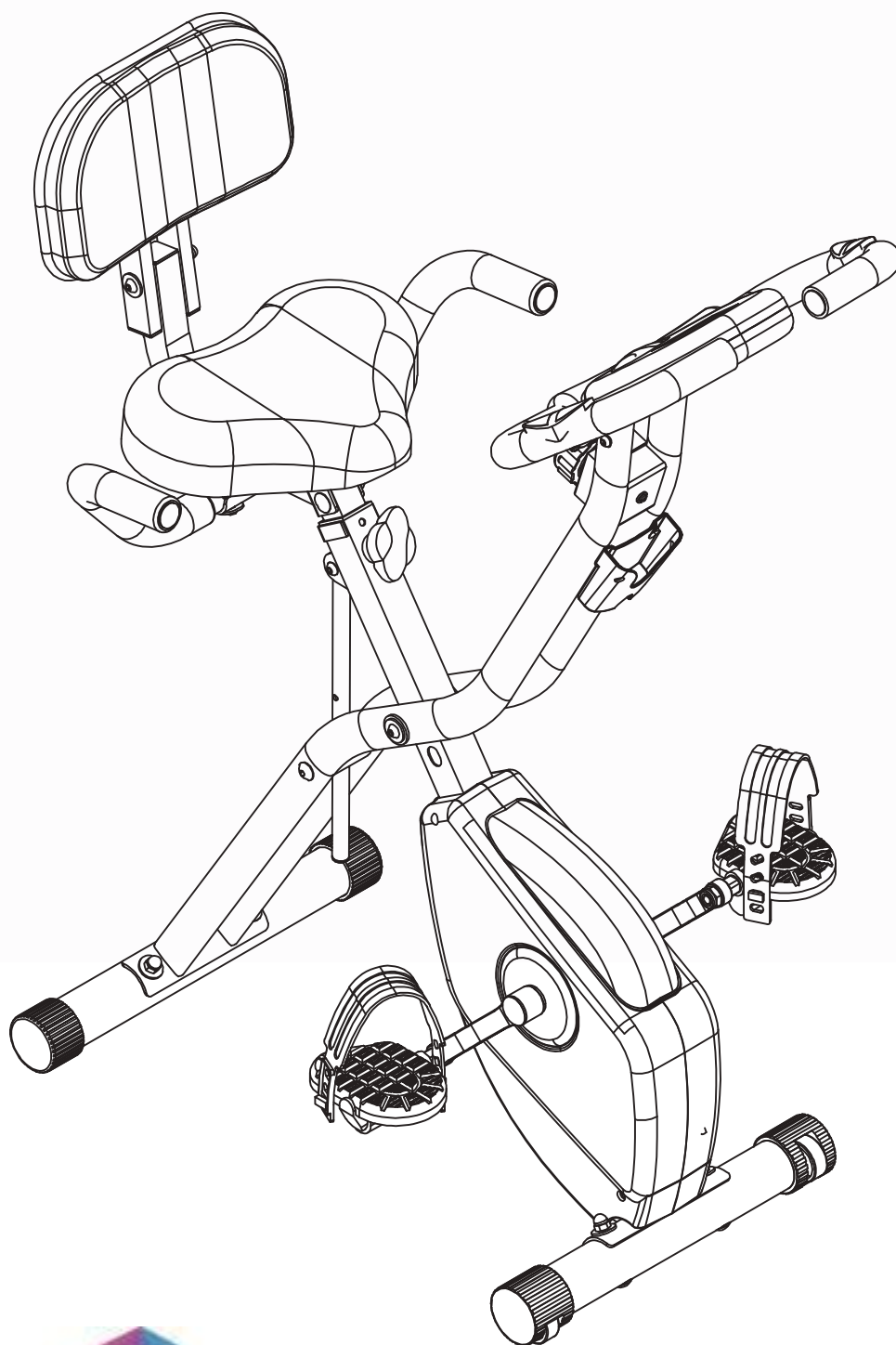


GEARSTONE

Home Exercise Bike Instruction Manual



V2021.0.1

CONTENTS

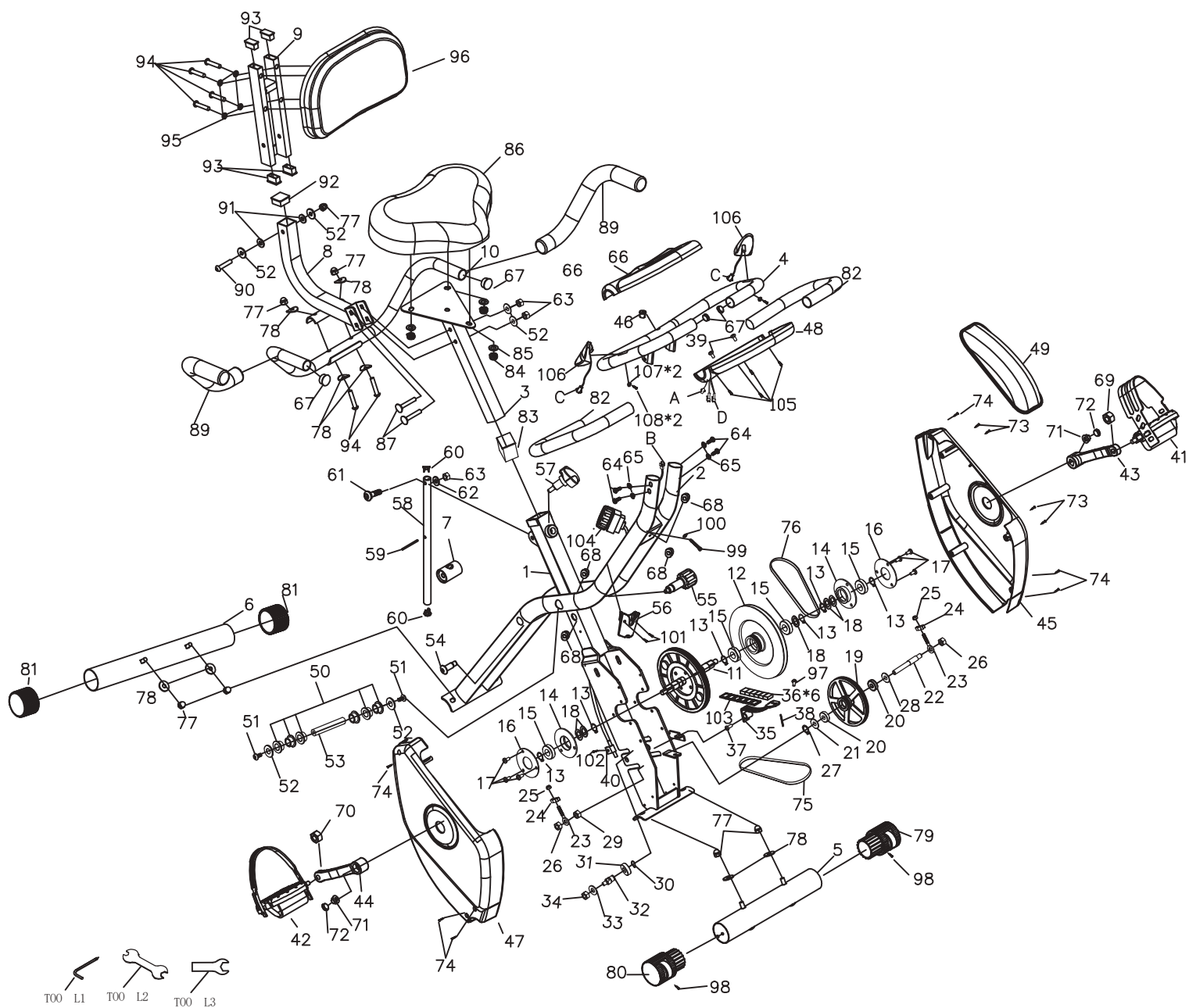
English	1-17
German	18-35
French	36-53
Spanish	54-71
Italian	72-89
Dutch	90-107

Safety Instructions

Please pay attention to the following matters before installing and using this exercise bike:

1. Please install in strict accordance with the requirements of the manual.
2. In order to ensure the safety of users, please check whether all the bolts and other connecting parts on the equipment are locked before each use.
3. Do not expose the equipment to damp places, as this will cause malfunctions.
4. It is best to put the parts on a mat (rubber or wood) during installation to avoid soiling.
5. Before exercising, make sure that no other items are placed within 2 meters of the exercise bike.
6. Do not use corrosive detergent when cleaning the machine. Please use the tools provided with the vehicle or your own special tools to assemble and repair parts. Also pay attention to wipe off the sweat dripping on the car in time after each exercise.
7. Incorrect or super-intensity exercise is not good for your health. It is recommended to consult a doctor before exercise, he will set you a maximum amount of exercise (including pulse, watts, duration, etc.), so that you can be on your own exercise and get accurate information. Any strenuous exercise can only start after 40 minutes after a meal.
Note: This bike cannot be used for therapeutic training.
8. You can exercise only when the machine is in a normal state, and you can only use the accessories provided by the original factory when repairing.
9. This machine can only be used for exercise by one person at a time.
10. It is best to wear sportswear and sports shoes when exercising, and sports shoes must fit well.
11. If you feel dizzy, vomiting or other bad symptoms during exercise, you should stop training immediately and see a doctor for consultation.
12. Children and the disabled can only use it under the supervision of someone.
13. This car is designed to adjust the size of the resistance to adjust the speed of movement, from light to heavy, it can be adjusted back and forth to choose your suitable resistance.
14. The user's weight cannot exceed 100 kg.

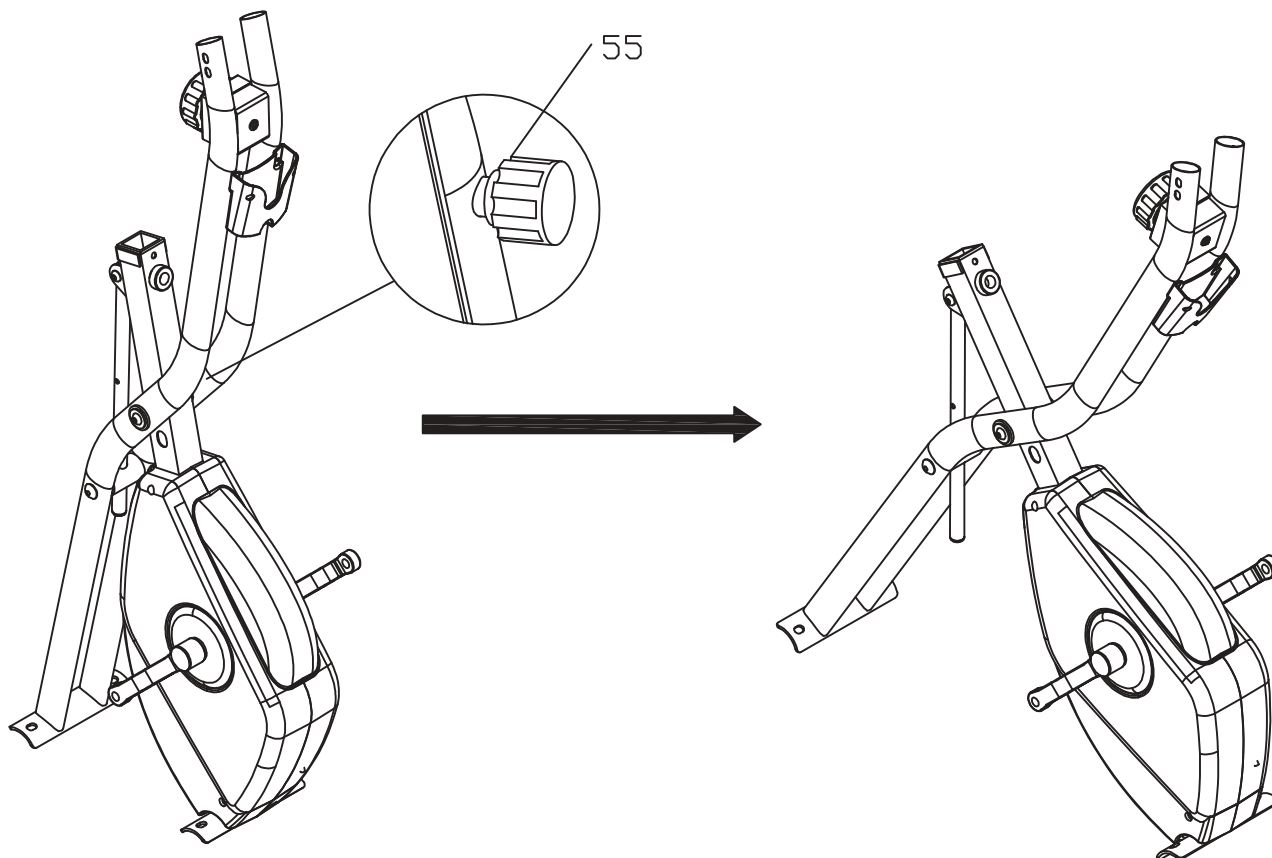
Exploded View:



X-BIKE Exploded View List

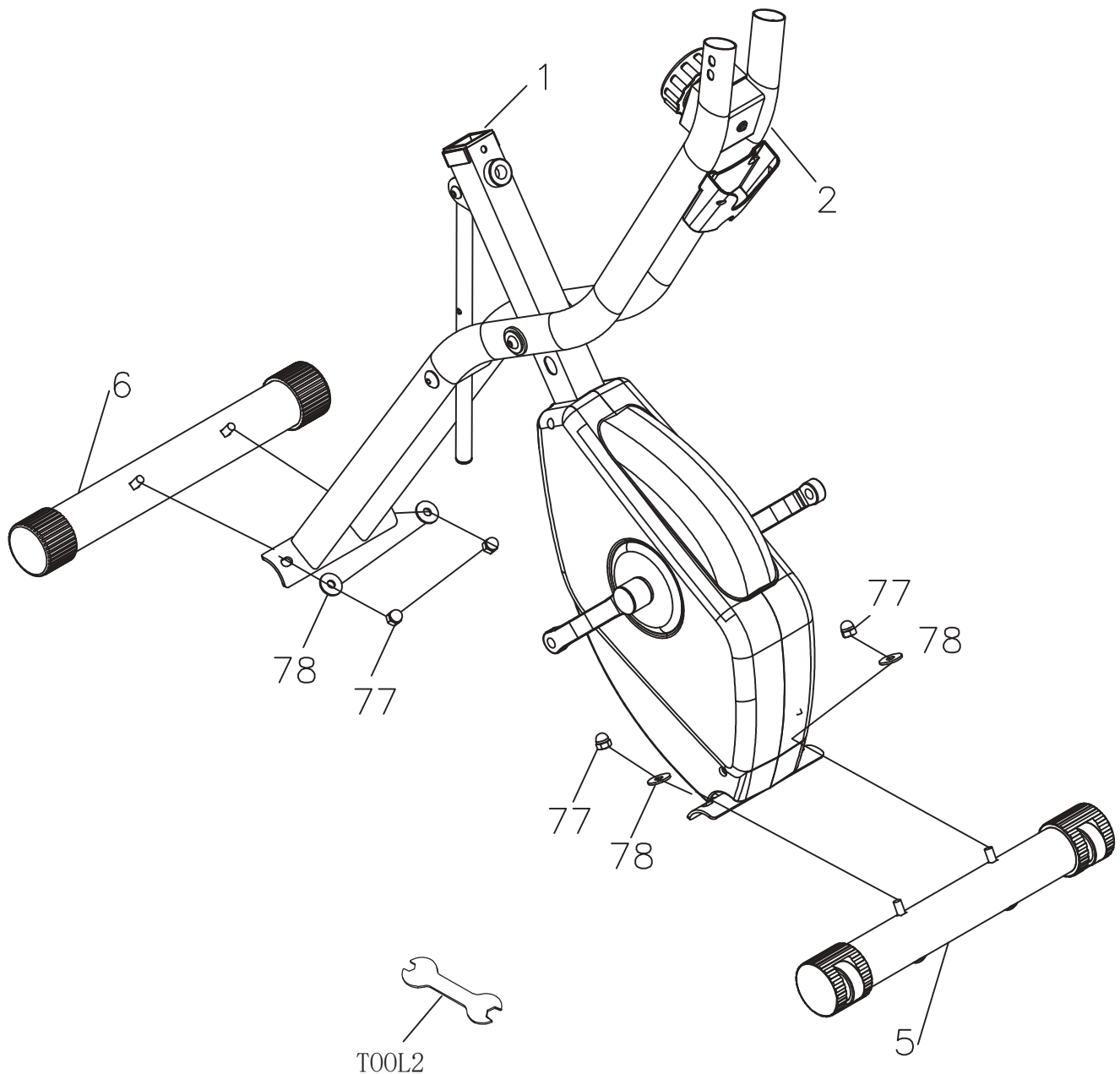
NO.	Name	Qty	NO.	Name	Qty
1	Front bracket assembly	1	55	Special elastic pin M16	1
2	Rear bracket assembly	1	56	storage box	1
3	Seat cushion tube assembly	1	57	Tighten the bolts	1
4	Front armrest tube assembly	1	58	Support adjustment tube	1
5	Front leg assembly	1	59	Cylindrical pin	1
6	Rear leg assembly	1	60	Round pipe inner plug	2
7	Intermediate rotation group	1	61	Pan Head Hexagon Bolt	1
8	Cushion connecting pipe assembly	1	62	Flat pad	1
9	Cushion fixing pipe assembly	1	63	Locknut	3
10	Rear armrest tube assembly	1	64	Pan Head Hexagon Bolt	4
11	Belt pulley assembly	1	65	Spring cushion	4
12	Cast iron wheel	1	66	Electronic watch cover	1
13	Circlip for shaft	6	67	Round pipe inner plug	4
14	Bearing seat	2	68	Thread plug	4
15	Bearing	4	69	Left pedal nut (left tooth)	1
16	Bearing cap	2	70	Right pedal nut (right tooth)	1
17	Phillips pan head screws	6	71	Center lock flange nut	2
18	Wave washers	5	72	Crank plug	2
19	driven wheel	1	73	Phillips pan head tapping screws	4
20	Bearing	2	74	Phillips pan head tapping and self-drilling screws	6
21	Plastic spacer	1	75	Belt	1
22	Driven shaft	1	76	Belt	1
23	Draw bolt	2	77	Cap nut	7
24	Draw bolt U-shaped baffle	2	78	Enlarged arc gasket	8
25	Locknut	2	79	Left front foot plug assembly	1
26	Hex nuts	2	80	Front foot right plug assembly	1
27	Circlip for shaft	1	81	Round pipe outer plug	2
28	Wave spring cushion	1	82	Sponge grip	2
29	Hexagon thin nuts	1	83	Bushing between pipes	1
30	Circlip for shaft	1	84	M8 lock nut	3
31	Bearing	1	85	Flat pad	3
32	Pinch roller shaft	1	86	cushion	1
33	Increase flat pad	1	87	Pan head square neck bolts	0
34	Locknut	1	88	Pan Head Hexagon Bolt	0
35	Magnet frame assembly	1	89	Sponge grip	2
36	magnet	6	90	Pan Head Hexagon Bolt	1
37	Cross flat head bolt	1	91	Plastic flat pad	2
38	spring	1	92	Square tube plug	1
39	Cross pan head bolts	2	93	Square tube plug	4
40	Sensor base	1	94	Pan Head Hexagon Bolt	6
41	Left pedal	1	95	Spring cushion	4
42	Right pedal	1	96	Cushion	1
43	Left crank	1	97	Limit plug	1
44	Right crank	1	98	Phillips pan head tapping screws	2
45	Left protective cover	1	99	Cross pan head bolts	1
46	Line plug-2	1	100	Increase flat pad	1
47	Right protective cover	1	101	Phillips pan head tapping screws	2
48	Electronic watch back cover	1	102	Phillips pan head tapping and self-drilling screws	1
49	Middle protective cover	1	103	Magnet holder	1
50	Plastic bushing	6	104	Eight-speed fine-tuning	1
51	Pan Head Hexagon Bolt	2	105	Phillips tapping screws	1
52	Increase flat pad	6	106	Pulse seat	2
53	transmission shaft	1	107	Flat pad	2
54	M10 fixed pin special	1	108	Phillips pan head tapping screws	2

Step 1:



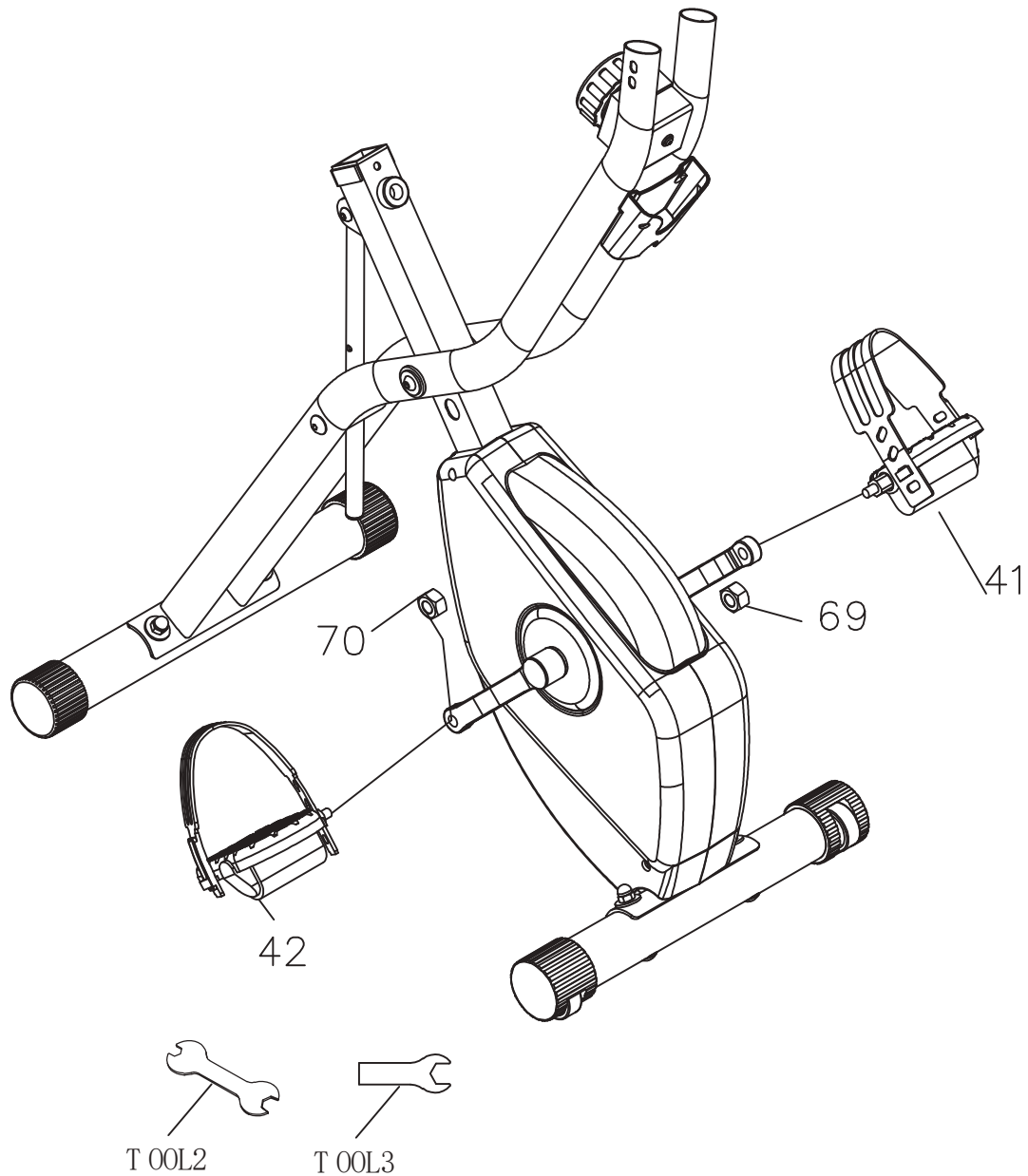
Take out the product out of the box as shown in Figure 1;
Pull the special elastic pin (55) outward and unfold the body as shown in Figure 2.

Step 2:



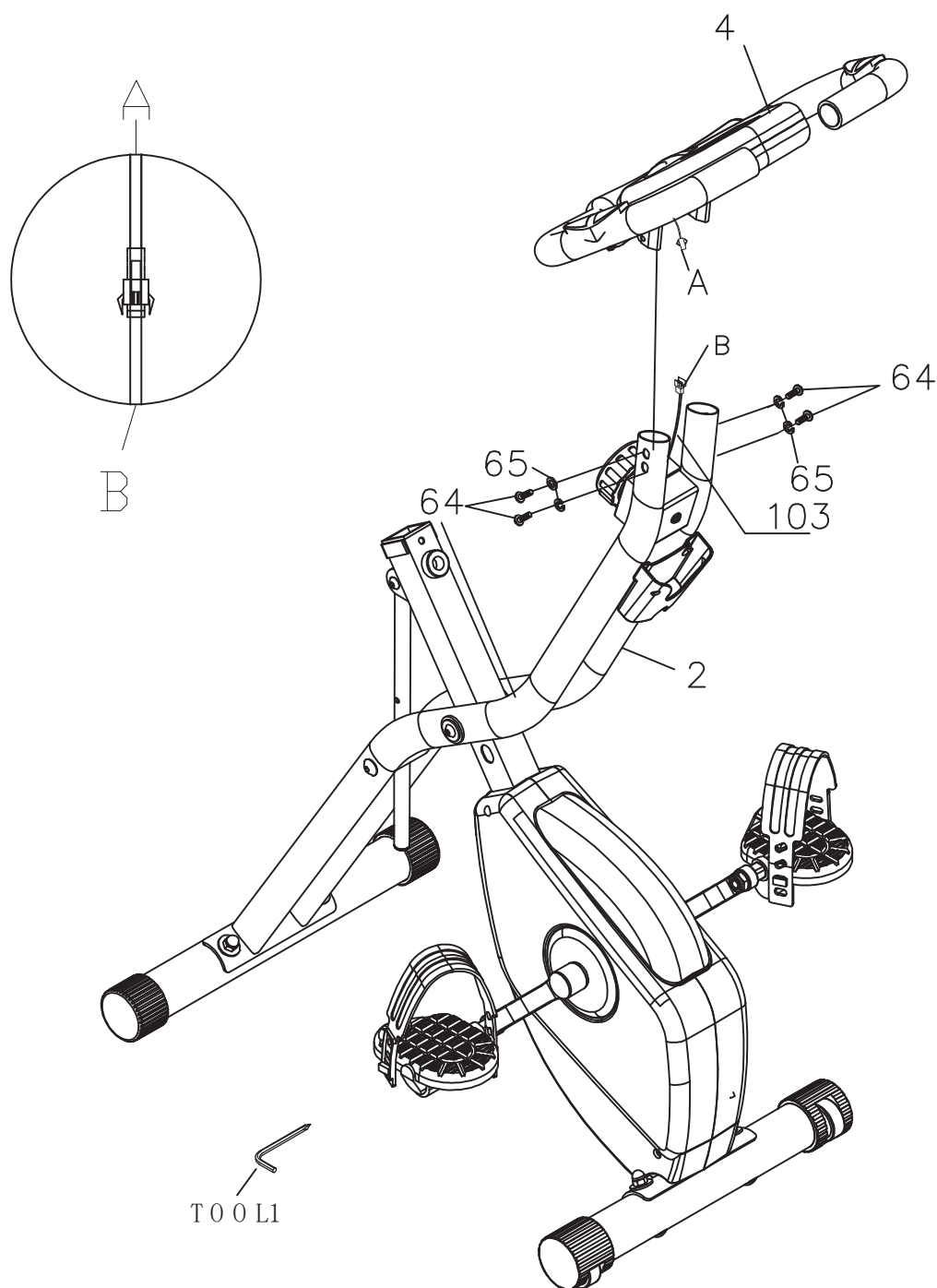
1. Use TOOL 2 with cap nut (77) to enlarge the arc-shaped washer(78) Fix the front leg tube (5) to the front bracket (1), and lock it tight.
2. Use TOOL 2, cooperate with the cap nut (77) to enlarge the arc-shaped washer (78), fix the rear leg tube (6) to the rear bracket (2), and lock it.

Step 3:



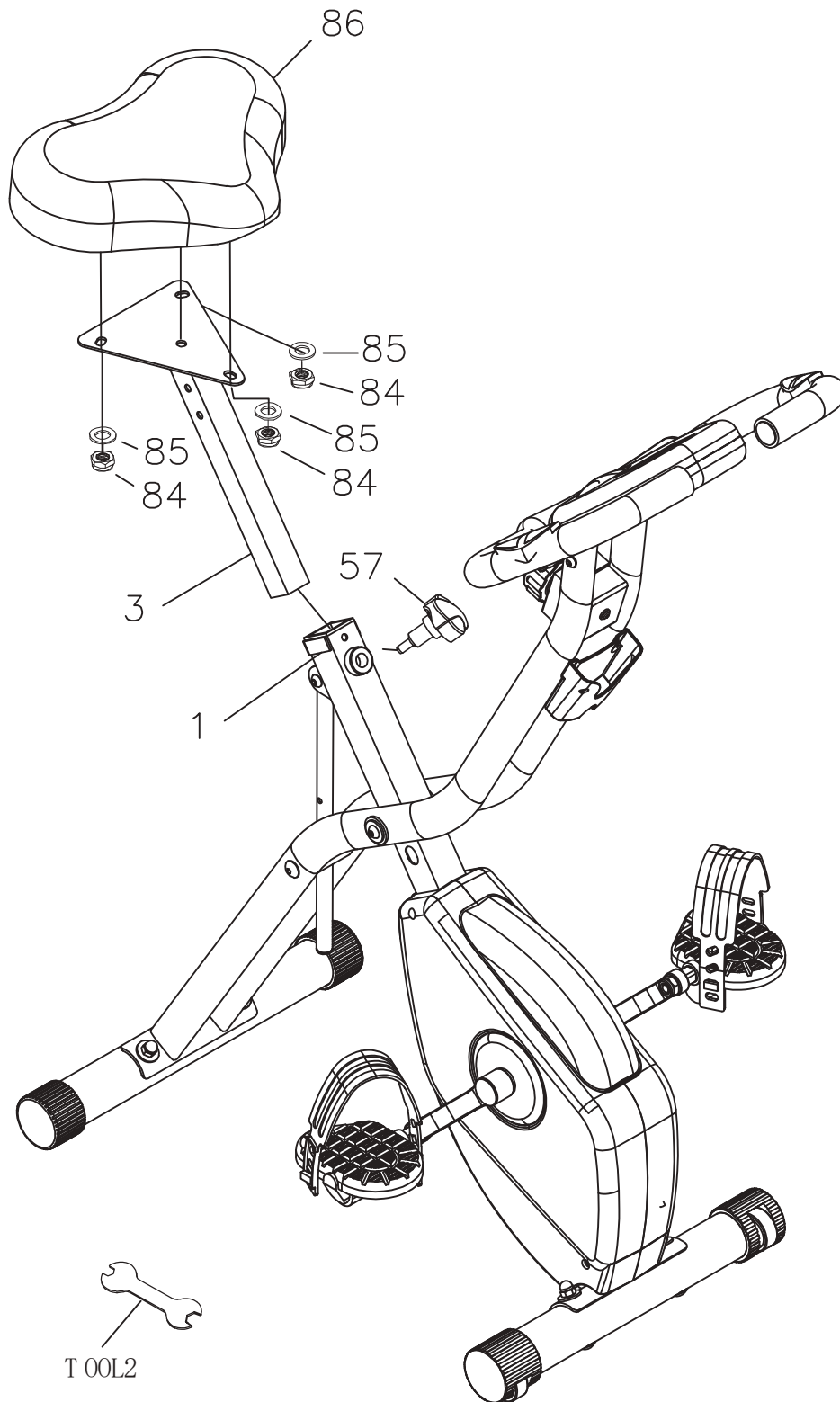
1. Using TOOL 2, screw the left pedal (41) into the left crank, and then cooperate with TOOL3 to tighten the left pedal nut (69).
 2. Using TOOL 2, screw the right pedal (42) into the right crank, and then cooperate with TOOL3 to tighten the right pedal nut (70).
- Note: Please pay attention to the direction of the arrow during tightening.

Step 4:



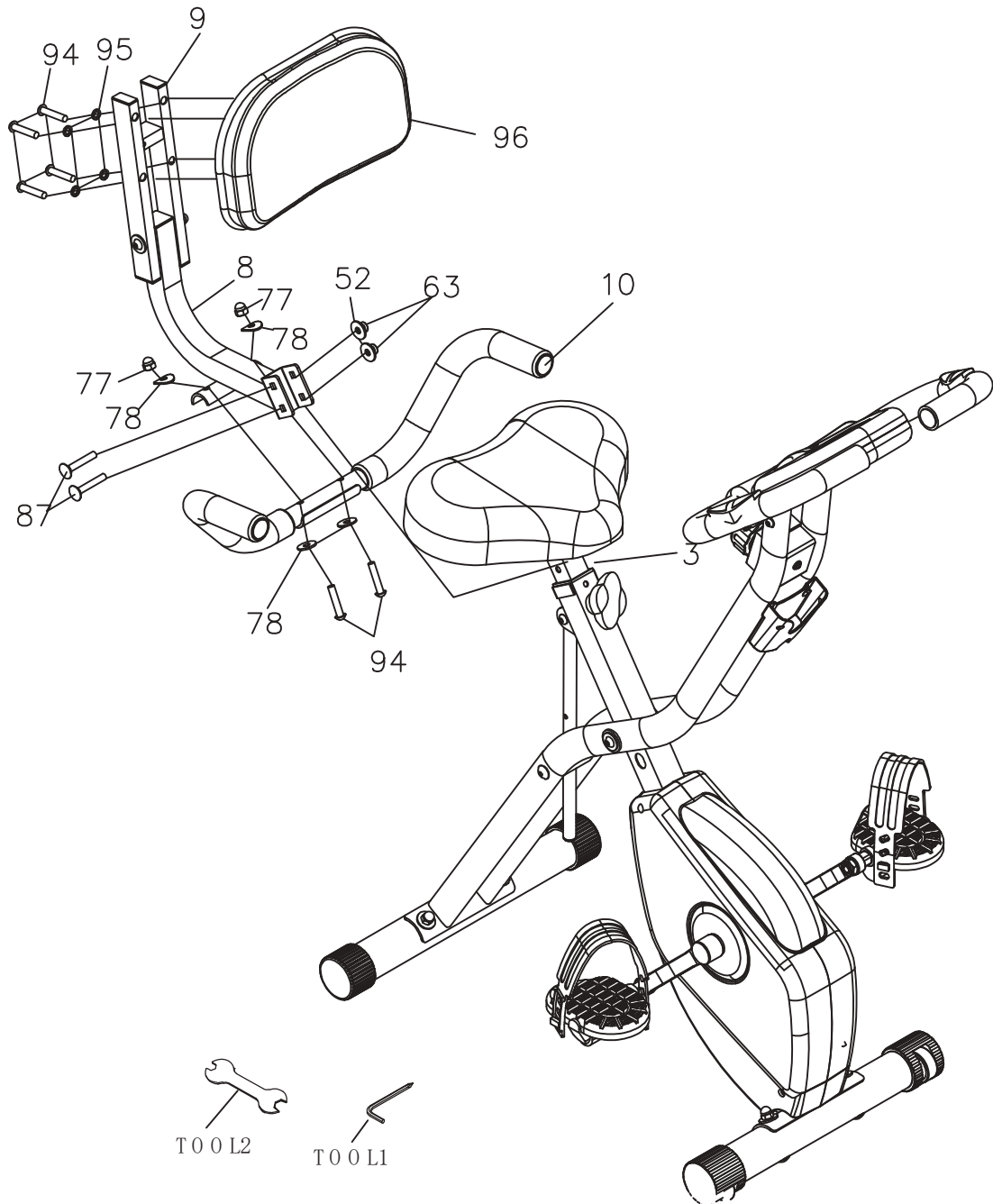
1. Insert the front armrest assembly (4) into the rear bracket tube (2), use TOOL 1, and cooperate with the pan-head hexagon socket bolt (64) spring washer (65) to fix the front armrest assembly (4) to the front bracket (2) .
- 2: Connect the electronic meter connector (A/B) and click into place (as shown in the figure)

Step 5:



1. Using TOOL 2, fit the seat cushion (86) with the lock nut (84). The gasket (85) is fixed on the cushion tube.
2. Insert the locked seat tube (3) into the front bracket (1), and fix it with the tightening bolt (57).

Step 6:



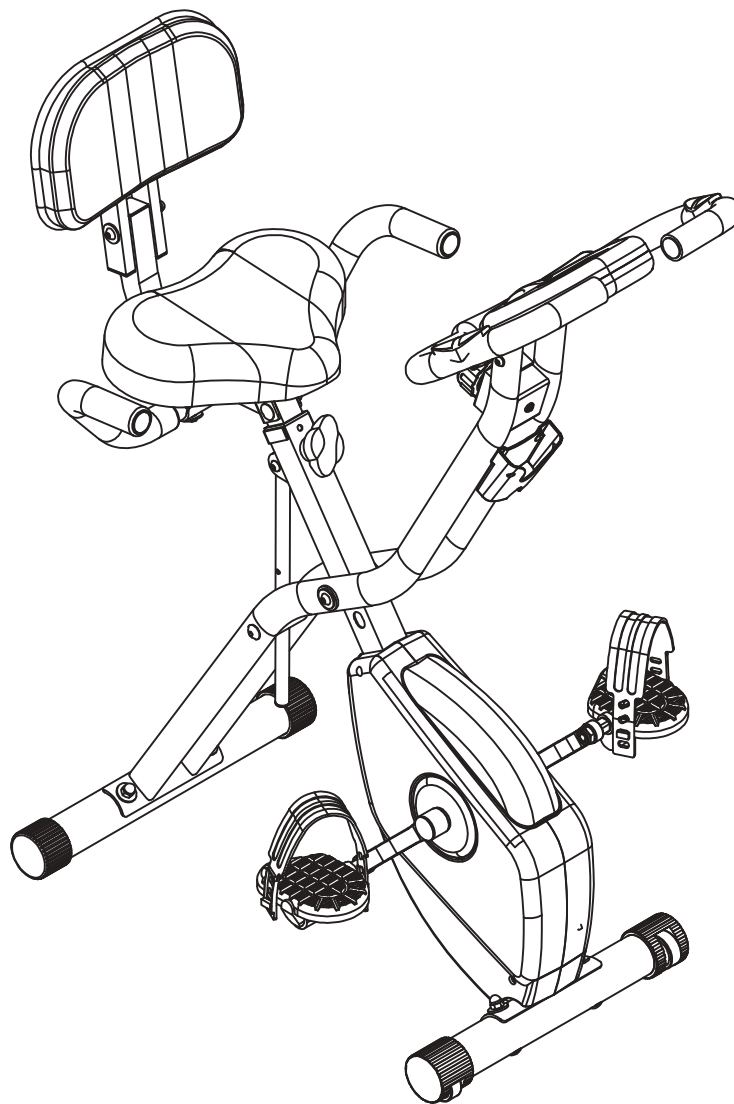
- 1: Use TOOL 1 to fix the back cushion (96) on the back cushion tube (9) with the pan head hexagon socket bolt (94) and spring washer (95).
- 2: Use TOOL 1 and TOOL 2, and cooperate with the pan-head hexagon socket bolt (94) to enlarge the arc-shaped cushion (78) and the cap nut (77), and fix the rear armrest (10) to the back cushion connecting pipe (8).
- 3: Use TOOL 2, cooperate with the pan-head square neck bolt (87) to enlarge the flat washer (52) and lock nut (63), and fix the locked cushion connecting tube (8) to the cushion tube (3).

Finished :

The product assembly is completed.

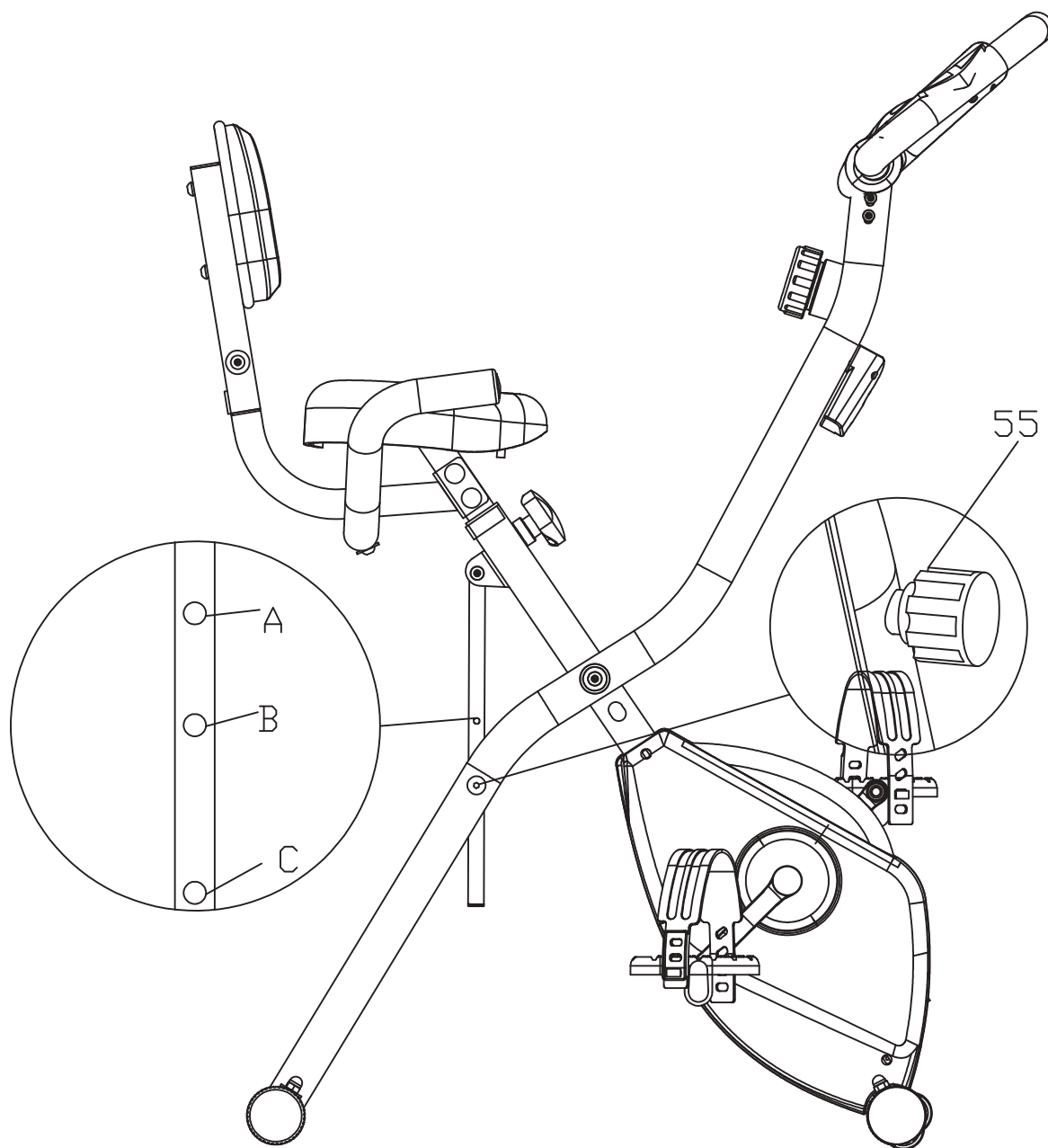
Please install the battery of the electronic watch before use, and remove the battery when not in use for a long time.

Before use, please be sure to check whether all the connections are fully locked before moving.



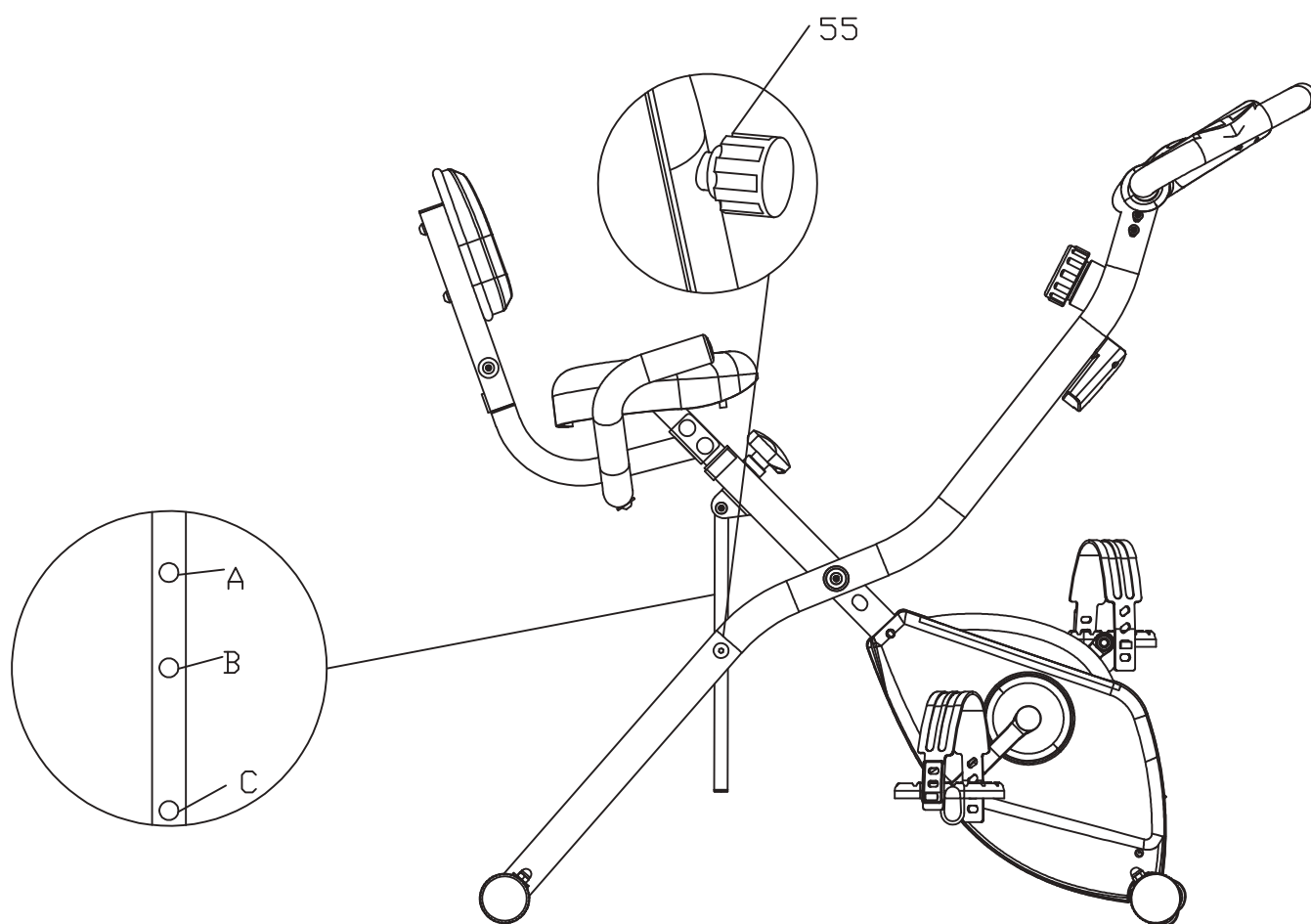
Exercise Bike Status:

Pull the special elastic pin (55) outwards and unfold the body to make the special elastic pin (55) snap into hole B.



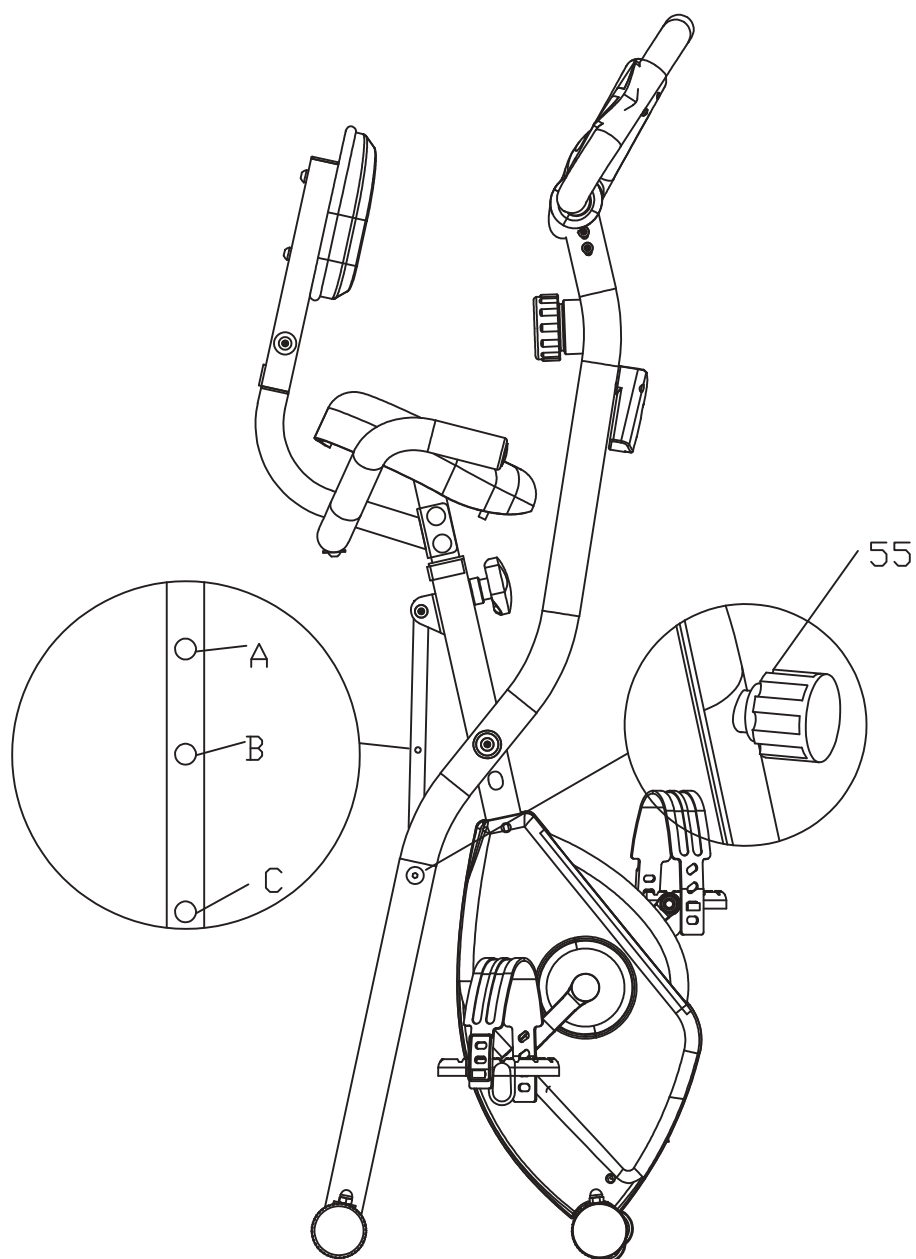
Lazy Bike Status:

Pull the special elastic pin (55) outward and unfold the body so that the special elastic pin (55) fits into the hole A.



Collapse status:

Pull the special elastic pin (55) outward and unfold the body so that the special elastic pin (55) fits into the hole C.



EXERCISE COMPUTER INSTRUCTION MANUAL

FUNCTIONAL BUTTON:

MODE : Push down to select functions, (SCAN),(TIME),(SPEED),(DIST),(ODO), (CAL), (♥)

RESET : Push down to reset time、 distance and calories for 2 seconds.

FUNCTIONS AND OPERATIONS

1. SCAN: Press MODE button until "SCAN" appears, monitor will rotate through the following functions: time、 speed、 distance、 calories、 odometer and pulse, each display will be hold 6 seconds.
2. TIME : Count the total time from exercise start to end.
3. SPEED: Display current speed.
4. DISTANCE: Count the distance from exercise start to end.
5. CALORIES: Count the total calories from exercise start to end.
6. ODOMETER (TOTAL DIST) : Monitor will display the total accumulated distance, after the battery is reinstalled, the value will return to zero.
7. PULSE RATE: Measure the user's heart rate. Press the button to switch to the pulse function, and hold the two heartbeat sensors in both hands to measure the heart rate.

Remark: During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may be higher than the virtual pulse rate during the first 2~3 seconds, then will return to normal level. The measurement value can not be regarded as the basis of medical treatment.

NOTE:

1. If the display is faint or shows no figures ,please replace the batteries.
2. The monitor will automatically shut off if there is no signal received after 4 minutes .
3. The monitor will be auto powered on when starting to exercise push button signal in.
4. The monitor will automatically start calculating when you start to exercise and will stop calculating when you stop exercising for 4 seconds .

SPECIFICATIONS:

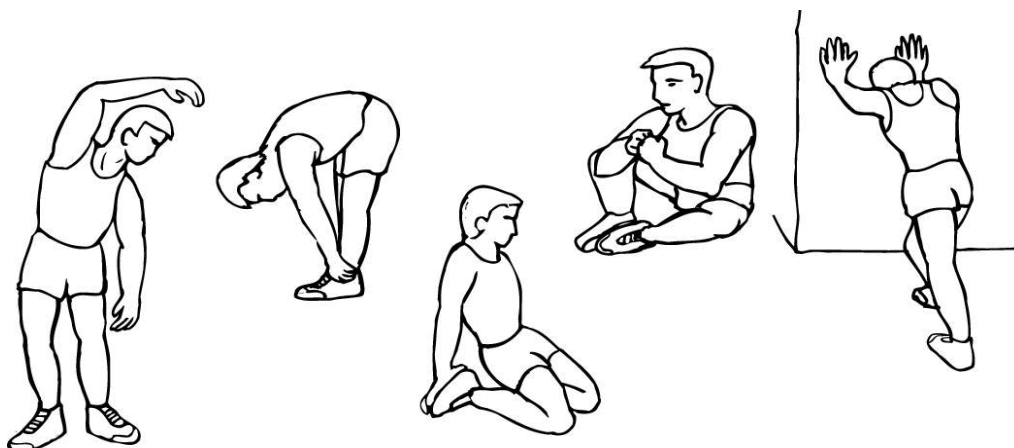
FUNCTION	AUTO SCAN	Every 6 seconds
	TIME	0:00'~99:59'
	CURRENT SPEED	0.0~999.9 KM/H (MILE/H)
	TRIP DISTANCE	0.00~999.9 KM (MILE)
	CALORIES	0.0~999.9 CAL
	ODOMETER	0.0~9999 KM (MILE)
	PULSE RATE	40~240 BPM
BATTERY TYPE		2pcs of SIZE –AAA or UM –4
OPERATING TEMPERATURE		0°C ~ +40°C
STORAGE TEMPERATURE		-10°C ~ +60°C

Sports Description

Using a multi-functional abdomen machine can bring you many benefits, it can improve your physical health, strengthen muscles, and control diet calories can help you lose weight.

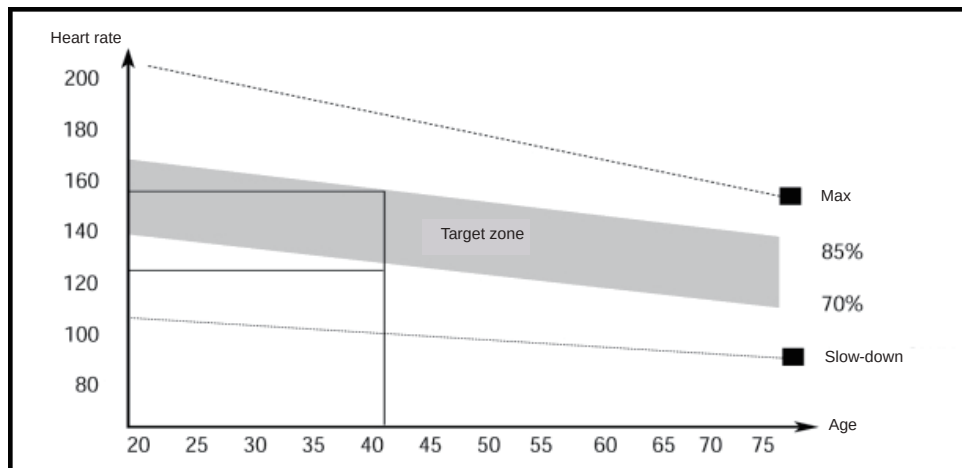
1. Warm-up Stage

This stage helps blood flow around the body and allows the muscles to work normally. It also reduces the risk of cramps and muscle damage. It is recommended to do some stretching exercises as shown below. Each stretch should be maintained for about 30 seconds. Do not force or jerk your muscles. If you feel pain, stop immediately.



2. Exercise Stage

This is the stage where you work hard. After regular use, the leg muscles will become more flexible. It is very important to maintain a steady rhythm throughout the process. The speed of movement should be enough to make your heartbeat reach the target area shown in the figure below.



This stage should last at least 12 minutes, most people 15-20 minutes

3. Relaxation Stage

This stage is to relax your cardiovascular system and muscles. This is a repetition of a warm-up exercise, such as slowing down your rhythm for about 5 minutes. The stretching exercise should be repeated now, again remember not to force or pull your muscles into the stretch.

When you become healthier, you may need to train longer and harder. It is wise to train at least three times a week, and if possible, schedule your exercises evenly throughout the week.

4. Muscle sculpting

In order to exercise muscles on your abdomen machine, you need to set a fairly high resistance. This will put more pressure on our leg muscles and may mean that you can't train as long as you think. If you also want to improve your fitness level, you need to change your training plan. During the warm-up and cooling phase, you should train as usual, but at the end of the exercise phase, you should increase the resistance to make your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

Lose Weight

The important factor here is the effort you put in. The harder you exercise and the longer it takes, the more calories you burn. Effectively speaking, it's like you are training to improve your physical fitness, but the goal is different.

Sicherheitshinweise

Beachten Sie vor der Installation und Verwendung dieses Heimtrainers Folgendes:

1. Installieren Sie in strikter Übereinstimmung mit den Anforderungen des Handbuchs;
2. Um die Sicherheit der Benutzer zu gewährleisten, überprüfen Sie, ob alle Schrauben und andere Verbindungsteile vor jedem Gebrauch an der Ausrüstung verriegelt sind;
3. Setzen Sie das Gerät nicht feuchten Stellen aus, da dies zu Fehlfunktionen führen kann;
4. Es ist am besten, die Teile auf einer Matte (Gummi oder Holz) zum Zeitpunkt der Installation zu platzieren, um eine Kontamination zu verhindern;
5. Prüfen Sie vor dem Training, dass sich keine anderen Gegenstände innerhalb von 2 Metern vom Heimtrainer befinden;
6. Verwenden Sie kein beißendes Reinigungsmittel, um die Maschine zu reinigen. Verwenden Sie die mitgelieferten Werkzeuge oder Ihre eigenen Spezialwerkzeuge, um Teile zu montieren und zu reparieren. Stellen Sie außerdem sicher, dass Sie nach jeder Übung den Schweiß, der auf das Gerätfällt, rechtzeitig abwischen;
7. Falsches oder superintensives Training ist nicht gut für Ihre Gesundheit. Es wird empfohlen, vor dem Training einen Arzt aufzusuchen. Er wird eine maximale Menge an Training für Sie (einschließlich Puls, Wattleistung, Dauer, etc.) Auf diese Weise können Sie sich selbst trainieren und genaue Informationen erhalten. Jede anstrengende Übung kann erst nach 40 Minuten nach dem Essen beginnen. Hinweis: das Gerät kann nicht für therapeutische Ausbildung verwendet werden;
8. Sie können nur trainieren, wenn die Maschine in einem normalen Zustand ist, und Sie können nur das Zubehör verwenden, das von der ursprünglichen Fabrik bei der Reparatur zur Verfügung gestellt wird;
9. Diese Maschine kann nur von einer Person zu einer Zeit für die Praxis verwendet werden;
10. Es ist am besten, Sportbekleidung und Sportschuhe während des Trainings zu tragen, und Sportschuhe sollten gut passen;
11. Wenn Sie während des Trainings Schwindelgefühle, Erbrechen oder andere Symptome empfinden, sollten Sie sofort mit dem Training aufhören und einen Arzt zur Konsultation konsultieren;
12. Kinder und Behinderte dürfen sie nur unter Aufsicht einer Person benutzen;
13. Das Gerät ist entworfen, um die Wzuerst einzustellen und die Geschwindigkeit der Bewegung einzustellen, von leicht bis schwer, kann es hin und her eingestellt werden, um Ihren geeigneten Widerstand zu wählen;
14. Das Gewicht des Nutzers darf 100 kg nicht überschreiten;

Produktdiagramm:

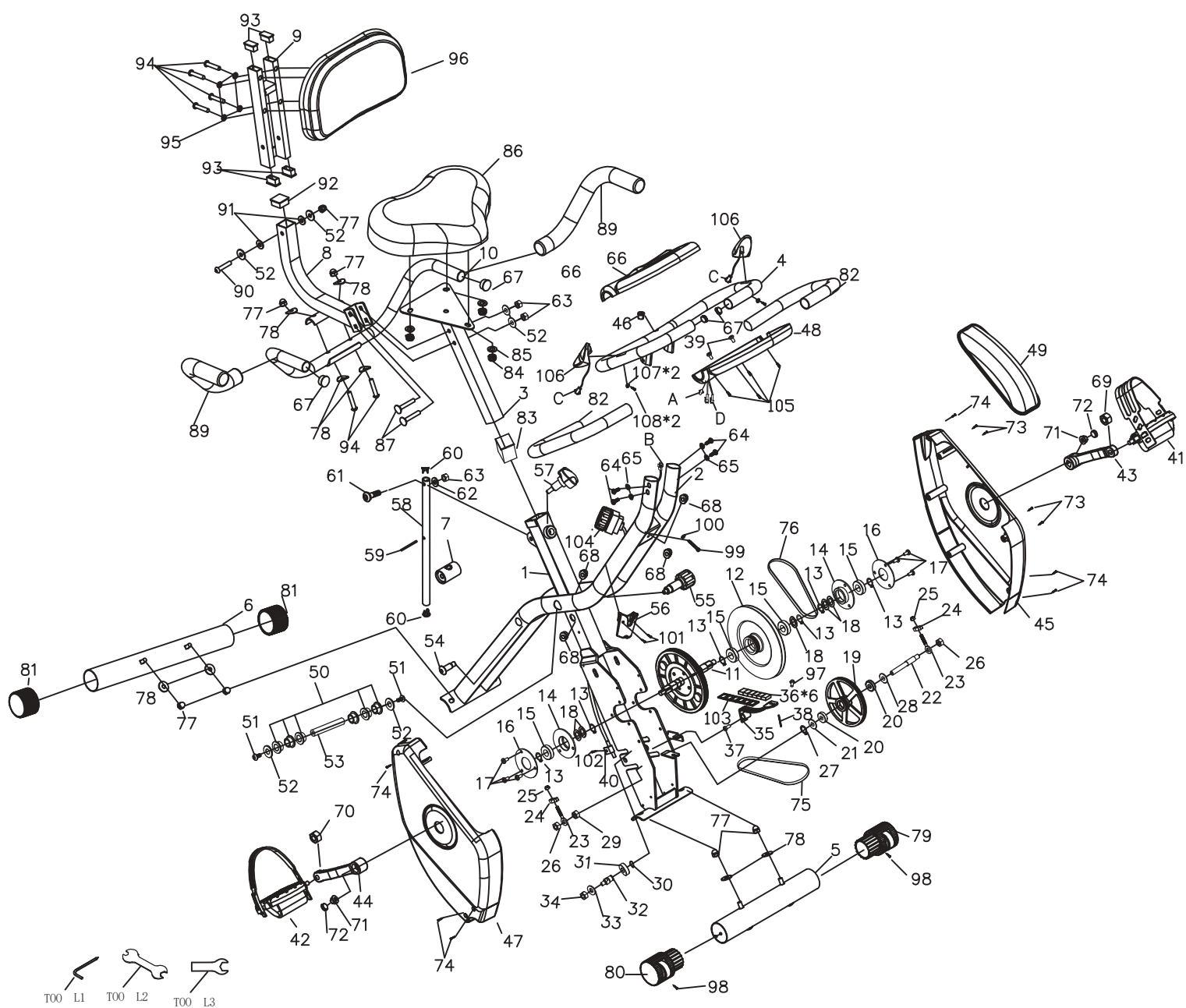
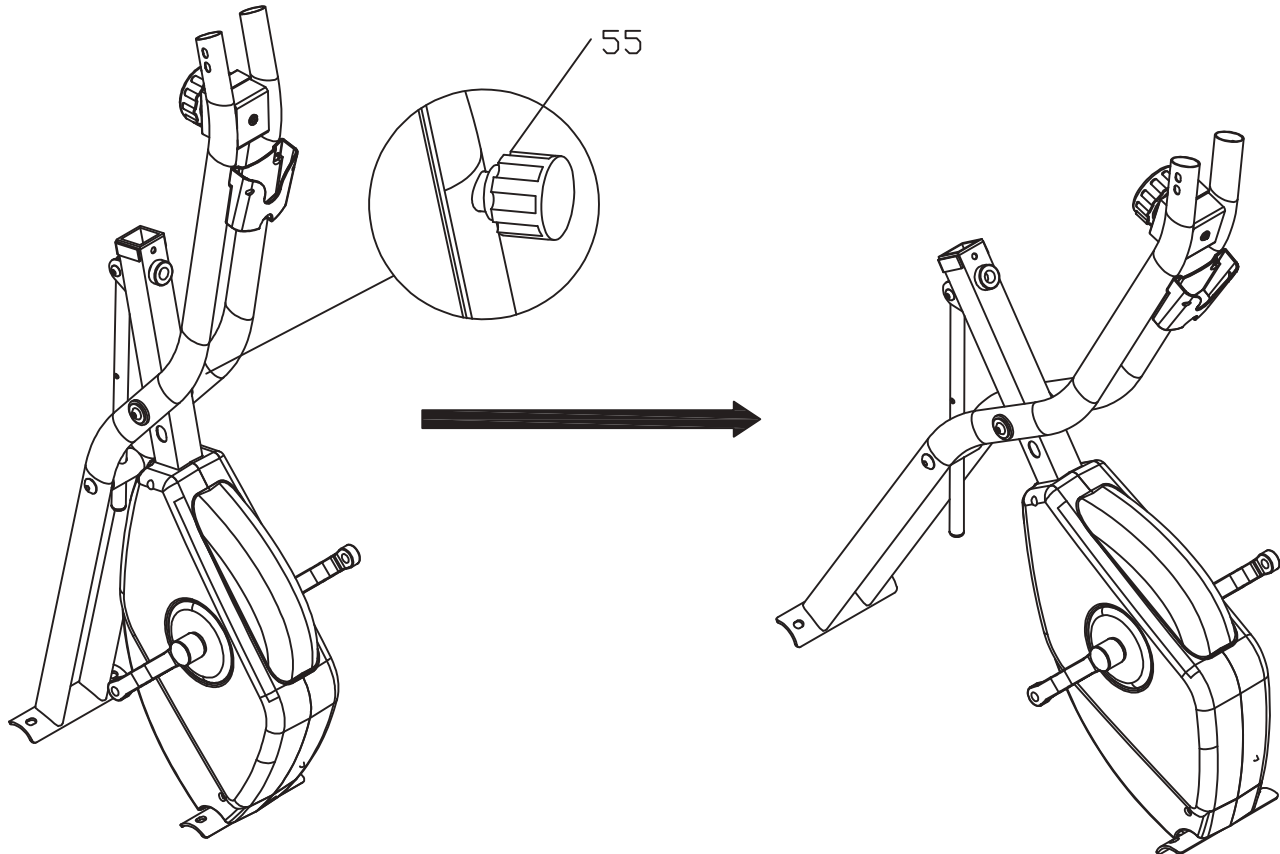


Abbildung Nr. 1.	Namen	Einige	Abbildung Nr. 1.	Namen	Einige
1	Vordere Halterung	1	55	Spezieller elastischer Stift M16	1
2	Einechterste Halterung	1	56	OPslag-Raum	1
3	Sitzkissenrohr	1	57	Befestigungsschraube	1
4	Armlehnenrohr für	1	58	Stütz-Einstellrohr	1
5	Vearpoot	1	59	Zylindrischer Stift	1
6	Einchterpoot	1	60	Innenstecker des Rundrohres	2
7	Zwischenrotationsgruppe	1	61	Kopf Sechseck Bolt	1
8	Kissen-Verbindungsrohr	1	62	Flachzum Klingeln	1
9	Befestigungsrohr für Kissen	1	63	Kautionsmutter	3
10	Rohr der hinteren Armlehne	1	64	Kopf Sechseck Bolt	4
11	Riemenscheibenmontage	1	65	Ring mit Feder	4
12	Gusseisenrad	1	66	Elektronische Zählerhaube	1
13	Verriegelungsring für Achse	6	67	Innenstecker des Rundrohres	4
14	Lagersitz	2	68	Gewindestecker	4
15	Niedriger	4	69	Linke Pedalmutter (linker Zahn)	1
16	Lagerhaube	2	70	Rechte Pedalmutter (rechter Zahn)	1
17	Phillips Linsenkopfschrauben	6	71	Mittelverriegelung Flanschmutter	2
18	Wellenförmiger Ring	5	72	Kurbelwellenstecker	2
19	Antriebsrad	1	73	Phillips selbstschneidende Schrauben mit Linsenkopf	4
20	Niedriger	2	74	Selbstbohrende Schrauben mit Phillips-Objektivkopf	6
21	Kunststoff-Abstandsraum	1	75	Gürtel	1
22	Antriebswelle	1	76	Gürtel	1
23	TrekboOut	2	77	Kappenmutter	7
24	Zugschraube U-förmiges Schott	2	78	Vergrößerte Lichtbogendichtung	8
25	Kautionsmutter	2	79	Vordere linke oet Unterstützung	1
26	Sechskantmutter	2	80	Rechter Stecker Montage Vorderfuß	1
27	Verriegelungsring für Achse	1	81	Außenstecker des Rundrohres	2
28	Kissen mit Wellenfedern	1	82	Schwammgriff	2
29	SechseckAle dünne Nuss	1	83	Durchsatz zwischen Rohren	1
30	Verriegelungsring für Achse	1	84	M8-Sperrmutter	3
31	Niedriger	1	85	Flachring	3
32	Pinch-Rollenwelle	1	86	Sattel	1
33	Flachlager	1	87	Kugelbolzen mit quadratischem Hals	0
34	Kautionsmutter	1	88	Kopf Sechseck Bolt	0
35	Magnetrahmen	1	89	Schwammgriff	2
36	M-Magnet	6	90	Kopf Sechseck Bolt	1
37	Querflachkopfbolzen	1	91	Kunststoff-Flachring	2
38	Frühling	1	92	Quadratischer Rohrstecker	1

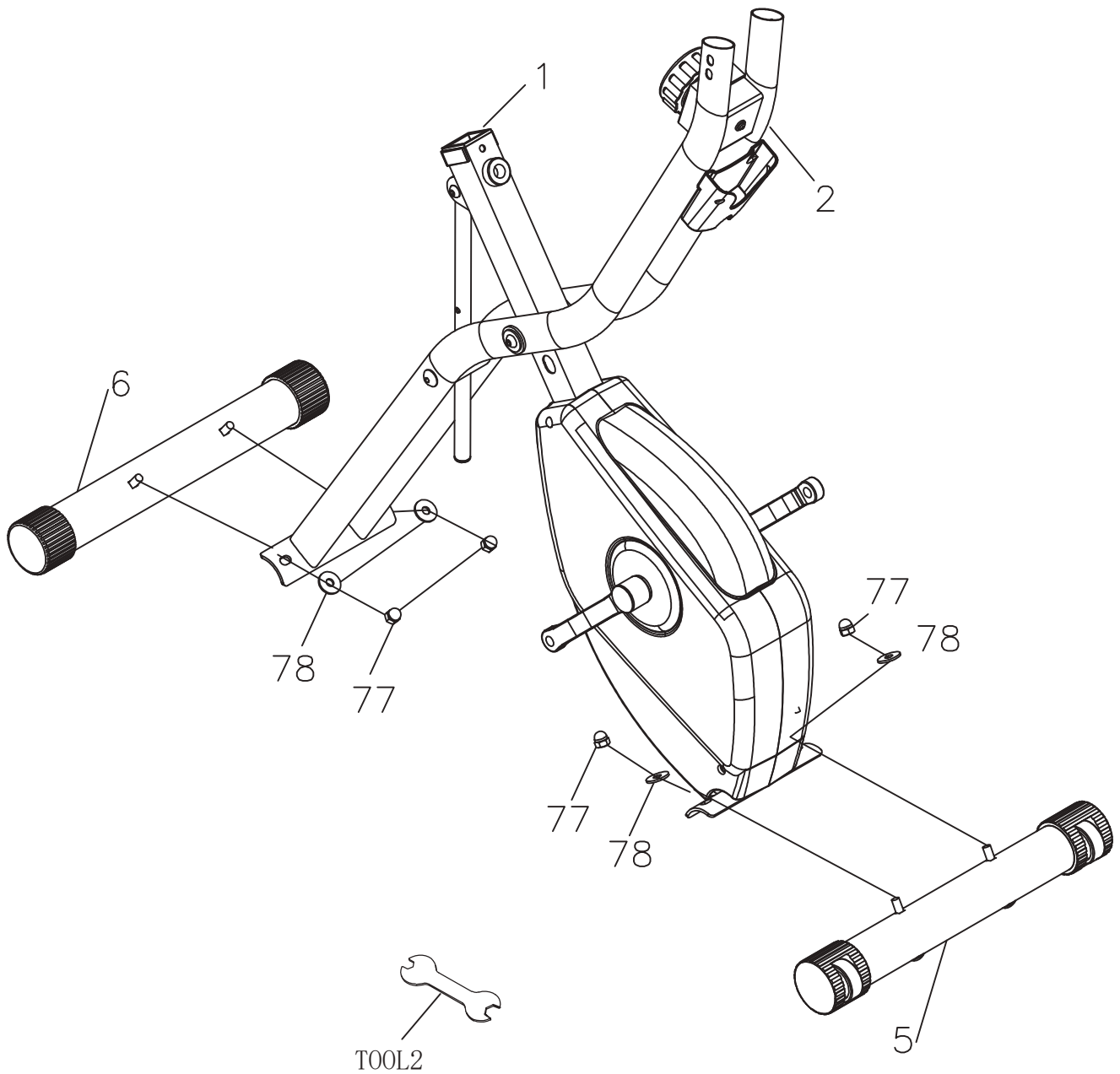
39	Cross-Bulb-Kopfschrauben	2	93	Quadratischer Rohrstecker	4
40	Sensorbasis	1	94	Kopf Sechseck Bolt	6
41	Linkes Pedal	1	95	Ring mit Feder	4
42	Rechtes Pedal	1	96	Rückenlehne	1
43	Linke Kurbel	1	97	Steckergrenze	1
44	Rechte Kurbel	1	98	Phillips selbstschneidende Schrauben mit Linsenkopf	2
45	Linke Wache	1	99	Cross-Bulb-Kopfschrauben	1
46	Linie Plug-2	1	100	Flachring	1
47	Rechter Wächter	1	101	Phillips selbstschneidende Schrauben mit Linsenkopf	2
48	Heckklappe des elektronischen e-Meters	1	102	Selbstbohrende Schrauben mit Phillips-Objektivkopf	1
49	Mittlere Schutzhülle	1	103	Magnethalter	1
50	Kunststoffkanister	6	104	Feinabstimmung bei acht Geschwindigkeiten	1
51	Kopf Sechseck Bolt	2	105	Phillips selbstschneidende Schrauben	1
52	Flachlager	6	106	Herzfrequenzstuhl	2
53	Transmissieas	1	107	Flachring	2
54	M10 fest stift spezial	1	108	Phillips selbstschneidende Schrauben mit Linsenkopf	2

Schritt 1:



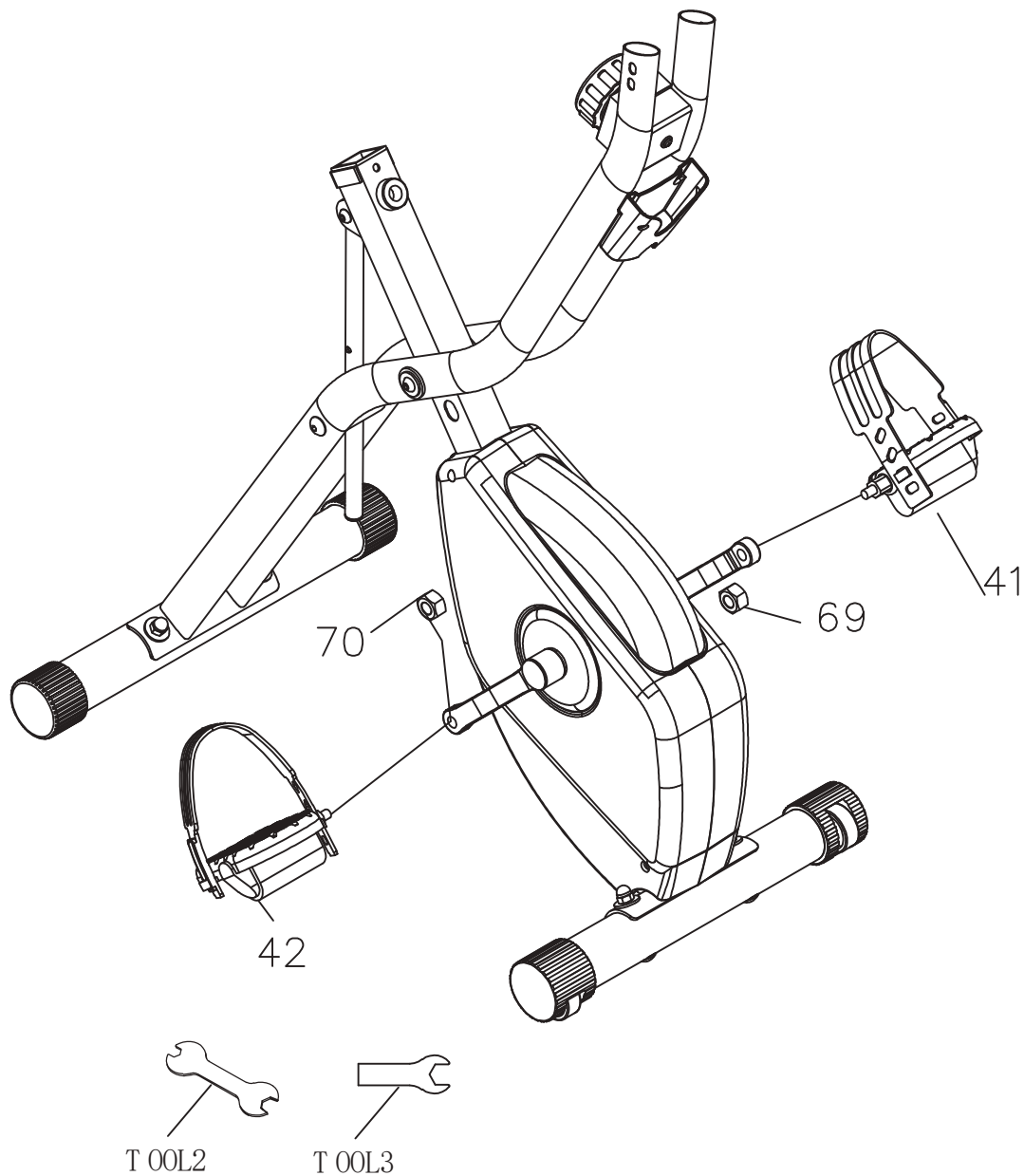
Entfernen Sie das Produkt aus dem Feld, wie in Abbildung 1 dargestellt;
Ziehen Sie den speziellen elastischen Stift (55) heraus und entfalten Sie das
Gerät, wie in Abbildung 2 dargestellt.

Schritt 2:



1. Verwenden Sie TOOL #2 mit Kappenmutter (77), um den bogenförmigen Ring zu vergrößern (78)
Befestigen Sie das vordere Beinrohr (5) an der vorderen Halterung (1) und verriegeln Sie es fest.
- 2: Verwenden Sie TOOL#2, verwenden Sie die Kappenmutter (77), um den bogenförmigen Ring (78) zu vergrößern, das hintere Beinrohr (6) an der hinteren Halterung (2) zu befestigen und zu verriegeln.

Schritt 3:

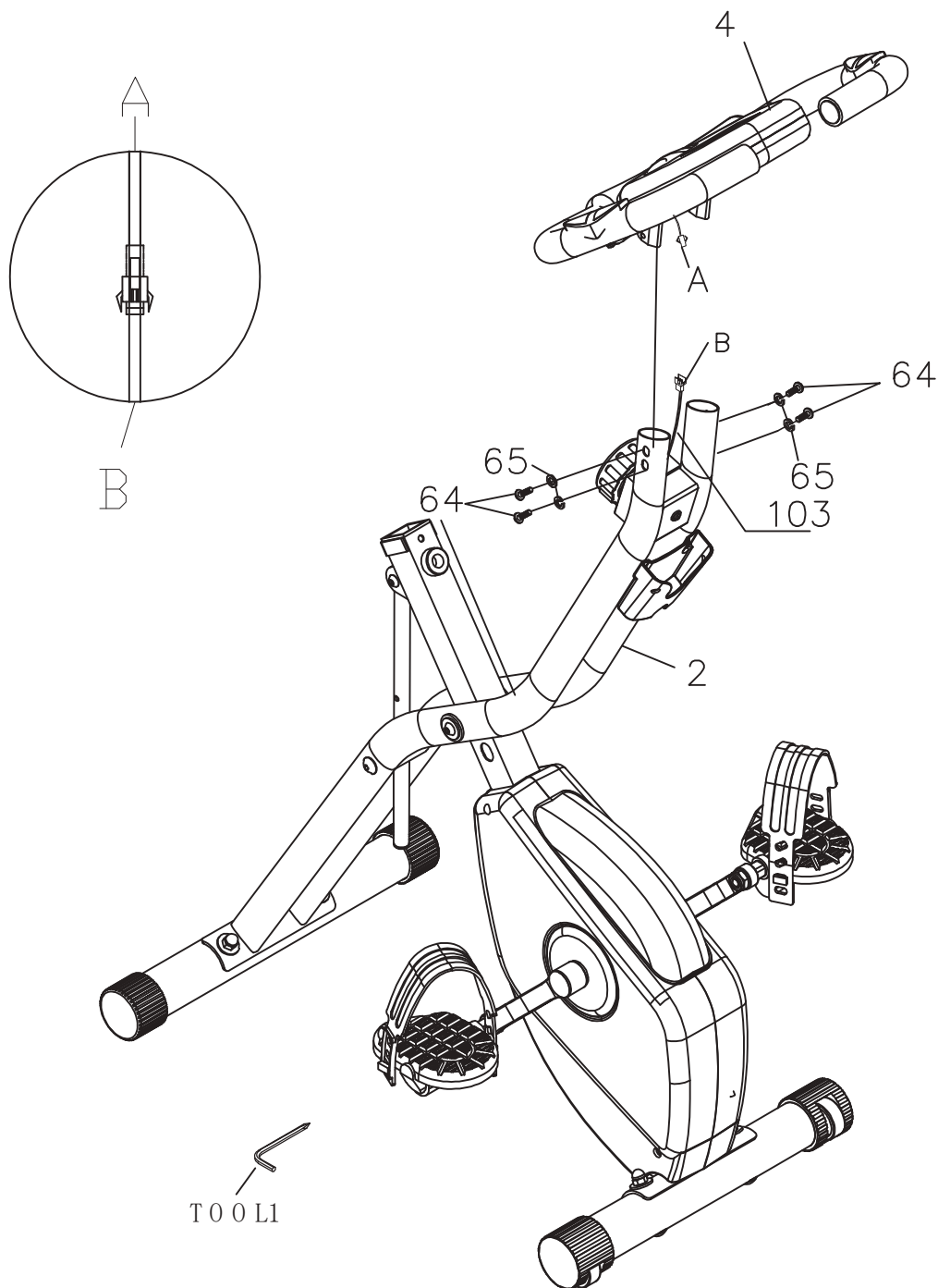


1.: Biegen Sie mit TOOL#2 das linke Pedal (41) in die linke Kurbel und dann tool #3, um die linke Pedalmutter (69) festzuziehen.

2 .: Drehen Sie mit TOOLS #2 das rechte Pedal (42) in der rechten Kurbel, dann verwenden Sie TOOLS #3, um die rechte Pedalmutter (70) festzuziehen.

Hinweis: Achten Sie beim Anziehen auf die Richtung des Pfeils.

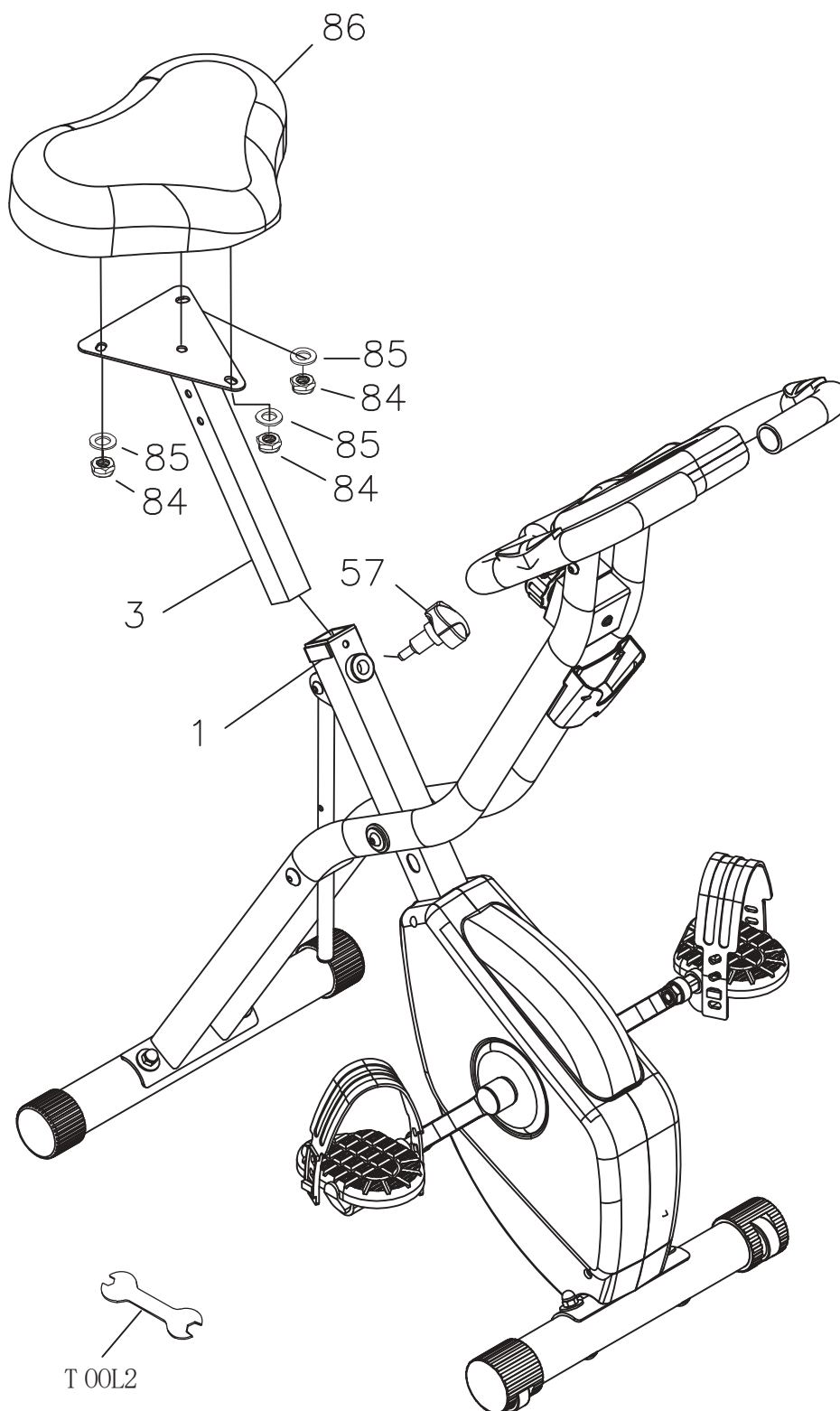
Schritt 4:



1. Setzen Sie die vordere Armlehne (4) in das hintere Halterungsrohr (2) ein, verwenden Sie TOOL#1 und verwenden Sie den Sechskantbolzen (64) und den Federring (65), um die vordere Armlehne (4) an der vorderen Halterung (2) zu befestigen.

2: Schließen Sie den Stecker des elektronischen Messgeräts (A/B) an und klicken Sie darauf (wie im Bild gezeigt)

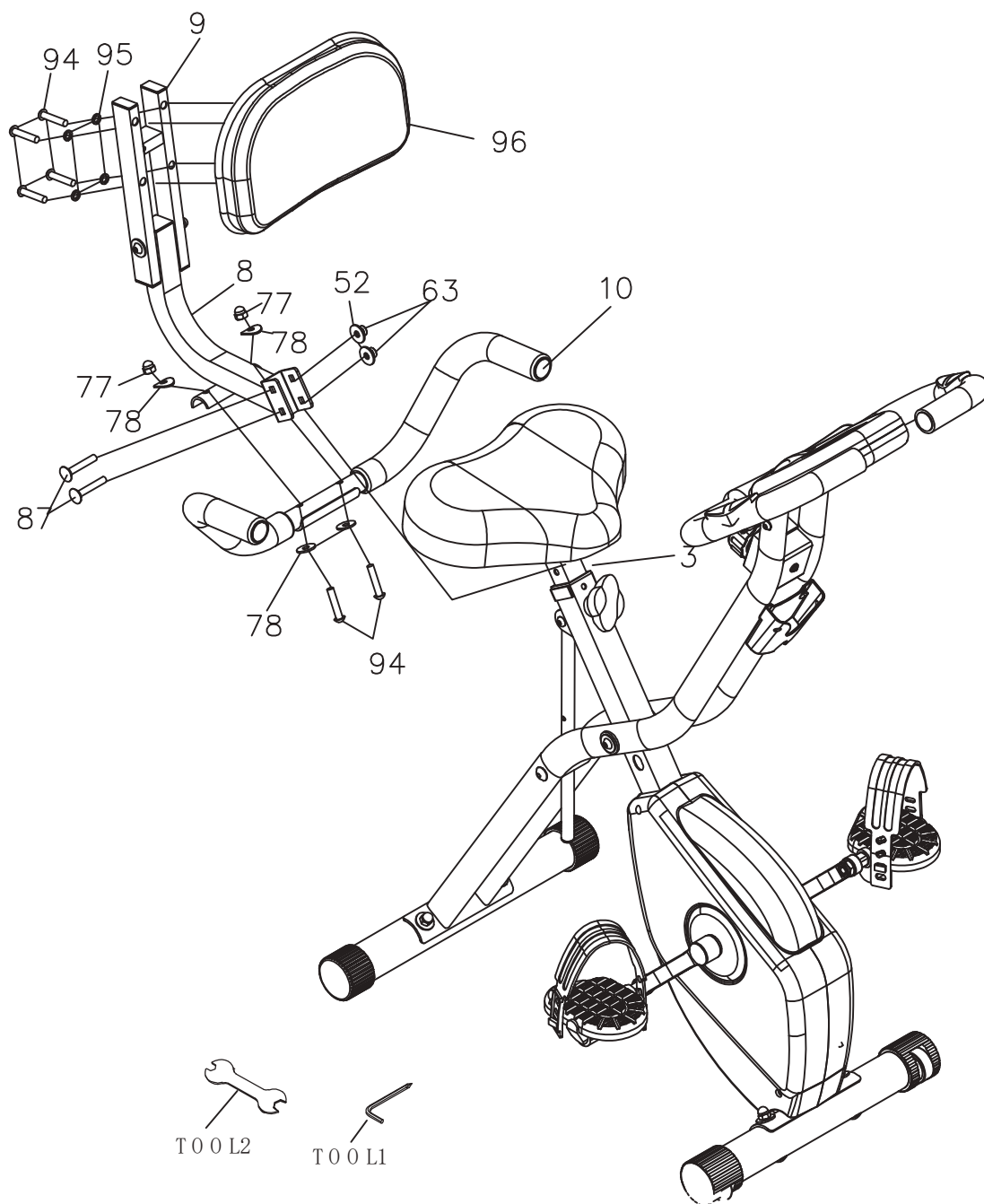
Schritt 5:



1.: Verwenden Sie TOOL#2, um den Sattel (86) mit der Verriegelungsmutter (84) und der Scheibe (85) am Sattelrohr zu befestigen.

2.: Setzen Sie das verriegelte Sitzrohr (3) in die vordere Halterung (1) ein und befestigen Sie es mit dem Spannbolzen (57)).

Schritt 6:



1: Verwenden Sie TOOL 1, um das Rückenkissen (96) mit der Linsenkopf-Innensechskantschraube (94) und der Federscheibe (95) auf dem Rückenkissenrohr (9) zu befestigen.

2: Verwenden Sie WERKZEUG 1 und WERKZEUG 2 und arbeiten Sie mit der Linsenkopf-Innensechskantschraube (94) zusammen, um das bogenförmige Polster (78) und die Hutmutter (77) zu vergrößern, und befestigen Sie die hintere Armlehne (10) am Rückenpolsterverbindungsrohr (8).

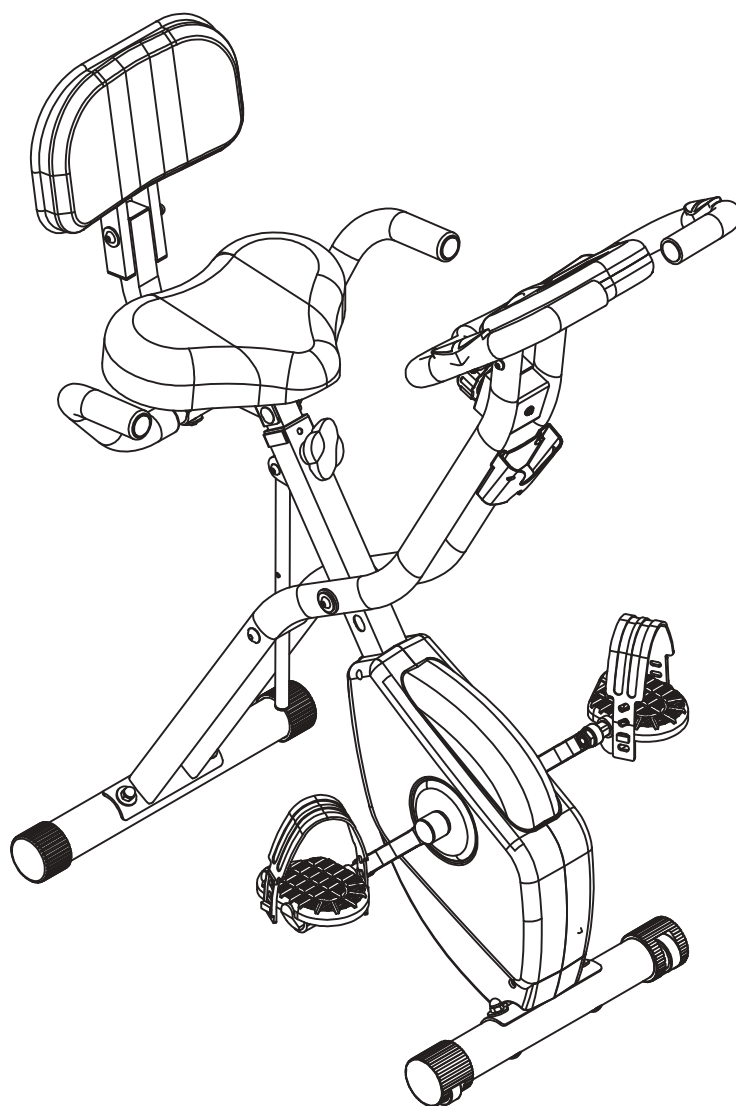
3: Verwenden Sie WERKZEUG 2, arbeiten Sie mit der Flachkopf-Vierkantschraube (87) zusammen, um die flache Unterlegscheibe (52) und die Sicherungsmutter (63) zu vergrößern, und befestigen Sie das verriegelte Kissenverbindungsrohr (8) am Kissenrohr (3).

Montierter Zustand:

Die Produktmontage ist abgeschlossen.

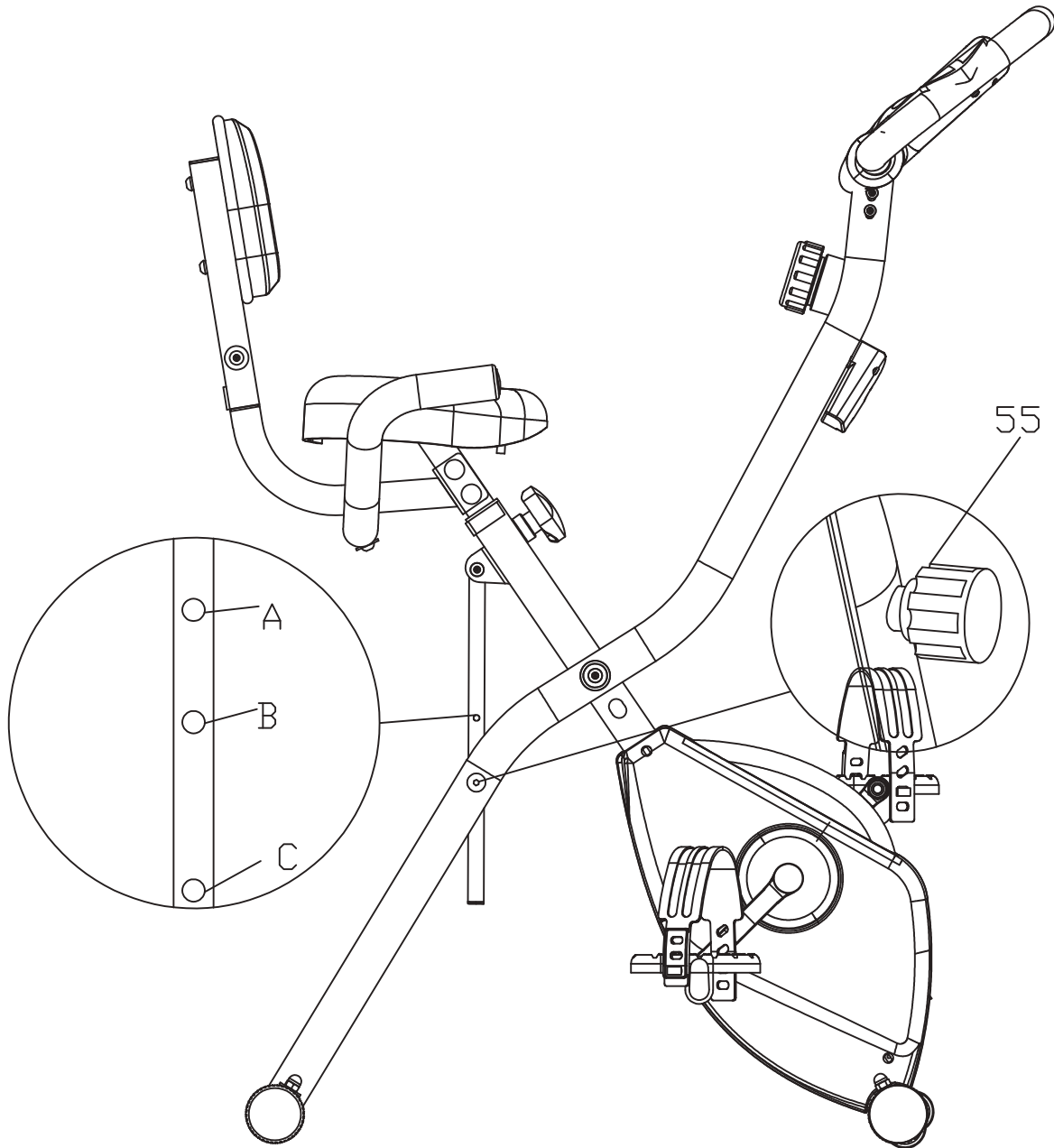
Installieren Sie die Batterie des elektronischen Messgeräts vor dem Gebrauch und entfernen Sie die Batterie, wenn sie für eine lange Zeit nicht verwendet wird.

Stellen Sie vor der Verwendung sicher, dass alle Verbindungen vollständig gesperrt sind.



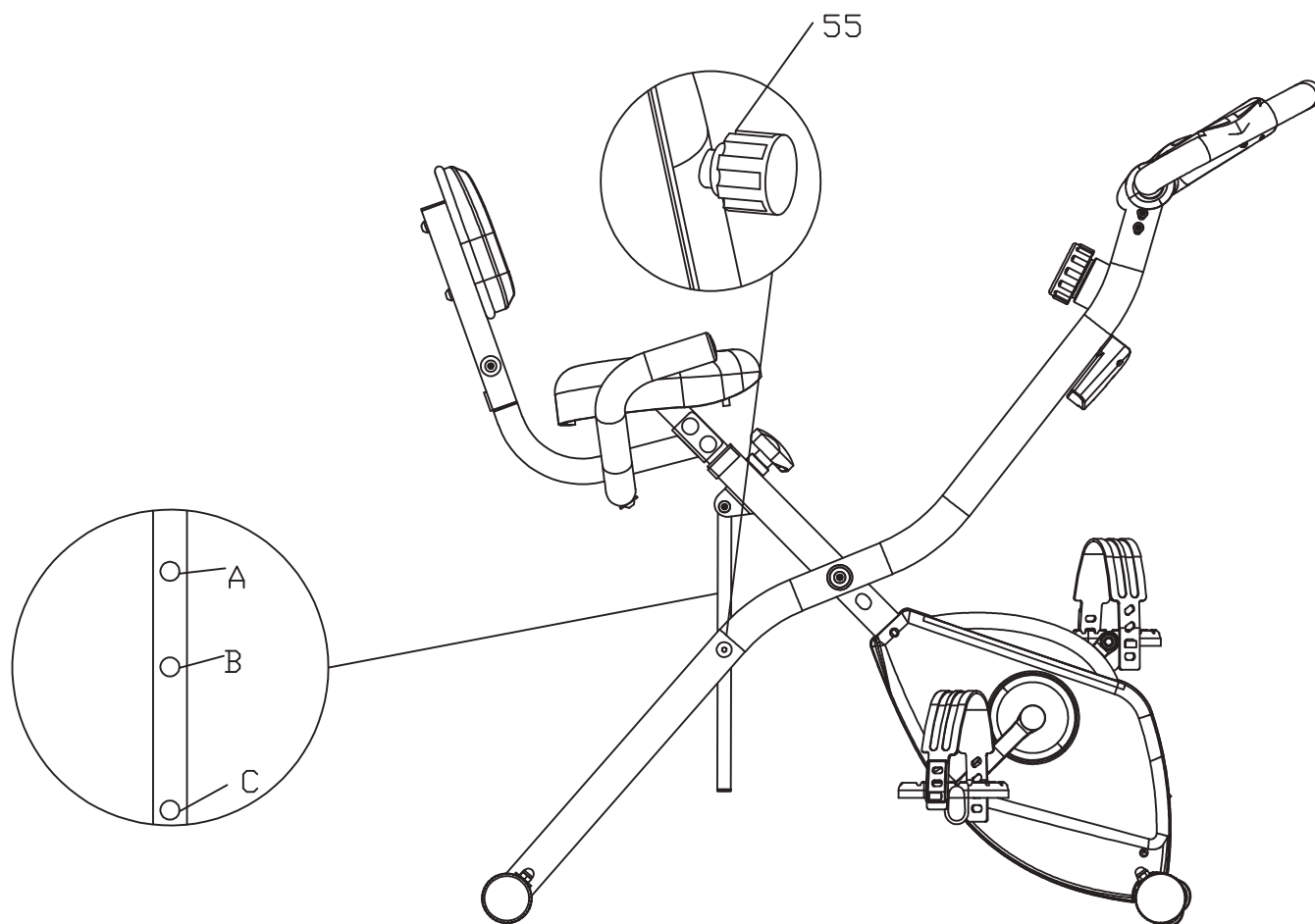
Heimtrainer sagt:

Ziehen Sie den speziellen elastischen Stift (55) heraus und entfalten Sie das Gerät so, dass der spezielle elastische Stift (55) in Loch B passt



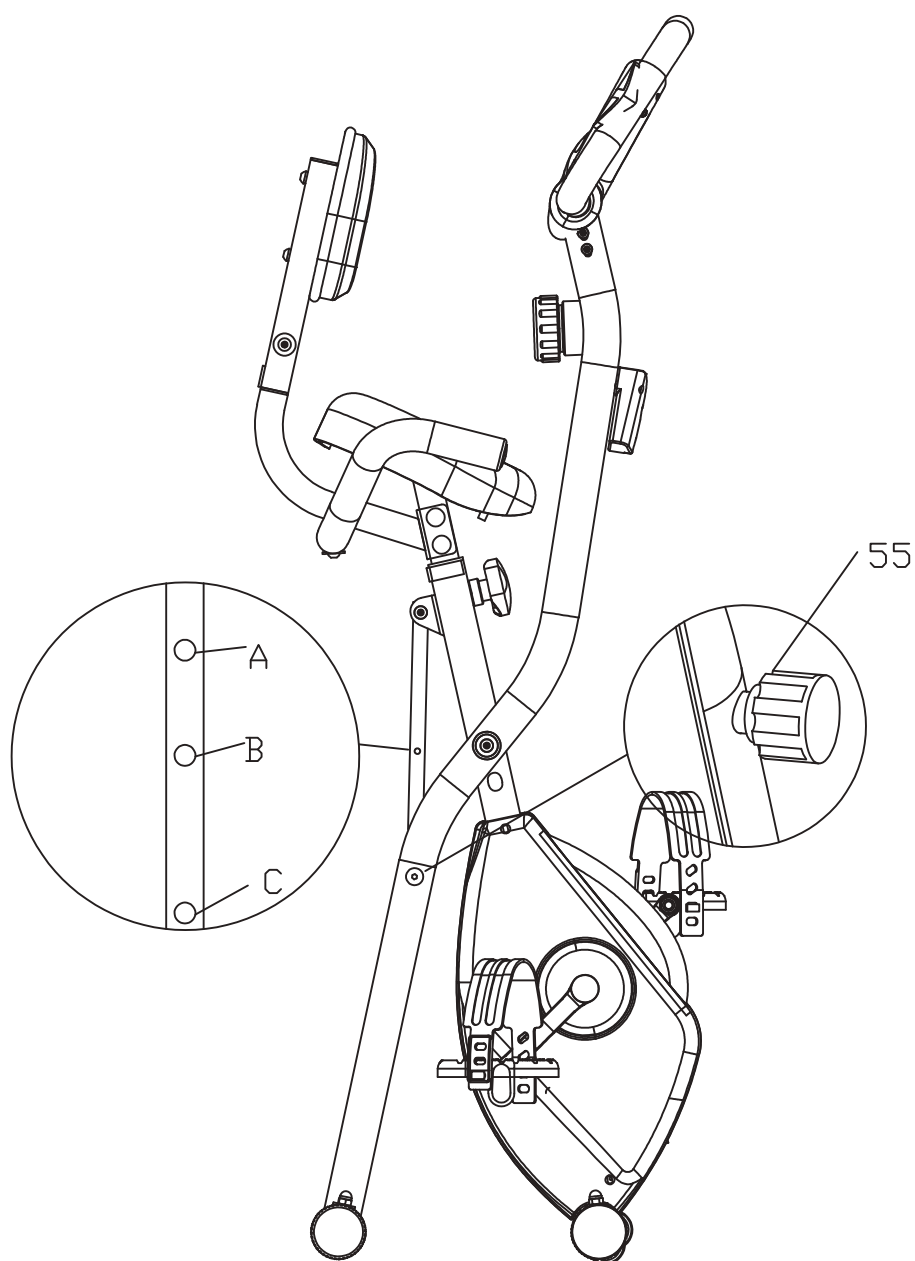
Heimtrainer sagt:

Ziehen Sie den speziellen elastischen Stift (55) heraus und entfalten Sie das Gerät so, dass der spezielle elastische Stift (55) in Loch A passt



Gefalteter Zustand:

Ziehen Sie den speziellen elastischen Stift (55) heraus und entfalten Sie das Gerät so, dass der spezielle elastische Stift (55) in Loch C passt



ANLEITUNG FÜR DEN ELEKTRONISCHEN E-METER

Schlüsselfunktion:

Modus-Taste (MODE): Drücken Sie die MODE-Taste, um Scan (SCAN), Zeit (ZEIT), Geschwindigkeit (SPEED), Distanz (DIST), Gesamtstrecke (ODO), Kalorien (CAL) und Herzfrequenz(♥) auszuwählen.

Taste zurücksetzen (RESET): Halten Sie die Taste ca. 2 Sekunden lang gedrückt, um sie zurückzusetzen.

Funktion und Verwendung:

1. Scannen (SCAN): Drücken Sie die MODE-Taste, um zur Scanfunktion zu wechseln. Das Messgerät zeigt kontinuierlich alle 6 Sekunden Die Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Gesamtstrecke, Kalorien und Herzfrequenz an.
2. Zeit (ZEIT): Messen Sie die Zeit vom Anfang bis zum Ende des Trainings.
3. Geschwindigkeit: misst die Geschwindigkeit des aktuellen Trainings.
4. DISTANCE: Messen Sie die zurückgelegte Strecke vom Anfang bis zum Ende des Trainings.
5. Gesamtentfernung (KILOMETER): Messen Sie die Gesamtentfernung der akkumulierten Trainingseinheiten und der Wert kehrt nach der Neuinstallation der Batterie auf Null zurück.
6. Kalorien (KALORIEN): Messen Sie den Kalorienwert, der vom Trainingsbeginn bis zum Ende des Trainings verbraucht wird.
7. Herzfrequenz (PULSE): Messen Sie die Herzfrequenz des Benutzers. Drücken Sie die MODE-Taste, um zur Herzfrequenzfunktion zu wechseln und halten Sie die beiden Herzfrequenzsensoren in den Handflächen, um die Herzfrequenz zu messen.

Hinweis: Bei der Herzfrequenzmessung kann der gemessene Wert aufgrund von Kontaktstörungen in den ersten 2 bis 3 Sekunden höher als der normale Herzfrequenzwert sein und dann auf das normale Niveau zurückkehren. Diese Messung kann nicht als Grundlage für eine medizinische Behandlung angesehen werden.

Hinweis:

1. Ersetzen Sie die Batterie, wenn das Batteriesymbol auf dem Bildschirm leuchtet.
2. Wenn es innerhalb von 2 Minuten keinen Signaleingang oder eine Tastensteuerung gibt, wird das Display ausgeschaltet und es wird in den Ruhemodus versetzt.
3. Starten Sie das Training neu oder drücken Sie die Taste, das Messgerät beginnt wieder zu arbeiten.
4. Wenn das Training für 4 Sekunden angehalten wird, hört die elektronische Uhr auf zu zählen und "STOP" wird auf dem Bildschirm angezeigt. Nach dem Neustart des Trainings wird das Zählerzähler wieder gezählt und das "STOP"-Zeichen verschwindet.

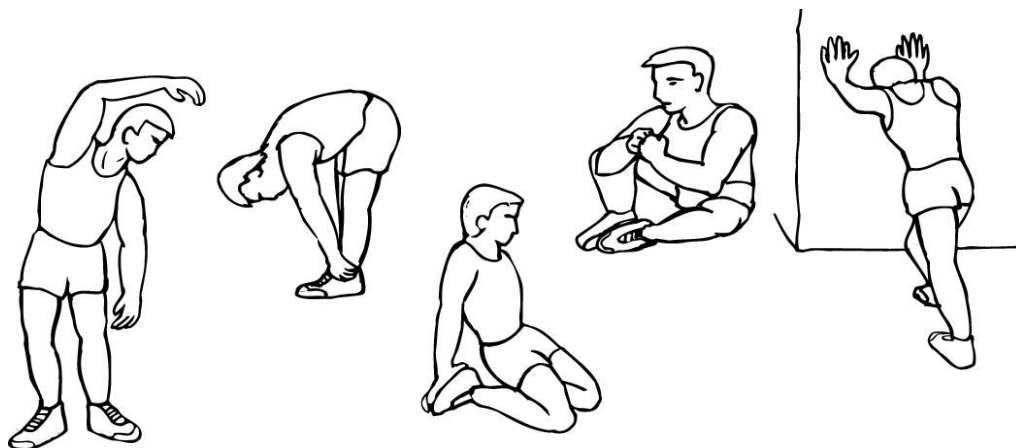
Funktion	Auto-Scan	Alle 6 Sekunden
	Zeit	0:00''99:59'
	Geschwindigkeit	0,0 bis 999,9 KM/H(MILE/H)
	Distanz	0,00€999,9 KM(MIJL)
	Caloriéen	0,0€ 999. 9 CAL
	Gesamtentfernung	0,0 bis 9999 KM(MIJL)
	Herzfrequenz	40 x 240 BPM
Batterietyp		2 Stück –AAA of UM –4
Verwenden Sie Das Klappenlenkrad		0°C bei +40°C
Lagertemperatur		-10°C bei +60°C

Trainingsanweisungen

Mit dem Mehrzweck-Heimtrainer können Sie viele Vorteile bringen, es kann Ihre körperliche Gesundheit verbessern, stärken Sie Ihre Muskeln und steuern Sie die Anzahl der Kalorien in Ihrer Ernährung, so dass Sie Gewicht verlieren können.

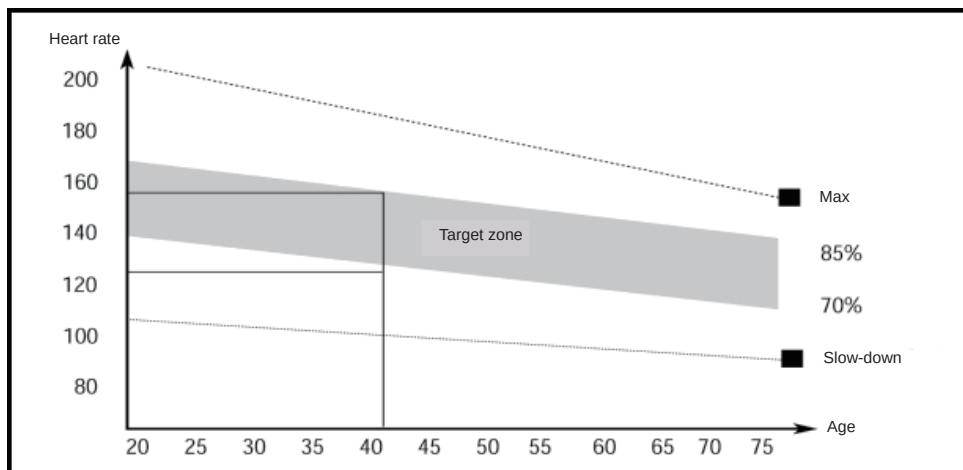
1. Aufwärmphase

Diese Phase hilft, den Blutfluss durch den Körper auszulösen, so dass die Muskeln normal arbeiten. Es reduziert auch das Risiko von Krämpfen und Muskelschäden. Es wird empfohlen, einige Dehnübungen zu machen, wie unten gezeigt. Jede Dehnübung sollte ca. 30 Sekunden lang aufrechterhalten werden. Zwingen oder beugen Sie Ihre Muskeln nicht. Wenn Sie Schmerzen fühlen, stoppen Sie sofort.



1. Trainingsphase

Dies ist die Phase, in der Anstrengungen unternommen werden. Nach regelmäßigem Training werden die Beinmuskeln glatter. Es ist sehr wichtig, während des gesamten Prozesses einen stabilen Rhythmus zu halten. Die Bewegungsgeschwindigkeit muss ausreichen, damit Ihre Herzfrequenz den Zielbereich erreicht, der in der Abbildung unten gezeigt wird.



Diese Phase dauert mindestens 12 Minuten, die meisten Personen und 15-20 Minuten

3. Entspannungsphase

Diese Phase soll Ihr Herz-Kreislauf-System und Muskeln entspannen. Dies ist eine Wiederholung einer Aufwärmübung, wie z. B. das Verlangsamen Ihres Rhythmus für ca. 5 Minuten. Die Dehnübung sollte nun wiederholt werden, vergessen Sie nicht, Ihre Muskeln nicht zu zwingen oder sich bei der Dehnübung zu sehr zu belasten.

Wenn Sie gesünder werden, müssen Sie möglicherweise länger und härter trainieren. Es ist ratsam, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren und, wenn möglich, Ihre Übungen gleichmäßig während der Woche zu planen.

4. Muskelaufbau

Um Muskeln auf dem Hometrainer zu trainieren, müssen Sie einen ziemlich hohen Widerstand einstellen. Dies erhöht den Druck auf die Beinmuskulatur und kann bedeuten, dass Sie nicht trainieren können, solange Sie denken. Wenn Sie auch Ihre Fitness verbessern möchten, müssen Sie Ihren Trainingsplan ändern. Während der Aufwärm- und Kühlphase müssen Sie wie gewohnt trainieren, aber am Ende der Trainingsphase müssen Sie die Widerstandsfähigkeit erhöhen, damit Ihre Beine härter arbeiten. Sie müssen Ihre Geschwindigkeit senken, um Ihre Herzfrequenz innerhalb der Zielzone zu halten.

Abfälle

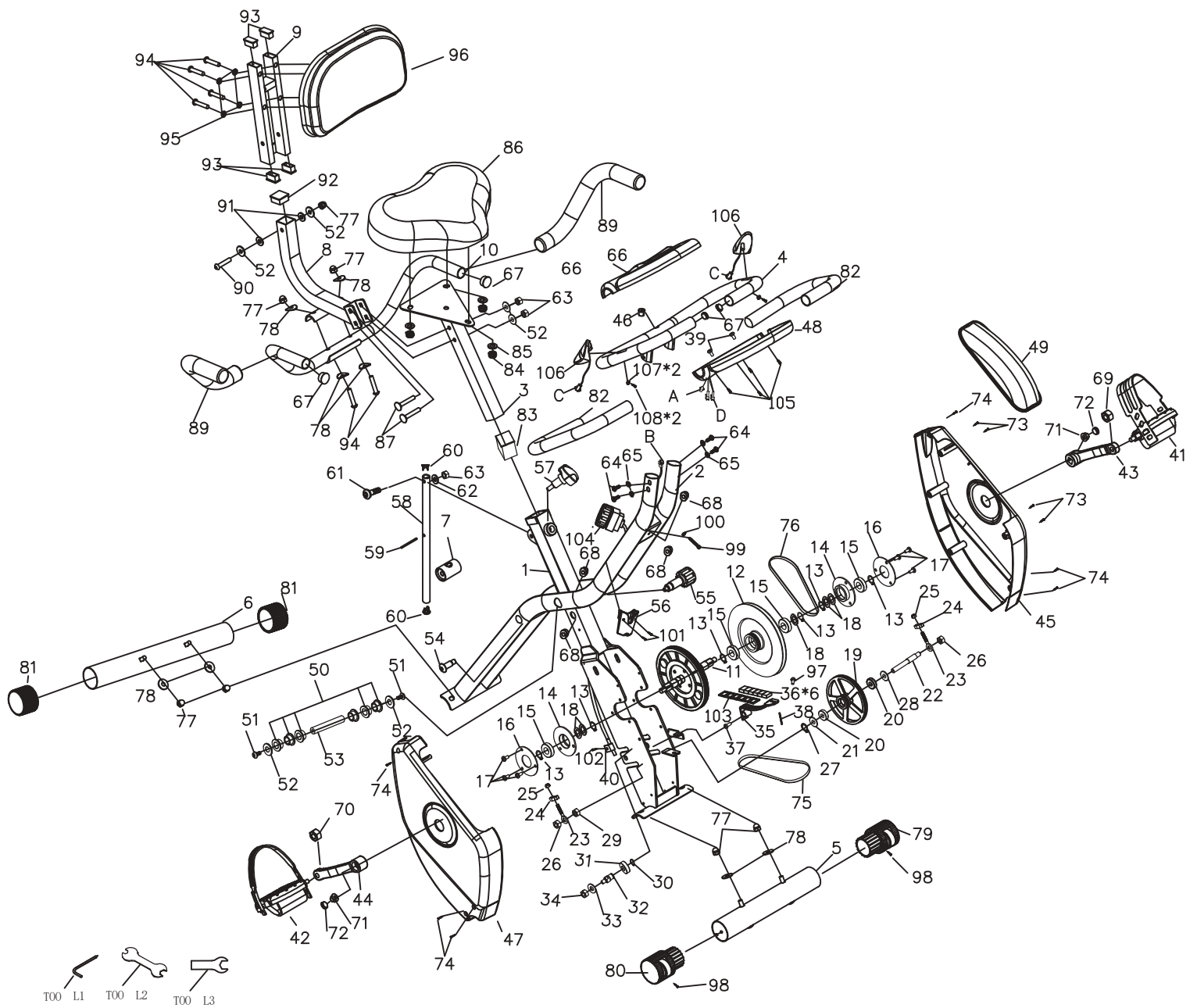
Der wichtigste Faktor hier ist der Aufwand, den Sie in sie stecken. Je härter Sie trainieren und je länger es dauert, desto mehr Kalorien verbrennen Sie. In der Tat ist es wie Training, um Ihre körperliche Verfassung zu verbessern, aber das Ziel ist anders.

Consignes de sécurité

Veillez prêter attention aux points suivants avant d'installer et d'utiliser ce vélo d'exercice:

1. Veuillez installer en stricte conformité avec les exigences du manuel.
2. Afin d'assurer la sécurité des utilisateurs, veuillez vérifier si tous les boulons et autres pièces de connexion de l'équipement sont verrouillés avant chaque utilisation.
3. N'exposez pas l'équipement à des endroits humides, car cela entraînerait des dysfonctionnements.
4. Il est préférable de placer les pièces sur un tapis (caoutchouc ou bois) lors de l'installation pour éviter les salissures.
5. Avant de vous entraîner, assurez-vous qu'aucun autre article n'est placé à moins de 2 mètres du vélo d'exercice.
6. N'utilisez pas de détergent corrosif lors du nettoyage de la machine. Veuillez utiliser les outils fournis avec le véhicule ou vos propres outils spéciaux pour assembler et réparer les pièces. Faites également attention à essuyer la sueur qui coule sur la voiture à temps après chaque exercice.
7. Un exercice incorrect ou de super intensité n'est pas bon pour la santé. Il est recommandé de consulter un médecin avant l'exercice, il vous fixera une quantité maximale d'exercice (y compris le pouls, les watts, la durée, etc.), afin que vous puissiez être sûr de votre propre exercice et obtenir des informations précises. Tout exercice intense ne peut commencer qu'après 40 minutes après un repas.
Remarque: ce vélo ne peut pas être utilisé pour un entraînement thérapeutique.
8. Vous ne pouvez faire de l'exercice que lorsque la machine est dans un état normal et vous ne pouvez utiliser que les accessoires fournis par l'usine d'origine lors de la réparation.
9. Cette machine ne peut être utilisée que par une seule personne à la fois pour faire de l'exercice.
10. Il est préférable de porter des vêtements de sport et des chaussures de sport lors de l'exercice, et les chaussures de sport doivent bien aller.
11. Si vous ressentez des étourdissements, des vomissements ou d'autres symptômes graves pendant l'exercice, vous devez arrêter immédiatement l'entraînement et consulter un médecin pour une consultation.
12. Les enfants et les personnes handicapées ne peuvent l'utiliser que sous la surveillance d'une personne.
13. Cette voiture est conçue pour ajuster la taille de la résistance pour ajuster la vitesse de mouvement, de légère à lourde, elle peut être ajustée d'avant en arrière pour choisir votre résistance appropriée.
14. Le poids de l'utilisateur ne peut excéder 100 kg.

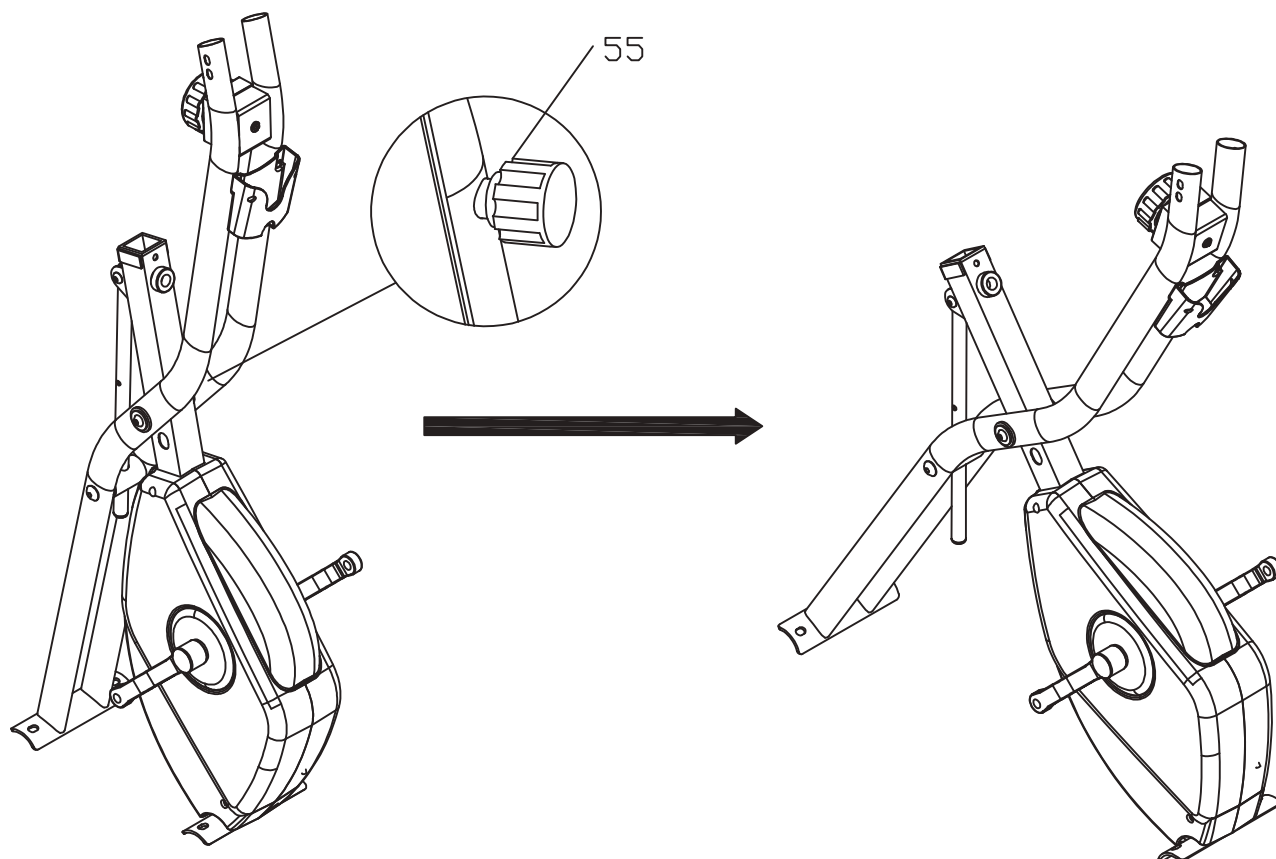
Diagramme de produit:



Numéro	nom	Quantité	Numéro	nom	Quantité
1	Assemblage du support avant	1	55	Goupille élastique spéciale M16	1
2	Assemblage du support arrière	1	56	boîte de rangement	1
3	Assemblage du tube du coussin de siège	1	57	Serrez les boulons	1
4	Ensemble de tube d'accoudoir avant	1	58	Tube de réglage du support	1
5	Ensemble de patte avant	1	59	Goupille cylindrique	1
6	Ensemble de jambe arrière	1	60	Bouchon intérieur pour tuyau rond	2
7	Groupe de rotation intermédiaire	1	61	Boulon hexagonal à tête cylindrique	1
8	Ensemble de tuyau de raccordement de coussin	1	62	Coussin plat	1
9	Ensemble de tuyaux de fixation de coussin	1	63	Contre-écrou	3
10	Ensemble de tube d'accoudoir arrière	1	64	Boulon hexagonal à tête cylindrique	4
11	Ensemble poulie à courroie	1	65	Coussin à ressort	4
12	Roue en fonte	1	66	Couvercle de montre électronique	1
13	Circlip pour arbre	6	67	Bouchon intérieur pour tuyau rond	4
14	Siège de roulement	2	68	Bouchon fileté	4
15	Palier	4	69	Écrou de pédale gauche (dent gauche)	1
16	Chapeau de roulement	2	70	Écrou de la pédale droite (dent droite)	1
17	Vis à tête cylindrique Phillips	6	71	Écrou de bride de blocage central	2
18	Rondelles ondulées	5	72	Bouchon de manivelle	2
19	roue motrice	1	73	Vis autotaraudeuses à tête cylindrique Phillips	4
20	Palier	2	74	Vis à tête cylindrique Phillips et autoperceuses	6
21	Entretoise en plastique	1	75	ceinture	1
22	Arbre entraîné	1	76	ceinture	1
23	Tirez le boulon	2	77	Écrou borgne	7
24	Tirez le déflecteur en forme de U de boulon	2	78	Joint d'arc élargi	8
25	Contre-écrou	2	79	Ensemble de prise de pied avant gauche	1
26	Écrous hexagonaux	2	80	Ensemble de prise de pied avant droit	1
27	Circlip pour arbre	1	81	Bouchon extérieur pour tuyau rond	2
28	Coussin à ressorts ondulés	1	82	Poignée éponge	2
29	Écrous minces hexagonaux	1	83	Traversée entre les tuyaux	1
30	Circlip pour arbre	1	84	Contre-écrou M8	3
31	Palier	1	85	Coussin plat	3
32	Axe du rouleau presseur	1	86	selle	1
33	Augmenter le coussin plat	1	87	Boulons à tête cylindrique carrée	0
34	Contre-écrou	1	88	Boulon hexagonal à tête cylindrique	0
35	Assemblage du cadre magnétique	1	89	Poignée éponge	2

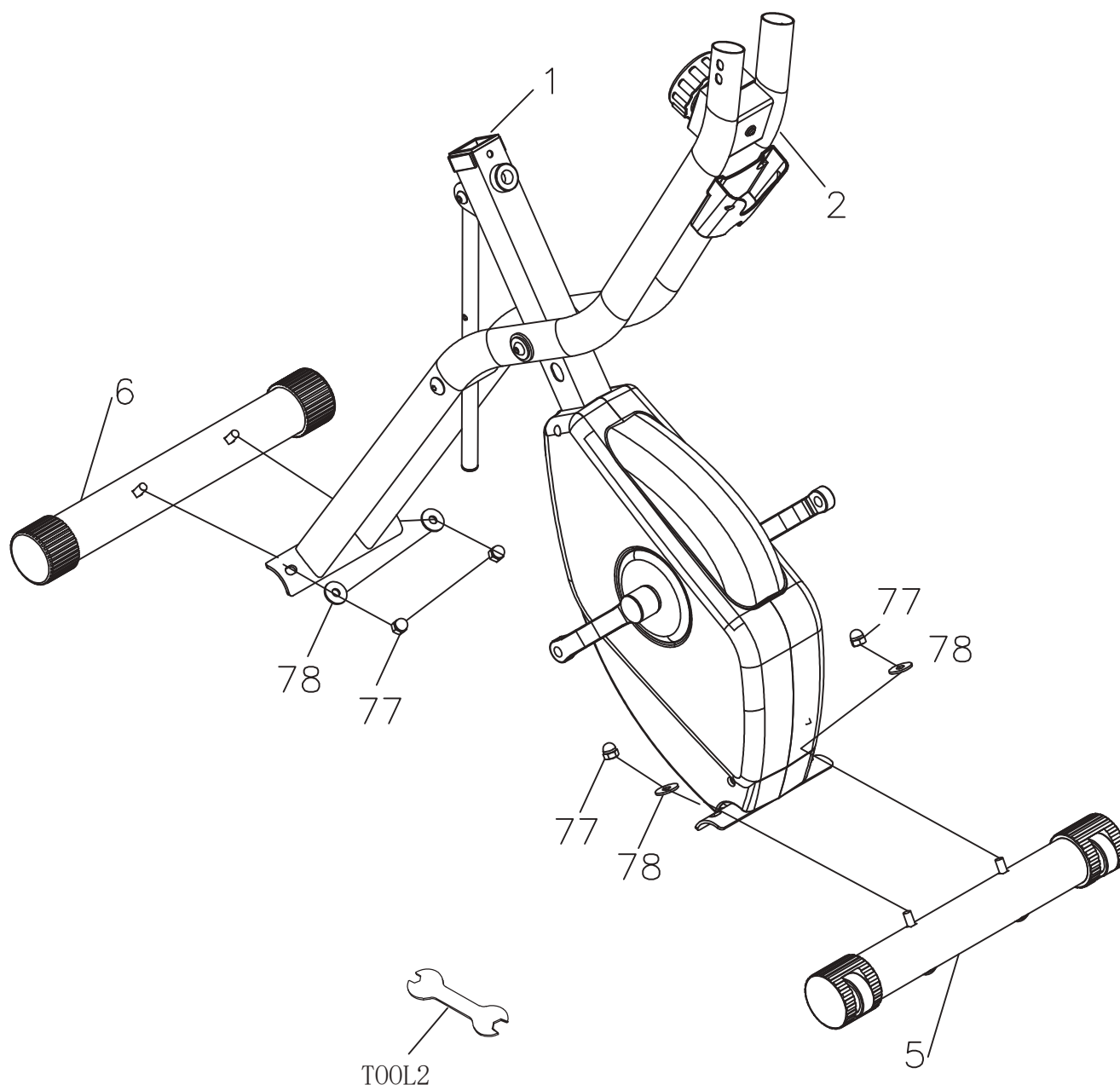
36	magnet	6	90	Boulon hexagonal à tête cylindrique	1
37	Boulon à tête plate croisée	1	91	Coussin plat en plastique	2
38	printemps	1	92	Bouchon de tube carré	1
39	Boulons à tête cylindrique transversale	2	93	Bouchon de tube carré	4
40	Base de capteur	1	94	Boulon hexagonal à tête cylindrique	6
41	Pédale gauche	1	95	Coussin à ressort	4
42	Pédale droite	1	96	Coussin	1
43	Manivelle gauche	1	97	Bouchon de limite	1
44	Manivelle droite	1	98	Vis autotaraudeuses à tête cylindrique Phillips	2
45	Capot de protection gauche	1	99	Boulons à tête cylindrique transversale	1
46	Fiche de ligne-2	1	100	Augmenter le coussin plat	1
47	Capot de protection droit	1	101	Vis autotaraudeuses à tête cylindrique Phillips	2
48	Couverture arrière de la montre électronique	1	102	Vis à tête cylindrique Phillips et autoperceuses	1
49	Housse de protection centrale	1	103	Porte-aimant	1
50	Douille en plastique	6	104	Réglage fin à huit vitesses	1
51	Boulon hexagonal à tête cylindrique	2	105	Vis autotaraudeuses Phillips	1
52	Augmenter le coussin plat	6	106	Siège Pulse	2
53	arbre de transmission	1	107	Coussin plat	2
54	Spécial broche fixe M10	1	108	Vis autotaraudeuses à tête cylindrique Phillips	2

Étape 1:



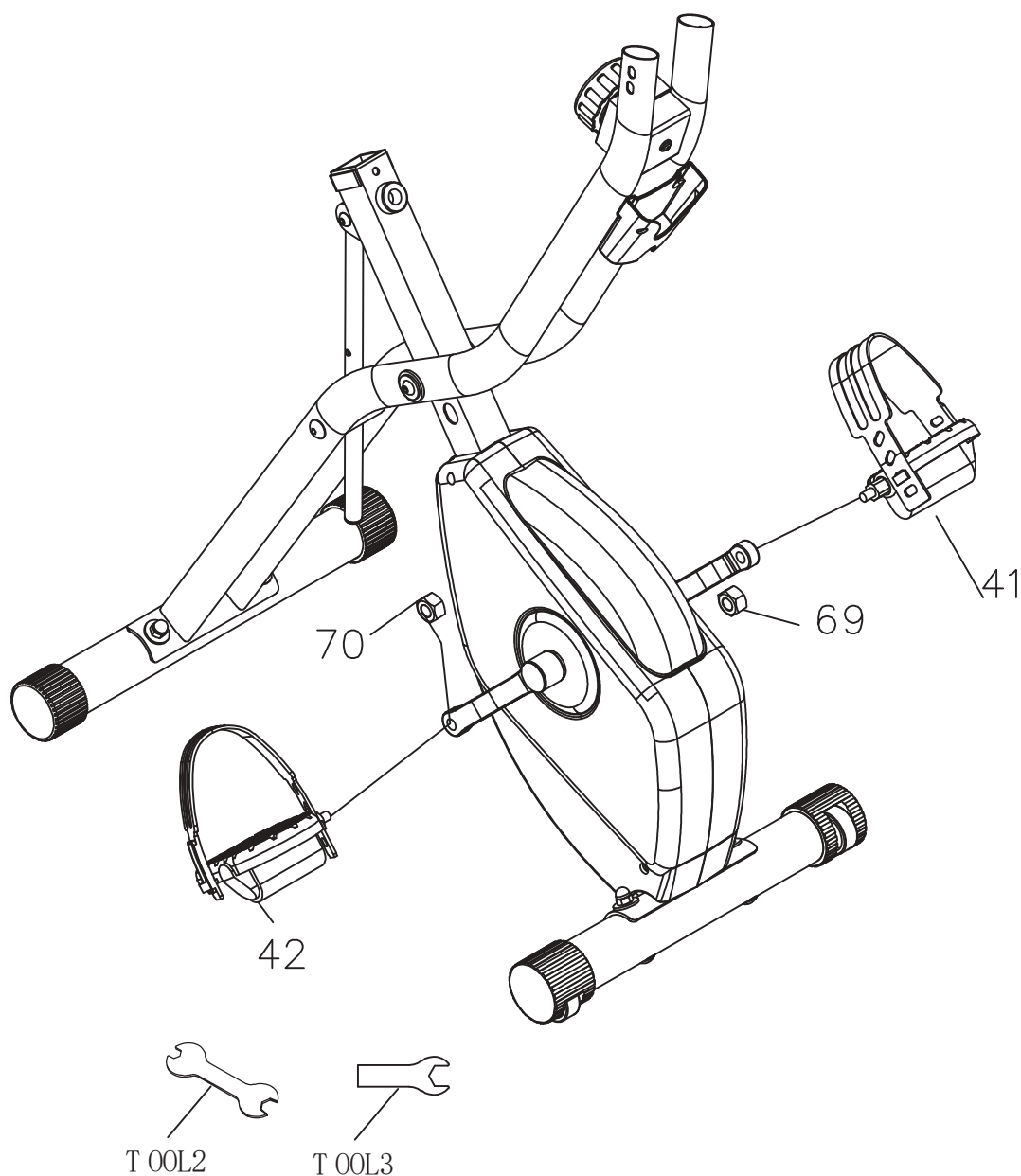
Sortez le produit de la boîte comme illustré à la figure 1;
Tirez la goupille élastique spéciale (55) vers l'extérieur et déployez le corps comme illustré à la figure 2.

Étape 2:



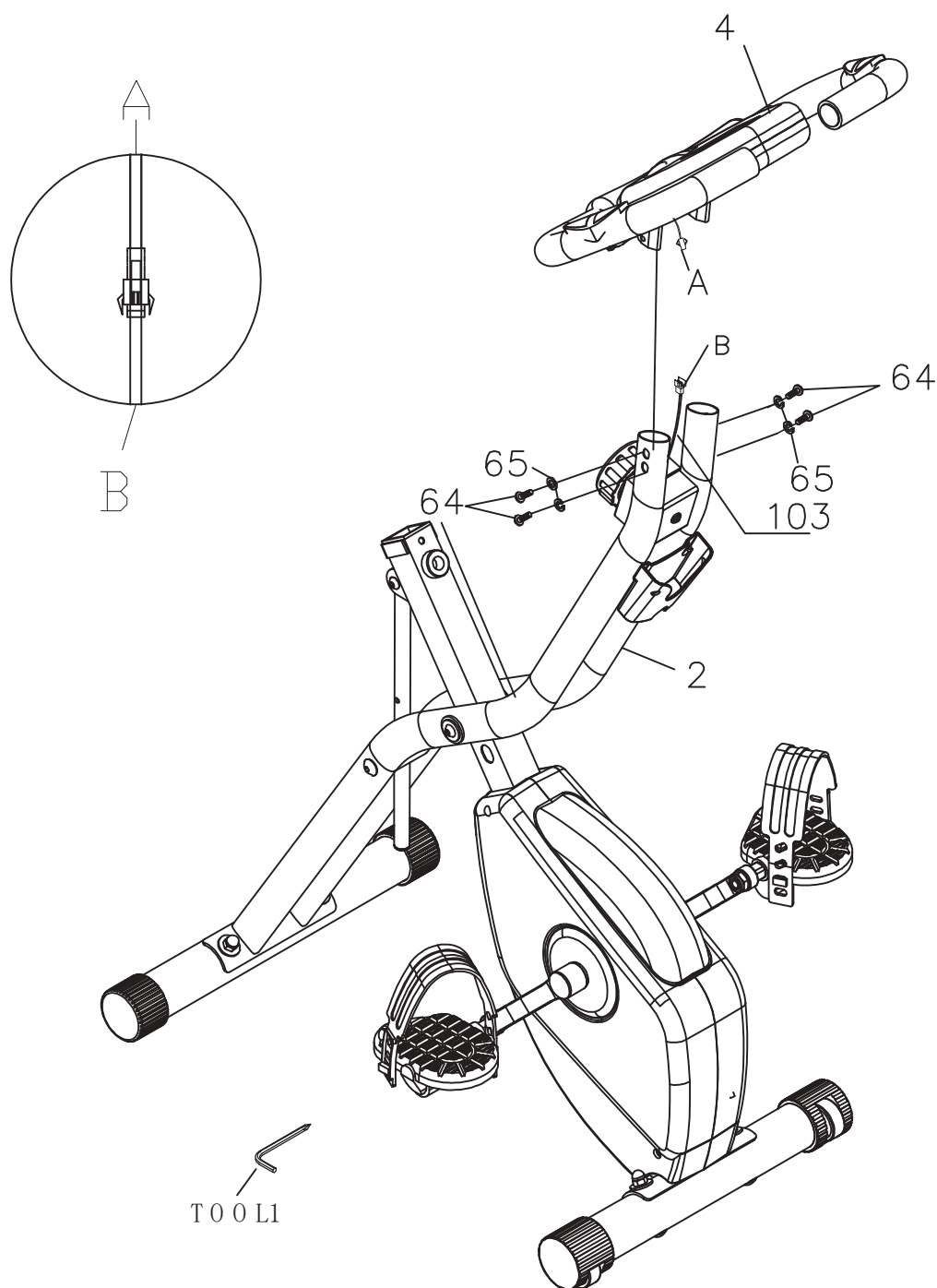
1. Utilisez l'OUTIL 2 avec l'écrou borgne (77) pour agrandir la rondelle en forme d'arc (78). Fixez le tube du pied avant (5) au support avant (1) et verrouillez-le fermement.
2. Utilisez l'OUTIL 2, coopérez avec l'écrou borgne (77) pour agrandir la rondelle en forme d'arc (78), fixez le tube du pied arrière (6) au support arrière (2) et verrouillez-le.

Étape 3:



1. À l'aide de l'OUTIL 2, vissez la pédale gauche (41) dans la manivelle gauche, puis coopérez avec l'OUTIL3 pour serrer l'écrou de la pédale gauche (69).
 2. À l'aide de TOOL 2, vissez la pédale droite (42) dans la manivelle droite, puis coopérez avec TOOL3 pour serrer l'écrou de pédale droite (70).
- Remarque: veuillez faire attention au sens de la flèche lors du serrage.

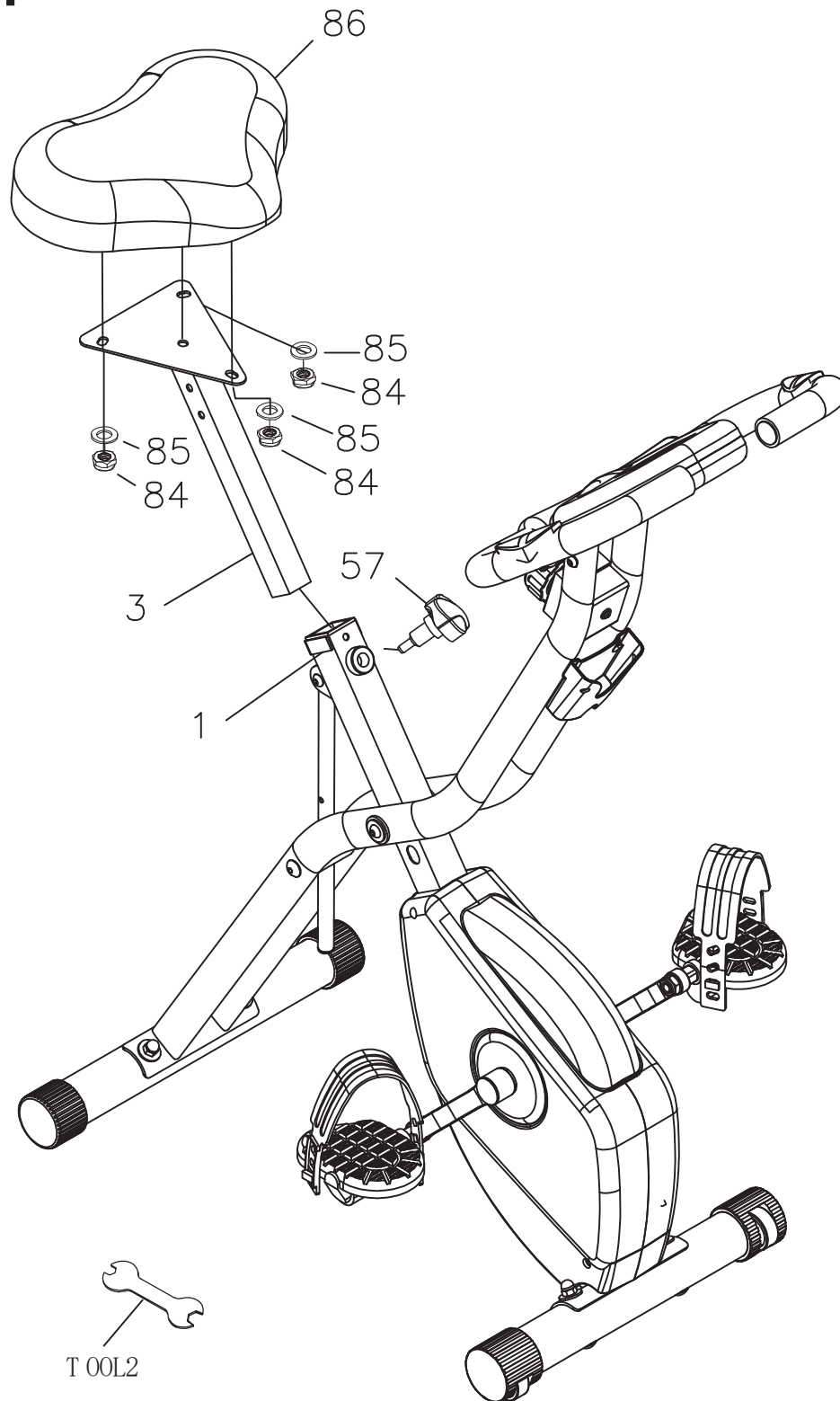
Étape 4:



1. Insérez l'ensemble d'accoudoir avant (4) dans le tube de support arrière (2), utilisez l'OUTIL 1 et coopérez avec la rondelle élastique (65) du boulon à tête cylindrique à six pans creux (64) pour fixer l'ensemble d'accoudoir avant (4) au support avant (2).

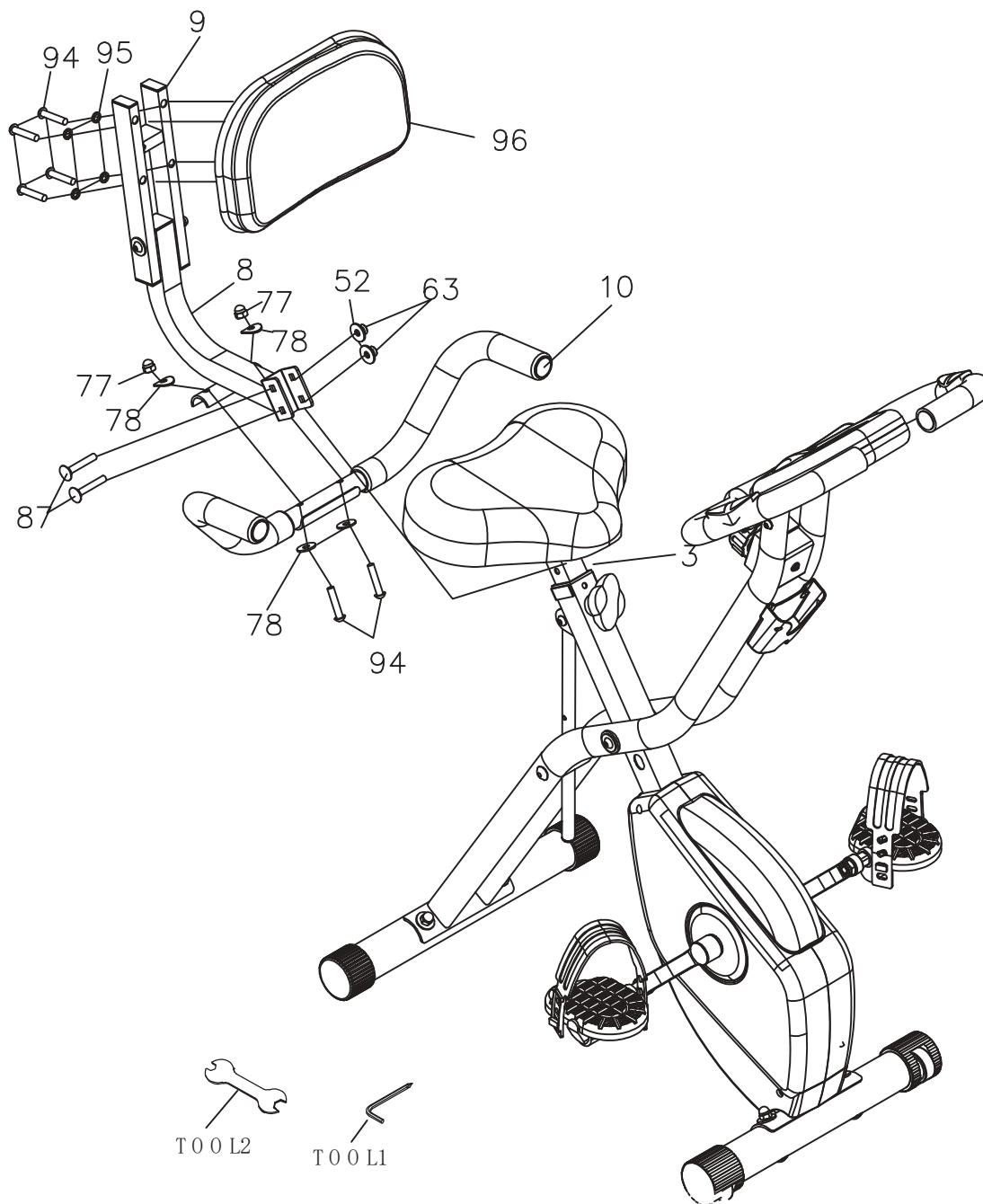
2: connectez le connecteur du compteur électronique (A / B) et cliquez en place (comme indiqué sur la figure)

Étape 5:



1. À l'aide de l'OUTIL 2, monter le coussin d'assise (86) avec le contre-écrou (84). Le joint (85) est fixé sur le tube du coussin.
2. Insérez le tube de selle verrouillé (3) dans le support avant (1) et fixez-le avec le boulon de serrage (57).

Étape 6:



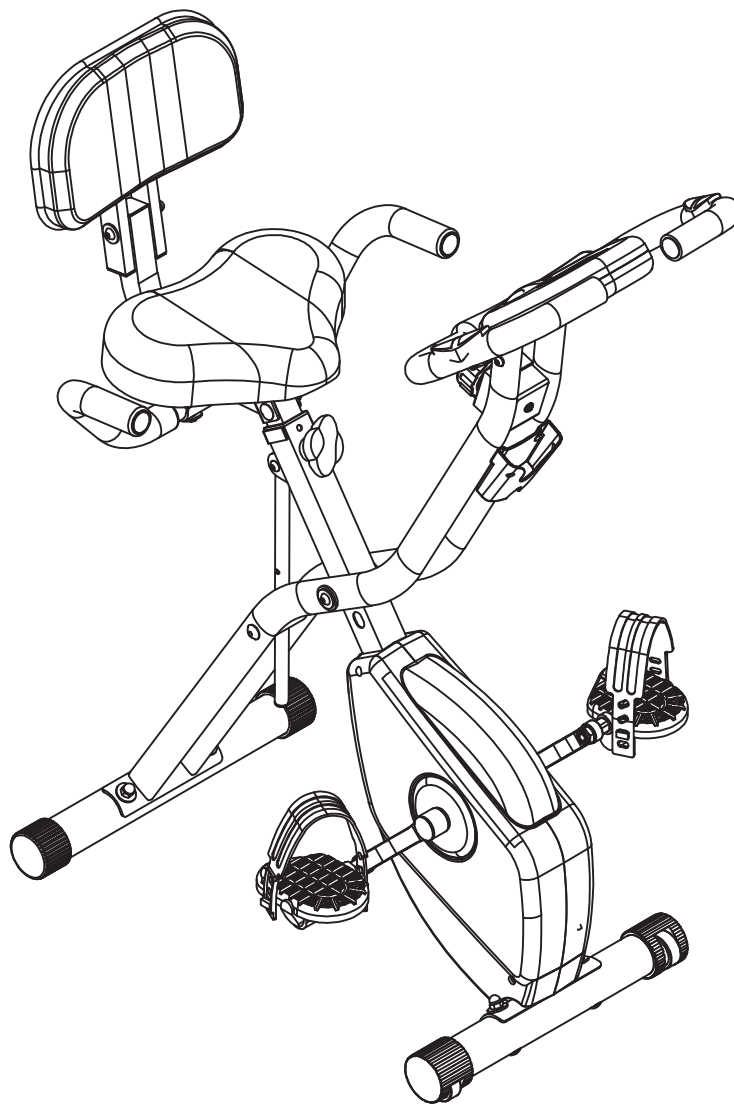
- 1: Utilisez l'OUTIL 1 pour fixer le coussin de dossier (96) sur le tube du coussin de dossier (9) avec le boulon à six pans creux à tête cylindrique (94) et la rondelle élastique (95).
- 2: Utilisez l'OUTIL 1 et l'OUTIL 2 et coopérez avec le boulon à six pans creux à tête cylindrique (94) pour agrandir le coussin en forme d'arc (78) et l'écrou borgne (77), et fixez l'accoudoir arrière (10) au tuyau de raccordement du coussin arrière (8).
- 3: Utilisez l'OUTIL 2, coopérez avec le boulon à tête cylindrique carré (87) pour agrandir la rondelle plate (52) et le contre-écrou (63), et fixez le tube de connexion du coussin verrouillé (8) au tube du coussin (3) .

État monté:

L'assemblage du produit est terminé.

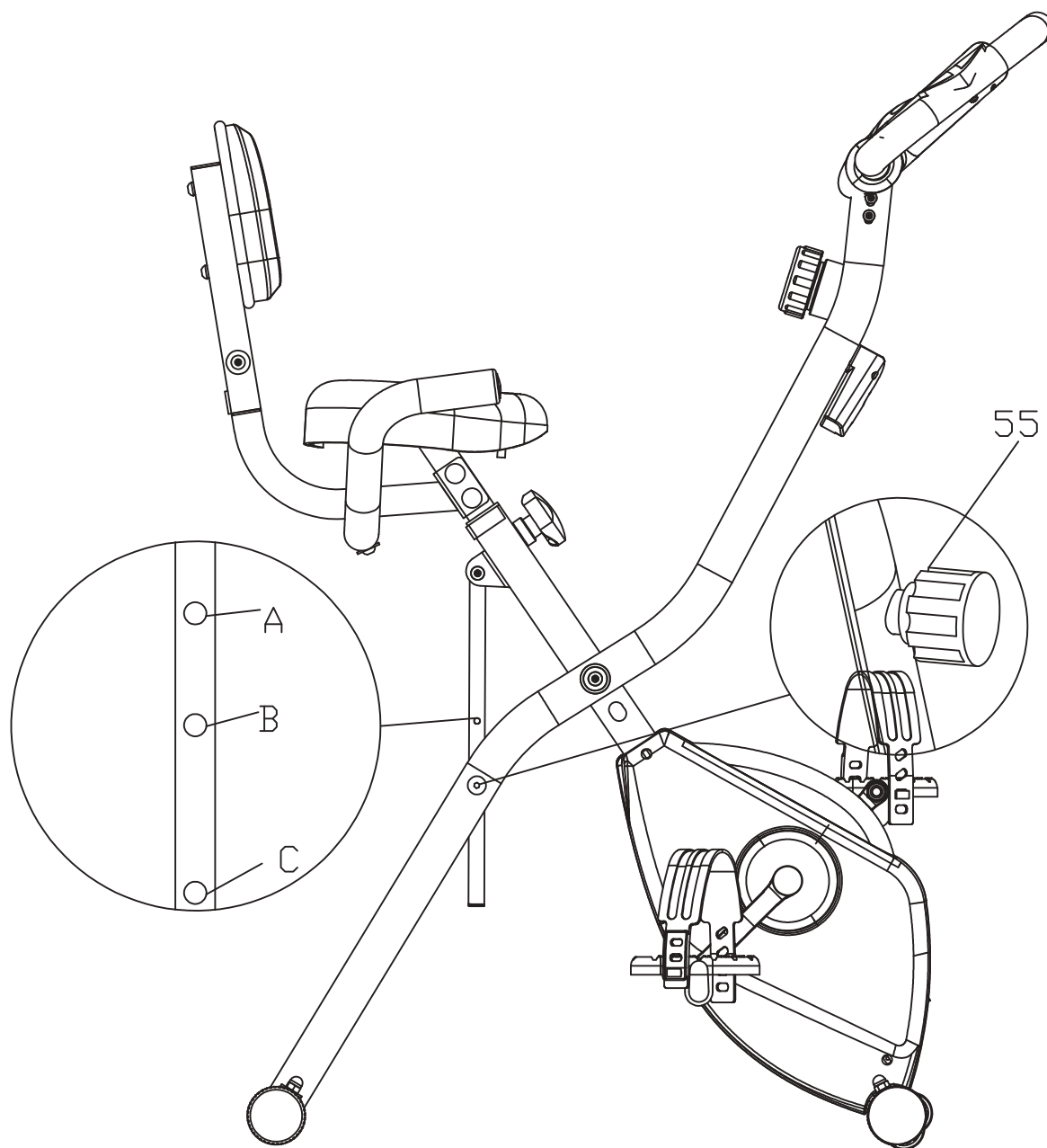
Veillez installer la batterie de la montre électronique avant utilisation et retirer la batterie lorsqu'elle n'est pas utilisée pendant une longue période.

Avant utilisation, assurez-vous de vérifier si toutes les connexions sont complètement verrouillées avant de vous déplacer.



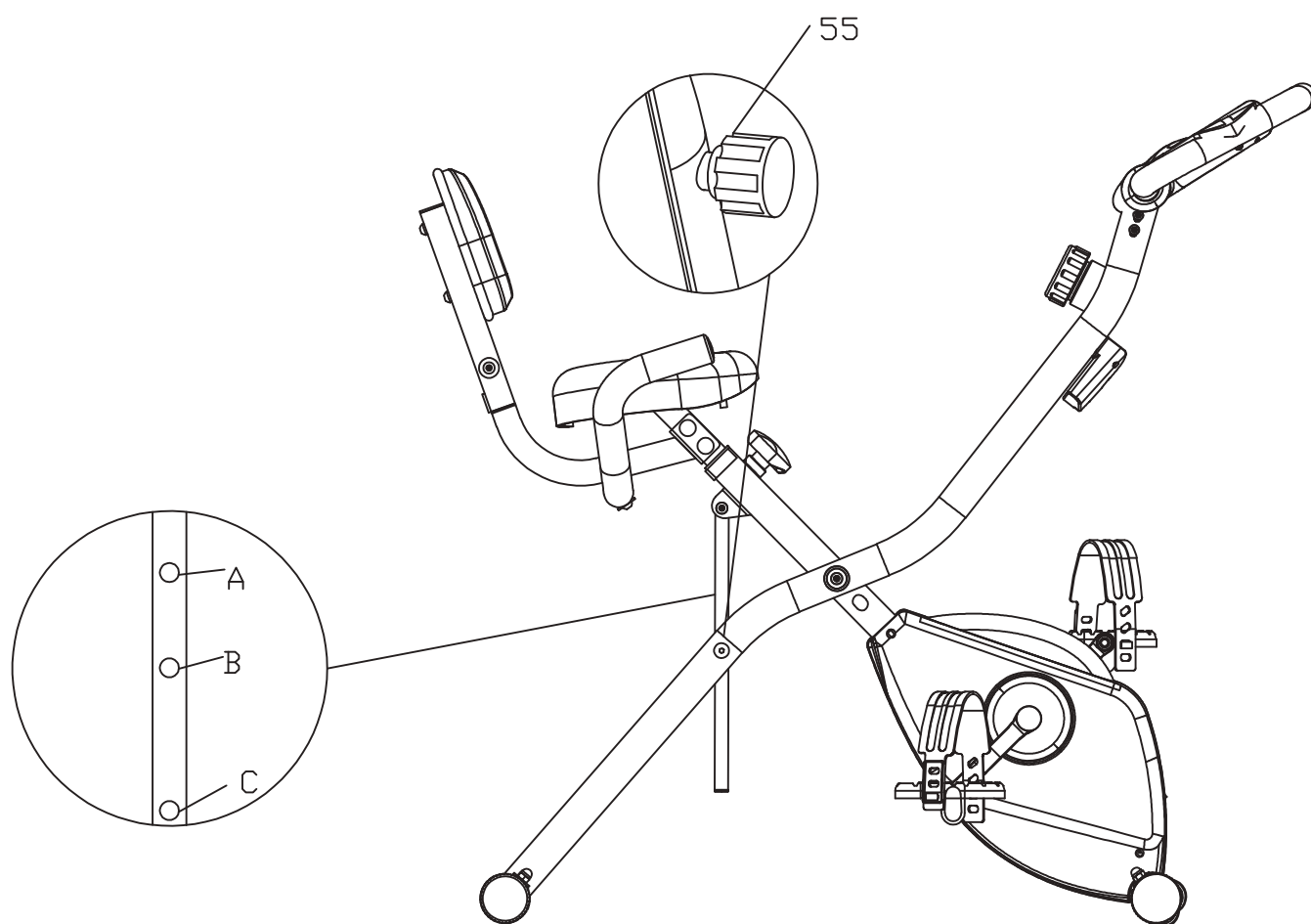
État du vélo d'exercice:

Tirez la goupille élastique spéciale (55) vers l'extérieur et dépliez le corps pour que la goupille élastique spéciale (55) s'enclenche dans le trou B.



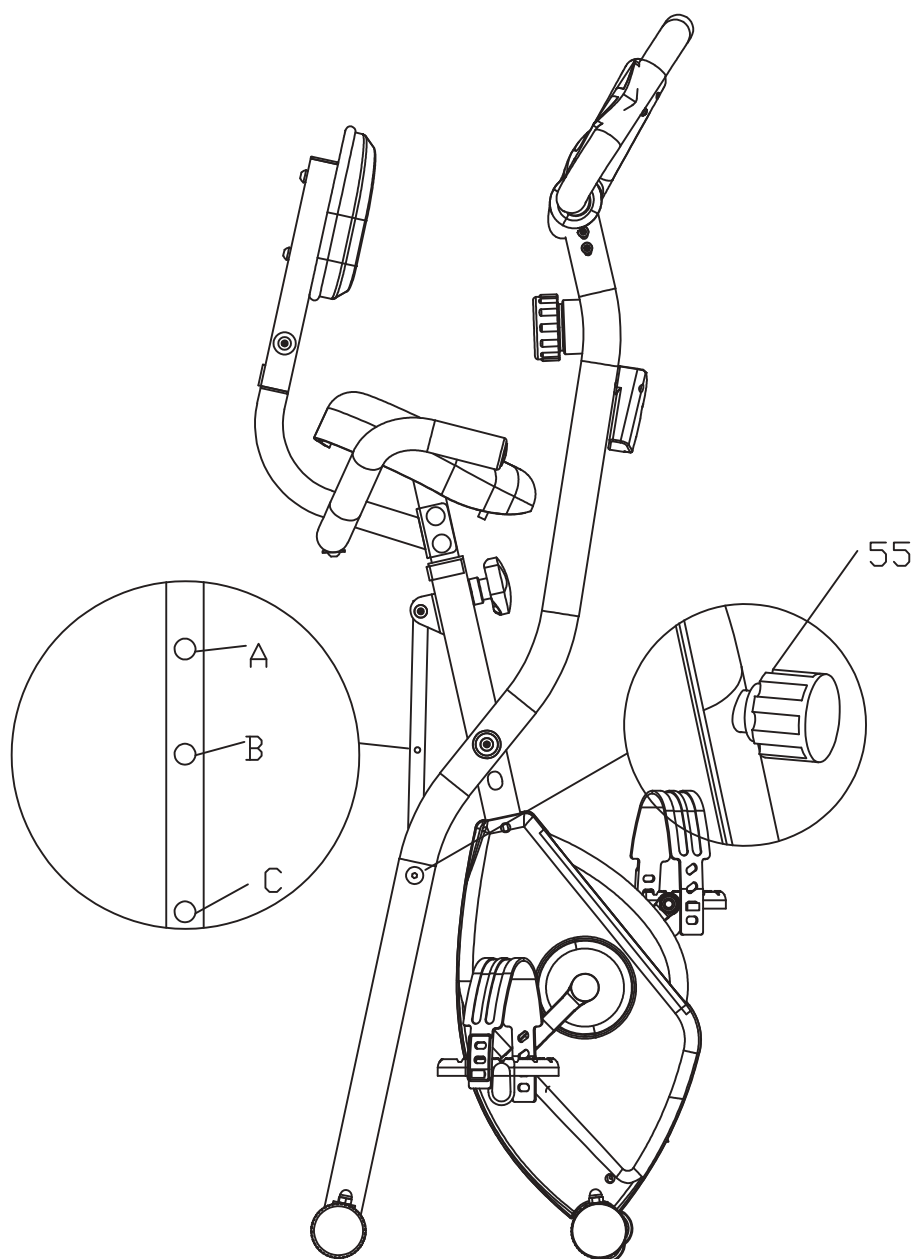
État relaxant:

Tirez la goupille élastique spéciale (55) vers l'extérieur et déployez le corps de sorte que la goupille élastique spéciale (55) s'insère dans le trou A.



État plié:

Tirez la goupille élastique spéciale (55) vers l'extérieur et déployez le corps de sorte que la goupille élastique spéciale (55) s'insère dans le trou C.



MANUEL D'INSTRUCTIONS DE L'ORDINATEUR D'EXERCICE

BOUTON FONCTIONNEL:

MODE / RESET - Appuyez pour sélectionner les fonctions.

- Appuyez pour réinitialiser le temps, la distance et les calories pendant 2 secondes.

FONCTIONS ET OPÉRATIONS

1. SCAN: Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que «SCAN» apparaisse, le moniteur tournera à travers les fonctions suivantes: temps 、 vitesse 、 distance 、 calories 、 odomètre et pouls, chaque affichage sera maintenu pendant 6 secondes.
2. TEMPS: comptez le temps total entre le début et la fin de l'exercice.
3. SPEED: affiche la vitesse actuelle.
4. DISTANCE: comptez la distance entre le début et la fin de l'exercice.
5. CALORIES: Comptez les calories totales du début à la fin de l'exercice.
6. ODOMÈTRE (DIST TOTAL) : Le moniteur affichera la distance totale accumulée, une fois la batterie réinstallée, la valeur reviendra à zéro.
7. PULSE RATE: Mesurez la fréquence cardiaque de l'utilisateur. Appuyez sur le bouton pour passer à la fonction de pouls et maintenez les deux capteurs de rythme cardiaque dans les deux mains pour mesurer la fréquence cardiaque.

Remarque: pendant le processus de mesure du pouls, en raison du brouillage des contacts, la valeur de mesure peut être supérieure à la fréquence du pouls virtuelle pendant les 2 à 3 premières secondes, puis reviendra au niveau normal. La valeur de mesure ne peut pas être considérée comme la base d'un traitement médical.

REMARQUE:

1. Si l'écran est pâle ou ne montre aucun chiffre, veuillez remplacer les piles.
2. Le moniteur s'éteint automatiquement si aucun signal n'est reçu après 4 minutes.
3. Le moniteur sera automatiquement mis sous tension lorsque vous commencez à utiliser le signal du bouton-poussoir.
4. Le moniteur commencera automatiquement à calculer lorsque vous commencerez à faire de l'exercice et arrêtera de calculer lorsque vous arrêterez de vous entraîner pendant 4 secondes.

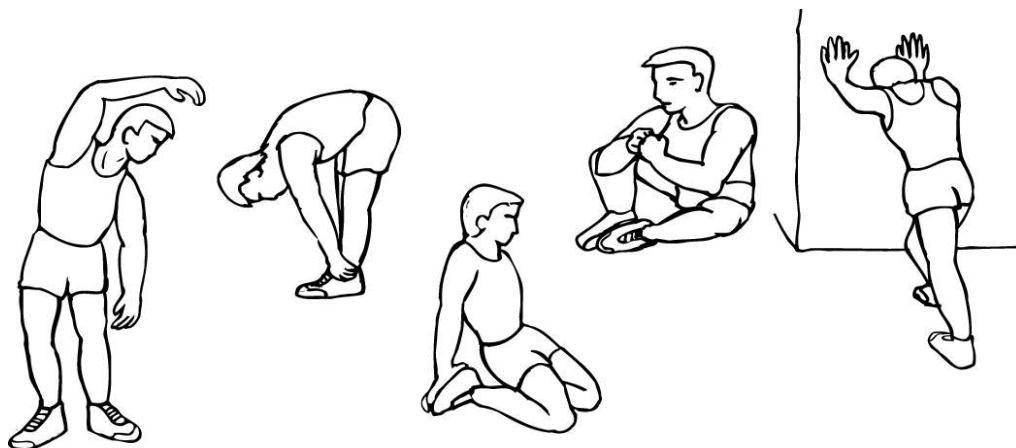
fonction	Auto-balayage	Toutes les 6 secondes
	Heure	0:00'~99:59'
	vitesse	0.0~999.9 KM/H(MILE/H)
	distance	0.00~999.9 KM(MIJL)
	Calorie	0,0~ 999. 9 CAL (CAL)
	Distance totale	0.0~9999 KM(MIJL)
	Fréquence cardiaque	40~240 BPM
Type de batterie		2 pièces –AAA of UM –4
Utilisez le volant amortisseur		0°C ~ +40°C
Température de stockage		-10°C ~ +60°C

Description du sport

L'utilisation d'une machine abdominale multifonctionnelle peut vous apporter de nombreux avantages, elle peut améliorer votre santé physique, renforcer vos muscles et contrôler les calories du régime alimentaire peut vous aider à perdre du poids.

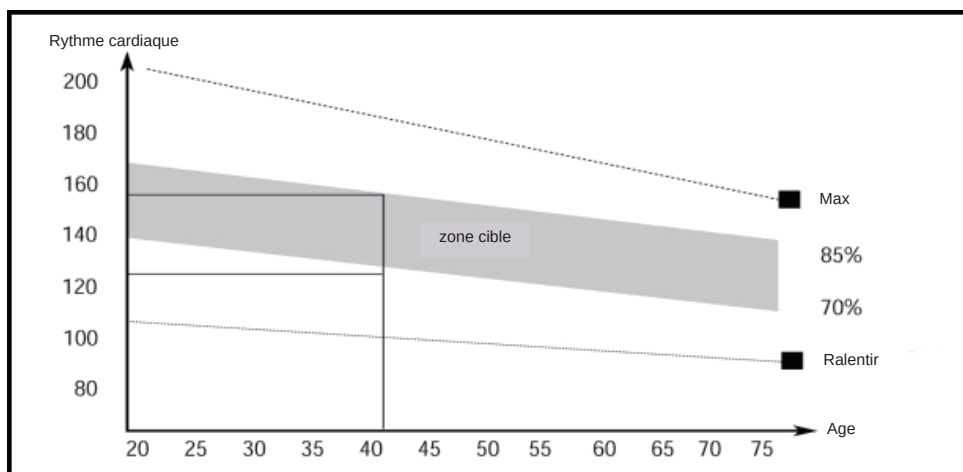
1. Étape d'échauffement

Cette étape aide le sang à circuler dans le corps et permet aux muscles de fonctionner normalement. Il réduit également le risque de crampes et de lésions musculaires. Il est recommandé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes. Ne forcez pas et ne secouez pas vos muscles. Si vous ressentez de la douleur, arrêtez immédiatement.



2. Stade de l'exercice

C'est l'étape où vous travaillez dur. Après une utilisation régulière, les muscles des jambes deviendront plus flexibles. Il est très important de maintenir un rythme régulier tout au long du processus. La vitesse de déplacement devrait être suffisante pour que votre rythme cardiaque atteigne la zone cible indiquée dans la figure ci-dessous.



Cette étape devrait durer au moins 12 minutes, la plupart des gens 15-20 minutes.

3. Étape de relaxation

Cette étape consiste à détendre votre système cardiovasculaire et vos muscles. Il s'agit d'une répétition d'un exercice d'échauffement, tel que ralentir votre rythme pendant environ 5 minutes. L'exercice d'étirement doit être répété maintenant, rappelez-vous à nouveau de ne pas forcer ou tirer vos muscles dans l'étirement.

Lorsque vous serez en meilleure santé, vous devrez peut-être vous entraîner plus longtemps et plus fort. Il est sage de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, de planifier vos exercices de manière uniforme tout au long de la semaine.

4. sculpture musculaire

Afin d'exercer les muscles de votre machine abdominale, vous devez définir une résistance assez élevée. Cela mettra plus de pression sur les muscles de nos jambes et peut signifier que vous ne pouvez pas vous entraîner aussi longtemps que vous le pensez. Si vous souhaitez également améliorer votre condition physique, vous devez modifier votre plan d'entraînement. Pendant la phase d'échauffement et de refroidissement, vous devez vous entraîner comme d'habitude, mais à la fin de la phase d'exercice, vous devez augmenter la résistance pour faire travailler vos jambes plus fort. Vous devrez réduire votre vitesse pour maintenir votre fréquence cardiaque dans la zone cible.

Perdre du poids

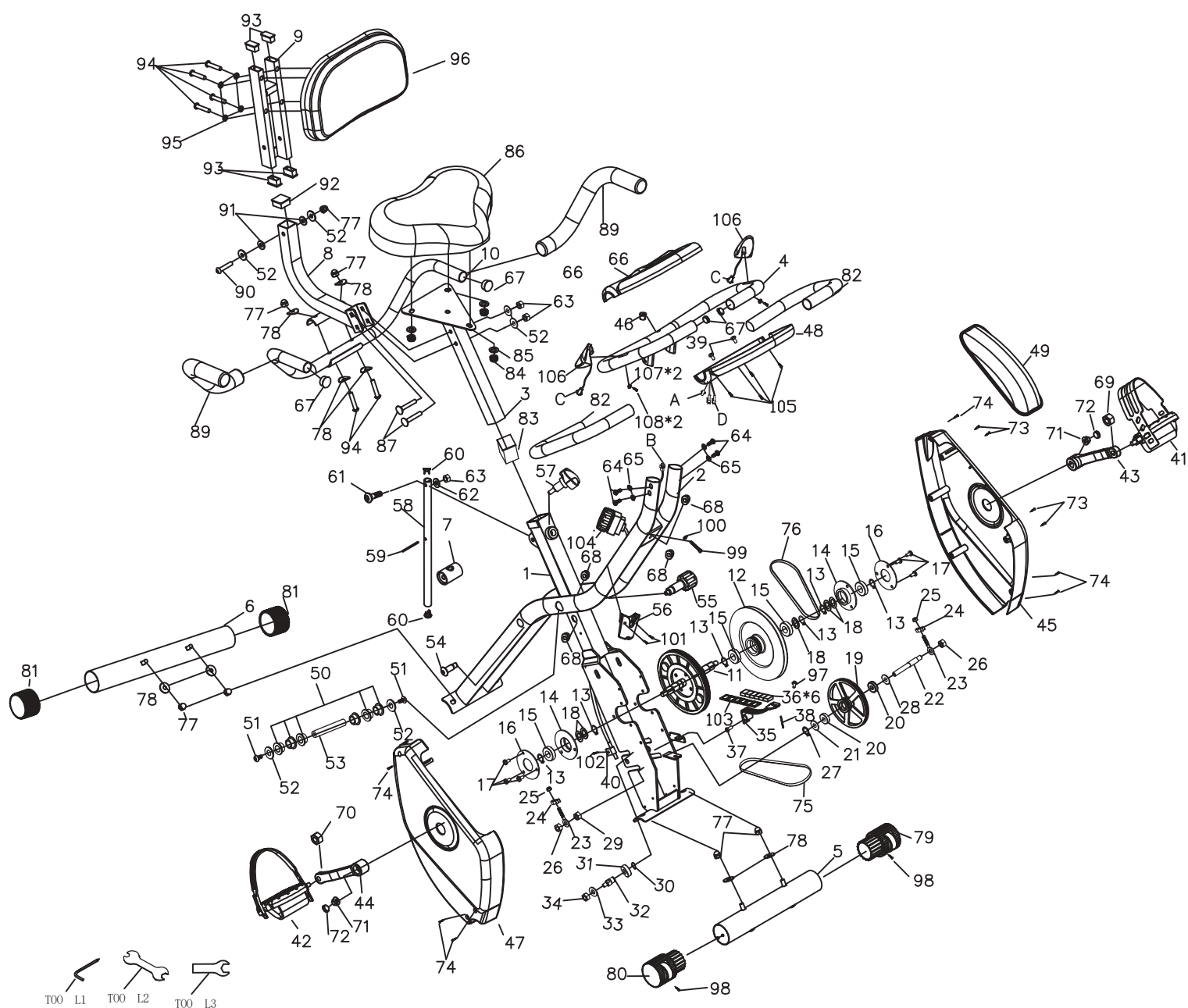
Le facteur important ici est l'effort que vous faites. Plus vous faites de l'exercice et plus cela prend de temps, plus vous brûlez de calories. En fait, c'est comme si vous vous entraîniez pour améliorer votre forme physique, mais l'objectif est différent.

Instrucciones de seguridad

Antes de instalar y usar esta bicicleta estática, tenga en cuenta lo siguiente:

1. Instale estrictamente de acuerdo con los requisitos del manual;
2. Para garantizar la seguridad de los usuarios, compruebe que todos los tornillos y otras piezas de conexión estén bloqueados en el equipo antes de cada uso;
3. No exponga el dispositivo a áreas húmedas, ya que esto puede provocar un mal funcionamiento;
4. Es mejor colocar las piezas sobre un tapete (caucho o madera) en el momento de la instalación para evitar la contaminación;
5. Antes de hacer ejercicio, compruebe que no haya otros objetos a menos de 2 metros de la bicicleta estática;
6. No utilice detergentes abrasivos para limpiar la máquina. Utilice las herramientas proporcionadas o sus propias herramientas especiales para ensamblar y reparar piezas. Además, asegúrese de limpiar oportunamente cualquier sudor que caiga en el dispositivo después de cada ejercicio;
7. El ejercicio incorrecto o muy intenso no es bueno para la salud. Se recomienda consultar a un médico antes de hacer ejercicio. Él hará una cantidad máxima de ejercicio por usted (incluida la frecuencia cardíaca, la potencia, la duración, etc.). De esta manera, puede ejercitarse y obtener información precisa. Cualquier ejercicio vigoroso no puede comenzar hasta 40 minutos después de comer.
Nota: el dispositivo no se puede utilizar para entrenamiento terapéutico;
8. Solo puede ejercitarse cuando la máquina está en condiciones normales, y solo puede usar los accesorios provistos por la fábrica original al reparar;
9. Esta máquina solo puede ser utilizada para la práctica por una persona a la vez;
10. Es mejor usar ropa deportiva y calzado deportivo durante el ejercicio, y el calzado deportivo debe ajustarse bien;
11. Si experimenta mareos, vómitos u otros síntomas mientras hace ejercicio, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a un médico;
12. Los niños y los discapacitados solo pueden utilizarlos bajo la supervisión de una persona;
13. El dispositivo está diseñado para ajustar w primero y ajustar la velocidad de movimiento, de ligero a pesado, se puede ajustar hacia adelante y hacia atrás para elegir la resistencia adecuada;
14. El peso del usuario no debe exceder los 100 kg;

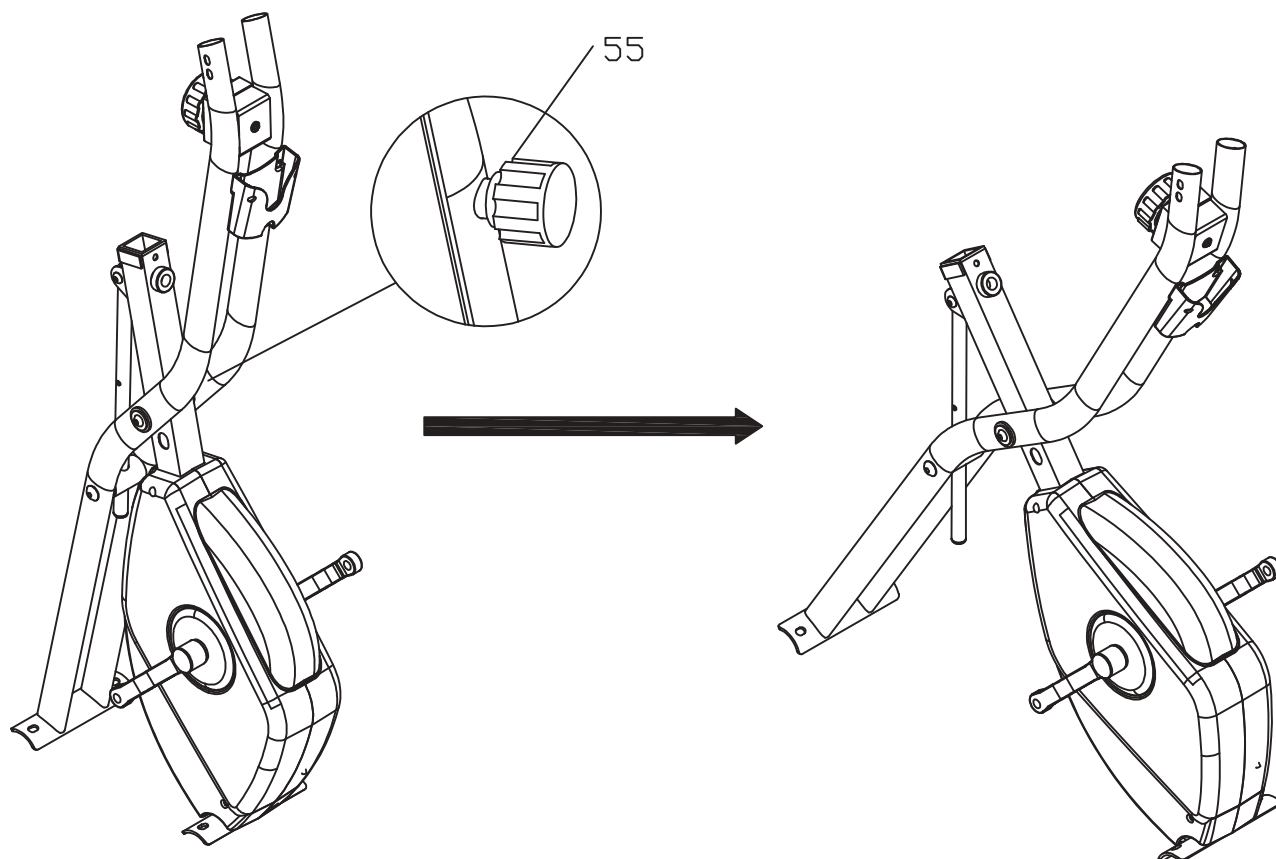
Diagrama del producto:



No.	Nombre	Cant	No.	Nombre	Cant
1	Soporte delantero	1	55	Pasador elástico especial M16	1
2	Primer soporte	1	56	Sala de escoria	1
3	Tubo del cojín del asiento	1	57	Tornillo de fijación	1
4	Tubo reposabrazos	1	58	Tubo de ajuste de soporte	1
5	Puntal	1	59	Perno cilíndrico	1
6	Pata trasera	1	60	Tapón interior del tubo redondo	2
7	Entre grupo de rotación	1	61	Perno hexagonal de cabeza	1
8	Tubo de conexión de almohada	1	62	Plano para sonar	1
9	Tubo de fijación para cojines	1	63	Tuerca de bloqueo	3
10	Tubo reposabrazos trasero	1	64	Perno hexagonal de cabeza	4
11	Montaje de polea	1	65	Cojín de resorte	4
12	Rueda de hierro fundido	1	66	Campana de medidor electrónico	1
13	Anillo de bloqueo para eje	6	67	Tapón interior del tubo redondo	4
14	Asiento de cojinete	2	68	Conector roscado	4
15	Cojinete	4	69	Tuerca del pedal izquierdo (diente izquierdo)	1
16	Tapa de cojinete	2	70	Tuerca del pedal derecho (diente derecho)	1
17	Tornillos de cabeza plana Phillips	6	71	Tuerca de brida de bloqueo central	2
18	Anillo ondulado	5	72	Conector de cigüeñal	2
19	Rueda motriz	1	73	Tornillos autorroscantes de cabeza plana Philips	4
20	Cojinete	2	74	Tornillos autoperforantes con cabezal de lente Phillips	6
21	Espacio libre de plástico	1	75	Cinturón	1
22	Eje de accionamiento	1	76	Cinturón	1
23	Dibuje perno	2	77	Tuerca ciega	7
24	Tirafondo de mamparo en forma de U	2	78	Junta de arco agrandado	8
25	Tuerca de bloqueo	2	79	Soporte de lugar delantero izquierdo	1
26	Tuerca hexagonal	2	80	Antepié del conjunto del conector derecho	1
27	Anillo de bloqueo para eje	1	81	Tapón exterior del tubo redondo	2
28	Cojines con muelles ondulados	1	82	Mango de esponja	2
29	Tuerca fina hexagonal	1	83	Buje entre tubos	1
30	Anillo de bloqueo para eje	1	84	Tuerca de apriete M8	3
31	Cojinete	1	85	Almohadilla plana	3

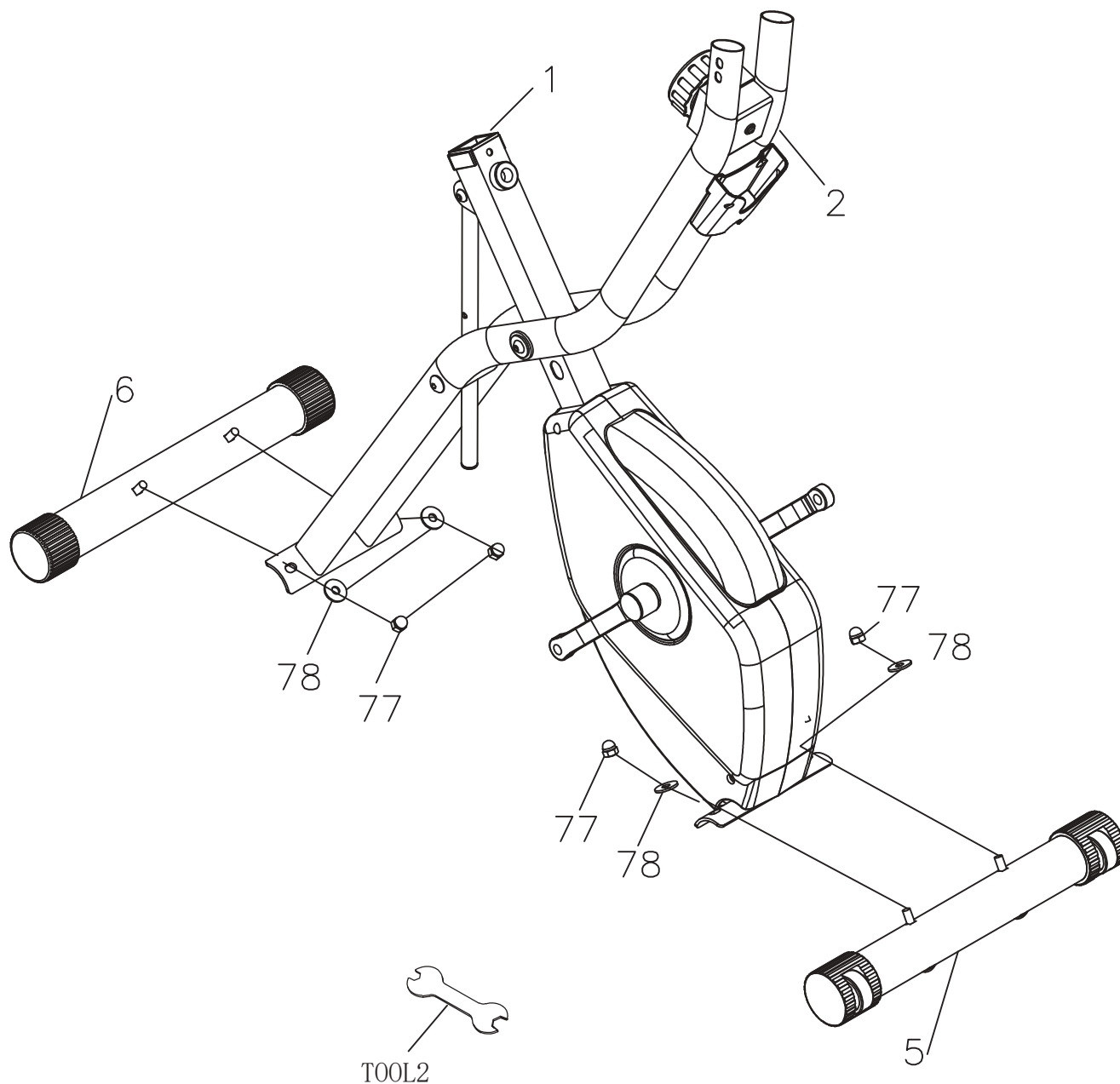
32	Eje del rodillo de arrastre	1	86	Sillín	1
33	Flachlager	1	87	Pernos de cuello cuadrado de cabeza plana	0
34	Tuerca de bloqueo	1	88	Perno hexagonal de cabeza	0
35	Marco magnético	1	89	Mango de esponja	2
36	Imán M	6	90	Perno hexagonal de cabeza	1
37	Perno de cabeza plana cruzada	1	91	Anillo plano de plástico	2
38	Primavera	1	92	Tapón de tubo cuadrado	1
39	Tornillos de cabeza de bulbo cruzado	2	93	Tapón de tubo cuadrado	4
40	Base del sensor	1	94	Perno hexagonal de cabeza	6
41	Pedal izquierdo	1	95	Cojín de resorte	4
42	Pedal derecho	1	96	Respaldo	1
43	Manivela izquierda	1	97	Límite de tapón	1
44	Manivela derecha	1	98	Tornillos autorroscantes de cabeza plana Philips	2
45	Pedal izquierdo	1	99	Tornillos de cabeza de bulbo cruzad	1
46	Enchufe de línea 2	1	100	Almohadilla plana agrandada	1
47	Funda protectora derecha	1	101	Tornillos autorroscantes de cabeza plana Philips	2
48	Portón trasero electrónico e-meter	1	102	Tornillos autoperforantes con cabezal de lente Phillips	1
49	Funda protectora mediana	1	103	Soporte de imán	1
50	Casquillo de plástico	6	104	Ajuste fino a ocho velocidades	1
51	Perno hexagonal de cabeza	2	105	Tornillos autorroscantes Philips	1
52	Almohadilla plana agrandada	6	106	Asiento de pulso	2
53	Eje de transmisión	1	107	Almohadilla plana	2
54	Especial perno fijo M10	1	108	Tornillos roscadores de cabeza plana Phillips	2

Paso 1:



Retire el producto de la caja como se muestra en la Figura 1;
Extraiga el pasador elástico especial (55) y despliegue el dispositivo como se muestra en la Figura

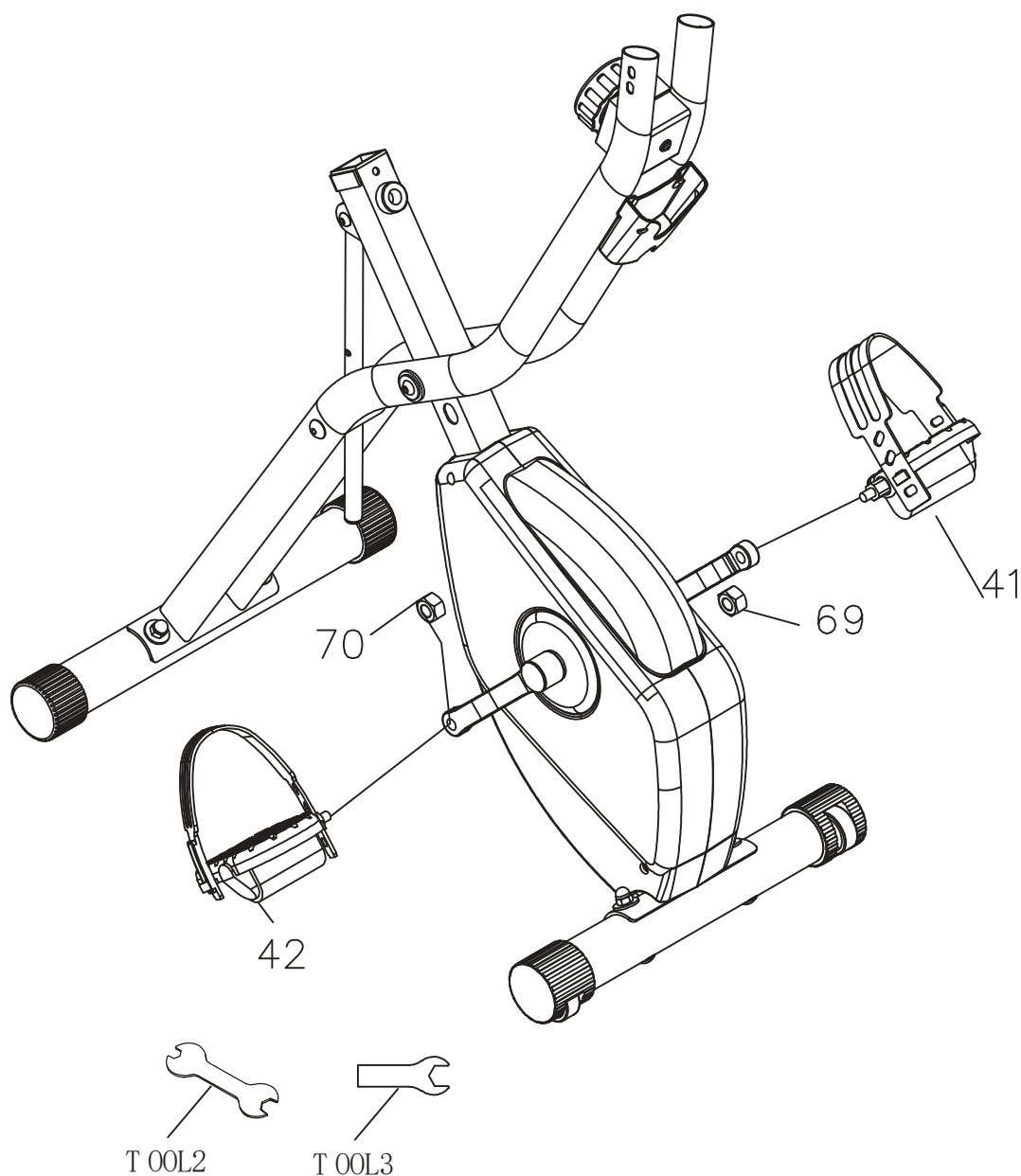
Paso 2:



1. Use la HERRAMIENTA 2 con la tuerca ciega (77) para agrandar la arandela en forma de arco (78). Fije el tubo de la pata delantera (5) al soporte delantero (1) y asegúrelo firmemente.

2. Utilice la HERRAMIENTA 2, coopere con la tuerca ciega (77) para agrandar la arandela en forma de arco (78), fije el tubo de la pata trasera (6) al soporte trasero (2) y bloquéelo.

Paso 3:

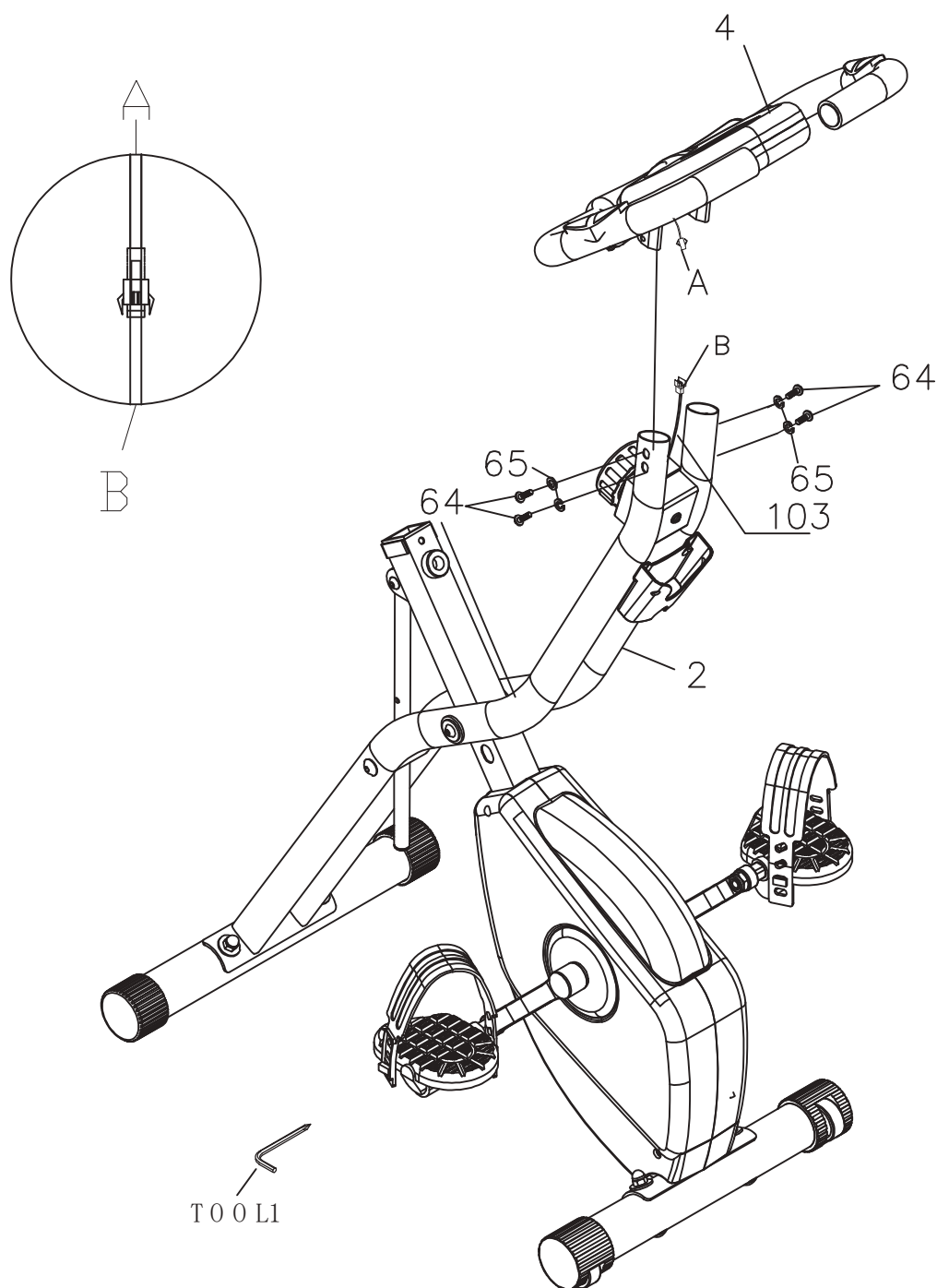


1. Usando la HERRAMIENTA 2, atornille el pedal izquierdo (41) en la manivela izquierda, y luego coopere con la HERRAMIENTA para apretar la tuerca del pedal izquierdo (69).

2 .Usando la HERRAMIENTA 2, atornille el pedal derecho (42) en la manivela derecha y luego coopere con la HERRAMIENTA para apretar la tuerca del pedal derecho (70).

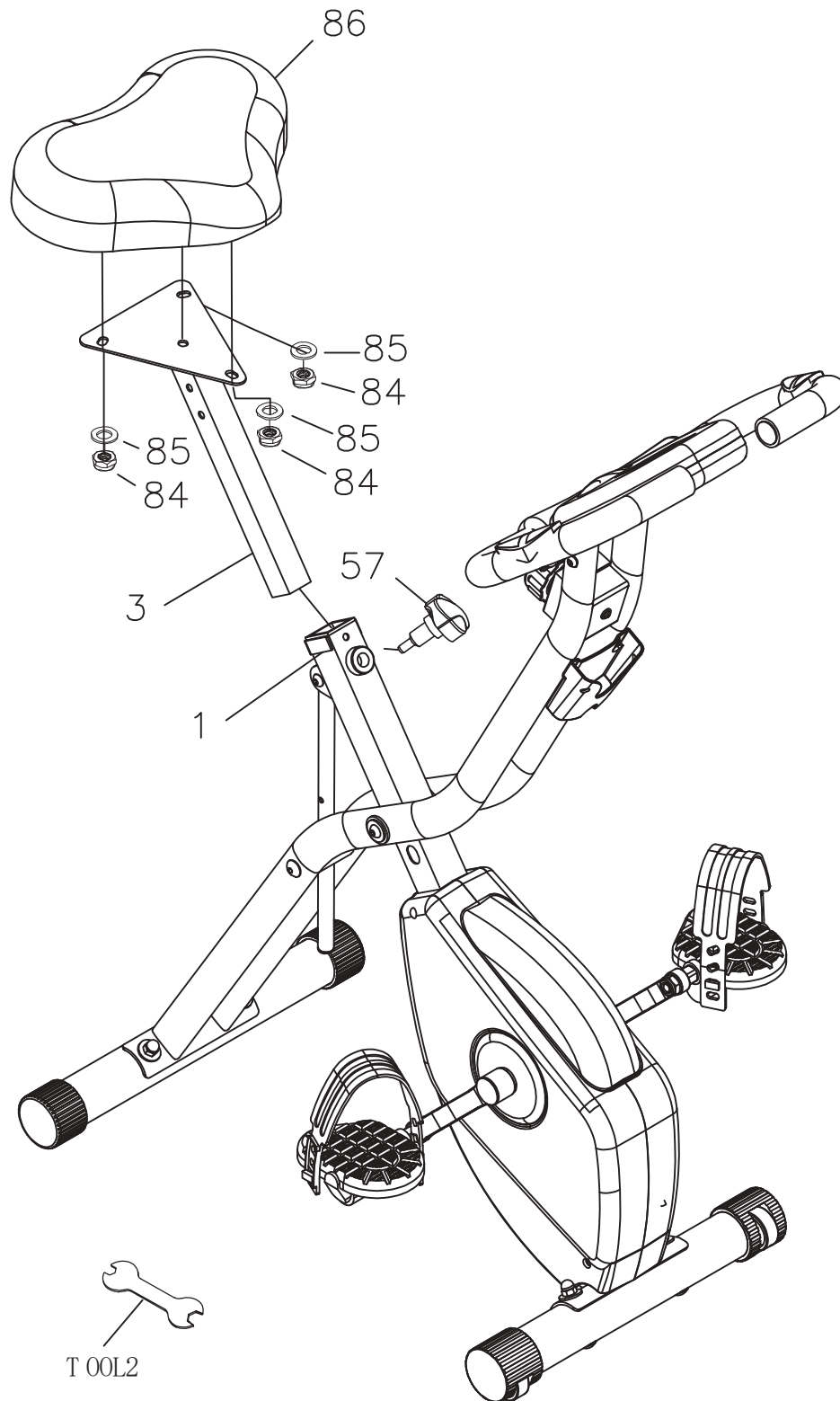
Nota: Preste atención a la dirección de la flecha durante el apriete.

Paso 4:



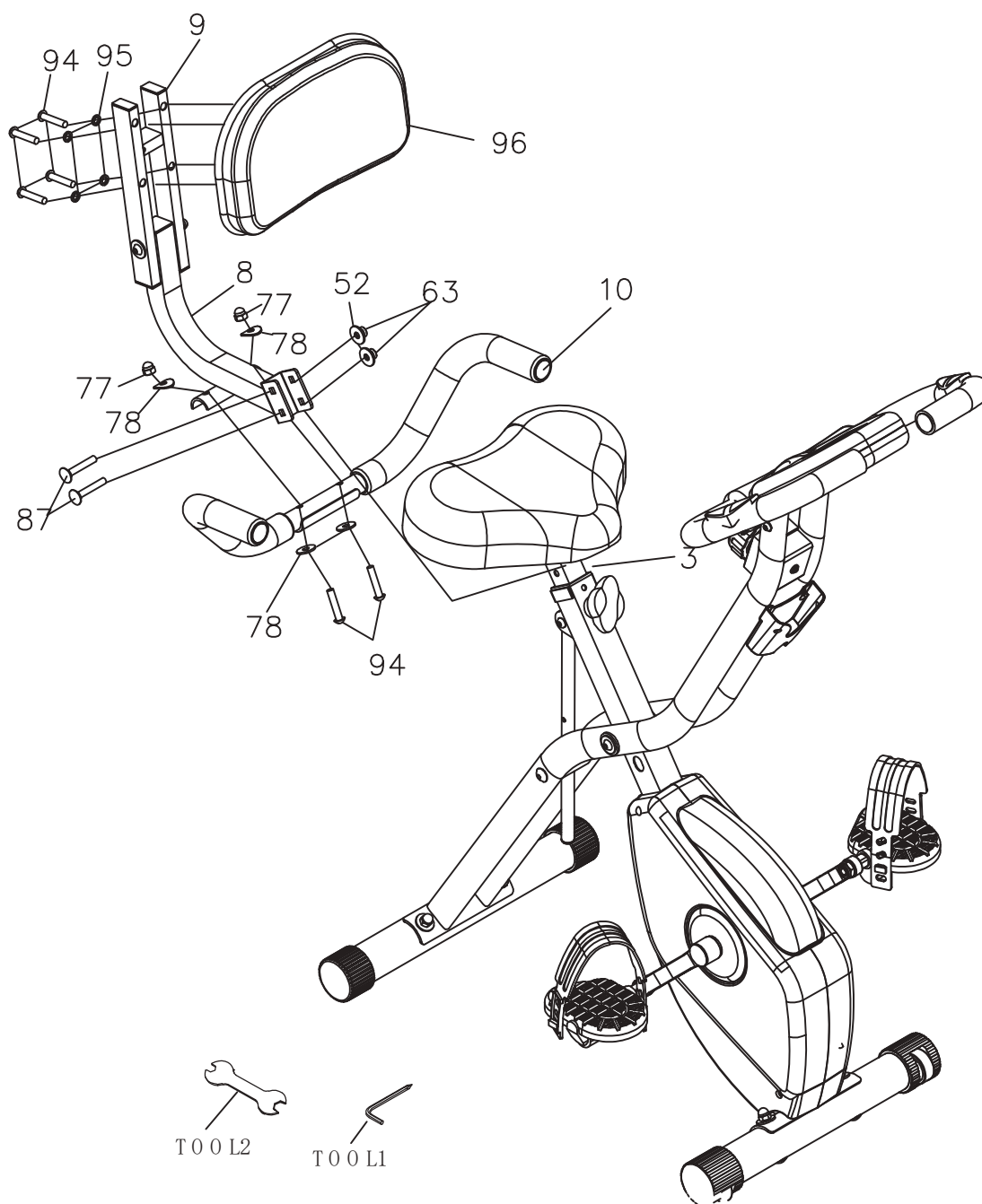
1. Inserte el conjunto del reposabrazos delantero (4) en el tubo del soporte trasero (2), use la HERRAMIENTA 1 y coopere con el perno hexagonal de cabeza plana (64) arandela de resorte (65) para fijar el conjunto del reposabrazos delantero (4) a la soporte delantero (2).
2. Conecte el conector del medidor electrónico (A / B) y haga clic en su lugar (como se muestra en la figura)

Paso 5:



1. Con la HERRAMIENTA 2, monte el cojín del asiento (86) con la contratuerca (84). La junta (85) se fija en el tubo del cojín.
2. Inserte el tubo del asiento bloqueado (3) en el soporte delantero (1) y fíjelo con el perno de apriete (57).

Paso 6:



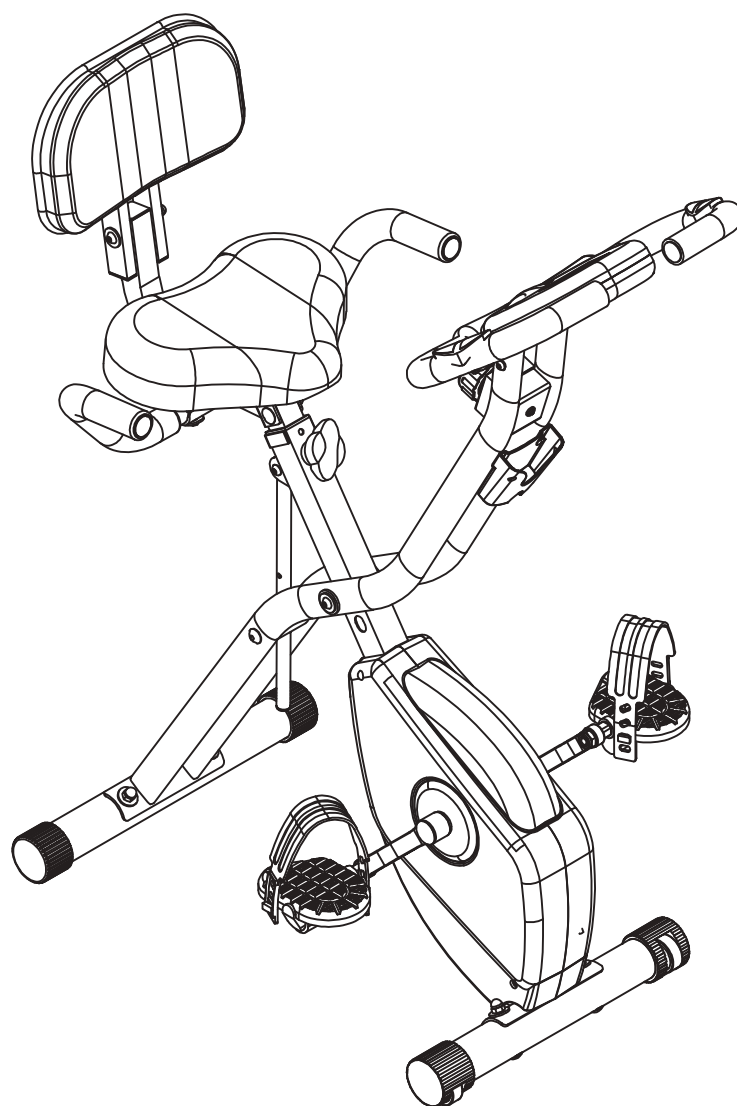
- 1.Utilice la HERRAMIENTA 1 para asegurar el cojín del respaldo (96) al tubo del cojín del respaldo (9) con el perno de cabeza de botón (94) y la arandela de resorte (95).
- 2.Utilice la HERRAMIENTA 1 y la HERRAMIENTA 2 y coopere con el perno hexagonal de cabeza redonda (94) para ensanchar el cojín del arco (78) y la tuerca ciega (77) y fije el reposabrazos trasero (10) al tubo de conexión del cojín del respaldo (8).
- 3.Utilizando la HERRAMIENTA 2, colabore con el perno cuadrado de cabeza redonda (87) para ensanchar la arandela plana (52) y la contratuerca (63) y fije el tubo de conexión del cojín bloqueado (8) al tubo del cojín (3).

Condición ensamblada:

El montaje del producto está completo.

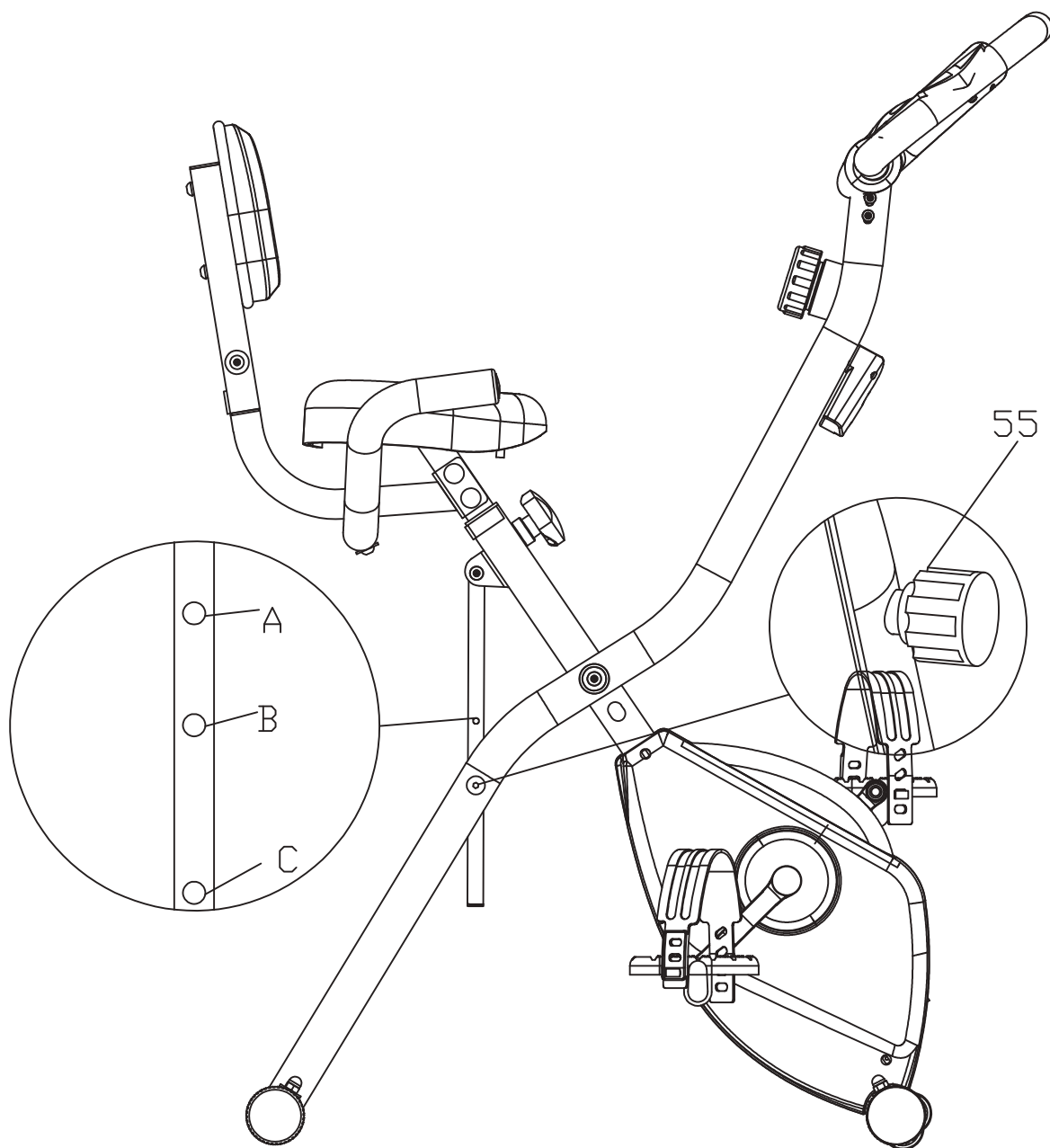
Instale la batería del medidor electrónico antes de usarlo y extraíga la cuando no se use durante mucho tiempo.

Antes de usarlo, asegúrese de que todas las conexiones estén completamente bloqueadas.



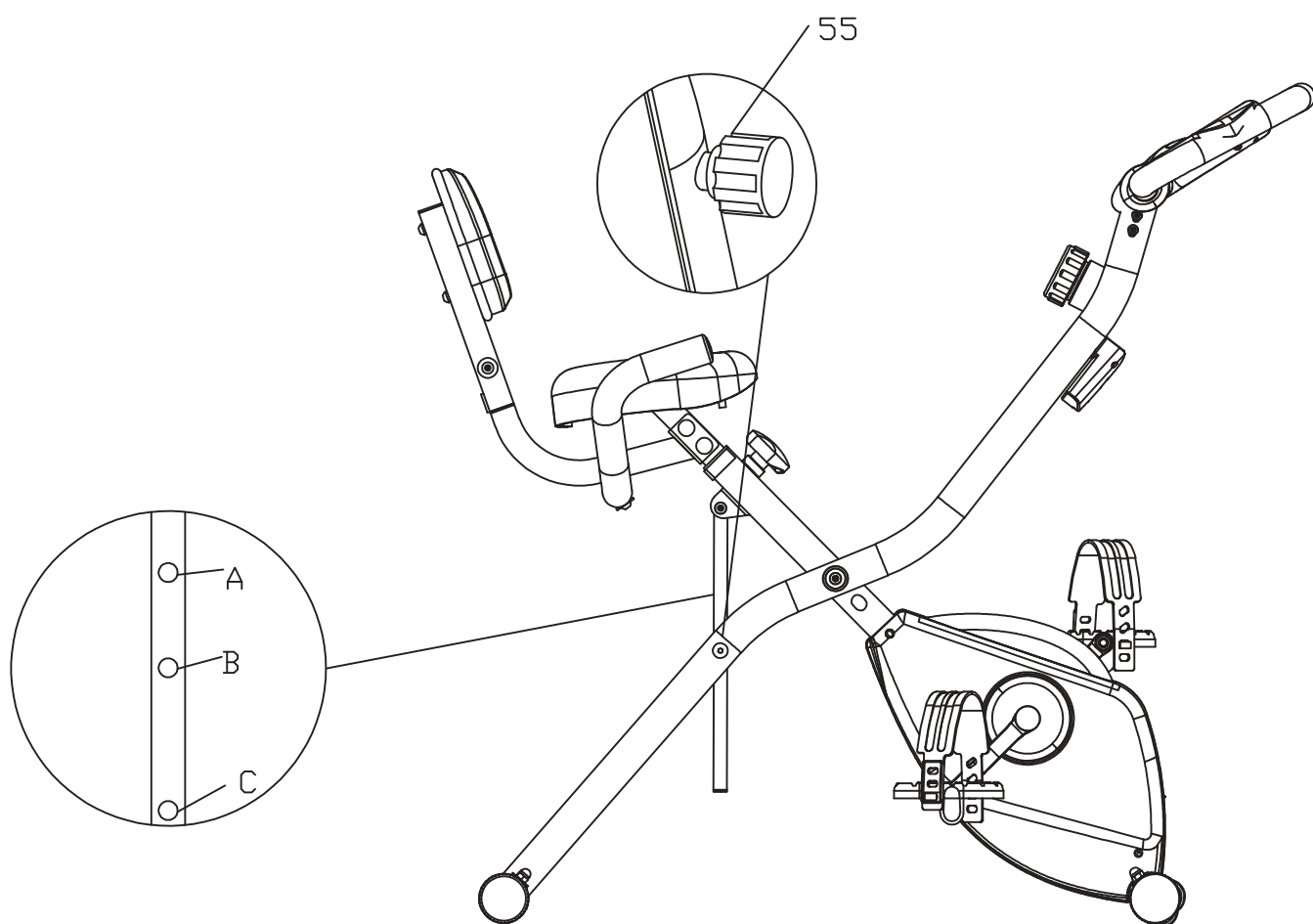
Estado de la bicicleta estática:

Tire del pasador elástico especial (55) hacia afuera y despliegue el cuerpo de modo que el pasador elástico especial (55) encaje en el orificio A.



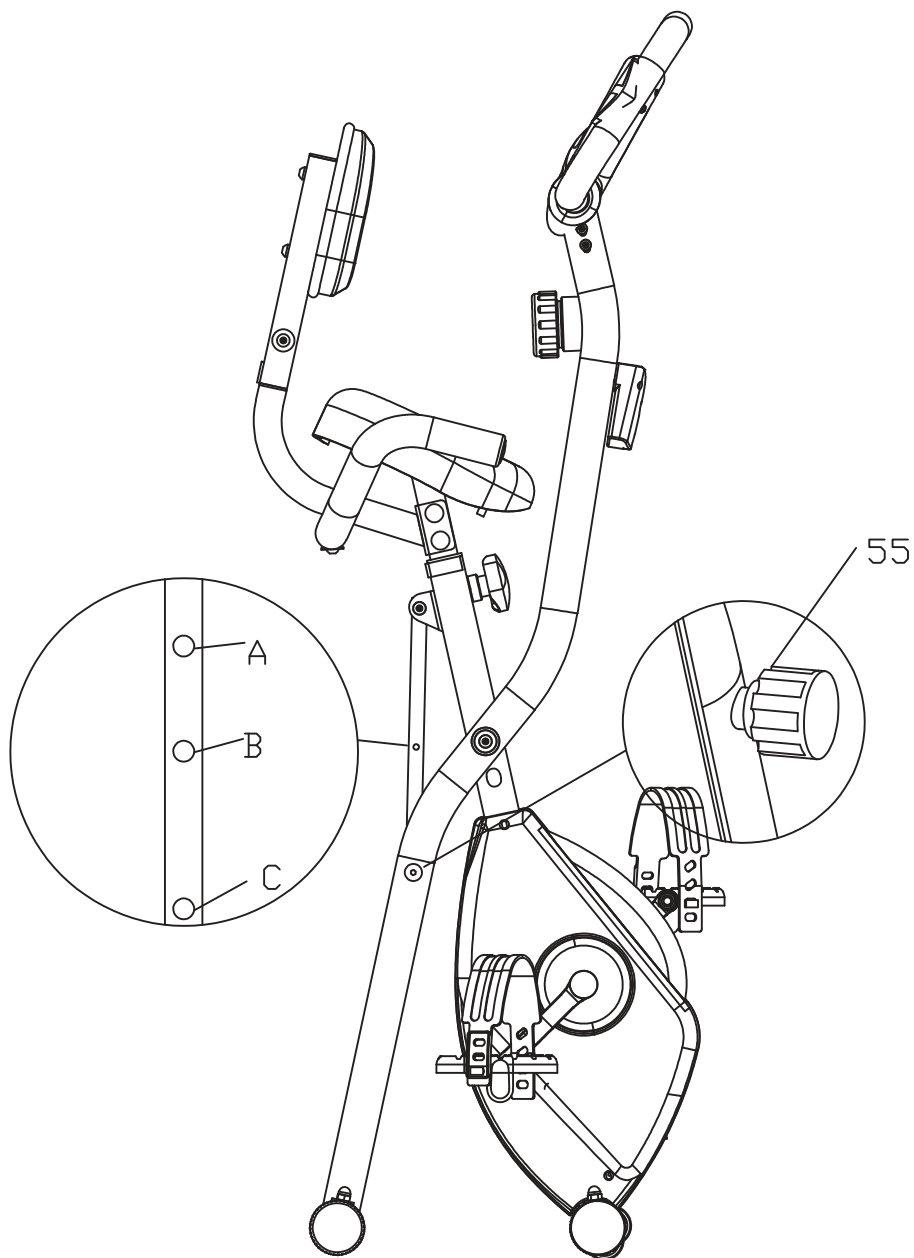
Estado relajante:

Extraiga el pasador elástico especial (55) y despliegue el dispositivo de modo que el pasador elástico especial (55) encaje en el orificio A.



Estado doblado:

Extraiga el pasador elástico especial (55) y despliegue el dispositivo de modo que el pasador elástico especial (55) encaje en el agujero C.



INSTRUCCIONES PARA EL MEDIDOR ELECTRÓNICO

Función de la tecla:

Botón de modo (MODE): presione el botón MODE para seleccionar Escaneo (ESCA-NEADO), Tiempo (TIEMPO), Velocidad (VELOCIDAD), Distancia (DIST), Distancia total (ODO), Calorías (CAL) y Frecuencia cardíaca (♥) .

Botón de reinicio (RESET): Mantenga pulsado el botón durante aproximadamente 2 segundos para reiniciarlo.

Función y uso:

1. Escaneo (SCAN): Presione el botón MODO para cambiar a la función de escaneo. El medidor muestra continuamente el tiempo, la velocidad, la distancia, la distancia total, las calorías y la frecuencia cardíaca cada 6 segundos.
2. Tiempo (TIME): Mida el tiempo desde el principio hasta el final del entrenamiento.
3. Velocidad: mide la velocidad del ejercicio actual.
4. DISTANCIA: Mida la distancia recorrida desde el principio hasta el final del entrenamiento.
5. DISTANCIA TOTAL (KILÓMETROS): Mida la distancia total de entrenamientos acumulados y el valor volverá a cero después de reinstalar la batería.
6. Calorías (CALORIES): Mida la cantidad de calorías consumidas desde el comienzo del entrenamiento hasta el final del entrenamiento.
7. Frecuencia cardíaca (PULSE): mide la frecuencia cardíaca del usuario. Presione el botón MODE para cambiar a la función de frecuencia cardíaca y sostenga los dos sensores de frecuencia cardíaca en sus palmas para medir la frecuencia cardíaca.

Nota: Al medir la frecuencia cardíaca, el valor medido puede ser más alto que el valor de frecuencia cardíaca normal durante los primeros 2 a 3 segundos debido a alteraciones de contacto y luego volver al nivel normal. Esta medida no se puede utilizar como base para un tratamiento médico.

NOTA:

1. Si la pantalla es tenue o no muestra cifras, reemplace las baterías.
2. El monitor se apagará automáticamente si no se recibe ninguna señal después de 4 minutos.
3. El monitor se encenderá automáticamente cuando comience a ejercitar la señal del botón pulsador.
4. El monitor comenzará a calcular automáticamente cuando comience a hacer ejercicio y dejará de calcular cuando deje de hacer ejercicio durante 4 segundos.

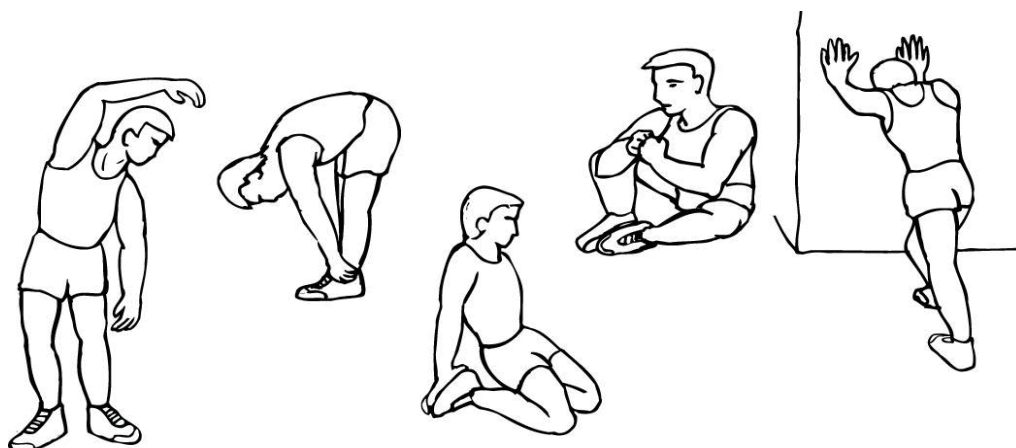
Función	Auto escáner	Cada 6 segundos
	Hora	0:00''99:59'
	Velocidad	0,0 bis 999,9 KM/H(MILE/H)
	Distancia	0,00€999,9 KM(MIJL)
	Caloría	0,0€ 999. 9 CAL
	Distancia total	0,0 bis 9999 KM(MIJL)
	Ritmo cardiaco	40 x 240 BPM
Tipo de batería		2 piezas - AAA de UM - 4
Temperatura de funcionamiento		0°C ~ +40°C
Temperatura de almacenamiento		-10°C ~ +60°C

Descripción de deportes

El uso de una máquina abdominal multifuncional puede brindarle muchos beneficios, puede mejorar su salud física, fortalecer los músculos y controlar las calorías de la dieta que pueden ayudarlo a perder peso.

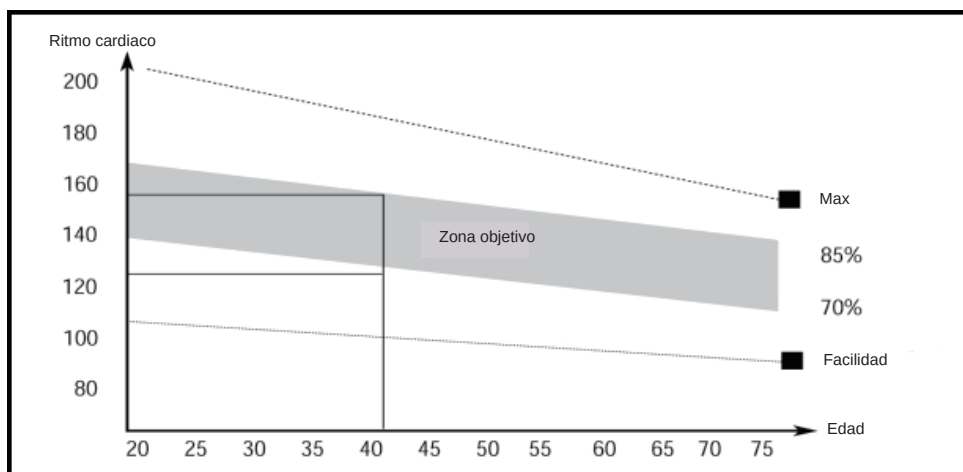
1.Etapa de calentamiento

Esta etapa ayuda a que la sangre fluya por el cuerpo y permite que los músculos funcionen normalmente. También reduce el riesgo de calambres y daño muscular. Se recomienda realizar algunos ejercicios de estiramiento como se muestra a continuación. Cada estiramiento debe mantenerse durante unos 30 segundos. No fuerce ni sacuda sus músculos. Si siente dolor, deténgase inmediatamente.



2. Etapa de ejercicio

Esta es la etapa en la que trabajas duro. Después de un uso regular, los músculos de las piernas se volverán más flexibles. Es muy importante mantener un ritmo constante durante todo el proceso. La velocidad del movimiento debería ser suficiente para que los latidos del corazón alcancen el área objetivo que se muestra en la figura siguiente.



Esta etapa debe durar al menos 12 minutos, la mayoría de las personas entre 15 y 20 minutos.

3. Etapa de relajación

Esta etapa es para relajar su sistema cardiovascular y sus músculos. Se trata de una repetición de un ejercicio de calentamiento, como ralentizar el ritmo durante unos 5 minutos. El ejercicio de estiramiento debe repetirse ahora, nuevamente recuerde no forzar o tirar de sus músculos hacia el estiramiento. Cuando esté más saludable, es posible que deba entrenar más y más duro. Es aconsejable entrenar al menos tres veces por semana y, si es posible, programar sus ejercicios de manera uniforme durante toda la semana.

4. Escultura de músculos

Para ejercitar los músculos de su máquina abdominal, debe establecer una resistencia bastante alta. Esto ejercerá más presión sobre los músculos de nuestras piernas y puede significar que no puedas entrenar tanto como crees. Si también desea mejorar su nivel de condición física, debe cambiar su plan de entrenamiento. Durante la fase de calentamiento y enfriamiento, debes entrenar como de costumbre, pero al final de la fase de ejercicio debes aumentar la resistencia para que tus piernas trabajen más. Tendrá que reducir su velocidad para mantener su frecuencia cardíaca en la zona objetivo.

Perder peso

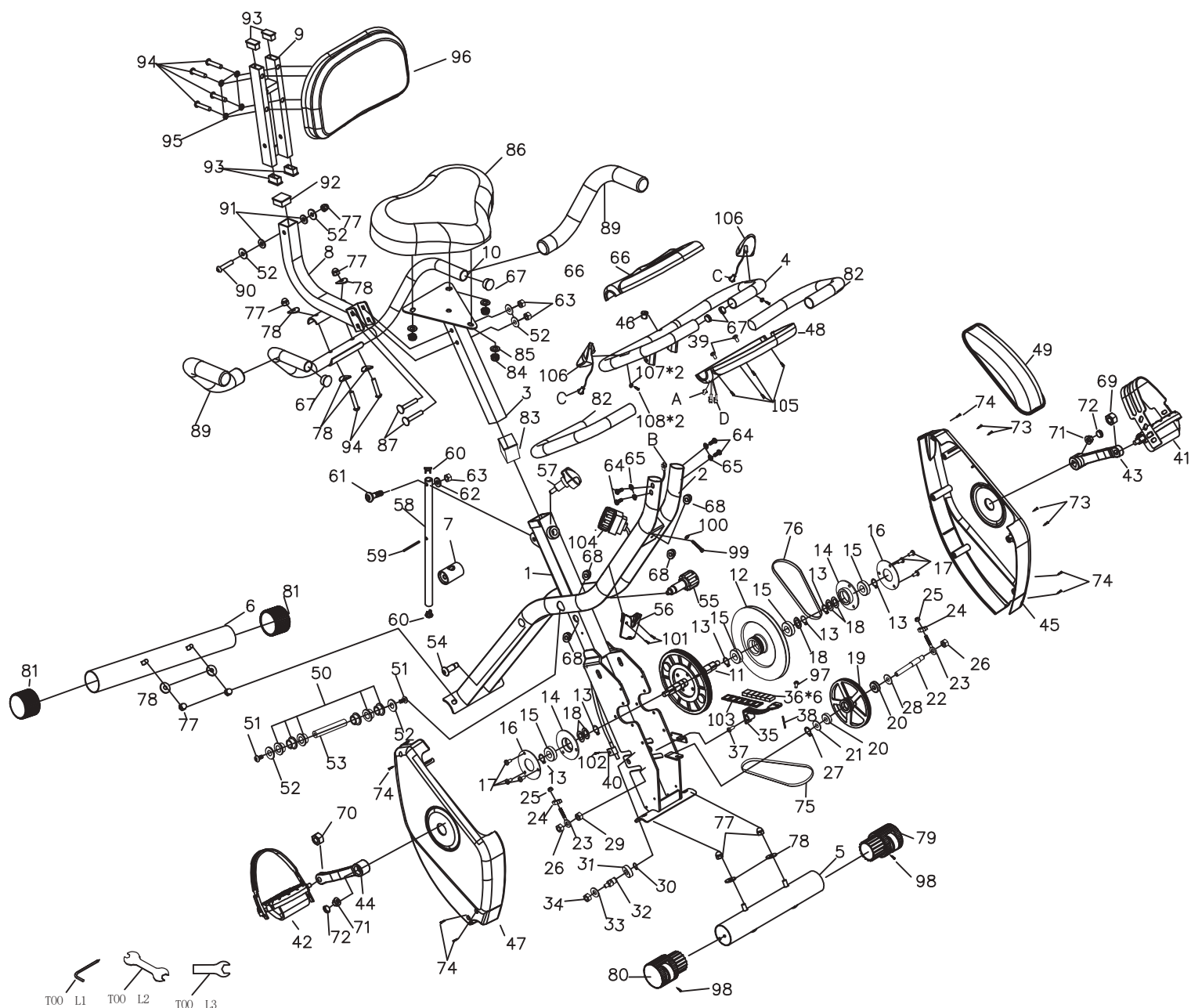
El factor importante aquí es el esfuerzo que pone. Cuanto más se ejercite y más tiempo, más calorías quemará. Hablando efectivamente, es como si estuvieras entrenando para mejorar tu condición física, pero el objetivo es diferente.

Istruzioni di sicurezza

Prima di utilizzare questa cyclette, si prega di prendere nota di quanto segue

1. Installare in stretta conformità con i requisiti del manuale;
2. Per garantire la sicurezza degli utenti, controllare che tutti i bulloni e le altre parti di collegamento siano bloccati sull'attrezzatura prima di ogni utilizzo;
3. Non esporre l'attrezzatura in luoghi umidi, poiché ciò potrebbe causare malfunzionamenti;
4. È meglio posare le parti su un tappetino (gomma o legno) durante l'installazione per evitare la contaminazione;
5. Prima di esercitarsi, controllare che non ci siano altri oggetti entro 2 metri dalla cyclette;
6. Non usare detergenti caustici per pulire la macchina. Utilizzate gli strumenti forniti con il veicolo o i vostri strumenti speciali per assemblare e riparare le parti. Assicuratevi anche di asciugare il sudore che cade sulla macchina in tempo dopo ogni esercizio;
7. L'esercizio improprio o super intensivo non fa bene alla salute. Si raccomanda di consultare un medico prima di fare esercizio. Imposterà per te una quantità massima di allenamento (incluse pulsazioni, wattaggio, durata, ecc.) In questo modo potrai allenarti da solo e ottenere informazioni accurate. Qualsiasi esercizio faticoso non può iniziare prima di 40 minuti dopo un pasto.
Nota: Questo dispositivo non può essere utilizzato per l'allenamento terapeutico;
8. Puoi allenarti solo quando la macchina è in condizioni normali, e puoi usare solo gli accessori forniti dalla fabbrica originale durante la riparazione;
9. Questa macchina può essere usata solo da una persona alla volta per fare esercizio;
10. È meglio indossare abiti sportivi e scarpe sportive quando si fa esercizio, e le scarpe sportive devono calzare bene;
11. Se si sentono vertigini, vomito o altri sintomi durante l'esercizio, si dovrebbe smettere di esercitare immediatamente e consultare un medico per la consultazione;
12. I bambini e le persone disabili dovrebbero usarlo solo sotto la supervisione di qualcuno;
13. Questo dispositivo è progettato per regolare la resistenza in base alla velocità del movimento, da leggero a pesante, può essere regolato avanti e indietro per scegliere la resistenza adatta;
14. Il peso dell'utente non deve superare i 100 kg;

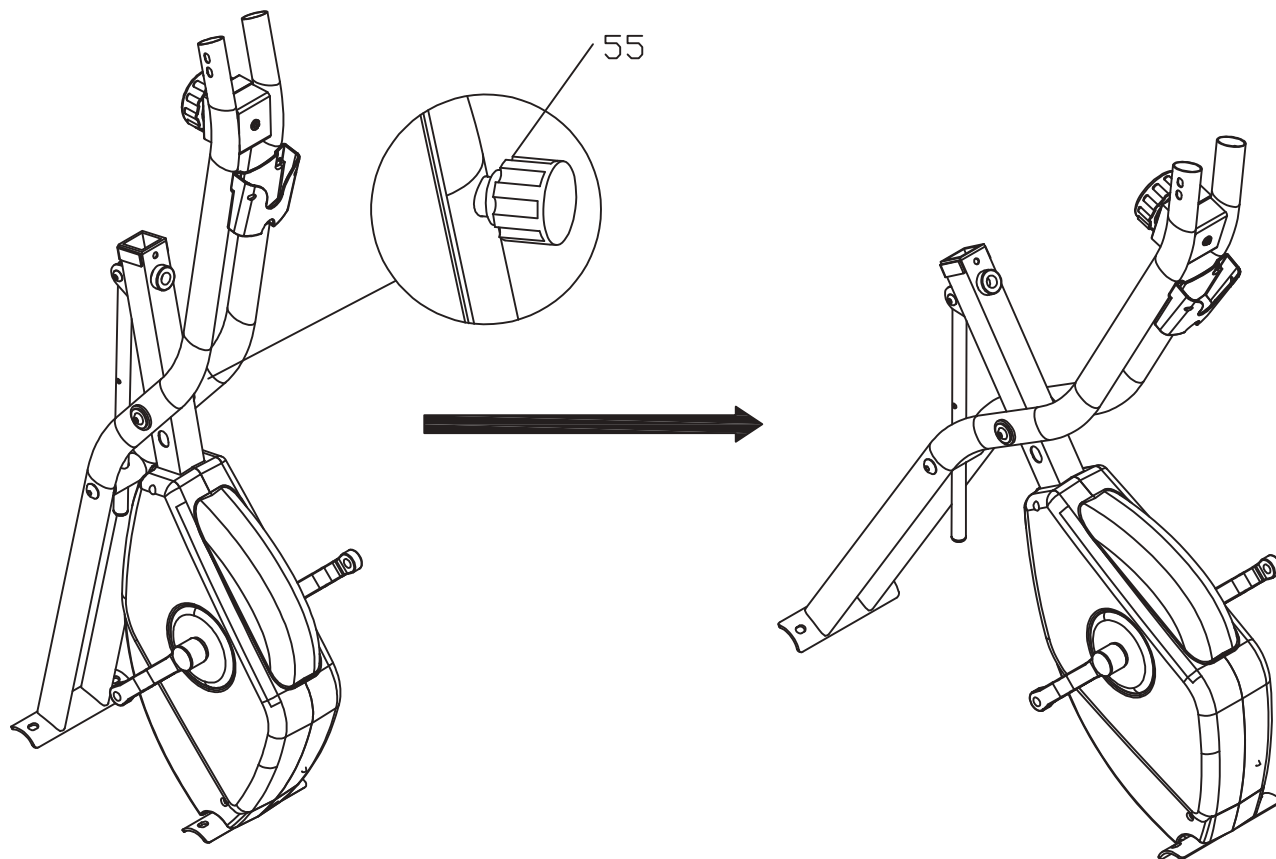
Diagramma del prodotto:



Numero di parte	Nome	Quantità	Numero di parte	Nome	Quantità
1	Staffa anteriore	1	55	Perno elastico speciale M16	1
2	Staffa posteriore	1	56	Opslagruimte	1
3	Tubo del cuscino del sedile	1	57	Fixatiebout	1
4	Tubo del bracciolo	1	58	Steun verstellbuis	1
5	Gamba anteriore	1	59	Perno cilindrico	1
6	Gamba posteriore	1	60	Tappo interno tubo tondo	2
7	Gruppo di rotazione intermedio	1	61	Bullone esagonale a testa	1
8	Tubo di collegamento del cuscino	1	62	Anello piatto	1
9	Tubo di montaggio del cuscino	1	63	Dado di bloccaggio	3
10	Tubo del bracciolo posteriore	1	64	Bullone esagonale a testa	4
11	Gruppo puleggia della cinghia	1	65	Anello con molla	4
12	Ruota in ghisa	1	66	Cappa contatore elettronico	1
13	Anello di ritenzione per l'albero	6	67	Tappo interno tubo tondo	4
14	Sede del cuscinetto	2	68	Tappo filettato	4
15	Cuscinetto	4	69	Dado pedale sinistro (sinistro)	1
16	Coperchio del cuscinetto	2	70	Dado pedale destro (destro)	1
17	Viti con testa a croce Phillips	6	71	Dado flangiato di bloccaggio centrale	2
18	Anello ondulato	5	72	Tappo albero motore	2
19	Ruota motrice	1	73	Viti autofilettanti a testa bombata Phillips	4
20	Cuscinetto	2	74	Viti autoforanti a testa bombata Phillips	6
21	Distanziatore in plastica	1	75	Cintura	1
22	Albero di trasmissione	1	76	Cintura	1
23	Disegna il bullone	2	77	Dado cieco	7
24	Disegna la paratia a forma di U del bullone	2	78	Impaccamento dell'arco ingrandito	8
25	Dado di bloccaggio	2	79	Poggiapiedi anteriore sinistro	1
26	Dado esagonale	2	80	Montaggio della spina del piede anteriore destro	1
27	Anello di ritegno per albero	1	81	Tappo esterno tubo tondo	2
28	Cuscino con piume ondulate	1	82	Impugnatura in spugna	2

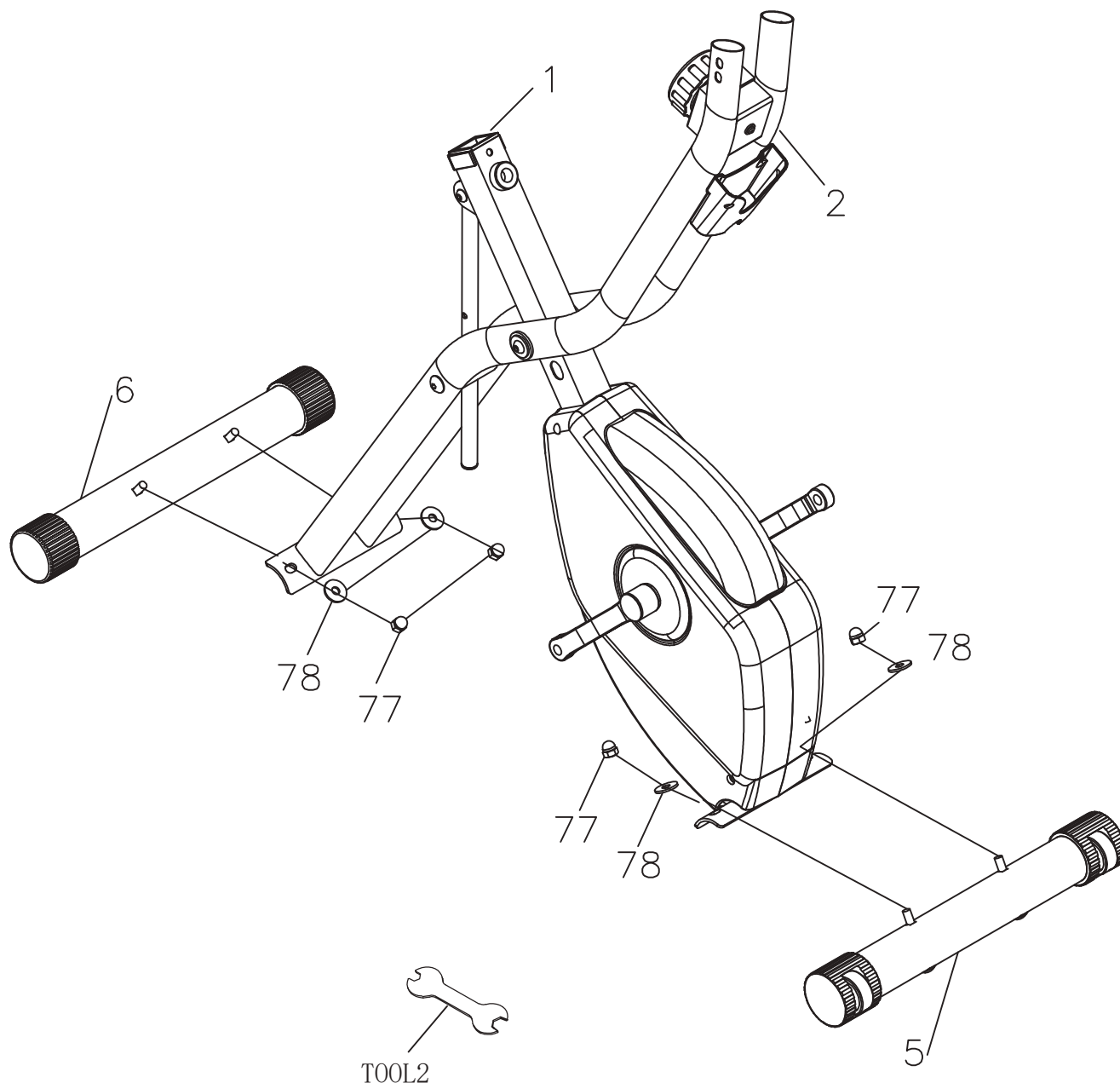
29	Dado esagonale sottile	1	83	Transito tra i tubi	1
30	Anello di ritegno per albero	1	84	Controdado M8	3
31	Inferiore	1	85	Anello piatto	3
32	Albero del rullo di presa	1	86	Sella	1
33	Cuscinetto piatto	1	87	Bulloni sferici a collo quadrato	0
34	Dado di bloccaggio	1	88	Bullone esagonale a testa	0
35	Cornice magnetica	1	89	Impugnatura in spugna	2
36	Magnete	6	90	Bullone esagonale a testa	1
37	Bullone a testa piatta a croce	1	91	Anello piatto in plastica	2
38	piuma	1	92	Tappo per tubo quadrato	1
39	Bulloni a testa bombata a croce	2	93	Tappo per tubo quadrato	4
40	Base del sensore	1	94	Bullone esagonale a testa	6
41	Pedale sinistro	1	95	Anello con molla	4
42	Pedale destro	1	96	Schienale	1
43	Manovella sinistra	1	97	Tappo limite	1
44	Manovella destra	1	98	Viti autofilettanti a testa bombata Phillips	2
45	Guardia sinistra	1	99	Bulloni a testa bombata a croce	1
46	Line plug-2	1	100	Anello piatto	1
47	Guardia destra	1	101	Viti autofilettanti a testa bombata Phillips	2
48	Coperchio posteriore del misuratore elettronico	1	102	Viti autoforanti a testa bombata Phillips	1
49	Guardia di mezzo	1	103	Supporto magnetico	1
50	Bus di plastica	6	104	Regolazione fine con otto velocità	1
51	Bullone esagonale a testa	2	105	Viti autofilettanti Phillips	1
52	Cuscinetto piatto	6	106	Sedia per la frequenza cardiaca	2
53	Albero di trasmissione	1	107	Anello piatto	2
54	Speciale perno fisso M10	1	108	Viti autofilettanti a testa bombata Phillips	2

Step 1:



Estrarre il prodotto dalla scatola come mostrato in figura 1;
Estrarre lo speciale perno elastico (55) e aprire il dispositivo come mostrato in
Figura 2.

Step 2:

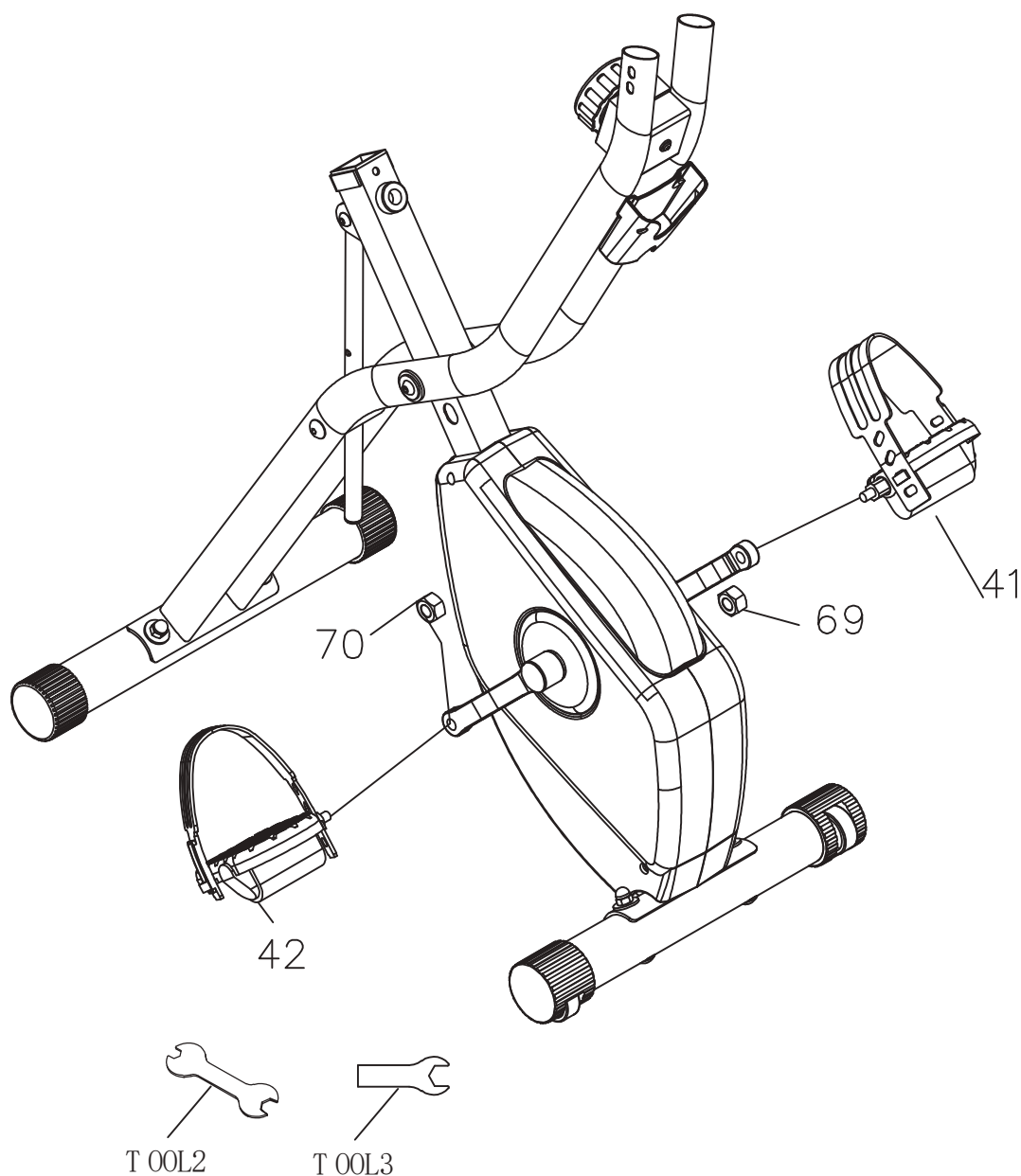


1. Utilizzare lo STRUMENTO # 2 con dado cieco (77) per allargare la rondella ad arco (78)

Fissare il tubo della gamba anteriore (5) alla staffa anteriore (1) e bloccarlo saldamente.

2. Usando lo STRUMENTO # 2, usare il dado cieco (77) per allargare la rondella ad arco (78), attaccare il tubo della gamba posteriore (6) alla staffa posteriore (2) e bloccarlo.

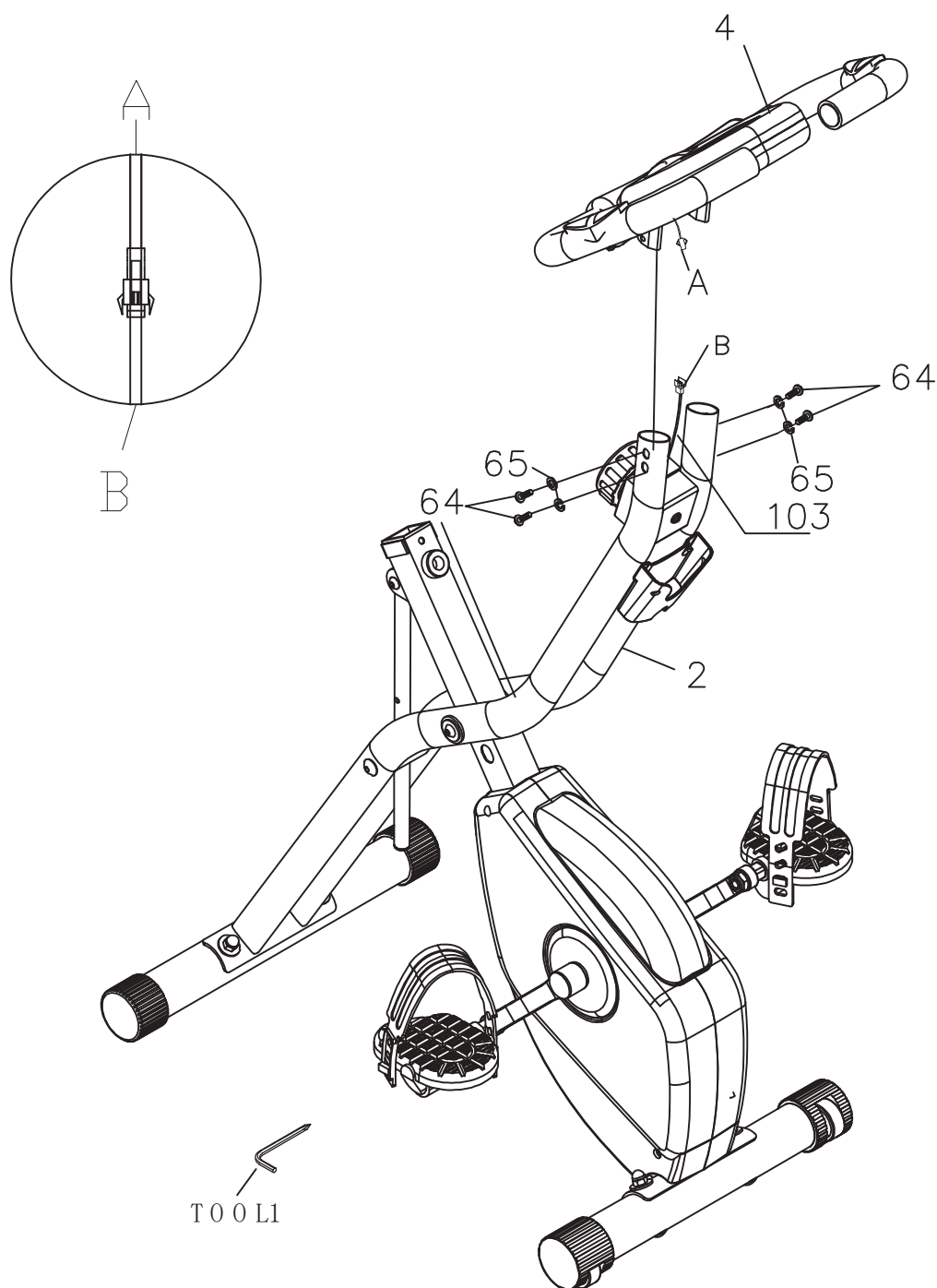
Step 3:



1. Con lo STRUMENTO # 2, serrare il pedale sinistro (41) nella pedivella sinistra, quindi utilizzare lo STRUMENTO # 3 per serrare il dado del pedale sinistro (69).
2. Usando lo STRUMENTO # 2, stringere il pedale destro (42) nella pedivella destra, quindi usare lo STRUMENTO # 3 per stringere il dado del pedale destro (70).

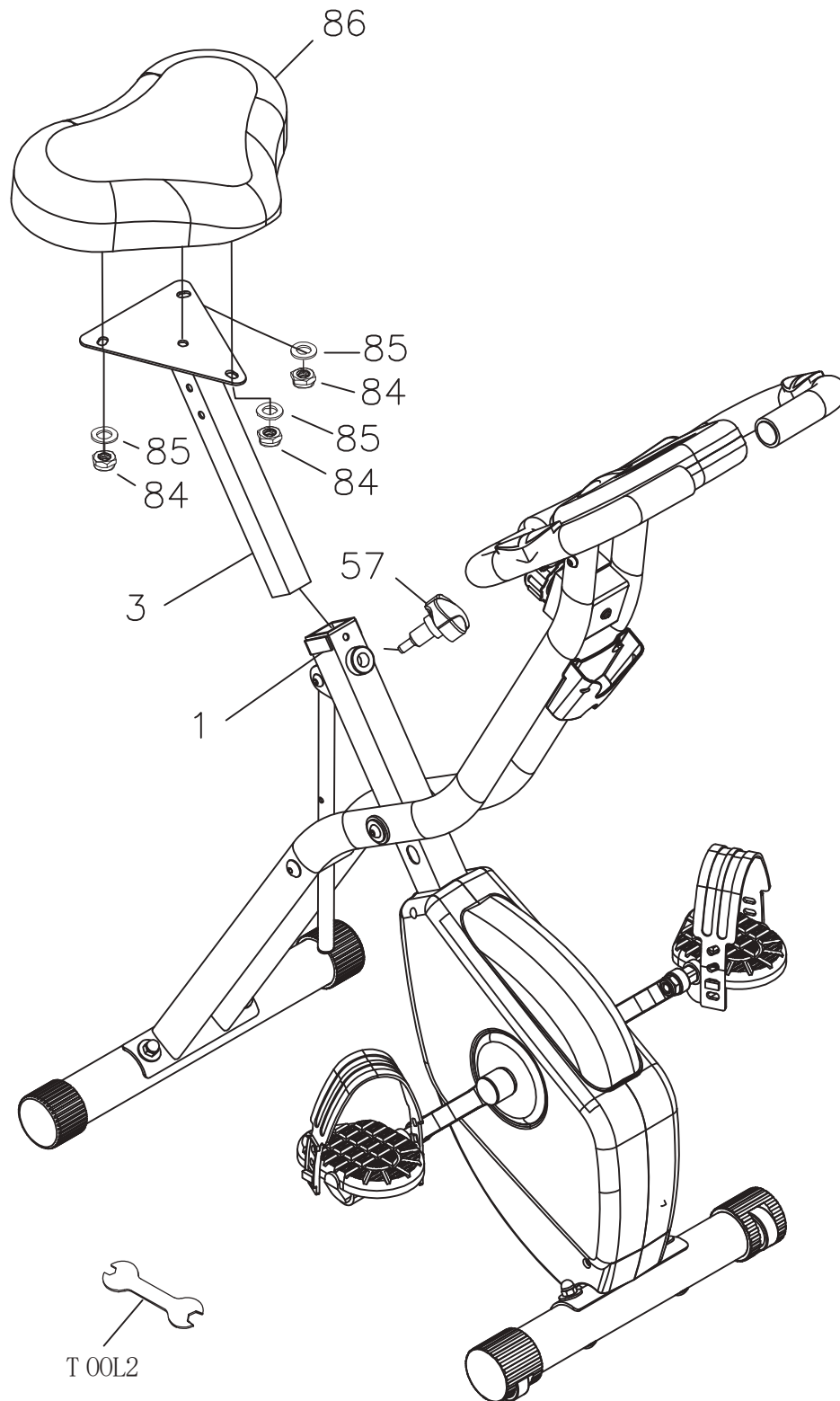
Nota: prestare attenzione alla direzione della freccia durante il serraggio.

Step 4:



1. Inserire il bracciolo anteriore (4) nel tubo della staffa posteriore (2), utilizzare lo STRUMENTO # 1 e utilizzare la vite a brugola (64) e la rondella elastica (65) per fissare il bracciolo anteriore (4) alla staffa anteriore (2).
2. collegare il connettore del misuratore elettronico (A / B) e farlo scattare in posizione (come mostrato in figura)

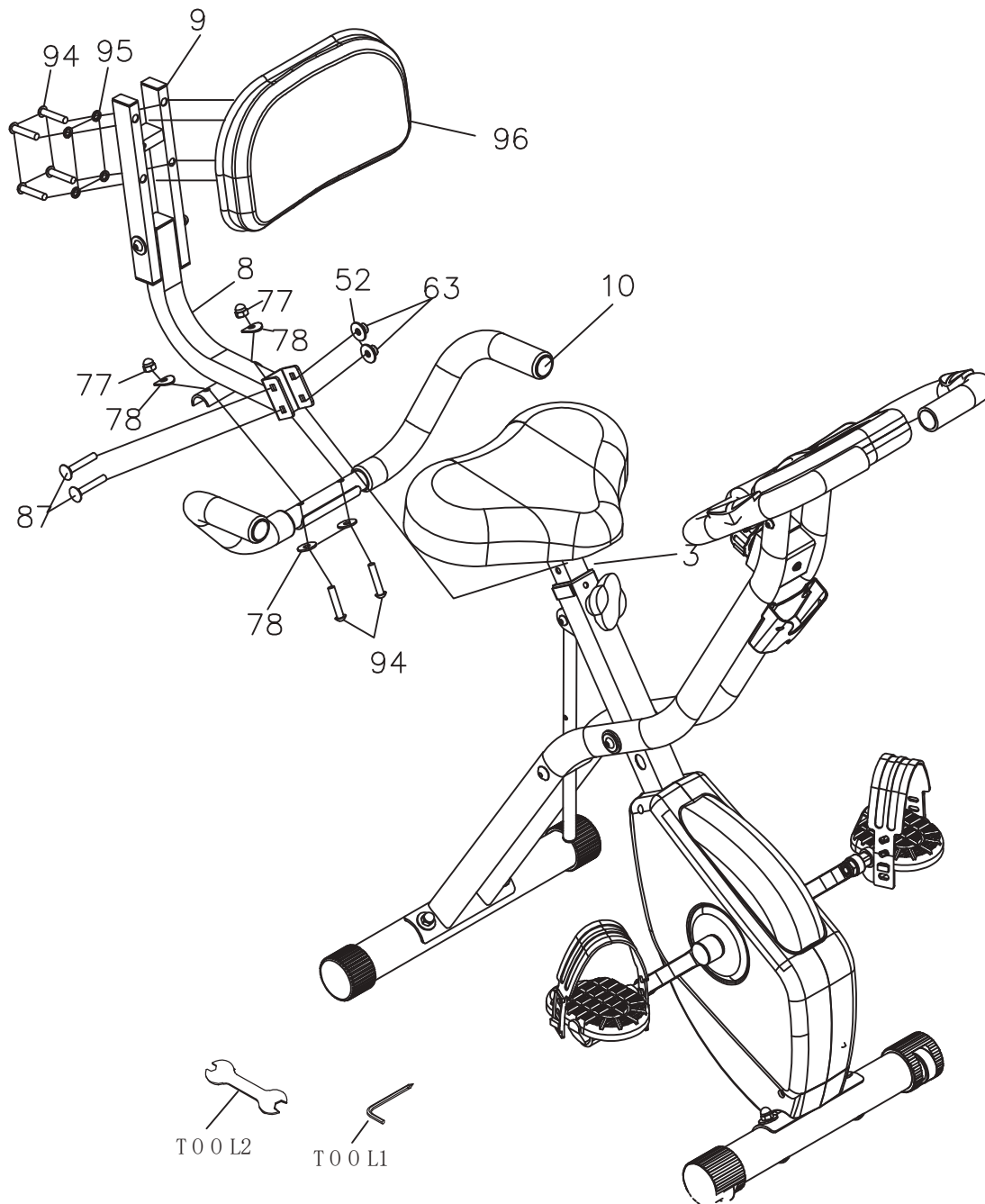
Step 5:



1 . Utilizzare lo STRUMENTO # 2 per attaccare il sedile (86) al tubo sella con il controdado (84) e la rondella (85).

2 . Inserire il tubo piantone bloccato (3)) nella staffa anteriore (1) e fissarlo con il bullone di tensione (57).

Step 6:



1: Utilizzare lo STRUMENTO 1 per fissare il cuscino dello schienale (96) sul tubo del cuscino dello schienale (9) con il bullone a esagono incassato a testa bombata (94) e la rondella elastica (95).

2: Utilizzare lo STRUMENTO 1 e l'ATTREZZO 2 e cooperare con il bullone a esagono incassato a testa tonda (94) per allargare il cuscino ad arco (78) e il dado cieco (77) e fissare il bracciolo posteriore (10) al tubo collegamento cuscino schienale (8).

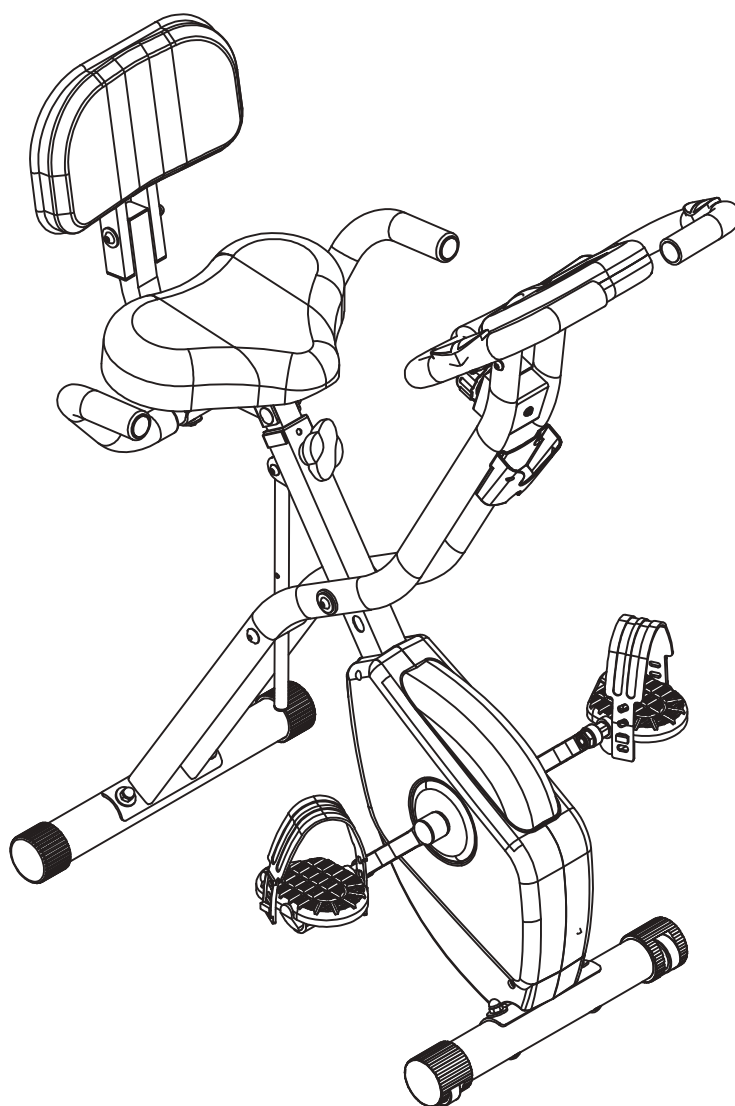
3: Utilizzare lo STRUMENTO 2, collaborare con il bullone a testa quadrata a testa tonda (87) per allargare la rondella piatta (52) e il controdado (63) e fissare il tubo di collegamento del cuscino bloccato (8) al tubo del cuscino (3) .

Stato assemblato:

L'assemblaggio del prodotto è completo.

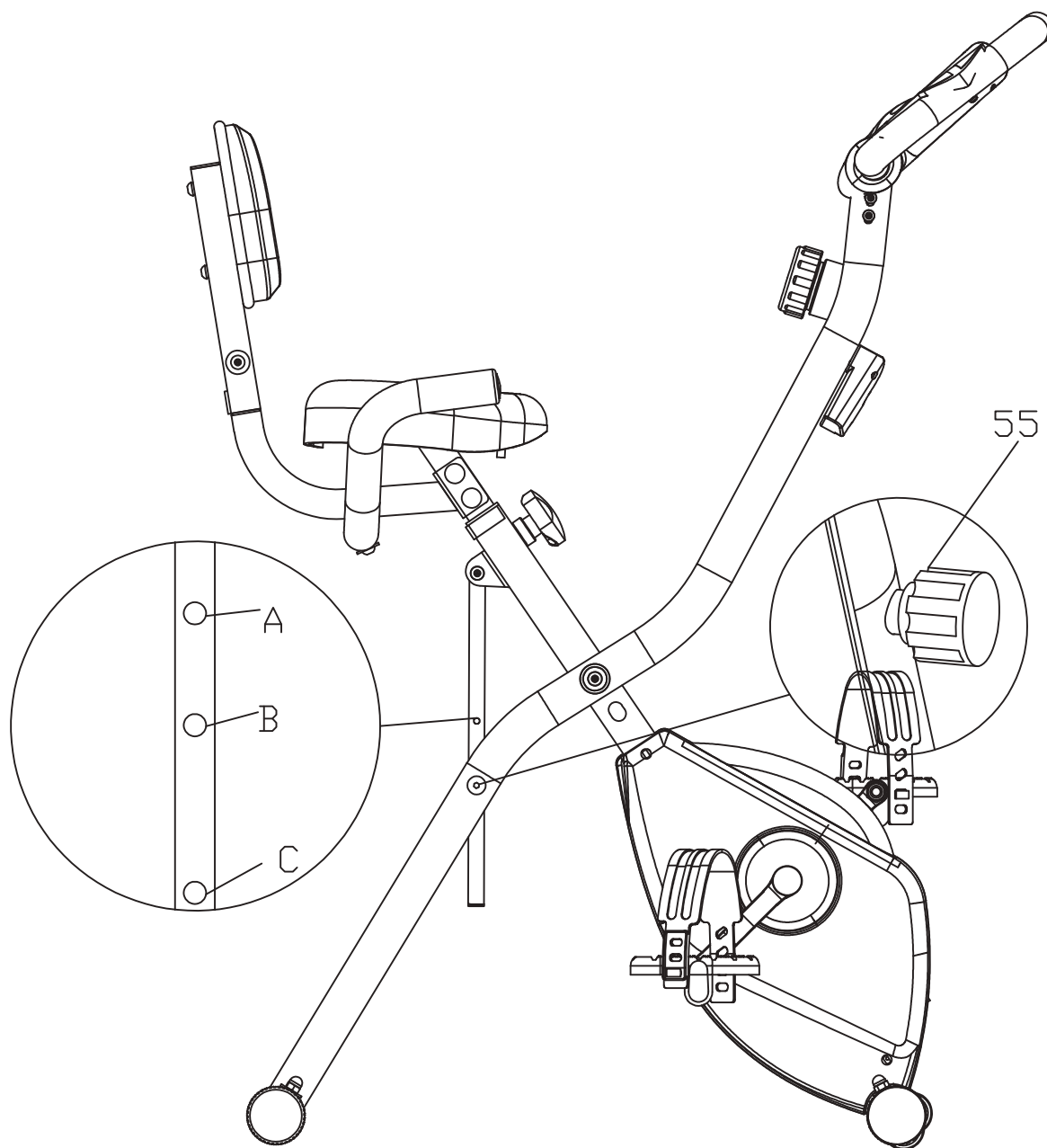
Installare la batteria del misuratore elettronico prima dell'uso e rimuovere la batteria quando non la si utilizza per un lungo periodo.

Prima dell'uso, verificare che tutte le connessioni siano completamente bloccate.



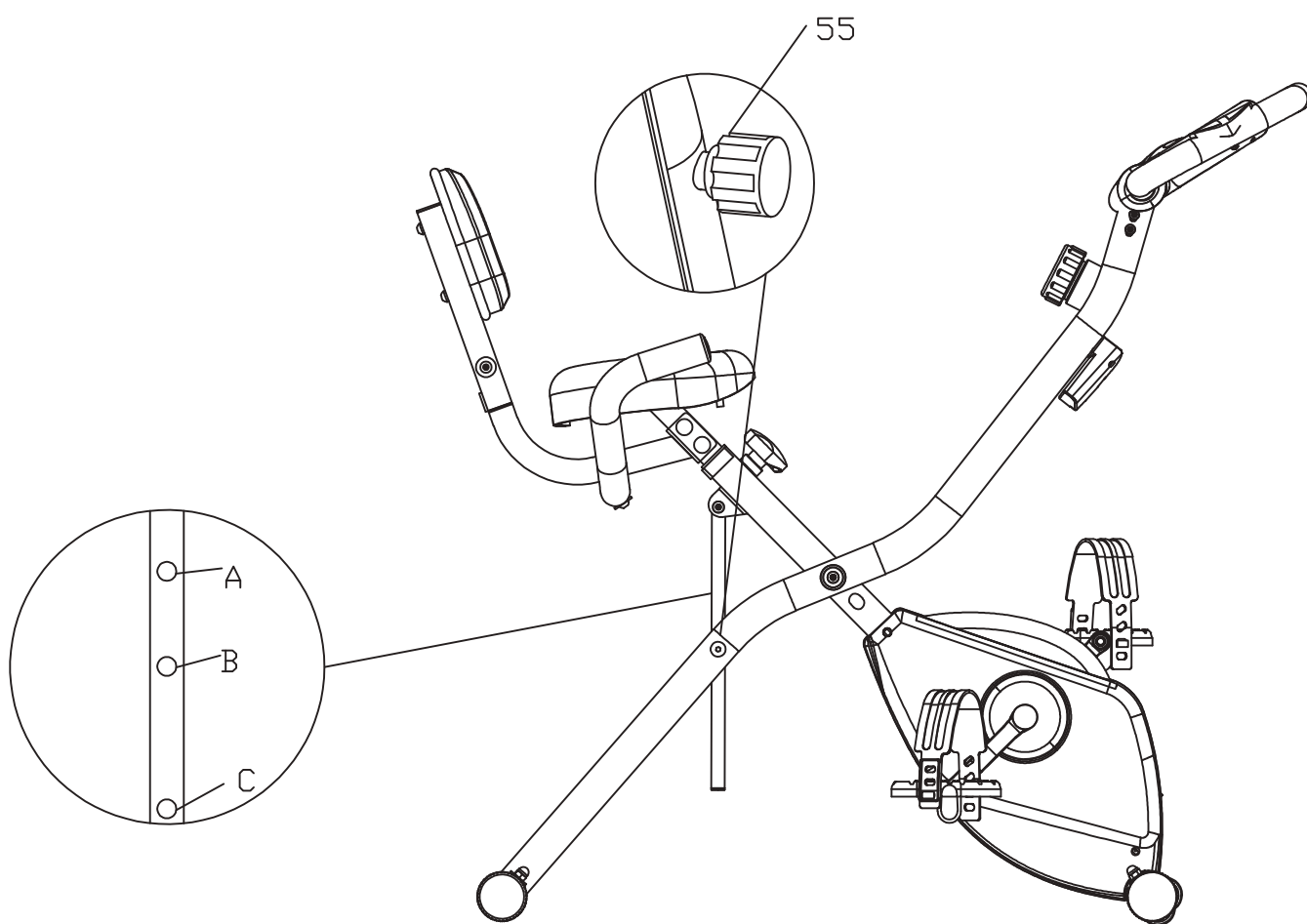
Supporti per cyclette:

Estrarre lo speciale perno elastico (55) e aprire il dispositivo per inserire lo speciale perno elastico (55) nel foro B



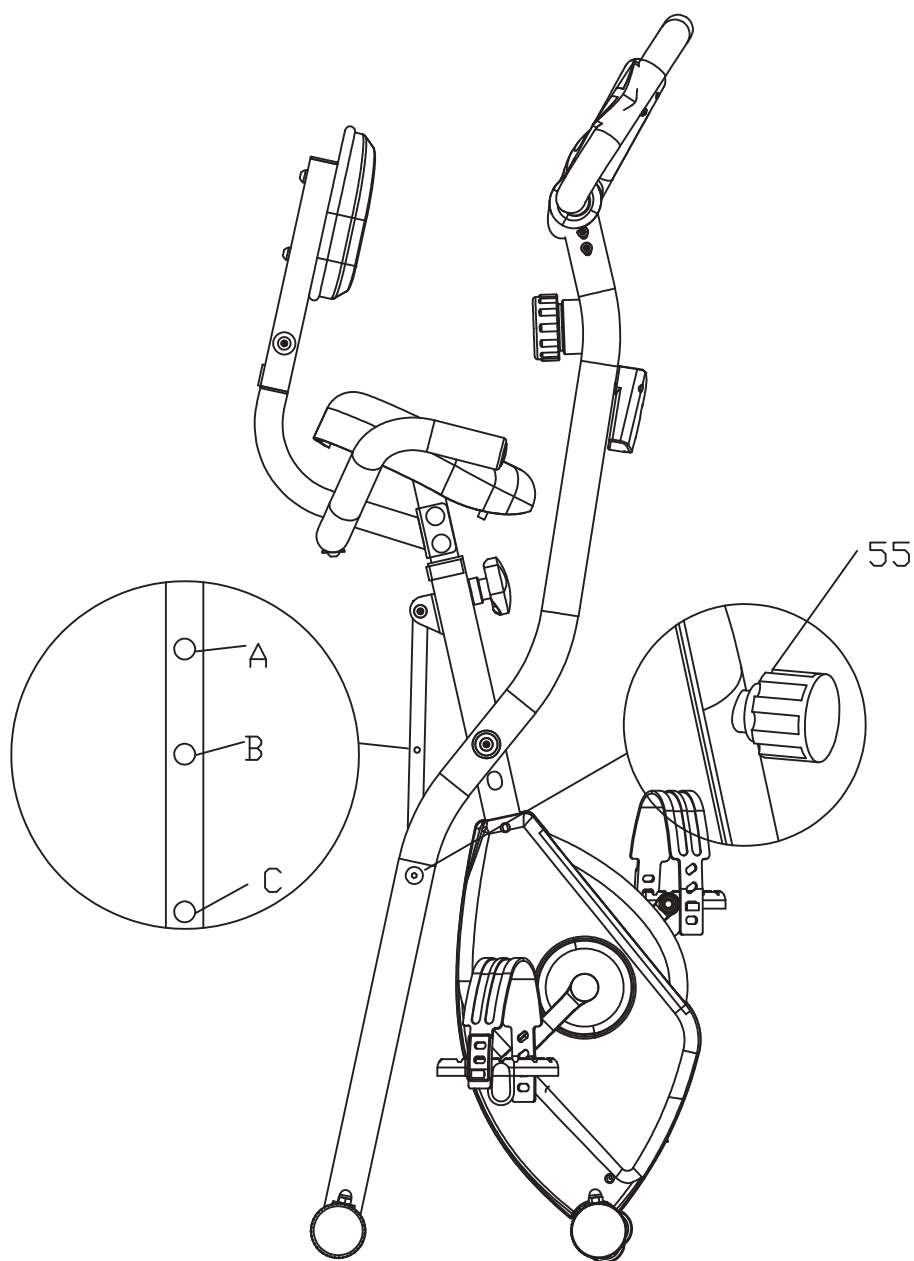
Stato rilassante :

Estrarre lo speciale perno elastico (55) e aprire il dispositivo in modo che lo speciale perno elastico (55) si inserisca nel foro A



Stato piegato :

Estrarre lo speciale perno elastico (55) e aprire il dispositivo in modo che lo speciale perno elastico (55) si inserisca nel foro C



ISTRUZIONI PER IL CONTATORE ELETTRONICO

Funzione chiave:

Pulsante modalità (MODE): premere il pulsante MODE per selezionare scansione (SCAN), tempo (TIME), velocità (SPEED), distanza (DIST), distanza totale (ODO), calorie (CAL) e frequenza cardiaca (♥).

Pulsante di ripristino (RESET): tenere premuto il pulsante per circa 2 secondi per ripristinare.

Funzione e utilizzo:

1. Scansione (SCAN): premere il pulsante MODE per passare alla funzione di scansione. Lo strumento visualizza continuamente tempo, velocità, distanza, distanza totale, calorie e frequenza cardiaca ogni 6 secondi.
2. Tempo (TIME): misura il tempo dall'inizio alla fine dell'allenamento.
3. Velocità (SPEED): misura la velocità dell'allenamento corrente.
4. DISTANZA: misura la distanza percorsa dall'inizio alla fine dell'allenamento.
5. Distanza totale (CHILOMETRO): misura la distanza totale delle sessioni di allenamento accumulate e il valore torna a zero dopo aver reinstallato la batteria.
6. Calorie (CALORIES): misura il valore calorico consumato dall'inizio dell'allenamento alla fine dell'allenamento.
7. Frequenza cardiaca (PULSE): misura la frequenza cardiaca dell'utente. Premere il pulsante MODE per passare alla funzione di frequenza cardiaca e tenere i due sensori di frequenza cardiaca nei palmi delle mani per misurare il valore della frequenza cardiaca.

Nota: durante la misurazione della frequenza cardiaca, a causa dell'interferenza del contatto, il valore misurato potrebbe essere superiore al valore normale della frequenza cardiaca nei primi 2-3 secondi, quindi ritorna al livello normale. Questa misurazione non può essere considerata la base del trattamento medico.

Nota:

1. Sostituire la batteria quando il simbolo della batteria sul display è acceso.
2. Se non vi è alcun segnale in ingresso o operazione con i tasti entro 2 minuti, il display si spegnerà ed entrerà in modalità sleep.
3. Riavvia l'allenamento o premi il pulsante, lo strumento ricomincerà a funzionare.
4. Quando l'allenamento viene interrotto per 4 secondi, l'orologio elettronico smetterà di contare e sullo schermo verrà visualizzato "STOP". Dopo aver riavviato l'allenamento, lo strumento riprenderà il conteggio e il segno "STOP" scomparirà.

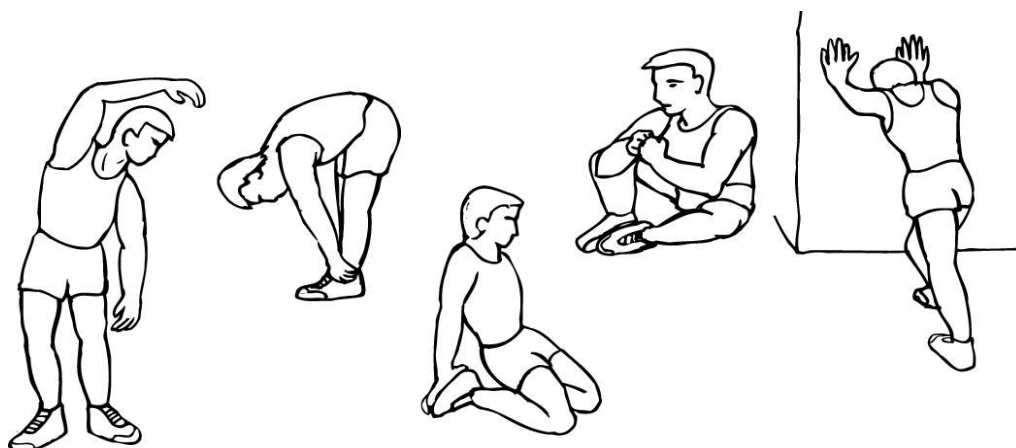
Funzione	Scansione automatica	Ogni 6 secondi
	Tempo	0:00'~99:59'
	Velocità	0.0~999.9 KM/H (MIJL/U)
	Distanza	0.00~999.9 KM (MIJL)
	Calorie	0.0~999.9 CAL
	Distanza totale	0.0~9999 KM (MIJL)
	Battito cardiaco	40~240 BPM
Tipo di batteria		2 pcs-AAA of UM -4
Temperatura di utilizzo		0°C ~ +40°C
Temperatura di conservazione		-10°C ~ +60°C

Istruzioni di formazione

L'uso della cyclette multifunzione può portarti molti benefici, può migliorare la tua salute fisica, rafforzare i muscoli e controllare il numero di calorie nella tua dieta in modo da poter perdere peso.

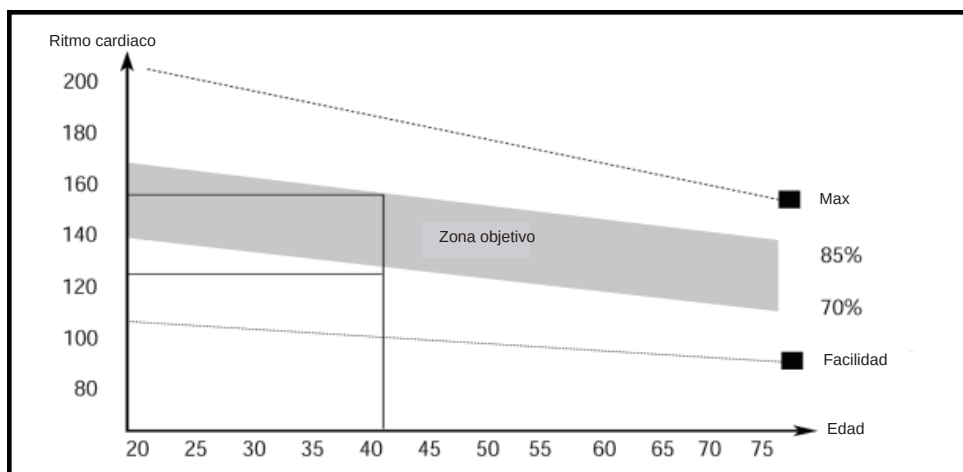
1. Fase di riscaldamento

Questa fase aiuta ad avviare il flusso sanguigno in tutto il corpo, consentendo ai muscoli di funzionare normalmente. Riduce anche il rischio di crampi e danni muscolari. Si consiglia di eseguire alcuni esercizi di stretching come mostrato di seguito. Ogni tratto dovrebbe essere mantenuto per circa 30 secondi. Non forzare o sforzare i muscoli. Se senti dolore, fermati immediatamente.



2. Fase di formazione

Questa è la fase in cui si fa lo sforzo. Dopo un regolare esercizio fisico, i muscoli delle gambe diventano più flessibili. È molto importante mantenere un ritmo stabile durante tutto il processo. La velocità di movimento deve essere sufficiente affinché la frequenza cardiaca raggiunga l'area target mostrata nella figura seguente.



Questa fase dura almeno 12 minuti, la maggior parte delle persone 15-20 minuti

3. Fase di rilassamento

Questa fase è progettata per rilassare il sistema cardiovascolare e i muscoli. Questa è una ripetizione di un esercizio di riscaldamento, come rallentare il ritmo per circa 5 minuti. L'allungamento dovrebbe ora essere ripetuto, ricordati di non forzare o sforzare i muscoli durante l'allungamento.

Man mano che diventi più sano, potresti dover allenarti più a lungo e più duramente. È una buona idea fare esercizio almeno tre volte a settimana e pianificare gli esercizi in modo uniforme per tutta la settimana, se possibile.

4. Costruzione muscolare

Per esercitare i muscoli sull'home trainer, è necessario impostare una resistenza abbastanza alta. Ciò esercita una maggiore pressione sui muscoli delle gambe e potrebbe significare che non puoi esercitarti per tutto il tempo che pensi. Se vuoi anche migliorare la tua forma fisica, devi cambiare il tuo programma di allenamento. Durante le fasi di riscaldamento e defaticamento, dovresti allenarti come al solito, ma alla fine della fase di allenamento, devi aumentare la resistenza per far lavorare di più le gambe. Dovrai ridurre la velocità per mantenere la frequenza cardiaca entro la zona target.

Perdere peso

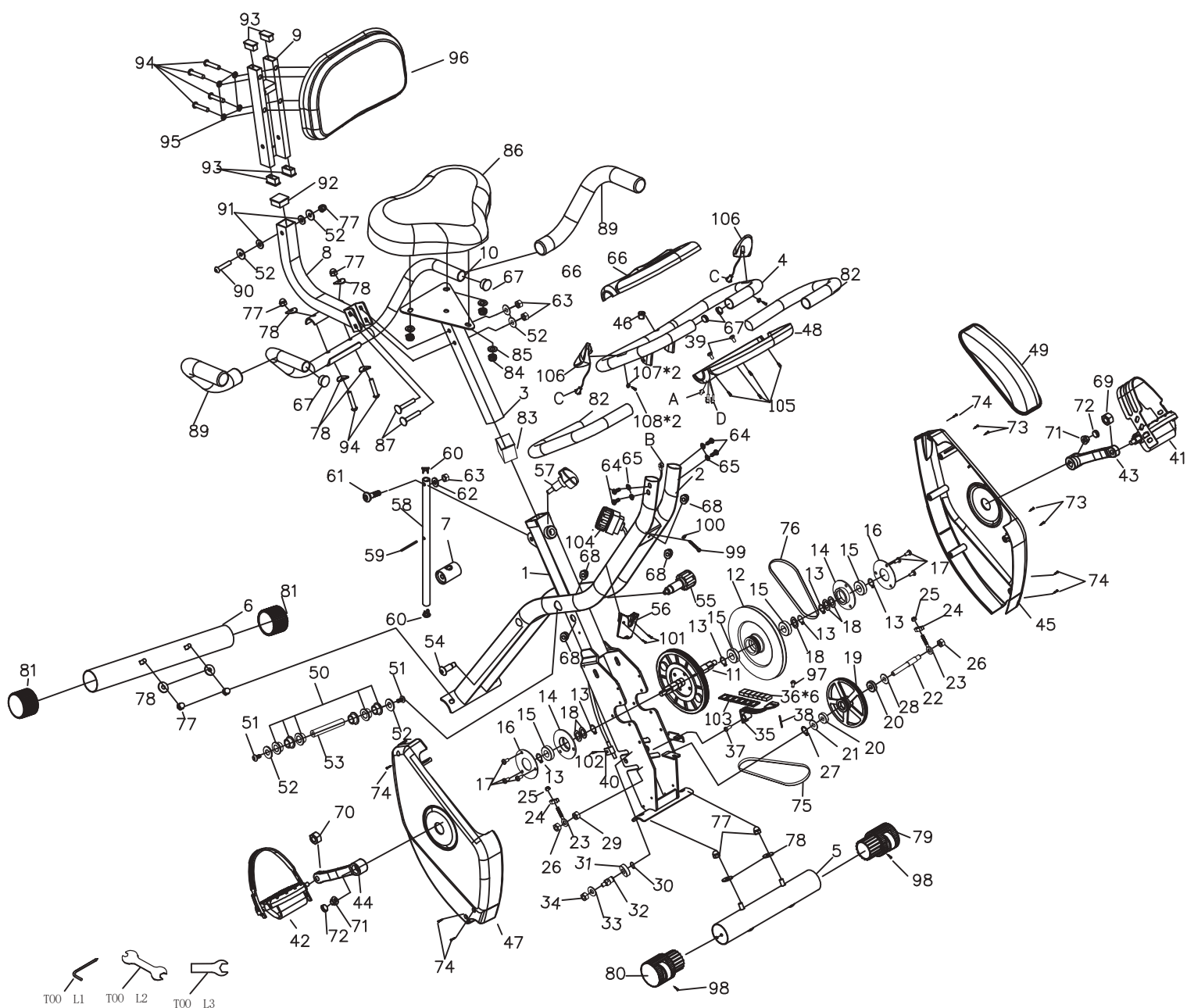
Il fattore più importante in questo è lo sforzo che ci metti. Più ti alleni e più tempo ci vuole, più calorie brucerai. In effetti, è come fare esercizio per migliorare la propria condizione fisica, ma l'obiettivo è diverso.

Veiligheidsinstructies

Let op de volgende zaken voordat u deze hometrainer installeert en gebruikt:

1. Installeer in strikte overeenstemming met de vereisten van de handleiding;
2. Om de veiligheid van de gebruikers te garanderen, dient u voor elk gebruik te controleren of alle bouten en andere verbindingdelen op de apparatuur zijn vergrendeld;
3. Stel de apparatuur niet bloot aan vochtige plaatsen, aangezien dit storingen kan veroorzaken;
4. U kunt de onderdelen bij de installatie het beste op een mat (rubber of hout) leggen om vervuiling te voorkomen;
5. Controleer voordat u gaat trainen of er geen andere items binnen 2 meter van de hometrainer zijn geplaatst;
6. Gebruik geen bijtend schoonmaakmiddel om de machine schoon te maken. Gebruik het bij het voertuig geleverde gereedschap of uw eigen speciale gereedschap om onderdelen te monteren en te repareren. Let er ook op dat u na elke oefening het zweet dat op het apparaat valt, op tijd afveegt;
7. Onjuiste of superintensieve training is niet goed voor uw gezondheid. Het wordt aanbevolen om een arts te raadplegen voordat u gaat trainen. Hij zal een maximale hoeveelheid training voor u instellen (inclusief polsslag, wattage, duur, etc.) Op deze manier kunt u uzelf trainen en nauwkeurige informatie verkrijgen. Elke zware inspanning kan pas na 40 minuten na een maaltijd beginnen.
Opmerking: dit apparaat kan niet worden gebruikt voor therapeutische training;
8. U kunt alleen trainen als de machine in een normale staat verkeert, en u kunt alleen de accessoires gebruiken die door de originele fabriek zijn geleverd bij het repareren;
9. Deze machine kan slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt om te oefenen;
10. Het is het beste om sportkleding en sportschoenen te dragen tijdens het sporten, en sportschoenen moeten goed passen;
11. Als u zich duizelig voelt, moet braken of andere symptomen krijgt tijdens het sporten, moet u onmiddellijk stoppen met trainen en een arts raadplegen voor overleg;
12. Kinderen en gehandicapten mogen het alleen gebruiken onder toezicht van iemand;
13. Dit apparaat is ontworpen om de weerstand aan te passen om de bewegingssnelheid aan te passen, van licht tot zwaar, hij kan heen en weer worden aangepast om uw geschikte weerstand te kiezen;
14. Het gewicht van de gebruiker mag niet hoger zijn dan 100 kg;

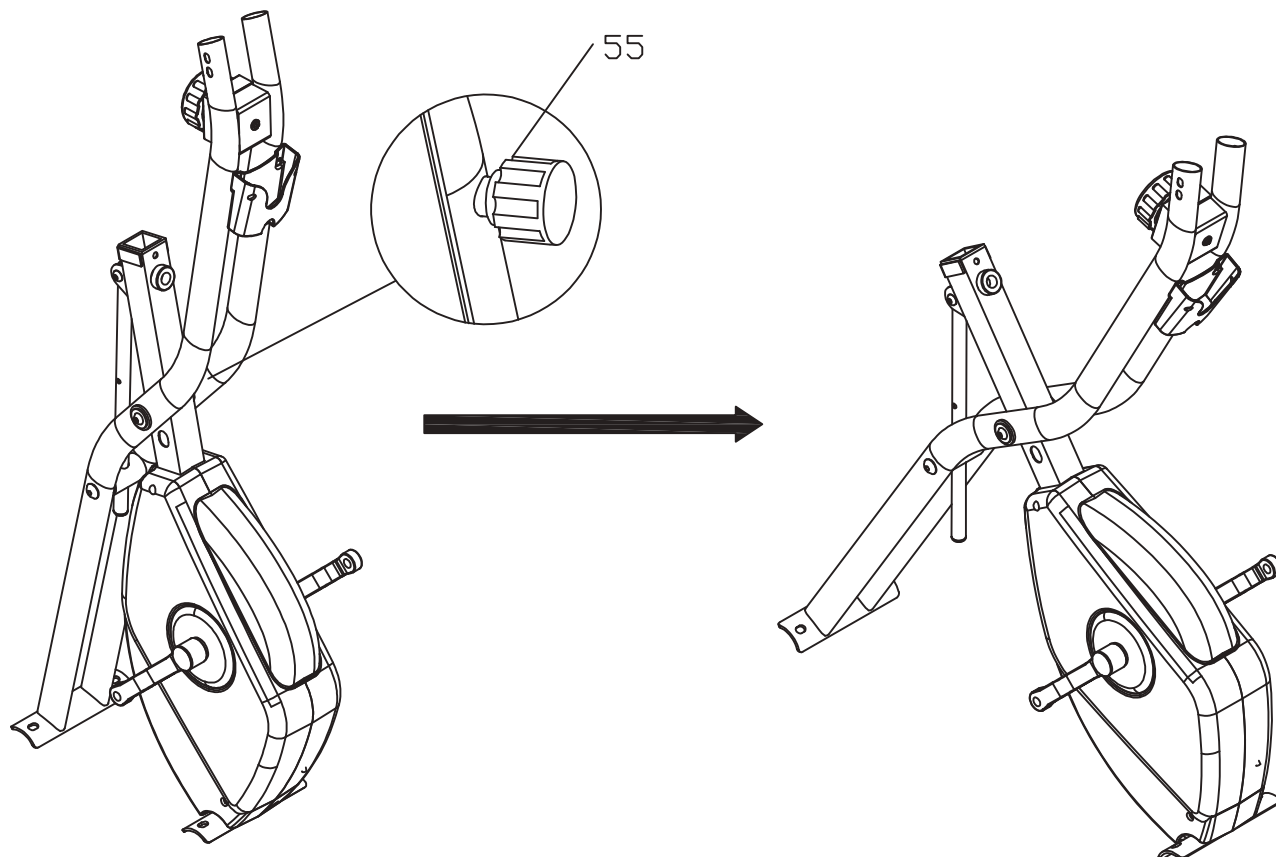
Product Diagram:



Afbeelding nr.	Naam	Aantal	Afbeelding nr.	Naam	Aantal
1	Voorste beugel	1	55	Speciale elastische pin M16	1
2	Achterste beugel	1	56	Opslagruimte	1
3	Zitkussen buis	1	57	Fixatiebout	1
4	Armsteunbuis voor	1	58	Steun verstelbuis	1
5	Voorpoot	1	59	Cilindrische pin	1
6	Achterpoot	1	60	Binnenste plug van ronde buis	2
7	Tussenliggende rotatiegroep	1	61	Kop Zeskantbout	1
8	Kussen verbindingspijp	1	62	Platte ring	1
9	Bevestigingspijp voor kussen	1	63	Borgmoer	3
10	Buis van de achterste armsteun	1	64	Kop Zeskantbout	4
11	Riemschijf montage	1	65	Ring met veer	4
12	Gietijzeren wiel	1	66	Elektronische meter kap	1
13	Borgring voor as	6	67	Binnenste plug van ronde buis	4
14	Lagerzitting	2	68	Schroefdraad plug	4
15	Lager	4	69	Linker pedaalgoer (linkertand)	1
16	Lagerkap	2	70	Rechterpedaalgoer (rechtertand)	1
17	Phillips lenskopschroeven	6	71	Center lock flensmoer	2
18	Golfvormige ring	5	72	Krukasplug	2
19	Aandrijf wiel	1	73	Phillips zelftappende schroeven met lenskop	4
20	Lager	2	74	Zelfborende schroeven met Phillips-lenskop	6
21	Kunststof afstandhouder	1	75	Riem	1
22	Aandrijvingsas	1	76	Riem	1
23	Trekbout	2	77	Dopmoer	7
24	Trekbout U-vormig schot	2	78	Vergrote boogpakking	8
25	Borgmoer	2	79	Voetsteun linksvoor	1
26	Zeskantmoer	2	80	Rechter plugmontage voorste voet	1
27	Borgring voor as	1	81	Buitenste plug van ronde buis	2
28	Kussen met golfveren	1	82	Spons grip	2
29	Hexagonale dunne moer	1	83	Doorvoer tussen leidingen	1
30	Borgring voor as	1	84	M8 borgmoer	3
31	Lager	1	85	Platte ring	3
32	Pinch roller as	1	86	Zadel	1
33	Platte lager	1	87	Bolvormige bouten met vierkante hals	0
34	Borgmoer	1	88	Kop Zeskantbout	0
35	Magneetframe	1	89	Spons grip	2
36	Magneet	6	90	Kop Zeskantbout	1
37	Kruis platkopbout	1	91	Kunststof platte ring	2
38	Veer	1	92	Vierkante buisplug	1
39	Cross bolkopbouten	2	93	Vierkante buisplug	4

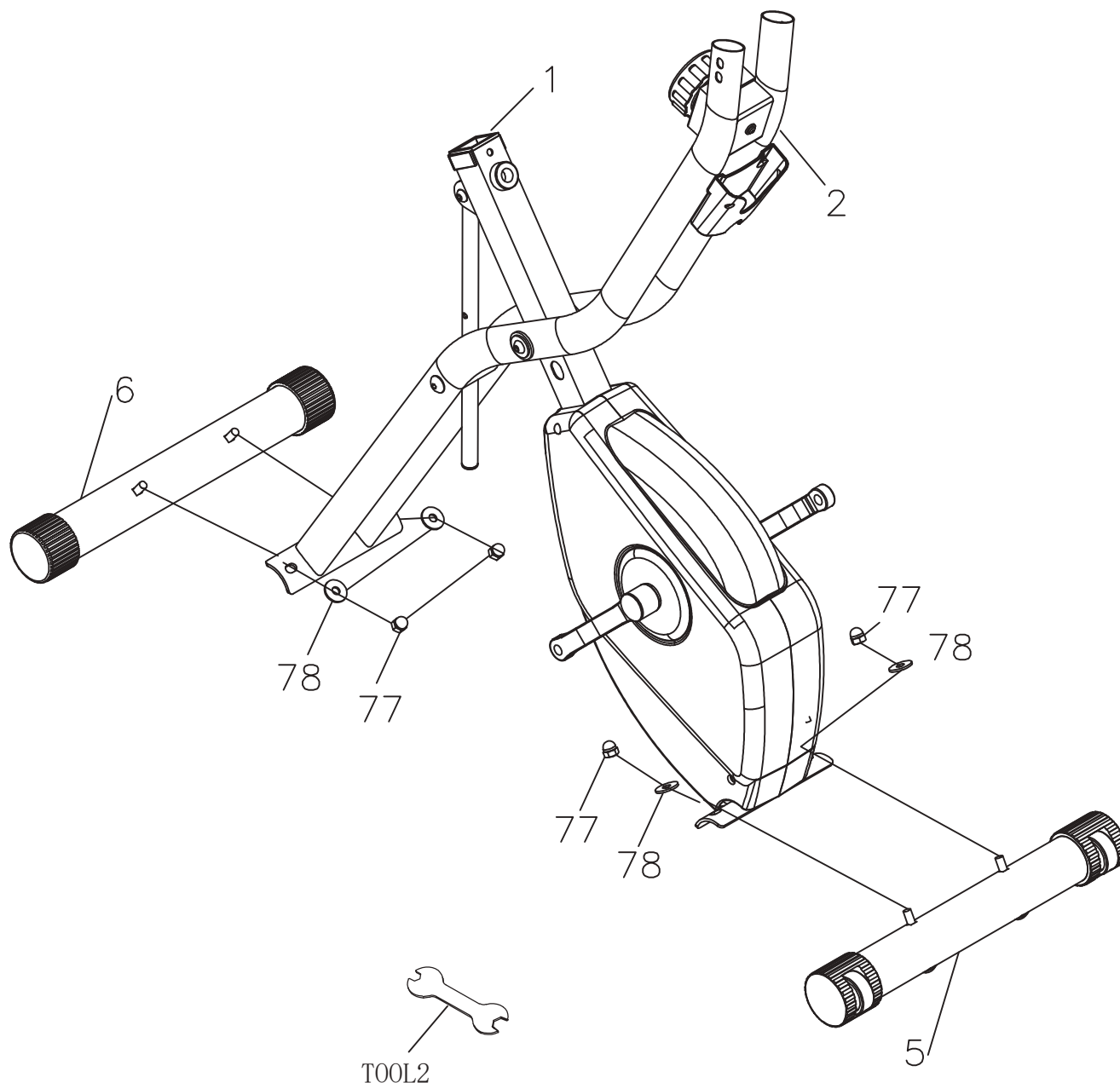
40	Sensor basis	1	94	Kop Zeskantbout	6
41	Linker pedaal	1	95	Ring met veer	4
42	Rechter pedaal	1	96	Rugsteun	1
43	Linker crank	1	97	Limiet plug	1
44	Rechter crank	1	98	Phillips zelftappende schroeven met lenskop	2
45	Linker beschermkap	1	99	Cross balkopbouten	1
46	Lijnstekker-2	1	100	Platte ring	1
47	Rechter beschermkap	1	101	Phillips zelftappende schroeven met lenskop	2
48	Achterklep van elektronische meter	1	102	Zelfborende schroeven met Phillips-lenskop	1
49	Middelste beschermkap	1	103	Magneethouder	1
50	Kunststof bus	6	104	Fijnafstelling met acht snelheden	1
51	Kop Zeskantbout	2	105	Phillips-zelftappende schroeven	1
52	Platte lager	6	106	Hartslag stoel	2
53	Transmissieas	1	107	Platte ring	2
54	M10 vaste pin speciaal	1	108	Phillips zelftappende schroeven met lenskop	2

Stap 1:



Haal het product uit de doos zoals weergegeven in afbeelding 1;
Trek de speciale elastische pin (55) naar buiten en vouw het apparaat open zoals
getoond in Figuur 2.

Stap 2:

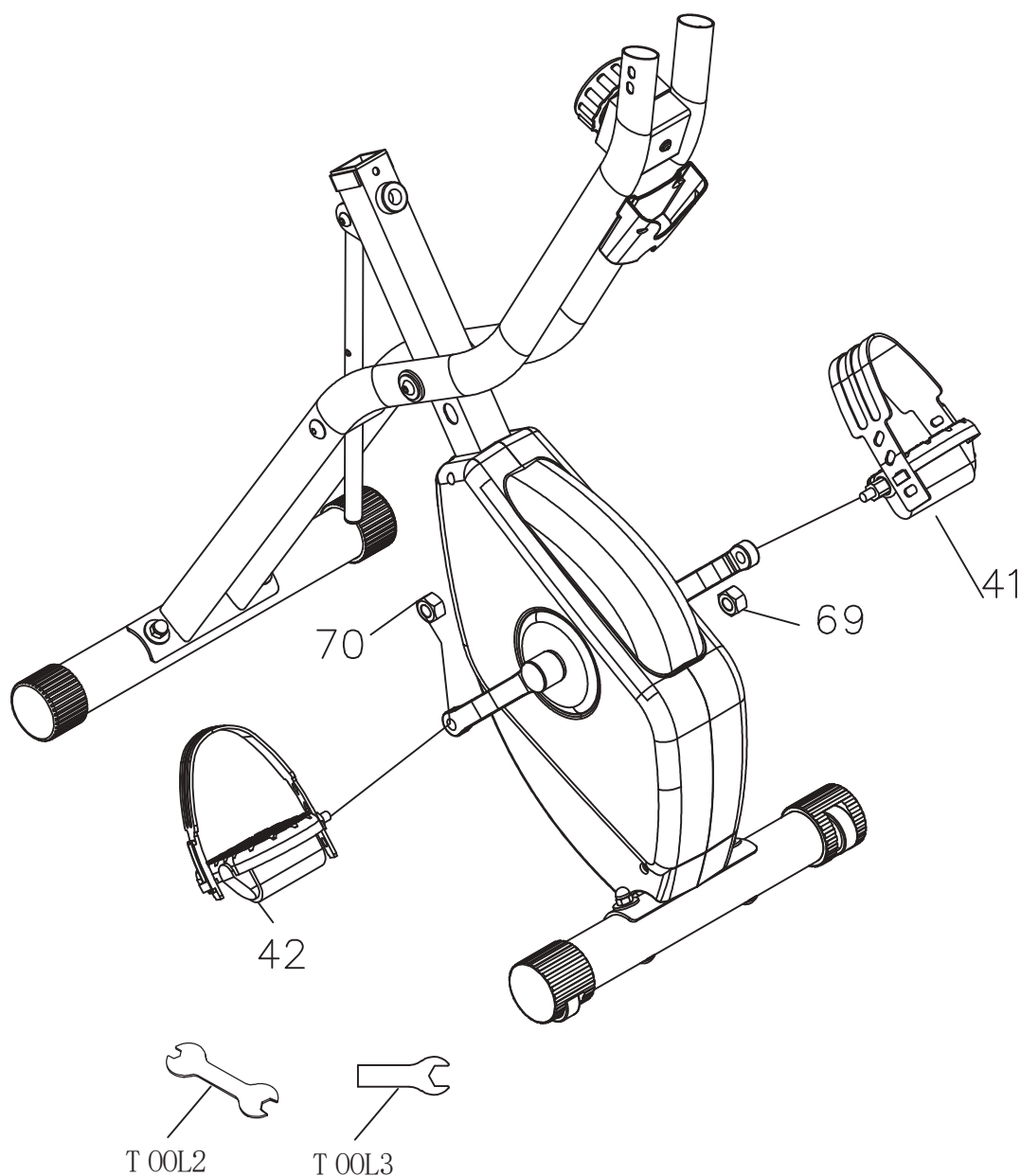


1. Gebruik GEREEDSCHAP #2 met dopmoer (77) om de boogvormige ring (78) te vergroten

Maak de voorste pootbuis (5) vast aan de voorste beugel (1) en vergrendel deze goed.

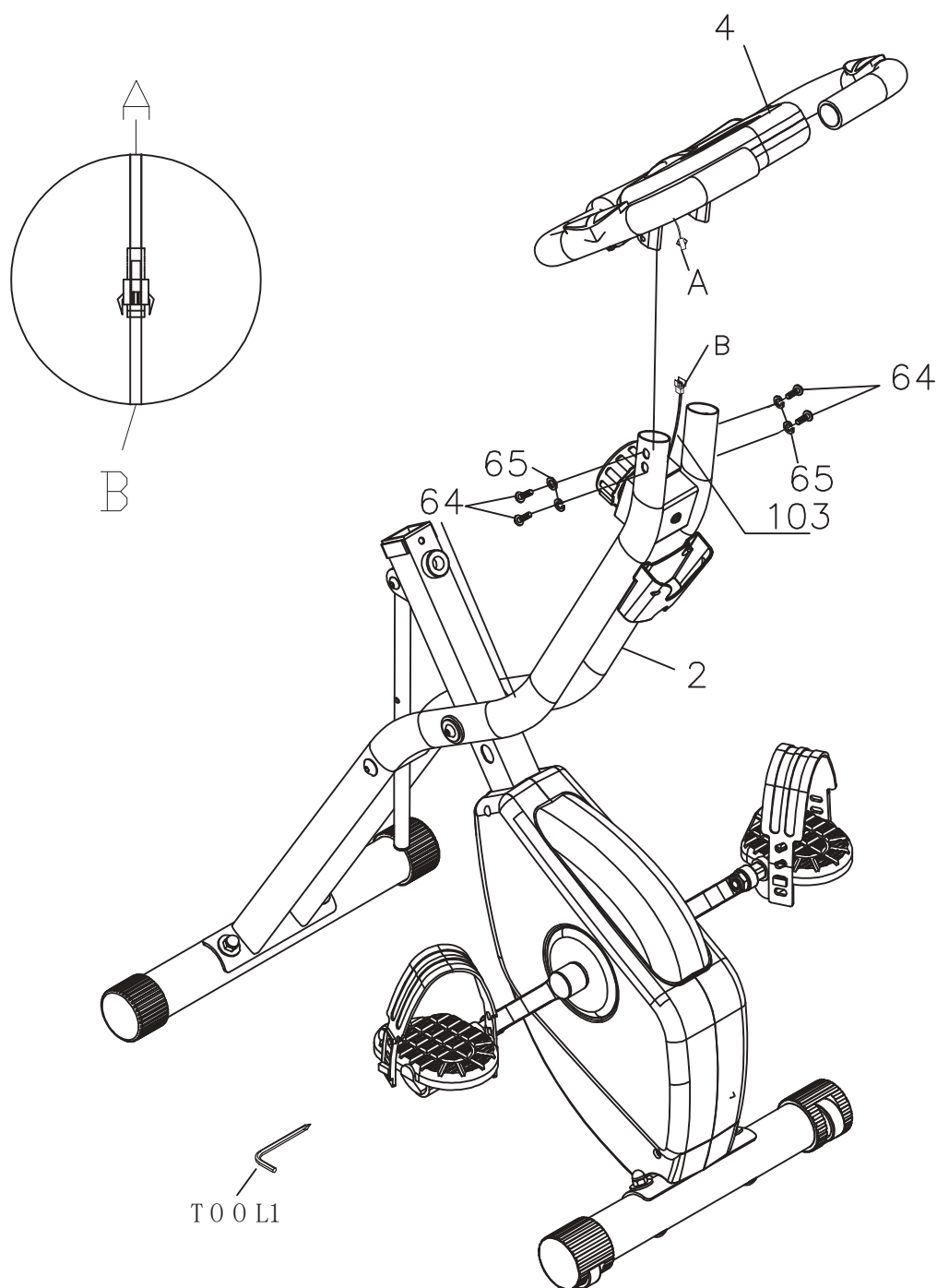
2. Gebruik GEREEDSCHAP #2, gebruik de dopmoer (77) om de boogvormige ring (78) te vergroten, bevestig de achterste pootbuis (6) aan de achterste beugel (2) en vergrendel deze.

Stap 3:



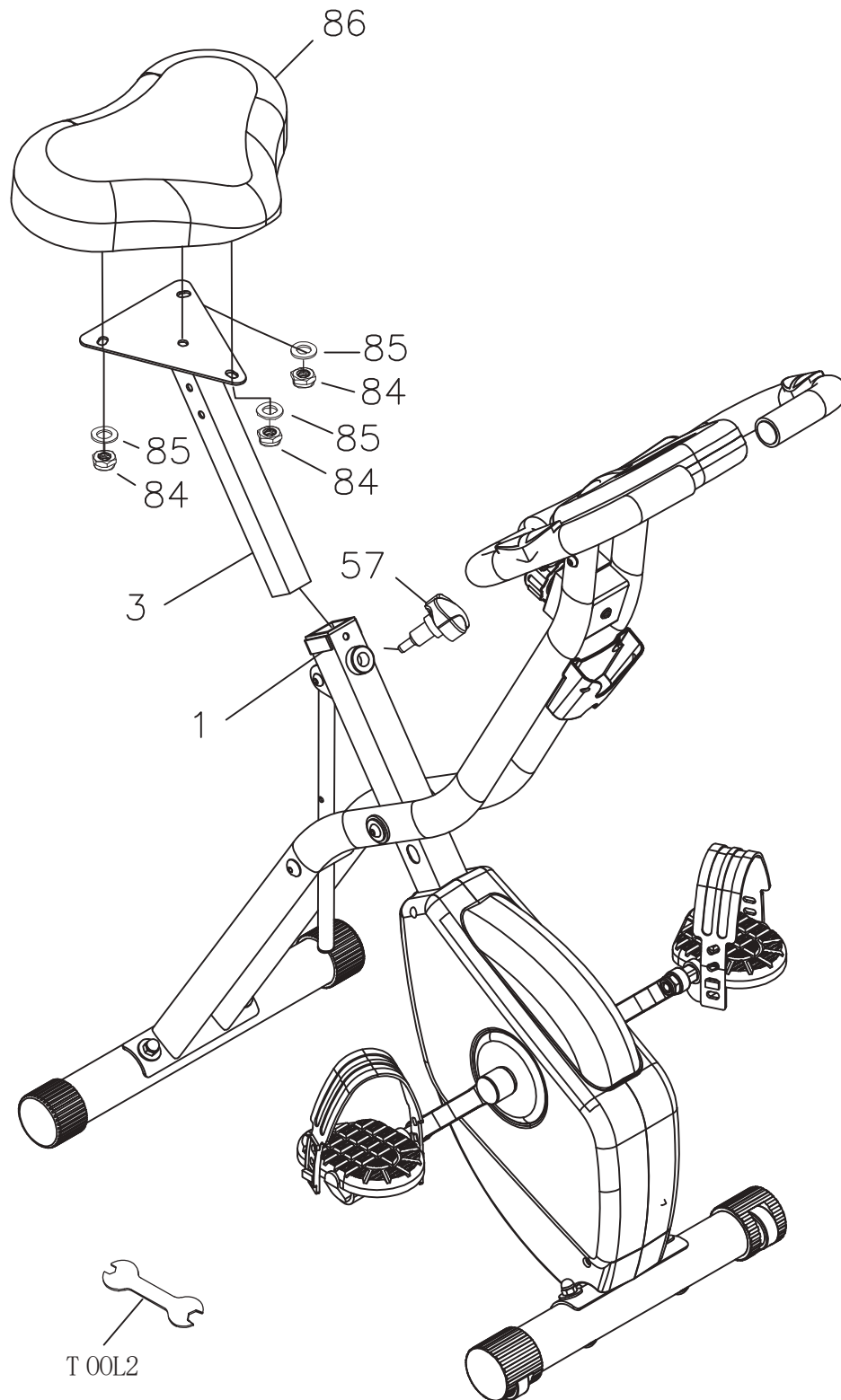
- 1 . Draai met GEREEDSCHAP #2 het linker pedaal (41) in de linker crank en gebruik dan GEREEDSCHAP #3 om de linker pedaalmoer (69) vast te draaien.
- 2 . Draai met GEREEDSCHAP #2 het rechterpedaal (42) in de rechter crank, en gebruik dan GEREEDSCHAP #3 om de rechter pedaalmoer (70) vast te draaien. Let op: Let bij het vastdraaien op de richting van de pijl.

Stap 4:



1. Steek de voorste armleuning (4) in de achterste beugelbuis (2), gebruik GER-EEDSCHAP #1 en gebruik de inbusbout (64) en veerring (65) om de voorste armleuning (4) te bevestigen aan de voorste beugel (2)).
2. Sluit de connector van de elektronische meter (A / B) aan en klik deze op zijn plaats (zoals weergegeven in de afbeelding)

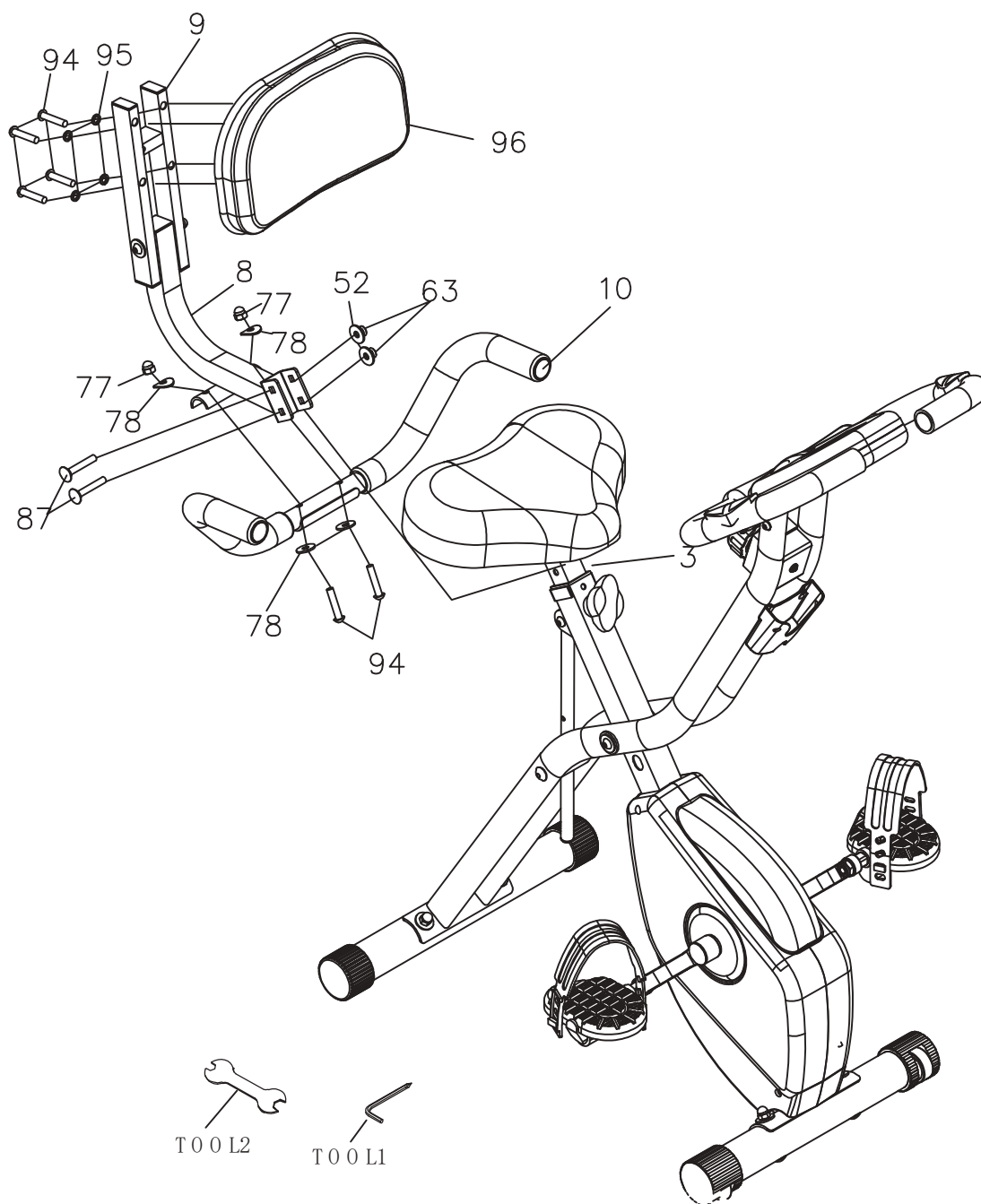
Stap 5:



1 . Gebruik GEREEDSCHAP #2 om het zadel (86) met de borgmoer (84) en sluit-ring (85) op de zadelbuis te bevestigen.

2 . Steek de vergrendelde zitbuis (3)) in de voorste beugel (1) en zet deze vast met de spanbout (57).

Stap 6:



1: Gebruik GEREEDSCHAP1 met de inbusbouten (94) en veerringen (95) om het kussen (96) op de buis van het rugkussen te bevestigen (9).

2: Gebruik GEREEDSCHAP1 en GEREEDSCHAP2 met verzonken inbusbouten (94), vergrote boogvormige ring (78) en dopmoer (77) om de achterste armsteun (10) aan de verbindingsbuis van het kussen (8) te bevestigen.

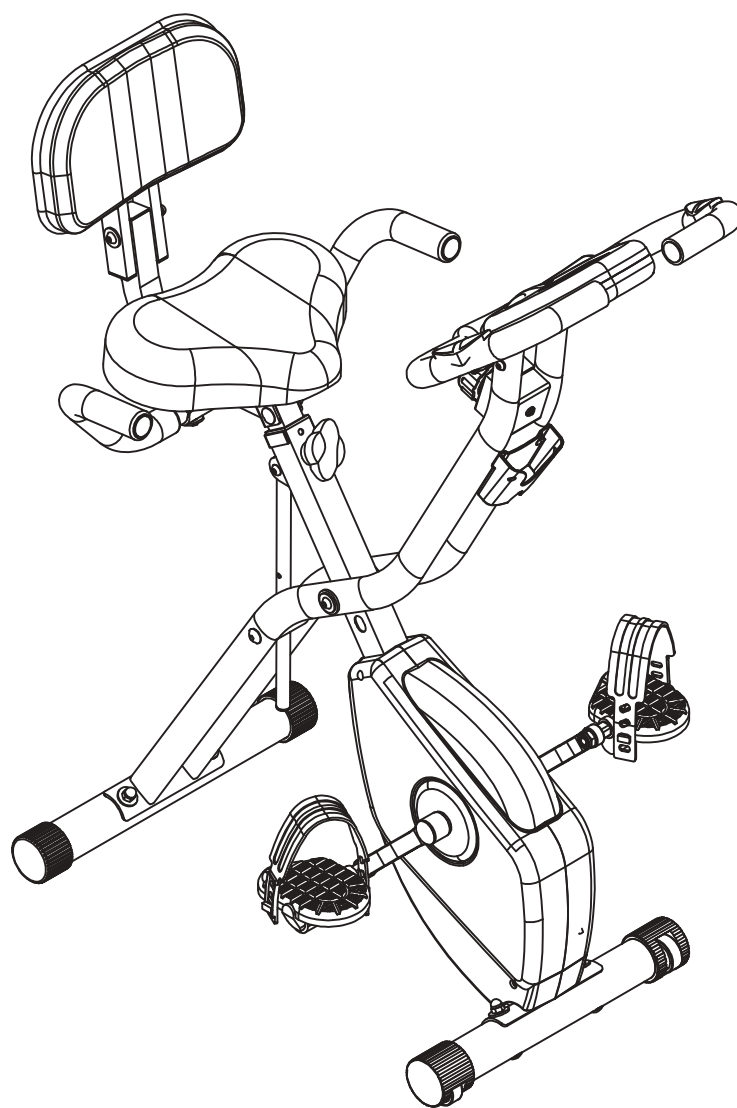
3: Gebruik GEREEDSCHAP1 met bouten met vierkante hals (87), grotere platte ringen (52) en borgmoeren (63) om de vergrendelde kussenverbindingsbuis (8) aan de kussenbuis (3) te verbinden.

Gemonteerde staat:

De productassemblage is voltooid.

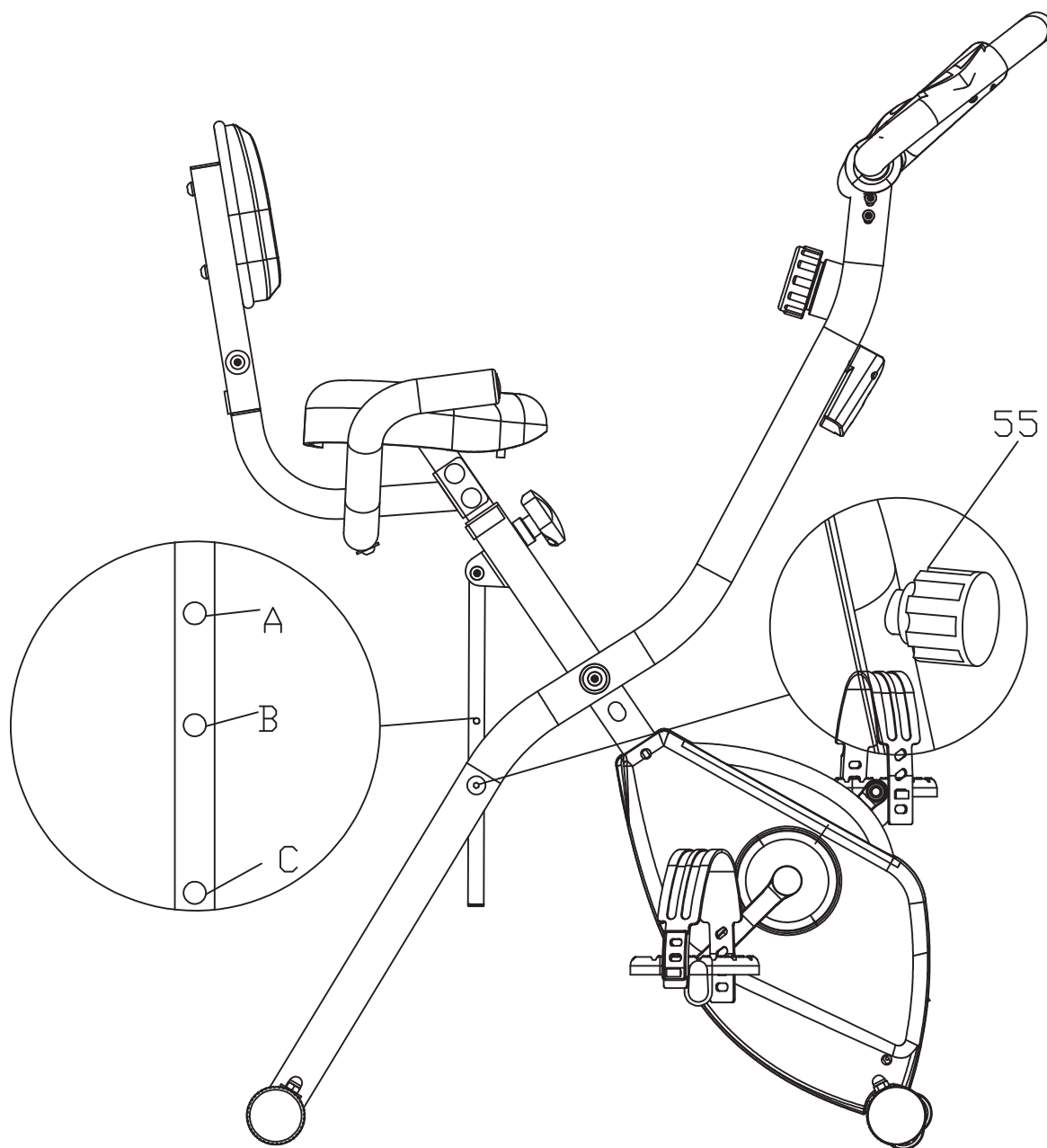
Installeer de batterij van de elektronische meter voor gebruik en verwijder de batterij wanneer u deze gedurende lange tijd niet gebruikt.

Controleer voor gebruik of alle verbindingen volledig vergrendeld zijn.



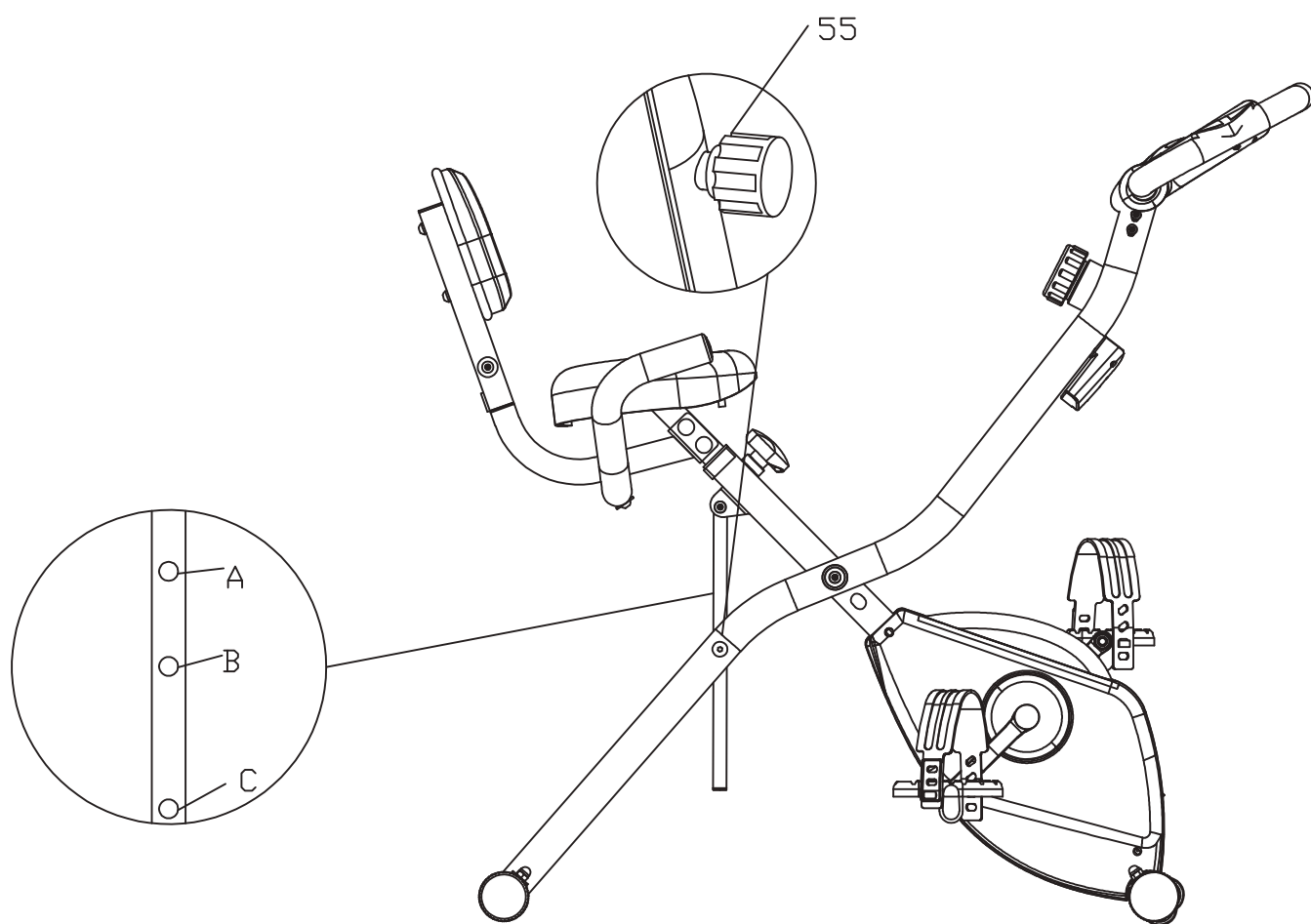
Hometrainer staat:

Trek de speciale elastische pin (55) naar buiten en vouw het apparaat uit zodat de speciale elastische pin (55) in gat B past



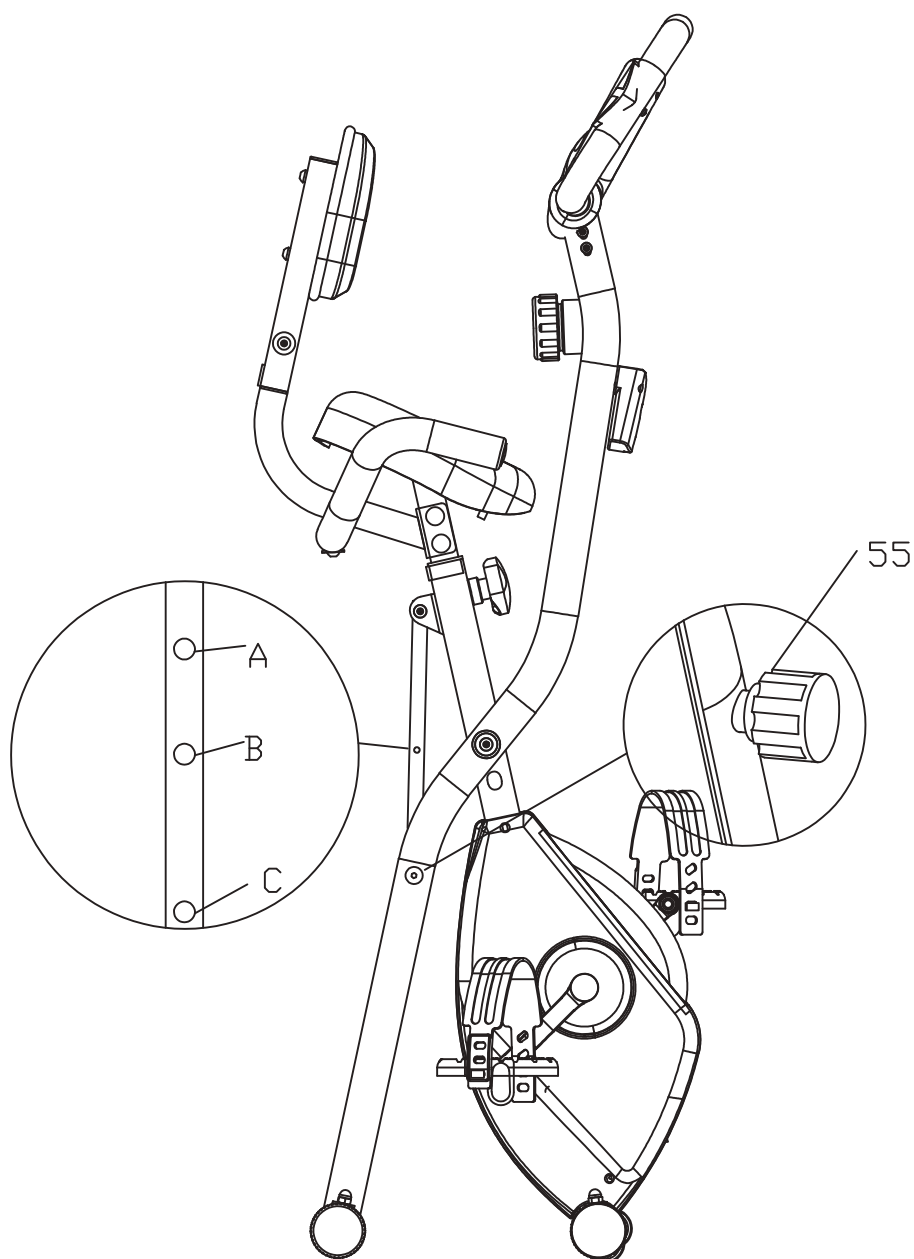
Ontspannende staat:

Trek de speciale elastische pin (55) naar buiten en vouw het apparaat uit zodat de speciale elastische pin (55) in het gat A past



Opgevouwen staat:

Trek de speciale elastische pin (55) naar buiten en vouw het apparaat uit zodat de speciale elastische pin (55) in het gat C past



INSTRUCTIES VOOR DE ELEKTRONISCHE METER

Sleutelfunctie:

Modusknop (MODUS): Druk op de MODUS-knop om scan (SCAN), tijd (TIME), snelheid (SPEED), afstand (DIST), totale afstand (ODO), calorieën (CAL) en hartslag (♥) te selecteren.

Resetknop (RESET): Houd de knop ongeveer 2 seconden ingedrukt om te resetten.

Functie en gebruik:

1. Scannen (SCAN): Druk op de MODE-knop om over te schakelen naar de scan functie. De meter geeft elke 6 seconden continu de tijd, snelheid, afstand, totale afstand, calorieën en hartslag weer.
2. Tijd (TIME): meet de tijd vanaf het begin tot het einde van de training.
3. Snelheid (SPEED): meet de snelheid van de huidige training.
4. AFSTAND: meet de afstand die werd afgelegd vanaf het begin tot het eind van de training.
5. Totale afstand (KILOMETER): Meet de totale afstand van de geaccumuleerde trainingssessies en de waarde keert terug naar nul na het opnieuw installeren van de batterij.
6. Calorie (CALORIES): meet de caloriewaarde die is verbruikt vanaf het begin van de training tot het einde van de training.
7. Hartslag (PULSE): meet de hartslag van de gebruiker. Druk op de MODE-knop om over te schakelen naar de hartslagfunctie en houd de twee hartslagsensoren in de handpalmen om de hartslagwaarde te meten.

Opmerking: Tijdens de hartslagmeting kan, als gevolg van contactinterferentie, de gemeten waarde hoger zijn dan de normale hartslagwaarde in de eerste 2 tot 3 seconden, en daarna keert deze terug naar het normale niveau. Deze meting kan niet worden beschouwd als de basis van een medische behandeling.

Opmerking:

1. Vervang de batterij als het batterijsymbool op het scherm brandt.
2. Als er binnen 2 minuten geen signaalinput of toetsbediening is, wordt het display van het uitgeschakeld en gaat het naar de slaapmodus.
3. Start de training opnieuw of druk op de knop, de meter zal weer beginnen met werken.
4. Wanneer de training gedurende 4 seconden gestopt wordt, stopt het elektronische horloge met tellen en "STOP" wordt weergegeven op het scherm. Na het herstarten van de training hervat de meter het tellen en verdwijnt het "STOP"-teken.

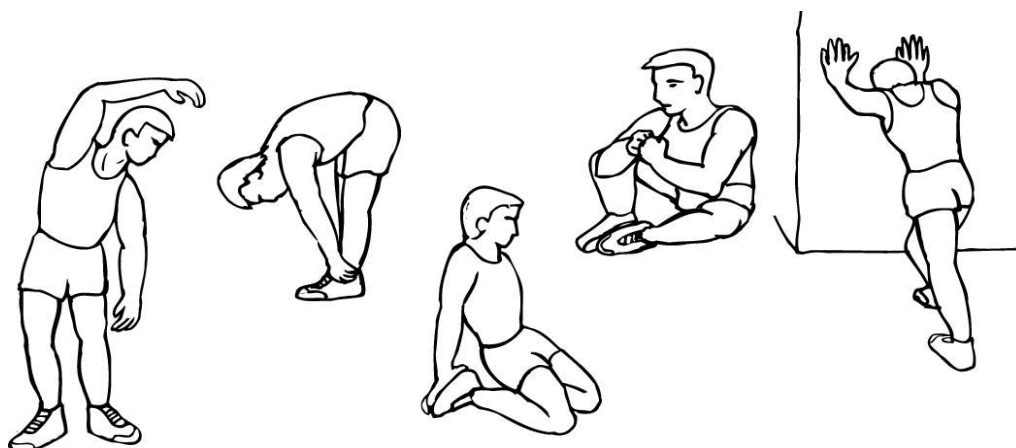
Functie	Auto-scan	Elke 6 seconden
	Tijd	0:00'~99:59'
	Snelheid	0.0~999.9 KM/H (MIJL/U)
	Afstand	0.00~999.9 KM (MIJL)
	Caloriën	0.0~999.9 CAL
	Totale afstand	0.0~9999 KM (MIJL)
	Hartslag	40~240 BPM
Batterijtype		2 stuks –AAA of UM –4
Gebruikstempertuur		0°C ~ +40°C
Opslagtemperatuur		-10°C ~ +60°C

Trainingsinstructies

Het gebruik van de multifunctionele hometrainer kan u veel voordelen opleveren, het kan uw lichamelijke gezondheid verbeteren, uw spieren versterken en het aantal calorieën in uw dieet onder controle houden, zodat u kunt afvallen.

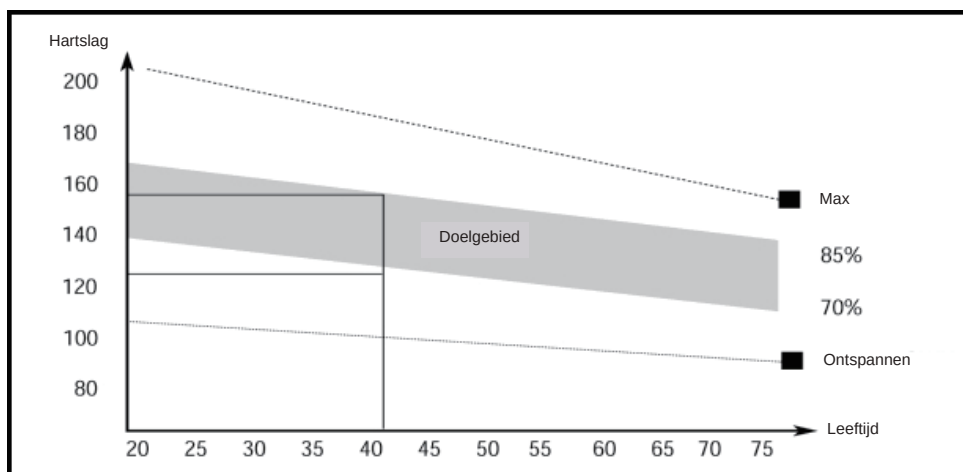
1. Opwarmfase

Deze fase helpt de bloedstroom door het lichaam op gang te brengen, waardoor de spieren normaal kunnen werken. Het vermindert ook het risico op krampen en spierschade. Het wordt aanbevolen om enkele rekoefeningen te doen, zoals hieronder weergegeven. Elke rekoefening moet ongeveer 30 seconden worden volgehouden. Forceer of verrek uw spieren niet. Als u pijn voelt, stop dan onmiddellijk.



2. Trainingsfase

Dit is de fase waarin er inspanning wordt geleverd. Na regelmatige oefening worden de beenspieren soepeler. Het is erg belangrijk om gedurende het hele proces een stabiel ritme aan te houden. De bewegingssnelheid moet voldoende zijn om uw hartslag het doelgebied te laten bereiken dat in de onderstaande afbeelding wordt weergegeven.



Deze fase duurt minimaal 12 minuten, de meeste personen 15-20 minuten

3. Ontspanningsfase

Deze fase is bedoeld om uw cardiovasculaire systeem en spieren te ontspannen. Dit is een herhaling van een warming-upoefening, zoals het vertragen van uw ritme gedurende ongeveer 5 minuten. De rekoefening moet nu worden herhaald, vergeet niet om uw spieren niet te forceren of te verrekken in de rekoefening.

Als u gezonder wordt, moet u mogelijk langer en harder trainen. Het is verstandig om minimaal drie keer per week te trainen en indien mogelijk uw oefeningen gelijkmatig over de week te plannen.

4. Spieropbouw

Om spieren op de homtrainer te oefenen, moet u een vrij hoge weerstand instellen. Dit legt meer druk op de beenspieren en kan betekenen dat je niet zo lang kunt trainen als je denkt. Als u ook uw conditie wilt verbeteren, moet u uw trainingsschema wijzigen. Tijdens de opwarmings- en afkoelingsfase moet u zoals gewoonlijk trainen, maar aan het einde van de trainingsfase moet u de weerstand verhogen om uw benen harder te laten werken. U zult uw snelheid moeten verlagen om uw hartslag binnen de doelzone te houden.

Afvallen

De belangrijkste factor hierbij is de moeite die u erin steekt. Hoe harder u traint en hoe langer het duurt, hoe meer calorieën u verbrandt. In feite is het alsof u traint om uw fysieke conditie te verbeteren, maar het doel is anders.