



**With your inspiring rating, COSTWAY will be more consistent to offer you EASY SHOPPING EXPERIENCE, GOOD PRODUCTS and EFFICIENT SERVICE!**

**Mit Ihrer inspirierenden Bewertung wird COSTWAY konsistenter sein, um Ihnen EIN SCHÖNES EINKAUFSERLEBNIS, GUTE PRODUKTE und EFFIZIENTEN SERVICE zu bieten!**

**Avec votre évaluation inspirante, COSTWAY continuera à fournir une EXPÉRIENCE D'ACHAT PRATIQUE, des PRODUITS DE QUALITÉ et un SERVICE EFFICACE !**

**Con su calificación inspiradora, COSTWAY será más consistente para ofrecerle EXPERIENCIA DE COMPRA FÁCIL, BUENOS PRODUCTOS y SERVICIO EFICIENTE.**

**Con la tua valutazione incoraggiante, COSTWAY sarà più coerente per offrirti ESPERIENZA DI ACQUISTO FACILE, BUONI PRODOTTI e SERVIZIO EFFICIENTE!**

**Dzięki twojej opinii COSTWAY będzie mógł oferować jeszcze WYGODNIEJSZE ZAKUPY, LEPSZE PRODUKTY i SPRAWNIEJSZĄ OBSŁUGĘ KLIENTA.**

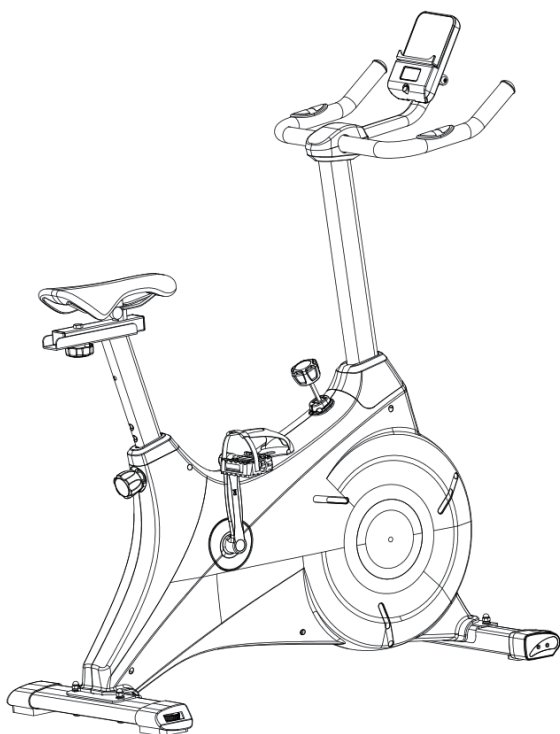
**US office: Fontana**

**UK office: Ipswich**

**DE office: FDS GmbH, Neuer Höltigbaum 36, 22143 Hamburg, Deutschland**

**FR office : 26 RUE DU VERTUQUET, 59960 NEUVILLE EN FERRAIN, FRANCE**





**USER'S MANUAL/HANDBUCH/MANUEL DE L'UTILISATEUR  
/MANUAL DEL USUARIO/MANUALE UTENTE/INSTRUKCJA OBSŁUGI**

---

**Magnetic Exercise Bike / Magnetischer Heimtrainer  
/Vélo d'Appartement Magnétique / Bicicleta Estática Magnética  
/Cyclette Magnetica / Magnetyczny rower treningowy stacjonarny**

**SP37674**

## **1. Safety Precautions**

NOTE: Please read the instruction carefully before using the exercise bike and pay attention to the following safety precautions.

Warnings:

\*When the exercise bike is not in use, please rotate the resistance knob clockwise so that the flywheel will not rotate

\*Incorrect use or excessive use of the exercise bike may cause injury. It is recommended that the user pay attention to the use time and resistance when using it for the first time. You can adjust the resistance appropriately first, and then slowly increase the resistance after a period of training.

1. This exercise bike for indoor use only, with a maximum load-bearing weight of 120KG.
2. The locking device of this equipment is a adjustable resistance knob (see the figure). Rotate clockwise until it stops, indicating that the flywheel has been locked. During use, turn clockwise to increase resistance, and counterclockwise to decrease resistance. If emergency braking is required, press the resistance knob.
3. Please check the machine carefully before using it for the first time, and check the machine strictly according to the installation principle every 1-2 months after use. Please try to keep the machine in normal use and use the manufacturer's accessories.
4. If it cannot be used normally, please contact the after-sales service.
5. Please avoid contacting the machine with corrosive cleaning agents and other items.
6. Please use it after correct installation and inspection.
7. Please adjust all adjustable parts to the maximum value before installing.
8. This product is for adult use only. If children use it, please use it under the supervision of adult. Children who are not supervised should stay away from the equipment.
9. Please do not use this product to do dangerous actions.
10. Please use this product under the guidance of doctors and fitness professionals, it will play a very good role.
11. Please make a reasonable training plan before use, and use this product in strict accordance with the required plan.
12. The resistance of this product is adjustable. Please choose the appropriate resistance.
13. Please carefully check all knobs and screws before use to ensure your safety.

14. The exercise bike is only suitable for one person at a time, and other people should keep a safe distance of more than 50cm when using it.
15. When using, please adjust the height of the handlebar and the seat reasonably. The height of the seat is based on the reference height of the user sitting on the seat and the foot just touches the tread surface completely. It is recommended to adjust the height of the handlebar to slightly higher than seat height.
16. When using, check whether the pedals of the bicycle are intact and the fixing sleeves are intact. Put your feet in the pedal, fasten and fix them. At the same time, the shoelaces must also be fastened to avoid entanglement with the bicycle. If your feet are not fixed properly, coupled with the inertia of the flywheel, danger may occur.
17. Potential danger of the flywheel. For example, when riding at a high speed, it may bring some driving or impact to the legs. After reaching a certain speed, stop the movement, do not try to use the strength of your legs to stop the high-speed rotating flywheel. The brakes should be used reasonably, and the handbrake behind the handlebar should be pressed by hand to brake to avoid accidents. Wait for the flywheel to stop before getting off. When the flywheel is rotating, do not touch it to avoid danger.
18. The seat tube(14) is engraved with stop pattern, please do not exceed this height when adjusting.
19. The exercise bike should be placed in a fixed and flat place and cannot be placed in an inclined place to prevent it from tipping over.

## **2.Training Plans**

Proper use of the exercise bike can make the hips and legs more fit, increase the oxygen in the blood volume, and relax your body. Follow the below precautions for the safe use of the magnetic exercise bikes.

### **First: warm up before using the exercise bike**

Adequate warm-up exercises before exercise are necessary, such as jogging, squatting, raising legs, leg pressing, waist twisting and arm movement. Make the body sweat slightly, usually within 5-10 minutes.

## **Second: Adjust the the front and rear position and height of the seat and the handle height.**

In order to maximize your exercise and ride as efficiently as possible, make sure that your seat is properly adjusted, which will also make you more comfortable.

1. Seat height adjustment: Sit on the seat and place your feet on the pedals so that the toe ball is above the pedal shaft. When the pedal is at the lowest position, you can see your knees bend slightly at an angle of 25-30 degrees. The pedal in this position is the most comfortable. If the hips swing back and forth on the seat, the seat may be too high. In this case, please lower your seat.

2. Seat front and rear adjustment: Sitting on the seat, when the two pedals are at the same distance from the ground, the front knee should not exceed the toe. While you can't sit behind too much, the angle between the calf of the front leg and the instep should not exceed 90 degrees.

3. Handle height adjustment: After adjusting the seat, adjust the handle to a height slightly higher than the seat; keep your back as straight as possible, especially for obese people and those with weaker cores. If used improperly, it is possible to damage the lumbar spine.

4. The shoelaces must be fastened, and then put on the fixed cover of the pedal, and fasten the straps. These straps can let you put more force on the pedals during exercise. The muscles in exercise are more effective in pedaling exercises.

## **Third: the correct posture of using the exercise bike**

The wrong riding posture will affect the exercise effect and cause harm to the body. Like bowing to the waist, wrong pedaling movements are incorrect posture during riding.

The correct posture for sitting: Lean forward, straighten your arms, tighten your abdomen, use abdominal breathing, with your legs parallel to the beam of the car, coordinate your knees and hip joints, and pay attention to the rhythm of riding.

Correct pedaling posture: Correct pedaling should be done by 4 consecutive movements, including pedaling, pulling, lifting, and pushing. First move your feet one step down, then retract back the calf, then lift up, and finally push forward, so that you have just completed a lap. A good pedaling rhythm not only saves energy, but also improves speed.

#### **Fourth: the correct riding speed**

Frequency and intensity are the basic principles of exercise. At the beginning, it is suggested to find the right frequency, and then increase the amount of exercise. The common person pedals and rotates 60 to 80 times per minute. Warm up at low speed for each ride, and then ride for more than 20 minutes at medium and high frequencies, and your body may sweat slightly.

#### **Fifth: The purpose of different riding methods is different, so you should do according to your ability. If you feel unwell, please stop training**

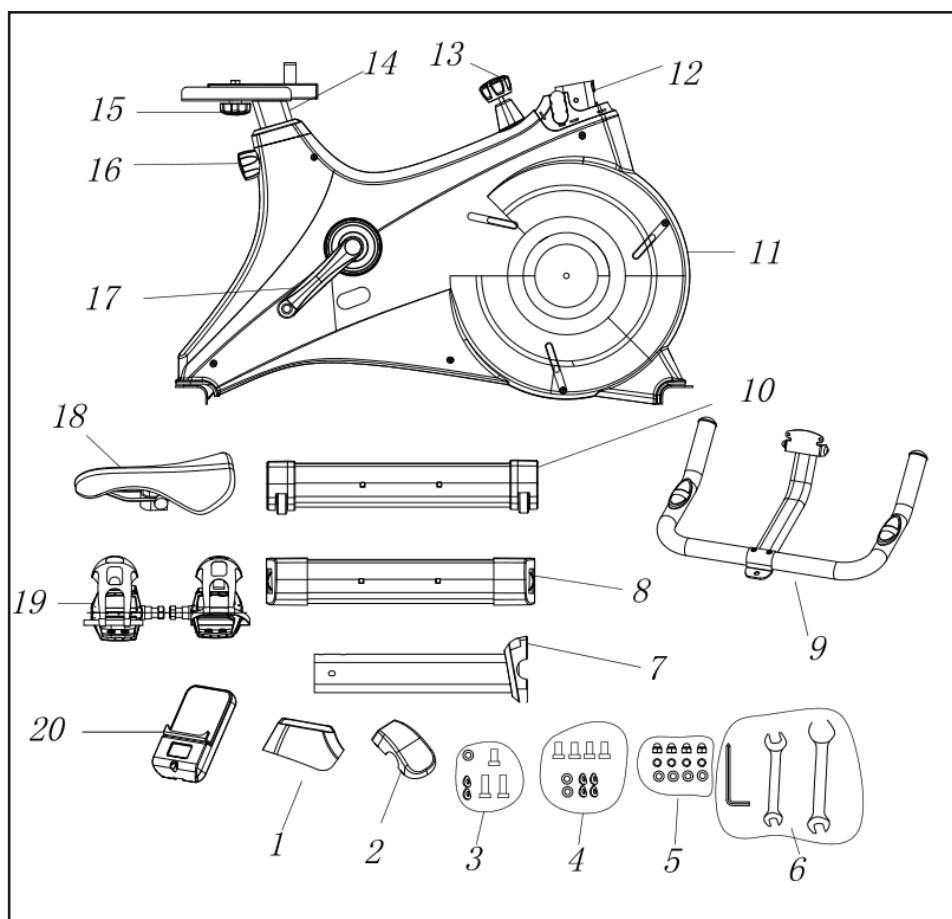
##### **1. To lose weight**

For those who want to lose weight by riding a bicycle, you can use aerobic exercise riding method, that is, adjust the feeling of resisting the body load without exerting force. The intensity of this exercise should be moderate, generally more than 30 minutes, to burn calories. Therefore, the most suitable riding time is 30 to 40 minutes, and the heart rate is 100-110 beats/min.

##### **2. To train muscles**

Riding an exercise bike to exercise muscles. Choose easy resistance, warm up at a slow speed for 5 minutes, and then riding at a high-speed for about 5 minutes, with a heart rate of 170-180 beats/minute, and then gradually slow down the riding speed for 5-10 minutes so that the heart rate returns to 100 beats/minute or lower. Doing so as a group, you can even do a few groups and take a 3-5 minute break between groups.

### 3.Parts List



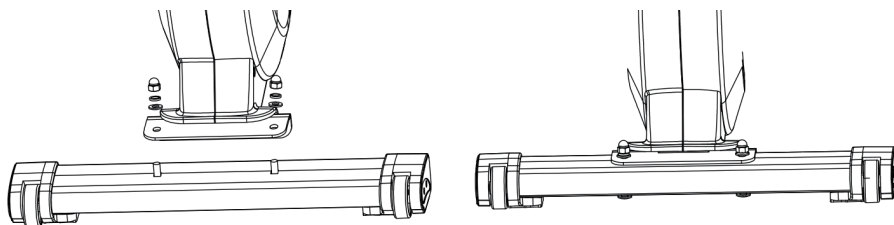
|                    |                    |                                        |                                     |
|--------------------|--------------------|----------------------------------------|-------------------------------------|
| 1.Front Cover      | 2.Cover of Handle  | 3.Handlebar Bolt                       | 4.Screws for Handlebar Slide Rail   |
| 5.Foot Tube Bolt   | 6.Wrench           | 7.Handlebar Slide Rail                 | 8.Rear Foot Tube                    |
| 9.Handlebar        | 10.Front Foot Tube | 11.Housing                             | 12.Fixing Part for Handlebar Slider |
| 13.Resistance Knob | 14.Seat Slider     | 15.Front-rear Position Adjustment Knob | 16. Height Adjustment Knob          |
| 17 L-shaped Handle | 18.Seat            | 19.Pedal                               | 20.Digital Display                  |

## 4.Installation

Assembly instructions: Before assembling, please check whether the accessories are complete according to the parts drawing. The gross weight of this product is 28kg, the net weight is 25kg, the base area is 64cm\*100cm, and the height of the vehicle after installation is 120cm. It is recommended that two or more persons cooperate with the installation in an open area.

(1)Take the front foot tube out and put it into the strip hole at the rear of the frame, put a flat washer  $\Phi 8$  and a spring washer  $\Phi 8$  on the bolts in turn, then put on the cover nut, and lock it with our special open-end wrench. (The installation of the rear leg tube is the same as above.)

(Note: After the front and rear legs are installed, the product may have three feet on the ground. At this time, the height of the black foot cover on the leg can be adjusted to balance the product)

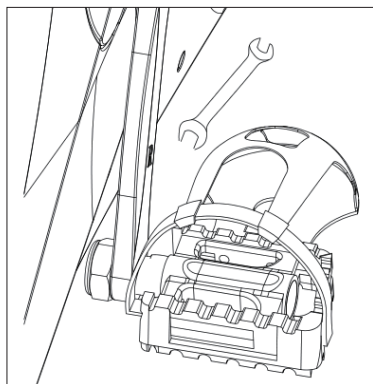
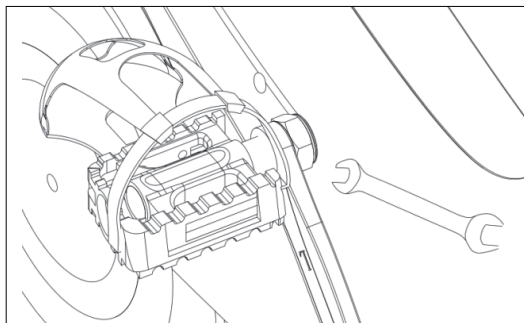


(2)Take out the pedals, you will find the pedals are marked with "L" and "R" pattern. Take out the pedal marked "R", remove the nut on the pedal, and insert it into the threaded hole of the crank on the right side, turn it clockwise until it stops, and then use our special open-end wrench to lock it. Finally screw the nut a little bit firmly, and then tighten the nut with our open-end wrench. Take out the "L" pedal, remove the nut, insert it into the threaded hole of the left crank, and turn it counterclockwise until it stops. Then use our special open-end wrench to lock it, and finally screw the nut in a little bit again. Tighten the nut with our open-end wrench.

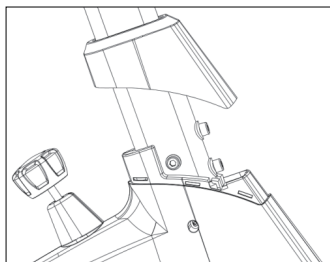
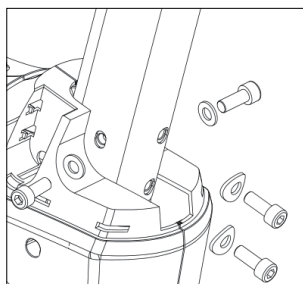
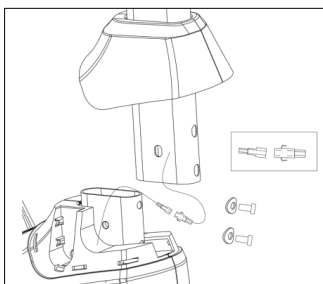
(Note: The crank is also marked with "L" and "R" pattern corresponding to the markings on the pedals. If it is installed incorrectly, it may cause the slippery wire of the crank to damage the product. And the pedals must be locked, otherwise the pedals may fall off after a long time. And the nut is also distinguished by left and right. The "L" pedal corresponds to the inner ring with a blue non-slip nut, and the "R" pedal corresponds to the nut with white non-slip inner ring).

Note: The pedals in the schematic diagram may be different from the actual product, the picture is for illustrative purposes.



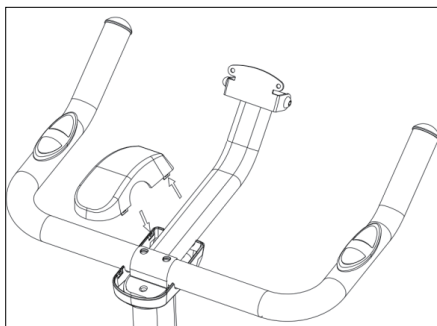
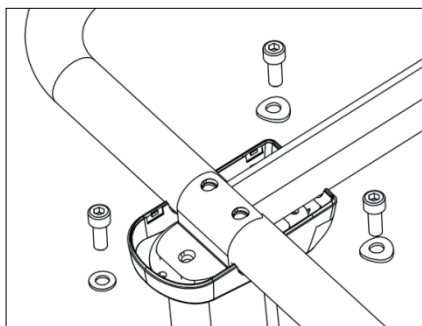


(3)As shown in the figure, first connect the induction line at the main frame tube with the induction line at the armrest tube, and insert the handlebar slide rail tube into the front cover, insert it into head tube of the frame. Align the holes and insert the washer and the screw (flat washer for the flat surface, and the arc-shaped flat washer for the arc surface). Tighten and fix them with a wrench. Finally, click down into the front cover.

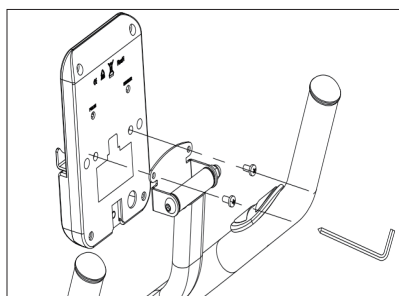
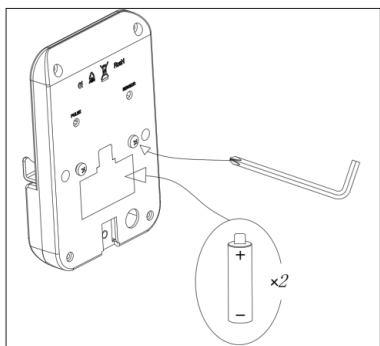


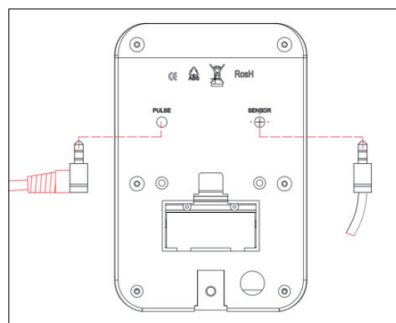
(4)Take out the handlebar, align the three holes on the handlebar with the threaded holes on the handlebar fixing part, place the flat washer, and insert the cylinder-head screw (flat washer for the flat surface and arc-shaped flat washer for the arc surface) to lock it with a wrench.

Set the removed handlebar cover to the position of handlebar as shown in the figure, and align it with the 4 slots at the lower cover of the handlebar slide rail. Press slightly down the handlebar cover and it will automatically be locked in place.

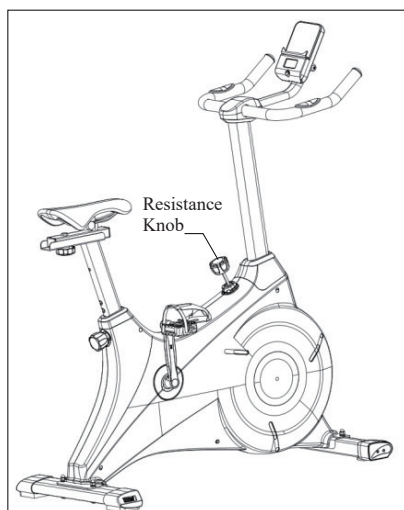


(5)Take out the digital display. 1. First remove the screws with an Allen wrench. 2. Take out the back cover, insert the battery. 3. Use the screws just removed to align the holes and fix them with an Allen wrench. 4. After the above steps, insert the sensor line into the digital display.

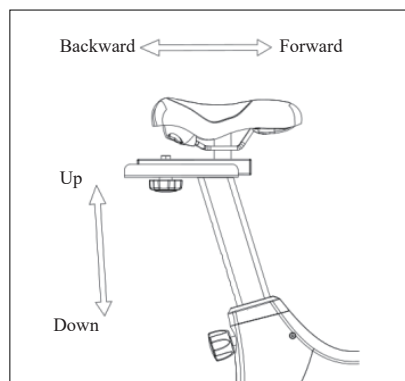




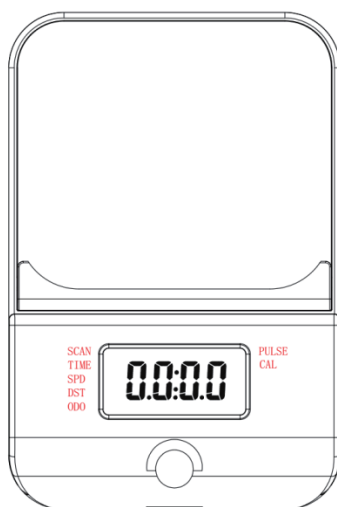
(6)As shown in the figure,rotate the resistance knob clockwise, the resistance of the exercise bike will increase (when the resistance is adjusted to the maximum, if you continue to rotate, it will produce harsh friction sound which is a normal phenomenon), and vice versa. In an emergency, please press the resistance knob firmly with your hand, and the exercise bike will stop quickly to prevent injury.



(7) Pull the adjustable knob, lift the cushioned seat up to a suitable height, loosen the adjustable knob, make the pin penetrate into the small hole of the seat, and then tighten the knob. (Loosen the knob underneath the seat, you can move the seat back and forth, and after adjusting to a comfortable position, tighten the knob.



## Digital Display



## **(1)Function of digital display**

TMR (Timer)---display the current exercise time, display range....0- 99: 59 minutes: seconds

SPD(Speed)---display the current motion speed, display range.....0 —999.9 km/h

DIS(Distance)---display the current movement distance, display range..... 99.99 km

CAL(Calories)---display the current energy consumption, the display range.....0-999.9 kcal

ODO(Total Distance)---display movement mileage, display range.....0-999.9 kilometers

SCAN (Scan) --- When "SCAN" flashes, each function will be displayed one by one in turn.

When "SCAN" is not shown on the screen, the digital display will enter the lock display mode and fix on a certain function.

## **(2) Button Function**

◆Press the button to turn on the display.

◆When “SCAN” flashes, each function will be displayed one by one in turn. Press the button at this time, the "SCAN" on the screen will disappear and the screen will stop showing each function in turn. Then the digital display will enter the locking mode and be fixed into one of the functions. Then you can press the button to select the function you want.

◆Press and hold for 2 seconds to clear data (except ODO total distance). The total ODO distance will not be cleared without replacement as long as the battery is always charged.

## **(3) Attention**

◆When the movement is stopped and there is no key operation within 4 minutes, the digital display will automatically shut down.

◆When there is motion sensing or key operation, the digital display will automatically turn on.

## **5. Daily Maintenance and Troubleshooting**

### **Daily Maintenance**

1. Please check this product regularly for damage or loose parts.
2. Regularly lubricate and maintain the connecting parts of the rotating parts and the main parts.

3. Before each use, please check whether the handlebar, seat and other parts are well fastened, whether the pedal part is loose, etc., if there is loose, please lock it in time. Replace the defective parts in time.
4. Clean the exercise bike regularly, use soft cloth and neutral detergent, and should not use any solvents and corrosive detergents.
5. Any problems involving the main body of the body, bearings, belts, and rotating vulnerable parts, please do not repair it yourself, and contact after-sales service in time.
6. The brake pad of the bike is a vulnerable part. During the movement, if abnormal noise is found or the resistance is abnormal during the movement, the shell should be removed to check whether the internal brake pad is worn (the brake pad is smaller than the magnet means worn). If worn, the brake pads should be replaced immediately.
7. Avoid direct sunlight, especially the digital display will be easily damaged. Please put the exercise bike in a clean and dry environment, away from children.

Note: If any problems are found in the above content, the exercise bike must be left unused until it is repaired.

### **Troubleshooting**

1. Resolve the shaking of the exercise bike. Turn the knob at the foot tube as appropriate until the exercise bike is stable.
2. Resolve the squeaking noise during use. Please check whether the bolts are loose and make sure the bolts are tight.

### **Product Specification**

Name: Magnetic Exercise Bike

Product size: 104x 50x114cm(L x W x H)

Net Weight: 25KG

Maximum Load: 120KG

Transmission Mode: belt drive

## **1. Sicherheitsvorkehrungen**

HINWEIS: Bitte lesen Sie die Anleitung vor der Benutzung des Heimtrainers sorgfältig durch und beachten Sie die folgenden Sicherheitsvorkehrungen.

Warnungen:

\* Wenn der Heimtrainer nicht verwendet wird, drehen Sie bitte den Widerstandsknopf im Uhrzeigersinn, damit sich das Schwungrad nicht dreht.

\* Unsachgemäßer oder übermäßiger Gebrauch des Heimtrainers kann zu Verletzungen führen. Es wird empfohlen, dass der Benutzer bei der ersten Verwendung auf die Nutzungsdauer und den Widerstand achtet. Sie können zuerst den Widerstand entsprechend einstellen und dann nach einer Trainingszeit langsam den Widerstand erhöhen.

1. Dieser Heimtrainer ist nur für den Innenbereich mit einem maximalen Traggewicht von 120 kg geeignet.

2. Die Verriegelung dieses Geräts ist ein einstellbarer Widerstandsknopf (sehen Sie Abbildung). Bis zum Anschlag im Uhrzeigersinn drehen, um anzuzeigen, dass das Schwungrad verriegelt ist. Drehen Sie während des Gebrauchs im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen, und gegen den Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu verringern. Wenn eine Notbremsung erforderlich ist, drücken Sie den Widerstandsknopf.

3. Bitte überprüfen Sie die Maschine vor dem ersten Gebrauch sorgfältig und überprüfen Sie die Maschine alle 1-2 Monate nach dem Gebrauch streng nach dem Installationsprinzip. Bitte versuchen Sie, die Maschine im normalen Gebrauch zu halten und verwenden Sie das Zubehör des Herstellers.

4. Wenn es nicht normal verwendet werden kann, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst.

5. Bitte vermeiden Sie den Kontakt mit der Maschine mit ätzenden Reinigungsmitteln und anderen Gegenständen.

6. Bitte verwenden Sie es nach korrekter Installation und Inspektion.

7. Bitte stellen Sie vor der Installation alle verstellbaren Teile auf den maximalen Wert ein.

8. Dieses Produkt ist nur für Erwachsene bestimmt. Wenn Kinder es verwenden, verwenden Sie es bitte unter Aufsicht eines Erwachsenen. Kinder, die nicht beaufsichtigt werden, sollten sich vom Gerät fernhalten.

9. Bitte verwenden Sie dieses Produkt nicht für gefährliche Handlungen.

10. Bitte verwenden Sie dieses Produkt unter Anleitung von Ärzten und Fitnessprofis, es wird eine sehr gute Rolle spielen.
11. Bitte erstellen Sie vor der Verwendung einen angemessenen Trainingsplan und verwenden Sie dieses Produkt in strikter Übereinstimmung mit dem erforderlichen Plan.
12. Der Widerstand dieses Produkts ist einstellbar. Bitte wählen Sie den passenden Widerstand.
13. Bitte überprüfen Sie alle Knöpfe und Schrauben vor dem Gebrauch sorgfältig, um Ihre Sicherheit zu gewährleisten.
14. Der Heimtrainer ist jeweils nur für eine Person geeignet, andere Personen sollten bei der Benutzung einen Sicherheitsabstand von mehr als 50 cm einhalten.
15. Bitte stellen Sie bei der Verwendung die Höhe des Lenkers und des Sitzes angemessen ein. Die Sitzhöhe richtet sich nach der Referenzhöhe des auf dem Sitz sitzenden Benutzers und der Fuß berührt gerade die Trittfläche vollständig. Es wird empfohlen, die Höhe des Lenkers auf eine etwas höhere Sitzhöhe einzustellen.
16. Prüfen Sie bei der Verwendung, ob die Pedale des Fahrrads intakt und die Befestigungshülsen intakt sind. Setzen Sie Ihre Füße in das Pedal, befestigen und fixieren Sie sie. Gleichzeitig müssen auch die Schnürsenkel befestigt werden, um ein Verheddern mit dem Fahrrad zu vermeiden. Wenn Ihre Füße nicht richtig befestigt sind und die Schwungmasse die Schwungscheibe nicht richtig befestigt, können Gefahren entstehen.
17. Potentielle Gefahr des Schwungrades. Wenn Sie beispielsweise mit hoher Geschwindigkeit fahren, kann dies zu einem Fahr- oder Aufprall auf die Beine führen. Stoppen Sie die Bewegung, nachdem Sie eine bestimmte Geschwindigkeit erreicht haben. Versuchen Sie nicht, die Kraft Ihrer Beine zu nutzen, um das schnell rotierende Schwungrad zu stoppen. Die Bremsen sollten vernünftig verwendet werden und die Handbremse hinter dem Lenker sollte zum Bremsen mit der Hand gedrückt werden, um Unfälle zu vermeiden. Warten Sie, bis das Schwungrad zum Stillstand gekommen ist, bevor Sie aussteigen. Wenn sich das Schwungrad dreht, berühren Sie es nicht, um Gefahren zu vermeiden.
18. Das Sitzrohr (14) ist mit Stoppmuster graviert, bitte diese Höhe beim Einstellen nicht überschreiten.
19. Der Heimtrainer sollte an einem festen und ebenen Platz abgestellt werden und darf nicht schräg gestellt werden, um ein Umkippen zu verhindern.

## **2. Trainingsplan**

Der richtige Gebrauch des Heimtrainers kann die Hüften und Beine fitter machen, den Sauerstoffgehalt im Blut erhöhen und Ihren Körper entspannen. Befolgen Sie die folgenden Vorsichtsmaßnahmen für die sichere Verwendung der magnetischen Heimtrainer.



### **Zuerst: Wärmen Sie sich auf, bevor Sie den Heimtrainer benutzen**

Angemessene Aufwärmübungen vor dem Training sind notwendig, wie z. B. Joggen, Kniebeugen, Beinheben, Beinpressen, Taillendrehung und Armbewegungen. Bringen Sie den Körper zum Schwitzen, normalerweise innerhalb von 5-10 Minuten.

### **Zweitens: Stellen Sie die vordere und hintere Position und Höhe des Sitzes und die Griffhöhe ein.**

Um Ihr Training zu maximieren und so effizient wie möglich zu fahren, stellen Sie sicher, dass Ihr Sitz richtig eingestellt ist, was Ihnen auch mehr Komfort bietet.

1. Sitzhöhenverstellung: Setzen Sie sich auf den Sitz und stellen Sie Ihre Füße so auf die Pedale, dass sich der Zehenballen über der Pedalwelle befindet. Wenn sich das Pedal in der niedrigsten Position befindet, können Sie sehen, wie sich Ihre Knie in einem Winkel von 25-30 Grad leicht beugen. Das Pedal in dieser Position ist am bequemsten. Wenn die Hüften auf dem Sitz hin und her schwingen, ist der Sitz möglicherweise zu hoch. Bitte senken Sie in diesem Fall Ihren Sitz ab.
2. Sitzvorder- und Rücksitzverstellung: Sitzen auf dem Sitz, wenn die beiden Pedale den gleichen Abstand vom Boden haben, sollte das vordere Knie die Zehe nicht überschreiten. Während Sie nicht zu viel hinten sitzen können, sollte der Winkel zwischen der Wade des Vorderbeins und dem Spann 90 Grad nicht überschreiten.
3. Höhenverstellung des Griffs: Stellen Sie den Griff nach dem Einstellen des Sitzes etwas höher als der Sitz ein; Halten Sie Ihren Rücken so gerade wie möglich, insbesondere bei übergewichtigen und kernschwächeren Menschen. Bei unsachgemäßer Anwendung kann die Lendenwirbelsäule geschädigt werden.
4. Die Schnürsenkel müssen befestigt werden, dann die feste Abdeckung des Pedals aufsetzen und die Riemen befestigen. Mit diesen Riemen können Sie während des Trainings mehr Kraft auf die Pedale ausüben. Die trainierten Muskeln sind bei Tretübungen effektiver.

### **Drittens: die richtige Haltung beim Gebrauch des Heimtrainers**

Die falsche Fahrhaltung beeinträchtigt den Trainingseffekt und schadet dem Körper. Wie das Beugen zur Taille sind falsche Tretbewegungen eine falsche Haltung beim Fahren.

Die richtige Sitzhaltung: Lehnen Sie sich nach vorne, strecken Sie die Arme, straffen Sie den Bauch, atmen Sie Bauch, mit den Beinen parallel zum Fahrzeugbalken, koordinieren Sie Knie und Hüftgelenke und achten Sie auf den Fahrrhythmus.

Richtige Trethaltung: Korrektes Treten sollte durch 4 aufeinanderfolgende Bewegungen erfolgen, einschließlich Treten, Ziehen, Heben und Drücken. Bewegen Sie Ihre Füße zuerst eine Stufe nach unten, dann ziehen Sie die Wade zurück, dann heben Sie sie an und drücken Sie schließlich nach vorne, sodass Sie gerade eine Runde beendet haben. Ein guter Trittrhythmus spart nicht nur Energie, sondern verbessert auch die Geschwindigkeit.

#### **Viertens: die richtige Fahrgeschwindigkeit**

Frequenz und Intensität sind die Grundprinzipien des Trainings. Am Anfang wird empfohlen, die richtige Frequenz zu finden und dann die Trainingsmenge zu erhöhen. Der Normalbürger tritt 60 bis 80 Mal pro Minute in die Pedale und dreht sich. Wärmen Sie sich bei jeder Fahrt mit niedriger Geschwindigkeit auf und fahren Sie dann mehr als 20 Minuten bei mittleren und hohen Frequenzen, und Ihr Körper kann leicht schwitzen.

#### **Fünftens: Der Zweck verschiedener Fahrmethoden ist unterschiedlich, also sollten Sie dies nach Ihren Fähigkeiten tun. Wenn Sie sich unwohl fühlen, brechen Sie bitte das Training ab**

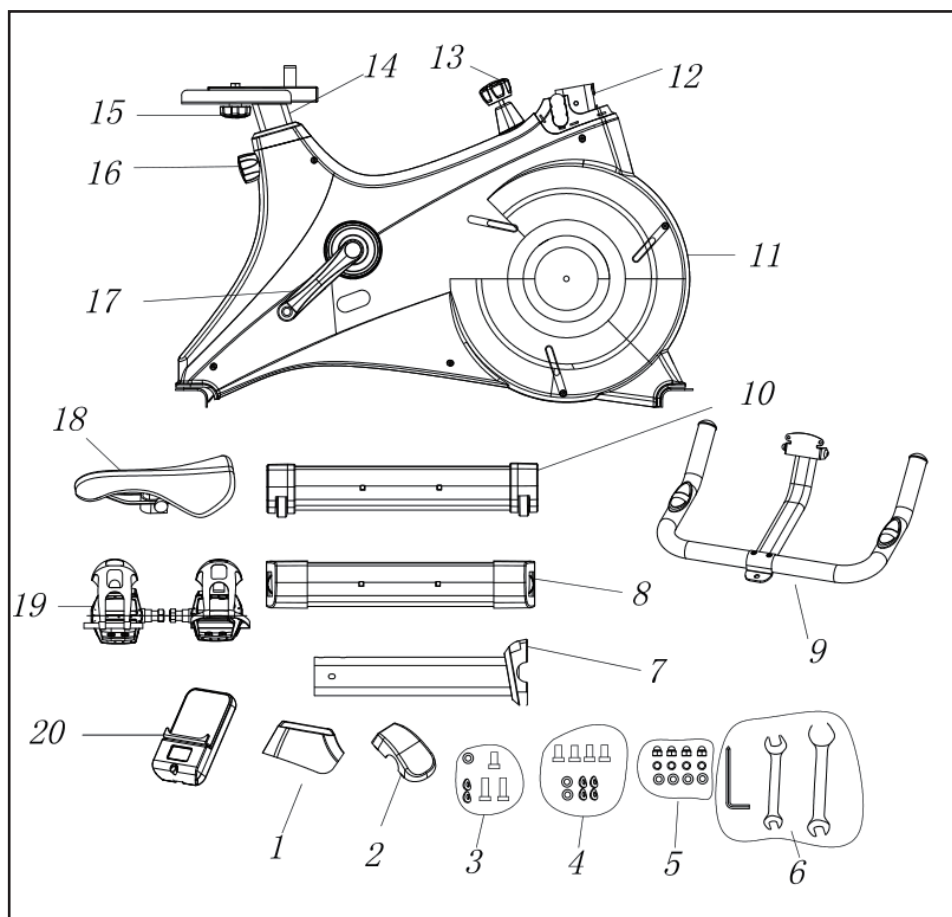
##### **1. Zum Abnehmen**

Für diejenigen, die mit dem Fahrrad abnehmen möchten, können Sie die aerobe Übungsfahrmethode verwenden, dh das Gefühl, der Körperbelastung ohne Kraftaufwand zu widerstehen, anpassen. Die Intensität dieser Übung sollte moderat sein, im Allgemeinen mehr als 30 Minuten, um Kalorien zu verbrennen. Daher ist die am besten geeignete Fahrzeit 30 bis 40 Minuten und die Herzfrequenz 100-110 Schläge/min.

##### **2. Muskeln trainieren**

Mit einem Heimtrainer die Muskeln trainieren. Wählen Sie einen leichten Widerstand, wärmen Sie sich 5 Minuten lang bei niedriger Geschwindigkeit auf und fahren Sie dann etwa 5 Minuten lang mit hoher Geschwindigkeit mit einer Herzfrequenz von 170-180 Schlägen/Minute und verlangsamen Sie dann die Fahrgeschwindigkeit für 5 Minuten allmählich 10 Minuten, damit die Herzfrequenz auf 100 Schläge/Minute oder niedriger zurückkehrt. Wenn Sie dies als Gruppe tun, können Sie sogar einige Gruppen bilden und zwischen den Gruppen eine Pause von 3-5 Minuten einlegen.

### 3. Teileliste



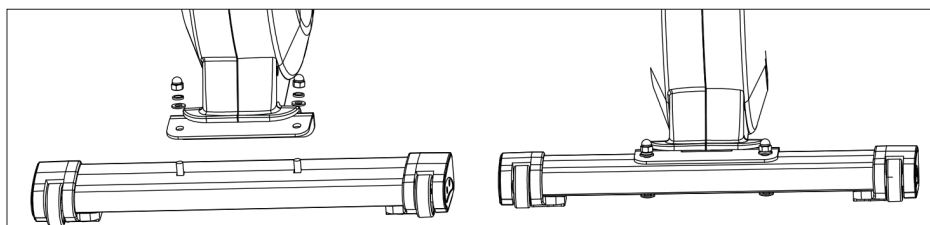
|                      |                         |                                                        |                                         |
|----------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1. Frontabdeckung    | 2. Abdeckung des Griffs | 3. Lenkerschraube                                      | 4. Schrauben für Lenkergleitschiene     |
| 5. Fußrohrschraube   | 6. Schlüssel            | 7. Lenkergleitschiene                                  | 8. Hinteres Fußrohr                     |
| 9. Lenker            | 10. Vorderfußrohr       | 11. Gehäuse                                            | 12. Befestigungsteil für Lenkerschieber |
| 13. Widerstandsknopf | 14. Sitzschieber        | 15. Einstellknopf für die vordere und hintere Position | 16. Höhenverstellknopf                  |
| 17 L-förmiger Griff  | 18. Sitz                | 19. Pedal                                              | 20. Elektronische Anzeige               |

#### 4. Installation

Montageanleitung: Bitte prüfen Sie vor dem Zusammenbau, ob das Zubehör laut Teilezeichnung vollständig ist. Das Bruttogewicht dieses Produkts beträgt 28 kg, das Nettogewicht beträgt 25 kg, die Grundfläche beträgt 64 cm\*100 cm und die Höhe des Fahrzeugs nach der Installation beträgt 120 cm. Es wird empfohlen, dass zwei oder mehr Personen bei der Installation im Freien zusammenarbeiten.

(1) Nehmen Sie das vordere Fußrohr heraus und stecken Sie es in das Leistenloch an der Rückseite des Rahmens, legen Sie eine Unterlegscheibe a8 und eine Federscheibe  $\Phi 8$  nacheinander auf die Schrauben, setzen Sie dann die Abdeckmutter auf und verriegeln Sie sie mit unserer Spezialöffnung-Endschlüssel. (Die Installation des hinteren Beinrohrs ist die gleiche wie oben.)

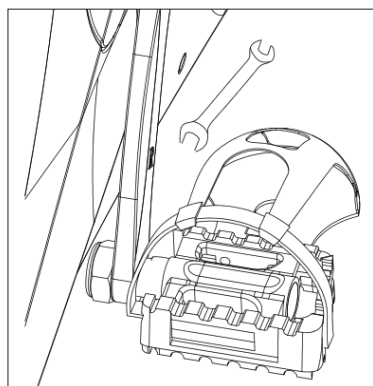
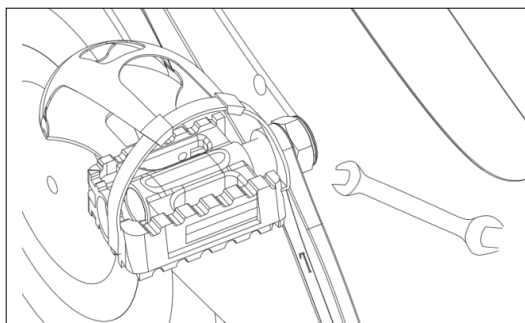
(Hinweis: Nachdem die Vorder- und Hinterbeine installiert sind, kann das Produkt drei Füße auf dem Boden haben. Zu diesem Zeitpunkt kann die Höhe der schwarzen Fußabdeckung am Bein angepasst werden, um das Produkt auszubalancieren.)



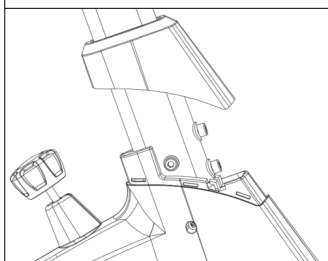
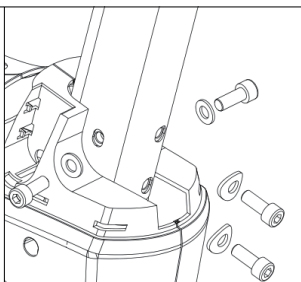
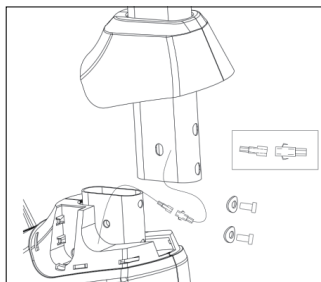
(2) Nehmen Sie die Pedale heraus. Sie werden feststellen, dass die Pedale mit dem Muster „L“ und „R“ gekennzeichnet sind. Nehmen Sie das mit „R“ gekennzeichnete Pedal heraus, entfernen Sie die Mutter am Pedal und führen Sie es in das Gewindeloch der Kurbel auf der rechten Seite ein, drehen Sie es im Uhrzeigersinn bis zum Anschlag und verwenden Sie dann unseren speziellen Gabelschlüssel, um es zu verriegeln. Zum Schluss die Mutter etwas festschrauben und dann die Mutter mit unserem Maulschlüssel festziehen. Nehmen Sie das „L“-Pedal heraus, entfernen Sie die Mutter, führen Sie sie in das Gewindeloch der linken Kurbel ein und drehen Sie es gegen den Uhrzeigersinn bis zum Anschlag. Anschließend mit unserem Spezialmaulschlüssel kontern und abschließend die Mutter wieder etwas eindrehen. Ziehen Sie die Mutter mit unserem Maulschlüssel fest.

(Hinweis: Die Kurbel ist auch mit den Mustern „L“ und „R“ gekennzeichnet, die den Markierungen auf den Pedalen entsprechen. Bei falscher Installation kann der rutschige Draht der Kurbel das Produkt beschädigen. Und die Pedale müssen verriegelt, sonst können die Pedale nach längerer Zeit abfallen. Und die Nuss wird auch noch nach links und rechts unterschieden. Das „L“-Pedal entspricht dem Innenring mit einer blauen Anti-Rutsch-Mutter, und das „R“-Pedal entspricht die Mutter mit weißem rutschfestem Innenring).

**Hinweis: Die Pedale im Schaltplan können vom tatsächlichen Produkt abweichen, das Bild dient zur Veranschaulichung.**

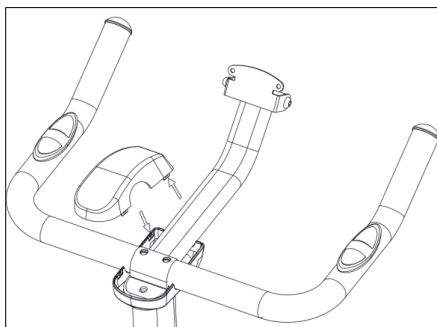
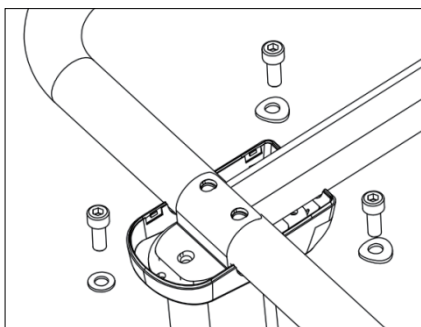


(3) Verbinden Sie wie in der Abbildung gezeigt zuerst die Ansaugleitung am Hauptrahmenrohr mit der Ansaugleitung am Armlehnenrohr und stecken Sie das Lenkergleitschienenrohr in die vordere Abdeckung, stecken Sie es in das Steuerrohr des Rahmens. Richten Sie die Löcher aus und setzen Sie die Unterlegscheibe und die Schraube ein (Unterlegscheibe für die ebene Fläche und die bogenförmige Unterlegscheibe für die Bogenfläche). Ziehen Sie sie fest und fixieren Sie sie mit einem Schraubenschlüssel. Klicken Sie abschließend in die vordere Abdeckung.

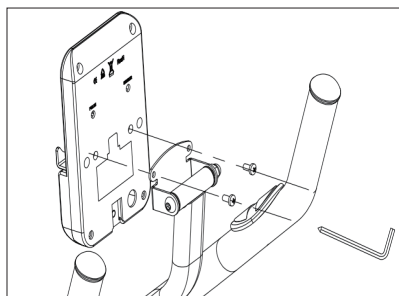
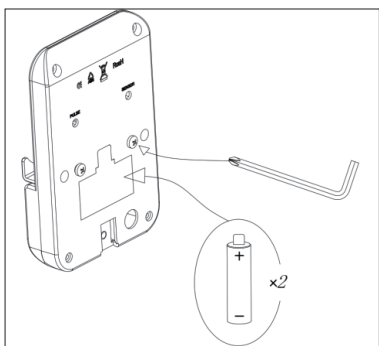


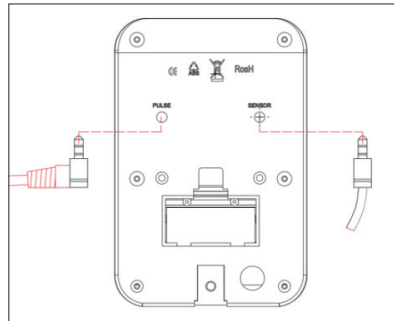
(4) Nehmen Sie den Lenker heraus, richten Sie die drei Löcher am Lenker mit den Gewindelöchern am Lenkerbefestigungsteil aus, setzen Sie die Unterlegscheibe ein und setzen Sie die Zylinderkopfschraube ein (Unterlegscheibe für die ebene Fläche und bogenförmige Unterlegscheibe für den Bogen Oberfläche), um sie mit einem Schraubenschlüssel zu verriegeln.

Bringen Sie die entfernte Lenkerabdeckung in die Position des Lenkers wie in der Abbildung gezeigt und richten Sie sie an den 4 Schlitten an der unteren Abdeckung der Lenkergleitschiene aus. Drücken Sie die Lenkerabdeckung leicht nach unten und sie rastet automatisch ein.



(5) Nehmen Sie die Digitalanzeige heraus. 1. Entfernen Sie zuerst die Schrauben mit einem Inbusschlüssel. 2. Nehmen Sie die hintere Abdeckung heraus, legen Sie den Akku ein. 3. Verwenden Sie die gerade entfernten Schrauben, um die Löcher auszurichten und befestigen Sie sie mit einem Inbusschlüssel. 4. Fügen Sie nach den obigen Schritten die Sensorzeile in die Digitalanzeige ein.

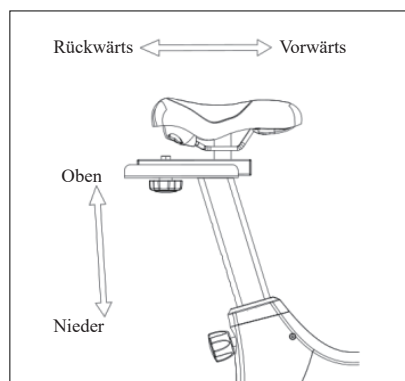




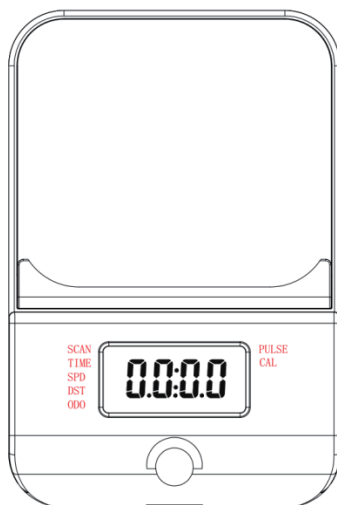
(6) Wie in der Abbildung gezeigt, drehen Sie den Widerstandsknopf im Uhrzeigersinn, der Widerstand des Heimtrainers wird erhöht (wenn der Widerstand auf das Maximum eingestellt ist und Sie weiter drehen, wird ein hartes Reibungsgeräusch erzeugt, das ein normales Phänomen ist), und umgekehrt. Drücken Sie im Notfall mit der Hand fest auf den Widerstandsknopf und der Heimtrainer stoppt schnell, um Verletzungen zu vermeiden.



(7) Ziehen Sie am verstellbaren Knopf, heben Sie den gepolsterten Sitz auf eine geeignete Höhe an, lösen Sie den verstellbaren Knopf, lassen Sie den Stift in das kleine Loch des Sitzes eindringen und ziehen Sie dann den Knopf fest. (Lösen Sie den Knopf unter dem Sitz, Sie können den Sitz hin und her bewegen und nach dem Einstellen in eine bequeme Position den Knopf festziehen.)



## Elektronische Anzeige





## **(1) Funktion der Digitalanzeige**

TMR (Timer)--- Anzeige der aktuellen Trainingszeit, Anzeigebereich....0- 99: 59 Minuten: Sekunden

SPD(Geschwindigkeit)--- Anzeige der aktuellen Bewegungsgeschwindigkeit, Anzeigebereich.....0 —999,9 km/h

DIS(Entfernung)--- Anzeige der aktuellen Bewegungsstrecke, Anzeigebereich..... 99,99 km

CAL(Kalorien)----- Anzeige des aktuellen Energieverbrauchs, Anzeigebereich.....0-999,9 kcal

ODO(Gesamtentfernung)----- Bewegungskilometer anzeigen, Anzeigebereich .....0-999,9 kilometers

SCAN (Scan) --- Wenn „SCAN“ blinkt, wird jede Funktion nacheinander angezeigt.

Wenn „SCAN“ nicht auf dem Bildschirm angezeigt wird, wechselt die Digitalanzeige in den Sperranzeigemodus und fixiert eine bestimmte Funktion.

## **(2) Tastenfunktion**

◆ Drücken Sie die Taste, um das Display einzuschalten.

◆ Wenn „SCAN“ blinkt, wird jede Funktion nacheinander angezeigt. Drücken Sie die Taste zu diesem Zeitpunkt, das „SCAN“ auf dem Bildschirm wird ausgeblendet und der Bildschirm wird nicht mehr jede Funktion nacheinander anzeigen. Dann wechselt die Digitalanzeige in den Spermodus und wird in einer der Funktionen fixiert. Dann können Sie die Taste drücken, um die gewünschte Funktion auszuwählen.

◆ 2 Sekunden lang gedrückt halten, um Daten zu löschen (außer ODO-Gesamtentfernung). Die ODO-Gesamtentfernung wird nicht ersatzlos gelöscht, solange der Akku immer geladen ist.

## **(3) Beachtung**

◆ Wenn das Uhrwerk gestoppt wird und innerhalb von 4 Minuten keine Tastenbetätigung erfolgt, schaltet sich die Digitalanzeige automatisch ab.

◆ Bei Bewegungserkennung oder Tastenbedienung schaltet sich die Digitalanzeige automatisch ein.

## **5. Tägliche Wartung und Fehlerbehebung**

### **Tägliche Wartung**

1. Bitte überprüfen Sie dieses Produkt regelmäßig auf Beschädigungen oder lose Teile.
2. Schmieren und warten Sie regelmäßig die Verbindungsteile der rotierenden Teile und die Hauptteile.

3. Bitte vor jeder Benutzung prüfen ob Lenker, Sattel und andere Teile gut befestigt sind, ob das Pedalteil locker ist, falls lose, bitte rechtzeitig verriegeln. Tauschen Sie die defekten Teile rechtzeitig aus.
4. Reinigen Sie den Heimtrainer regelmäßig, verwenden Sie ein weiches Tuch und neutrale Reinigungsmittel und verwenden Sie keine Lösungsmittel und ätzenden Reinigungsmittel.
5. Bei Problemen mit dem Hauptkörper des Gehäuses, Lagern, Riemen und rotierenden empfindlichen Teilen reparieren Sie es bitte nicht selbst und wenden Sie sich rechtzeitig an den Kundendienst.
6. Der Bremsbelag des Fahrrads ist ein verwundbares Teil. Wenn während der Bewegung anormale Geräusche oder ein anormaler Widerstand während der Bewegung festgestellt werden, sollte die Schale entfernt werden, um zu überprüfen, ob der innere Bremsbelag verschlissen ist (der Bremsbelag ist kleiner als der Magnet bedeutet verschlissen). Bei Verschleiß sollten die Bremsbeläge sofort ersetzt werden.
7. Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung, insbesondere die Digitalanzeige kann leicht beschädigt werden. Bitte stellen Sie den Heimtrainer in eine saubere und trockene Umgebung und halten Sie ihn von Kindern fern.

Hinweis: Bei Problemen mit den obigen Inhalten muss der Heimtrainer bis zur Reparatur unbenutzt gelassen werden.

## **Fehlerbehebung**

1. Beheben Sie das Zittern des Heimtrainers. Drehen Sie den Knopf am Fußrohr entsprechend, bis der Heimtrainer stabil steht.
2. Beheben Sie das Quietschgeräusch während des Gebrauchs. Bitte überprüfen Sie, ob die Schrauben locker sind und stellen Sie sicher, dass die Schrauben fest angezogen sind.

## **Produktspezifikation**

Name: Magnetischer Heimtrainer

Produktgröße: 104x 50x114cm(L x B x H)

Nettogewicht: 25KG

Maximale Last: 120KG

Übertragungsmodus: Riemenantrieb

## 1. CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Veuillez lire attentivement le manuel avant d'utiliser le vélo d'appartement.

Attention.

\* Veuillez tourner le bouton de résistance dans le sens des aiguilles d'une montre lorsque le vélo d'exercice n'est pas utilisé, afin que le volant d'inertie ne tourne pas.

\* Une utilisation incorrecte du vélo d'exercice peut provoquer des blessures, il est recommandé aux utilisateurs de faire attention à la résistance lors de la première utilisation, vous pouvez d'abord régler la résistance de manière appropriée, et après un certain temps d'entraînement, vous pouvez augmenter lentement la résistance.

1. Le vélo d'appartement est un appareil de fitness domestique d'une capacité de charge maximale de 120 kg.

2. Le dispositif de verrouillage de cet équipement est un bouton de résistance (13). Tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il s'arrête, indiquant que le volant d'inertie a été verrouillé. Pendant l'utilisation, tournez le bouton de résistance (13) dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la résistance, et dans le sens inverse pour la diminuer. Si un freinage d'urgence est nécessaire, appuyez sur le bouton de résistance.

3. Veuillez vérifier soigneusement la machine avant la première utilisation et vérifier la machine tous les 1 à 2 mois après l'utilisation. En respectant strictement le principe d'installation, veuillez essayer de conserver la machine dans des conditions normales d'utilisation et utiliser les pièces d'origine.

4. S'il ne fonctionne pas correctement, veuillez nous contacter.

5. Veuillez éviter tout contact entre la machine et des éléments tels que des produits de nettoyage corrosifs.

6. Veuillez l'utiliser après un assemblage approprié.

7. Veuillez régler toutes les pièces ajustables à la valeur maximale avant l'assemblage.

8. Ce produit est un équipement de fitness pour adultes. Les enfants doivent être surveillés lorsqu'ils l'utilisent, les enfants non surveillés doivent rester éloignés de l'équipement.

9. N'utilisez pas ce produit pour des actions dangereuses.

10. Veuillez utiliser ce produit sous la direction de votre médecin et d'un professionnel de la santé.

11. Veuillez établir un plan d'entraînement raisonnable avant l'utilisation et utiliser ce produit en respectant strictement le plan requis.
12. La résistance de ce produit est réglable. Veuillez choisir la bonne résistance.
13. Veuillez vérifier soigneusement tous les boutons et les vis avant l'utilisation pour assurer votre sécurité.
14. Le vélo d'exercice ne convient qu'à une seule personne à la fois, et les autres personnes doivent garder une distance de sécurité de 50 cm ou plus.
15. Veuillez régler la hauteur du guidon et de la selle de manière raisonnable lors de l'utilisation, la hauteur de la selle est basée sur l'utilisateur assis sur la selle avec le pied droit touchant juste la surface de la pédale complètement comme une hauteur de référence, il est recommandé de régler la hauteur du guidon pour être légèrement plus élevé que la hauteur de la selle.
16. Lors de l'utilisation du vélo, vérifiez que les pédales sont intactes et que le manchon de fixation est intact, mettez vos pieds et lacez-les bien pour qu'ils ne glissent pas. Veuillez également à bien nouer vos lacets pour éviter d'enrouler le vélo.
17. Danger potentiel du volant d'inertie. Par exemple, lorsque vous roulez à grande vitesse, cela peut entraîner des chocs ou des impacts sur les jambes. Après avoir atteint une certaine vitesse, arrêtez l'exercice, n'essayez pas d'utiliser la force de vos jambes pour arrêter le volant d'inertie qui tourne à grande vitesse. Les freins doivent être utilisés raisonnablement, et le frein à main situé derrière le guidon doit être actionné à la main pour freiner afin d'éviter les accidents. Attendez que le volant d'inertie s'arrête avant de descendre. Lorsque le volant d'inertie tourne, ne le touchez pas pour éviter tout danger.
18. Le tube de siège (14) est gravé d'un motif d'arrêt, veuillez ne pas dépasser cette hauteur lors du réglage.
19. Le vélo d'exercice doit être placé dans un endroit fixe et plat, et non sur un plan incliné, pour éviter qu'il ne se renverse.

## **2. Plans d'entraînement**

Une utilisation correcte du vélo d'exercice peut améliorer la forme des fesses et des jambes, augmenter le volume d'oxygène dans le sang et détendre votre corps. Suivez les précautions ci-dessous pour une utilisation sûre.

### **Premièrement : s'échauffer avant d'utiliser le vélo d'appartement**

Il est nécessaire de faire des exercices d'échauffement adéquats avant l'exercice, comme le jogging, les accroupissements, l'élévation des jambes, la pression des jambes, les torsions de la taille et les mouvements des bras. Faites transpirer légèrement le corps, généralement en 5 à 10 minutes.

## **Deuxièmement : réglez la position et la hauteur du siège à l'avant et à l'arrière, ainsi que la hauteur de la poignée.**

Afin de maximiser votre exercice et de rouler aussi efficacement que possible, assurez-vous que votre siège est correctement réglé, ce qui vous rendra également plus confortable.

1. Réglage de la hauteur du siège : Asseyez-vous sur le siège et placez vos pieds sur les pédales de façon à ce que la boule de pied soit au-dessus de l'axe de la pédale. Lorsque la pédale est à la position la plus basse, vous pouvez voir vos genoux se plier légèrement à un angle de 25-30 degrés. La pédale dans cette position est la plus confortable. Si les fesses se balancent d'avant en arrière sur le siège, le siège est peut-être trop haut. Dans ce cas, veuillez abaisser le siège.

2. Réglage de l'avant et de l'arrière du siège : Assis sur le siège, lorsque les deux pédales sont à la même distance du sol, le genou avant ne doit pas dépasser l'orteil. Et vous ne pouvez pas vous asseoir trop en arrière, l'angle entre le mollet de la jambe avant et le cou-de-pied ne doit pas dépasser 90 degrés.

3. Réglage de la hauteur de la poignée : Après avoir réglé le siège, réglez la poignée à une hauteur légèrement supérieure à celle du siège ; gardez le dos aussi droit que possible, surtout pour les personnes obèses et celles dont le cœur est plus faible. En cas de mauvaise utilisation, il est possible d'endommager la colonne lombaire.

4. Il faut attacher les lacets, puis mettre la couverture fixe de la pédale, et attacher les sangles. Ces sangles peuvent vous permettre d'exercer une plus grande force sur les pédales pendant l'exercice. Les muscles en exercice sont plus efficaces dans les exercices de pédalage.

## **Troisièmement : la posture correcte d'utilisation du vélo d'exercice**

Une mauvaise posture d'utilisation du vélo affectera l'effet de l'exercice et causera des dommages au corps. Comme la courbure de la taille, les mauvais mouvements de pédalage sont des postures incorrectes pendant l'utilisation du vélo.

La posture correcte pour s'asseoir : Penchez-vous vers l'avant, tendez les bras, serrez l'abdomen, utilisez la respiration abdominale, avec les jambes parallèles à la poutre de vélo, coordonnez les genoux et les articulations des hanches, et faites attention au rythme de la conduite.

Posture correcte de pédalage : Le pédalage correct doit être effectué par 4 mouvements consécutifs, comprenant le pédalage, la traction, le soulèvement et la poussée. Déplacez d'abord vos pieds d'un pas vers le bas, puis rétractez le mollet, puis soulevez, et enfin poussez vers l'avant, c'est un tour de piste. Un bon rythme de pédalage permet non seulement d'économiser de l'énergie, mais aussi d'améliorer la vitesse.

### **Quatrièmement : la bonne vitesse d'entraînement**

La fréquence et l'intensité sont les principes de base de l'exercice. Au début, il est suggéré de trouver la bonne fréquence, puis d'augmenter la quantité d'exercice. La personne ordinaire pédale 60 à 80 fois par minute. Échauffez-vous à faible vitesse pour chaque utilisation, puis roulez pendant plus de 20 minutes à des fréquences moyennes et élevées, et votre corps peut transpirer légèrement.

### **Cinquièmement : L'objectif des différentes méthodes d'équitation est différent, vous devez donc le faire en fonction de vos capacités. Si vous ne vous sentez pas bien, veuillez arrêter l'entraînement**

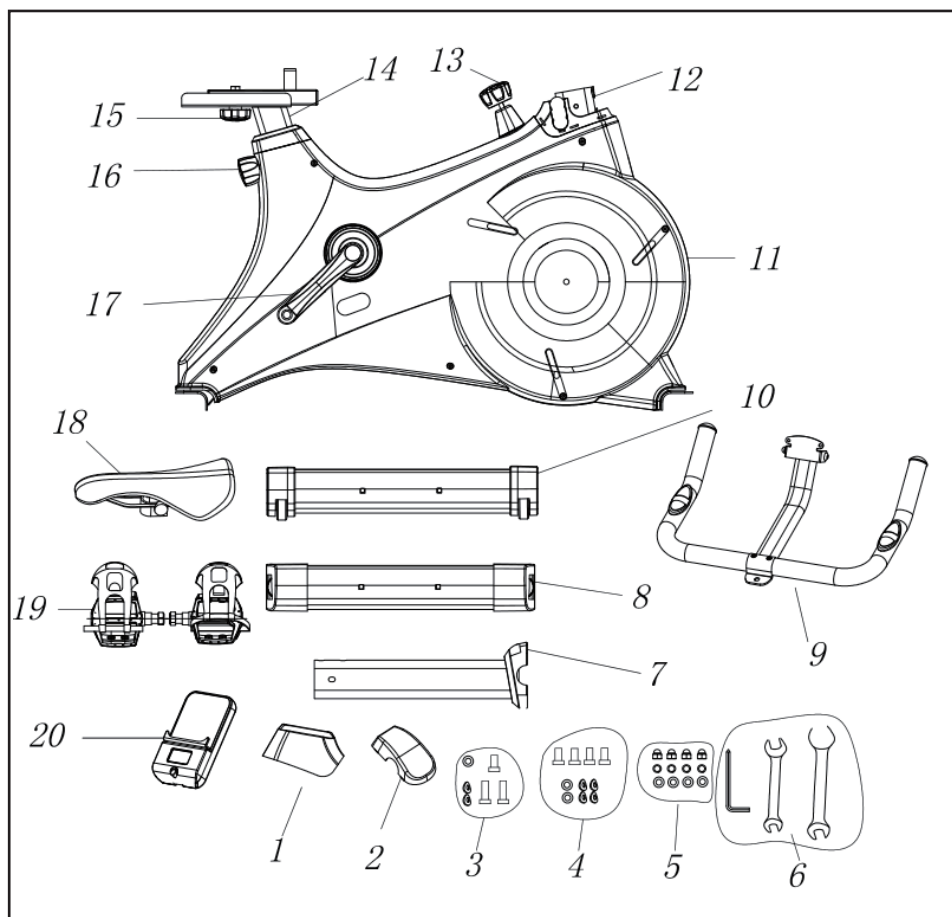
#### **1. Perdre du poids**

Pour ceux qui veulent perdre du poids en faisant du vélo, vous pouvez utiliser la méthode d'exercice aérobique, c'est-à-dire ajuster la sensation de résistance à la charge du corps sans exercer de force. L'intensité de cet exercice doit être modérée, généralement plus de 30 minutes, pour brûler des calories. Par conséquent, la durée d'entraînement la plus appropriée est de 30 à 40 minutes, et la fréquence cardiaque est de 100-110 battements/min.

#### **2. Entraîner les muscles**

Le vélo d'appartement permet d'exercer les muscles. Choisissez une résistance facile, échauffez-vous à une vitesse basse pendant 5 minutes, puis roulez à grande vitesse pendant environ 5 minutes, avec une fréquence cardiaque de 170-180 battements/minute, puis ralentissez progressivement la vitesse pendant 5-10 minutes pour que la fréquence cardiaque revienne à 100 battements/minute ou moins. Vous pouvez même faire plusieurs groupes comme ça et faire une pause de 3 à 5 minutes entre les groupes.

### 3. Liste des pièces



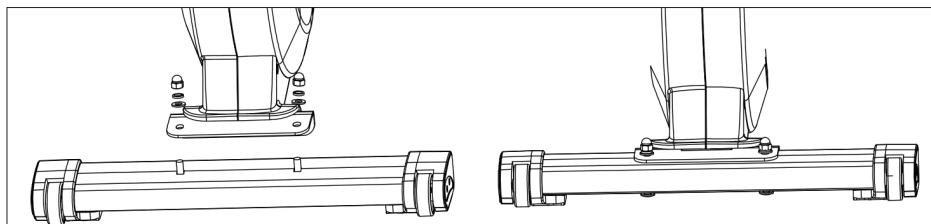
|                          |                        |                                                    |                                        |
|--------------------------|------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 1. Couvercle avant       | 2. Couvercle de guidon | 3. Vis de guidon                                   | 4. Vis de glissière de guidon          |
| 5. Vis de tube de pied   | 6. Clé                 | 7. Glissière de guidon                             | 8. Tube de pied arrière                |
| 9. Guidon                | 10. Tube de pied avant | 11. Boîtier                                        | 12. Fixation de la glissière de guidon |
| 13. Bouton de résistance | 14. Tube de siège      | 15. Bouton de réglage de la position avant-arrière | 16. Bouton de réglage de la hauteur    |
| 17. Poignée en L         | 18. Siège              | 19. Pédale                                         | 20. Écran numérique                    |

## 4. Assemblage

Instructions de montage : Avant de procéder au montage, veuillez vérifier si les accessoires sont complets conformément à la liste des pièces. Le poids brut de ce produit est de 28 kg, le poids net est de 25 kg, la surface de base est de 64cm x 100cm, et la hauteur du vélo après l'assemblage est de 120 cm. Il est recommandé que deux personnes ou plus coopèrent à l'assemblage dans une zone ouverte.

(1) Sortez le tube de pied avant et mettez-le dans le trou de la bande à l'arrière du cadre, mettez une rondelle plate  $\Phi 8$  et une rondelle élastique  $\Phi 8$  sur les boulons à tour de rôle, puis mettez l'écrou, et serrez-le avec la clé plate. (L'assemblage du tube de pied arrière est la même que ci-dessus).

(Remarque : après l'assemblage des pieds avant et arrière, le produit peut avoir trois pieds sur le sol. À ce moment-là, la hauteur du couvercle noir sur le pied peut être ajustée pour équilibrer le produit).

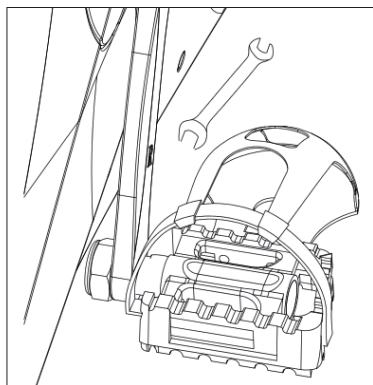
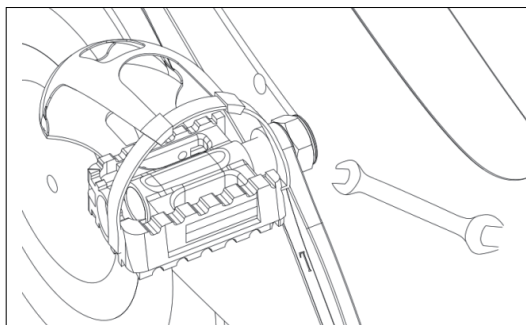


(2) Sortez les pédales, vous verrez que les pédales sont marquées d'un motif « L » et « R ». Retirez la pédale marquée « R », retirez l'écrou de la pédale et insérez-le dans le trou fileté de la manivelle du côté droit, tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il s'arrête, et serrez-le avec la clé plate. Enfin, vissez l'écrou un peu plus fermement, puis serrez l'écrou avec notre clé plate. Retirez la pédale « L », enlevez l'écrou, insérez-le dans le trou fileté de la manivelle gauche et tournez-le dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il s'arrête. Utilisez ensuite notre clé plate spéciale pour le bloquer, puis vissez à nouveau un peu l'écrou. Serrez l'écrou avec notre clé plate.

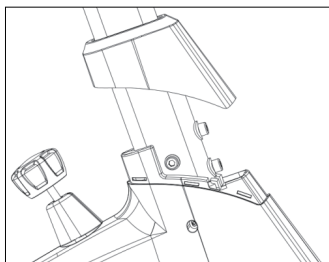
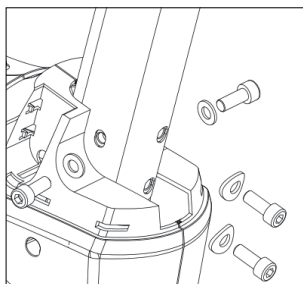
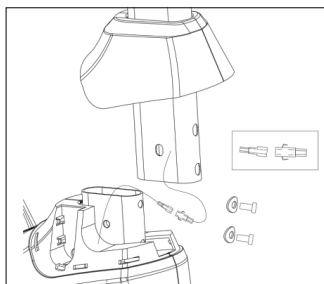
(Remarque : la manivelle est également marquée d'un motif « L » et « R » correspondant aux marques des pédales. Et les pédales doivent être serrées, sinon les pédales peuvent tomber après un long moment. Et l'écrou se distingue également par la gauche et la droite. La pédale « L » correspond à l'écrou avec l'anneau intérieur antidérapant bleu, et la pédale « R » correspond à l'écrou avec l'anneau intérieur antidérapant blanc).



**Remarque : les pédales du schéma peuvent être différentes du produit réel, l'image est donnée à titre d'illustration.**

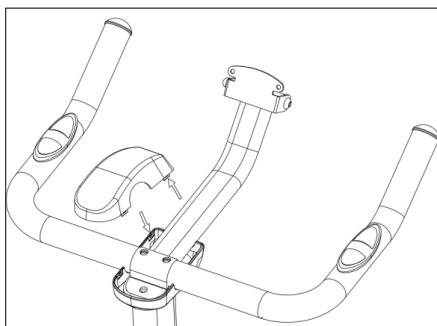
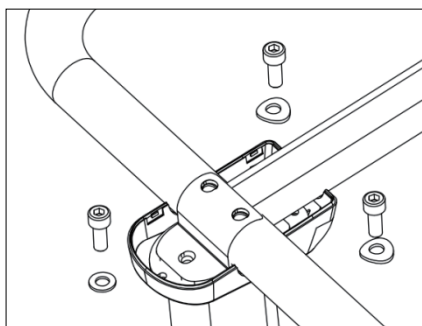


(3) Comme indiqué sur la figure, connectez d'abord la ligne d'induction du tube principal du cadre avec la ligne d'induction du tube de guidon, et insérez le tube de la glissière de guidon dans le couvercle avant, insérez-le dans le tube de tête du cadre. Alignez les trous et insérez la rondelle et la vis (rondelle plate pour la surface plate, et rondelle en forme d'arc pour la surface en arc). Serrez avec une clé. Enfin, Emboîtez vers le bas dans le couvercle avant.

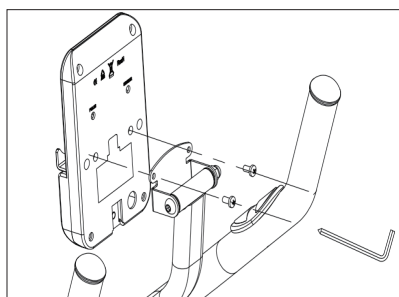
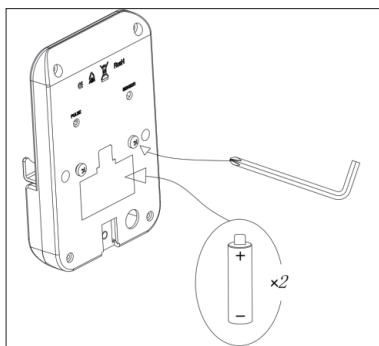


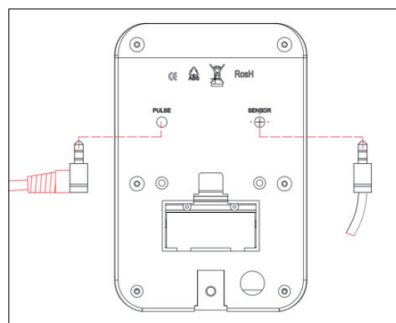
(4) Sortez le guidon, alignez les trois trous du guidon avec les trous filetés de la pièce de fixation du guidon, placez la rondelle plate, et insérez la vis à tête cylindrique (rondelle plate pour la surface plate et rondelle en forme d'arc pour la surface en arc), serrez avec une clé.

Placez le couvercle du guidon retiré sur la position du guidon comme indiqué sur la figure, et alignez-le avec les 4 fentes du couvercle inférieur de la glissière du guidon. Appuyez légèrement sur le couvercle du guidon et il sera automatiquement verrouillé en place.

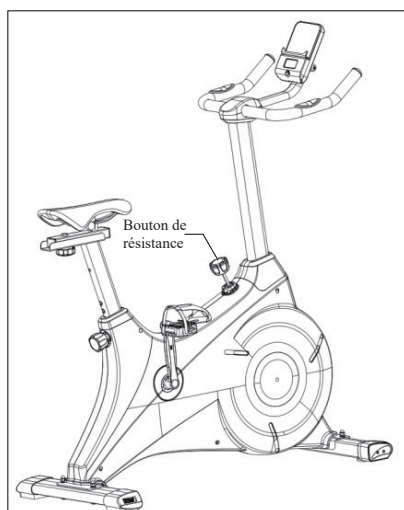


(5) Sortez l'affichage numérique. 1. Retirez d'abord les vis à l'aide d'une clé Allen. 2. Retirez le couvercle arrière, insérez la pile. 3. Utilisez les vis qui viennent d'être retirées pour aligner les trous et fixez-les avec une clé Allen. 4. Après les étapes ci-dessus, insérez la ligne du capteur dans l'afficheur numérique.

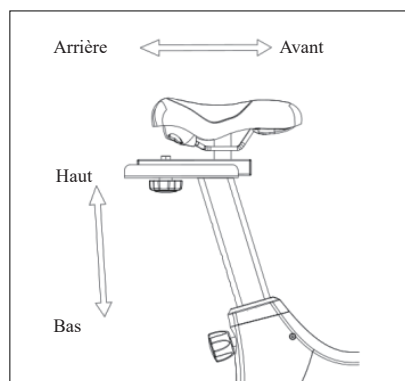




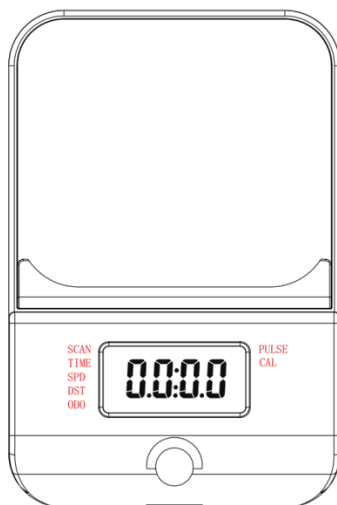
(6) Comme indiqué sur la figure, tournez le bouton de résistance dans le sens des aiguilles d'une montre, la résistance du vélo d'appartement augmentera (lorsque la résistance est réglée au maximum, si vous continuez à tourner, cela produira un bruit de friction intense, ce qui est un phénomène normal), et vice versa. En cas d'urgence, veuillez appuyer fermement sur le bouton de résistance avec votre main, et le vélo d'exercice s'arrêtera rapidement pour éviter toute blessure.



(7) Tirez le bouton de réglage de la hauteur, soulevez le siège rembourré à une hauteur appropriée, desserrez le bouton de réglage, faites pénétrer la goupille dans le petit trou du siège, puis serrez le bouton. (En desserrant le bouton sous le siège, vous pouvez déplacer le siège d'avant en arrière, et après l'avoir ajusté à une position confortable, resserrez le bouton.



## Écran numérique



### **(1) Fonction de l'écran numérique**

TMR (Minuterie)--affiche le temps d'exercice actuel, plage d'affichage : 0-99:59 (minutes : secondes)

SPD (Vitesse)--affiche la vitesse actuelle d'exercice, plage d'affichage : 0-999,9 km/h

DIS(Distance)--affiche la distance actuelle d'exercice, plage d'affichage : 0-99,99 km

CAL(Calories)--affiche la consommation d'énergie actuelle, plage d'affichage : 0-999,9 kcal

ODO (Distance totale) --- affiche La distance d'exercice, plage d'affichage : 0-999,9 km.

SCAN (Balayage) --- Lorsque « SCAN » clignote, chaque fonction s'affiche successivement.

--- Lorsque « SCAN » n'est pas affiché, le système entre dans le mode d'affichage verrouillé et fixe une certaine fonction.

### **(2) Fonction des boutons**

◆ Appuyez sur le bouton pour allumer l'écran.

◆ Lorsque « SCAN » clignote, chaque fonction s'affiche une par une, à tour de rôle. Appuyez sur le bouton à ce moment-là, « SCAN » sur l'écran disparaîtra et l'écran cessera de montrer chaque fonction. Ensuite, le système entrera en mode de verrouillage et sera fixé dans l'une des fonctions. Vous pouvez alors appuyer sur le bouton pour sélectionner la fonction que vous souhaitez.

◆ Appuyez et maintenez enfoncé le bouton pendant 2 secondes pour effacer chaque donnée (sauf la distance totale). La distance totale (ODO) ne sera pas effacée tant que la batterie reste chargée.

### **(3) Attention**

◆ Lorsque l'exercice est arrêté et qu'aucun bouton n'est pas appuyé dans les 4 minutes, l'écran numérique s'éteint automatiquement.

◆ Lorsque l'exercice est détecté ou un bouton est appuyé, l'écran numérique s'allume automatiquement.

## **5. Entretien quotidien et dépannage**

### **Entretien quotidien**

1. Veuillez vérifier régulièrement que ce produit n'est pas endommagé ou que des pièces ne sont pas desserrées.

2. Lubrifiez et entretenez régulièrement les pièces de connexion des parties rotatives et les pièces principales.

3. Avant chaque utilisation, vérifiez si le guidon, le siège et les autres pièces sont bien fixés, si la pédale est desserrée, etc. Remplacez les pièces défectueuses à temps.
4. Nettoyez le vélo d'appartement régulièrement, utilisez un chiffon doux et un détergent neutre, et n'utilisez pas de solvants ou de détergents corrosifs.
5. En cas de problème concernant le corps principal de l'appareil, les roulements, les courroies et les pièces rotatives vulnérables, ne le réparez pas par vous-même et contactez le service après-vente à temps.
6. Le patin de frein du vélo est une pièce vulnérable. Pendant le mouvement, si un bruit anormal est constaté ou si la résistance est anormale pendant le mouvement, la coquille doit être retirée pour vérifier si le patin de frein interne est usé (le patin de frein est plus petit que l'aimant signifie qu'il est usé). En cas d'usure, le patin de frein doit être remplacé immédiatement.
7. Évitez la lumière directe du soleil, en particulier l'affichage numérique qui sera facilement endommagé. Veuillez placer le vélo d'exercice dans un environnement propre et sec, hors de portée des enfants.

Remarque : si vous constatez des problèmes dans le contenu ci-dessus, vous devez laisser le vélo d'exercice inutilisé jusqu'à ce qu'il soit réparé.

## **Dépannage**

1. Pour résoudre le problème de secousses du vélo d'exercice, tournez le bouton du tube de pied jusqu'à ce que le vélo d'exercice soit stable.
2. Pour résoudre le problème du grincement pendant l'utilisation, vérifiez si les boulons sont desserrés et assurez-vous qu'ils sont bien serrés.

## **Spécifications du produit**

Nom : Vélo d'Appartement Magnétique

Dimensions du produit : 104x 50x114 cm (L x l x H)

Poids net : 25 KG

Charge maximale : 120 KG

Mode d'entraînement : par courroie

## **1. Precauciones de Seguridad**

NOTA: Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar la bicicleta estática y preste atención a las siguientes precauciones de seguridad.

Advertencias:

\* Cuando la bicicleta estática no esté en uso, por favor gire la perilla de resistencia en el sentido de las agujas del reloj para que el volante no gire.

\* El uso incorrecto o excesivo de la bicicleta estática puede causar lesiones. Se recomienda que el usuario preste atención al tiempo de uso y a la resistencia cuando la utilice por primera vez. Primero puede ajustar la resistencia adecuadamente, y luego aumentar lentamente la resistencia después de un período de entrenamiento.

1. Esta bicicleta estática es solo para uso en interiores, con un peso máximo de carga de 120 kg.

2. El dispositivo de bloqueo de este equipo es una perilla de resistencia ajustable (vea la figura). Gire en el sentido de las agujas del reloj hasta que se detenga, lo que indica que el volante se ha bloqueado. Durante el uso, gire en el sentido de las agujas del reloj para aumentar la resistencia, y en el sentido contrario para disminuir la resistencia. Si se requiere un frenado de emergencia, presione la perilla de resistencia.

3. Por favor, revise la máquina cuidadosamente antes de usarla por primera vez, y compruebe la máquina estrictamente de acuerdo con el principio de instalación cada 1-2 meses después de su uso. Intente mantener la máquina en uso normal y utilice los accesorios del fabricante.

4. Si no se puede utilizar normalmente, póngase en contacto con el servicio posventa.

5. Evite que la máquina entre en contacto con agentes de limpieza corrosivos y otros elementos.

6. Por favor, utilicela después de una instalación e inspección correcta.

7. Por favor, ajuste todas las partes ajustables al valor máximo antes de la instalación.

8. Este producto es solo para uso de adultos. Si los niños lo utilizan, utilícelo bajo la supervisión de un adulto. Los niños que no estén supervisados deben mantenerse alejados del equipo.

9. Por favor, no utilice este producto para realizar acciones peligrosas.

10. Utilice este producto bajo la dirección de médicos y profesionales del fitness, desempeñará un papel muy bueno.

11. Por favor, haga un plan de entrenamiento razonable antes de usar, y utilice este producto en estricta conformidad con el plan requerido.
12. La resistencia de este producto es ajustable. Elija la resistencia adecuada.
13. Por favor revise cuidadosamente todas las perillas y los tornillos antes de su uso para garantizar su seguridad.
14. La bicicleta estática solo es adecuada para una persona a la vez, y otras personas deben mantener una distancia de seguridad de más de 50 cm al usarla.
15. Cuando la utilice, ajuste la altura del manillar y del asiento de forma razonable. La altura del asiento se basa en la altura de referencia del usuario sentado en el asiento y el pie toca la superficie de la banda de rodadura por completo. Se recomienda ajustar la altura del manillar a una altura ligeramente superior a la del asiento.
16. Durante el uso, compruebe si los pedales de la bicicleta están intactos y los manguitos de fijación están intactos. Ponga los pies en los pedales, ajústelos y fíjelos. Al mismo tiempo, los cordones de los zapatos también deben estar abrochados para evitar que se enreden con la bicicleta. Si los pies no están bien fijados, junto con la inercia del volante, puede producirse un peligro.
17. Peligro potencial del volante. Por ejemplo, cuando se conduce a una velocidad alta, puede producirse una conducción o un impacto en las piernas. Después de alcanzar una cierta velocidad, detenga el movimiento, no intente utilizar la fuerza de sus piernas para detener el volante giratorio de alta velocidad. Los frenos deben utilizarse razonablemente, y el freno de mano situado detrás del manillar debe presionarse con la mano para frenar, a fin de evitar accidentes. Espere a que el volante se detenga antes de bajarse. Cuando el volante esté girando, no lo toque para evitar peligros.
18. El tubo de asiento(14) está grabado con un motivo de parada, por favor no exceda esta altura cuando lo ajuste.
19. La bicicleta estática debe colocarse en un lugar fijo y plano y no puede colocarse en un lugar inclinado para evitar que se vuelque.

## **2. Planes de Entrenamiento**

El uso adecuado de la bicicleta estática puede hacer que las caderas y las piernas estén más en forma, aumentar el oxígeno en el volumen de sangre y relajar el cuerpo. Siga las siguientes precauciones para el uso seguro de la bicicleta estática magnética.

### **Primero: Caliente antes de usar la bicicleta estática.**

Los ejercicios de calentamiento adecuados antes del ejercicio son necesarios, como trotar, ponerse en cuclillas, levantar las piernas, presionar las piernas, girar la cintura y mover los brazos. Haga que el cuerpo sude un poco, generalmente en 5 a 10 minutos.



## **Segundo: Ajuste la posición delantera y trasera y la altura del asiento y la altura del manillar.**

Para maximizar el ejercicio y montar de la manera más eficiente posible, asegúrese de que el asiento esté correctamente ajustado, lo que también le hará más cómodo.

1. Ajuste de la altura del asiento: Siéntese en el asiento y coloque los pies en los pedales de modo que la bola del pie quede por encima del eje del pedal. Cuando el pedal está en la posición más baja, puede ver que sus rodillas se doblan ligeramente en un ángulo de 25-30 grados. El pedal en esta posición es el más cómodo. Si las caderas se balancean hacia adelante y hacia atrás en el asiento, es posible que el asiento esté demasiado alto.

En este caso, por favor, baje el asiento.

2. Ajuste de la parte delantera y trasera del asiento: Siéntese en el asiento, cuando los dos pedales están a la misma distancia del suelo, la rodilla delantera no debe sobrepasar la punta del pie. Si bien no puede sentarse demasiado atrás, el ángulo entre la pantorrilla de la pierna delantera y el empeine no debe superar los 90 grados.

3. Ajuste de la altura del manillar: Después de ajustar el asiento, ajuste el manillar a una altura ligeramente superior a la del asiento; mantenga la espalda lo más recta posible, especialmente para las personas obesas y las que tienen un núcleo más débil. Si se utiliza de forma inadecuada, es posible que se dañe la columna lumbar.

4. Los cordones de los zapatos deben estar abrochados, luego ponga la cubierta fija del pedal y abroche las correas. Estas correas pueden permitirle aplicar más fuerza a los pedales durante el ejercicio. Los músculos en ejercicio son más efectivos en los ejercicios de pedaleo.

## **Tercero: La postura correcta al usar la bicicleta estática.**

La postura incorrecta de montar en bicicleta afectará el efecto del ejercicio y causará daños al cuerpo. Al igual que inclinarse hacia la cintura, los movimientos incorrectos de pedaleo son una postura incorrecta durante el uso de la bicicleta.

La postura correcta para sentarse: Inclínese hacia adelante, estire los brazos, apriete el abdomen, utilice la respiración abdominal, con las piernas paralelas a la viga del coche, coordine las rodillas y las articulaciones de la cadera, y preste atención al ritmo de la conducción.

Postura correcta de pedaleo: El pedaleo correcto debe realizarse mediante 4 movimientos consecutivos, que incluyen pedalear, tirar, levantar y empujar. Primero mueva los pies un paso hacia abajo, luego retraiga la pantorrilla, luego levante y finalmente empuje hacia adelante, de modo que acabe de completar una vuelta. Un buen ritmo de pedaleo no solo ahorra energía, sino que también mejora la velocidad.

#### **Cuarto: La velocidad correcta de conducción.**

La frecuencia y la intensidad son los principios básicos del ejercicio. Al principio, se sugiere encontrar la frecuencia correcta, y luego aumentar la cantidad de ejercicio. La persona común pedalea y gira de 60 a 80 veces por minuto. La persona común pedalea y gira de 60 a 80 veces por minuto. Caliente a baja velocidad para cada paseo, y luego monte durante más de 20 minutos a frecuencias medias y altas, y su cuerpo puede sudar ligeramente.

#### **Quinto: El propósito de los diferentes métodos de conducción es diferente, por lo que debe hacerlo de acuerdo con su capacidad. Si se siente mal, por favor, deje de entrenar.**

##### **1. Para perder peso**

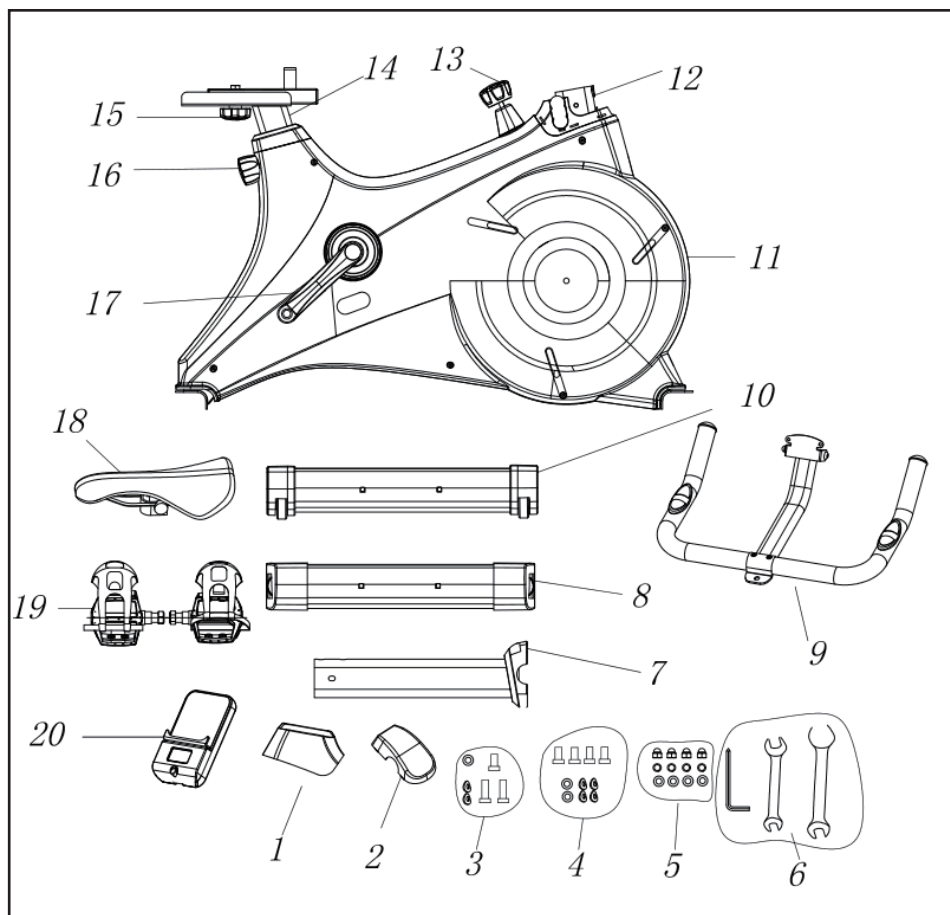
Para aquellos que quieran perder peso montando en bicicleta, pueden utilizar el método de montar en bicicleta de ejercicio aeróbico, es decir, ajustar la sensación de resistir la carga del cuerpo sin ejercer fuerza. La intensidad de este ejercicio debe ser moderada, generalmente más de 30 minutos, para quemar calorías. Por lo tanto, el tiempo de conducción más adecuado es de 30 a 40 minutos, y la frecuencia cardíaca es de 100-110 latidos/min.

##### **2. Para entrenar los músculos**

Puede montar en bicicleta estática para ejercitar los músculos.

Elija una resistencia fácil, caliente a una velocidad lenta durante 5 minutos, y luego monte a una velocidad alta durante unos 5 minutos, con una frecuencia cardíaca de 170-180 latidos/minuto, y luego disminuya gradualmente la velocidad de la bicicleta durante 5-10 minutos para que la frecuencia cardíaca vuelva a ser de 100 latidos/minuto o inferior. Si lo hace en grupo, puede incluso hacer varios grupos y tomar un descanso de 3-5 minutos entre ellos.

### 3. Lista de Piezas



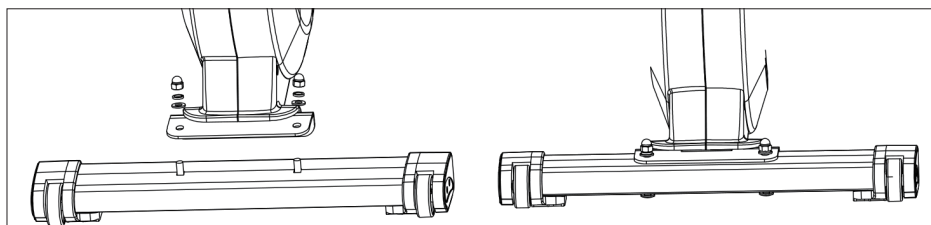
|                            |                            |                                                     |                                                         |
|----------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 1. Cubierta delantera      | 2. Cubierta de manija      | 3. Perno de manillar                                | 4. Tornillo para riel deslizante del manillar           |
| 5. Perno de tubo de pata   | 6. Llave                   | 7. Riel deslizante del manillar                     | 8. Tubo de pata trasera                                 |
| 9. Manillar                | 10. Tubo de pata delantera | 11. Carcasa                                         | 12. Pieza de fijación para riel deslizante del manillar |
| 13. Perilla de resistencia | 14. Tubo del asiento       | 15. Perilla de ajuste de posición delantera-trasera | 16. Perilla de ajuste de altura                         |
| 17. Manija en forma de L   | 18. Asiento                | 19. Pedal                                           | 20. Pantalla digital                                    |

#### 4. Instalación

Instrucciones de montaje: Antes de montar, compruebe si los accesorios están completos de acuerdo con el dibujo de las piezas. El peso bruto de este producto es de 28kg, el peso neto es de 25kg, el área de la base es de 64cm\*100cm, y la altura del producto después de la instalación es de 120cm. Se recomienda que dos o más personas cooperen con la instalación en un área abierta.

(1) Saque el tubo de la pata delantera y póngalo en el orificio de la tira en la parte trasera del marco, ponga una arandela plana  $\Phi 8$  y una arandela de resorte  $\Phi 8$  en los pernos a su vez, luego ponga la tuerca de cubierta, y bloquéela con nuestra llave especial de punta abierta. (La instalación del tubo de la pata trasera es la misma que la anterior).

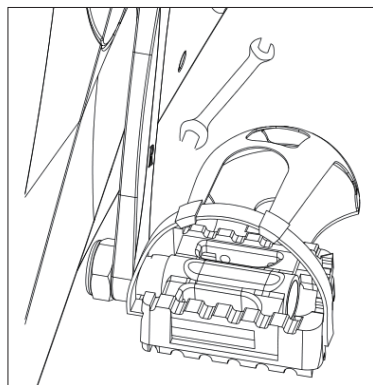
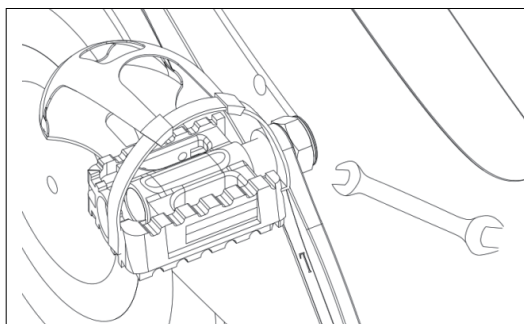
(Nota: Después de instalar las patas delanteras y traseras, el producto puede tener tres patas en el suelo. En este momento, se puede ajustar la altura de la cubierta negra en la pata para equilibrar el producto.)



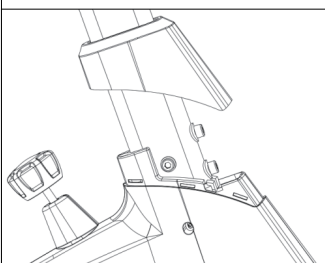
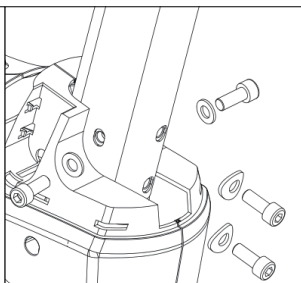
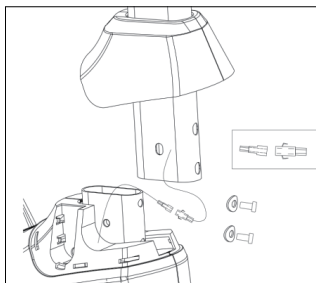
(2) Saque los pedales, encontrará que los pedales están marcados con el patrón "L" y "R". Saque el pedal marcado con "R", retire la tuerca del pedal, e inserte en el agujero roscado de la manivela en el lado derecho, gire en el sentido de las agujas del reloj hasta que se detenga, y luego utilice nuestra llave especial de punta abierta para bloquearlo. Por último, enrosque la tuerca con un poco de firmeza, y luego apriete la tuerca con nuestra llave de boca. Saque el pedal marcado con "L", retire la tuerca, inserte en el orificio roscado de la manivela izquierda y gire en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que se detenga. Luego utilice nuestra llave especial de boca para bloquearlo, y finalmente atornille la tuerca un poco de nuevo. Apriete la tuerca con nuestra llave de boca.

(Nota: La manivela también está marcada con el patrón "L" y "R" correspondiente a las marcas en los pedales. Si se instala incorrectamente, puede causar que el cable resbaladizo de la manivela dañe el producto. Y los pedales deben estar bloqueados, de lo contrario los pedales pueden caerse después de mucho tiempo. Y la tuerca también se distingue por la izquierda y la derecha. El pedal "L" corresponde al anillo interior con una tuerca azul antideslizante, y el pedal "R" corresponde a la tuerca con anillo interior blanco antideslizante.)

**Nota: Los pedales en el diagrama esquemático pueden ser diferentes del producto real, la imagen es para fines ilustrativos.**

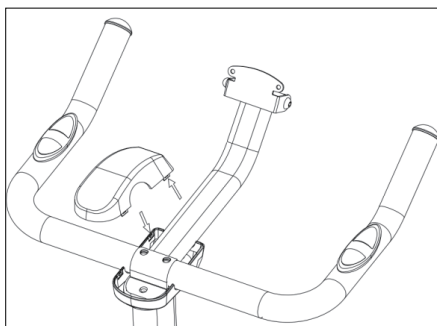
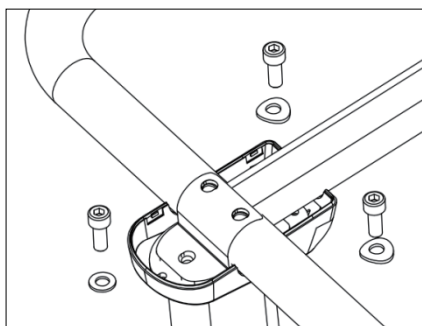


(3) Como se muestra en la figura, primero conecte la línea de inducción en el tubo del marco principal con la línea de inducción en el tubo del reposabrazos, e inserte el tubo del riel deslizante del manillar en la cubierta frontal, insértelo en el tubo de dirección del marco. Alinee los orificios e inserte la arandela y el tornillo (la arandela plana para la superficie plana, y la arandela plana en forma de arco para la superficie de arco). Apriételes y fíjelos con una llave. Finalmente, encaje en la cubierta frontal.

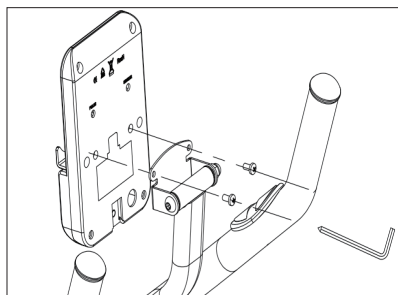
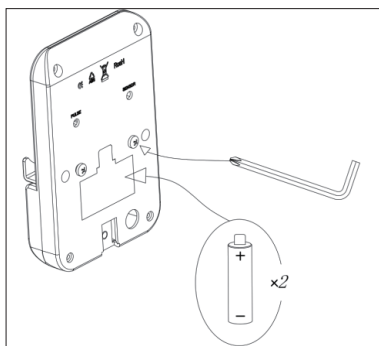


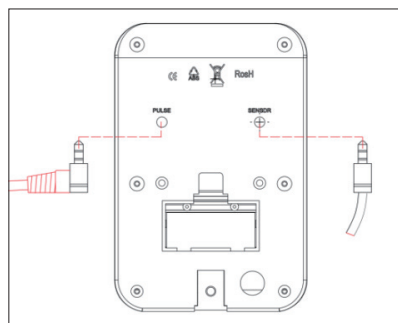
(4) Saque el manillar, alinee los tres orificios del manillar con los orificios roscados de la pieza de fijación del manillar, coloque la arandela plana e inserte el tornillo de cabeza cilíndrica (la arandela plana para la superficie plana, y la arandela plana en forma de arco para la superficie de arco) para fijarlo con una llave.

Coloque la cubierta del manillar desmontada en la posición del manillar como se muestra en la figura, y alinéela con las 4 ranuras en la cubierta inferior del riel deslizante del manillar. Presione ligeramente hacia abajo la cubierta del manillar y se bloqueará automáticamente en su lugar.

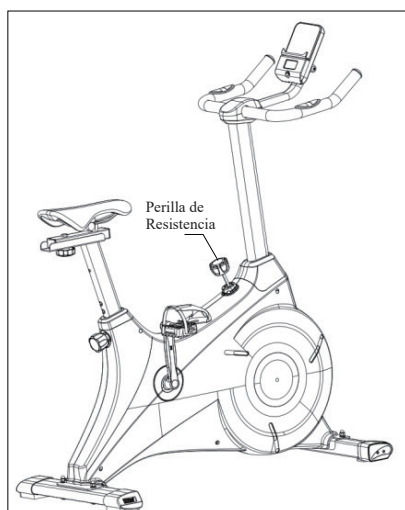


(5) Saque la pantalla digital. 1. Primero quite los tornillos con una llave Allen. 2. Saque la tapa trasera, inserte la batería. 3. Utilice los tornillos que acaba de retirar para alinear los orificios y fíjelos con una llave Allen. 4. Después de los pasos anteriores, inserte la línea del sensor en la pantalla digital.

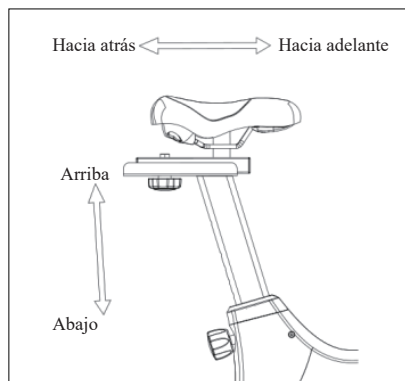




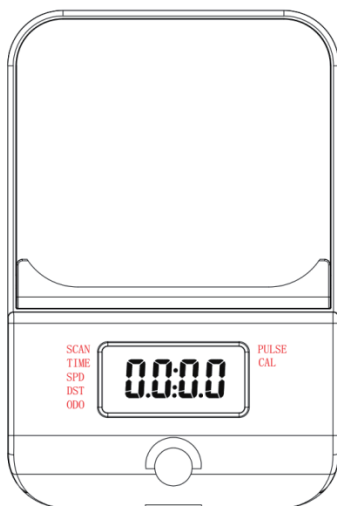
(6) Como se muestra en la figura, gire la perilla de resistencia en el sentido de las agujas del reloj, la resistencia de la bicicleta estática aumentará (cuando la resistencia se ajuste al máximo, si continúa girando, producirá un sonido de fricción fuerte que es un fenómeno normal ), y viceversa. En caso de emergencia, por favor presione la perilla de resistencia firmemente con su mano, y la bicicleta estática se detendrá rápidamente para evitar lesiones.



(7) Tire de la perilla ajustable, levante el asiento acolchado hasta una altura adecuada, afloje la perilla ajustable, haga que el pasador penetre en el pequeño orificio del asiento, y luego apriete la perilla. (Afloje la perilla debajo del asiento, puede mover el asiento hacia adelante y hacia atrás, y después de ajustarlo a una posición cómoda, apriete la perilla.)



## Pantalla Digital





## **(1) Función de la pantalla digital**

TMR (Temporizador)---muestra el tiempo de ejercicio actual, rango de visualización:

0-99: 59 (minutos: segundos)

SPD (Velocidad)---muestra la velocidad de ejercicio actual, rango de visualización:

0-999,9 km/h

DIS (Distancia)---muestra la distancia de ejercicio actual, rango de visualización:

0-99,99 km

CAL (Calorías)---muestra el consumo de energía actual, rango de visualización: 0-999,9 kcal

ODO (Distancia total)---muestra la distancia total de ejercicio, rango de visualización:

0-999,9 km

SCAN (Escanear)---Cuando "SCAN" parpadea, cada función se mostrará una por una.

Cuando no se muestra "SCAN" en la pantalla, la pantalla digital entrará en el modo de visualización de bloqueo y se fijará en una función determinada.

## **(2) Función de botón**

◆ Presione el botón para encender la pantalla.

◆ Cuando "SCAN" parpadea, cada función se mostrará una por una. Presione el botón en este momento, "SCAN" en la pantalla desaparecerá y la pantalla dejará de mostrar cada función por turno. Luego, la pantalla digital entrará en el modo de bloqueo y se fijará en una de las funciones. A continuación, puede presionar el botón para seleccionar la función que desee.

◆ Mantenga pulsado durante 2 segundos para borrar los datos (excepto la distancia total ODO). La distancia total (ODO) no se borrará sin reemplazo mientras la batería esté siempre cargada.

## **(3) Atención**

◆ Cuando el movimiento se detiene y no hay ninguna operación de tecla en 4 minutos, la pantalla digital se apagará automáticamente.

◆ Cuando hay una detección de movimiento o una operación de tecla, la pantalla digital se encenderá automáticamente.

## **5. Mantenimiento Diario y Solución de Problemas**

### **Mantenimiento Diario**

1. Por favor, revise este producto con regularidad para detectar daños o piezas sueltas.
2. Lubrique y mantenga regularmente las piezas de conexión de las piezas giratorias y las piezas principales.

3. Antes de cada uso, compruebe si el manillar, el asiento y otras partes están bien sujetos, si la parte del pedal está suelta, etc., si están sueltos, bloquéelos a tiempo. Reemplace las piezas defectuosas a tiempo.
4. Limpie la bicicleta estática con regularidad, utilice un paño suave y un detergente neutro, y no debe utilizar disolventes ni detergentes corrosivos.
5. Cualquier problema relacionado con el cuerpo principal de la carrocería, los cojinetes, las correas y las piezas rotativas vulnerables, por favor no lo repare usted mismo, y póngase en contacto con el servicio postventa a tiempo.
6. La pastilla de freno de la bicicleta es una pieza vulnerable. Durante el movimiento, si se encuentra un ruido anormal o la resistencia es anormal durante el movimiento, se debe quitar la carcasa para verificar si la pastilla de freno interna está desgastada (si la pastilla de freno es más pequeña que el imán, significa que está desgastada). Si están gastadas, las pastillas de freno deben ser reemplazadas inmediatamente.
7. Evite la luz solar directa, especialmente la pantalla digital se dañará fácilmente. Coloque la bicicleta estática en un entorno limpio y seco, lejos de los niños.

Nota: Si se encuentra algún problema en el contenido anterior, la bicicleta estática debe dejarse sin usar hasta que se repare.

## **Solución de Problemas**

1. Para resolver el temblor de la bicicleta estática. Gire la perilla en el tubo de las patas según corresponda hasta que la bicicleta estática esté estable.
2. Para resolver el ruido de chirrido durante el uso. Compruebe si los pernos están sueltos y asegúrese de que estén bien apretados.

## **Especificación del Producto**

Nombre: Bicicleta Estática Magnética

Tamaño del producto: 104 x 50 x 114cm (L x AN x AL)

Peso neto: 25KG

Carga máxima: 120KG

Modo de transmisión: transmisión por correa

## **1. Precauzioni di sicurezza**

NOTA: Si prega di leggere attentamente le istruzioni prima di utilizzare la cyclette e di prestare attenzione alle seguenti precauzioni di sicurezza.

Avvertenze:

\* Quando la cyclette non è in uso, ruotare la manopola del freno in senso orario in modo che il volano non ruoti.

\* L'uso scorretto o eccessivo della cyclette può causare lesioni. Si consiglia all'utente di prestare attenzione al tempo di utilizzo e alla resistenza quando lo si utilizza per la prima volta. Puoi prima regolare la resistenza in modo appropriato, quindi aumentare lentamente la resistenza dopo un periodo di allenamento.

1. Questa cyclette solo per uso interno, con un peso massimo portante di 120 kg.
2. Il dispositivo di blocco di questo prodotto è una manopola di resistenza regolabile (vedi figura). Ruotare in senso orario fino all'arresto, indicando che il volano è stato bloccato. Durante l'uso, ruotare in senso orario per aumentare la resistenza e in senso antiorario per diminuirla. Se è necessaria una frenata di emergenza, premere la manopola della resistenza.
3. Si prega di controllare attentamente la macchina prima di utilizzarla per la prima volta e di controllare la macchina rigorosamente secondo il principio di installazione ogni 1-2 mesi dopo l'uso. Si prega di cercare di mantenere la macchina in condizioni normali e di utilizzare gli accessori del produttore.
4. Se non può essere utilizzato normalmente, contattaci.
5. Si prega di evitare di entrare in contatto con la macchina con detergenti corrosivi e altri oggetti.
6. Si prega di utilizzare il prodotto dopo una corretta installazione e ispezione.
7. Si prega di regolare tutte le parti regolabili al valore massimo prima dell'installazione.
8. Questo prodotto è solo per uso adulto. Se i bambini lo usano, usalo sotto la supervisione di un adulto. I bambini non sorvegliati devono stare lontani dal prodotto.
9. Si prega di non utilizzare questo prodotto per fare azioni pericolose.
10. Si prega di utilizzare questo prodotto sotto la guida di medici e professionisti del fitness, svolgerà un ruolo molto buono.
11. Si prega di fare un piano di allenamento ragionevole prima dell'uso e utilizzare questo prodotto in stretta conformità con il piano richiesto.
12. La resistenza di questo prodotto è regolabile. Si prega di scegliere la resistenza appropriata.

13. Si prega di controllare attentamente tutte le manopole e le viti prima dell'uso per garantire la propria sicurezza.
14. La cyclette è adatta solo per una persona alla volta e le altre persone dovrebbero mantenere una distanza di sicurezza superiore a 50 cm durante l'utilizzo.
15. Durante l'uso, regolare l'altezza del manubrio e del sedile in modo ragionevole. L'altezza del sedile si basa sull'altezza di riferimento dell'utente seduto sul sedile e il piede tocca appena completamente la superficie del battistrada. Si consiglia di regolare l'altezza del manubrio leggermente più in alto dell'altezza del sedile.
16. Durante l'uso, controllare che i pedali della cyclette siano intatti e che i manicotti di fissaggio siano intatti. Mettere i piedi nel pedale, allacciarli e fissarli. Allo stesso tempo, anche i lacci delle scarpe devono essere allacciati per evitare che si impiglino con la cyclette. Se i tuoi piedi non sono fissati correttamente, insieme all'inerzia del volano, può verificarsi un pericolo.
17. Potenziale pericolo del volano. Ad esempio, quando si guida ad alta velocità, potrebbe causare un po' di guida o un impatto alle gambe. Dopo aver raggiunto una certa velocità, fermare il movimento, non cercare di usare la forza delle gambe per fermare il volano rotante ad alta velocità. I freni dovrebbero essere usati ragionevolmente e il freno a mano dietro il manubrio dovrebbe essere premuto a mano per frenare per evitare incidenti. Attendere che il volano si fermi prima di scendere. Quando il volano è in rotazione, non toccarlo per evitare pericoli.
18. Il tubo della sella (14) è inciso con un motivo di arresto, si prega di non superare questa altezza durante la regolazione.
19. La cyclette deve essere posizionata in un luogo fisso e piatto e non può essere posizionata in un luogo inclinato per evitare che si ribalti.

## **2. Piani di allenamento**

L'uso corretto della cyclette può rendere i fianchi e le gambe più in forma, aumentare il volume di ossigeno nel sangue e rilassare il corpo. Seguire le precauzioni seguenti per l'uso sicuro del prodotto.

### **Primo: riscaldarsi prima di utilizzare la cyclette**

Sono necessari adeguati esercizi di riscaldamento prima dell'esercizio, come jogging, squat, sollevamento delle gambe, pressatura delle gambe, torsione della vita e movimento delle braccia. Far sudare leggermente il corpo, di solito entro 5-10 minuti.

## **Secondo: regolare la posizione anteriore e posteriore e l'altezza del sedile e l'altezza della maniglia.**

Per massimizzare il tuo esercizio e pedalare nel modo più efficiente possibile, assicurati che il tuo sedile sia regolato correttamente, il che ti renderà anche più comodo.

1. Regolazione dell'altezza del sedile: Sedersi sul sedile e mettere i piedi sui pedali in modo che la punta del piede sia sopra l'asse del pedale. Quando il pedale è nella posizione più bassa, puoi vedere le tue ginocchia piegarsi leggermente con un angolo di 25-30 gradi. Il pedale in questa posizione è il più comodo. Se le anche oscillano avanti e indietro sul sedile, il sedile potrebbe essere troppo alto. In questo caso, si prega di abbassare il sedile.

2. Regolazione anteriore e posteriore del sedile: Sedersi sul sedile, quando i due pedali sono alla stessa distanza da terra, il ginocchio anteriore non deve superare il dito del piede. Anche se non si può stare troppo indietro, l'angolo tra il polpaccio della gamba anteriore e il collo del piede non dovrebbe superare i 90 gradi.

3. Regolazione dell'altezza della maniglia: Dopo aver regolato il sedile, regolare la maniglia a un'altezza leggermente superiore a quella del sedile; mantenere la schiena il più dritta possibile, specialmente per le persone obese e quelle con un nucleo più debole. Se usato in modo improprio, è possibile danneggiare la colonna vertebrale lombare.

4. I lacci delle scarpe devono essere fissati, e poi mettere la copertura fissa del pedale, e fissare le cinghie. Queste cinghie possono permetterti di mettere più forza sui pedali durante l'esercizio. I muscoli in esercizio sono più efficaci negli esercizi di pedalata.

## **Terzo: la corretta posizione di utilizzo della cyclette.**

La posizione sbagliata durante la guida influenzerà l'effetto dell'esercizio e causerà danni al corpo. Come l'inchinarsi in vita, i movimenti di pedalata sbagliati sono una posizione sbagliata durante la guida.

La posizione corretta per sedersi: Chinarsi in avanti, raddrizzare le braccia, stringere l'addome, usare la respirazione addominale, con le gambe parallele alla trave della cyclette, coordinare le ginocchia e le articolazioni dell'anca, e prestare attenzione al ritmo della guida.

La posizione corretta per pedalare: La pedalata corretta dovrebbe essere eseguita con 4 movimenti consecutivi, inclusi pedalare, tirare, sollevare e spingere. Prima muovi i piedi di un passo verso il basso, poi ritrai il polpaccio, poi sollevalo e infine spingi in avanti, in modo da aver appena completato un giro. Un buon ritmo di pedalata non solo fa risparmiare energia, ma migliora anche la velocità.

#### **Quarto: la corretta velocità di guida**

La frequenza e l'intensità sono i principi di base dell'esercizio. All'inizio, si suggerisce di trovare la giusta frequenza, e poi aumentare la quantità di esercizio. La persona comune pedala e ruota da 60 a 80 volte al minuto. Riscaldarsi a bassa velocità per ogni corsa, e poi pedalare per più di 20 minuti a frequenze medie e alte, e il tuo corpo potrebbe sudare leggermente.

#### **Quinto: Lo scopo dei diversi metodi di guida è diverso, quindi dovresti farlo in base alle tue capacità. Se non ti senti bene, smetti di allenarti**

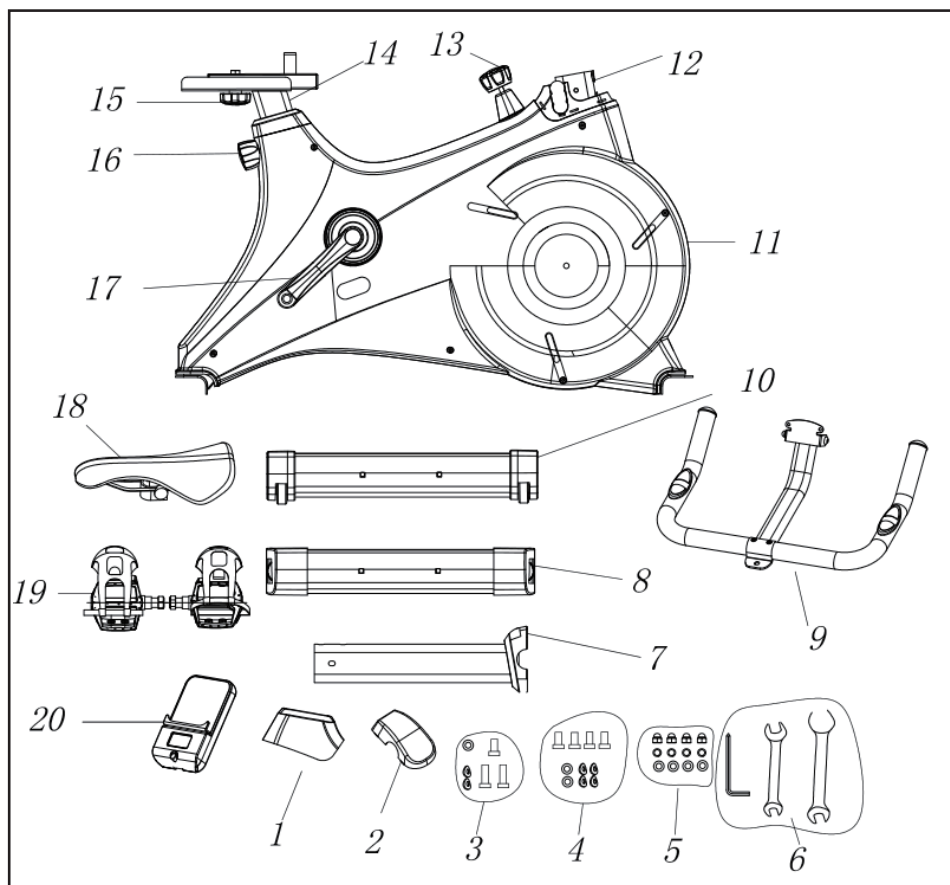
##### **1. Per perdere peso**

Per coloro che vogliono perdere peso andando in bicicletta, è possibile utilizzare il metodo di guida dell'esercizio aerobico, cioè, regolare la sensazione di resistere al carico del corpo senza esercitare la forza. L'intensità di questo esercizio dovrebbe essere moderata, generalmente superiore a 30 minuti, per bruciare calorie. Pertanto, il tempo di guida più adatto è di 30-40 minuti e la frequenza cardiaca è di 100-110 battiti/ minuto.

##### **2. Allenare i muscoli**

Andare in bicicletta per esercitare i muscoli. scegliere una resistenza facile, riscaldarsi a una velocità lenta per 5 minuti, e poi pedalare ad alta velocità per circa 5 minuti, con una frequenza cardiaca di 170-180 battiti/minuto, e poi rallentare gradualmente la velocità di pedalata per 5-10 minuti in modo che la frequenza cardiaca ritorni a 100 battiti/minuto o inferiore. Facendolo in gruppo, puoi anche fare alcuni gruppi e fare una pausa di 3-5 minuti tra i gruppi.

### 3. Lista delle parti



|                            |                              |                                                                  |                                               |
|----------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1. Copertura anteriore     | 2. Coprimanubrio             | 3. Vite del manubrio                                             | 4. Vite per guida del manubrio                |
| 5. Vite del tubo del piede | 6. Chiave                    | 7. Guida del manubrio                                            | 8. Tubo del piede posteriore                  |
| 9. Manubrio                | 10. Tubo del piede anteriore | 11. Involucro                                                    | 12. Parte di fissaggio per guida del manubrio |
| 13. Manopola di resistenza | 14. Tubo del sedile          | 15. Manopola di regolazione della posizione anteriore-posteriore | 16. Manopola di regolazione dell'altezza      |
| 17. Maniglia a forma di L  | 18. Sedile                   | 19. Pedale                                                       | 20. Display digitale                          |

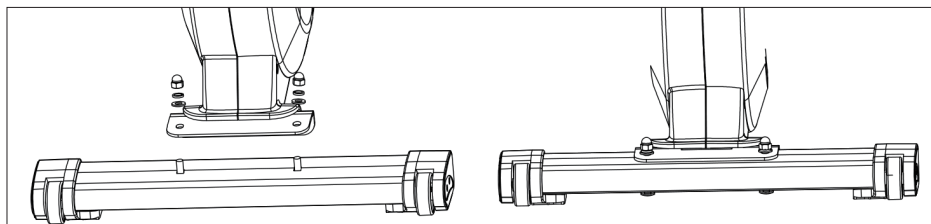
#### 4. Installazione

Istruzioni di montaggio: Prima del montaggio, controllare se gli accessori sono completi secondo il disegno delle parti. Il peso lordo di questo prodotto è 28 kg, il peso netto è 25 kg, l'area di base è 64cm x 100cm e l'altezza del veicolo dopo l'installazione è 120 cm.

Si raccomanda che due o più persone collaborino con l'installazione in un'area aperta.

(1) Estrarre il tubo del piede anteriore e inserirlo nel foro della striscia sul retro del telaio, mettere a turno una rondella piatta  $\Phi 8$  e una rondella elastica  $\Phi 8$  sui bulloni, poi mettere il dado e bloccarlo con la nostra speciale chiave aperta. (L'installazione del tubo della gamba posteriore è la stessa di cui sopra.)

(Note: Dopo aver installato le gambe anteriore e posteriore, il prodotto potrebbe avere tre piedi a terra. A questo punto, è possibile regolare l'altezza del copripiedino nero sulla gamba per bilanciare il prodotto.)



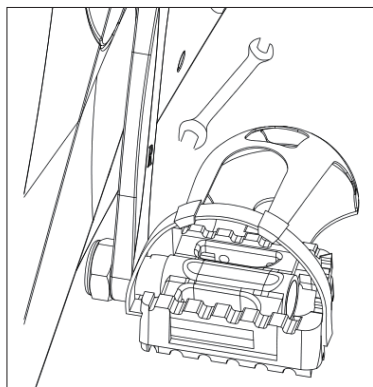
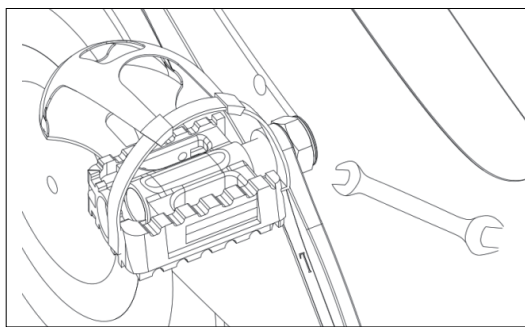
(2) Togliere i pedali, scoprirai che i pedali sono segnati con il modello "L" e "R".

Estrarre il pedale marcato "R", rimuovere il dado sul pedale, e inserirlo nel foro filettato della pedivella sul lato destro, ruotarlo in senso orario fino all'arresto, e poi usare la nostra speciale chiave aperta per bloccarlo. Infine, avvitare il dado un po' più saldamente, e poi stringere il dado con la nostra chiave aperta. Estrarre il pedale marcato "L", rimuovere il dado sul pedale, e inserirlo nel foro filettato della pedivella sul lato sinistro, ruotarlo in senso antiorario fino all'arresto, e poi usare la nostra speciale chiave aperta per bloccarlo. Infine, avvitare il dado un po' più saldamente, e poi stringere il dado con la nostra chiave aperta.

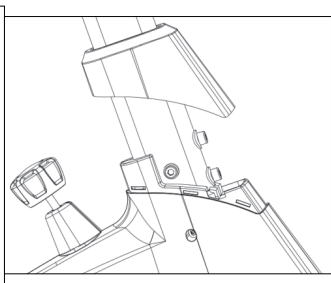
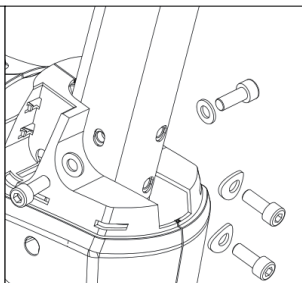
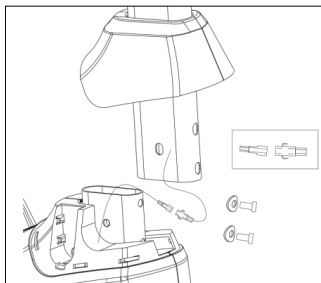


(Note: La pedivella è anche contrassegnata con il motivo "L" e "R" corrispondente ai segni sui pedali. Se è installato in modo scorretto, può causare il danneggiamento del prodotto da parte del filo scivoloso della manovella. E i pedali devono essere bloccati, altrimenti i pedali potrebbero cadere dopo molto tempo. E il dado si distingue anche per sinistra e destra. Il pedale "L" corrisponde all'anello interno con un dado antiscivolo blu e il pedale "R" corrisponde al dado con anello interno antiscivolo bianco.).

**Nota: I pedali nel diagramma schematico possono essere diversi dal prodotto reale, l'immagine è a scopo illustrativo.**



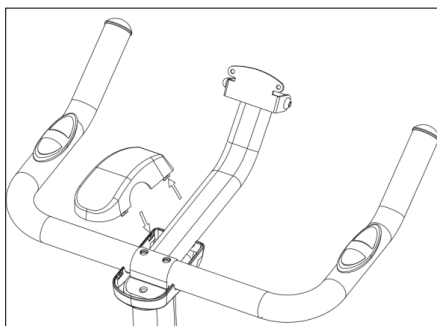
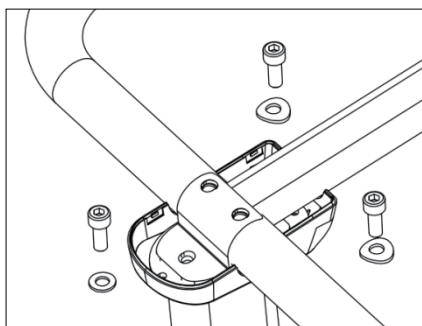
(3) Come mostrato nella figura, collegare prima la linea di induzione al tubo del telaio principale con la linea di induzione al tubo del bracciolo e inserire il tubo della guida del manubrio nella copertura anteriore, inserirlo nel tubo di sterzo del telaio. Allineare i fori e inserire la rondella e la vite (rondella piatta per la superficie piana e rondella piatta a forma di arco per la superficie dell'arco). Stringerle e fissarle con una chiave. Infine, fai clic sulla copertura anteriore.



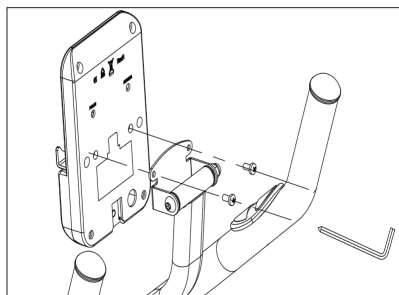
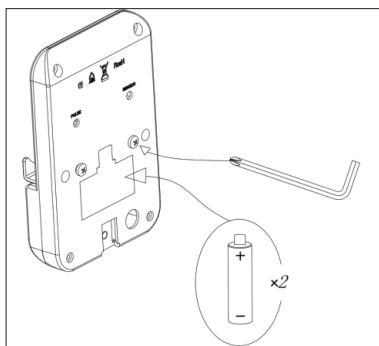
(4) Estrarre il manubrio, allineare i tre fori sul manubrio con i fori filettati sulla parte di fissaggio del manubrio, posizionare la rondella piatta, e inserire la vite a testa cilindrica (rondella piatta per la superficie piatta e rondella piatta ad arco per la superficie ad arco) per bloccarla con una chiave.

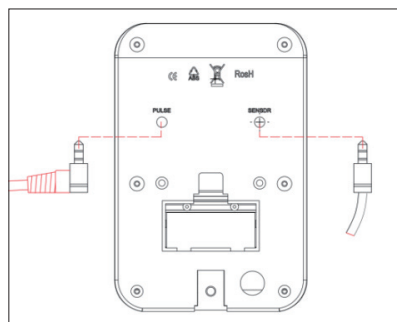
Posizionare il coprimanubrio rimosso nella posizione del manubrio come mostrato nella figura e allinearli con le 4 fessure sul coperchio inferiore della guida del manubrio.

Premere leggermente verso il basso il coprimanubrio e verrà automaticamente bloccato in posizione.

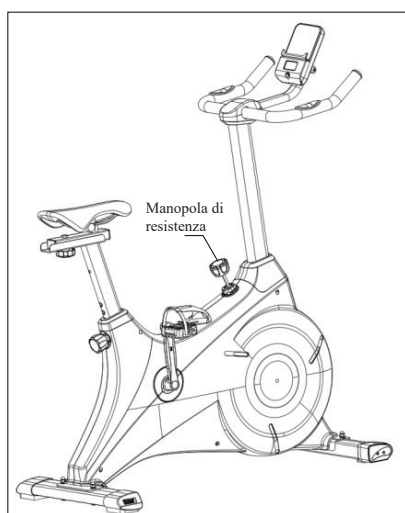


(5) Estrarre il display digitale. 1. Rimuovere prima le viti con una chiave a brugola. 2. Togliere il coperchio posteriore, inserire la batteria. 3. Utilizzare le viti appena rimosse per allineare i fori e fissarli con una chiave a brugola. 4. Dopo i passi precedenti, inserire la linea del sensore nel display digitale.

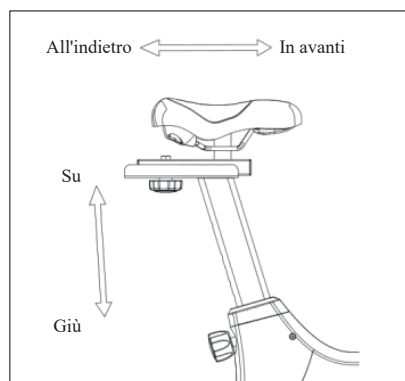




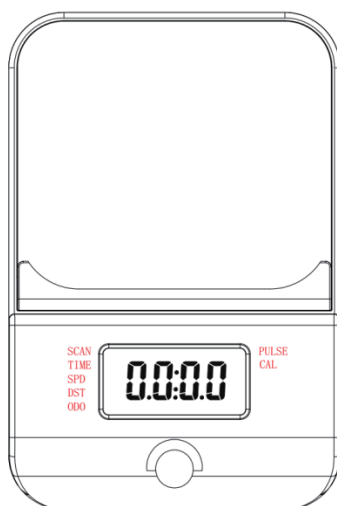
(6) Come mostrato in figura, ruotare la manopola della resistenza in senso orario, la resistenza della cyclette aumenterà (quando la resistenza è regolata al massimo, se si continua a ruotare, si produrrà un forte suono di attrito che è un fenomeno normale) e viceversa. In caso di emergenza, premere saldamente la manopola di resistenza con la mano e la cyclette si fermerà rapidamente per evitare lesioni.



(7) Tirare la manopola regolabile, sollevare il sedile imbottito fino a un'altezza adeguata, allentare la manopola regolabile, far penetrare il perno nel piccolo foro del sedile e poi stringere la manopola. (Allentare la manopola sotto il sedile, è possibile spostare il sedile avanti e indietro e, dopo aver regolato in una posizione comoda, serrare la manopola.)



## Display digitale



## **(1) Funzione del display digitale**

TMR (Temporizzatore)---visualizzare il tempo di allenamento corrente, gamma di display....0- 99: 59 minuti: secondi

SPD(Velocità)---visualizzare la velocità di movimento corrente, gamma di display.....0 —999.9 km/h

DIS(Distanza)---visualizzare la distanza di movimento corrente, gamma di display..... 99.99 km

CAL(Calorie)---visualizzare il consumo energetico attuale, gamma di display.....0-999.9 kcal

ODO(Distanza totale)---visualizzare il chilometraggio del movimento, gamma di display.....0-999.9 kilometers

SCAN (Scansione) ---Quando "SCAN" lampeggia, ciascuna funzione verrà visualizzata una alla volta.

Quando "SCAN" non viene visualizzato sullo schermo, il display digitale entrerà nella modalità di visualizzazione del blocco e si fisserà su una determinata funzione.

## **(2) Funzione del pulsante**

◆ Premere il pulsante per accendere il display.

◆ Quando “SCAN” lampeggia, ciascuna funzione verrà visualizzata una alla volta.

Premere il pulsante in questo momento, la scritta "SCAN" sullo schermo scomparirà e lo schermo smetterà di mostrare ogni funzione a turno. Poi il display digitale entrerà nella modalità di blocco e sarà fissato in una delle funzioni. Poi si può premere il pulsante per selezionare la funzione desiderata.

◆ Tenere premuto per 2 secondi per cancellare i dati (tranne la distanza totale ODO).

La distanza ODO totale non verrà cancellata senza sostituzione finché la batteria è sempre carica.

## **(3) Attenzione**

◆ Quando il movimento viene interrotto e non viene eseguita alcuna operazione con i tasti entro 4 minuti, il display digitale si spegne automaticamente.

◆ Quando c'è il rilevamento del movimento o il funzionamento dei tasti, il display digitale si accenderà automaticamente.

## **5. Manutenzione quotidiana e risoluzione dei problemi**

### **Manutenzione quotidiana**

1. Si prega di controllare regolarmente questo prodotto per danni o parti allentate.

2. Lubrificare e mantenere regolarmente le parti di collegamento delle parti rotanti e le parti principali.

3. Prima di ogni utilizzo, controllare se il manubrio, il sedile e le altre parti sono ben fissati, se la parte del pedale è allentata, ecc, se è allentata, bloccarla in tempo. Sostituire le parti difettose in tempo.
4. Pulire regolarmente la cyclette, utilizzare un panno morbido e un detergente neutro e non utilizzare solventi e detergenti corrosivi.
5. Qualsiasi problema che coinvolga il corpo principale del corpo, i cuscinetti, le cinghie e le parti vulnerabili rotanti, non ripararlo da soli e contattare il servizio post-vendita in tempo.
6. La pastiglia del freno della bici è una parte vulnerabile. Durante il movimento, se si riscontra un rumore anomalo o la resistenza è anormale durante il movimento, l'involucro deve essere rimosso per verificare se la pastiglia del freno interna è usurata (la pastiglia del freno è più piccola del magnete significa usurata). Se usurate, le pastiglie dei freni devono essere sostituite immediatamente.
7. Evitare la luce solare diretta, in particolare il display digitale sarà facilmente danneggiato. Si prega di mettere la cyclette in un ambiente pulito e asciutto, lontano dai bambini.

Nota: se si riscontrano problemi nel contenuto di cui sopra, la cyclette deve essere lasciata inutilizzata fino a quando non viene riparata.

### **Risoluzione dei problemi**

1. Risolvere il tremolio della cyclette. Ruotare la manopola sul tubo del piede in modo appropriato finché la cyclette non è stabile.
2. Risolvere il cigolio durante l'uso. Si prega di controllare se i bulloni sono allentati e assicurarsi che i bulloni siano serrati.

### **Specifiche di prodotto**

Nome: Cyclette magnetica

Dimensione del prodotto: 104x 50x114cm

Peso netto: 25KG

Carico massimo: 120KG

Modalità di trasmissione: con trasmissione a cinghia

## 1. ZALECENIA DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Przed użyciem roweru treningowego przeczytaj uważnie instrukcję.

Uwaga

\* Przekręć pokrętło oporu zgodnie z ruchem wskazówek zegara, gdy rower treningowy nie jest używany, aby koło zamachowe się nie obracało.

\* Nieprawidłowe użytkowanie roweru treningowego może spowodować obrażenia.

Zaleca się, aby użytkownicy zwracali uwagę na opór przy pierwszym użyciu. Można najpierw odpowiednio dostosować opór, a po chwili treningu powoli zwiększać go.

1. Rower treningowy to domowe urządzenie fitness o maksymalnej nośności 120 kg.

2. Urządzeniem blokującym działanie jest przycisk oporu (13). Obróć pokrętło zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aż się zatrzyma, wskazując, że koło zamachowe zostało zablokowane. Podczas użytkowania przekręć pokrętło oporu (13) zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby zwiększyć opór i przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aby go zmniejszyć. Jeśli wymagane jest hamowanie awaryjne, naciśnij przycisk oporu.

3. Proszę dokładnie sprawdzić urządzenie przed pierwszym użyciem i sprawdzać urządzenie co 1-2 miesiące po użyciu. Ściśle przestrzegając zasady instalacji, staraj się utrzymywać maszynę w normalnych warunkach użytkowania i używać oryginalnych części.

4. Jeśli urządzenie nie działa poprawnie, skontaktuj się z nami.

5. Należy unikać kontaktu maszyny ze żrącymi środkami czyszczącymi.

6. Używaj produktu po prawidłowym montażu.

7. Przed montażem należy ustawić wszystkie regulowane części na wartość maksymalną.

8. Ten produkt to sprzęt fitness dla dorosłych. Dzieci powinny być nadzorowane podczas korzystania z urządzenia. Dzieci bez nadzoru powinny trzymać się z dala od urządzenia.

9. Nie używaj tego produktu do podejmowania niebezpiecznych czynności.

10. Pamiętaj, aby używać tego produktu pod kierunkiem lekarza lub pracownika służby zdrowia.

11. Proszę ustalić rozsądny plan treningowy przed użyciem i używać tego produktu ściśle zgodnie z wyznaczonym planem.

12. Opór jest regulowany. Proszę wybrać właściwe ustawienie oporu.

13. Przed użyciem należy dokładnie sprawdzić wszystkie przyciski i śruby, aby zapewnić sobie bezpieczeństwo.
14. Rower treningowy jest odpowiedni do użytku tylko dla jednej osoby na raz, a inne osoby powinny zachować bezpieczną odległość 50 cm lub więcej.
15. Podczas użytkowania należy odpowiednio wyregulować wysokość kierownicy i siodełka. Wysokość siodełka reguluje się, gdy użytkownik siedzi na siodełku z prawą stopą uniesioną, dotykając całkowicie powierzchni pedału. Regulując wysokość siodełka, odnieś się do wysokości kierownicy - powinna być ona umieszczona nieco wyżej niż siodełko.
16. Podczas korzystania z roweru sprawdź, czy pedały są w stanie nienaruszonym. Zabezpiecz stopy na pedałach paskiem, aby się nie ślizgały. Pamiętaj również, aby dobrze zawiązać sznurowadła, aby uniknąć wkręcenia się ich w koła.
17. Potencjalne niebezpieczeństwo koła zamachowego. Podczas jazdy z dużą prędkością, może ono powodować wstrząsy lub uderzenia w nogi użytkownika. Po osiągnięciu określonej prędkości przerwij ćwiczenie. Nie próbuj używać nóg, aby zatrzymać koło zamachowe obracające się z dużą prędkością. Hamulców należy używać rozsądnie. Hamulec ręczny za kierownicą powinien być obsługiwany wyłącznie manualnie aby zapobiec wypadkom. Poczekaj, aż koło zamachowe zatrzyma się. Kiedy koło zamachowe się obraca, nie dotykaj go, aby uniknąć obrażeń.
18. Na rurze podsiodłowej (14) jest wygrawerowany wzór ogranicznika, proszę nie przekraczać tej wysokości podczas regulacji.
19. Rower treningowy należy ustawić na stabilnym, równym podłożu, aby zapobiec przewróceniu.

## **2. Plany treningowe**

Prawidłowe użytkowanie roweru treningowego pomoże w rozwinięciu tkanki mięśniowej pośladków i nóg oraz zwiększa ilość tlenu we krwi. Postępuj zgodnie z poniższymi środkami ostrożności w celu bezpiecznego użytkowania.

### **Po pierwsze: rozgrzej się przed użyciem roweru treningowego**

Przed treningiem konieczne jest wykonanie odpowiednich ćwiczeń rozgrzewkowych, takich jak bieganie, przysiady, unoszenie nóg, ucisk mięśni nóg, skręty talii i ruchy ramion. Wykonuj ćwiczenia rozgrzewkowe od 5 do 10 minut.



## **Po drugie: dostosuj pozycję i wysokość siedziska z przodu i z tyłu, a także wysokość kierownicy.**

Aby zmaksymalizować efektywność treningu, upewnij się, że siodełko jest odpowiednio wyregulowane, co zapewni większy komfort ćwiczeń.

1. Regulacja wysokości siodełka: Usiądź na siodełku i połóż stopy na pedałach tak, aby palce znajdowały się powyżej osi pedału. Gdy pedał znajduje się w najniższej pozycji, możesz zaobserwować, jak twoje kolana zginają się lekko pod kątem 25-30 stopni.

Pedał ustawiony w tej pozycji jest najbardziej komfortowy dla użytkownika. Jeśli wykonujesz nadmierne ruchy na siodełku w czasie ćwiczeń, prawdopodobnie siodełko może być ustawione zbyt wysoko. W tym wypadku należy opuścić siodełko i odpowiednio je wyregulować.

2. Regulacja przodu i tyłu siodełka: Siedząc na siodełku, gdy oba pedały znajdują się w tej samej odległości od podłoża, przednie kolano nie powinno wystawać za palce stóp opartych o pedały. Nie należy siedzieć zbyt daleko, kąt między łydką przedniej nogi a podbiciem nie powinien przekraczać 90 stopni.

3. Regulacja wysokości kierownicy: Po wyregulowaniu siodełka, wyreguluj kierownicę na wysokość nieco wyższą niż siodełko; trzymaj plecy prosto - dotyczy szczególnie osób cierpiących na otyłość i choroby serca. W przypadku niewłaściwego użycia możliwe jest uszkodzenie odcinka lędźwiowego.

4. Konieczne jest zawiązanie sznurówek butów, a następnie założenie osłony pedału i zawiązanie pasków. Paski umożliwiają wywieranie większej siły na pedały podczas ćwiczenia. Pedałowanie skutecznie buduje mięśnie .

## **Po trzecie: należy zachować właściwą postawę podczas korzystania z roweru treningowego**

Zła postawa podczas korzystania z roweru wpłynie na efekt ćwiczeń i spowoduje obrażenia. Podobnie jak krzywizna w talii, niewłaściwe ruchy pedałowania są zaliczane do nieprawidłowych postaw podczas korzystania z roweru.

Prawidłowa postawa podczas siedzenia : pochyl się do przodu, wyprostuj ramiona, napnij mięśnie brzucha, oddychaj przeponą, nogi trzymaj równolegle do osi roweru, skoordynuj stawy kolanowe i biodrowe, zwróć uwagę na tempo jazdy.

Prawidłowa postawa pedałowania: Prawidłowe pedałowanie powinno być wykonywane przez 4 następujące po sobie ruchy, w tym: właściwe pedałowanie, ciągnięcie, podnoszenie i pchanie. Celem wykonania okrążenia: Najpierw przesun stopy w dół o jeden stopień, następnie cofnij łydkę, podnieś, a na koniec pchnij do przodu. Dobre tempo pedałowania nie tylko oszczędza energię, ale także poprawia prędkość.

### **Po czwarte: zachowaj odpowiednią prędkość w czasie treningu**

Zachowanie odpowiedniej częstotliwości i intensywności to podstawowe zasady ćwiczeń. Na początku sugeruje się znalezienie odpowiedniej częstotliwości, a następnie dopasowanie intensywności ćwiczeń. Przeciętny człowiek pedałuje od 60 do 80 razy na minutę. Rozgrzej się przy niskiej prędkości przed każdym użyciem, a następnie jedź przez ponad 20 minut przy średnich i wysokich częstotliwościach.

### **Po piąte: cel różnych metod jazdy jest inny, więc powinieneś to robić dostosowując się do swoich umiejętności. Jeśli nie czujesz się dobrze, zaprzestań treningu**

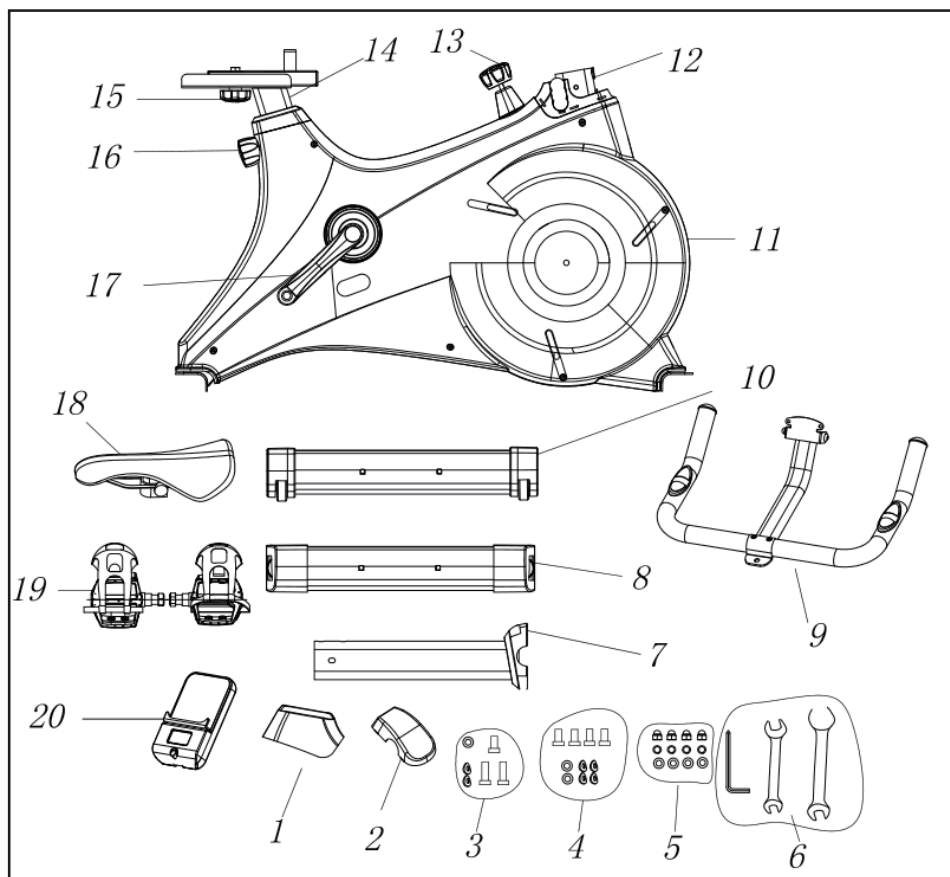
#### **1. Odchudzanie**

Dla tych, którzy chcą schudnąć podczas jazdy na rowerze - można skorzystać z metody ćwiczeń aerobowych, czyli dostosowania odczucia oporu do obciążenia organizmu bez wywierania siły. Intensywność tego ćwiczenia powinna być umiarkowana (zwykle ponad 30 minut), aby spalić kalorie. Dlatego najbardziej odpowiedni czas treningu to 30-40 minut, a tętno to 100-110 uderzeń/min.

#### **2. Budowanie mięśni**

Rower pomaga ćwiczyć mięśnie. Wybierz niski poziom oporu, ćwicz na niskich obrotach przez 5 minut, następnie jedź na wysokich obrotach przez około 5 minut, z tętnem 170-180 uderzeń/minutę, a następnie stopniowo zwalnij prędkość przez 5-10 minut, aby tętno powróciło do 100 uderzeń na minutę lub mniej. Możesz również podzielić ćwiczenie na etapy i zrobić sobie 3-5 minutową przerwę między etapami.

### 3. LISTA CZĘŚCI



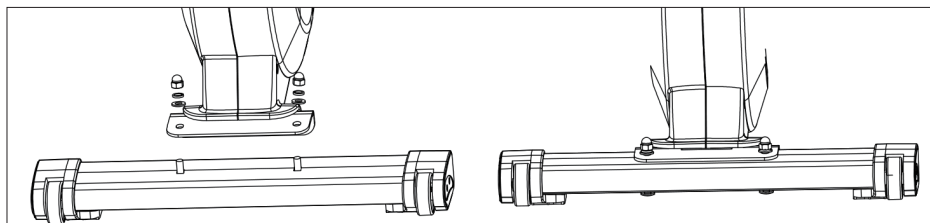
|                      |                               |                                            |                                  |
|----------------------|-------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------|
| 1. Przednia osłona   | 2. Osłona uchwytów kierownicy | 3. Śruby kierownicy                        | 4. Śruba ślizgowa kierownicy     |
| 5. Śruba rury stopki | 6. Klucz                      | 7. Prowadnica kierownicy                   | 8. Rurka tylnej stopki           |
| 9. Kierownica        | 10. Rurka przedniej stopki    | 11. Obudowa                                | 12. Mocowanie suwaka kierownicy  |
| 13. Pokrętko oporu   | 14. Rura podsiodłowa          | 15. Pokrętko regulacji położenia przód-tył | 16. Pokrętko regulacji wysokości |
| 17. Uchwyt "L"       | 18. Siodełko                  | 19. Pedał                                  | 20. Cyfrowy wyświetlacz          |

## 4. MONTAŻ

Instrukcja montażu: Przed montażem należy sprawdzić kompletność akcesoriów zgodnie z wykazem części. Waga brutto tego produktu to 28kg, waga netto to 25kg, powierzchnia podstawy to 64cm x 100cm, a wysokość roweru po złożeniu to 120cm. Zaleca się, aby przy montażu na otwartej przestrzeni współpracowały dwie lub więcej osób.

(1) Wyjmij rurę przedniej nogi i włóż ją w otwór opaski z tyłu ramy, nałóż kolejno podkładki płaskie 8 i sprężyste  $\Phi 8$  na śruby, następnie załóż nakrętkę i dokręć ją kluczem płaskim. (Montaż rury tylnej stopy jest taki sam jak powyżej).

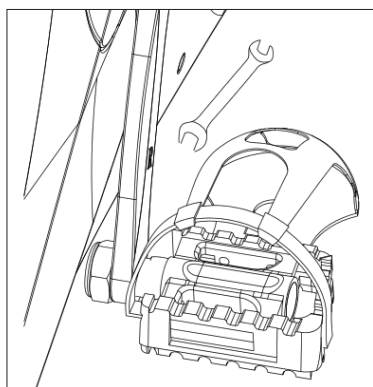
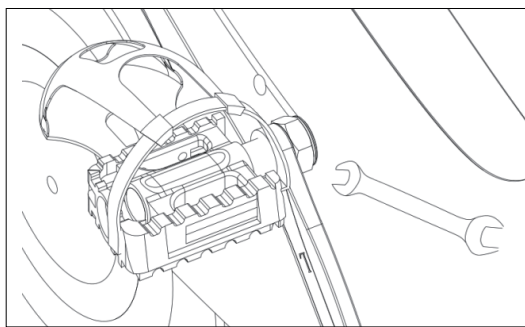
(Uwaga: po zamontowaniu przednich i tylnych nóżek produkt musi posiadać trzy nóżki stojące stabilnie na podłożu. W tym czasie wysokość czarnej osłony na stojaku można regulować w celu wyważenia produktu).



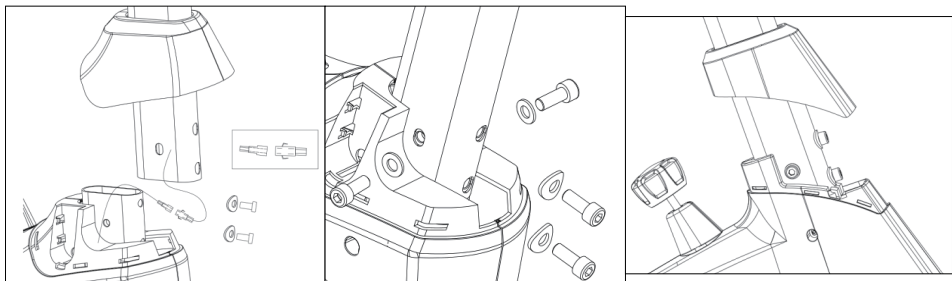
(2) Wyjmij pedały; zobaczysz, że oznaczone są oznaczeniami „L” i „R”. Zdejmij pedał oznaczony „R”, odkręć nakrętkę z pedału i włóż go do gwintowanego otworu korby po prawej stronie, obróć zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aż usłyszysz kliknięcie. Następnie dokręć kluczem płaskim. Na koniec dokręć nakrętkę nieco mocniej. Dokręć nakrętkę kluczem płaskim. Zdejmij pedał „L”, odkręć nakrętkę, włóż go do gwintowanego otworu w lewej korbie i obróć w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aż poczujesz opór. Następnie użyj klucza płaskiego, aby zablokować, a następnie lekko dokręć nakrętkę. Dokręć nakrętkę używając klucza płaskiego z zestawu.

(Uwaga: korba jest również oznaczona wzorem „L” i „R” odpowiadającym oznaczeniom pedałów. Pedały muszą być odpowiednio mocno zamontowane, w przeciwnym razie po długim czasie mogą spaść. Nakrętka również wyróżnia się lewą i prawą stroną. Pedał „L” odpowiada nakrętce z niebieskim wewnętrznym pierścieniem antypoślizgowym, a pedał „R” odpowiada nakrętce z białym wewnętrznym pierścieniem antypoślizgowym).

**Uwaga: Pedały na schemacie mogą różnić się od rzeczywistego produktu, zdjęcie służy do celów ilustracyjnych.**

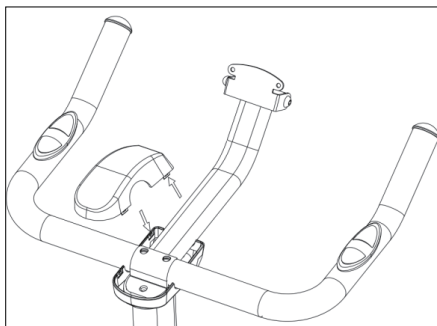
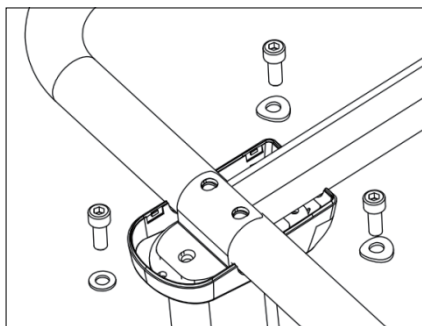


(3) Jak pokazano na rysunku, najpierw połącz przewód indukcyjny głównej rury ramy z przewodem indukcyjnym rury kierownicy, a następnie włóż rurę ślizgową kierownicy do przedniej osłony - włóż ją w rurę czołową ramy. Wyrównaj otwory i włóż podkładkę i śrubę (podkładka płaska do powierzchni płaskiej i podkładka w kształcie łuku do powierzchni łukowej). Dokręć kluczem. Na koniec zatrzaśnij przednią pokrywę.

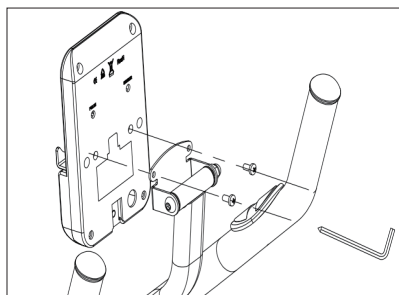
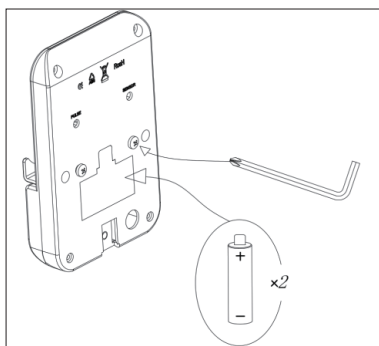


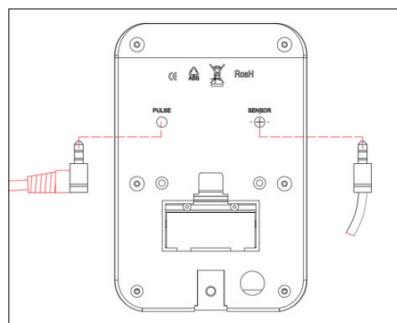
(4) Wyjmij kierownicę, wyrównaj trzy otwory kierownicy z gwintowanymi otworami elementu mocującego kierownicę, umieść płaską podkładkę i włóż śrubę z łbem stożkowym ściętym (podkładka płaska do płaskiej powierzchni i podkładka wykrzywiona do powierzchni łuku); dokręć kluczem.

Umieść osłonę w pozycji kierownicy, jak pokazano na rysunku, i dopasuj ją do 4 otworów w dolnej przesuwanej osłonie kierownicy. Lekko dociśnij osłonę kierownicy, a automatycznie zablokuje się na swoim miejscu.

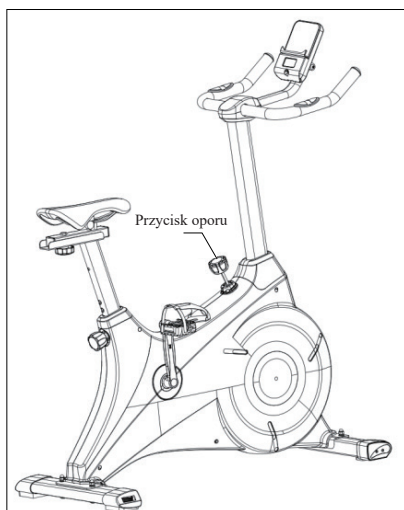


(5) Wyciągnij wyświetlacz cyfrowy. 1. Najpierw wykręć śruby za pomocą klucza imbusowego. 2. Zdejmij tylną pokrywę, włóż baterię. 3. Użyj śrub, które właśnie zostały wykręcone, aby wyrównać otwory i zabezpieczyć je kluczem imbusowym. 4. Po wykonaniu powyższych kroków włóż przewód czujnika do wyświetlacza cyfrowego.

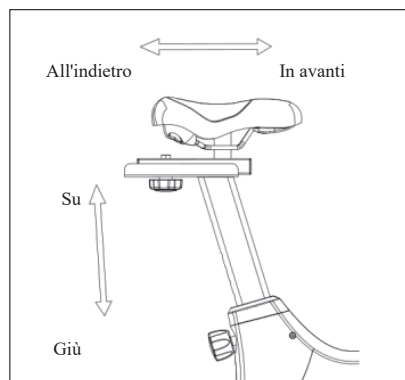




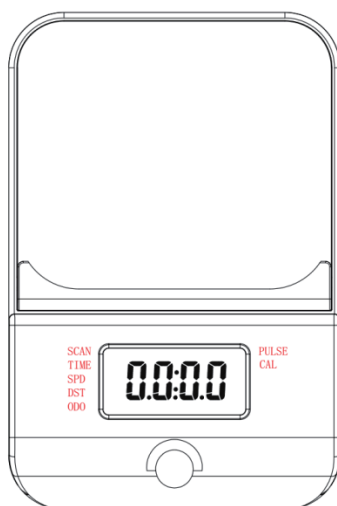
(6) Jak pokazano na rysunku, obróć pokrętło oporu zgodnie z ruchem wskazówek zegara, opór roweru treningowego wzrośnie (gdy opór jest ustawiony na maksimum, spowoduje to silny dźwięk tarcia, co jest normalne). W sytuacji awaryjnej mocno naciśnij przycisk oporu ręką, a rower treningowy szybko się zatrzyma (aby uniknąć obrażeń).



(7) Wyciągnij pokrętło regulacji wysokości, podnieś siodełko do odpowiedniej wysokości, poluzuj pokrętło regulacji, włóż kołek w mały otwór w siodełku, a następnie dokręć. (Poluzowując pokrętło pod siodełkiem można przesunąć je do przodu i do tyłu, a po ustawieniu go w wygodnej pozycji, dokręcić ponownie.



## Cyfrowy wyświetlacz





## **(1) Funkcje wyświetlacza cyfrowego**

TMR (Minutnik) - wyświetla aktualny czas ćwiczeń, zakres wyświetlania: 0-99: 59 (minuty: sekundy)

SPD (Prędkość) - wyświetla aktualną prędkość, zakres wyświetlania: 0-999,9 km/h

DIS (Dystans) - wyświetla aktualny dystans ćwiczeń, zakres wyświetlania: 0-99,99 km

CAL (kalorie) - wyświetla aktualne zużycie energii, zakres wyświetlania: 0-999,9 kcal

ODO (całkowita odległość) --- wyświetla całkowity przebyty dystans, zakres wyświetlania: 0-999,9 km.

SCAN --- Gdy miga „SCAN”, każda funkcja jest wyświetlana po kolei.

--- Gdy „SCAN” nie jest wyświetlane, system przechodzi w tryb blokady wyświetlania i ustawia określoną funkcję.

## **(2) Funkcje przycisków**

◆ Naciśnij przycisk, aby włączyć ekran.

◆ Gdy miga „SCAN”, każda funkcja jest wyświetlana po kolei. Naciśnij przycisk w tym momencie, „SCAN” na ekranie zniknie, a ekran przestanie wyświetlać każdą funkcję. Następnie system przejdzie w tryb blokady i zostanie przy ustawieniu wyboru funkcji. Następnie możesz nacisnąć przycisk, aby wybrać żadaną funkcję.

◆ Naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 2 sekundy, aby usunąć wszystkie dane (z wyjątkiem całkowitego przebytego dystansu). Całkowity przebyty dystans (ODO) nie zostanie skasowany, dopóki bateria pozostanie naładowana.

## **(3) Uwaga.**

◆ Jeśli przestaniesz ćwiczyć i nie naciśniesz żadnego przycisku przez 4 minuty, to wyświetlacz automatycznie wyłączy się.

◆ Kiedy ponownie rozpoczniesz ćwiczenia lub klikniesz przycisk, to wyświetlacz włączy się.

## **5. Codzienna konserwacja i rozwiązywanie problemów**

### **Konserwacja**

1. Proszę regularnie sprawdzać ten produkt pod kątem uszkodzeń lub luźnych części.
2. Regularnie smaruj i konserwuj części łączące części wirujące i części główne.
3. Przed każdym użyciem sprawdź, czy kierownica, siodełko i inne części są odpowiednio zabezpieczone, czy pedały nie są luźne itp. Wymień wadliwe części.
4. Regularnie czyść rower treningowy, używaj miękkiej szmatki i neutralnego detergentu i nie używaj żadnych rozpuszczalników ani żrących detergentów.

5. W przypadku jakichkolwiek problemów z korpusem urządzenia, łożyskami, paskami i wrażliwymi częściami wirującymi, nie naprawiaj go samodzielnie i skontaktuj się z serwisem posprzedażowym w odpowiednim czasie.

6. Kłosek hamulcowy roweru jest częścią delikatną. Podczas ruchu, jeśli zostanie wykryty dziwny hałas lub opór jest nieprawidłowy podczas ruchu, należy zdjąć osłonę, aby sprawdzić, czy wewnętrzny kłosek hamulcowy nie jest zużyty (gdy szczęka hamulcowa jest mniejsza niż magnes oznacza to, że kłosek hamulcowy jest zużyty). W przypadku zużycia kłosek hamulcowy należy natychmiast wymienić.

7. Unikaj bezpośredniego światła słonecznego, zwłaszcza padającego na wyświetlacz cyfrowy, który może łatwo ulec uszkodzeniu. Rower treningowy należy umieścić w czystym, suchym miejscu, poza zasięgiem dzieci.

Uwaga: Jeśli zauważysz jakiegokolwiek wyżej wymienione problemy, nie używaj roweru treningowego do czasu jego naprawy.

### **Rozwiązywanie problemów**

1. Aby rozwiązać problem szarpania roweru treningowego, obróć pokrętko na rurze podnóżka, aż rower treningowy będzie stabilny.

2. Aby rozwiązać problem skrzypienia podczas użytkowania, sprawdź, czy śruby nie są poluzowane i czy są dokręcone.

### **SPECYFIKACJA PRODUKTOWA**

Nazwa: magnetyczny rower treningowy

Wymiary produktu: 104x50x114cm (dł. x szer. x wys.)

Waga netto: 25 kg

Maksymalne obciążenie: 120 KG

Tryb treningowy: z napędem pasowym