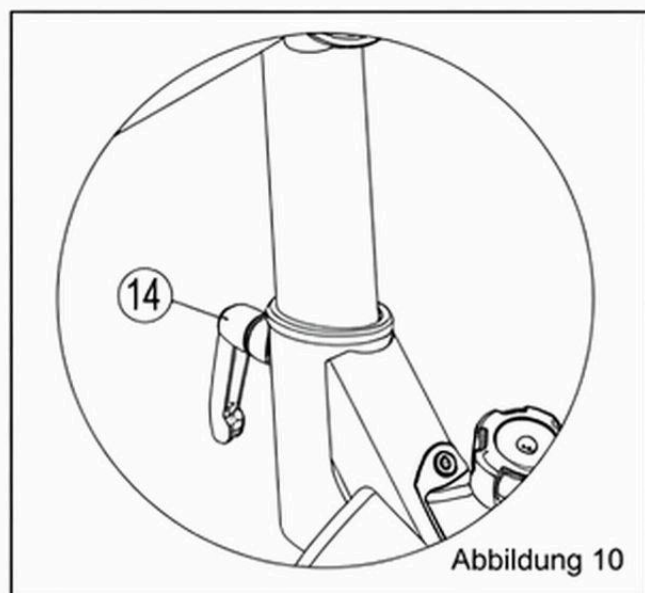
8. Setzen Sie den montierten Polstersatz Nr. 17/19/21 in den Hauptrahmen Nr. 15 ein. Wie in Abbildung 8 gezeigt:



9. Der Sattel kann mit dem Mehrloch-Drehknopf Nr. 16 nach oben und unten verstellt werden. Wie in Abbildung 9 gezeigt:



10. Die Armlehnen-Baugruppe kann mit dem L-förmigen Verstellknopf Nr. 14 nach oben und unten verstellt werden. Wie in Abbildung 10 gezeigt:

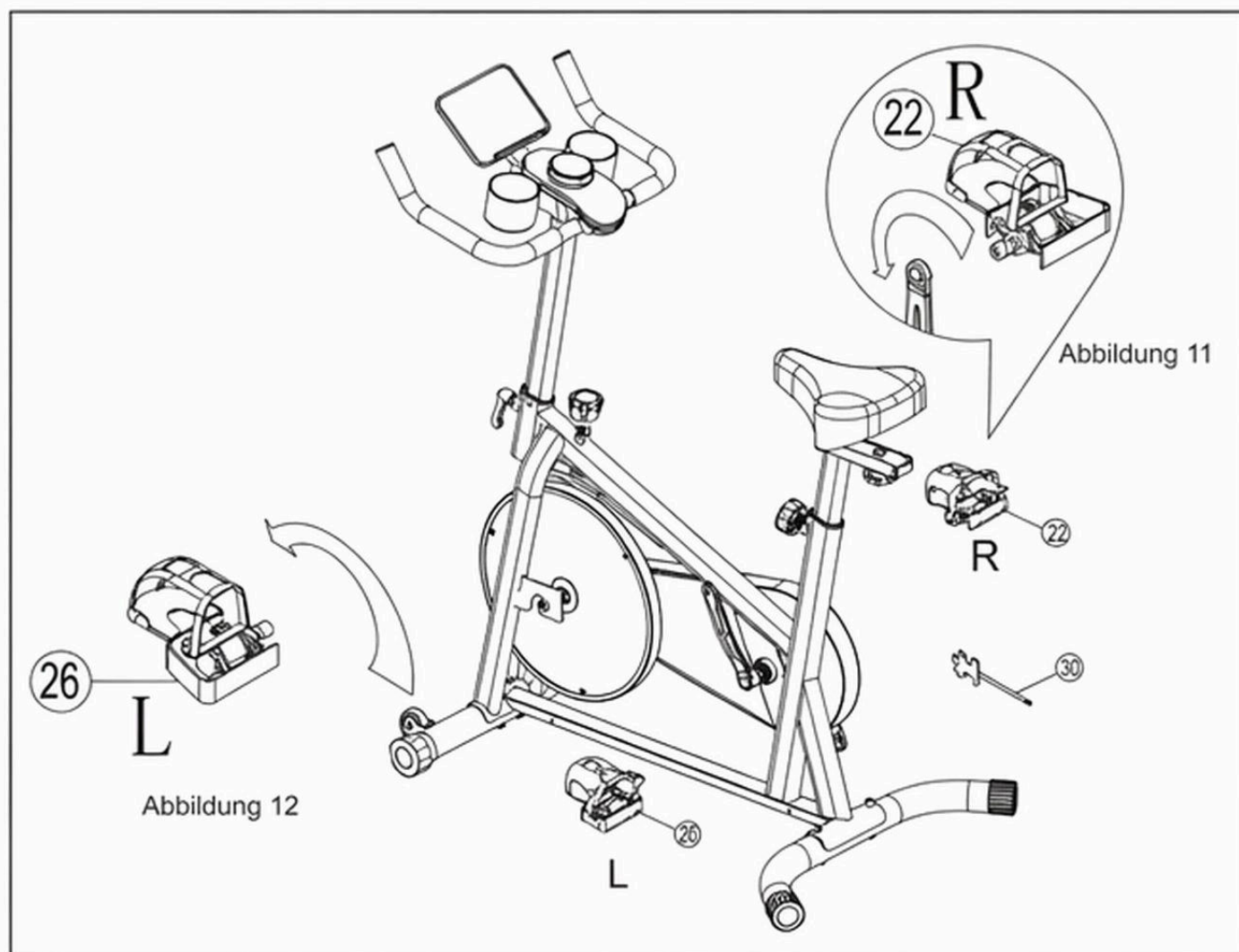


EINLEITUNG

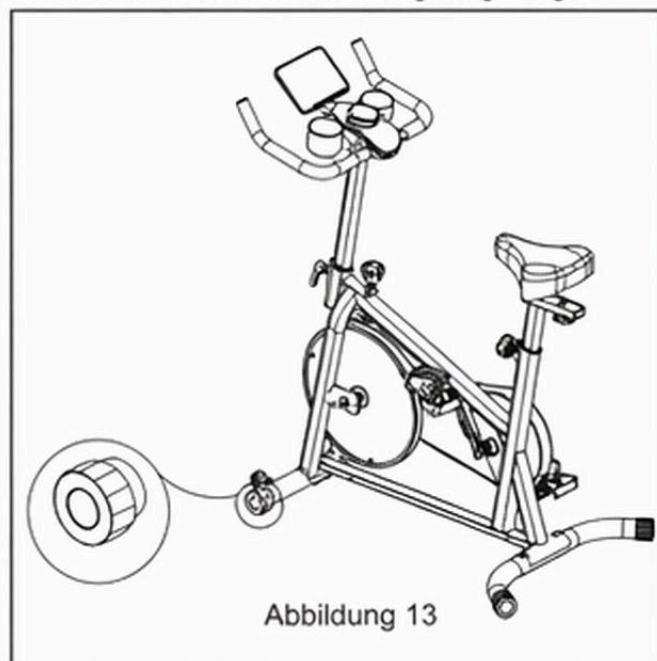
Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Fitnessgerät benutzen.

11. Richten Sie das Pedal Nr. 22 R mit der Gewindeöffnung der Kurbel aus und drehen Sie es gegen den Uhrzeigersinn, wie durch den Pfeil angezeigt. Wie in Abbildung 11 dargestellt:

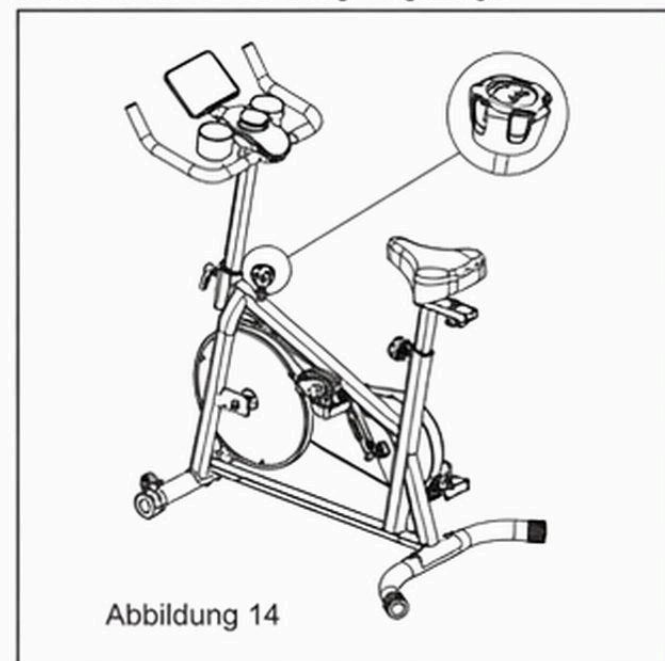
12. Richten Sie das Pedal Nr. 26 L mit der Gewindeöffnung der Kurbel aus und drehen Sie es gegen den Uhrzeigersinn, wie durch den Pfeil angezeigt, um es zu montieren. Wie in Abbildung 12 dargestellt:



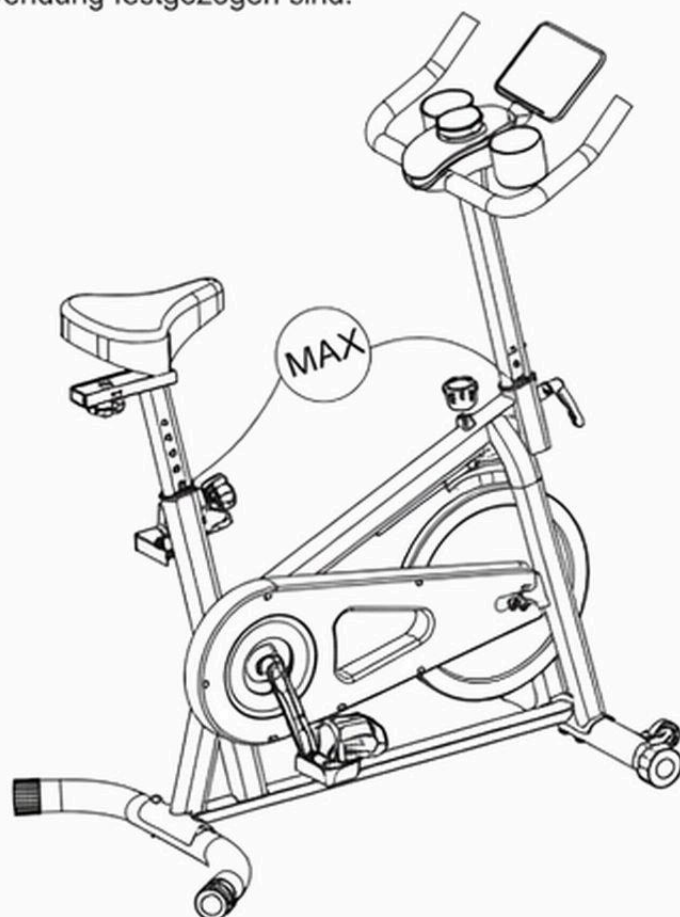
13. Wenn das gesamte Gerät nach der Montage nicht stabil ist, können Sie die Räder von Hand drehen, um geringfügige Einstellungen vorzunehmen. Wie in Abbildung 13 gezeigt:

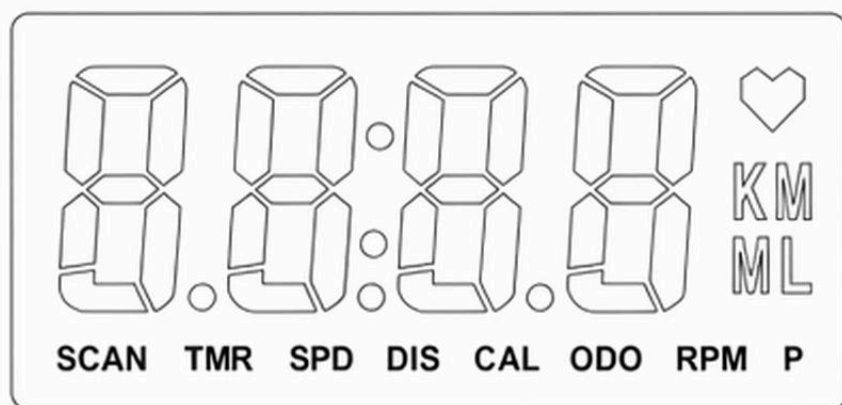


14. Den Einstellknopf nach vorne und hinten drehen, um den Widerstand zu erhöhen oder zu verringern. Zum Notbremsen direkt nach unten drücken. Wie in Abbildung 14 gezeigt:



15. Überprüfen Sie nach der Montage aller Teile die Schrauben an jedem Teil, um sicherzustellen, dass sie vor der Verwendung festgezogen sind.

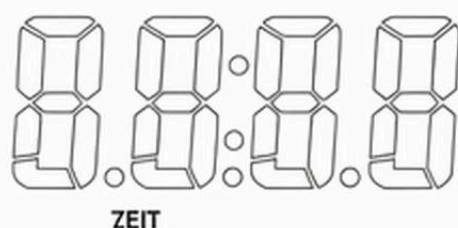




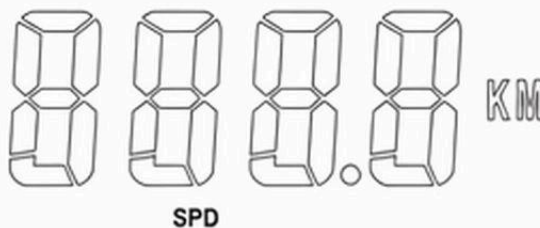
Anzeigefunktionen

1. Das Messgerät funktioniert nicht, wenn die Batterie nicht eingesetzt ist. Für einen ordnungsgemäßen Betrieb stellen Sie bitte sicher, dass das Messgerät ordnungsgemäß befestigt ist und die Messgerätkabel richtig angeschlossen sind.
2. Wenn das Gerät nicht benutzt wird, bleibt die Anzeige leer. Zur Verwendung treten Sie einfach in die Pedale, und die Anzeige zeigt Ihre Zeit/Strecke/Anzahl der Wiederholungen/Gesamtwiederholungen/Kalorien an.
3. Die Anzeige startet automatisch im Scan-Modus. In diesem Modus ist das SCAN-Symbol auf der linken Seite der Anzeige sichtbar und blinkt. Der Modus durchläuft nacheinander alle Anzeigefunktionen, während Sie trainieren. Drücken Sie die Anzeige-Taste und lassen Sie sie wieder los, um die nächste Anzeigefunktion auszuwählen. Diese Funktion bleibt während der gesamten Trainingseinheit auf dem Bildschirm. Drücken Sie die Anzeige-Taste erneut, um nacheinander durch alle Anzeigefunktionen zu blättern.
4. Um die Anzeige zurückzusetzen, halten Sie die Anzeige-Taste gedrückt, bis der Bildschirm einmal vollständig angezeigt wird, und lassen Sie dann die Taste los. Die Anzeigefunktion wird nun auf Null zurückgesetzt.

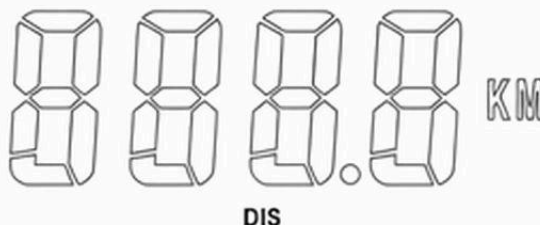
SCAN: Diese Funktion ermöglicht es dem Programm, jede Trainingsdatenanzeige (Zeit, Geschwindigkeit, Strecke, Kalorien, Gesamtstrecke) automatisch zu scannen oder zu durchlaufen. Wenn das SCAN-Symbol auf der linken Seite des Bildschirms leuchtet und blinkt, ist die Scan-Funktion aktiv.



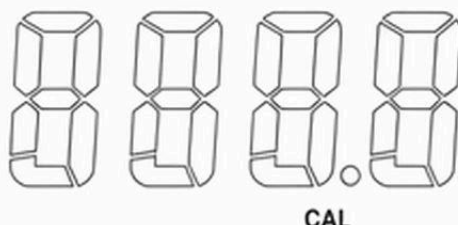
ZEIT: Diese Funktion zeigt die Dauer Ihres Trainings an.



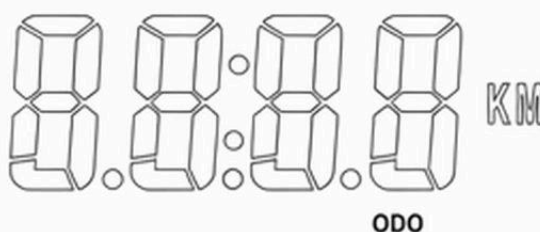
SPD – Geschwindigkeit: Diese Funktion zeigt Ihre Geschwindigkeit während des Trainings an.



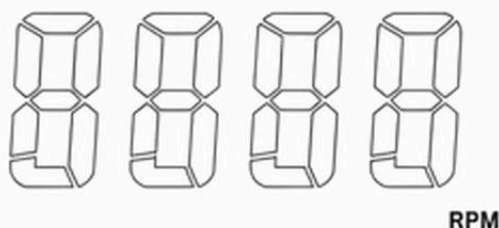
DST – Distanz: Diese Funktion zeigt die Strecke an, die Sie in einer einzelnen Trainingseinheit zurückgelegt haben.



CAL – Kalorien: Diese Funktion zeigt die Kalorien an, die Sie während des Trainings verbrannt haben. Die Kalorienberechnung basiert auf dem durchschnittlichen Körpergewicht, daher ist das Ergebnis nur ein Schätzwert. Das Ergebnis sollte nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.



ODO – Gesamtkilometerstand: Diese Funktion zeigt die Gesamtstrecke an, die Sie während des Trainings zurückgelegt haben.



RPM – Trittfrequenz: Diese Funktion zeigt die Echtzeit-Trittfrequenz während der Fahrt an, d. h. wie oft Sie pro Minute treten.

⚠ ADVERTENCIA

1. Las técnicas de ejercicio incorrectas o el uso excesivo pueden afectar negativamente su salud. Nuestra empresa no se hace responsable de las lesiones causadas por condiciones médicas repentinas o por el uso indebido de este equipo.

2. Para minimizar el riesgo de lesiones, respete siempre las precauciones básicas de seguridad al utilizar este equipo de fitness, incluidas las siguientes directrices.

DESCARGOS DE RESPONSABILIDAD

Toda la información, ilustraciones y especificaciones de este manual estaban vigentes en el momento de su publicación. Las ilustraciones utilizadas en este manual tienen únicamente fines de referencia representativa. Nos reservamos el derecho de realizar cualquier cambio en las especificaciones o el diseño sin previo aviso.

⚠ PELIGRO



Lea este manual antes de usar o realizar el mantenimiento. El incumplimiento de las instrucciones y de las precauciones de seguridad puede provocar lesiones graves o la muerte.

ADVERTENCIA

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico para determinar si tiene alguna lesión previa o condición médica que pueda representar un riesgo para su salud y seguridad o impedirle usar este equipo. Si actualmente está recibiendo tratamiento médico para la regulación de la frecuencia cardíaca, la presión arterial o los niveles de colesterol, el consejo de su médico es especialmente importante.

AVISO

1. Este equipo de entrenamiento no está diseñado para ser utilizado por personas (incluidos los niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia y conocimientos, a menos que hayan recibido supervisión o instrucciones sobre su uso por parte de una persona responsable.

2. Preste mucha atención a las señales de su cuerpo.

Precaución: El ejercicio inadecuado o excesivo puede ser perjudicial para su salud. Si experimenta dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, mareos, desmayos o cualquier malestar, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico antes de continuar con su rutina de entrenamiento.

Calentamiento

Haga estiramientos antes de hacer ejercicio. Los músculos calientes son más fáciles de estirar, así que comience con un calentamiento de 5 a 10 minutos y, a continuación, realice los estiramientos que se muestran a continuación:

5 veces, manteniendo cada estiramiento durante 10 segundos o más por pierna.

Repita después de su entrenamiento.

1. Estiramiento hacia abajo

Doble ligeramente las rodillas e inclínese lentamente hacia adelante. Relaje la espalda y los hombros, e intente tocarse los dedos de los pies con las manos. Mantenga la posición durante 10-15 segundos, luego relájese. Repita 3 veces (consulte la Figura 1).



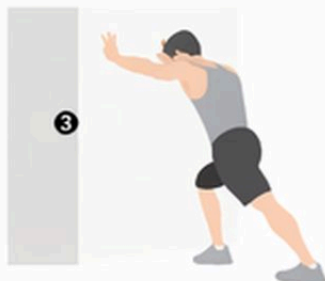
2. Estiramiento de isquiotibiales sentado

Siéntese con una pierna estirada. Doble la otra pierna de modo que el pie quede cerca del muslo de la pierna estirada. Intente tocarse los dedos de los pies con las manos. Mantenga la posición durante 10-15 segundos, luego relájese. Repita 3 veces con cada pierna (consulte la Figura 2).



3. Estiramiento de pantorrillas y tendón de Aquiles

Póngase de pie con ambas manos apoyadas contra una pared o un árbol, y coloque un pie detrás del otro. Mantenga la pierna trasera estirada y el talón en el suelo, e inclínese hacia la pared o el árbol. Mantenga la posición durante 10-15 segundos, luego relájese. Repita 3 veces con cada pierna (consulte la Figura 3).



4. Estiramiento de cuádriceps

Lleve su mano derecha hacia atrás, agarre su pie derecho y tírelo lentamente hacia sus caderas hasta que sienta un estiramiento en la parte frontal del muslo. Mantenga la posición durante 10-15 segundos, luego relájese. Repita 3 veces con cada pierna (consulte la Figura 4).



5. Estiramiento del sartorio (músculo del muslo interno)

Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas apuntando hacia afuera. Agarre sus pies con ambas manos y tírelos suavemente hacia la ingle. Mantenga la posición durante 10-15 segundos, luego relájese. Repita 3 veces (consulte la Figura 5).



Instrucciones de uso seguro

1. Asegúrese de haber leído completamente este manual antes de montar y utilizar este dispositivo. Solo instalando, manteniendo y utilizando correctamente este dispositivo podrá obtener resultados seguros y efectivos. Asegúrese de que todos los usuarios de este dispositivo estén informados de todas las advertencias y precauciones de uso.

2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, consulte a su médico para determinar si tiene alguna lesión o condición médica que pueda poner en peligro su salud y seguridad, o impedirle usar este equipo. Si actualmente está tomando medicamentos para la frecuencia cardíaca, la presión arterial o los niveles de colesterol, el consejo de su médico es muy importante.

3. Preste atención a las diversas señales que envía su cuerpo. Advertencia: El ejercicio inadecuado o excesivo puede dañar su salud. Si siente dolor, congestión miocárdica, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, colapso, mareos o cualquier molestia, deje de ejercitarse inmediatamente y consulte a un médico antes de continuar con su plan de ejercicios.

4. Supervise a sus hijos y manténgalos alejados de este dispositivo. Este dispositivo solo es adecuado para adultos.

5. Coloque este dispositivo sobre una superficie dura, nivelada, protectora o alfombrada. Para asegurar un uso seguro, deje al menos 0,5 metros de espacio libre alrededor.

6. Antes de hacer ejercicio, verifique que todos los tornillos, tuercas y demás piezas de ferretería estén completamente instalados y bien asegurados.

7. **ADVERTENCIA:** Este equipo solo puede usarse de manera segura si las piezas sujetas a desgaste/daño se revisan periódicamente.

8. **Advertencia:** Coloque el dispositivo sobre una superficie estable y completamente nivelada para la instalación. Úselo de acuerdo con las instrucciones. Si encuentra algún componente defectuoso durante la instalación o inspección del dispositivo, o escucha ruidos inusuales durante el uso, deje de usarlo inmediatamente. No use el dispositivo hasta que se resuelvan los problemas pertinentes.

9. Use ropa deportiva ajustada durante el ejercicio y evite usar ropa suelta para evitar quedar atrapado en las partes móviles.

10. Este dispositivo ha pasado las pruebas relevantes de las normas SGS. Es adecuado para uso doméstico. El peso máximo del usuario es: 120KG.

11. Al levantar y mover la máquina, tenga cuidado para evitar lesiones en la espalda. Utilice técnicas de levantamiento adecuadas y solicite ayuda si es necesario.

12. Todas las piezas móviles deben mantenerse regularmente cada semana (como bielas, volantes, etc.). Verifíquelas antes de cada uso. Si encuentra que están rotas o sueltas, repárelas o reemplácelas inmediatamente. Puede seguir usándolas después de que se hayan restaurado a buenas condiciones de funcionamiento.

13. Preste especial atención a las piezas que son más susceptibles al desgaste.

14. Ajuste todas las piezas ajustables al valor máximo antes de la instalación.

15. Este producto es equipo de fitness para adultos. Los niños deben usarlo bajo la supervisión de sus tutores.

Precauciones de uso

1. No utilice este producto para realizar acciones peligrosas.
2. Si este producto se utiliza bajo la guía de profesionales del fitness, se obtendrán mejores resultados. Este producto es una bicicleta estática de interior de Clase C y no puede utilizarse como equipo auxiliar médico. Tenga en cuenta esto.
3. ¡Advertencia! Los métodos de ejercicio incorrectos y el uso excesivo pueden perjudicar su salud. Nuestra empresa no se hará responsable de las lesiones causadas por enfermedades repentinas o por un uso indebido.
4. Elabore un plan de entrenamiento razonable antes de usarlo y utilice este producto estrictamente de acuerdo con el plan.
5. La resistencia de este producto es ajustable, elija la resistencia adecuada.
6. Utilice este producto de manera segura; consulte las instrucciones de uso.
7. Revise todos los pernos y tornillos cuidadosamente antes de usarlo para garantizar su seguridad.
8. La base debe apretarse durante la instalación. Después de la instalación, excepto para el ajuste de la resistencia y el ajuste de la pantalla, los demás ajustes deben realizarse antes de usar el producto y fijarse con tornillos. Solo puede utilizarse después de confirmar que no se aflojará.
9. El producto debe colocarse sobre una superficie nivelada. Si la superficie no está nivelada, la base del equipo puede ajustarse para equilibrar el producto.
10. Después de dejar de usarlo, la resistencia debe aumentarse al máximo para evitar que niños sin supervisión lo usen accidentalmente. Está prohibido usarlo sin supervisión.
11. Al utilizar la bicicleta estática, asegúrese de que haya al menos 1 metro de espacio libre y seguro alrededor de la bicicleta estática. El producto ocupa un área de 101*56*120 cm.

INTRODUCCIÓN

Lea atentamente este manual de instrucciones antes de usar el equipo de fitness.

- No utilice el producto si la carcasa está agrietada, rota o desprendida (estructura interna expuesta) o si la parte de soldadura está agrietada. De lo contrario, podrían producirse accidentes o lesiones.
- No use ni almacene la bicicleta de spinning en lugares húmedos, como en exteriores o cerca de baños.
- No use ni almacene el producto en lugares expuestos a la luz solar directa, cerca de estufas u otros lugares de alta temperatura, ni sobre aparatos de calefacción como alfombras eléctricas. De lo contrario, el sistema electrónico podría dañarse.

ADVERTENCIA

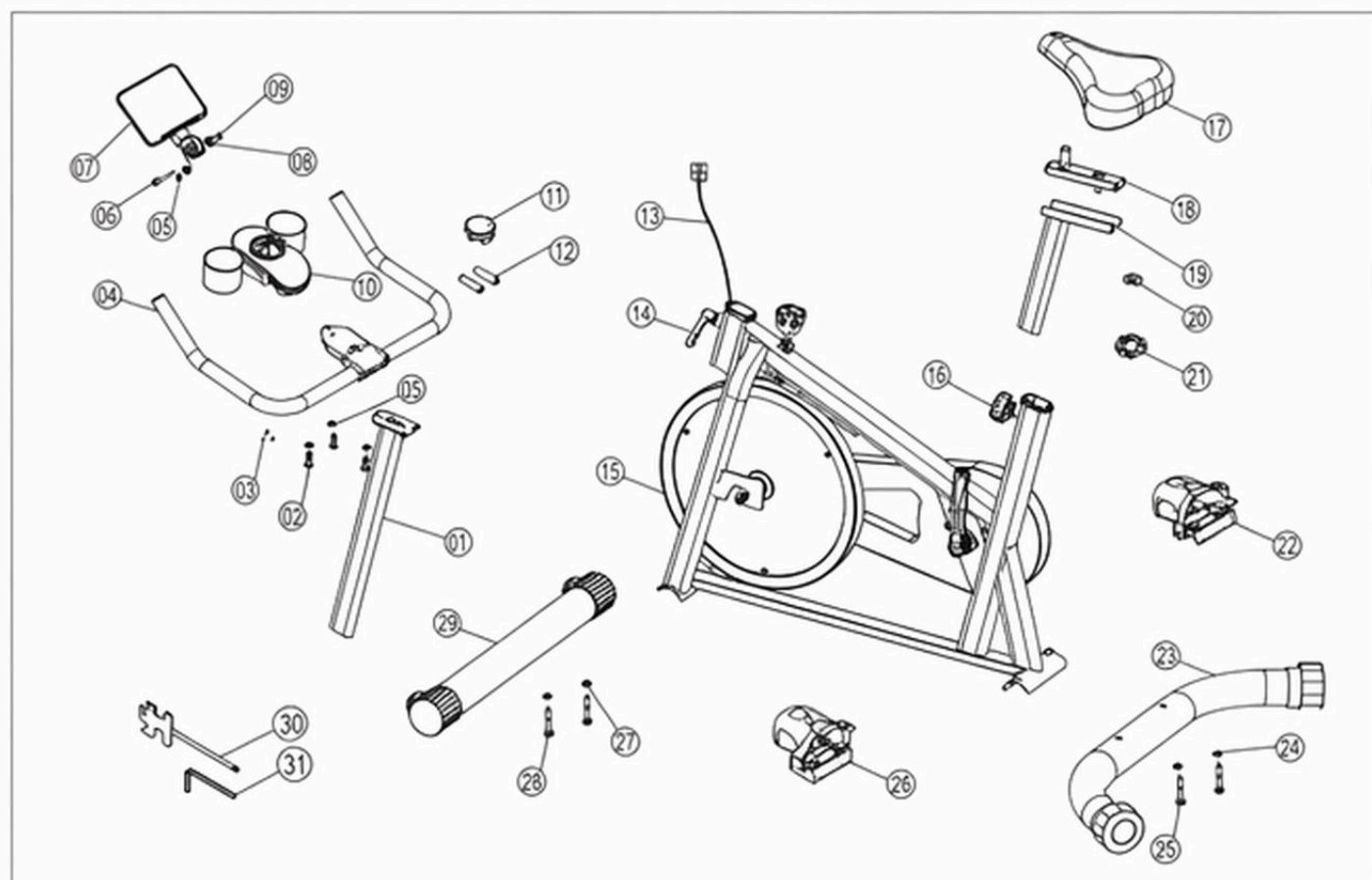
- No lo use si no puede expresarse o no puede operar la máquina. Podrían producirse accidentes o lesiones.
- Las personas que normalmente hacen poco ejercicio no deben realizar ejercicio intenso repentinamente en una bicicleta de spinning.
- No lo use después de comer o beber, cuando esté cansado, justo después de hacer ejercicio o cuando su condición física sea anormal. Puede causar daños a su salud.
- No lo use mientras come, bebe o realiza otras actividades.
- No lo use cuando sus sentidos estén disminuidos, como después de beber alcohol. Esto puede provocar accidentes o lesiones.
- No lo use con objetos duros en los bolsillos del pantalón. Podrían producirse accidentes o lesiones.

INTRODUCCIÓN

Lea atentamente este manual de instrucciones antes de utilizar el equipo de fitness.

N.º	Piezas	Cant.
1	Conjunto del tubo vertical	1
2	Tornillos de cabeza cilíndrica con hexágono interior	3
3	Tornillos de rosca con cabeza Phillips	3
4	Conjunto del marco del instrumento	1
5	Arandelas planas	5
6	Tornillos de bloqueo	1
7	Soperte para teléfono móvil	1
8	Arandelas planas	1
9	Tornillos de bloqueo	1
10	Cubiertas superior e inferior	1
11	Medidor electrónico	1
12	Baterías	2
13	Cable de conexión del marco	1
14	Perillas de ajuste en forma de L	1
15	Conjunto del marco principal	1
16	Perilla de flor de ciruelo	1

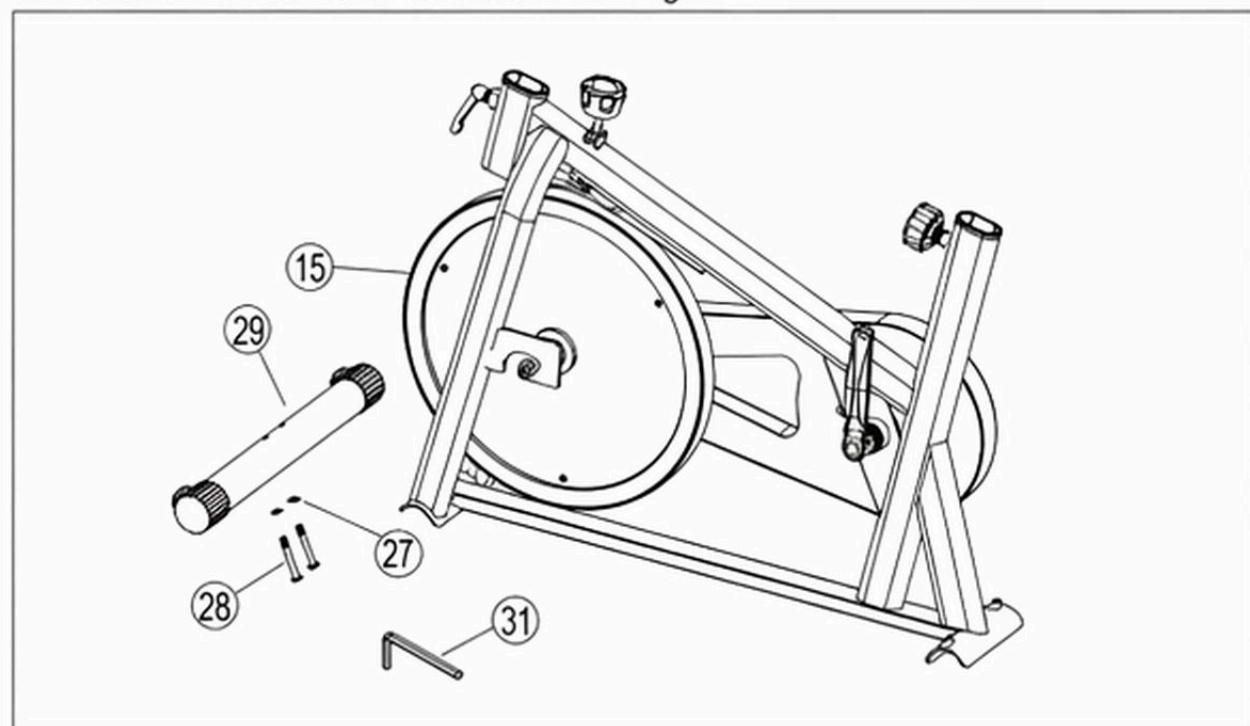
N.º	Piezas	Cant.
17	Cojín	1
18	Conjunto del tubo deslizante del asiento	1
19	Conjunto del tubo telescópico del asiento trasero	1
20	Arandela plana	1
21	Perilla hueca de flor de ciruelo	1
22	Pedal derecho	1
23	Conjunto del tubo de la pata trasera	1
24	Junta de arco	2
25	Tornillo de cabeza con hexágono interior	2
26	Pedal izquierdo	1
27	Junta de arco	2
28	Tornillo de cabeza con hexágono interior	2
29	Conjunto del tubo de la pata delantera	1
30	Llave hexagonal	1
31	Llave combinada	2



INTRODUCCIÓN

Lea atentamente este manual de instrucciones antes de usar el equipo de fitness.

1. Utilice dos tornillos de cabeza hueca hexagonal n.º 28 M8*60 y la arandela curva n.º 27 20*8,5*1,5t para fijar el conjunto del marco principal n.º 15 y el conjunto del tubo de la pata delantera n.º 29. Como se muestra en la figura 1:



2. Utilice dos tornillos de cabeza hueca hexagonal n.º 25 M8*60 y la arandela curva n.º 24 20*8,5*1,5t para fijar el conjunto del marco principal n.º 15 y el conjunto del tubo de la pata trasera n.º 23. Como se muestra en la figura 2:

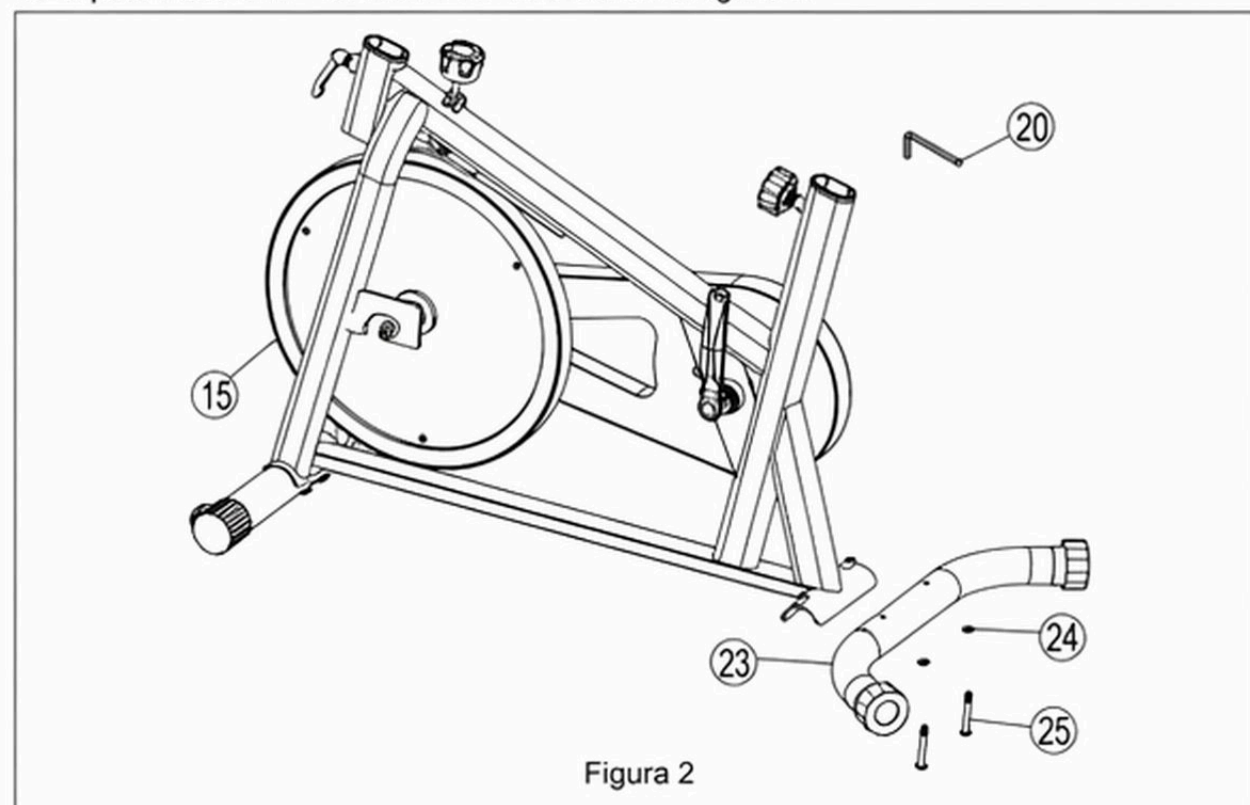


Figura 2

3. Alinee las cubiertas superior e inferior No. 10 con las ranuras del soporte para teléfono móvil No. 07 e introdúzcalas, luego use los tornillos de bloqueo No. 06 8*35, los tornillos de bloqueo No. 09 6*12, dos arandelas planas No. 05 16*8.5*1.5, una arandela plana No. 08 16*8.5*1, y utilice dos llaves hexagonales No. 31 (5 mm) para fijarlos. Como se muestra en la Figura 3:

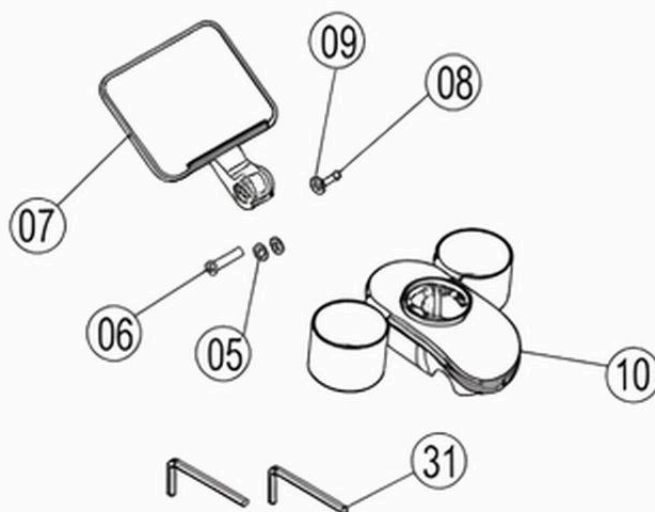


Figura 3

4. Monte las cubiertas superior e inferior No. 10 y el conjunto del bastidor del instrumento No. 04, y use los tornillos autorroscantes de cabeza pequeña en cruz No. 03 M4*15 para fijar las cubiertas superior e inferior desde la parte inferior hasta la superior del conjunto del bastidor del instrumento usando una llave abierta de cruz No. 30. Como se muestra en la Figura 4:

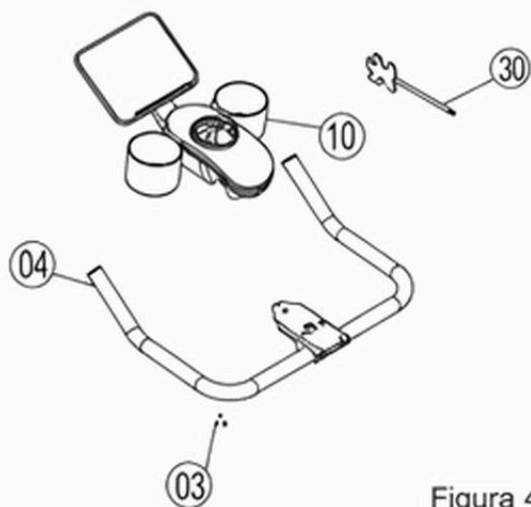


Figura 4

5. Monte el conjunto del bastidor del instrumento No. 04 y el tubo vertical No. 01, luego use la llave hexagonal No. 31 (5 mm) para apretar tres tornillos hexagonales de cabeza cilíndrica M8*16 No. 02 y tres arandelas No. 05 16*8.5*1.5. Como se muestra en la Figura 5:

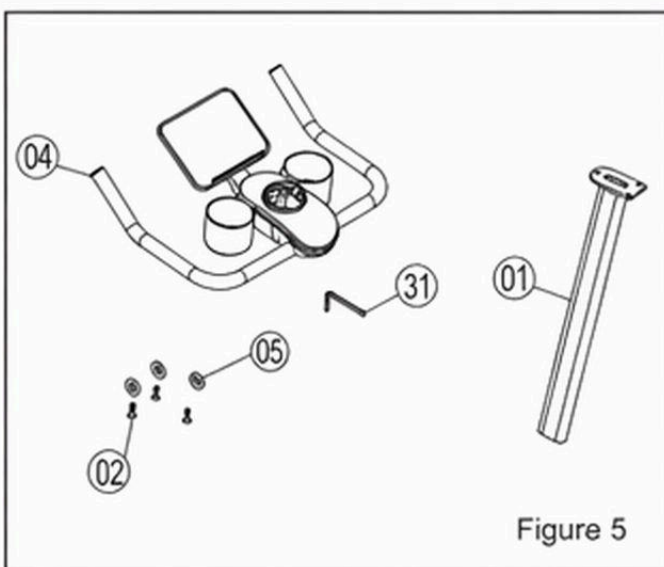


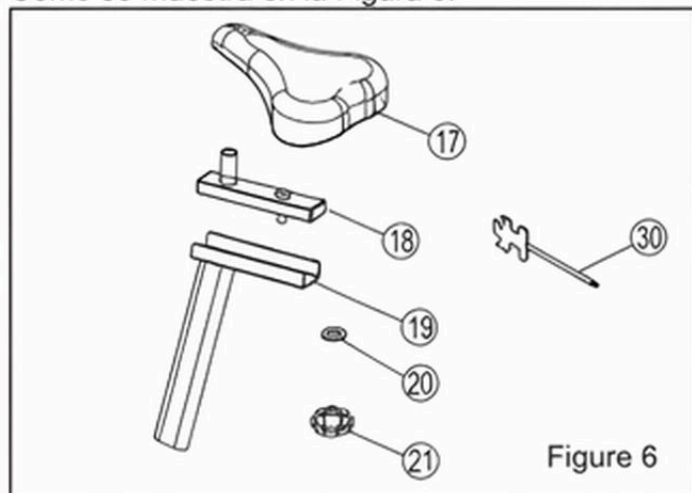
Figure 5

INTRODUCCIÓN

Lea atentamente este manual de instrucciones antes de utilizar el equipo de fitness.

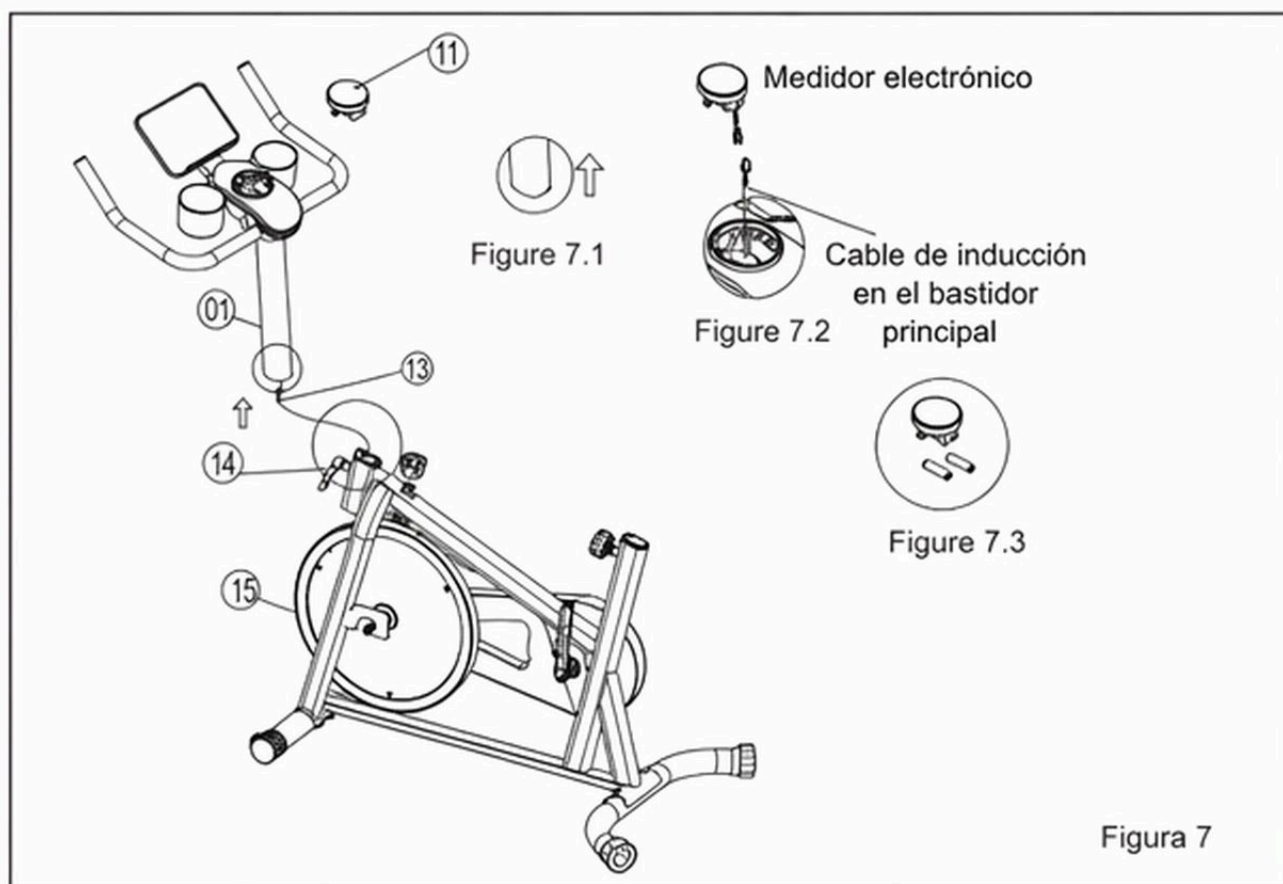
6. Instale el conjunto del tubo telescópico trasero del asiento n.º 19, el conjunto del tubo deslizante del asiento n.º 18 y el cojín del asiento n.º 17, la junta n.º 20 y fíjelos juntos con la perilla hueca de flor de ciruelo n.º 21.

El cojín del asiento también puede deslizarse hacia adelante y hacia atrás para ajustar la distancia. Como se muestra en la Figura 6:

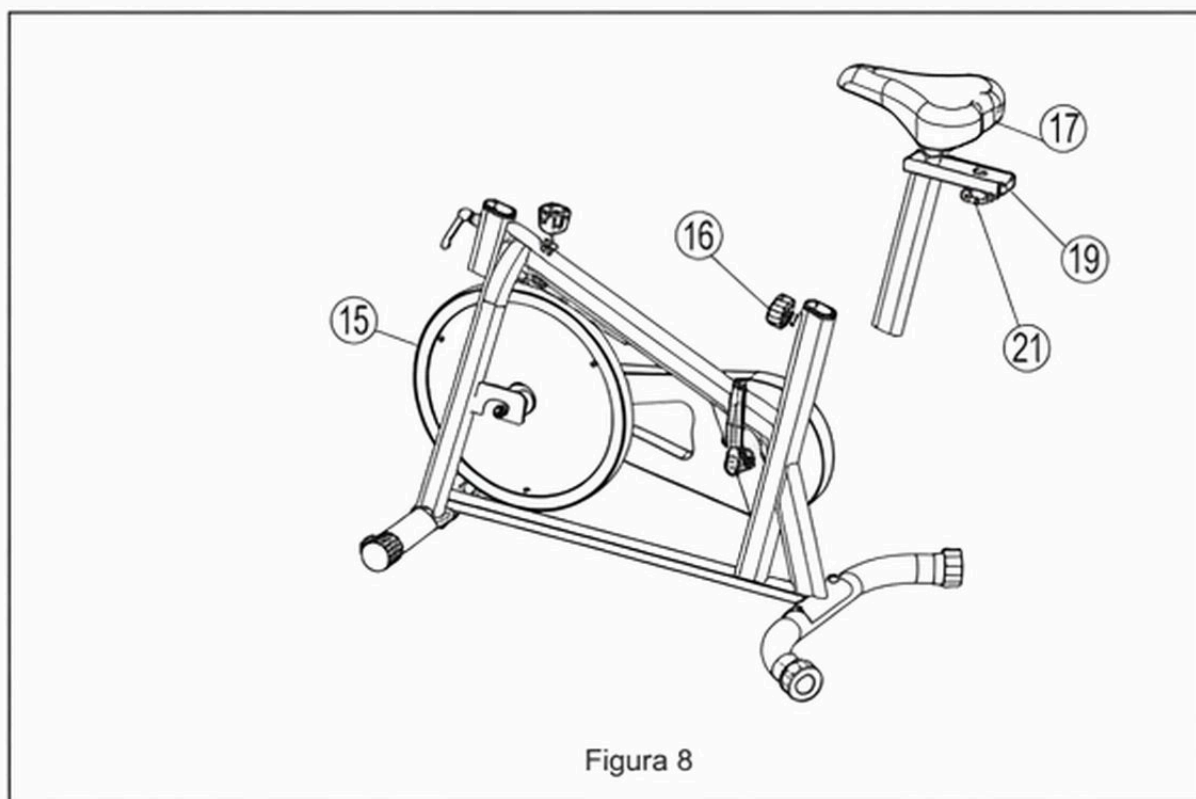


7. Coloque el cable de inducción en el elevador del conjunto del bastidor principal n.º 15 a través del conjunto del elevador n.º 01 e insértelo en el medidor electrónico n.º 11, como se muestra en la Figura 7.1. Conecte el cable de conexión del bastidor al medidor electrónico n.º 11, como se muestra en la Figura 7.2. Instale el elevador n.º 01 en el elevador del conjunto del bastidor principal n.º 15 y fíjelo con la perilla de ajuste n.º 14, como se muestra en la Figura 7.

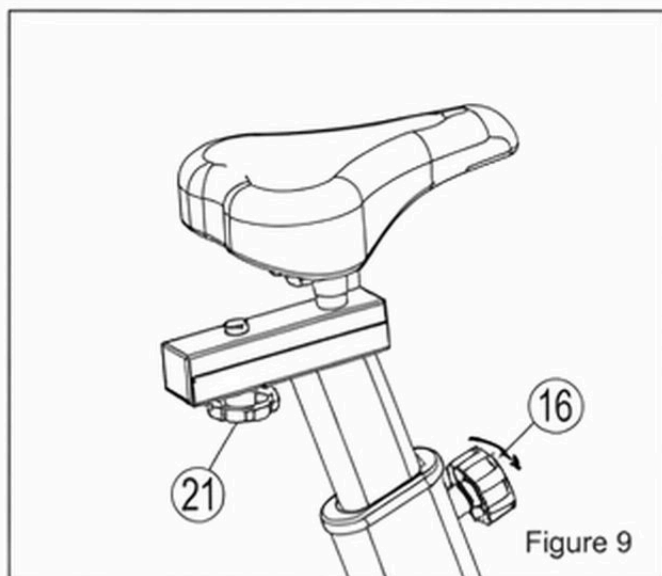
Coloque la batería en el medidor electrónico, como se muestra en la Figura 7.3.



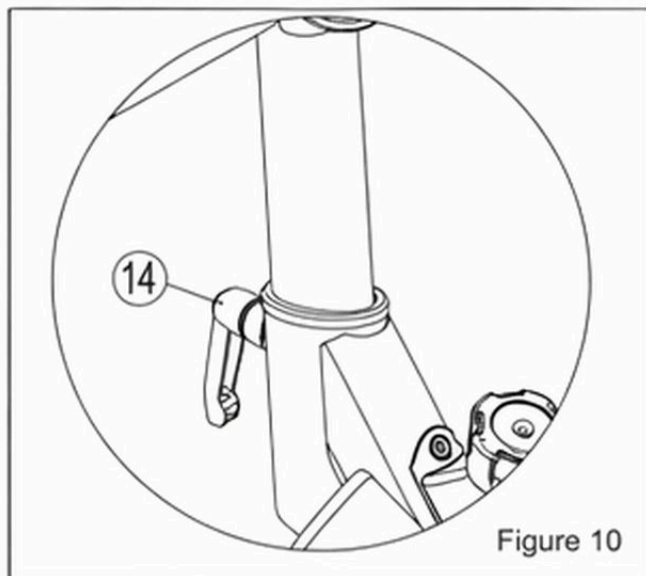
8. Inserte el conjunto de cojín ensamblado n.º 17/19/21 en el bastidor principal n.º 15. Como se muestra en la Figura 8:



9. El cojín del asiento se puede ajustar hacia arriba y hacia abajo mediante la perilla de flor de ciruelo n.º 16 con múltiples orificios. Como se muestra en la Figura 9:

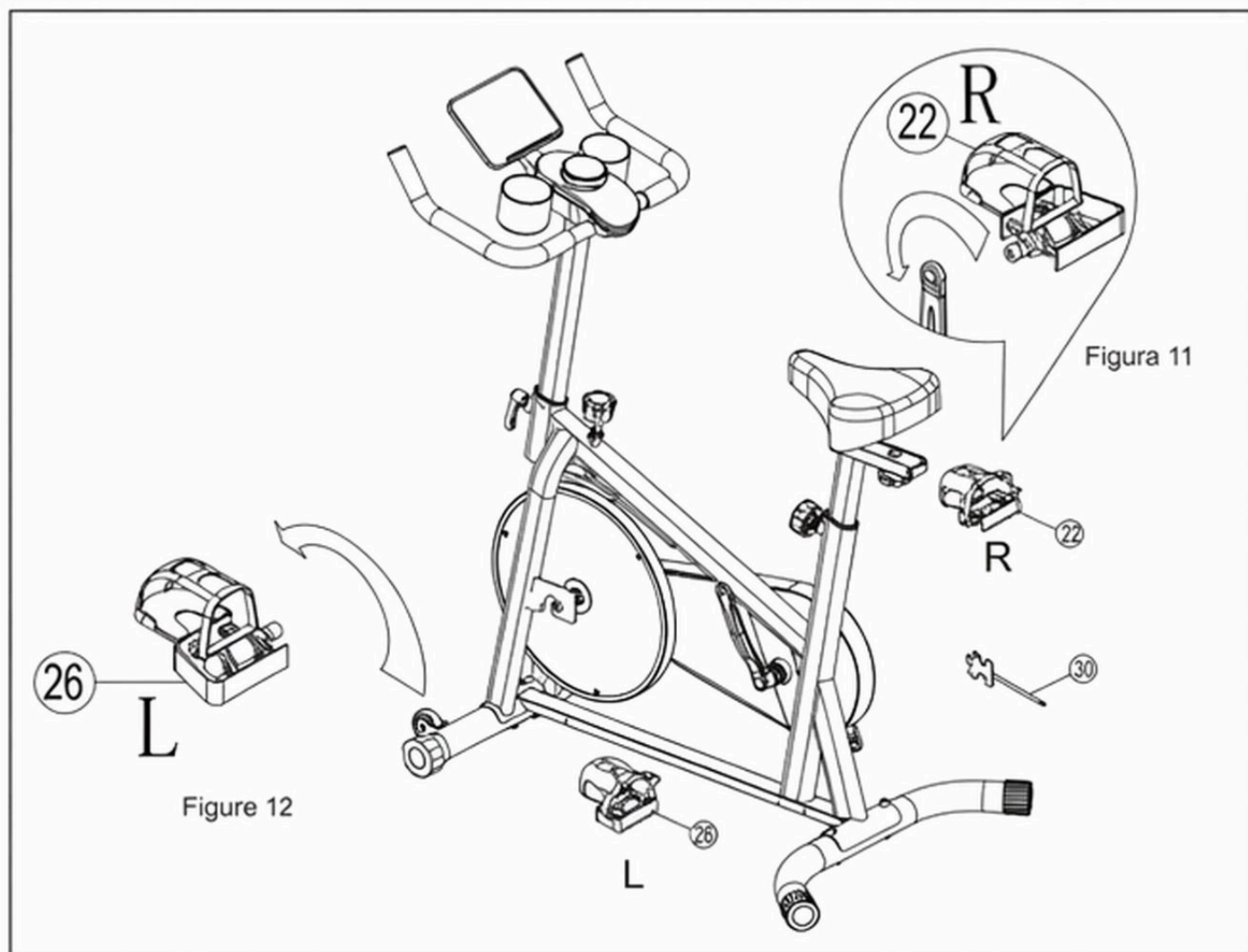


10. El conjunto del reposabrazos se puede ajustar hacia arriba y hacia abajo mediante la perilla de ajuste en forma de L n.º 14. Como se muestra en la Figura 10:



11. Alinee el pedal n.º 22 R con la abertura roscada del brazo de la manivela y gírelo en sentido antihorario como se indica con la flecha. Como se muestra en la Figura 11:

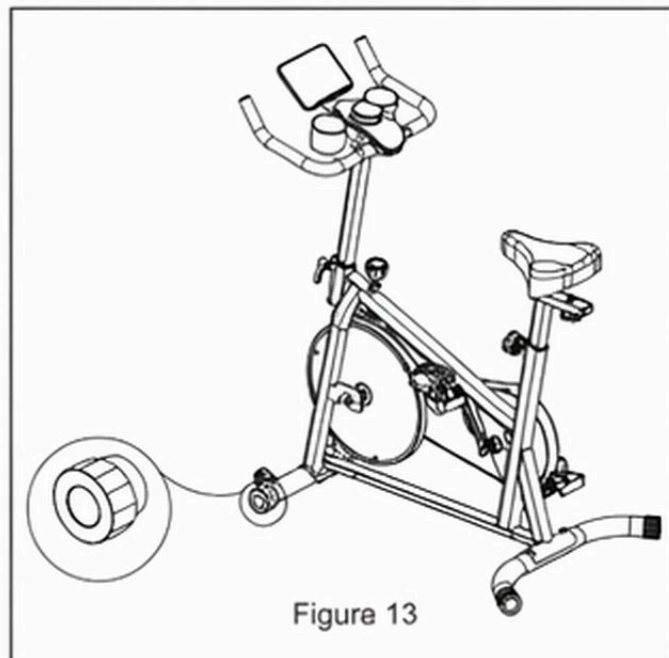
12. Alinee el pedal n.º 26 L con la abertura roscada del brazo de la manivela y gírelo en sentido antihorario como se indica con la flecha para instalarlo. Como se muestra en la Figura 12:



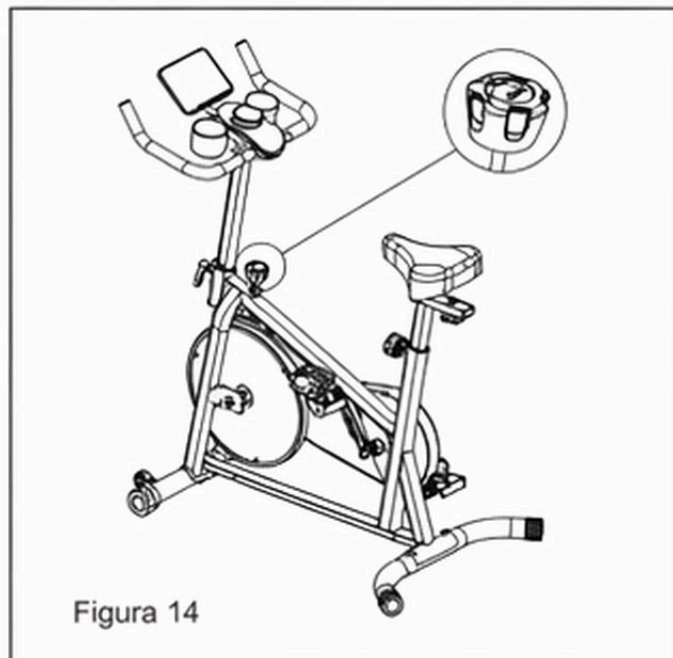
INTRODUCCIÓN

Lea atentamente este manual de instrucciones antes de utilizar el equipo de fitness.

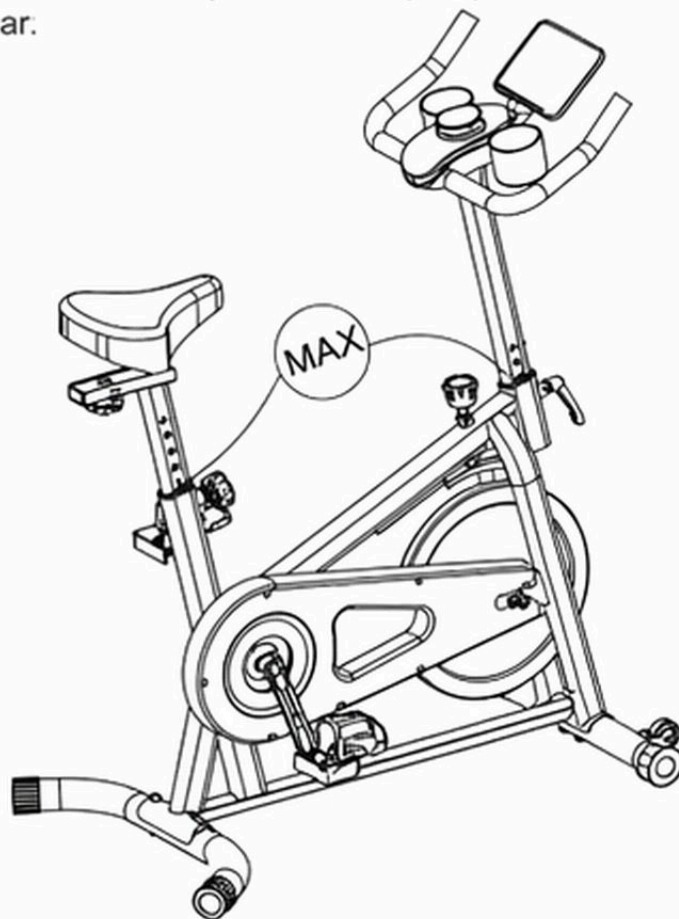
13. Si el equipo completo no está estable después del montaje, puede girar las ruedas a mano para realizar pequeños ajustes. Como se muestra en la Figura 13:

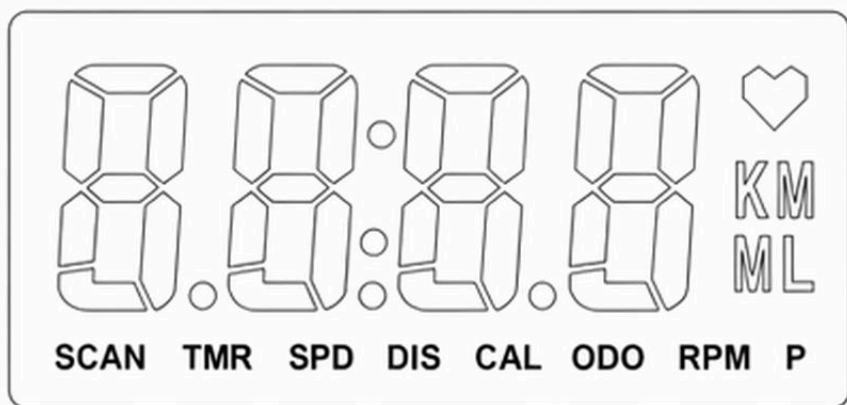


14. Gire la perilla de ajuste hacia adelante y hacia atrás para aumentar o disminuir la resistencia. Presione directamente hacia abajo para frenar de manera urgente. Como se muestra en la Figura 14:



15. Después de ensamblar todas las piezas, verifique que los tornillos de cada parte estén apretados antes de usar.





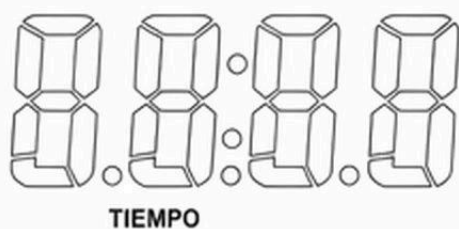
Función de visualización

1. El medidor no funcionará si la batería no está instalada. Para un funcionamiento adecuado, asegúrese de que el medidor esté bien colocado en su lugar y de que los cables del medidor estén correctamente conectados.
2. Cuando no esté en uso, la pantalla estará en blanco. Para usarla, simplemente comience a pedalear y la pantalla mostrará su tiempo/distancia recorrida/número de veces/tiempo total/calorías.
3. La pantalla se iniciará automáticamente en el modo Escaneo. En este modo, el icono SCAN en el lado izquierdo de la pantalla será visible y parpadeará. El modo recorrerá cada función de visualización a medida que usted trabaja. Presione el botón de visualización y suéltelo para seleccionar la siguiente función de visualización. Esta función permanecerá en la pantalla durante toda la sesión de entrenamiento. Presione nuevamente el botón de visualización para recorrer cada función de visualización.
4. Para restablecer la pantalla, mantenga presionado el botón de visualización hasta que la pantalla se muestre completamente una vez, luego suelte el botón. La función de visualización ahora se restablecerá a cero.

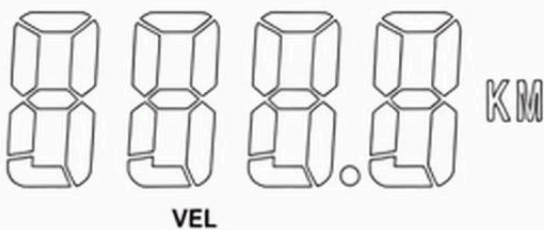
SCAN: Esta función permite que el programa escanee o gire automáticamente cada dato de entrenamiento (tiempo, velocidad, distancia, calorías, distancia total). Cuando el icono SCAN en el lado izquierdo de la pantalla está encendido y parpadeando, la función de escaneo está en funcionamiento.

INTRODUCCIÓN

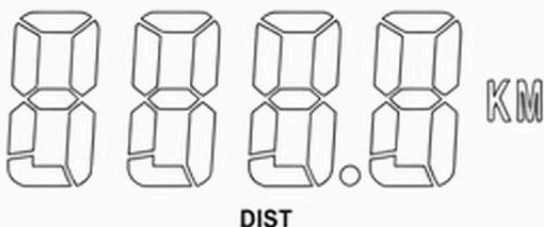
Lea atentamente este manual de instrucciones antes de utilizar el equipo de fitness.



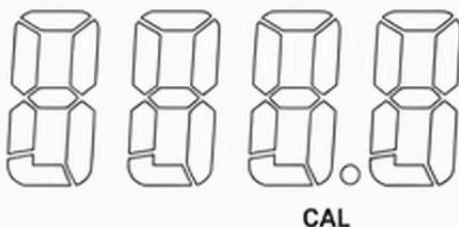
TIEMPO: Esta función muestra la duración de su entrenamiento.



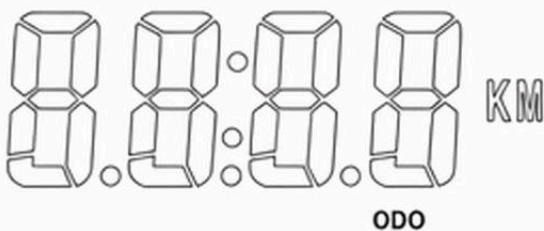
VEL - Velocidad: Esta función muestra su velocidad mientras entrena.



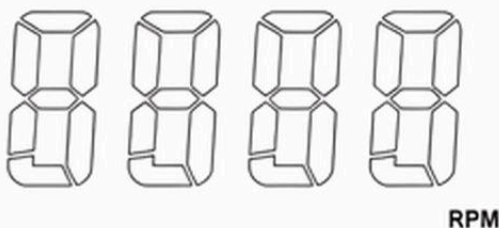
DIST - Distancia: Esta función muestra la distancia que ha recorrido en una sola sesión de ejercicio durante el entrenamiento.



CAL - Calorías: Esta función muestra las calorías que ha quemado durante el entrenamiento. El conteo de calorías se basa en el peso corporal promedio, por lo que el resultado es solo una estimación. El resultado no debe utilizarse con fines médicos.



ODO - Kilometraje total: Esta función muestra el kilometraje total que ha acumulado durante el entrenamiento.



RPM - Cadencia: Esta función muestra los datos de cadencia en tiempo real mientras pedalea, es decir, cuántas veces pedalea por minuto.

INTRODUÇÃO

Leia atentamente este manual de instruções antes de utilizar o equipamento de fitness.

ATENÇÃO

1. Técnicas de exercício inadequadas ou uso excessivo podem impactar negativamente sua saúde. Nossa empresa não se responsabiliza por quaisquer lesões causadas por condições médicas súbitas ou uso indevido deste equipamento.

2. Para minimizar o risco de lesões, sempre siga as precauções básicas de segurança ao utilizar este equipamento de fitness, incluindo as seguintes diretrizes.

ISENÇÕES DE RESPONSABILIDADE

Todas as informações, ilustrações e especificações neste manual estavam em vigor no momento da publicação. As ilustrações utilizadas neste manual são apenas para fins de referência representativa. Reservamo-nos o direito de fazer quaisquer alterações de especificações ou design sem aviso prévio.

PERIGO



Leia este manual antes de usar ou realizar manutenção.

O não cumprimento das instruções e das precauções de segurança pode resultar em lesões graves ou morte.

AVISO

Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico para determinar se você possui alguma lesão ou condição médica preexistente que possa representar um risco para a sua saúde e segurança ou impedir o uso deste equipamento. Se você estiver atualmente em tratamento médico para regulação da frequência cardíaca, da pressão arterial ou dos níveis de colesterol, o conselho do seu médico é especialmente importante.

AVISO

1. Este equipamento de exercício não se destina ao uso por indivíduos (incluindo crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou com falta de experiência e conhecimento, a menos que tenham recebido supervisão ou instruções sobre o seu uso por uma pessoa responsável.

2. Preste muita atenção aos sinais do seu corpo.

Atenção: Exercícios impróprios ou excessivos podem ser prejudiciais à sua saúde. Se você sentir dor, aperto no peito, batimentos cardíacos irregulares, falta de ar, tontura, desmaio ou qualquer desconforto, interrompa o exercício imediatamente e consulte o seu médico antes de continuar o seu programa de exercícios.

Aquecimento

Faça alongamentos antes de se exercitar. Os músculos aquecidos são mais fáceis de alongar, portanto comece com um aquecimento de 5 a 10 minutos e, em seguida, realize os alongamentos mostrados abaixo:

5 vezes, mantendo cada alongamento por 10 segundos ou mais por perna. Repita após o seu treino.

1. Alongamento para baixo

Dobre ligeiramente os joelhos e incline lentamente o corpo para a frente. Relaxe as costas e os ombros e tente tocar os dedos dos pés com as mãos. Mantenha por 10-15 segundos, depois relaxe. Repita 3 vezes (consulte a Figura 1).



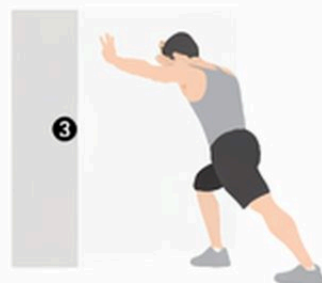
2. Alongamento dos isquiotibiais sentado

Sente-se com uma perna estendida. Dobre a outra perna de modo que o pé fique próximo à parte interna da perna estendida. Tente tocar os dedos dos pés com as mãos. Mantenha por 10-15 segundos, depois relaxe. Repita 3 vezes para cada perna (consulte a Figura 2).



3. Alongamento para panturrilha e tendão de Aquiles

Fique em pé com as duas mãos apoiadas na parede ou em uma árvore, e coloque um pé atrás do outro. Mantenha a perna de trás estendida com o calcanhar no chão e incline-se em direção à parede ou à árvore. Mantenha por 10-15 segundos, depois relaxe. Repita 3 vezes para cada perna (consulte a Figura 3).



4. Alongamento dos quadríceps

Leve a mão direita para trás, segure o pé direito e puxe lentamente em direção ao quadril até sentir o alongamento na parte da frente da coxa. Mantenha por 10-15 segundos, depois relaxe. Repita 3 vezes para cada perna (consulte a Figura 4).



5. Alongamento do sartório (músculo da parte interna da coxa)

Sente-se com os pés voltados um para o outro e os joelhos apontados para fora. Segure os pés com as duas mãos e puxe suavemente em direção à virilha. Mantenha por 10-15 segundos, depois relaxe. Repita 3 vezes (consulte a Figura 5).



Instruções de utilização segura

1. Certifique-se de que leu este manual atentamente antes de montar e utilizar este equipamento. Somente com a instalação, manutenção e utilização adequadas deste equipamento poderá obter resultados seguros e eficazes. Certifique-se de que todos os utilizadores deste equipamento sejam informados sobre todos os avisos e precauções de utilização.

2. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico para determinar se tem alguma lesão ou condição médica que possa colocar em risco a sua saúde e segurança, ou impedir a utilização deste equipamento. Se estiver atualmente a tomar medicação para a frequência cardíaca, pressão arterial ou níveis de colesterol, o conselho do seu médico é muito importante.

3. Esteja atento aos vários sinais enviados pelo seu corpo. Aviso: Exercícios inadequados ou excessivos podem prejudicar a sua saúde. Se sentir dor, congestão miocárdica, batimentos cardíacos irregulares, falta de ar, desmaio, tontura ou qualquer desconforto, pare o exercício imediatamente e consulte um médico antes de continuar o seu plano de exercícios.

4. Supervise as crianças e mantenha-as afastadas deste equipamento. Este equipamento é adequado apenas para adultos.

5. Coloque este equipamento numa superfície dura, nivelada, protegida ou alcatifada. Para garantir uma utilização segura, deive pelo menos 0,5 metros de espaço livre à sua volta.

6. Antes de exercitar-se, verifique se todos os parafusos, porcas e outras peças de fixação estão totalmente instalados e bem apertados.

7. AVISO: Este equipamento só pode ser utilizado em segurança se as peças sujeitas a desgaste/ danos forem verificadas regularmente.

8. Aviso: Coloque o equipamento numa superfície estável e completamente nivelada para instalação. Utilize de acordo com as instruções. Se detetar algum componente defeituoso durante a instalação ou a inspeção do equipamento, ou ouvir ruídos invulgares durante a utilização, pare de o utilizar imediatamente. Não utilize o equipamento até que os problemas relevantes sejam resolvidos.

9. Use roupa desportiva ajustada durante o exercício e evite usar roupas largas para evitar que fiquem presas em quaisquer partes móveis.

10. Este equipamento passou nos testes relevantes das normas SGS. É adequado para utilização doméstica. O peso máximo do utilizador é: 120 KG.

11. Ao levantar e mover o equipamento, tenha cuidado para evitar lesões nas costas. Utilize técnicas de elevação adequadas e peça ajuda, se necessário.

12. Todas as peças móveis devem ser mantidas regularmente todas as semanas (tais como manivelas, volantes, etc.). Verifique-as antes de cada utilização. Se forem encontradas partidas ou soltas, repare-as ou substitua-as imediatamente. Pode continuar a utilizá-las depois de estarem restauradas a boas condições de funcionamento.

13. Preste especial atenção às peças que estão mais sujeitas a desgaste.

14. Ajuste todas as peças ajustáveis ao valor máximo antes da instalação.

15. Este produto é um equipamento de fitness para adultos. Crianças devem utilizá-lo sob a supervisão dos seus responsáveis.

Precauções de Uso

1. Não utilize este produto para realizar ações perigosas.
2. Se este produto for utilizado sob a orientação de profissionais de fitness, obterá melhores resultados. Este produto é uma bicicleta ergométrica de interior Classe C e não pode ser utilizado como equipamento auxiliar médico. Esteja ciente disso.
3. Aviso! Métodos de exercício incorretos e uso excessivo podem prejudicar sua saúde! Nossa empresa não será responsabilizada por lesões causadas por doença súbita ou operação ilegal.
4. Faça um plano de treinamento razoável antes do uso e utilize este produto estritamente de acordo com o plano.
5. A resistência deste produto é ajustável, escolha a resistência adequada.
6. Utilize este produto com segurança, consulte as instruções de uso.
7. Verifique cuidadosamente todos os manípulos e parafusos antes do uso para garantir sua segurança.
8. A base precisa ser apertada durante a instalação. Após a instalação, exceto para o ajuste da resistência e do visor, outros ajustes devem ser feitos antes de usar o produto e fixados com parafusos. Só pode ser utilizado após confirmar que não irá afrouxar.
9. O produto deve ser colocado sobre uma superfície nivelada. Se a superfície estiver irregular, a base do equipamento pode ser ajustada para equilibrar o produto.
10. Após interromper o uso, a resistência deve ser aumentada ao máximo para impedir que crianças não supervisionadas o utilizem acidentalmente. É proibido utilizá-lo sem supervisão.
11. Ao utilizar a bicicleta ergométrica, certifique-se de que há pelo menos 1 metro de espaço livre ao redor da bicicleta. O produto ocupa uma área de 101*56*120 cm.

- Não utilize o produto se a carcaça estiver rachada, quebrada ou solta (estrutura interna exposta) ou se a parte soldada estiver rachada. Caso contrário, podem ocorrer acidentes ou ferimentos.
- Não utilize nem armazene a bicicleta de spinning em locais úmidos, como ao ar livre ou perto de banheiros.
- Não utilize nem armazene o produto em locais expostos à luz solar direta, perto de fogões ou outros locais de alta temperatura, nem sobre aparelhos de aquecimento, como carpetes elétricos. Caso contrário, o sistema eletrônico pode ser danificado.

AVISO

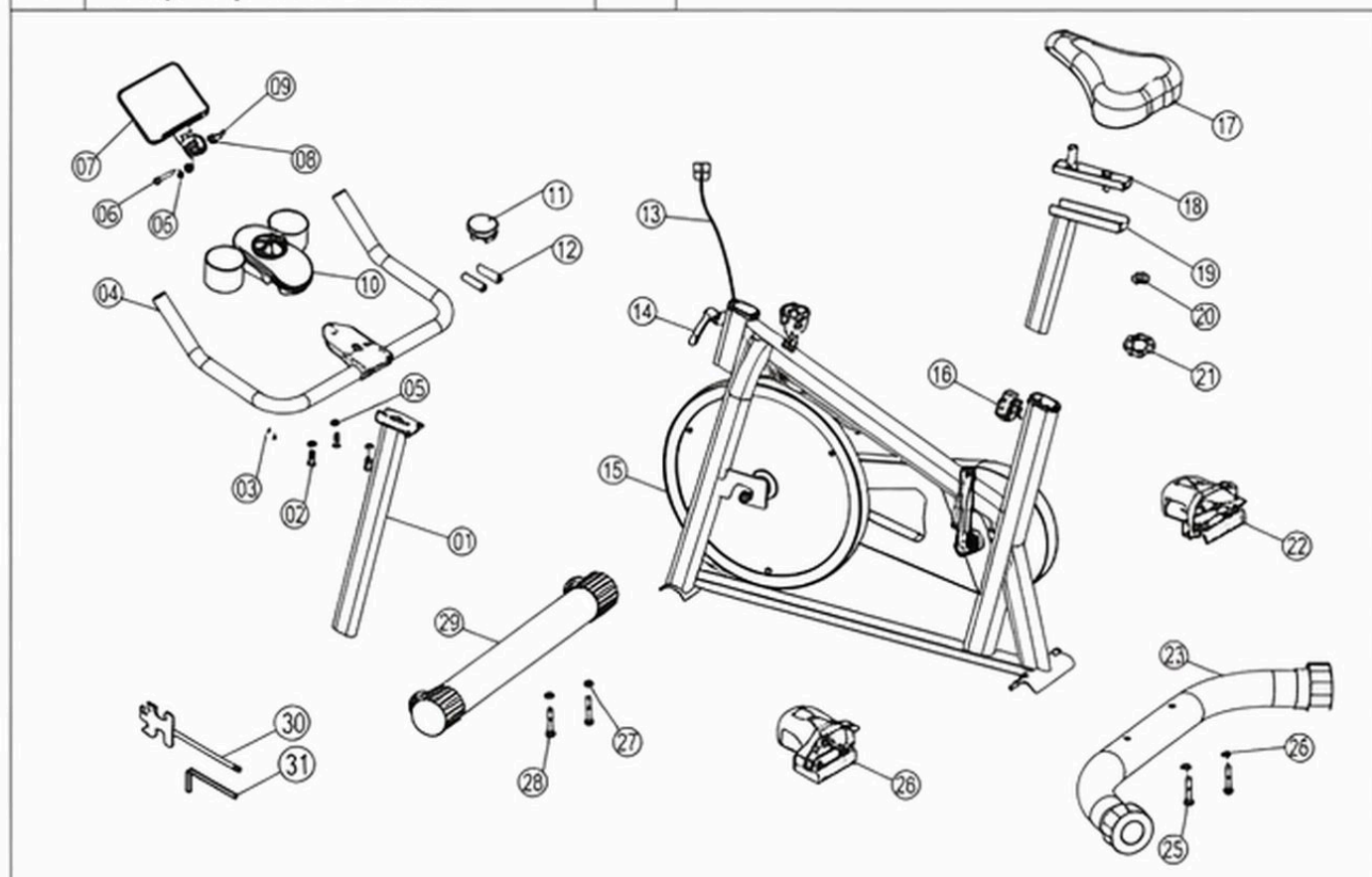
- Não utilize se você não puder se expressar ou não souber operar a máquina. Podem ocorrer acidentes ou ferimentos.
- Pessoas que geralmente fazem pouco exercício não devem repentinamente realizar exercícios intensos em uma bicicleta de spinning.
- Não utilize após comer ou beber, quando estiver cansado, logo após o exercício ou quando sua condição física estiver anormal. Isso pode causar danos à sua saúde.
- Não utilize enquanto estiver comendo, bebendo ou realizando outras atividades.
- Não utilize quando seus sentidos estiverem prejudicados, como após beber álcool. Isso pode resultar em acidentes ou ferimentos.
- Não utilize com objetos duros nos bolsos da calça. Podem ocorrer acidentes ou ferimentos.

INTRODUÇÃO

Leia atentamente este manual de instruções antes de utilizar o equipamento de fitness.

Nº.	Peças	Qtd.
1	Conjunto do tubo vertical	1
2	Parafusos de cabeça cilíndrica com sextavado interno	3
3	Parafusos autoatarraxantes de cabeça cruzada	3
4	Conjunto do suporte do painel	1
5	Arruelas planas	5
6	Parafusos de fixação	1
7	Suporte para telemóvel	1
8	Arruelas planas	1
9	Parafusos de fixação	1
10	Tampas superior e inferior	1
11	Medidor eletrónico	1
12	Baterias	2
13	Fio de ligação do quadro	1
14	Manípulos de ajuste em L	1
15	Conjunto do quadro principal	1
16	Manípulo tipo flor de ameixeira	1

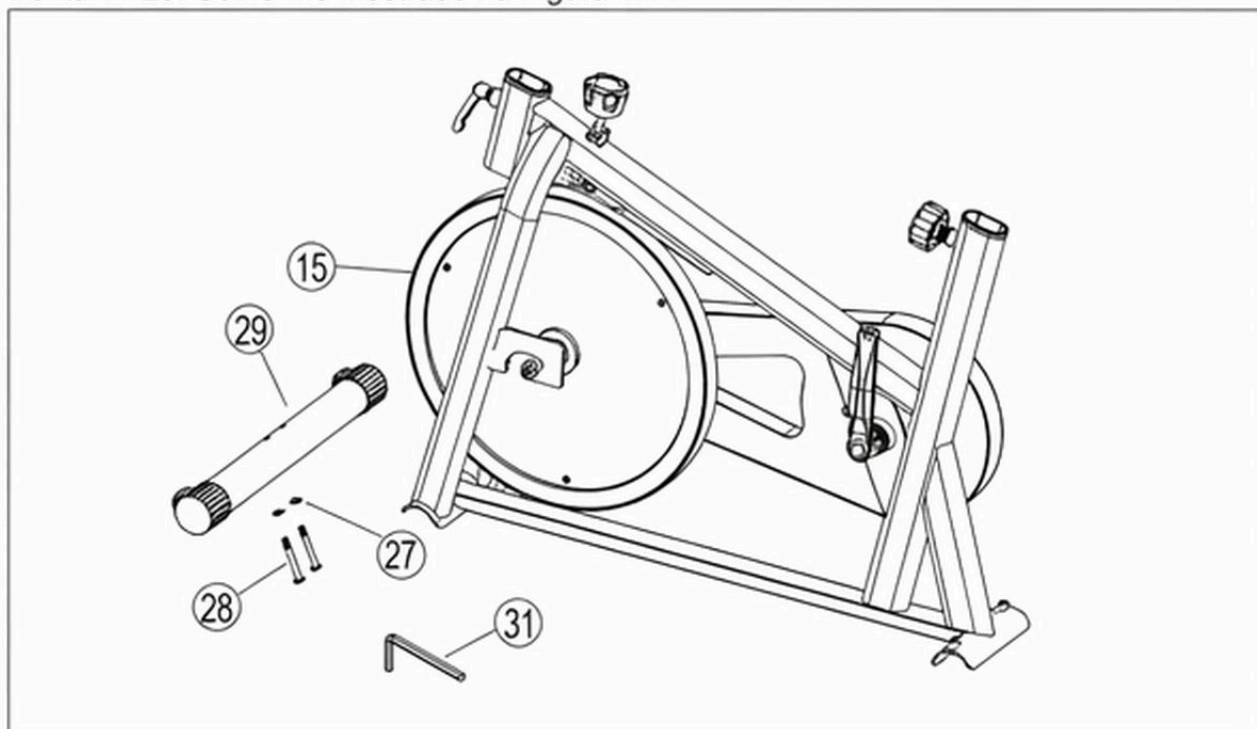
Nº.	Peças	Qtd.
17	Almofada	1
18	Conjunto do tubo deslizante do assento	1
19	Conjunto do tubo telescópico traseiro do assento	1
20	Arruela plana	1
21	Manípulo oco tipo flor de ameixeira	1
22	Pedal direito (R)	1
23	Conjunto do tubo da perna traseira	1
24	Junta de arco	2
25	Parafuso sextavado de cabeça	2
26	Pedal esquerdo (L)	1
27	Junta de arco	2
28	Parafuso sextavado de cabeça	2
29	Conjunto do tubo da perna dianteira	1
30	Chave sextavada	1
31	Chave combinada	2



INTRODUÇÃO

Leia atentamente este manual de instruções antes de utilizar o equipamento de fitness.

1. Utilize dois parafusos sextavados internos nº 28 M8*60 e uma arruela curvada nº 27 20*8,5*1,5t para fixar a unidade da estrutura principal nº 15 e a unidade do tubo da perna frontal nº 29. Conforme mostrado na Figura 1:



2. Utilize dois parafusos sextavados internos nº 25 M8*60 e uma arruela curvada nº 24 20*8,5*1,5t para fixar a unidade da estrutura principal nº 15 e a unidade do tubo da perna traseira nº 23. Conforme mostrado na Figura 2:

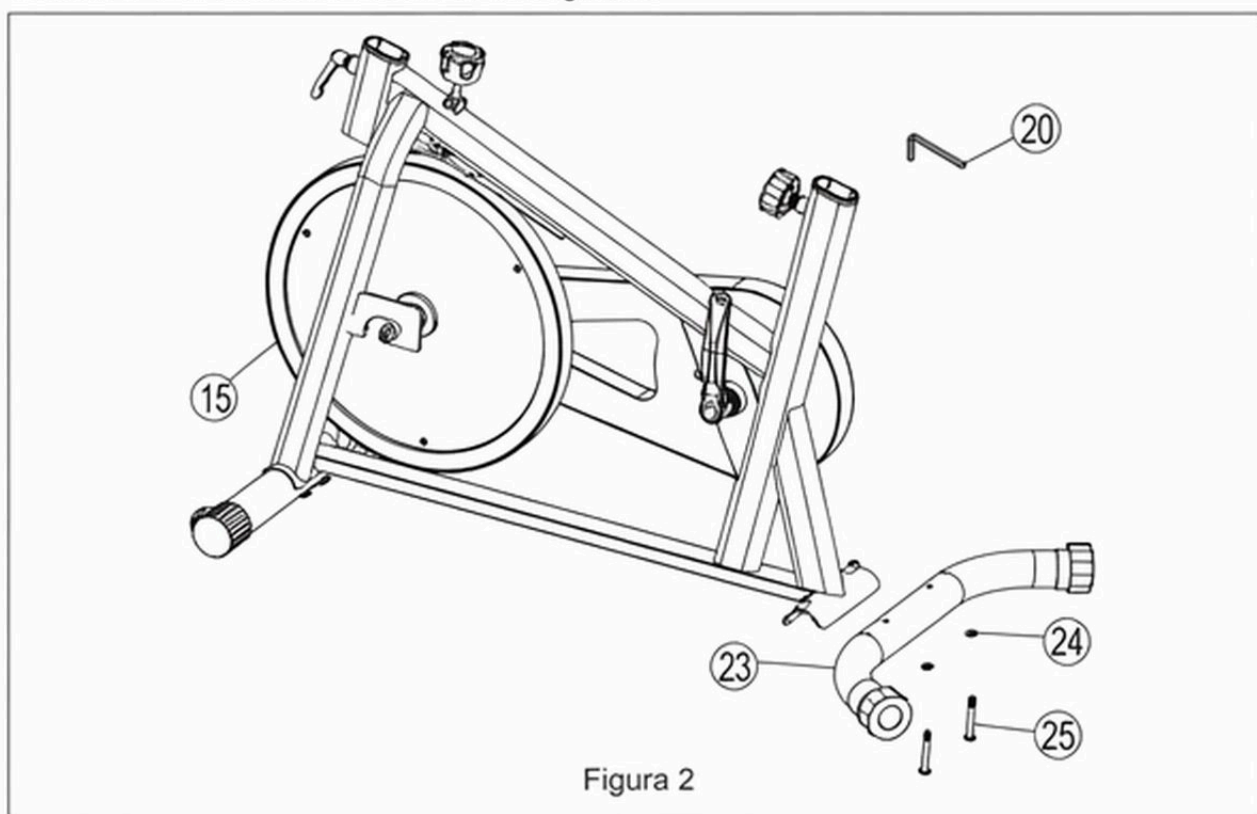


Figura 2

3. Alinhe as coberturas superior e inferior nº 10 com as ranhuras do suporte para telemóvel nº 07 e encaixe-as; em seguida, utilize os parafusos de bloqueio nº 06 8×35, os parafusos de bloqueio nº 09 6×12, duas anilhas planas nº 05 16×8,5×1,5, uma anilha plana nº 08 16×8,5×1 e utilize duas chaves hexagonais nº 31 (5 mm) para apertar. Tal como mostrado na Figura 3:

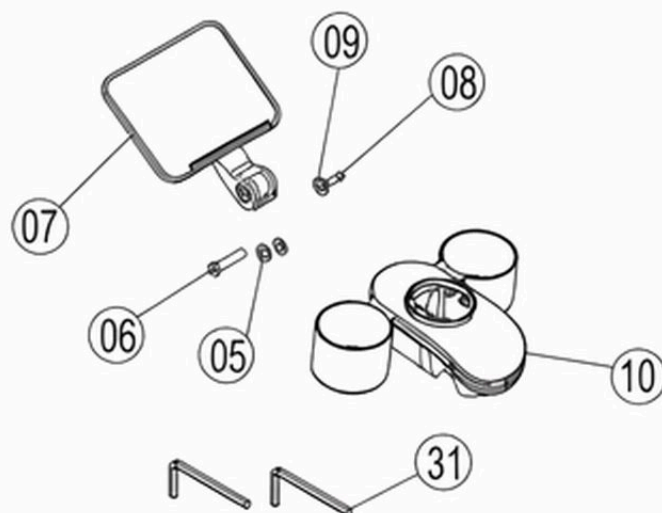


Figura 3

4. Monte as coberturas superior e inferior nº 10 e o conjunto do quadro do instrumento nº 04, e utilize os parafusos autorroscantes de cabeça philips pequena nº 03 M4×15 para fixar as coberturas de baixo para cima no conjunto do quadro do instrumento, utilizando uma chave de boca cruzada nº 30. Tal como mostrado na Figura 4:

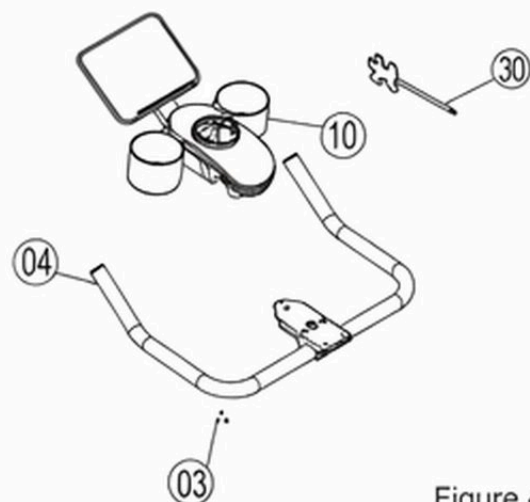


Figure 4

5. Monte o conjunto do quadro do instrumento nº 04 e o tubo vertical nº 01; em seguida, utilize a chave hexagonal nº 31 (5 mm) para apertar três parafusos sextavados de cabeça cilíndrica M8×16 nº 02 e três anilhas nº 05 16×8,5×1,5. Tal como mostrado na Figura 5:

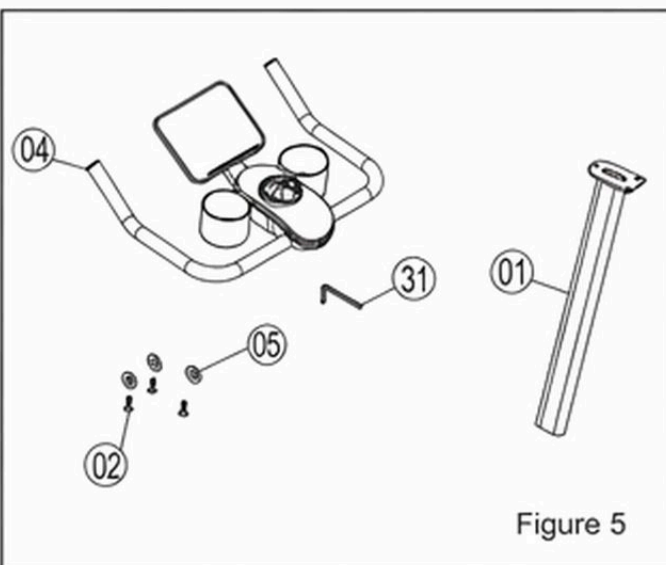


Figure 5

INTRODUÇÃO

Leia este manual de instruções atentamente antes de usar o equipamento de fitness.

6. Instale o conjunto do tubo telescópico traseiro do assento nº 19, o conjunto do tubo deslizante do assento nº 18 e a almofada do assento nº 17, a junta nº 20 e fixe-os juntos com o manipulador em forma de flor de ameixeira nº 21.

A almofada do assento também pode deslizar para frente e para trás para ajustar a distância. Conforme mostrado na Figura 6:

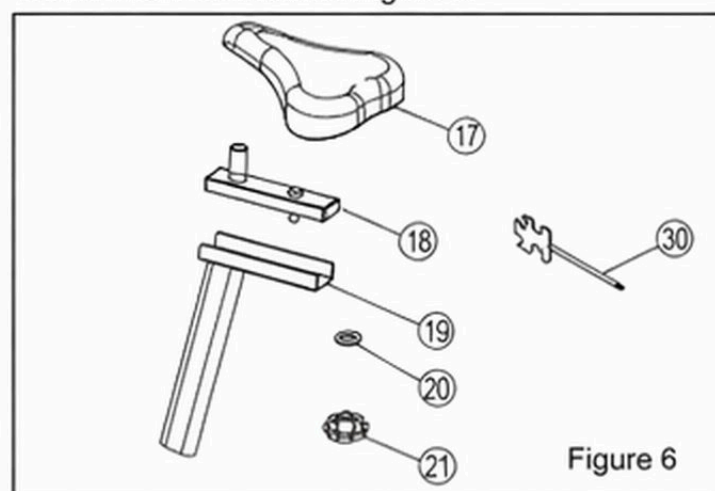


Figure 6

7. Coloque o fio de indução no suporte vertical (riser) do conjunto do quadro principal nº 15 através do conjunto do suporte nº 01 e conecte-o ao medidor eletrônico nº 11, conforme mostrado na Figura 7.1. Conecte o fio de conexão do quadro ao medidor eletrônico nº 11, conforme mostrado na Figura 7.2. Instale o suporte nº 01 no suporte vertical do conjunto do quadro principal nº 15 e fixe-o com o manipulador de ajuste nº 14, conforme mostrado na Figura 7. Coloque a bateria no medidor eletrônico, conforme mostrado na Figura 7.3.

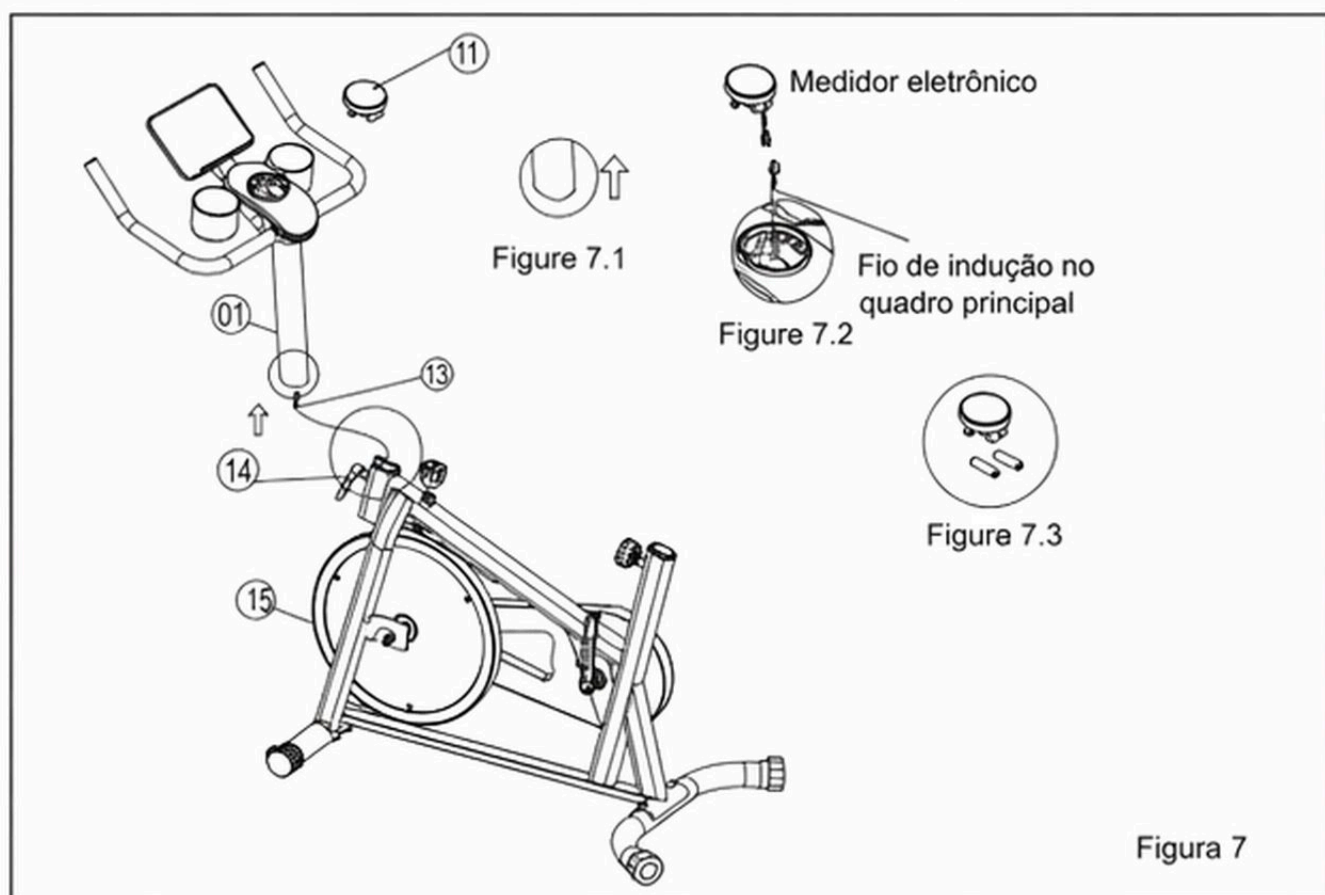
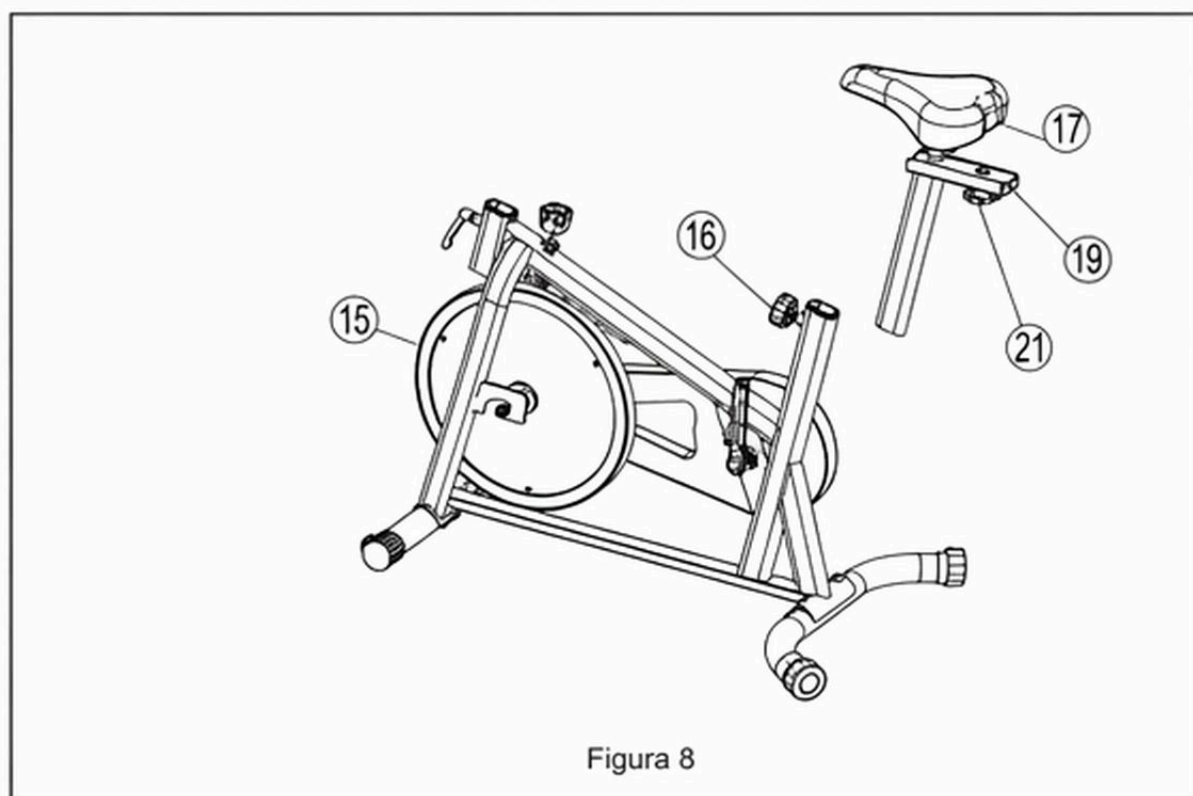


Figura 7

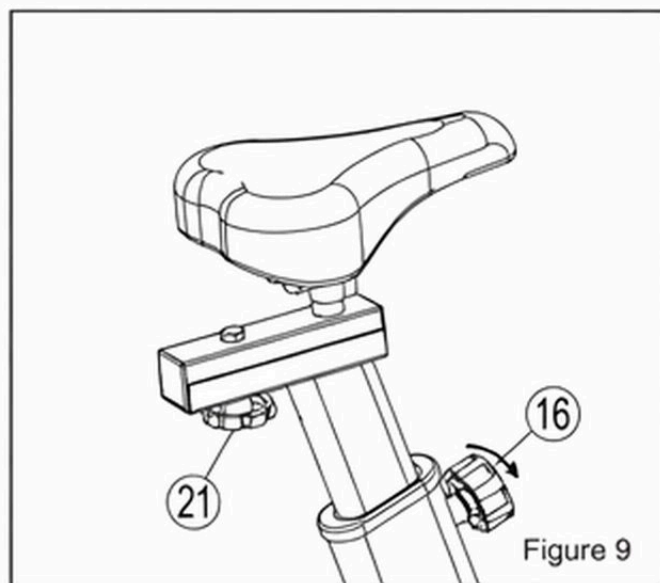
INTRODUÇÃO

Leia atentamente este manual de instruções antes de utilizar o equipamento de fitness.

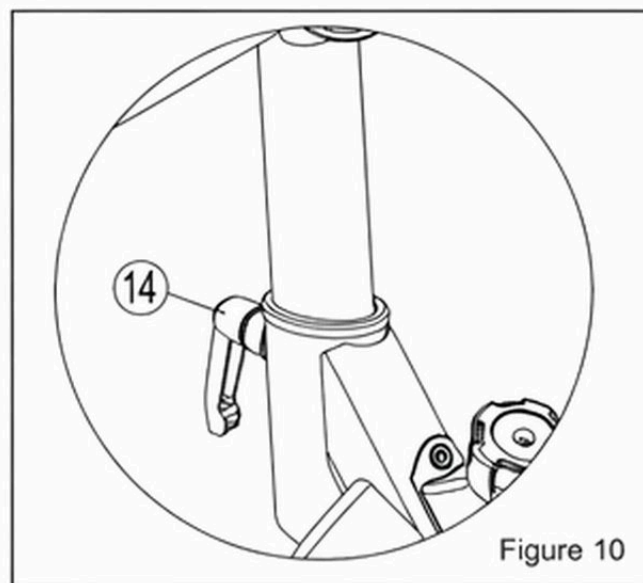
8. Insira o conjunto de almofada montado nº 17/19/21 no quadro principal nº 15. Conforme mostrado na Figura 8:



9. A almofada do assento pode ser ajustada para cima e para baixo por meio do manípulo em forma de flor nº 16 com múltiplos furos. Conforme mostrado na Figura 9:



10. O conjunto do apoia-braços pode ser ajustado para cima e para baixo por meio do manípulo de ajuste em forma de L nº 14. Conforme mostrado na Figura 10:

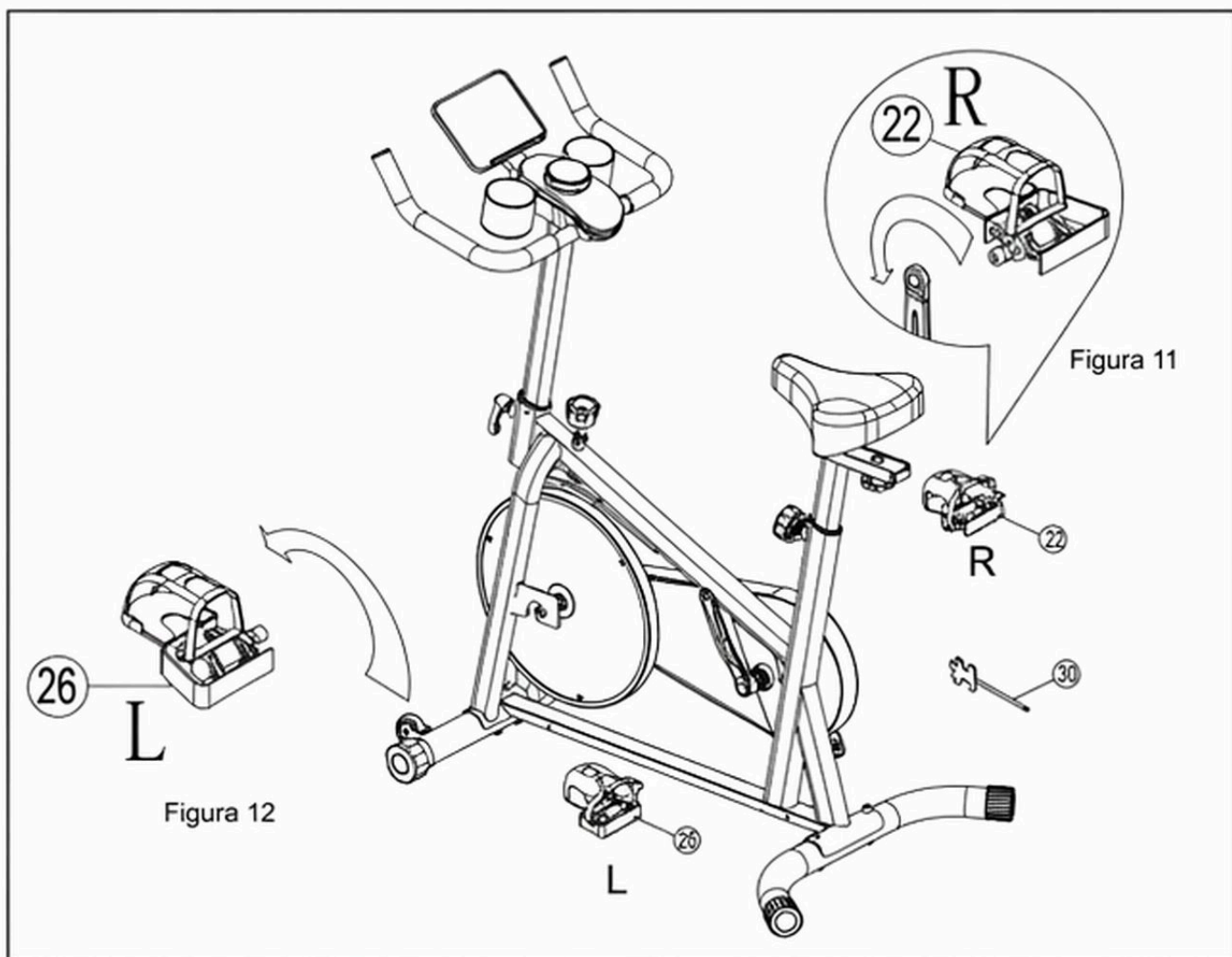


INTRODUÇÃO

Leia atentamente este manual de instruções antes de utilizar o equipamento de fitness.

11. Alinhe o pedal nº 22 R com a abertura roscada da manivela e gire-o no sentido anti-horário conforme indicado pela seta. Conforme mostrado na Figura 11:

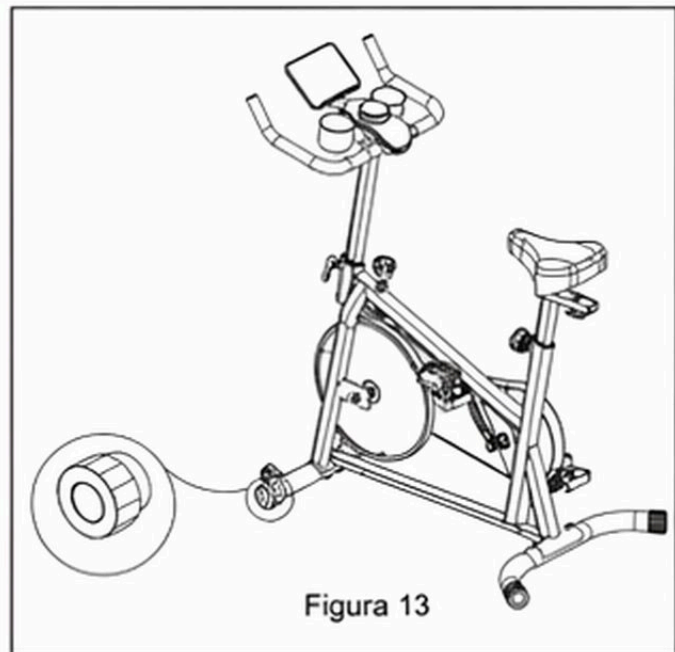
12. Alinhe o pedal nº 26 L com a abertura roscada da manivela e gire-o no sentido anti-horário conforme indicado pela seta para instalá-lo. Conforme mostrado na Figura 12:



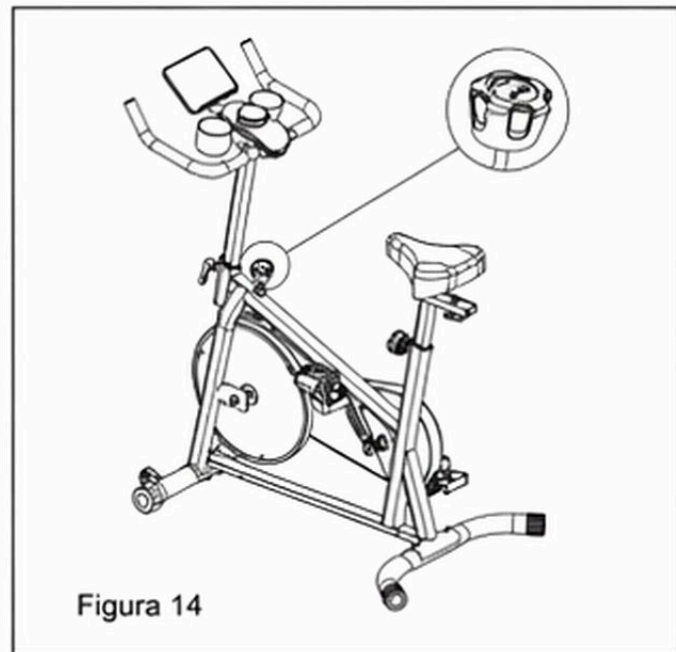
INTRODUÇÃO

Leia atentamente este manual de instruções antes de utilizar o equipamento de fitness.

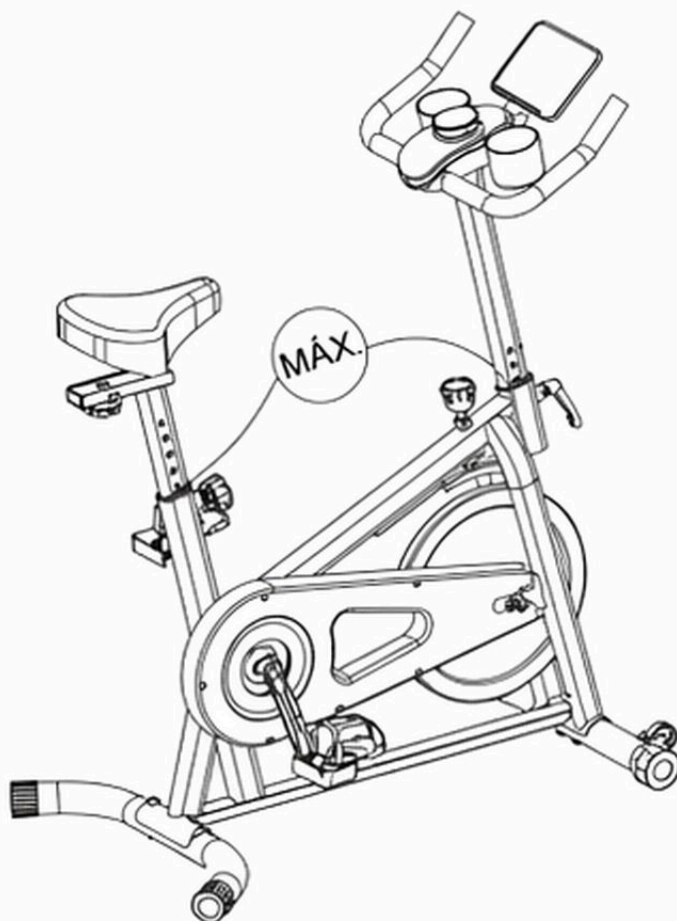
13. Se o equipamento não estiver estável após a montagem, você pode girar as rodas manualmente para fazer pequenos ajustes. Como mostrado na Figura 13:

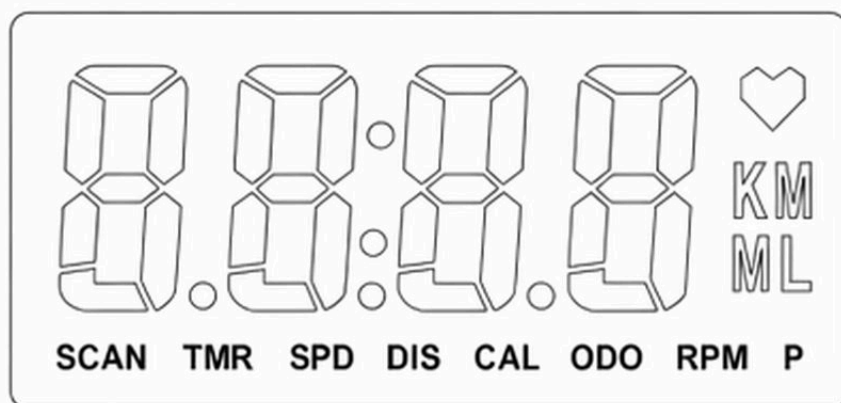


14. Gire o manipulador de ajuste para frente e para trás para aumentar ou diminuir a resistência. Pressione diretamente para travar em caso de emergência. Como mostrado na Figura 14:



15. Após montar todas as peças, verifique os parafusos em cada parte para garantir que estejam apertados antes do uso.





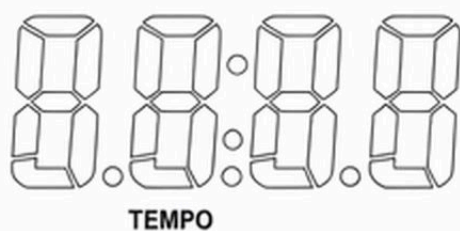
Funções do visor

1. O medidor não funcionará se a bateria não estiver instalada. Para um funcionamento adequado, certifique-se de que o medidor esteja devidamente fixado no lugar e que os fios do medidor estejam devidamente conectados.
2. Quando não estiver em uso, o visor ficará em branco. Para usar, basta iniciar o pedal e o visor n mostrará seu tempo/quilometragem/número de vezes/tempo total/calorias.
3. O visor iniciará automaticamente no modo Scan. Nesse modo, o ícone SCAN no lado esquerdo do visor ficará visível e piscando. O modo percorrerá cada função do visor conforme você pedala. Pressione o botão do visor e solte para selecionar a próxima função do visor. Essa função permanecerá na tela durante toda a sessão de treinamento. Pressione o botão do visor novamente para percorrer cada função do visor.
4. Para reiniciar o visor, pressione e segure o botão do visor até que a tela seja exibida totalmente uma vez; em seguida, solte o botão. A função do visor será redefinida para zero.

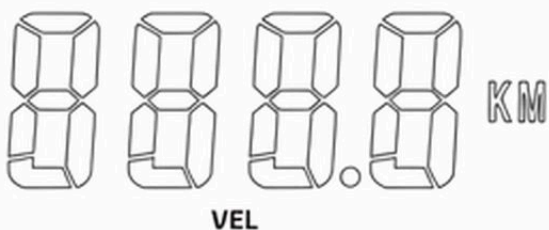
SCAN: Este recurso permite que o programa verifique ou percorra automaticamente cada leitura de dados de treinamento (tempo, velocidade, distância, calorias, quilometragem total). Quando o ícone SCAN no lado esquerdo da tela estiver aceso e piscando, a função de verificação estará em execução.

INTRODUÇÃO

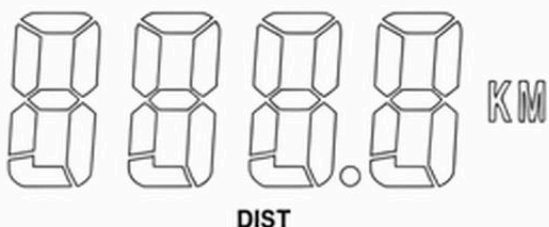
Leia atentamente este manual de instruções antes de utilizar o equipamento de fitness.



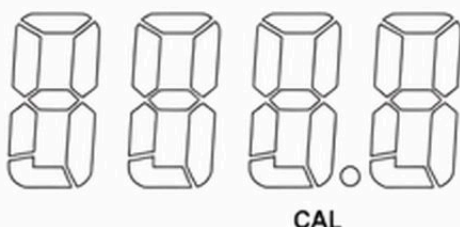
TEMPO: Esta função indica a duração do seu treino.



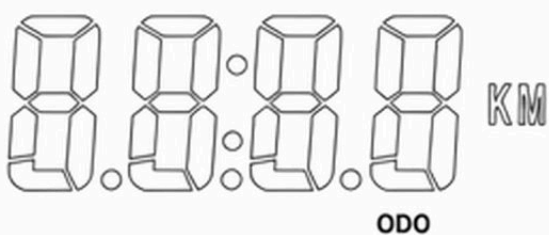
VEL - Velocidade: Esta função indica a sua velocidade durante o treino.



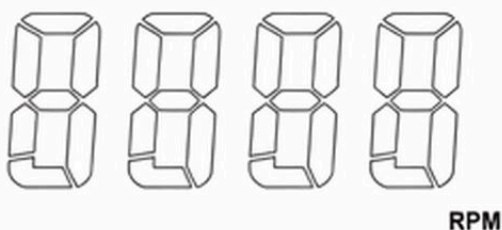
DIST-Distância: Esta função indica a distância que percorreu numa única sessão de exercício durante o treino.



CAL - Calorias: Esta função indica as calorias que queimou durante o treino. A contagem de calorias baseia-se no peso corporal médio, pelo que o resultado é apenas uma estimativa. O resultado não deve ser utilizado para fins médicos.



ODO-Quilometragem total: Esta função apresenta a quilometragem total que realizou durante o treino.



RPM-Cadência: Esta função apresenta os dados de cadência em tempo real enquanto pedala, ou seja, quantas vezes pedala por minuto.

AVVERTENZA

1. Tecniche di esercizio improprie o uso eccessivo possono avere un impatto negativo sulla salute. La nostra azienda non è responsabile per eventuali infortuni causati da condizioni mediche improvvise o uso improprio di questa attrezzatura.

2. Per ridurre al minimo il rischio di infortuni, attenersi sempre alle precauzioni di sicurezza fondamentali quando si utilizza questa attrezzatura per il fitness, incluse le seguenti linee guida.

DISCLAIMER

Tutte le informazioni, le illustrazioni e le specifiche contenute nel presente manuale erano valide al momento della pubblicazione. Le illustrazioni utilizzate in questo manuale sono intese solo come viste di riferimento rappresentative. Ci riserviamo il diritto di apportare modifiche a specifiche o al design senza preavviso.

PERICOLO



Leggere il presente manuale prima dell'uso o della manutenzione.

La mancata osservanza delle istruzioni e delle precauzioni di sicurezza può provocare lesioni gravi o morte.

AVVERTENZA

Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, consultare il proprio medico per accertarsi che non si abbiano lesioni preesistenti o condizioni mediche che possano rappresentare un rischio per la propria salute e sicurezza o impedire l'uso di questa attrezzatura. Se si è attualmente in cura per la regolazione della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa o dei livelli di colesterolo, il parere del medico è particolarmente importante.

AVVISO

1. Questa attrezzatura per l'allenamento non è destinata all'uso da parte di persone (inclusi i bambini) con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, o prive di esperienza e conoscenza, a meno che non siano sorvegliate o istruite sull'uso dell'apparecchio da una persona responsabile.

2. **Prestare attenzione ai segnali del proprio corpo.**

Avvertenza: Un esercizio fisico improprio o eccessivo può essere dannoso per la salute. Se si avverte dolore, senso di costrizione al petto, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini, svenimento o qualsiasi disturbo, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il medico prima di continuare il programma di allenamento.

Riscaldamento

Eseguire degli esercizi di stretching prima dell'allenamento. I muscoli caldi sono più facili da allungare, quindi iniziare con un riscaldamento di 5-10 minuti, quindi eseguire gli esercizi mostrati di seguito:

5 volte, mantenendo ogni posizione per 10 secondi o più per gamba. Ripetere dopo l'allenamento.

1. Allungamento in avanti

Piegare leggermente le ginocchia e lentamente piegare il busto in avanti. Rilassare la schiena e le spalle e cercare di toccare le punte dei piedi con le mani. Mantenere la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere 3 volte (vedere Figura 1).



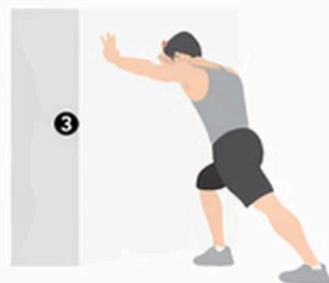
2. Stretch dei muscoli posteriori della coscia da seduti

Sedersi con una gamba distesa. Portare l'altra gamba verso l'interno in modo che sia vicina alla gamba distesa. Cercare di toccare le punte dei piedi con le mani. Mantenere la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere 3 volte per ciascuna gamba (vedere Figura 2).



3. Stretch per polpacci e tendine d'Achille

Stare con entrambe le mani appoggiate a un muro o a un albero e posizionare un piede dietro l'altro. Tenere la gamba posteriore dritta con il tallone a terra e inclinarsi verso il muro o l'albero. Mantenere la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere 3 volte per ciascuna gamba (vedere Figura 3).



4. Stretch del quadricipite

Portare la mano destra dietro la schiena, afferrare il piede destro e tirarlo lentamente verso i glutei finché non si avverte uno stiramento nella parte anteriore della coscia. Mantenere la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere 3 volte per ciascuna gamba (vedere Figura 4).



5. Stretch del sartorio (muscolo della coscia interna)

Sedersi con le piante dei piedi rivolte l'una verso l'altra e le ginocchia rivolte verso l'esterno. Afferrare i piedi con entrambe le mani e tirarli delicatamente verso l'inguine. Mantenere la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere 3 volte (vedere Figura 5).



Istruzioni per un uso sicuro

1. Accertarsi di aver letto attentamente il presente manuale prima di montare e utilizzare l'apparecchio. Solo installando, mantenendo e utilizzando correttamente l'apparecchio è possibile ottenere risultati sicuri ed efficaci. Assicurarsi che tutti gli utenti dell'apparecchio siano informati di tutte le avvertenze e precauzioni per l'uso.

2. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio, consultare il proprio medico per accertare l'eventuale presenza di infortuni o condizioni mediche che possano mettere a rischio la salute e la sicurezza o impedire l'uso dell'apparecchio. Se si stanno assumendo farmaci per la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o i livelli di colesterolo, il parere del medico è molto importante.

3. Prestare attenzione ai segnali inviati dal proprio corpo. Avvertenza: un esercizio improprio o eccessivo può danneggiare la salute. In caso di dolore, congestione miocardica, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, collasso, vertigini o altro disagio, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare un medico prima di continuare il piano di allenamento.

4. Sorvegliare i bambini e tenerli lontani dall'apparecchio. L'apparecchio è adatto solo per adulti.

5. Posizionare l'apparecchio su una superficie dura, piana, protettiva o rivestita di moquette. Per garantire un uso sicuro, lasciare almeno 0,5 metri di spazio libero intorno all'apparecchio.

6. Prima di allenarsi, verificare che tutte le viti, i dadi e gli altri componenti di fissaggio siano installati correttamente e saldamente.

7. AVVISO: l'uso sicuro dell'apparecchio è garantito solo se le parti soggette a usura/danneggiamento vengono controllate regolarmente.

8. Avvertenza: posizionare l'apparecchio su una superficie stabile e perfettamente piana per l'installazione. Utilizzare secondo le istruzioni. In caso di riscontro di componenti difettosi durante l'installazione o l'ispezione dell'apparecchio, o di rumori insoliti durante l'uso, interrompere immediatamente l'uso. Non utilizzare l'apparecchio fino alla risoluzione dei problemi rilevati.

9. Indossare abbigliamento sportivo aderente durante l'allenamento ed evitare abiti larghi per non rimanere impigliati nelle parti in movimento.

10. Il presente apparecchio ha superato i test rilevanti degli standard SGS. È adatto per uso domestico. Il peso massimo utente è: 120KG.

11. Quando si solleva e si sposta l'apparecchio, prestare attenzione per evitare lesioni alla schiena. Utilizzare tecniche di sollevamento corrette e, se necessario, farsi assistere.

12. Tutte le parti mobili devono essere mantenute regolarmente ogni settimana (come pedivelle, volani, ecc.). Verificarle prima di ogni uso. Se risultano rotte o allentate, ripararle o sostituirle immediatamente. È possibile continuare a utilizzarle dopo che sono state ripristinate in buone condizioni di funzionamento.

13. Prestare particolare attenzione alle parti più soggette all'usura.

14. Regolare tutte le parti regolabili al valore massimo prima dell'installazione.

15. Il presente prodotto è un'attrezzatura fitness per adulti. I bambini devono utilizzarlo sotto la supervisione dei loro tutori.

Precauzioni d'uso

1. Non utilizzare questo prodotto per compiere azioni pericolose.
2. Se questo prodotto viene utilizzato sotto la guida di professionisti del fitness, si otterranno risultati migliori. Questo prodotto è una cyclette da interno di classe C e non può essere utilizzato come dispositivo medico ausiliario. Si prega di tenerne conto.
3. Avvertenza! Metodi di esercizio errati e uso eccessivo possono nuocere alla salute! La nostra azienda non sarà ritenuta responsabile per lesioni causate da malori improvvisi o da operazioni illegali.
4. Prima dell'uso, elaborare un piano di allenamento ragionevole e utilizzare questo prodotto rigorosamente secondo il piano.
5. La resistenza di questo prodotto è regolabile, scegliere la resistenza appropriata.
6. Utilizzare questo prodotto in modo sicuro, fare riferimento alle istruzioni per l'uso.
7. Prima dell'uso, controllare attentamente tutte le manopole e le viti per garantire la propria sicurezza.
8. La base deve essere serrata durante l'installazione. Dopo l'installazione, ad eccezione della regolazione della resistenza e della regolazione del display, tutte le altre regolazioni devono essere effettuate prima dell'uso e fissate con viti. Il prodotto può essere utilizzato solo dopo aver confermato che non si allenterà.
9. Il prodotto deve essere posizionato su una superficie piana. Se la superficie non è livellata, la base dell'attrezzatura può essere regolata per bilanciare il prodotto.
10. Dopo aver interrotto l'uso, aumentare la resistenza al massimo per impedire che bambini non sorvegliati utilizzino accidentalmente l'attrezzatura. È vietato utilizzarla senza supervisione.
11. Durante l'utilizzo della cyclette, assicurarsi che vi sia almeno 1 metro di spazio operativo sicuro intorno alla cyclette. Il prodotto occupa un'area di 101*56*120 cm.

- Non utilizzare il prodotto se l'involucro è incrinato, rotto o staccato (struttura interna esposta) o se la parte saldata è incrinata. In caso contrario, potrebbero verificarsi incidenti o lesioni.
- Non utilizzare né conservare la cyclette in luoghi umidi, come all'aperto o in prossimità di bagni.
- Non utilizzare né conservare il prodotto in luoghi esposti alla luce solare diretta, vicino a stufe o altre fonti di calore elevate, o su apparecchi riscaldanti come tappeti elettrici. In caso contrario, il sistema elettronico potrebbe danneggiarsi.

AVVERTENZA

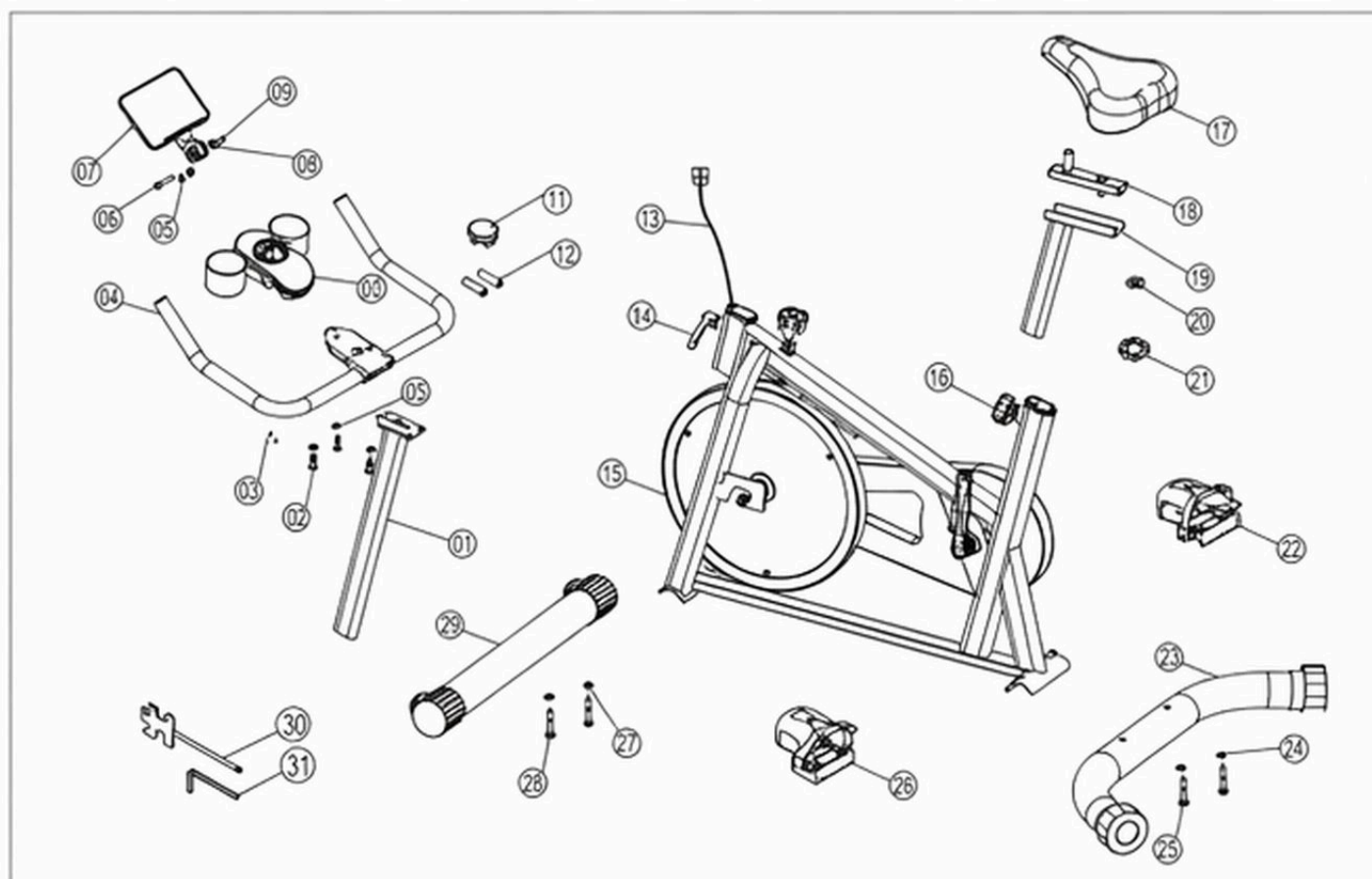
- Non utilizzare se non si è in grado di esprimersi o di azionare la macchina. Possono verificarsi incidenti o lesioni.
- Le persone che di solito fanno poco esercizio non devono praticare improvvisamente esercizi intensi su una cyclette.
- Non utilizzare dopo aver mangiato o bevuto, quando si è stanchi, subito dopo l'esercizio fisico o quando le proprie condizioni fisiche sono anomale. Potrebbe causare danni alla salute.
- Non utilizzare durante i pasti, quando si beve o mentre si svolgono altre attività.
- Non utilizzare quando i sensi sono offuscati, ad esempio dopo aver bevuto alcolici. Ciò potrebbe causare incidenti o lesioni.
- Non utilizzare con oggetti duri nelle tasche dei pantaloni. Possono verificarsi incidenti o lesioni.

INTRODUZIONE

Leggere attentamente il presente manuale di istruzioni prima di utilizzare l'attrezzatura fitness.

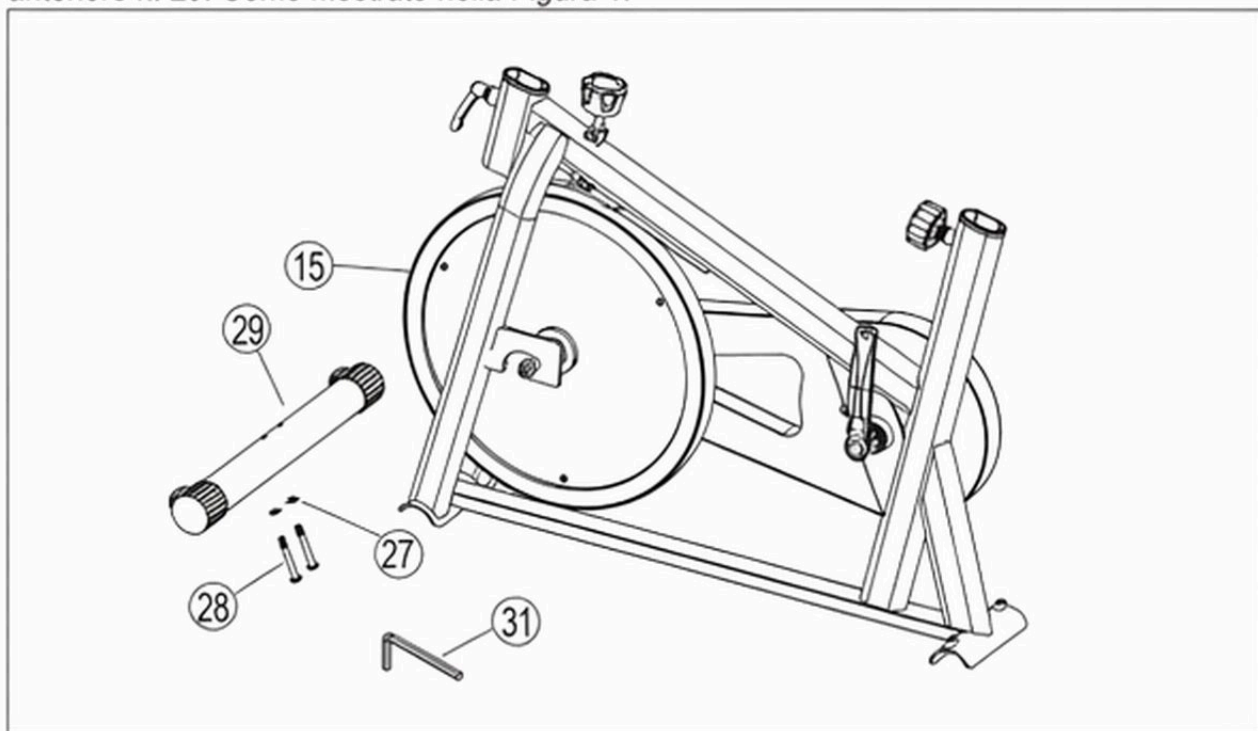
N.	Parti	Qtà
1	Gruppo montante	1
2	Viti a brugola testa cilindrica	3
3	Viti autofilettanti a croce	3
4	Gruppo telaio strumento	1
5	Rondelle piatte	5
6	Viti di bloccaggio	1
7	Porta smartphone	1
8	Rondelle piatte	1
9	Viti di bloccaggio	1
10	Coperchio superiore e inferiore	1
11	Display elettronico	1
12	Batterie	2
13	Cavo di collegamento del telaio	1
14	Manopole di regolazione a L	1
15	Gruppo telaio principale	1
16	Manopola a fiore di prugna	1

N.	Parti	Qtà
17	Cuscino	1
18	Gruppo tubo scorrimento sella	1
19	Gruppo tubo telescopico sella posteriore	1
20	Rondella piatta	1
21	Manopola cava a fiore di prugna	1
22	Pedale destro	1
23	Gruppo tubo gamba posteriore	1
24	Guarnizione ad arco	2
25	Vite a testa esagonale incassata	2
26	Pedale sinistro	1
27	Guarnizione ad arco	2
28	Vite a testa esagonale incassata	2
29	Gruppo tubo gamba anteriore	2
29	Gruppo tubo gamba anteriore	1
30	Chiave a brugola esagonale	1
31	Chiave combinata a forchetta	2

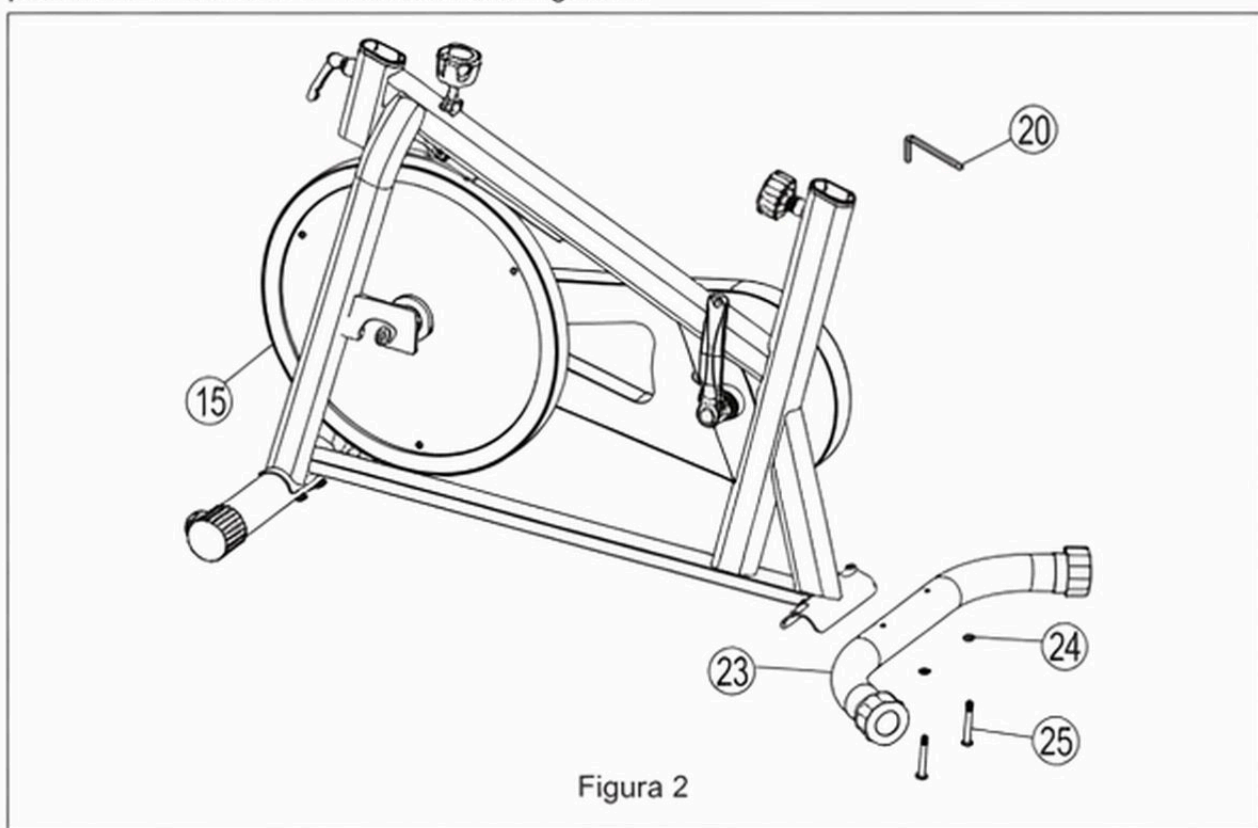


INTRODUZIONE Leggere attentamente il presente manuale di istruzioni prima di utilizzare l'attrezzo.

1. Utilizzare due viti a esagono incassato n. 28 M8*60 e la guarnizione ad arco n. 27 20*8.5*1.5t per fissare insieme l'assemblaggio del telaio principale n. 15 e l'assemblaggio del tubo della gamba anteriore n. 29. Come mostrato nella Figura 1:



2. Utilizzare due viti a esagono incassato n. 25 M8*60 e la guarnizione ad arco n. 24 20*8.5*1.5t per fissare insieme l'assemblaggio del telaio principale n. 15 e l'assemblaggio del tubo della gamba posteriore n. 23. Come mostrato nella Figura 2:



3. Allineare i coperchi superiore e inferiore n. 10 alle scanalature del supporto per telefono cellulare n. 07 e inserirli, quindi utilizzare le viti di bloccaggio n. 06 8*35, le viti di bloccaggio n. 09 6*12, due rondelle piatte n. 05 16*8,5*1,5, una rondella piatta n. 08 16*8,5*1, e utilizzare due chiavi esagonali n. 31 (5 mm) per serrarle. Come mostrato nella Figura 3:

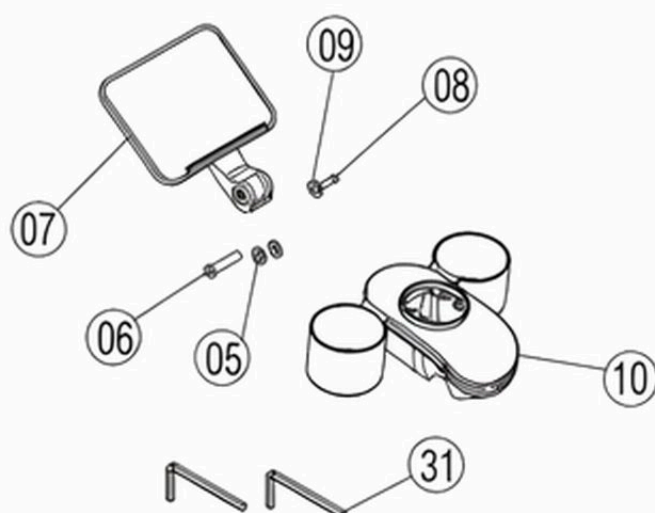


Figura 3

4. Assemblare i coperchi superiore e inferiore n. 10 e il gruppo del telaio dello strumento n. 04 insieme, e utilizzare le viti autofilettanti a testa svaata a croce n. 03 M4*15 per fissare i coperchi superiore e inferiore dalla parte inferiore alla parte superiore del gruppo del telaio dello strumento utilizzando una chiave a forchetta aperta a croce n. 30. Come mostrato nella Figura 4:

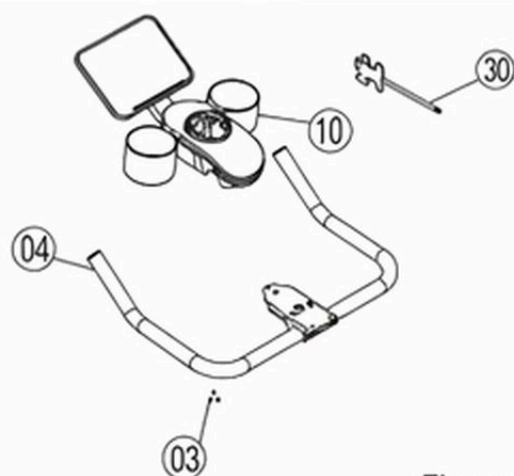


Figura 4

5. Assemblare il gruppo del telaio dello strumento n. 04 e il tubo verticale n. 01, quindi utilizzare la chiave esagonale n. 31 (5 mm) per serrare tre viti esagonali a testa cilindrica n. 02 M8*16 e tre rondelle n. 05 16*8,5*1,5. Come mostrato nella Figura 5:

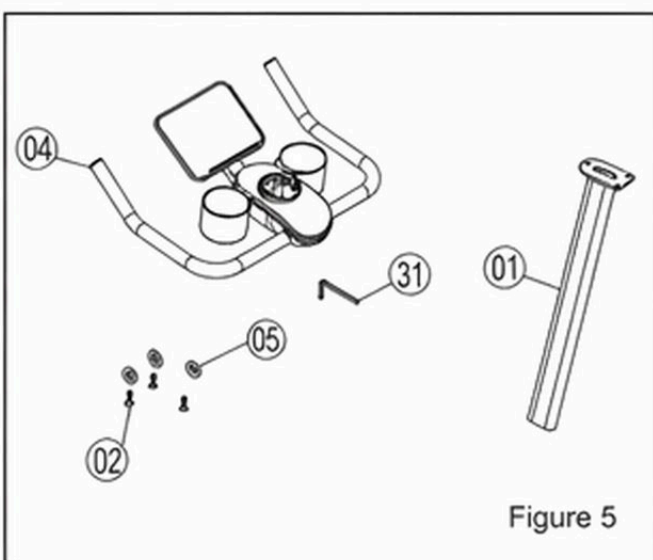
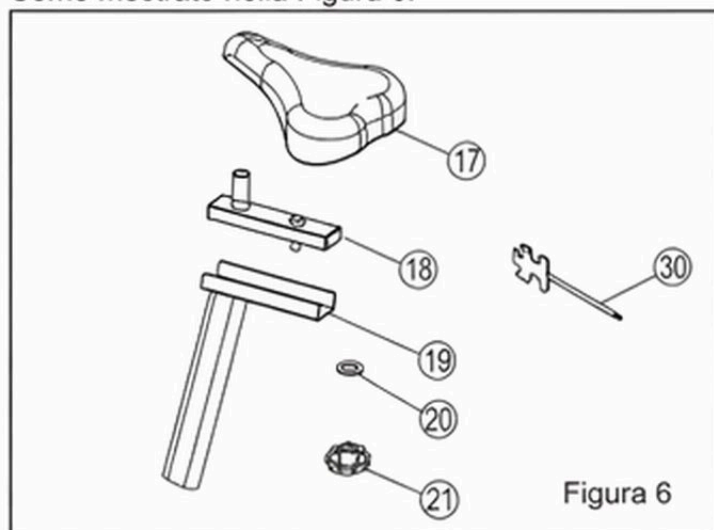
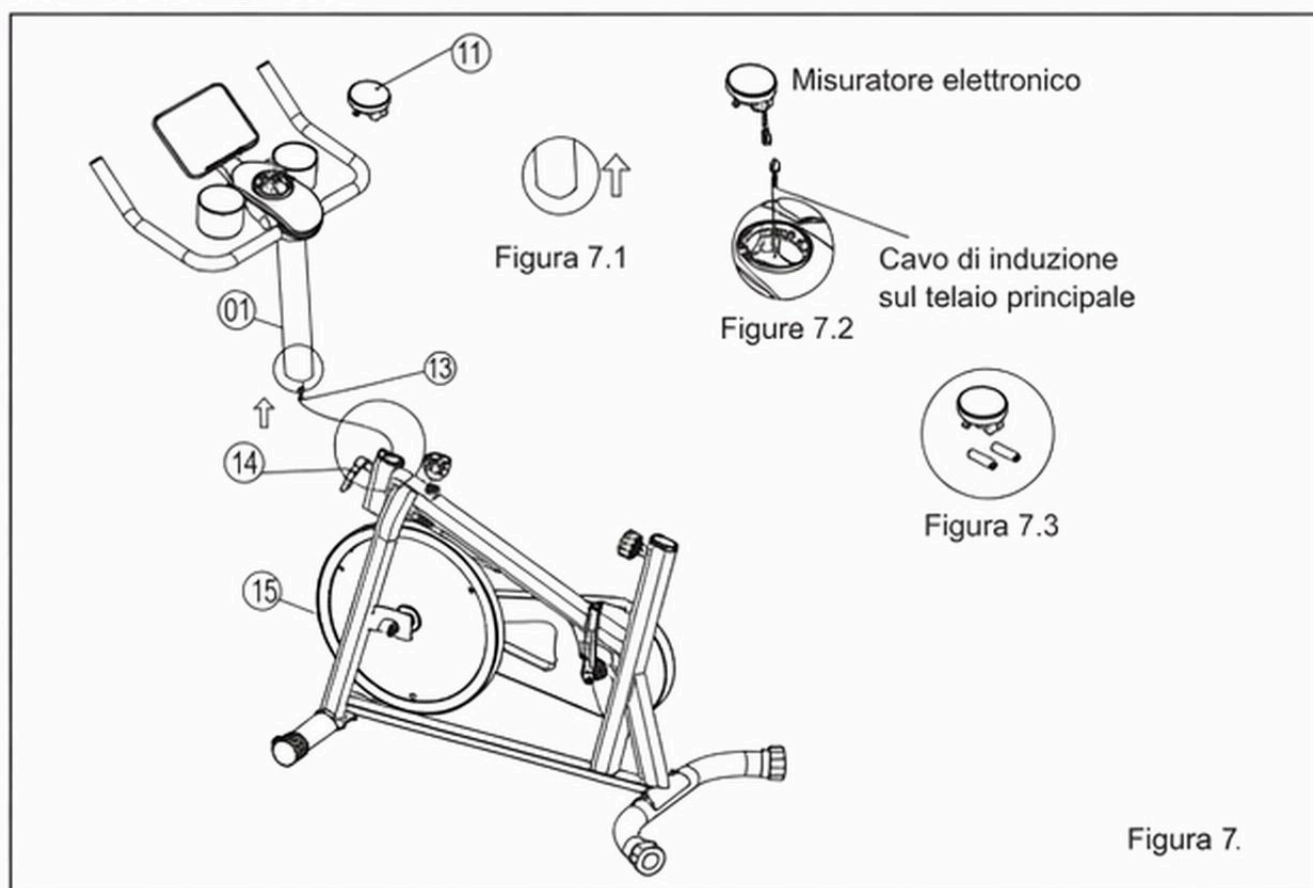


Figure 5

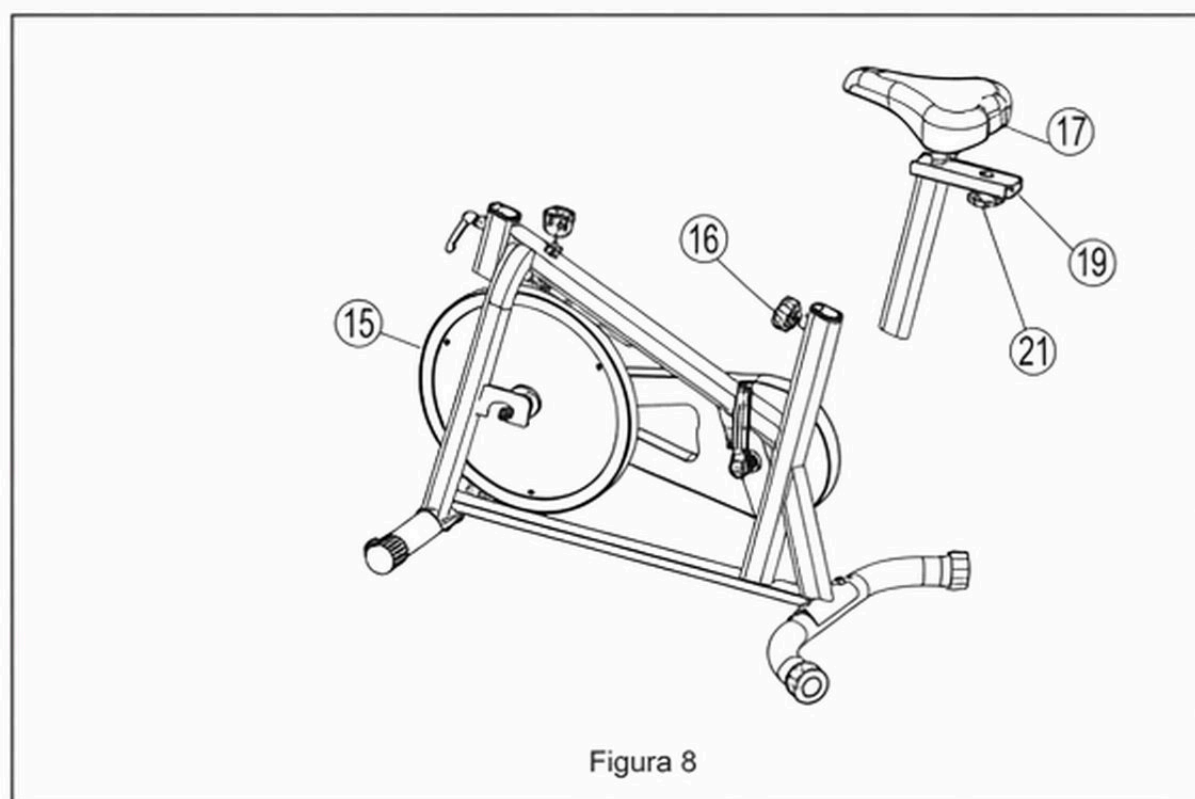
6. Installare il set del tubo telescopico del sedile posteriore n. 19, il set del tubo scorrevole del sedile n. 18 e il cuscino del sedile n. 17, la guarnizione n. 20 e fissarli insieme con la manopola cava a forma di fiore di prugna n. 21. Il cuscino del sedile può anche scorrere avanti e indietro per regolare la distanza. Come mostrato nella Figura 6:



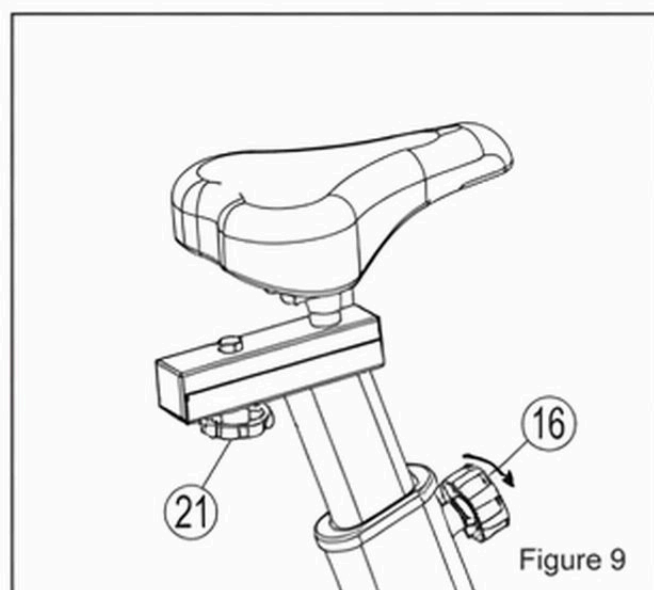
7. Posizionare il cavo di induzione sul montante del gruppo telaio principale n. 15 attraverso il gruppo montante n. 01 e collegarlo al misuratore elettronico n. 11 come mostrato nella Figura 7.1. Collegare il cavo di connessione del telaio al misuratore elettronico n. 11 come mostrato nella Figura 7.2. Installare il montante n. 01 sul montante del gruppo telaio principale n. 15 e bloccarlo con la manopola di regolazione n. 14 come mostrato nella Figura 7. Inserire la batteria nel misuratore elettronico come mostrato nella Figura 7.3.



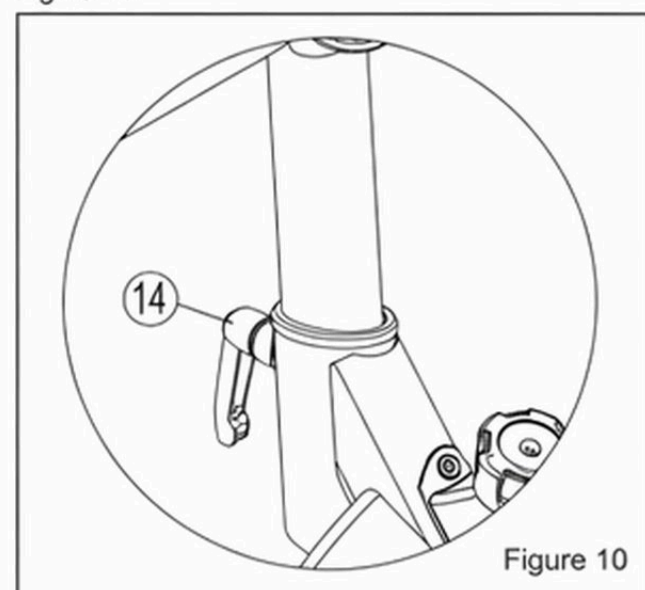
8. Inserire il set di cuscini assemblato n. 17/19/21 nel telaio principale n. 15. Come mostrato nella Figura 8:



9. Il cuscino della sella può essere regolato verso l'alto e verso il basso tramite la manopola a stella n. 16 con più fori. Come mostrato nella Figura 9:

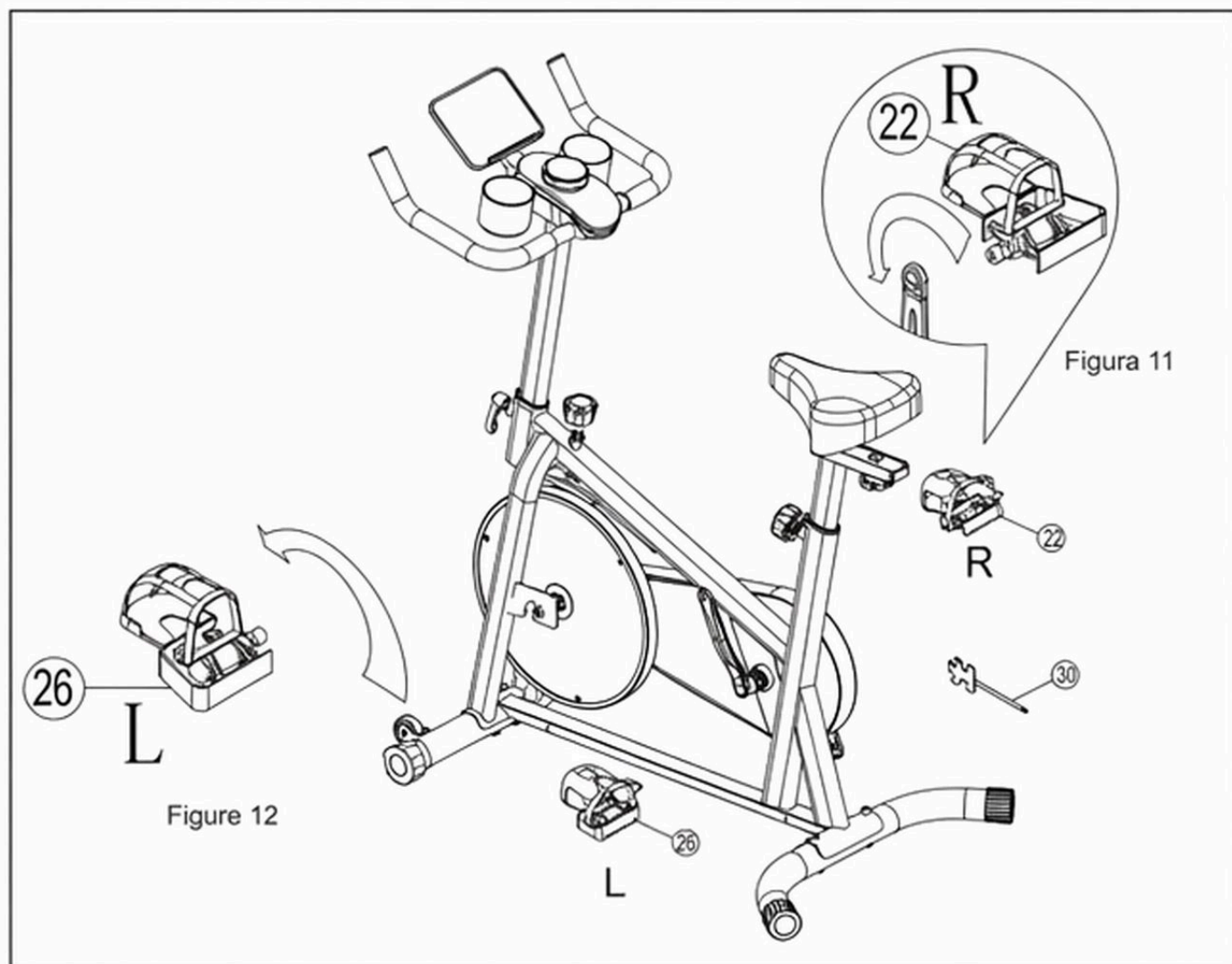


10. Il gruppo del bracciolo può essere regolato verso l'alto e verso il basso tramite la manopola di regolazione a L n. 14. Come mostrato nella Figura 10:

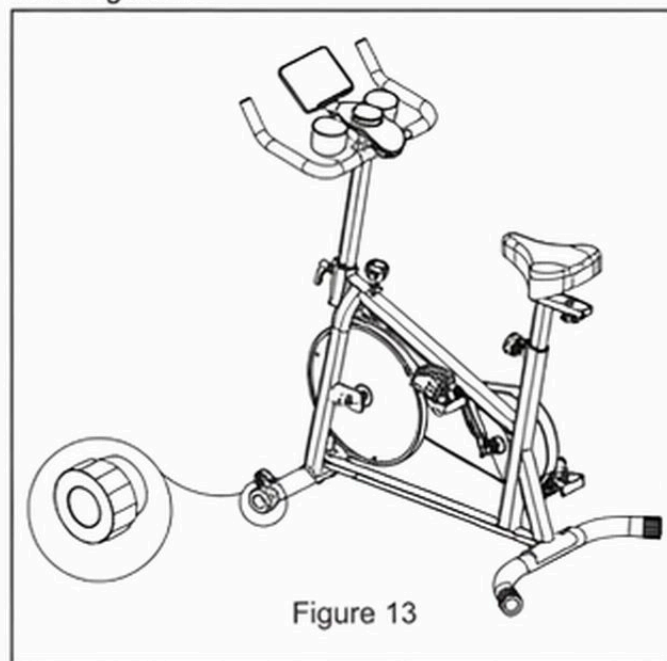


11. Allineare il pedale destro n. 22 (R) con l'apertura filettata della manovella e ruotarlo in senso antiorario come indicato dalla freccia. Come mostrato nella Figura 11:

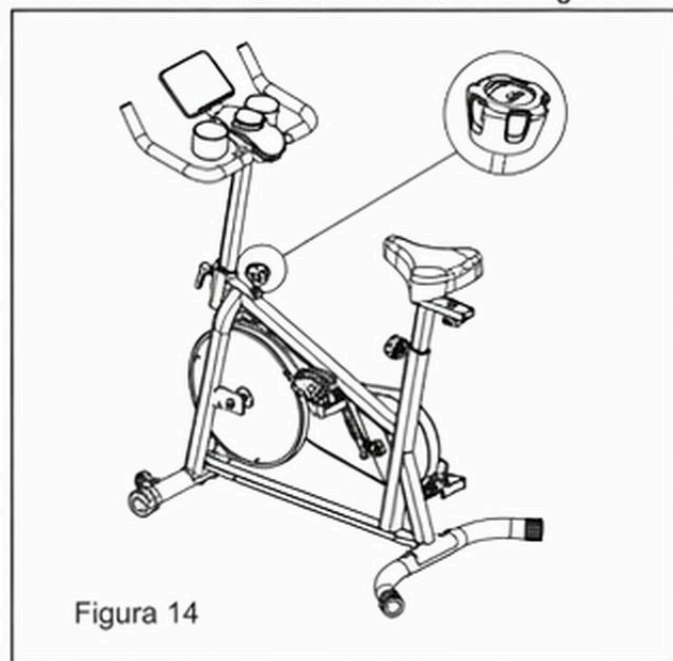
12. Allineare il pedale sinistro n. 26 (L) con l'apertura filettata della manovella e ruotarlo in senso antiorario come indicato dalla freccia per installarlo. Come mostrato nella Figura 12:



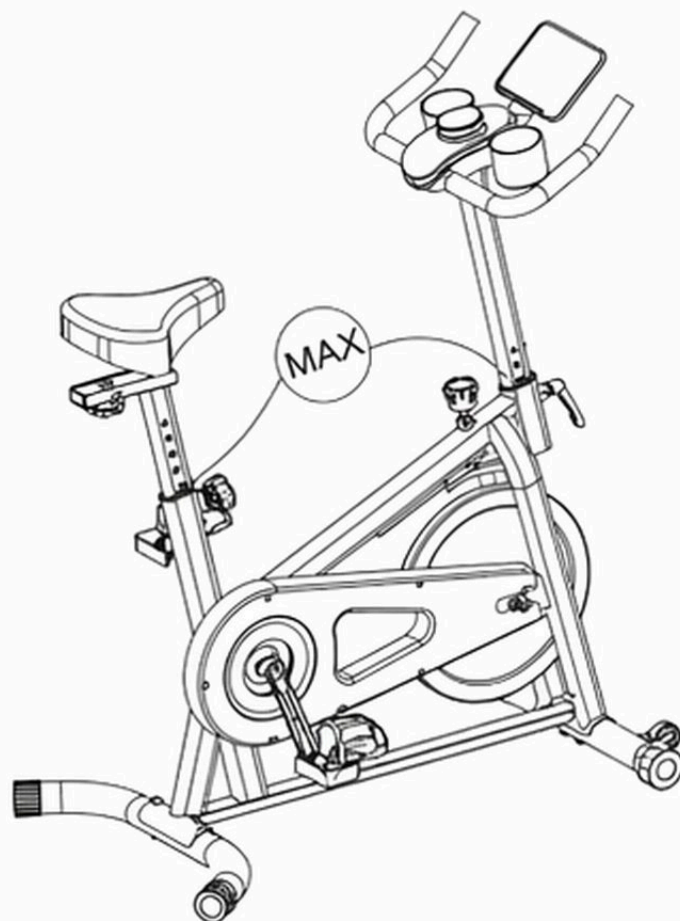
13. Se l'intero dispositivo non è stabile dopo il montaggio, è possibile ruotare le ruote a mano per effettuare lievi regolazioni. Come mostrato nella Figura 13:

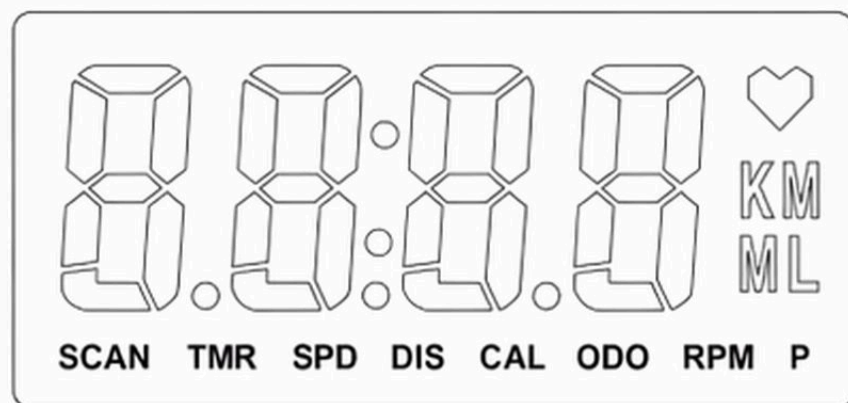


14. Ruotare la manopola di regolazione in avanti e indietro per aumentare o diminuire la resistenza. Premere direttamente verso il basso per frenare immediatamente. Come mostrato nella Figura 14:



15. Dopo aver assemblato tutte le parti, verificare che le viti di ciascuna parte siano serrate prima dell'uso.

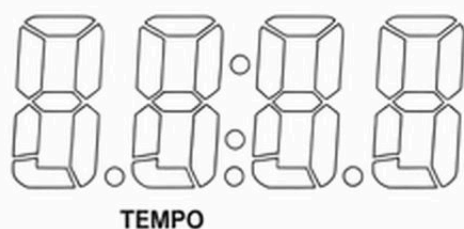




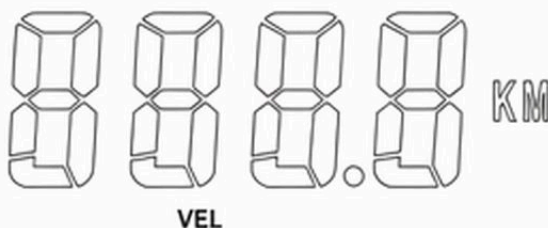
Funzioni del display

1. Il misuratore non funzionerà se la batteria non è installata. Per un corretto funzionamento, assicurarsi che il misuratore sia correttamente bloccato in posizione e che i cavi del misuratore siano correttamente collegati.
2. Quando non in uso, il display sarà vuoto. Per utilizzarlo, iniziare semplicemente a pedalare e il display mostrerà il tempo/chilometraggio/numero di volte/tempo totale/calorie.
3. Il display si avvierà automaticamente in modalità Scan. In questa modalità, l'icona SCAN sul lato sinistro del display sarà visibile e lampeggiante. La modalità scorrerà ciascuna funzione del display mentre si utilizza l'attrezzatura. Premere il pulsante del display e rilasciarlo per selezionare la funzione successiva. Questa funzione rimarrà visualizzata sullo schermo per tutta la sessione di allenamento. Premere nuovamente il pulsante del display per scorrere ciascuna funzione del display.
4. Per reimpostare il display, tenere premuto il pulsante del display finché lo schermo non è completamente visualizzato una volta, quindi rilasciare il pulsante. La funzione del display verrà ora reimpostata a zero.

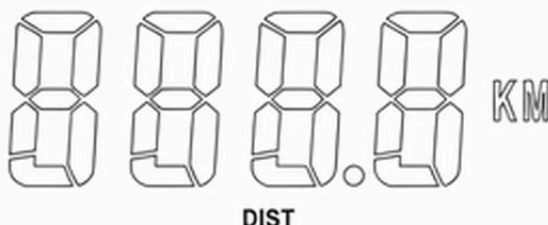
SCAN: Questa funzione consente al programma di eseguire automaticamente la scansione o la rotazione di ciascun dato di allenamento (tempo, velocità, distanza, calorie, chilometraggio totale). Quando l'icona SCAN sul lato sinistro dello schermo è accesa e lampeggiante, la funzione di scansione è attiva.



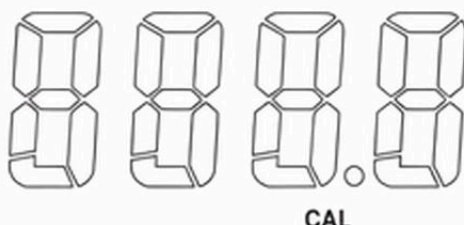
TEMPO: Questa funzione mostra la durata del tuo allenamento.



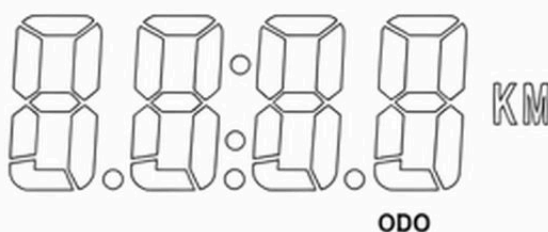
VEL - Velocità: Questa funzione mostra la velocità raggiunta durante l'allenamento.



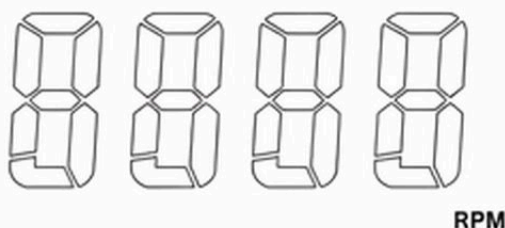
DIST-Distanza: Questa funzione mostra la distanza percorsa in un singolo esercizio durante l'allenamento.



CAL - Calorie: Questa funzione mostra le calorie bruciate durante l'allenamento. Il conteggio delle calorie si basa sul peso corporeo medio, pertanto il risultato è solo una stima. Il risultato non deve essere utilizzato per scopi medici.



ODO-Chilometraggio totale: Questa funzione visualizza il chilometraggio totale percorso durante l'allenamento.



RPM-Cadenza: Questa funzione mostra i dati della cadenza in tempo reale durante la pedalata, ovvero quante volte pedali al minuto.

AVERTISMENT

1. Tehnicile de exercițiu necorespunzătoare sau utilizarea excesivă pot avea un impact negativ asupra sănătății dumneavoastră. Compania noastră nu este responsabilă pentru orice vătămări cauzate de afecțiuni medicale bruște sau de utilizarea necorespunzătoare a acestui echipament.

2. Pentru a minimiza riscul de vătămare, respectați întotdeauna măsurile fundamentale de siguranță atunci când utilizați acest echipament de fitness, inclusiv următoarele recomandări.

DECLINĂRI DE RĂSPUNDERE

Toate informațiile, ilustrațiile și specificațiile din acest manual erau valabile la data publicării. Ilustrațiile utilizate în acest manual sunt furnizate doar cu titlu de referință reprezentativă. Ne rezervăm dreptul de a face orice modificări ale specificațiilor sau ale designului fără notificare prealabilă.

PERICOL



Citiți acest manual înainte de utilizare sau întreținere. Nerespectarea instrucțiunilor și a măsurilor de siguranță poate duce la vătămări grave sau deces.

⚠️ AVERTISMENT

Înainte de a începe un program de exerciții, consultați-vă medicul pentru a determina dacă aveți vreo leziune sau vreo afecțiune medicală preexistentă care ar putea reprezenta un risc pentru sănătatea și siguranța dumneavoastră sau care ar putea împiedica utilizarea acestui echipament. Dacă sunteți în prezent sub tratament medical pentru reglarea ritmului cardiac, a tensiunii arteriale sau a nivelului colesterolului, sfatul medicului dumneavoastră este cu atât mai important.

NOTĂ

1. Acest echipament de antrenament nu este destinat utilizării de către persoane (inclusiv copii) cu capacități fizice, senzoriale sau mentale reduse sau de către persoane lipsite de experiență și cunoștințe, cu excepția cazului în care acestea au fost supravegheate sau instruite în utilizarea echipamentului de către o persoană responsabilă.

2. Acordați atenție semnalelor corpului dumneavoastră. Atenție: Exercițiile necorespunzătoare sau excesive pot fi dăunătoare pentru sănătatea dumneavoastră. Dacă experimentați durere, senzație de apăsare în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație, amețeli, leșin sau orice disconfort, opriți-vă imediat din exerciții și consultați-vă medicul înainte de a continua programul dumneavoastră de antrenament.

Încălzire

Efectuați întinderi înainte de exerciții. Mușchii încălziți sunt mai ușor de întins, așa că începeți cu 5-10 minute de încălzire, apoi efectuați întinderile prezentate mai jos:

De 5 ori, menținând fiecare întindere timp de 10 secunde sau mai mult pentru fiecare picior.

Repetăți după antrenament.

1. Întindere în jos

Îndoți ușor genunchii și aplecați-vă încet înainte cu corpul. Relaxați-vă spatele și umerii și încercați să vă atingeți degetele de la picioare cu mâinile. Mențineți poziția 10-15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați de 3 ori (vezi Figura 1).



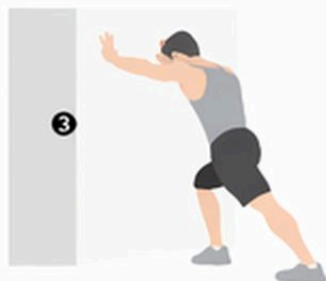
2. Întinderea ischiogambierilor în poziție șezândă

Stați cu un picior întins. Aduceți celălalt picior astfel încât talpa lui să fie aproape de partea interioară a piciorului întins. Încercați să vă atingeți degetele de la picioare cu mâinile. Mențineți poziția 10-15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați de 3 ori pentru fiecare picior (vezi Figura 2).



3. Întindere pentru gambe și tendonul lui Ahile

Stați cu ambele mâini sprijinite pe un perete sau pe un copac și plasați un picior în spatele celuilalt. Țineți piciorul din spate drept, cu călcăiul pe sol, și aplecați-vă spre perete sau copac. Mențineți poziția 10-15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați de 3 ori pentru fiecare picior (vezi Figura 3).



4. Întinderea cvadricepsului

Duceți mâna dreaptă în spate, prindeți-vă glezna dreaptă și trageți încet piciorul spre șolduri până când simțiți întinderea în partea din față a coapsei. Mențineți poziția 10-15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați de 3 ori pentru fiecare picior (vezi Figura 4).



5. Întinderea mușchiului sartorius (mușchiul coapsei interioare)

Stați cu tălpile orientate una către cealaltă și genunchii îndreptați spre exterior. Prindeți-vă picioarele cu ambele mâini și trageți-le ușor spre zona inghinală. Mențineți poziția 10-15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați de 3 ori (vezi Figura 5).



▲ Instrucțiuni pentru utilizare în siguranță

1. Asigurați-vă că ați citit acest manual în întregime înainte de a asambla și utiliza acest dispozitiv. Doar prin instalarea, întreținerea și utilizarea corectă a acestui dispozitiv puteți obține rezultate sigure și eficiente. Asigurați-vă că toți utilizatorii acestui dispozitiv sunt informați despre toate avertismentele și măsurile de precauție pentru utilizare.

2. Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați medicul pentru a determina dacă există leziuni sau afecțiuni medicale care pot pune în pericol sănătatea și siguranța dumneavoastră sau care vă pot împiedica să utilizați acest echipament. Dacă luați în prezent medicamente pentru ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului, sfatul medicului dumneavoastră este foarte important.

3. Fiți atent la semnalele transmise de corpul dumneavoastră. Avertisment: Exercițiile efectuate necorespunzător sau excesiv pot dăuna sănătății. Dacă simțiți durere, congestie miocardică, ritm cardiac neregulat, dificultăți de respirație, leșin, amețeli sau orice disconfort, opriți imediat exercițiile și consultați un medic înainte de a continua planul dumneavoastră de exerciții.

4. Supravegheați copiii și țineți-i departe de acest dispozitiv. Acest dispozitiv este destinat exclusiv adulților.

5. Plasați acest dispozitiv pe o suprafață dură, nivelată, protejată sau acoperită cu covor. Pentru a asigura o utilizare în siguranță, lăsați cel puțin 0,5 metri spațiu liber în jurul acestuia.

6. Înainte de exerciții, verificați dacă toate șuruburile, piulițele și celelalte piese de fixare sunt instalate complet și securizat.

7. **AVERTISMENT:** Acest echipament poate fi utilizat în siguranță numai dacă piesele supuse uzurii/deteriorării sunt verificate regulat.

8. Avertisment: Plasați dispozitivul pe o suprafață stabilă și perfect nivelată pentru instalare. Utilizați conform instrucțiunilor. Dacă observați componente defecte în timpul instalării sau al verificării dispozitivului sau dacă auziți zgomote neobișnuite în timpul utilizării, opriți imediat utilizarea. Nu utilizați dispozitivul până când problemele relevante nu sunt rezolvate.

9. Purtați îmbrăcăminte sport adecvată în timpul exercițiilor și evitați hainele largi pentru a preveni prinderea în piesele mobile.

10. Acest dispozitiv a trecut testele relevante conform standardelor SGS. Este adecvat pentru uz casnic. Greutatea maximă a utilizatorului este: 120 KG.

11. La ridicarea și mutarea aparatului, fiți precaut pentru a evita rănirea spatelui. Utilizați tehnici corecte de ridicare și solicitați ajutor la nevoie.

12. Toate piesele mobile trebuie întreținute regulat săptămânal (cum ar fi manivelele, volantele, etc.). Verificați-le înainte de fiecare utilizare. Dacă sunt găsite rupte sau slăbite, reparați-le sau înlocuiți-le imediat. Le puteți utiliza în continuare după ce sunt restaurate la o stare bună de funcționare.

13. Acordați o atenție deosebită pieselor care sunt cele mai susceptibile la uzură.

14. Reglați toate piesele reglabile la valoarea maximă înainte de instalare.

15. Acest produs este echipament de fitness pentru adulți. Copiii trebuie să îl utilizeze sub supravegherea tutorilor lor.

Precauții de utilizare

1. Vă rugăm să nu utilizați acest produs pentru a efectua acțiuni periculoase.
2. Dacă acest produs este utilizat sub îndrumarea profesioniștilor din domeniul fitnessului, se vor obține rezultate mai bune. Acest produs este o bicicletă de exerciții pentru interior, clasa C, și nu poate fi utilizat ca echipament auxiliar medical. Vă rugăm să țineți cont de acest lucru.
3. Avertisment! Metodele greșite de exercițiu și utilizarea excesivă vor dăuna sănătății dumneavoastră! Compania noastră nu va fi responsabilă pentru vătămrile cauzate de îmbolnăvire bruscă sau operare ilegală.
4. Vă rugăm să elaborați un plan de antrenament rezonabil înainte de utilizare și să folosiți acest produs strict în conformitate cu planul.
5. Rezistența acestui produs este reglabilă, vă rugăm să alegeți rezistența adecvată.
6. Vă rugăm să utilizați acest produs în mod sigur, vă rugăm să consultați instrucțiunile de utilizare.
7. Vă rugăm să verificați cu atenție toate butoanele și șuruburile înainte de utilizare pentru a asigura siguranța dumneavoastră.
8. Baza trebuie strânsă în timpul instalării. După instalare, cu excepția reglării rezistenței și a reglării afișajului, celelalte reglaje trebuie efectuate înainte de utilizarea produsului și fixate cu șuruburi. Produsul poate fi utilizat numai după confirmarea faptului că nu se va slăbi.
9. Produsul trebuie plasat pe o suprafață plană. Dacă suprafața este neuniformă, baza echipamentului poate fi reglată pentru a echilibra produsul.
10. După oprirea utilizării, rezistența trebuie crescută la maxim pentru a împiedica copiii nesupravegheați să-l folosească accidental. Este interzisă utilizarea fără supraveghere.
11. Când utilizați bicicleta de exerciții, asigurați-vă că există cel puțin 1 metru de spațiu liber de siguranță în jurul bicicletei de exerciții. Produsul ocupă o suprafață de 101*56*120cm.

- Nu utilizați produsul dacă carcasa este crăpată, spartă sau desprinsă (structura internă expusă) sau dacă partea de sudură este crăpată. În caz contrar, pot apărea accidente sau vătămări.
- Nu utilizați sau nu depozitați bicicleta de spinning în locuri umede, cum ar fi în aer liber sau în apropierea băilor.
- Nu utilizați sau nu depozitați produsul în locuri expuse la lumina directă a soarelui, în apropierea sobelor sau a altor locuri cu temperaturi ridicate sau pe aparate de încălzire, cum ar fi covoarele electrice. În caz contrar, sistemul electronic poate fi deteriorat.

AVERTISMENT

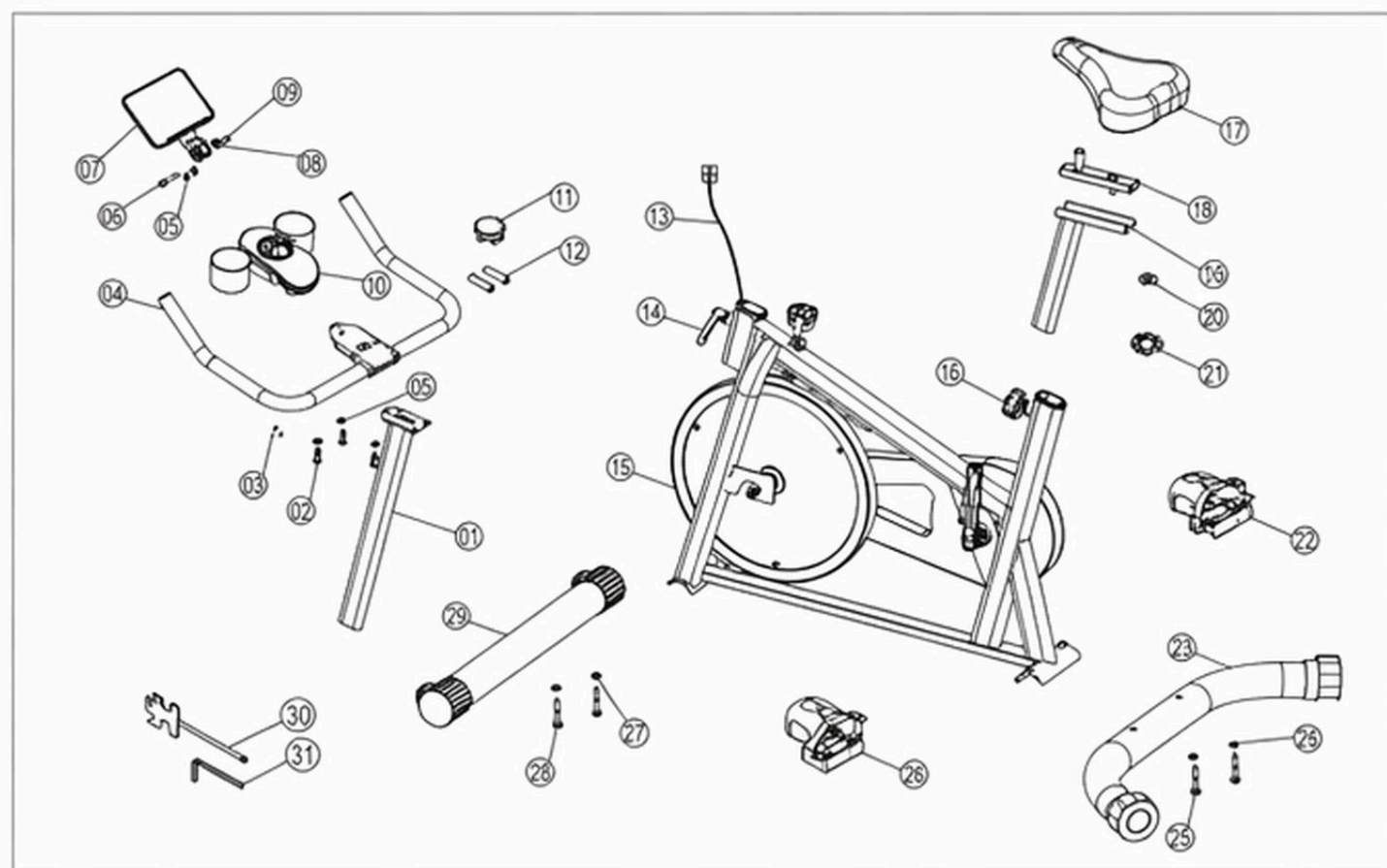
- Nu utilizați produsul dacă nu vă puteți exprima sau nu puteți utiliza aparatul. Pot apărea accidente sau vătămări.
- Persoanele care, de obicei, fac puțin exercițiu nu ar trebui să efectueze brusc exerciții intense pe bicicleta de spinning.
- Nu utilizați produsul după ce ați mâncat sau băut, când sunteți obosit, imediat după exerciții sau când starea dumneavoastră fizică este anormală. Acest lucru poate cauza deteriorarea sănătății.
- Nu utilizați produsul în timp ce mâncați, beți sau desfășurați alte activități.
- Nu utilizați produsul când simțurile dumneavoastră sunt încețoșate, de exemplu după consumul de alcool. Aceasta poate duce la accidente sau vătămări.
- Nu utilizați produsul cu obiecte dure în buzunarele pantalonilor. Pot apărea accidente sau vătămări.

INTRODUCERE

Vă rugăm să citiți cu atenție acest manual de instrucțiuni înainte de a utiliza echipamentul de fitness.

NR.	Piese	Cant.
1	Ansamblu stâlp vertical	1
2	Șuruburi cu cap hexagonal și cap cilindric	3
3	Șuruburi autofiletante cu cap în cruce	3
4	Ansamblu cadru instrument	1
5	Șaibe plate	5
6	Șuruburi de blocare	1
7	Suport pentru telefon mobil	1
8	Șaibe plate	1
9	Șuruburi de blocare	1
10	Capac superior și inferior	1
11	Contor electronic	1
12	Baterii	2
13	Cablu de conectare a cadrului	1
14	Butoane de reglare în formă de L	1
15	Ansamblu cadru principal	1
16	Buton tip floare de prun	1

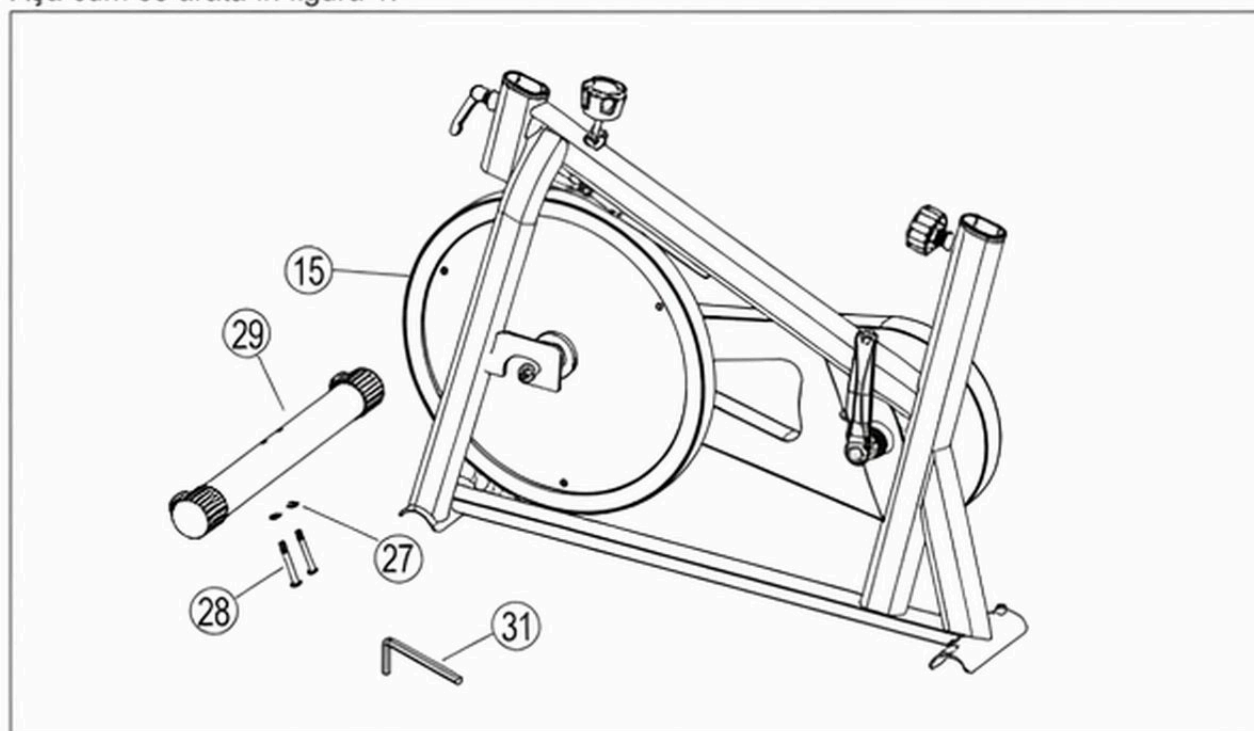
NR.	Piese	Cant.
17	Pernă	1
18	Ansamblu tub glisant pentru șa	1
19	Ansamblu tub telescopic pentru șa spate	1
20	Șaibă plată	1
21	Buton gol tip floare de prun	1
22	Pedală dreapta	1
23	Ansamblu tub pentru picior spate	1
24	Garnitură arc	2
25	Șurub cu cap hexagonal	2
26	Pedală stânga	1
27	Garnitură arc	2
28	Șurub cu cap hexagonal	2
29	Ansamblu tub pentru picior față	1
30	Cheie hexagonală	1
31	Cheie fixă cu deschidere în cruce	2



INTRODUCERE

Vă rugăm să citiți cu atenție acest manual de instrucțiuni înainte de a utiliza echipamentul de fitness.

1. Utilizați două șuruburi hexagonale nr. 28 M8*60 și garnitură arcuită nr. 27 20*8.5*1.5t pentru a fixa ansamblul cadrului principal nr. 15 și ansamblul tubului piciorului frontal nr. 29 împreună. Așa cum se arată în figura 1:



2. Utilizați două șuruburi hexagonale nr. 25 M8*60 și garnitură arcuită nr. 24 20*8.5*1.5t pentru a fixa ansamblul cadrului principal nr. 15 și ansamblul tubului piciorului spate nr. 23 împreună. Așa cum se arată în figura 2:

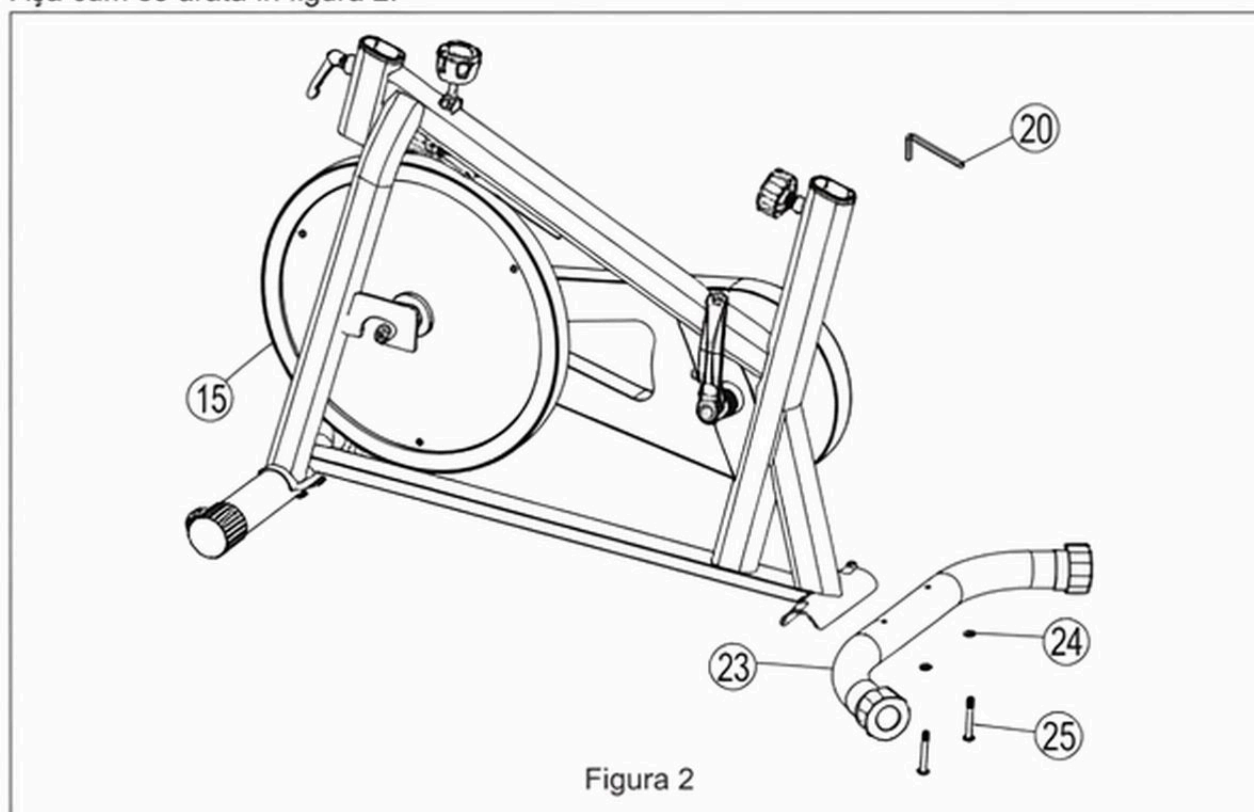


Figura 2

3. Aliniați capacele superioare și inferioare Nr. 10 cu șanțurile suportului pentru telefon mobil Nr. 07 și introduceți-le, apoi folosiți șuruburile de blocare Nr. 06 8*35, șuruburile de blocare Nr. 09 6*12, două șaibe plate Nr. 05 16*8.5*1.5, o șaibă plată Nr. 08 16*8.5*1 și folosiți două chei hexagonale Nr. 31 (5 mm) pentru a le fixa. După cum se arată în Figura 3:

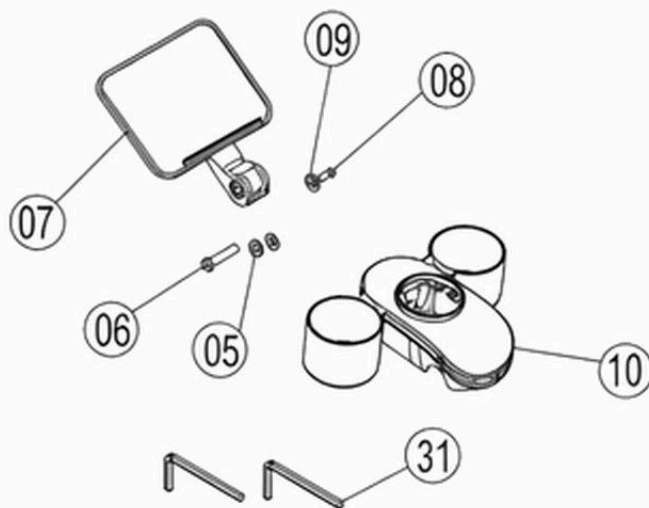


Figura 3

4. Asamblați capacele superioare și inferioare Nr. 10 cu ansamblul cadrului instrumentului Nr. 04 și folosiți șuruburile autofiletante mici cu cap încrucișat Nr. 03 M4*15 pentru a fixa capacele superioare și inferioare de jos în sus la ansamblul cadrului instrumentului, utilizând o cheie mixtă cu cap încrucișat Nr. 30. După cum se arată în Figura 4:

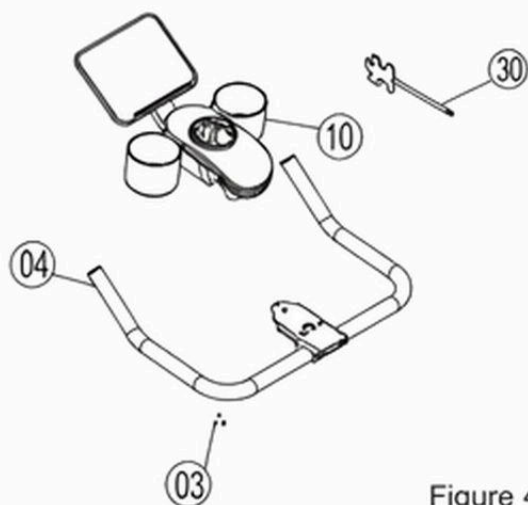


Figure 4

5. Asamblați ansamblul cadrului instrumentului Nr. 04 și tubul vertical Nr. 01, apoi folosiți cheia hexagonală Nr. 31 (5 mm) pentru a strânge trei șuruburi hexagonale cu cap cilindric M8*16 Nr. 02 și trei șaibe Nr. 05 16*8.5*1.5. După cum se arată în Figura 5:

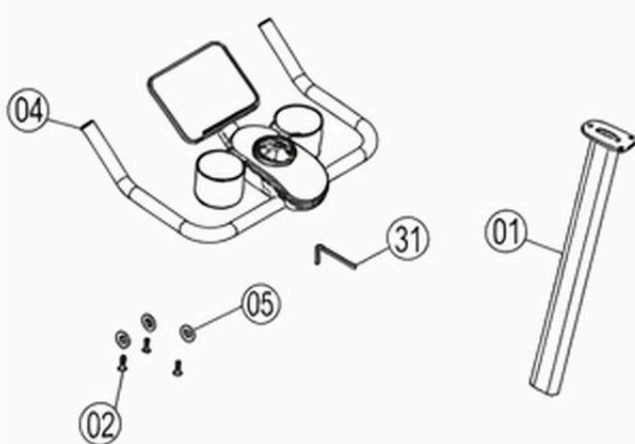


Figure 5

6. Instalați setul tub telescopic spate al șei nr. 19, setul tub glisant al șei nr. 18 și perna șei nr. 17, garnitura nr. 20 și fixați-le împreună cu butonul gol cu pălărie nr. 21.

Perna șei poate, de asemenea, să alunece mai departe sau mai aproape pentru a regla distanța.

Așa cum se arată în Figura 6:

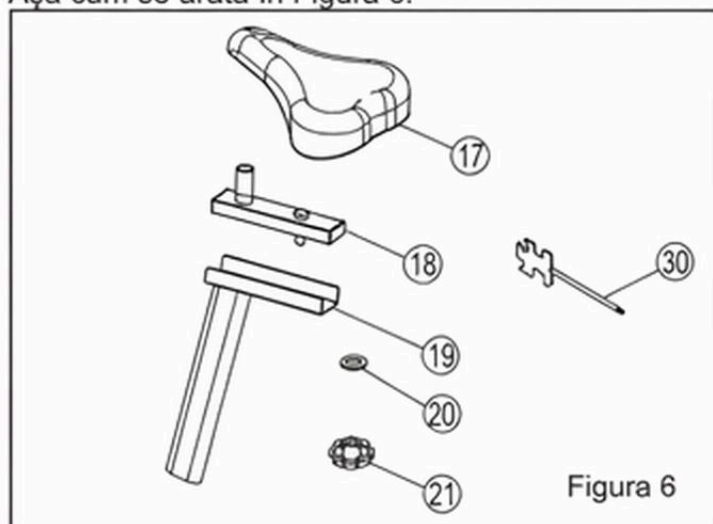


Figura 6

7. Așezați cablul de inducție pe suportul montantului ansamblului cadrului principal nr. 15 prin ansamblul montantului nr. 01 și conectați-l la contorul electronic nr. 11, așa cum se arată în Figura 7.1. Conectați cablul de conexiune al cadrului la contorul electronic nr. 11, așa cum se arată în Figura 7.2. Instalați montantul nr. 01 pe suportul montantului ansamblului cadrului principal nr. 15 și fixați-l cu butonul de reglare nr. 14, așa cum se arată în Figura 7.

Introduceți bateria în contorul electronic, așa cum se arată în Figura 7.3.

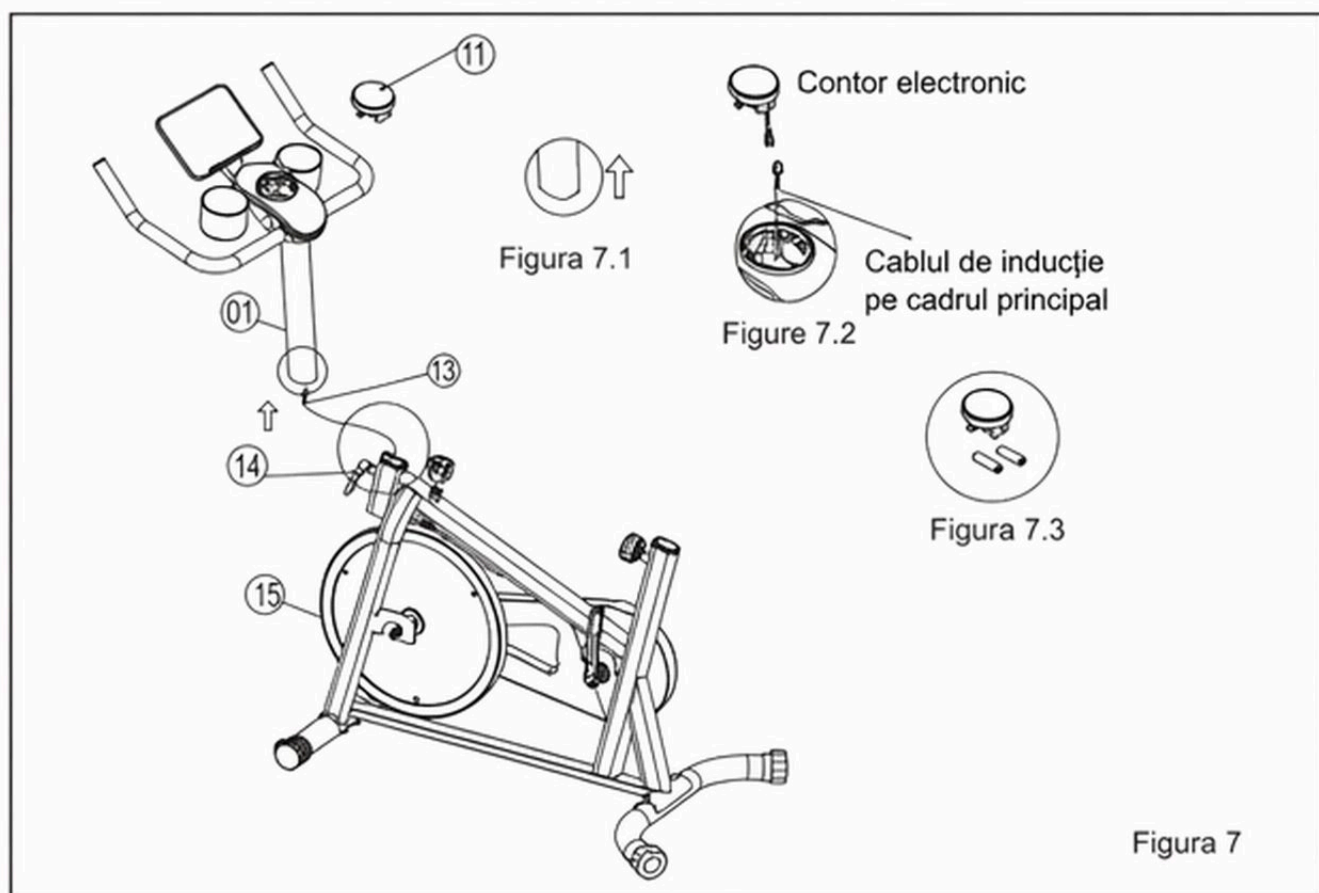
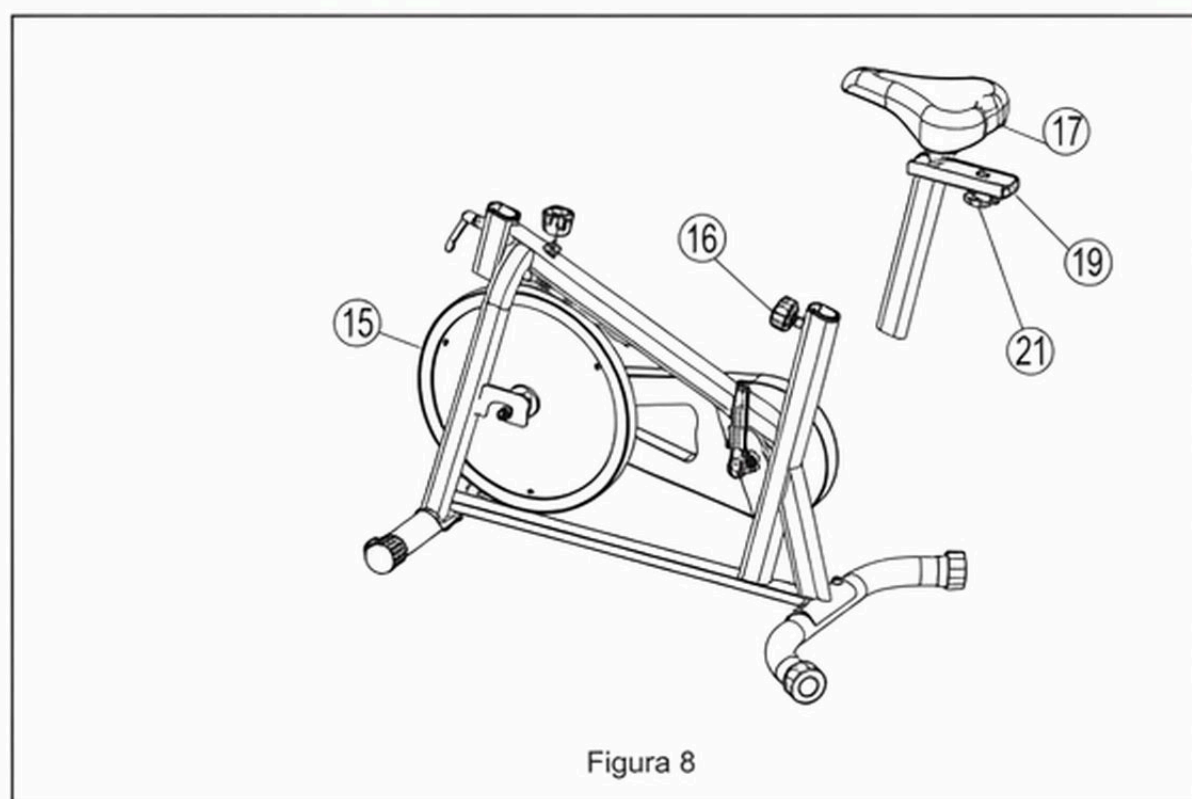
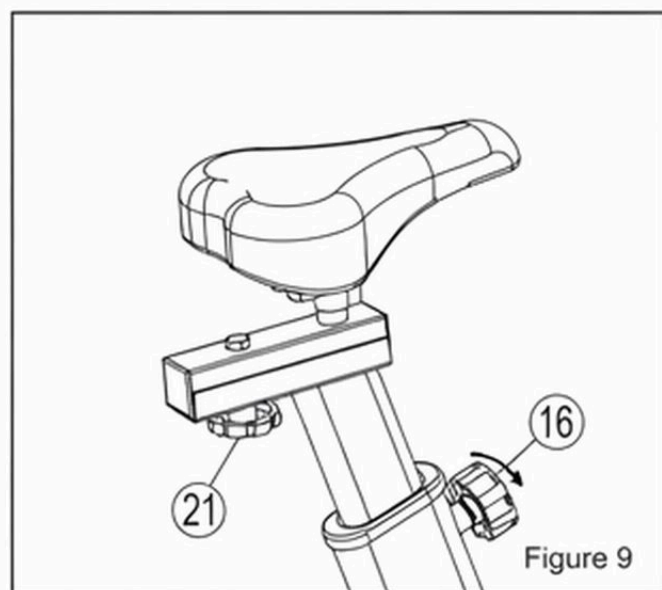


Figura 7

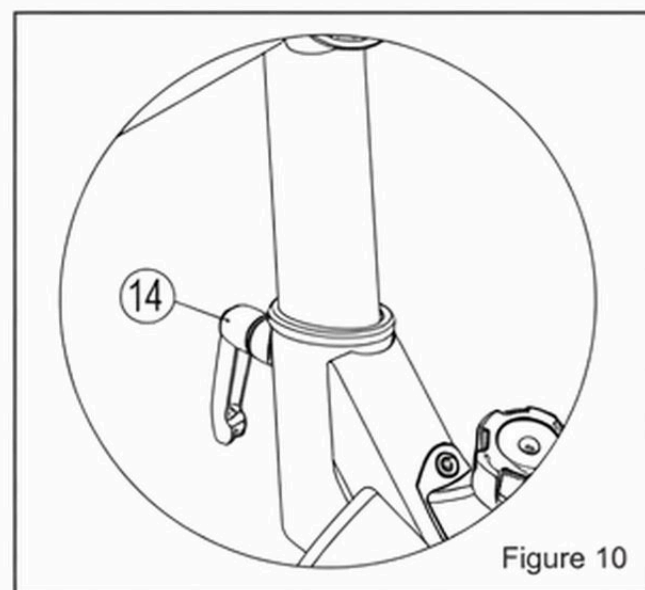
8. Introduceți setul de perne asamblat nr. 17/19/21 în cadrul principal nr. 15. Așa cum se arată în Figura 8:



9. Perna scaunului poate fi reglată în sus și în jos prin butonul tip floare de prun nr. 16, cu mai multe orificii. Așa cum se arată în Figura 9:



10. Grupul suportului pentru brațe poate fi reglat în sus și în jos prin butonul de reglare în formă de L nr. 14. Așa cum se arată în Figura 10:

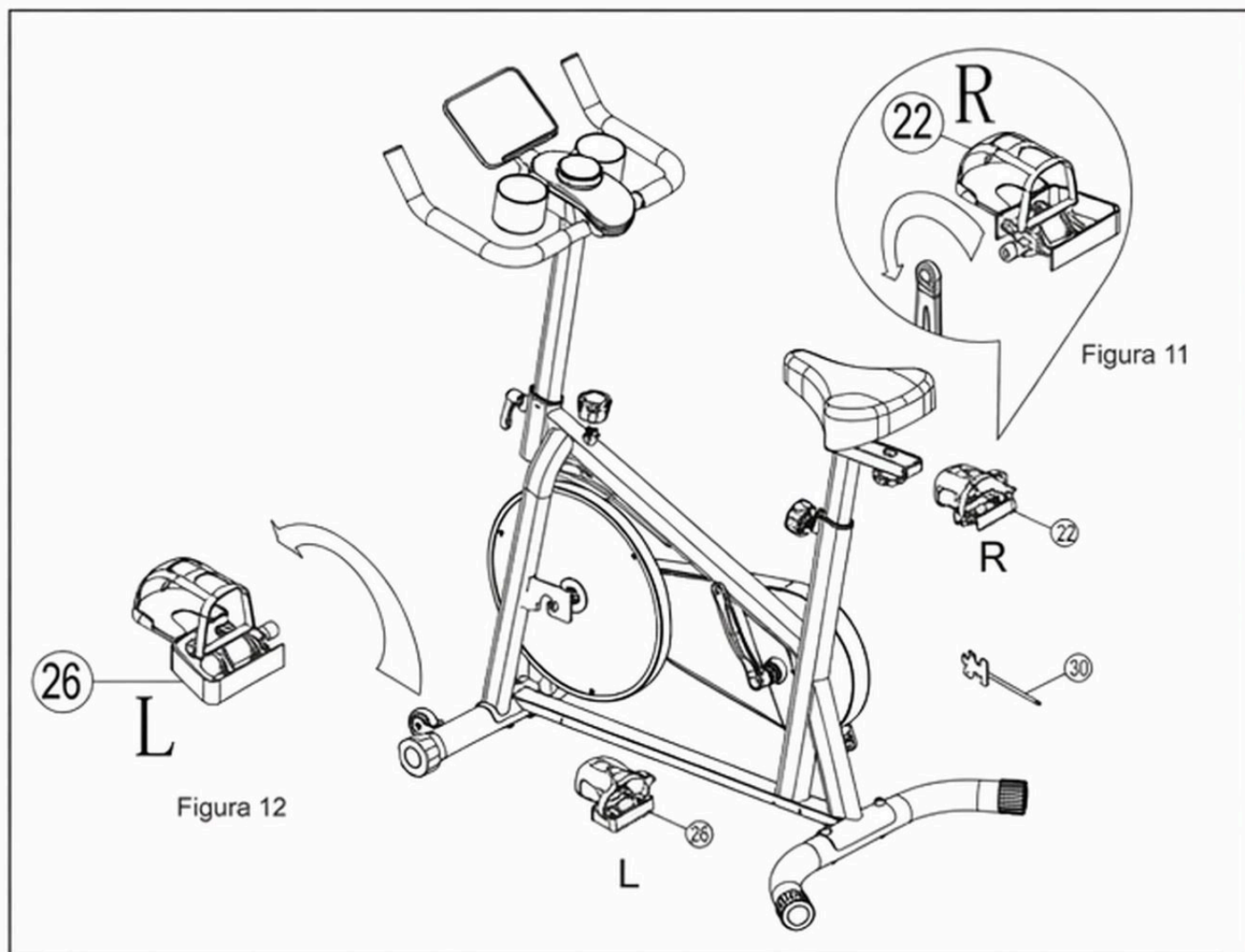


INTRODUCERE

Citiți cu atenție acest manual de instrucțiuni înainte de a utiliza echipamentul de fitness.

11. Aliniați pedala nr. 22 R cu orificiul filetat al manivelei și rotiți-o în sens invers acelor de ceasornic, așa cum indică săgeata. Așa cum se arată în Figura 11:

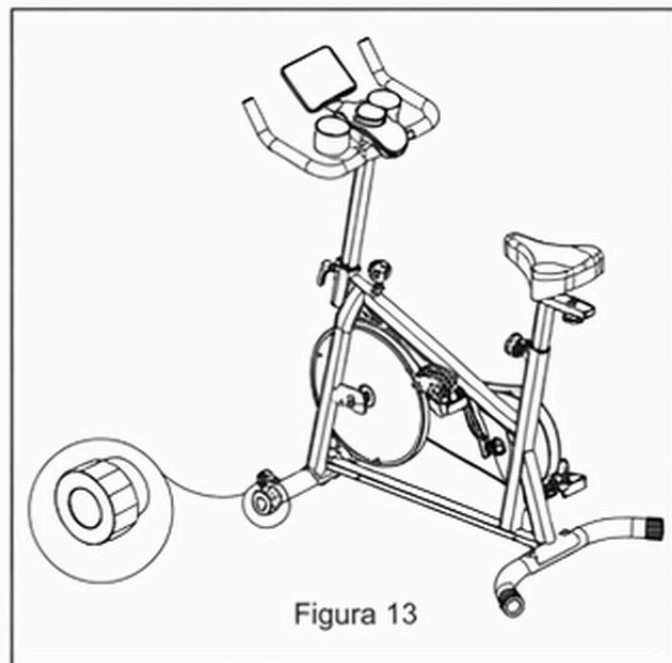
12. Aliniați pedala nr. 26 L cu orificiul filetat al manivelei și rotiți-o în sens invers acelor de ceasornic, așa cum indică săgeata pentru a o instala. Așa cum se arată în Figura 12:



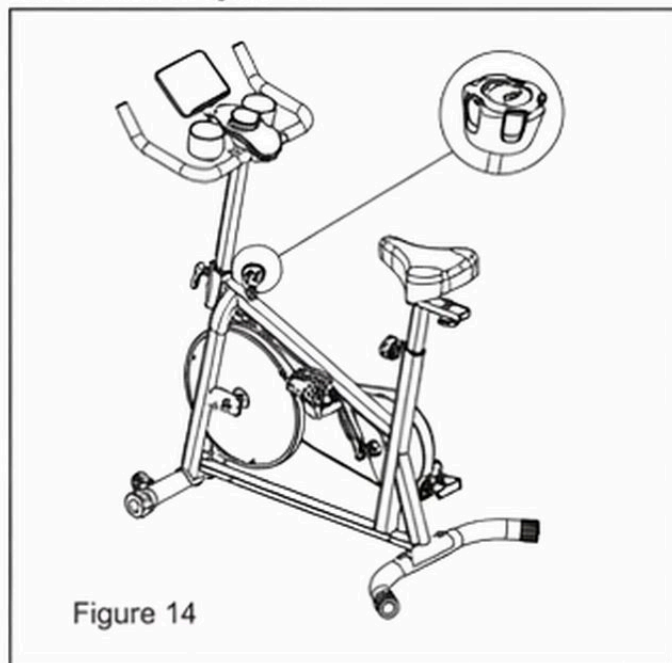
INTRODUCERE

Vă rugăm să citiți cu atenție acest manual de instrucțiuni înainte de a utiliza echipamentul de fitness.

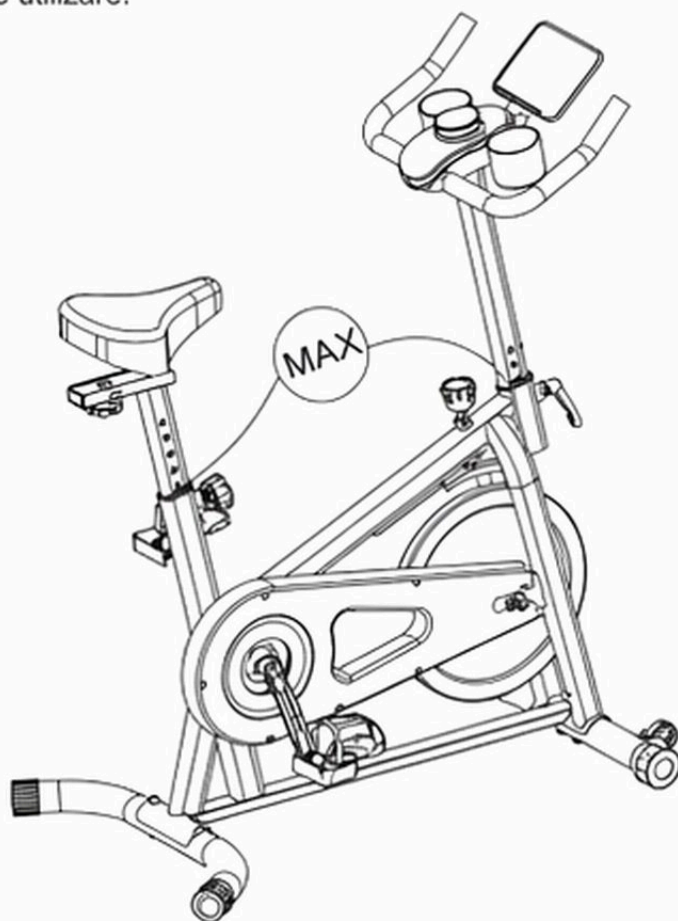
13. Dacă întregul dispozitiv nu este stabil după asamblare, puteți roti roțile manual pentru a face ajustări minore. Așa cum este arătat în Figura 13:

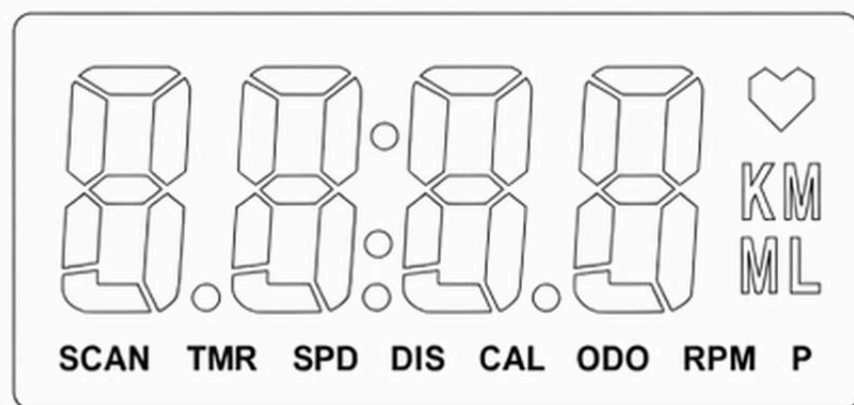


14. Rotiți mânerul de reglare înainte și înapoi pentru a crește sau a reduce rezistența. Apăsăți direct în jos pentru a frâna de urgență. Așa cum este arătat în Figura 14:



15. După asamblarea tuturor pieselor, verificați șuruburile fiecărei piese pentru a vă asigura că sunt strânse înainte de utilizare.

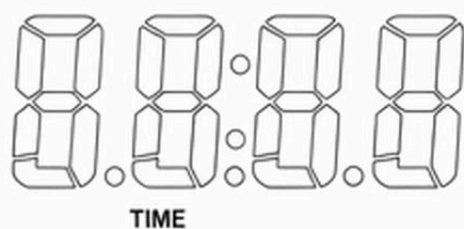




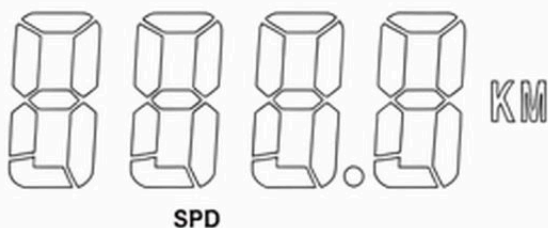
Funcția afișajului

1. Aparatul nu va funcționa dacă bateria nu este instalată. Pentru o funcționare corectă, vă rugăm să vă asigurați că aparatul este bine fixat în poziție și că firele aparatului sunt conectate corespunzător.
2. Când nu este utilizat, afișajul va fi negru. Pentru a-l utiliza, porniți pedalele și afișajul va arăta timpul/distanța parcursă/numărul de ori/timpul total/caloriile.
3. Afișajul va porni automat în modul Scan. În acest mod, pictograma SCAN din partea stângă a afișajului va fi vizibilă și va clipi. Modulul va parcurge pe rând fiecare funcție de afișare pe măsură ce lucrați. Apăsăți butonul de afișare și eliberați-l pentru a selecta următoarea funcție de afișare. Această funcție va rămâne pe ecran pe tot parcursul sesiunii de antrenament. Apăsăți din nou butonul de afișare pentru a parcurge pe rând fiecare funcție de afișare.
4. Pentru a reseta afișajul, apăsăți și mențineți apăsat butonul de afișare până când ecranul este afișat complet o dată, apoi eliberați butonul. Funcția de afișare va fi acum resetată la zero.

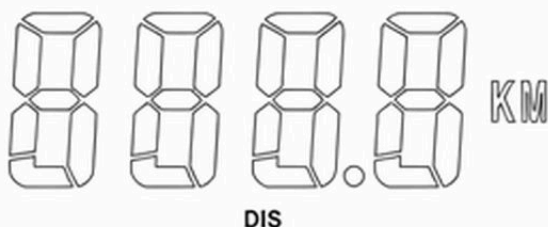
SCAN: Această funcție permite programului să scaneze sau să rotească automat fiecare date de antrenament (timp, viteză, distanță, calorii, distanța totală parcursă). Când pictograma SCAN din partea stângă a ecranului este aprinsă și clipește, funcția de scanare este în funcțiune.



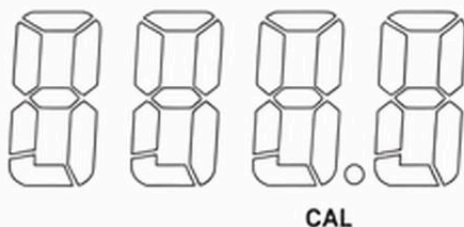
TIME: Această funcție afișează durata antrenamentului dvs.



SPO - Viteză: Această funcție afișează viteza în timpul antrenamentului.

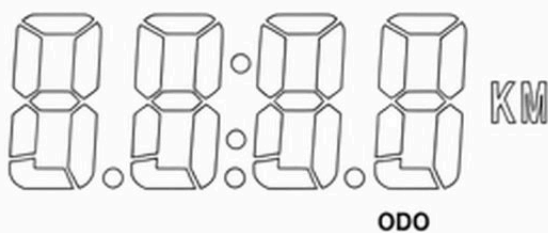


DIST-Distanță: Această funcție afișează distanța pe care ați parcurs-o într-un singur exercițiu în timpul antrenamentului.

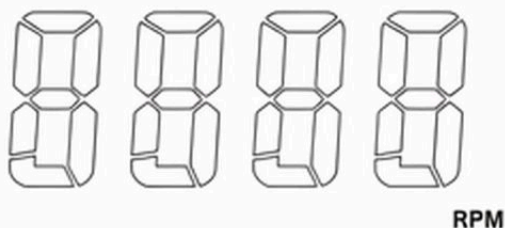


CAL - Calorii: Această funcție indică numărul de calorii arse în timpul antrenamentului. Numărul de calorii este calculat în funcție de greutatea medie a corpului, astfel încât rezultatul este doar o estimare.

Rezultatul nu trebuie utilizat în scopuri medicale



ODO - Kilometraj total: Această funcție afișează kilometrajul total parcurs în timpul antrenamentului.

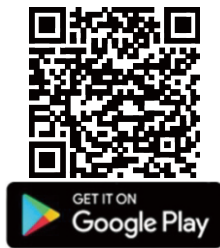


RPM - Cadență: Această funcție afișează datele de cadență în timp real în timpul utilizării, adică de câte ori pedalați pe minut.

Bluetooth Function

This monitor can connect to various mobile Apps via Bluetooth.

Bluetooth / App-Function



To use the Kinomap app, switch on Bluetooth on the product 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 to add a device, tap on "More", "Device Management" and then on "+" in the upper right corner. Tap the product icon.

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

Bluetooth-Funktion

Dieser Monitor kann über Bluetooth mit verschiedenen mobilen Apps verbunden werden.

Bluetooth-Konnektivität / Verwendung der "Kinomap"-App



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

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

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

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

Fonction Bluetooth

Ce moniteur peut se connecter à diverses applications mobiles via Bluetooth.

Bluetooth / Fonction de l'application



Pour utiliser l'application Kinomap, activez le Bluetooth sur le produit ainsi que sur votre smartphone ou votre tablette. Vous devrez peut-être activer les services de localisation sur votre smartphone ou votre tablette pour établir une connexion via l'application.

Lors du premier lancement de l'application, vous serez invité à vous inscrire. L'inscription est indispensable pour utiliser l'application. Il vous sera ensuite demandé d'ajouter un appareil.

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

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

Función Bluetooth

Este monitor puede conectarse a varias aplicaciones móviles a través de Bluetooth.

Bluetooth / Función de la app



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

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

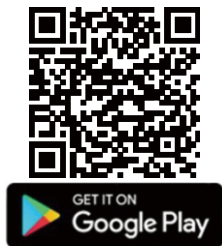
Si no aparece ninguna solicitud para añadir un dispositivo, pulse «Más», «Gestión de dispositivos» y, a continuación, el símbolo «+» en la esquina superior derecha. Pulse el icono del producto.

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

Função Bluetooth

Esta consola pode ser ligada a várias aplicações móveis através de Bluetooth.

Bluetooth / Funcionamento da Aplicação



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

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

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

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

Funzione Bluetooth

Questo monitor può connettersi a varie app mobili via Bluetooth.

Bluetooth / Funzione App



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

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

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

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

Funcția Bluetooth

Acest monitor se poate conecta la diverse aplicații mobile prin Bluetooth.

Bluetooth / Funcție Aplicație



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

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

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

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

UK

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

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:

MH STAR UK LTD

1 Northampton Cross Logistics Park

Northampton Cross Road

Northampton

NN4 9FH

0800 240 4050

enquiries@mhstar.co.uk

MADE IN CHINA

FR

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

Nos coordonnées sont les suivantes:



0033-1-84166106



aosom@mhfrance.fr

Importé par/Fabricant/REP:

MH France

2, rue Maurice Hartmann

92130 Issy-les-Moulineaux

France

FABRIQUÉ EN CHINE

DE

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

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-87408465



service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:

MH Handel GmbH

Wendenstraße 309

D-20537 Hamburg

Germany

IN CHINA HERGESTELLT

IT

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti.

I nostri dettagli di contatto sono di seguito:



0039-0249471447



clienti@aosom.it

IMPORTATO DA/Produttore/REP:

AOSOM Italy srl

Centro Direzionale Milanofiori

Strada 1 Palazzo F1

20057 Assago (MI)

P.I.: 08567220960

FATTO IN CINA

RO

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

Datele noastre de contact sunt mai jos:



+40 312294730



clienti@aosom.ro

Importat/Producător/REP:

Aosom Romania SRL

Str. Barbu Mumuleanu, nr. 30-32

Bucuresti, Sector 2

Tel: +40 312294730

clienti@aosom.ro

Fabricat in China

ES

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

Nuestros datos de contacto son los siguientes:

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

Os nossos dados de contacto são os seguintes:



0034-931294512



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

Importador/Fabricante/REP:

Spanish Aosom, S.L.

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

B66295775

HECHO EN CHINA

