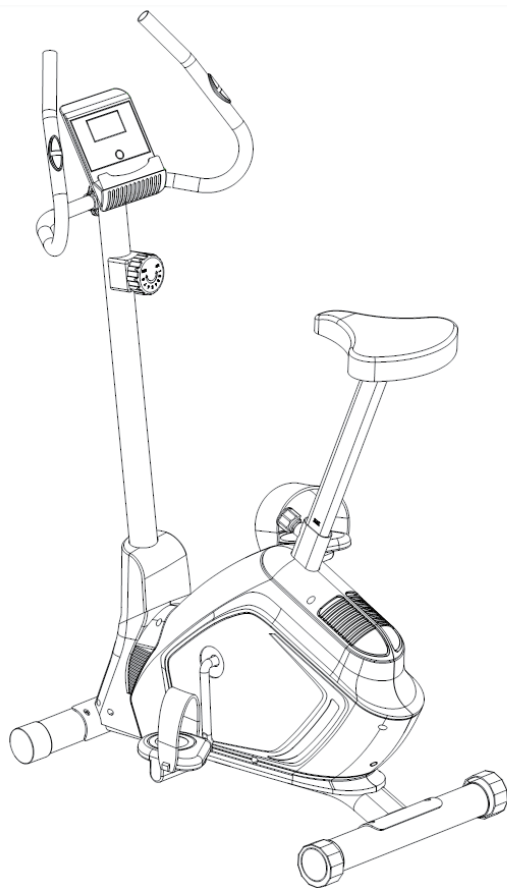




**USER'S MANUAL/HANDBUCH/MANUEL DE L'UTILISATEUR
/MANUAL DEL USUARIO/MANUALE UTENTE/INSTRUKCJA OBSŁUGI**

Magnetic Exercise Bike

SP37363

DEAR CUSTOMER,

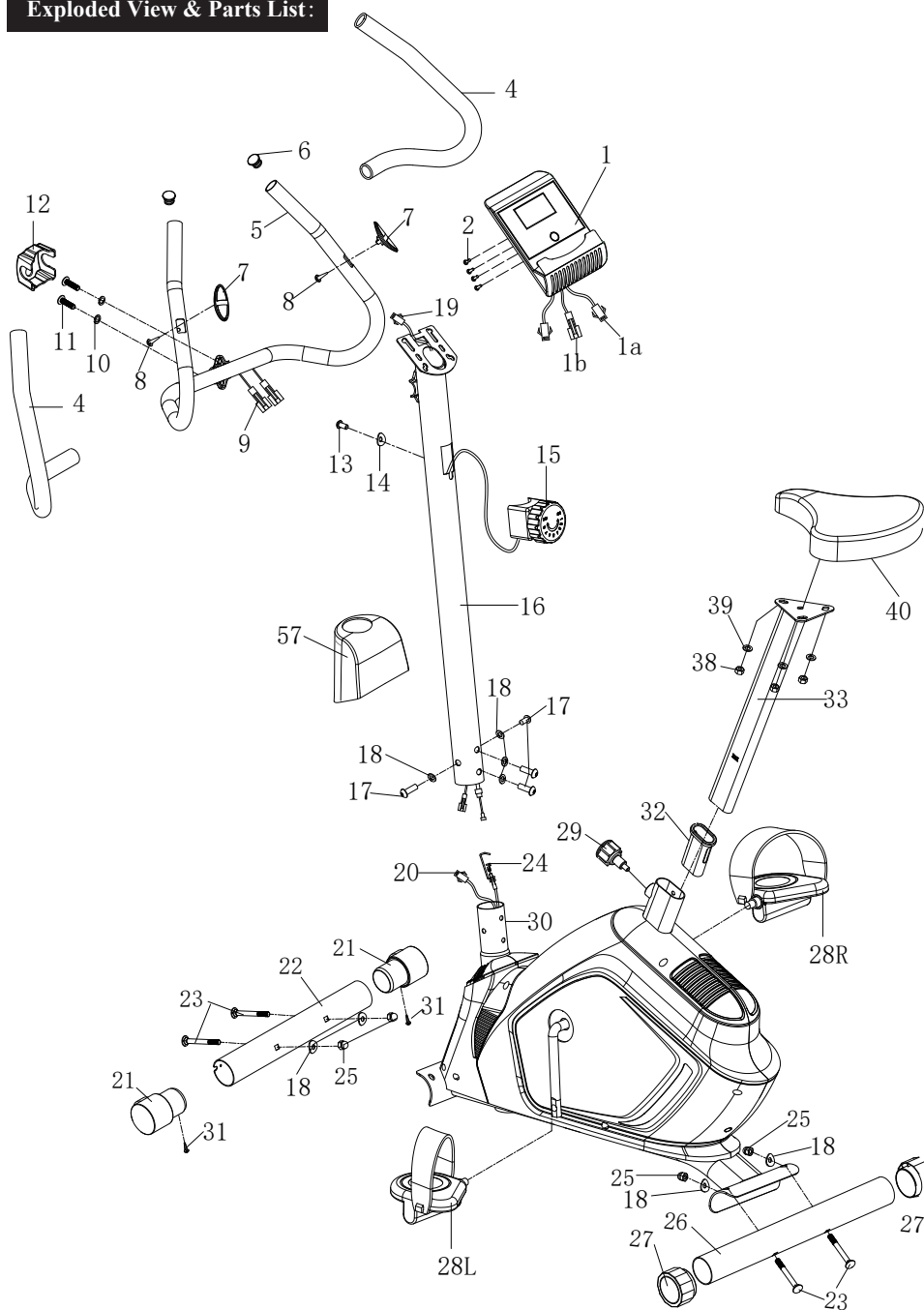
PLEASE READ THIS INSTRUCTION VERY CAREFULLY BEFORE USING THE ITEM.

IMPORTANT SAFETY NOTICE:

Note the following precaution before assembling or operating the machine.

- 1、 Assemble the machine exactly as the descriptions in the instruction manual.
- 2、 Check all the screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and ensure that the trainer is in the safe condition.
- 3、 Set up the machine in a dry level place and leave it away from moisture and water.
- 4、 Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine in the area of assembly to avoid dirt and etc..
- 5、 Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 meters from the machine.
- 6、 Do not use aggressive cleaning articles to clean the machine, Only use the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine or repair any parts of machine. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
- 7、 Your health can be affected by incorrect or excessive training. Consult a doctor before beginning a training program. He can define the maximum setting (Pulse. Watts. Duration of training etc) to which you may train yourself and can get precise information during training. This machine is not suitable for therapeutic purpose.
- 8、 Only do training on the machine when it is in normal working condition. Use only original spare parts for any necessary repairs.
- 9、 This machine can be used for only one person's training at a time.
- 10、 Wear training clothes and shoes, which are suitable for fitness training with the machine. Your training shoes should be appropriate for the trainer.
- 11、 If you have a feeling of dizziness, sickness or other abnormal symptoms, please stop training and consult a doctor as soon as possible.
- 12、 People such as children and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice.
- 13、 The power of the machine increases as the speed increases, and vice versa. The machine is equipped with adjustable knob, which can adjust the resistance. Reduce the resistance by turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 1. Increase the resistance by turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 8. The maximum user's weight is 110kgs
- 14、 Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.

Exploded View & Parts List:



NO	NAME	QUA.
1	Electronic meter	1
2	Crosshead screw M5*10	4
3	/	/
4	Foam	2
5	Handlebar	1
6	End cap Φ25	2
7	Pulse sensor Φ25	2
8	Crosshead screw ST4.2*19	2
9	Pulse sensor wire	2
10	Spring washer d8	2
11	Screw M8*30	2
12	Small cover	1
13	Crosshead screw M5*25	1
14	Arc washer d6*Φ20*R25*1.5	1
15	Tension control	1
16	Support tube	1
17	Bolt M8*16	4
18	Arc washer d8*Φ20*1.5*R30	8
19	Middle wire	1
20	Sensor wire	1
21	End cap Φ60	2
22	Front stabilizer	1
23	Carriage bolt M8*72	4
24	Tension wire	1
25	Domed nut M8	4
26	Rear stabilizer	1
27	End cap Φ60	2
28L/R	Pedal L/ R	1/1
29	Knob M16*1.5*Φ37	1
30	Seat tube	1
31	Crosshead screw ST3.0*10	2
32	Bushing	1
33	Sliding tube	1
34	/	/
35	/	/
36	/	/
37	/	/
38	Nylon nut M8	3
39	Washer d8*Φ20 *1.5	3
40	Seat	1
41	Hexagon bolt M6*30	1

NO	NAME	QUA.
42	Hexagon nut M6	2
43	Axle	1
44	Snap ring d12	2
45	Washer d6*Φ16*1.5*	2
46	Spring washerd6	2
47	Hexagon thin nut M10*1.0	1
48	Pinch roller	1
49	Hexagon bolt M6*20	2
50	Magnet	4
51	Plastic lattice	1
52	Tension spring	1
53	Magnetic board	1
54	U bracket	1
55	Screw M8*19	1
56	Crank cover	2
57	Front cover	1
58	Crosshead screw ST4.2*16	13
59L/R	Chain cover	2
60	Nut	1
61	Washer	1
62	Nut1	1
63	Collar ball bearing	2
64	Collar housing	2
65	Nut 2	1
66	Washer	1
67	Belt pulley	1
68	Belt	1
69	Bolt group	2
70	Bearing	2
71	Axle	1
72	Hexagon flange nut M10*1.0	1
73	Hexagon thin nut M10*1.0	1
74	Flywheel	1
75	Nylon nut M8	1
76	Tension spring	1
77	Crosshead screw ST4.2*16	1
78	Sensor socket	1
	Cross-end wrench S13-14-15	1
	Spanner S6	1

ASSEMBLY INSTRUCTION:

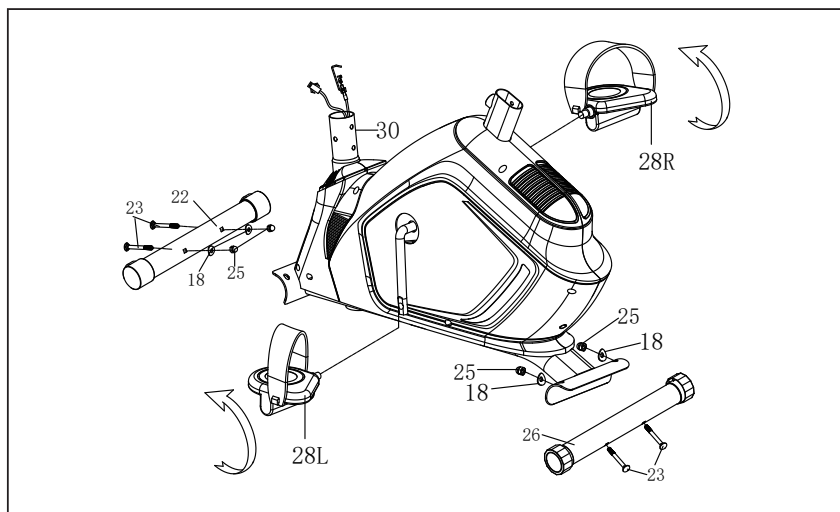
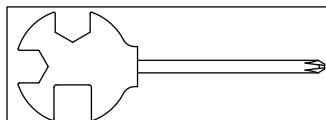
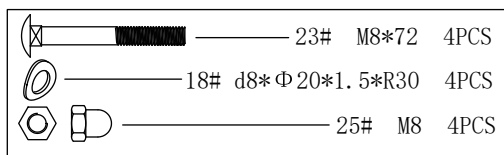
STEP 1:

a. Attach front stabilizer (22) and rear stabilizer (26) to seat tube (30) with carriage bolts (23), arc washers (18) and domed nuts (25).

b. Attach pedal (28L/R) to the crank arms as shown above.

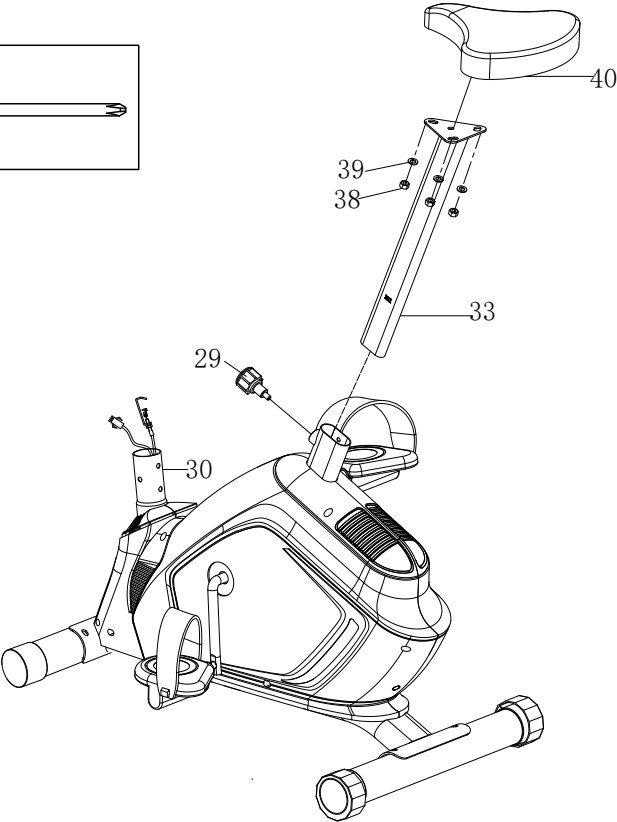
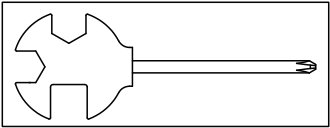
CAUTION: be sure the right pedal (28R) marked (R) is attached to the right crank arm and tightened in the counterclockwise direction.

The left pedal (28L) marked (L) is attached to the left crank arm and tightened in the anticlockwise direction.



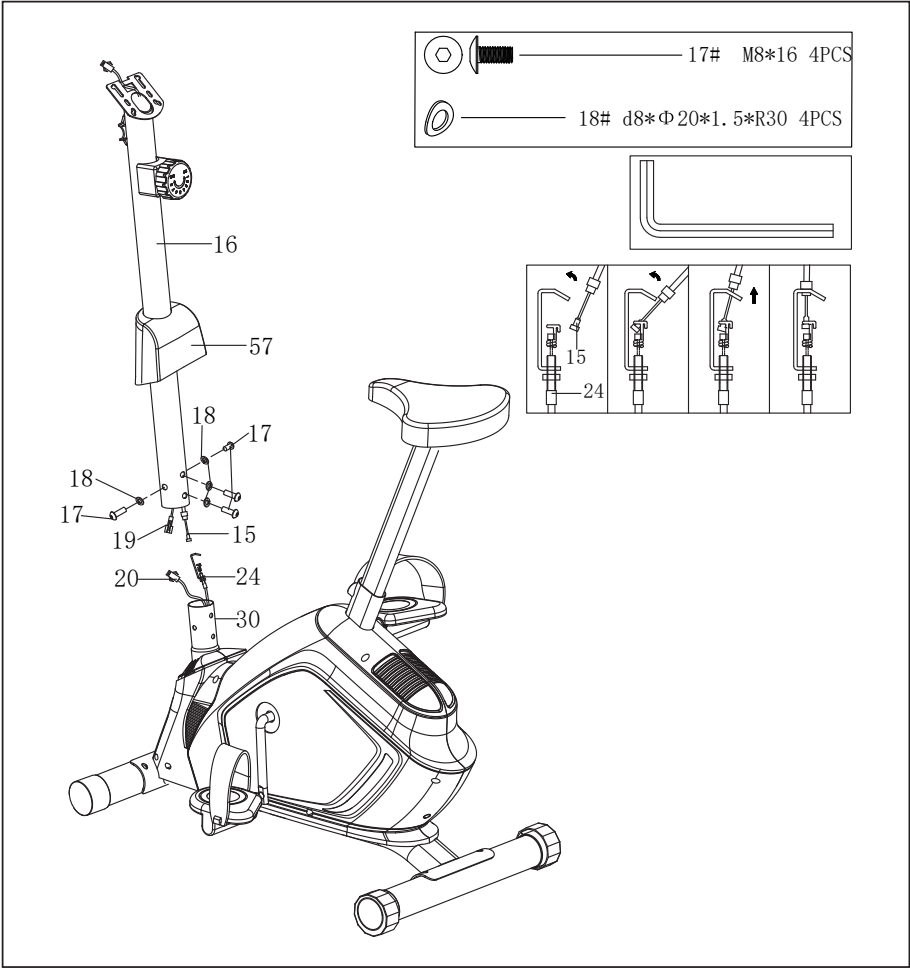
STEP 2:

- a.Attach seat (40) to sliding tube (33) with nylon nuts (38) and washers (39).
- b. Slide sliding tube (33) into seat tube (30). Secure and tighten with knob (29).



STEP 3:

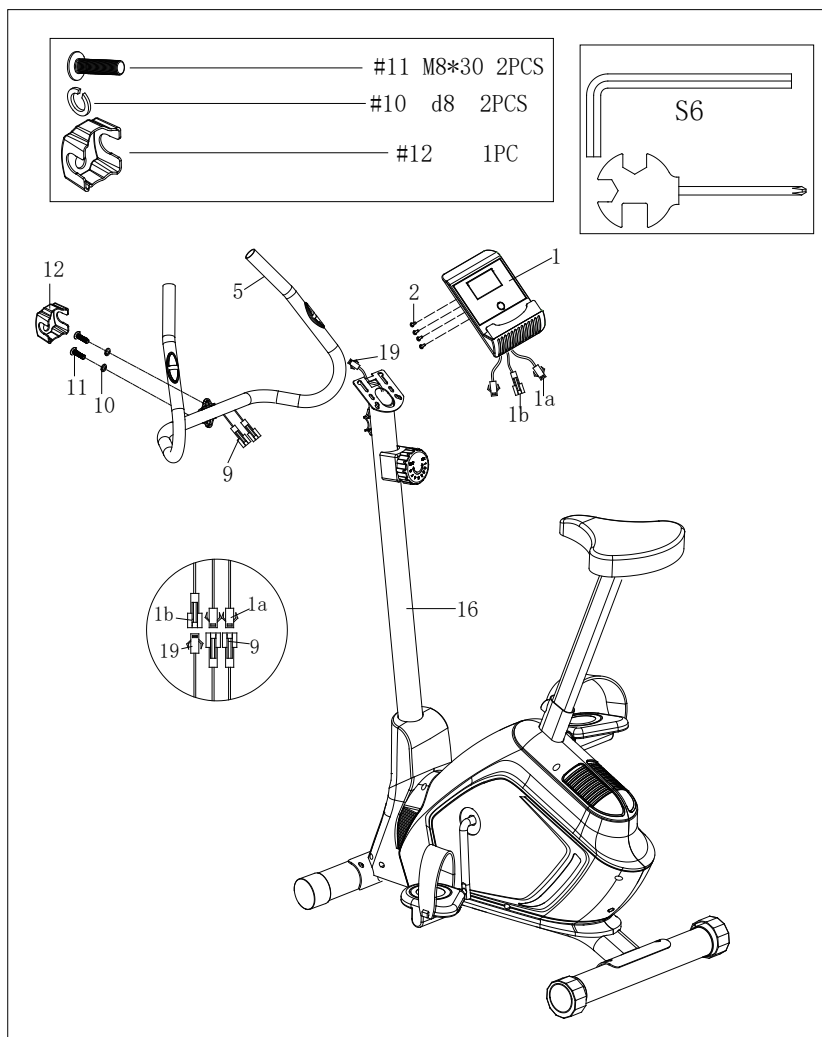
- a. Attach front cover (57) to the support tube (16). Connect tension control (15) with tension wire (24). Connect sensor wire (20) with middle wire (19).
- b. Attach support tube (16) to seat tube (30) with bolts (17) and arc washers (18).



STEP 4:

- a. Attach handlebar (5) onto support tube (16) with screws (11), spring washers (10) and small cover (12). Then, get the pulse sensor wire (9) through the stopple.
- b. Connect the pulse sensor wire (9) with electronic meter wire (1a). Connect the middle wire (19) with electronic meter wire (1b).
- c. Attach electronic meter (1) to support tube (16) with screws (2) and washers (3).

The assembly is completed.

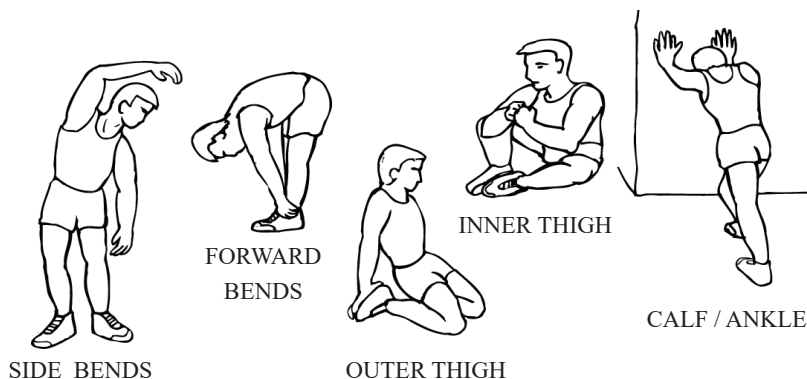


EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your Upright BIKE provides you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with calorie controlled diet help you lose weight.

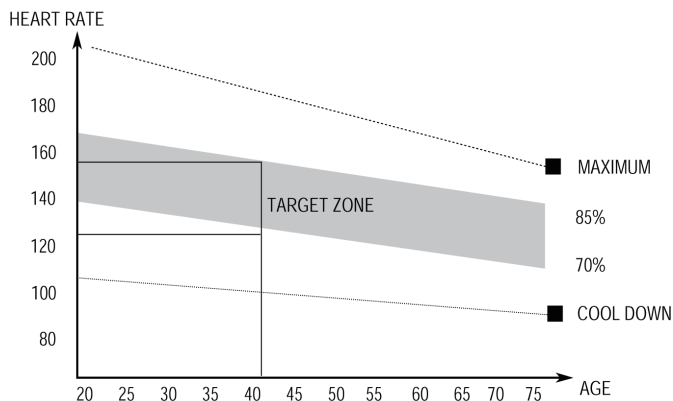
1.The Warm Up Phase

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



2.The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become Stronger. Work to your routine, but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of workout should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes

3. The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

MUSCLE TONING

To tone muscle while on your Upright BIKE you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance, making your legs work harder than normal. You may have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

WEIGHT LOSS

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

USE

The tension control knob allows you to alter the resistance of the pedals. A high resistance makes it more difficult to pedal, a low resistance makes it easier. For the best results, set the tension while the bike is in use.

EXERCISE MONITOR

SPECIFICATIONS:

TIME-----	00:00~99:59MIN
SPEED-----	0.0~99.9KM/H(ML/H)
DISTANCE-----	0.00~999.9KM(ML)
ODOMETER-----	0.0~9999KM or ML
PULSE -----	40~240BPM
CALORIE-----	0.0~9999KCALs

KEY FUNCTIOINS:

MODE: This key lets you to select and lock on to a particular function you want.

OPERATION PROCEDURES:

1.AUTO ON/OFF

◆ This system turns on when any key is pressed or when it receives an signal input from the speed sensor.

◆ The system turns off automatically when the sensor has no signal input or no key operation for about 4 minutes.

2.RESET:

The unit can be reset by either changing battery or pressing the mode key for 3 seconds.

3.MODE:

To choose SCAN or LOCK if you do not want the scan mode, press the MODE key when the pointer starts blinking on the function you want.

4.FUNCTIONS:

1.TIME: Press the MODE key until pointer locks on to TIME. The total working time will be shown when starting exercise.

2.SPEED: Press the MODE key until pointer locks on to SPEED. Displays current speed during workout time.

3.DISTANCE: Press the MODE key until pointer locks on to DISTANCE. The distance of each workout will be displayed when starting exercise.

4.ODOMETER: Press the MODE key until the pointer advances to ODOMETER. The total accumulated distance will be shown.

5.CALORIE: Press the MODE key until pointer lock on to CALORIE. The calorie burned will be displayed when starting exercise.

6.(PULSE) : Press the MODE key until the pointer advances to PULSE function and put ear-clip to ear or take hold of the sensor with your hands for about 3 seconds, the pulse will be displayed.

SCAN: Display changes according to the next diagram every 4 seconds. Automatically display the following functions in the order shown:

TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIE-PULSE

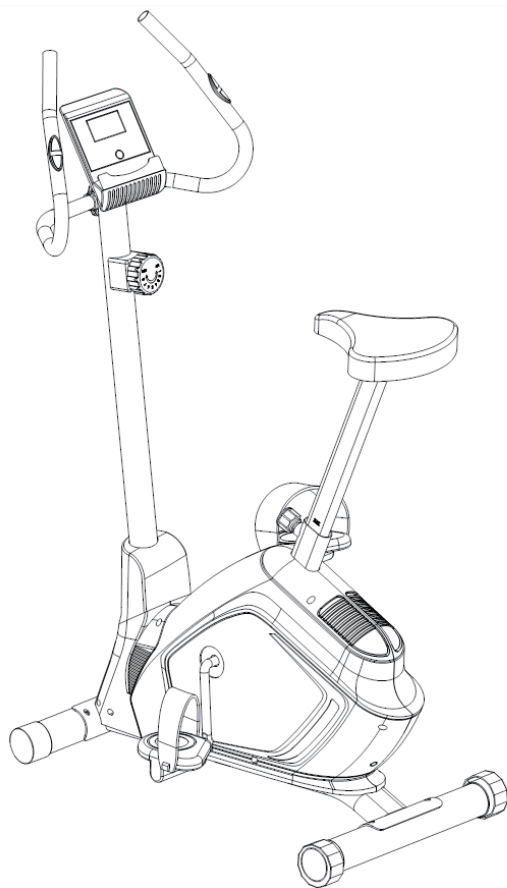
NOTE:

1.If no signal appears in 4-5 minutes, the LCD display will be shut off automatically.

2.When there is signal input, the monitor automatically turns on.

3.If there is a possibility to see an improper display on the monitor, please replace the batteries to have a good result. You must be to replace the batteries at the same time.

4.The monitor uses 1.5V “AA” or “AAA” batteries.



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

Ellipsentrainer Maschine

SP37363

Sehr geehrte Kundinnen und Kunden,
Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie den Artikel verwenden.

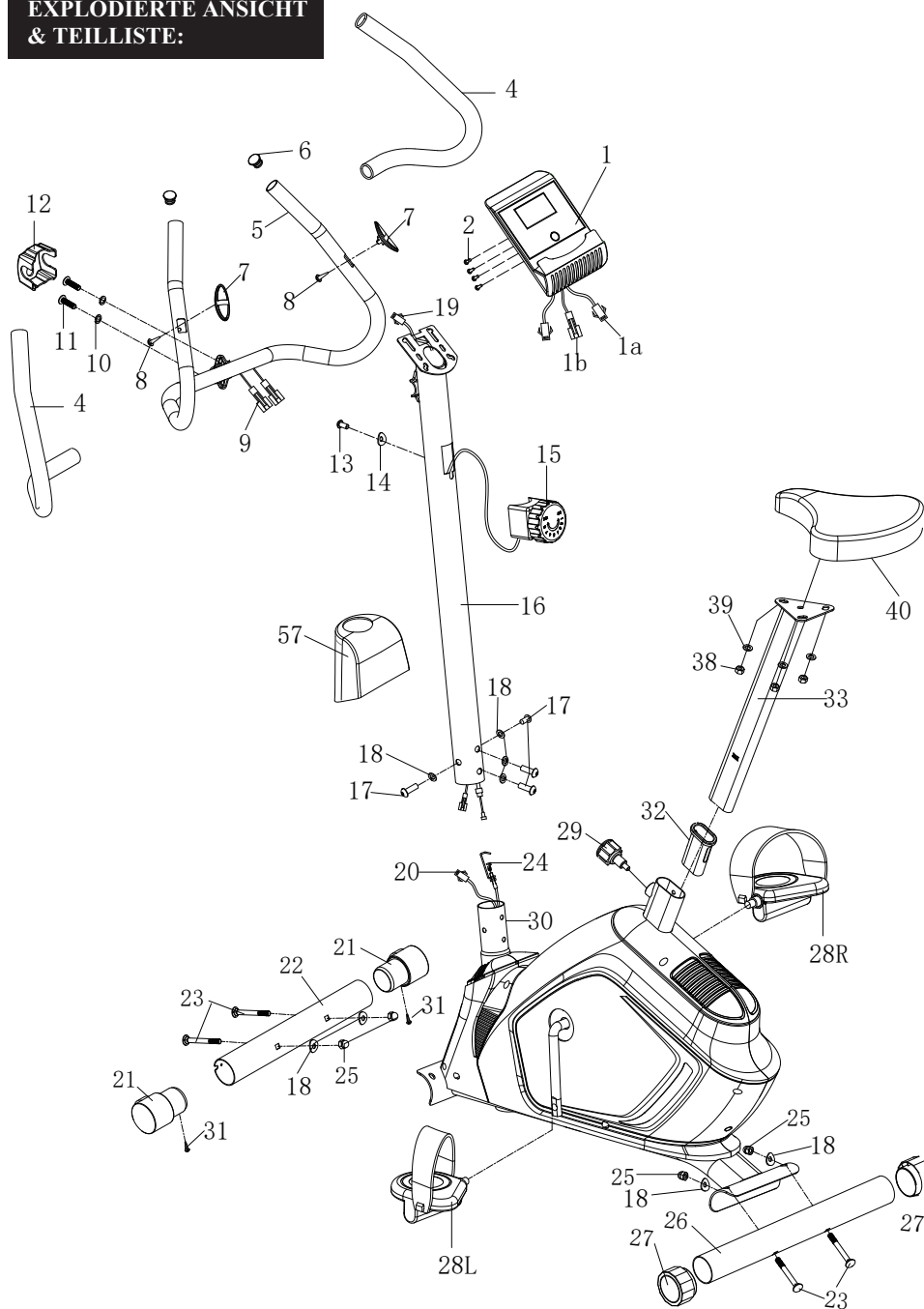
WICHTIGER SICHERHEITSHINWEIS:

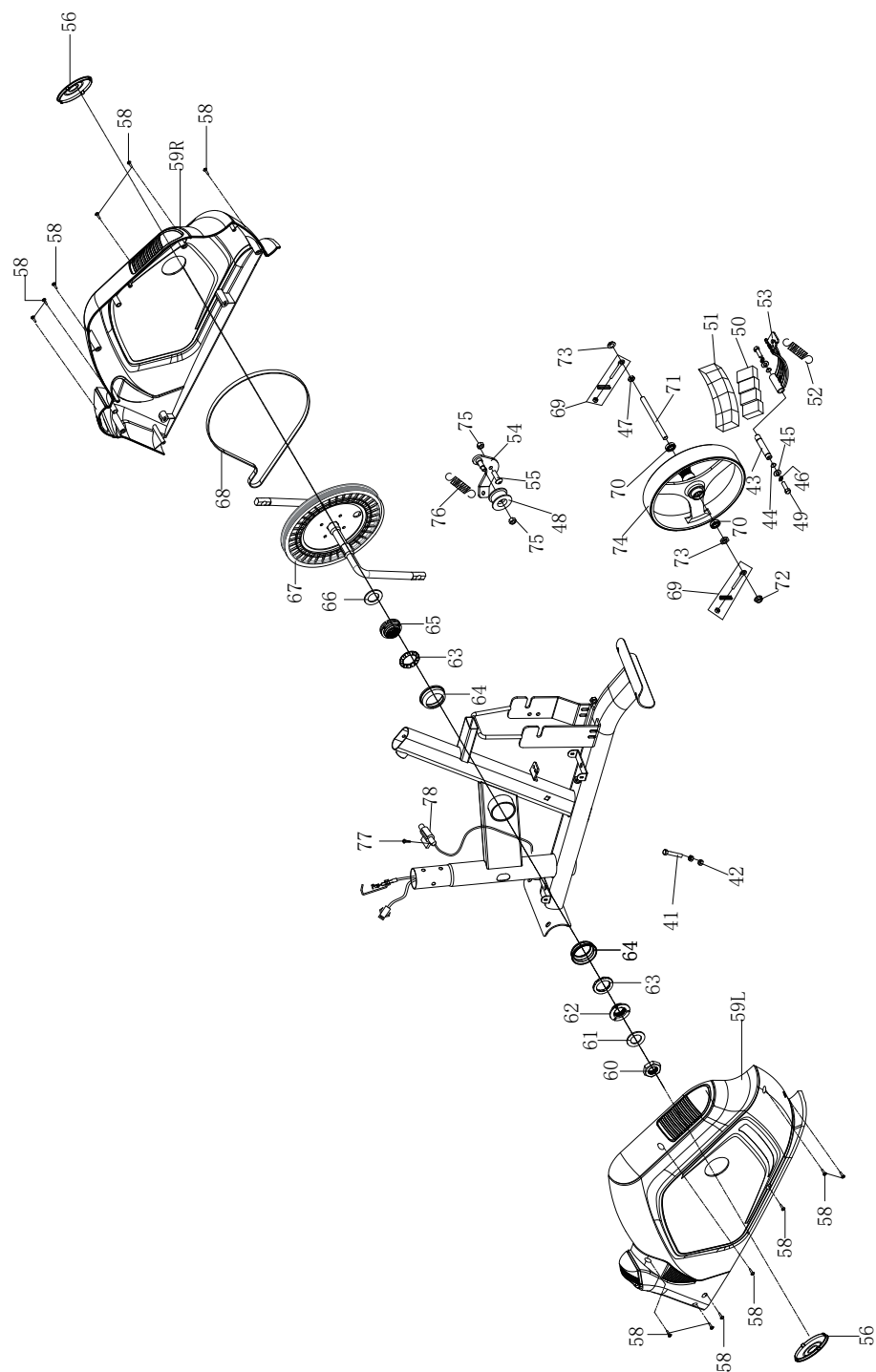
Beachten Sie die folgenden Vorsichtsmaßnahmen, bevor Sie die Maschine montieren oder in Betrieb nehmen.

1. Bauen Sie die Maschine genau wie in der Bedienungsanleitung beschrieben zusammen.
2. Überprüfen Sie alle Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen, bevor Sie die Maschine zum ersten Mal verwenden, und vergewissern Sie sich, dass sich die Maschine in einem sicheren Zustand befindet.
3. Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und halten Sie es von Feuchtigkeit und Wasser fern.
4. Stellen Sie im Bereich der Montage eine geeignete Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzbrett usw.) unter die Maschine, um Schmutz usw. zu vermeiden.
5. Entfernen Sie alle Gegenstände innerhalb eines Radius von 2 Metern von der Maschine, bevor Sie mit dem Training beginnen.
6. Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel zum Reinigen der Maschine. Verwenden Sie nur die mitgelieferten oder geeigneten Werkzeuge, um die Maschine zusammenzubauen oder Teile der Maschine zu reparieren. Schweißtropfen sofort nach dem Training vom Gerät entfernen.
7. Ihre Gesundheit kann durch falsches oder übermäßiges Training beeinträchtigt werden. Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Er kann die maximale Einstellung (Puls, Watt Trainingsdauer usw.) festlegen, auf die Sie sich selbst trainieren können, und während des Trainings genaue Informationen erhalten. Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
8. Trainieren Sie die Maschine nur, wenn sie ordnungsgemäß funktioniert. Verwenden Sie für notwendige Reparaturen nur Originalersatzteile.
9. Dieses Gerät kann jeweils nur für das Training einer Person verwendet werden.
10. Tragen Sie Trainingskleidung und -schuhe, die für das Fitnesstraining mit dem Gerät geeignet sind. Ihre Trainingsschuhe sollten für den Trainer geeignet sein.
11. Wenn Sie ein Gefühl von Schwindel, Übelkeit oder anderen anormalen Symptomen haben, brechen Sie das Training ab und konsultieren Sie einen Arzt, so schnell wie möglich.
12. Personen wie Kinder und Behinderte sollten das Gerät nur in Gegenwart einer anderen Person benutzen, die Hilfe und Rat geben kann.
13. Die Leistung der Maschine nimmt mit zunehmender Geschwindigkeit zu und umgekehrt. Die Maschine ist mit einem einstellbaren Knopf ausgestattet, mit dem der Widerstand eingestellt werden kann. Reduzieren Sie den Widerstand, indem Sie den Einstellknopf für die Widerstandseinstellung in Richtung Stufe 1 drehen. Erhöhen Sie den Widerstand, indem Sie den Einstellknopf für die Widerstandseinstellung in Richtung Stufe 8 drehen. Das maximale Gewicht des Benutzers beträgt 100 kg.
14. Gehen Sie beim Anheben oder Bewegen des Geräts vorsichtig vor, um Ihren Rücken nicht zu verletzen. Verwenden Sie immer geeignete Hebetechniken und/oder verwenden Sie Unterstützung.

Die technischen Daten dieses Produkts können von diesem Foto abweichen und können ohne vorherige Ankündigung geändert werden.

**EXPLODIERTE ANSICHT
& TEILLISTE:**





Nr.	Beschreibung	Menge
1	Elektronisches Messgerät	1
2	Kreuzschlitzschraube M5 * 10	4
3	/	/
4	Schaum	2
5	Lenker	1
6	Endkappe Ø25	2
7	Pulssensor	2
8	Kreuzschlitzschraube ST4,2 * 19	2
9	Handle-Impulsdraht	2
10	Federscheibe d8	2
11	Schraube M8 * 30	2
12	Kleine Abdeckung	1
13	Kreuzschlitzschraube M5*25	1
14	Lichtbogenscheibe d6*Ø20*R25*1,5	1
15	Spannungsregelung	1
16	Stützrohr	1
17	Bolzen M8 * 16	4
18	Lichtbogenscheibe d8*Ø20*1,5*R30	8
19	Mitteldraht	1
20	Sensorkabel	1
21	Endkappe Ø60	2
22	Frontstabilisator	1
23	Bolzen M8 * 72	4
24	Spannungsdraht	1
25	Gewölbte Mutter M8	4
26	Hinter Stabilisator	1
27	Endkappe Ø60	2
28L/R	Pedal L/ R	1/1
29	Knopf M16*1,5*Ø37	1
30	Sitzrohr	1
31	Kreuzschlitzschraube ST3,0 * 10	2
32	Buchse	1
33	Gleitrohr	1
34	/	/
35	/	/
36	/	/
37	/	/
38	Nylonmutter M8	3
39	Unterlegscheibe d8 * Ø20 * 1.5	3
40	Sitz	1
41	Sechskantschraube M6 * 30	1

Nr.	Beschreibung	Menge
42	Sechskantmutter M6	2
43	Achse	1
44	Sprengring d12	2
45	Unterlegscheibe d6 * Ø16 * 1,5 *	2
46	Federscheibe d6	2
47	Sechskant dünne Mutter M10 * 1,0	1
48	Klemmrolle	1
49	Sechskantschraube M6 * 20	2
50	Magnet	4
51	Kunststoffgitter	1
52	Spannungsfeder	1
53	Magnetplatte	1
54	U-Halterung	1
55	Schraube M8 * 19	1
56	Kurbeldeckel	2
57	Vorderseite	1
58	Kreuzschlitzschraube ST4.2 * 16	13
59L/R	Kettendeckel	2
60	Mutter	1
61	Unterlegscheibe	1
62	Mutter 1	1
63	Kragenball	2
64	Kragengehäuse	2
65	Mutter 2	1
66	Unterlegscheibe	1
67	Riemenscheibe	1
68	Gürtel	1
69	Bolzensgruppe	2
70	Lager	2
71	Achse	1
72	Sechskantflanshmutter M10 * 1,0	1
73	Sechskant dünne Mutter M10 * 1,0	1
74	Schwungrad	1
75	Nylonmutter M8	1
76	Spannungsfeder	1
77	Kreuzschlitzschraube ST4.2 * 16	1
78	Sensorbuchse	1
	Kreuzschlüssel S13-14-15	1
	Schlüssel S6	1

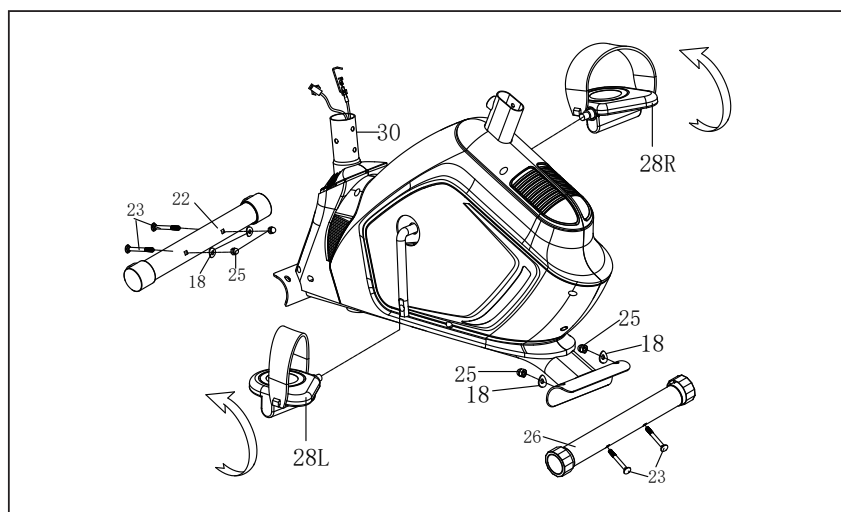
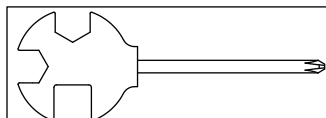
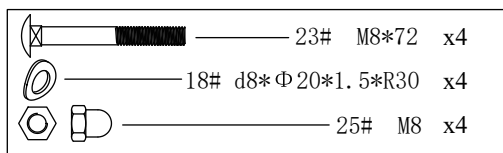
BAUANLEITUNG:

Schritt 1:

- a. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (22) und den hinteren Stabilisator (26) mit Schlittenschrauben (23), Lichtbogenscheiben (18) und gewölbten Muttern (25) am Sitzrohr (30).
- b. Befestigen Sie das Pedal (28L / R) wie oben gezeigt an den Kurbelarmen.

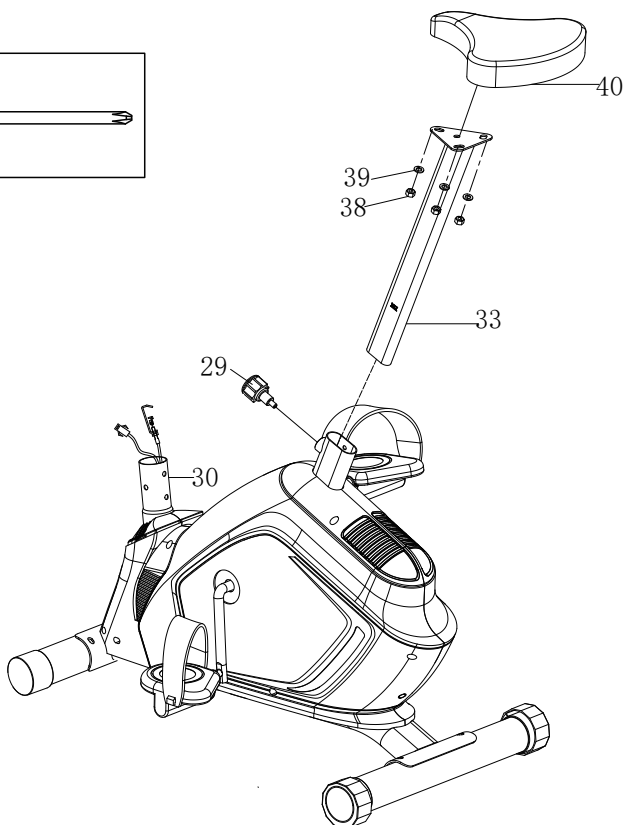
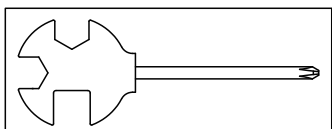
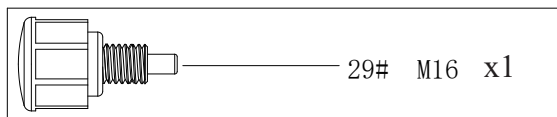
VORSICHT: Stellen Sie sicher, dass das mit (R) gekennzeichnete rechte Pedal (28R) am rechten Kurbelarm angebracht und gegen den Uhrzeigersinn festgezogen ist.

Das mit (L) gekennzeichnete linke Pedal (28L) ist am linken Kurbelarm angebracht und gegen den Uhrzeigersinn festgezogen.



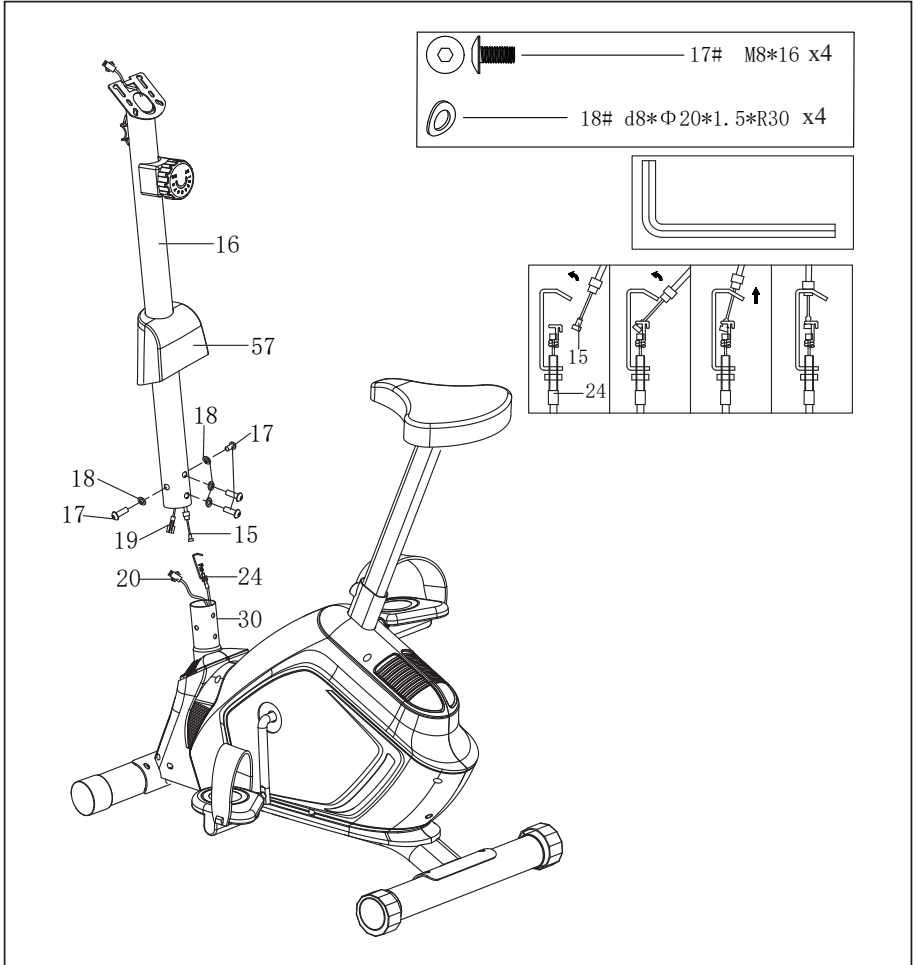
Schritt 2:

- a. Befestigen Sie den Sitz (40) mit Nylonmutter (38) und Unterlegscheiben (39) am Gleitrohr (33).
- b. Schieben Sie das Gleitrohr (33) in das Sitzrohr (30). Mit Knopf (29) sichern und festziehen.



Schritt 3:

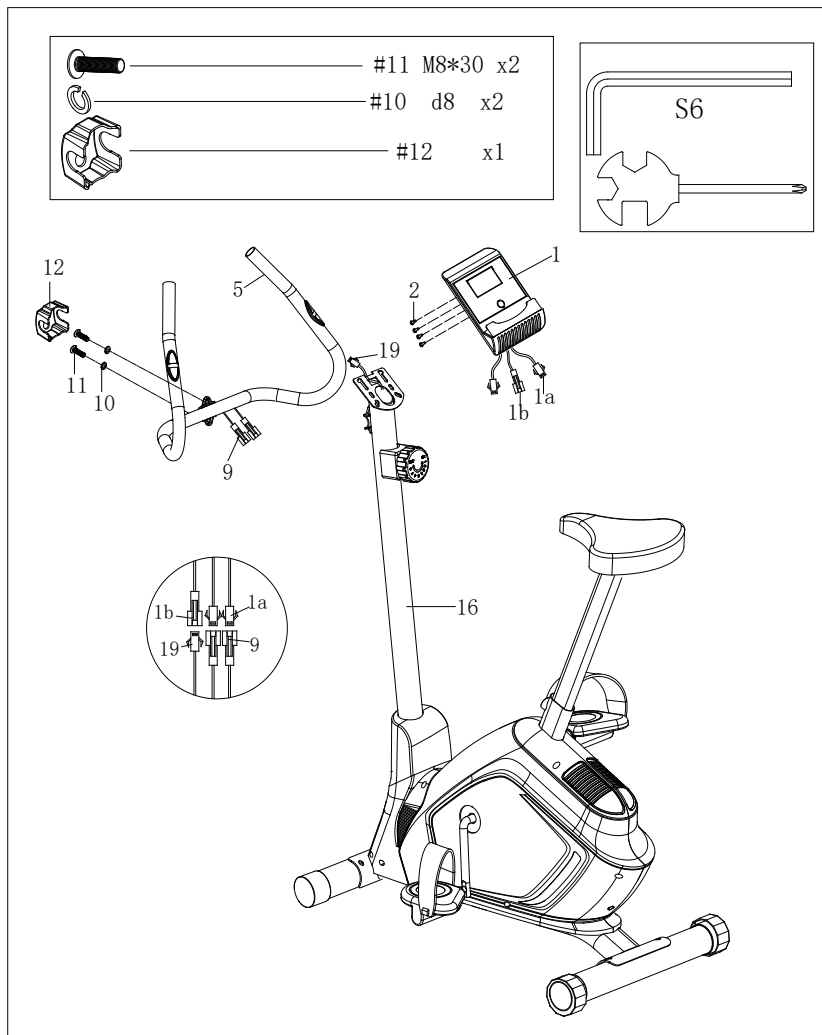
- a. Befestigen Sie die vordere Abdeckung (57) am Stützrohr (16). Spannungsregler (15) mit Spanndraht (24) verbinden. Sensorkabel (20) mit Mitteldraht (19) verbinden.
- b. Befestigen Sie das Stützrohr(16) mit den Schrauben (17) und den Lichtbogenscheiben (18) am Sitzrohr (30).



Schritt 4:

- a. Befestigen Sie den Lenker (5) mit Schrauben (11), Federringen (10) und kleiner Abdeckung (12) am Stützrohr (16). Führen Sie dann den Impulssensorkabel (9) durch den Stopper.
- b. Das Kabel des Impulsensors (9) mit dem Kabel des elektronischen Messgeräts (1a) verbinden. Das mittlere Kabel (19) mit dem elektronischen Messkabel (1b) verbinden.
- c. Befestigen Sie das elektronische Messgerät (1) mit Schrauben (2) und Unterlegscheiben (3) am Stützrohr (16).

Die Montage ist abgeschlossen.

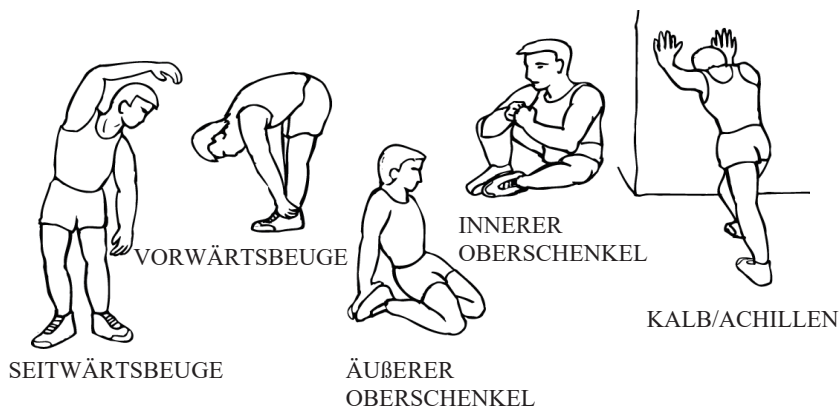


ÜBUNGSANLEITUNG:

Die Verwendung Ihrer Ellipsentrainer-Maschine bietet Ihnen mehrere Vorteile, sie verbessert Ihre körperliche Fitness, stärkt die Muskeln und hilft Ihnen in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Ernährung beim Abnehmen.

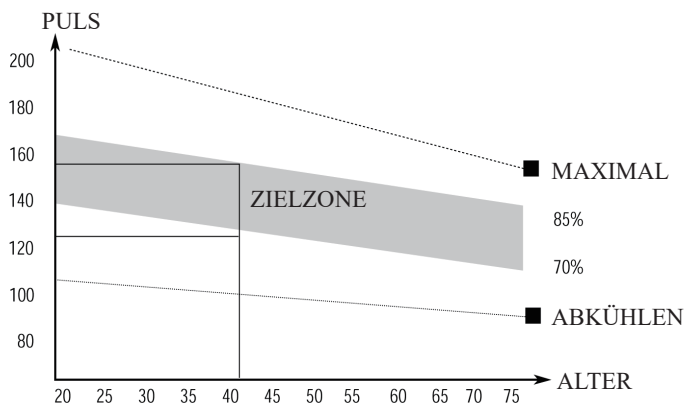
1. Die Aufwärmphase

In dieser Phase fließt das Blut durch den Körper, und die Muskeln arbeiten einwandfrei. Es wird auch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen verringern. Es ist ratsam, ein paar Dehnübungen wie unten gezeigt durchzuführen. Jede Dehnung sollte ungefähr 30 Sekunden lang gehalten werden. Versuchen Sie nicht, Ihre Muskeln zu dehnen oder zu zwingen. Wenn es weh tut, STOPPEN Sie.



2. Die Übungsphase

Dies ist die Phase, in der Sie sich anstrengen. Nach regelmäßigem Gebrauch werden die Muskeln in Ihren Beinen stärker. Trainiere weiter, aber es ist sehr wichtig, das Tempo konstant zu halten. Die Arbeitsgeschwindigkeit sollte ausreichen, um Ihren Herzschlag in die in der folgenden Grafik dargestellte Zielzone zu heben.



Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern, obwohl die meisten Leute zu Beginn etwa 15 bis 20 Minuten brauchen.

3. Die Abkühlphase

Diese Phase soll Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskeln entspannen. Dies ist eine Wiederholung der Aufwärmübung, z.B. Verringern Sie Ihr Tempo und fahren Sie ungefähr 5 Minuten lang fort. Die Dehnübungen sollten jetzt noch einmal wiederholt werden, wobei darauf zu achten ist, dass die Muskeln nicht unter Druck gesetzt oder gestreckt werden. Wenn Sie fitter werden, müssen Sie möglicherweise länger und härter trainieren. Es ist ratsam, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren und wenn möglich das Training gleichmäßig über die Woche zu verteilen.

MUSKELTON

Um die Muskeln auf Ihrem ELLIPSETRAINER MASCHINE zu stärken, muss der Widerstand ziemlich hoch eingestellt sein. Dadurch werden unsere Beinmuskeln stärker belastet und Sie können möglicherweise nicht so lange trainieren, wie Sie möchten. Wenn Sie auch versuchen, Ihre Fitness zu verbessern, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm ändern. Während der Aufwärm- und Abkühlphase sollten Sie wie gewohnt trainieren, aber gegen Ende der Trainingsphase sollten Sie den Widerstand erhöhen, sodass Ihre Beine härter als normal arbeiten. Möglicherweise müssen Sie die Geschwindigkeit reduzieren, um Ihre Herzfrequenz in der Zielzone zu halten.

GEWICHTSVERLUST

Der wichtige Faktor hierbei ist die Menge an Anstrengung, die Sie investieren. Je härter und länger Sie arbeiten, desto mehr Kalorien werden Sie verbrennen. Im Grunde ist dies das Gleiche, als ob Sie trainieren würden, um Ihre Fitness zu verbessern. Der Unterschied ist das Ziel.

VERWENDUNG

Mit dem Spannungsregler können Sie den Widerstand der Pedale ändern. Ein hoher Widerstand erschwert das Treten, ein geringer Widerstand erleichtert das Treten. Um die besten Ergebnisse zu erzielen, stellen Sie die Spannung ein, während das Fahrrad benutzt wird.

ÜBUNGSÜBERWACHUNG

SPEZIFIKATIONEN:

TIME(ZEIT)-----0:00—99:59 STUNDE
SPEED(GESCHWINDIGKEIT)-----0,0—99,9 KM/H
DISTANCE(ENTFERNUNG)-----0,00—999,9 KM
ODOMETER(GESAMTENTFERNUNG)-----0.0—9999 KM
PULSE(IMPULS) -----40—240BPM
CALORIE(KALORIE)-----0,0—9999 KCAL

Die Hauptfunktion:

MODE: Mit dieser Taste können Sie eine bestimmte Funktion auswählen und festlegen.

BETRIEBSVERFAHREN:

1.AUTO EIN / AUS:

◆ Dieses System wird eingeschaltet, wenn eine Taste gedrückt wird oder wenn ein vom Geschwindigkeitssensor eingegebenes Signal empfangen wird.

◆ Das System schaltet sich automatisch aus, wenn der Sensor keinen Signaleingang hat oder ca. 4 Minuten lang keine Tasten gedrückt werden.

2. ZURÜCKSETZEN:

Das Gerät kann zurückgesetzt werden, indem entweder die Batterie gewechselt oder die Modustaste 3 Sekunden lang gedrückt wird.

3. MODUS:

Um SCAN oder LOCK zu wählen, wenn Sie den Scan-Modus nicht möchten, drücken Sie die MODE-Taste, wenn der Zeiger auf der gewünschten Funktion zu blinken beginnt.

4. FUNKTIONEN:

1.ZEIT: Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger auf ZEIT zeigt. Die Gesamtarbeitszeit wird zu Beginn des Trainings angezeigt.

2.GESCHWINDIGKEIT: Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger auf GESCHWINDIGKEIT zeigt. Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit während der Trainingszeit an.

3.DISTANCE: Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger auf ENTFERNUNG zeigt. Die Entfernung jedes Trainings wird zu Beginn des Trainings angezeigt.

4.ODOMETER: Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger auf ODO METER wechselt. Die gesamte akkumulierte Entfernung wird angezeigt.

5.CALORIE: Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger auf CALORIE zeigt. Der Kalorienverbrauch wird zu Beginn des Trainings angezeigt.

6.(PULSE) : Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger auf die PULSE-Funktion wechselt, und legen Sie den Ohrclip an das Ohr oder halten Sie den Sensor etwa 3 Sekunden lang mit den Händen fest. Der Impuls wird angezeigt.

SCAN: Alle 4 Sekunden werden Änderungen gemäß dem nächsten Diagramm angezeigt. Zeigen Sie automatisch die folgenden Funktionen in der angegebenen Reihenfolge an:TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIE-PULSE

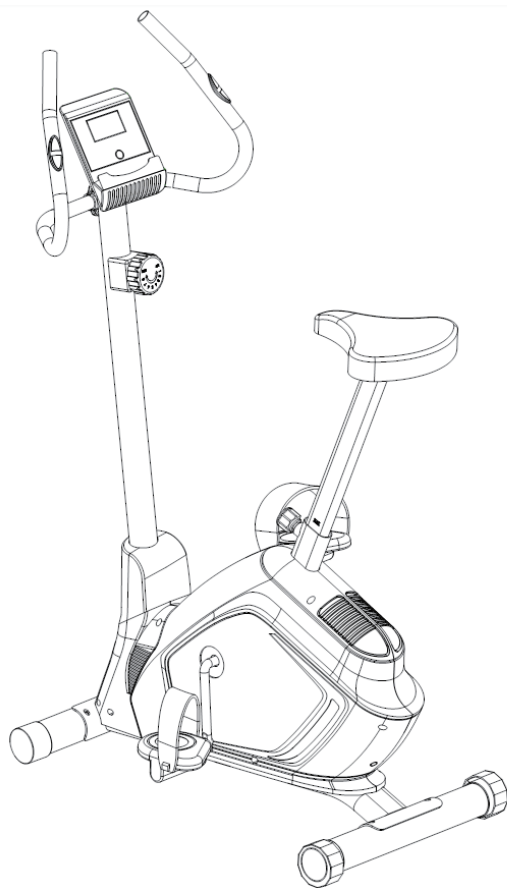
HINWEIS:

1.Wenn innerhalb von 4-5 Minuten kein Signal angezeigt wird, wird das LCD-Display automatisch ausgeschaltet.

2.Wenn ein Signaleingang vorliegt, schaltet sich der Monitor automatisch ein.

3.Wenn die Möglichkeit besteht, dass auf dem Monitor eine falsche Anzeige angezeigt wird, tauschen Sie die Batterien aus, um ein gutes Ergebnis zu erzielen. Sie müssen gleichzeitig die Batterien austauschen.

4.Der Monitor verwendet 1,5-V-AA- oder AAA-Batterien.



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

Vélo d'Appartement Magnétique

SP37363

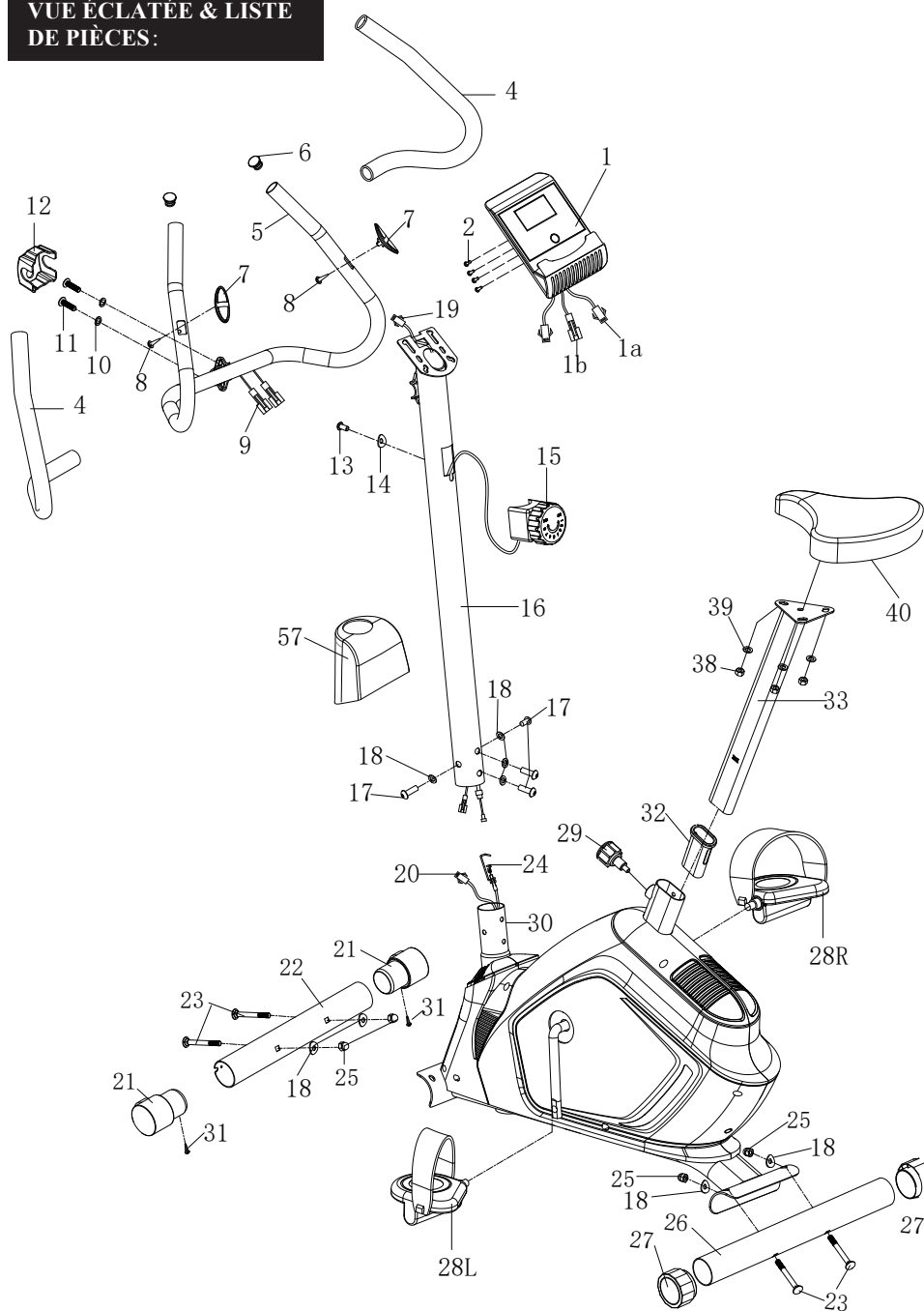
CHER CLIENT,
VEUILLEZ LIRE TRÈS ATTENTIVEMENT CETTE INSTRUCTION AVANT D'UTILISER LE PRODUIT.

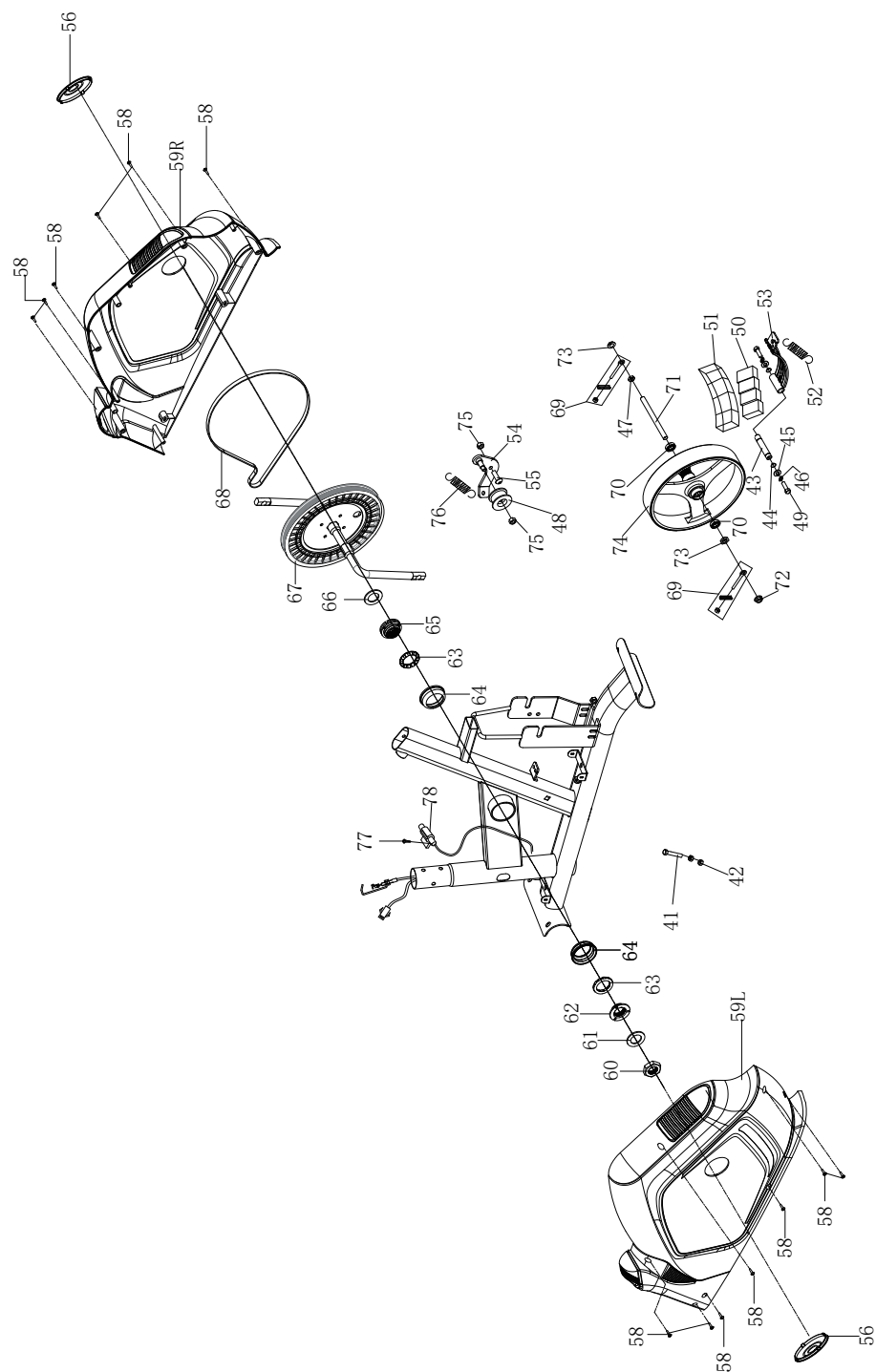
AVIS IMPORTANT DE SÉCURITÉ :

Notez les précautions suivantes avant d'assembler ou d'utiliser la machine.

1. Assemblez la machine exactement comme décrit dans le manuel d'utilisation.
2. Vérifiez toutes les vis, écrous et autres connexions avant d'utiliser la machine pour la première fois et assurez-vous que la machine est dans un état sûr.
3. Installez la machine dans un endroit sec et au niveau et éloignez-la de l'humidité et de l'eau.
4. Placez un socle approprié (tapis en caoutchouc, panneau de bois, etc.) sous la machine dans la zone de montage pour éviter les salissures, etc.
5. Avant de commencer l'entraînement, retirez tous les objets dans un rayon de 2 mètres de la machine.
6. N'utilisez pas d'articles de nettoyage agressifs pour nettoyer la machine. Utilisez uniquement les outils fournis ou des outils appropriés par vous-même pour assembler la machine ou en réparer les pièces. Retirez les gouttes de sueur de la machine immédiatement après la fin de votre entraînement.
7. Votre santé peut être affectée par un entraînement incorrect ou excessif. Consultez un médecin avant de commencer un programme de formation. Il peut définir le réglage maximum (les poulies, les watts, la durée de la formation, etc.) auquel vous pouvez vous entraîner et obtenir des informations précises pendant la formation. Cette machine ne convient pas à des fins thérapeutiques.
8. Ne faites la formation sur la machine que si elle fonctionne correctement. N'utilisez que des pièces de rechange d'origine pour les réparations nécessaires.
9. Cette machine ne peut être utilisée que par une seule personne à la fois.
10. Portez des vêtements et des chaussures d'entraînement qui conviennent à l'entraînement physique avec la machine.
11. Si vous ressentez des vertiges, une maladie ou d'autres symptômes anormaux, arrêtez l'entraînement et consultez un médecin au plus vite.
12. Les personnes telles que les enfants et les personnes handicapées ne doivent utiliser la machine qu'en présence d'une autre personne capable de lui apporter aide et conseil.
13. La puissance de la machine augmente avec l'augmentation de la vitesse et vice versa. La machine est équipée d'un bouton réglable qui permet de régler la résistance. Réduisez la résistance en tournant le bouton de réglage de la résistance vers le niveau 1. Augmentez la résistance en tournant le bouton de réglage de la résistance vers le niveau 8. Le poids maximum de l'utilisateur est de 110 kg.
14. Des précautions doivent être prises lorsque vous soulevez ou déplacez l'équipement afin de ne pas vous blesser au dos. Veuillez toujours utiliser des techniques de levage appropriées et / ou utiliser une assistance.

**VUE ÉCLATÉE & LISTE
DE PIÈCES:**





N°	Description	Qté
1	Compteur électronique	1
2	Vis cruciforme M5*10	4
3		/
4	Mousse	2
5	Guidon	1
6	Capuchon	2
7	Capteur de pouls	2
8	Vis cruciforme ST4,2*19	2
9	Fil de capteur de pouls	2
10	Rondelle élastique d8	2
11	Vis M8*30	2
12	Petit couvercle	1
13	Vis cruciforme M5*25	1
14	Rondelle d'arc d6* Ø20*R25*1,5	1
15	Contrôleur de tension	1
16	Tube de support	1
17	Boulon M8*16	4
18	Rondelle d'arc d8* Ø20*R30*1,5	8
19	Fil du milieu	1
20	Fil de capteur	1
21	Capuchon Ø60	2
22	Stabilisateur avant	1
23	Boulon de carrosserie M8*72	4
24	Fil de tension	1
25	Écrou borgne M8	4
26	Stabilisateur arrière	1
27	Capuchon	2
28L/R	Pédale L/R	1/1
29	Bouton M16*1,5 Ø37	1
30	Tube de siège	1
31	Vis cruciforme ST3,0*10	2
32	Douille	1
33	Tube coulissant	1
34		/
35		/
36		/
37		/
38	Écrou en nylon M8	3
39	Rondelle d8* Ø20*1,5	3
40	Siège	1
41	Boulon hexagonal M6*30	1

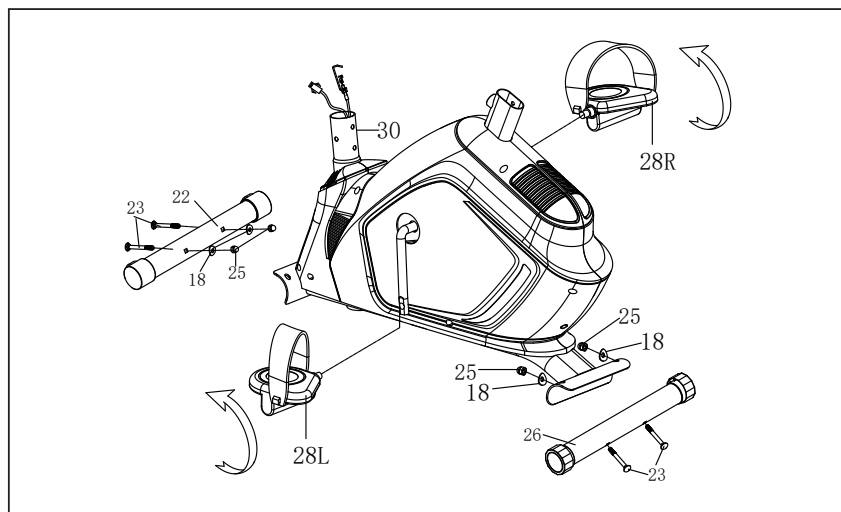
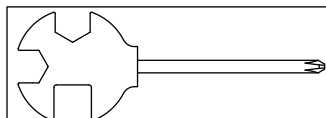
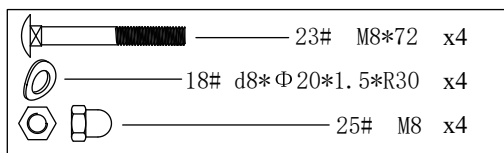
N°	Description	Qté
42	Écrou hexagonal M6	2
43	Essieu	1
44	Anneau de blocage d12	2
45	Rondelle d6* Ø16*1,5	2
46	Rondelle élastique d6	2
47	Écrou hexagonal mince M10 * 1,0	1
48	Galet enrouleur	1
49	Boulon hexagonal M6 * 20	2
50	Aimant	4
51	Treillis en plastique	1
52	Ressort de tension	1
53	Panneau magnétique	1
54	Support en U	1
55	Vis M8*19	1
56	Couvercle de manivelle	2
57	Couvercle avant	1
58	Vis cruciforme ST4,2 * 16	13
59L/R	Couvercle de chaîne	2
60	Écrou	1
61	Rondelle	1
62	Écrou 1	1
63	Roulement à billes du collier	2
64	Boîtier de collier	2
65	Écrou 2	1
66	Rondelle	1
67	Poulie à courroie	1
68	Courroie	1
69	Ensemble de boulon	2
70	Palier	2
71	Essieu	1
72	Écrou à bride hexagonale M10*1,0	1
73	Écrou hexagonal mince M10*1,0	1
74	Volant	1
75	Écrou en nylon M8	1
76	Ressort de tension	1
77	Vis cruciforme ST4,2 * 16	1
78	Douille de capteur	1
	Clé S13-14-15	1
	Clé S6	1

INSTRUCTION D'ASSEMBLAGE :

ÉTAPE 1 :

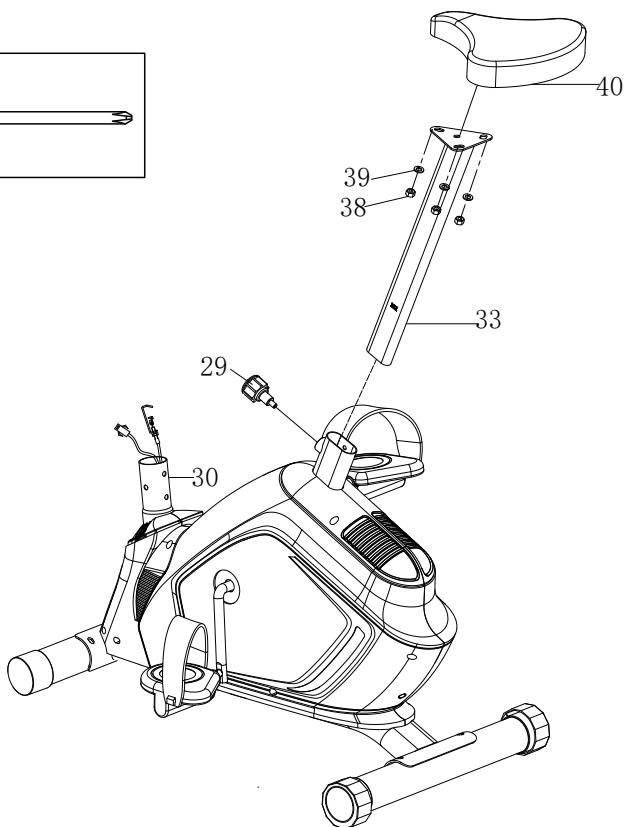
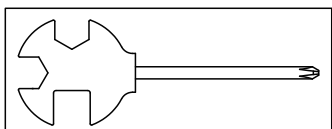
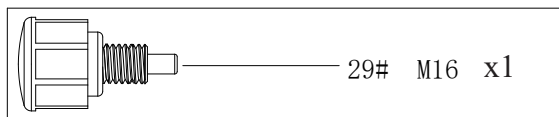
- a. Fixez le stabilisateur avant (22) et le stabilisateur arrière (26) au tube de siège (30) à l'aide de boulons de carrosserie (23), de rondelles en arc (18) et d'écrous borgnes (25).
- b. Fixez la pédale (28L/R) aux bras de manivelle comme indiqué ci-dessus.

ATTENTION : assurez-vous que la pédale droite (28R) marquée (R) est bien fixée au bras de manivelle droit et serrée dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
La pédale gauche (28L) marquée (L) est fixée au bras de manivelle gauche et serrée dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



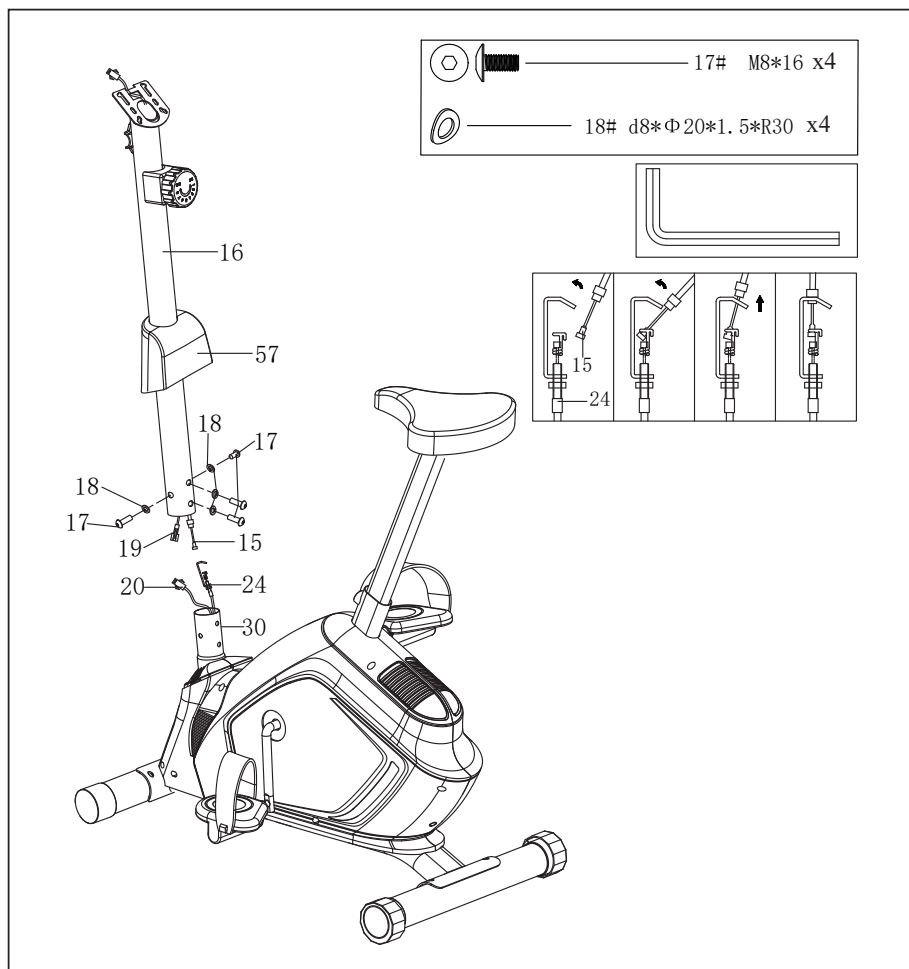
ÉTAPE 2 :

- a. Fixez le siège (40) au tube coulissant (33) avec des écrous en nylon (38) et des rondelles (39).
- b. Faites glisser le tube coulissant (33) dans le tube du siège (30). Fixez et serrez avec le bouton (29).



ÉTAPE 3 :

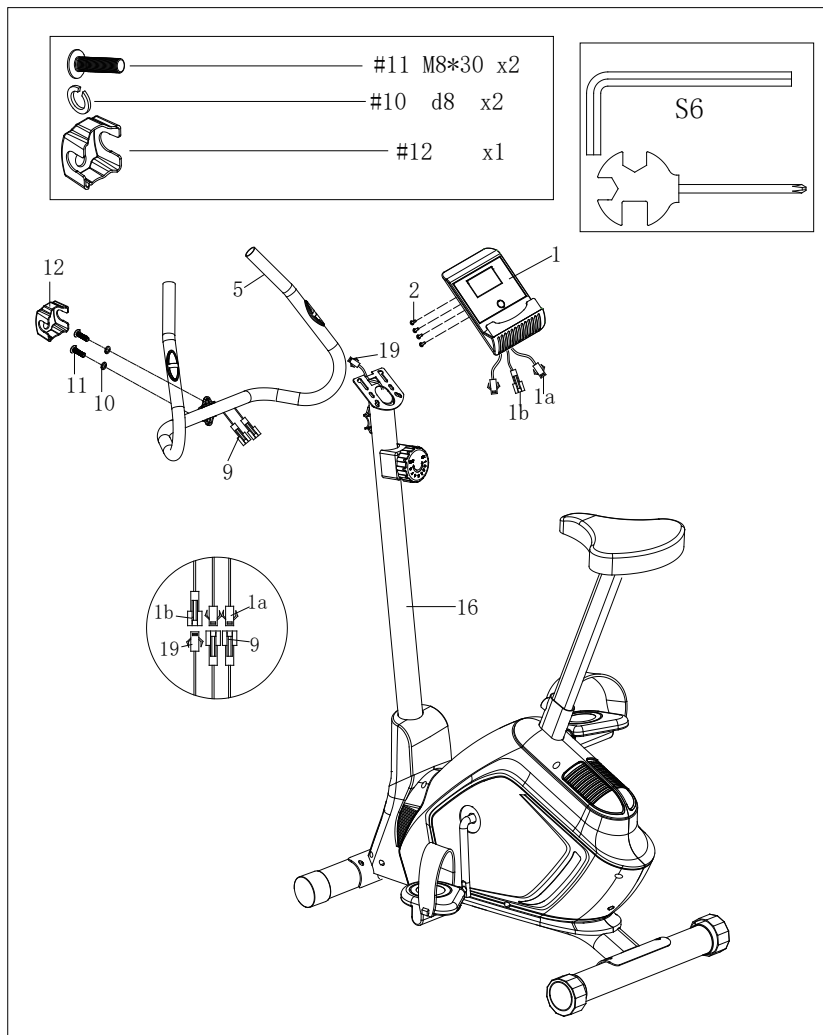
- a. Fixez le couvercle avant (57) au tube de support (16). Connectez le contrôleur de tension (15) avec le fil de tension (24). Connectez le fil du capteur (20) avec le fil central (19).
- b. Fixez le tube de support (16) au tube de siège (30) avec les boulons (17) et les rondelles d'arc (18).



ÉTAPE 4 :

- a. Fixez le guidon (5) sur le tube de support (16) avec les vis (11), les rondelles élastiques (10) et le petit couvercle (12). Ensuite, faites passer le fil du capteur de poulis (9) à travers le bouchon.
- b. Connectez le fil du capteur de poulis (9) avec le fil du compteur électronique (1a). Connectez le fil du milieu (19) avec le fil du compteur électronique (1b).
- c. Fixez le compteur électronique (1) au tube de support (16) avec les vis (2) et les rondelles (3).

L'assemblage est terminé.

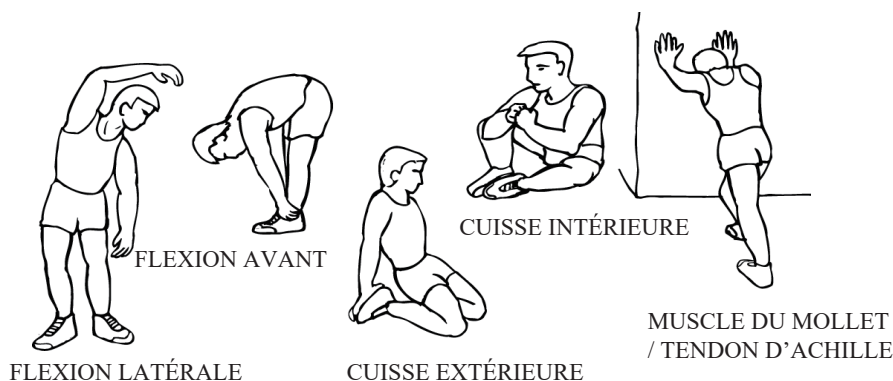


INSTRUCTIONS D'EXERCICE

Ce produit vous offre de nombreux avantages. Il améliorera votre forme physique, votre tonus musculaire et vous aidera à perdre du poids en association avec un régime hypocalorique.

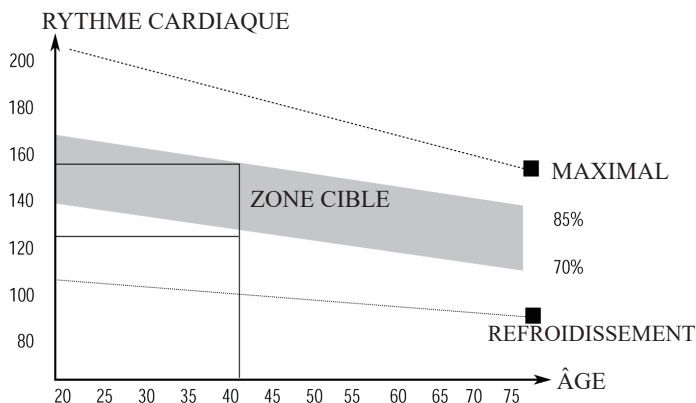
1. Echauffement

Cette étape permet au sang de circuler autour du corps et au bon fonctionnement des muscles. Cela réduira également le risque de crampe et de blessure musculaire. Il est recommandé d'effectuer quelques exercices d'étirement, comme indiqué ci-dessous. Chaque étirement devrait prendre environ 30 secondes. Ne forcez pas vos muscles. Si cela vous fait mal, ARRÊTEZ.



2. Exercice

C'est l'étape que vous faites l'effort. Après une utilisation régulière, les muscles de vos jambes deviendront plus forts. Il est également important de maintenir un rythme soutenu. Le rythme devrait être suffisant pour augmenter votre fréquence cardiaque dans la zone cible, comme indiqué sur le graphique ci-dessous.



Cette étape devrait durer au moins 12 minutes, bien que la plupart des gens commencent à 15-20 minutes environ.

3. Refroidissement

Cette étape aide à détendre votre système cardiovasculaire et vos muscles. Il s'agit d'une répétition de l'exercice d'échauffement visant à réduire votre cadence et dure environ 5 minutes. Les exercices d'étirement doivent maintenant être répétés, en vous rappelant encore une fois de ne pas forcer ou secouer vos muscles dans l'étirement. Lorsque vous serez en meilleure forme, vous devrez peut-être vous entraîner plus longtemps et plus fort. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, d'espacer vos séances d'entraînement de manière uniforme tout au long de la semaine.

TONUS MUSCULAIRE

Pour tonifier vos muscles pendant votre cycle d'exercices, vous devrez régler la résistance assez haut. Cela mettra plus de pression sur les muscles de vos jambes et pourrait vous empêcher de vous entraîner aussi longtemps que vous le souhaitez. Si vous essayez également d'améliorer votre condition physique, vous devez modifier votre programme d'entraînement. Vous devez vous entraîner normalement pendant les phases d'échauffement et de récupération. Vers la fin de la phase de pratique, cependant, vous devriez augmenter la résistance pour exercer davantage de pression sur vos jambes. Vous devez maîtriser votre rythme pour maintenir votre fréquence cardiaque dans la zone cible.

PERTE DE POIDS

Le facteur important ici est la quantité d'effort que vous mettez. Plus vous travaillez dur et longtemps, plus vous brûlerez de calories. Effectivement, c'est la même chose que si vous vous entraînerez pour améliorer votre condition physique, la différence est l'objectif.

UTILISATION

Le bouton de commande de tension vous permet de modifier la résistance des pédales. Une haute résistance rend plus difficile la pédale, une faible résistance facilite. Pour de meilleurs résultats, réglez la tension pendant l'utilisation de la machine.

MONITEUR D'EXERCICE

SPÉCIFICATIONS :

TIME (TEMPS)	-----00:00~99:59 MIN
SPEED (VITESSE)	-----0.0~99.9 KM/H
DISTANCE	-----0.00~999.9 KM
ODOMETER (ODOMÈTRE)	-----0.0~9999KM
PULSE (POULS)	-----40~240 BPM
CALORIE	-----0.0~9999 KCAL

FONCTION DE BOUTON :

MODE : Ce bouton vous permet de sélectionner et de verrouiller une fonction particulière que vous souhaitez.

PROCÉDURES D'OPÉRATION :

1. AUTO ON / OFF:

◆ Ce système s'allume lorsque vous appuyez sur un bouton ou lorsqu'il reçoit un signal du capteur de vitesse.

◆ Le système s'éteint automatiquement lorsque le capteur n'a pas de signal ou aucun bouton n'a été enfoncé pendant environ 4 minutes.

2. RESET (RÉINITIALISER) :

L'appareil peut être réinitialisé en remplaçant la pile ou en appuyant sur le bouton « Mode » pendant 3 secondes.

3.MODE :

Pour choisir « SCAN » ou « LOCK », si vous ne souhaitez pas utiliser le mode « SCAN », appuyez sur le bouton « MODE » lorsque le pointeur commence à clignoter sur la fonction que vous souhaitez.

4. FONCTIONS :

1. TIME : Appuyez sur le bouton « MODE » jusqu'à ce que le pointeur se verrouille sur « TIME ». Le temps de travail total sera indiqué au début de l'exercice.

2. SPEED : Appuyez sur le bouton « MODE » jusqu'à ce que le pointeur se verrouille sur « SPEED ». L'écran affiche la vitesse actuelle pendant le temps d'entraînement.

3. DISTANCE : Appuyez sur le bouton « MODE » jusqu'à ce que le pointeur se verrouille sur « DISTANCE ». La distance de chaque entraînement sera affichée au début de l'exercice.

4. ODOMETER : Appuyez sur le bouton « MODE » jusqu'à ce que le pointeur passe à « ODOMETER ». La distance totale accumulée sera affichée.

5. CALORIE : Appuyez sur le bouton « MODE » jusqu'à ce que le pointeur se verrouille sur « CALORIE ». Les calories brûlées seront affichées au début de l'exercice.

6. PULSE (POULS) : Appuyez sur le bouton « MODE » jusqu'à ce que le pointeur passe à la fonction « PULSE » et placez le clip d'oreille sur l'oreille ou saisissez le capteur avec vos mains pendant environ 3 secondes, le pouls sera affiché.

SCAN (BALAYAGE) : L'affichage change selon le diagramme suivant toutes les 4 secondes.

L'écran affiche automatiquement les fonctions suivantes dans l'ordre indiqué :

TIME-SPEED-DISTANCE CALORIE-PULSE

(TEMPS - VITESSE - DISTANCE - CALORIE – POULS)

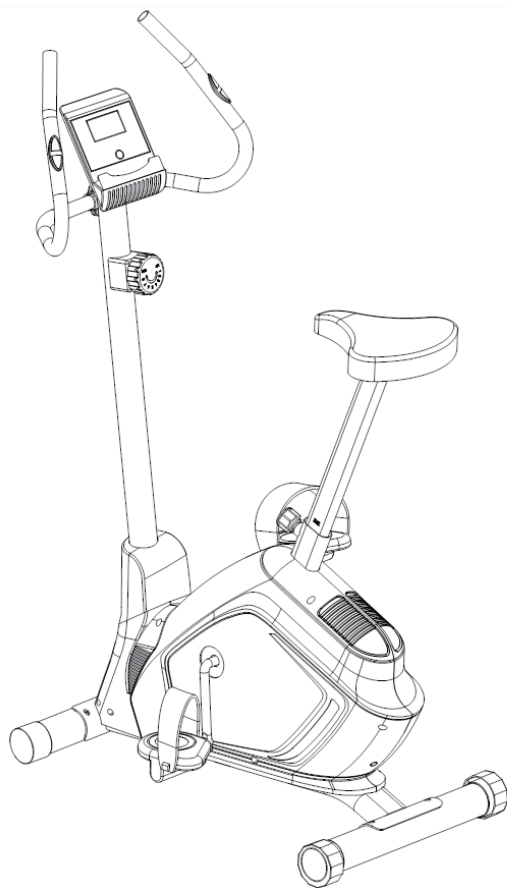
REMARQUE :

1. Si aucun signal n'apparaît dans les 4 à 5 minutes, l'écran LCD s'éteint automatiquement.

2. Lorsqu'il y a une entrée de signal, le moniteur s'allume automatiquement.

3. S'il est possible de voir un affichage incorrect sur le moniteur, veuillez remplacer les piles pour obtenir un résultat satisfaisant.

4. Le moniteur utilise des piles « AA » ou « AAA » de 1,5 V.



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

Bicicleta Estática Magnética

SP37363

ESTIMADO CLIENTE,

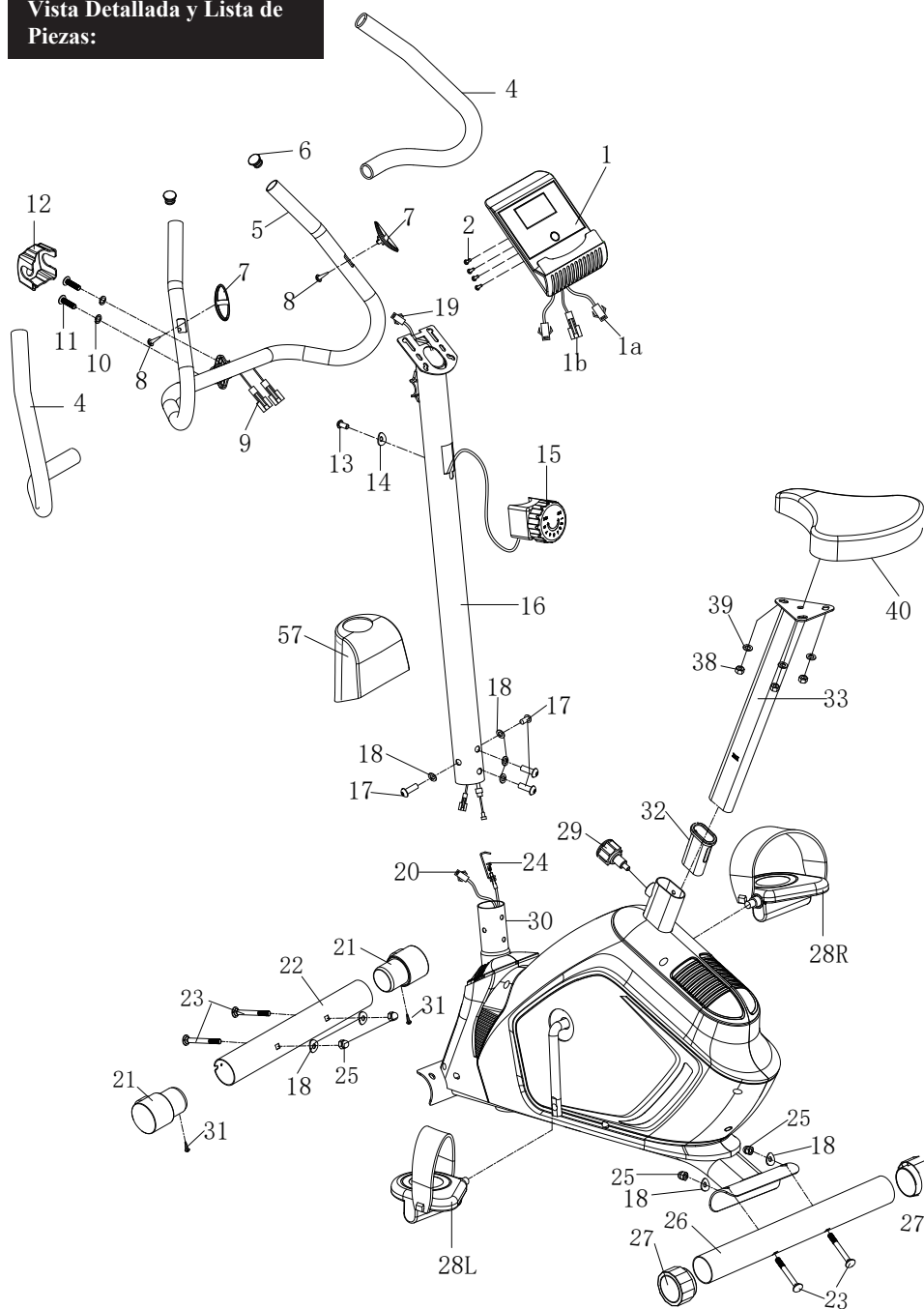
POR FAVOR, LEA ESTAS INSTRUCCIONES DETENIDAMENTE ANTES DE UTILIZAR EL PRODUCTO.

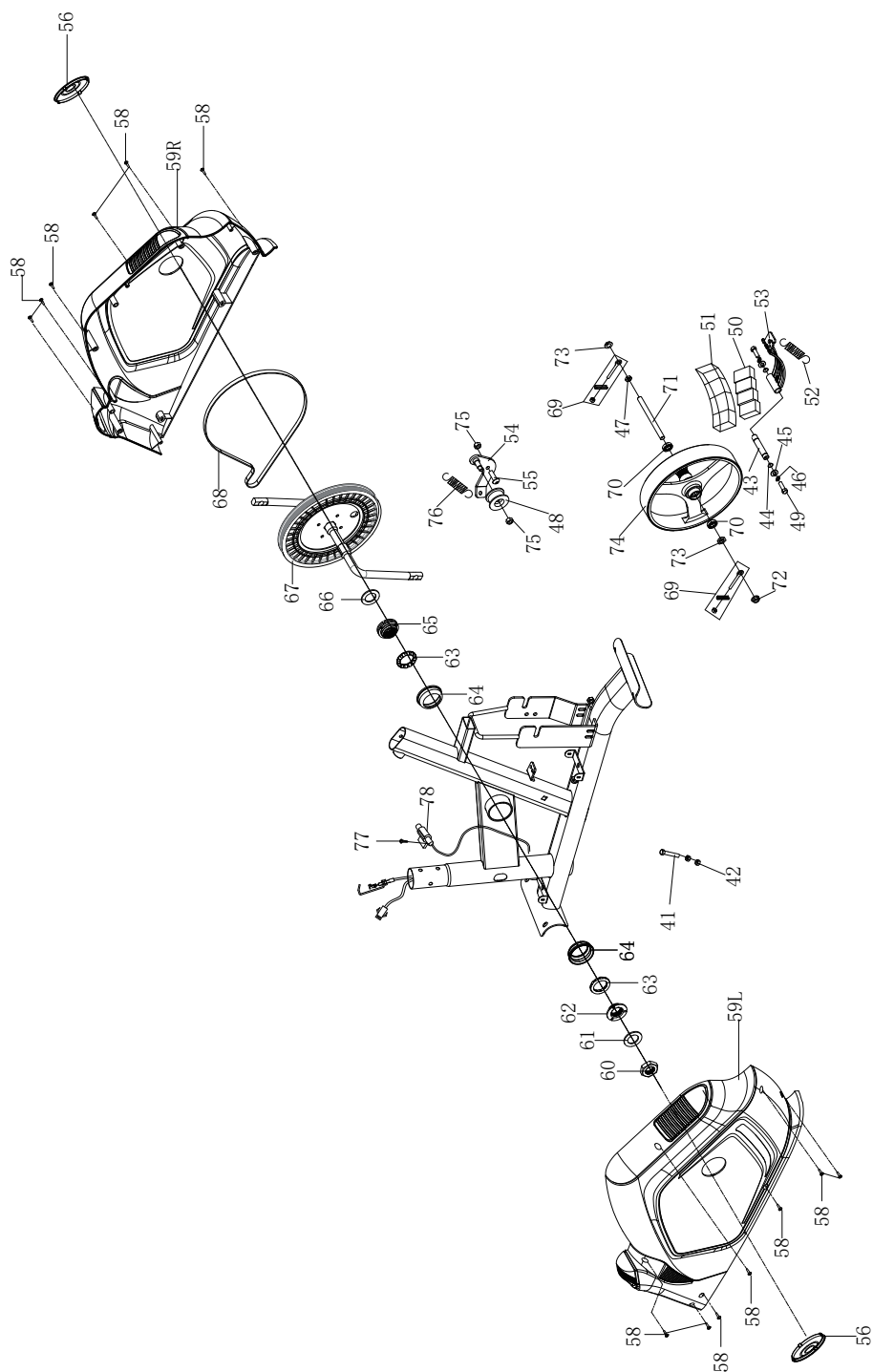
NOTAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES:

Tenga en cuenta las siguientes precauciones antes de ensamblar u operar la máquina.

1. Ensamble la máquina exactamente como se describe en el manual de instrucciones.
2. Verifique todos los tornillos, tuercas y otras conexiones antes de usar la máquina por primera vez y asegúrese de que el entrenador esté en condiciones seguras.
3. Instale la máquina en un lugar seco y nivelado y déjela alejada de la humedad y del agua.
4. Coloque una base adecuada (por ejemplo, alfombra de goma, tabla de madera, etc.) debajo de la máquina en el área de montaje para evitar suciedad, etc.
5. Antes de comenzar el entrenamiento, retire todos los objetos dentro de un radio de 2 metros de la máquina.
6. No utilice productos de limpieza agresivos para limpiar la máquina. Utilice únicamente las herramientas suministradas o las propias herramientas adecuadas para montar la máquina o reparar cualquier pieza de la máquina. Elimine las gotas de sudor de la máquina inmediatamente después de terminar el entrenamiento.
7. El entrenamiento incorrecto o excesivo puede afectar su salud. Consulte a un médico antes de comenzar un programa de entrenamiento. Él puede definir el ajuste máximo (pulso, vatios, duración del entrenamiento, etc.) con el que usted puede entrenarse y puede obtener información precisa durante el entrenamiento. Esta máquina no es adecuada para fines terapéuticos.
8. Solo entrene en la máquina cuando esté en condiciones normales de trabajo. Utilice únicamente repuestos originales para las reparaciones necesarias.
9. Esta máquina se puede utilizar para el entrenamiento de una sola persona a la vez.
10. Use ropa y calzado de entrenamiento, que sean adecuados para el entrenamiento físico con la máquina. Sus zapatos de entrenamiento deben ser apropiados para el entrenador.
11. Si tiene una sensación de mareo, de malestar u otros síntomas anormales, deje de entrenar y consulte a un médico lo antes posible.
12. Gente como los niños y las personas discapacitadas solo deben utilizar la máquina en presencia de otra persona que pueda brindar ayuda y consejo.
13. La potencia de la máquina aumenta a medida que aumenta la velocidad y viceversa. La máquina está equipada con una perilla ajustable, que puede ajustar la resistencia. Reduzca la resistencia girando la perilla de ajuste para la configuración de resistencia hacia la etapa 1. Aumente la resistencia girando la perilla de ajuste para la configuración de resistencia hacia la etapa 8. El peso máximo del usuario es de 110 kg.
14. Se debe tener cuidado al levantar o mover el equipo para no lastimarse la espalda. Siempre utilice las técnicas adecuadas para levantar objetos y / o utilice ayuda.

**Vista Detallada y Lista de
Piezas:**





NÚM.	NOMBRE	CANTIDAD
1	Medidor Electrónico	1
2	Tornillo de cruceta M5*10	4
3		/
4	Espuma	2
5	Manillar	1
6	Tapa de extremo Φ25	2
7	Sensor de pulso Φ25	2
8	Tornillo de cruceta ST4,2*19	2
9	Cable del sensor de pulso	2
10	Arandela elástica d8	2
11	Tornillo M8*30	2
12	Tapa pequeña	1
13	Tornillo de cruceta M5*25	1
14	Arandela de arco d6*Φ20*R25*1,5	1
15	Control de tensión	1
16	Tubo de soporte	1
17	Perno M8*16	4
18	Arandela de arco d8*Φ20*1,5*R30	8
19	Cable medio	1
20	Cable del sensor	1
21	Tapa de extremo Φ60	2
22	Estabilizador delantero	1
23	Perno de carrocería M8*72	4
24	Cable de tensión	1
25	Tuerca abovedada M8	4
26	Estabilizador trasero	1
27	Tapa de extremo Φ60	2
28L/R	Pedal L/ R	1/1
29	Perilla M16*1,5*Φ37	1
30	Tubo de asiento	1
31	Tornillo de cruceta ST3,0*10	2
32	Cojinete	1
33	Tubo deslizante	1
34		/
35		/
36		/
37		/
38	Tuerca de nailon M8	3
39	Arandela d8*Φ20*1,5	3
40	Asiento	1
41	Perno hexagonal M6*30	1

NÚM.	NOMBRE	CANTIDAD
42	Tuerca hexagonal M6	2
43	Eje	1
44	Anillo de retención d12	2
45	Arandela d6*Φ16*1,5	2
46	Arandela elástica d6	2
47	Tuerca hexagonal fina M10*1,0	1
48	Rodillo de tracción	1
49	Perno hexagonal M6*20	2
50	Imán	4
51	Celosía de plástico	1
52	Resorte de tensión	1
53	Tablero magnético	1
54	Soporte en U	1
55	Tornillo M8*19	1
56	Cubierta de manivela	2
57	Cubierta delantera	1
58	Tornillo de cruceta ST4,2*16	13
59L/R	Cubierta de cadena	2
60	Tuerca	1
61	Arandela	1
62	Tuerca 1	1
63	Rodamiento de bolas de collar	2
64	Carcasa de collar	2
65	Tuerca 2	1
66	Arandela	1
67	Polea de correa	1
68	Cinturón	1
69	Grupo de pernos	2
70	Cojinete	2
71	Eje	1
72	Tuerca hexagonal con brida M10*10	1
73	Tuerca hexagonal fina M10*1,0	1
74	Volante	1
75	Tuerca de nailon M8	1
76	Resorte de tensión	1
77	Tornillo de cruceta ST4,2*16	1
78	Toma de sensor	1
	Llave S13-14-15	1
	Llave S6	1

Instrucción de Montaje:

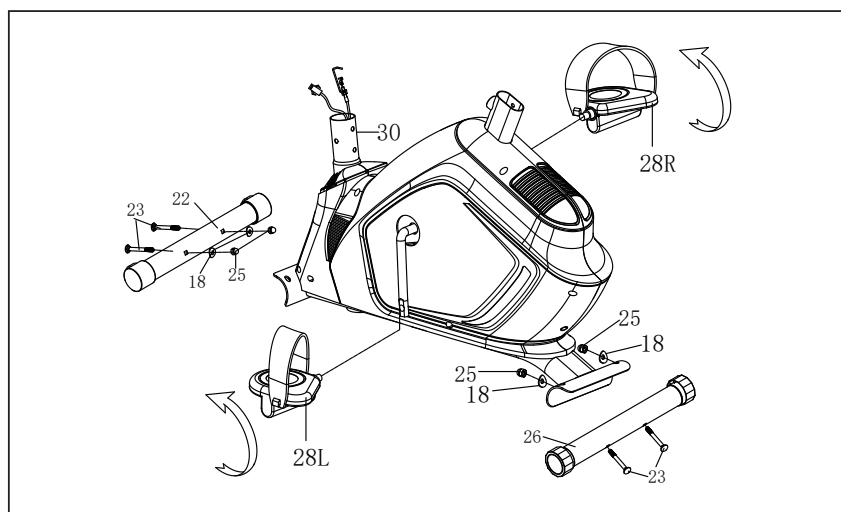
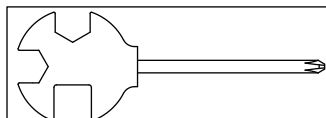
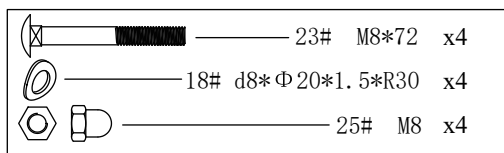
PASO 1:

a. Fije el estabilizador delantero (22) y el estabilizador trasero (26) al tubo del asiento (30) con los pernos de carrocería (23), las arandelas de arco (18) y las tuercas abovedadas (25).

b. Fije el pedal (28L / R) a los brazos de la manivela como se muestra.

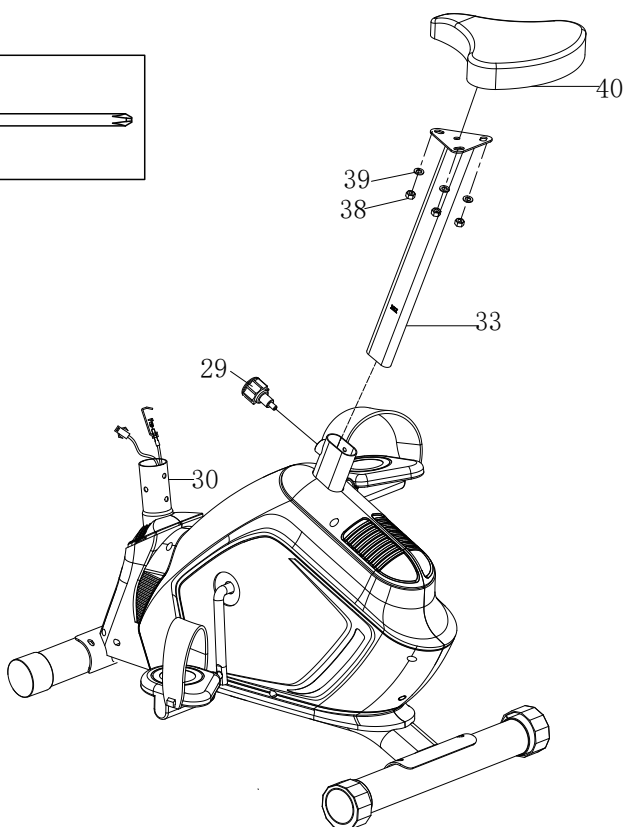
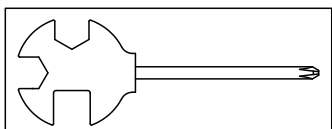
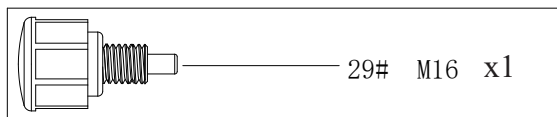
PRECAUCIÓN: asegúrese de que el pedal derecho (28R) marcado (R) esté conectado al brazo de la manivela derecha y apretado en la dirección de rotación en el sentido de las agujas del reloj.

El pedal izquierdo (28L) marcado (L) se fija al brazo de la manivela izquierda y se aprieta en sentido antihorario.



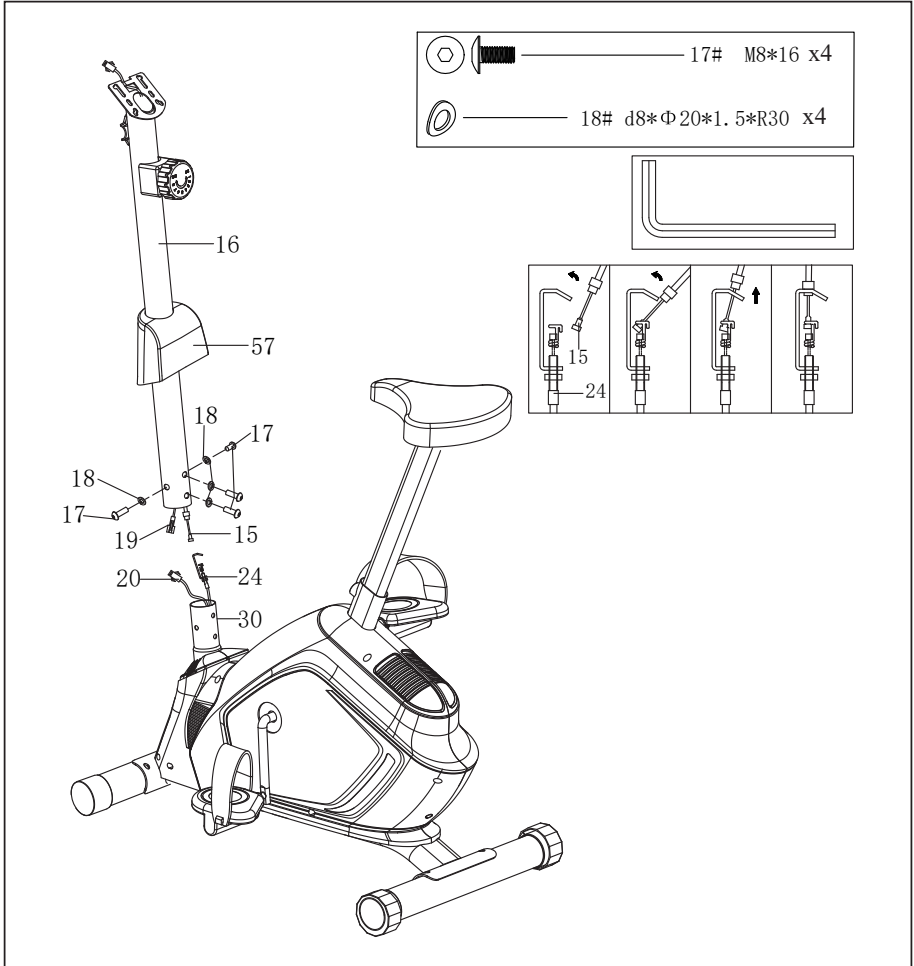
PASO 2:

- a. Fije el asiento (40) al tubo deslizante (33) con las tuercas de nylon (38) y las arandelas (39).
- b. Deslice el tubo deslizante (33) en el tubo del asiento (30). Asegure y apriete con la perilla (29).



PASO 3:

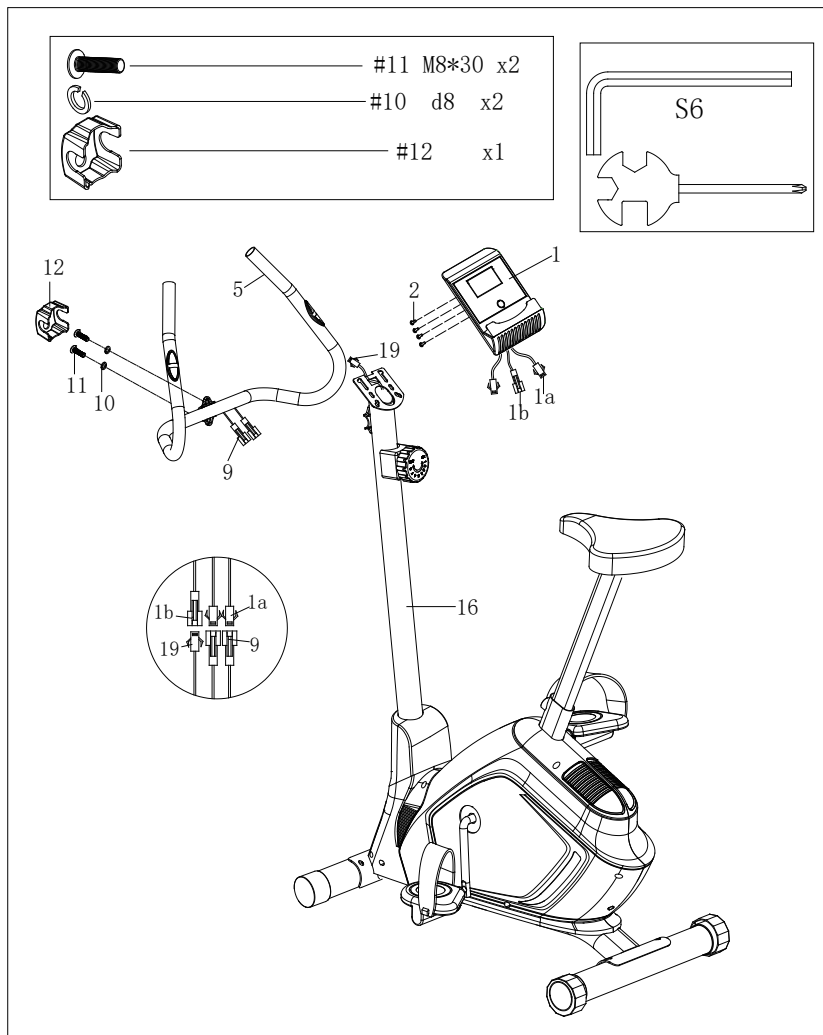
- a. Fije la cubierta delantera (57) al tubo de soporte (16). Conecte el control de tensión (15) con el cable de tensión (24). Conecte el cable del sensor (20) con el cable del medio (19).
- b. Fije el tubo de soporte (16) al tubo de asiento (30) con los pernos (17) y las arandelas de arco (18).



PASO 4:

- a. Fije el manillar (5) en el tubo de soporte (16) con los tornillos (11), las arandelas elásticas (10) y la tapa pequeña (12). Luego, pase el cable del sensor de pulso (9) a través del tapón.
- b. Conecte el cable del sensor de pulso (9) con el cable del medidor electrónico (1a). Conecte el cable del medio (19) con el cable del medidor electrónico (1b).
- c. Fije el medidor electrónico (1) al tubo de soporte (16) con los tornillos (2) y las arandelas (3).

El montaje está terminado.



INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

El uso de la BICICLETA Estática le proporciona muchos beneficios. Mejorará su condición física, tonificará los músculos y le ayudará a perder peso junto con una dieta con control de calorías.

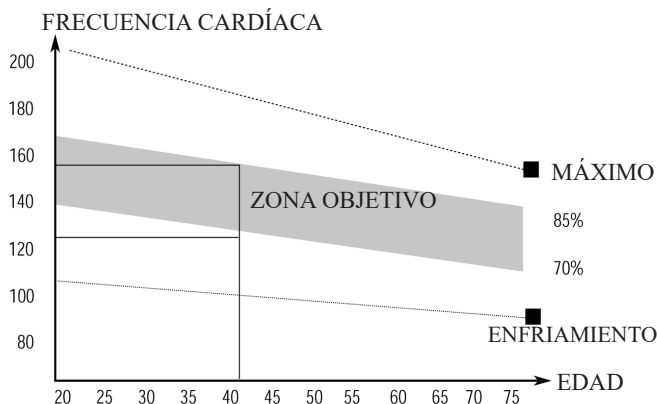
1. La Fase de Calentamiento

Esta etapa permite que la sangre circule por el cuerpo y que los músculos funcionen correctamente. También reducirá el riesgo de calambres y de lesiones musculares. Es recomendable realizar algunos ejercicios de estiramiento como se muestra a continuación. Cada estiramiento debe mantenerse durante aproximadamente 30 segundos, no fuerce ni tire demasiado de los músculos en un estiramiento; si le duele, DETÉNGASE.



2. La Fase de Ejercicio

Esta es la etapa en la que hace esfuerzos. Después del uso regular, los músculos en las piernas se fortalecerán. Trabaje con su rutina, pero es muy importante mantener un ritmo constante en todo momento. El ritmo del entrenamiento debe ser suficiente para elevar su frecuencia cardíaca a la zona objetivo, como se muestra en el gráfico a continuación.



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

3. La Fase de Enfriamiento

Esta etapa es para permitir que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Se trata de una repetición del ejercicio de calentamiento, por ejemplo. reduzca su ritmo, continúe durante aproximadamente 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento ahora deben repetirse, nuevamente recordando no forzar ni tirar demasiado de los músculos en el estiramiento.

A medida que se ponga en forma, es posible que deba entrenar más y más duro. Es recomendable entrenar al menos tres veces por semana y, si es posible, espacie sus entrenamientos de manera uniforme a lo largo de la semana.

Tonificación muscular

Para tonificar los músculos mientras está en su BICICLETA Estática, necesitará establecer la resistencia lo suficientemente alta. Esto ejercerá más presión en los músculos de las piernas y puede significar que usted no puede entrenar todo el tiempo que quisiera. Si también está tratando de mejorar su estado físico, debe modificar su programa de entrenamiento. Debe entrenar normalmente durante las fases de calentamiento y de enfriamiento, pero hacia el final de la fase de ejercicio debe aumentar la resistencia, haciendo que sus piernas trabajen más de lo normal. Es posible que deba controlar su velocidad para mantener su frecuencia cardíaca en la zona objetivo.

PÉRDIDA DE PESO

El factor importante aquí es la cantidad de esfuerzo que dedica. Cuanto más duro y más tiempo trabaje, más calorías quemará. Efectivamente, esto es lo mismo que si estuviera entrenando para mejorar su condición física, la diferencia es el objetivo.

USO

La perilla de control de tensión le permite alterar la resistencia de los pedales. Una alta resistencia hace que sea más difícil pedalear, una baja resistencia lo hace más fácil. Para obtener los mejores resultados, ajuste la tensión mientras la bicicleta está en uso.

MONITOR DE EJERCICIO

ESPECIFICACIONES:

TIME (TIEMPO)	00:00~99:59 MIN
SPEED (VELOCIDAD)	0.0~99.9 KM/H
DISTANCE (DISTANCIA)	0.00~999.9 KM
ODOMETER (ODÓMETRO)	0.0~9999 KM
PULSE (PULSO)	40~240 BPM
CALORIE(CALORÍA)	0.0~9999 KCAL

FUNCIONES DE TECLA

MODE(MODO): Esta tecla le permite seleccionar y bloquear una función particular que desee.

PROCEDIMIENTOS DE OPERACIÓN:

1. AUTO ON/OFF (ENCENDIDO / APAGADO AUTOMÁTICO):

◆ Este sistema se enciende cuando se presiona cualquier tecla o cuando recibe una entrada de señal del sensor de velocidad.

◆ El sistema se apaga automáticamente cuando el sensor no tiene entrada de señal o no se presionan las teclas durante aproximadamente 4 minutos.

2. RESET (RESTABLECER):

La unidad se puede reiniciar cambiando la batería o presionando la tecla de modo durante 3 segundos.

3.MODE (MODO):

Para elegir "SCAN" ("ESCANEAR") o "LOCK" ("BLOQUEAR") si no desea el modo de escaneo, presione la tecla "MODE" cuando el indicador comience a parpadear en la función que desea.

4. FUNCIONES:

① **TIME (TIEMPO):** Presione la tecla "MODE" hasta que el indicador se bloquee en "TIME". El tiempo total de trabajo se mostrará al iniciar el ejercicio.

② **SPEED (VELOCIDAD):** Presione la tecla "MODE" hasta que el indicador se bloquee en "SPEED". Muestra la velocidad actual durante el tiempo de entrenamiento.

③ **DISTANCE (DISTANCIA):** Presione la tecla "MODE" hasta que el indicador se bloquee en "DISTANCE". La distancia de cada entrenamiento se mostrará al iniciar el ejercicio.

④ **ODOMETER (ODÓMETRO):** Presione la tecla "MODE" hasta que el indicador se bloquee en "ODOMETER". Se mostrará la distancia total acumulada.

⑤ **CALORIE (CALORÍA):** Presione la tecla "MODE" hasta que el indicador se bloquee en "CALORIE". Las calorías quemadas se mostrarán al iniciar el ejercicio.

⑥ **PULSE (PULSO):** Presione la tecla "MODE" hasta que el indicador avance a la función "PULSE" y coloque el clip de oreja en la oreja o sujete el sensor con las manos durante aproximadamente 3 segundos, se mostrará el pulso.

SCAN(ESCANEAR):

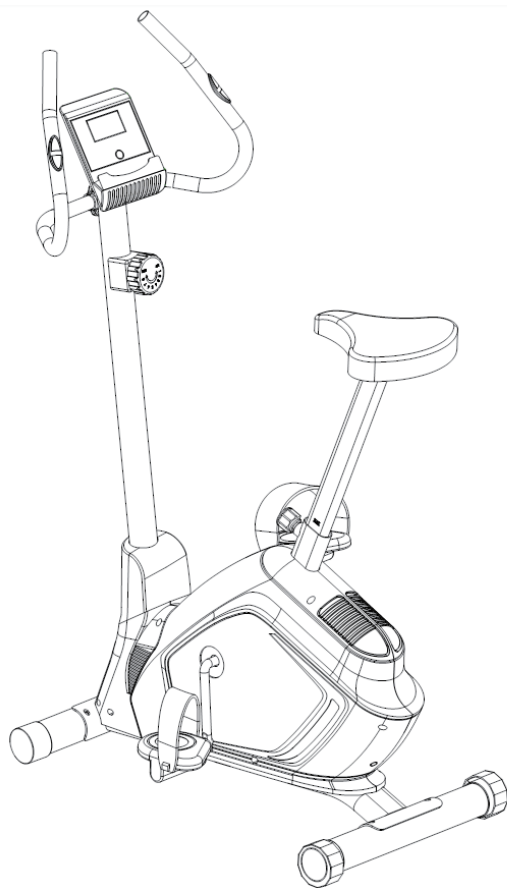
La pantalla cambia de acuerdo con el siguiente diagrama cada 4 segundos. Automáticamente muestra las siguientes funciones en el orden mostrado:

TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIE-PULSE

(TIEMPO-VELOCIDAD-DISTANCIA-CALORÍAS-PULSO)

NOTA:

1. Si no aparece ninguna señal en 4-5 minutos, la pantalla LCD se apagará automáticamente.
2. Cuando hay una entrada de señal, el monitor se enciende automáticamente.
3. Si existe la posibilidad de ver una visualización incorrecta en el monitor, reemplace las baterías para obtener un buen resultado. Debe reemplazar las baterías al mismo tiempo.
4. El monitor utiliza las baterías "AA" o "AAA" de 1,5 V.



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

Cyclette per Fitness

SP37363

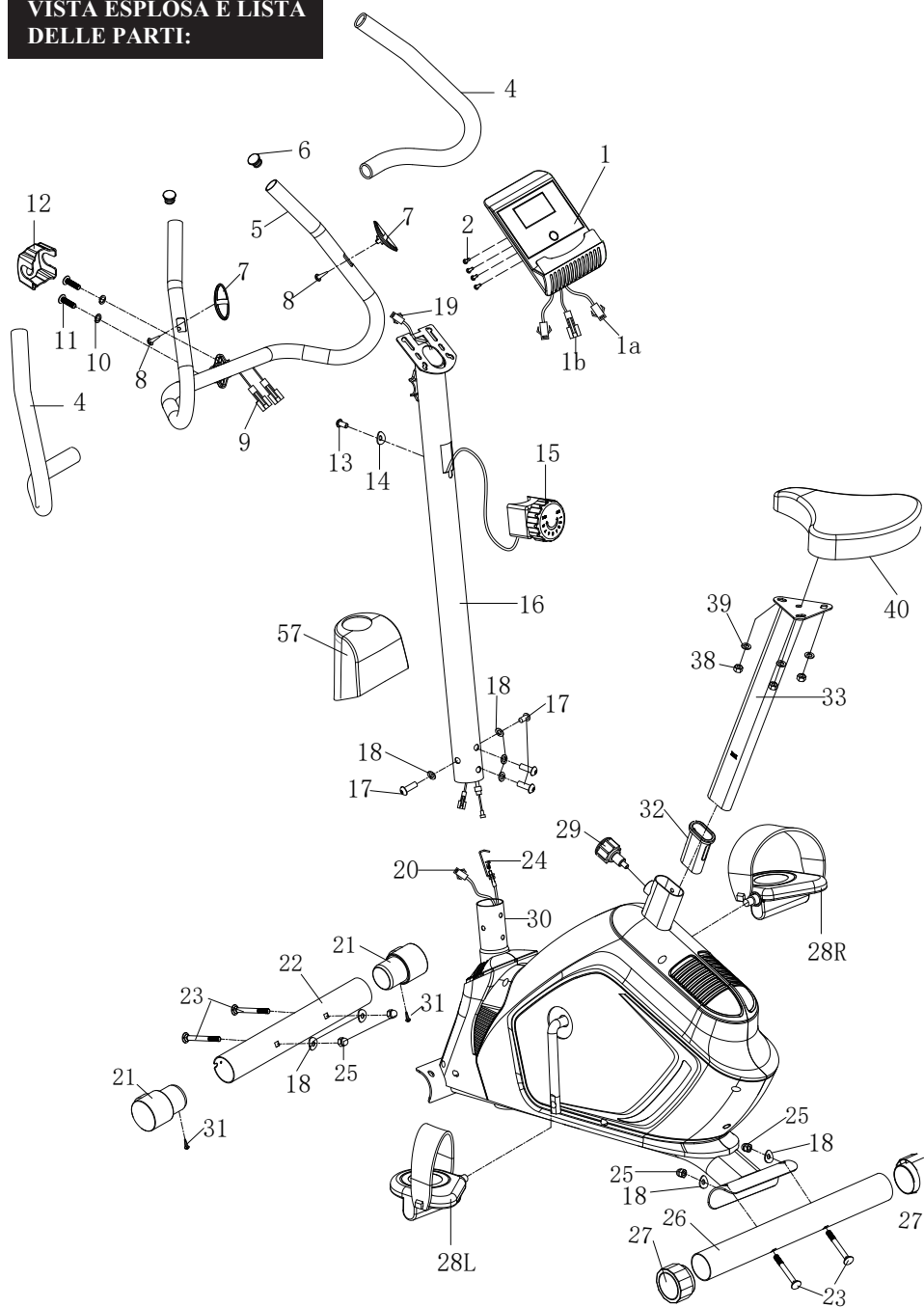
CARO CLIENTE,
SI PREGA DI LEGGERE QUESTE ISTRUZIONI MOLTO ATTENTAMENTE PRIMA DI
UTILIZZARE.

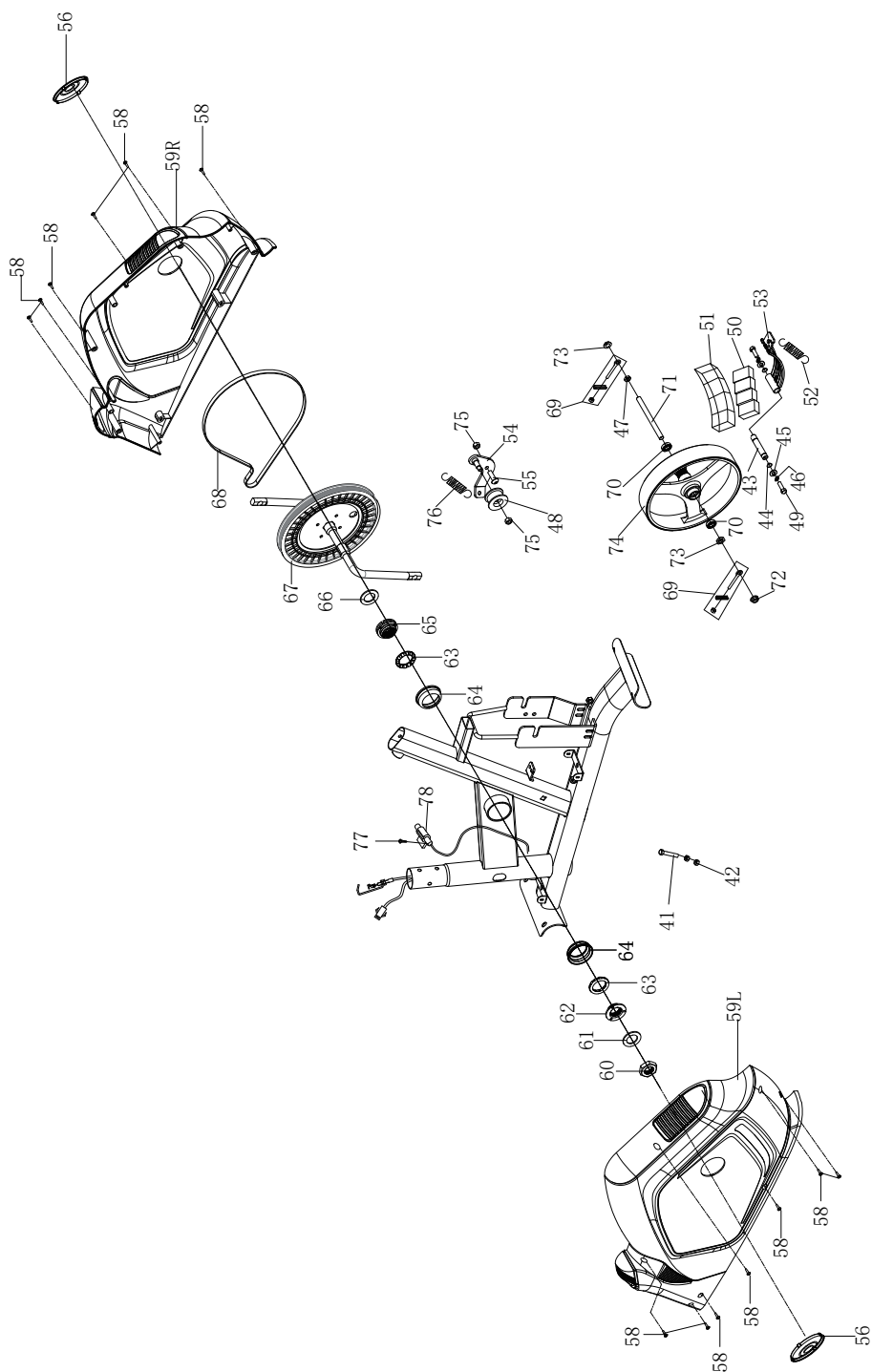
AVVISO IMPORTANTE PER LA SICUREZZA:

Osservare la seguente precauzione prima di montare o mettere in funzione la macchina.

1. Montare la macchina esattamente come le descrizioni nel manuale di istruzioni.
2. Controllare tutte le viti, i dadi e gli altri collegamenti prima di utilizzare la macchina per la prima volta e assicurarsi che il prodotto sia in condizioni di sicurezza.
3. Posizionare la macchina in un luogo piano e asciutto e lasciarla al riparo da umidità e acqua.
4. Posizionare una base adeguata (es. Tappetino in gomma, tavola di legno, ecc.) sotto la macchina nell'area di assemblaggio per evitare sporco e così via
5. Prima di iniziare l'allenamento, rimuovere tutti gli oggetti entro un raggio di 2 metri dalla macchina.
6. Non utilizzare articoli di pulizia aggressivi per pulire la macchina. Utilizzare solo gli strumenti forniti o strumenti propri idonei per montare la macchina o riparare qualsiasi parte della macchina. Rimuovere le gocce di sudore dalla macchina subito dopo aver terminato l'allenamento.
7. La tua salute può essere influenzata da un allenamento errato o eccessivo. Consultare un medico prima di iniziare un programma di allenamento. Può definire l'impostazione massima (Impulso. Watt. Durata dell'allenamento ecc.) a cui puoi allenarti e può ottenere informazioni precise durante l'allenamento. Questa macchina non è adatta per scopi terapeutici.
8. Eseguire l'allenamento sulla macchina solo quando è in condizioni di lavoro normali. Utilizzare solo ricambi originali per eventuali riparazioni necessarie.
9. Questa macchina può essere utilizzata per l'allenamento di una sola persona alla volta.
10. Indossare abiti e scarpe da allenamento adatti per l'allenamento fitness con la macchina. Le tue scarpe da ginnastica dovrebbero essere appropriate per l'allenatore.
11. Se si ha una sensazione di capogiro, malattia o altri sintomi anormali, interrompere l'allenamento e consultare un medico il prima possibile.
12. Le persone come bambini e disabili devono utilizzare la macchina solo in presenza di un'altra persona che possa fornire assistenza e consulenza.
13. La potenza della macchina aumenta all'aumentare della velocità e viceversa. La macchina è dotata di manopola regolabile, che può regolare la resistenza. Ridurre la resistenza ruotando la manopola di regolazione dell'impostazione della resistenza verso la fase 1. Aumentare la resistenza ruotando la manopola di regolazione dell'impostazione della resistenza verso la fase 8. Il peso massimo dell'utente è 110 KG.
14. Prestare attenzione durante il sollevamento o lo spostamento dell'attrezzatura per non ferire la schiena. Utilizzare sempre tecniche di sollevamento adeguate e / o utilizzare assistenza.

**VISTA ESPLOSA E LISTA
DELLE PARTI:**





N.	DESCRIZIONE	QUANTITÀ
1	Contatore elettronico	1
2	Vite a croce M5*10	4
3		/
4	Schiuma	2
5	Manubrio	1
6	Tappo di chiusura Ø25	2
7	Cavo del sensore di pulsazione Ø25	2
8	Vite a croce ST4,2*19	2
9	Cavo del sensore di pulsazione	2
10	Rondella elastica d8	2
11	Vite M8*30	2
12	Copertura piccola	1
13	Vite a croce M5*25	1
14	Rondella ad arco d6*Ø20*R25*1,5	1
15	Controllo della tensione	1
16	Tubo di supporto	1
17	Bullone M8*16	4
18	Rondella ad arco d8*Ø20*R30*1,5	8
19	Cavo centrale	1
20	Cavo del sensore	1
21	Tappo di chiusura Ø60	2
22	Stabilizzatore davanti	1
23	Bullone del carrello M8*72	4
24	Filo di tensione	1
25	Dado a cupola M8	4
26	Stabilizzatore posteriore	1
27	Tappo di chiusura Ø60	2
28L/R	Pedale L/R	1/1
29	Manopola M16*1,5Ø37	1
30	Tubo di sedile	1
31	Vite a croce ST3,0*10	2
32	Boccola	1
33	Tubo scorrevole	1
34		/
35		/
36		/
37		/
38	Dado in nylon M8	3
39	Rondella d8*Ø20*1,5	3
40	Sedile	1
41	Bullone esagonale M6*30	1

N.	DESCRIZIONE	QUANTITÀ
42	Dado esagonale M6	2
43	Asse	1
44	Anello a scatto d12	2
45	Rondella d6*Ø16*1,5	2
46	Rondella elastica d6	2
47	Dado esagonale sottile M10 * 1,0	1
48	Rullo di presa	1
49	Bullone esagonale M6 * 20	2
50	Magnete	4
51	Reticolo di plastica	1
52	Molla di tensione	1
53	Piastra magnetica	1
54	Supporto a U	1
55	Vite M8*19	1
56	Coperchio della manovella	2
57	Coperchio davanti	1
58	Vite a croce ST4,2 * 16	13
59L/R	Copricatena	2
60	Dado	1
61	Rondelle	1
62	Dado 1	1
63	Cuscinetto a sfere a collare	2
64	Alloggiamento del collare	2
65	Dado 2	1
66	Rondella	1
67	Puleggia della cinghia	1
68	Cinghia	1
69	Gruppo di bullone	2
70	Cuscinetto	2
71	Asse	1
72	Dado flangiato esagonale M10*1,0	1
73	Dado esagonale sottile M10*1,0	1
74	Volano	1
75	Dado in nylon M8	1
76	Molla di tensione	1
77	Vite a croce ST4,2 * 16	1
78	Presa del sensore	1
	Chiave S13-14-15	1
	Chiave S6	1

ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO:

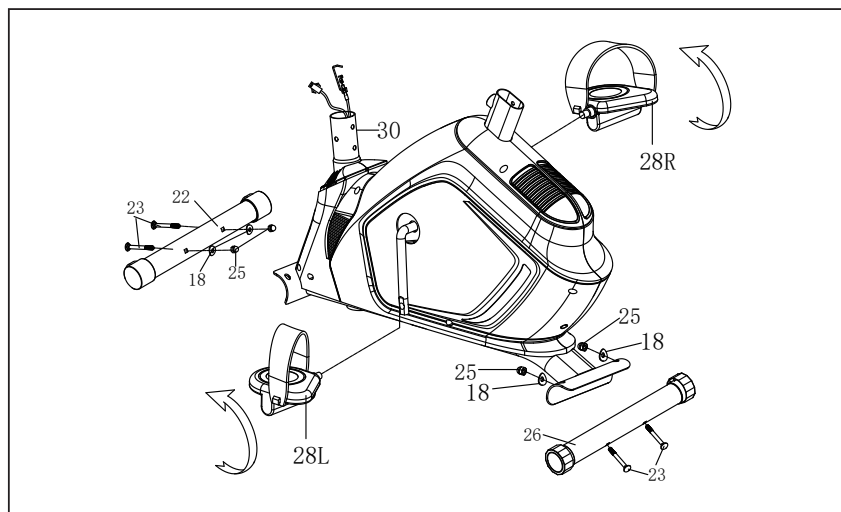
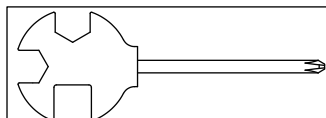
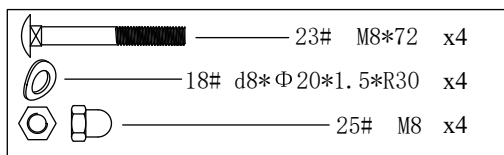
Passo 1:

a. Attaccare lo stabilizzatore davanti (22) e lo stabilizzatore posteriore (26) al tubo del sedile (30) con i bulloni del carrello (23), le rondelle ad arco (18) e i dadi a cupola (25).

b. Attaccare il pedale (28L / R) alle pedivelle come mostrato sopra.

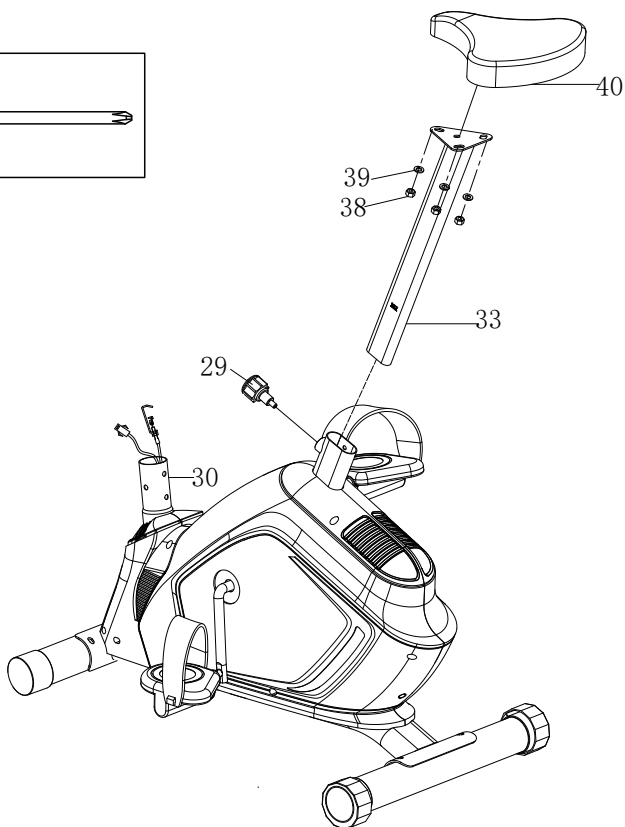
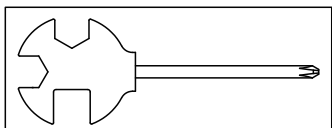
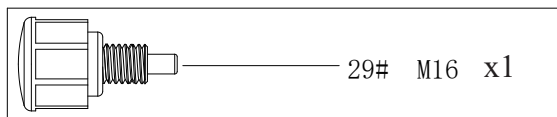
ATTENZIONE: Assicurarsi che il pedale destro (28R) contrassegnato con (R) sia fissato alla pedivella destra e serrato in senso antiorario.

Il pedale sinistro (28L) contrassegnato con (L) è fissato alla pedivella sinistra e serrato in senso antiorario.



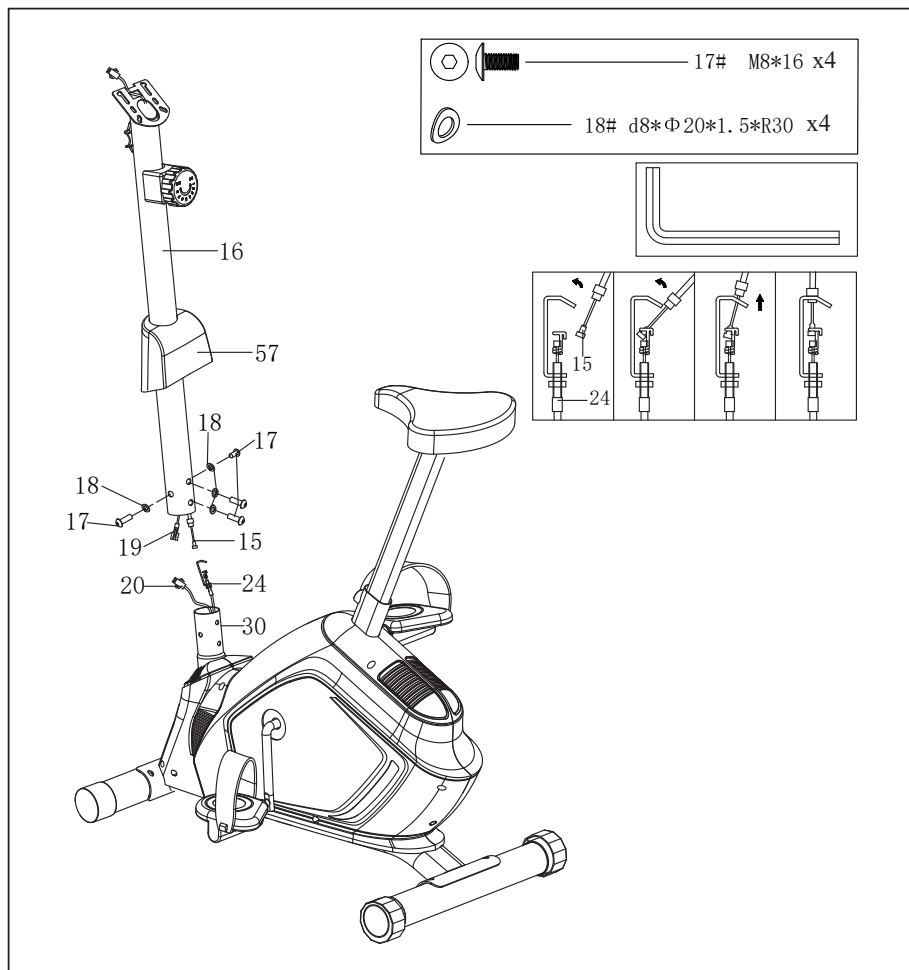
Passo 2:

- a. Attaccare il sedile (40) al tubo scorrevole (33) con dadi in nylon (38) e rondelle (39).
- b. Far scorrere il tubo scorrevole (33) nel tubo di sedile (30). Fissare e serrare con la manopola (29).



Passo 3:

- a. Attaccare la coperchio davanti (57) al tubo di supporto (16). Collegare il controllo della tensione (15) con il filo di tensione (24). Collegare il cavo del sensore (20) con il cavo centrale (19).
- b. Fissare il tubo di supporto (16) al tubo verticale (30) con i bulloni (17) e le rondelle ad arco (18).



Passo 4:

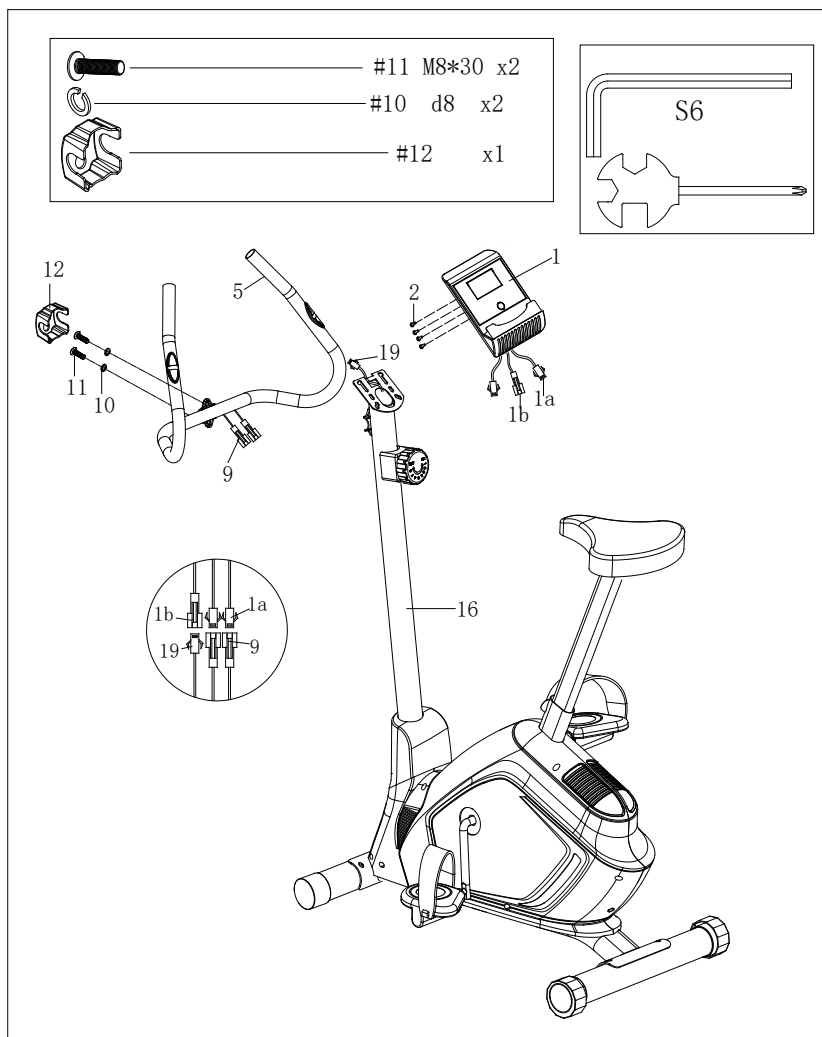
a. Fissare il manubrio (5) al tubo di supporto (16) con le viti (11), le rondelle elastiche (10) e la copertura piccola (12). E poi, far passare il cavo del sensore di pulsazione (9) attraverso il tappo.

b. Collegare il cavo del sensore di pulsazione (9) con il filo del contatore elettronico (1a).

Collegare il cavo centrale (19) con il filo del contatore elettronico (1b).

c. Fissare il contatore elettronico (1) al tubo di supporto (16) con viti (2) e rondelle (3).

L'assemblaggio è completo!

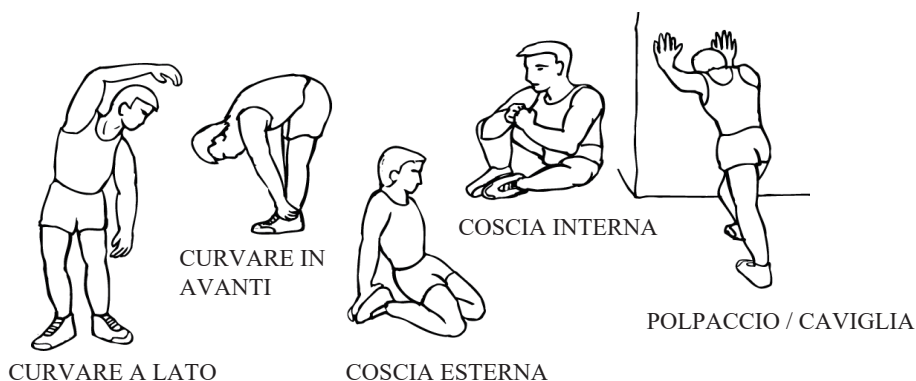


ISTRUZIONI PER L'ESERCIZIO

L'uso del cyclette da allenamento ti offre numerosi vantaggi, migliorerà la tua forma fisica, tonificherà i muscoli e, in combinazione con una dieta a calorie controllate, ti aiuterà a perdere peso.

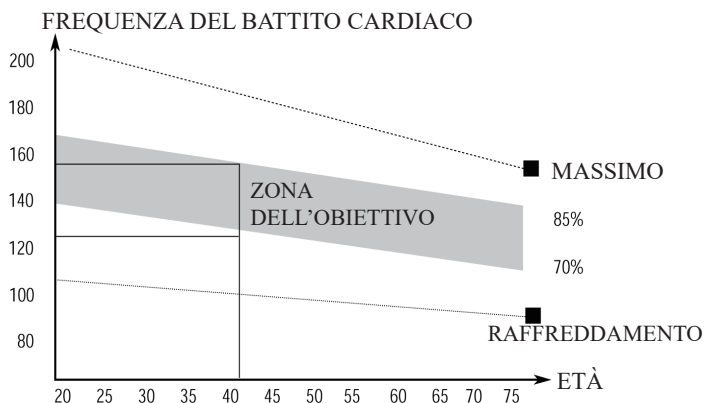
1. La fase di riscaldamento

Questa fase aiuta a far scorrere il sangue nel corpo e a far funzionare correttamente i muscoli. Ridurrà anche il rischio di crampi e lesioni muscolari. Si consiglia di eseguire alcuni esercizi di allungamento come mostrato di seguito. Ogni allungamento deve essere mantenuto per circa 30 secondi, non forzare o tirare i muscoli in un allungamento - se fa male, FERMATI.



2. La fase di esercizio

Questa è la fase in cui ti impegni. Dopo un uso regolare, i muscoli delle gambe diventeranno più forti. Allenamento alla tua routine, ma è molto importante mantenere un ritmo costante per tutto il tempo. La frequenza dell'allenamento dovrebbe essere sufficiente per aumentare il battito cardiaco nella zona target mostrata nel grafico sottostante.



Questa fase dovrebbe durare un minimo di 12 minuti, sebbene la maggior parte delle persone inizi a circa 15-20 minuti.

3. La fase di raffreddamento

Questa fase serve a far rilassare il sistema cardiovascolare e i muscoli. Questa è una ripetizione dell'esercizio di riscaldamento, ad esempio ridurre il ritmo, continuare per circa 5 minuti. Gli esercizi di allungamento dovrebbero ora essere ripetuti, ricordando di nuovo di non forzare o tirare i muscoli nell'allungamento.

Man mano che diventi più in forma potresti dover allenarti più a lungo e più duramente. Si consiglia di allenarsi almeno tre volte a settimana e, se possibile, distribuire gli allenamenti in modo uniforme durante la settimana.

Tonificare i muscoli

Per tonificare i muscoli mentre sei sul tuo cyclette dovrai avere una resistenza impostata abbastanza alta. Questo metterà a dura prova i muscoli delle gambe e potrebbe significare che non puoi allenarti per tutto il tempo che desideri. Se stai anche cercando di migliorare la tua forma fisica, devi modificare il tuo programma di allenamento. Dovresti allenarti normalmente durante le fasi di riscaldamento e defaticamento, ma verso la fine della fase di esercizio dovresti aumentare la resistenza, facendo lavorare le gambe più del normale. Potrebbe essere necessario ridurre la velocità per mantenere la frequenza del battito cardiaco nella zona dell'obiettivo.

PERDITA DI PESO

Il fattore importante qui è la quantità di impegno che fai. Più duramente e più a lungo lavori, più calorie brucerai. In effetti è come se ti stessi allenando per migliorare la tua forma fisica, la differenza è l'obiettivo.

USO

La manopola di controllo della tensione consente di modificare la resistenza dei pedali. Una resistenza elevata rende più difficile pedalare, una resistenza bassa lo rende più facile. Per i migliori risultati, impostare la tensione mentre la bici è in uso.

MONITORE PER ESERCIZIO

SPECIFICHE:

TIME (TEMPO)	-----00:00~99:59 MIN
SPEED (VELOCITÀ)	-----0.0~99.9 KM/H
DISTANCE (Distanza)	-----0.00~999.9 KM
ODOMETER (ODOMETRO)	-----0.0~9999KM
PULSE(PULSAZIONE)	-----40~240 BPM
CALORIE(CALORIA)	-----0.0~9999 KCAL

FUNZIONI CHIAVE:

MODALITÀ: Questo tasto consente di selezionare e bloccare una particolare funzione desiderata.

PROCEDURE OPERATIVE:

1.AUTO ON/OFF:

◆Questo sistema si attiva quando viene premuto un tasto qualsiasi o quando riceve un segnale in ingresso dal sensore di velocità.

◆Il sistema si spegne automaticamente quando il sensore non riceve alcun segnale in ingresso o non viene premuto alcun tasto per circa 4 minuti.

2.RESET(RIPRISTINA):

La macchina può essere ripristinata cambiando la batteria o premendo il tasto modalità per 3 secondi.

3.MODE(MODALITÀ):

Per scegliere "SCAN" o "LOCK" se non si desidera la modalità di scansione, premere il tasto "MODE" quando il puntatore inizia a lampeggiare sulla funzione desiderata.

4.FUNZIONI:

1. TIME(TEMPO): Premere il tasto "MODE" finché il puntatore non si blocca su "TIME". Il tempo di lavoro totale verrà mostrato all'inizio dell'esercizio.

2. SPEED (VELOCITÀ): Premere il tasto "MODE" fino a quando il puntatore si blocca su "SPEED". Visualizzare la velocità corrente durante il tempo di allenamento.

3. DISTANCE (Distanza): Premere il tasto "MODE" fino a quando il puntatore si blocca su "DISTANCE". La distanza di ciascun allenamento verrà visualizzata all'inizio dell'esercizio.

4. ODOMETER (ODOMETRO): Premere il tasto "MODE" finché il puntatore non avanza su "ODOMETER". Verrà visualizzata la distanza totale accumulata.

5. CALORIE(CALORIA): Premere il tasto "MODE" fino a quando il puntatore si blocca su "CALORIE". Le calorie bruciate verranno visualizzate all'inizio dell'esercizio.

6. PULSE(PULSAZIONE): Premere il tasto "MODE" fino a che il puntatore non avanza sulla funzione "PULSE" e posizionare il clip per l'orecchio o afferrare il sensore con le mani per circa 3 secondi, verrà visualizzato la pulsazione.

SCAN (SCANSIONE): Lo schermo cambia in base al diagramma successivo ogni 4 secondi.

Visualizzare automaticamente le seguenti funzioni nell'ordine mostrato:TEMPO-VELOCITÀ-DISTANZA-CALORIA- PULSAZIONE

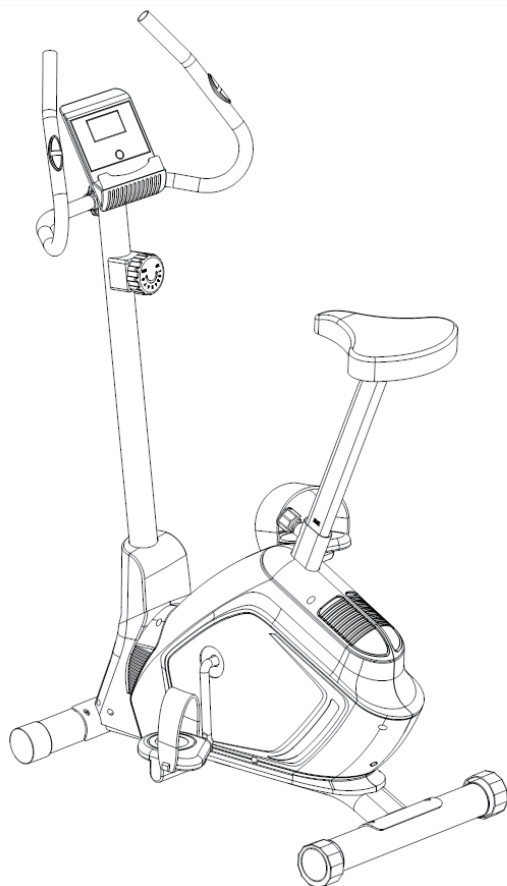
NOTA:

1. Se non viene visualizzato alcun segnale entro 4-5 minuti, lo schermo LCD si spegne automaticamente.

2. Quando c'è un segnale in ingresso, il monitor si accende automaticamente.

3. Se è possibile vedere una visualizzazione errata sul monitor, sostituire le batterie per ottenere un buon risultato. È necessario sostituire contemporaneamente le batterie.

4. Il monitor utilizza batterie da 1,5 V "AA" o "AAA".



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

Magnetyczny rower treningowy

SP37363

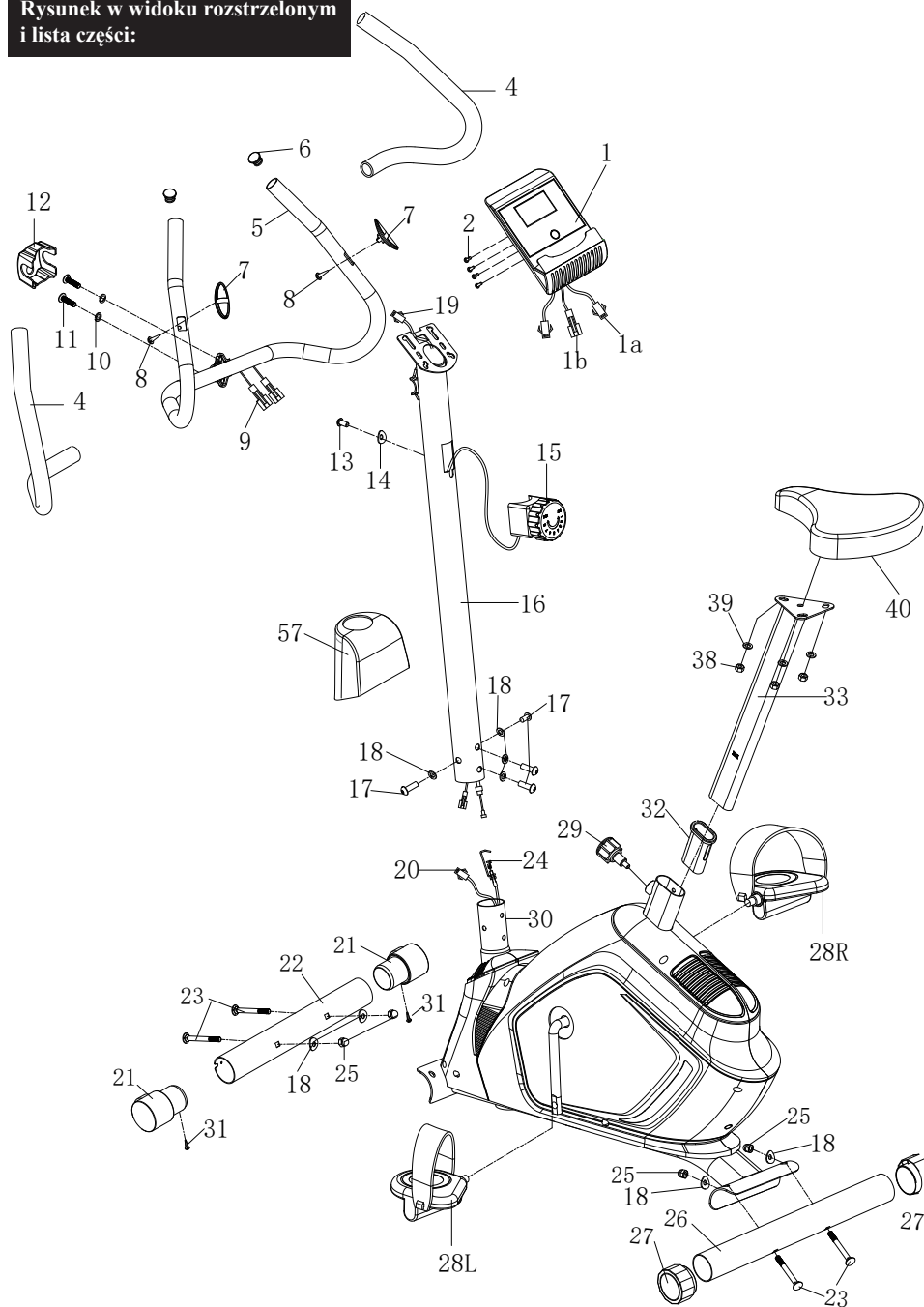
DRODZY KLIENCI,
PROSIMY O DOKŁADNE PRZECZYTANIE NINIEJSZEJ INSTRUKCJI PRZED UŻYCIEM
URZĄDZENIA.

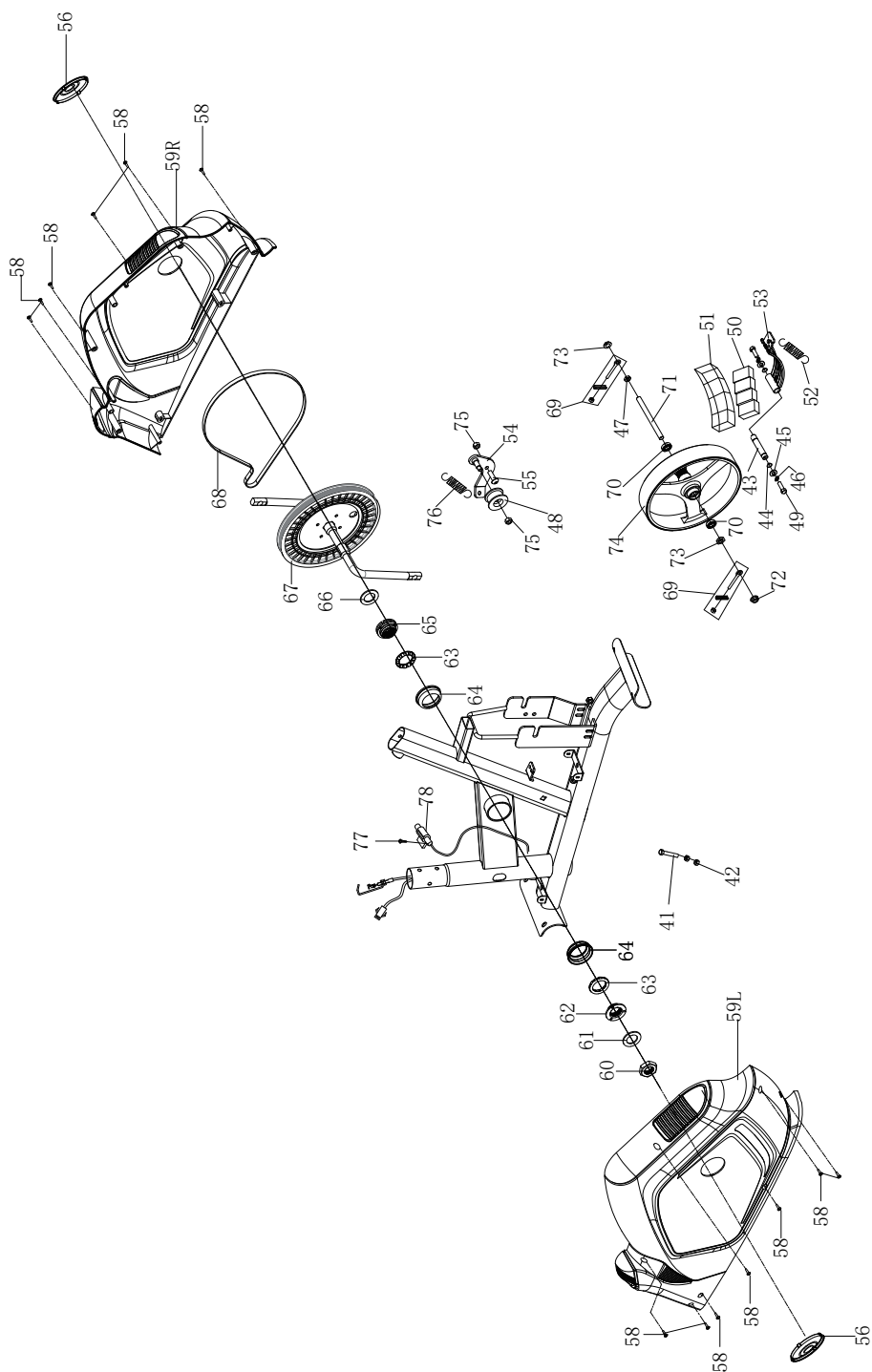
WAŻNE INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA:

Przed montażem lub uruchomieniem urządzenia zwróć uwagę na następujące środki ostrożności:

1. Zmontuj maszynę dokładnie tak, jak opisano to w instrukcji obsługi.
2. Sprawdź wszystkie śruby, nakrętki i inne połączenia przed użyciem urządzenia po raz pierwszy i upewnij się, że można z niego bezpiecznie korzystać.
3. Ustaw urządzenie w suchym, stabilnym miejscu i z dala od wilgoci i wody.
4. Na czas montażu umieść urządzenie na odpowiedniej podstawie (np. na gumowej macie, drewnianej desce itp.), aby uniknąć zabrudzenia itp.
5. Przed rozpoczęciem treningu usuń wszystkie przedmioty w promieniu 2 metrów od urządzenia.
6. Nie używaj agresywnych środków czyszczących do czyszczenia maszyny, używaj tylko dostarczonych bądź odpowiednich narzędzi do montażu lub naprawy maszyny. Usuń krople potu z maszyny zaraz po zakończeniu treningu.
7. Nieprawidłowy lub nadmierny trening może wpłynąć na twoje zdrowie. Przed rozpoczęciem programu treningowego skonsultuj się z lekarzem. Pomoże on ustawić maksymalne obciążenia (tętno, czas trwania treningu itp.). Urządzenie nie nadaje się do celów terapeutycznych.
8. Trenuj na maszynie tylko wtedy, gdy jest w normalnym stanie gotowym do pracy. Używaj tylko oryginalnych części zamiennych do wszelkich niezbędnych napraw.
9. Urządzenie może być używane tylko przez jedną osobę na raz.
10. Noś odzież i buty treningowe, które są odpowiednie do treningu fitness.
11. Jeśli masz zawroty głowy, nudności lub inne nietypowe objawy, przerwij trening i jak najszybciej skonsultuj się z lekarzem.
12. Dzieci i osoby niepełnosprawne powinny obsługiwać maszynę tylko w obecności innej osoby, która może udzielić pomocy i porady.
13. Moc maszyny rośnie wraz ze wzrostem prędkości i odwrotnie. Maszyna jest wyposażona w regulowane pokrętki, za pomocą którego można regulować opór. Zmniejsz opór, obracając pokrętkę regulacji oporu w kierunku stopnia 1. Zwiększ opór, obracając pokrętkę regulacji oporu w kierunku stopnia 8. Maksymalna waga użytkownika to 110 kg.
14. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu zachowaj ostrożność, aby nie uszkodzić pleców. Zawsze używaj właściwej techniki podnoszenia lub skorzystaj z pomocy.

Rysunek w widoku rozstrzelonym
i lista części:





Nr	OPIS	ILOŚĆ
1	Wyświetlacz elektroniczny	1
2	Śruba z łbem krzyżowym M5*10	4
3	/	/
4	Pianka	2
5	Kierownica	1
6	Zaslepka 25	2
7	Czujnik tętna	2
8	Śruba krzyżakowa ST4,2*19	2
9	Przewód czujnika tętna	2
10	Podkładka sprężysta d8	2
11	Śruba M8*30	2
12	Mała osłonka	1
13	Mała nakładka M5*25	1
14	Podkładka łukowa d6* Ø20*R25*1,5	1
15	Kontroler napięcia	1
16	Rura wsporcza	1
17	Śruba M8*16	4
18	Podkładka łukowa d8* Ø20*R30*1,5	8
19	Przewód centralny	1
20	Przewód czujnika	1
21	Zaslepka Ø 60	2
22	Stabilizator przedni	1
23	Śruba wózka M8*72	4
24	Drut napinający	1
25	Nakrętka kopułkowa M8	4
26	Stabilizator tylny	1
27	Zaslepka Ø 60	2
28L/R	Pedał L/R	1/1
29	Pokrętło M16*1,5 37	1
30	Rama główna	1
31	Śruba krzyżakowa ST3,0*10	2
32	Przepust izolacyjny	1
33	Rura przesuwna	1
34	/	/
35	/	/
36	/	/
37	/	/
38	Nakrętka nylonowa M8	3
39	Okrągła podkładka d8* Ø20*1,5	3
40	Siedzisko	1
41	Śruba sześciokątna M6*30	1

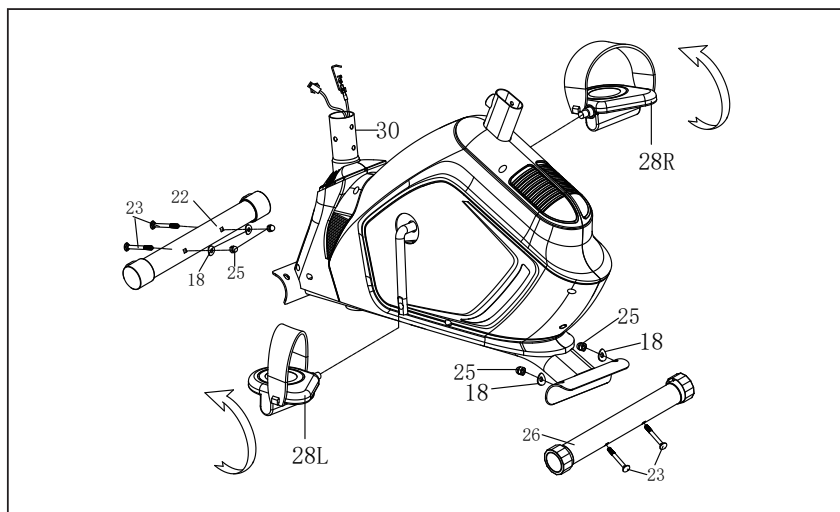
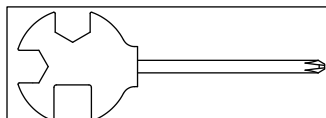
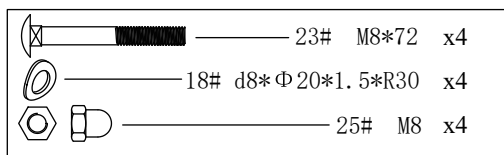
Nr	OPIS	ILOŚĆ
42	Nakrętka sześciokątna M6	2
43	Oś	1
44	Pierścień osadczy d12	2
45	Okrągła podkładka d6* Ø 16*1,5	2
46	Podkładka sprężysta d6	2
47	Cienka nakrętka sześciokątna M10 * 1,0	1
48	Rolka nawijająca	1
49	Śruba sześciokątna M6 * 20	2
50	Magnes	4
51	Plastikowa kratka	1
52	Sprężyna naciągowa	1
53	Tablica magnetyczna	1
54	Wspornik U	1
55	Wkręt M8*19	1
56	Oslona korby	2
57	Przednia osłonka	1
58	Śruba krzyżakowa ST4,2 * 16	13
59L/R	Oslona łańcucha	2
60	Nakrętka	1
61	Okrągła podkładka	1
62	Nakrętka 1	1
63	Kołnierzowe łożysko kulkowe	2
64	Obudowa kołnierza	2
65	Nakrętka 2	1
66	Okrągła podkładka	1
67	Koło pasowe	1
68	Pas	1
69	Zestaw śrub	2
70	Łożysko	2
71	Oś	1
72	Nakrętka kołnierzowa sześciokątna M10*1,0	1
73	Cienka nakrętka sześciokątna M10*1,0	1
74	Koło zamachowe	1
75	Nakrętka nylonowa M8	1
76	Sprężyna naciągowa	1
77	Śruba krzyżakowa ST4,2 * 16	1
78	Gniazdo czujnika	1
	Klucz S13-14-15	1
	Klucz S6	1

INSTRUKCJA MONTAŻU:

KROK 1:

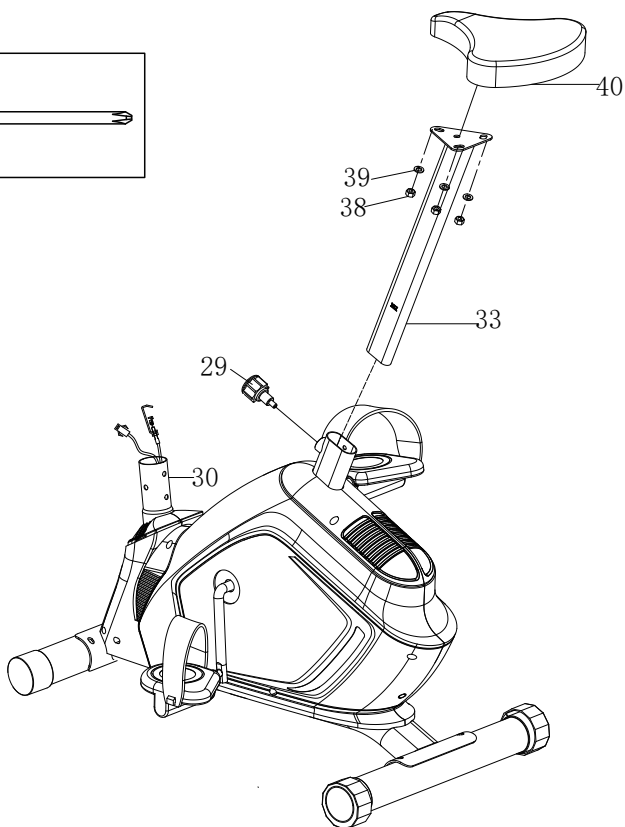
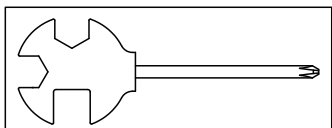
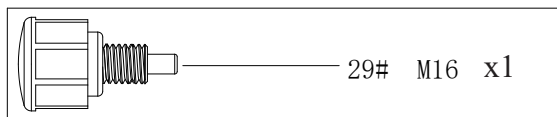
- a. Przymocuj stabilizator przedni (22) i stabilizator tylny (26) do ramy głównej (30) za pomocą śruby wózka (23), podkładki łukowej (18) i nakrętki kopułkowej (25).
- b. Przymocuj pedał (28L / P) do ramion korby, jak pokazano powyżej.

UWAGA: upewnij się, że prawy pedał (28R) oznaczony (R) jest przymocowany do prawego ramienia korby i dokręcony w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a lewy pedał (28L) oznaczony (L) jest przymocowany do lewego ramienia korby i dokręcony w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.



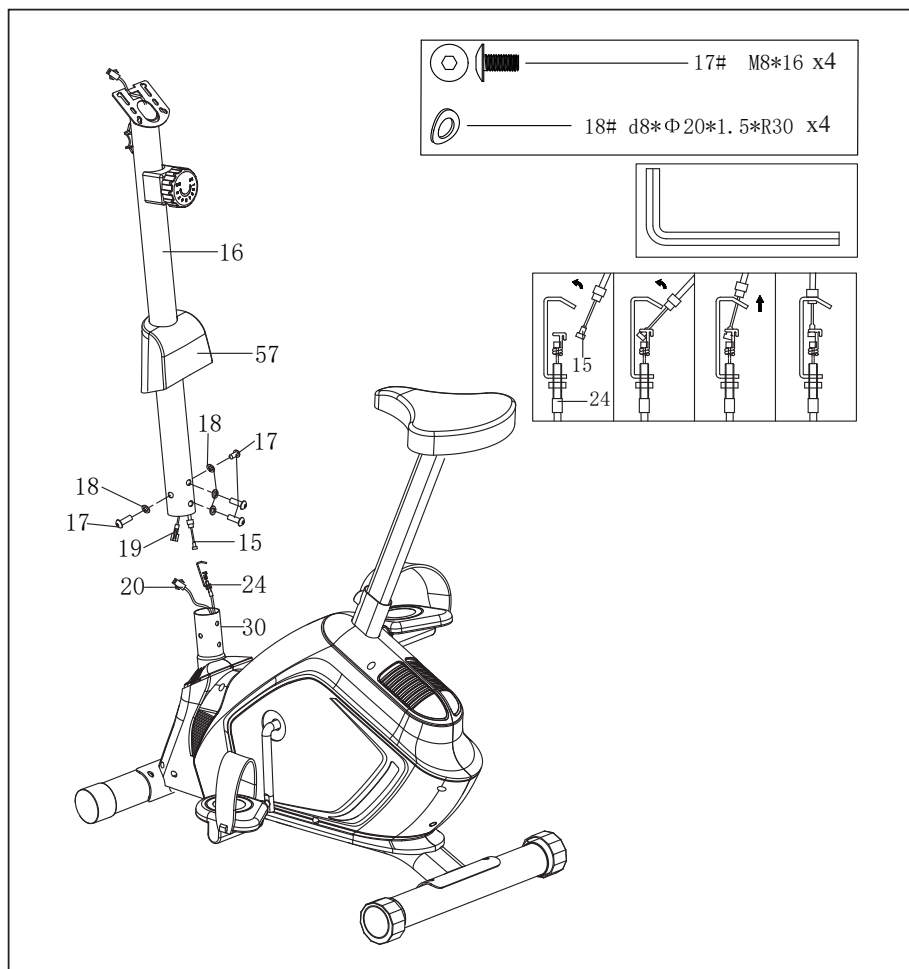
KROK 2:

- a. Przymocuj siedzisko (40) do rury przesuwnej (33) za pomocą nylonowej nakrętki (38) i podkładki (39).
- b. Wsuń rurę przesuwą (33) w ramę główną (30). Zabezpiecz i dokręć pokrętle (29).



KROK 3:

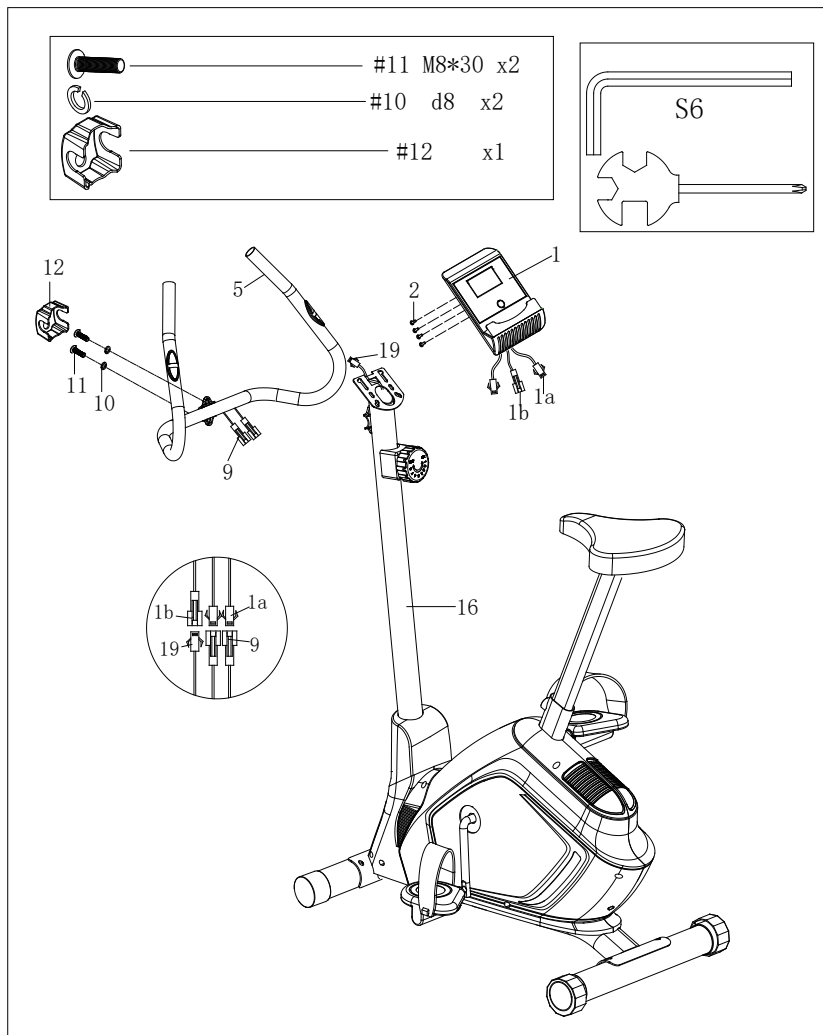
- a. Przymocuj przednią osłonę (57) do rury wsporczej (16). Podłącz kontroler napięcia (15) z drutem napinającym (24). Połącz przewód czujnika (20) z przewodem centralnym (19).
- b. Przymocuj rurę wsporczą (16) do ramy głównej (30) za pomocą śruby (17) i podkładki łukowej (18).



KROK 4:

- a. Przymocuj kierownicę (5) do rury wsporczej (16) za pomocą śruby (11), podkładki sprężystej (10) i małej nakładki (12). Następnie przeprowadź przewód czujnika tętna (9) przez stoper.
- b. Podłącz przewód czujnika tętna (9) i przewód wyświetlacza (1a). Podłącz przewód centralny (19) i przewód komputerowy (1b).
- c. Przymocuj wyświetlacz elektroniczny (1) do rury wsporczej (16) za pomocą śruby (2).

Montaż zakończony!



INSTRUKCJA ĆWICZEŃ:

Korzystanie z ROWERU STOJĄCEGO zapewnia kilka korzyści, które poprawią Twoją sprawność fizyczną, wzmocni mięśnie oraz w połączeniu z dietą o kontrolowanej kaloryczności pomoże stracić wagę.

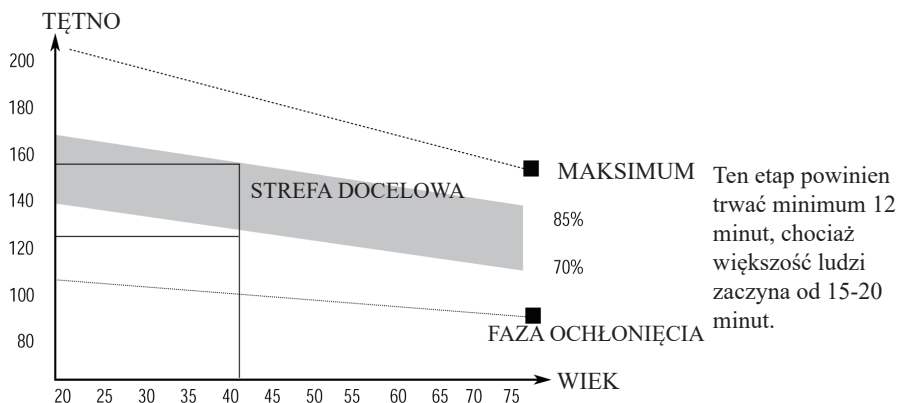
1. Faza rozgrzewki

Ten etap pomaga w prawidłowym przepływie krwi po ciele i prawidłowej pracy mięśni. To zmniejszy również ryzyko skurczów i urazów mięśni. Wskazane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, np. tych pokazanych poniżej. Każda pozycja rozciągająca musi być utrzymana przez około 30 sekund, nie forsuj ani nie szarp mięśni - jeśli boli, zaprzestań aktywności.



2. Faza ćwiczeń

To jest etap, w który wkładasz wysiłek. Po regularnym praktykowaniu mięśnie nóg będą silniejsze. Ćwicz zgodnie ze swoją rutyną, ale bardzo ważne jest utrzymanie stałego tempa w czasie ćwiczeń. Tempo treningu powinno być wystarczające, aby podnieść bicie serca do strefy docelowej, pokazanej na poniższym wykresie.



3. Faza ochłonięcia

Ten etap ma na celu rozluźnienie układu sercowo-naczyniowego i mięśni. Jest to powtórzenie rozgrzewki mającej na celu zwolnienie tętna i trwa około 5 minut. Ćwiczenia rozciągające należy teraz powtórzyć, ponownie pamiętając, aby nie zmuszać ani nie szarpać mięśni. Gdy staniesz się sprawniejszy, być może będziesz musiał trenować dłużej i intensywniej. Wskazane jest ćwiczenie minimum trzy razy w tygodniu i jeśli to możliwe, równomierne rozłożenie treningów w ciągu tygodnia.

UJĘDRNIANIE MIĘŚNI

Aby wzmocnić mięśnie na ROWERZE ELIPTYCZNYM, musisz mieć ustawiony wysoki opór. Spowoduje to większe obciążenie mięśni nóg i może oznaczać, że nie będziesz mógł trenować tak długo jak byś chciał. Jeśli chcesz poprawić swoją kondycję, musisz zmienić swój program treningowy. Powinieneś trenować normalnie podczas faz rozgrzewki i ochłonięcia, ale pod koniec fazy ćwiczeń należy zwiększyć opór, sprawiając, że nogi będą pracować ciężiej niż zwykle. Konieczne może być zmniejszenie prędkości, aby utrzymać tętno w strefie docelowej.

UTRATA WAGI

Ważnym czynnikiem jest tutaj ilość włożonego wysiłku. Im ciężiej i dłużej pracujesz, tym więcej kalorii spalisz. Działa to tak samo, jakbyś trenował dla wzmocnienia mięśni, ale tutaj celem jest schudnięcie.

UŻYTKOWANIE

Pokrętko regulacji napięcia umożliwia zmianę oporu pedałów. Wysoka odporność sprawia, że trudniej jest pedałować, niski opór to ułatwia. Aby uzyskać najlepsze wyniki, ustaw opór podczas użytkowania roweru.

WYŚWIETLACZ

SPECYFIKACJA:

CZAS-----	00: 00 ~ 99: 59
MIN	
PRĘDKOŚĆ-----	0,0 ~ 99,9 KM / H
DYSTANS-----	0,00 ~ 999,9 KM
DROGOMIERZ-----	0,0 ~ 9999KM
PULS-----	40 ~ 240 BPM
KALORIE-----	0,0 ~ 9999 KCAL

FUNKCJE KŁAWISZY:

MODE: Ten klawisz umożliwia wybranie i zablokowanie określonej funkcji.

PROCEDURY OBSŁUGI:

1.AUTO ON / OFF:

◆ Ten system włącza się po naciśnięciu dowolnego klawisza lub po otrzymaniu sygnału z czujnika prędkości.

◆ System wyłącza się automatycznie, gdy czujnik nie ma sygnału wejściowego lub żaden przycisk nie był naciśnięty przez około 4 minuty.

2. RESET:

Urządzenie można zresetować, wymieniając baterię lub naciskając przycisk trybu przez 3 sekundy.

3. MODE:

Aby wybrać SCAN lub LOCK, jeśli nie chcesz trybu skanowania, naciśnij przycisk MODE, gdy wskaźnik żądanej funkcji zacznie migać na požądanej przez ciebie funkcji

4. FUNKCJE:

①TIME: Naciśnij przycisk MODE, aż wskaźnik zablokuje się na TIME. Całkowity czas pracy będzie wyświetlany na początku ćwiczenia.

②SPEED: Wciśnij klawisz MODE, aż wskaźnik zablokuje się na SPEED. Wyświetlana jest aktualna prędkość ćwiczenia.

③DISTANCE: Naciskaj przycisk MODE, aż wskaźnik zablokuje się na DISTANCE. Długość każdego programu ćwiczeń zostanie wyświetlona po rozpoczęciu ćwiczeń.

④ODOMETER: Naciskaj przycisk MODE, aż wskaźnik przesunie się na ODOMETER. Wyświetli się łączna odległość.

⑤CALORIE: Wciśnij klawisz MODE, aż wskaźnik zablokuje się na CALORIE. Wyświetli się ilość spalanych kalorii.

⑥(PULSE): Naciskaj klawisz MODE, aż wskaźnik przejdzie do funkcji PULSE, przytrzymaj klips w uchu lub na ręce przez około 3 sekundy, aż zostanie wyświetlony puls.

SCAN : Wyświetlacz zmienia się co 4 sekundy zgodnie z następnym schematem. Wyświetla on automatycznie następujące funkcje w podanej kolejności:

TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIE-PULSE

UWAGA:

1. Jeśli w ciągu 4-5 minut nie pojawi się żaden sygnał, wyświetlacz LCD wyłączy się automatycznie.

2. Gdy pojawia się sygnał, monitor włączy się automatycznie.

3. Jeśli zauważysz nieprawidłowy obraz na wyświetlaczu, należy wymienić baterie (wszystkie w tym samym czasie)

4. Wyświetlacz wykorzystuje baterie 1,5 V „AA” lub „AAA”.



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 Höltingbaum 36, 22143 Hamburg, Deutschland

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

