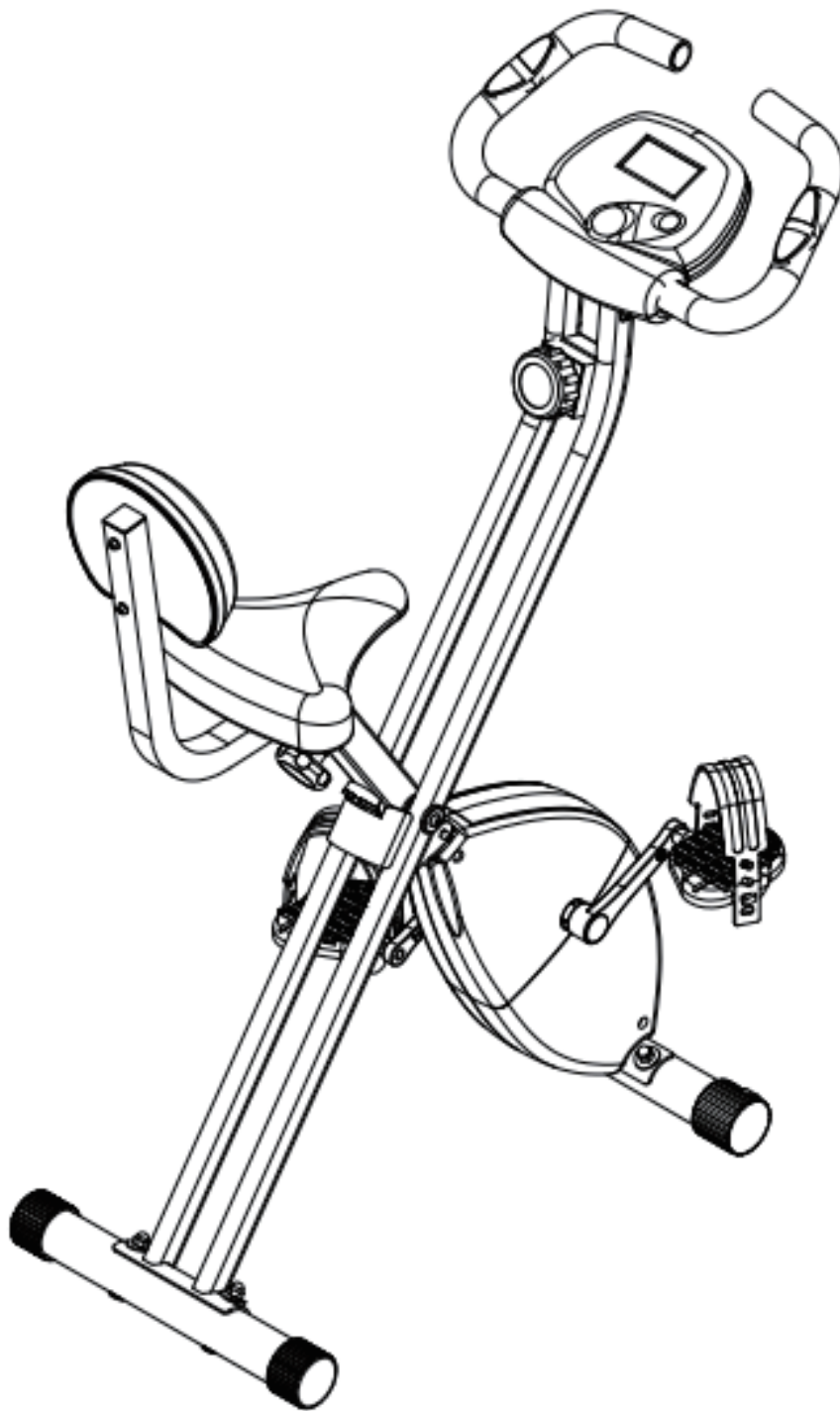


GEARSTONE

Manual for Home Exercise Bike (Simplified Version)



V2021.0.1

CONTENTS

English	01-13
German	14-27
French	28-41
Spanish	42-55
Italian	56-69
Dutch	70-83

Safety Instructions

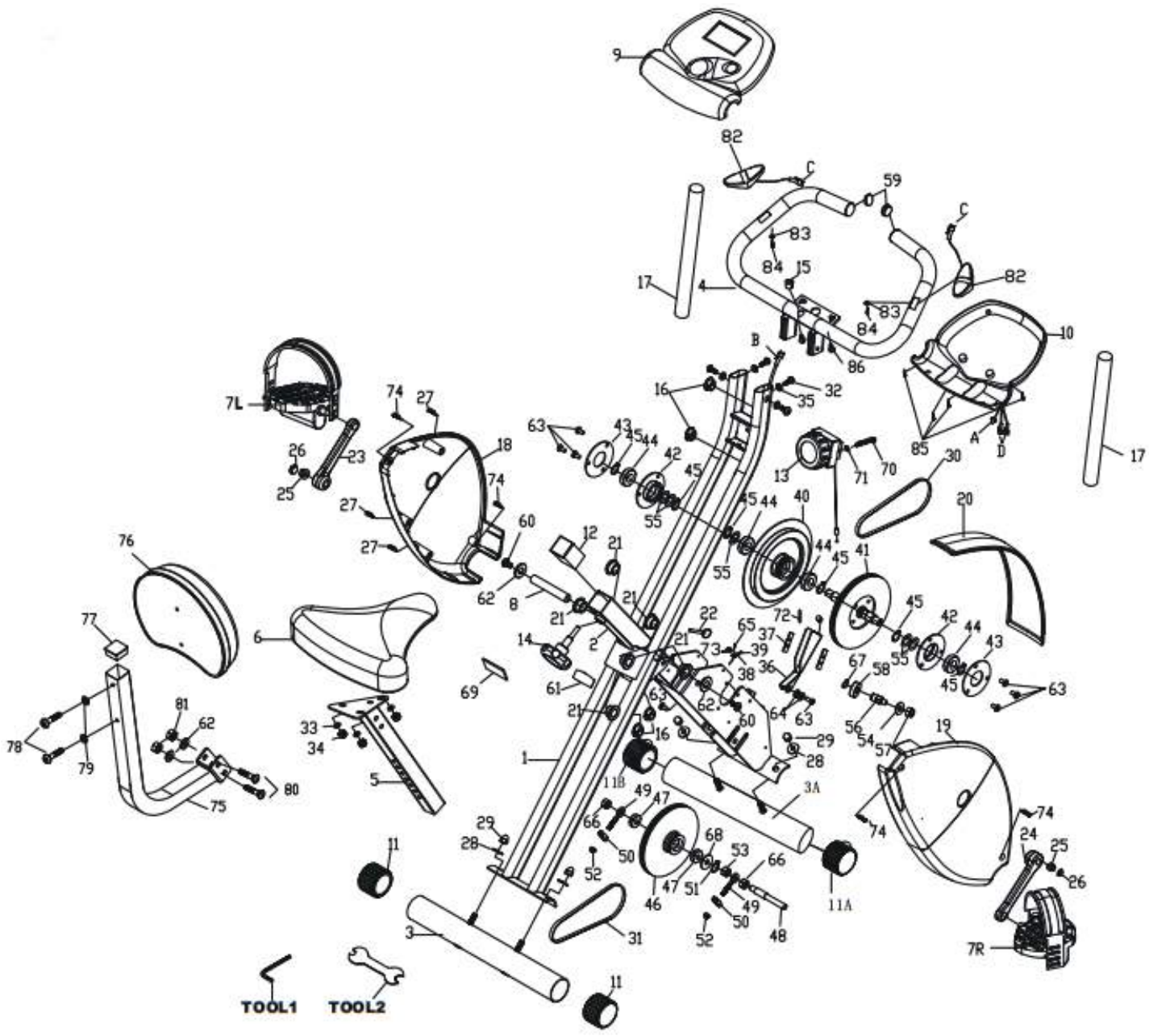
Please pay attention to the following matters before installing and using this exercise bike:

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 staining;
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 a maximum training volume for you (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 eating and resting for 40 minutes.

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 bike design can 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.

Product Diagram:

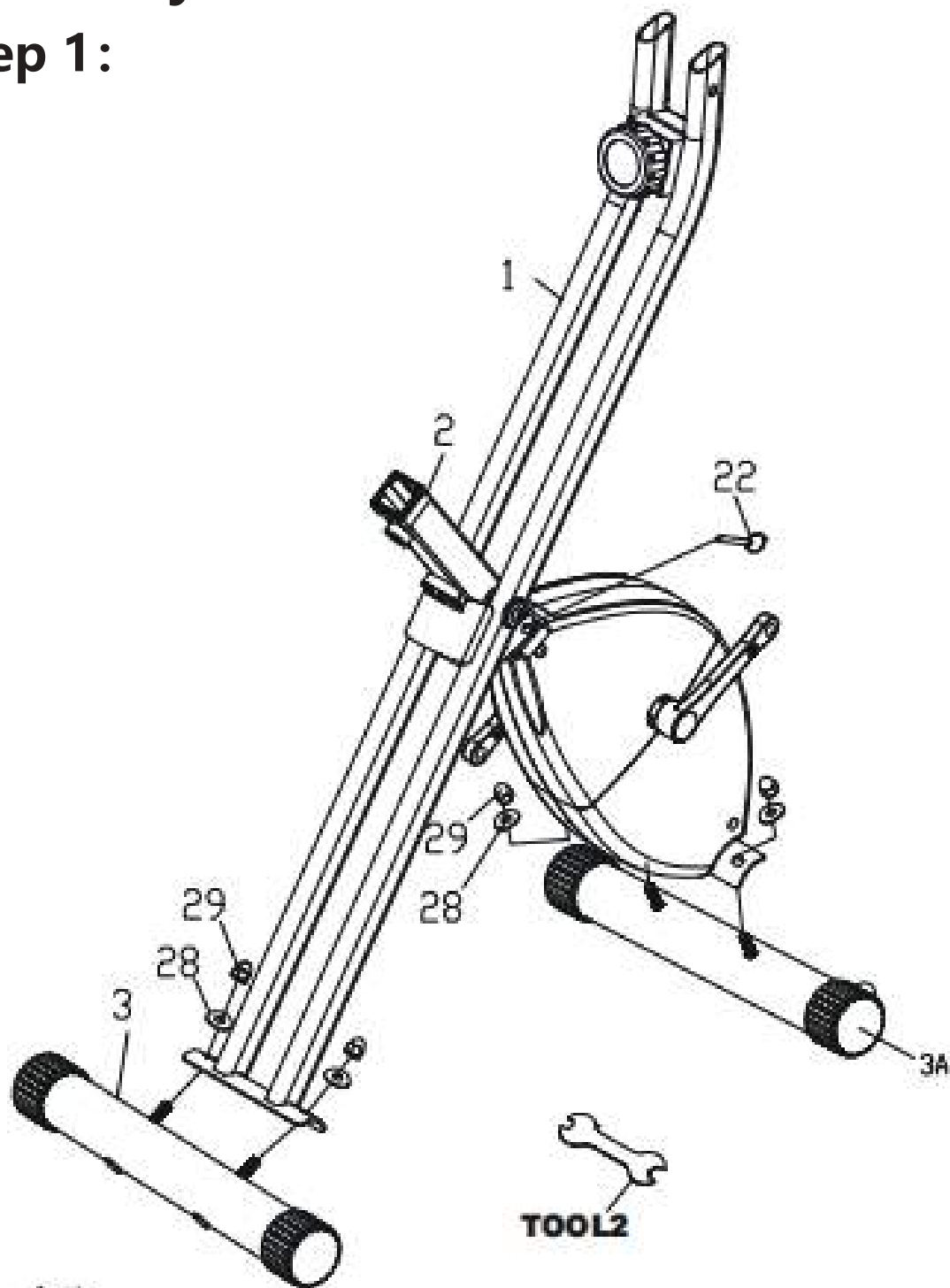


List of Parts

No.	Name	QTY	NO.	Name	QTY
1	Rear bracket assembly	1	42	Bearing seat	2
2	Front bracket assembly	1	43	Bearing cap	2
3	Rear foot tube assembly	1	44	Bearing	4
3A	Front foot tube assembly	1	45	Circlip for shaft	6
4	Front armrest assembly	1	46	Driven wheel	1
5	Seat cushion adjustment tube assembly	1	47	Bearing	2
6	Seat cushion	1	48	Driven shaft	1
7L	Pedal (left)	1	49	Tension bolt	2
7R	Pedal (right)	1	50	Tension bolt U-shaped baffle	2
8	Axis of rotation	1	51	Circlip for shaft	1
9	Electronic watch cover	1	52	Locknut	2
10	Electronic watch lower cover	1	53	Hex nuts	1
11	Round pipe outer plug	2	54	Increase flat pad	1
11A	Front foot right plug assembly	1	55	Wave pad	5
11B	Left front foot plug assembly	1	56	Pinch roller shaft	1
12	Bushing between pipes	1	57	Locknut	1
13	8-level adjustment	1	58	Bearing	1
14	Tighten the bolts	1	59	Round pipe inner plug	2
15	Line plug-2	1	60	Pan Head Hexagon Bolt	2
16	Thread plug	4	61	Cushion	1
17	Sponge grip	2	62	Enlarged flat pad	4
18	Left protective cover	1	63	Cross pan head screws	8
19	Right protective cover	1	64	Muffler pad	2
20	Middle protective cover	1	65	head self-drilling and self-tapp	1
21	Plastic bushing	6	66	Hex nuts	2
22	Hanging ring latch	1	67	Circlip for shaft	1
23	Left crank	1	68	Plastic spacer	1
24	Right crank	1	69	EVA pad	1
25	Hexagon nuts with flange	2	70	Phillips pan head screws	1
26	Crank cover	2	71	Enlarged flat pad	1
27	Phillips pan head tapping screws	3	72	Spring	1
28	Enlarged arc gasket	4	73	Flat pad	2
29	Cap nut	4	74	head self-drilling and self-tapp	4
30	Belt	1	75	Cushion connecting pipe	1
31	Belt	1	76	Back pad	1
32	Pan Head Hexagon Bolt	4	77	Square tube plug	1
33	Flat pad	3	78	Pan Head Hexagon Bolt	2
34	Locknut	3	79	Spring cushion	2
35	Spring cushion	4	80	Pan head square neck bolts	2
36	Magnet holder	1	81	Locknut	2
37	Magnet	6	82	Pulse seat	2
38	Sensor	1	83	Flat pad	2
39	Sensor mount	1	84	Cross pan head tapping screws	2
40	Cast iron wheel side magnet	1	85	Cross tapping screws	4
41	Belt pulley assembly	1	86	Cross pan head bolt	2

Assembly instructions

Step 1:

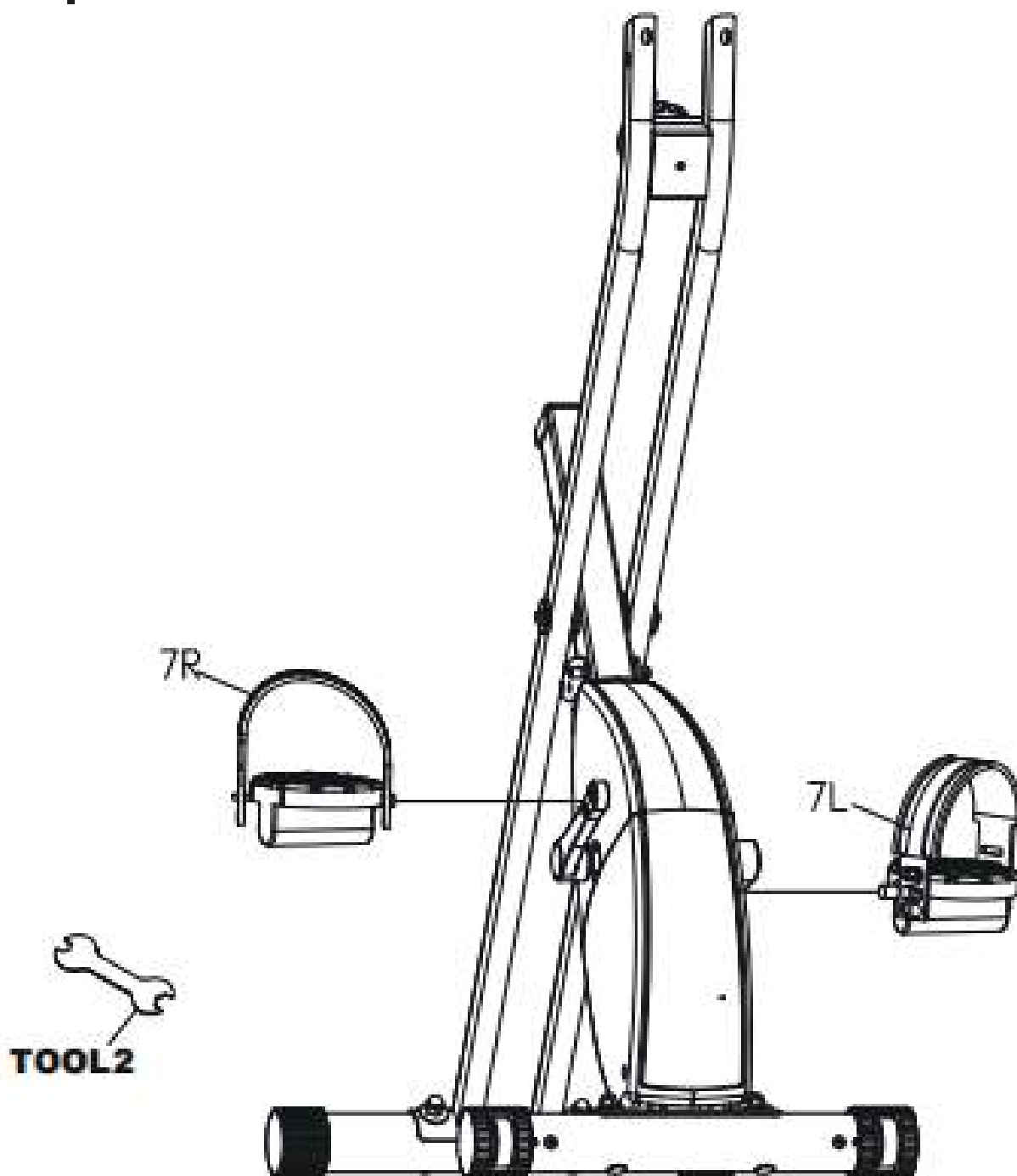


1: Fix the front bracket (1) and the rear bracket (2) with the hanging ring pin (22).

2: Use TOOL2 to lock the front leg tube (3A) with the cap nut (29) arc washer (28) on the front bracket (2).

3: Use TOOL2 to lock the rear leg tube (3) with the cap nut (29) arc washer (28) on the rear bracket (1).

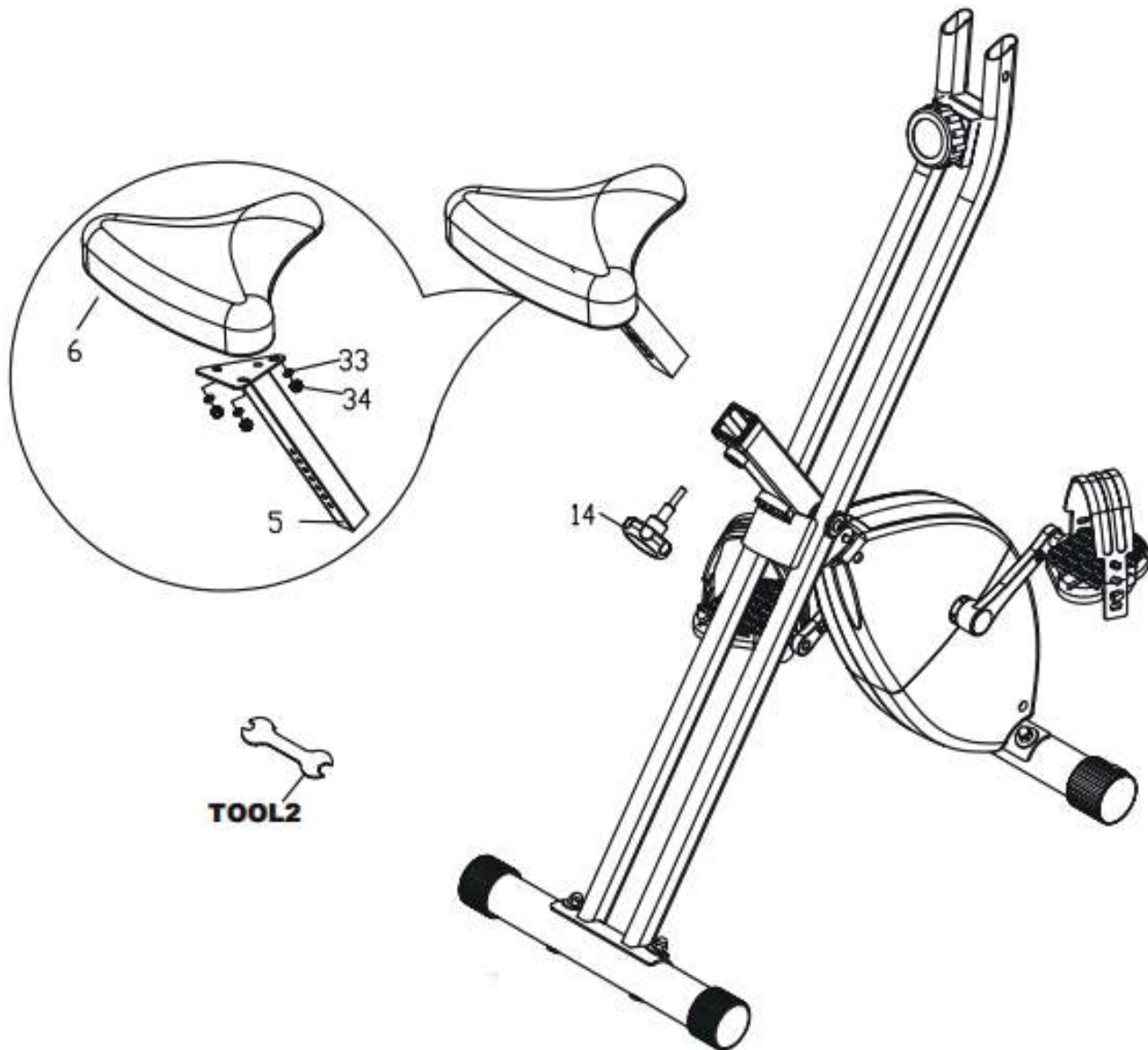
Step 2:



- 1: Use T00L2 to screw the left pedal (7L) into the left crank
- 2: Use T00L2 to screw the right foot (7R) into the right crank

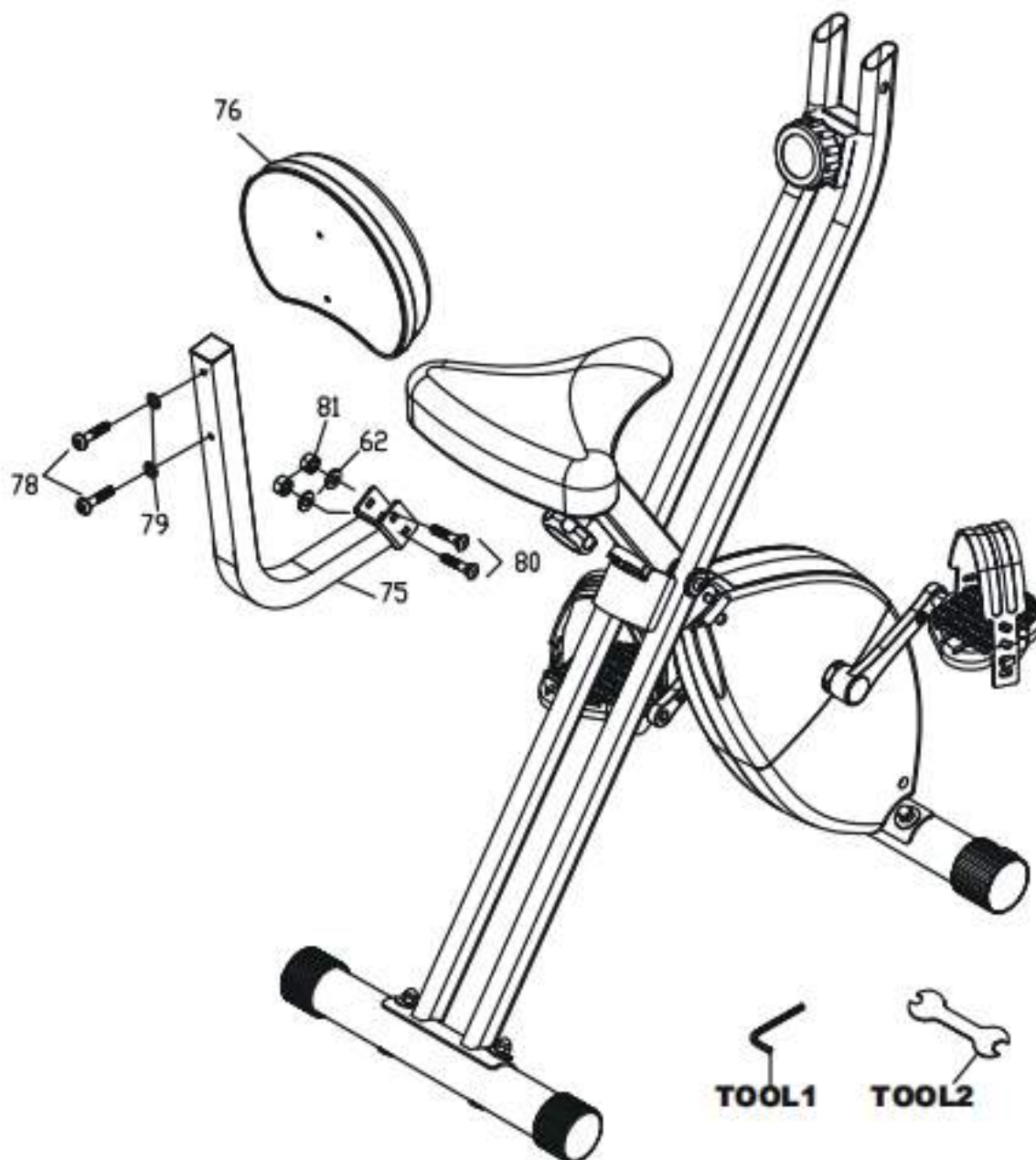
Note: Please pay attention to the direction when tightening.

Step 3:



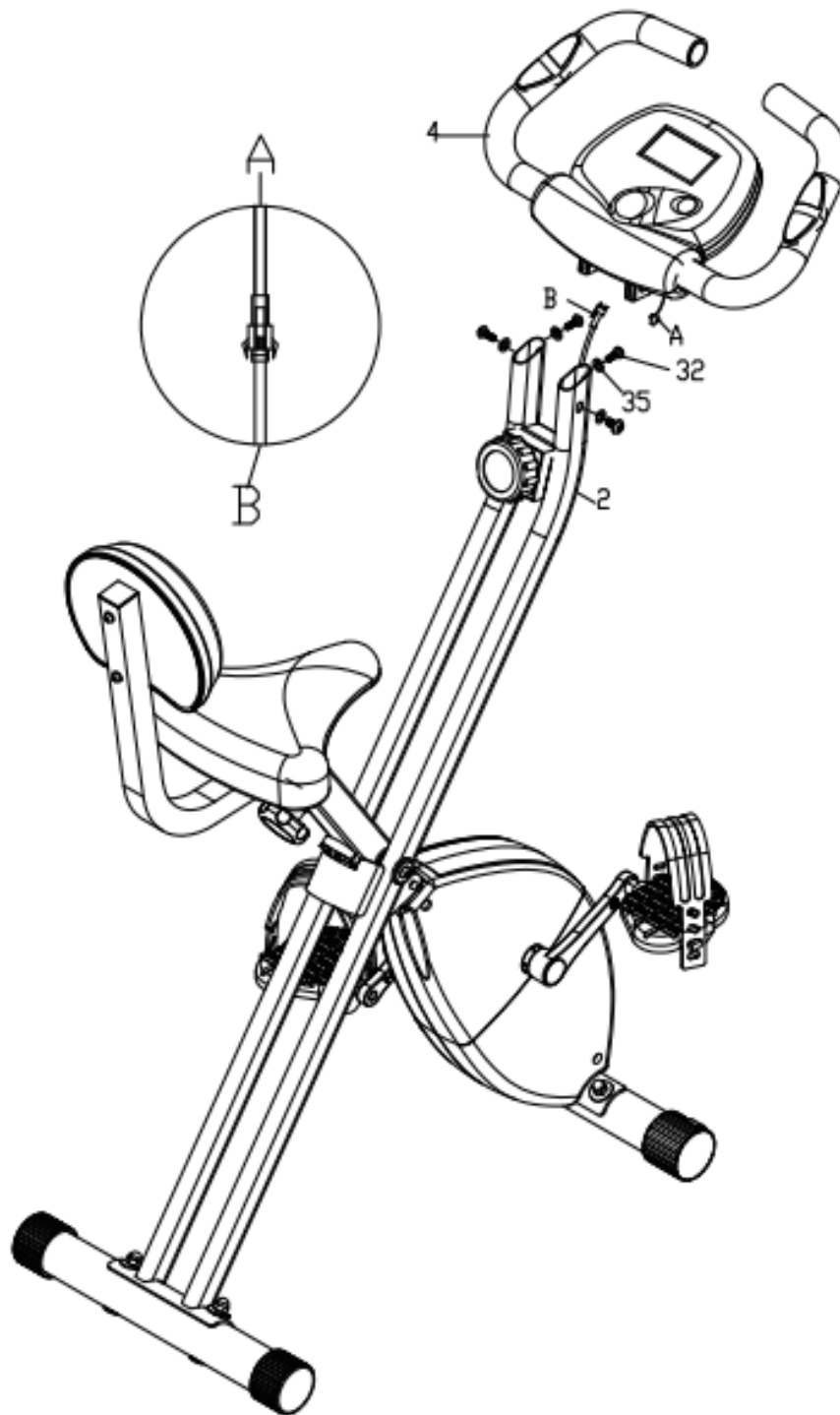
- 1: Use TOOL2 to fix the seat cushion (6) with the lock nut (34) and the gasket (33) to the seat cushion tube (5).
- 2: Insert the locked seat tube (5) into the front bracket (1), and fix it with the tightening bolt (14).

Step 4:



- 1: Use TOOL2 to fix the back cushion (76) with the pan-head hexagon socket bolt (78) and the spring washer (79) to the back cushion fixing tube (75). To
- 2: Use TOOL1 to fix the locked cushion connecting tube (75) with the flat washer (62) lock nut (81) enlarged by the pan-head square neck bolt (80) to the seat cushion tube (5).

Step 5:



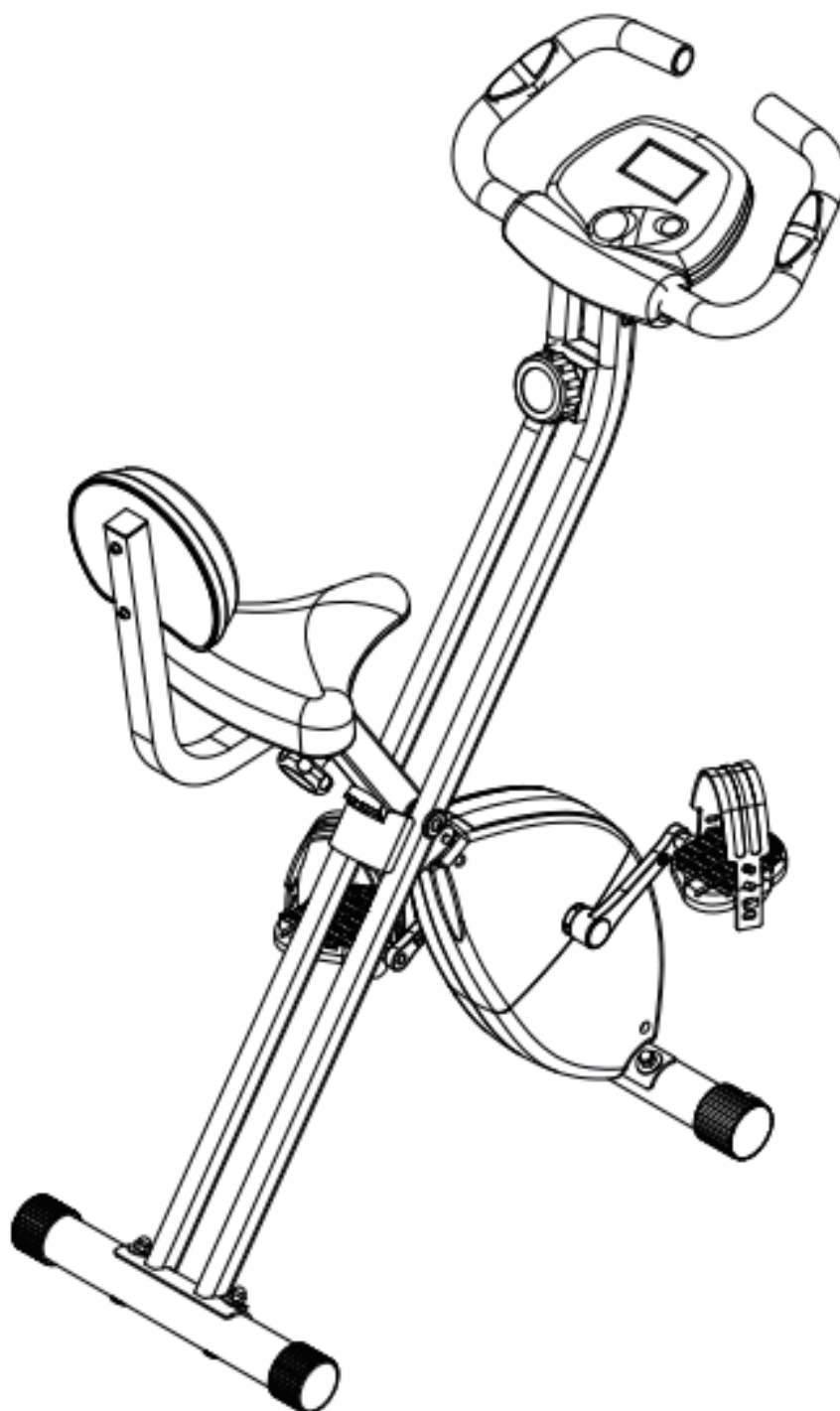
- 1: Use T00L1 to lock the front armrest assembly (4) with the pan head hexagon socket bolt (32) and the spring washer (35) on the rear bracket (1).
- 2: Connect the induction wire (A-B) of the electronic watch as shown in the figure.

Assembled Show:

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 COMPUTER INSTRUCTION MANUAL

FUNCTIONAL BUTTON:

MODE/RESET – Push down to select functions.

– 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:

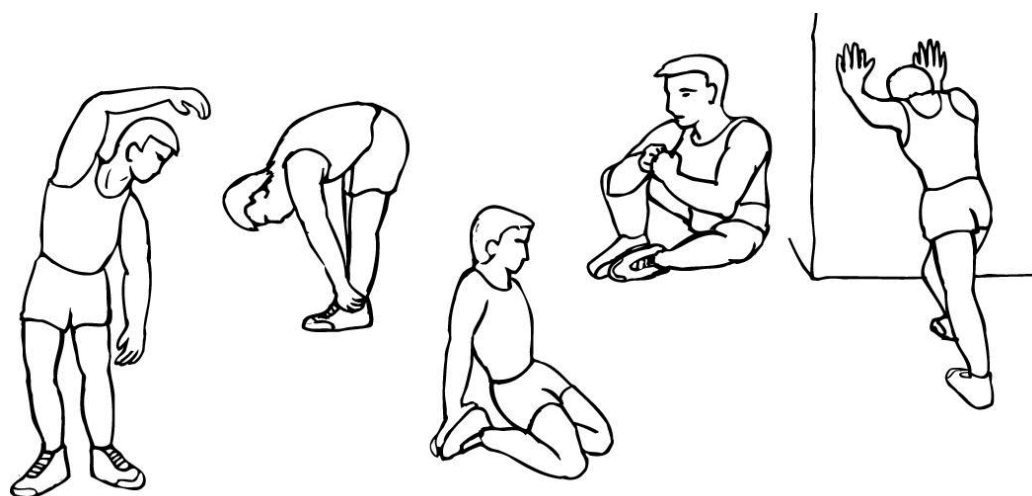
Function	Auto scan	6 secs/per
	Time	0:00~99:59'
	Speed	0.0~999.9 KM/H (MILE/H)
	Distance	0.00~999.9 KM (MILE)
	Calories	0.0~999.9 CAL
	Total distance	0.0~9999 KM (MILE)
	Heart rate	40~240 BPM
Battery Type	2pcs of SIZE –AAA or UM –4	
Working room temperature	0°C ~ +40°C	
Storage room temperature	-10°C ~ +60°C	

Exercise instructions:

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.

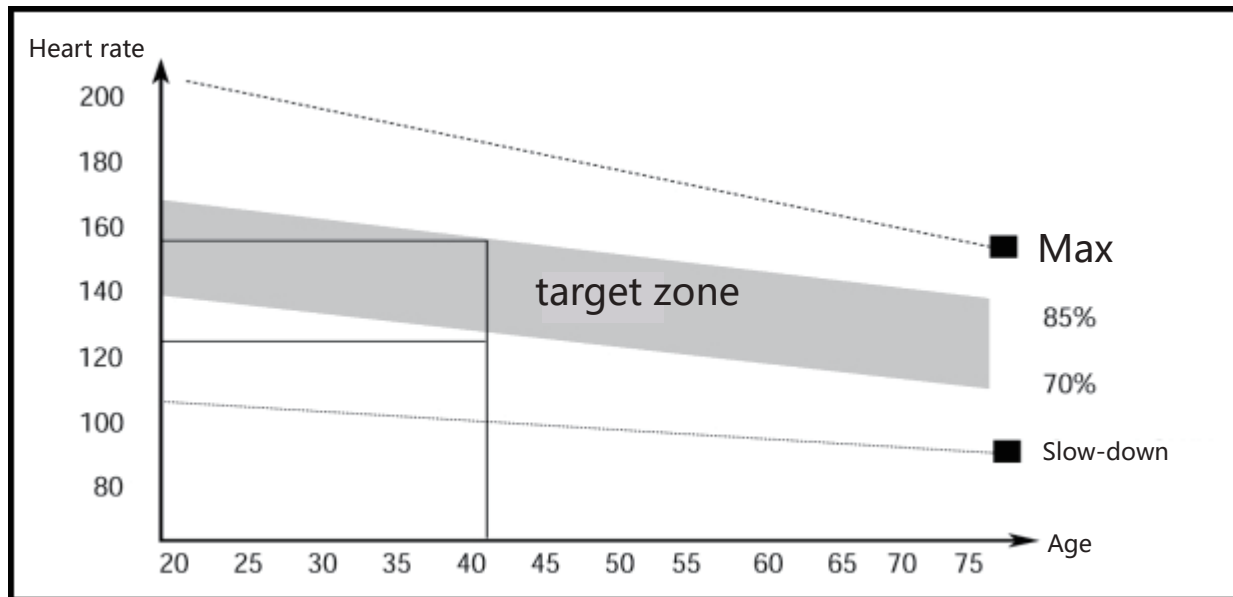
1. Warm-up phase

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 phase

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 exercise phase

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 Shaping

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.

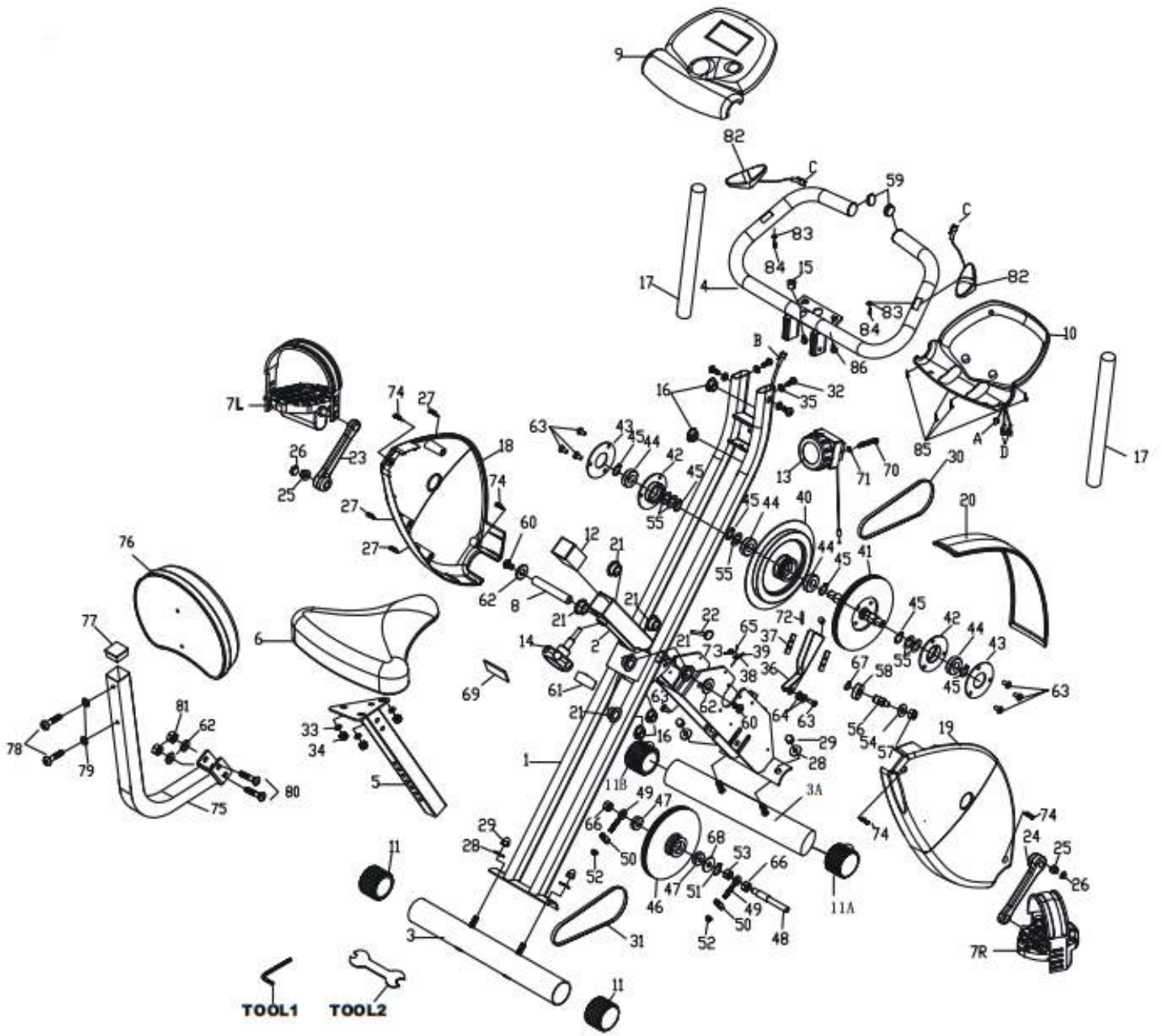
German

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. Auch, nach jeder Übung, stellen Sie sicher, dass Sie den Schweiß, der auf das Gerät fällt, 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: Dieses Gerät kann nicht für therapeutische Schulungen 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. Dieses Gerät ist entworfen, um den Widerstand einzustellen, um 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:

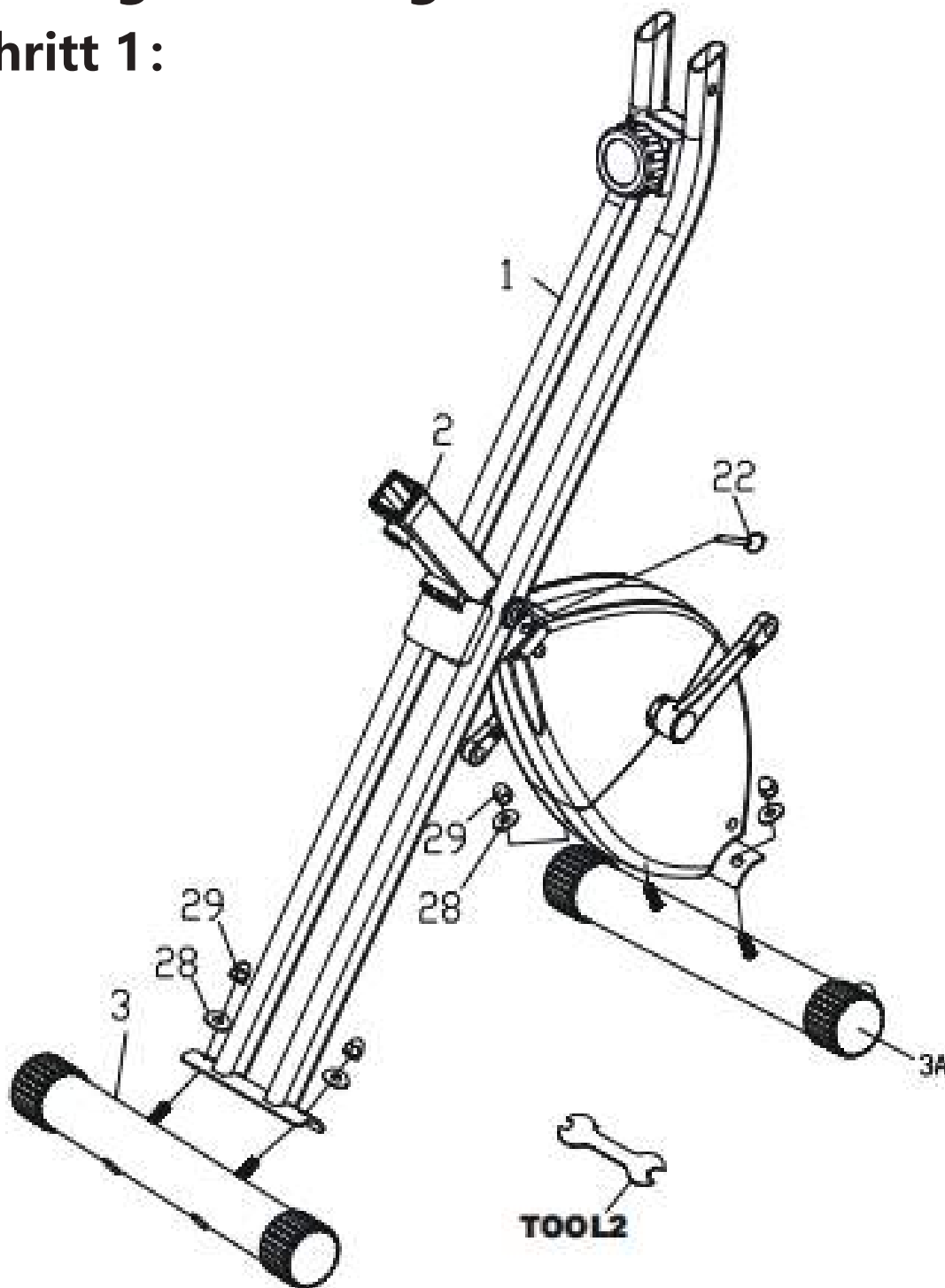


List of Parts

Seriennummer	Namen	Einige	Seriennummer	Namen	Einige
1	Einechterste Halterung	1	42	Lagersitz	2
2	Veard Halterung	1	43	Lagerhaube	2
3	Einchterpoot	1	44	Niedriger	4
3A	Voorpoot	1	45	Verriegelungsring für Achse	6
4	Frontarmlehne	1	46	Antriebsrad	1
5	Montagerohr zur Einstellung des Sitzkissens	1	47	Niedriger	2
6	Sattel	1	48	ZurAntriebsachse	1
7L	Pedal (links)	1	49	Befestigungsschraube	2
7R	Pedal (rechts)	1	50	Zugbolzen U-förmiger Schuss	2
8	Rotationsachse	1	51	Verriegelungsring für Achse	1
9	Elektronisches Messgerät	1	52	Kautionsmutter	2
10	Unter Klappe des elektronischen Messgeräts	1	53	Sechskantmutter	1
11	Außenstecker des Rundrohres	2	54	Flachring	1
11A	Rechter Stecker Montage Vorderfuß	1	55	Bogenring	5
11B	Vordere linke oet Unterstüztung	1	56	Pinch-Rollenwelle	1
12	Durchsatz zwischen Rohren	1	57	Kautionsmutter	1
13	Feinabstimmung bei acht Geschwindigkeiten	1	58	Niedriger	1
14	Befestigungsschraube	1	59	Innenstecker des Rundrohres	2
15	Linie Plug-2	1	60	Kopf Sechseck Bolt	2
16	Gewindestecker	4	61	Küsse	1
17	Schwammgriff	2	62	Flachring	4
18	Linke Wache	1	63	Phillips Linsenkopfschraube	8
19	Rechter Wächter	1	64	Stummkissen	2
20	Mittlere Schutzhülle	1	65	<small>Selbstbohrend und selbstschneidendes Schroef mit kreuzförmigem Kopf</small>	1
21	Kunststoffkanister	6	66	Sechskantmutter	2
22	Hängender Ringverschluss	1	67	Verriegelungsring für Achse	1
23	Linke Kurbel	1	68	Kunststoff-Abstandsraum	1
24	Rechte Kurbel	1	69	EVA-Pfad	1
25	Sechskantmutter mit Flansch	2	70	Phillips Linsenkopfschrauben	1
26	Kurbeldeckel	2	71	Flachring	1
27	Phillips selbstschneidende Schrauben mit Linsenkopf	3	72	Frühling	1
28	Vergrößerte Lichtbogendichtung	4	73	Platte Ring	2
29	Kappenmutter	4	74	<small>Selbstbohrende und selbstschneidende Schrauben mit kreuzförmigem Kopf</small>	4
30	Gürtel	1	75	Kissen-Verbindungsrohr	1
31	Gürtel	1	76	Rückenunterstützung	1
32	Kopf Sechseck Bolt	4	77	Quadratischer Rohrstecker	1
33	Flachzum Klingeln	3	78	Kopf Sechseck Bolt	2
34	Kautionsmutter	3	79	Ring mit Feder	2
35	Ring mit Feder	4	80	Kugelbolzen mit quadratischem Hals	2
36	Magnethalter	1	81	Kautionsmutter	2
37	M-Magnet	6	82	Herzfrequenzstuhl	2
38	Sensor	1	83	Platte Ring	2
39	Sensorbefestigung	1	84	<small>Phillips selbstschneidende Schrauben mit Linsenkopf</small>	2
40	Magnet auf Derradseite aus Gusseisen	1	85	<small>Phillips selbstschneidende Schrauben</small>	4
41	Riemenscheibenmontage	1	86	Cross-Bulb-Kopfschrauben	2

Montageanleitung

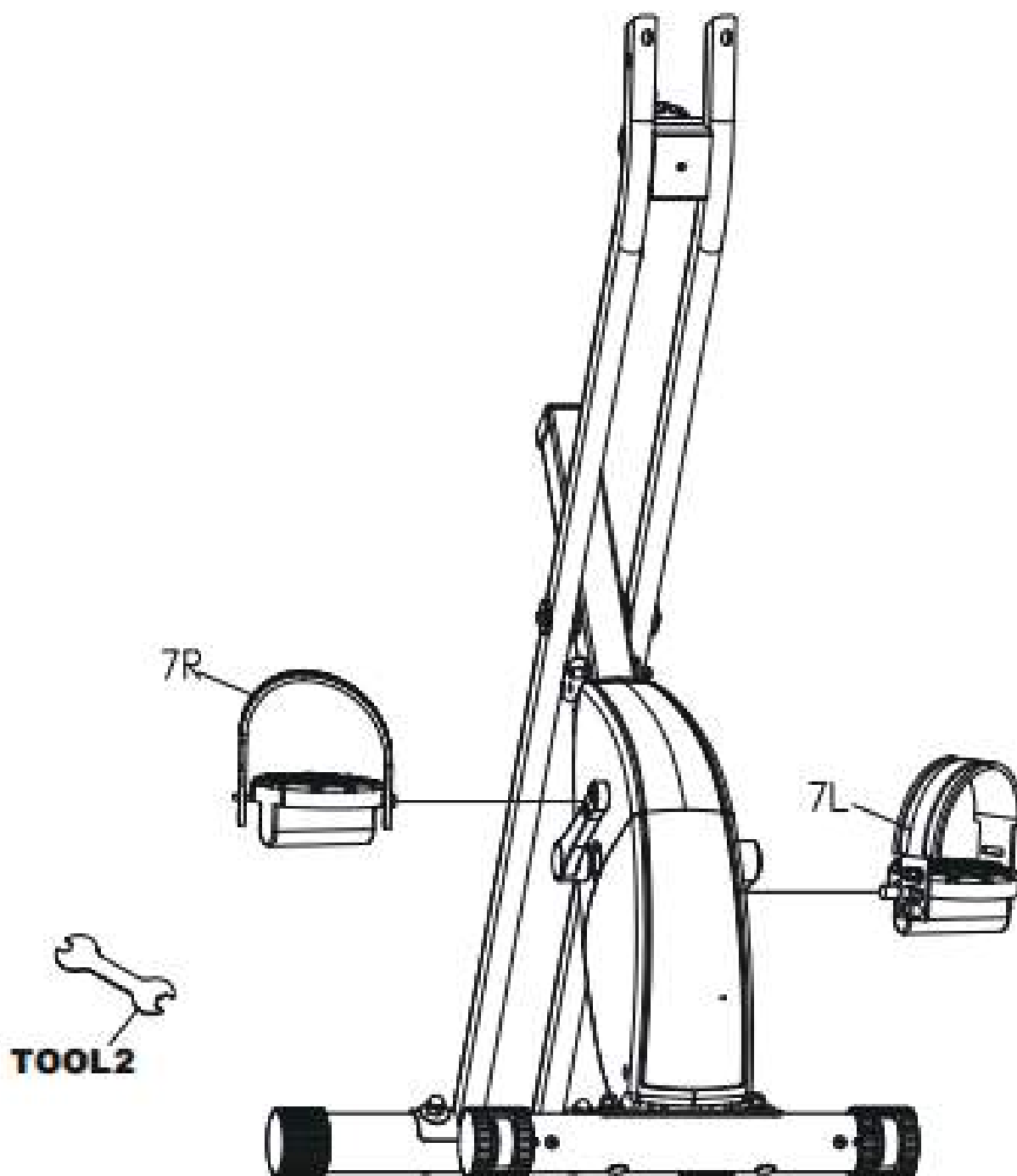
Schritt 1:



1: Befestigen Sie die vordere Halterung (1) und die hintere Halterung (2) mit dem Aufhängungsringstift (22)

2: Verwenden Sie TOOL#2, um das Vorderbeinrohr (3A) mit der Kappenmutter (29) und dem Lichtbogenring (28) an der vorderen Halterung (2) 3 zu verriegeln: Verwenden Sie TOOLS #2, um das hintere Beinrohr (3) zusammen mit der Kappenmutter (29) und der Lichtbogendichtung (28) an der hinteren Halterung (1) zu befestigen.

Schritt 2:

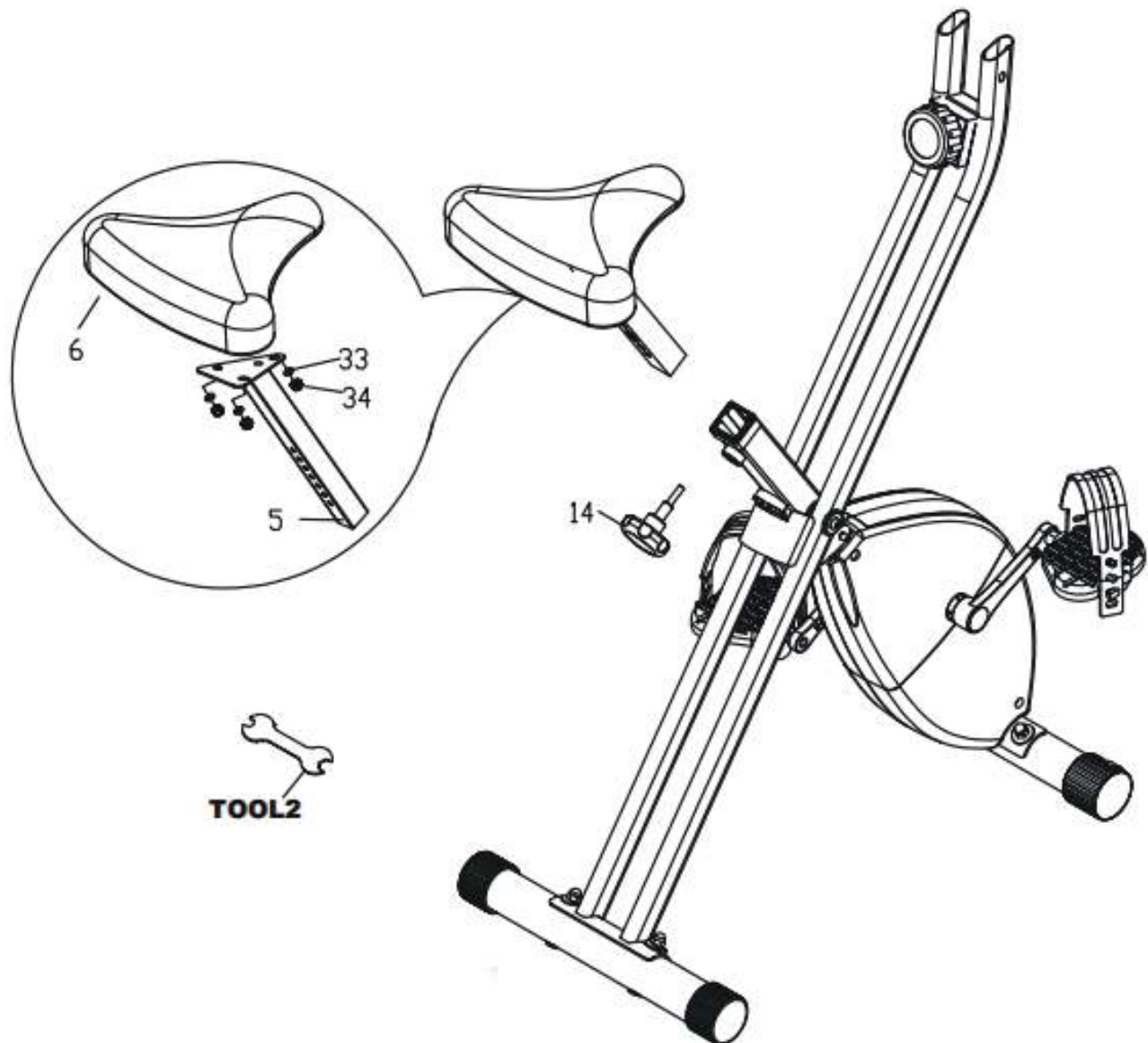


1: Verwenden Sie TOOLS #2 das linke Pedal (7L) in die linke Kurbel zu drehen

2: Verwenden Sie TOOLS, um #2 rechten Pedal (7R) in der rechten Kurbel zu drehen

Hinweis: Achten Sie beim Abbiegen auf die Richtung.

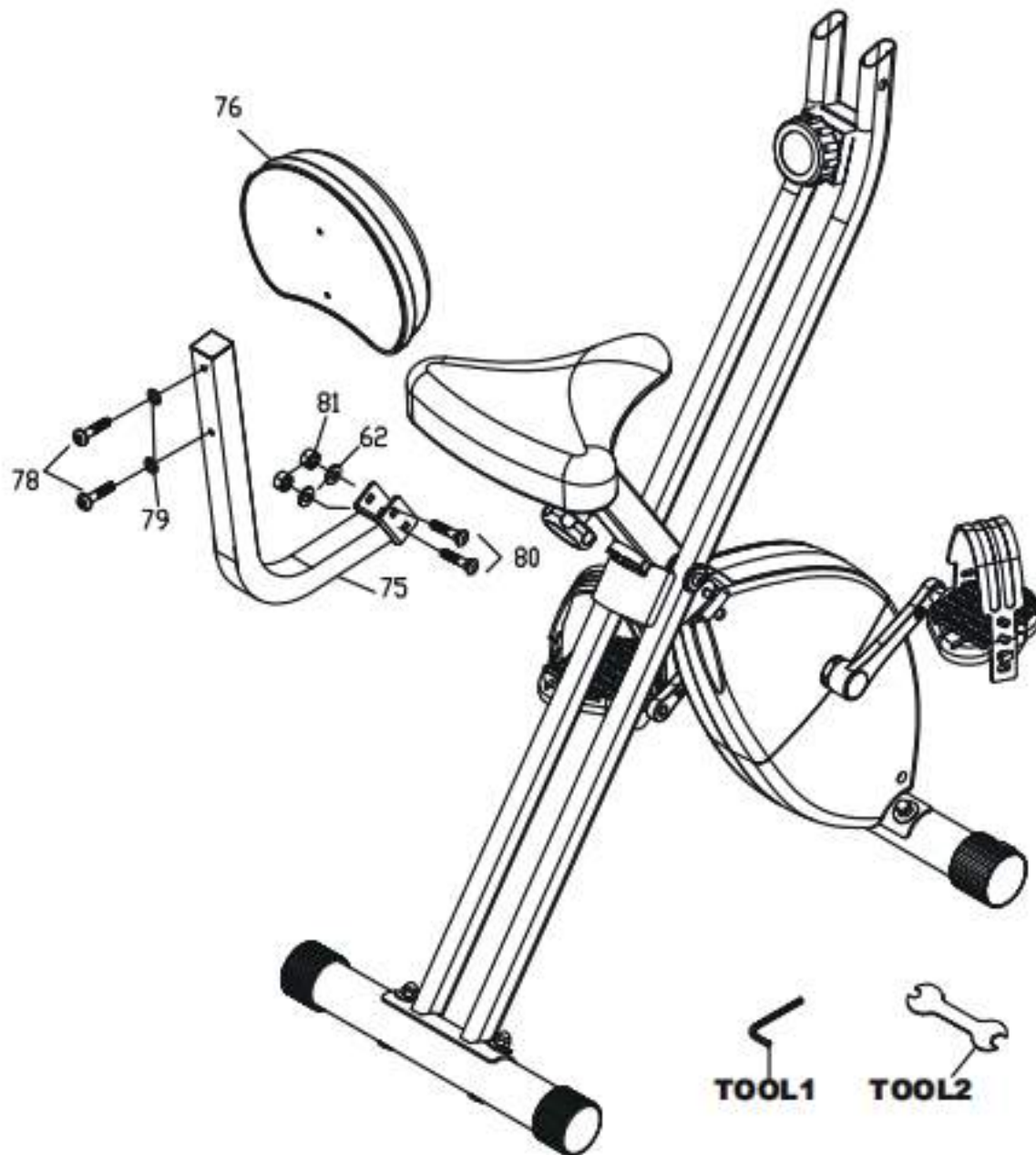
Schritt 3:



1: Befestigen Sie #2 das Sitzkissen (6) mit der Verriegelungsmutter (34) und Dichtung (33) am Sitzkissenrohr mit TOOLS (6).

2: Setzen Sie das verriegelte Sitzrohr ((5)) in die vordere Halterung (1) ein und befestigen Sie es mit dem Spannbolzen (14).

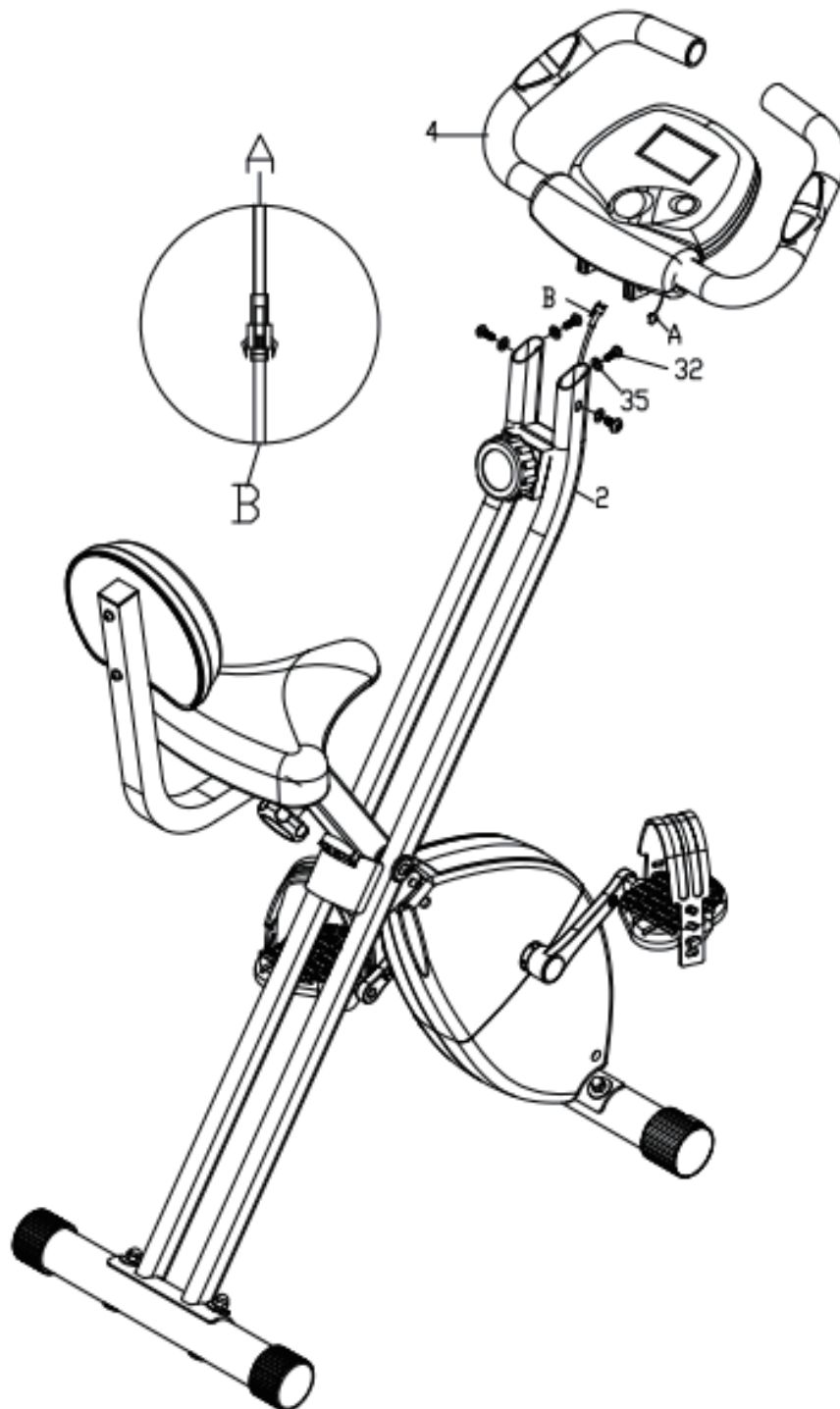
Schritt 4:



1: Verwenden Sie TOOLS #2, um das Rückenkissen (76) mit dem flachen Kopfbolzen (78) und dem Federring (79) am Hinterkissenaufsatzrohr(75) zu befestigen.

2: Verwenden Sie TOOLS #1, um das verriegelte Verbindungsrohr des Kissens (75) mit dem quadratischen Zylinderkopfbolzen (80), dem Flachring (62) und der Verriegelungsmutter (81) am Kissenrohr (5) zu befestigen.

Schritt 5:



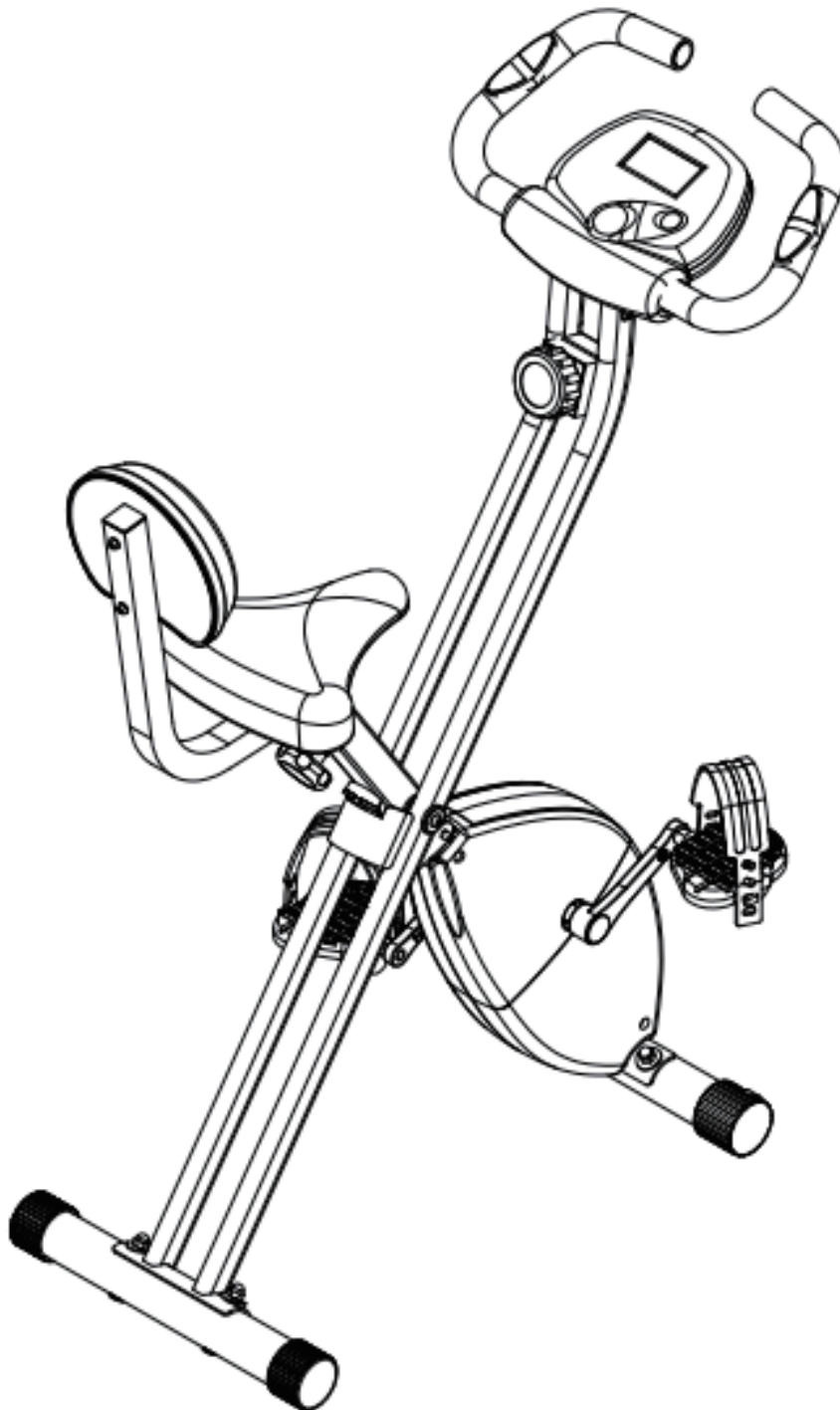
- 1: Verwenden Sie TOOLS #1, um die vordere Armlehne (4) mit einer Alle-Schraube (32) und einem Federring (35) an der hinteren Halterung (1) zu verriegeln
- 2: Wie in der Abbildung gezeigt, verbinden Sie die Induktionslinie des elektronischen Messgeräts (A-B)

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 Zusagen vollständig gesperrt sind.



Bedienungsanleitung elektronisches Messgerät

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 elektronische Messgerät zeigt kontinuierlich alle 6 Sekunden 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:

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.

SPECIFICATIONS:

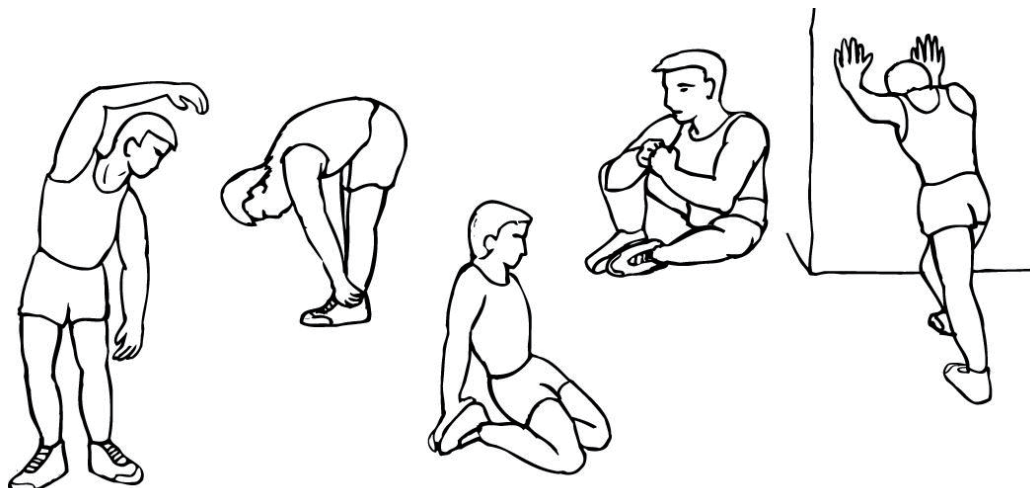
Funktion	Auto-Scan	Alle 6 Sekunden
	Zeit	0:00'~99:59'
	Geschwindigkeit	0.0~999.9 KM/H (MILE/H)
	Distanz	0,00€999,9 KM(MIJL)
	Kalorien	0.0~999.9 CAL
	Gesamtentfernung	0,0 bis 9999 KM(MIJL)
	Herzfrequenz	40~240 BPM
Batterietyp	2 Stück –AAA oder UM –4	
Betriebstemperatur	0°C ~ +40°C	
Lagertemperatur	-10°C ~ +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.

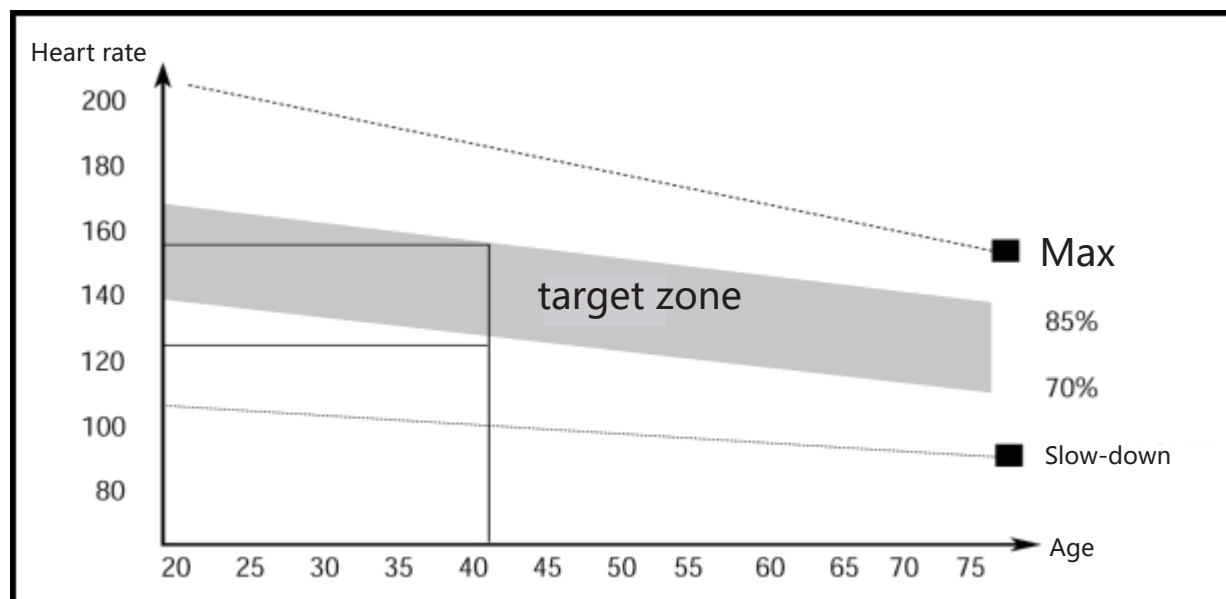
1. Aufwärmphase

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.



2. 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 Menschen 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 Verlangsamens Ihres Rhythmus für ca. 5 Minuten. Die Dehnübung sollte nun wiederholt werden, denken Sie daran, Ihre Muskeln bei der Dehnübung nicht zu zwingen oder zu dehnen.

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 homtrainer 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.

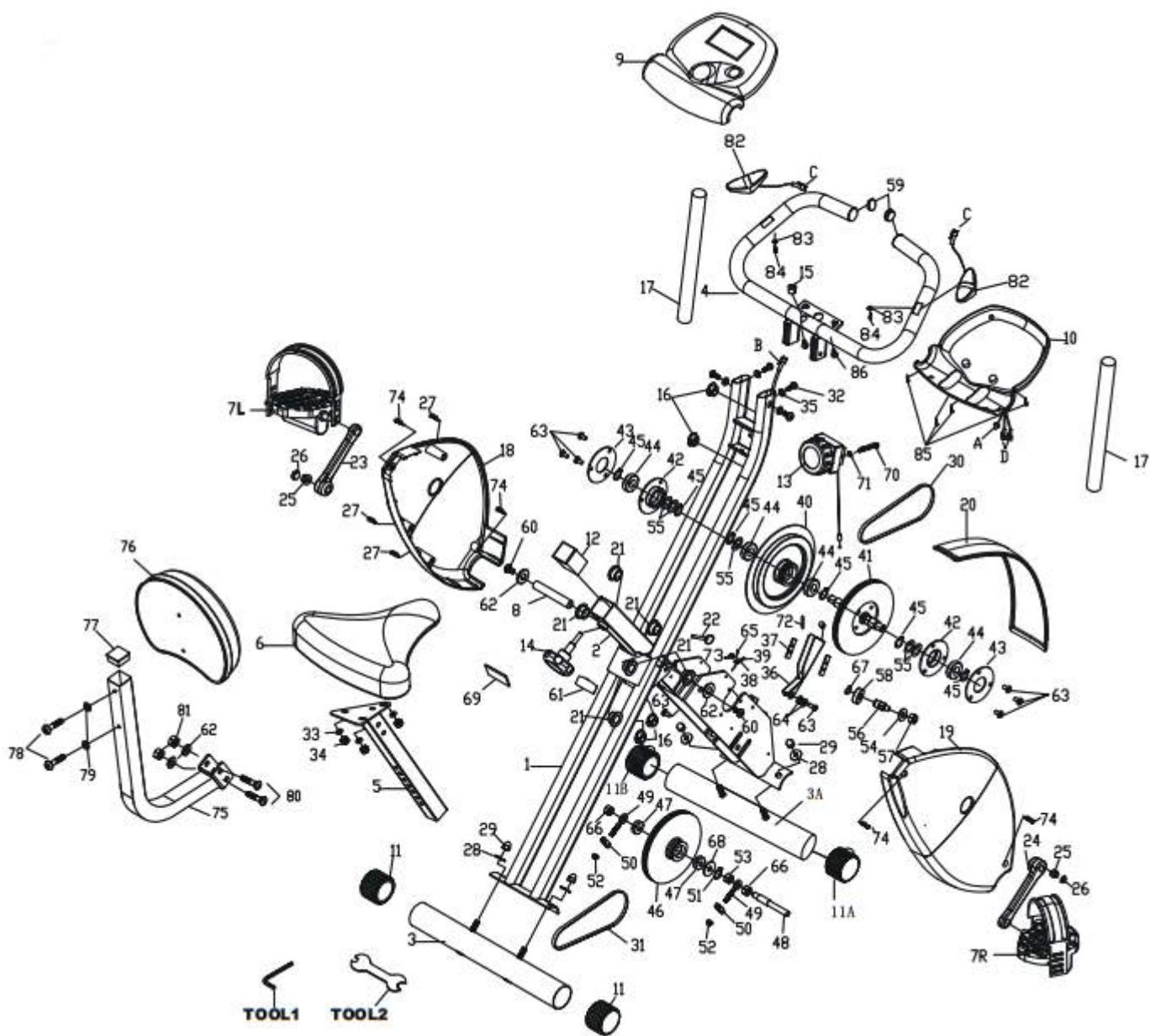
French

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 taches;
5. Avant de faire de l'exercice, 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 définira un volume d'entraînement maximal pour vous (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 avoir mangé et reposé pendant 40 minutes.
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 conception de vélo peut 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 pas dépasser 100 kg.

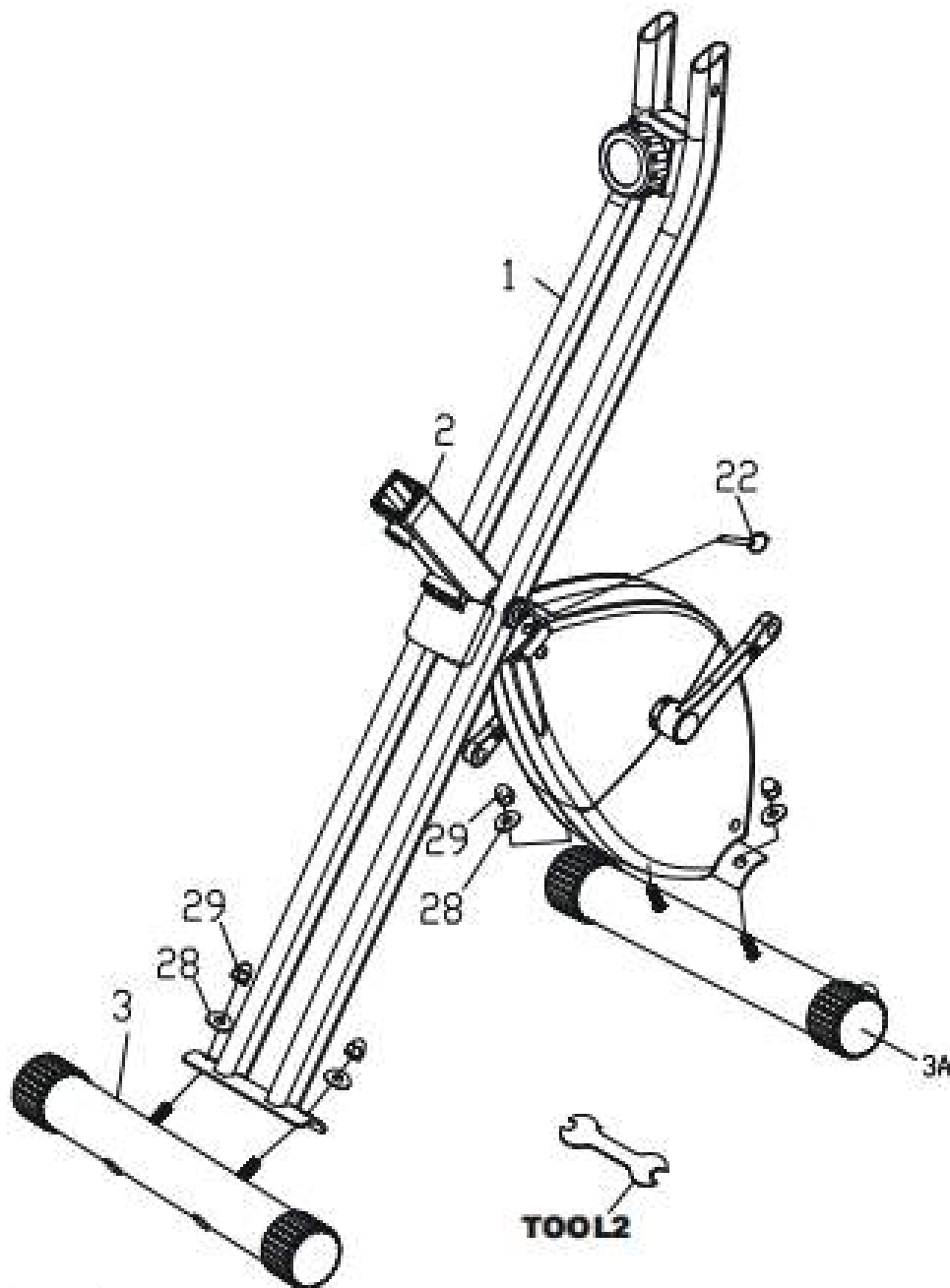
Diagramme de produit:



NO.	nom	quantité	NO.	nom	quantité
1	Assemblage du support arrière	1	42	Siège de roulement	2
2	Assemblage du support avant	1	43	Capuchon de roulement	2
3	Assemblage du tube de pied arrière	1	44	Circlip pour arbre	4
3A	Ensemble de tube de pied avant	1	45	Palier	6
4	Accoudoir avant	1	46	Roue entraînée	1
5	Ensemble de tube de réglage du coussin de siège	1	47	Palier	2
6	selle	1	48	Arbre entraîné	1
7L (7L)	Pédale (gauche)	1	49	Boulon de tension	2
7R (7R)	Pédale (droite)	1	50	Boulon de tension déflecteur en forme de U	2
8	Axe de rotation	1	51	Circlip pour arbre	1
9	Compteur électronique	1	52	Contre-écrou	2
10	Couvercle inférieur de la montre électronique	1	53	Écrous hexagonaux	1
11	Bouchon extérieur de tuyau rond	2	54	Augmenter le coussin plat	1
11A(A)	Ensemble de prise de pied avant droit	1	55	Wavepad	5
11B(B)	Ensemble de prise de pied avant gauche	1	56	Axe du rouleau presseur	1
12	Traversée entre les tuyaux	1	57	Contre-écrou	1
13	Réglage à 8 niveaux	1	58	Palier	1
14	Serrez les boulons	1	59	Bouchon intérieur de tuyau rond	2
15	Fiche de ligne-2	1	60	Boulon hexagonal à tête cylindrique	2
16	Prise de fil	4	61	Coussin	1
17	Poignée d' éponge	2	62	Coussin plat élargi	4
18	Capot de protection gauche	1	63	Vis à tête cylindrique cruciforme	8
19	Capot de protection droit	1	64	Coussin de silencieux	2
20	Housse de protection centrale	1	65	Vis autoperceuses à tête cylindrique transversale	1
21	Douille en plastique	6	66	Écrou hexagone	2
22	Loquet à anneau suspendu	1	67	Circlip pour arbre	1
23	Manivelle gauche	1	68	Entretoise en plastique	1
24	Manivelle droite	1	69	Coussin EVA	1
25	Écrous hexagonaux avec bride	2	70	Vis à tête cylindrique Phillips	1
26	Couvercle de manivelle	2	71	ACoussin plat élargi	1
27	Vis autotaraudeuses à tête cylindrique Phillips	3	72	Printemps	1
28	Joint d' arc agrandi	4	73	Coussin plat	2
29	Écrou de chapeau	4	74	Vis autoperceuses à tête cylindrique transversale	4
30	ceinture	1	75	Assemblage de tuyaux de raccordement à coussin	1
31	ceinture	1	76	Coussin dorsal	1
32	Boulon hexagonal à tête cylindrique	4	77	Bouchon de tube carré	1
33	Coussin plat	3	78	Boulon hexagonal à tête cylindrique	2
34	Contre-écrou	3	79	Coussin à ressort	2
35	Coussin à ressort	4	80	Boulons à tête cylindrique carrée	2
36	Porte-aimant	1	81	Contre-écrou	2
37	Magnet	6	82	Siège Pulse	2
38	Capteur	1	83	Coussin plat	2
39	Support de capteur	1	84	Vis autotaraudeuses à tête cylindrique transversale	2
40	Aimant latéral de roue en fonte	1	85	Vis autotaraudeuses croisées	4
41	Montage de poulie	1	86	Boulon à tête cylindrique transversale	2

Instructions d' assemblage

Étape 1:

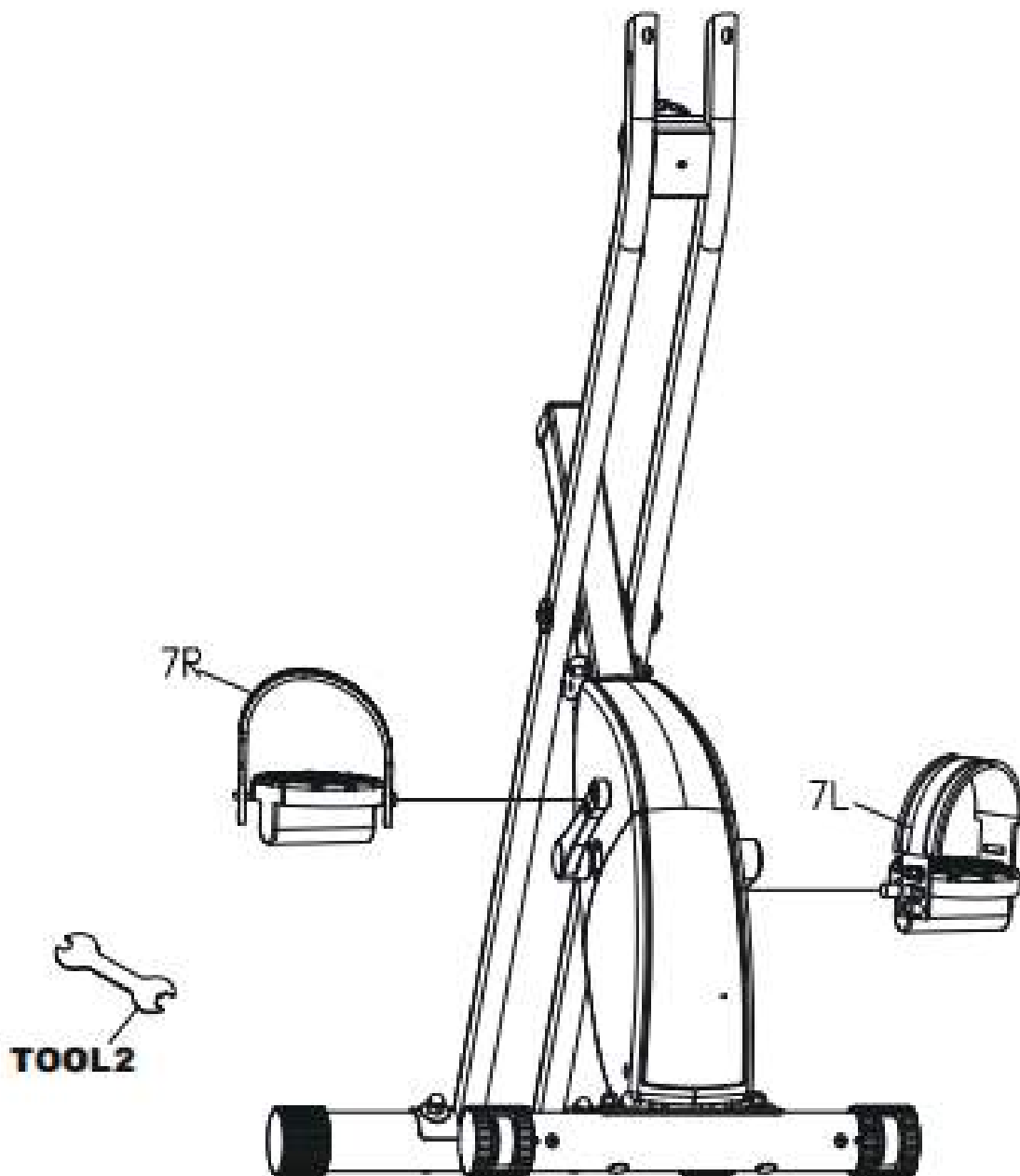


1: Fixez le support avant (1) et le support arrière (2) avec la goupille de suspension (22).

2: Utilisez T00L2 pour verrouiller le tube du pied avant (3A) avec l'écrou borgne (29) rondelle en arc (28) sur le support avant (2).

3: Utilisez T00L2 pour verrouiller le tube du pied arrière (3) avec l'écrou borgne (29) rondelle en arc (28) sur le support arrière (1).

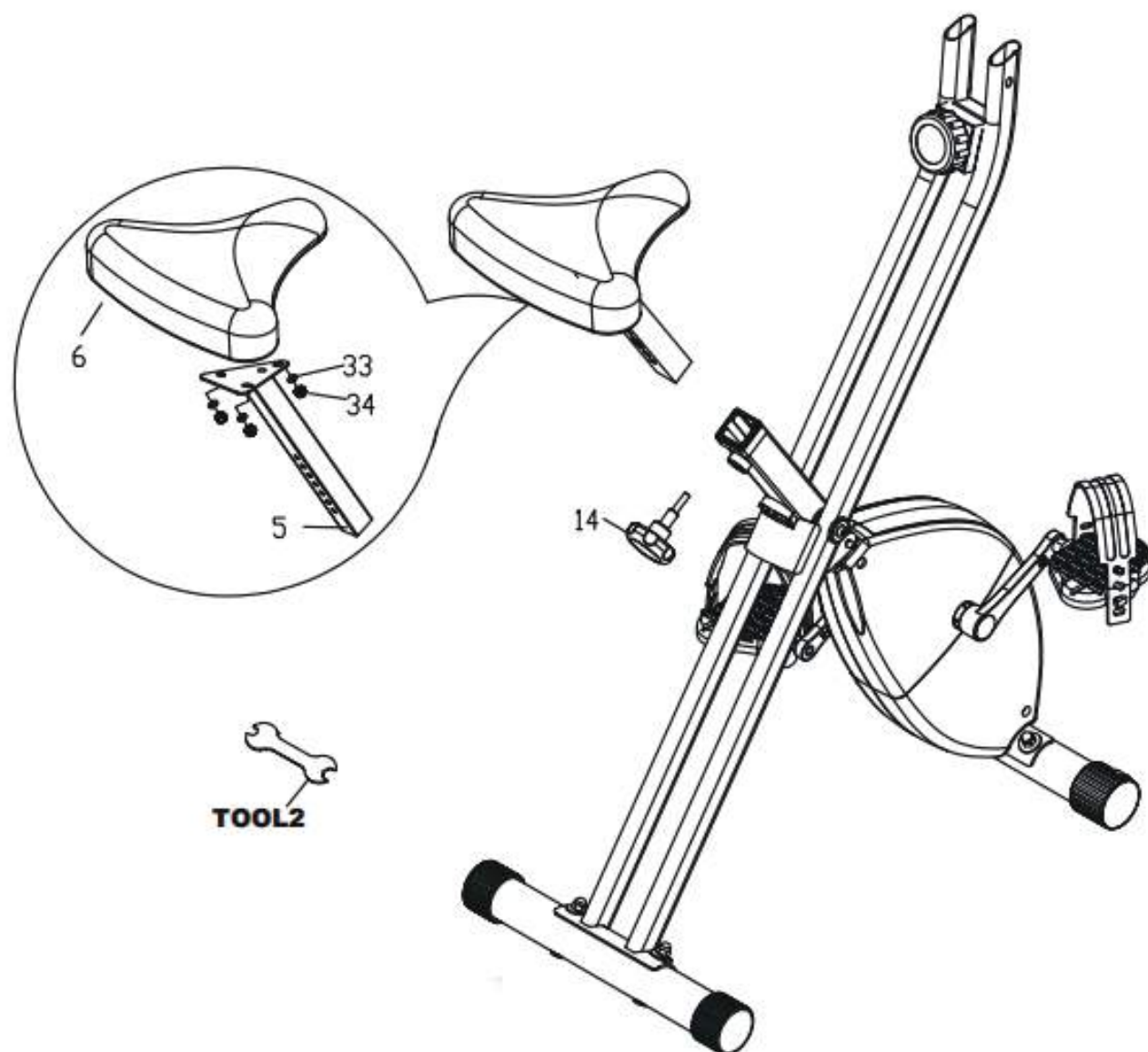
Étape 2:



- 1: Utilisez T00L2 pour visser la pédale gauche (7L) dans la manivelle gauche
- 2: Utilisez T00L2 pour visser le pied droit (7R) dans la manivelle droite

Remarque: veuillez faire attention à la direction lors du serrage.

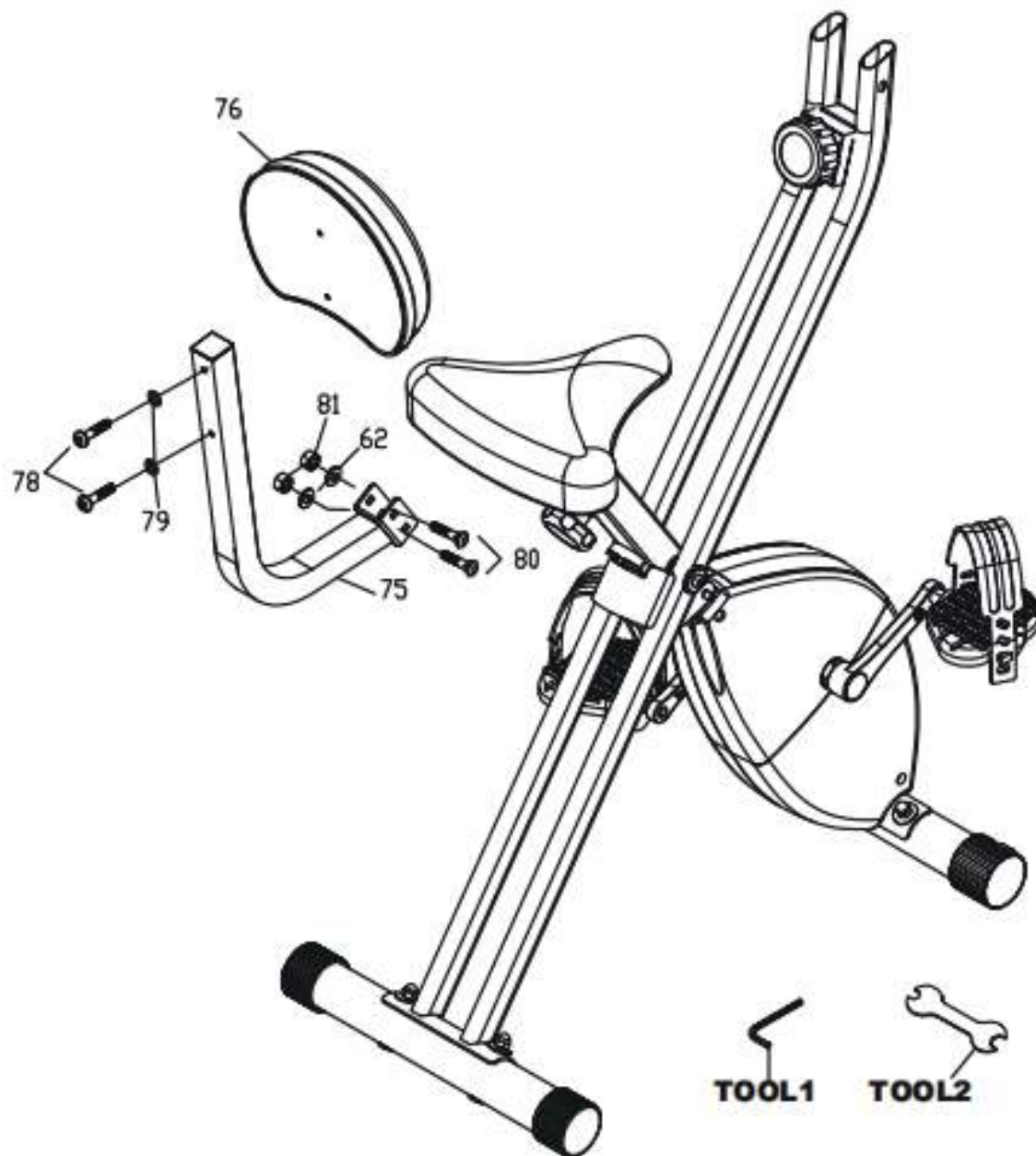
Étape 3:



1: Utilisez T00L2 pour fixer le coussin de siège (6) avec le contre-écrou (34) et le joint (33) au tube du coussin de siège (5).

2: Insérez le tube de selle verrouillé (5) dans le support avant (1) et fixez-le avec le boulon de serrage (14).

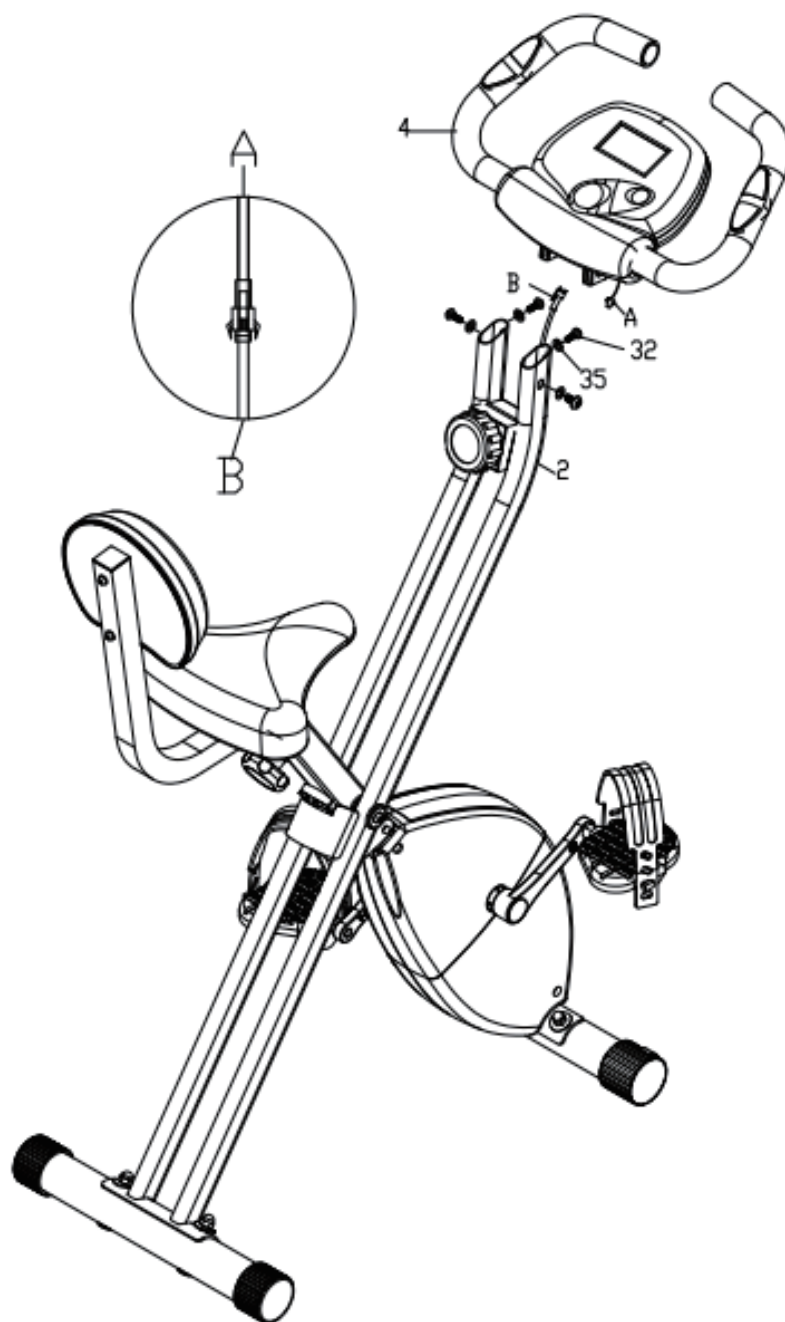
Étape 4:



1: Utilisez T00L2 pour fixer le coussin de dossier (76) avec le boulon à six pans creux à tête cylindrique (78) et la rondelle élastique (79) au tube de fixation du coussin de dossier (75). À

2: Utilisez T00L1 pour fixer le tube de liaison du coussin verrouillé (75) avec l'écrou de blocage de rondelle plate (62) (81) agrandi par le boulon à tête cylindrique à tête cylindrique carrée (80) sur le tube du coussin de siège (5).

Étape 5:



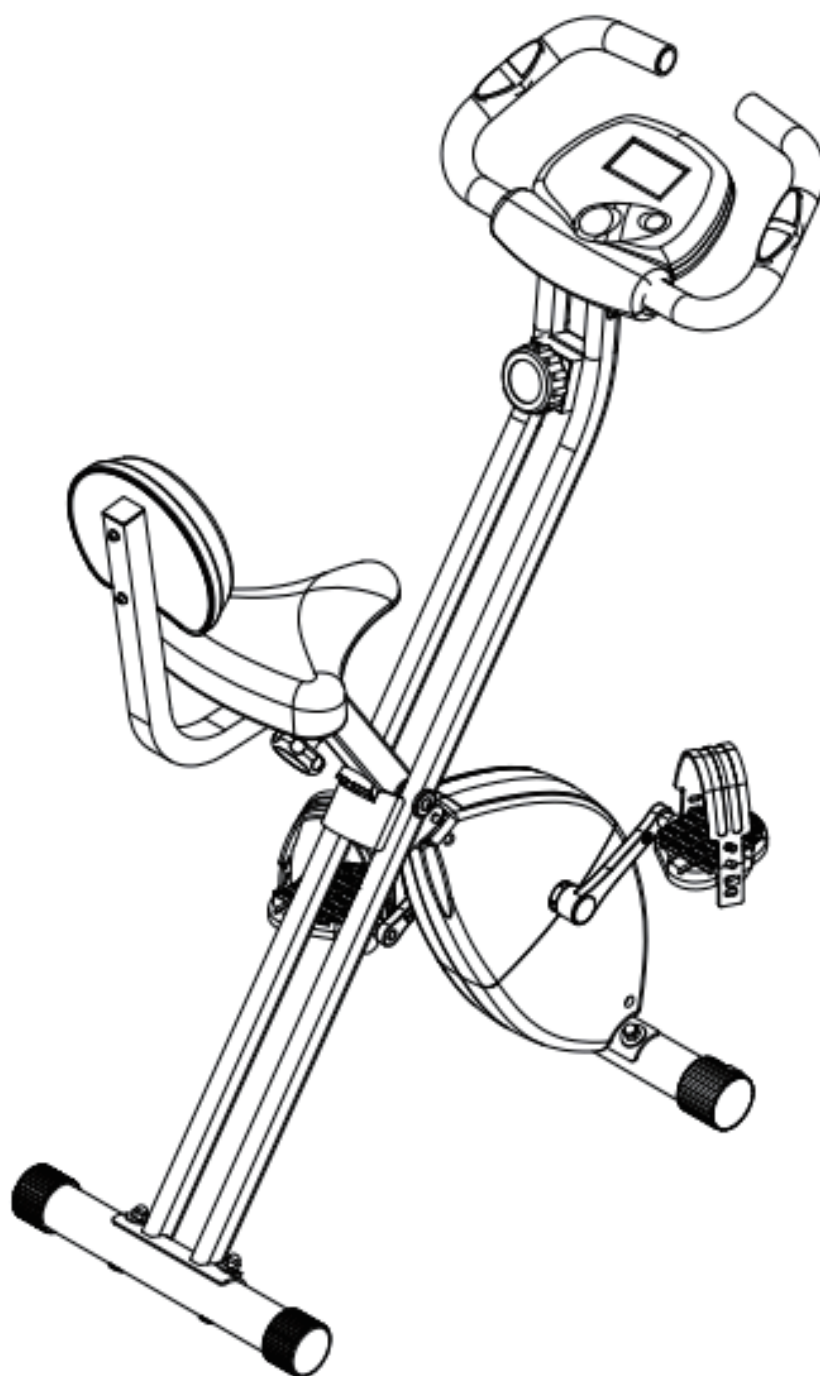
1: Utilisez T00L1 pour verrouiller l'ensemble d'accoudoir avant (4) avec le boulon à six pans creux à tête cylindrique (32) et la rondelle élastique (35) sur le support arrière (1).

2: Connectez le fil d'induction (A-B) de la montre électronique comme indiqué sur la figure.

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.



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 vous entraîner et arrêtera de calculer lorsque vous arrêterez de vous entraîner pendant 4 secondes.

Caractéristiques:

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)
	Calories	0,0~ 999. 9 CAL (CAL)
	Distance totale	0.0~9999 KM(MIJL)
	Fréquence cardiaque	40~240 BPM
Type de batterie	2 pièces –AAA ou UM –4	
Température de fonctionnement	0°C ~ +40°C	
Température de stockage	-10°C ~ +60°C	

Instructions d'exercice:

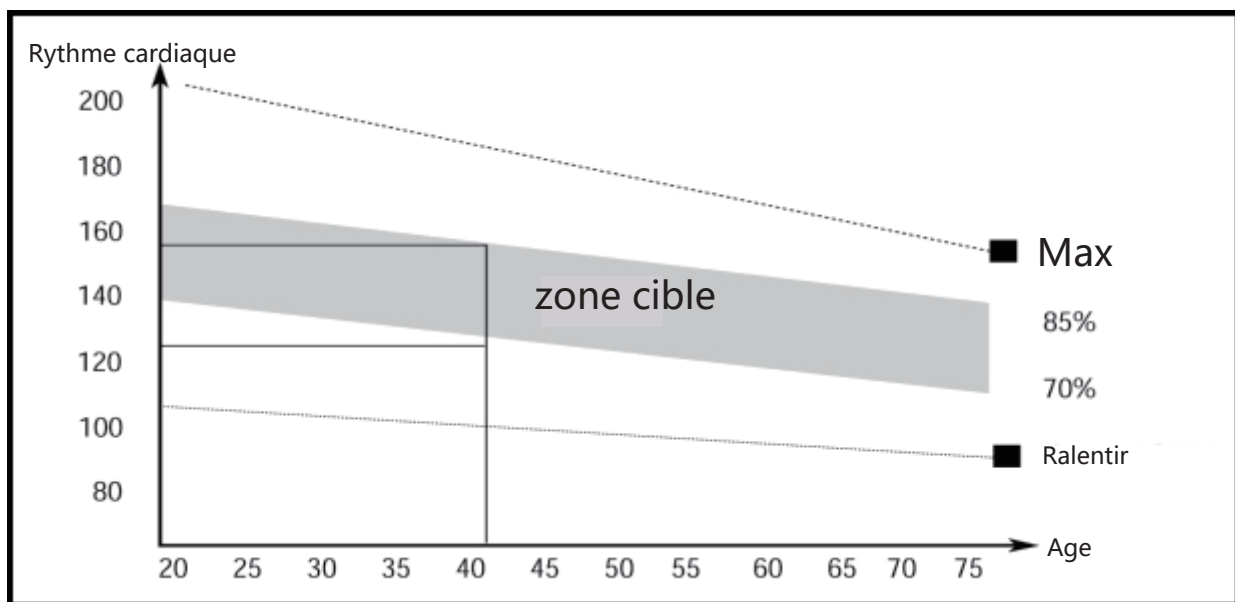
L'utilisation d'une machine abdominale multifonctionnelle peut vous apporter de nombreux avantages, elle peut améliorer votre santé physique, renforcer vos muscles et contrôler les calories du régime alimentaire peut vous aider à perdre du poids.

1. Phase 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. Phase de formation

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 de 15 à 20 minutes.

3. Phase d' exercice 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. Mise en forme 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.

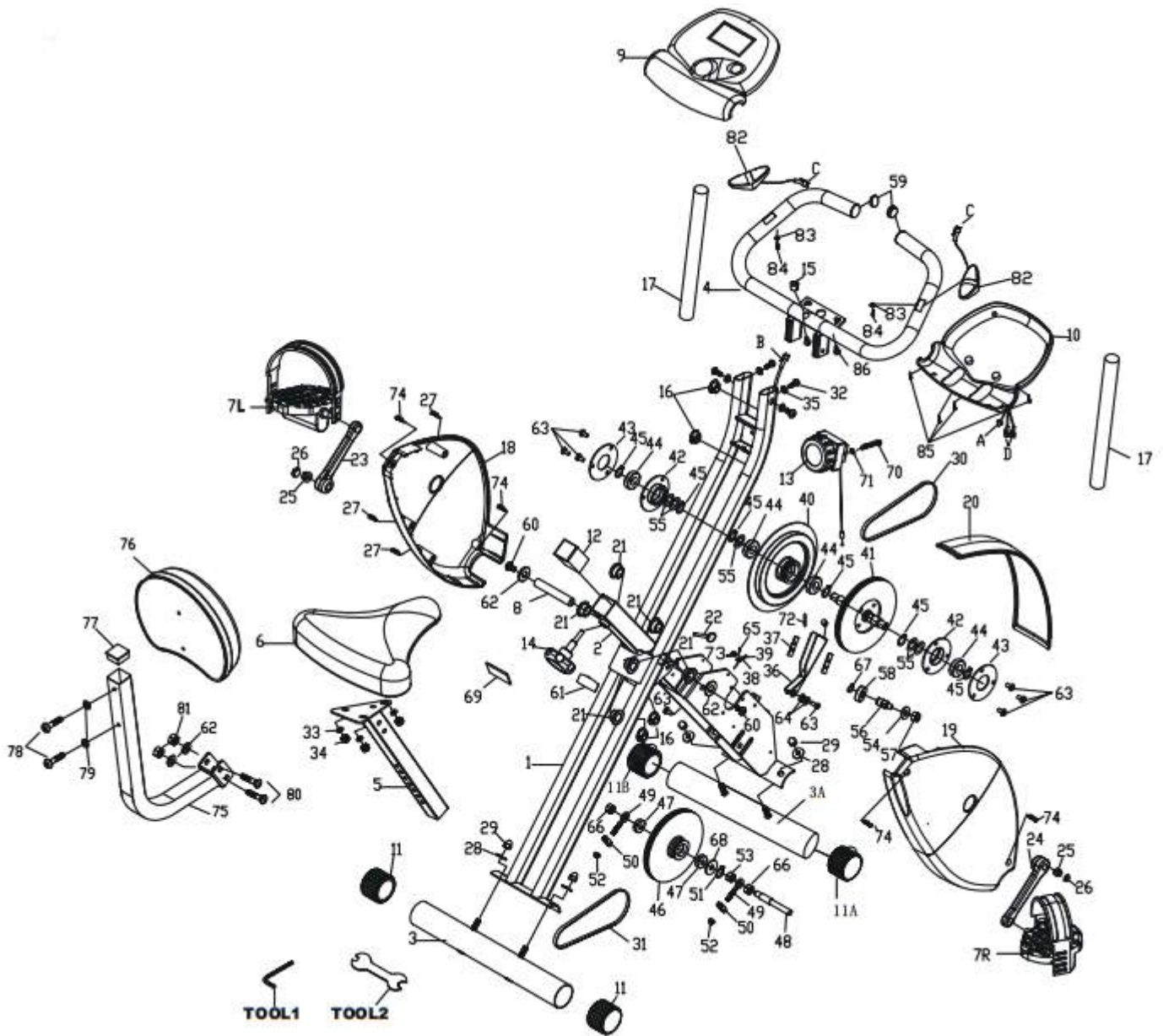
Spanish

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:

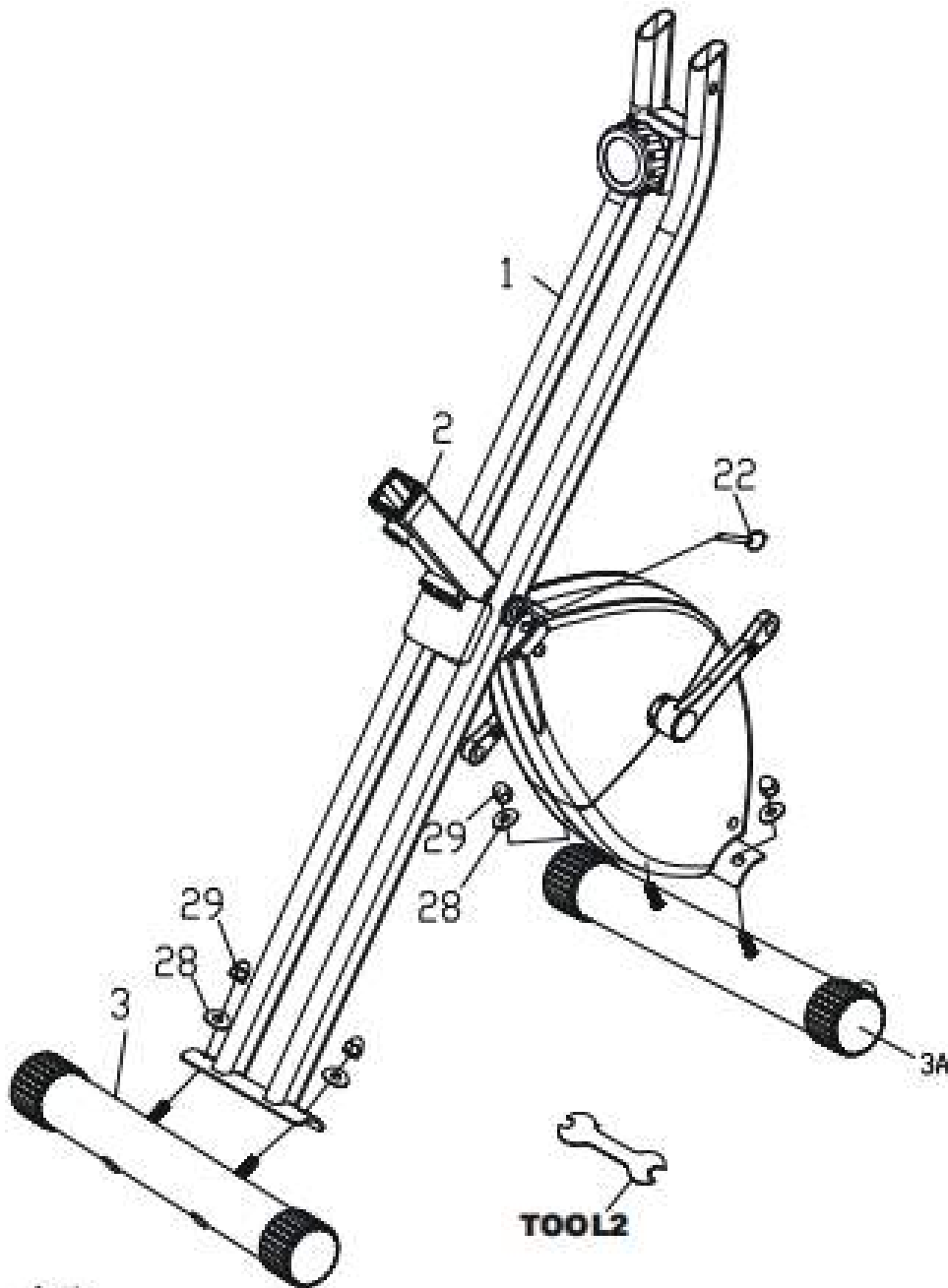


Lista de piezas

NO.	Nombre	CANT	NO.	Nombre	CANT
1	Conjunto de soporte trasero	1	42	Asiento de cojinete	2
2	Conjunto de soporte delantero	1	43	Tapa de cojinete	2
3	Conjunto de tubo de pie trasero	1	44	Cojinete	4
3A	Conjunto de tubo de pie delantero	1	45	Circlip para eje	6
4	Conjunto de reposabrazos delantero	1	46	Rueda conducida	1
5	Conjunto de tubo de ajuste del cojín del asiento	1	47	Cojinete	2
6	Cojín del asiento	1	48	Eje impulsado	1
7L (7L)	Pedal (izquierda)	1	49	Perno de tensión	2
7R (7R)	Pedal (derecha)	1	50	Deflector en forma de U del perno de tensión	2
8	Eje de rotación	1	51	Circlip para eje	1
9	Cubierta de reloj electrónico	1	52	Tuerca de bloqueo	2
10	Tapa inferior del reloj electrónico	1	53	Tuercas hexagonales	1
11	Tapón exterior de tubo redondo	2	54	Almohadilla plana agrandada	1
11A(A)	Conjunto de tapón derecho de pie delantero	1	55	Almohadilla de onda	5
11B(B)	Conjunto de tapón de pie delantero izquierdo	1	56	Eje del rodillo de arrastre	1
12	Buje entre tubos	1	57	Tuerca de bloqueo	1
13	Ajuste de 8 niveles	1	58	Cojinete	1
14	Apriete los tornillos	1	59	Tapón interior de tubo redondo	2
15	Enchufe de línea 2	1	60	Perno hexagonal de cabeza plana	2
16	Tapón de rosca	4	61	Cojín	1
17	Empuñadura de esponja	2	62	Almohadilla plana ampliada	4
18	Cubierta protectora izquierda	1	63	Tornillos de cabeza plana cruzada	8
19	Funda protectora derecha	1	64	Almohadilla de silenciador	2
20	Cubierta protectora media	1	65	Tornillos autorroscantes y autorroscantes de cabeza plana transversal	1
21	Casquillo de plástico	6	66	Tuercas hexagonales	2
22	Pestillo de anillo colgante	1	67	Circlip para eje	1
23	Manivela izquierda	1	68	Espaciador de plástico	1
24	Manivela derecha	1	69	Almohadilla de EVA	1
25	Tuercas hexagonales con brida	2	70	Tornillos de cabeza plana Phillips	1
26	Tapa de manivela	2	71	Almohadilla plana ampliada	1
27	Tornillos roscadores de cabeza plana Phillips	3	72	Primavera	1
28	Junta de arco agrandado	4	73	Almohadilla plana	2
29	Ninguna nut	4	74	Tornillos autorroscantes y autorroscantes de cabeza plana transversal	4
30	Cinturón	1	75	Conjunto de tubería de conexión de amortiguación	1
31	Cinturón	1	76	Almohadilla de espalda	1
32	Perno hexagonal de cabeza plana	4	77	Tapón de tubo cuadrado	1
33	Almohadilla plana	3	78	Perno hexagonal de cabeza plana	2
34	Tuerca de bloqueo	3	79	Cojín de resorte	2
35	Cojín de resorte	4	80	Pernos de cuello cuadrado de cabeza plana	2
36	Soporte de imán	1	81	Tuerca de bloqueo	2
37	Imán	6	82	Asiento de pulso	2
38	Sensor	1	83	Almohadilla plana	2
39	Montaje del sensor	1	84	Tornillos roscadores de cabeza plana cruzada	2
40	Imán lateral de rueda de hierro fundido	1	85	Tornillos de rosca cruzada	4
41	Conjunto de polea de correa	1	86	Perno de cabeza plana cruzada	2

Instrucciones de montaje

Paso 1:



1. Fije el soporte delantero (1) y el soporte trasero (2) con el pasador del anillo de suspensión (22).

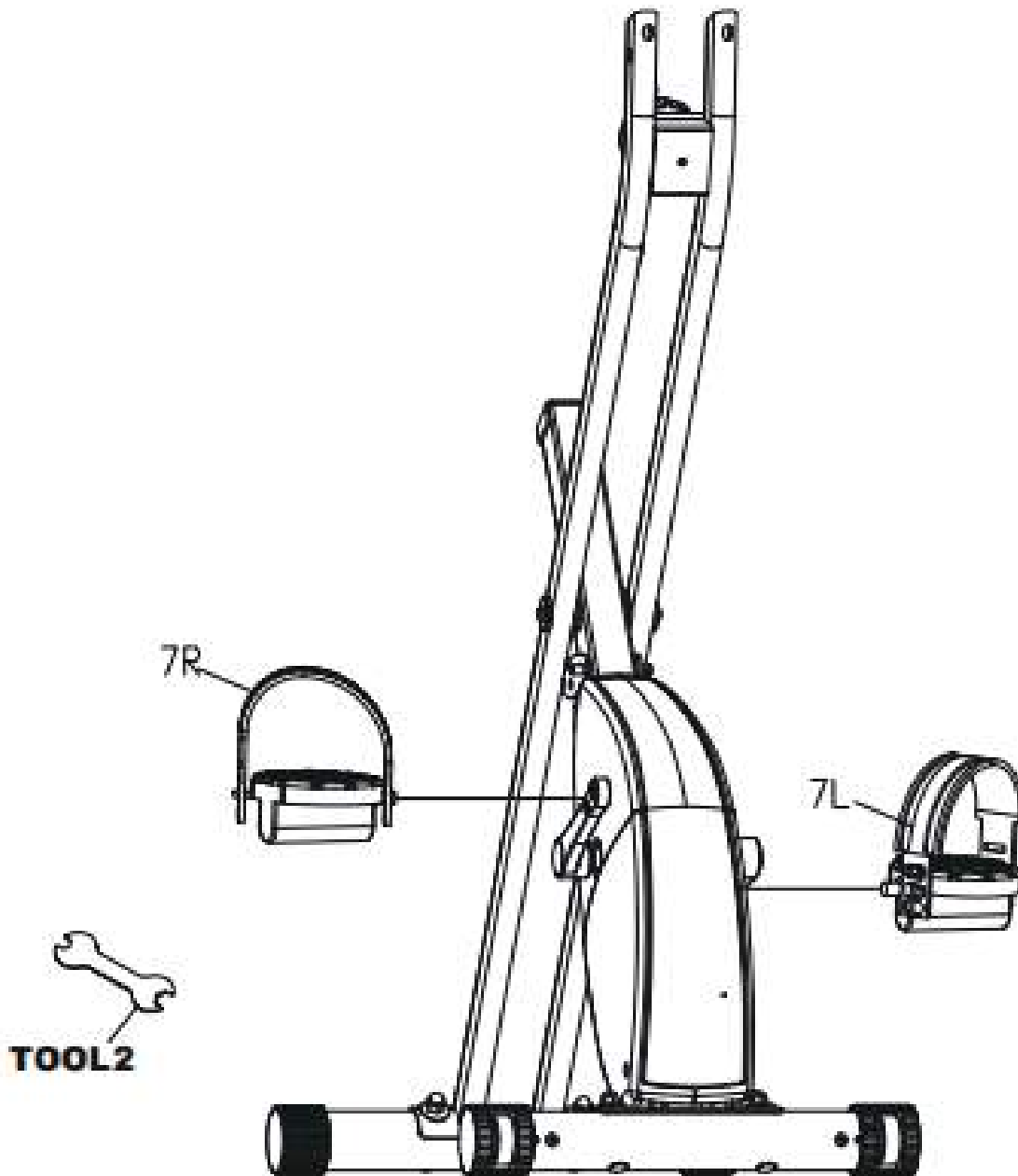
2. Utilice HERRAMIENTA 2 para bloquear el tubo de la pata delantera (3A) con la tuerca ciega (29) arandela de arco (28) en el soporte delantero (2).

3. Utilice HERRAMIENTA 2 para bloquear el tubo de la pata trasera (3) con la tuerca ciega (29) arandela de arco (28) en el soporte trasero (1).

-46-

English / German / French / Spanish / Italian / Dutch

Paso 2:

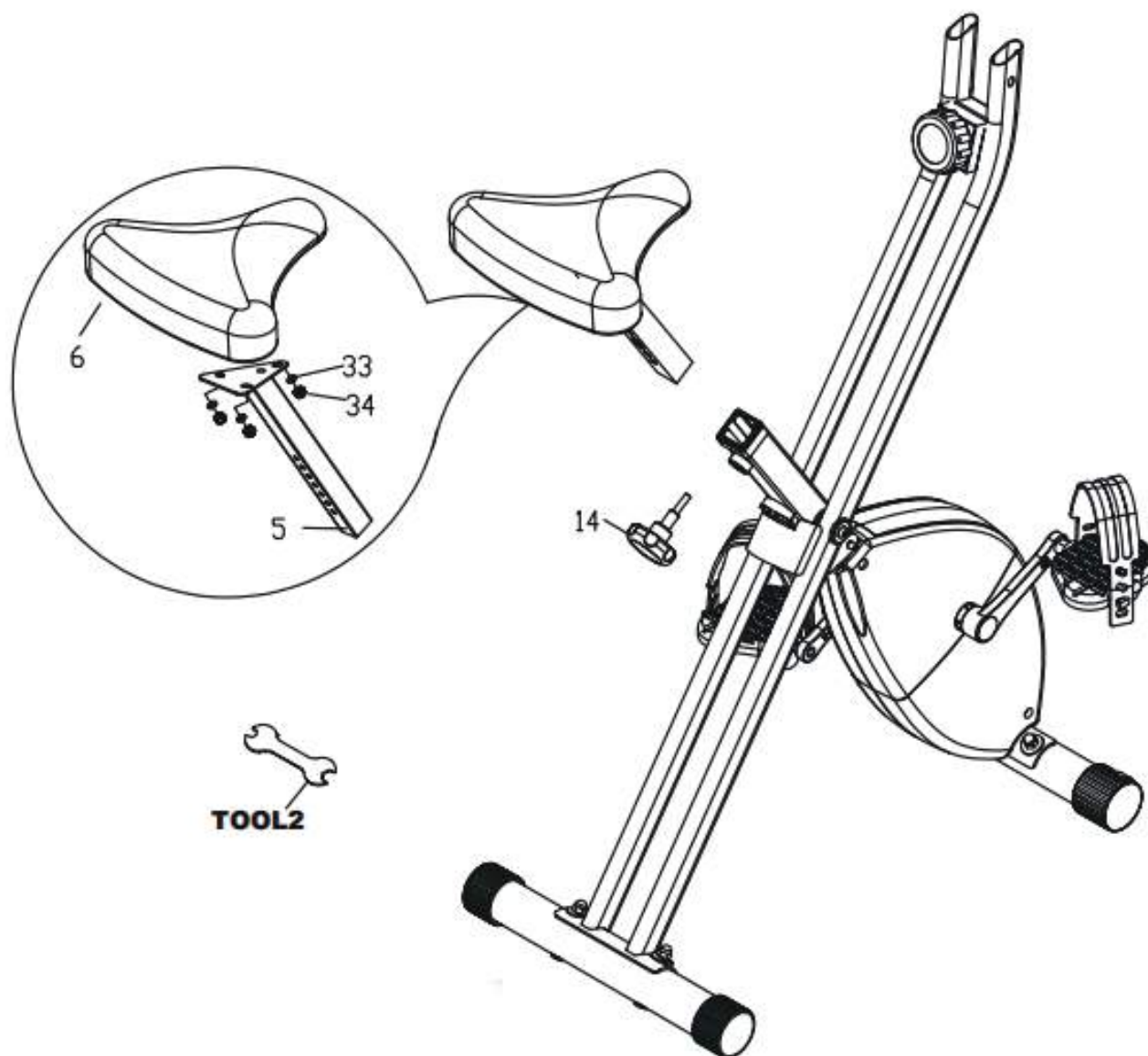


1.Utilice la HERRAMIENTA 2 para atornillar el pedal izquierdo (7L) en la manivela izquierda.

2.Use la HERRAMIENTA 2 para atornillar el pie derecho (7R) en la manivela derecha.

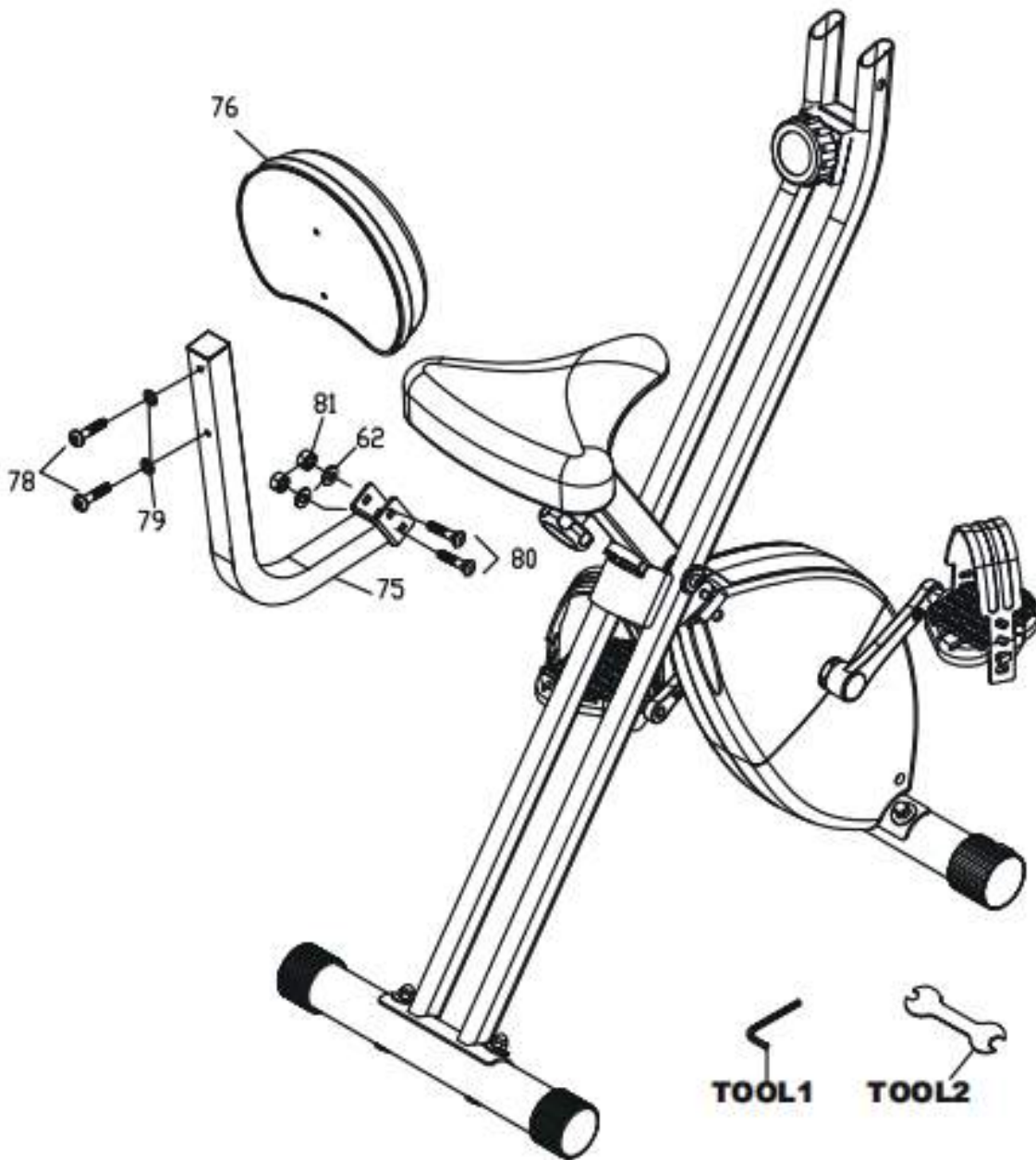
Nota: Preste atención a la dirección al apretar.

Paso 3:



1. Utilice la HERRAMIENTA 2 para fijar el cojín del asiento (6) con la contratuerca (34) y la junta (33) al tubo del cojín del asiento (5).
2. Inserte el tubo del asiento bloqueado (5) en el soporte delantero (1) y fíjelo con el perno de apriete (14).

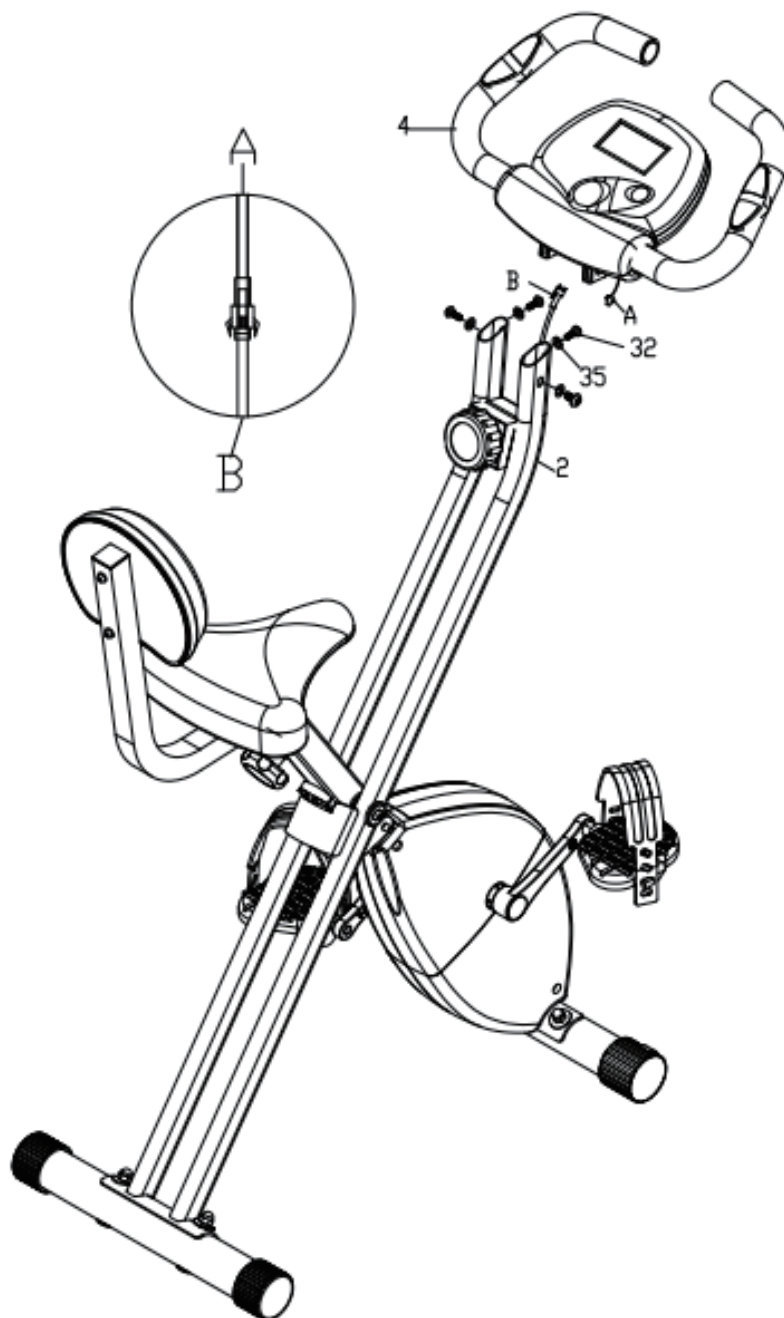
Paso 4:



1. Use la HERRAMIENTA 2 para asegurar el cojín del respaldo (76) al tubo de montaje del cojín del respaldo (75) con el perno de cabeza plana (78) y la arandela de resorte (79).

2. Use la HERRAMIENTA 1 para asegurar el tubo de enclavamiento del amortiguador (75) con el perno de la culata del cilindro de cuello cuadrado (80), la arandela plana (62) y la contratuerca (81) al tubo del amortiguador (5).

Paso 5:



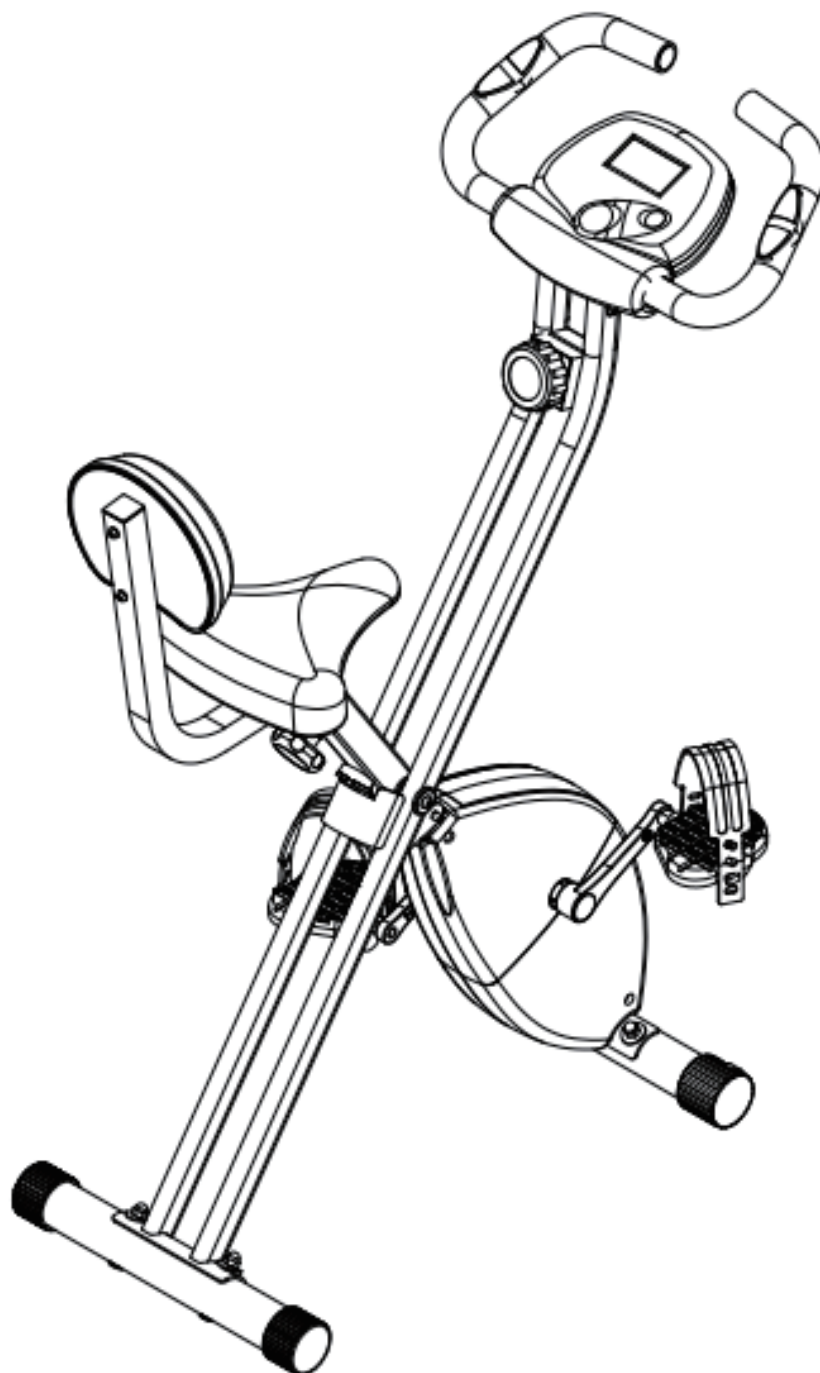
1. Utilice la HERRAMIENTA 1 para bloquear el conjunto del apoyabrazos delantero (4) con el perno de cabeza hueca hexagonal (32) y la arandela de resorte (35) en el soporte trasero (1).
2. Conecte el cable de inducción (A-B) del reloj electrónico como se muestra en la figura.

Condición ensamblada:

Se completa el montaje del producto.

Instale la batería del reloj electrónico antes de usarlo y retire la batería cuando no esté en uso durante mucho tiempo.

Antes de usarlo, asegúrese de verificar si todas las conexiones están completamente bloqueadas antes de moverlo.



MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA LA COMPUTADORA DE EJERCICIOS

Función de la tecla:

MODO / RESTABLECIMIENTO: presione hacia abajo para seleccionar funciones.

- Presione hacia abajo para restablecer el tiempo, la distancia y las calorías durante 2 segundos.

FUNCIONES Y OPERACIONES

1. ESCANEAR: Presione el botón MODE hasta que aparezca "ESCANEAR", el monitor rotará a través de las siguientes funciones: tiempo, velocidad, distancia, calorías, odómetro y pulso, cada pantalla se mantendrá por 6 segundos.

2. TIEMPO: Cuente el tiempo total desde el inicio hasta el final del ejercicio.

3. VELOCIDAD: muestra la velocidad actual.

4. DISTANCIA: Cuente la distancia desde el comienzo hasta el final del ejercicio.

5. CALORÍAS: Cuente el total de calorías desde el principio hasta el final del ejercicio.

6. CUENTAKILÓMETROS (TOTAL DIST) : El monitor mostrará la distancia total acumulada, después de reinstalar la batería, el valor volverá a cero.

7. FRECUENCIA DE PULSO: Mida la frecuencia cardíaca del usuario. Presione el botón para cambiar a la función de pulso y sostenga los dos sensores de frecuencia cardíaca con ambas manos para medir la frecuencia cardíaca.

Observación:

Durante el proceso de medición del pulso, debido al bloqueo de los contactos, el valor de medición puede ser más alto que la frecuencia del pulso virtual durante los primeros 2 ~ 3 segundos, luego volverá al nivel normal. El valor de medición no puede considerarse la base de 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.

ESPECIFICACIONES:

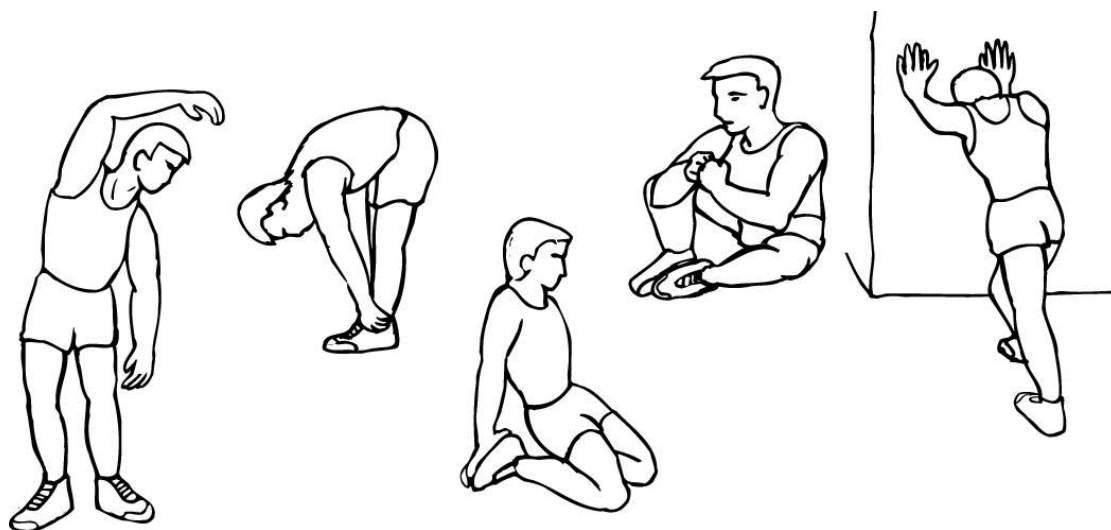
Función	Auto escáner	Cada 6 segundos
	Hora	0:00'99:59'
	Velocidad	0,0 bis 999,9 KM/H(MILE/H)
	Distancia	0,00€999,9 KM(MIJL)
	Caloría	0,0€ 999. 9 CAL
	Distancia total	0,0 bis 9999 KM(MIJL)
	Ritmo cardiaco	40 x 240 BPM
Tipo de batería	2 piezas - AAA de UM - 4	
Temperatura de funcionamiento	0°C ~ +40°C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

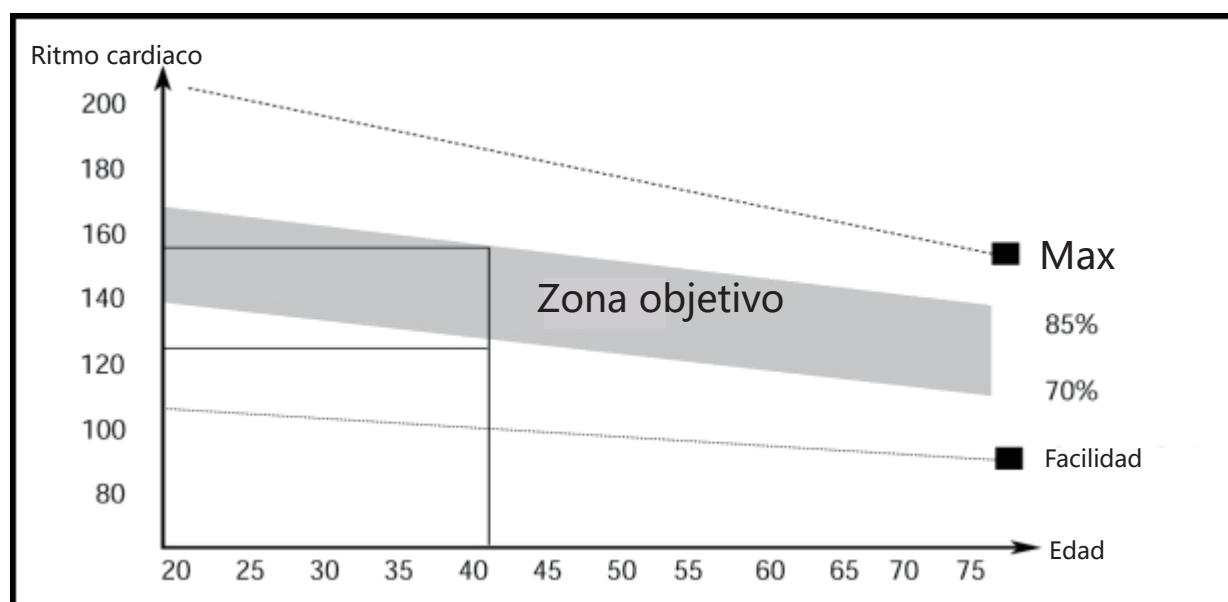
1. Etapa de calentamiento

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 estiramien-

to.

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.

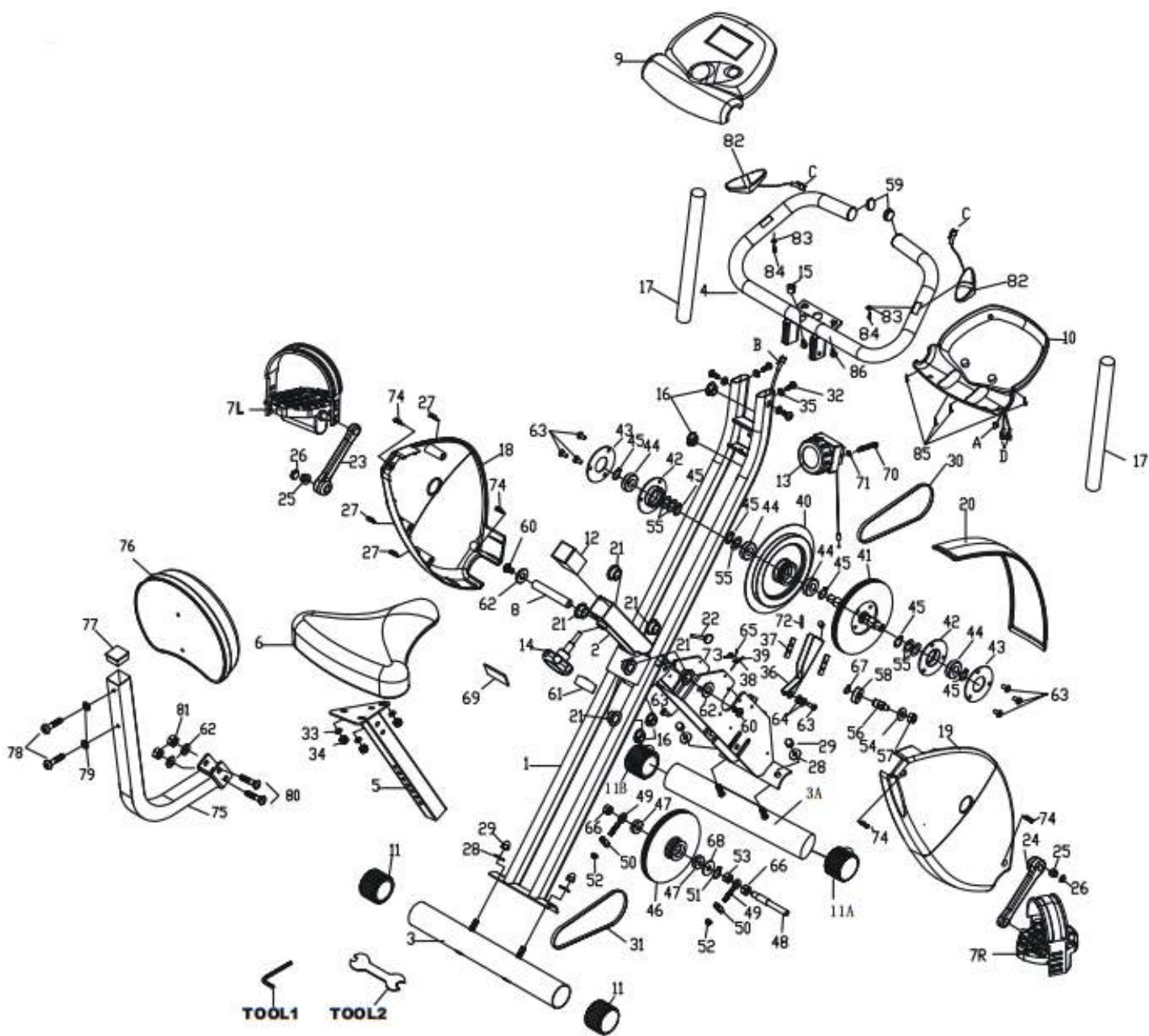
Italian

Istruzioni di sicurezza

Prima di installare e utilizzare questa cyclette, tenere presente quanto segue:

1. Installare in stretta conformità con i requisiti del manuale;
 2. Per garantire la sicurezza degli utenti, prima di ogni utilizzo, controllare che tutti i bulloni e le altre parti di collegamento sull'attrezzatura siano bloccati;
 3. Non esporre l'apparecchiatura a luoghi umidi poiché ciò può causare malfunzionamenti;
 4. È meglio posizionare le parti su un tappetino (gomma o legno) durante l'installazione per evitare contaminazioni;
 5. Prima di allenarsi, verificare che non ci siano altri oggetti entro 2 metri dalla cyclette;
 6. Non utilizzare detergenti abrasivi per pulire la macchina. Utilizzare gli strumenti forniti con il veicolo o i propri strumenti speciali per assemblare e riparare le parti. Assicurati inoltre di asciugare il sudore che cade sul dispositivo in tempo dopo ogni esercizio;
 7. Un allenamento improprio o super intensivo non fa bene alla salute. Si consiglia di consultare un medico prima dell'allenamento. Stabilirà una quantità massima di allenamento per te (inclusi impulsi, watt, durata, ecc.) In questo modo puoi allenarti e ottenere informazioni accurate. Qualsiasi esercizio intenso può iniziare solo 40 minuti dopo un pasto.
- Nota: questo dispositivo non può essere utilizzato per l'addestramento terapeutico;
8. È possibile allenarsi solo quando la macchina è in condizioni normali e per la riparazione è possibile utilizzare solo gli accessori forniti dalla fabbrica originale;
 9. Questa macchina può essere utilizzata solo da una persona alla volta per l'esercizio;
 10. È meglio indossare indumenti e scarpe sportive durante lo sport e le scarpe sportive dovrebbero adattarsi correttamente;
 11. In caso di vertigini, vomito o altri sintomi durante l'esercizio, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare un medico per un consulto;
 12. I bambini e le persone disabili dovrebbero usarlo solo sotto la supervisione di qualcuno;
 13. Questo dispositivo è progettato per regolare la resistenza per regolare la velocità di movimento, da leggera a pesante, può essere regolata avanti e indietro per scegliere la resistenza adatta;
 14. Il peso dell'utente non deve superare i 100 kg;

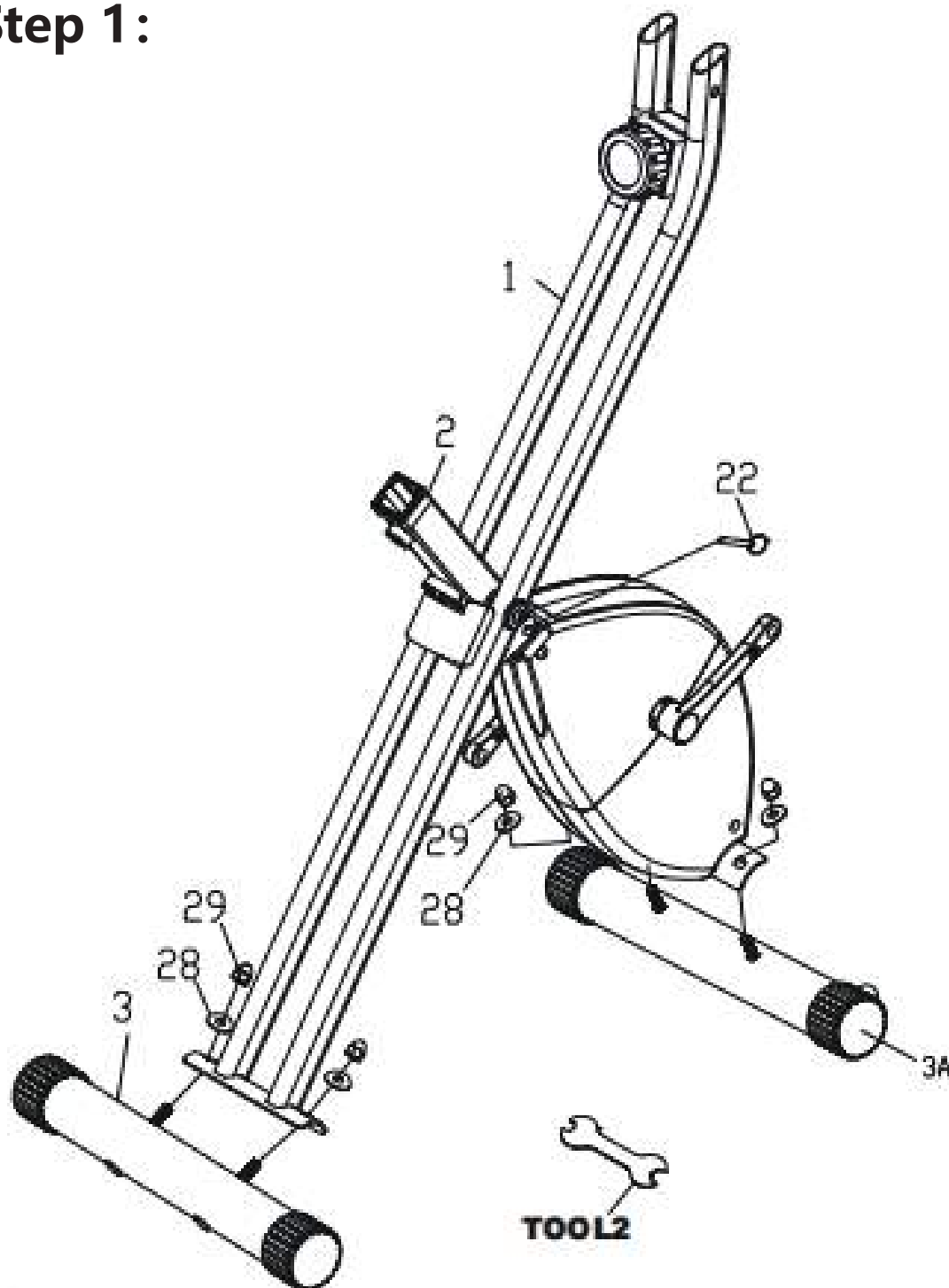
Schema del prodotto:



Sequenza	Nome	Quantità	Sequenza	Nome	Quantità
1	Staffa posteriore	1	42	Sede del cuscinetto	2
2	Staffa anteriore	1	43	Coperchio del cuscinetto	2
3	Zampa posteriore	1	44	Inferiore	4
3A	Zampa anteriore	1	45	Anello di ritegno per albero	6
4	Bracciolo anteriore	1	46	Volante	1
5	Tubo di montaggio per la regolazione del cuscino del sedile	1	47	Inferiore	2
6	Sella	1	48	Albero di trasmissione	1
7L (7L)	Pedale (sinistro)	1	49	Bullone di fissaggio	2
7R (7R)	Pedale (a destra)	1	50	Bullone di tensionamento paratia a forma di U.	2
8	Asse di rotazione	1	51	Anello di ritegno per albero	1
9	Contatore elettronico	1	52	Dado di bloccaggio	2
10	Coperchio inferiore del misuratore elettronico	1	53	Dado esagonale	1
11	Tappo esterno tubo tondo	2	54	Anello piatto	1
11A(A)	Montaggio della spina del piede anteriore destro	1	55	Anello a forma di arco	5
11B(B)	Poggiapiedi anteriore sinistro	1	56	Albero del rullo di presa	1
12	Transito tra i tubi	1	57	Dado di bloccaggio	1
13	Regolazione fine con otto velocità	1	58	Inferiore	1
14	Bullone di fissaggio	1	59	Tappo interno tubo tondo	2
15	Line plug-2	1	60	Bullone esagonale a testa	2
16	Tappo filettato	4	61	Baciare	1
17	Impugnatura in spugna	2	62	Anello piatto	4
18	Guardia sinistra	1	63	Viti a testa bombata Phillips	8
19	Guardia destra	1	64	Imbottitura ammortizzante	2
20	Guardia di mezzo	1	65	Vite autoperforante e autofilettante con testa a croce	1
21	Bus di plastica	6	66	Dado esagonale	2
22	Chiusura con anello appeso	1	67	Anello di ritegno per albero	1
23	Manovella sinistra	1	68	Distanziatore in plastica	1
24	Manovella destra	1	69	Fondello in EVA	1
25	Dado esagonale con flangia	2	70	Viti a testa bombata Phillips	1
26	Copri pedivella	2	71	Anello piatto	1
27	Viti autofilettanti a testa bombata Phillips	3	72	piuma	1
28	Impaccamento dell'arco ingrandito	4	73	Anello piatto	2
29	Dado cieco	4	74	Viti autoperforanti e autofilettanti con testa a croce	4
30	Cintura	1	75	Tubo collegamento ammortizzo	1
31	Cintura	1	76	Schienale	1
32	Bullone esagonale a testa	4	77	Tappo per tubo quadrato	1
33	Anello piatto	3	78	Bullone esagonale a testa	2
34	Dado di bloccaggio	3	79	Anello con molla	2
35	Anello con molla	4	80	Bulloni sferici a collo quadrato	2
36	Supporto magnetico	1	81	Dado di bloccaggio	2
37	Magnete	6	82	Sedia per la frequenza cardiaca	2
38	Sensore	1	83	Anello piatto	2
39	Conferma del sensore	1	84	Viti autofilettanti a testa bombata Phillips	2
40	Magnete sul lato ruota in ghisa	1	85	Viti autofilettanti Phillips	4
41	Assemblaggio puleggia	1	86	Bulloni a testa bombata a croce	2

Istruzioni di montaggio

Step 1:



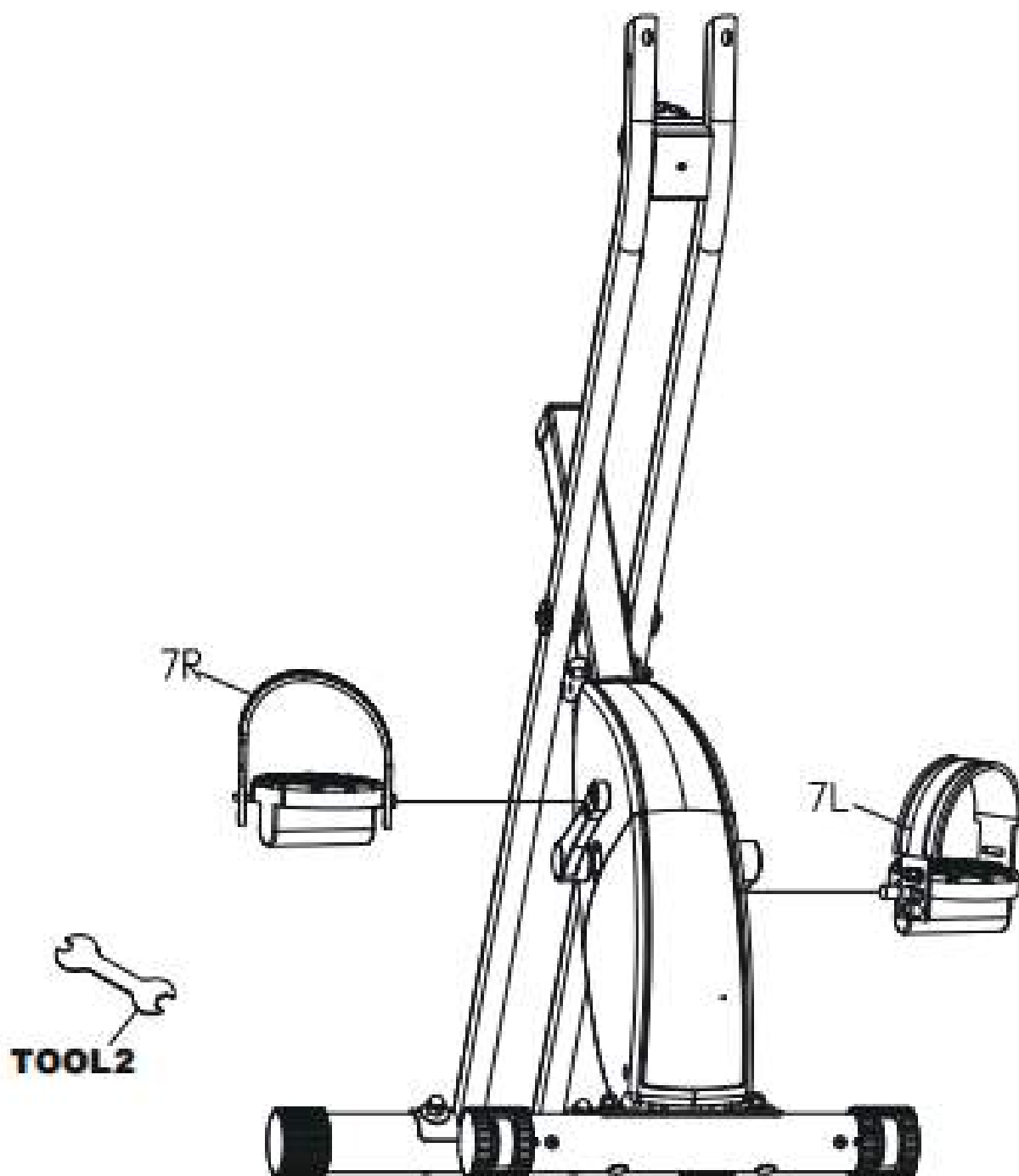
1: Attaccare la staffa anteriore (1) e la staffa posteriore (2) con il perno dell'anello di sospensione (22)

2: Utilizzare lo STRUMENTO # 2 per bloccare il tubo della gamba anteriore (3A) con il dado cieco (29) e la rondella ad arco (28) sulla staffa anteriore (2)

3: Utilizzare lo STRUMENTO # 2 per bloccare il tubo della gamba posteriore (3) insieme al dado cieco (29) e alla guarnizione dell'arco (28) alla staffa posteriore (1)

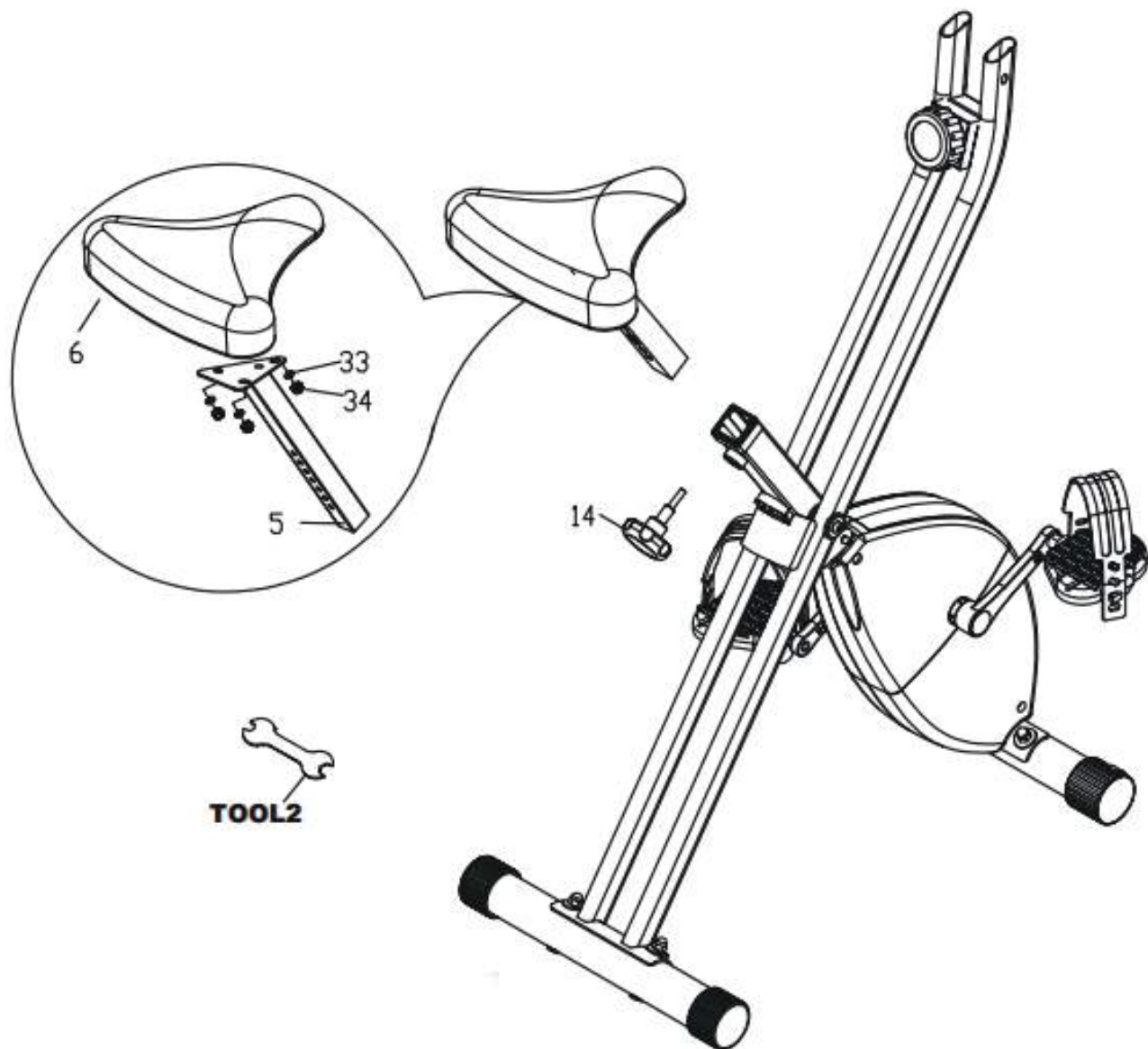
-60-

Step 2:



1: Con TOOL # 2, girare il pedale sinistro (7 L) nella pedivella sinistra.2: Con TOOL # 2, girare il pedale destro (7R) nella pedivella destra Nota: prestare attenzione alla direzione di serraggio.

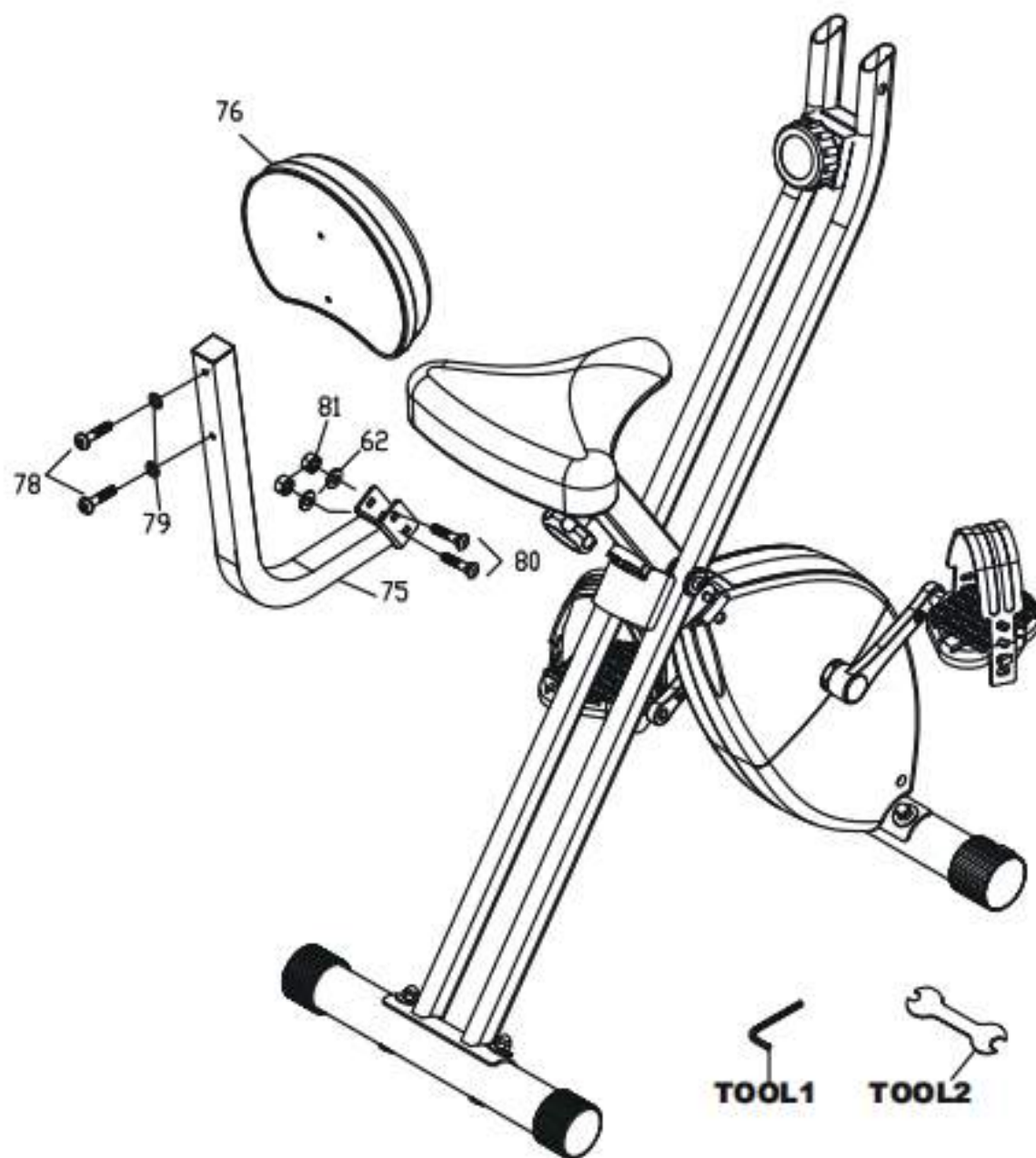
Step 3:



1: Usando lo STRUMENTO # 2, attaccare il cuscino del sedile (6) con il controdado (34) e la guarnizione (33) al tubo del cuscino del sedile (5).

2: Inserire il tubo piantone bloccato (5) nella staffa anteriore (1) e fissarlo con il bullone di tensione (14).

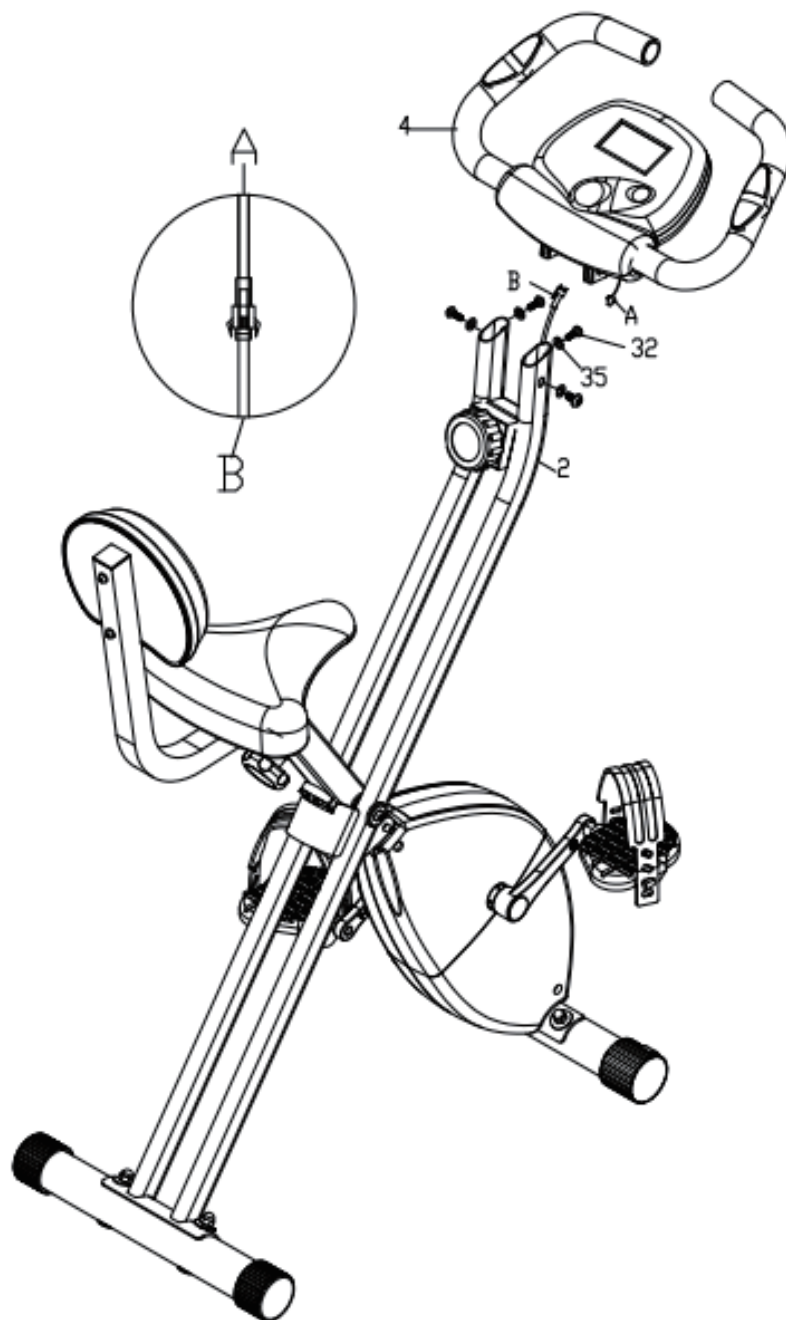
Step 4:



1: Utilizzare lo STRUMENTO # 2 per fissare il cuscino dello schienale (76) al tubo di montaggio del cuscino dello schienale (75) con il bullone a testa piatta (78) e la rondella elastica (79).

2: Utilizzare l'ATTREZZO # 1 per fissare il tubo di interblocco ammortizzatore (75) con il bullone della testata del cilindro a collo quadrato (80), la rondella piatta (62) e il controdado (81) al tubo dell'ammortizzatore (5)

Step 5:



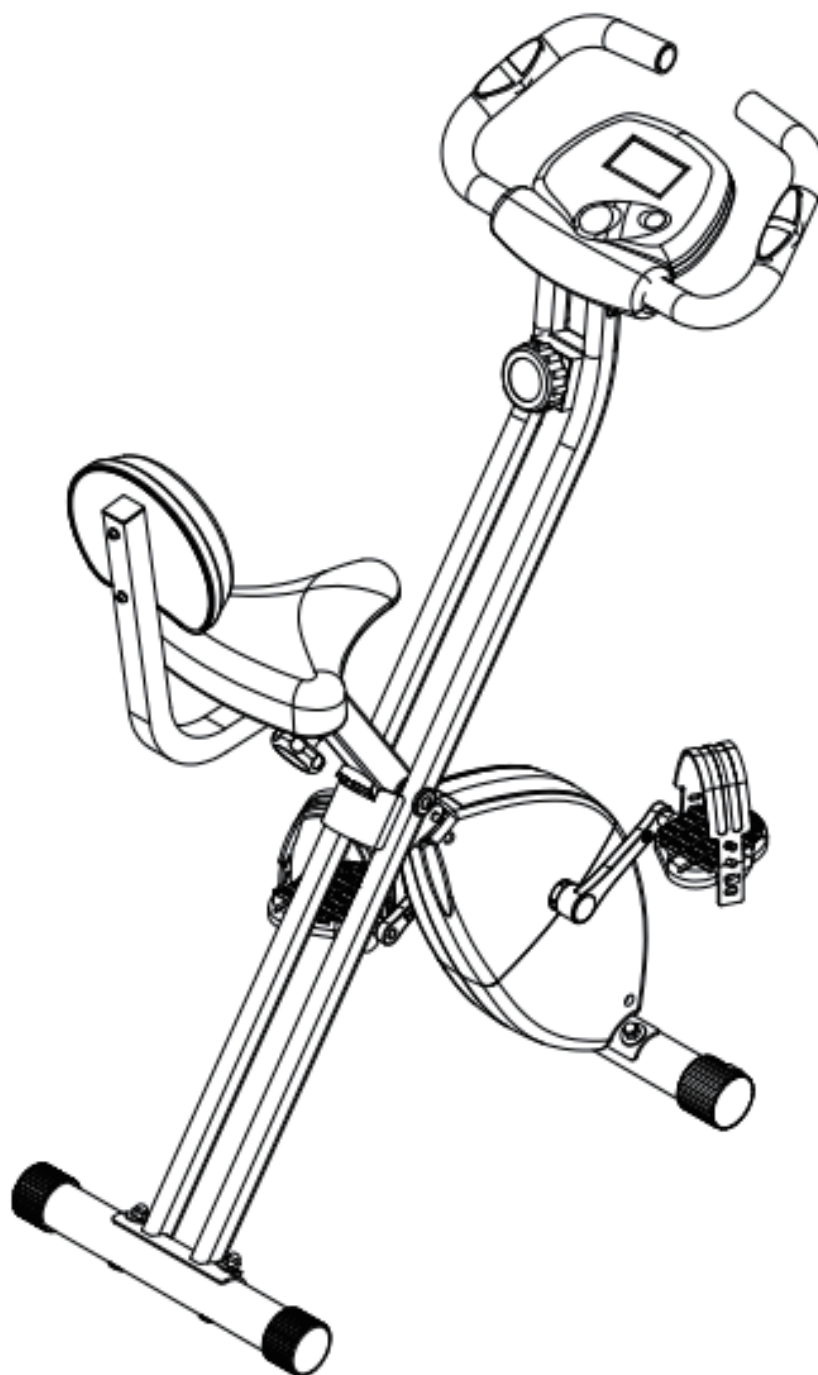
- 1: Utilizzare lo STRUMENTO # 1 per bloccare il bracciolo anteriore (4) alla staffa posteriore (1) con una vite a brugola (32) e una rondella elastica (35)
- 2: Come mostrato in figura, collegare la linea di induttanza del misuratore elettronico (A-B)

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.



Contatore elettronico manuale di istruzioni

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. Il misuratore elettronico mostra 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

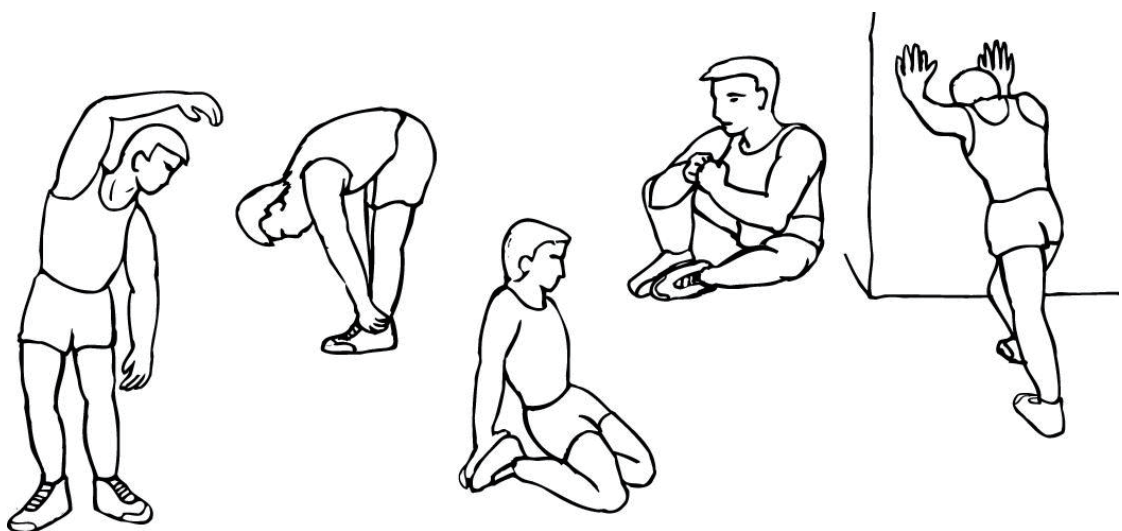
Funzione	Scansione automatica	Ogni 6 secondi
	Tempo	0:00 ' ~ 99: 59'
	Velocità	0,0 ~ 999,9 KM / H (MILE / H)
	Distanza	0,00 ~ 999,9 KM (MILE)
	Calorie	0,0 ~ 999,9 CAL
	Distanza totale	0,0 ~ 9999 KM (MILE)
	Battito cardiaco	40 ~ 240 BPM
Tipo di batteria		2 stuks -AAA or UM -4
Temperatura di esercizio		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.

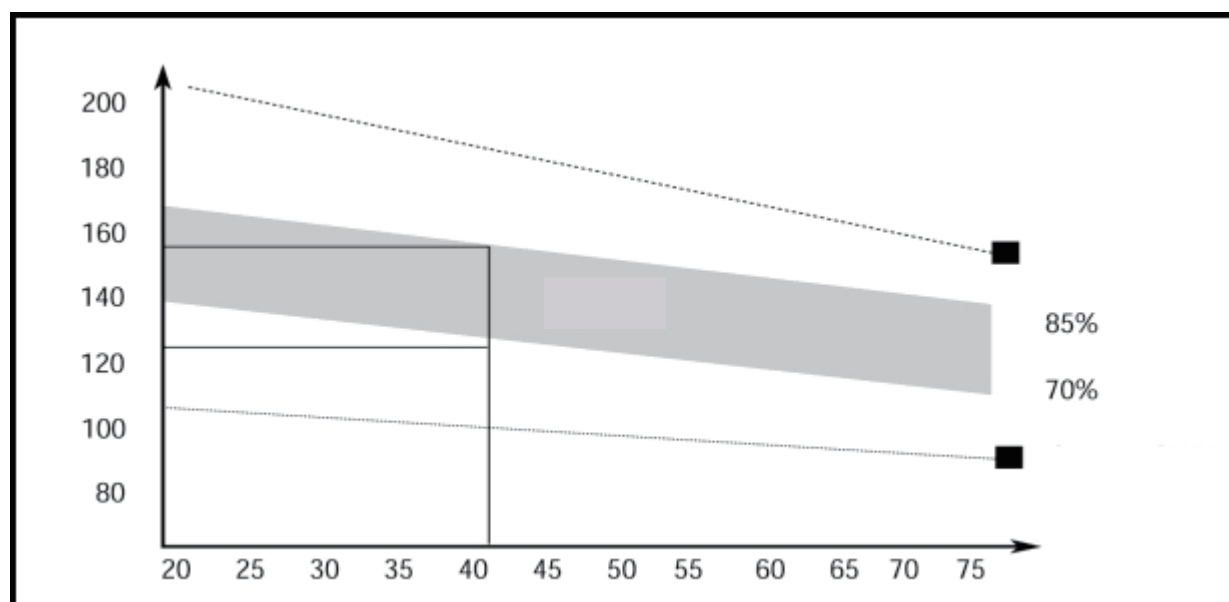
1. Fase di riscaldamento

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.

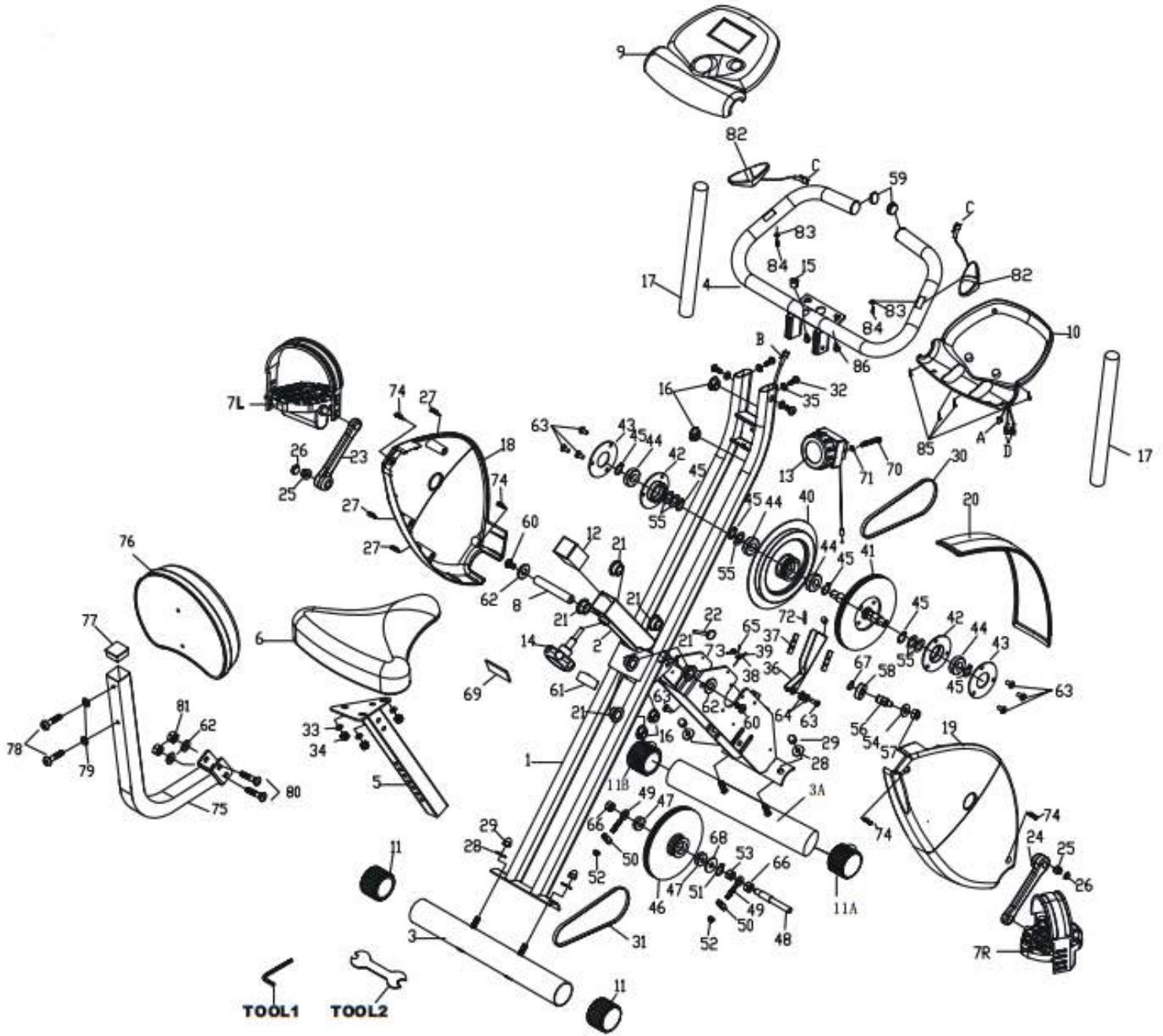
Dutch

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;

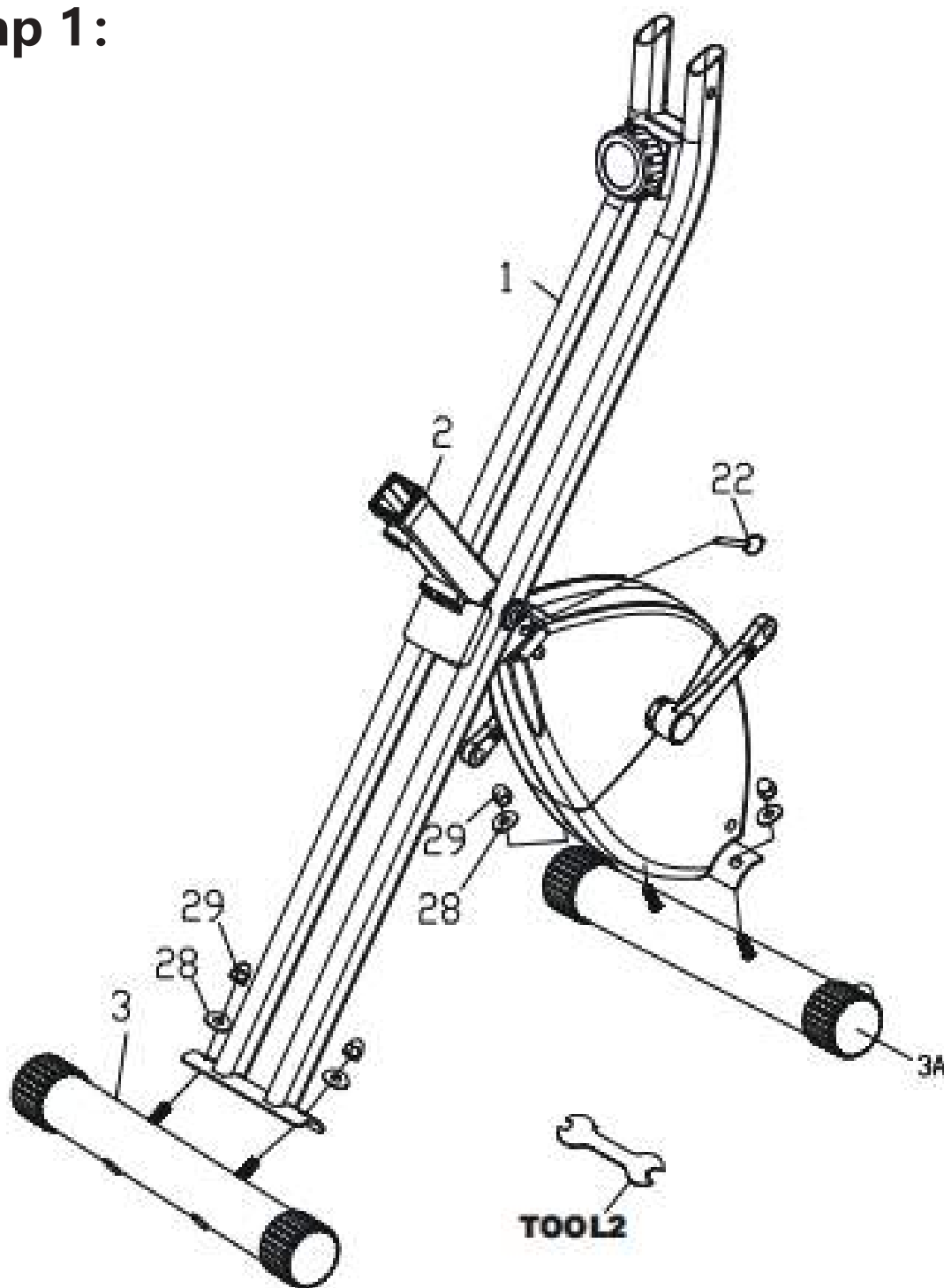
Product diagram:



Volgnummer	Naam	Aantal	Volgnummer	Naam	Aantal
1	Achterste beugel	1	42	Lagerzitting	2
2	Voorste beugel	1	43	Lagerkap	2
3	Achterpoot	1	44	Lager	4
3A	Voorpoot	1	45	Borgring voor as	6
4	Armsteun vooraan	1	46	Aandrijf wiel	1
5	Montage buis voor het verstellen van het zitkussen	1	47	Lager	2
6	Zadel	1	48	Aandrijf as	1
7L (7L)	Pedaal (links)	1	49	Fixatiebout	2
7R (7R)	Pedaal (rechts)	1	50	Spanbout U-vormig schot	2
8	Rotatie-as	1	51	Borgring voor as	1
9	Elektronische meter	1	52	Borgmoer	2
10	Onderklep van elektronisch meter	1	53	Zeskantmoer	1
11	Buitenste plug van ronde buis	2	54	Platte ring	1
11A(A)	Rechter plugmontage voorste voet	1	55	Boogvormige ring	5
11B(B)	Voetsteun linksvoor	1	56	Pinch roller as	1
12	Doorvoer tussen leidingen	1	57	Borgmoer	1
13	Fijnafstelling met acht snelheden	1	58	Lager	1
14	Fixatiebout	1	59	Binnenste plug van ronde buis	2
15	Lijnstekker-2	1	60	Kop Zeskantbout	2
16	Schroefdraad plug	4	61	Kussen	1
17	Spons grip	2	62	Platte ring	4
18	Linker beschermkap	1	63	Phillips lenskopschroeven	8
19	Rechter beschermkap	1	64	Dempkussen	2
20	Middelste beschermkap	1	65	Zelfborende en zelftappende schroef met kruisvormige kop	1
21	Kunststof bus	6	66	Zeskantmoer	2
22	Hangende ringsluiting	1	67	Borgring voor as	1
23	Linker crank	1	68	Kunststof afstandhouder	1
24	Rechter crank	1	69	EVA-pad	1
25	Zeskantmoer met flens	2	70	Phillips lenskopschroeven	1
26	Crankdeksel	2	71	Platte ring	1
27	Phillips zelftappende schroeven met lenskop	3	72	Veer	1
28	Vergrote boogpakking	4	73	Platte ring	2
29	Dopmoer	4	74	Zelfborende en zelftappende schroeven met kruisvormige kop	4
30	Riem	1	75	Kussen verbindingspijp	1
31	Riem	1	76	Rugsteun	1
32	Kop Zeskantbout	4	77	Vierkante buisplug	1
33	Platte ring	3	78	Kop Zeskantbout	2
34	Borgmoer	3	79	Ring met veer	2
35	Ring met veer	4	80	Bolvormige bouten met vierkante hals	2
36	Magneethouder	1	81	Borgmoer	2
37	Magneet	6	82	Hartslagstoel	2
38	Sensor	1	83	Platte ring	2
39	Sensor bevestiging	1	84	Phillips zelftappende schroeven met lenskop	2
40	Magneet aan wielzijde van gietijzer	1	85	Phillips-zelftappende schroeven	4
41	Riemschijf montage	1	86	Cross bolkopbouten	2

Montage instructies

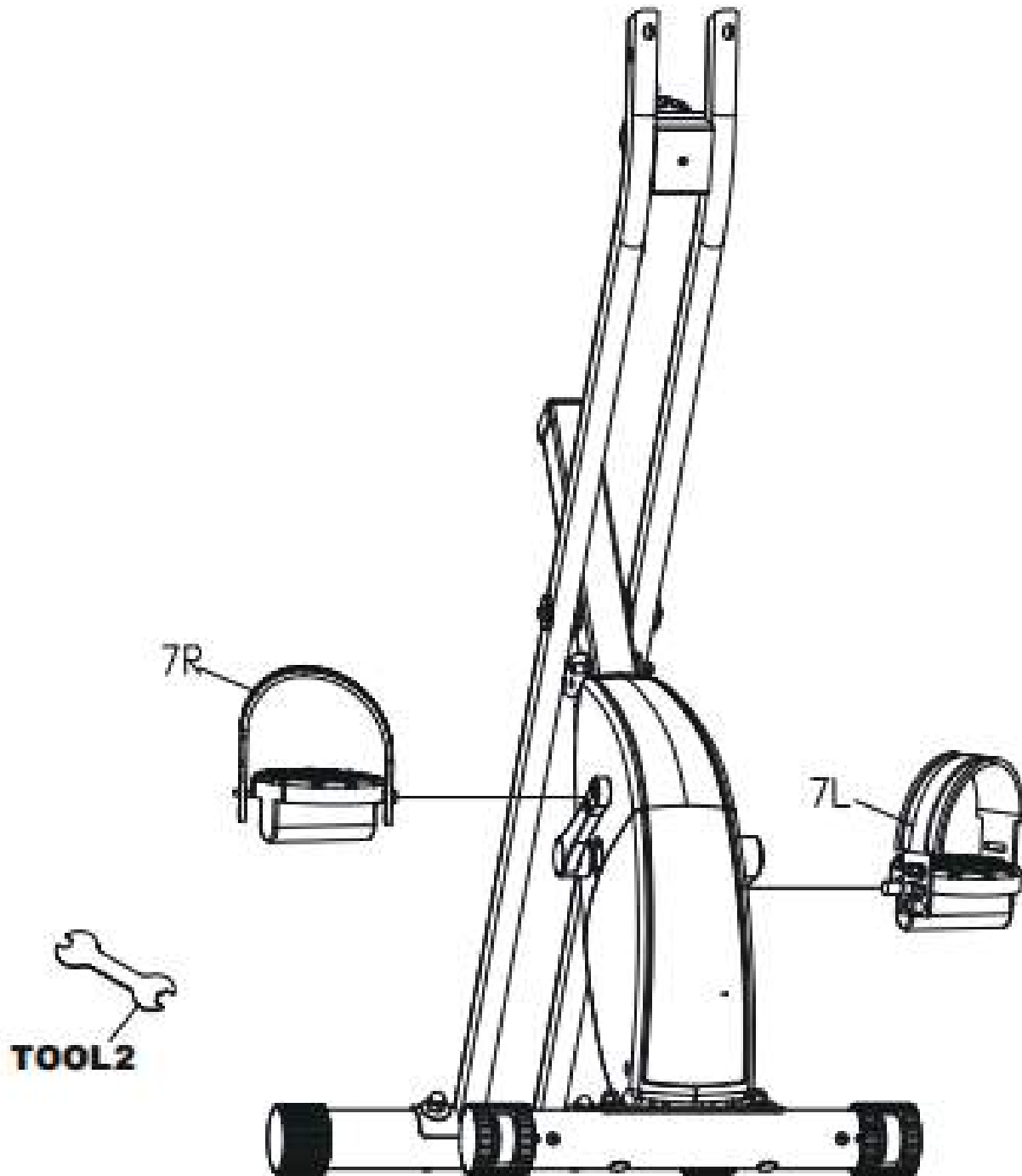
Stap 1:



1: Bevestig de voorste beugel (1) en de achterste beugel (2) met de ophan-gringen (22)

2: Gebruik GEREEDSCHAP #2 om de voorpootbuis (3A) te vergrendelen met de dopmoer (29) en de boogring (28) op de voorste beugel (2) 3: Gebruik GEREEDSCHAP #2 om de achterpootbuis (3) samen met de dopmoer (29) en de boogpakking (28) vast te zetten op de achterste beugel (1)

Stap 2:

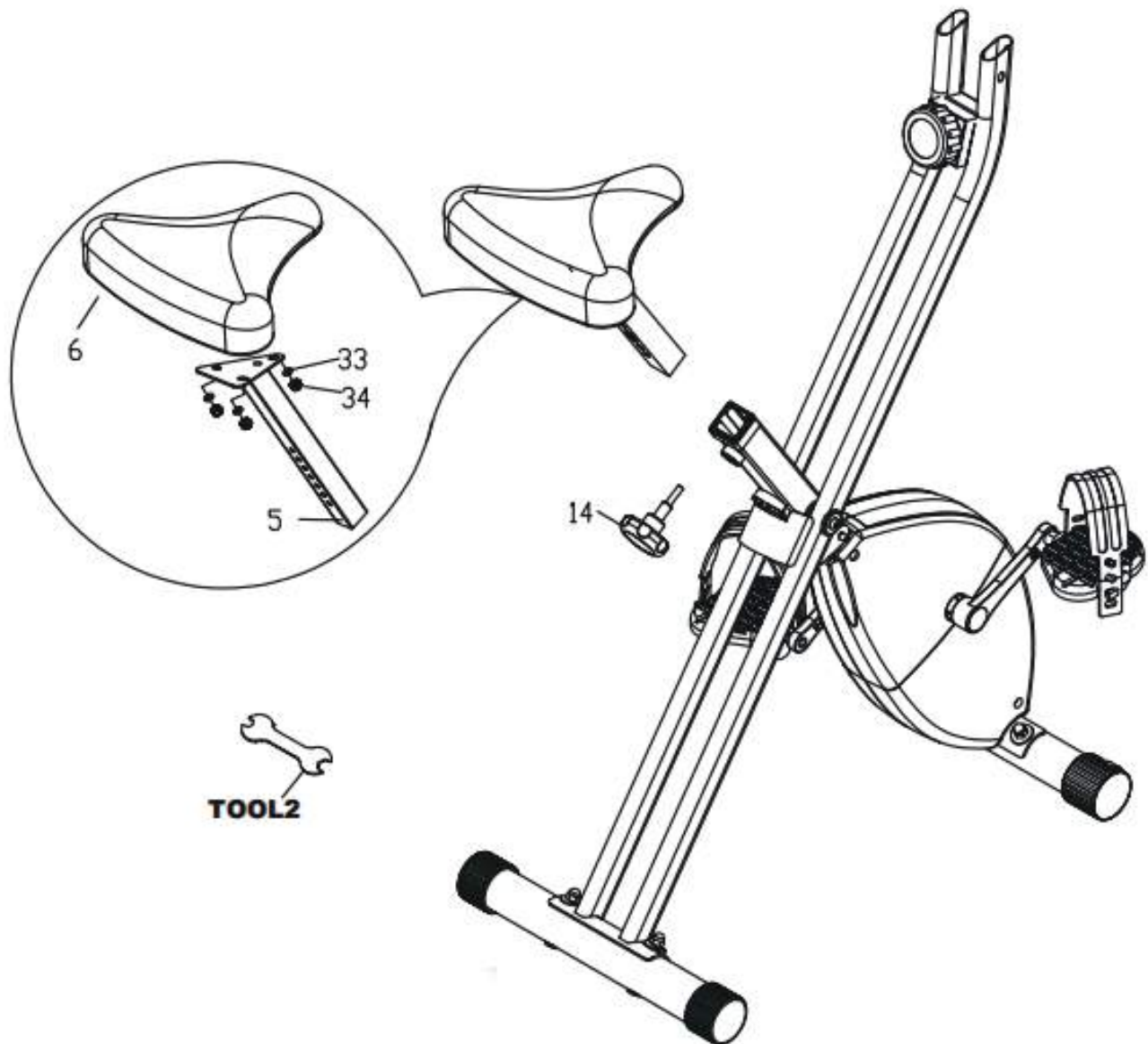


1: Draai met GEREEDSCHAP #2 het linkerpedaal (7L) in de linker crank

2: Draai met GEREEDSCHAP #2 het rechterpedaal (7R) in de rechter crank

Let op: Let bij het aandraaien op de richting.

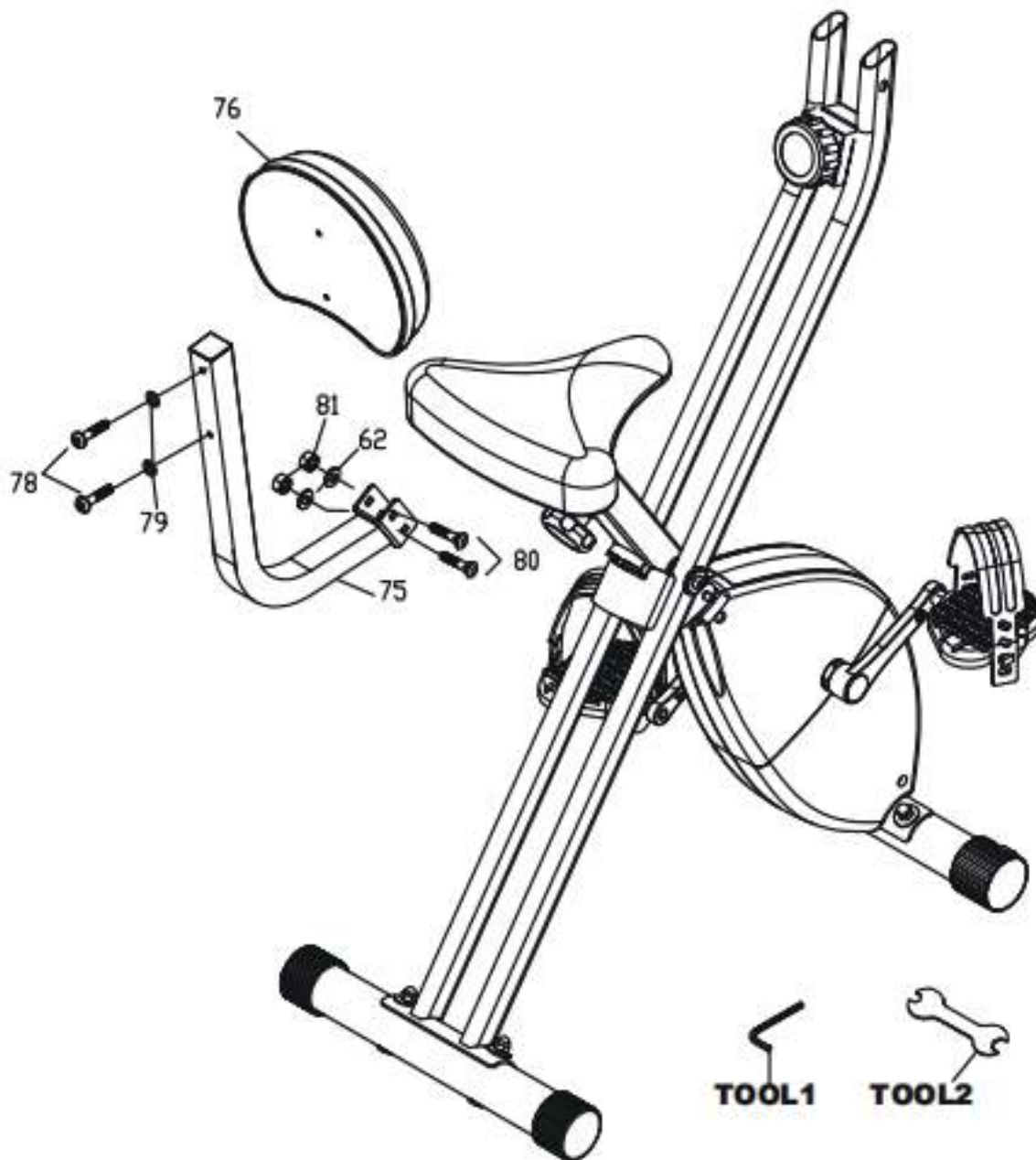
Stap 3:



1: Bevestig met GEREEDSCHAP #2 het zitkussen (6) met de borgmoer (34) en pakking (33) aan de zitkussenbuis (5).

2: Steek de vergrendelde zitbuis (5) in de voorste beugel (1) en zet deze vast met de spanbout (14).

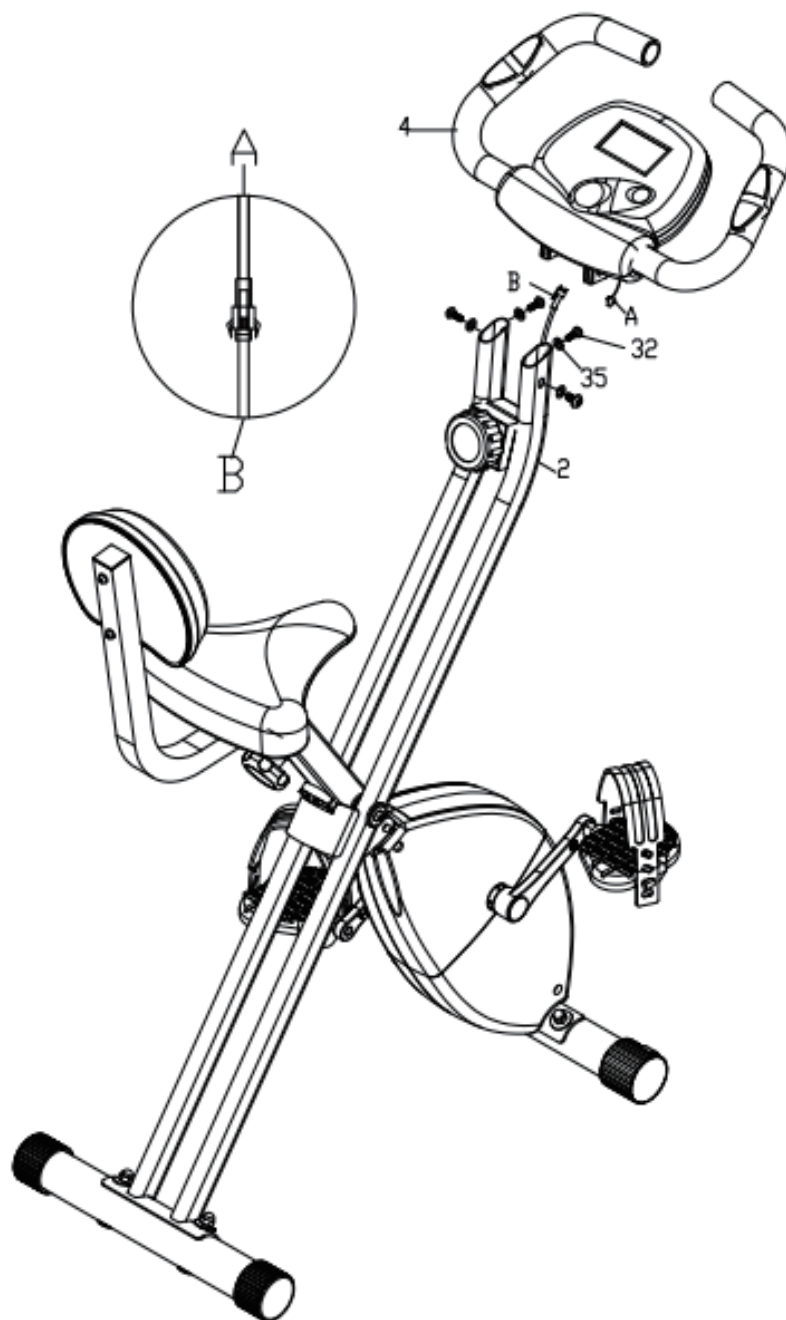
Stap 4:



1: Gebruik GEREEDSCHAP #2 om het rugkussen (76) met de platkopbout (78) en de veerring (79) aan de bevestigingsbuis van het rugkussen (75) te bevestigen.

2: Gebruik GEREEDSCHAP #1 om de vergrendelde verbindingbuis van het kussen (75) met de cilinderkopbout met vierkante hals (80), platte ring (62) en borgmoer (81) aan de kussenbuis (5) te bevestigen.

Stap 5:



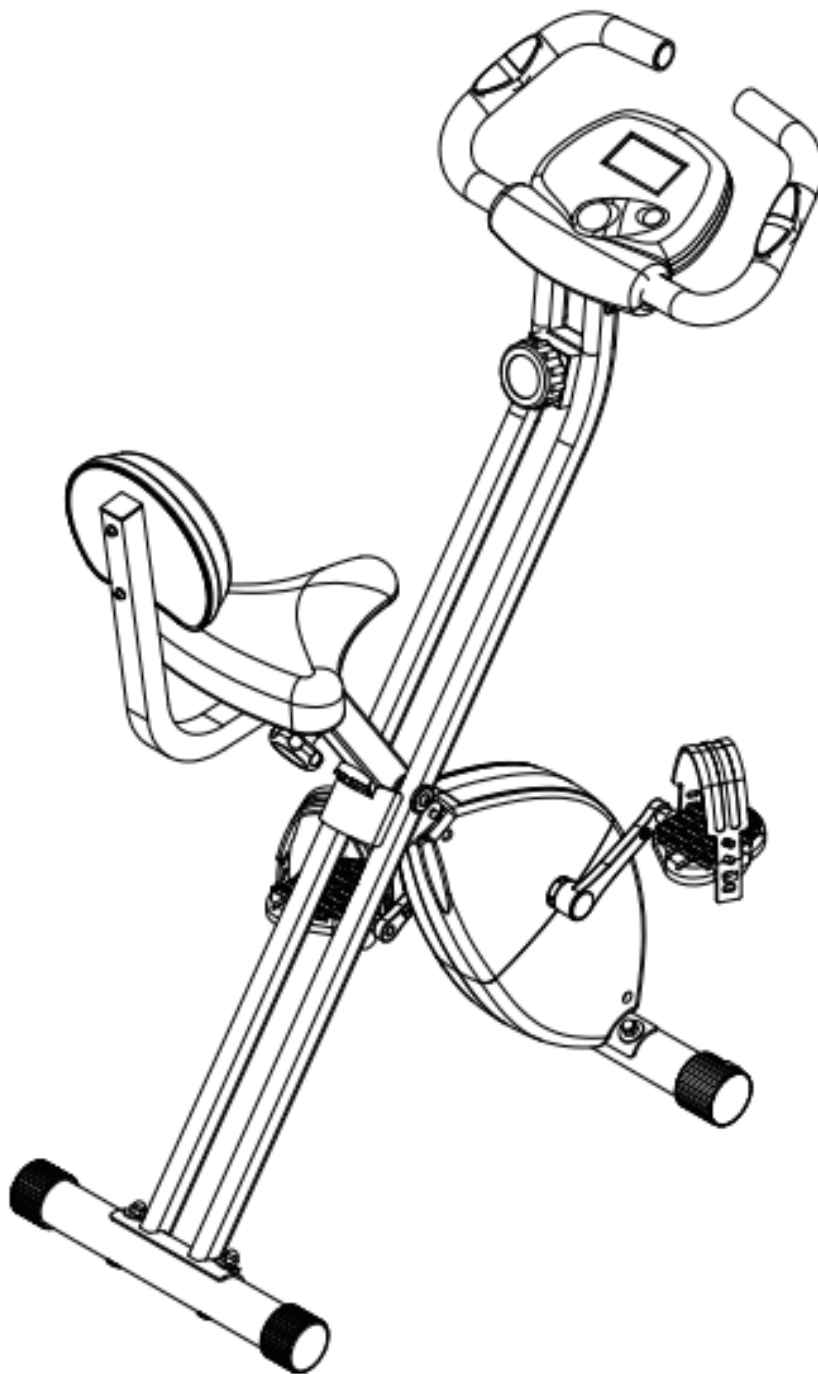
- 1: Gebruik GEREEDSCHAP #1 om de voorste armsteun (4) met een inbusbout (32) en een veering (35) op de achterste beugel (1) te vergrendelen
- 2: Zoals weergegeven in de afbeelding, sluit u de inductielijn van de elektronische meter (A-B) aan

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.



Instructiehandleiding 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 scanfunctie. De elektronische 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 eind 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 signaalvoer 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.

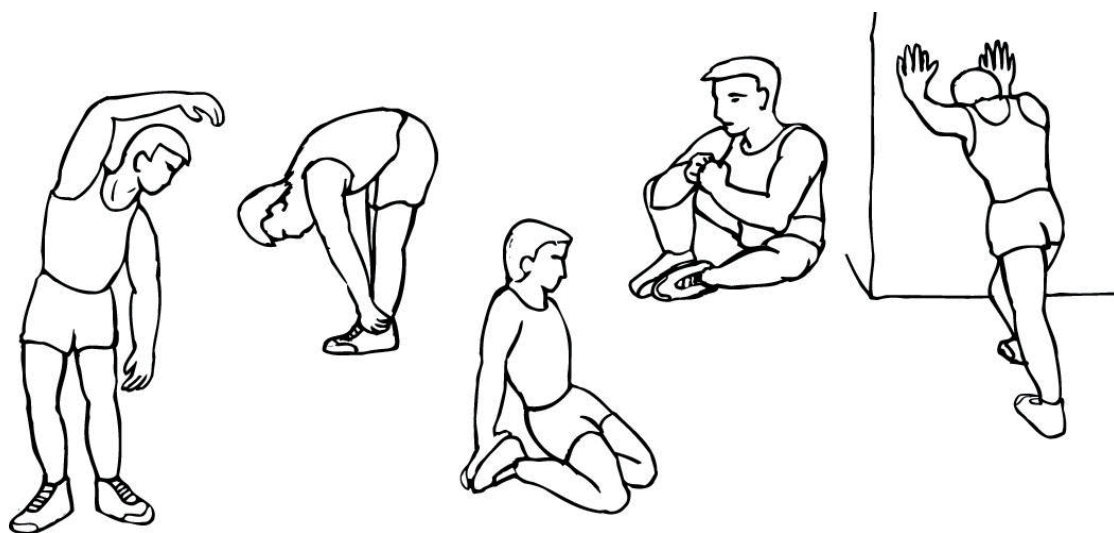
Functie	Auto-scan	Elke 6 seconden
	Tijd	0:00'~99:59'
	Snelheid	0.0~999.9 KM/H (MIJL/U)
	Afstand	0.00~999.9 KM (MIJL)
	Calorieën	0.0~999.9 CAL
	Totale afstand	0.0~9999 KM (MIJL)
	Hartslag	40~240 BPM
Batterij type	2 stuks -AAA or UM -4	
Gebruikstemperatuur	0°C ~ +40°C	
Opslagtemperatuur	-10°C ~ +60°C	

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.

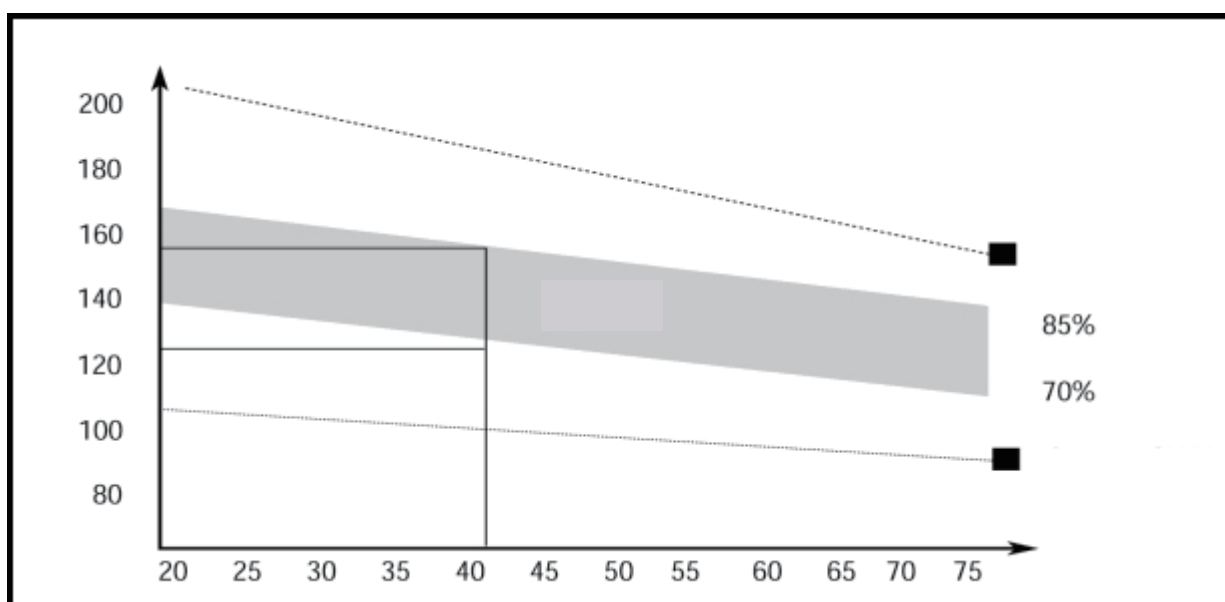
1. Opwarmfase

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.