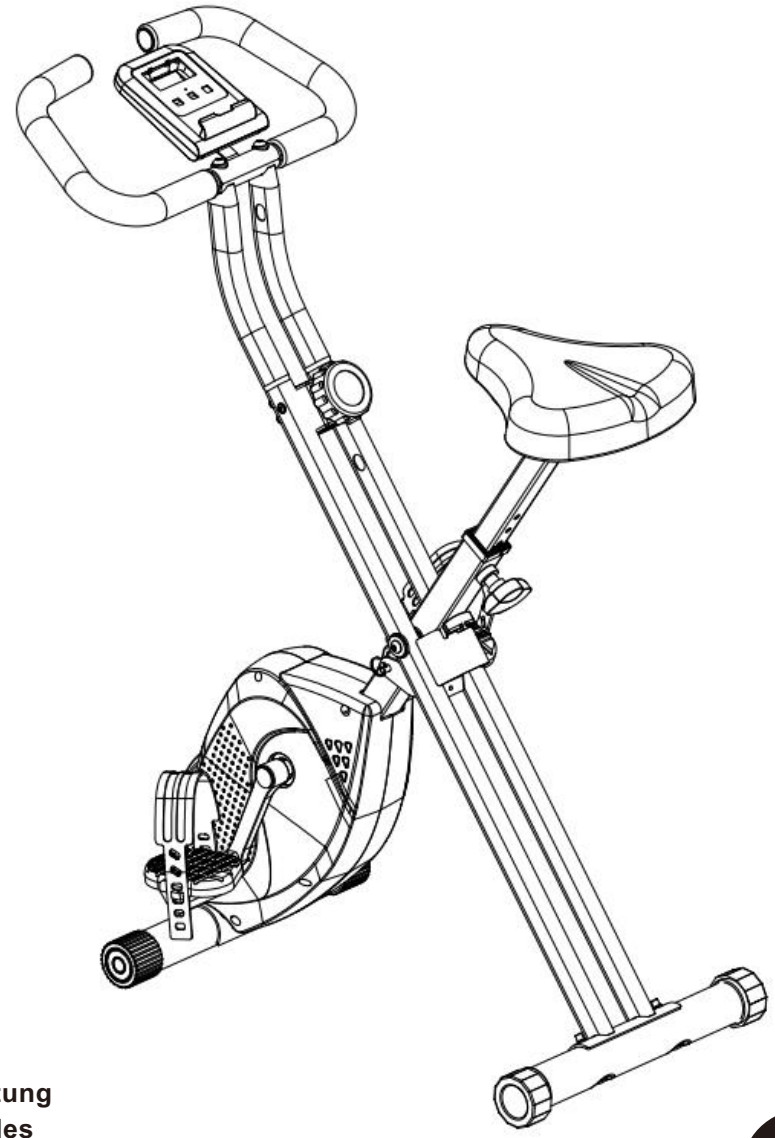
SPORTNOW

IN260700142V01_UK_DE_FR_ES_PT_IT_RO

A90-476V00



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 ATTENTIVEMEN 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.**

IMPORTANT SAFETY INFORMATION EN

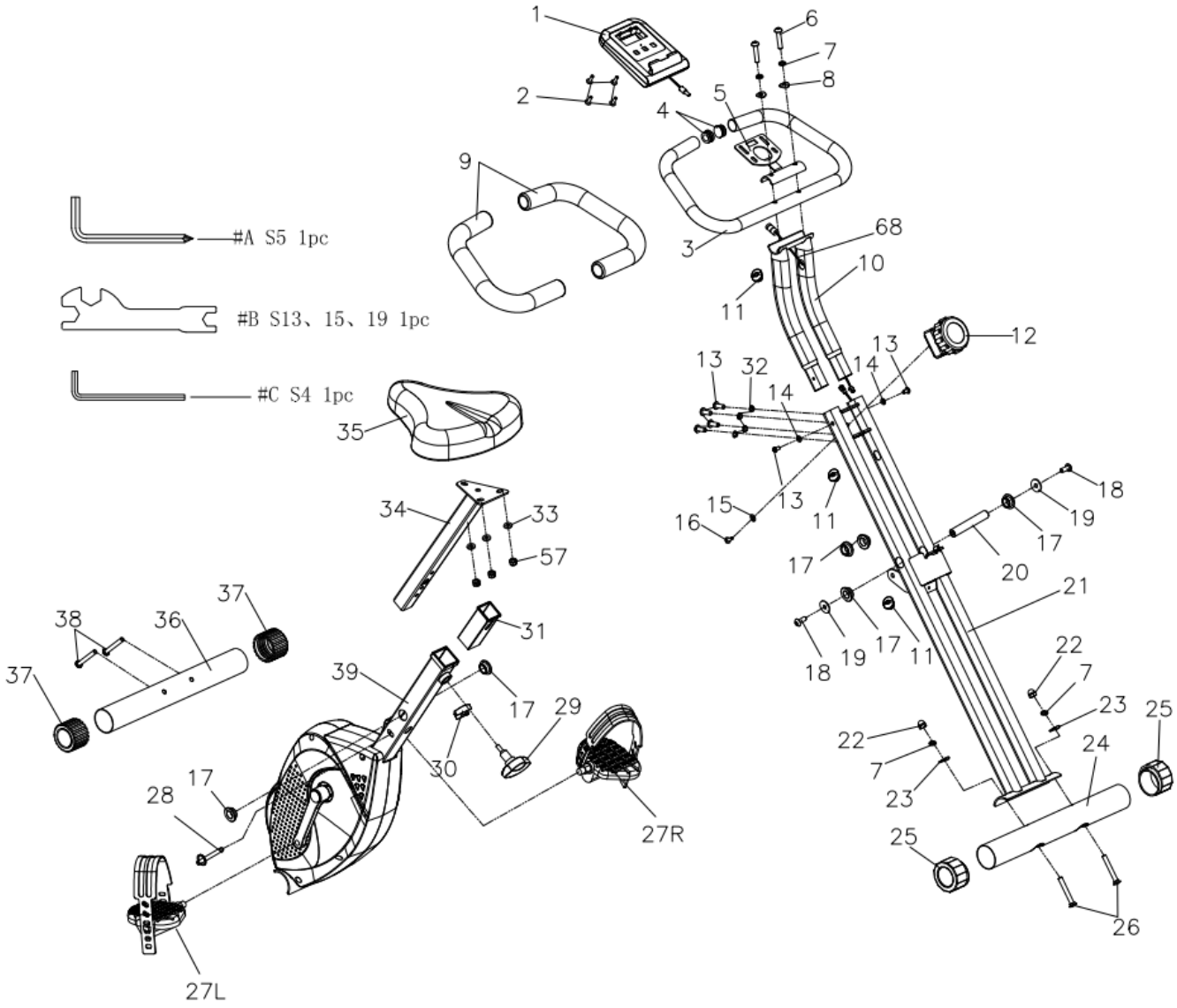
Please note the following safety precautions before installing or using the exercise bike：

1. Install strictly according to the instructions.
2. To ensure safety, please check that all bolts and other connection components on the equipment are securely locked before each use.
3. Do not expose the equipment to damp places, which may cause malfunctions.
4. When assembling, it is best to place parts on a mat (rubber or wooden) to avoid soiling.
5. Before exercising, ensure that no other items are placed within 2 meters around the equipment.
6. Clean only the tools provided with the machine or suitable personal tools, do not use solvent cleaners and also note after each exercise should be wiped off the sweat on the equipment.
7. Incorrect or excessive exercise may damage your health. It is recommended to consult a doctor before exercising. He will give you a maximum amount of training (including pulse, watts, duration, etc.). so that you can exercise and get accurate information. Note: This equipment is not suitable for therapeutic use.
8. Only when the machine is in normal conditions to exercise, maintenance can only use the original accessories provide by the factory.
9. This machine can only be used by one person at a time.
10. Always wear sport clothes and shoes when exercising, especially the sports shoes must fit.
11. If you feel dizzy, vomit or other adverse symptoms during exercise, you should stop training immediately and consult a healthcare professional.
12. Children and disabled persons may only use when they are under guardianship.
13. This vehicle features adjustable resistance levels to customize exercise intensity, allowing you to switch between light and heavy modes for optimal comfort.
14. The maximum weight of users is 120 kg.
15. This equipment is designed for family use only!

Attention: Ensure all screws and nuts are fully tightened before operation.

EXPLODED DRAWING AND PARTS LIST

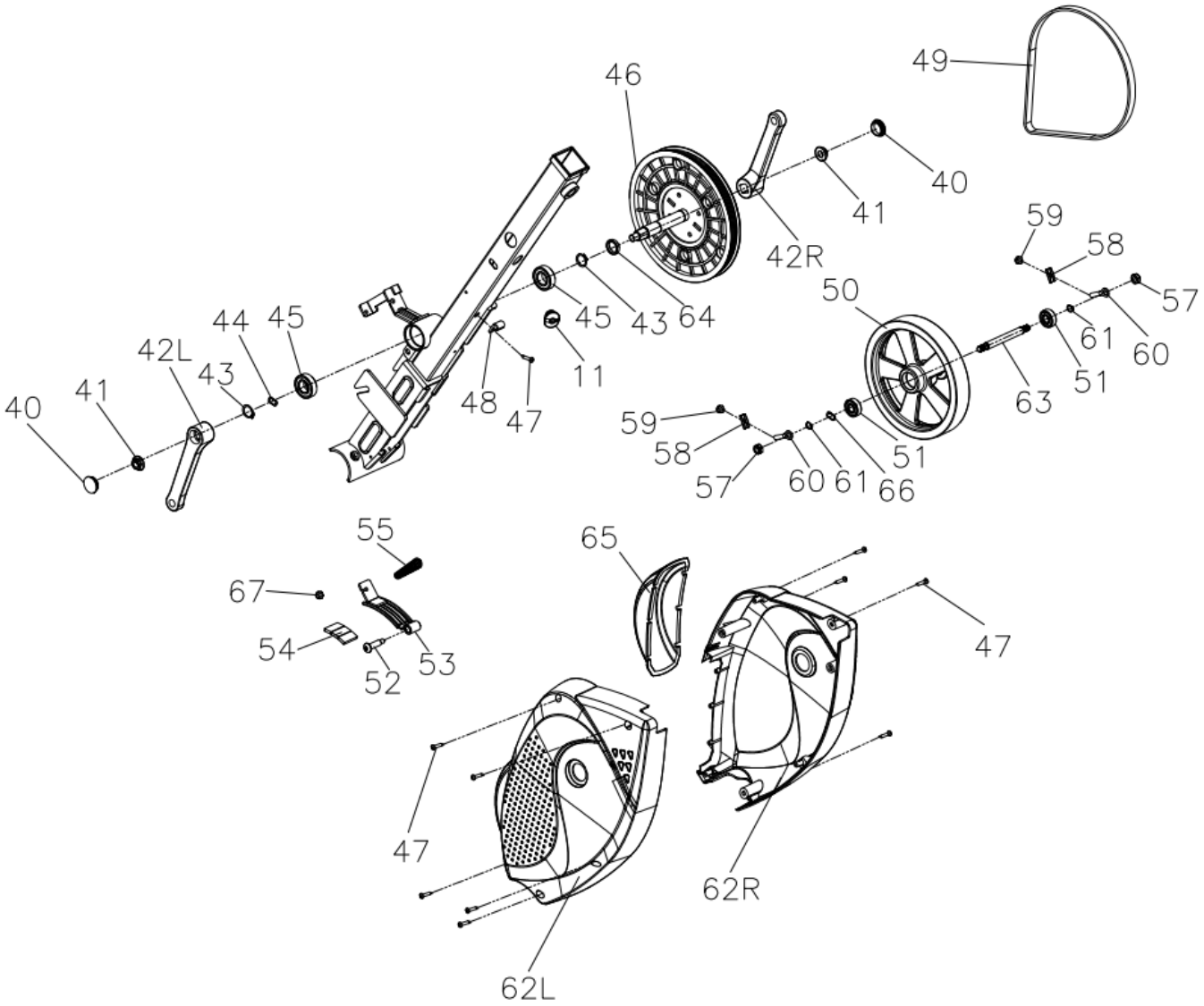
EXPLODED DRAWING 1



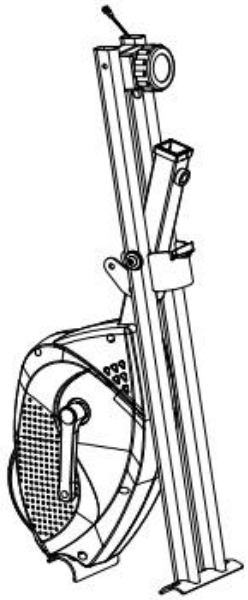
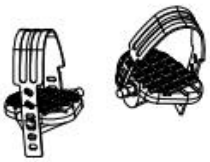
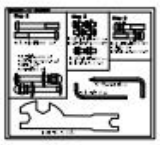
Part List

No.	Specification	Qty	No.	Specification	Qty
1	Monitor	1	37	Foot cover	2
2	Cross-head Screw M5*10	2	38	Internal hexagon head screw M8X55	2
3	Handlebar	1	39	Main frame	1
4	Plug	2	40	Crank cover	2
5	Support plate monitor	1	41	Hexagonal flange nut M10	2
6	Internal hexagon head screw M8×40	2	42	L/R Crank	1
7	Spring washer D8	4	43	Axial elastic retaining ring	2
8	Curved washer D8×1.5× ϕ 20 R15	2	44	Wave washer	1
9	Foam	2	45	Bearing	2
10	Welded bracket	1	46	Crank shaft and belt pulley	1
11	Plug	4	47	Cross-head Self-tapping Screw ST4.2×18	14
12	Resistance Controller	1	48	Needle sensor	1
13	Internal Hexagon Head Screw M6×12	6	49	Belt	1
14	Flat washer ϕ16x ϕ 6.5x1.5	2	50	External magnetron wheel	1
15	Flat washer ϕ 18x ϕ 5x1.5	1	51	Bearing	2
16	Cross head screw M5x20	1	52	Internal hexagonal M8 stepped screw	1
17	Shaft bushing	6	53	Magnetic control fixed group	1
18	Internal hex head Screw M8x15	2	54	Magnet	3
19	Flat washer ϕ 8.5* ϕ 25*2.0	2	55	Spring	1
20	Revolving shaft	1	56	Tieline	1
21	Bracket welding	1	57	Nylon nut M8	5
22	Cap nut M8	2	58	U-shaped baffle	2
23	Arc washer D8×1.5× ϕ 20 R28	2	59	Nylon nut M6	2
24	Rear lower tube	1	60	Chain adjusting bolt	2
25	Foot cover	2	61	Axial elastic retaining ring	2
26	Square neck bolt M8*60	2	62	Cover-left	1
27	Pedal	1	63	External magnetically controlled wheel axle	1
28	Ring ball pin	1	64	Central Axis Separating Sleeve	1
29	Knob	1	65	Cover	1
30	Cushion	1	66	Wave washer	1
31	Bushing	1	67	Hex Nut M6	1
32	Arc Washer D6.5×1.5× ϕ 16	4	68	Cross-head screw ST4.2*16	1
33	Flat washer D8	3	A	Wrench S5	1
34	Seat tube welding	1	B	Wrench S13、15、19	1
35	Saddle	1	C	Wrench S4	
36	Front down tube	1			

EXPLODED DRAWING 2：



Packing list

#39 Main Frame x1 	#36 Front Bottom Tube x1 	#10 Support Handle Welded x1 	
	#24 Rear Bottom Tube x1 	#35 Saddle X1 	
#34 Seatpost X1 	#29 Heart-shaped knob X1 	#27 Pedal X2 	
	#5 Watch tray X1 		
#3 Handle X1 	#1 Electronic watch X1 	Blister pack X1 	Instructions manual 

Assembly Instructions

1.Notice:

A. Please make sure there has enough space around the machine before assembly

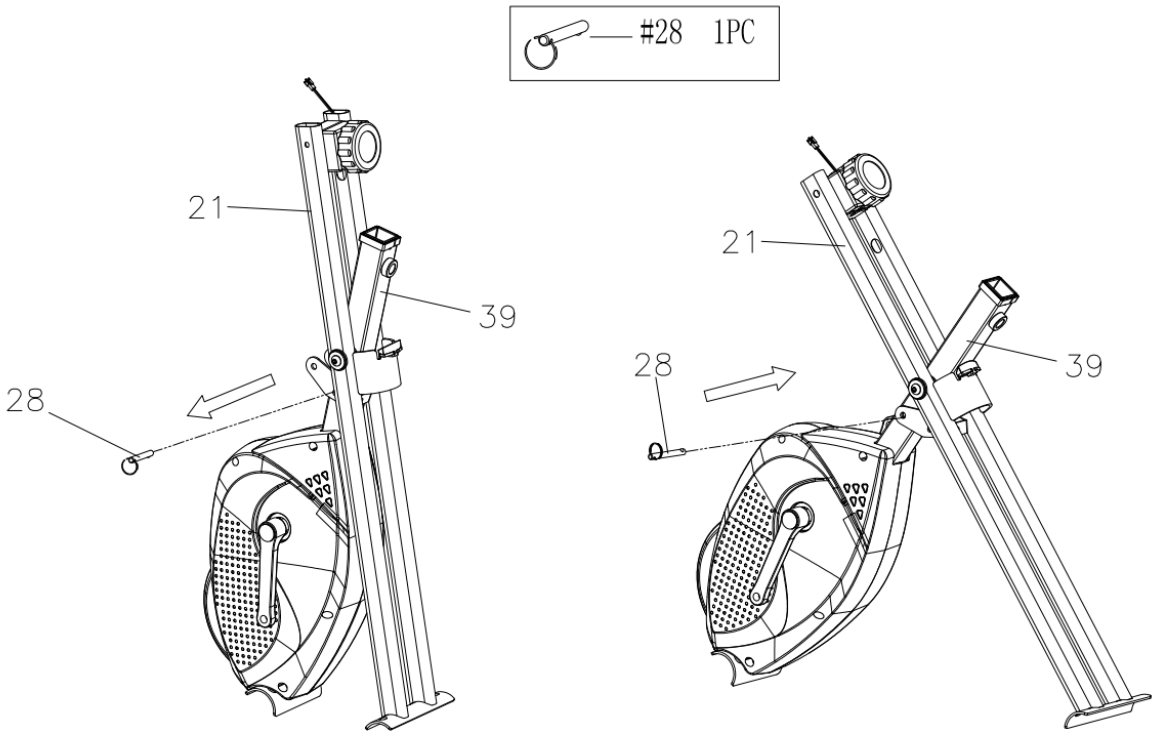
B. Please use the provided tools or right tools by yourself.

C. Check the parts and the hardware first.(The names and locations of each component are indicated in the previous product decomposition diagrams.)

2. Install instruction:

Step 1: Loosen the main frame and support brackets.

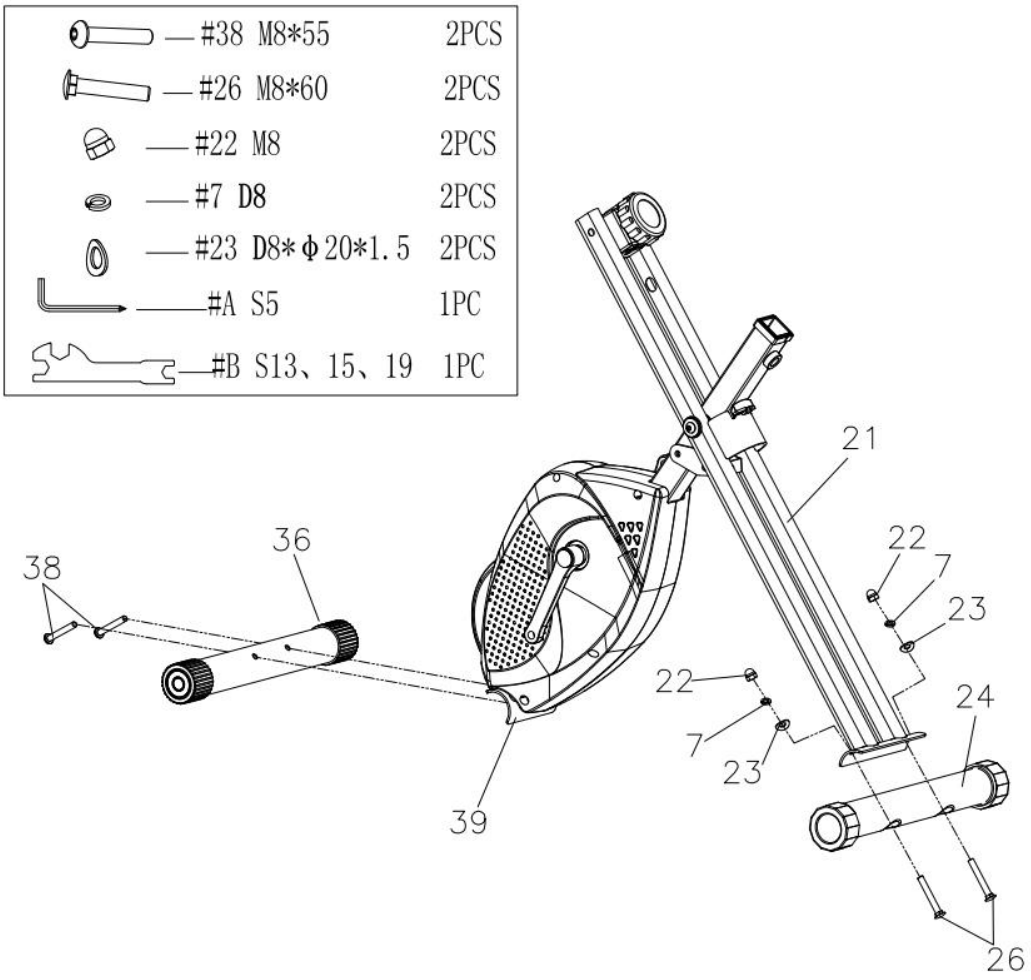
As shown in Figure P1, first pull the hanging ring ball pin (28) in the arrow direction; then open the main frame (39) and align it with the top hole of the bracket welding (21) U-shaped component, followed by inserting the hanging ring ball pin (28) to secure the bracket welding (21) to the main frame (39), as illustrated in Figure P2.



P1 P2

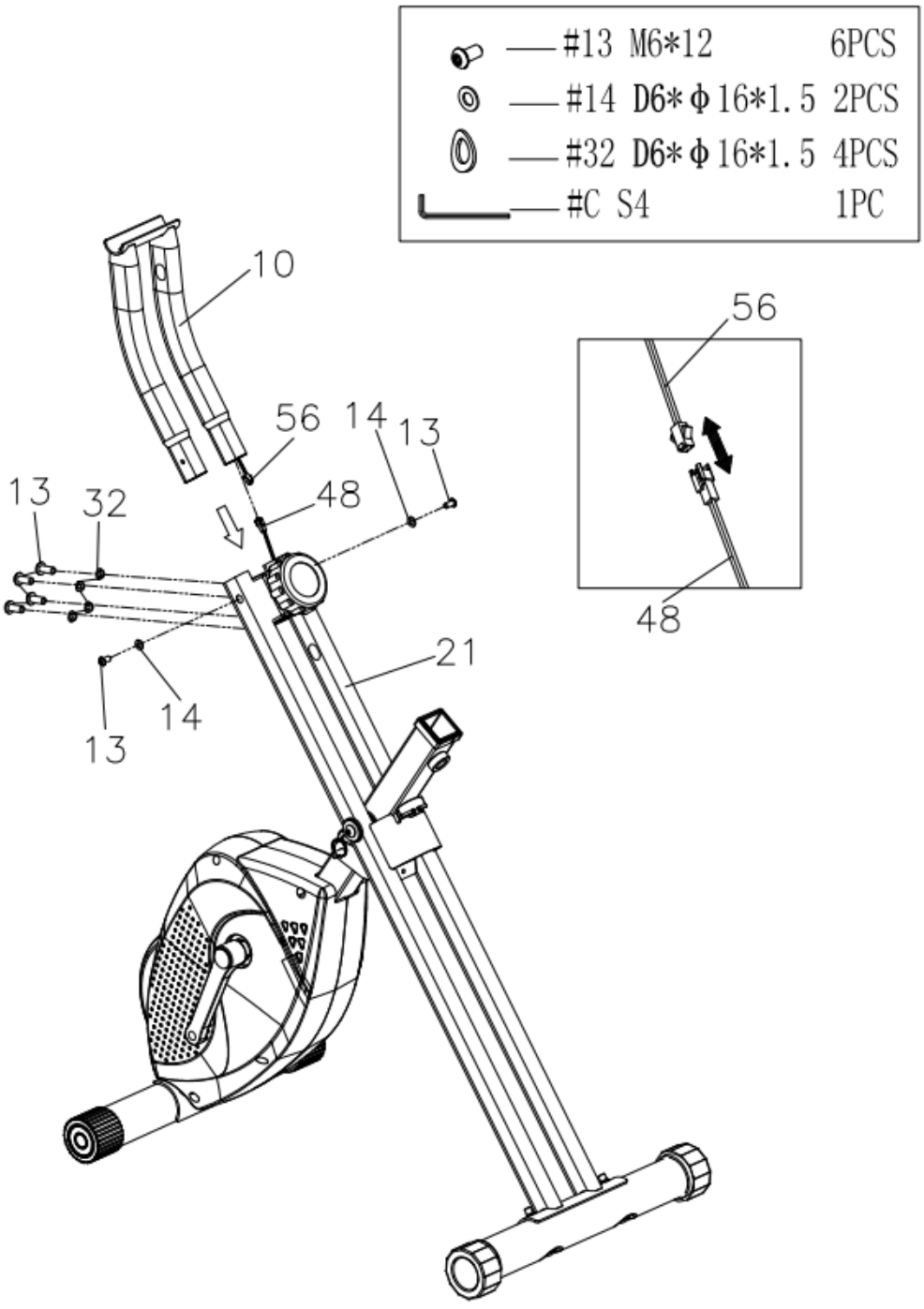
Step 2: Fix the front and rear base tubes to the main frame.

Use wrench (A) to secure the front bottom tube (36) to the main frame (39) with bolt (38). Then, use wrench (B) to fasten the rear bottom tube (24) to the Bracket welding (21) with bolt (26), washer (23), washer (7), and nut (22).



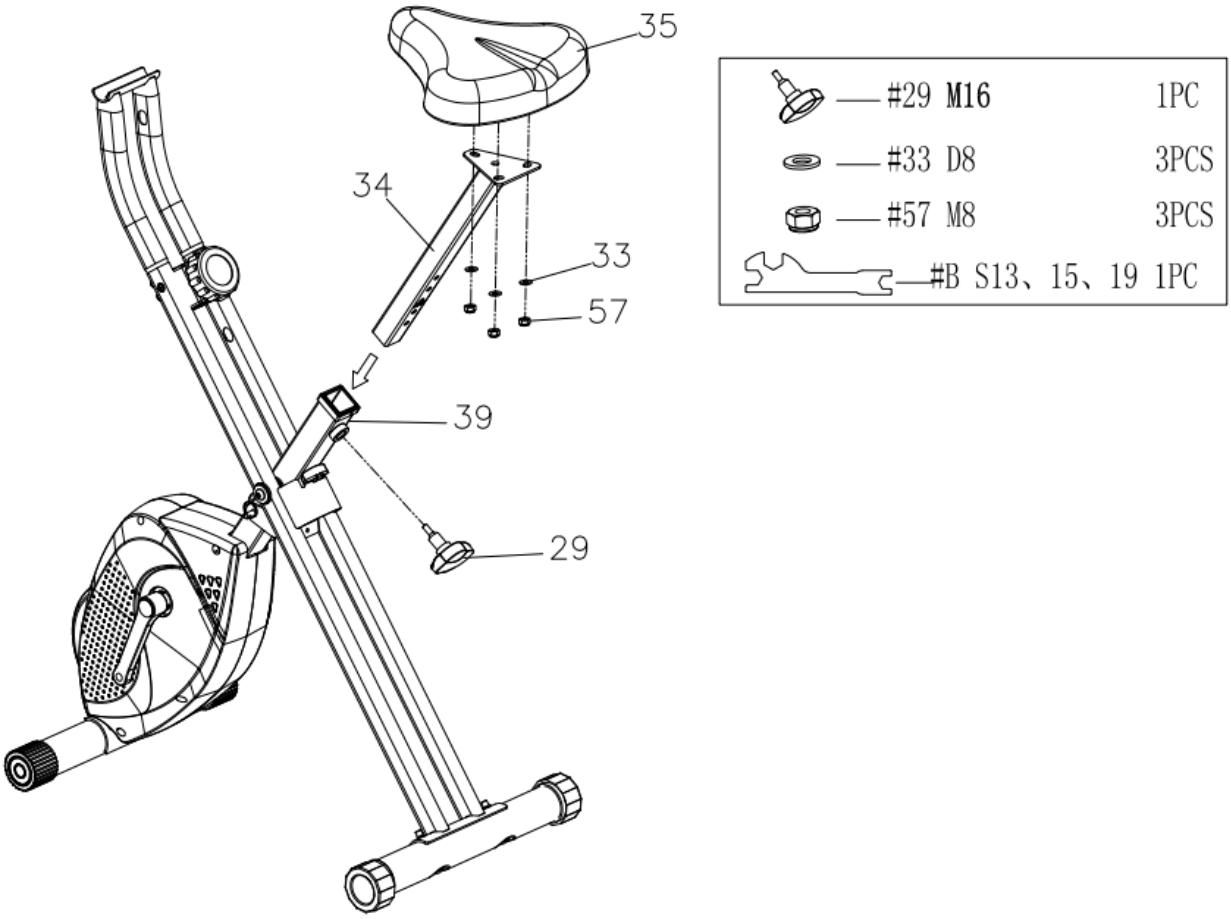
Step 3: Lock the handle support tube firmly onto the bracket.

Connect the relay line (56) to the needle sensor line (48). Then, insert the handle support tube (10) into the bracket and weld it (21). Secure the handle support tube (10) to the bracket (21) using wrench (C), bolt (13), washer (32), washer (14).



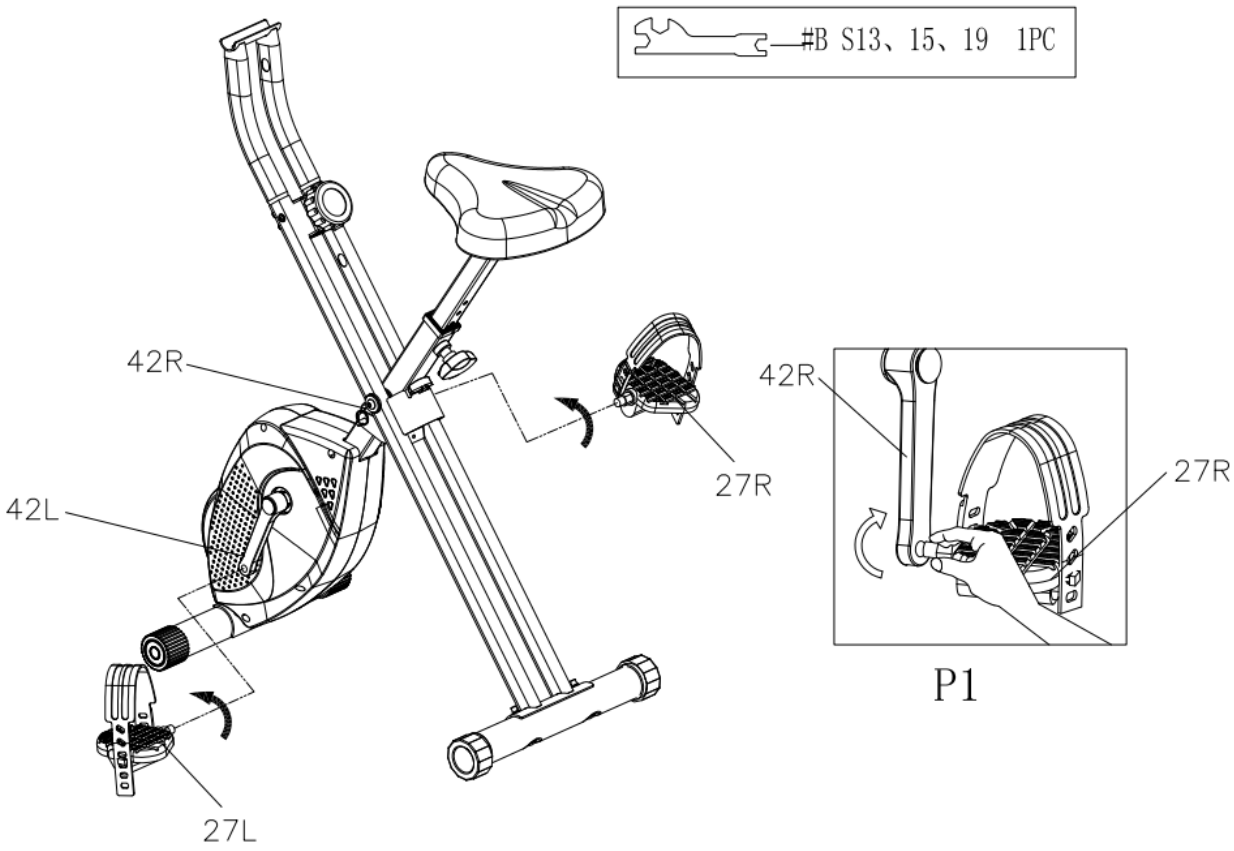
Step 4: Lock the saddle seat onto the saddle tube, then secure the saddle tube to the main frame.

Use wrench (B) to remove the flat washer (33) and nylon nut (57) from the seat cushion (35). Then, use the wrench (B) to secure the seat cushion (35) onto the saddle tube (34) with the flat washer (33) and nylon nut (57). Finally, tighten the saddle tube (34) to the main frame (39) using knob (29).



Step 5: Assemble the left and right straps, then secure the footrests to the respective crankshafts.

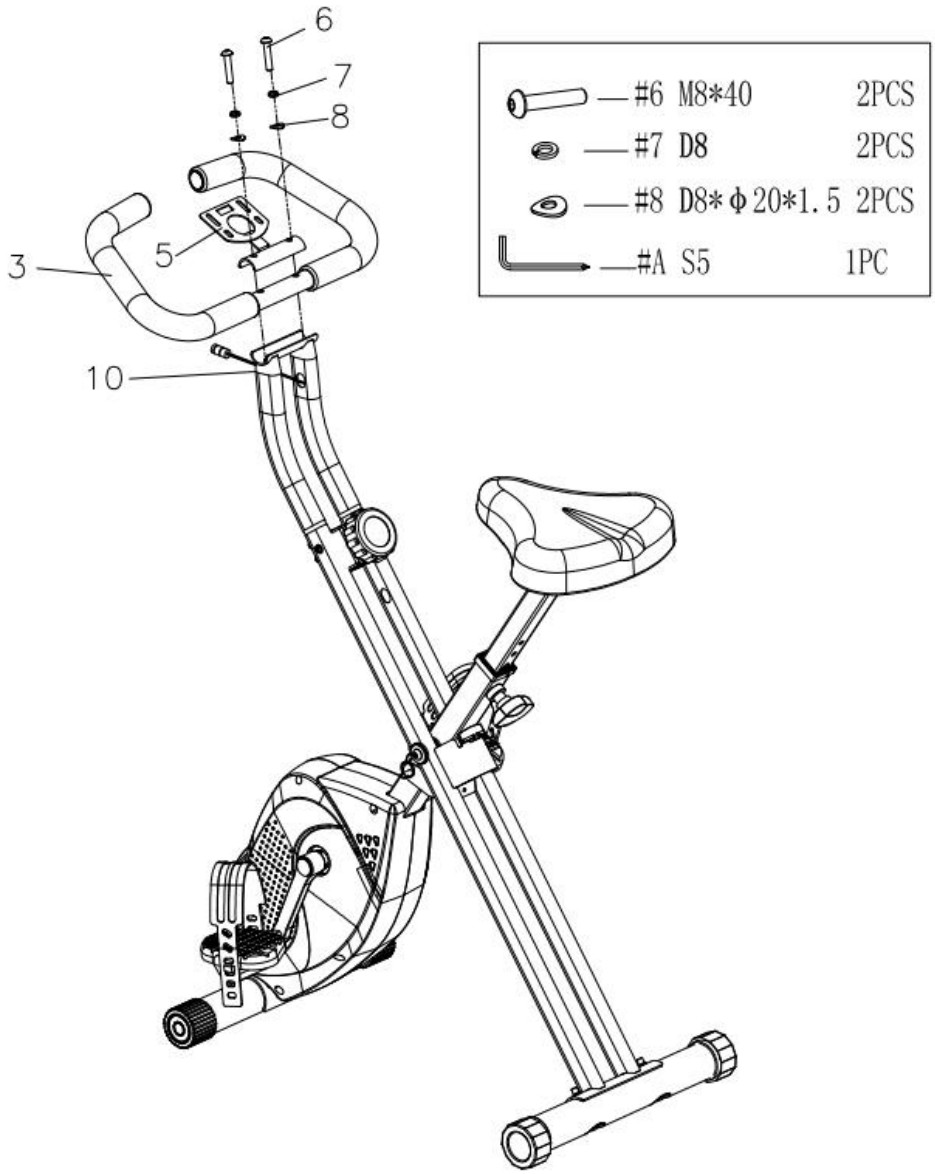
Use the wrench (B) to lock the left and right foot pedals (27L,27R) onto their respective crankshafts (42L,42R). As shown in Figure P1, manually rotate the bolt of the right pedal (27R) clockwise three turns onto the right crankshaft (42R), then tighten it with the wrench (B) in the same direction. Repeat the process for the left pedal (27L) by manually rotating the bolt counterclockwise three turns onto the left crankshaft (42L), followed by tightening with the wrench (B) counterclockwise. During exercise, the left and right pedals (27L) and (27R) should remain locked at all times.



P1

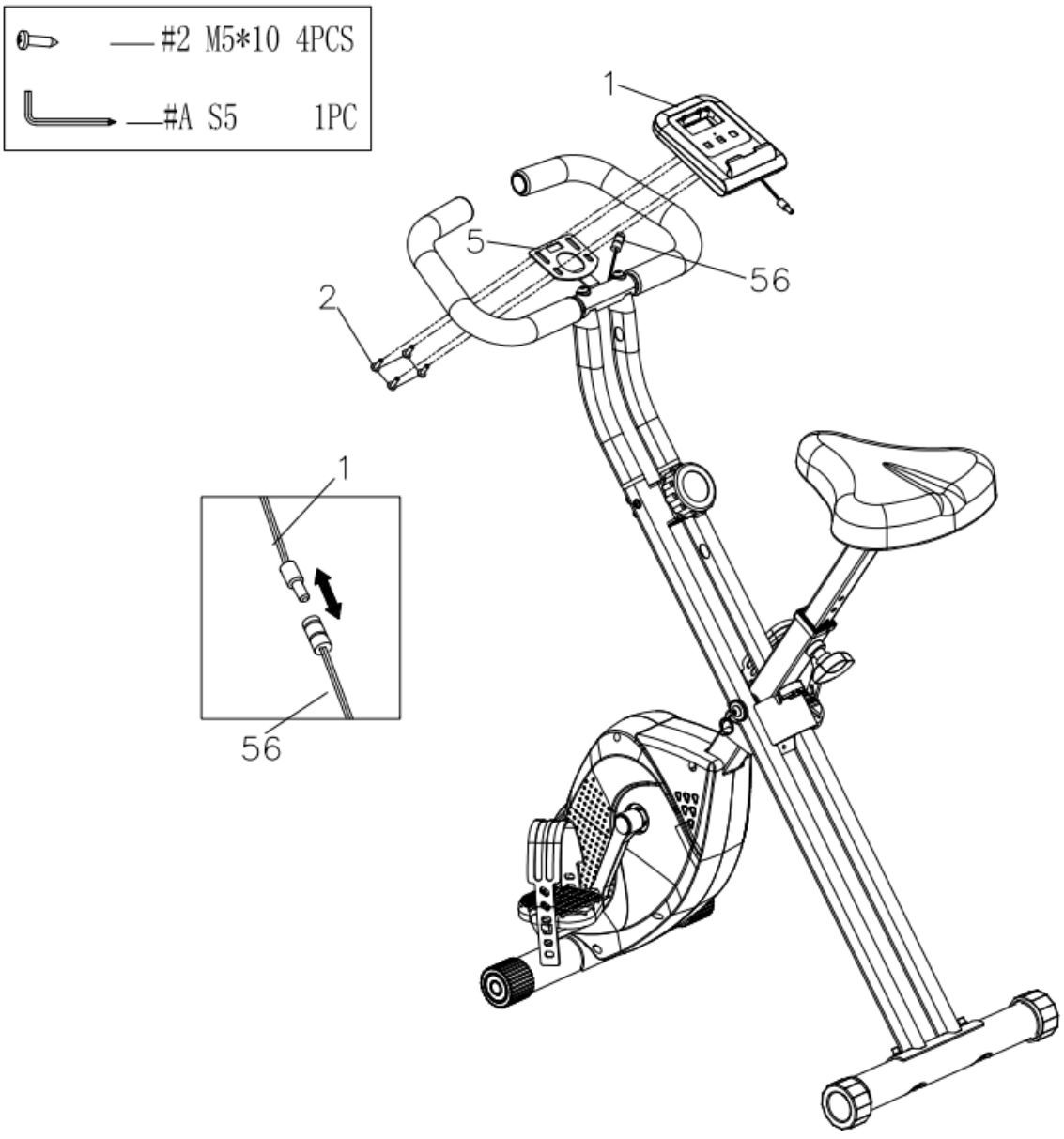
Step 6: Install the handle in the curved section of the handle support tube.

Insert the Handlebar (3) into the arc-shaped slot of the handle support tube (10), align the holes of the electronic watch case plate (5), and secure both components to the handle support tube (10) using an washer (8), washer (7), and bolt (6) with wrench (A).



Step 7: Lock the monitor onto the case plate.

Remove the screw (2) from the Display (1) using wrench (A). Then, secure the Display (1) to the watch case plate (5) with the screw (2) using wrench (A). Finally, connect the watch cable (1) to the induction cable (56).



Usage Instructions

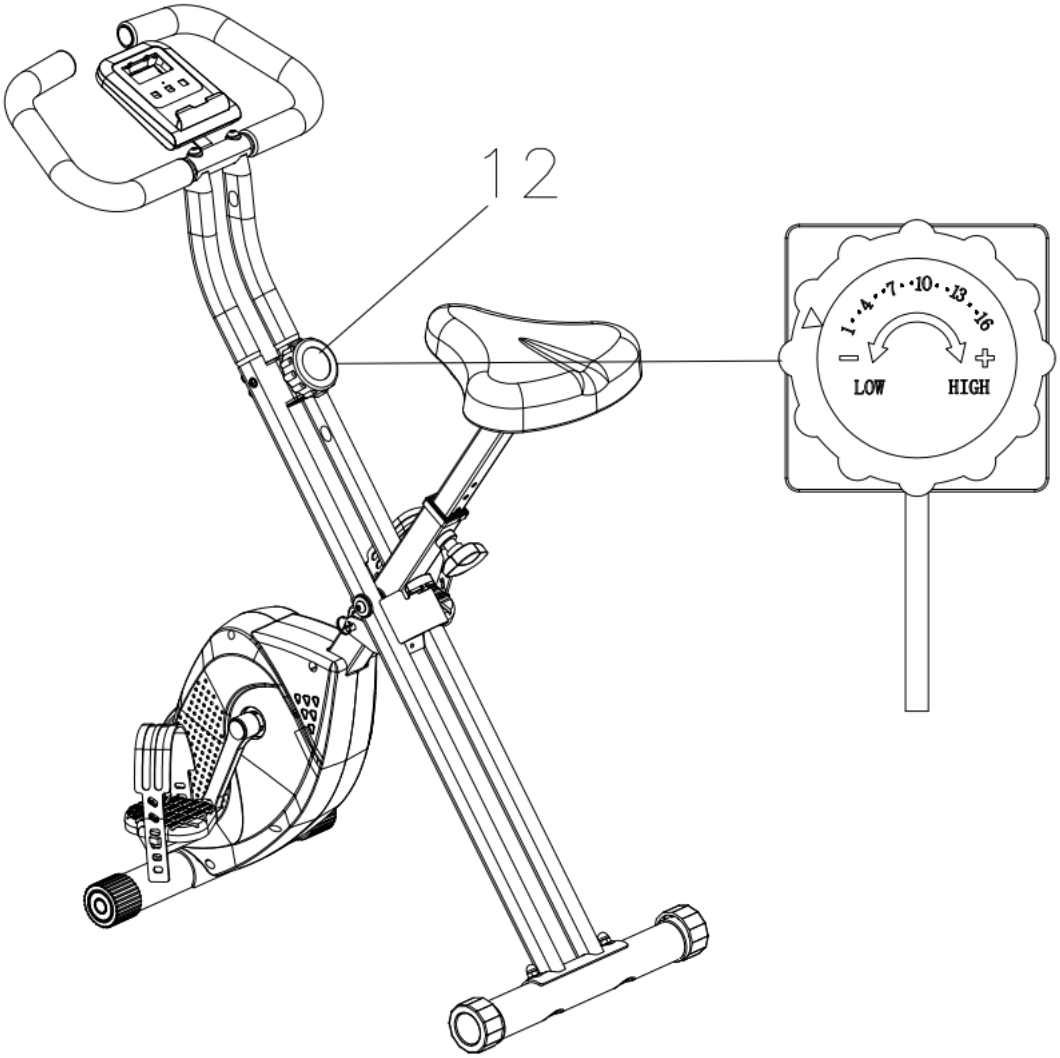
Resistance Adjustment Instructions

Rotate the 16-level resistance controller (12), and align the arrow with the gear number, as shown in the figure.

Rotate clockwise to increase resistance gradually.

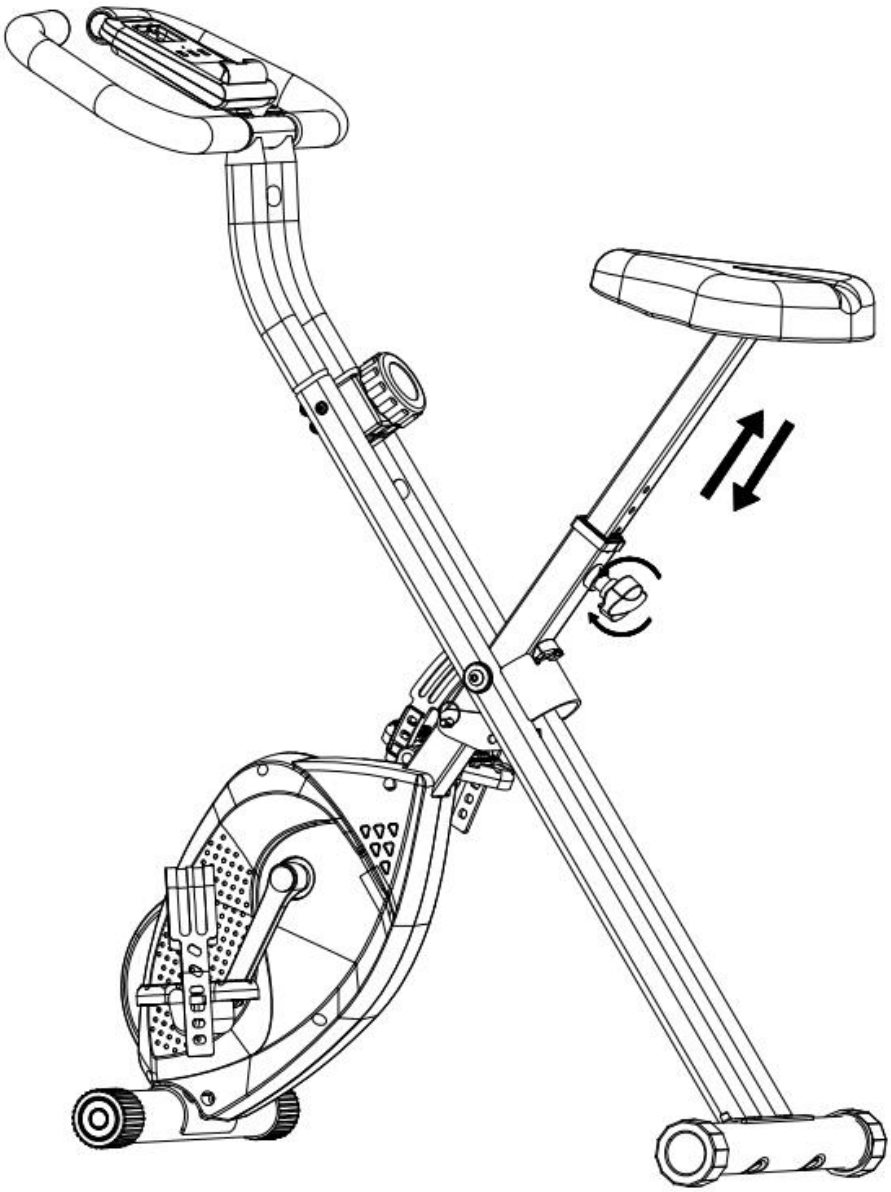
Rotate counterclockwise to reduce resistance gradually.

Number 16 has the greatest resistance and number 1 has the least resistance.



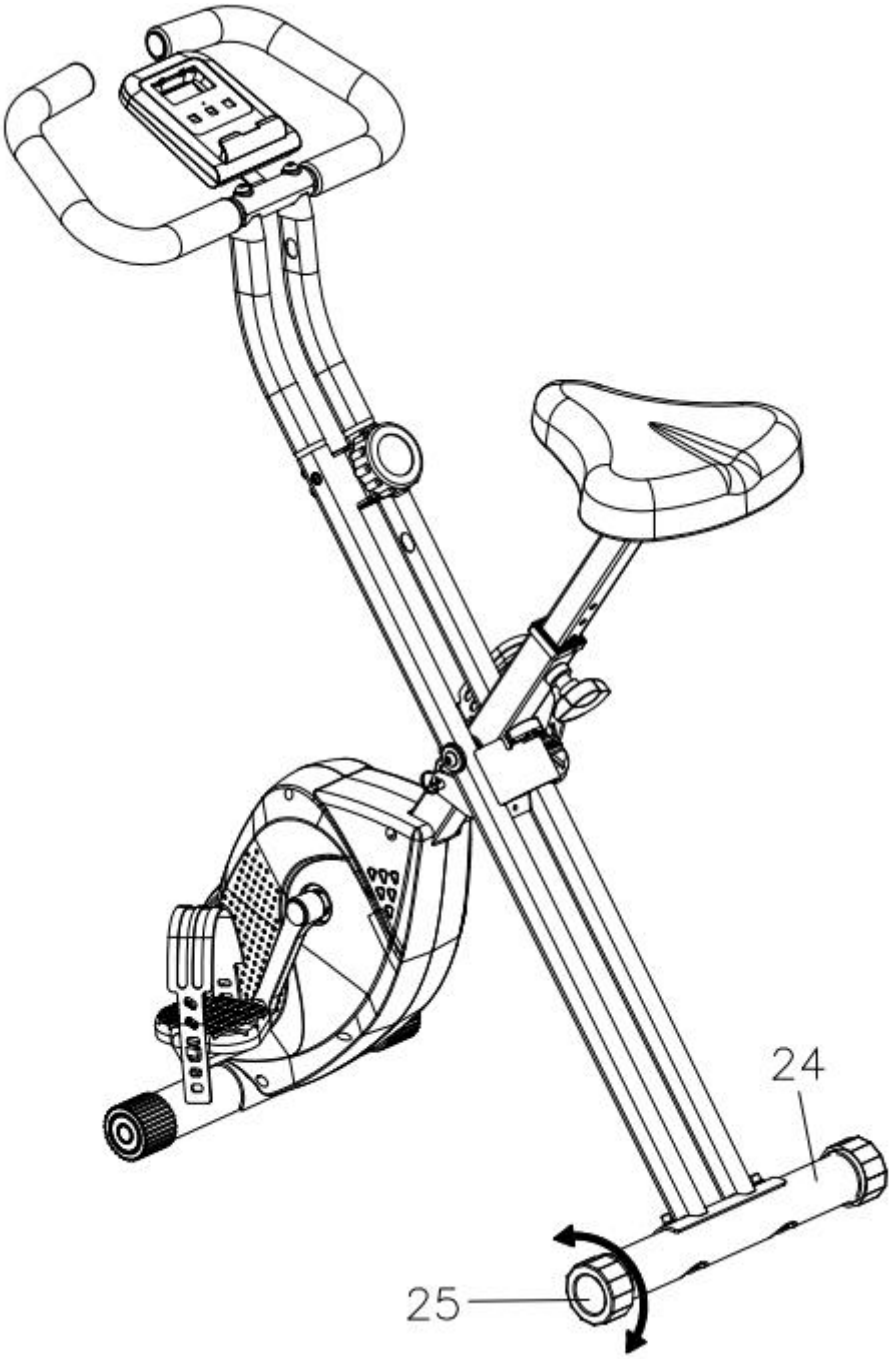
Saddle adjustment diagram

Rotate the heart-shaped knob counterclockwise to allow the saddle tube to move vertically, adjusting it to the desired position, then tighten the heart-shaped knob clockwise.



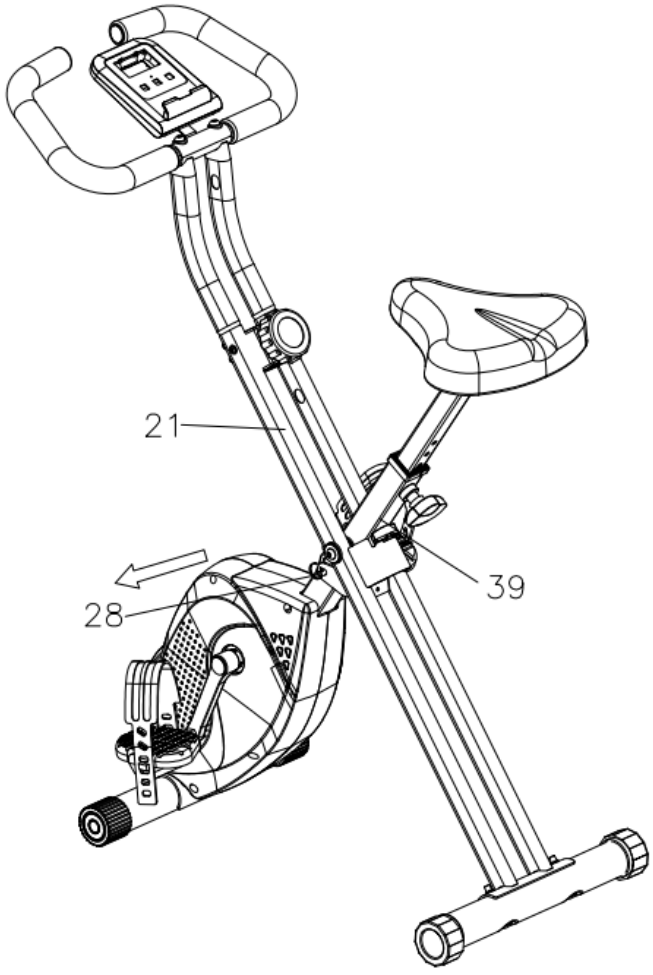
Rear bottom tube adjustment Diagram

Adjust the rear foot sleeve (25) on the rear bottom tube (24) as needed to keep the exercise bike stable and prevent wobbling.

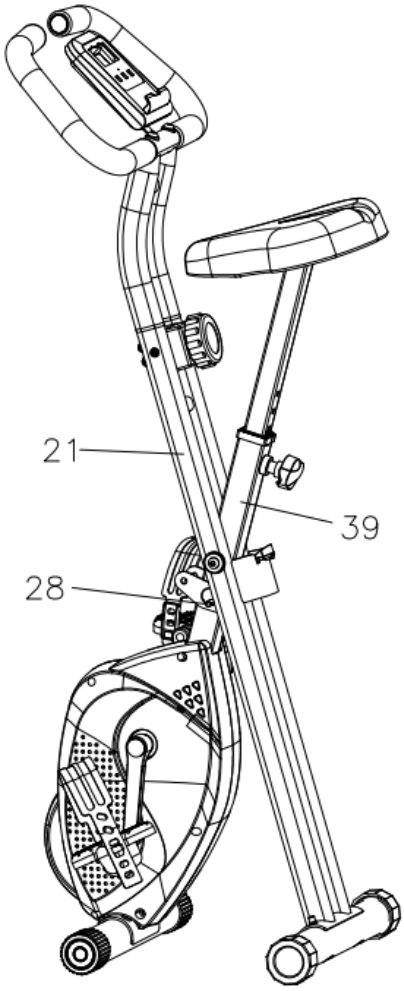


Folding instruction

When not in use, first pull out the hanging ring ball pin (28) as shown in Figure P1; fold the bracket weld (21) and the main frame (39) together; then align the bottom hole of the U-shaped bracket weld (21) with the main frame (39), and finally insert the hanging ring ball pin (28) to secure it, as shown in Figure P2.



P1



P2

The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to take 5-10 minutes to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 times, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP. After exercise, you can repeat it again.

1.Down Stretch

Bend your knees slightly and body slowly, let your back and shoulders relax, and try to touch your toes. Keep it for 10 ~15 seconds, repeat 3 times. (Fig.1).

2.Hamstring Stretch

Sit on a clean cushion and extend one leg straight. Draw the other leg inward so that it rests against the inner side of the extended leg. Try to touch your toes with your hands. Hold this position for 10–15 seconds, then relax. Repeat for each leg 3 times (Figure 2).

3.Calf and Foot Stretching

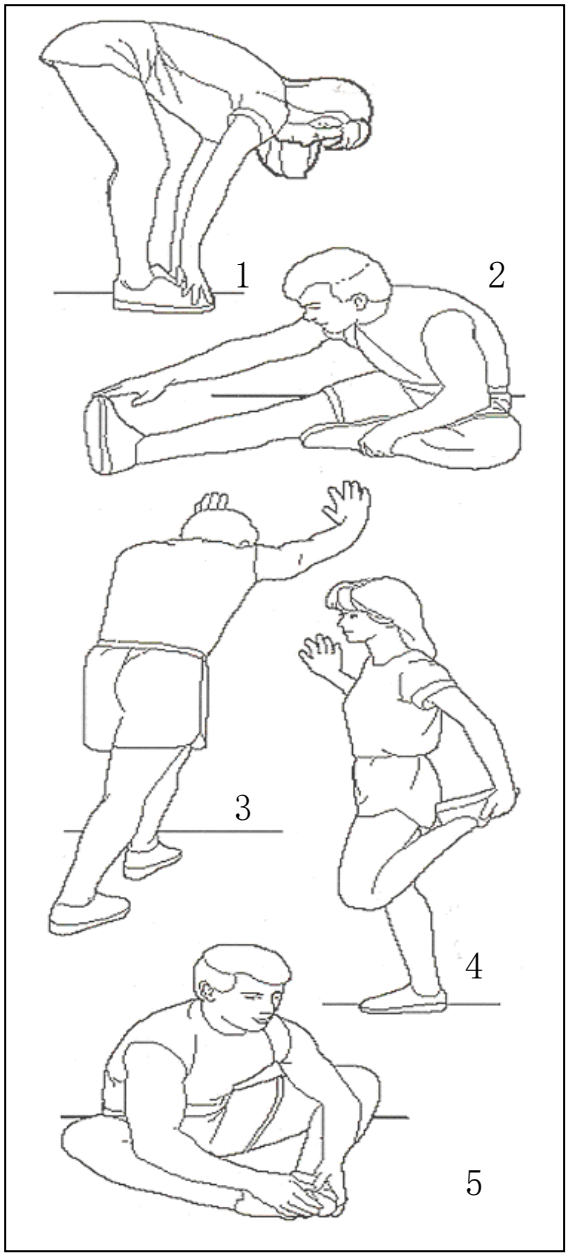
Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it's heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10 ~15 seconds, repeat each foot 3 times. (Fig.3).

4.Quadriceps Stretch

Place your left hands against a wall or a desk to aid your balance. Then grasp your ankle with your left hand and pull your foot toward your buttocks. Keep it for 10 ~15 seconds, repeat each foot 3 times. (Fig.4).

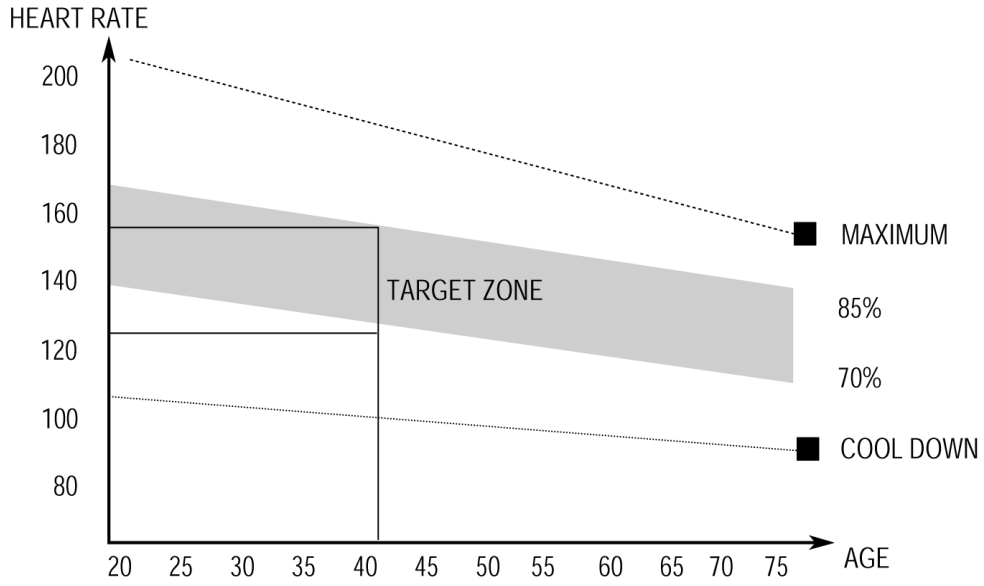
5.Groin Stretch

Sit with your knees flexed and soles of feet together. Hold your ankles and bend at your hips. Keep it for 10 ~15 seconds, repeat each 3 times. (Fig.5).



Exercise Stage

This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15~20 minutes. After repeat it easily for several times, you can increase training strength. After exercising for a period of time, your heart beat will be close to the best position in the graph as below (Shaded part). Note: This exercising is for your whole life, it can not complete in one night, so you should keep it.



Recovery Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. Then repeat the exercise phase, please be careful not to force or jerk your muscles.

When using elliptical fitness exercises, please don't increase training intensity arbitrarily. It may make your leg muscles sprain, which means you can't continue exercising for a long time.

Equipment Tip

Adjusting the Tension Control can change the resistance of the equipment, the high resistance the harder to step. Users can use this device to find a suit.

INFORMATIONS IMPORTANTES SUR LA SÉCURITÉ FR

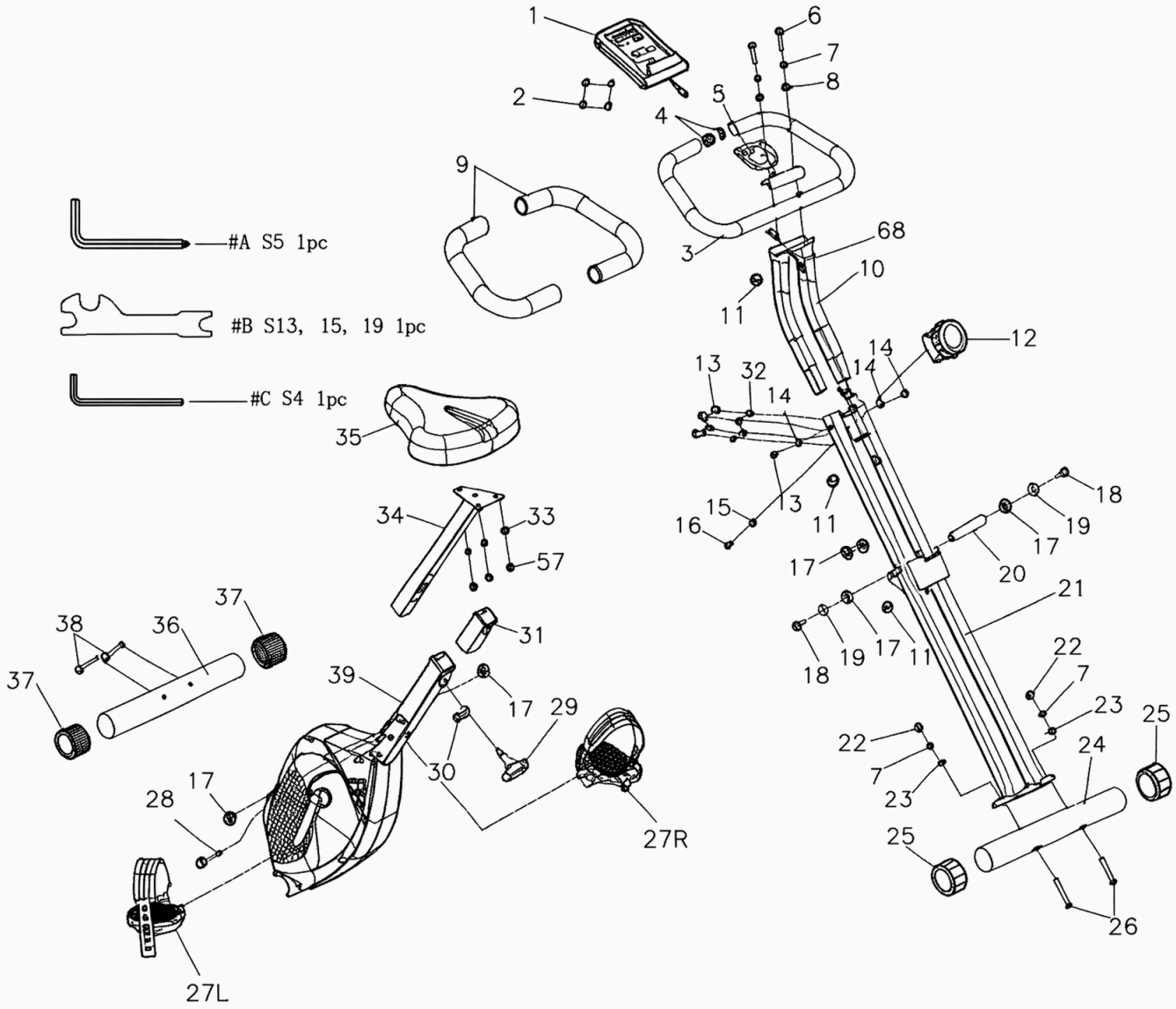
Veuillez noter les précautions de sécurité suivantes avant d'installer ou d'utiliser le vélo d'exercice :

1. Installez strictement conformément aux instructions.
2. Pour garantir votre sécurité, veuillez vérifier que tous les boulons et autres composants de connexion de l'équipement sont bien verrouillés avant chaque utilisation.
3. N'exposez pas l'équipement à des endroits humides, ce qui pourrait entraîner des dysfonctionnements.
4. Lors de l'assemblage, il est préférable de placer les pièces sur un tapis (en caoutchouc ou en bois) pour éviter de les salir.
5. Avant de faire de l'exercice, assurez-vous qu'aucun autre objet ne se trouve dans un rayon de 2 mètres autour de l'équipement.
6. Nettoyez uniquement avec les outils fournis avec la machine ou des outils personnels adaptés, n'utilisez pas de nettoyants à base de solvants et veillez également à essuyer la sueur sur l'équipement aprés chaque exercice.
7. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Il est recommandé de consulter un médecin avant de faire de l'exercice. Celui-ci vous indiquera la quantité maximale d'entraînement (y compris la fréquence cardiaque, les watts, la durée, etc.) afin que vous puissiez vous entraîner et obtenir des informations précises. Remarque : Cet équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
8. La maintenance ne doit être effectuée qu'avec les accessoires d'origine fournis par l'usine, uniquement lorsque la machine est en bon état de fonctionnement pour faire de l'exercice.
9. Cette machine ne peut être utilisée que par une seule personne à la fois.
10. Portez toujours des vêtements et des chaussures de sport lorsque vous faites de l'exercice, en particulier les chaussures de sport doivent être bien adaptées.
11. Si vous ressentez des étourdisements, des nausées ou d'autres symptômes indésirables pendant l'exercice, vous dévez arrêter immediatement l'entraînement et consulter un professionnel de santé.
12. Les enfants et les personnes handicapées ne peuvent utiliser l'appareil que sous surveillance.
13. Cet appareil dispose de niveaux de résistance réglables pour personnaliser l'intensité de l'exercice, vous permettant de passer du mode léger au mode intense pour un confort optimal.
14. Le poids maximum des utilisateurs est de 120kg.
15. Cet équipement est conçu pour un usage familial uniquement !

Attention : Assurez-vous que toutes les vis et tous les écrous sont bien serrés avant l'utilisation.

VUE ÉCLATÉE ET LISTE DES PIÈCES

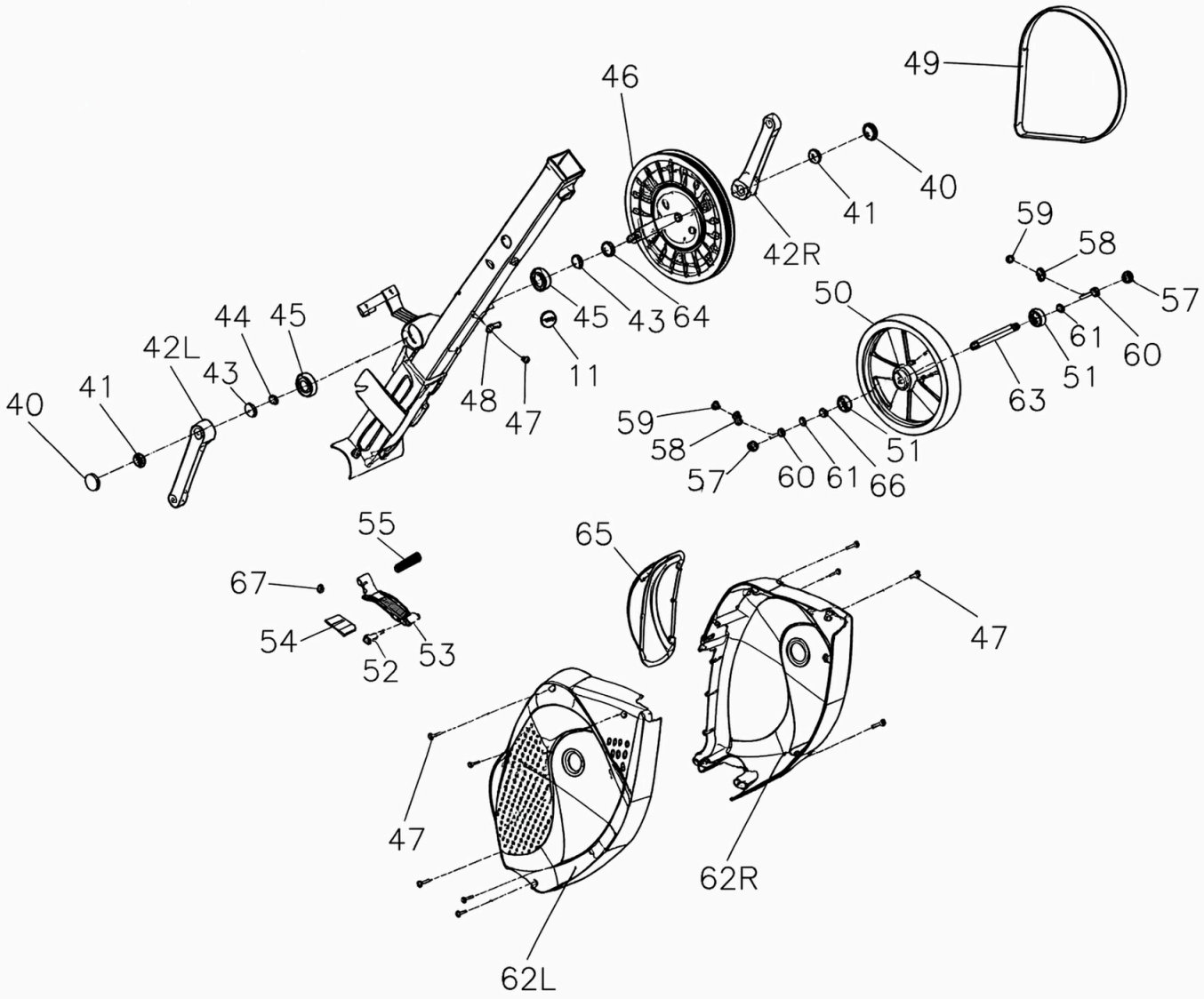
VUE ÉCLATÉE 1



Liste des pièces

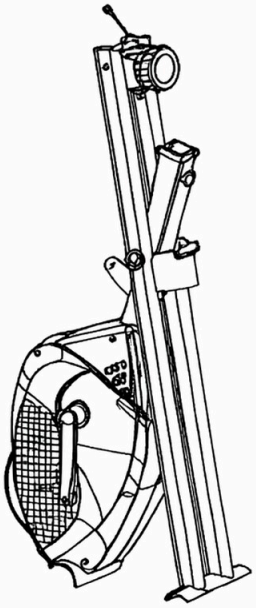
N°	Spécification	Qté	N°	Spécification	Qté
1	Écran	1	37	Cache-pied	2
2	Vis à tête cruciforme M5×10	2	38	Vis à tête hexagonale creuse M8×55	2
3	Guidon	1	39	Cadre principal	1
4	Bouchon	2	40	Couvercle de manivelle	2
5	Platine de support pour écran	1	41	Écrou à embase hexagonale M10	2
6	Vis à tête hexagonale creuse M8×40	2	42	Manivelle gauche/droite	1
7	Rondelle élastique D8	4	43	Bague de retenue élastique axiale	2
8	Rondelle bombée D8×1.5× ϕ 20 R15	2	44	Rondelle ondulée	1
9	Mousse	2	45	Roulement	2
10	Support soudé	1	46	Arbre de manivelle et poulie de courroie	1
11	Bouchon	4	47	Vis autotaraudeuse à tête cruciforme ST4.2×18	14
12	Contrôleur de résistance	1	48	Capteur à aiguille	1
13	Vis à tête hexagonale creuse M6×12	6	49	Courroie	1
14	Rondelle plate ϕ 16× ϕ 6.5×1.5	2	50	Roue de magnéto externe	1
15	Rondelle plate ϕ 18× ϕ 5×1.5	1	51	Roulement	2
16	Vis à tête cruciforme M5×20	1	52	Vis à tête hexagonale creuse M8 à pas	1
17	Bague d'arbre	6	53	Ensemble de contrôle magnétique fixe	1
18	Vis à tête hexagonale creuse M8×15	2	54	Aimant	3
19	Rondelle plate ϕ 8.5* ϕ 25*2.0	2	55	Ressort	1
20	Arbre de rotation	1	56	Câble de traction	1
21	Soudure du support	1	57	Écrou en nylon M8	5
22	Écrou borgne M8	2	58	Déflecteur en forme de U	2
23	Rondelle à arc D8×1.5× ϕ 20 R28	2	59	Écrou en nylon M6	2
24	Tube inférieur arrière	1	60	Boulon de réglage de chaîne	2
25	Cache-pied	2	61	Bauloe de retenue élastique axiale	2
26	Boulon à col carré M8*60	2	62	Couvercle gauche	1
27	Pédale	1	63	Essieu de roue à contrôle magnétique externe	1
28	Goupille à bille à anneau	1	64	Manchon séparateur d'axe central	1
29	Bouton	1	65	Couvercle	1
30	Coussin	1	66	Rondelle ondulée	1
31	Bague	1	67	Écrou hexagonal M6	1
32	Rondelle à arc D6.5×1.5× ϕ 16	4	68	Vis à tête cruciforme ST4.2*16	1
33	Rondelle plate D8	3	A	Clé plate S5	1
34	Soudure du tube de selle	1	B	Clé plate S13、15、19	1
35	Selle	1	C	Clé plate S4	
36	Tube inférieur avant	1			

VUE ÉCLATÉE 2 :

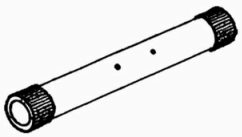


Liste de colisage

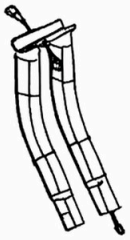
#39 Cadre principal x1



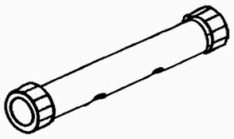
#36 Tube avant x1



#10 Support du guidon de soudage x1



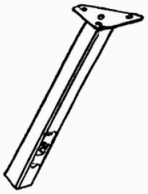
#24 Tube arrière x1



#35 Selle x1



#34 Tube d'appui x1



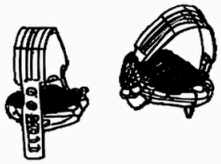
#29 Bouton rotatif en forme de cœur x1



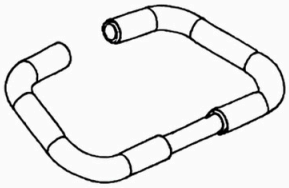
#5 Plaque de support x1



#27 Pédales x2



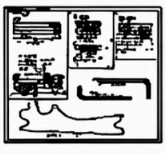
#3 Poignée x1



#1 Moniteur électronique x1



Sac d'accessoires x1



Manuel d'utilisation



Instructions d'assemblage

1. Remarques :

A. Veuillez vous assurer qu'il y a suffisamment d'espace autour de la machine avant l'assemblage.

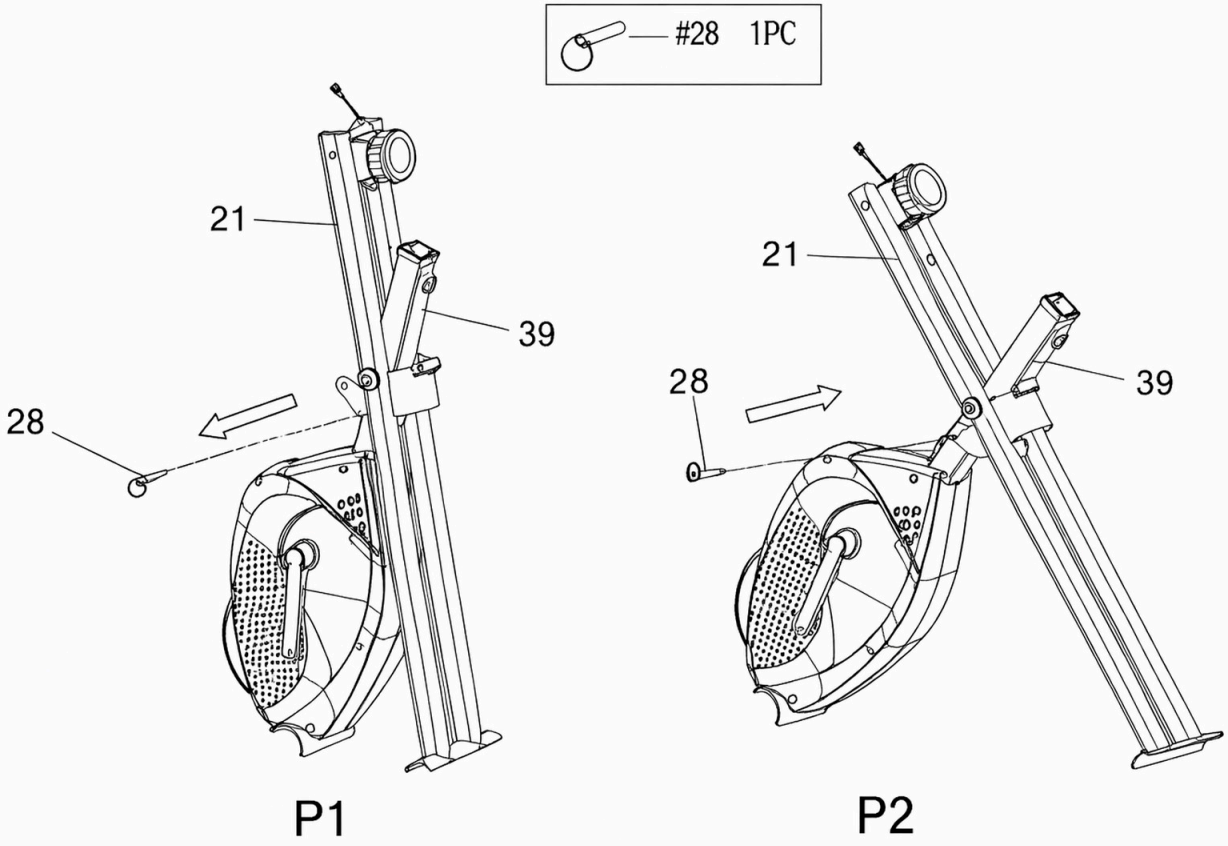
B. Veuillez utiliser les outils fournis ou les bons outils de votre côté.

C. Vérifiez d'abord les pièces et la quincaillerie. (Les noms et emplacements de chaque composant sont indiqués dans les schémas de décomposition du produit précédents.)

2. Instructions d'installation :

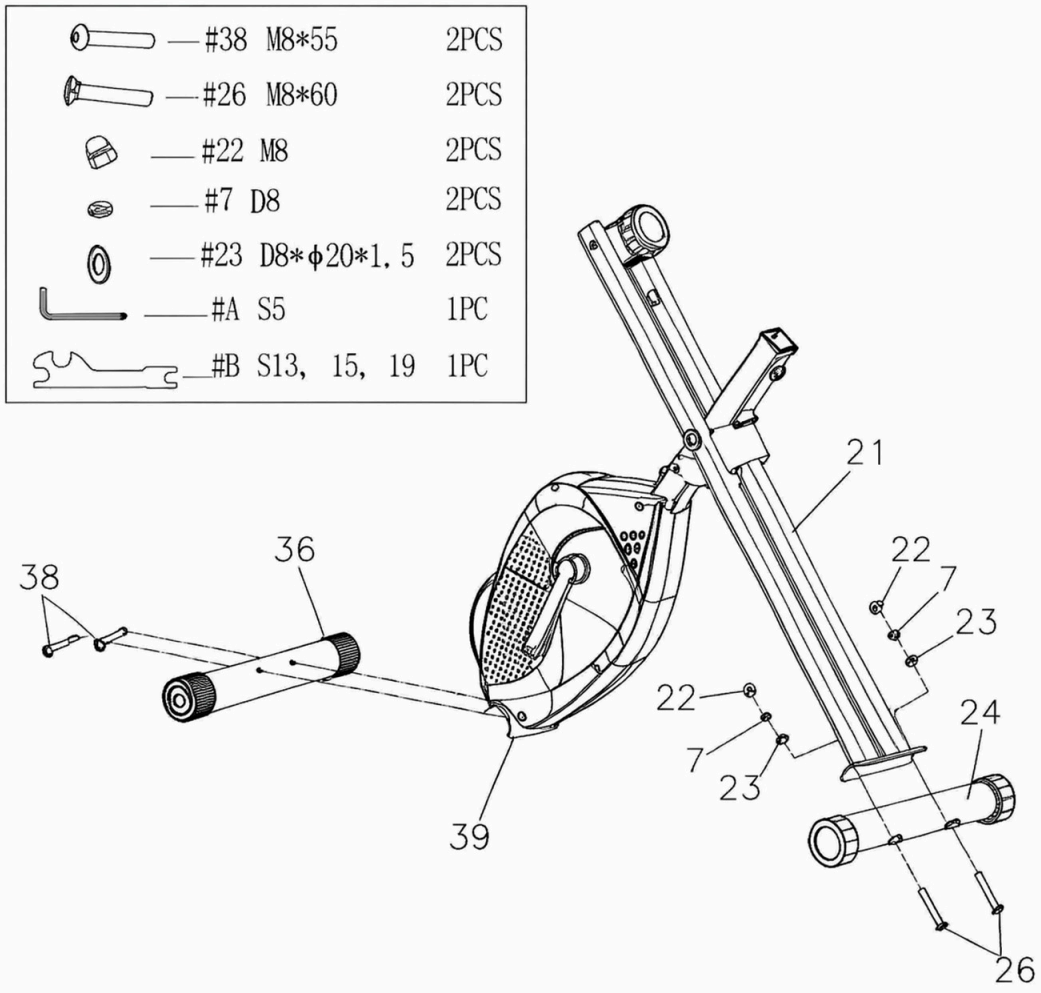
Étape 1 : Desserrer le cadre principal et les supports.

Comme illustré dans la figure P1, tirez d'abord la goupille à bille avec anneau (28) dans le sens de la flèche ; puis ouvrez le cadre principal (39) et alignez-le avec le trou supérieur de la soudure du support (21) de forme en U, puis remettez la goupille à bille avec anneau (28) pour fixer la soudure du support (21) au cadre principal (39), comme illustré dans la figure P2.



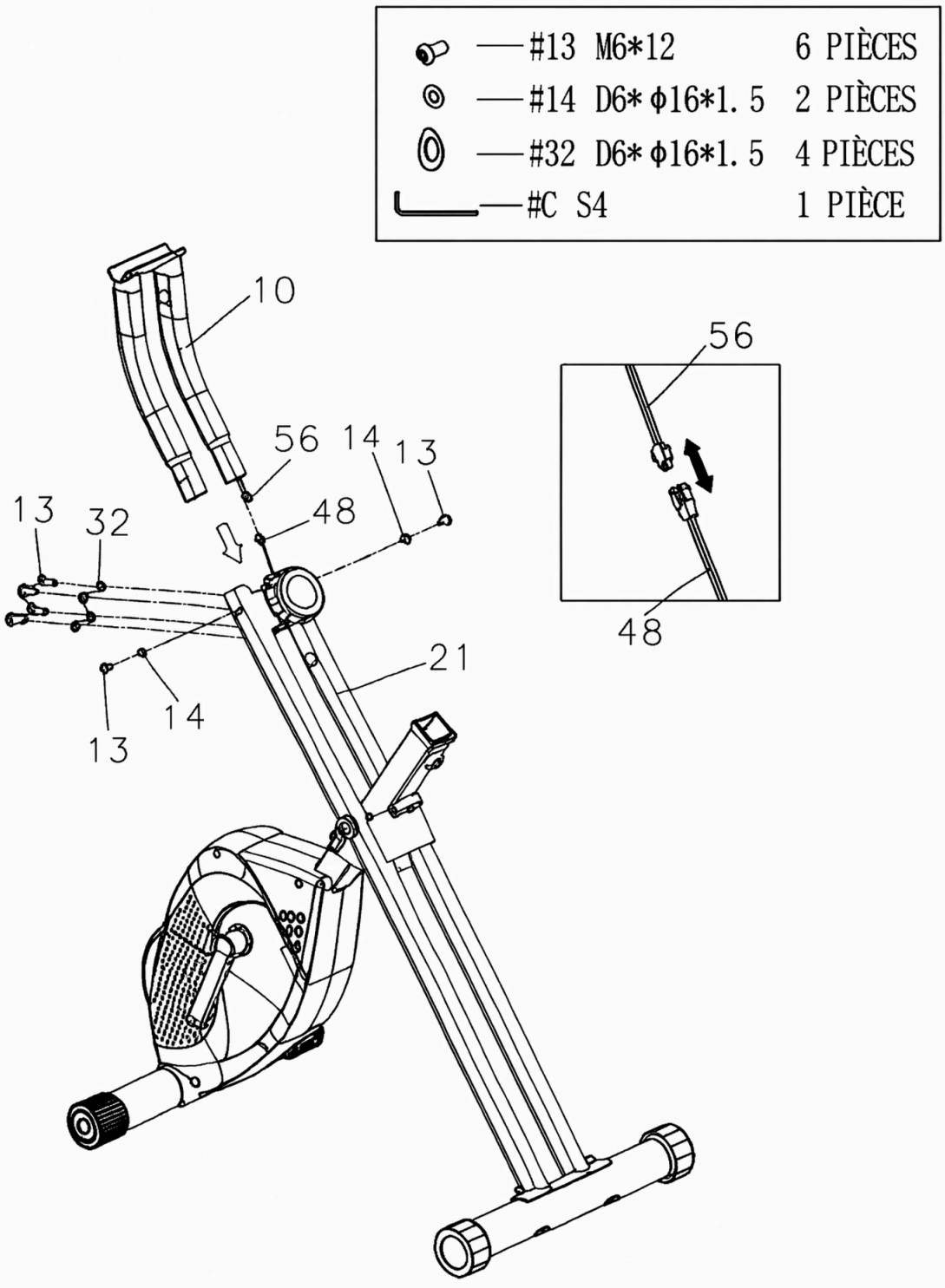
Étape 2 : Fixer les tubes de base avant et arrière au cadre principal.

Utilisez la clé (A) pour fixer le tube inférieur avant (36) au cadre principal (39) à l'aide du boulon (38). Ensuite, utilisez la clé (B) pour fixer le tube inférieur arrière (24) au soudage du support (21) à l'aide du boulon (26), de la rondelle (23), de la rondelle (7) et de l'écrou (22).



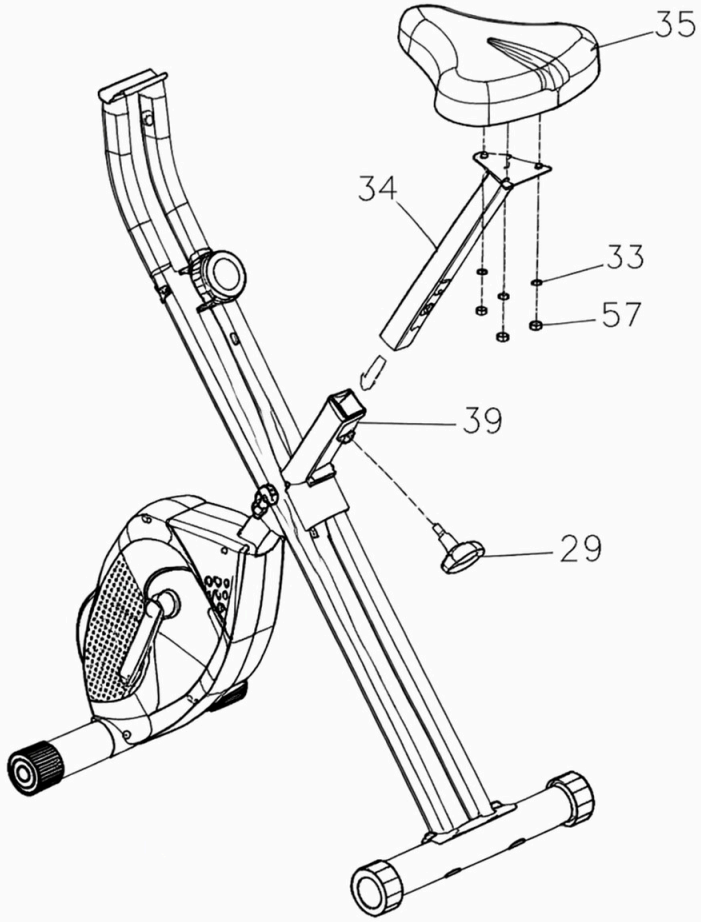
Étape 3 : Fixer fermement le tube de support de la poignée sur le support.

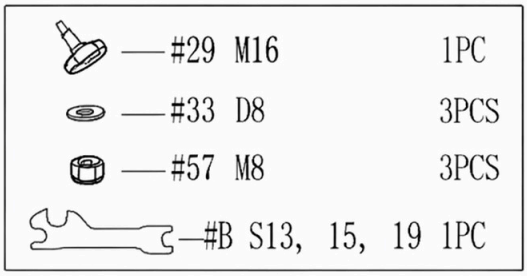
Connectez la ligne de relais (56) à la ligne du capteur d'aigulle (48). Ensuite, insérez to tube de support de la poignée (10) dans le support et soudez-le (21). Fixez le tube de support de la poignée (10) au support (21) à l'aide de la clé (C), du boulon (13), de la rondelle (32) et de la rondelle (14).



Étape 4 : Verrouillez la selle sur le tube de selle, puis fixez le tube de selle au cadre principal.

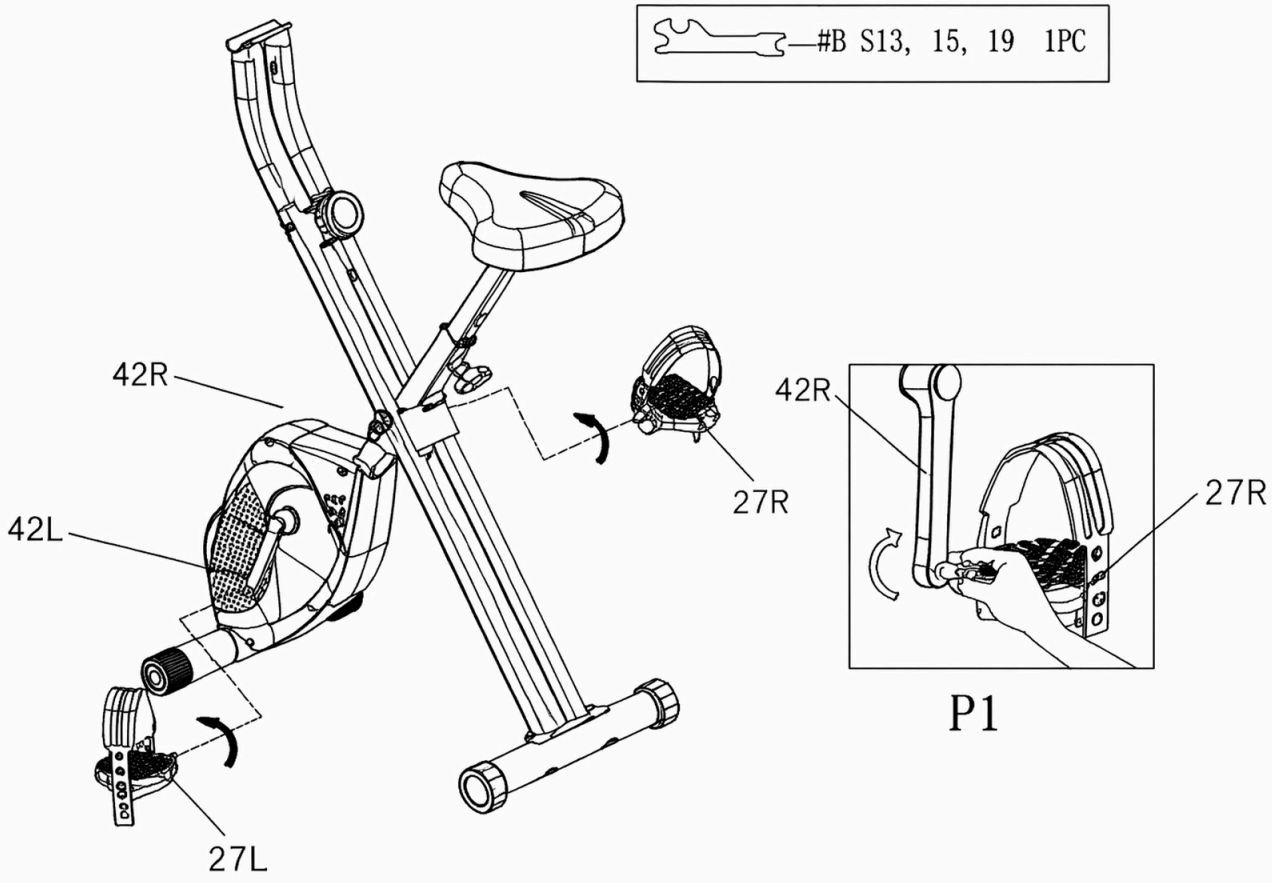
Utilisez la clé (B) pour retirer la rondelle plate (33) et l'écrou en nylon (57) du coussin de selle (35). Ensuite, utilisez la clé (B) pour fixer le coussin de selle (35) sur le tube de selle (34) avec la rondelle plate (33) et l'écrou en nylon (57). Enfin, serrez le tube de selle (34) sur le cadre principal (39) à l'aide du bouton (29).





Étape 5 : Assemblez les sangles gauche et droite, puis fixez les repose-pieds aux manivelles respectives.

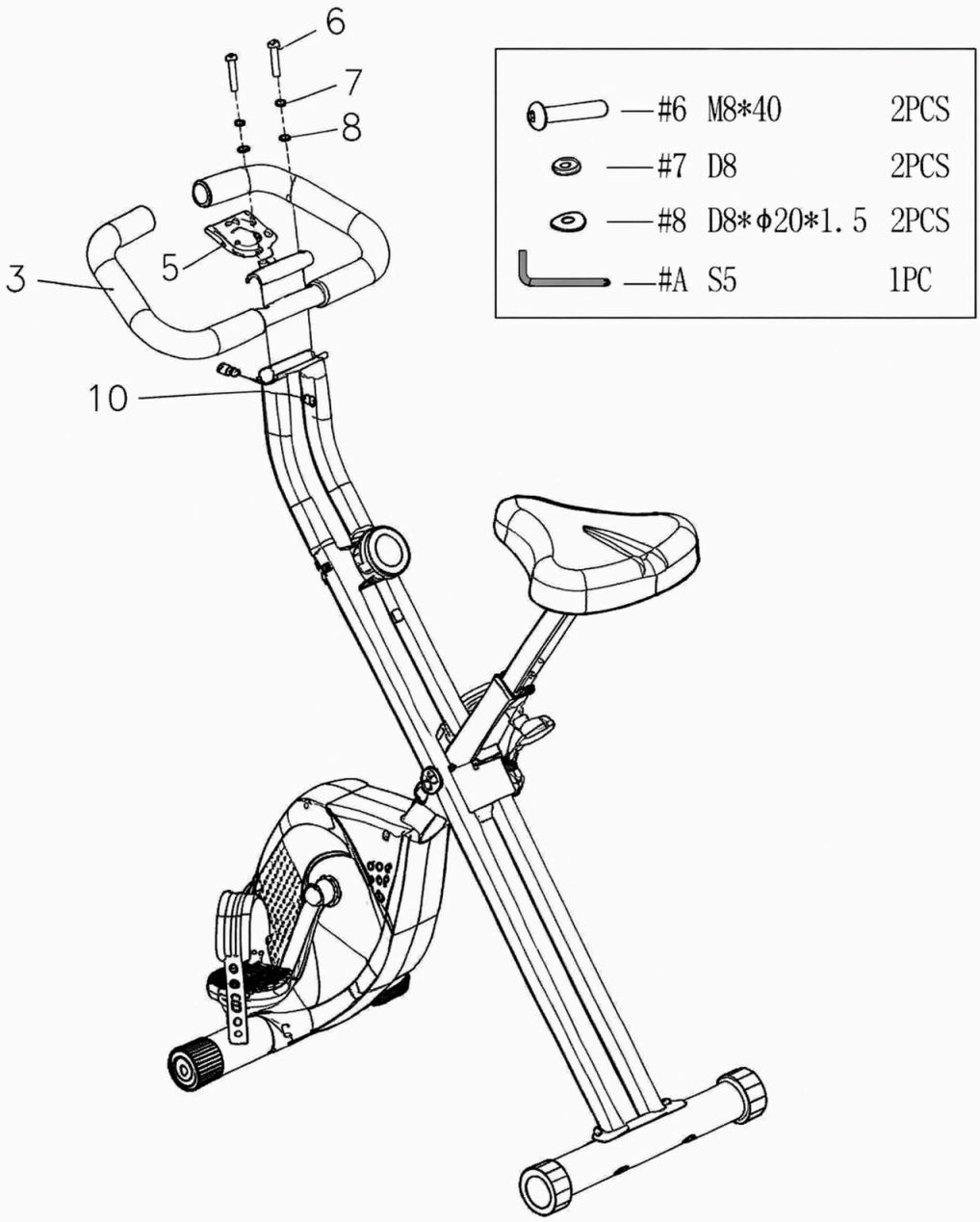
Utilisez la clé (B) pour verrouiller les pédales gauche et droite (27L,27R) sur leurs manivelles respectives (42L,42R). Comme illustré sur la figure P1, tournez manuellement le boulon de la pédale droite (27R) dans le sens des aiguilles d'une montre de trois tours sur la manivelle droite (42R), puis serrez-le avec la clé (B) dans le mème sens. Répétez l'opération pour la pédale gauche (27L) en tourraint manuellement le boulon dans le sens inverse des aiguilles d'une montre de trois tours sur la manivelle gauche (42L), puis serrez-le avec la clé (B) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Pendant l'exercice, les pédales gauche et droite (27L) et (27R) doivent rester verrouillées en permanence.



P1

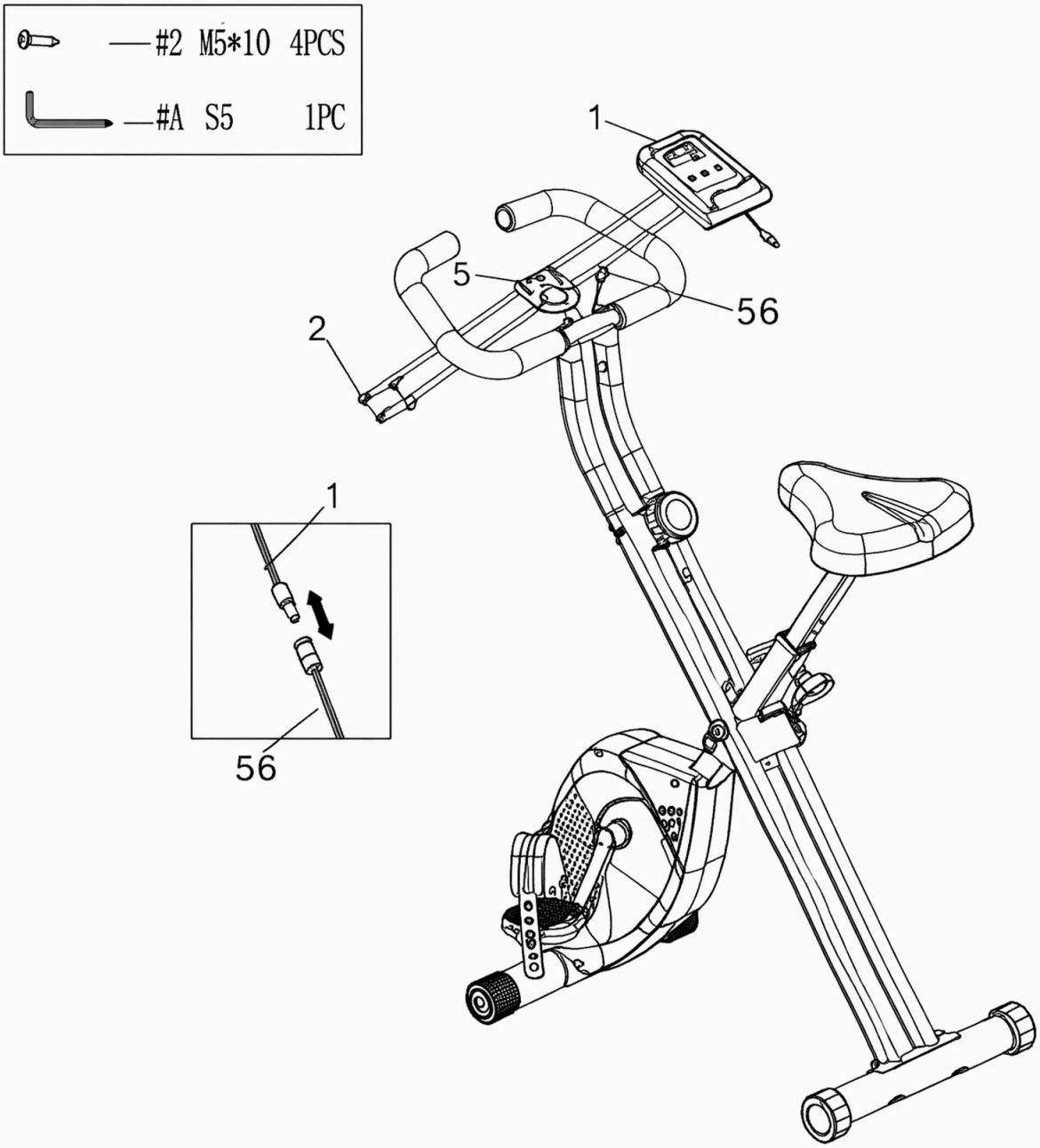
Étape 6 : Installez la poignée dans la section courbée du tube de support de la poignée.

Insérez le guidon (3) dans la fente en forme d'arc du tube de support de la poignée (10), alignez les trous de la plaque du boîtier de la montre électronique (5) et fixez les deux composants au tube de support de la poignée (10) à l'aide d'une rondelle (8), d'une rondelle (7) et d'un boulon (6) avec la clé (A).



Étape 7 : Fixer le moniteur sur la plaque du boîtier.

Retirez la vis (2) de l'écran (1) à l'aide de la clé (A). Ensuite, fixez l'écran (1) à la plaque du boîtier (5) à l'aide de la vis (2) et de la clé (A). Enfin, connectez le câble de l'écran (1) au câble d'induction (56).



Instructions de réglage de la résistance

Tournez la molette de réglage de la résistance à 16 niveaux (12) et alignez la flèche avec le numéro de niveau, comme indiqué sur la figure.

Tournez dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter progresivement la résistance.

Tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour diminuer progressivement la résistance.

Le niveau 16 offre la plus grande résistance et le niveau 1 la plus faible résistance.

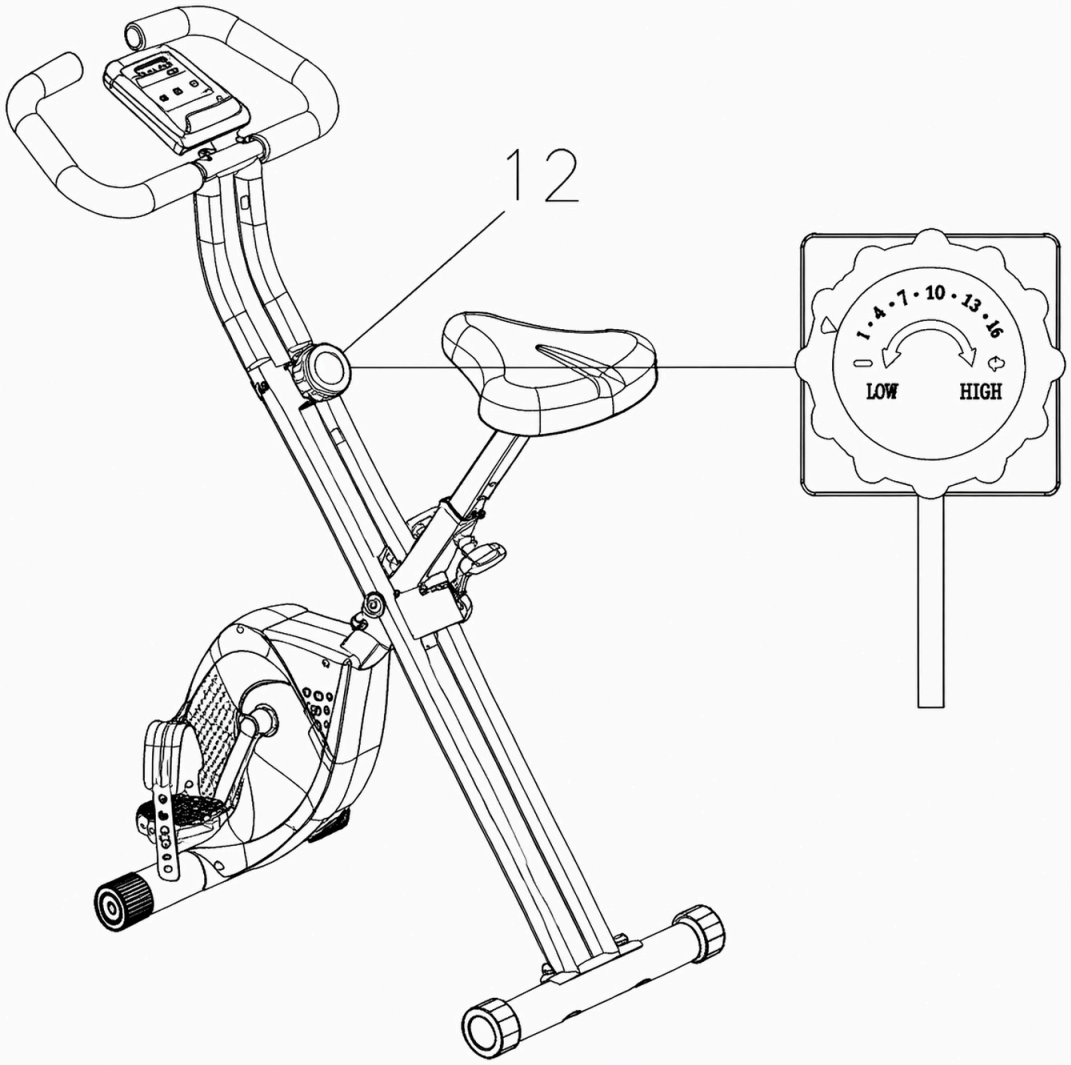


Schéma de réglage de la selle

Tournez le bouton en forme de cœur dans le sens antihoraire pour pemmetre au tube de selle de se déplacer verticalement, réglez-le à la position souhaitée, puis serrez le bouton en forme de cœur dans le sens horaire.

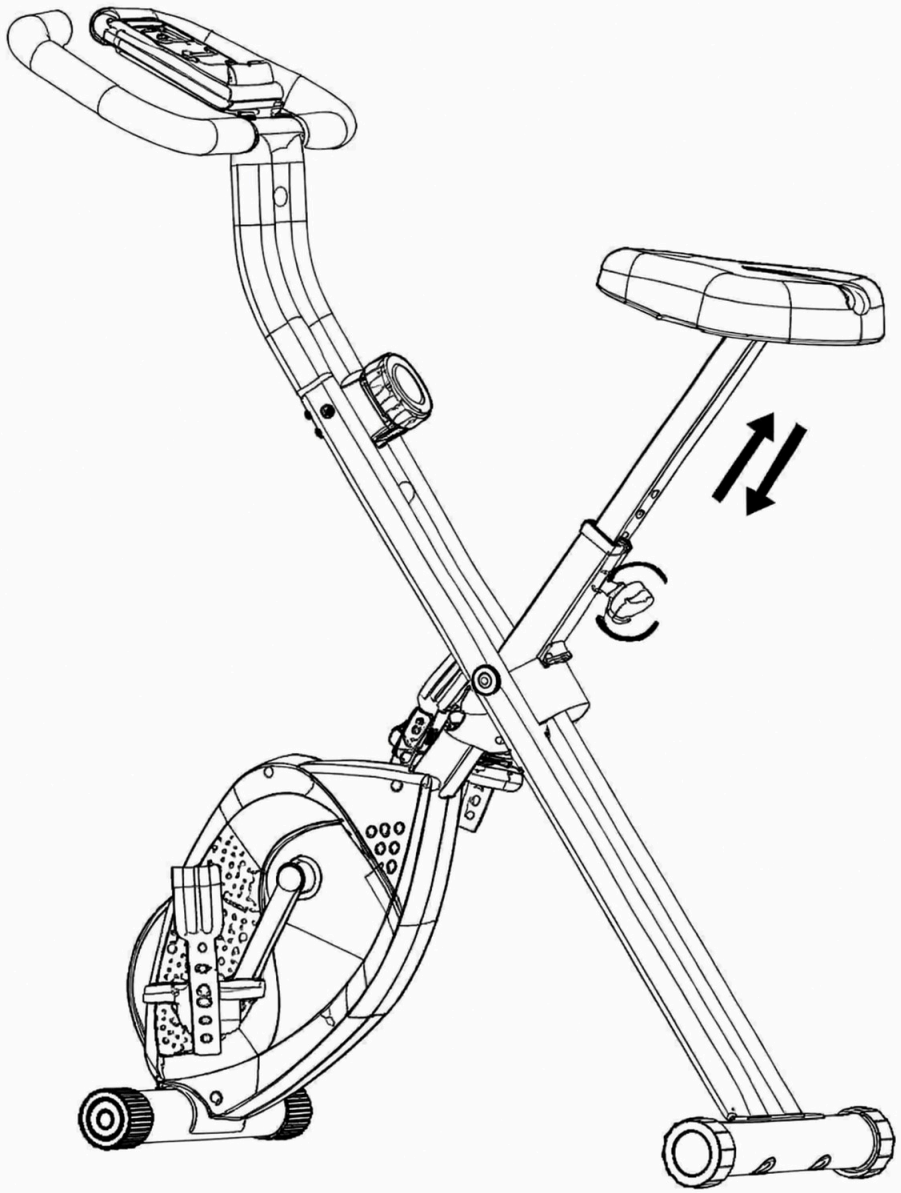
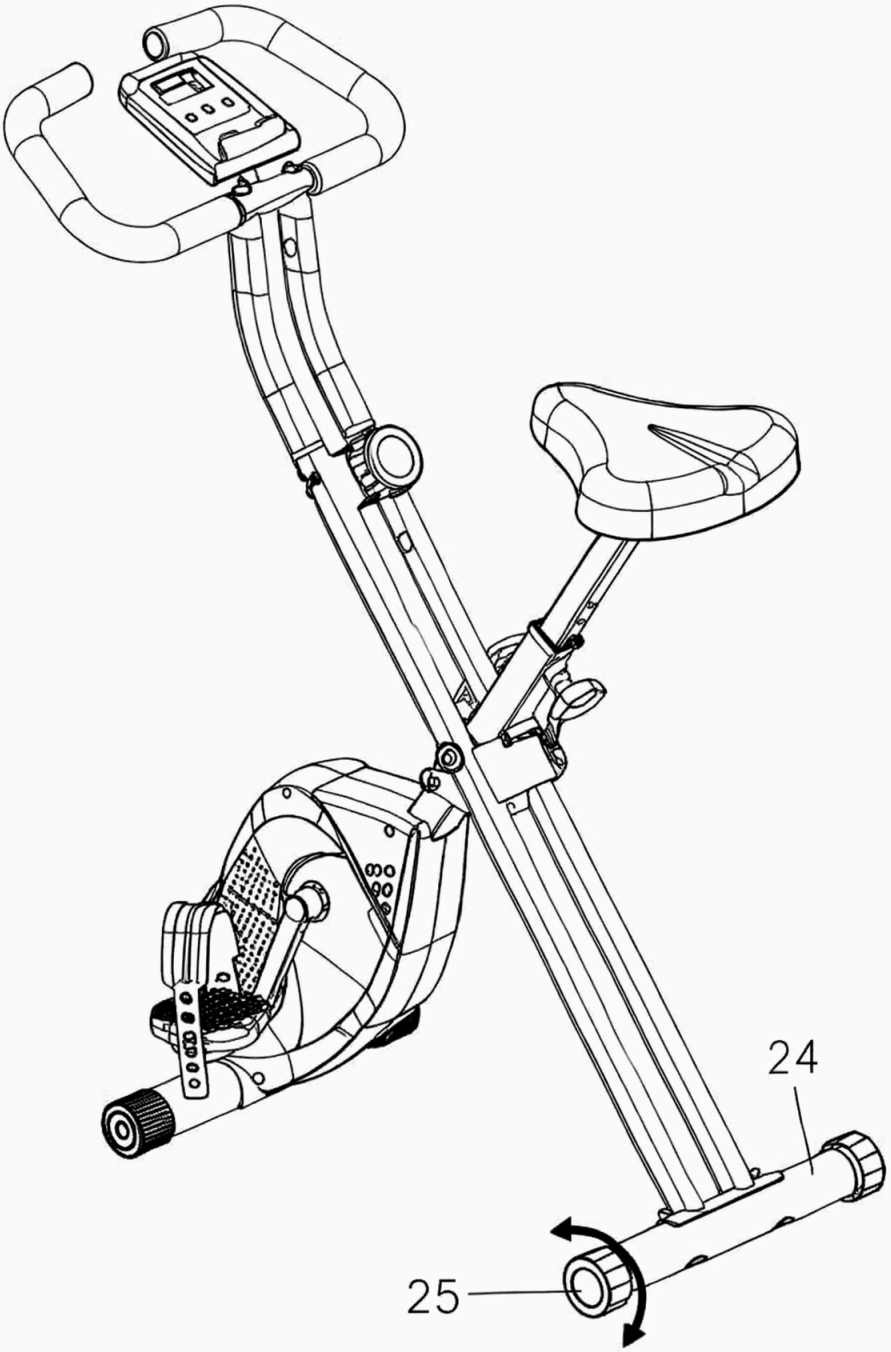


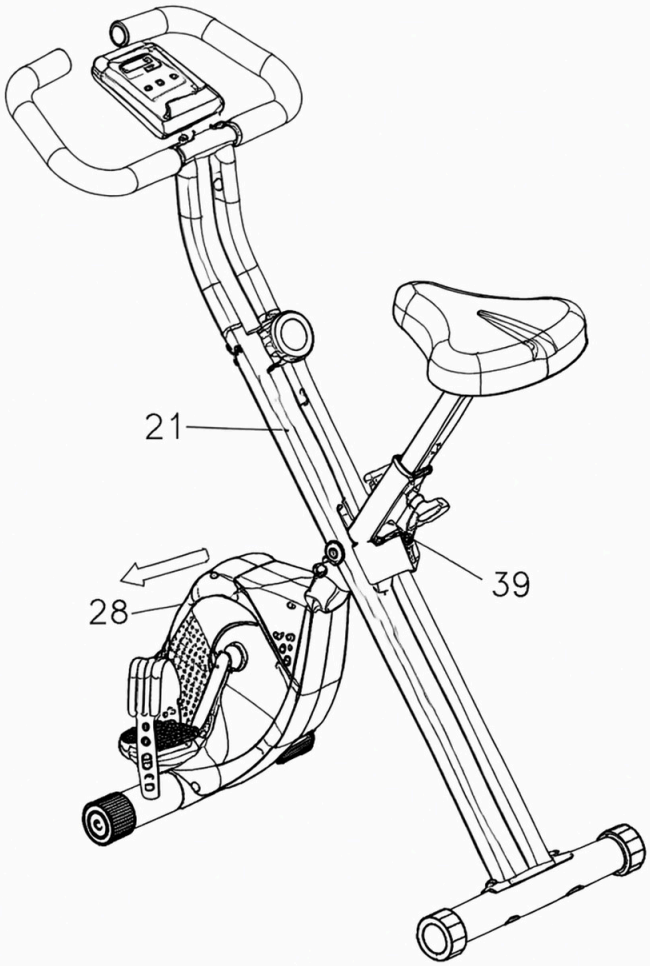
Schéma de réglage du tube inférieur arrière

Réglez le manchon du pied arrière (25) sur le tube inférieur arrière (24) selon vos besoins pour maintenir le vélo d'exercice stable et éviter qu'il ne vacille.

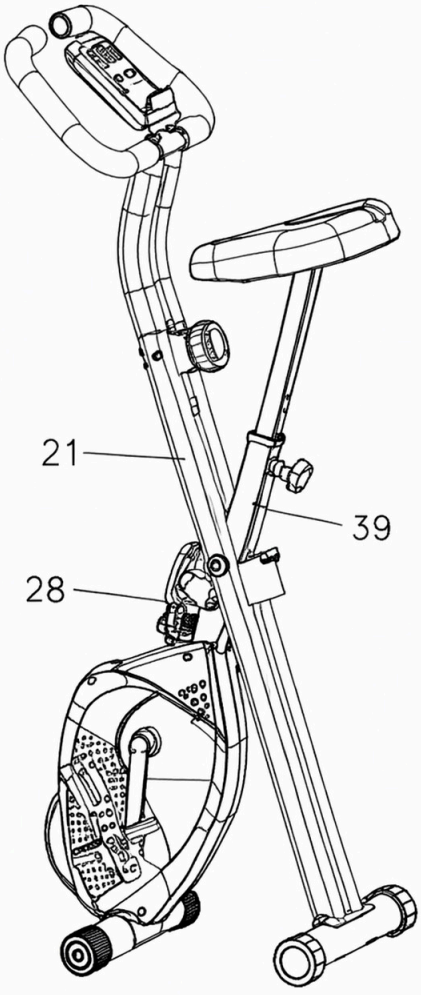


Instructions de pliage

Lorsque l'appareil n'est pas utilisé, retirez d'abord l'axe à bille avec anneau de suspension (28) comme indiqué sur la Figure P1 ; pliez le support soudé (21) et le cadre principal (39) ensemble ; puis alignez le trou inférieur du support en forme de U soudé (21) avec le cadre principal (39), et insérez enfin l'axe à bille avec anneau de suspension (28) pour le fixer, comme indiqué sur la Figure P2.



P1



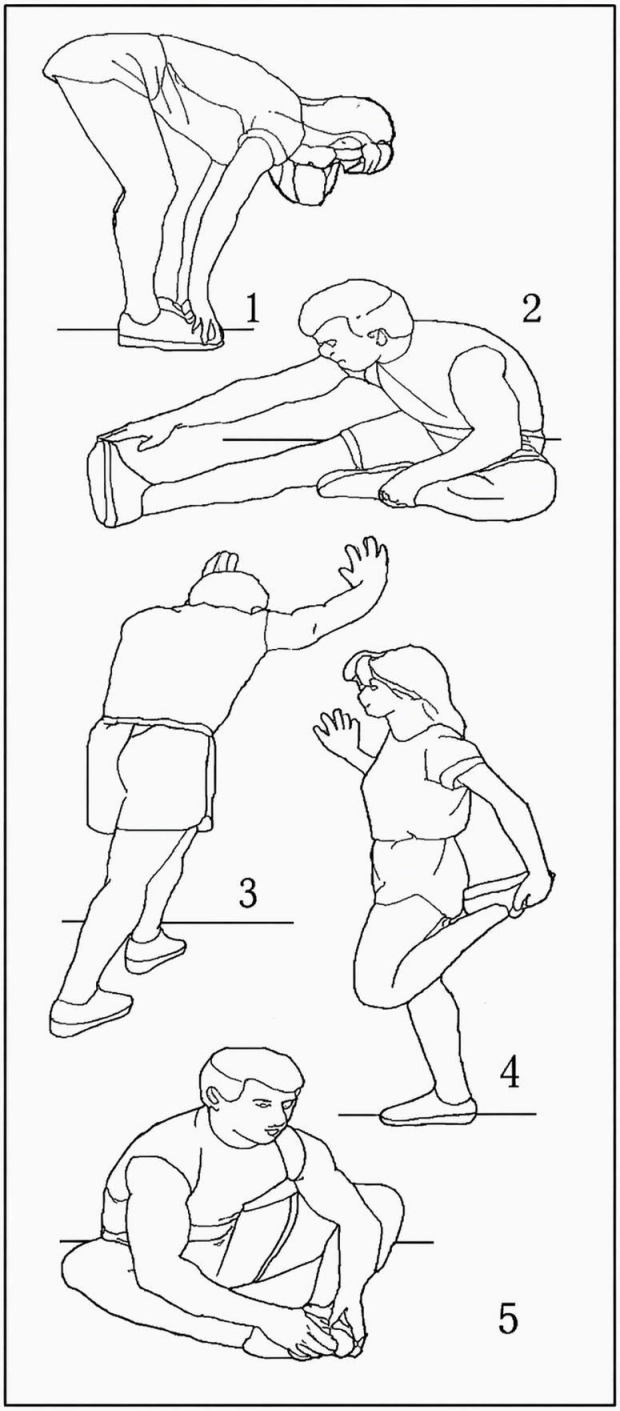
P2

La phase d'échauffement

Cette étape permet de faire circuler le sang dans tout le corps et de faire travailler correctement les muscles. Elle réduira également lt risque de crampes et de blessures musculaires. Il est conseillé de prendre 5 à 10 minutes pour effectuer quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes ; n'exercez pas de force ni de à-coups sur vos muscles – si cela fait mal, ARRÊTEZ. Après l'exercice, vous pouvez le répéter à nouveau.

1. Étirement vers le bas

Pliez légérement les genoux et le corps lentement, détendez votre dos et vos épaules, et essayez de toucher vos orteils. Maintenez pendant 10 à ~15 secondes, répétez 3 fois. (Fig.1).



2. Étirement des ischiojambiers

Asseyez-vous sur un coussin propre et tendez une jambe. Ramenez l'autre jambe vers l'intérieur de façon à ce qu'elle repose contre le côté interne de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils avec vos mains. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez pour chaque jambe 3 fois (Figure 2).

3. Étirement du mollet et du pied

Tenez-vous et placez les deux mains contre un mur ou un arbre, un pied en arrière. Gardez le pied arrière au sol, talon posé, puis inclinez-vous vers le mur ou l'arbre. Maintenez pendant 10 à ~15 secondes, répétez chaque pied 3 fois. (Fig.3).

4. Étirement des quadriceps

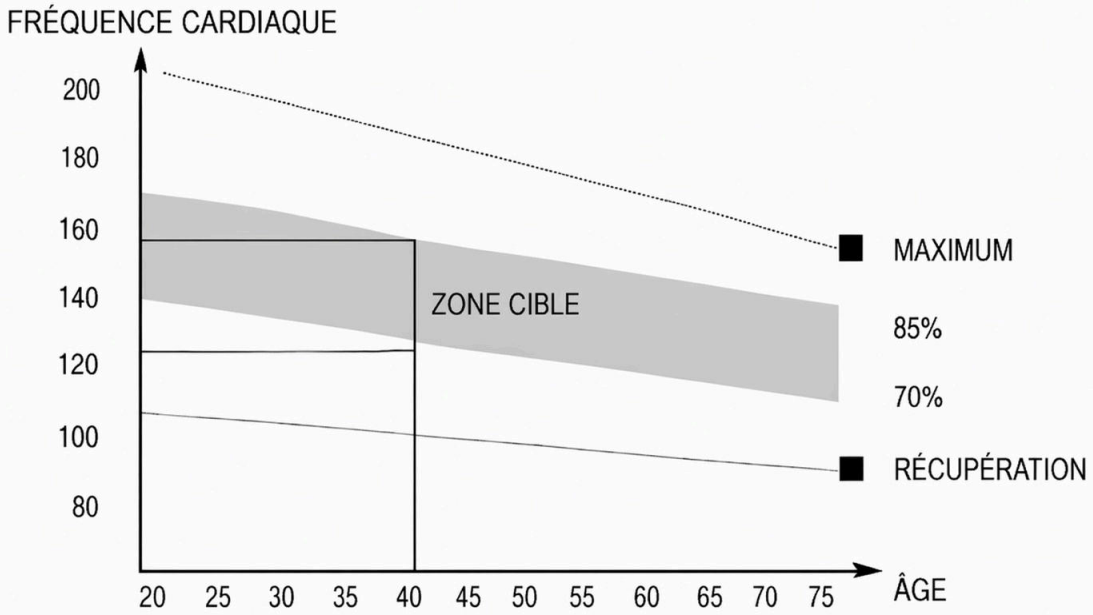
Placez votre main gauche contre un mur ou un bureau pour vous aider à garder l'équillbre. Ensuite, saisissez votre cheville avec votre main gauche et tirez votre pied vers vos fessiers. Maintenez pendant 10 à ~15 secondes, répétez chaque pied 3 fois. (Fig.4).

5. Étirement de l'aine

Asseyez-vous avec les genoux fléchis et les plantes des pieds jointes. Tenez vos chevilles et penchez-vous au niveau des hanches. Maintenez pendant 10 à ~15 secondes, répétez 3 fois. (Fig.5).

Phase d’exercice

Cette phase doit durer au mininum 12 minutes, même si la plupart des personnes commencent entre 15 et 20 minutes. Après l'avoir répétée facilement plusieurs fois, vous pouvez augmenter l'intensité de l'entraînement. Après une période d'exercice, vottr rythme cardiaque ser rapprochera de la meilleure position sur le graphique ci-dessous (partie ombrée). Remarque : Cet exercice est pour tout bute vie, ii ne peut pas être complété en une seule nuit, vous devez donc le poursuriive.



Phase de récupration

Cette phase vise à permettre à votre système cardiovasculaire et à vos muscles de récupéer. Il s'agit de répéter l'exercice d'échauffement, par exemple en réduisant votre rythme, pendant environ 5 minutes. Ensuite, répétez la phase d'exercice. Veuillez être prudent et ne forcez pas vos muscles. Lors de l'utilisation d'exercices de fitness sur vélo elliptique, n'augmentez pas arbitrairement. l'intensité de l'entraînement. Cela peut entraîner une entorse des muscles de vos jambes, ce qui signifie que vous ne pourrez pas continuer à faire de l'exercice pendant longtemps.

Conseil d’équipment

L'ajustement de la commande de tension peut modifier la résistance de l'équipement ; plus la résistance est élevée, plus le pédalage est difficile. Les utilisatours peuvent utiliser cet appareil pour trouver l'intensité qui leur convient.



WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN DE

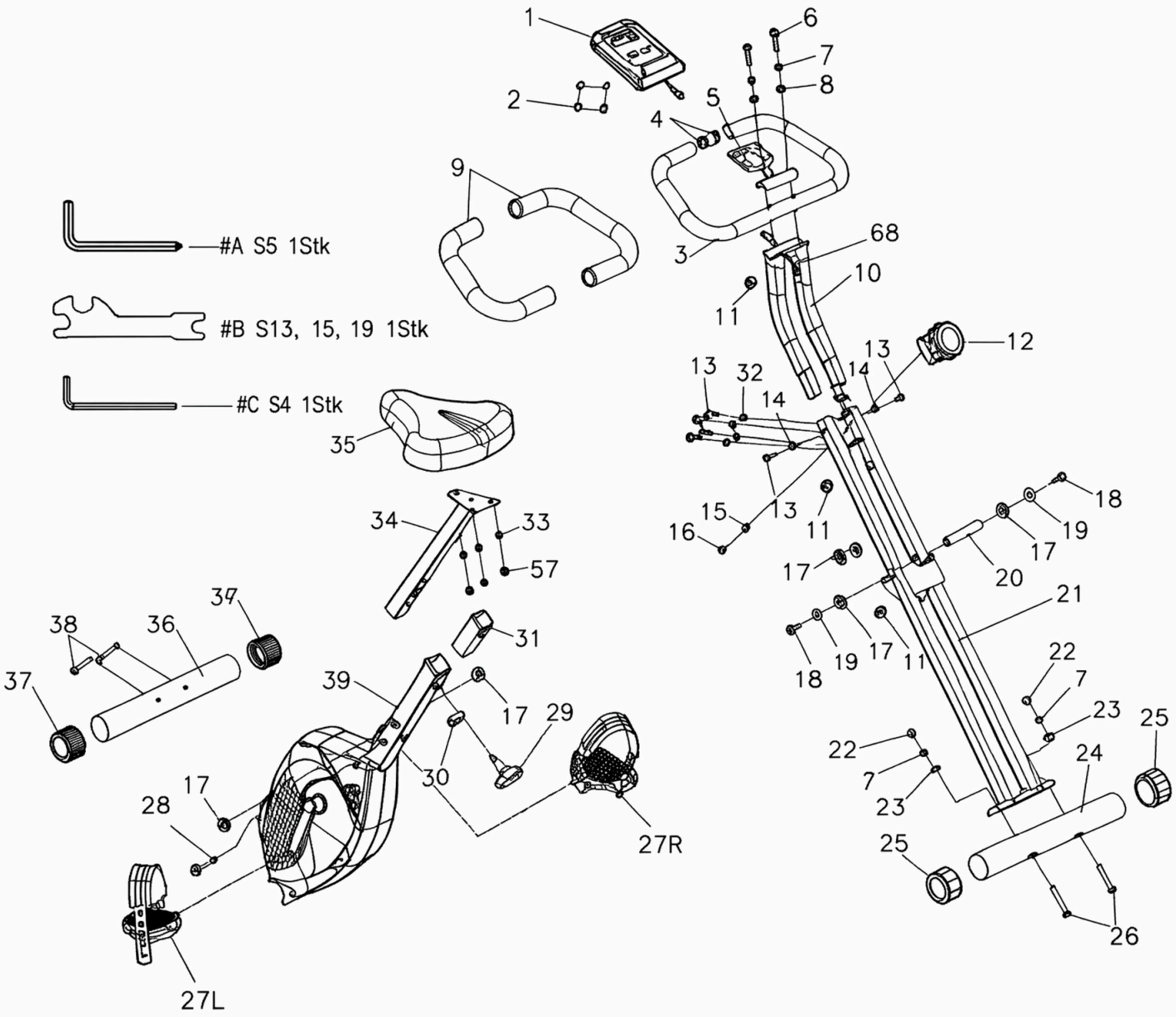
Bitte beachten Sie die folgenden Sicherheitsvorkehrungen, bevor Sie das Heimtrainer-Fahrrad installieren oder verwenden:

1. Installieren Sie das Gerät strikt gemäß den Anweisungen.
2. Um die Sicherheit zu gewährleisten, überprüfen Sie bitte vor jeder Benutzung, ob alle Schrauben und sonstigen Verbindungselemente am Gerät fest verriegelt sind.
3. Setzen Sie das Gerät keinen feuchten Orten aus, da dies zu Fehlfunktionen führen kann.
4. Legen Sie beim Zusammenbau die Teile am besten auf eine Unterlage (Gummi oder Holz), um Verschmutzungen zu vermeiden.
5. Stellen Sie vor dem Training sicher, dass sich keine anderen Gegenstände innerhalb von 2 Metern um das Gerät befinden.
6. Reinigen Sie nur mit den mitgelieferten Werkzeugen oder geeigneten persönlichen Werkzeugen. Verwenden Sie keine Lösungsmittelreiniger und wischen Sie nach jedem Training den Schweiß am Gerät ab.
7. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Es wird empfohlen, vor dem Training einen Arzt zu konsultieren. Dieser wird Ihnen die maximale Trainingsmenge (einschließlich Puls, Watt, Dauer usw.) vorgeben, damit Sie trainieren und genaue Informationen erhalten können. Hinweis: Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
8. Nur wenn sich das Gerät in normalem Zustand befindet, darf es verwendet werden; Wartungsarbeiten dürfen nur mit den vom Hersteller bereitgestellten Originalzubehörteilen durchgeführt werden.
9. Dieses Gerät darf jeweils nur von einer Person verwendet werden.
10. Tragen Sie beim Training stets Sportkleidung und Sportschuhe, insbesondere müssen die Sportschuhe gut passen.
11. Wenn Sie während des Trainings Schwindel, Übelkeit oder anddere unangenehme Symptome verspüren, sollten Sie das Training sofort abbrechen und einen Arzt konsultieren.
12. Kinder und Personen mit Behinderungen dürfen das Gerät nur unter Aufsicht verwenden.
13. Dieses Gerät verfügt über einstellbare Widerstandsstufen, mit denen Sie die Trainingsintensität anpassen können und zwischen leichtem und schwerem Modus wechseln können, um optimalen Komfort zu gewährleisten.
14. Das maximale Benutzergewicht beträgt 120kg.
15. Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch in Privathaushalten bestimmt!

Achtung: Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Muttern vor dem Betrieb vollständig festgezogen sind.

DETAILZEICHNUNG UND TEILELISTE

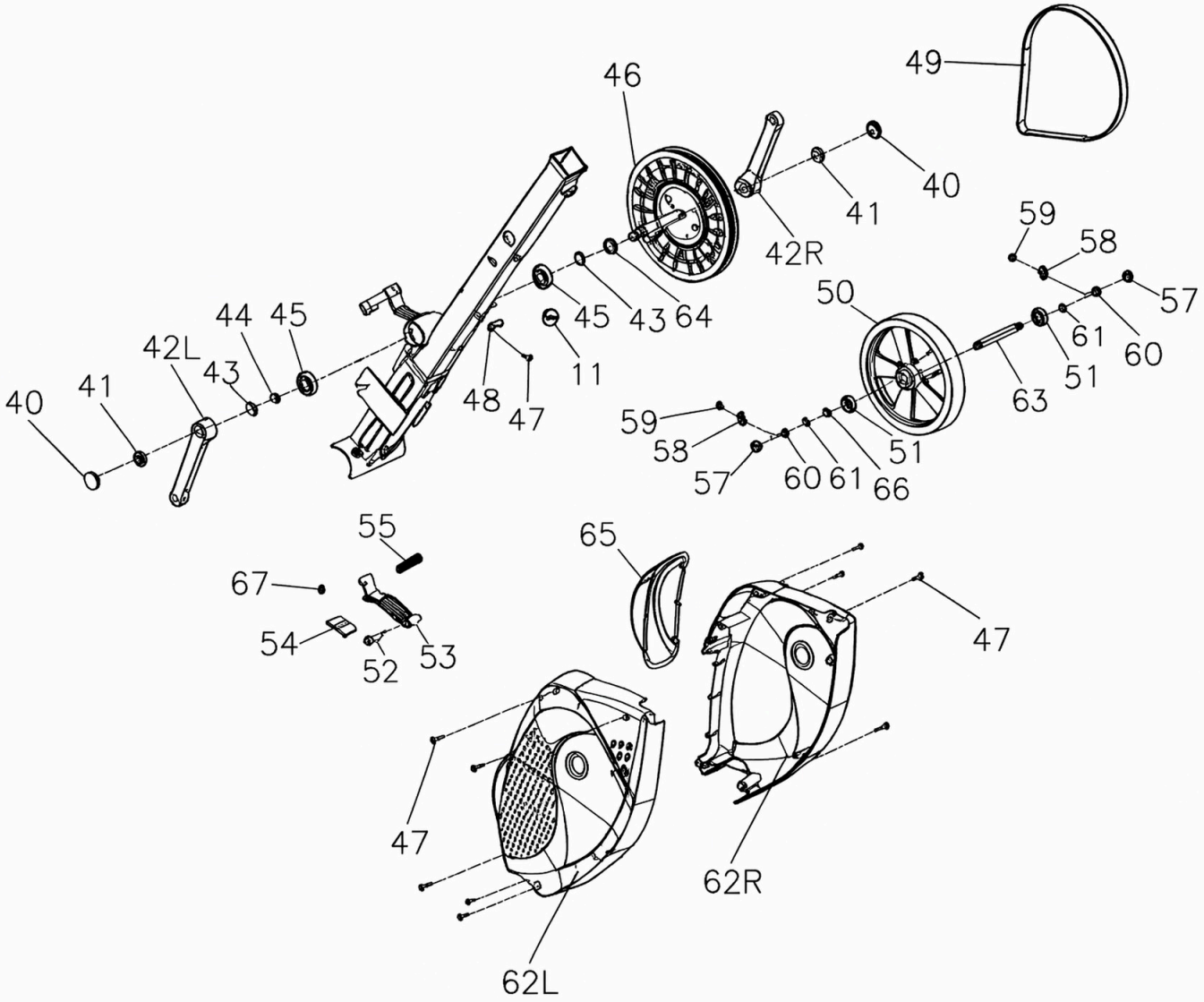
DETAILZEICHNUNG 1



Teileliste

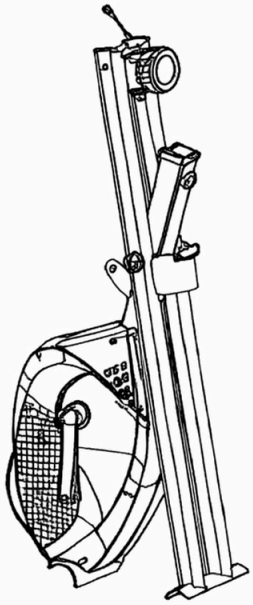
Nr.	Bezeichnung	Menge	Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Monitor	1	37	Fußabdeckung	2
2	Kreuzschlitzschraube M5*10	2	38	Innensechskantschraube M8X55	2
3	Lenker	1	39	Hauptrahmen	1
4	Stopfen	2	40	Kurbelabdeckung	2
5	Monitorstützplatte	1	41	Sechskant-Flanschmutter M10	2
6	Innensechskantschraube M8×40	2	42	Links/Rechts-Kurbel	1
7	Federscheibe D8	4	43	Axialer Sicherungsring	2
8	Gebogene Unterlegscheibe D8×1.5×ϕ20 R15	2	44	Wellenscheibe	1
9	Schaumstoff	2	45	Lager	2
10	Geschweißte Halterung	1	46	Kurbelwelle und Riemenscheibe	1
11	Stopfen	4	47	Kreuzschlitz-Selbstschneidende Schraube ST4.2×18	14
12	Widerstandsregler	1	48	Nadelsensor	1
13	Innensechskantschraube M6×12	6	49	Riemen	1
14	Unterlegscheibe ϕ16×ϕ6.5×1.5	2	50	Externes Magnetrad	1
15	Unterlegsscheibe ϕ18×ϕ5×1.5	1	51	Lager	2
16	Kreuzschlitzsschraube M5×20	1	52	Innensechskant-Stufenschraube M8	1
17	Wellenbuchse	6	53	Magnetische Steuerungsbaugruppe	1
18	Innensechskantschraube M8×15	2	54	Magnet	3
19	Unterlegscheibe ϕ8.5*ϕ25*2.0	2	55	Feder	1
20	Drehwelle	1	56	Zugstange	1
21	Schweißhalterung	1	57	Nylonmutter M8	5
22	Hutmutter M8	2	58	U-förmige Leitblech	2
23	Bogenscheibe D8×1.5×ϕ20 R28	2	59	Nylonmutter M6	2
24	Hinteres Unterrohr	1	60	Ketteneinstellschraube	2
25	Fußabdeckung	2	61	Axialer Sicherungsring	2
26	Vierkant-Halsschraube M8*60	2	62	Linke Abdeckung	1
27	Pedal	1	63	Extern magnetgesteuerte Radachse	1
28	Ringbolzen	1	64	Zentrale Achs-Trennhülse	1
29	Knopf	1	65	Abdcckung	1
30	Polster	1	66	Wellenscheibe	1
31	Buchse	1	67	Sechskantmutter M6	1
32	Bogenscheibe D6.5×1.5×ϕ16	4	68	Kreuzchlitzschraube ST4.2*16	1
33	Unterlegscheibe D8	3	A	Schraubenschlüssel S5	1
34	Schweißsitzrohr	1	B	Schraubenschlüssel S13、15、19	1
35	Sattel	1	C	Schraubenschlüssel S4	1
36	Vorderes Unterrohr	1			

ZUSAMMENGESTELLTE ZEICHNUNG 2:

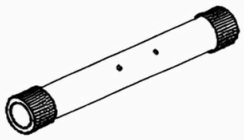


Packliste

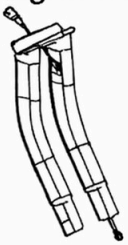
#39 Hauptgestell x1



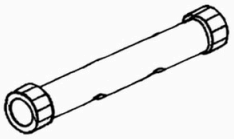
#36 vorderes Bodenrohr x1



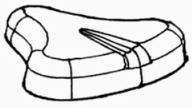
#10 geschweißter Stützgriff x1



#24 hinteres Bodenrohr x1



#35 Sattel x1



#34 Sattelstütze x1



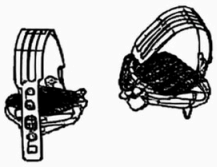
#29 Herzknopf x1



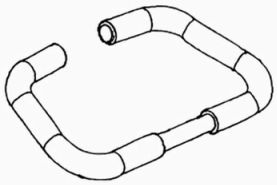
#5 Konsolenhalterung x1



#27 Podale x2



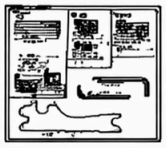
#3 Lenker x1



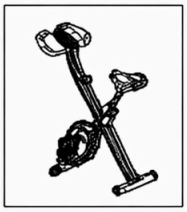
#1 Trainingscomputer x1



Blisterverpackung x1



Benutzerhandbuch



Montageanleitung

1.Hinweis:

A. Bitte stellen Sie sicher, dass ausreichend Platz um das Gerät für die Montage vorhanden ist.

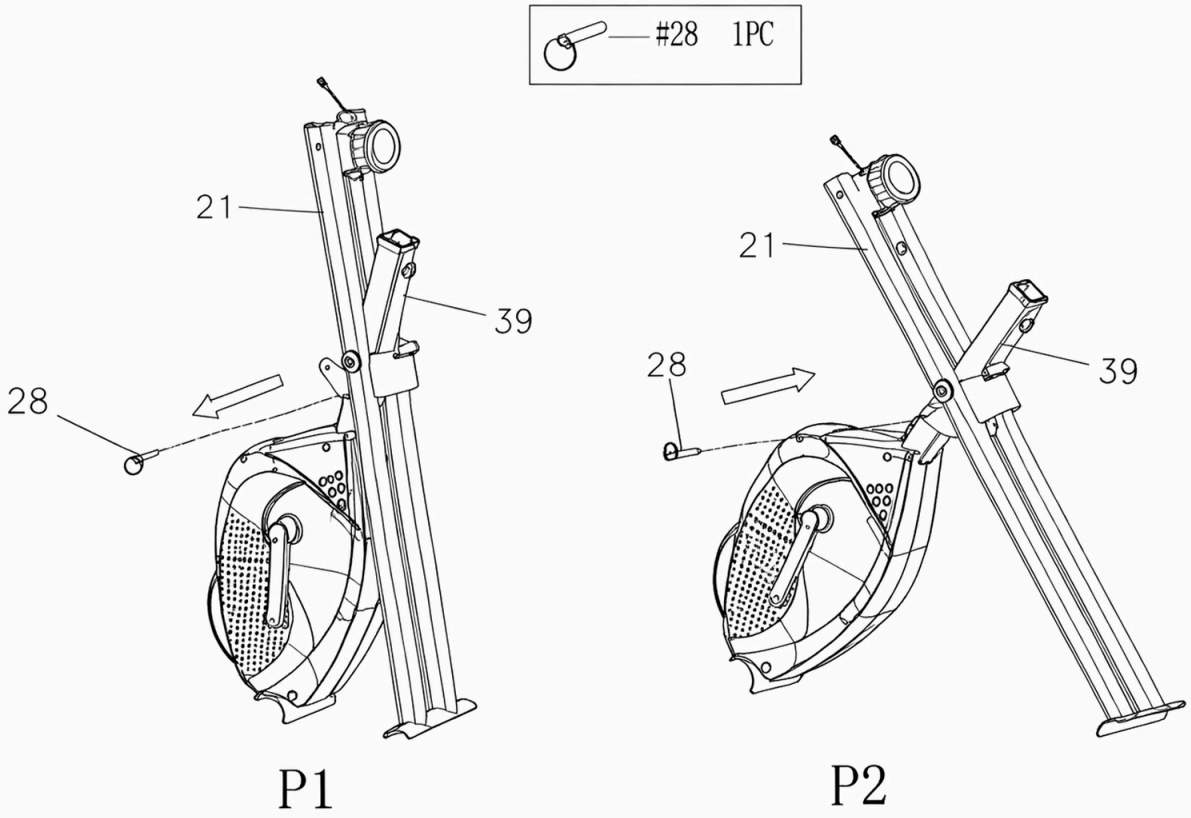
B. Bitte verwenden Sie die mitgelieferten Werkzeuge oder geeignete Werkzeuge.

C. Überprüfen Sie zuerst die Teile und die Hardware. (Die Namen und Positionen der einzelnen Komponenten sind in den vorherigen Produkt-Zerlegungsdiagrammen angegeben.)

2. Montageanleitung:

Schritt 1: Lösen Sie den Hauptrahmen und die Stützhalterungen.

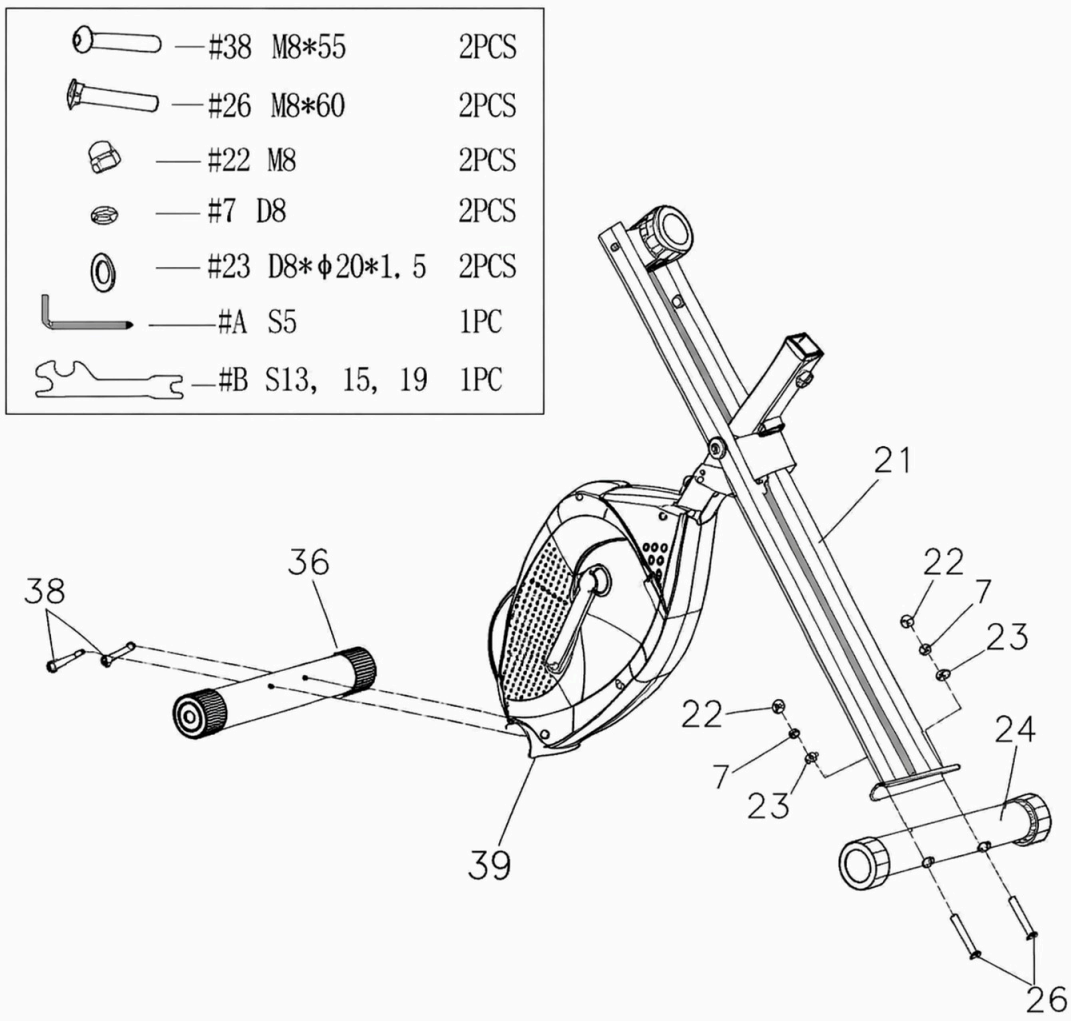
Wie in Abbildung P1 gezeigt, ziehen Sie zuerst den Sicherungsstift mit Ringkugel (28) in Pfeilrichtung heraus; öffnen Sie dann den Hauptrahmen (39) und richten Sie ihn mit dem oberen Loch der Halterungsschweißung (21), U-förmige Komponente, aus und setzen Sie anschließend den Sicherungsstift mit Ringkugel (28) ein, um die Halterungsschweißung (21) am Hauptrahmen (39) zu sichern, wie in Abbildung P2 dargestellt.



P1 P2

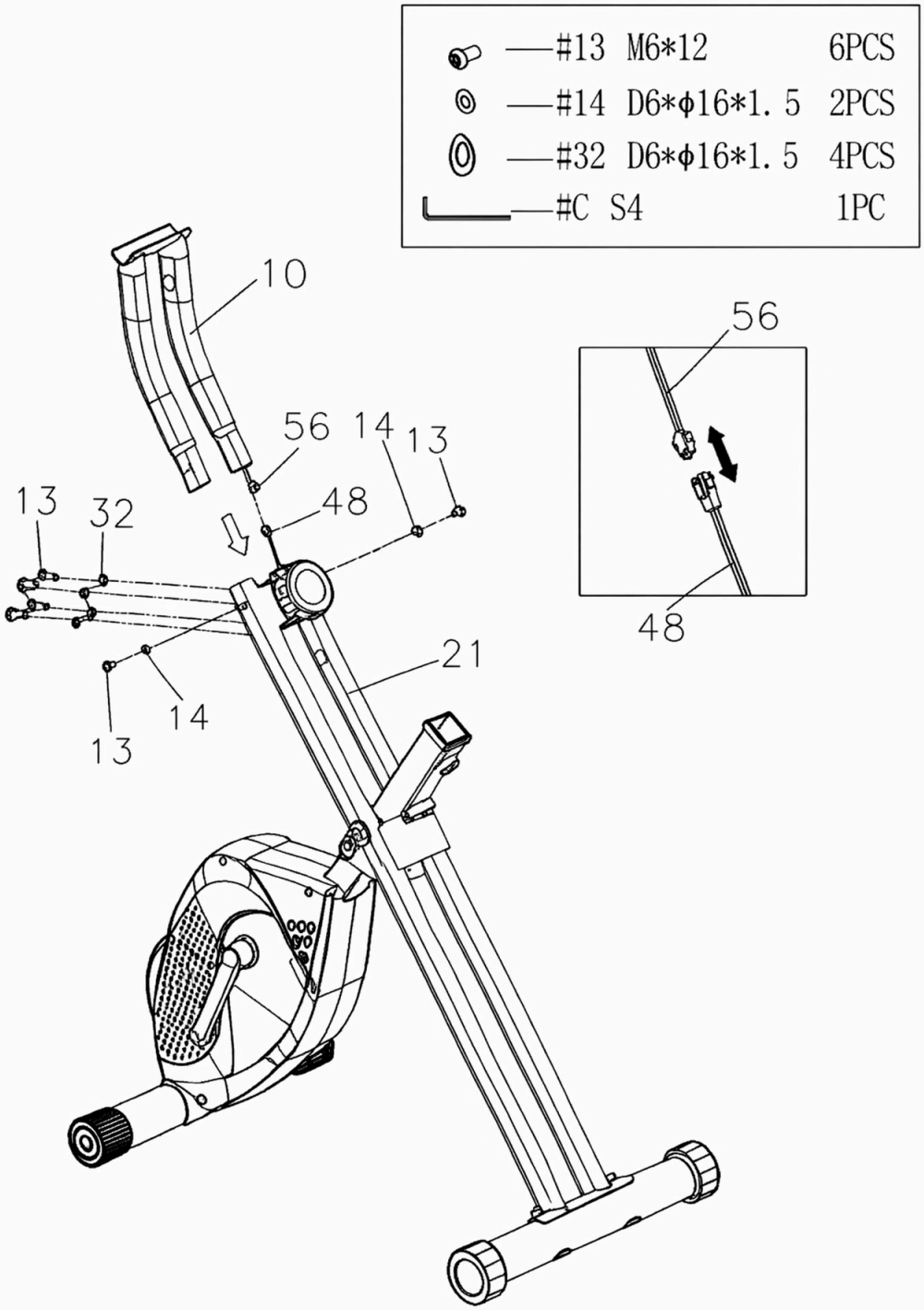
Schritt 2: Befestigen Sie die vorderen und hinteren Basisrohre am Hauptrahmen.

Verwenden Sie den Schraubenschlüssel (A), um das vordere untere Rohr (36) mit Schraube (38) am Hauptrahmen (39) zu befestigen. Verwenden Sie anschließend den Schraubenschlüssel (B), um das hintere untere Rohr (24) mit Schraube (26), Unterlegscheibe (23), Unterlegscheibe (7) und Mutter (22) an der Schweißhalterung (21) zu befestigen.



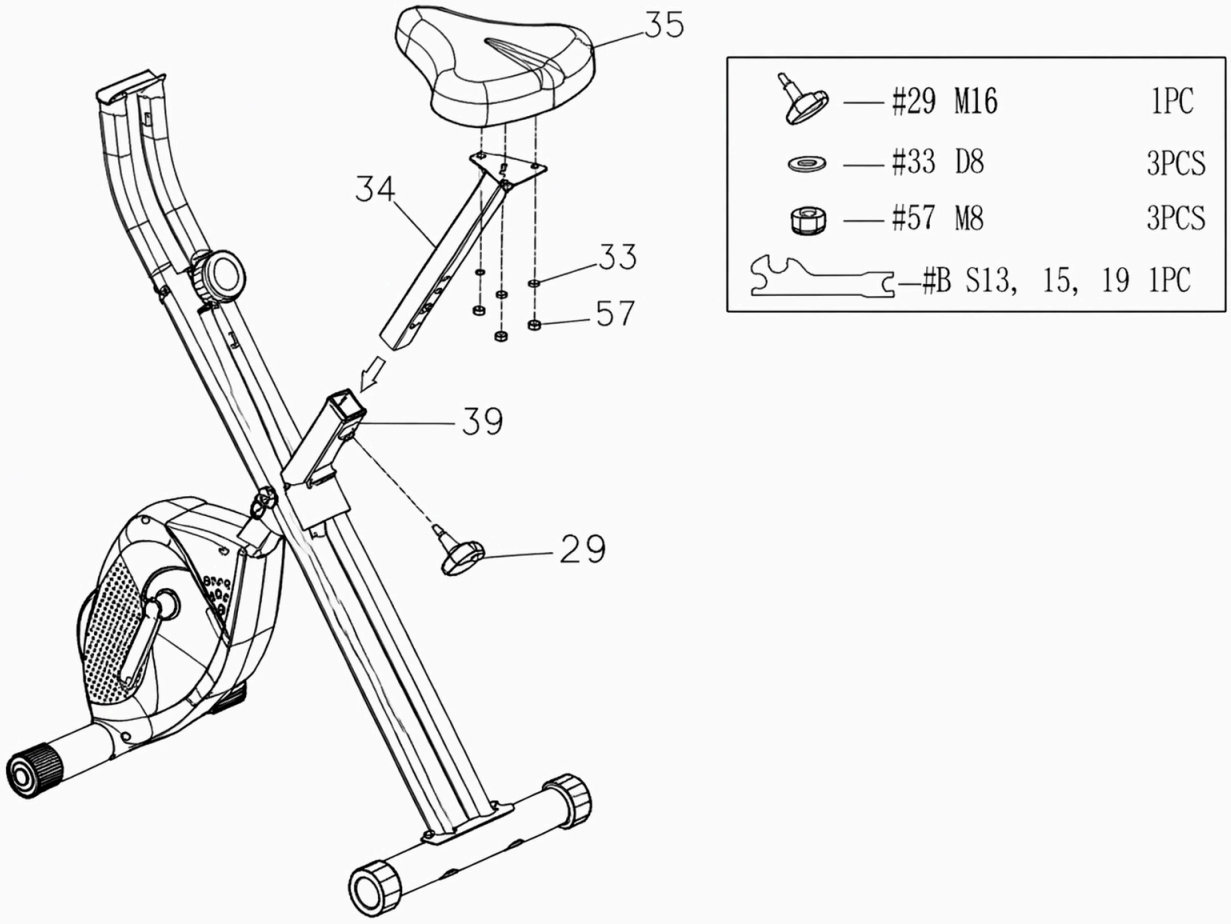
Schritt 3: Fixieren Sie das Stützrohr des Griffs fest an der Halterung.

Verbinden Sie die Relaisleitung (56) mit der Nadelsensorleitung (48). Setzen Sie dann das Stützrohr des Griffs (10) in die Halterung ein und schweißen Sie es an (21). Befestigen Sie das Stützrohr des Griffs (10) mit Schraubenschlüssel (C), Schraube (13), Unterlegscheibe (32), Unterlegscheibe (14) an der Halterung (21).



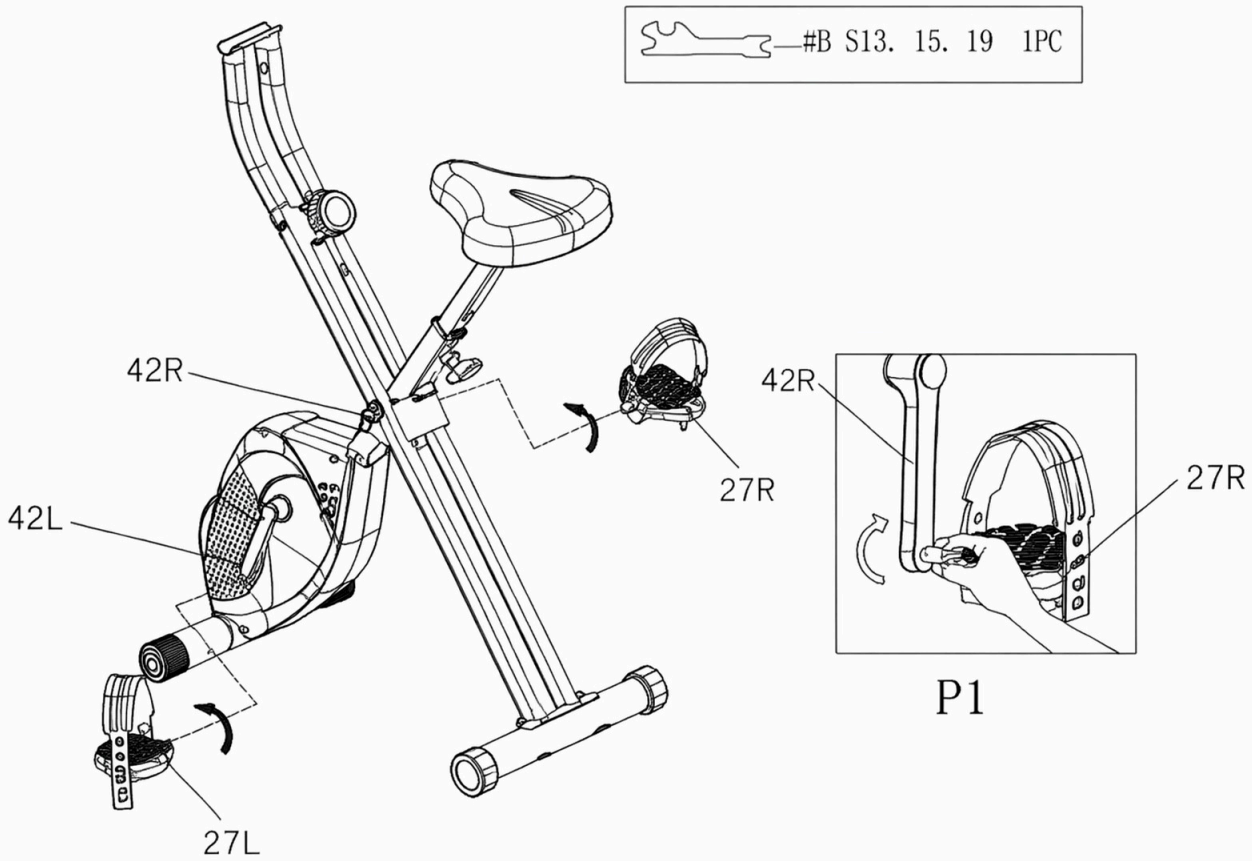
Schritt 4: Sattelsitz auf das Sattelrohr aufschieben, dann das Sattelrohr am Hauptrahmen befestigen.

Verwenden Sie den Schraubenschlüssel (B), um die Unterlegschèibe′(33) und die Nylotkmutter (57) vom Sattelsitz (35) zu entfernen. Verwenden Sie dann den Schraubenschlüssel (B), um den Sattelsitz (35) mit der Unterlegscheibe (33) und der Nylockmutter (35) am Sattelrohr (34) zu befestigen. Ziehen Sie schließlich das Sattelrohr (34) mit dem Knopf (29) am Hauptrahmen (39) fest.



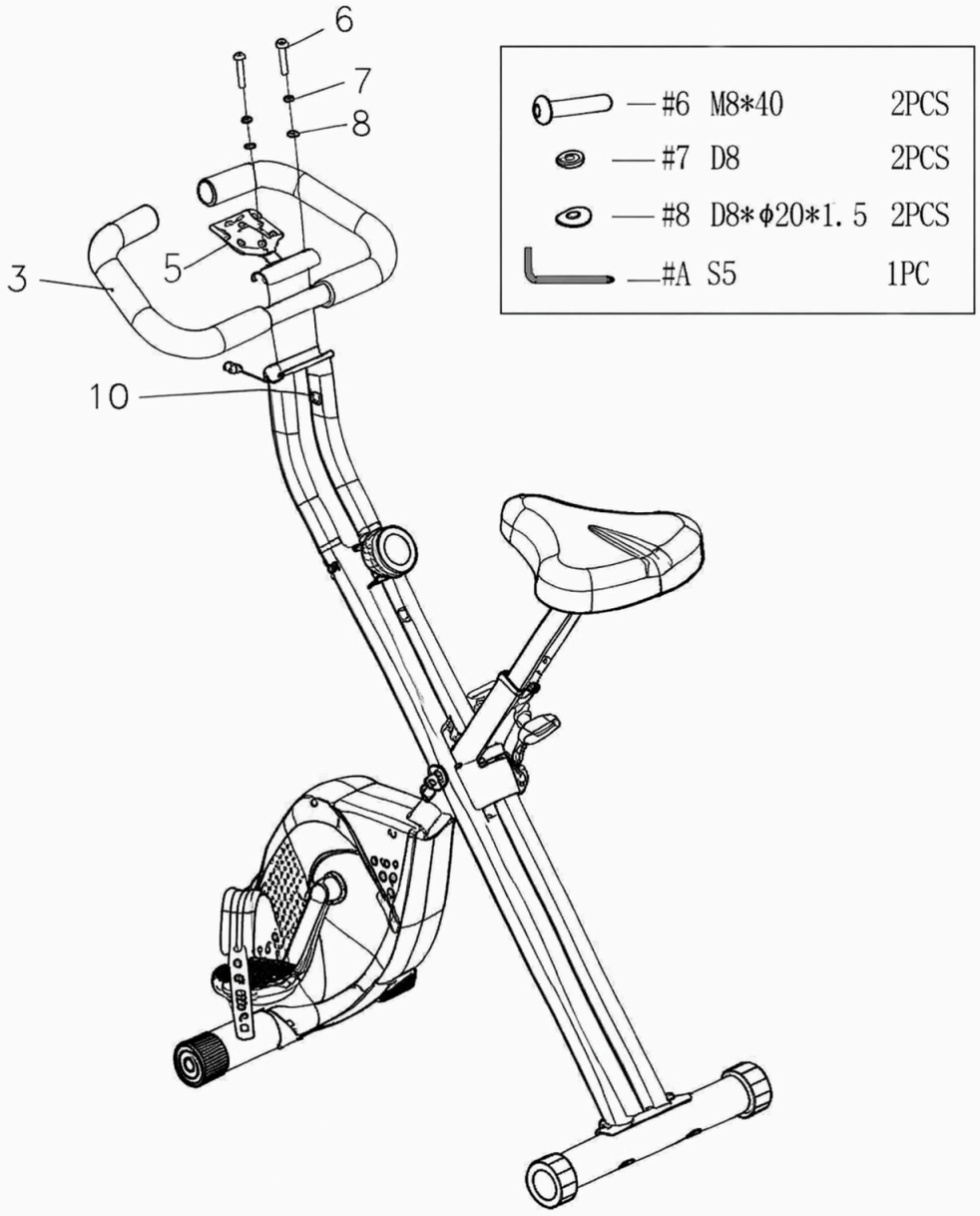
Schritt 5: Montieren Sie die linken und rechten Riemen und befestigen Sie die Fußstützen an den jewelligen Kurbelwellen.

Verwenden Sie den Schraubenschlüssel (B), um die linken und rechten Fußpedale (27L,27R) an den jeweiligen Kurbelwellen (42L,42R) zu befestigen. Wie in Abbildung P1 gezeigt, drehen Sie die Schraube des rechten Pedals (27R) manuell drei Umdrehungen im Uhrzeigersinn auf die rechte Kurbelwelle (42R) und ziehen Sie sie dann mit dem Schraubenschlüssel (B) in dieselbe Richtung fest. Wiederholen Sie den Vorgang für das linke Pedal (27L), indem Sie die Schraube manuell drei Umdrehungen gegen den Uhrzeigersinn auf die linke Kurbelwelle (42L) drehen und anschließend mit dem Schraubenschlüssel (B) gegen den Uhrzeigersinn festziehen. Während des Trainings müssen die linken und rechten Pedale (27L) und (27R) jederzeit verriegelt bleiben.



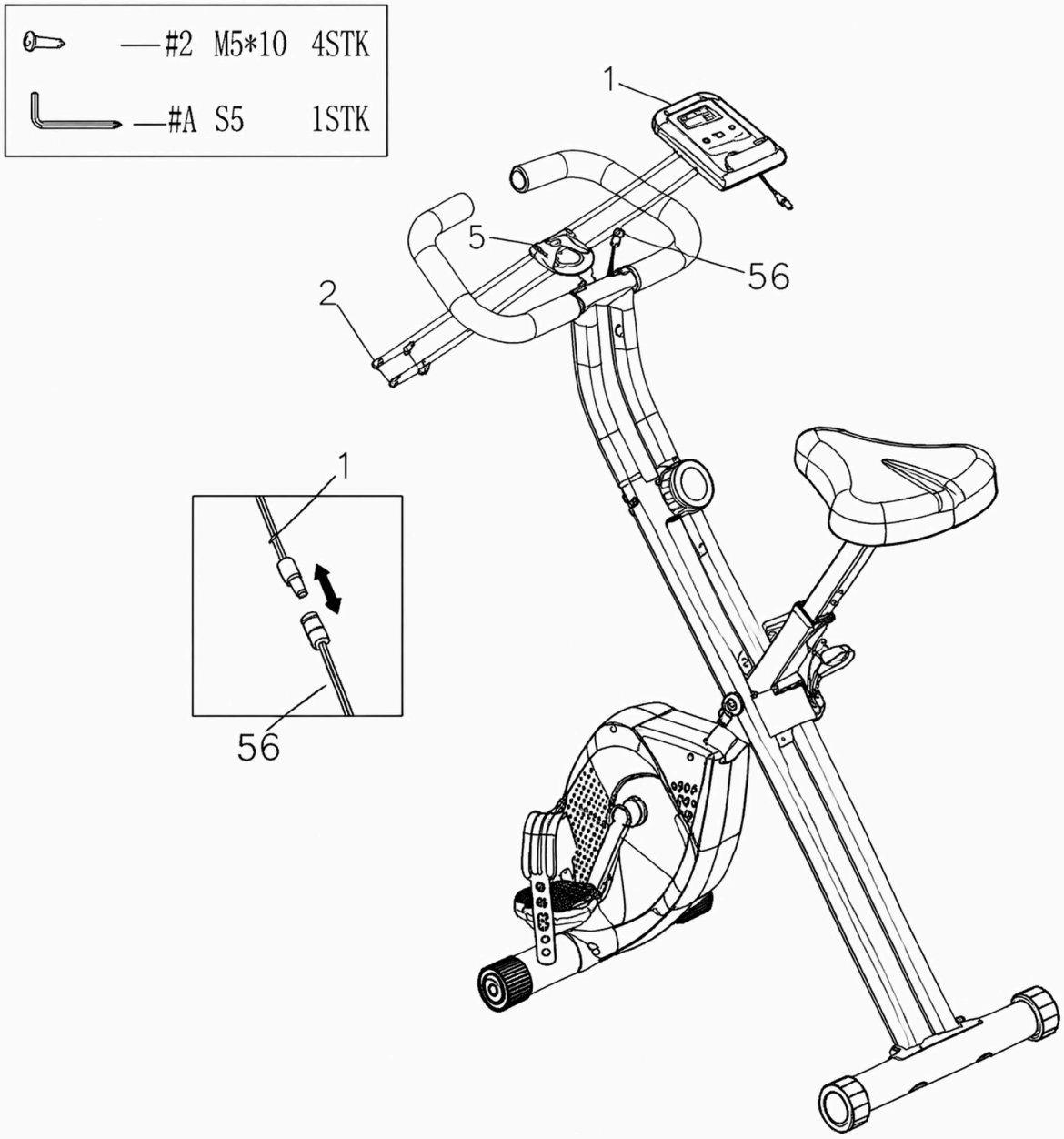
Schritt 6: Installieren Sie den Griff im gebogenen Abschnitt des Griffstützrohrs.

Setzen Sie die Lenkerstange (3) in den bogenförmigen Schlitz des Griffstützrohrs (10) ein, richten Sie die Löcher der Elektronik-Uhrengehäuseplatte (5) aus und befestigen Sie beide Komponenten am Griffstützrohr (10) mit Unterlegscheibe (8), Unterlegsscheibe (7) und Schraube (6) unter Verwendung des Schraubenschlüssels (A).



Schritt 7: Den Monitor auf der Gehäuseplatte verriegeln.

Entfernen Sie mit dem Schraubenschlüssel (A) die Schraube (2) vom Display (1). Befestigen Sie anschließend das Display (1) mit der Schraube (2) und dem Schraubenschlüssel (A) an der Gehäuseplatte (5). Schließen Sie abschließend das Uhrenkabel (1) an das Induktionskabel (56) an.



Gebrauchsanweisung

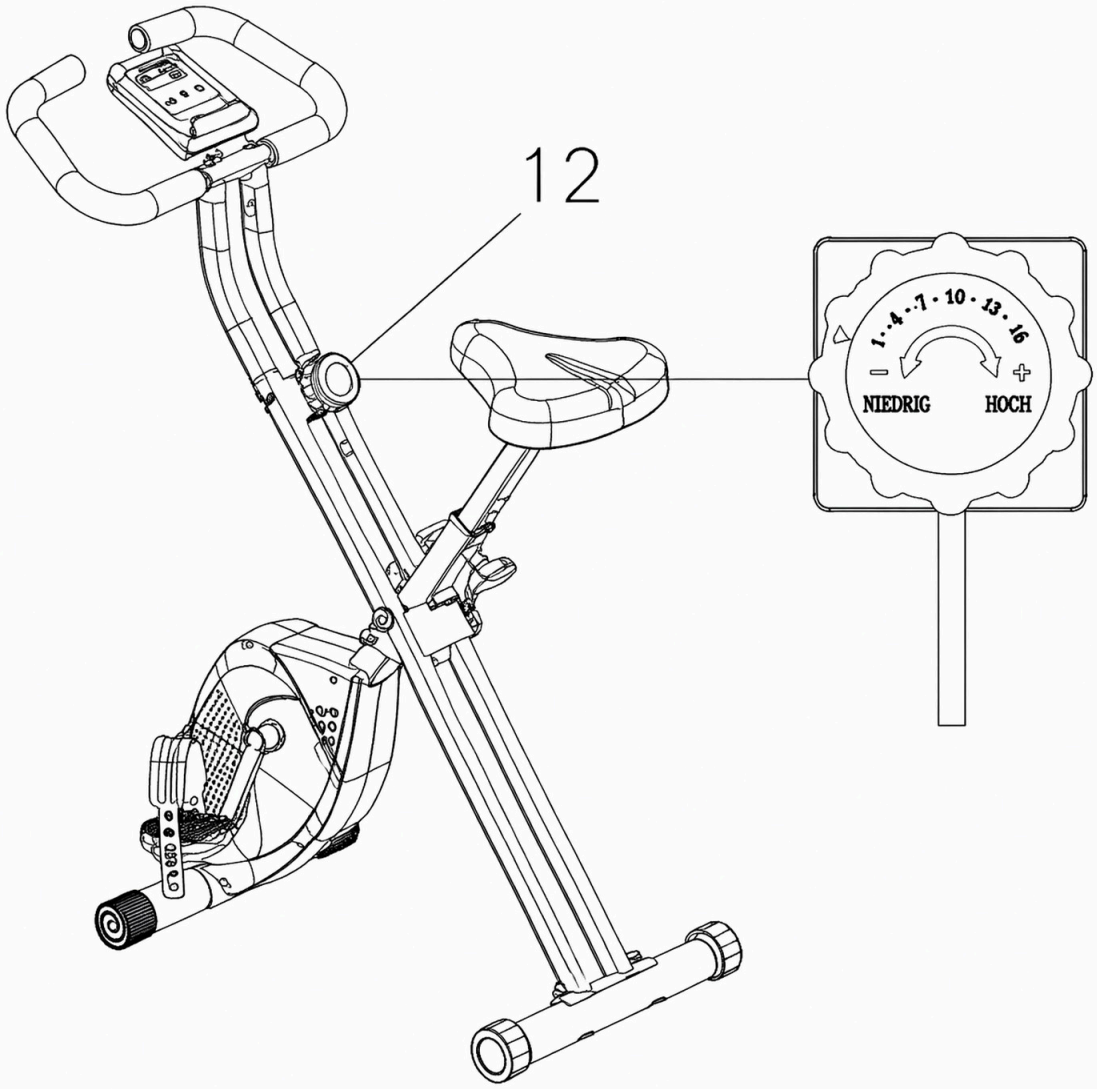
Anweisungen zur Widerstandeinstellung

Drehen Sie den 16-stufigen Widerstandsregler (12), und richten Sie den Pfeil auf die Getriebenummer aus, wie in der Abbildung gezeigt.

Drehen Sie im Uhrzeigersinn, um den Widerstand allmählich zu erhöhen.

Drehen Sie gegen den Uhrzeigersinn, um den Widerstand allmählich zu verringern.

Die Stufe 16 bietet den größten Widerstand und Stufe 1 den geringsten Widerstand.



Sattel-Einstellungsdiagramm

Drehen Sie den herzförmigen Knopf gegen den Uhrzeigersinn, um das Sattelrohr vertikal bewegen und auf die gewünschte Position einstellen zu können. Ziehen Sie anschließend den herzförmigen Knopf im Uhrzeigersinn fest.

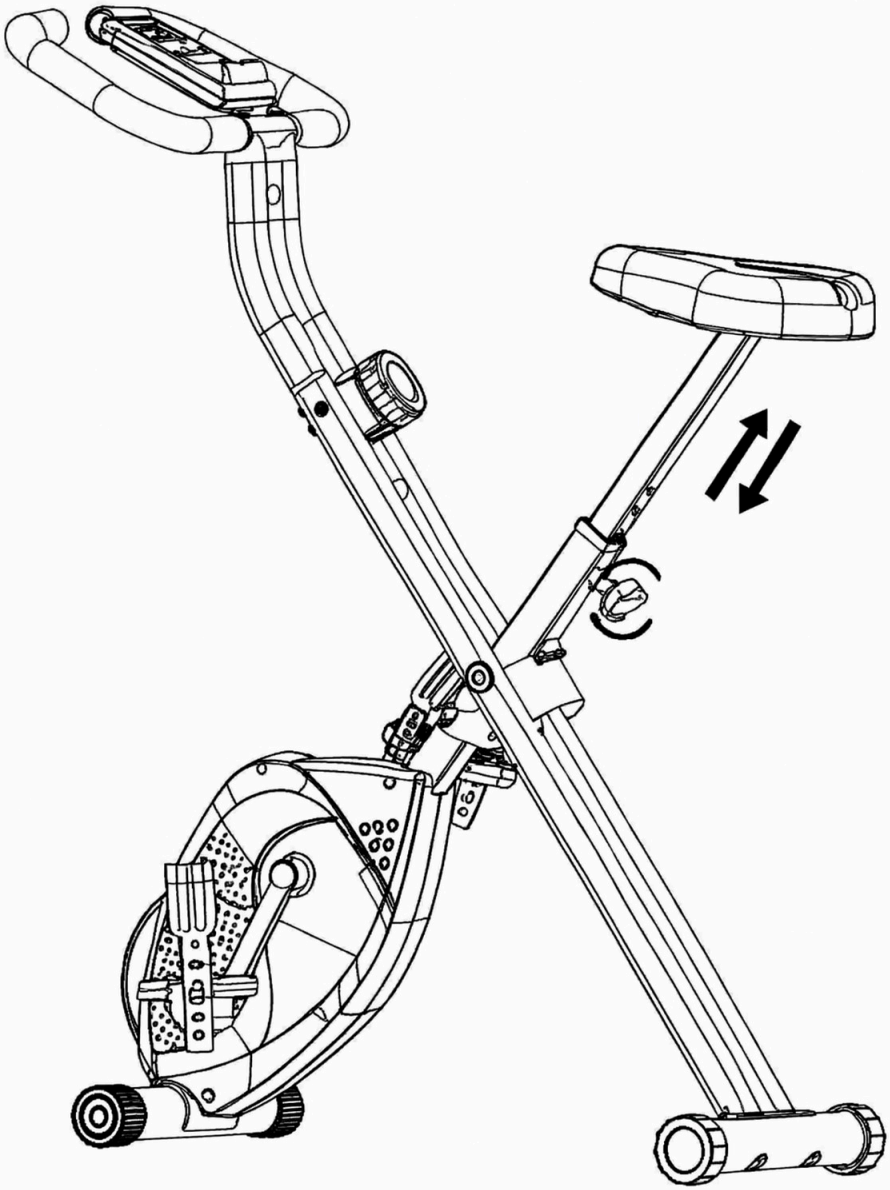
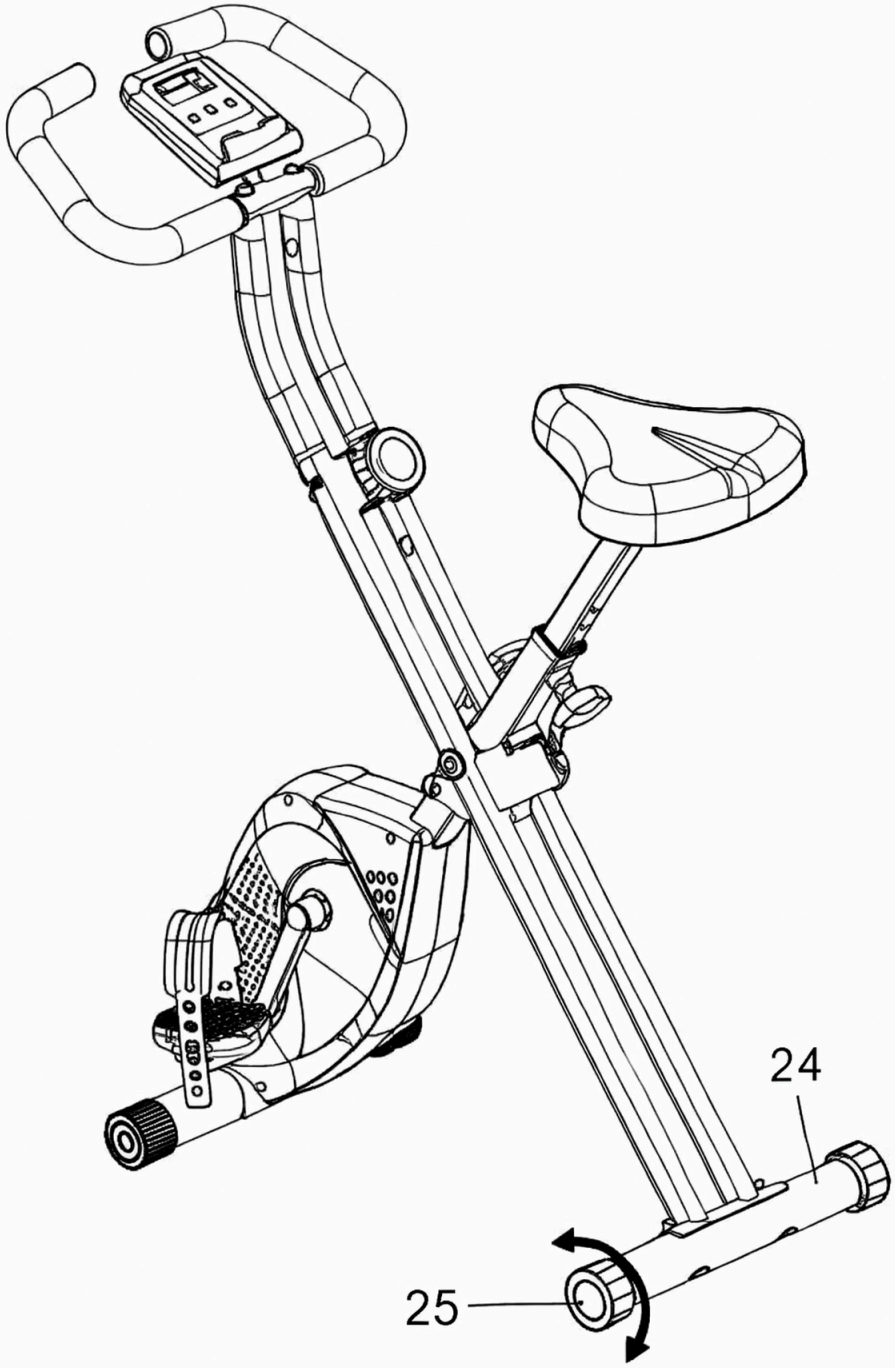


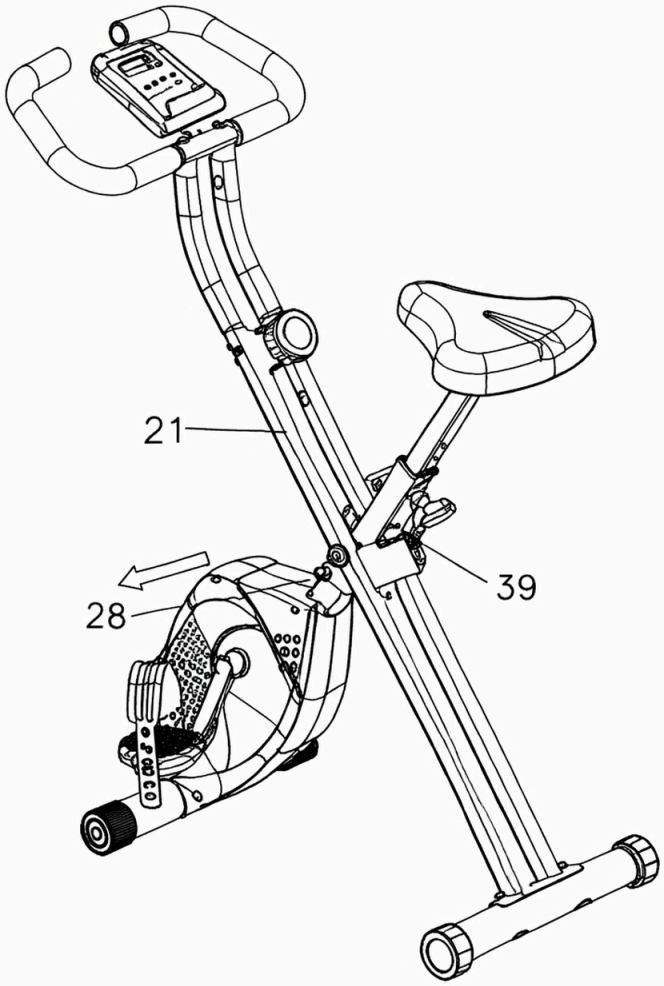
Diagramm zur Einstellung des hinteren Bodenrohrs

Stellen Sie die hintere Fußhülse (25) am hinteren Bodenrohr (24) nach Bedarf ein, um das Heimtrainer stabil zu halten und ein Wackeln zu verhindern.

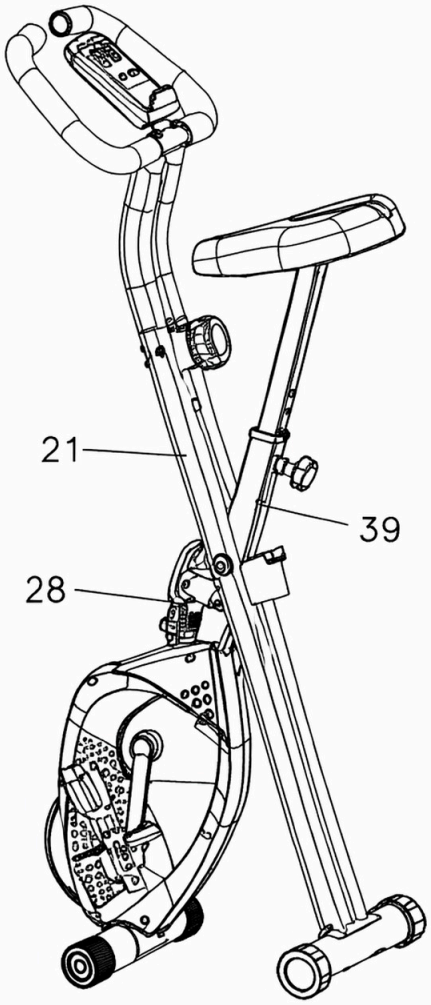


Anleitung zum Zusammenklappen

Wenn das Gerät nicht verwendet wird, ziehen Sie zunächst den Hängering-Kugelbolzen (28) wie in Abbildung P1 gezeigt heraus; klappen Sie die Halterungsschweißung (21) und den Hauptrahmen (39) zusammen; richten Sie dann das untere Loch der U-förmigen Halterungsschweißung (21) mit dem Hauptrahmen (39) aus und setzen Sie schließlich den Hängering-Kugelbolzen (28) wieder ein, um ihn zu sichern, wie in Abbildung P2 gezeigt.



P1



P2

Die Aufwärmphase

Diese Phase hiift, die Blutzirkulation im Körper anzuregen und die Muskeln ordnungsgemäß in Bewegung zu bringen. Sie verringert außerdem das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen. Es ist ratsam, 5–10 Minuten lang einige Dehnübungen wie unten gezeigt durchzuführen. Jede Dehnung sollte etwa 30 Sekunden gehalten werden; zwingen Sie Ihre Muskeln nicht in die Dehnung und ruckeln Sie nicht – wenn es schmerzt, STOPP. Nach dem Training können Sie die Übungen wiederholen.

1. Vorwärtsbeuge

Beugen Sie die Knie leicht und beugen Sie den Oberkörper langsam nach vorn, lassen Sie den Rücken und die Schultern entspannen und versuchen Sie, Ihre Zehenspitzen zu berühren. Halten Sie die Position 10–15 Sekunden, wiederholen Sie die Übung 3-mal. (Abb.1).

2. Dehnung der Oberschenkelrückseite

Setzen Sie sich auf ein sauberes Kissen und strecken Sie ein Bein gerade aus. Ziehen Sie das andere Bein so an, dass es an der Innenseite des gestreckten Beins anliegt. Versuchen Sie, mit den Händen die Zehen zu berühren. Halten Sie diese Position 10–15 Sekunden, entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie die Übung für jedes Bein 3-mal. (Abbildung 2).

3. Dehnung für Waden und Füße

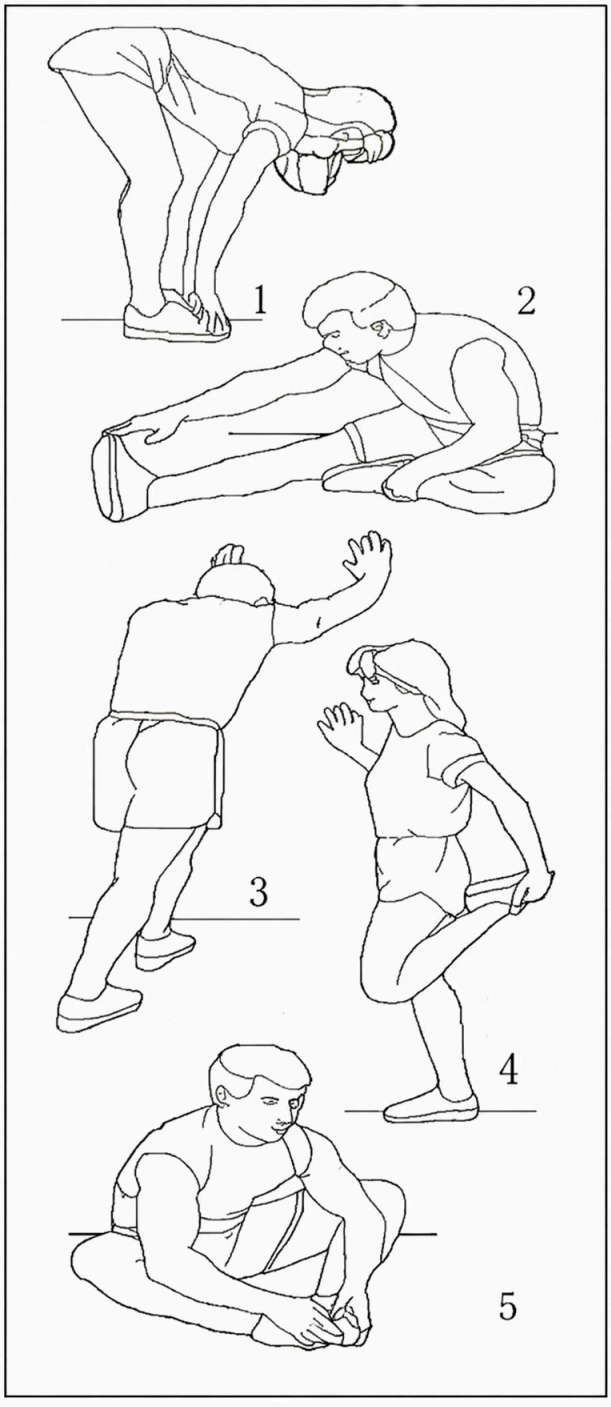
Stellen Sie sich aufrecht hin und stützen Sie beide Hände an eine Wand oder an einen Baum, ein Fuß nach hinten versetzt. Behalten Sie den hinteren Fuß auf dem Boden und dessen Ferse auf dem Boden, lehnen Sie sich dann zur Wand oder zum Baum. Halten Sie die Position 10–15 Sekunden, wiederholen Sie die Übung für jeden Fuß 3-mal. (Abb.3).

4. Dehnung des Quadrizeps

Stützen Sie Ihre linke Hand an eine Wand oder einen Tisch, um das Gleichgewicht zu halten. Greifen Sie dann mit der linken Hand Ihren Knöchel und ziehen Sie Ihren Fuß in Richtung Gesäß. Halten Sie die Position 10–15 Sekunden, wiederholen Sie die Übung für jeden Fuß 3-mal. (Abb.4).

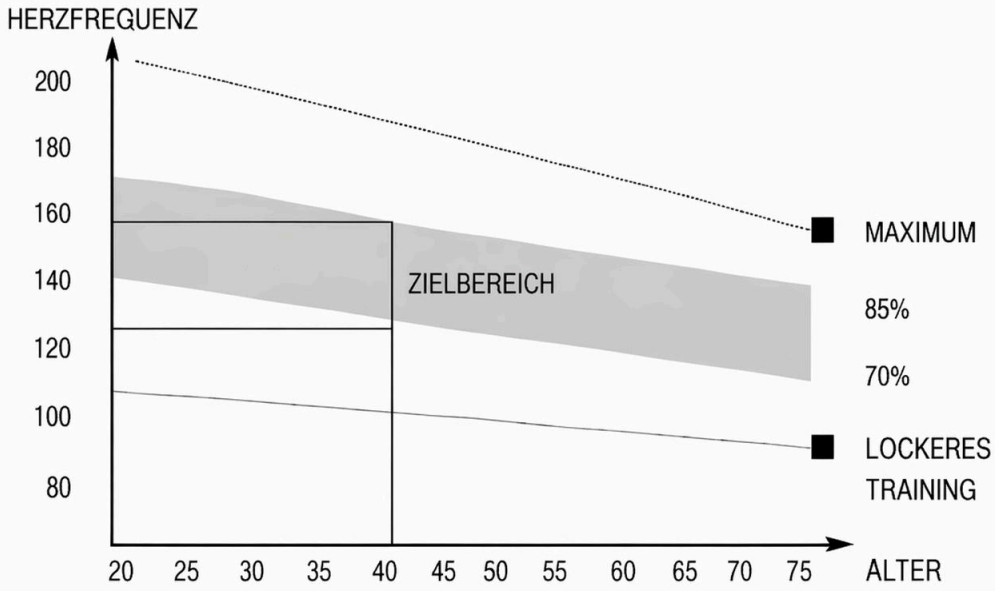
5. Dehnung der Leiste

Setzen Sie sich mit gebeugten Knien und aneinandergelegten Fußsohlen hin. Halten Sie Ihre Knöchel und beugen Sie sich in den Hüften nach vorn. Halten Sie die Position 10–15 Sekunden, wiederholen Sie die Übung 3-mal. (Abb.5).



Die Aufwärmphase

Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern, obwohl die meisten Personen nach etwa 15~20 Minuten beginnen. Wiederholen Sie dies mehrmals, um die Trainingsintensität zu steigern. Nach einer Trainingszeit wird Ihre Herzfrequenz nahe an der besten Position im untenstehenden Diagramm liegen (schattierter Bereich). Hinweis: Dieses Training ist für Ihr ganzes Leben gedacht; es kann nicht in einer Nacht abgeschlossen werden, daher sollten Sie dabei bleiben.



Abkühlphase

Diese Phase dient dazu, Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskeln abkühlen zu lassen. Dies ist eine Wiederholung des Aufwärmtrainings, z. B. Tempo reduzieren und etwa 5 Minuten fortfahren. Wiederholen Sie dann die Übungsphase. Bitte seien Sie vorsichtig, Ihre Muskeln nicht zu überfordern oder zu reißen.

Beim Training mit einem Ellipsentrainer sollten Sie die Trainingsintensität nicht willkürlich steigern. Dies kann zu einer Überlastung der Beinmusklatur führen, was bebeutet, dass Sie über einen längeren Zeitraum nicht weitertrainieren können.

Ausrüstungstipp

Mit der Einstellung der Widerstandskontrolle kann der Widerstand des Geräts verändert werden; je höher der Widerstand, desto schwerer tritt es sich. Benutzer können dieses Gerät verwenden, um den für sie passenden Widerstand zu finden.

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD ES

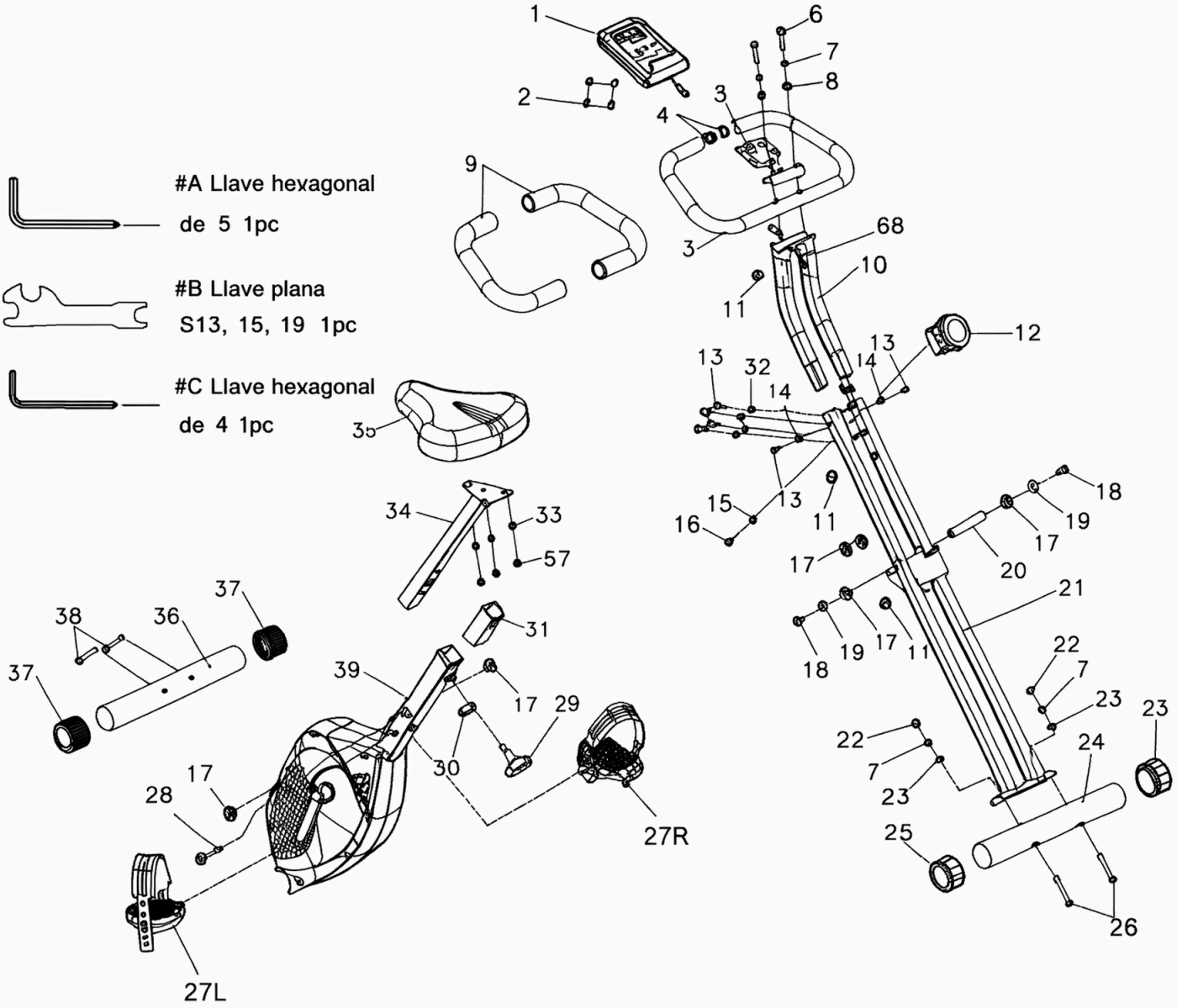
Tenga en cuenta las siguientes precauciones de seguridad antes de instalar o utilizar la biccleta de ejercicios:

1. Instale estrictamente de acuerdo con las instrucciones.
2. Para garantizar la seguridad, verifique que todos los pernos y otros componentes de conexión del equipo estén firmemente asegurados antes de cada uso.
3. No exponga el equipo a lugares húmedos, lo que puede causar fallos de funcionamiento.
4. Al ensamblar, es mejor colocar las piezas sobre una alfombrilla (de goma o de madera) para evitar que se ensucien.
5. Antes de hacer ejercicio, asegúrese de que no haya otros objetos colocados dentro de un radio de 2 metros alrededor del equipo.
6. Limpie únicamente las herramientes propercionadas con la máquina o herramientes personales adecuadas, no use limpiadores a base de solventes y también tenga en cuenta que después de cada ejercicio debe limpiar el sudor del equipo.
7. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dáñar su salud. Se recomienda consultar a un médico antes de hacer ejericcio. Él le indicará la cantidad máxima de entrenamiento) (incluyendo pulso, vatios, duración, etc.), para que pueda hacer ejercicio y obtener información precisa. Nota: Este equipo no es adecuado para uso terapéutico.
8. Solo cuando la máquina esté en condiciones normales para hacer ejercicio, el mantenimiento solo puede utilizar los accesorios originales proporcionados por la fábrica.
9. Esta máquina solo puede ser utilizada por una persona a la vez.
10. Use siempre ropa y calzado deportivo al hacer ejericcio, especialmente el calzado deportivo debe ajustarse correcamente.
11. Si siente mareos, náuseas u otros sintomas adversos durante el ejercicio, debe detener el ontrenamiento inmediatamente y consultar a un profesional de la salud.
12. Los niños y las personas con discapaaidad solo pueden usar el equipo bajo supervisión.
13. Este equipo cuenta con niveles de resistencia ajustables para personalizar la intensidad del ejercicio, permitiéndole cambiar entre modos ligero y pesado para un confort óptimo.
14. El peso máximo de los usuarios es de 120kg.
15. ¡Este equipo está diseñado únicamente para uso familiar!

Atención: Asegúrese de que todos los tornillos y tuercas estén completamente apretados antes de usarlo.

DIBUJO DESPIEZADO Y LISTA DE PIEZAS

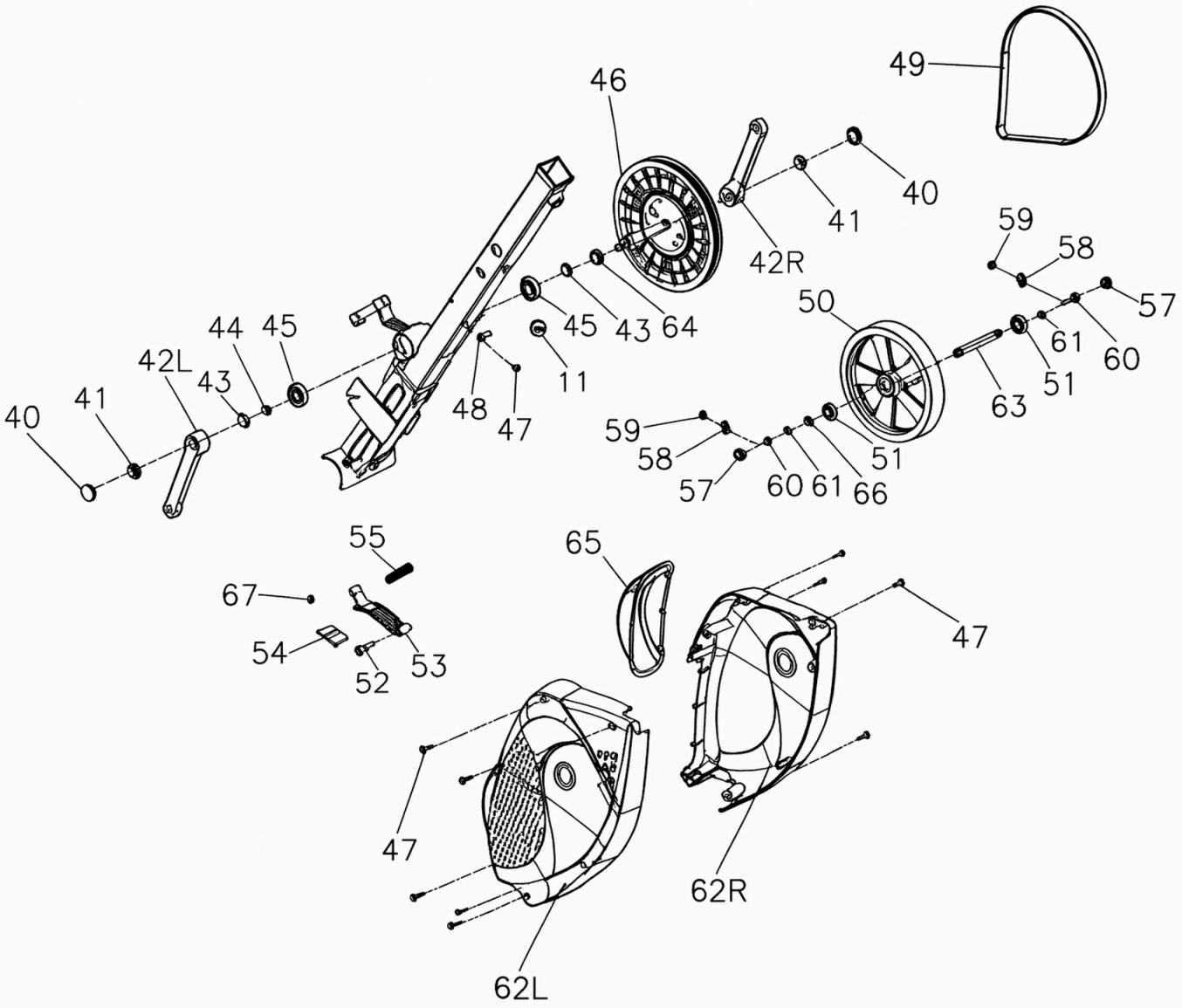
DIBUJO DESPIEZADO 1



Lista de piezas

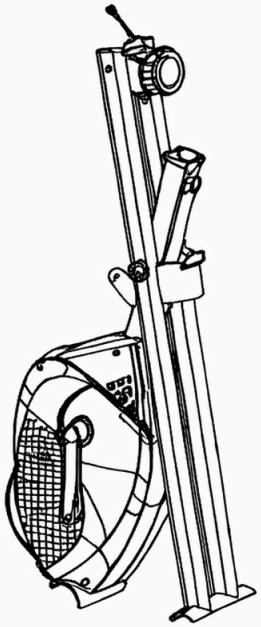
N.°	Especificación	Cant.	N.°	Especificación	Cant.
1	Monitor	1	37	Cubierta del pie	2
2	Tornillo de cabeza Phillips M5*10	2	38	Tornillo de cabeza hexagonal interior M8X55	2
3	Manillar	1	39	Bastidor principal	1
4	Tapón	2	40	Tapa de la biela	2
5	Placa de soporte del monitor	1	41	Tuerca con brida hexagonal M10	2
6	Tornillo de cabeza hexagonal interior M8×40	2	42	Biela izquierda/derecha	1
7	Arandela elástica D8	4	43	Anillo elástico axial de retención	2
8	Arandela curva D8×1,5×ϕ20 R15	2	44	Arandela ondulada	1
9	Espuma	2	45	Rodamiento	2
10	Soporte soldado	1	46	Eje de la biela y polea de la correa	1
11	Tapón	4	47	Tornillo autorroscante de cabeza Phillips ST4.2×18	14
12	Controlador de resistencia	1	48	Sensor de aguja	1
13	Tornillo de cabeza hexagonal interior M6×12	6	49	Correa	1
14	Arandela plana ϕ16×ϕ6,5×1,5	2	50	Rueda del magnetrón externo	1
15	Arandela plana ϕ18×ϕ5×1,5	1	51	Rodamiento	2
16	Tornillo de cabeza Phillips M5×20	1	52	Tornillo hexagonal interno escalonado M8	1
17	Casquillo del eje	6	53	Conjunto fijo de control magnético	1
18	Tornillo de cabeza hexagonal interior M8×15	2	54	Imán	3 1
19	Arandela plana ϕ8,5*ϕ25*2,0	2	55	Resorte	1
20	Eje de revolución	1	56	Tieline	1
21	Soldadura del soporte	1	57	Tuerca de nalon M8	5
22	Tuerca ciega M8	2	58	Deflector en forma de U	2
23	Arandela de arco D8×1,5×ϕ20 R28	2	59	Tuerca de nailon M6	2
24	Tubo inferior trasero	1	60	Perno de ajuste de la cadena	2
25	Cubierta del pie	2	61	Anillo elástico axial de retención	2
26	Perno de cuello cuadrado M8×60	2	62	Cubierta izquierda	1
27	Pedal	1	63	Eje de la rueda controlada magnéticamente externa	1
28	Pasador de bola con anillo	1	64	Casquillo separador del eje central	1
29	Perilla	1	65	Cubierta	1
30	Cojin	1	66	Arandela ondulada	1
31	Casquillo	1	67	Tuerca hexagonal M6	1
32	Arandela de arco D6,5×1,5×ϕ16	4	68	Tornillo de cabeza Phillips ST4.2*16	1
33	Arandela plana D8	3	A	Llave fija S5	1
34	Soldadura del tubo del asiento	1	B	Llave fija S13、15、19	1
35	Sillin	1	C	Llave fija S4	1
36	Tubo inferior delantero	1			

DIBUJO DESPIEZADO 2:

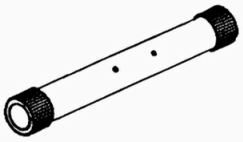


Lista de embalaje

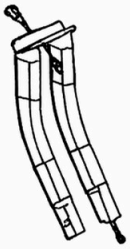
#39 Bastidor principal x1



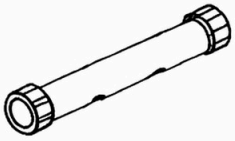
#36 Tubo delantero x1



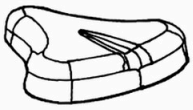
#10 Soporte del manillar de soldadura x1



#24 Tubo trasero x1



#35 Asiento x1



#34 Tubo de apoyo x1



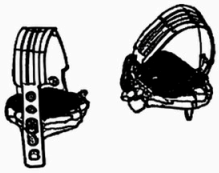
#29 Pomo en forma de corazón x1



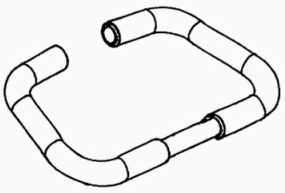
#5 Placa del tablero x1



#27 Pedal x2



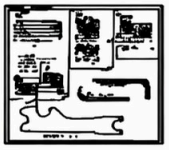
#3 Manillar x1



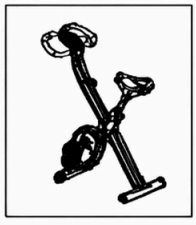
#1 Monitor electrónico x1



Paquete de bolsas de succión x1



Manual de instrucciones



Instrucciones de montaje

1. Aviso:

A. Asegúrese de que haya suficiente espacio alrededor de la máquina antes del montaje.

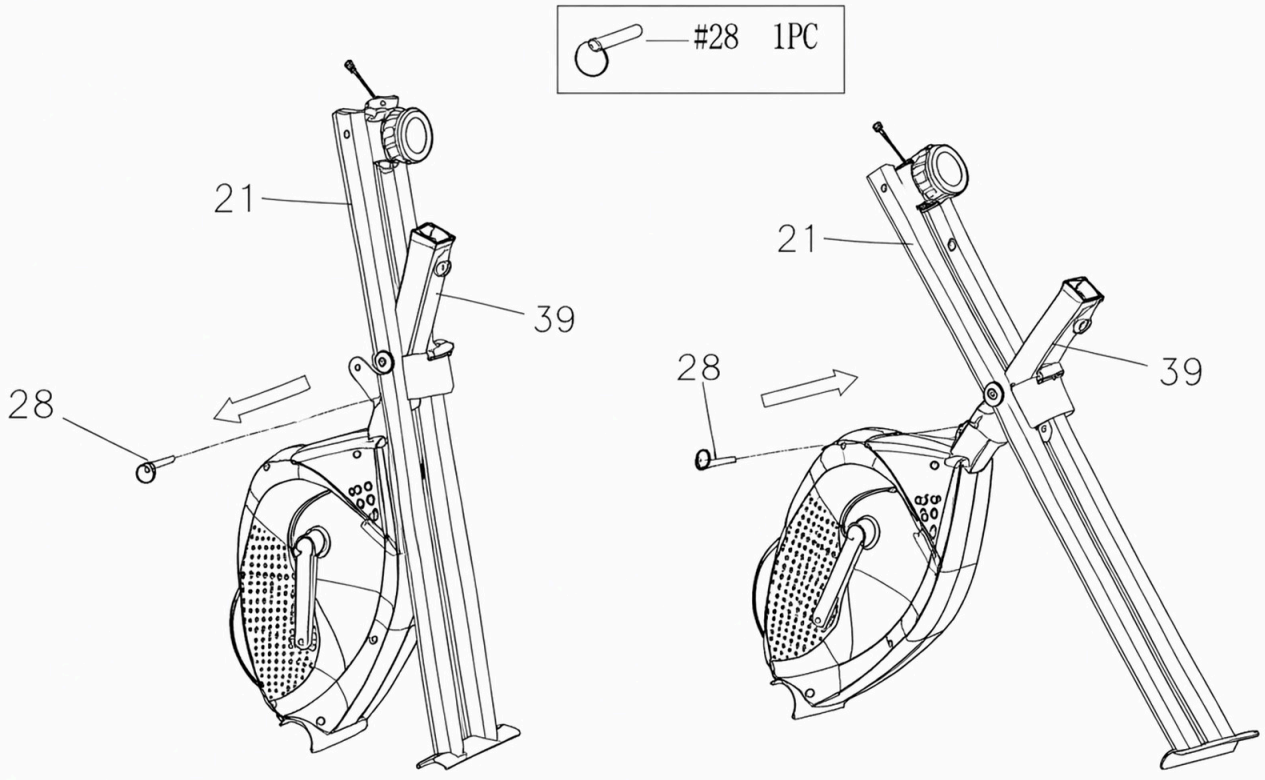
B. Utilice las herramientas proporcionadas o las herramientas adecuadas por su cuenta.

C. Compruebe las piezas y los herrajes primero. (Los nombres y las ubicaciones de cada componente se indican en los diagramas de descomposición del producto anteriores.)

2. Instrucciones de instalación:

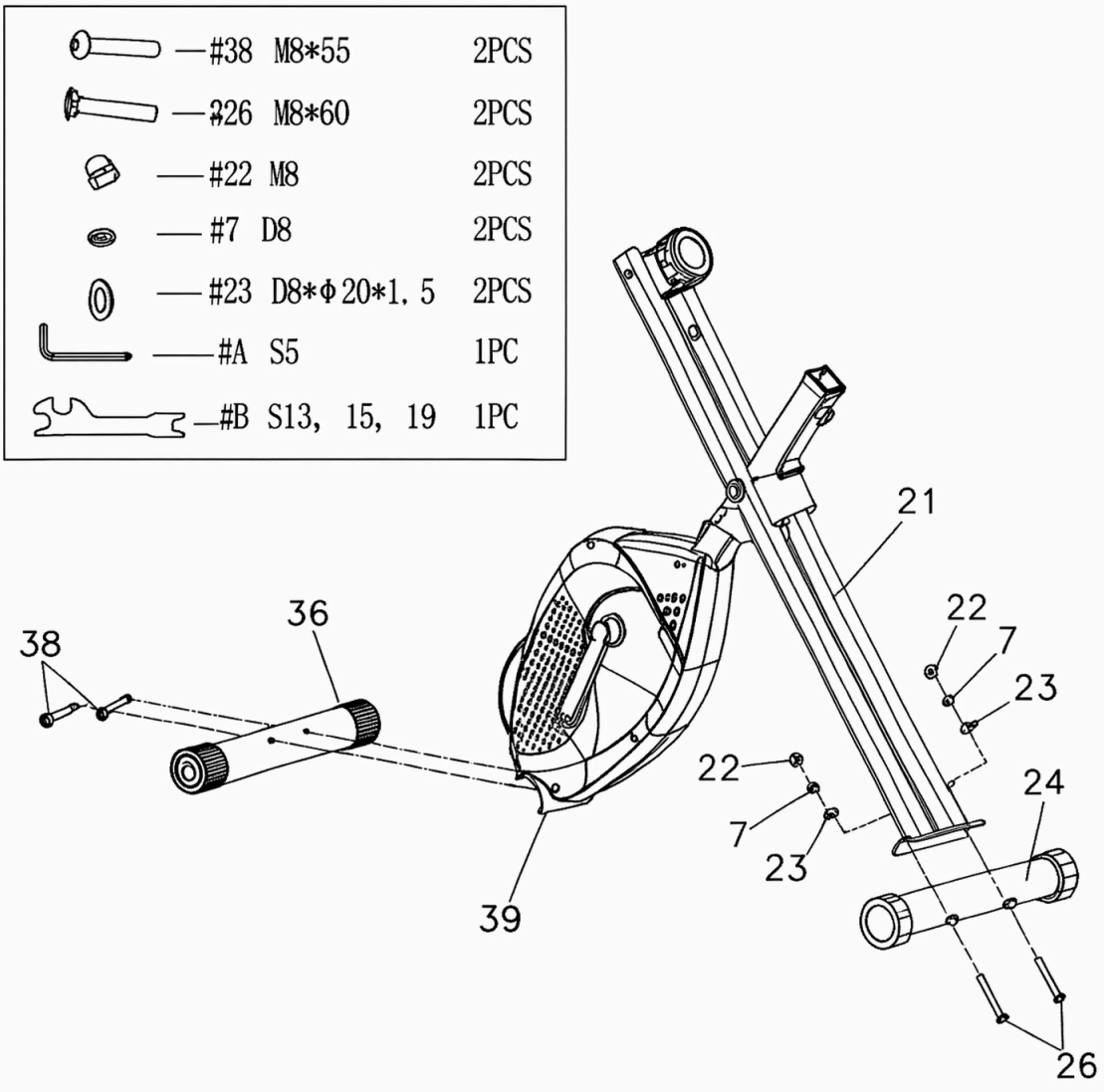
Paso 1: Afloje el marco principal y los soportes de soporte.

Como se muestra en la Figura P1, primero retire el pasador con anilla (28) en la dirección de la flecha; luego abra el marco principal (38) y alinéelo con el orificio superior de la soldadura del soporte (21) del componente en forma de U, seguidd de insetar el pasador con anilla (28) para asegurar la soldadura del soporte (21) al marco principal (39), como se ilustra en la Figura P2.



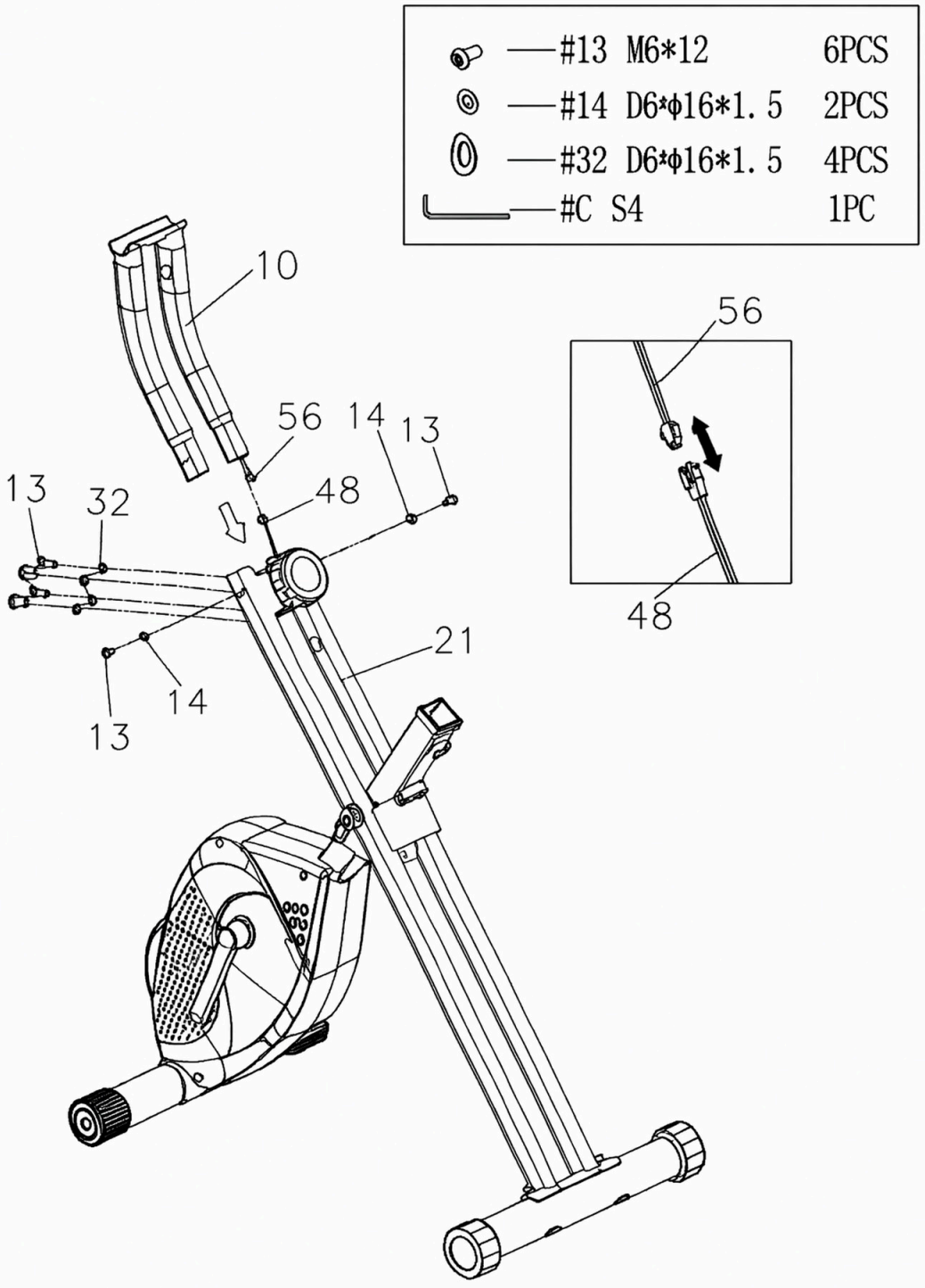
Paso 2: Fije los tubos de la base delantera y trasera al marco principal.

Use la llave (A) para fijar el tubo inferior delantero (36) al marco principal (39) con el perno (38). Luego, use la llave (B) para fijar el tubo inferior trasero (24) a la soldadura del soporte (21) con el perno (26), arandela (23), arandela (7) y tuerca (22).



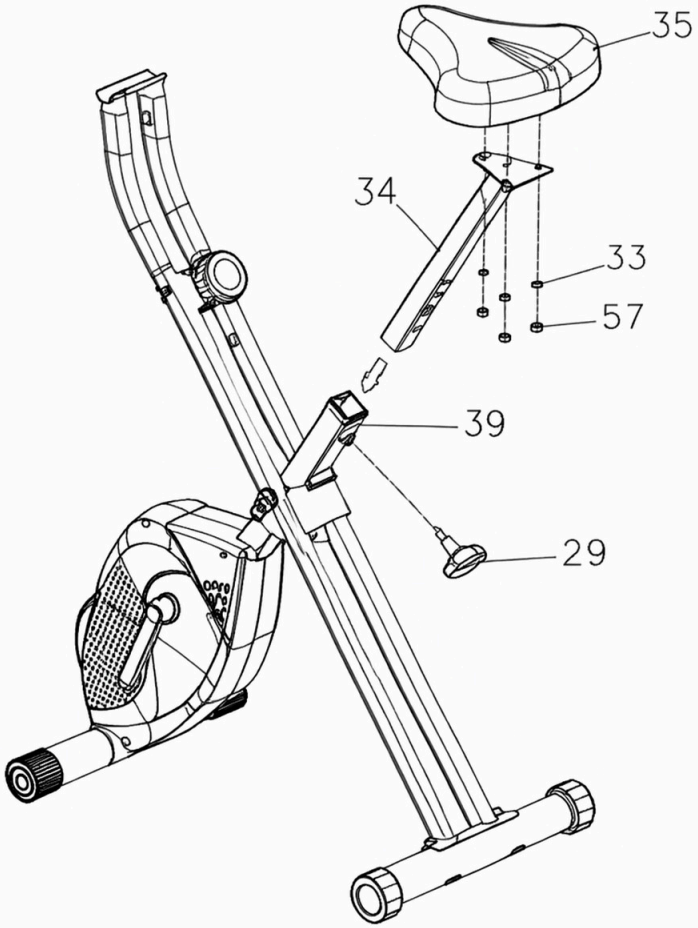
Paso 3: Bloquee firmemente el tubo de soporte del mango en el soporte.

Conecte la línea de relé (56) a la línea del sensor de aguja (48). Luego, inserte el tubo de soporte del mango (10) en el soporte y suéldelo (21). Asegure el tubo de soporte del mango (10) al soporte (21) con la llave (C), el perno (13), la arandela (32) y la arandela (14).



Paso 4: Fije el asiento del sillín al tubo del sillín y, a continuación, asegure el tubo del sillín al cuadro principal.

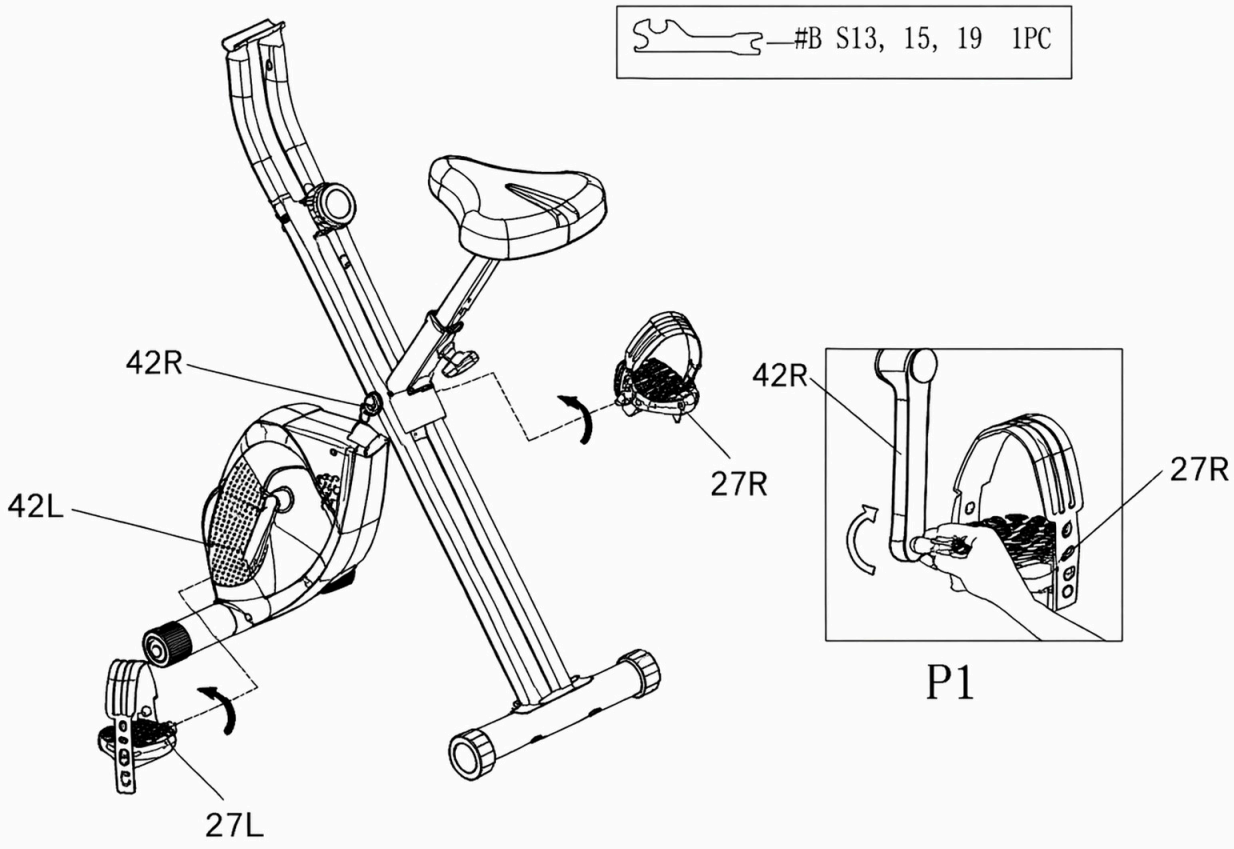
Utilice la llave (B) para retirar la arandela plana (33) y la tuerca de nailon (57) del cojín del asiento (35). A continuación, utilice la llave (B) para fijar el cojín del saiento (35) al tubo del sillin (34) con la arandela plana (33) y la tuerca de naiion (57). Por último, apriete el tubo del sillin (34) al cuadro principal (39) utilizando el mando (29).



—#29 M16		1PC
—#33 D8		3PCS
—#57 M8		3PCS
—#B S13, 15, 19		1PC

Paso 5: Monte las correas izquierda y derecha y, a continuación, fije los reposapiés a los pedales.

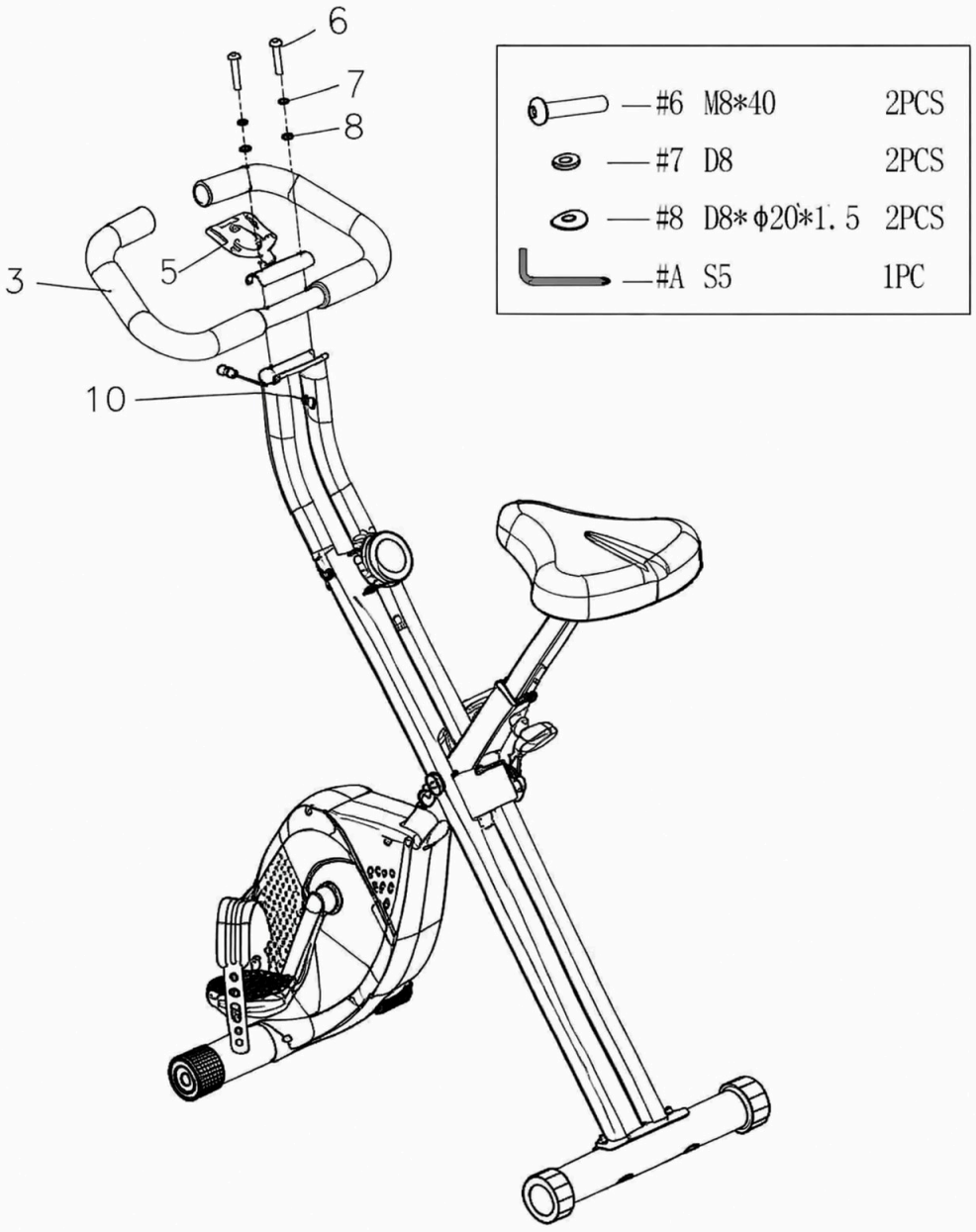
Use la llave (B) para bloquear los pedales izquierdo y derecho (27L,27R) en sus respectivos pedales de manivela (42L,42R). Como se muestra en la Figura P1, gire manualmente el perno del pedal derecho (27R) en el sentido de las agujas del reloj tres vueltas sobre el pedal de manivela derecho (42R), luego apriételo con la llave (B) en la misma dirección. Repita el proceso para el pedal izquierdo (27L) girando manualmente el perno en sentido contrario a las agujas del reloj tres vueltas sobre el pedal de manivela izquierdo (42L) y, a continuación, apriételo con la llave (B) en sentido contrario a las agujas del reloj. Durante el ejercicio, los pedales izquierdo y derecho (27L) y (27R) deben permanecer bloqueados en todo momento.



P1

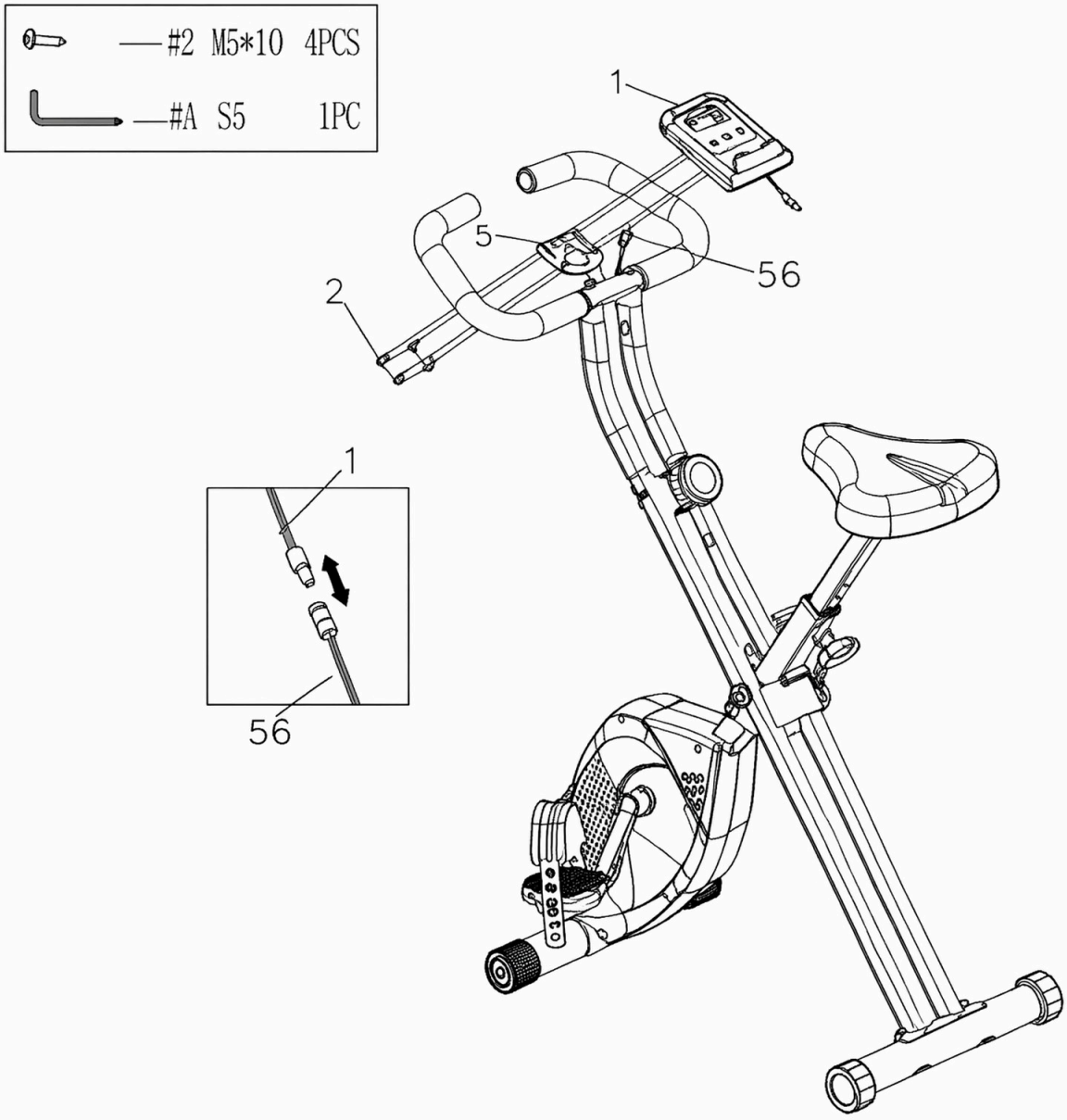
Paso 6: Instalar el manillar en la sección curva del tubo de soporte del manillar.

Inserte el manillar (3) en la ranura con forma de arco del tubo de soporte del manillar (10), alinee los orificios de la placa de la carcasa del reloj electrónico (5) y asegure ambos componentes al tubo de soporte del manillar (10) utilizando una arandela (8), una arandela (7) y un perno (6) con la llave (A).



Paso 7: Bloquee el monitor en la placa de la carcasa.

Retire el tornillo (2) de la pantalla (1) usando la llave (A). Luego, fije la pantalla (1) a la placa de la carcasa del reloj (5) con el tornillo (2) usando la llave (A). Finalmente, conecte el cable del reloj (1) al cable de inducción (56).



Instrucciones de uso

Instrucciones de ajuste de la resistencia

Gire el controlador de resistencia de 16 niveles (12) y alinee la flecha con el número de nivel, como se muestra en la figura.

Gire en sentido horario para aumentar la resistencia gradualmente.

Gire en sentido antihorario para reducir la resistencia gradualmente.

El nivel 16 ofrece la mayor resistencia y el nivel 1 la menor resistencia.

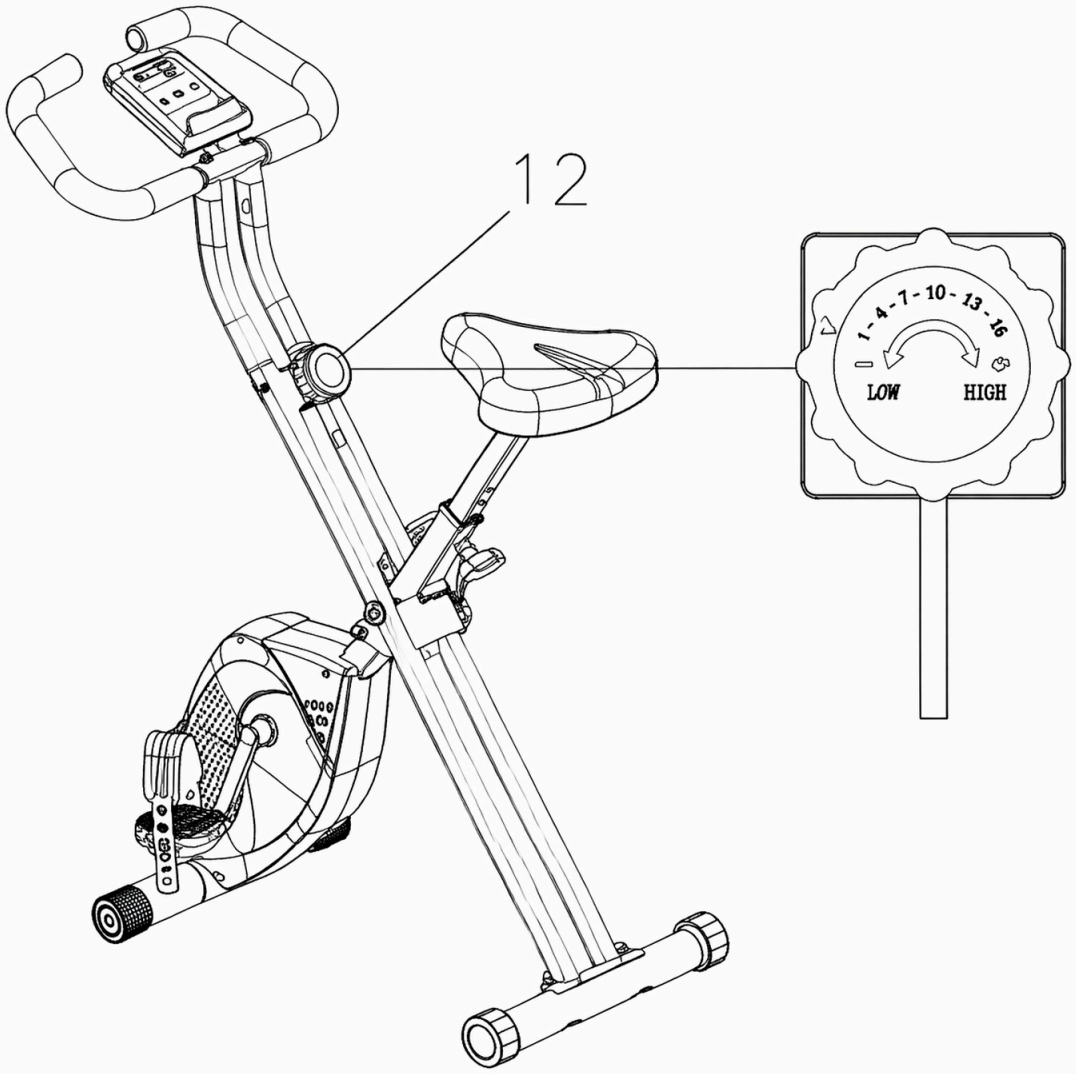


Diagrama de ajuste del sillín

Gire la perilla en forma de corazón en sentido antihorario para permitir que el tubo del sillín se mueva verticalmente, ajustándolo a la posición deseada; luego, apriete la perilla en forma de corazón en sentido horario.

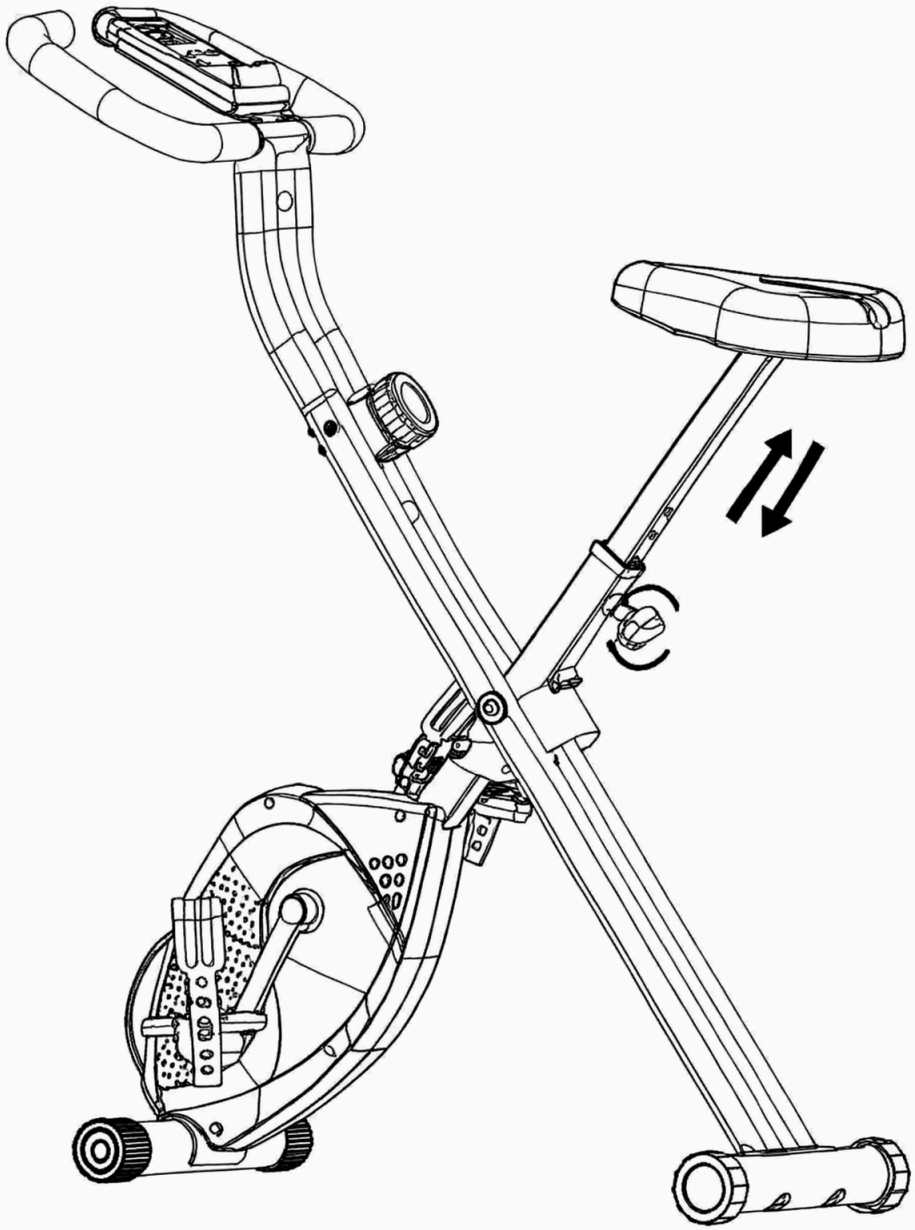
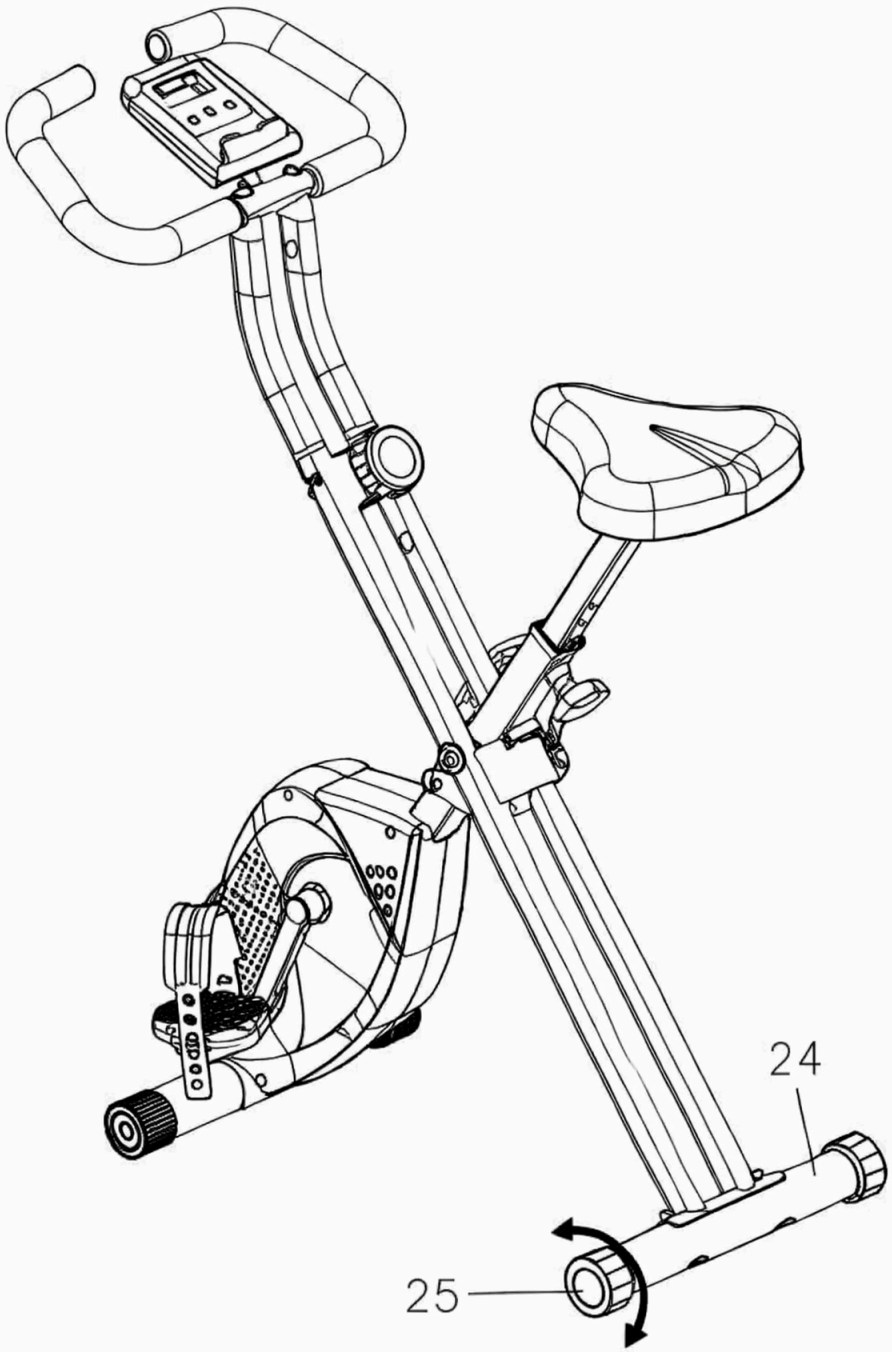


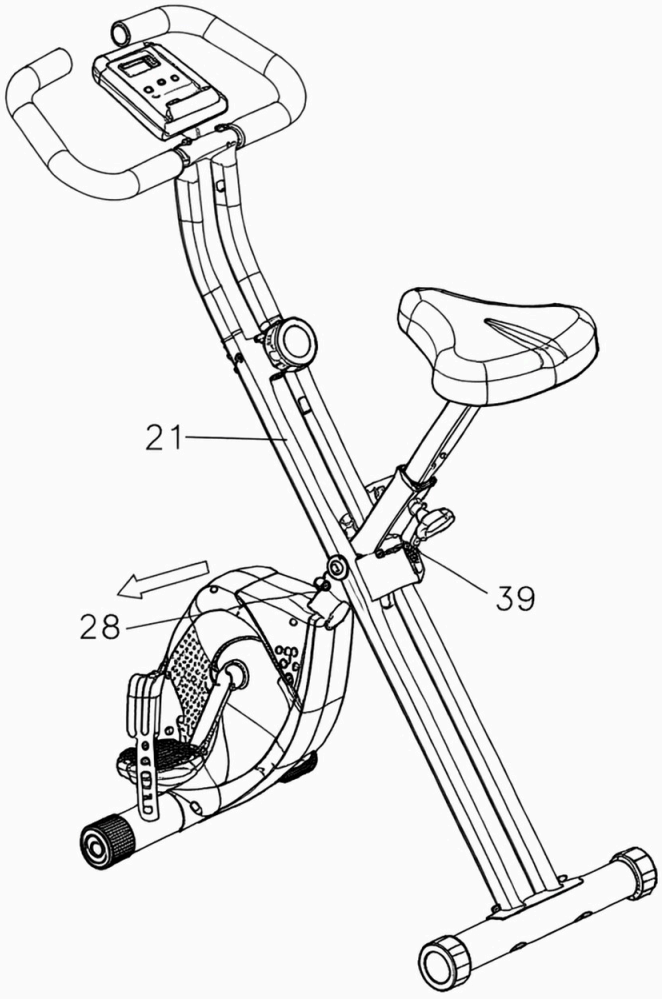
Diagrama de ajuste del tubo inferior trasero

Ajuste el manguito del pie trasero (25) en el tubo inferior trasero (24) según sea necesario para mantener la bicicleta estática estable y evitar que se bambolee.

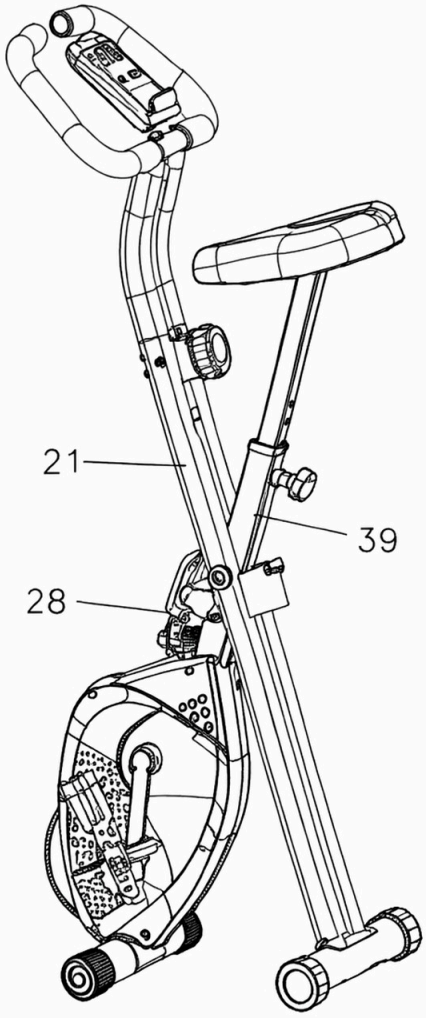


Instrucciones de plegado

Cuando no esté en uso, primero extraiga el pasador con bola de anillo (28) como se muestra en la Figura P1; pliegue el soporte soldado (21) y el bastidor principal (39) juntos; luego alinee el orificio inferior del soporte en forma de U soldado (21) con el bastidor principal (39), e inserte fiaalmente el pasador con bola de anillo (28) para asegurarlo, como se muestra en la Figura P2.



P1



P2

La fase de calentamiento

Esta etapa ayuda a que la sangre circule por todo el cuarpo y los músculos funcionen correctamente. También reducirá el riesgo de calambres y lesiones musculares. Se recomienda tomar de 5 a 10 minutos para realizar algunos ejercicios de estiramiento como se muestra a continuación. Cada estiramiento debe mantenerse durante aproximadamente 30 segundos, no fuerce ni dé tirones a sus músculos para estirarlos; s i le duele, DETÉNGASE. Después del ejericcio, puede repetirlo nuevamente.

1. Estiramiento hacia abajo

Doble ligeramente las rodillas y el cuerpo lentamente, relaje la espalda y los hombros, e intente tocarse los dedos de los pies. Manténgalo durante 10 ~15 segundos, repita 3 veces. (Fig.1).

2. Estiramiento de isquiotibiales

Siéntese sobre un cojín limpio y extienda una pierna. Flexione la otra pierna hacia adentro de modo que descanse contra la cara interna de la pierna extendida. Intente tocarse los dedos de los pies con sus manos. Mantenga esta posición durante 10–15 segundos, luego relájese. Repita para cada pierna 3 veces (Figura 2).

3. Estiramiento de pantorrillas y pies

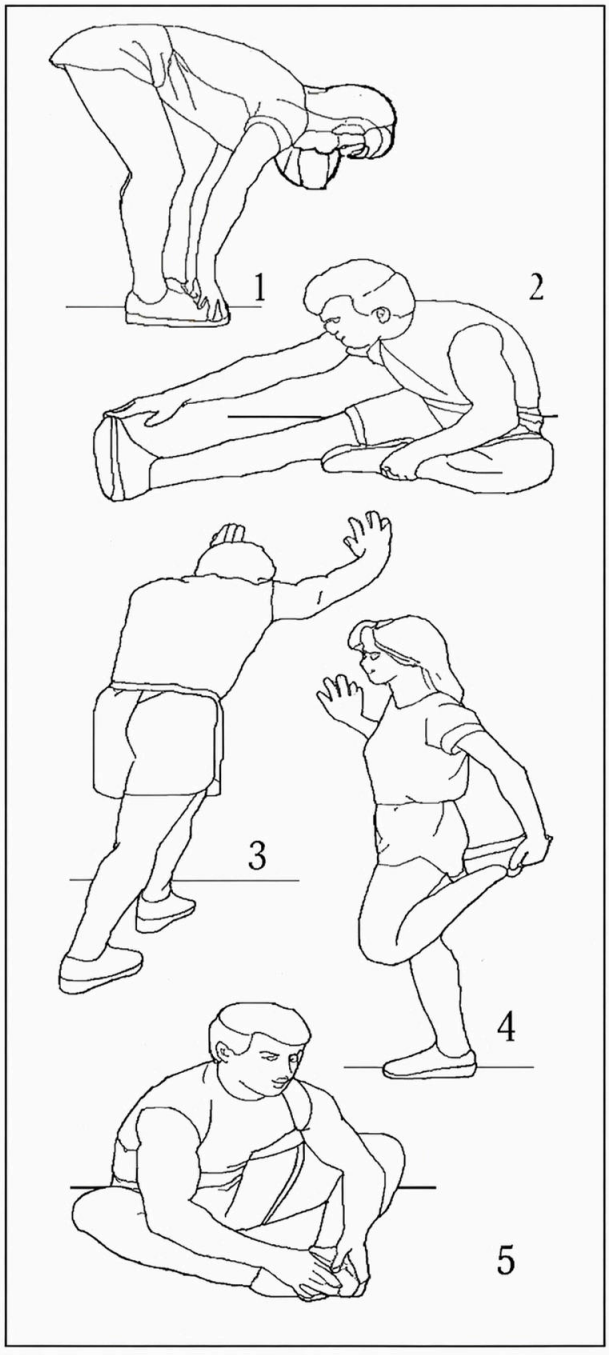
De pie y apoye ambas manos en una pared o en un árbol, con un pie atrás. Mantenga el pie de atrás apoyado y el talón en el suelo, luego inclínese hacia la pared o el árbol. Manténgalo durante 10 ~15 segundos, **repita con cada pie 3 veces**. (Fig.3).

4. Estiramiento de cuádriceps

Coloque su mano izquierda contra una pared o un escritorio para ayudar a mantener el equiibrio. Luego, agarre su tobillo con la mano izquierda y jale el pie hacia los glúteos. Manténgalo durante 10 ~15 segundos, repita con cada pie 3 veces. (Fig.4).

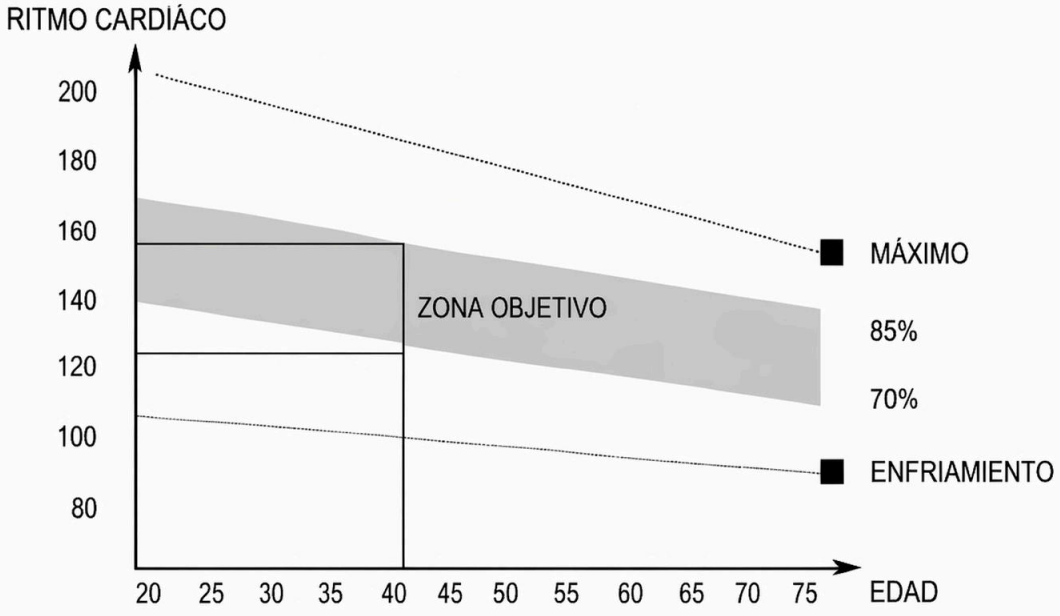
5. Estiramiento de la ingle

Siéntese con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies juntas. Sostenga los tobillos y flexiónese desde las caderas. Manténgalo durante 10 ~15 segundos, repita 3 veces. (Fig.5).



Etapa de ejercicio

Esta etapa debe durar un mínimo de 12 minutos, aunque la mayoría de las personas comienza entre 15 y 20 minutos. Después de repetirla fácilmente varias veces, puede aumentar la intensidad del entrenamiento. Después de ejercitarse durante un período de tiempo, su ritmo cardíaco estará cerca de la mejor posición en el gráfico a continuación (parte sombreada). Nota: Este ejercicio es para toda la vida, no puede completarse en una sola noche, así que debe mantenerlo.



Fase de recuperación

Esta etapa es para permitir que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Es una repetición del ejercicio de calentamiento, por ejemplo, reduzca su ritmo y continúe durante aproximadamente 5 minutos. Luego repita la fase de ejercicio; tenga cuidado de no forzar o hacer tirones con los músculos.

Al usar el ejercicio de acondicionamiento físico elíptico, no aumente la intensidad del entrenamiento arbitrariamente. Puede casuar un esguince en los músculos de las pjernas, lo que signtfica que no podrá continuar haciendo ejercicio durante mucho tiempo.

Consejo sobre el equipo

Ajustar el control de tensión puede cambiar la resistencia del equipo; cuanto mayor sea la resistencia, más difícil será el paso. Los usuarios pueden usar este dispositivo para encontnar un nivel adecuado.

INFORMAZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA IT

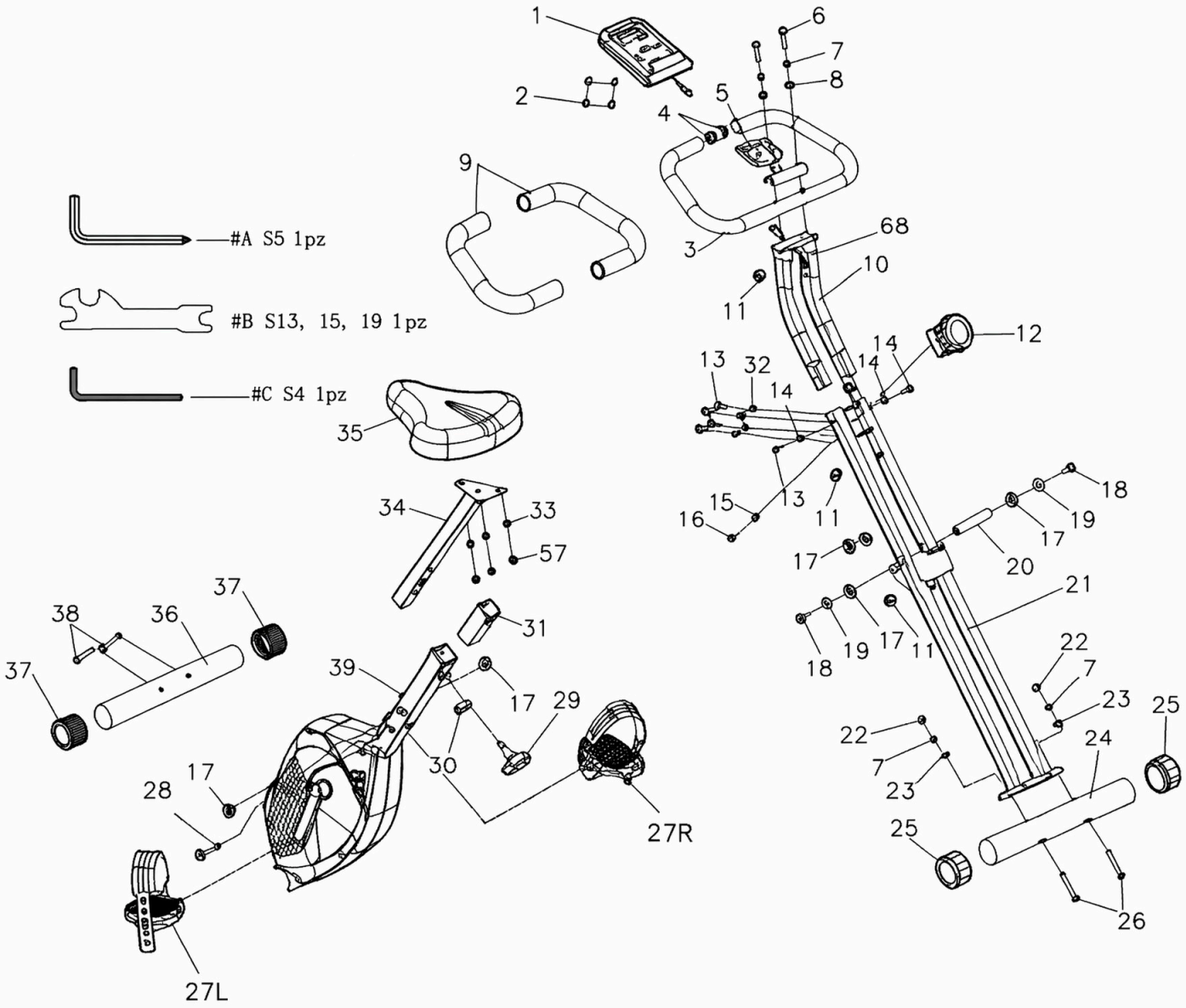
Si prega di notare le seguenti precauzioni di sicurezza prima di installare o utilizzare la cyclette:

1. Installare rigorosamente secondo le istruzioni.
2. Per garantire la sicurezza, si prega di verificare che tutti i bulloni e gli altri componenti di collegamento dell'attrezzatura siano saldamente bloccati prima di ogni utilizzo.
3. Non esporre l'attrezzatura a luoghi umidi, che possono causare malfunzionamenti.
4. Durante il montaggio, è preferibile posizionare i componenti su un tappetino (in gomma o in legno) per evitare di sporcarli.
5. Prima di allenarsi, assicurarsi che non vi siano altri oggetti entro 2 metri attorno all'attrezzatura.
6. Pulire solo con gli utensili forniti con la macchina o con utensili personali adeguati, non utilizzare detergenti a base di solventi e inoltre assicurarsi che dopo ogni allenamento il sudore presente sull'attrezzatura venga asciugato.
7. Un esercizio scorretto o eccessivo può danneggiare la salute. Si consiglia di consultare un medico prima di allenarsi. Egli indicherà la quantità massima di allenamento (inclusi battito cardiaco, watt, durata, ecc.) in modo che tu possa esercitarti e ottenere informazioni accurate. Nota: Questa attrezzatura non è adatta per uso terapeutico.
8. La manutenzione può essere eseguita solo quando la macchina è in normali condizioni di utilizzo e utilizzando esclusivamente gli accessori originali forniti dalla fabbrica.
9. Questa macchina può essere utilizzata da una sola persona alla volta.
10. Indossare sempre abbigliamento sportivo e scarpe durante l'allenamento, in particolare le scarpe sportive devono essere della misura adeguata.
11. Se si avvertono capogiri, nausea o altri sintomi avversi durante l'allenamento, interrompere immediatamente l'attività è consultare un professionista sanitario.
12. Bambini e persone con disablità possono utilizzare l'attrezzatura solo sotto supervisione.
13. Questa macchina è dotata di livelli di resistenza regolabili per personalizzare l'intensità dell'allenamento, consentendoti di passare tra modalità leggera e intensa per un comfort ottimale.
14. Il peso massimo degli utenti è di 120kg.
15. Questa attrezzatura è progettata exclusivamente per uso familiare!

Attenzione: assicurarsi che tutte le viti e i dadi siano completamente serrati prima dell'uso.

DISEGNO ESPLOSO E LISTA PARTI

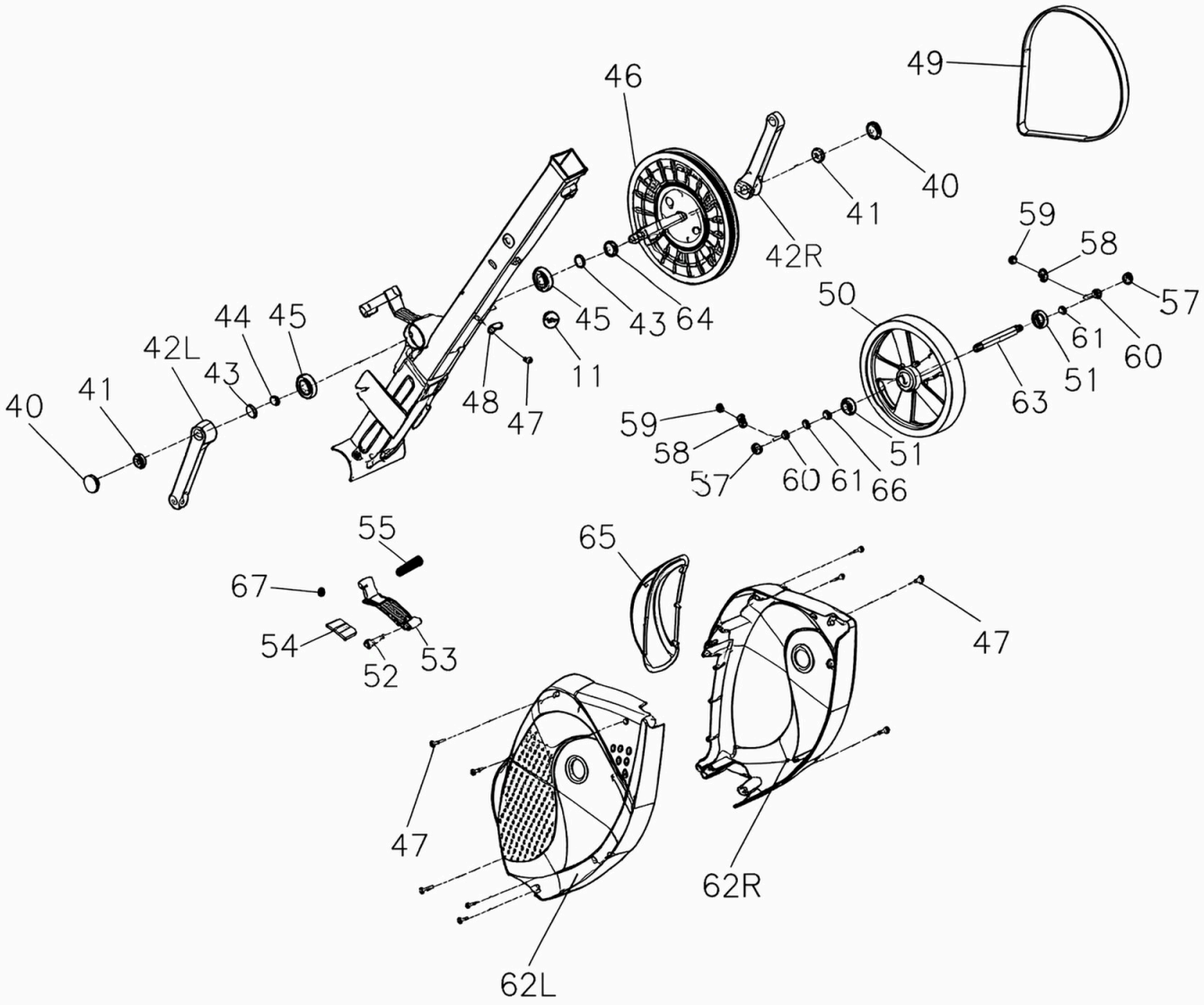
DISEGNO ESPLOSO 1



Elenco delle parti

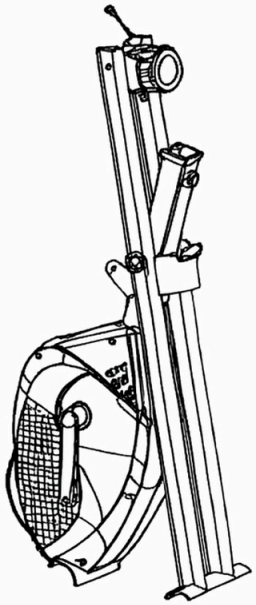
N.	Specifica	Q.tà	N.	Specifica	Q.tà
1	Monitor	1	37	Copertura del piede	2
2	Vite a croce M5*10	2	38	Vite a esagono incassato M8X55	2
3	Manubrio	1	39	Telaio principale	1
4	Tappo	2	40	Copertura della manovella	2
5	Piastra di supporto del monitor	1	41	Dado flangiato esagonale M10	2
6	Vite a esagono incassato M8×40	2	42	Pedivella destra/sinistra	1
7	Rondella elastica D8	4	43	Anello elastico di ritegno assiale	2
8	Rondella curva D8×1.5× ϕ 20 R15	2	44	Rondella ondulata	1
9	Schiuma	2	45	Cuscinetto	2
10	Staffa saldata	1	46	Albero della manovella e puleggia	1
11	Tappo	4	47	Vite autofilettante a croce ST4.2×18	14
12	Regolatore di resistenza	1	48	Sensore a ago	1
13	Vite a esagono incassato M6×12	6	49	Cinghia	1
14	Rondella piatta ϕ 16× ϕ 6.5×1.5	2	50	Ruota del magnete esterno	1
15	Rondella piatta ϕ 18× ϕ 5×1.5	1	51	Cuscinetto	2
16	Vite a croce M5×20	1	52	Vite a esagono incassato M8 filettata	1
17	Boccola dell'albero	6	53	Gruppo di controllo magnetico fisso	1
18	Vite a esagono incassato M8×15	2	54	Magnete	3
19	Rondella piatta ϕ 8.5 * ϕ 25*2.0	2	55	Molla	1
20	Albero rotante	1	56	Tensionatore	1
21	Saldatura staffa	1	57	Dado in nylon M8	5
22	Dado a cappuccio M8	2	58	Deflettore a U	2
23	Rondella ad arco D8×1.5× ϕ 20 R28	2	59	Dado in nylon M6	2
24	Tubo inferiore posteriore	1	60	Bullone di regolazione della catena	2
25	Copertura del piede	2	61	Anello elastico di ritegno assiale	2
26	Bullone a testa quadra M8*60	2	62	Copertura sinistra	1
27	Pedale	1	63	Asse della ruota a controllo magnetico esterno	1
28	Perno con anello	1	64	Boccola di separazione dell'asse centrale	1
29	Manopola	1	65	Copertura	1
30	Cuscino	1	66	Rondella ondulata	1
31	Boccola	1	67	Dado esagonale M6	1
32	Rondella ad arco D6.5×1.5× ϕ 16	4	68	Vite a croce ST4.2*16	1
33	Rondella piatta D8	3	A	Chiave S5	1
34	Saldatura del tubo della sella	1	B	Chiave S13、15、19	1
35	Sella	1	C	Chiave S13、15	1
36	Tubo anteriore inferiore	1	C	Chiave S4	

DISEGNO ESPLOSO 2:

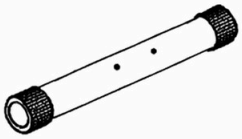


Lista di imballaggio

#39 Telaio principale x1



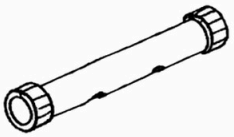
#36 Tubo base anteriore x1



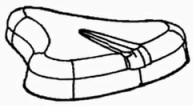
#10 Gruppo manubrio x1



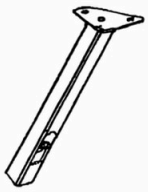
#24 Tubo base posteriore x1



#35 Sella x1



#34 Asta sella x1



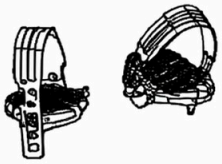
#29 Manopola di regolazione x1



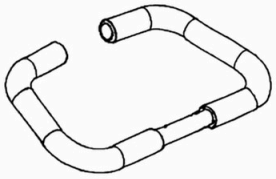
#5 Piastra x1



#27 Pedale x2



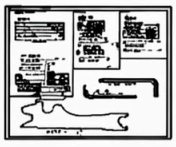
#3 Manubrio x1



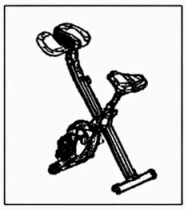
#1 Monitor x1



Sacchetto di plastica x1



Manuale d'uso



Istruzioni di montaggio

1. Avviso:

A. Assicurarsi di avere spazio sufficiente intorno alla macchina prima del montaggio

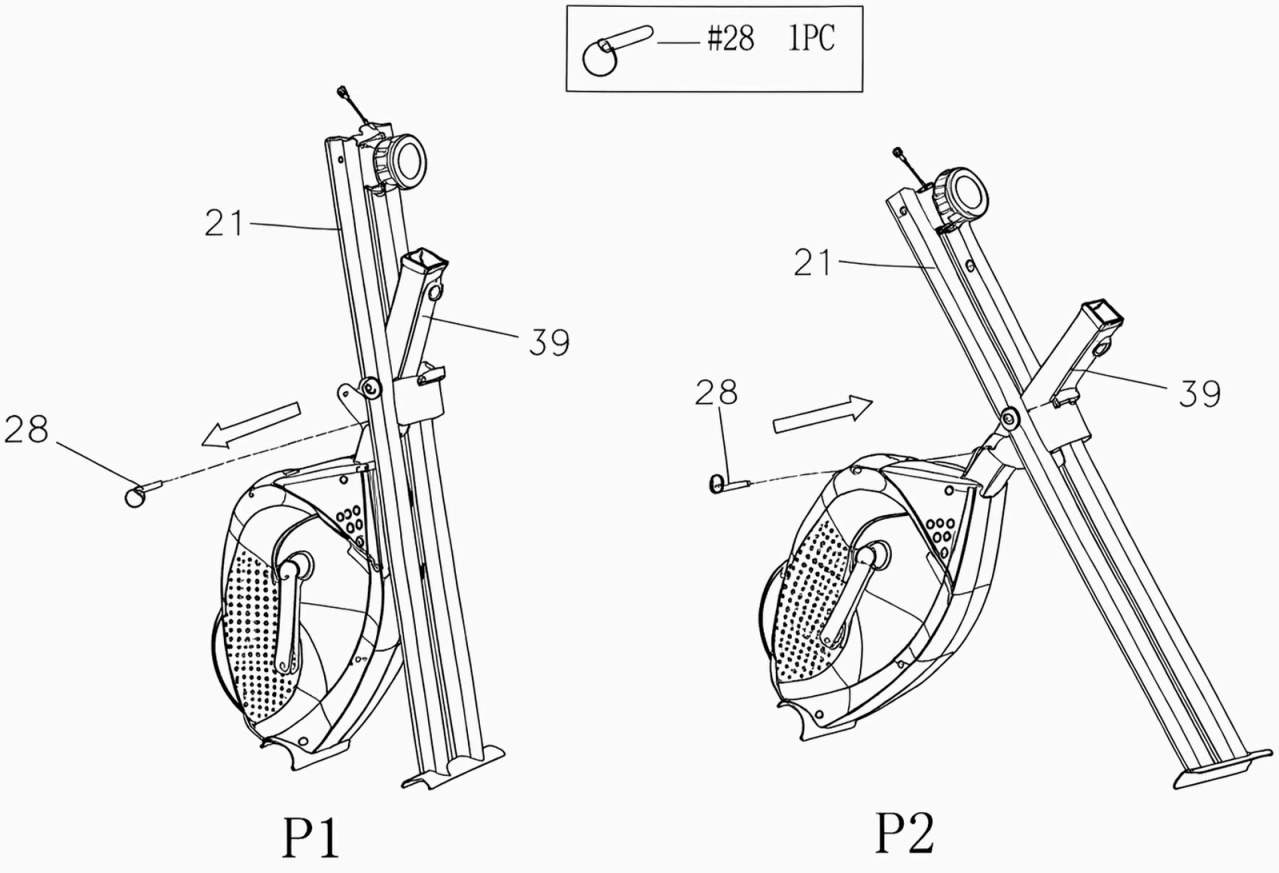
B. Utilizzare gli attrezzi forniti o gli attrezzi giusti da soli.

C. Controllare prima i componenti e la bulloneria. (I nomi e le posizioni di ciascun componente sono indicati nei precedenti diagrammi di scomposizione del prodotto.)

2. Istruzioni di installazione:

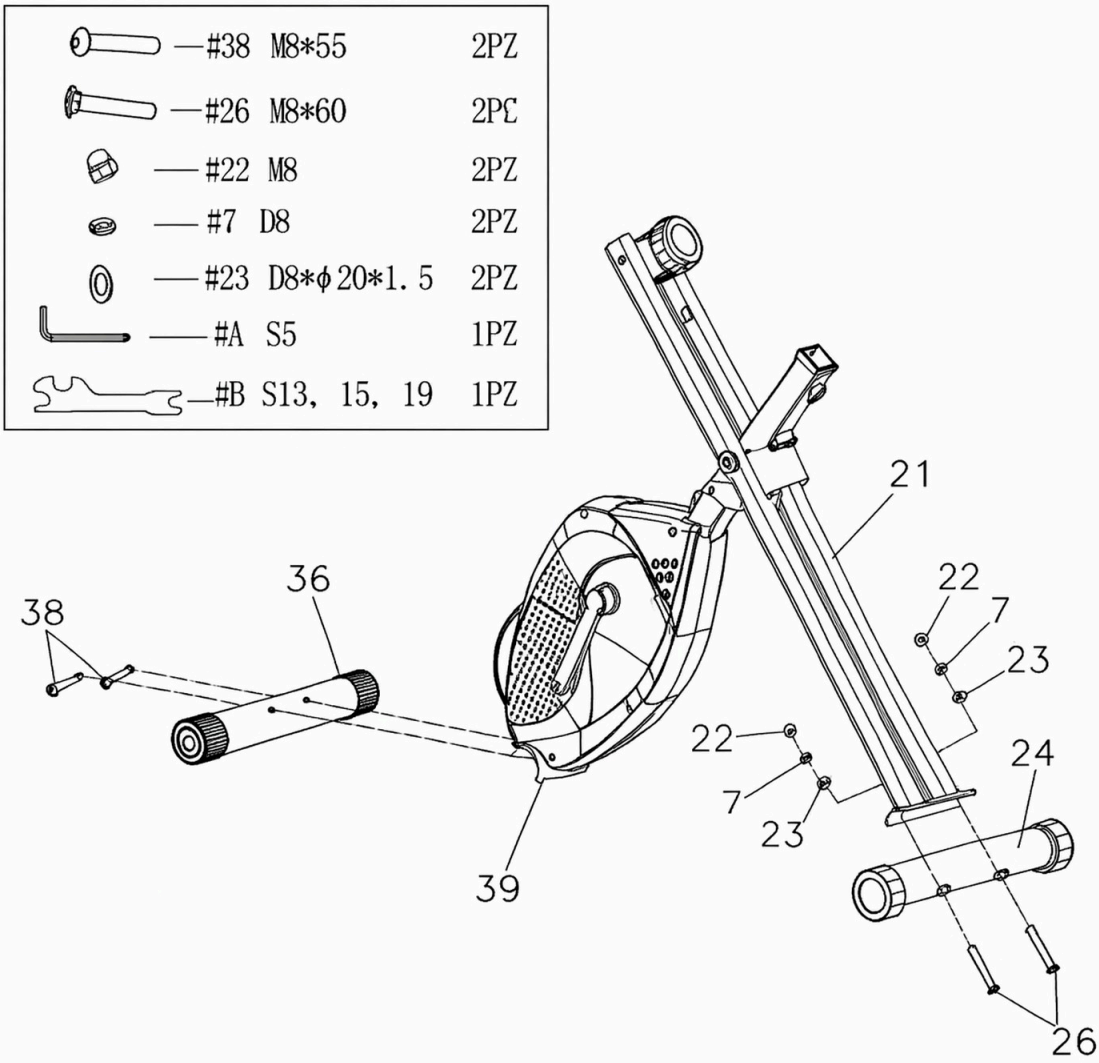
Passo 1: Allentare il telaio principale e le staffe di supporto.

Come mostrato nella Figura P1, estrarre innanzituto il perno a sfera dell'anello di sospensione (28) nella direzione della freccia; quindi aprire il telaio principale (39) e allinearlo con il foro superiore della saldatura della staffa (21) a forma di U, quindi reinserire il perno a sfera dell'anello di sospensione (28) per fissare la saldatura della staffa (21) al telaio principale (39), come illustrato nella Figura P2.



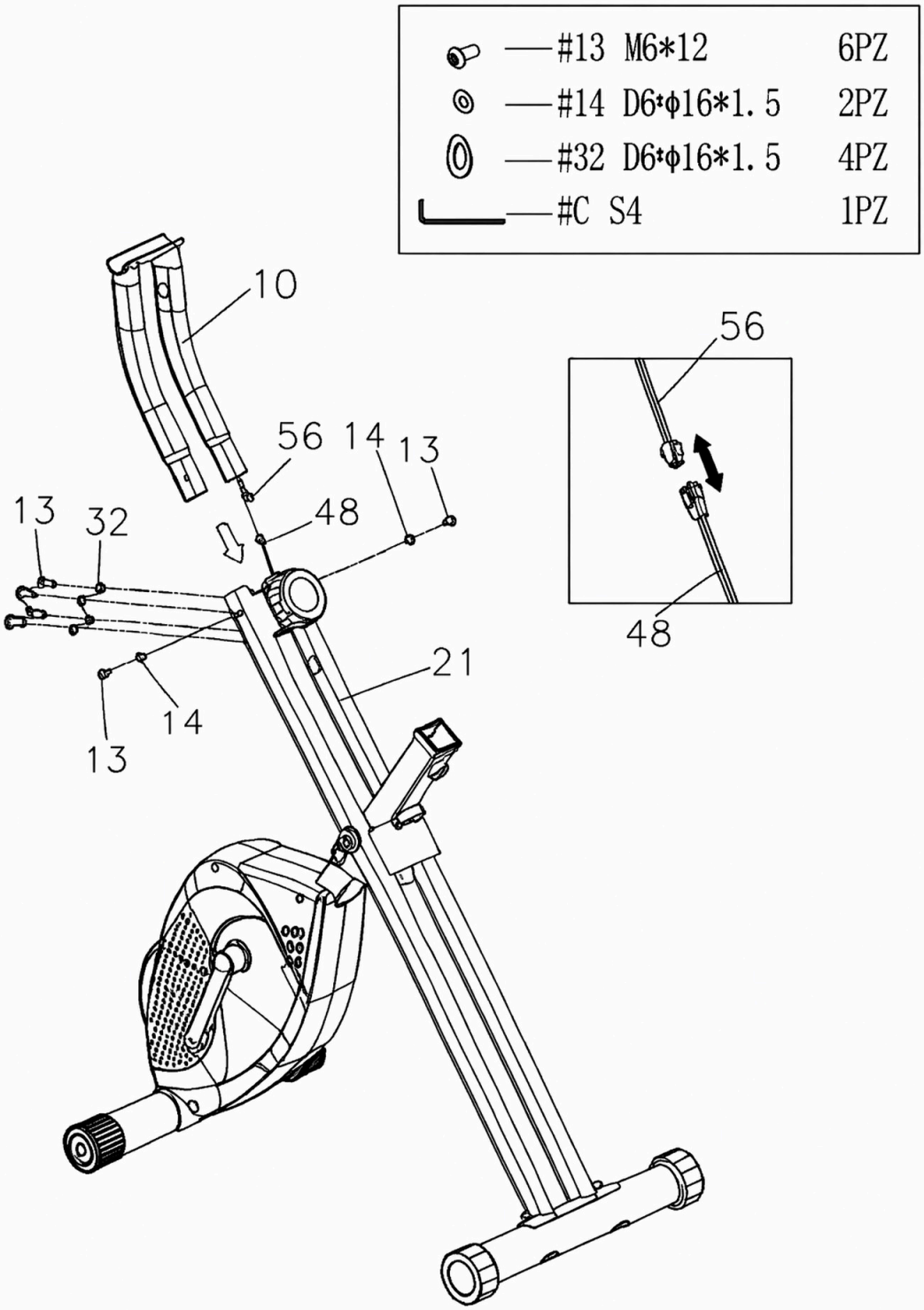
Passo 2: Fissare i tubi di base anteriore e posteriore al telaio principale.

Utilizzare la chiave (A) per fissare il tubo di base anteriore (36) al teaio principale (39) con il bullone (38). Quindi, utilizzare la chiave (B) per fissare il tubo di base posteriore (24) alla saldatura della staffa (21) con il bullone (26), la rondella (23), la rondella (7) e il dado (22).



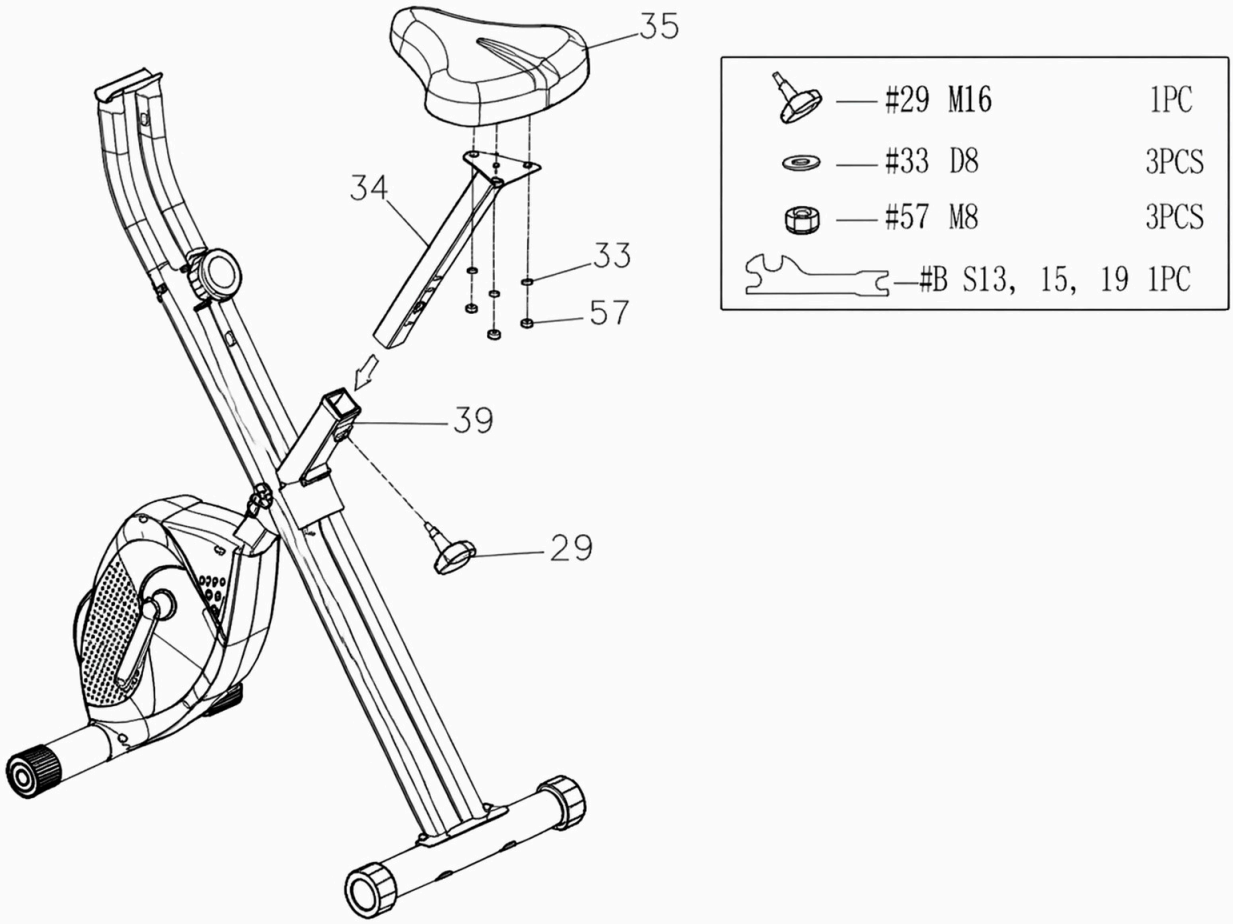
Passaggio 3: Bloccare saldamente il tubo di supporto del manubrio sulla staffa.

Collegare la linea del relè (56) alla linea del sensore dell'ago (48). Quindi, inserire il tubo di supporto del manubrio (10) nella staffa e saldarlo (21). Fissare il tubo di supporto del manubrio (10) alla staffa (21) utilizzando una chiave inglese (C), bullone (13), rondella (32), rondella (14).



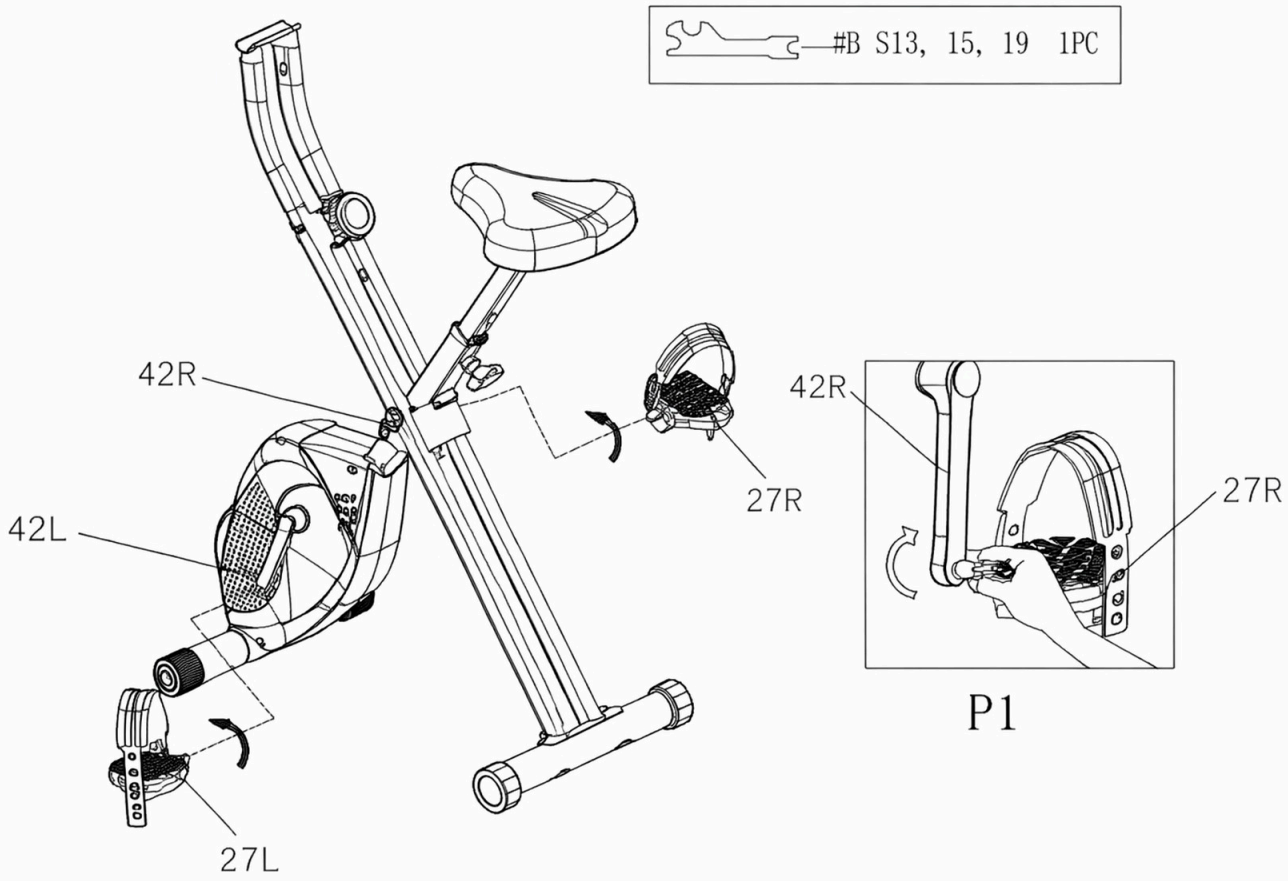
Passaggio 4: Bloccare il sedile sulla tubatura della sella, quindi fissare la tubatura della sella al telaio principale.

Utilizzare la chiave (B) per rimuovere la rondella piatta (33) e il dado in nylon (57) dal cuscino del sedile (35). Quindi, utilizzare la chiave (B) per fissare il cuscino del sedile (35) sulla tubatura della sella (34) con la rondella piatta (33) e il dado in nylon (37). Infine, serrare la tubatura della sella (34) al telaio principale (39) utilizzando il pomello (29).



Passaggio 5: Assemblare le cinghie sinistra e destra, quindi fissare i pedali alle pedivelle corrispondenti.

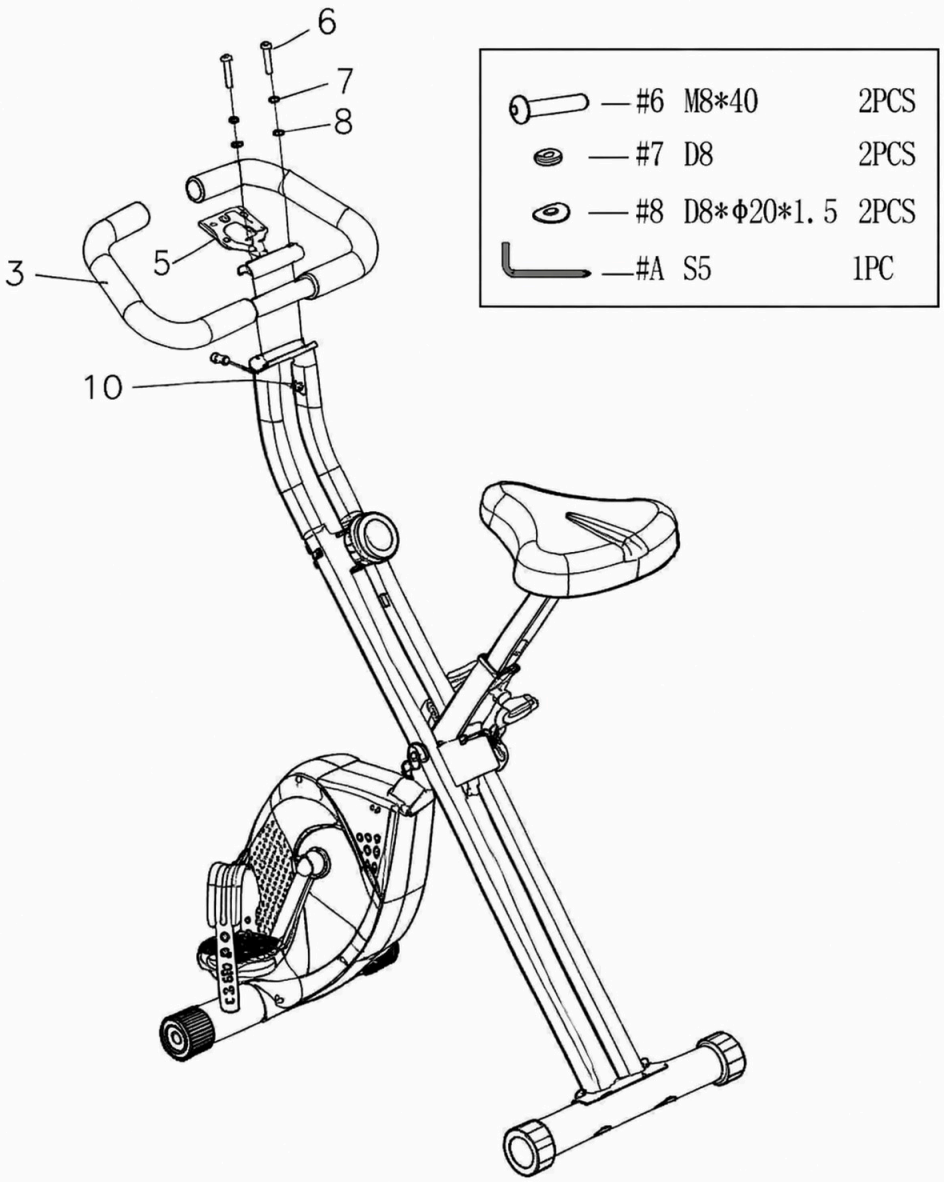
Utilizzare la chiave (B) per bloccare i pedali sinistro e destro (27L,27R) alle rispettive pedivelle (42L,42R). Come mostrato nella Figura P1, ruotare manualmente in senso orario la vite del pedale destro (27R) sulla pedivella destra (42R) di tre giri, quindi serrarla con la chiave (B) nello stesso senso. Ripetere il procedimento per il pedale sinistro (27L) ruotando manualmente la vite in senso antiorario sulla pedivella sinistra (42L) di tre giri, quindi serrandola con la chiave (B) in senso antiorario. Durante l'esercizio, i pedali sinistro e destro (27L) e (27R) devono rimanere sempre bloccati.



P1

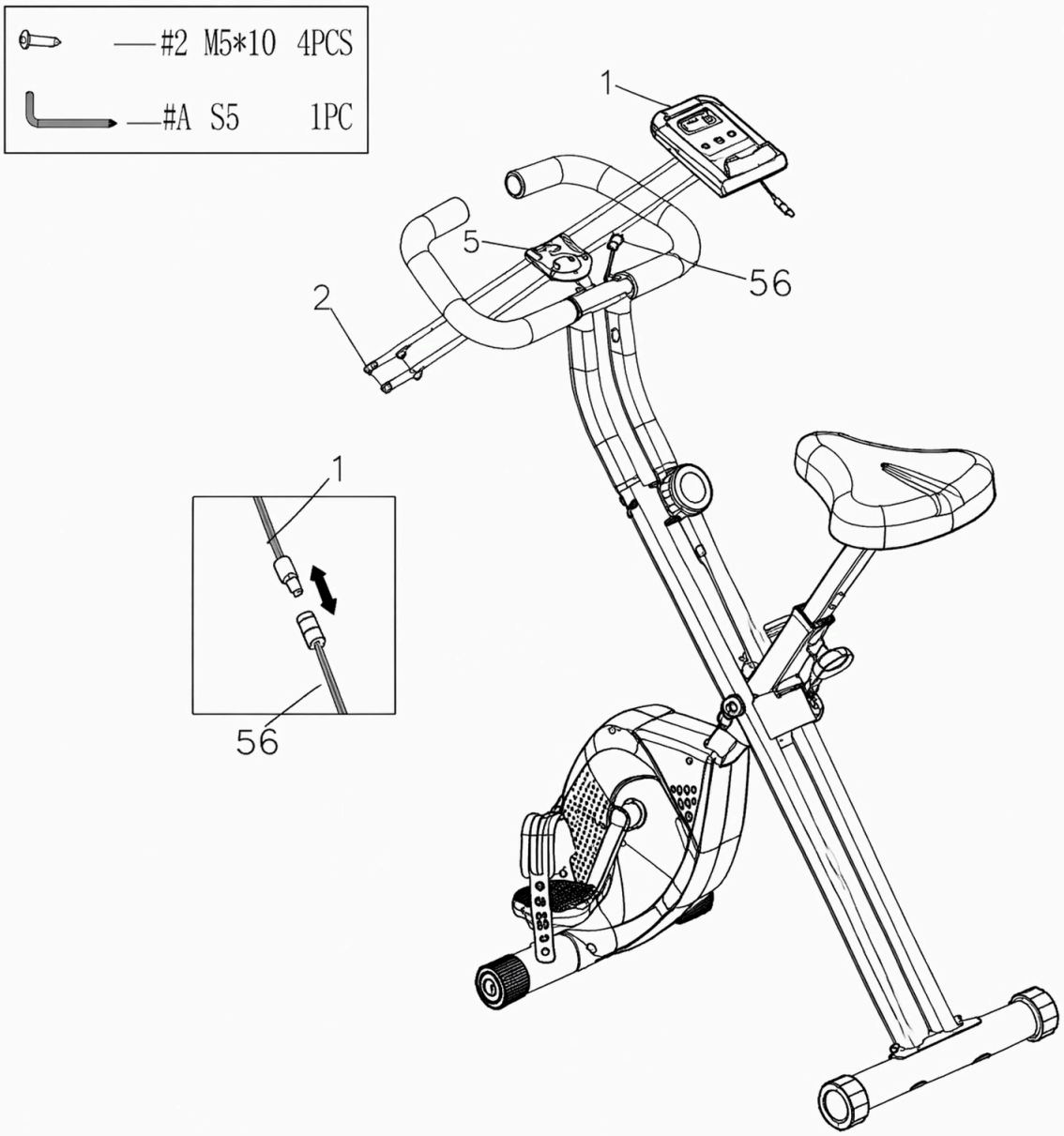
Passaggio 6: Installare il manubrio nella sezione curva del tubo di supporto del manubrio.

Inserire il manubrio (3) nella fessura ad arco del tubo di supporto del manubrio (10), allineare i fori della piastra della custodia dell'orologio elettronico (5) e fissare entrambi i componenti al tubo di supporto del manubrio (10) utlizzando una rondella (8), una rondella (7) e un bullone (6) con la chiave (A).



Passaggio 7: Bloccare il monitor sulla piastra della cassa.

Rimuovere la vite (2) dal Display (1) utilizzando la chiave (A). Quindi, fissare il Display (1) alla piastra della cassa (5) con la vite (2) utilizzando la chiave (A). Infine, collegare il cavo dell'orologio (1) al cavo di induzione (56).



Istruzioni per l’uso

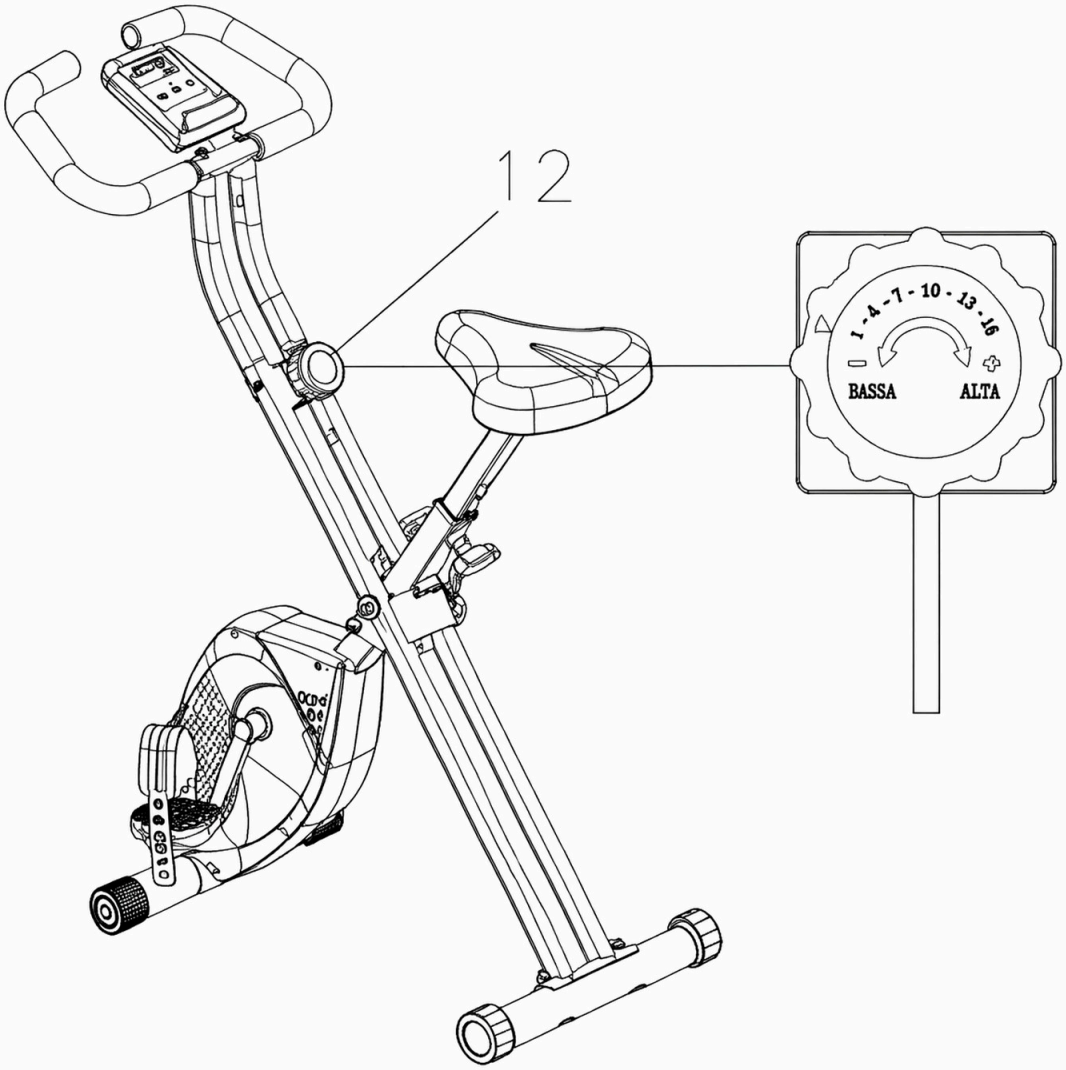
Istruzioni per la regolazione della resistenza

Ruotare il selettore di resistenza a 16 livelli (12) e allineare la freccia con il numero dell’ingranaggjo, come mostrato nella figura.

Ruotare in senso orario per aumentare gradualmente la resistenza.

Ruotare in senso antiorario per ridurre gradualmente la resistenza.

Il numero 16 ha la massima resistenza e il numero 1 ha la minima resistenza.



Schema di regolazione della sella

Ruotare la manopola a forma di cuore in senso antiorario per consentire al tubo della sella di muoversi verticalmente, regolando la posizione desiderata, quindi serrare la manopola a forma di cuore in senso orario.

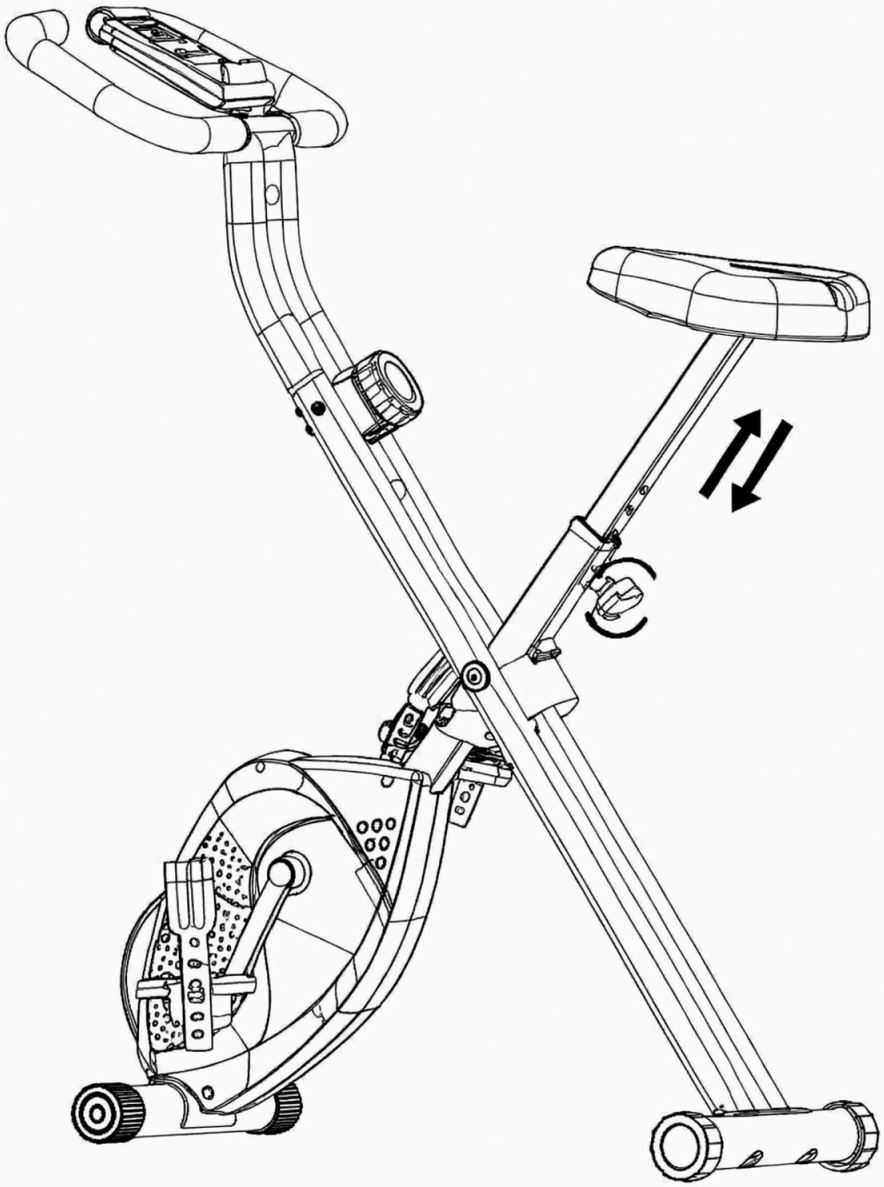
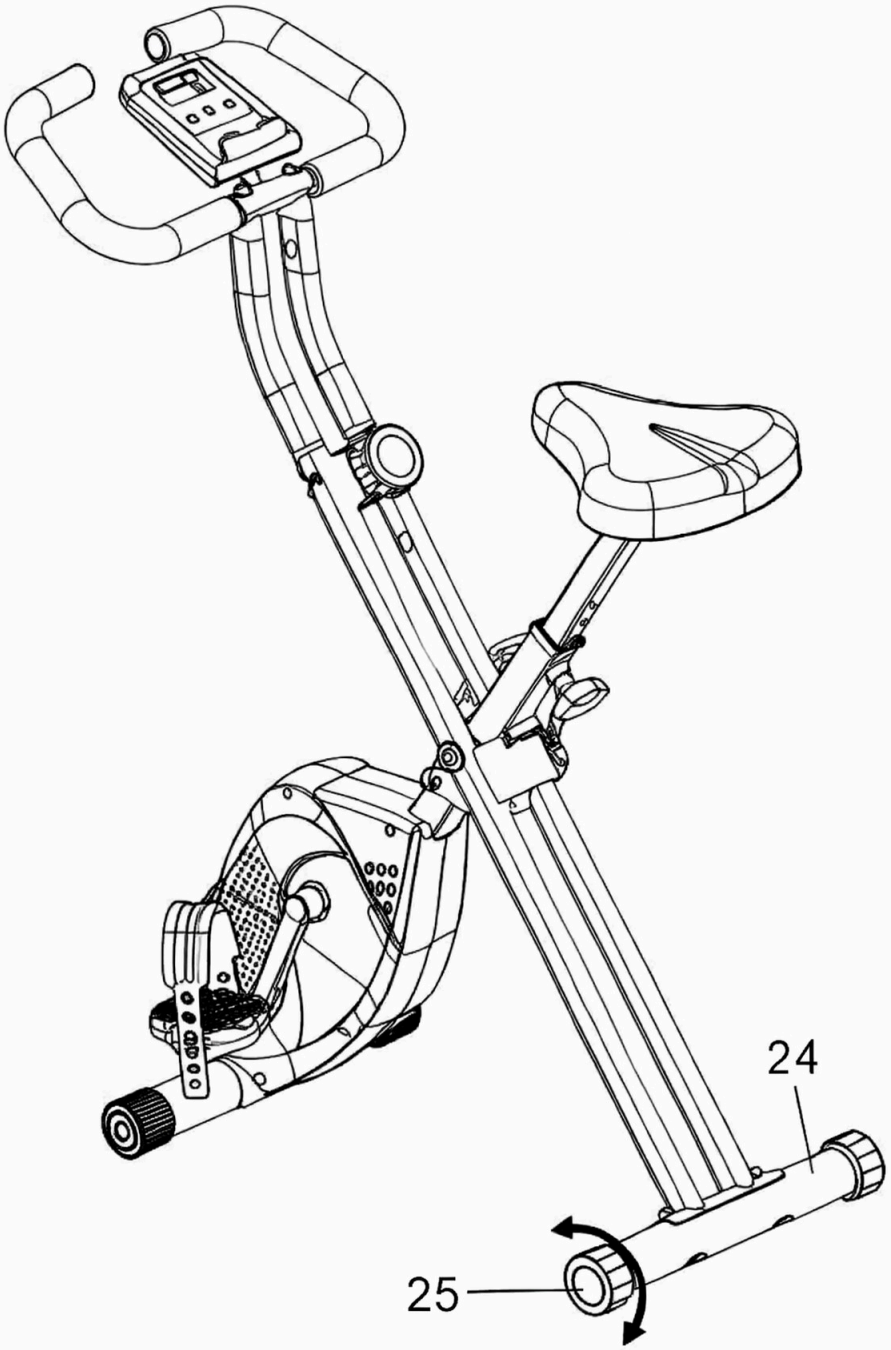


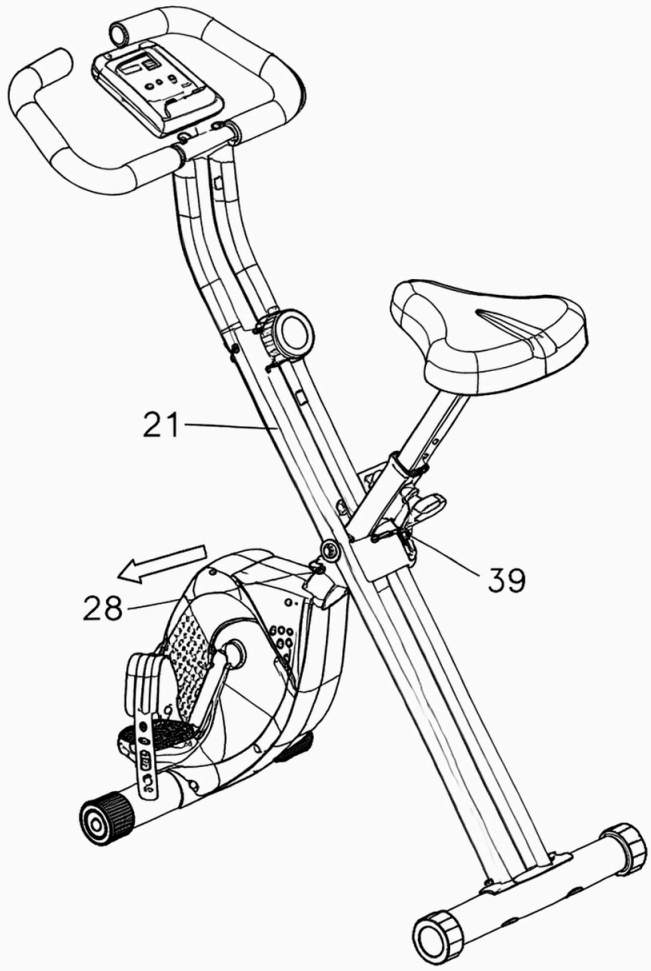
Diagramma di regolazione del tubo inferiore posteriore

Regolare il piedino di appoggio posteriore (25) sul tubo inferiore posteriore (24) secondo necessità per mantenere stabile la cyclette ed evitare oscillazioni.

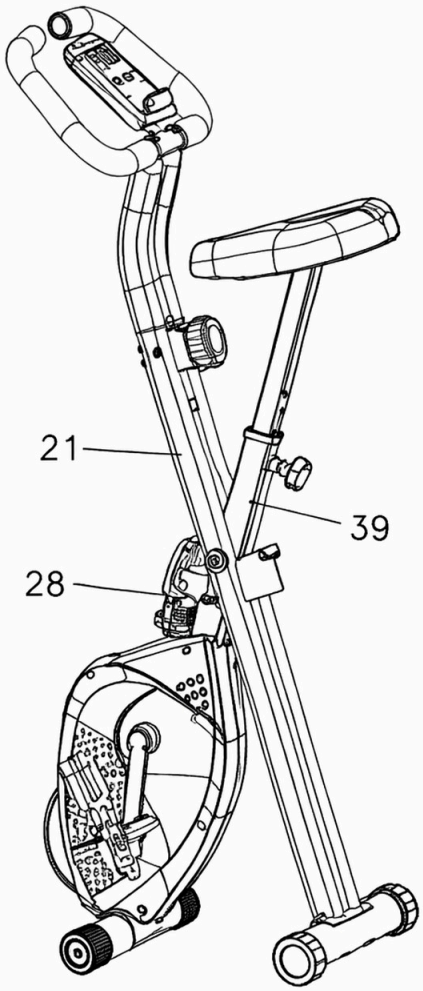


Istruzioni per la chiusura

Quando non è in uso, estrarre innanzitutto il perno a sfera con anello di sospensione (28) come mostrato nella Figura P1; ripiegare insieme la saldatura della staffa (21) e il telaio principale (39); quindi allineare il foro inferiore della saldatura della staffa a U (21) con il telaio principale (39) e, infine, inserire il perno a sfera con anello di sospensione (28) per fissarlo, come mostrato nella Figura P2.



P1



P2

La fase di riscaldamento

Questa fase aiuta a far circolare il sangue in tutto il corpo e a lavorare correttamente i muscoli. Aiuta inoltre a ridurre il rischio di crampi e infortuni muscolari. È consigliabile dedicare 5-10 minuti a qualche esercizio di stretching come mostrato di seguito. Ogni stretching deve essere mantenuto per circa 30 secondi, non forzare né strattonare i muscoli – se fa male, FERMATI. Dopo l'esercizio, puoi ripeterlo di nuovo.

1. Stretching in flessione in avanti

Piega leggermente le ginocchia e il corpo lentamente, rilassa la schiena e le spalle e cerca di toccare le punte dei piedi. Mantieni per 10 ~15 secondi, ripeti 3 volte. (Fig.1).

2. Stretching dei muscoli posteriori della coscia

Siediti su un cuscino pulito ed estendi una gamba dritta. Piega l'altra gamba verso l'interno in modo che appoggi sul lato interno della gamba distesa. Cerca di toccare le punte dei piedi con le mani. Mantieni la posizione per 10–15 secondi, quindi rilassa. Ripeti per ogni gamba 3 volte (Figura 2).

3. Stretching del polpaccio e del piede

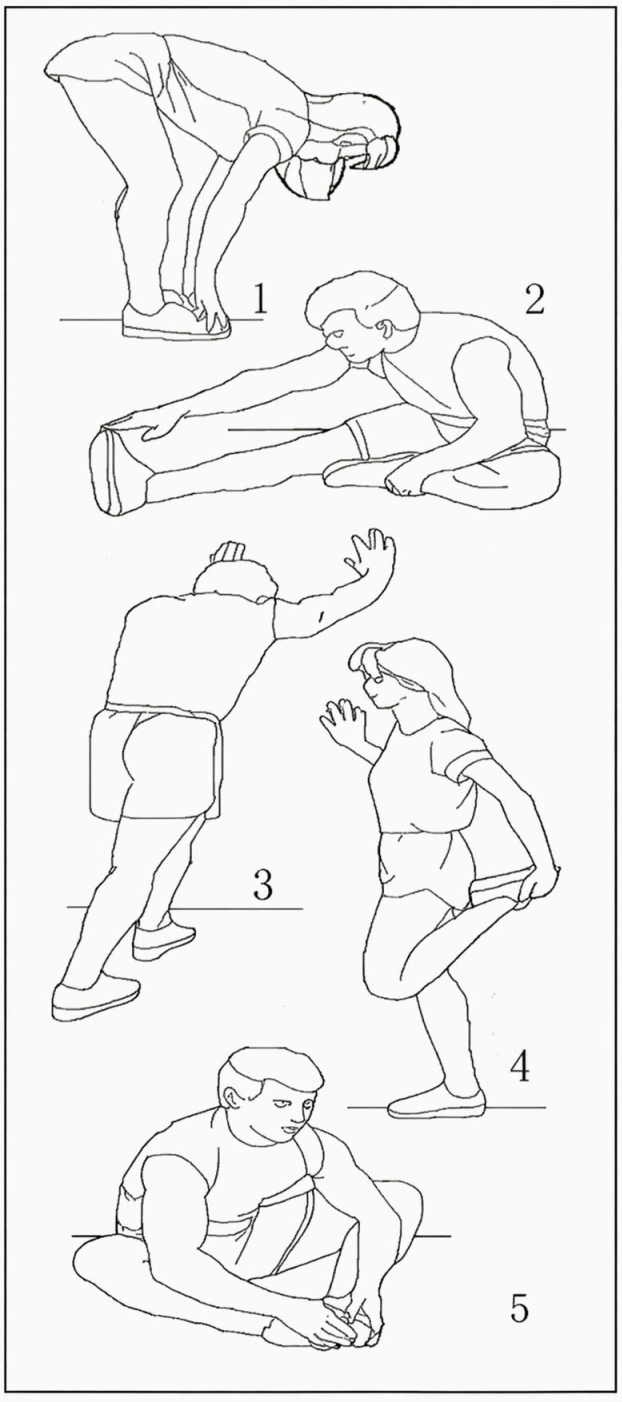
Stai in piedi e appoggia entrambe le mani a un muro o a un albero, con un piede indietro. Mantieni il piede posteriore in appoggio e il tallone sul pavimento, quindi inclinati verso il muro o l'albero. Mantieni per 10 ~15 secondi, ripeti ogni piede 3 volte. (Fig.3).

4. Stretching del quadricipite

Posiziona la mano sinistra contro un muro o una scrivania per mantenere l'equilibrio. Poi afferra la caviglla con la mano sinistra e tira il piede verso i glutei. Mantieni per 10 ~15 secondi, ripeti ogni piede 3 volte. (Fig.4).

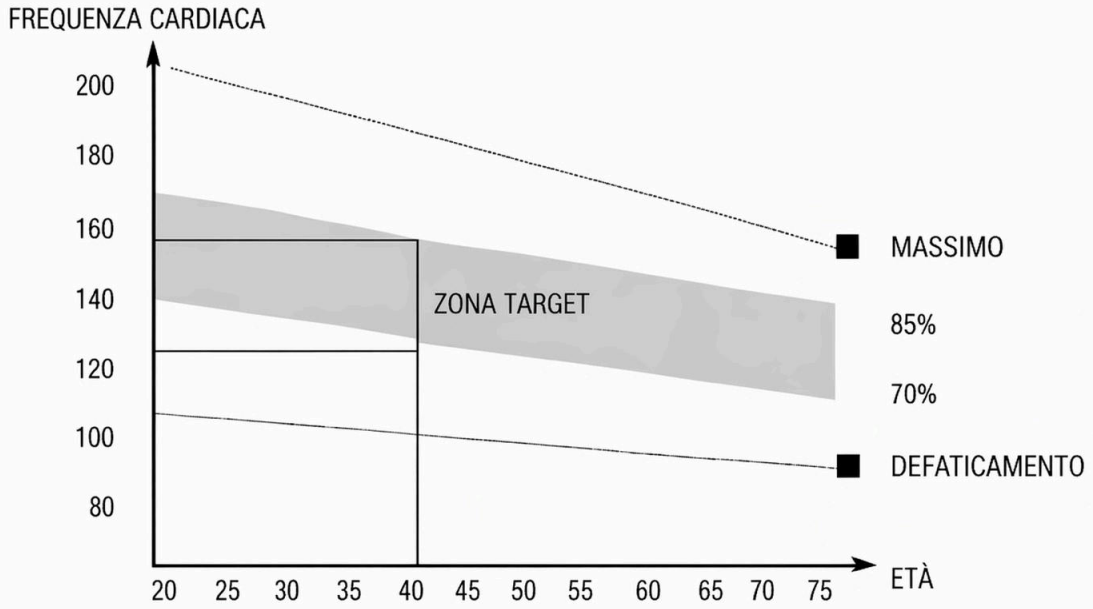
5. Stretching dell'inguine

Siediti con le ginocchia flesse e le piante dei piedi unite. Afferra le caviglie e piegati in avanti dai fianchi. Mantieni per 10 ~15 secondi, ripeti 3 volte. (Fig.5).



Fase di esercizio

Questa fase dovrebbe durare almeno 12 minuti, anche se la maggior parte delle persone inizia in circa 15~20 minuti. Dopo averla ripetuta facilmente diverse volte, puoi aumentare l'intensità dell'allenamento. Dopo un periodo di esercizio, la frequenza cardiaca si avvicinerà alla posizione migliore nel grafico sottostante (parte ombreggiata). Nota: Questo esercizio è per tutta la vita, non può essere completato in una sola notte, quindi dovresti continuarlo.



Fase di recupero

Questa fase serve a permettere al sistema cardiovascolare e ai muscoli di defaticare. È una ripetizione dell'esercizio di riscaldamento, ad esempio riduci il ritmo, continua per circa 5 minuti. Poi ripeti la fase di esercizio, fai attenzione a non forrze o contrarre i muscoli.

Quando si utilizza un attrezzo ellittico, non aumentare arbitrariamente l'intensità dell'allenamento. Potrebbe causare uno stiramento dei muscoli delle gambe, il che sipnifica che non potrai continuare a esercitarti per molto tempo.

Suggerimento sull'attrezzatura

Regolando il controllo della tensione, è possibile modificare la resistenca dell'attrezzatura: maggiore è la resistenza, più difficile sarà il passo. Glli utenti possono utilizzare questo dispositivo per trovare il livello più adatto.

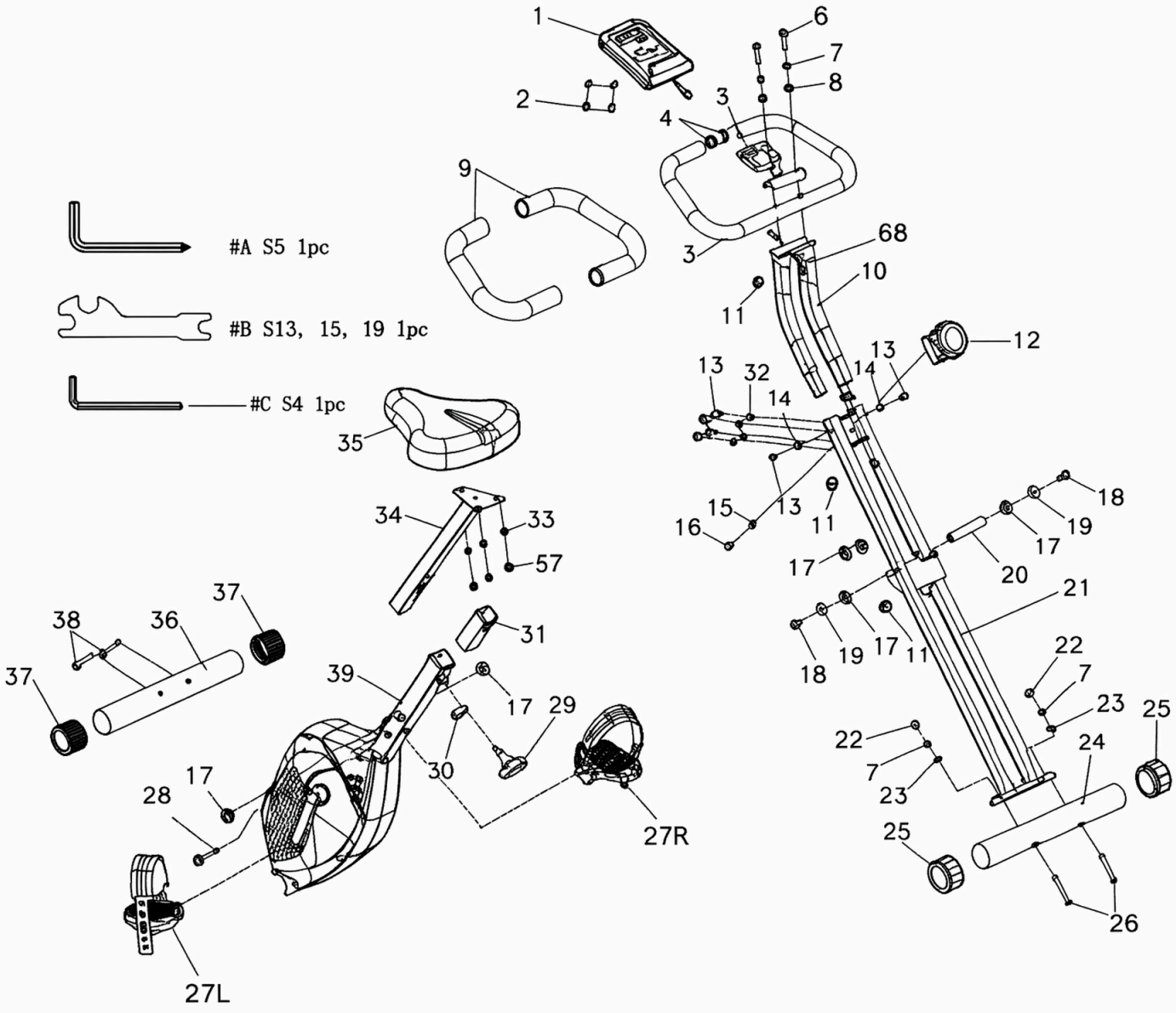
INFORMAÇÕES IMPORTANTES DE SEGURANÇA PT

Tenha em atenção as seguintes precauções de segurança antes de instalar ou utilizar a biccleta de exercício:

1. Instale estritamente de acordo com as instruções.
2. Para garantir a segurança, verifique se todos os parafusos e outros componentes de ligação do equipamento estão bem apertados antes de cada utilização.
3. Não exponha o equipmento a locais húmidos, o que pode causar avarias.
4. Ao montar, é melhor colocar as peças sobre um tapete (de borracha ou madeira) para evitar sujidade.
5. Antes de se exercitar, certifique-se de que não existem outros objetos num raio de 2 metros em torno do equipamento.
6. Limpe apenas as ferramentas fornecidas com a máquina ou ferramentas pessoais adequadas, não utilize produtos de limpeza com solventes e também tenha atenção para, após cada exercício, limpar o suor do equipmento.
7. Exercício incorreto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde. Recomenda-se consultar um médico antes de se exercitar. Ele irá indicarlhe a quantidade máxima de treino (incluindo pulso, watts, duração, etc.), para que possa treinar e obter informações precisas. Nota: Este equipamento não é adequado para uso terapéutico.
8. Apenas quando a máquina estiver em condições normais para exercício, a manutenção só pode utilizar os acessórios originais fornecidos pela fábrica.
9. Esta máquina só pode ser utilizada por uma pessoa de cada vez.
10. Use sempre roupa e calçado desportivo ao exercitar-se, especialmente o calçado desportivo deve ajustar-se bem.
11. Se sentir tonturas, vómitos ou outros sintomas adversos durante o exercício, deve parar imediatamente o treino e consultar um profissional de saúde.
12. Crianças e pessoas som deficiência só podem utilizar o equipamento sob supervisão.
13. Este equipmento possui níveis de resistência ajustáveis para personalizar a intensidade do exercício, permitindo-lhe alternar entre modos leves e intensos para um conforto ótimo.
14. O peso máximo dos utilizadores é de 120kg.
15. Este equipamento destina-se apenas a uso familiar!

Atenção: Certifique-se de que todos os parafusos e porcas estão sompletamente apertados antes da utilização.

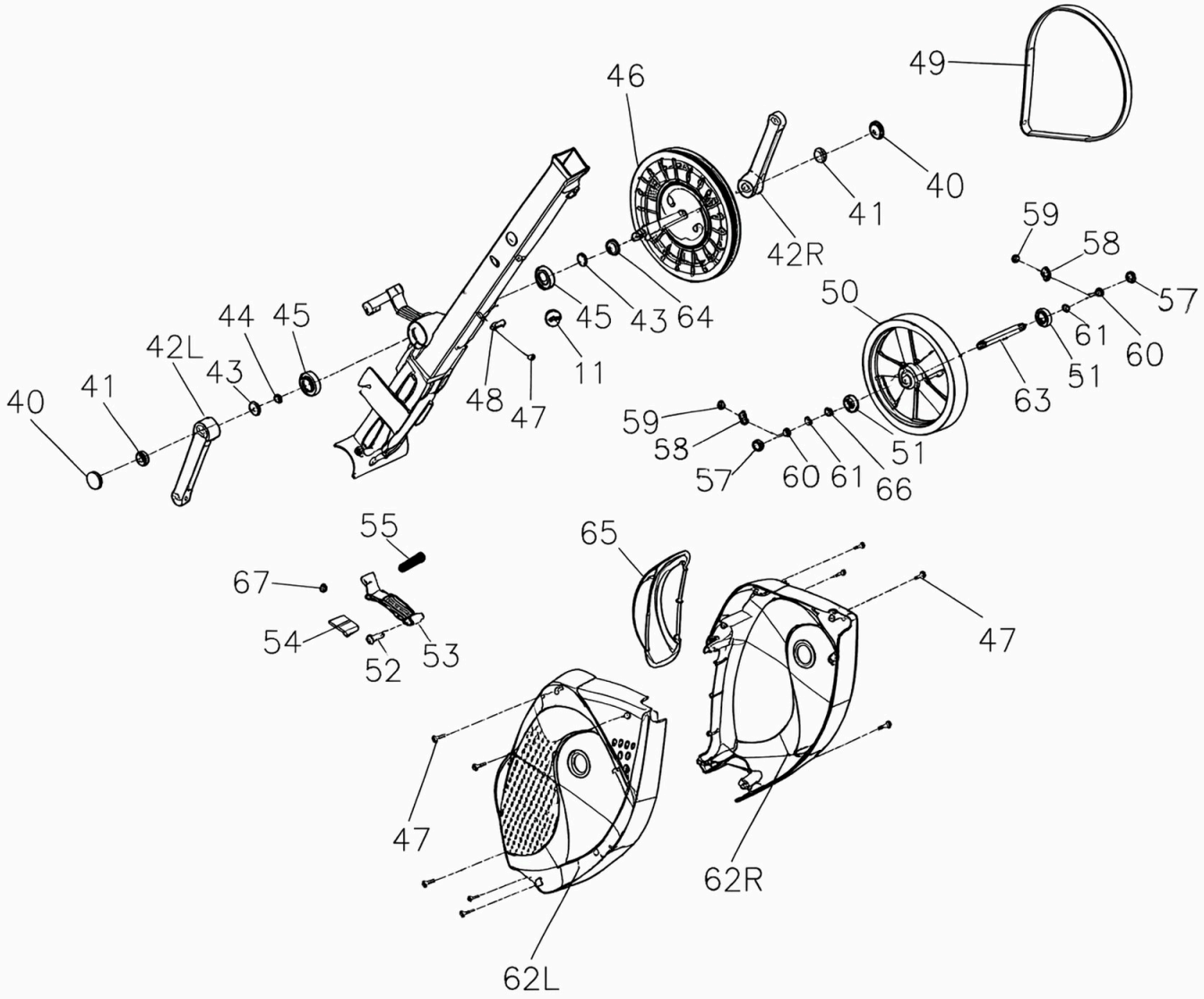
DESENHO EXPLODIDO 1



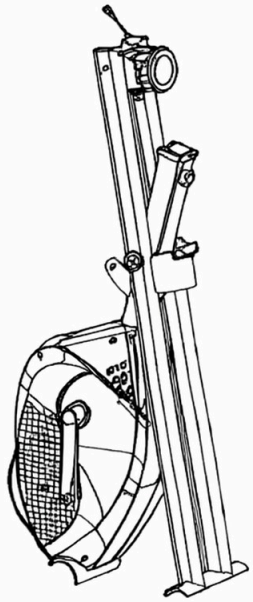
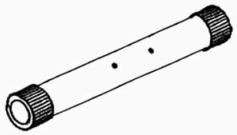
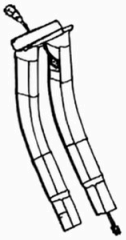
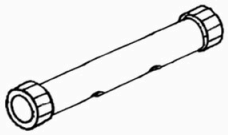
Lista de Peças

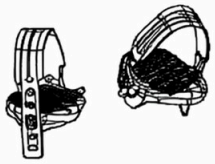
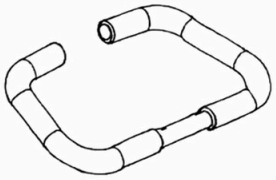
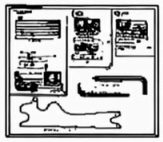
Nº.	Especificação	Qtd.	Nº.	Especificação	Qtd.
1	Monitor	1	37	Proteção do pé	2
2	Parafuso de cabeça chata M5*10	2	38	Parafuso de cabeça sextavada interna M8X55	2
3	Guiador	1	39	Estrutura principal	1
4	Tampa	2	40	Tampa da manivela	2
5	Placa de suporte do monitor	1	41	Porca sextavada com flange M10	2
6	Parafuso de cabeça sextavada interna M8×40	2	42	Manivela D/E	1
7	Anilha de mola D8	4	43	Anel elástico axial	2
8	Anilha curva D8×1.5× ϕ 20 R15	2	44	Anilha ondulada	1
9	Espuma	2	45	Rolamento	2
10	Suporte soldado	1	46	Eixo da manivela e polia da correia	1
11	Tampa	4	47	Parafuso auto-roscante de cabeça chata ST4.2×18	14
12	Controlador de resistência	1	48	Sensor de agulha	1
13	Parafuso de cabeça sextavada interna M6×12	6	49	Correia	1
14	Anilha plana ϕ16×ϕ6.5×1.5	2	50	Roda do íman externo	1
15	Anilha plana ϕ18×ϕ5×1.5	1	51	Rolamento	2
16	Parafuso de cabeça chata M5×20	1	52	Parafuso sextavado interno M8 escalonado	1
17	Casquilho do eixo	6	53	Grupo de controlo magnêtico fixo	1
18	Parafuso de cabeça sextavada interna M8×15	2	54	íman	3
19	Anilha plana ϕ8.5* ϕ 25*2.0	2	55	Mola	1
20	Eixo de rotação	1	56	Correia de transmissão	1
21	Soldadura do suporte	1	57	Porca de nylon M8	5
22	Porca de capa M8	2	58	Deflector em forma de U	2
23	Anilha de arco D8×1.5× ϕ 20 R28	2	59	Porca de nylon M6	2
24	Tubo inferior traseiro	1	60	Parafuso de ajuste da corrente	2
25	Proteção do pé	2	61	Anel elástico axial	2
26	Parafuso de cabeça quadrada M8*60	2	62	Tampa esquerda	1
27	Pedal	1	63	Eixo da roda controlada magneticamente externa	1
28	Pino de esfera do anel	1	64	Manga separadora do eixo central	1
29	Manípulo	1	65	Tampa	1
30	Almofada	1	66	Anilha ondulada	1
31	Casquilho	1	67	Porca sextavada M6	1
32	Anilha de arco D6.5×1.5× ϕ 16	4	68	Parafuso de cabeça chata ST4.2*16	1
33	Anilha plana D8	3	A	Chave fixa S5	1
34	Soldadura do tubo do assento	1	B	Chave fixa S13、15、19	1
35	Selim	1	C	Chave fixa S4	
36	Tubo inferior dianteiro	1			

DESENHO EXPLODIDO 2:



Lista de embalagem

<table>
<tr><td rowspan="2">#39 Estrutura principal x1
</td><td>#36 Tubo frontal da base x1
</td><td>#10 Suporte do punho soldado x1
</td></tr>
<tr><td>#24 Tubo traseiro da base x1
</td><td>#35 Selim x1
</td></tr>
<tr><td>#34 Tubo do selim x1
</td><td>#29 Botão em formato de coração x1

#5 Suporte do painel x1
</td><td>#27 Pedais X2
</td></tr>
<tr><td>#3 Guidão x1
</td><td>#1 Monitor eletrônico x1
</td><td>Embalagem termoformada x1
</td><td>Manual do usuário
</td></tr>
</table>

Instruções de Montagem

1.Aviso:

A. Certifique-se de que há espaço suficiente à volta da máquina antes da montagem

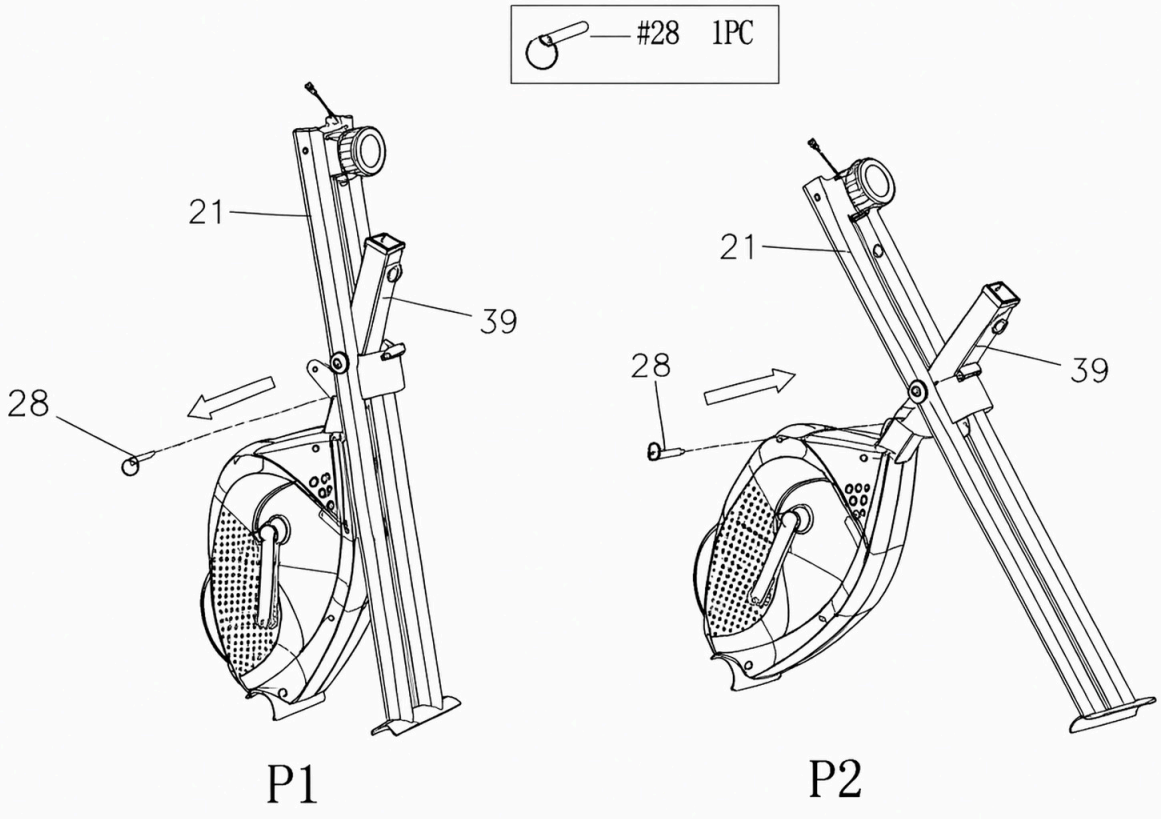
B. Utilize as ferramentas fornecidas ou as ferramentas adequadas por si.

C. Verifique primeiro as peças e o hardware. (Os nomes e as localizações de cada componente estão indicados nos diagramas de decomposição do produto anteriores.)

2. Instruções de instalação:

Passo 1: Desaperte o quadro principal e os suportes de apoio.

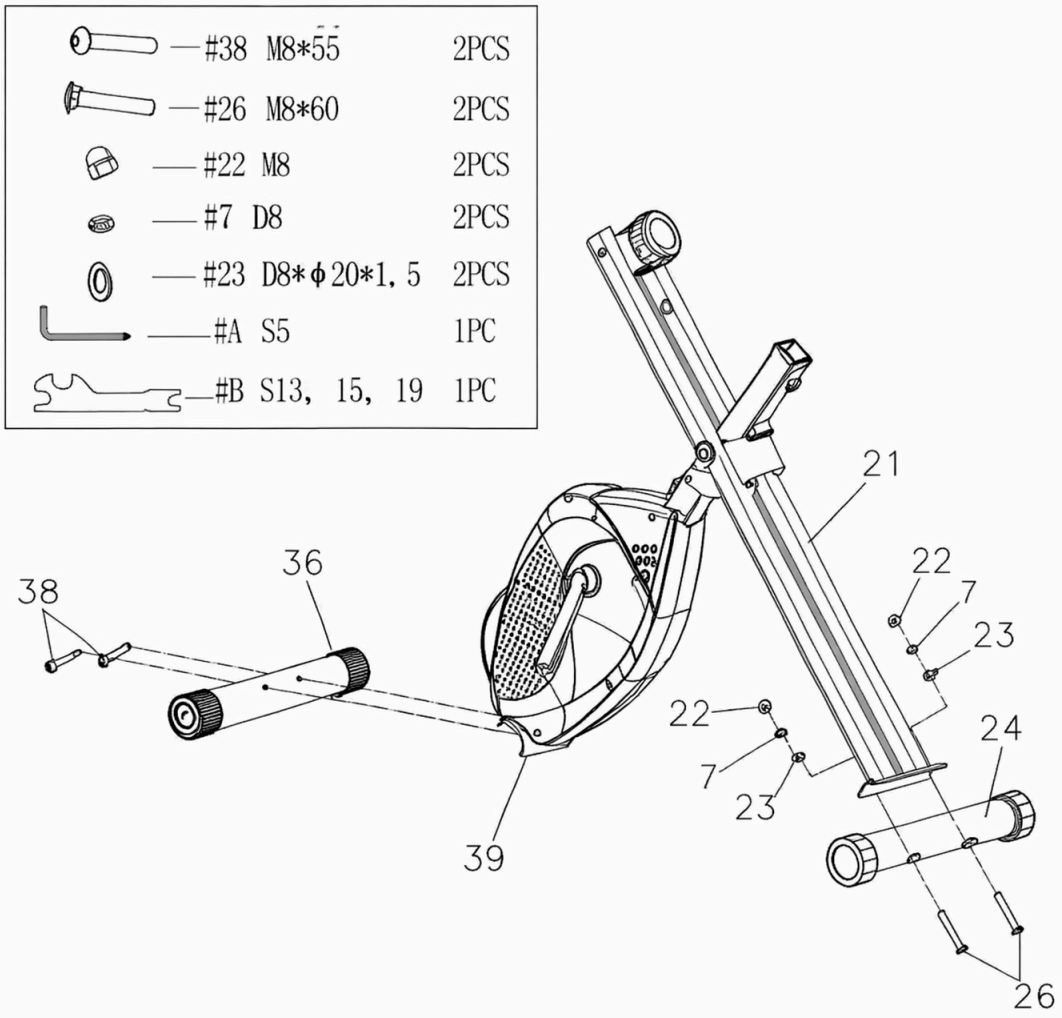
Conforme mostrado na Figura P1, primeiro puxe o pino de esfera do anel de suspensão (28) na direção da seta; em seguida, abra o quadro principal (39) e alinhe-o com o furo superior do suporte de soldadura (21) em forma de U, seguido de inserir o pino de esfera do anel de suspensão (28) para fixar o suporte de soldadura (21) ao quadro principal (39), conforme ilustrado na Figura P2.



P1 P2

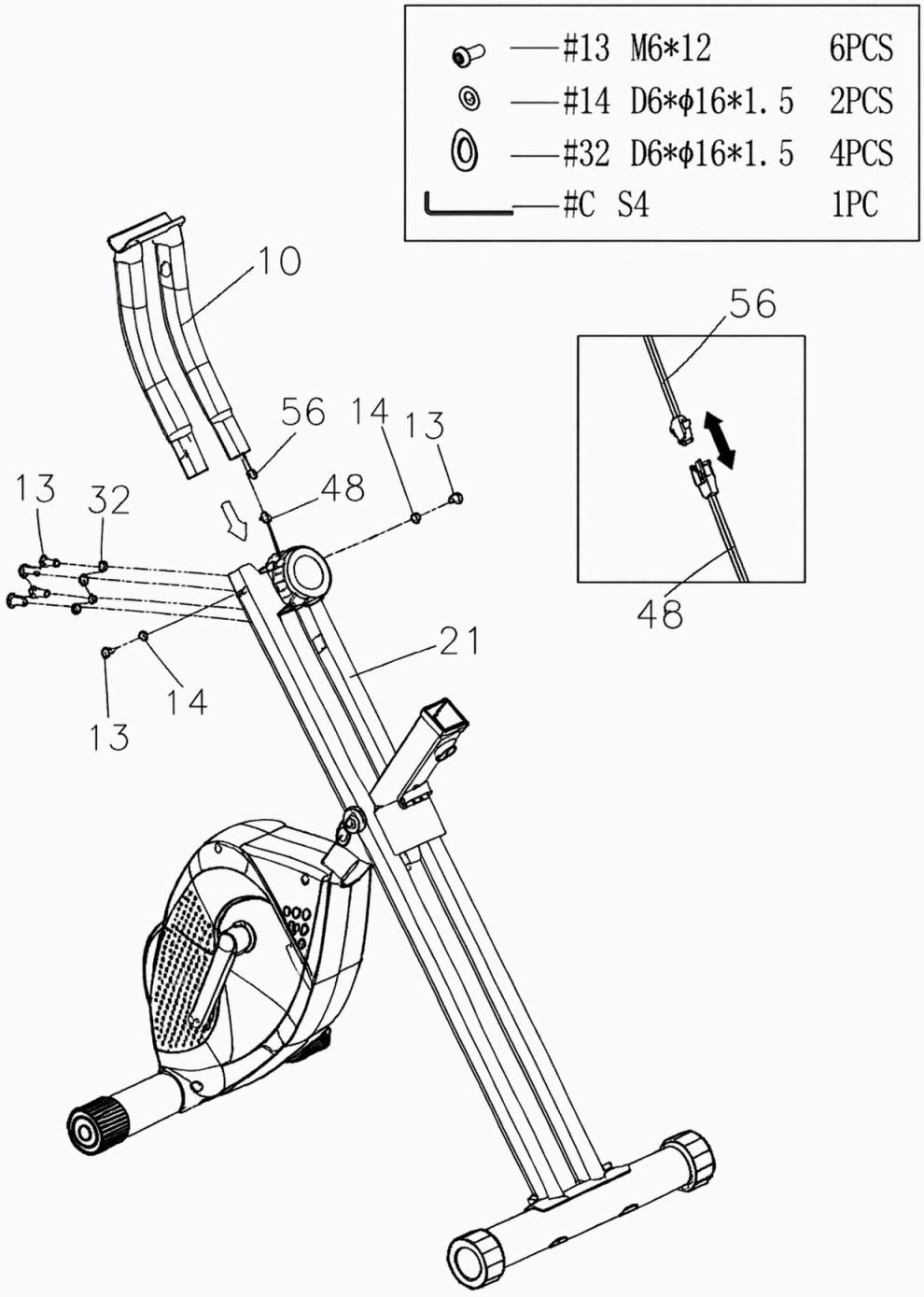
Passo 2: Fixe os tubos base dianteiro e traseiro à estrutura principal.

Use a chave (A) para fixar o tubo base dianteiro (36) à estrutura principal (39) com o parafuso (38). Em seguida, use a chave (B) para fixar o tubo base traseiro (24) à soldadura do suporte (21) com o parafuso (26), a anilha (23), a anilha (7) e a porca (22).



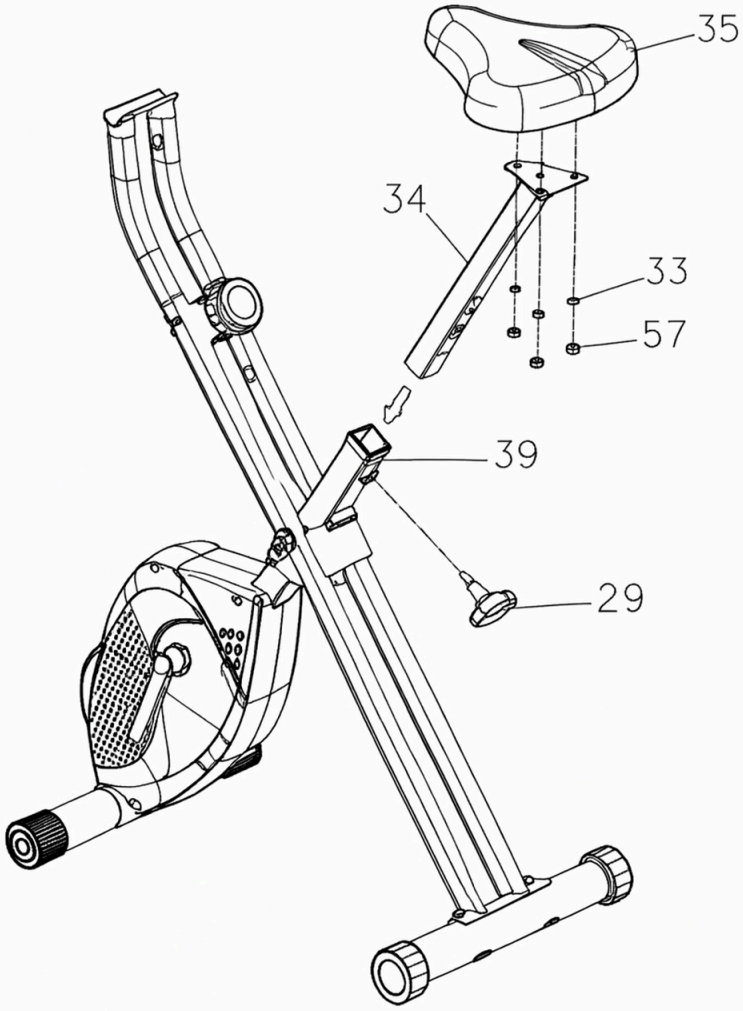
Passo 3: Fixe o tubo de suporte do guiador firmemente no suporte.

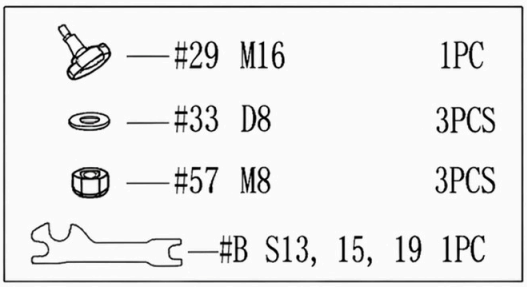
Ligue o cabo do relé (56) ao cabo do sensor da aguilha (48). Em seguida, insira o tubo de suporte do guiador (10) no suporte e solde-o (21). Fixe o tubo de suporte do guiador (10) ao suporte (21) utilizando a chave de bocas (C), o parafuso (13), a anilha (32) e a anilha (14).



Passo 4: Fixe o assento do selim ao tubo do selim e, em seguida, fixe o tubo do selim à estrutura principal.

Use a chave (B) para remover a anilha plana (33) e a porca de nylon (57) do assento (35). Em seguida, use a chave (B) para fixar o assento (35) ao tubo do selim (34) com a anilha plana (33) e a porca de nylon (57). Por fim, aperte o tubo do selim (34) à estrutura principal (39) utilizando o manipulo (29).

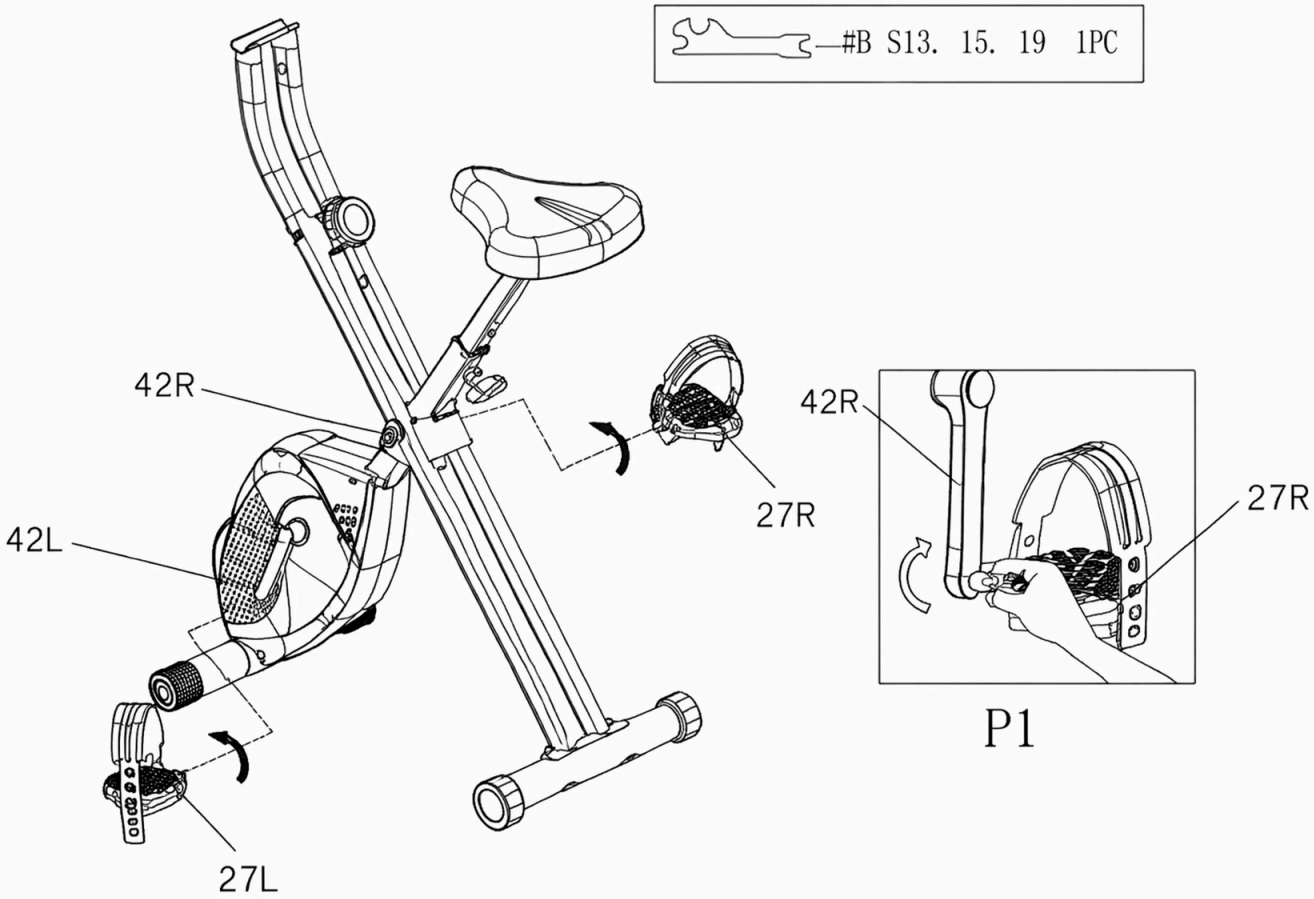




Passo 5: Monte as correias esquerda e direita e, em seguida, fixe os apoios para os pés aos respectivos pedais.

Utilize a chave (B) para fixar os pedais esquerdo e direito (27L,27R) aos respectivos pedais.

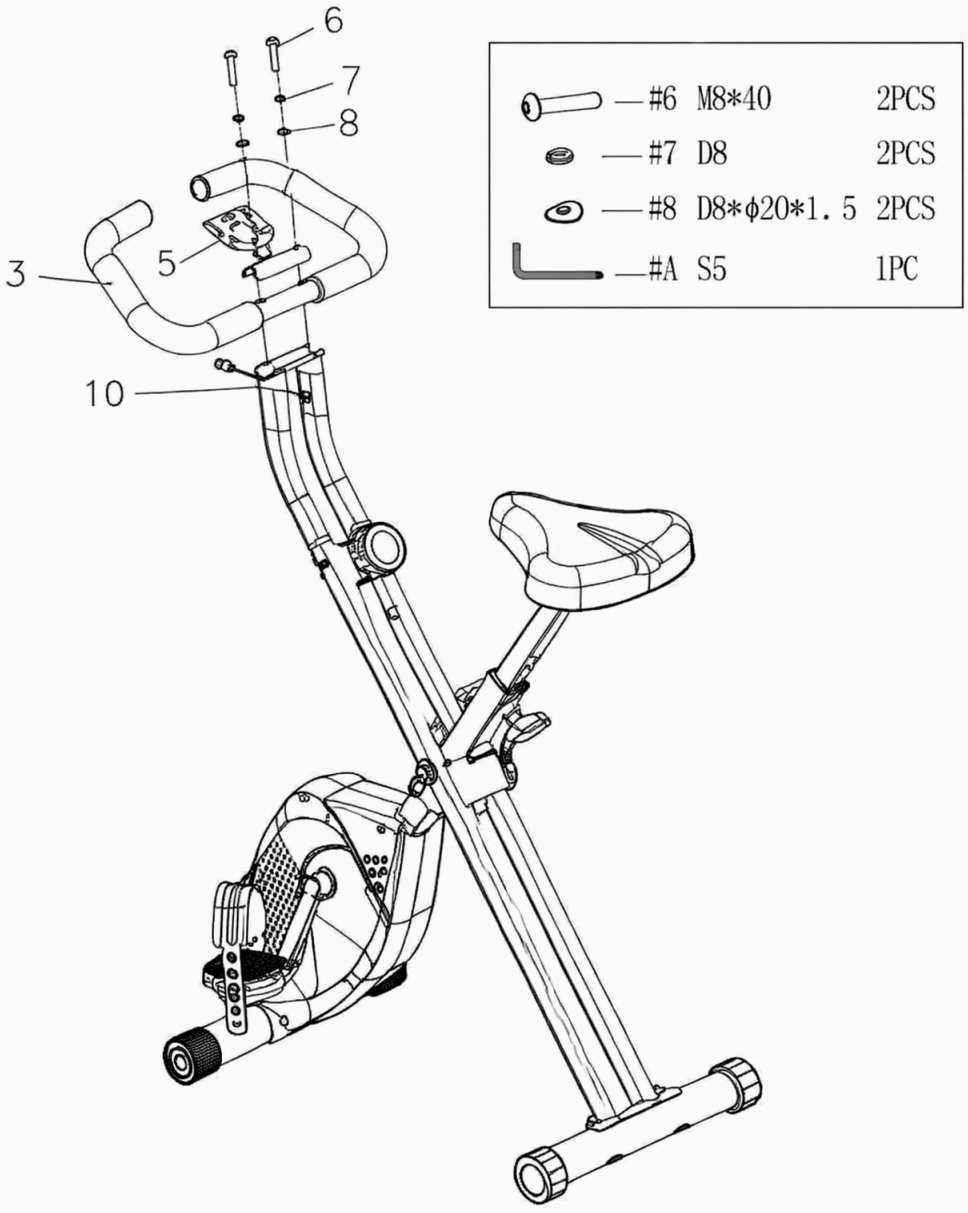
Como mostrado na Figura P1, rode manualmente o parafuso do pedal direito (27R) no sentido horário três voltas no pedal direito (42R), depois aperte-o com a chave (B) no mesmo sentido. Repita o processo para o pedal esquerdo (27L), rodando manualmente o parafuso três voltas no sentido anti-horário no pedal esquerdo (42L), seguido de aperto com a chave (B) no sentido anti-horário. Durante o exercício, os pedais esquerdo e direito (27L) e (27R) devem permanecer sempre fixos.



P1

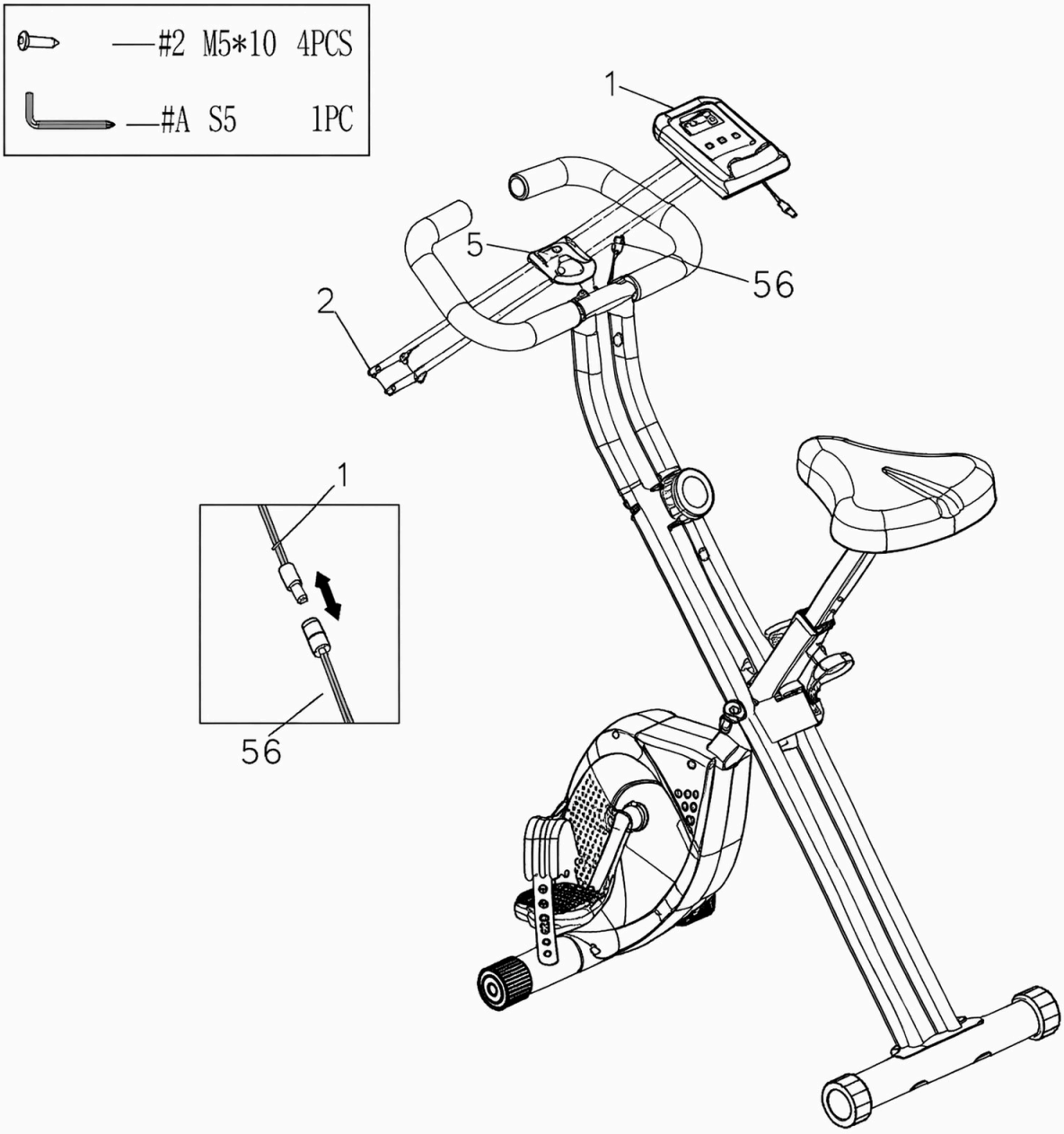
Passo 6: Instale o guiador na seção curva do tubo de suporte do guiador.

Insira o Guiador (3) na ranhura em arco do tubo de suporte do guiador (10), alinhe os furos da placa de caixa do relógio eletrónico (5) e fixe ambos os componentes ao tubo de suporte do guiador (10) utilizando uma anilha (8), anilha (7) e parafuso (6) com uma chave (A).



Passo 7: Fixe o monitor na placa do invólucro.

Remova o parafuso (2) do Visor (1) utilizando o chave (A). Em seguida, fixe o Visor (1) à placa do invólucro (5) com o parafuso (2) utilizando a chave (A). Por fim, ligue o cabo do relógio (1) ao cabo de indução (56).



Instruções de Utilização

Instruções de Ajuste da Resistência

Rode o controlador de resistência de 16 níveis (12) e alinhe a seta com o número da engrenagem, conforme mostrado na figura.

Rode no sentido dos ponteiros do relógio para aumentar gradualmente a resistência.

Rode no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio para diminuir gradualmente a resistência.

O número 16 tem a maior resistência e o número 1 tem a menor resistência.

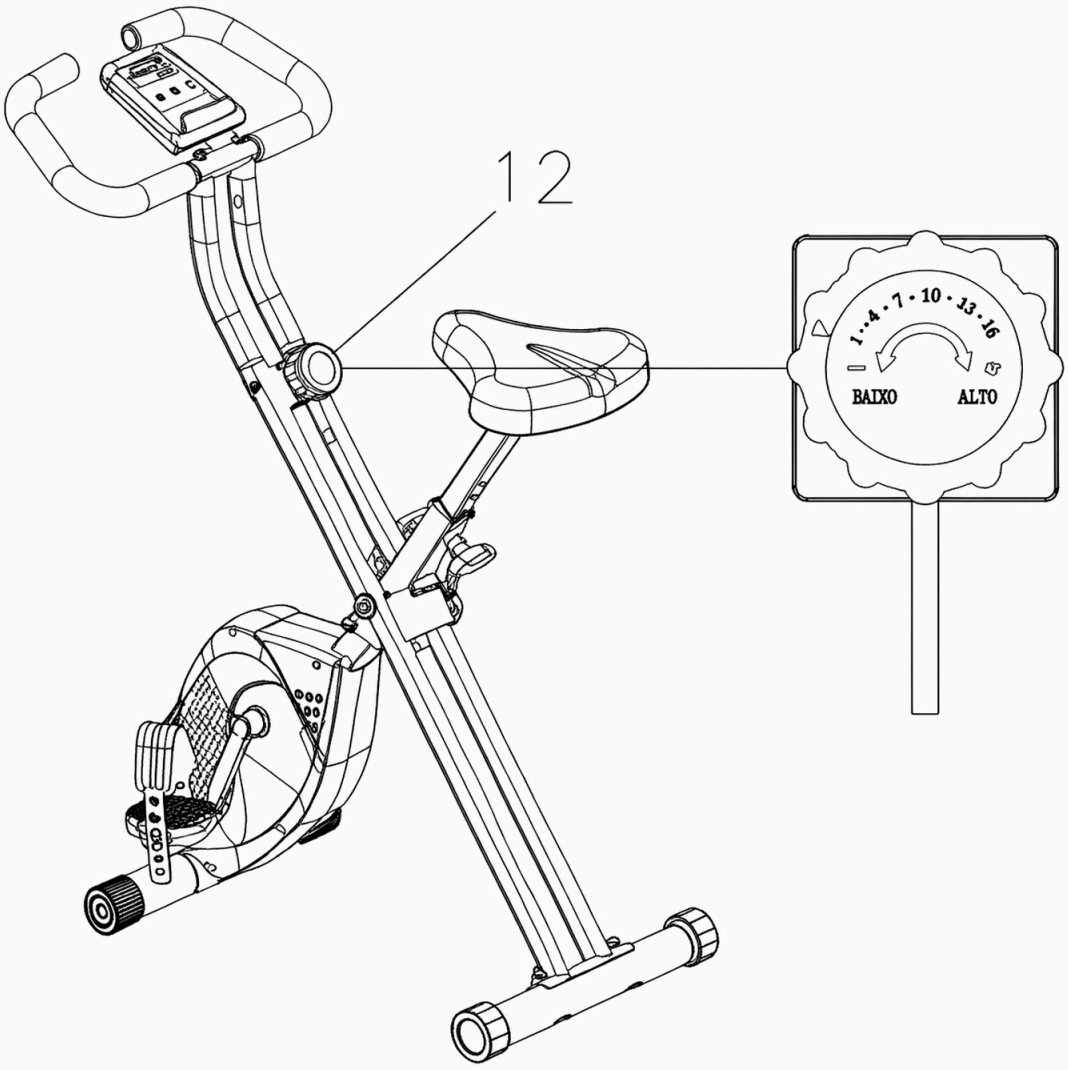


Diagrama de ajuste do selim

Rode o botão em forma de coração no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio para permitir que o tubo do selim se mova verticalmente, ajustando-o para a posição desejada e, em seguida, aperte o botão em forma de coração no sentido dos ponteiros do relógio.

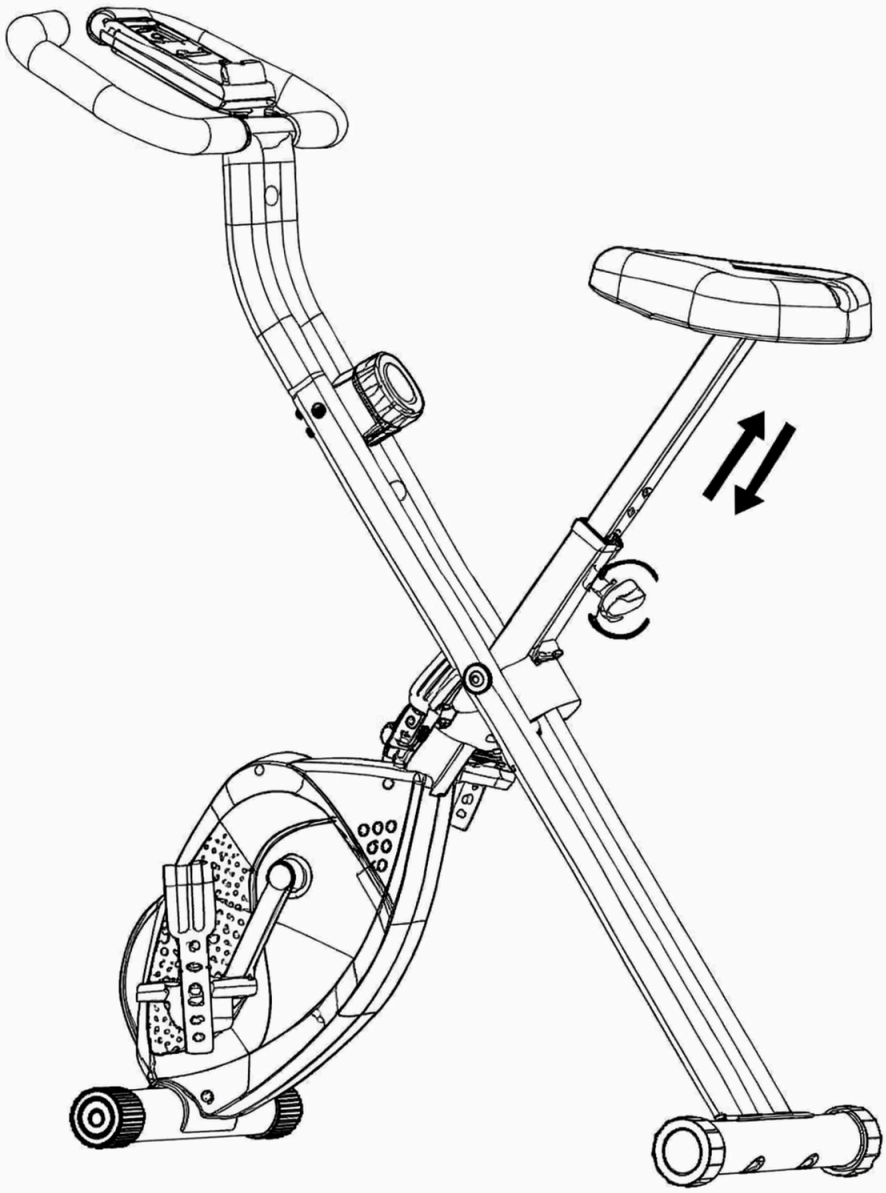
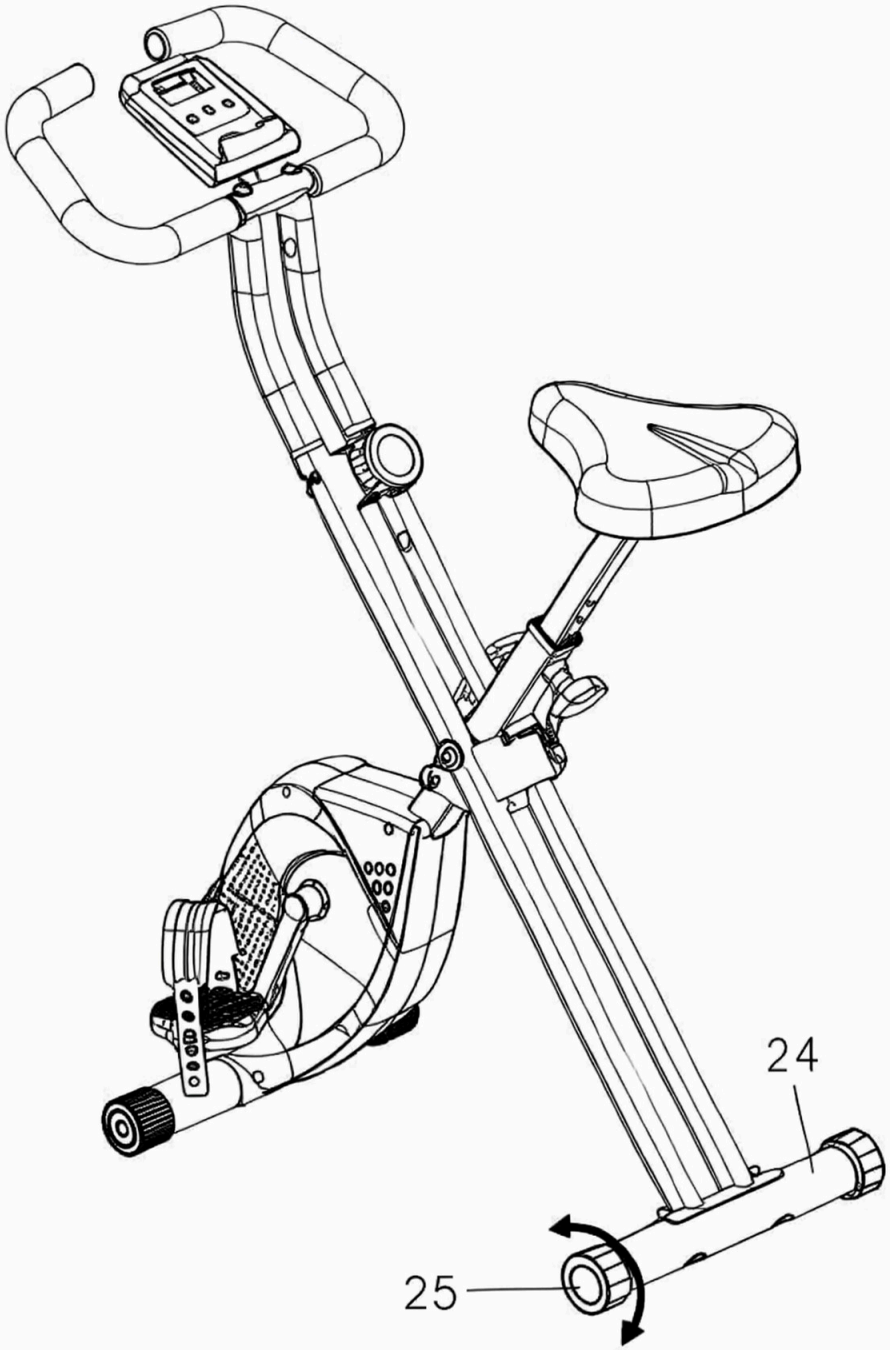


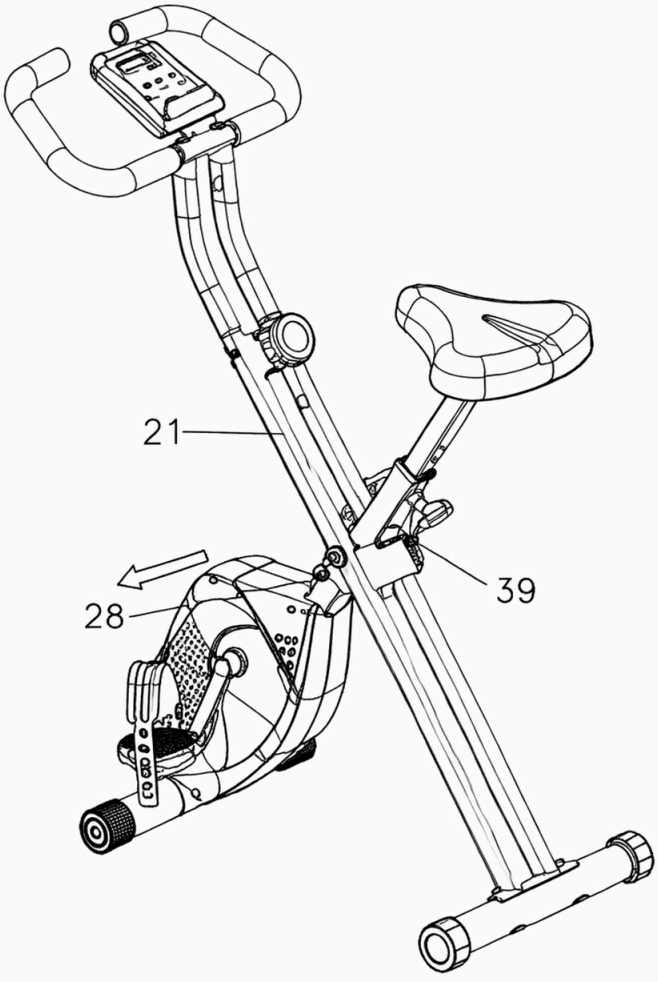
Diagrama de ajuste do tubo inferior traseiro

Ajuste a manga do pé traseiro (25) no tubo inferior traseiro (24) conforme necessário para manter a bicicleta de exercício estável e evitar oscilações.

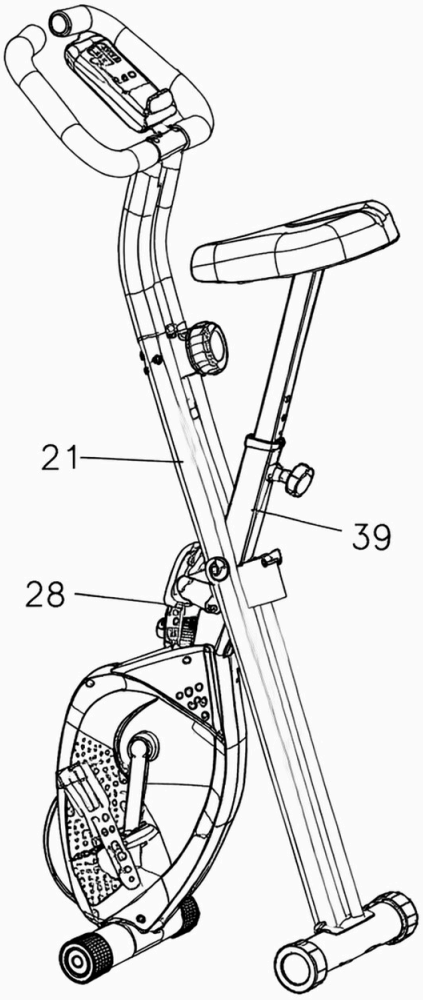


Instruções de dobragem

Quando não estiver a ser utilizado, primeiro retire o pino de esfera do anel de suspensão (28) como mostrado na Figura P1; dobre a soldadura do suporte (21) e o quadro principal (39) juntos; depois alinhe o orifício inferior da soldadura do suporte em forma de U (21) com o quadro principal (39) e, por fim, insira. novamente o pino de esfera do anel de suspensão (28) para o fixar, como mostrado na Figura P2.



P1



P2

A Fase de Aquecimento

Esta etapa ajuda a estimular a circulação sanguínea pelo corpo e a fazer os músculos trabalharem corretamente. Tambĕm reduzirá o risco de cãibras e lesões musculares. É aconselhàvel dedicar 5-10 minutos a alguns exercicios de alongamento, conforme mostrado abaixo. Cada alongamento deve ser mantido aproximadamente 30 vezes; não force nem dé impulsos aos seus músculos - se doer. PARE. Após o exercicio, pode repeti-lo novamente.

1. Alongamento para baixo

Dobre ligeiramente os joelhos e o corpo devagar, deixe as costas e os ombros relaxados e tente tocar nos dedos dos pés. Mantenha por 10 ~15 segundos, repita 3 vezes. (Fig.1).

2. Alongamento dos isquiotibiais

Sente-se numa almofada limpa e estenda uma perna. Puxe a outra perna para dentro até que fique apoiada na parte interna da perna estendida. Tente tocar nos seus dedos dos pés com as mãos. Mantenha esta posição por 10–15 segundos, depois relaxe. Repita para cada perna 3 vezes (Figura 2).

3. Alongamento da panturrilha e do pé

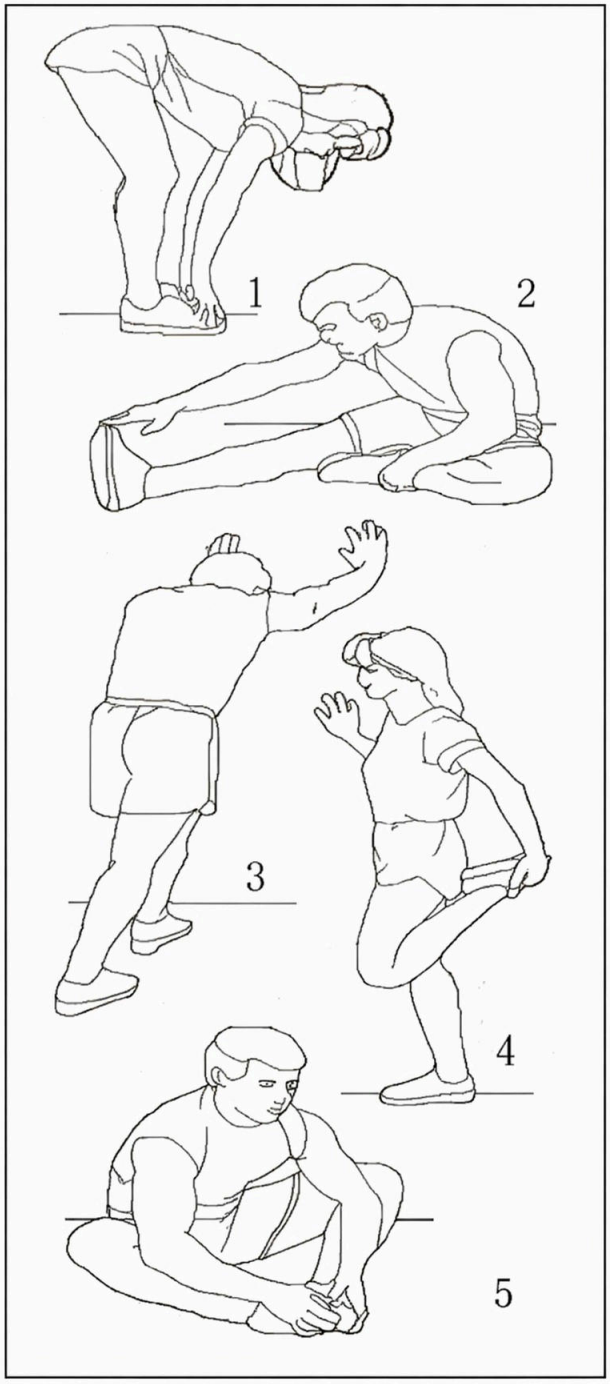
Fique em pé e coloque ambas as mãos numa parede ou numa árvore, um pé atrás do outro. Mantenha o pé de trás apoiado no chão e o seu calcanhar no chão; depois, incline-se na direção da parede ou da árvore. Mantenha por 10 ~15 segundos, repita cada pé 3 vezes. (Fig.3).

4. Alongamento dos quadríceps

Coloque a mão esquerda contra uma parede ou uma mesa para ajudar a manter o equilibrio. Em seguida, segure o tornozelo com a mão esquerda e puxe o pé em direção às nádegas. Mantenha por 10 ~15 segundos, repita cada pé 3 vezes. (Fig.4).

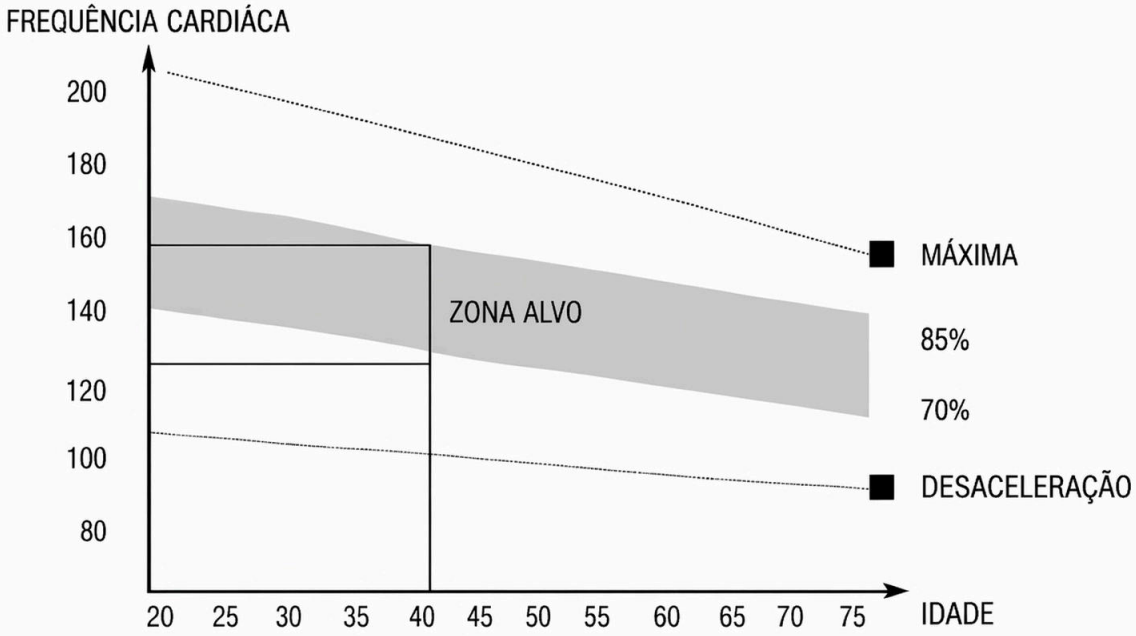
5. Alongamento da viriha

Sente-se com os joelhos dobrados e as solas dos pés juntas. Segure os tornozelos e incline-se para a frente a partir das ancas. Mantenha por 10 ~15 segundos, repita cada 3 vezes. (Fig.5).



Fase de Exercício

Esta fase deve durar pelo menos 12 minutos, embora a maioria das pessoas comece com cerca de 15~20 minutos. Após repeti-la facilmente várias vezes, pode aumentar a intensidade do treino. Após exercitar-se durante um período de tempo, a sua frequência cardíace estará próxima da melhor posição no gráfico abaixo (parte sombreada). Nota: Este exercicio é para toda a vida, não pode ser completado numa só noite, por isso deve mantê-lo.



Fase de Recuperação

Esta fase serve para permitir que o seu sistema cardiovascular e os músculos arrefeçam. É uma repetição do exercício de aquecimento, por exemplo, reduza o ritmo, continue durante cerca de 5 minutes. Em seguida, repita a fase de exerricio; teeha cuidado para não forçar ou sobrecarregar os músculos.

Ao utilizar o equipamento de fitness elíptico, não aumente arbitrariamente a intensidade do treino. Pode fazer com que os músculos das pernas se distendam, o que significa que não poderá continuar a exercitar-se durante um longo período.

Dicas de Equipamento

Ajustar o Controlo da Tensão pode alterar a resistência do equipamento; quanto maior a resistência, mais difícil será o esforço. Os utilizadores podem utilizar este dispositivo para encontrar o nível adequado.

INFORMAŢII IMPORTANTE PRIVIND SIGURANŢA RO

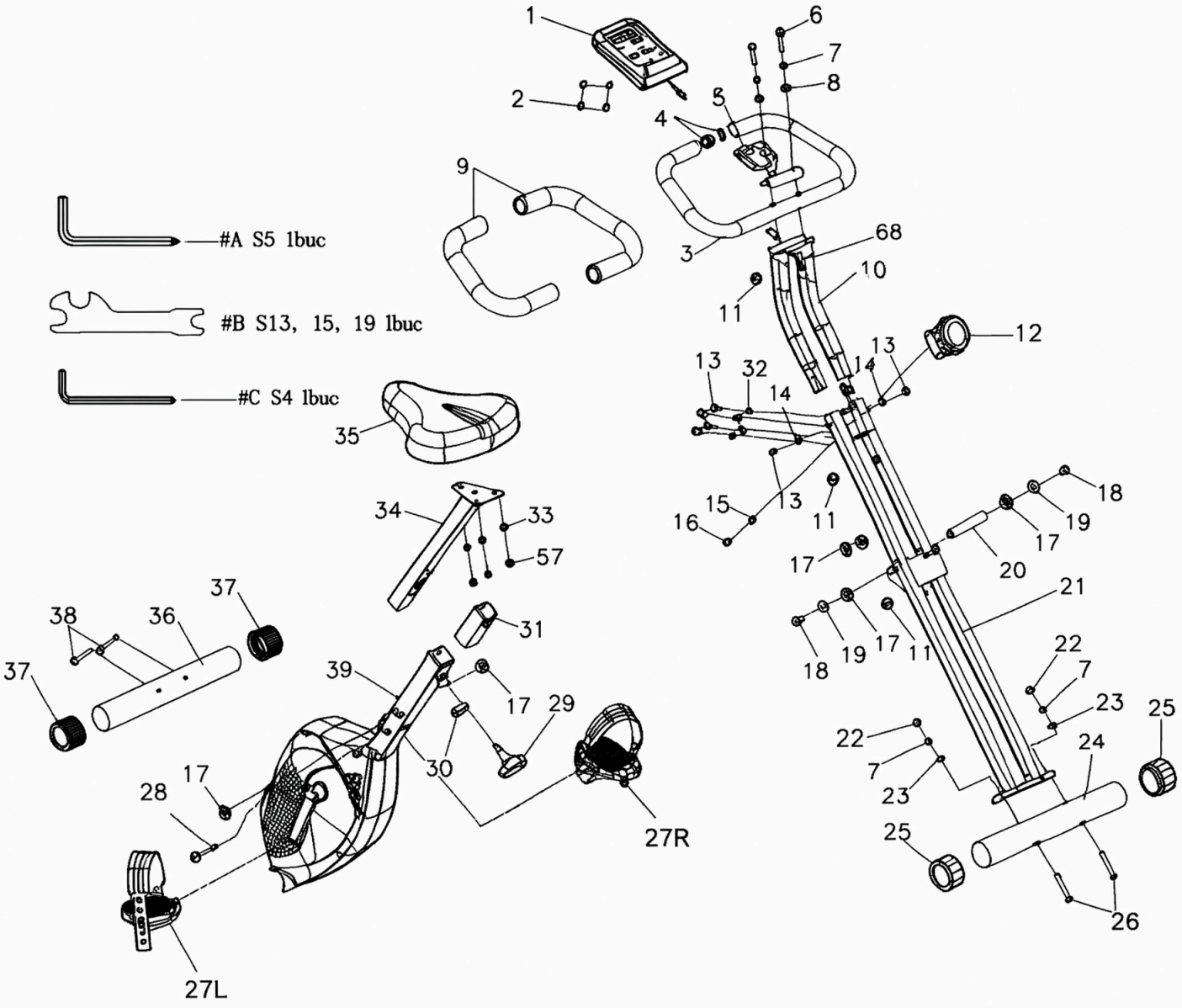
Vă rugăm să respectaţi următoarele măsuri de precauţie privind siguranţa înainte de instalarea sau utilizarea bicicletei de exerciţii:

1. Instalaţi strict conform instrucţiunilor.
2. Pentru a asigura siguranţa, vă rugăm să verificaţi ca toate şuruburile şi celellalte componente de conectare de pe echipament să fie bine strânse înainte de fiecare utilizare.
3. Nu expuneţi echipamentul în locuri umede, care pot cauza defecţiuni.
4. La asamblare, este recomandat să aşezaţi piesele pe un covoraş (din cauciuc sau lemn) pentru a evita murdărirea.
5. Înainte de exerciţii, asiguraţi-vă că nu sunt amplasate alte obiecte în raza de 2 metri în jurul echipamentului.
6. Curăţaţi numai cu sculele furnizate împreună cu aparatul sau cu scule personale adecvate, nu utilizaţi detergenţi pe bază de solvenţi şi, de asemenea, după fiecare exerciţiu, ştergeţi transpiraţia de pe echipament.
7. Exerciţile incorecte sau excesive vă pot afecta sănătatea. Se recomandă să consultaţi un medic înainte de a face exerciţii. Acesta vă va recomanda o cantitate maximă de antrenament (inclusiv pulsul, waţii, durata etc.), astfel încât să vă puteţi antrena şi obtine informaţii corecte. Notă: Acest echipament nu este destinat utilizării terapeutice.
8. Numai atunci când aparatul este în stare normală de funcţionare puteţi face exerciţii; întreţinerea poate utiliza numai accesorille originale furnizate de producător.
9. Această maşină poate fi utilizată doar de o singură persoană la un moment dat.
10. Purtaţi întotdeauna haine şi încălţăminte sport atunci când vă antrenaţi, în special încălţămintea sport trebuie să vi se potrivească.
11. Dacă vă simţiti ameţit, aveţi greaţă sau alte simptome adverse în timpul exerciţiilor, trebuie să opriţi antrenamentul imediat şi să consultaţi un specialist în domeniul sănătăţii.
12. Copiii şi persoanele cu dizabilităţi pot utiliza aparatul numai sub supraveghere.
13. Acest aparat dispune de niveluri reglabile de rezistenţă pentru a personaliza intensitatea exerciţiilor, permiţându-vă să comutaţi între modurile uşor şi intens pentru un confort optim.
14. Greutatea maximă a utilizatorilor este de 120kg.
15. Acest echipament este destinat exclusiv utilizării în familie!

Atenţie: Asiguraţi-vă că toate şuruburile şi piuliţele sunt strânse bine înainte de utilizare.

DESEN EXPLODAT ŞI LISTĂ DE PIESE

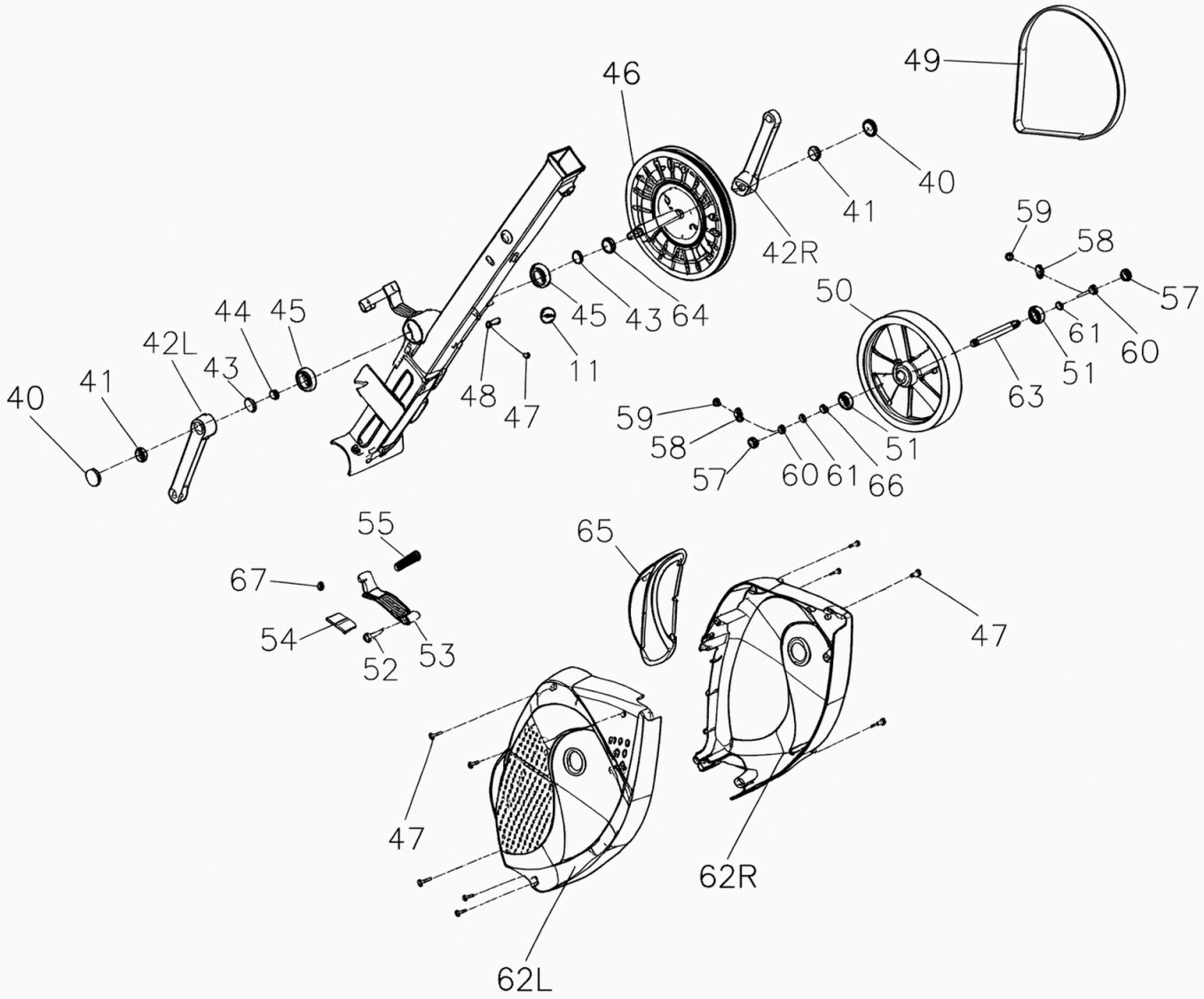
DESEN EXPLODAT 1



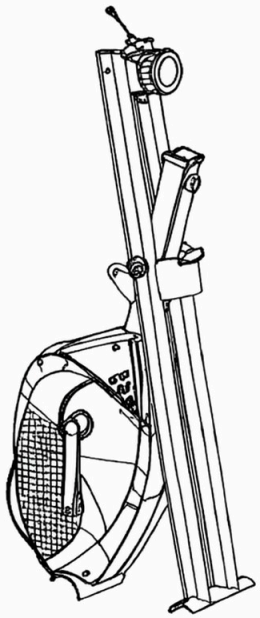
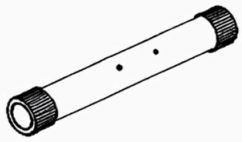
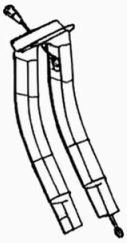
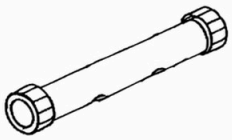
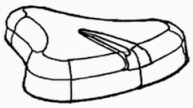
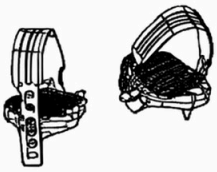
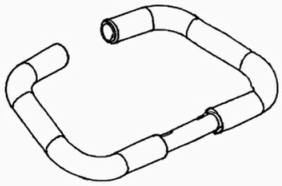
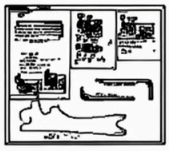
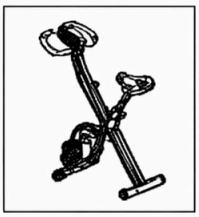
Lista de piese

Nr.	Specificaţie	Cant.	Nr.	Specificaţie	Cant.
1	Monitor	1	37	Capac pentru picior	2
2	Şurub cu cap în cruce M5*10	2	38	Şurub cu cap hexagonal interior M8X55	2
3	Ghidon	1	39	Cadru principal	1
4	Dop	2	40	Capac manivelă	2
5	Placă de suport monitor	1	41	Piuliţă hexagonală cu flanşă M10	2
6	Şurub cu cap hexagonal interior M8×40	2	42	Manivelă stânga/dreapta	1
7	Şaibă elastică D8	4	43	Inel de reţinere elastic axial	2
8	Şaibă curbă D8×1.5× ϕ 20 R15	2	44	Şaibă ondulată	1
9	Spumă	2	45	Rulment	2
10	Suport sudat	1	46	Arbore cotit şi roată de curea	1
11	Dop	4	47	Şurub autofiletant cu cap în cruce ST4.2×18	14
12	Controler rezistenţă	1	48	Senzor de impulsuri	1
13	Şurub cu cap hexagonal interior M6×12	6	49	Curea	1
14	Şaibă plată ϕ 16× ϕ 6.5×1.5	2	50	Roată cu magnet extern	1
15	Şaibă plată ϕ 18× ϕ 5×1.5	1	51	Rulment	2
16	Şurub cu cap în cruce M5×20	1	52	Şurub cu filet interior hexagonal în trepte M8	1
17	Bucşă pentru arbore	6	53	Grup de control magnetic fix	1
18	Şurub cu cap hexagonal interior M8×15	2	54	Magnet	3
19	Şaibă plată ϕ 8.5* ϕ 25*2.0	2	55	Arc	1
20	Arbore rotativ	1	55	Arc	1
21	Sudură suport	1	56	Cablu de transmisie	1
22	Piuliţă capac M8	2	57	Piuliţă din nailon M8	5
23	Şaibă arc D8×1.5× ϕ 20 R28	2	59	Deflector în formă de U	2
24	Tub inferior spate	1	59	Piuliţă din nailon M6	2
25	Capac pentru picior	2	60	Şurub de reglare a lanţului	2
26	Şurub cu găt pătrat M8*60	2	61	Inel de reţinere elastic axial	2
27	Pedală	2	63	Capac-stânga Ax al roţii cu control magnetic extern	1
28	Ştift cu bilă inelară	1	64	Manşon de separare a axei centrale	1
29	Buton	1	65	Capac	1
30	Pernă	1	66	Şaibă ondulată	1
31	Bucşă	1	67	Piuliţă hexagonală M6	1
32	Şaibă arc D6.5×1.5× ϕ 16	4	68	Şurub cu cap în cruce ST4.2*16	1
33	Şaibă plată D8	3	A	Cheie S5	1
34	Sudură tub scaun	1	B	Cheie S13、15、19	1
35	Şa	1	C	Cheie S4	
36	Tub coborâtor frontal	1			

DESEN EXPLODAT 2:



Listă de ambalare

<table>
<tr><td>#39 Cadru principal x1
</td><td>#36 Tub frontal x1
</td><td>#10 Mâner de suport pentru sudură x1
</td></tr>
<tr><td rowspan="2"></td><td>#24 Tub spate x1
</td><td>#35 Şa x1
</td></tr>
<tr><td>#34 Tub oblic x1
</td><td>#29 Buton rotativ în formă de inimă x1
</td><td rowspan="2">#27 Pedale x2
</td></tr>
<tr><td></td><td>#5 Placă de sprijin x1
</td></tr>
<tr><td>#3 Mâner x1
</td><td>#1 Display electronic x1
</td><td>Pachet cu piese absorbante x1
</td><td>Manual de utilizare
</td></tr>
</table>

Instrucţiuni de asamblare

1.Atenţie:

A. Vă rugăm să vă asiguraţi că există suficient spaţiu în jurul aparatului înainte de asamblare.

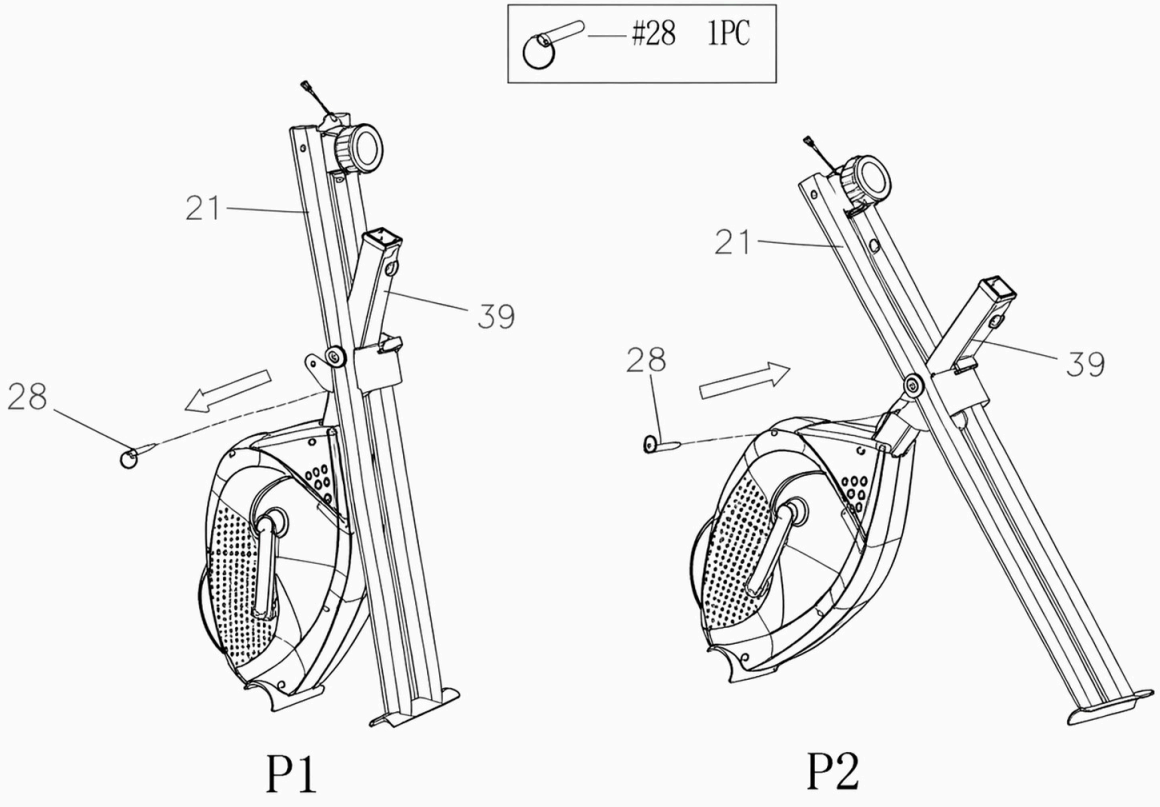
B. Vă rugăm să folosiţi uneltele furnizate sau unelte potrivite alese de dvs.

C. Verificaţi mai întâi piesele şi hardware-ul. (Denumirile şi locaţille fiecărei componente sunt indicate în diagramele anterioare de dezmembrare a produsului.)

2. Instrucţiuni de instalare:

Pasul 1: Slăbiţi cadrul principal şi suporturile de susţinere.

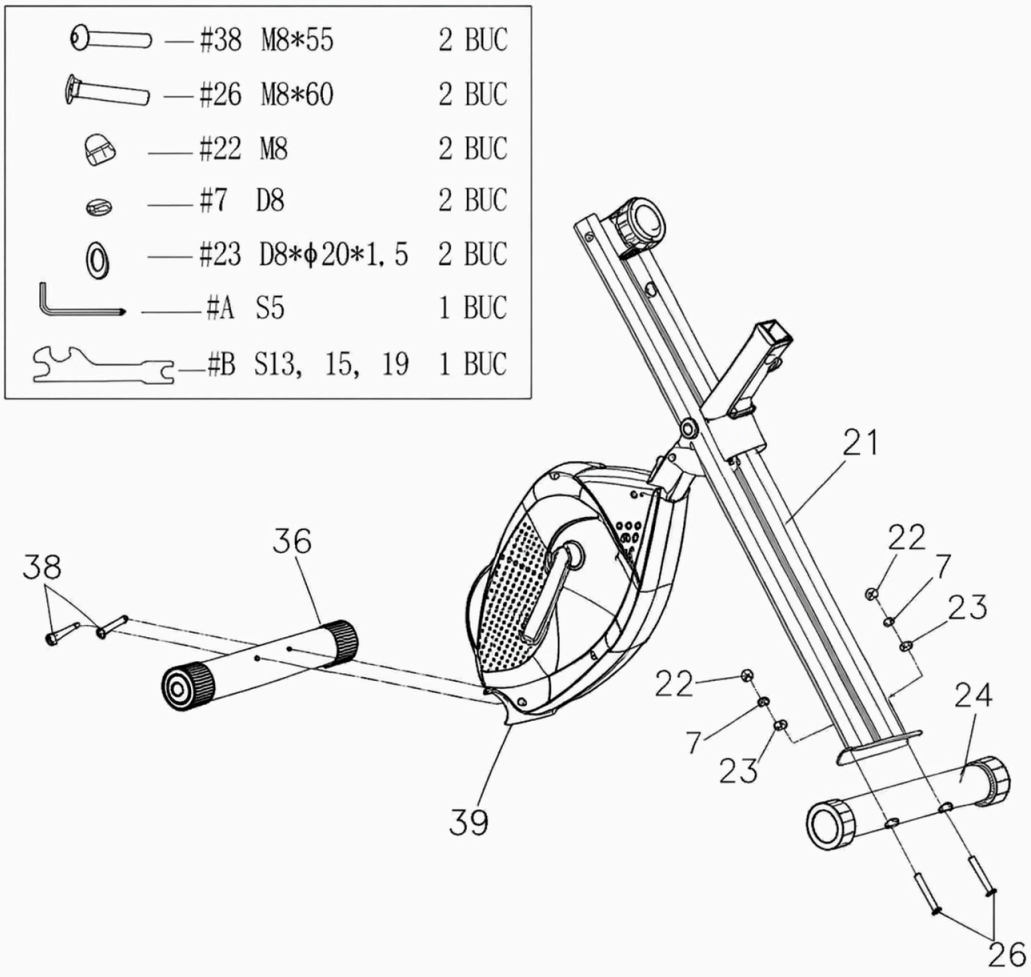
După cum se arată în Figura P1, mai întâi trageţi ştiftul cu inel de prindere (28) în direcţia săgeţii; apoi deschideţi cadrul principal (39) şi aliniaţi-l cu orificiul superior al sudurii suportului (21) componentă în formă de U, apoi introduceţi ştiftul cu inel de prindere (28) pentru a fixa sudura suportului (21) de cadrul principal (39), aşa cum se ilustrează în Figura P2.



Pasul 2: Fixați tuburile de bază din față și din spate la cadrul principal.

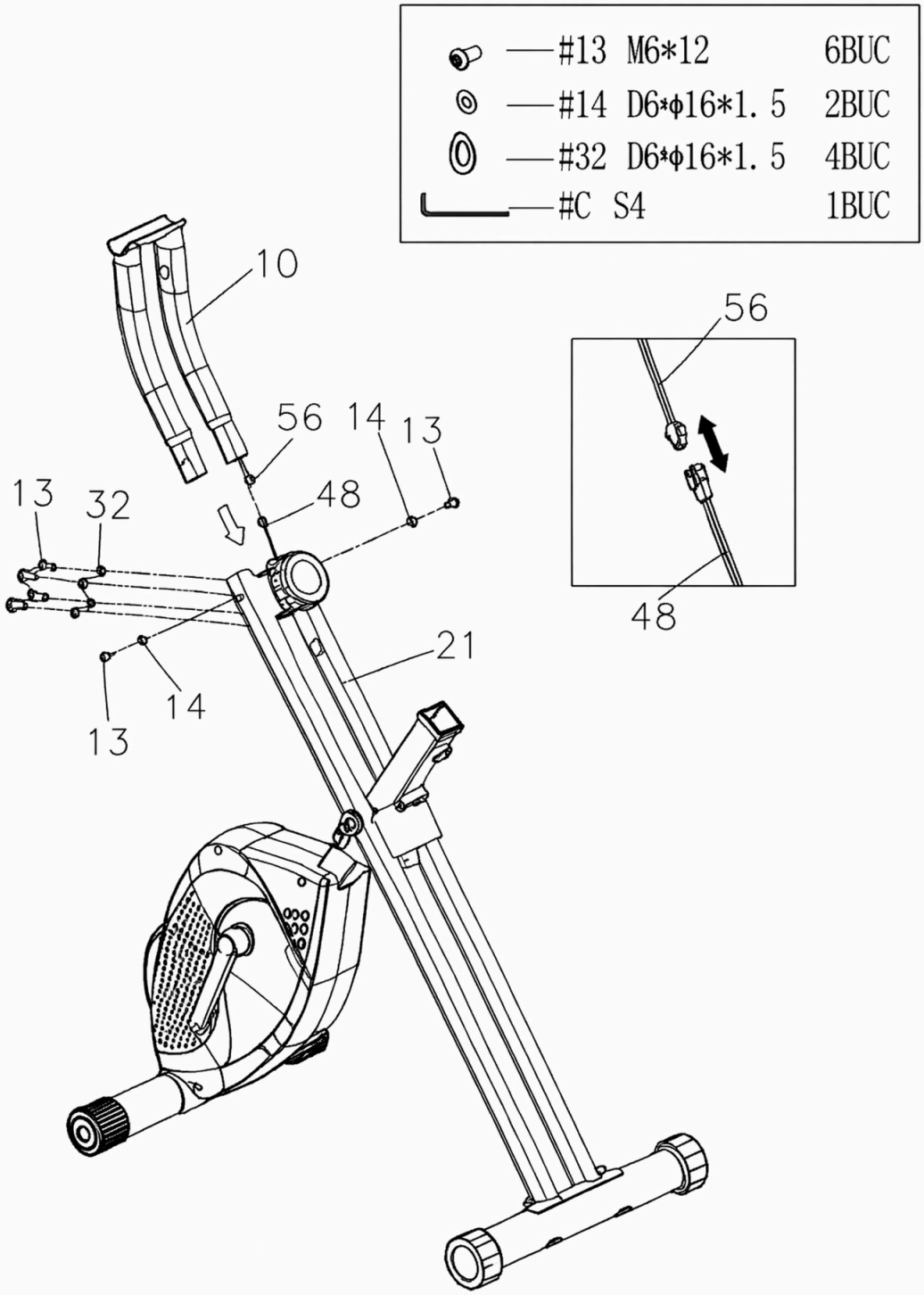
Folosiți cheia (A) pentru a fixa tubul inferior din față (36) la cadrul principal (39) cu șurubul (38).

Apoi, folosiți cheia (B) pentru a fixa tubul Inferior din spate (24) la sudura suportului (21) cu șurubul (26), șaiba (23), șaiba (7) și piulița (22).



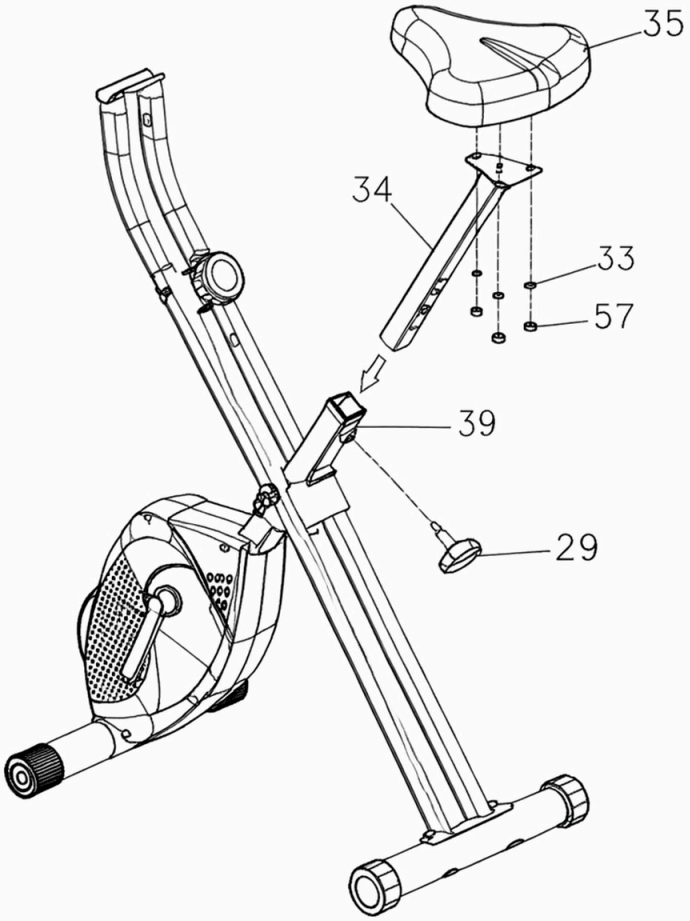
Pasul 3: Fixaţi ferm tubul de suport al mânerului pe suport.

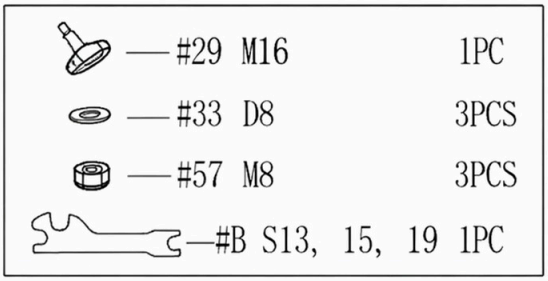
Conectaţi linia releului (56) la linia senzorului de ac (48). Apoi, introduceţi tubul de suport al mânerului (10) în suport şi sudați-l (21). Fixaţi tubul de suport al mânerului (10) pe suport (21) folosind cheia (C), şurubul (13), şaiba (32), şaiba (14).



Pasul 4: Blocaţi şaua pe tubul şeii, apoi fixaţi tubul şeii de cadrul principal.

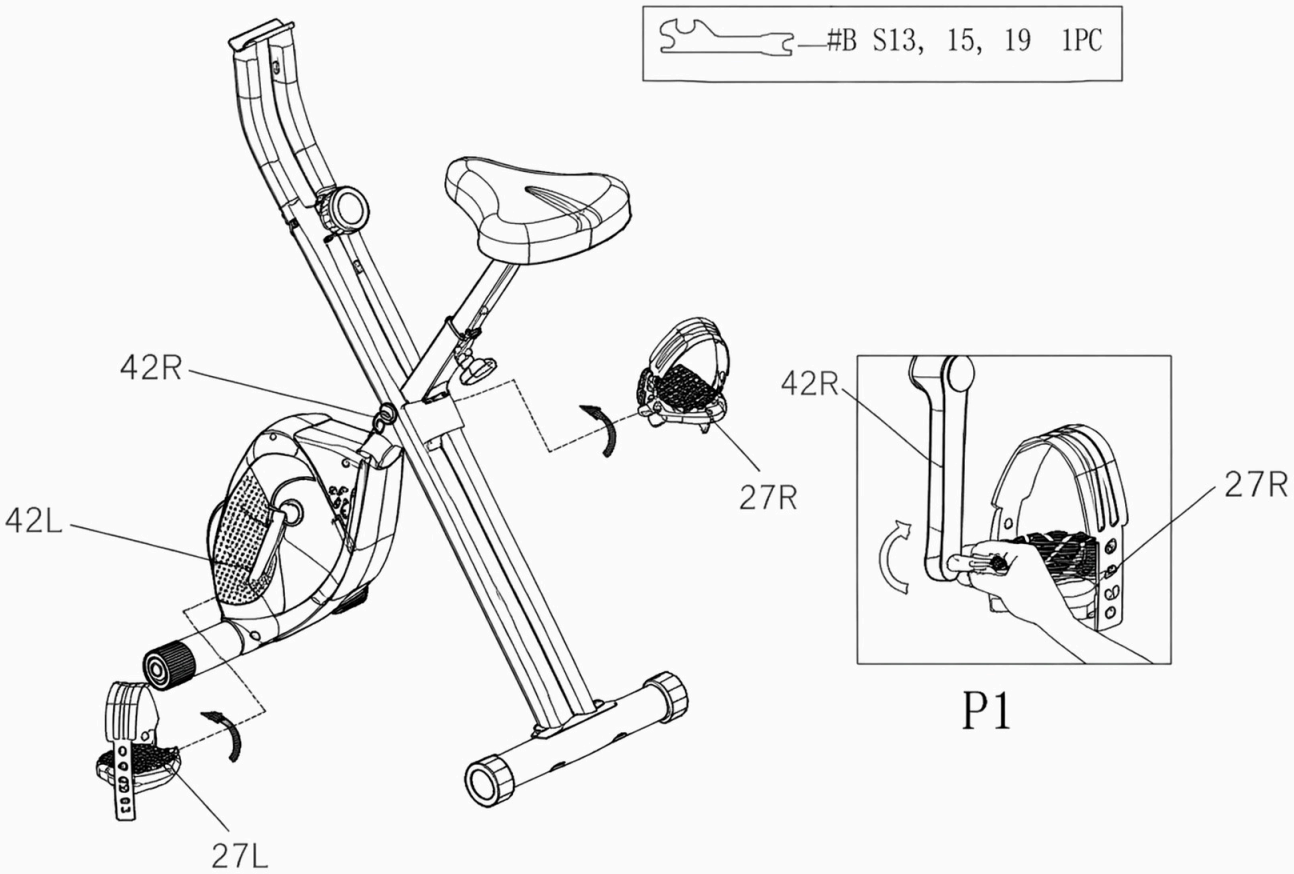
Folosiţi cheia (B) pentru a îndepărta şaiba plată (33) şi piuliţa din nylon (57) de pe perna şeii (35). Apoi, folosiţi cheia (B) pentru a fixa perna şeii (35) pe tubul şeii (34) cu şaiba plată (33) şi piuliţa din nylon (57). În final, strângeţi tubul şeii (34) de cadrul principal (39) folosind butonul (29).





Pasul 5: Asamblaţi curelele stângă şi dreaptă, apoi fixaţi suporturile pentru picioare pe arborii de pedalier corespunzători.

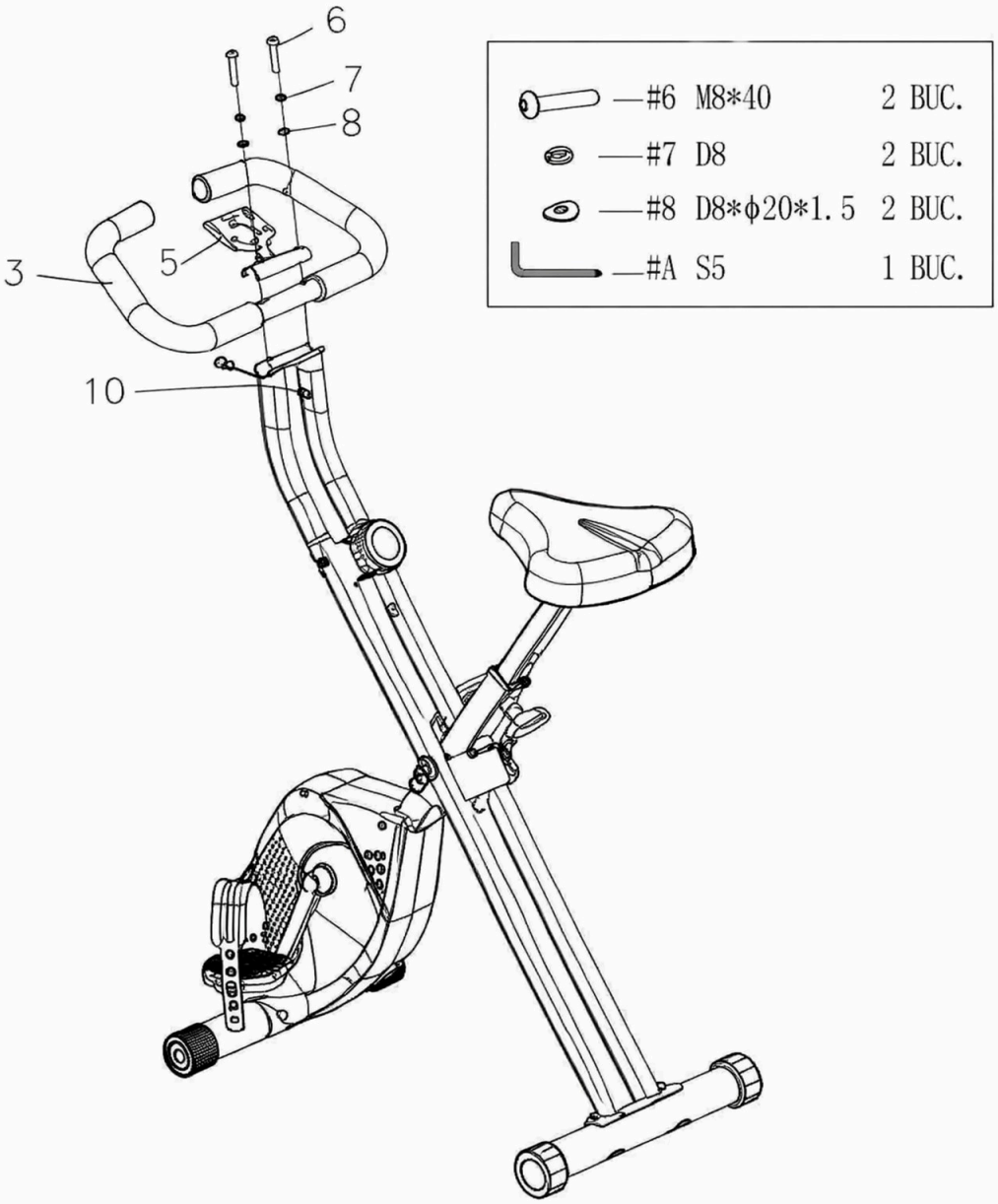
Folosiţi cheia (B) pentru a bloca suporturile pentru picioare stânga şi dreapta (27L,27R) pe arborii de pedalier corespunzători (42L,42R). Aşa cum se arată în Figura P1, rotiţi manual şurubul suportuluii pentru picior drept (27R) în sensul acelor de ceasornic trei ture pe arborele de pedalier drept (42R), apoi strângeţi-l cu cheia (B) în aceeaşi direcţie. Repetaţi procedura pentru suportul pentru picior stâng (27L), rotind manual şurubul în sens invers acelor de ceasornic trei ture pe arborele de pedalier stăng (42L), apoi strângeţi-l cu cheia (B) în sens invers acelor de ceasornic. În timpul exerciţiului, suporturile pentru picioare stâng (27L) şi drept (27R) trebuie să rămână blocate în permanenţă.



P1

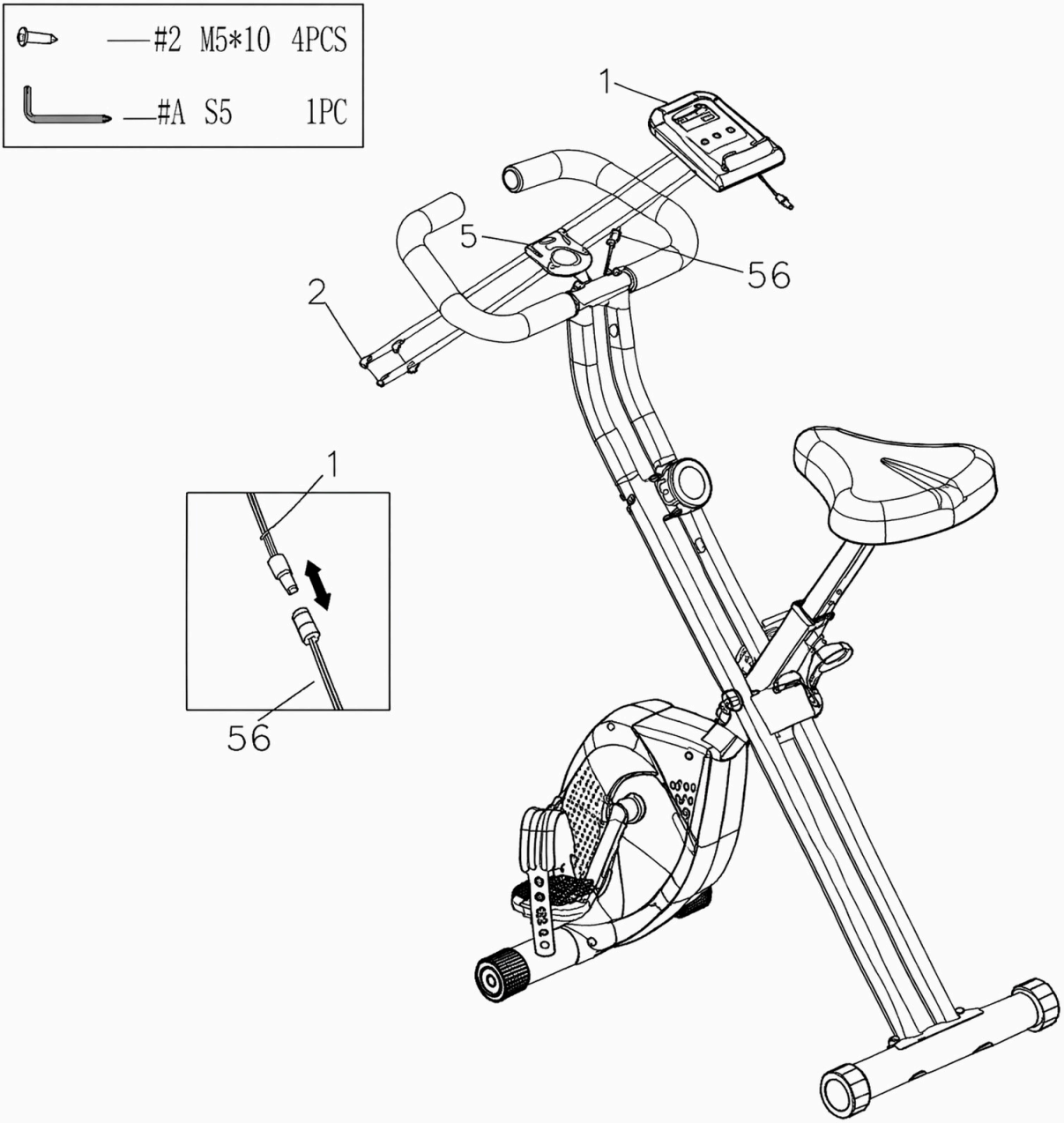
Pasul 6: Instalaţi mânerul în seçţiunea curbată a tubului de suport al mânerului.

Introduceţi ghidonul (3) în fanta în formă de arc a tubului de suport al mânerului (10), aliniaţi orificiile plăcii carcasei ceasului electronic (5) şi fixaţi ambele componente de tubul de suport al mânerului (10) folosind o şaibă (8), o şaibă (7) şi un şurub (6) cu cheia fixă (A)..



Pasul 7: Blocaţi monitorul pe placa carcasei.

Scoateţi şurubul (2) din afişaj (1) folosind cheia (A). Apoi, fixaţi afişajul (1) pe placa carcasei ceasului (5) cu şurubul (2) folosind cheia (A). În final, concetaţi cablul ceasului (1) la cablul de inducţie (56).



Instrucţiuni de utilizare

Instrucţiuni de reglare a rezistenţei

Rotiţi controlerul de rezistenţă cu 16 niveluri (12) şi aliniaţi săgeata cu nunărul treptei, aşa cum se arată în figură.

Rotiţi în sensul acelor de ceasornic pentru a creşte treptat rezistenţa.

Rotiţi în sensı invers acelor de ceasornic pentru a reduce treptat rezistenţa.

Treţpta numărul 16 are cea mai mare rezistenţă, iar treapta numărul 1 are cea mai mică rezistenţă,

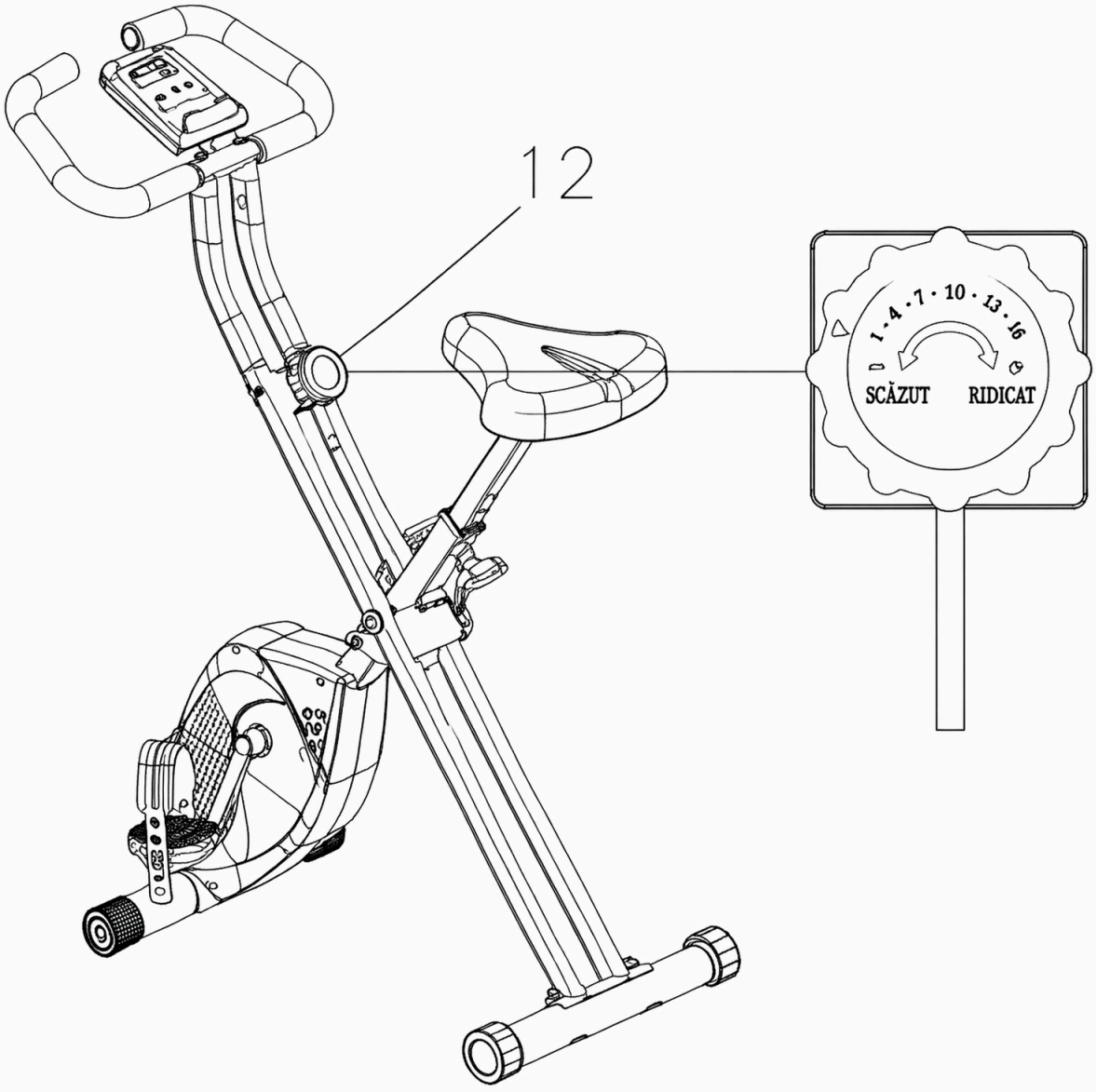


Diagrama de reglare a şeii

Rotiţi butonul în formă de inimă în sens invers acelor de ceasornic pentru a permite tubului şeii să se deplaseze vertical, reglându-l în poziţia dorită, apoi strângeţi butonul în formă de inimă în sensul acelor de ceasornic.

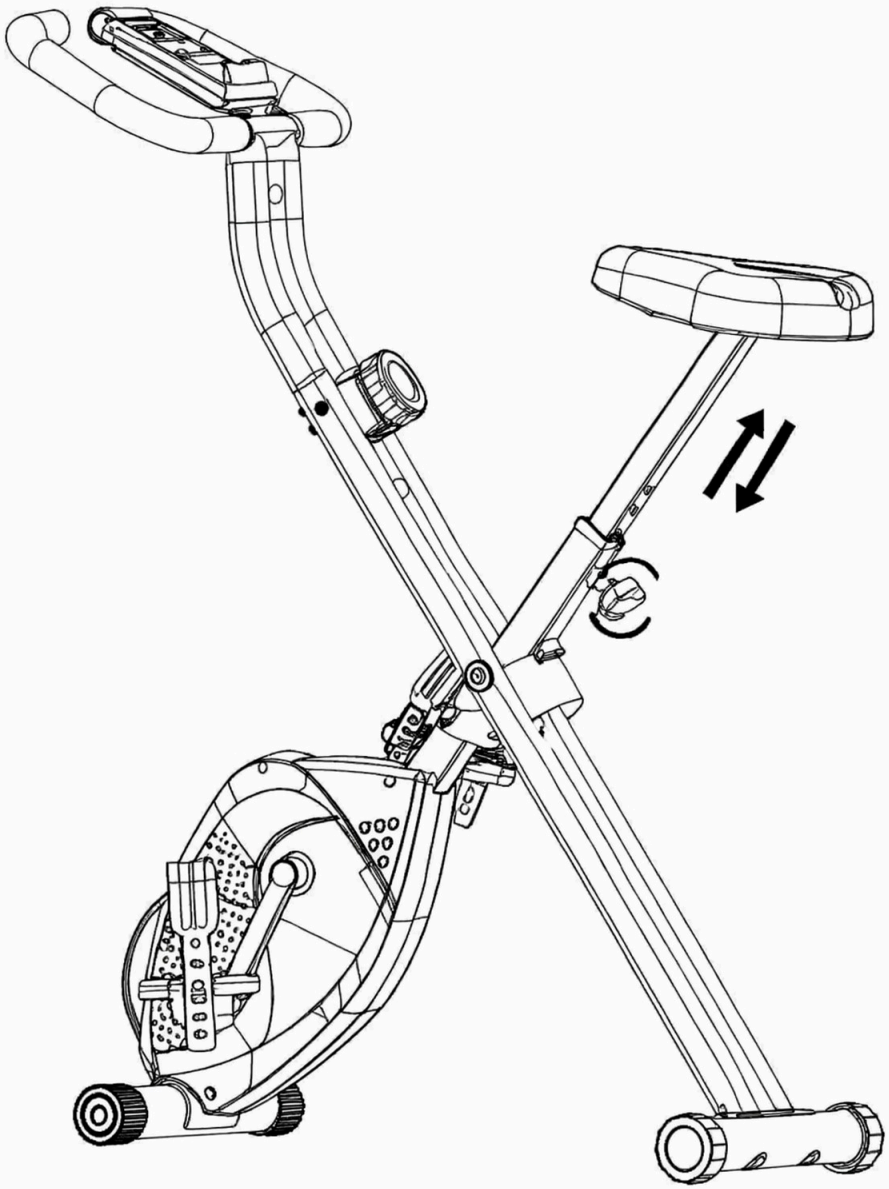
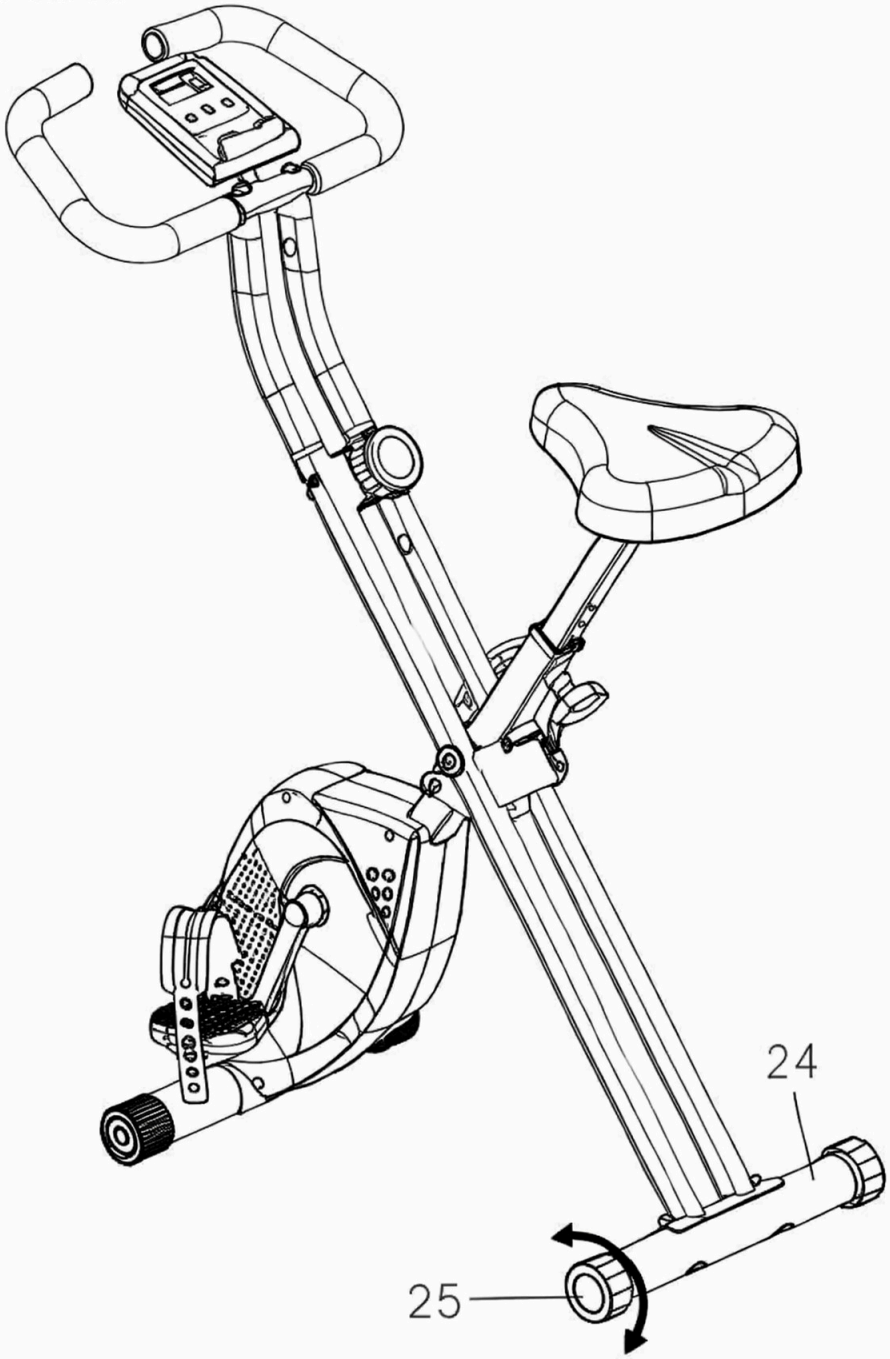


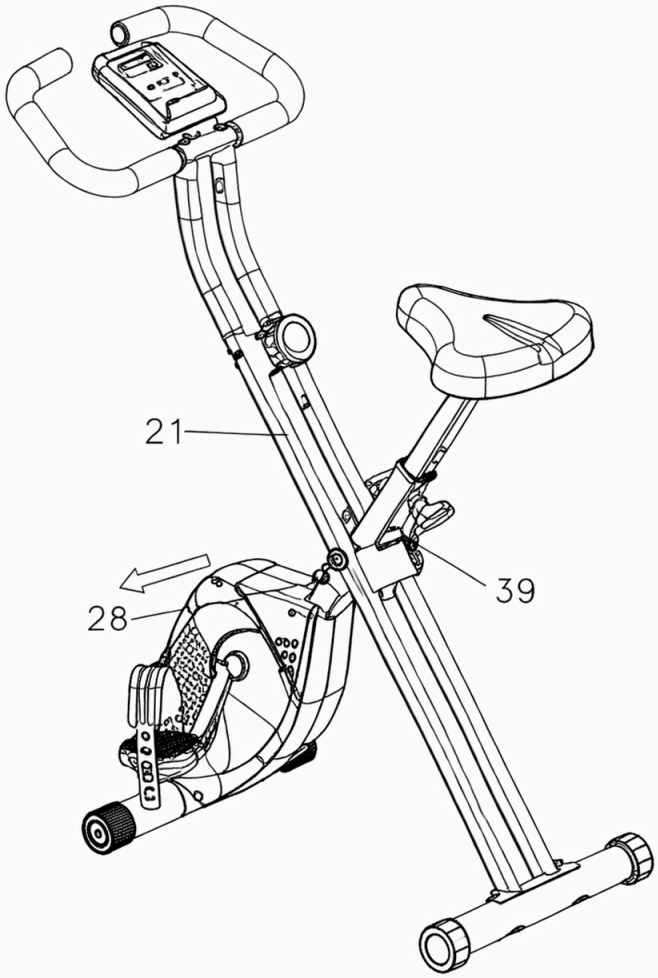
Diagrama de reglare a tubului inferior spate

Reglaţi manşonul piciorului posteior (25) pe tubul inferior spate (24) după cum este necesar pentru a menţine bicicleta de exerctiji stabilă şi pentru a preveni balansarea.

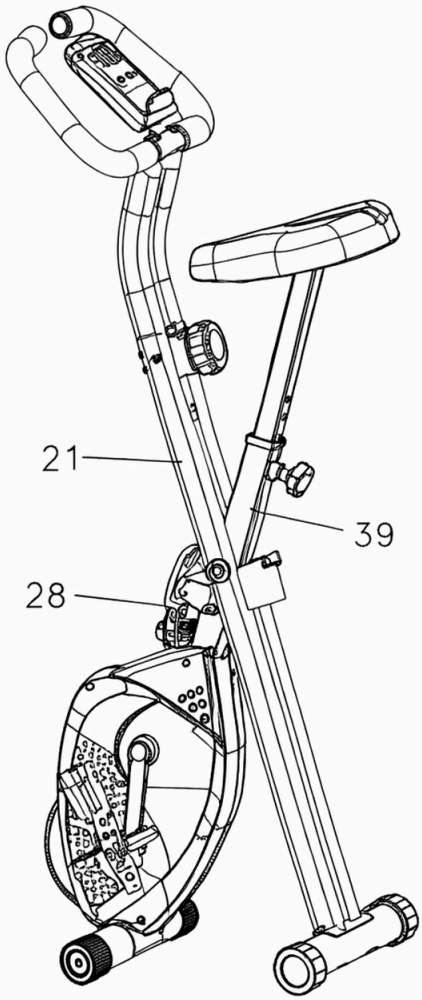


Instrucțiuni de pliere

Când nu este utilizată, trageți mai întâi afară ştiftul cu bilă şi inel de agățare (28) aşa cum se arată în Figura P1; pliaţi suportul sudat (21) şi cadrul principal (39) împreună; apoi aliniaţi orificiul inferior al suportului sudat în formă de U (21) cu cadrul principal (39) şi, în final, introduceţi ştiftul cu bilă şi inel de agățare (28) pentru a-l fixa, aşa cum se arată în Figura P2.



P1



P2

Faza de încălzire

Açcastă etapă ajută la punerea în circulaţie a sângelui în întregul corp şi la funcţionarea corectă a muşchilor. De asemenea, va reduce riscul de crampe şi leziuni musculare. Se recomandă să alocaţi 5–10 minute pentru a efectua câteva exerciiţi de întindere, aşa cum sunt prezentate mai jos. Fiecare întindere trebuie menţinută aproximativ 30 de secunde, fără a forţa sau a smuci muşchii în întindere – dacă simţiţi durere, OPRIŢI-VĂ. După exerciţiu, puteţi repeta din nou.

1.Întindere în jos

Îndoiţi uşor genunchii şi aplecaţi-vă încet înainte, lăsaţi spatele şi umerii relaxaţi şi încercaţi să vă atingeţi degetele de la picioare. Menţineţi poziţia timp de 10–15 secunde, repetaţi de 3 ori. (Fig.1).

2.Întindere a muşchilor coapsei din spate

Aşezaţi-vă pe o pernă curată şi întindeţi unul dintre picioare. Trageţi celălalt picior spre interior astfel încât talpa să se sprijine de partea interioară a piciorului întins. Încercaţi să vă atingeţi degetele de la picioare cu mâinile. Menţineţi poziţia timp de 10–15 secunde, apoi relaxaţi-vă. Repetaţi pentru fiecare picior de 3 ori (Figura 2).

3.Întinderea gambei şi a tălpii piciorului

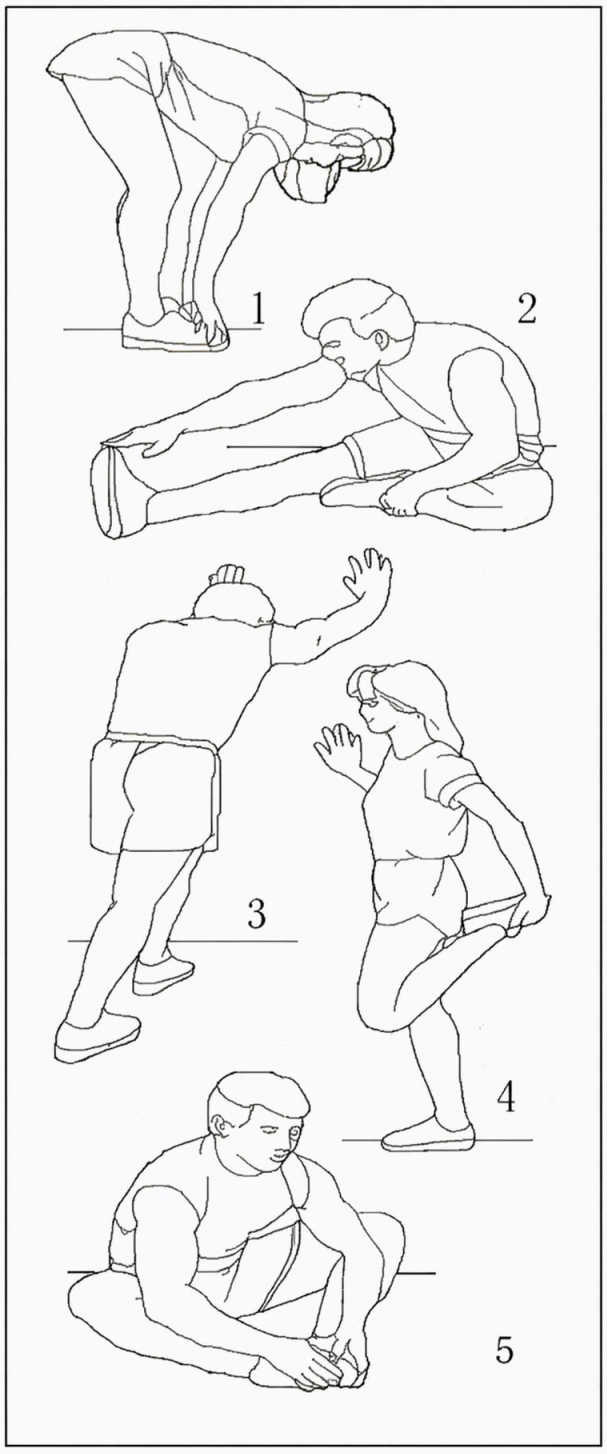
Staţi în picioare şi sprijiniţi ambele mâini de un perete sau de un copac, cu un picior în spate. Păstraţi piciorul din spate întins şi tocul pe sol, apoi înclinaţi-vă spre perete sau copac. Menţineţi poziţia timp de 10–15 secunde, repetaţi pentru fiecare picior de 3 ori. (Fig.3).

4.Întinderea muşchiului cvadriceps

Aşezaţi mâna stângă pe un perete sau pe un birou pentru a vă menţine echilibrul. Apoi prindeţi glezna cu mâna stângă şi trageţi piciorul înşpre fesă. Menţineţi poziţia timp de 10–15 secunde, repetaţi pentru fiecare picior de 3 ori. (Fig.4).

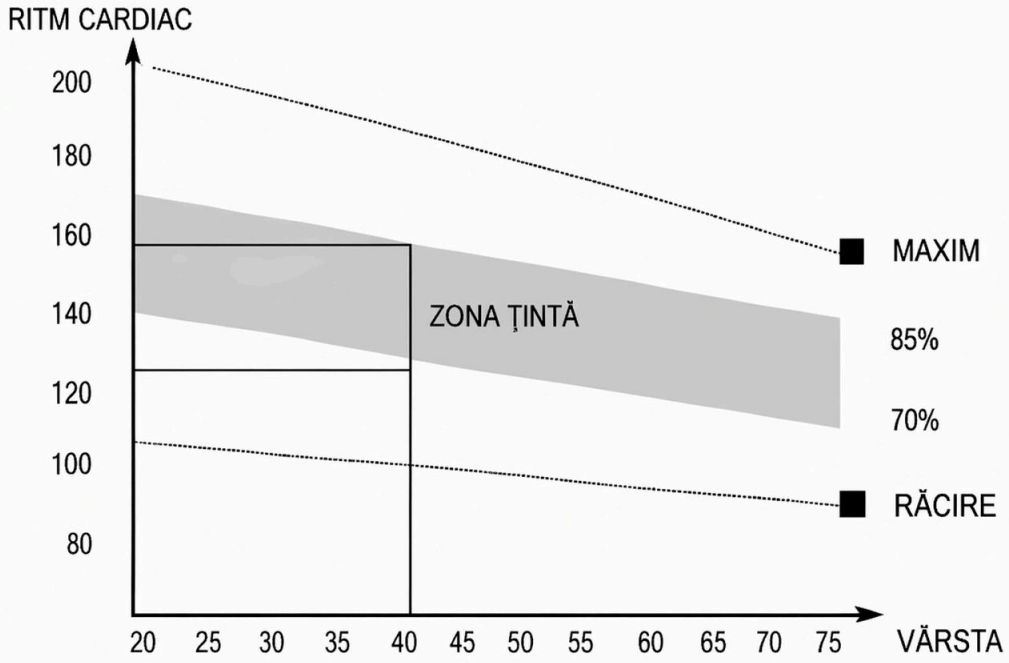
5.Întinderea muşchilor inghinaii

Staţi aşezat cu genunchii îndoiţi şi tălpile picioarelor lipite între ele. Prindeţi gleznele şi aplecaţi-vă din şolduri. Menţineţi poziţia timp de 10–15 secunde, repetaţi de 3 ori. (Fig.5).



Faza de exerciţii

Această etapă ar trebui să dureze minimum 12 minute, deşi majoritatea persoanelor încep după aproximativ 15–20 de minute. După ce o repetaţi cu uşurinţă de mai multe ori, puteţi creşte intensitatea antrenamentului. După ce faceţi exerciţii pentru o perioadă de timp, ritmul cardiac va fi aproape de cea mai bună poziție din graficul de mai jos (zona umbrită).
Notă: Acest exerciţiu este pentru întreaga dvs. viaţă, nu poate fi realizat într-o singură noapte, aşa că ar trebui să îl continuaţi.



Faza de recuperare

Scopul acestei etape este să permiteţi sistemului cardio-vascular şi muşchilor să se relaxeze. Este o repetare a exerciţiului de încălzire, de ex. reduceţi ritmul, continuaţi timp de aproximativ 5 minute. Apoi repetaţi faza de exerciţiu, vă rugăm să fiţi atent să nu forţaţi sau să smulgeţi muşchii.

Când utilizaţi aparatul de fitness eliptic, vă rugăm să nu creşteţi arbitrar intensitatea antrenamentului. Aceasta poate cauza întinderea muşchilor picioarelor, ceea ce înseamnă că nu veţi putea continua să faceţi exerciţii pentru o perioadă îndelungată.

Recomandare privind echipamentul

Reglarea controlului tensiunii poate modifica rezistenţa echipamentului; cu cât rezistenţa este mai mare, cu atât pasul este mai dificil. Utilizatorii pot folosi acest dispozitiv pentru a găsi nivelul potrivit.

EN

Bluetooth Function

This monitor can connect to various mobile Apps via Bluetooth.

Bluetooth / App-Function

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

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.

FR

Fonction Bluetooth

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

Bluetooth / Fonction de l’application

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

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.

DE

Bluetooth-Funktion

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

Bluetooth-Konnektivität / Verwendung der “Kinomap”-App

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

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.

ES

Función Bluetooth

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

Bluetooth / Función de la app

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

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.

PT

Função Bluetooth

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

Bluetooth / Funcionamento da Aplicação

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

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.

IT

Funzione Bluetooth

Questo monitor può connettersi a varie app mobili via Bluetooth.

Bluetooth / Funzione App

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

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.

RO

Funcția Bluetooth

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

Bluetooth / Funcție Aplicație

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

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 Balenyà, Spain.
B66295775
HECHO EN CHINA

Aosom