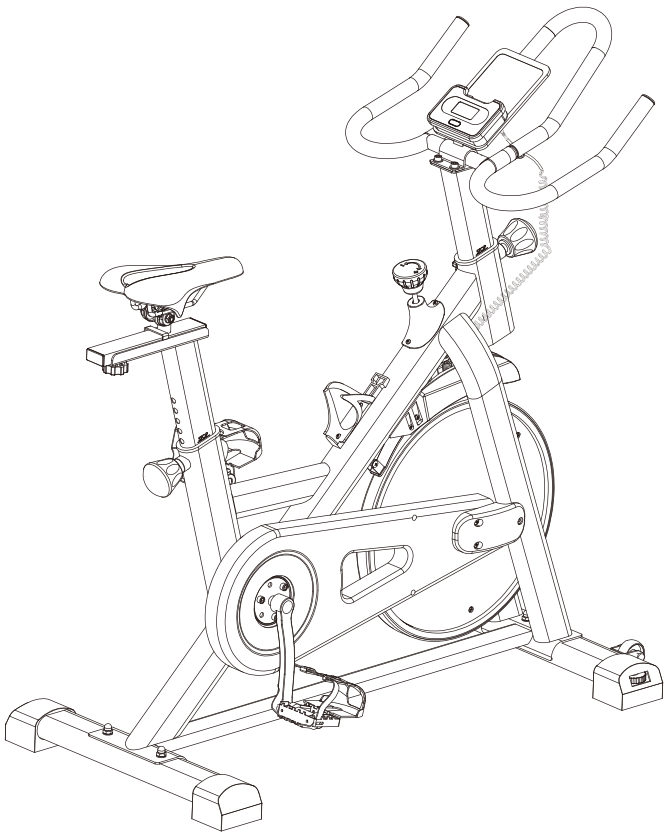
SPORTNOW

IN260100003V01_UK_FR_DE_ES_IT

A90-425V00



Spinning bike/Vélo de spinning /Spinningrad/ Bicicleta de spinning/ Bici da spinning

Original instructions
Instructions d'origine
Originalbetriebsanleitung
Instrucciones originales
Istruzioni originali

120kg

***EN*_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.**
***FR*_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMEN ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER ULTERIEUREMENT**
***ES*_IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.**
***DE*_WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.**
***IT*_IMPORTANTE! CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER FUTURO RIFERIMENTO E LEGGERLO ATTENTAMENTE.**

WARNING!

EN

READING CAREFULLY!

Please keep this manual in a safe place for easy reference

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure the tall users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your exercise program only.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover on your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.5 meters of free space all around it.
6. Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated. if you find any defective components while assembling 'or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified."
9. An error may occur due to unstable power. DO NOT share a power socket with other high-powered items such as computers or air conditioning units.
10. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
11. The equipment has passed relevant tests and certifications. Suitable for home use only. Braking ability is independent of speed.
12. The equipment is not suitable for therapeutic use.
13. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance necessary.
14. DO NOT attempt to service the product yourself except for the maintenance tasks which are described in this manual. The product does not contain any user-serviceable parts so disassembling it yourself will not only void your warranty and could result in serious injury.



Read the instructions

ATTENTION!

1. If the computer would not be displaying data normally, please install the battery again.
2. The battery must be taken out from the computer for safe treatment once it was out of energy for trash.
3. This manual is also suitable for equipment without computer.

MAINTAIN

Neutral detergent can be used to dilute the water to wipe the cloth carefully wipe the oil, and then dry with a dry cloth.

Do not use alkaline solvents, solvents such as solvent, volatile oils and other solvents.

MAINTENANCE / INSPECTION

- Neutral detergent can be used to dilute the water to wipe the cloth carefully wipe the oil, and then dry with a dry cloth.
- Do not use alkaline solvents, solvents such as solvent, volatile oils and other solvents.
- Avoid high temperature, moisture or direct sunlight, please place in a well-ventilated place.
- When not in use please fold the admission, and placed in the children can not touch the Department.
- If you do not use it for a while, be sure to check the precautions before using this product and use it for normal use.
- When you accidentally wet the product, use a dry cloth to avoid skidding.
- In case of malfunction, abnormality or any operational problem, please contact us at the company.

PRODUCT RECYCLING

Due to the different national recycling regulations, please refer to the relevant regulations.

Warm-up exercises

Before exercise, it is better Warm muscles stretch more easily, so the first of 5 ~ 10 minutes to warm up. Then in accordance with the following methods to stop and do stretching exercises - do five times, each leg every time 10 seconds or more time to do it again after the end of the exercise.

1.Down Stretch

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

2.Hamstring Stretch

Sitting on a clean cushion, then bend your left foot. Place your left foot against the inner thigh of your right foot. Try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

3.Calf and Foot Stretching

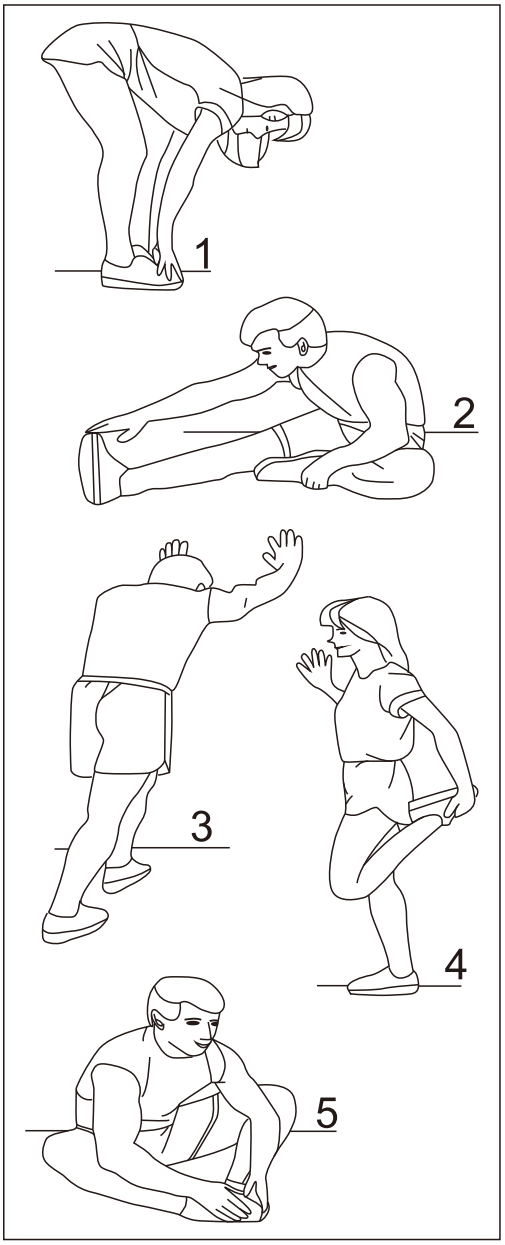
Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it is heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

4. Quadriceps Stretch

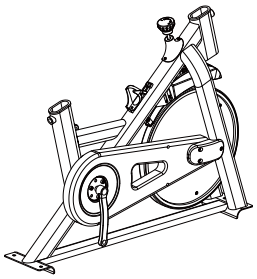
Place your right hands against a wall or a desk to aid your balance. Then grasp your ankle with your left hand and pull your foot toward your buttocks. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

5.Groin Stretch

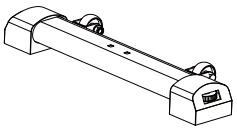
Sit with your knees flexed and soles of feet together. Hold your ankles and bend at your hips. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.



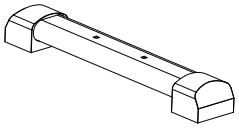
① x 1



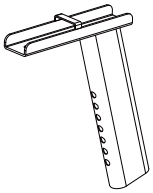
② x 1



③ x 1



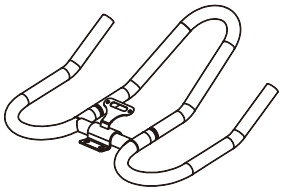
④ x 1



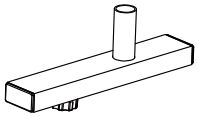
⑤ x 1



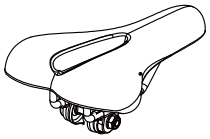
⑥ x 1



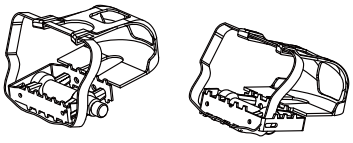
⑧ x 1



⑨ x 1



⑪ x 1



⑫ x 1



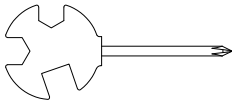
⑭ x 2



⑱ x 4
⑲ x 4
⑳ x 4

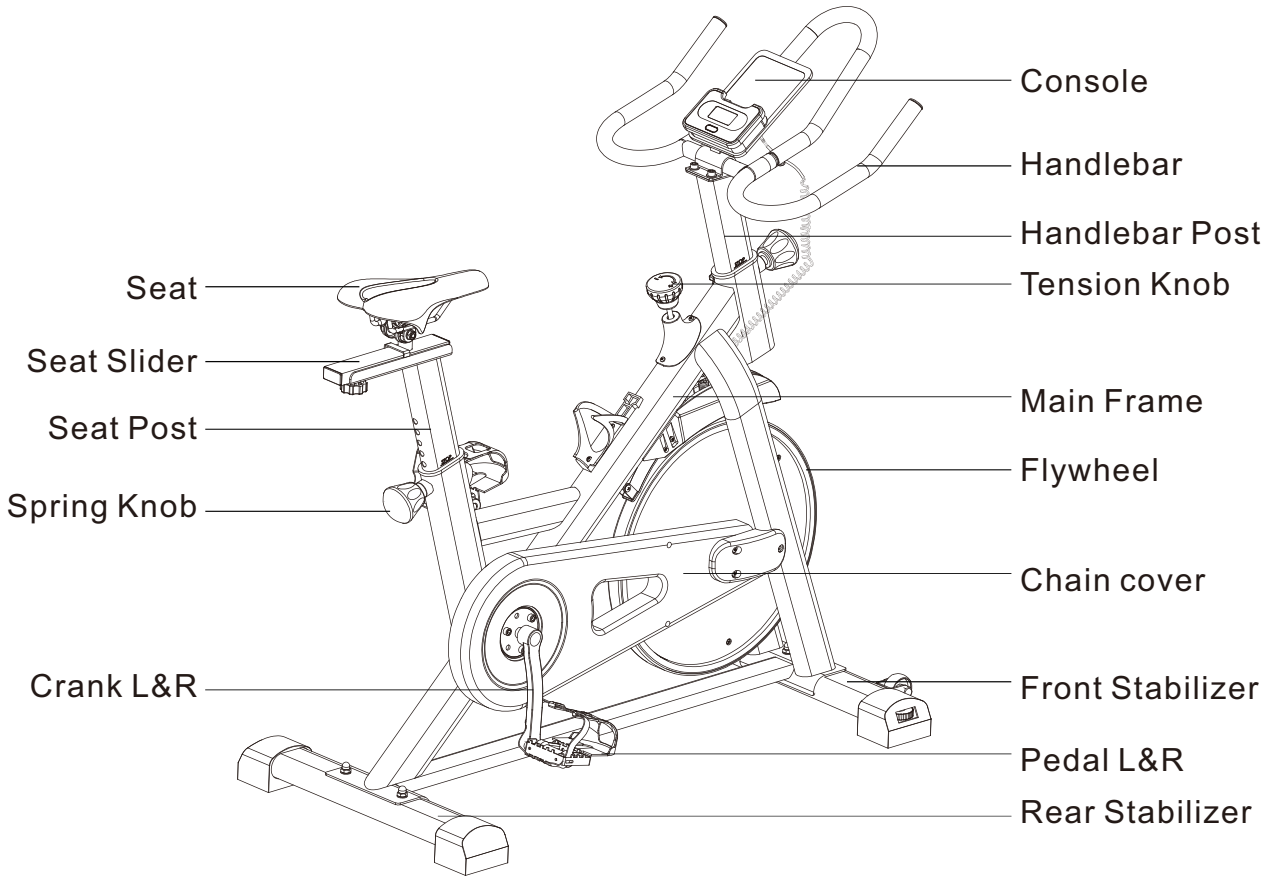


㉑ x 1



㉒ x 1



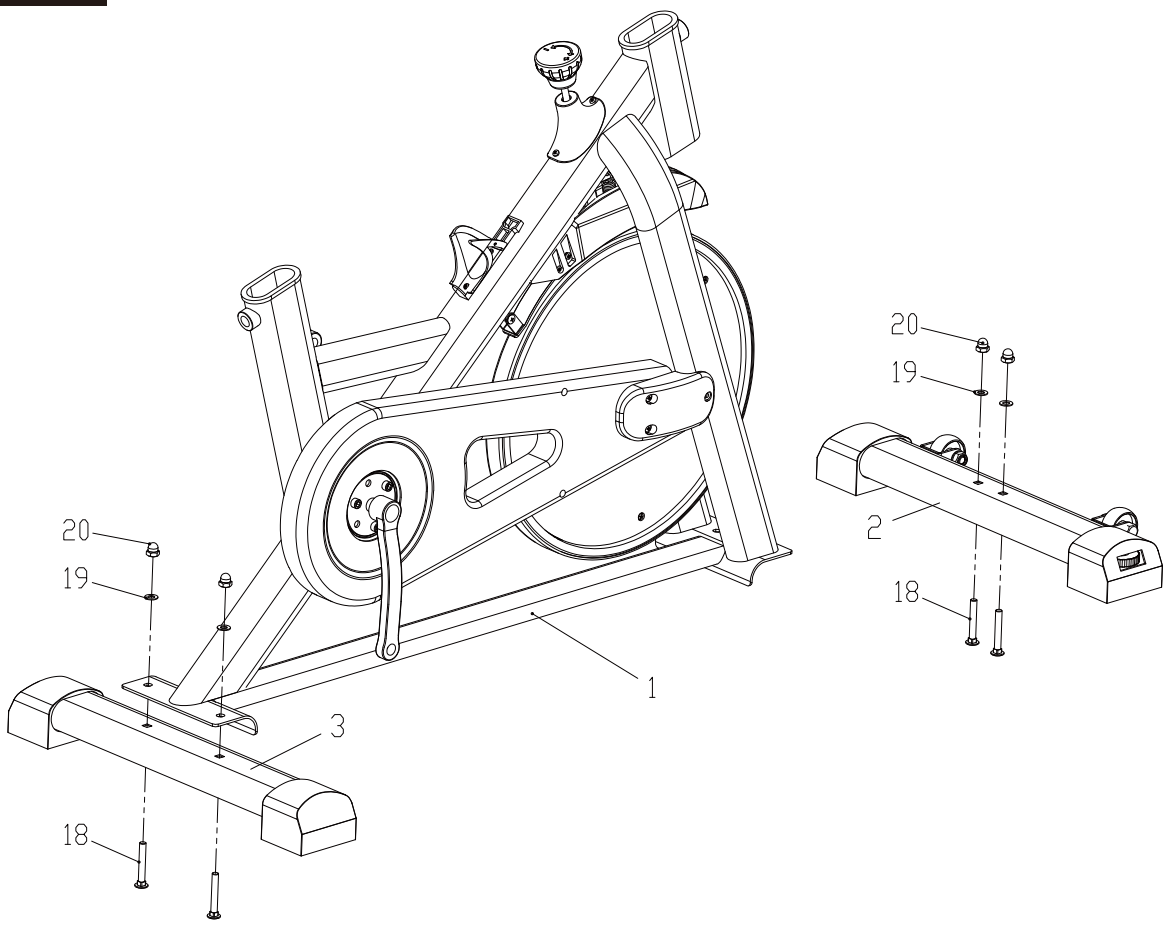

Console
Handlebar
Handlebar Post
Tension Knob
Seat
Seat Slider
Seat Post
Spring Knob
Main Frame
Flywheel
Chain cover
Crank L&R
Front Stabilizer
Pedal L&R
Rear Stabilizer

ASSEMBLY STEPS

1. PREPARATION

- Before assembling make sure that you will have enough space around the item.
- Use the supplied parts and hardware for the assembly.
- Before assembling, please check whether all the required parts have been supplied as per the exploded drawing on the opposite page.

STEP 1

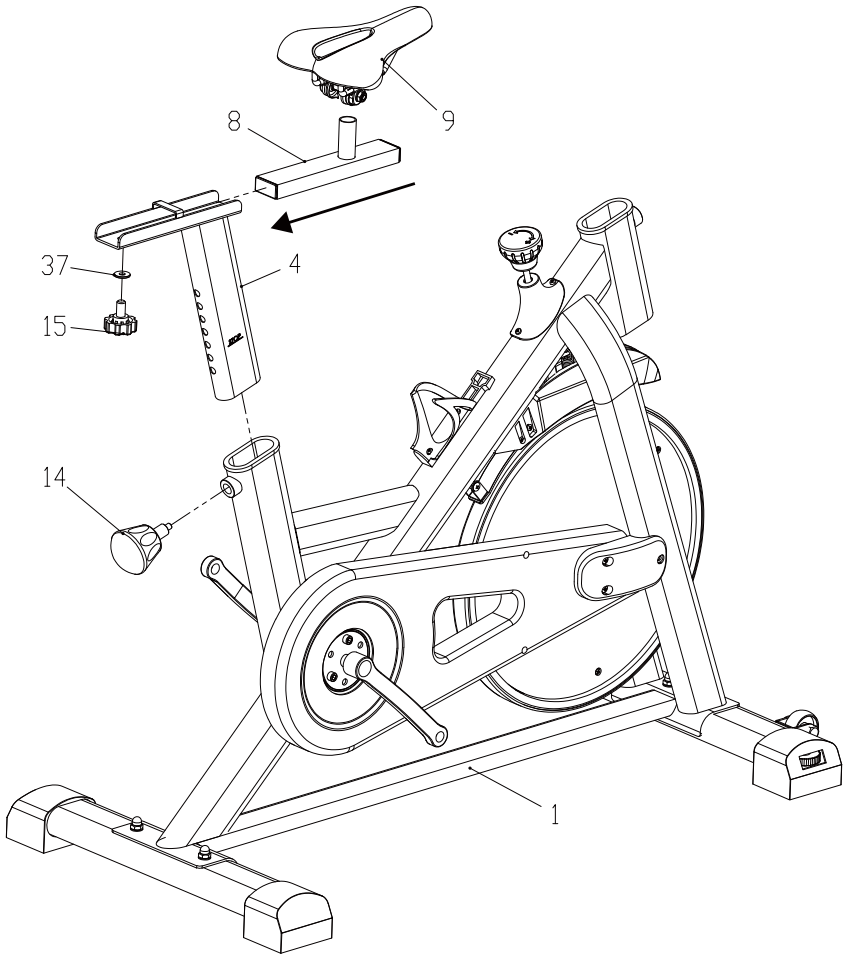


STEP 1: FRONT AND REAR STABILIZERS INSTALLATION

Attach the Front Stabilizer (2) and Rear Stabilizer (3) to the Main Frame (1) using 4 x Carriage Bolts (18), 4 x Washers (19) and 4 x Cap Nuts (20)

ASSEMBLY STEPS

STEP 2



STEP 2:

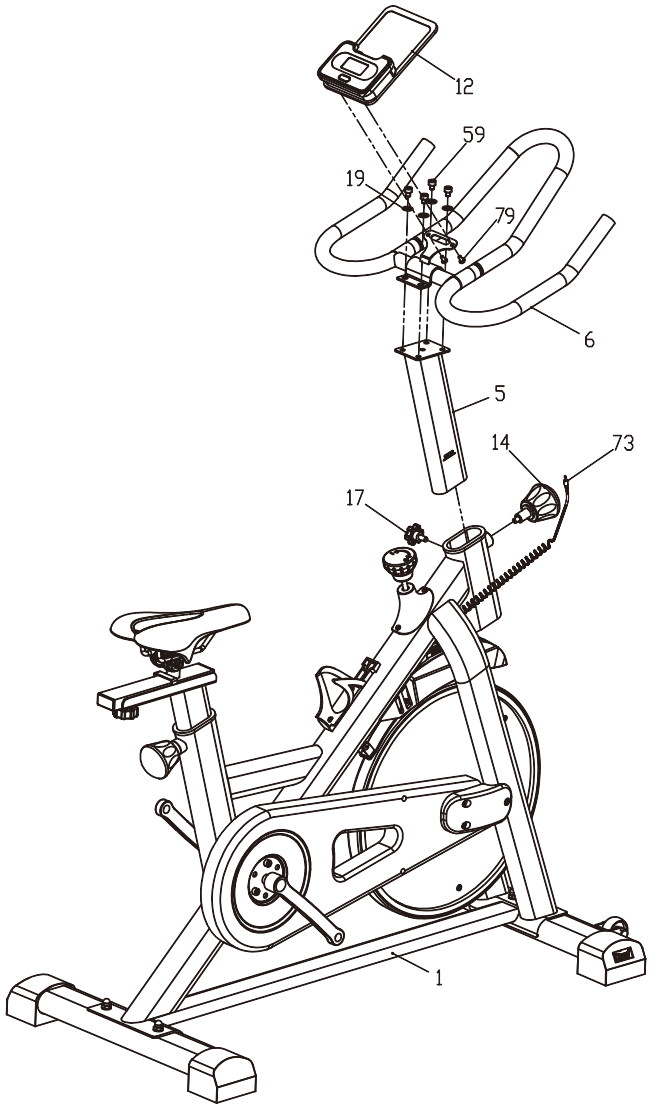
Seat post (4) is pre-assembled into Main Frame (1),remove it and rotate 180 degrees, Insert the Seat Post (4) into Main Frame (1) and secure using the Spring Knob (14).

Insert the Seat Slider (8) into the Seat Post (4). Adjust the Seat Slider (8) to the desired position and secure using the Seat Adjusting Knob (15) and Washer (37).

Attach the Seat (9) to the Seat Slider (8).

ASSEMBLY STEPS

STEP 3



STEP 3:

Attach the Handlebar (6) to the Handlebar Post (5) using 4 x Hex Socket Bolts (59) and 4 x Washers (19).

Loosen the Handlebar Adjustment Knob (17).

Insert the Handlebar Post (5) into the Main Frame (1) and tighten the Spring Knob (14) to secure.

Re-tighten the Handlebar Adjustment Knob (17) to secure the Handlebar Post (5).

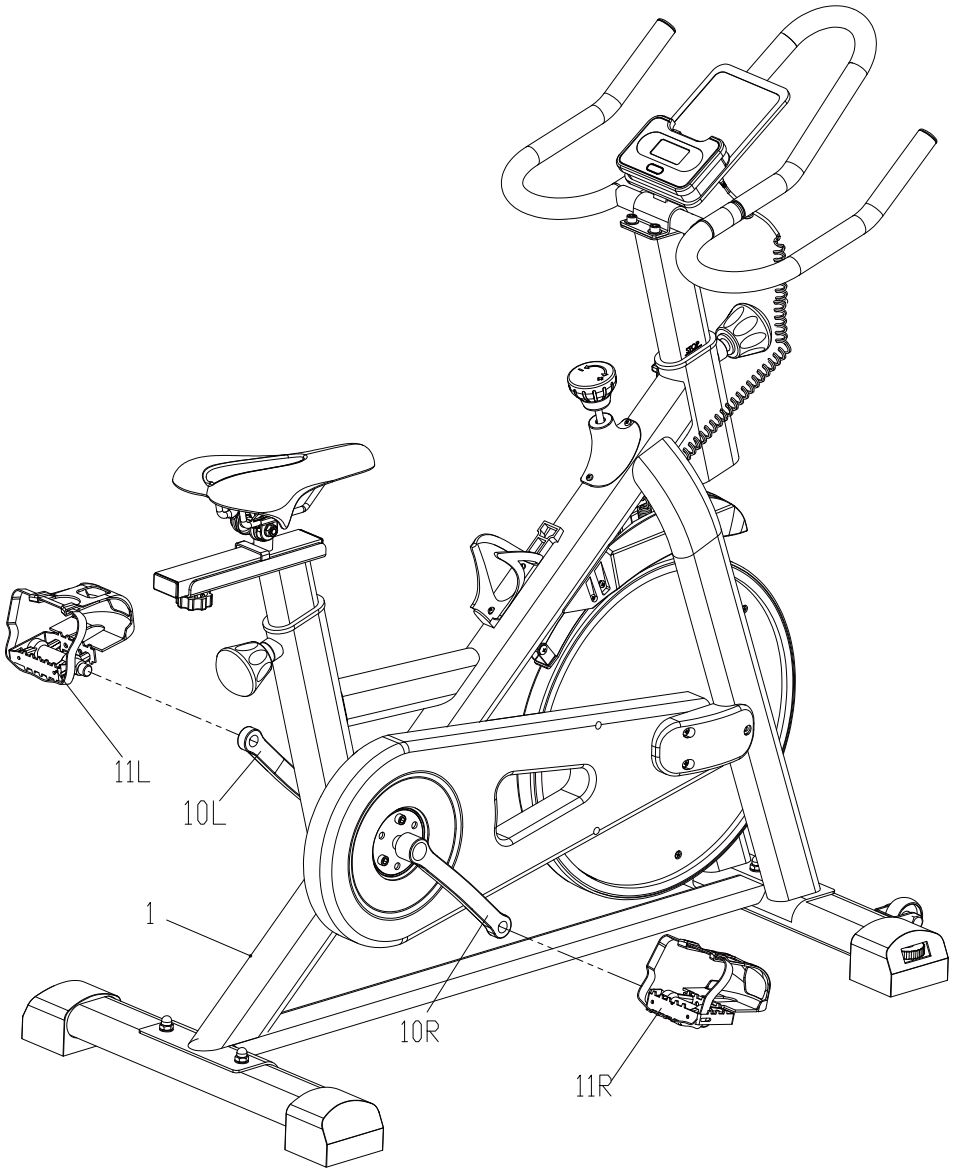
Remove the 2 x Bolts (79) pre-assembled to the Console (12).

Attach the Console (12) to the console holder on the Handlebar (6) using the 2 x Bolts (79).

Connect the Sensor Cable (73) to the backside of the Console (12).

ASSEMBLY STEPS

STEP 4



STEP 4:

Attach the Left Pedal (11L) into its corresponding Left Crank (10L) by rotating counterclockwise.

Note: The Left Pedal and Left Crank are marked with the letter L.

Attach the Right Pedal (11R) into its corresponding Right Crank (10R) by rotating clockwise.

Note: The Right Pedal and Right Crank are marked with the letter R.

HOW TO USE

RESISTANCE ADJUSTMENT

Pedaling resistance is controlled by the tension knob. Properly adjusting the seat will help reduce the risk of injury and ensure maximum exercise efficiency and comfort. (The most appropriate position while using this bike is with one pedal in the downward position, while the other leg is slightly bent at the knee.) To adjust the seat height simply loosen the adjustable knob, then pull the knob to move the seat up or down to the desired height (there are different seat height positions for adjustment).

HOW TO LEVEL THE BIKE

The end caps on the front stabilizers can be adjusted when the bike is not level with the floor.

HANDLEBAR ADJUSTMENT

There are different handlebar heights that can be adjusted. Please adjust the seat height first then adjust the proper height of the handlebar to match the seat.

BELT ADJUSTMENT

The belt on your bike has been pre-adjusted and should not require immediate attention. Continuous use of the bike may cause the belt to stretch or become loose causing the need for bike adjustments. If so, simply tighten the bolts on both sides of the flywheel and pull forward until the belt becomes tight.

CONSOLE FUNCTION



FUNCTION BUTTON:

MODE: Press MODE to choose functions. Press the “MODE” key for 2 seconds to reset all values to 0 (except ODO). Press to activate console from sleep mode.

SCAN -> TIME -> SPEED -> DISTANCE (DIST) -> CALORIES (CAL) ->ODO

SCAN: This function allows the screen to automatically scan through the different functions. Changing screen every 6 seconds.

TIME->SPEED->DISTANCE->CALORIES->ODO

TIME: The total exercise time will be shown whilst exercising.

SPEED: The current speed will be show whilst exercising.

DISTANCE: The distance of each workout will be shown whilst exercising.

CALORIE: The calories burned will be shown whilst exercising.

ODO: The total distance of all workouts done will be show when you start exercising.

SLEEP MODE: System will go into sleep mode automatically when the sensor has had no signal input for approximately 4 minutes.

BATTERY: This Console uses two AAA batteries. If the display appears incorrectly or becomes difficult to read, please install new batteries. Always change both batteries at the same time.

BATTERY WARNING:

1. Do not mix alkaline, standard (carbon-zinc),or rechargeable (nickel-cadmium) batteries.
2. Never mix old and new batteries.
3. Batteries are to be inserted with the correct polarity.
4. Remove the batteries when the unit is not in use for long periods.
5. The supply terminals are not to be short-circuited.
6. Always comply with local laws and regulations.

Operating Instructions:

1. Display Wake/Slee

In sleep mode, press any button to wake the monitor. If the monitor is inactive for 4 minutes, it will automatically turn off and enter sleep mode.

2. Function Settings

To set a target countdown for an exercise function, stop exercising and ensure the monitor is inactive. Press the MODE button to make the current setting function flash. Use the MODE button to switch to the desired function (the functions that can be set are time, distance, calories, and strokes). When the desired function is flashing, use the UP or DOWN buttons to increase or decrease the value. Once the settings are complete, you can start exercising towards the target value. There will be flashing and a beep alarm to indicate when the target value is reached.

3. Bluetooth Function

This monitor can connect to various mobile apps via Bluetooth. The specific apps that can be connected are designated by the fitness equipment manufacturer and should follow their requirements. To connect to Bluetooth, press the Bluetooth button. Bluetooth will turn on, and the monitor display will turn off, allowing connection to a mobile app. Refer to the fitness equipment manufacturer's separate APP usage instructions for connection methods for different apps.

Notes:

1. If the monitor shows abnormal displays or crashes, open the battery cover and remove the battery, then reinstall the battery.
2. If the monitor display becomes dim or the heart rate function does not work properly, open the battery cover and replace the battery.
3. Battery specifications:
   Monitor battery: R6 SIZE AAA 1.5V ×2 (two AAA carbon batteries).

Bluetooth Function

This monitor can connect to various mobile Apps via Bluetooth.

Bluetooth / App-Function

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

To use the Kinomap app, switch on Bluetooth on the product and on your smartphone or tablet. You may have to activate the location services on your smart phone or tablet to enable a connection via the app.

When you start the app for the first time, you will be asked to register. Registration is necessary to use the app. You will then be asked to add a device.

If you are not prompted to add a device, tap on "More", "Device Management" and then on "+" in the upper right corner. Tap the product icon.

Now follow the instructions in the app to add the product to the app. For more information on using the app, visit www.kinomap.com.

AVERTISSEMENT! FR

LIRE ATTENTIVEMENT !

Veuillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour le consulter facilement.

1. Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que les utilisateurs de grande taille de l'équipement sont informés de tous les avertissements et précautions.
2. Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes médicaux ou physiques qui pourraient mettre en danger votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
3. Soyez conscients des signaux de votre corps Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, étourdissement, vertige ou sensation de nausée. Si vous ressentez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices uniquement.
4. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. L'équipement est conçu pour être utilisé par des adultes uniquement.
5. Utilisez l'équipement sur une surface solide et plane avec une housse de protection sur votre sol ou votre tapis. Pour garantir la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,5 mètre d'espace libre tout autour.
6. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.
7. La sécurité de l'équipement ne peut être maintenue que s'il est régulièrement examiné pour détecter tout dommage et/ou usure.
8. Si vous trouvez des composants défectueux lors du montage ou du contrôle de l'appareil, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'appareil pendant son utilisation, arrêtez immédiatement. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été résolu.
9. Une erreur peut se produire en raison d'une alimentation instable. NE partagez PAS une prise de courant avec d'autres appareils à forte puissance tels que des ordinateurs ou des climatiseurs.
10. Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou qui pourraient restreindre ou empêcher les mouvements.
11. L'équipement a passé les tests et certifications appropriés. Convient uniquement à un usage domestique. La capacité de freinage est indépendante de la vitesse.
12. L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
13. Il faut faire attention en soulevant ou en déplaçant l'équipement afin de ne pas se blesser le dos. Utilisez toujours les techniques de levage appropriées et/ou demandez de l'assistance si nécessaire.
14. N'essayez PAS de réparer le tapis roulant vous-même, sauf pour les tâches d'entretien décrites dans ce manuel. Le tapis roulant ne contient aucune pièce réparable par l'utilisateur. Le démontage par vous-même annulera votre garantie et pourrait entraîner des blessures graves.



Lisez les instructions

ATTENTION !

1. Si l'ordinateur n'affiche pas les données normalement, veuillez installer la batterie à nouveau.
2. La batterie doit être retirée du tableau de bord pour un traitement adéquat une fois qu'elle n'a plus de batterie. Elle doit être mise dans la poubelle de tri associée.
3. Ce manuel est également adapté aux équipements sans tableau de bord .

ENTRETIEN

Vous pouvez utiliser un détergent neutre dilué dans de l'eau pour nettoyer avec précaution votre appareil. Vous pourrez le sécher avec un chiffon sec par la suite.

N'utilisez pas des solvants alcalins, des huiles volatiles ou tout autres solvants.

ENTRETIEN / INSPECTION

- Un détergent neutre peut être utilisé pour diluer l'eau afin d'essuyer le chiffon ● avec précaution, puis sécher avec un chiffon sec.
- N'utilisez pas de solvants alcalins, de solvants tels que les solvants, les huiles volatiles et autres solvants.
- Évitez les températures élevées, l'humidité ou la lumière directe du soleil, veuillez le placer dans un endroit bien ventilé.
- Lorsque vous ne l'utilisez pas, veuillez le plier et le placer dans un endroit où les enfants ne peuvent pas la toucher.
- Si vous ne l'utilisez pas pendant un certain temps, veillez à vérifier les précautions avant d'utiliser ce produit et utilisez-le pour une utilisation normale.
- Lorsque vous mouillez accidentellement le produit, utilisez un chiffon sec pour éviter tout dérapage.
- En cas de dysfonctionnement, d'anomalie ou de tout problème de fonctionnement, veuillez nous contacter auprès de l'entreprise.

RECYCLAGE DU PRODUIT

En raison des différentes réglementations nationales en matière de recyclage, veuillez vous référer aux réglementations en vigueur.



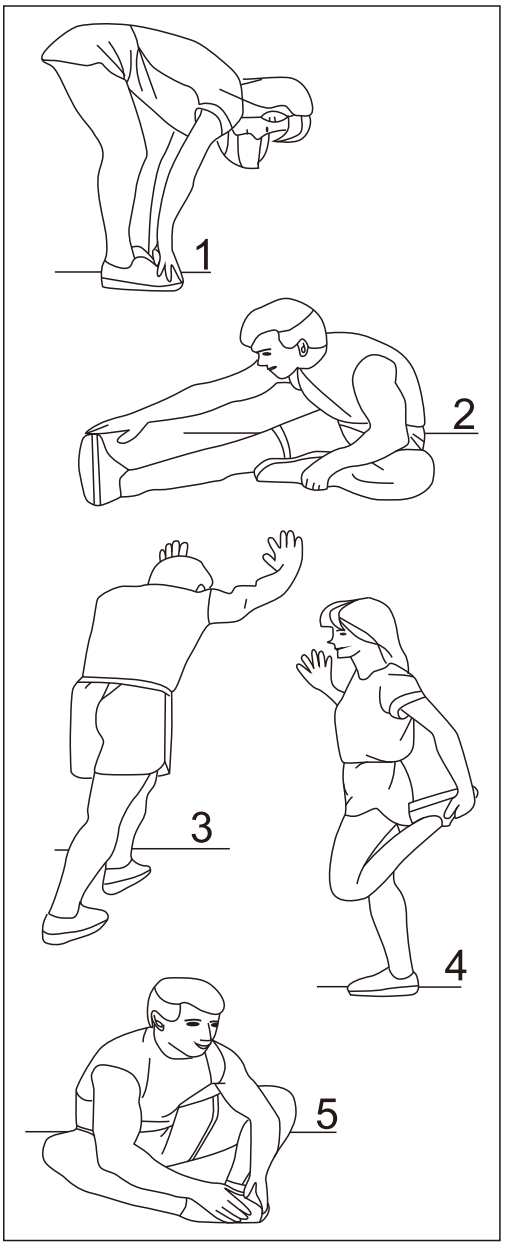
Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

Exercices d'échauffement

Avant l'exercice, il est préférable que les muscles chauds s'étirent plus facilement, donc le premier de 5 à 10 minutes pour se réchauffer. Ensuite, conformément aux méthodes suivantes pour arrêter et faire des exercices d'étirement – faire cinq fois, chaque jambe chaque fois 10 secondes ou plus de temps pour recommencer après la fin de l'exercice.

1. Etirement vers le bas

Pliez légèrement les genoux et le corps lentement, laissez votre dos et vos épaules se détendre, et essayez de toucher vos orteils. Essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.



2. Etirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous sur un coussin propre, puis pliez votre pied gauche. Placez votre pied gauche contre l'intérieur de la cuisse de votre pied droit. Essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

3. Etirement du mollet et du pied

Tenez-vous debout et placez les deux mains sur un mur ou un arbre, un pied derrière. Gardez le pied en arrière et le talon sur le sol, puis inclinez-vous vers le mur ou l'arbre. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

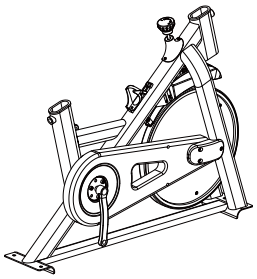
4 Étirement des quadriceps

Placez vos mains droites contre un mur ou un bureau pour vous aider à garder l'équilibre. Saisissez ensuite votre cheville avec votre main gauche et tirez votre pied vers vos fesses. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

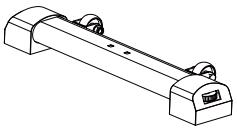
5. Étirement de l'aine

Asseyez-vous avec les genoux fléchis et les plantes de pieds jointes. Tenez vos chevilles et pliez vos hanches. Gardez cette position pendant 10 à15 secondes, répétez 3 fois.

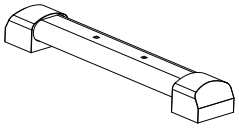
① x 1



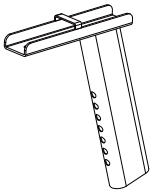
② x 1



③ x 1



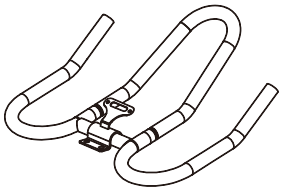
④ x 1



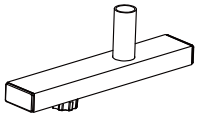
⑤ x 1



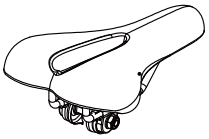
⑥ x 1



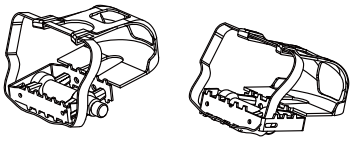
⑧ x 1



⑨ x 1



⑪ x 1



⑫ x 1



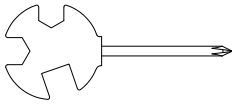
⑭ x 2



⑱ x 4
⑲ x 4
⑳ x 4



㉑ x 1



㉒ x 1



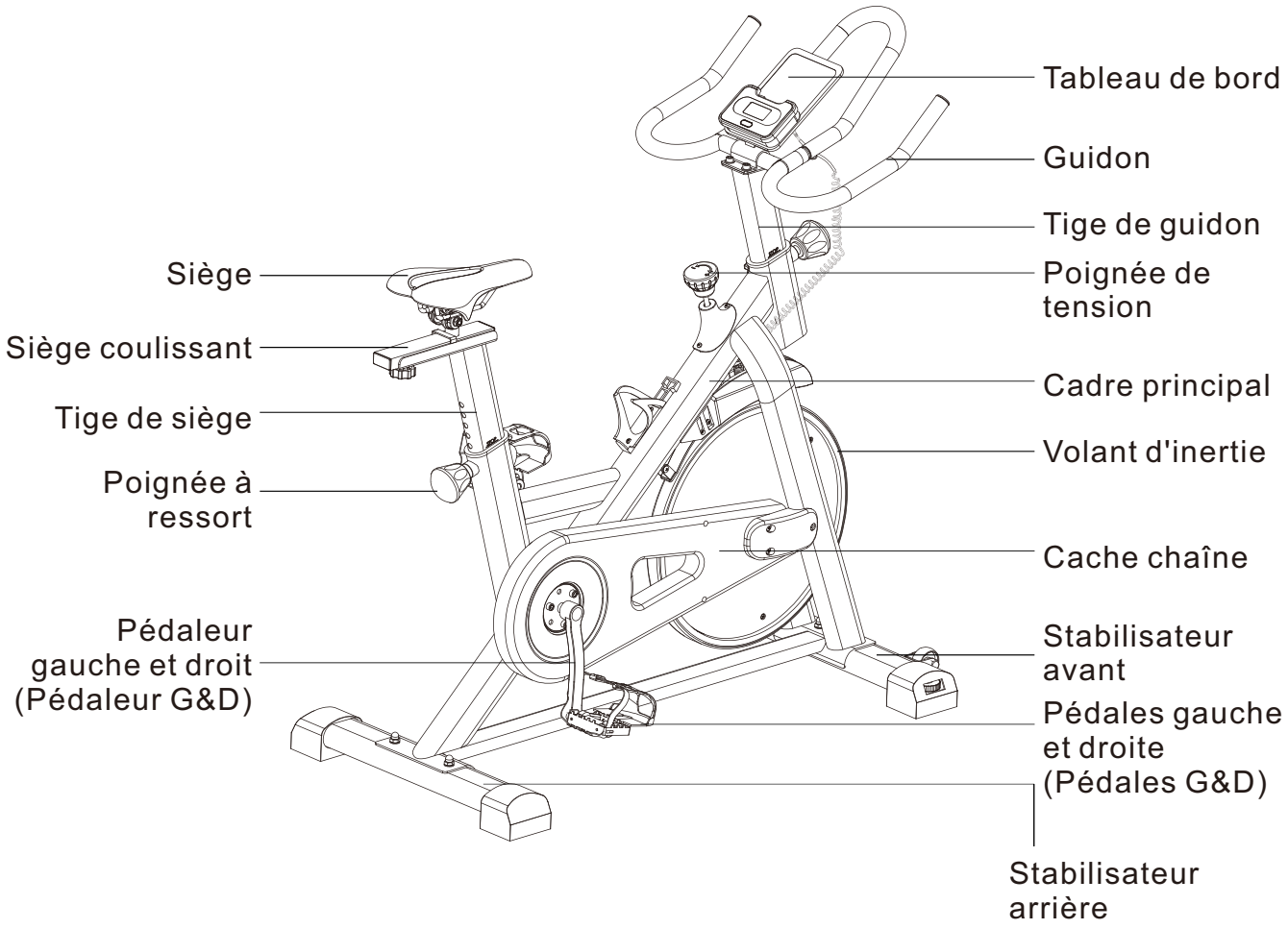


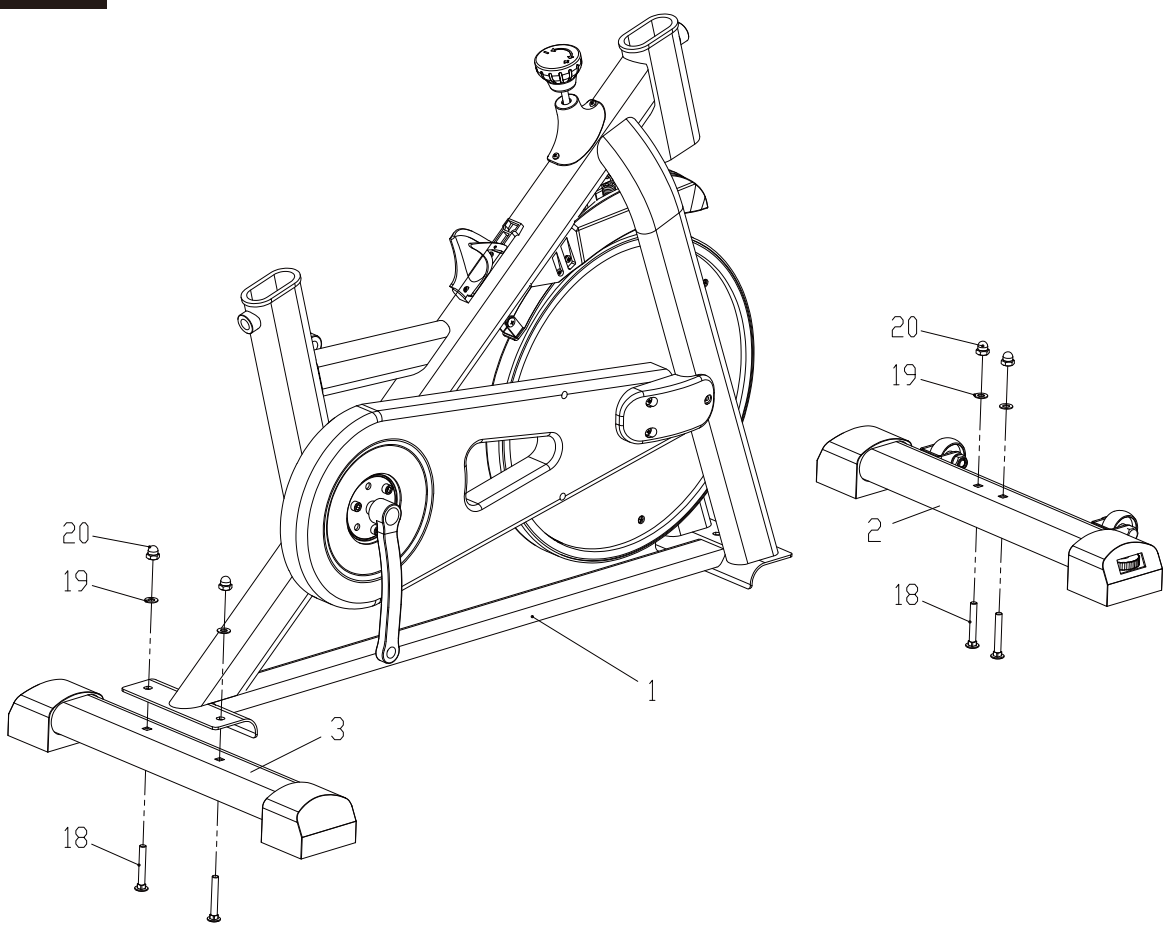
Tableau de bord
Guidon
Tige de guidon
Poignée de tension
Cadre principal
Volant d'inertie
Cache chaîne
Stabilisateur avant
Pédales gauche et droite (Pédales G&D)
Stabilisateur arrière
Siège
Siège coulissant
Tige de siège
Poignée à ressort
Pédaleur gauche et droit (Pédaleur G&D)

ÉTAPES D'ASSEMBLAGE

1. PRÉPARATION

- Avant l'assemblage, assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace autour de l'article.
- Utilisez les pièces et les fixations fournies pour l'assemblage.
- Avant l'assemblage, vérifiez que toutes les pièces nécessaires ont été fournies conformément au schéma décomposé de la page opposée.

ÉTAPE 1

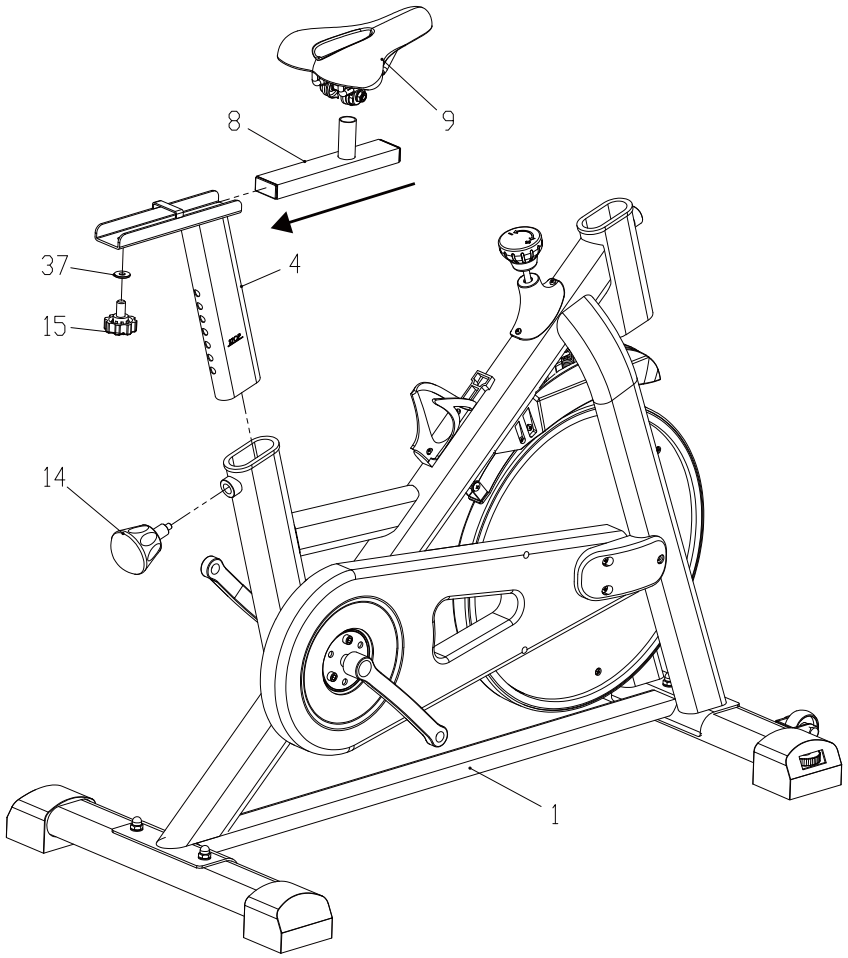


ÉTAPE 1 : INSTALLATION DES STABILISATEURS AVANT ET ARRIÈRE

Fixez le Stabilisateur avant (2) et le Stabilisateur arrière (3) au Cadre principal (1) à l'aide de 4 x Boulons à tête carrée (18), 4 x Rondelles (19) et 4 x Écrous à chapeau (20).

ÉTAPES D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE 2



ÉTAPE 2

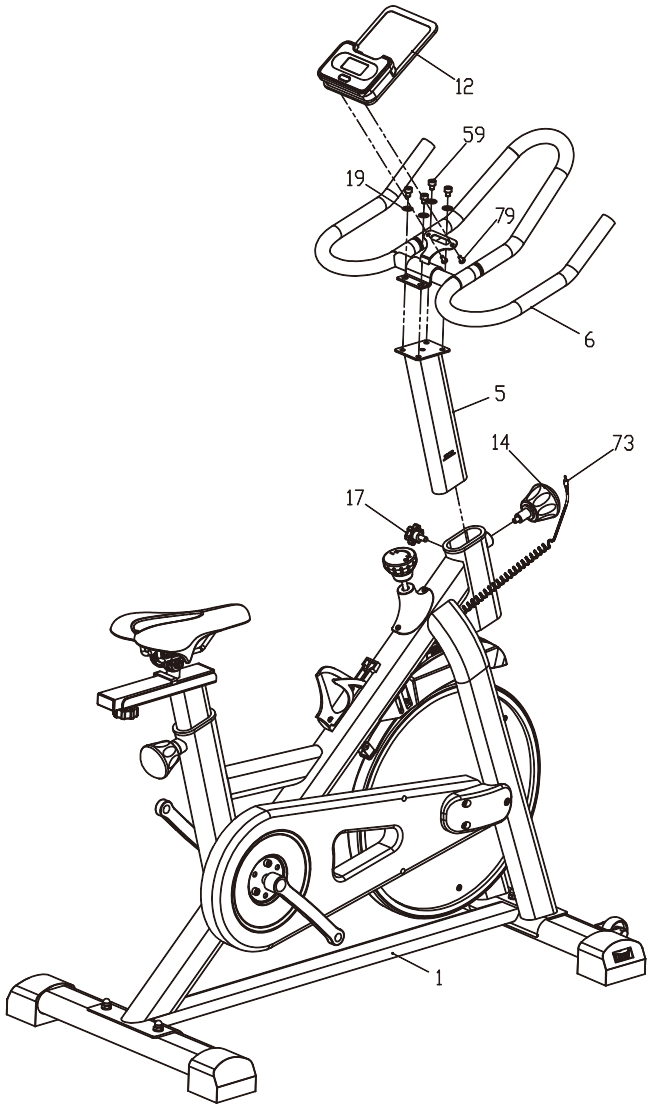
La Tige de siège (4) est pré-assemblée sur le Cadre principal (1) ; retirez-la, tournez-la de 180 degrés, insérez-la à nouveau dans le Cadre principal (1) et serrez-la à l'aide de la Poignée à ressort (14).

Insérez le Siège coulissant (8) dans la Tige de siège (4). Ajustez le Siège coulissant (8) à la position souhaitée et serrez-le à l'aide de la Poignée de réglage de siège (15) et de la Rondelle (37).

Fixez le Siège (9) au Siège coulissant (8).

ÉTAPES D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE 3



ÉTAPE 3

Fixez le Guidon (6) à la Tige de guidon (5) à l'aide de 4 x Boulons à douille hexagonale (59) et 4 x Rondelles (19).

Desserrez la Poignée de réglage de guidon (17).

Insérez la Tige de guidon (5) dans le Cadre principal (1) et serrez la Poignée à ressort (14) pour la fixer.

Resserrez à nouveau la Poignée de réglage de guidon (17) pour fixer la Tige de guidon (5).

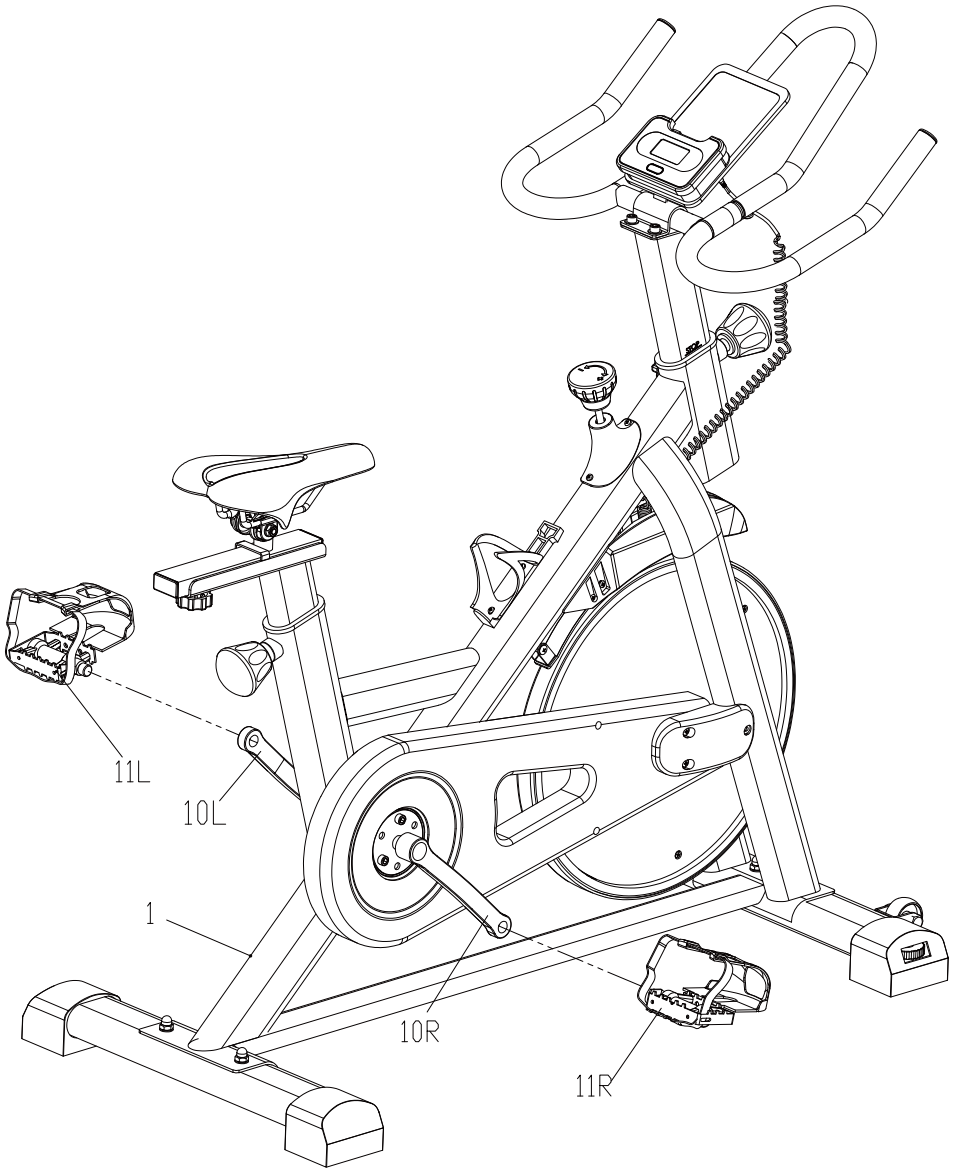
Retirez les 2 x Boulons (79) pré-assemblés sur le Tableau de bord (12).

Fixez le Tableau de bord (12) au support de tableau de bord du Guidon (6) à l'aide des 2 x Boulons (79).

Connectez le Câble de capteur (73) à l'arrière du Tableau de bord (12).

ÉTAPES D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE 4



ÉTAPE 4

Vissez la Pédale gauche (11G) sur son Pédaleur gauche correspondant (10G) en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Remarque : La Pédale gauche et le Pédaleur gauche sont marqués de la lettre "G".

Vissez la Pédale droite (11D) sur son Pédaleur droit correspondant (10D) en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

Remarque : La Pédale droite et le Pédaleur droit sont marqués de la lettre "D".

MODE D'EMPLOI

RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

La résistance de pédalage est contrôlée par la poignée de tension. Un réglage approprié du siège aide à réduire le risque de blessure et garantit une efficacité d'exercice et un confort maximaux. (La position la plus adaptée lors de l'utilisation de ce vélo est d'avoir une pédale en position basse, tandis que l'autre jambe est légèrement fléchie au genou.) Pour ajuster la hauteur du siège, desserrez simplement la poignée réglable, puis tirez la poignée pour déplacer le siège vers le haut ou vers le bas jusqu'à la hauteur souhaitée (il existe différentes positions de hauteur de siège pour le réglage).

COMMENT NIVELLER LE VÉLO

Les bouchons d'extrémité des stabilisateurs avant peuvent être ajustés si le vélo n'est pas nivelé par rapport au sol.

RÉGLAGE DU GUIDON

Le guidon peut être réglé à différentes hauteurs. Veuillez d'abord ajuster la hauteur du siège, puis régler la hauteur appropriée du guidon pour correspondre à celle du siège.

RÉGLAGE DE LA COURROIE

La courroie de votre vélo est pré-réglée et ne devrait pas nécessiter d'intervention immédiate. Une utilisation continue du vélo peut entraîner l'allongement ou le relâchement de la courroie, nécessitant un réglage du vélo. Dans ce cas, serrez simplement les boulons des deux côtés du volant d'inertie et tirez vers l'avant jusqu'à ce que la courroie soit tendue.

FONCTIONS DU TABLEAU DE BORD



BOUTON DE FONCTION :

MODE : Appuyez sur MODE pour choisir les fonctions. Appuyez sur la touche "MODE" pendant 2 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs à 0 (sauf l'ODO). Appuyez dessus pour activer le tableau de bord depuis le mode veille.

SCAN -> TEMPS -> VITESSE -> DISTANCE (DIST) -> CALORIES (CAL) ->ODO

SCAN : Cette fonction permet à l'écran de parcourir automatiquement les différentes fonctions, en changeant d'écran toutes les 6 secondes.

TEMPS -> VITESSE -> DISTANCE -> CALORIES -> ODO

TEMPS : Le temps total d'exercice s'affiche pendant l'exercice.

VITESSE : La vitesse actuelle s'affiche pendant l'exercice.

DISTANCE : La distance de chaque séance d'exercice s'affiche pendant l'exercice.

CALORIES : Les calories brûlées s'affichent pendant l'exercice.

ODO : La distance totale de toutes les séances d'exercice effectuées s'affiche lorsque vous commencez à vous exercer.

MODE VEILLE : Le système passe automatiquement en mode veille si le capteur n'a reçu aucun signal pendant environ 4 minutes.

BATTERIES : Ce tableau de bord utilise deux piles AAA. Si l'affichage est incorrect ou difficile à lire, veuillez installer de nouvelles piles. Remplacez toujours les deux piles en même temps.

AVIS RELATIF AUX PILES :

1. Ne mélangez pas des piles alcalines, standard (carbone-zinc), ou rechargeables (nickel-cadmium).
2. Ne mélangez jamais des piles anciennes avec de nouvelles piles.
3. Les piles doivent être insérées avec la bonne polarité.
4. Retirez les piles lorsque l'appareil n'est pas utilisé pendant une longue période.
5. Les bornes d'alimentation ne doivent pas être court-circuitées.
6. Respectez toujours les lois et règlements locaux.

Mode d'emploi :

1. Réveil/Veille de l'écran

En mode veille, appuyez sur n'importe quel bouton pour réveiller le moniteur. Si le moniteur est inactif pendant 4 minutes, il s'éteindra automatiquement et passera en mode veille.

2. Réglages des fonctions

Pour définir un compte à rebours cible pour une fonction d'exercice, arrêtez l'exercice et assurez-vous que le moniteur est inactif. Appuyez sur le bouton MODE pour faire clignoter la fonction actuellement réglée. Utilisez le bouton MODE pour passer à la fonction souhaitée (les fonctions réglables sont le temps, la distance, les calories et les coups). Lorsque la fonction souhaitée clignote, utilisez les boutons HAUT ou BAS pour augmenter ou diminuer la valeur. Une fois les réglages terminés, vous pouvez commencer à vous exercer en visant la valeur cible. Un clignotement et un bip avertiront lorsque la valeur cible sera atteinte.

3. Fonction Bluetooth

Ce moniteur peut se connecter à diverses applications mobiles via Bluetooth. Les applications spécifiques pouvant être connectées sont désignées par le fabricant de l'appareil de fitness et doivent suivre leurs exigences. Pour connecter via Bluetooth, appuyez sur le bouton Bluetooth. Le Bluetooth s'activera et l'affichage du moniteur s'éteindra, permettant la connexion à une application mobile. Reportez-vous aux instructions d'utilisation de l'APP fournies séparément par le fabricant de l'appareil de fitness pour les méthodes de connexion selon les différentes applications.

Remarques:

1. Si l'appareil affiche des images anormales ou plante, ouvrez le couvercle de la pile et retirez la pile, puis réinstallez la pile.
2. Si l'affichage de l'appareil devient sombre ou si la fonction de fréquence cardiaque ne fonctionne pas correctement, ouvrez le couvercle de la pile et remplacez la pile.
3. Spécifications de la pile : Pile de l'appareil : R6 SIZE AAA 1.5Vx2 (deux piles carbon AAA).

Fonction Bluetooth

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

Bluetooth / Fonction de l’application

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

Pour utiliser l'application Kinomap, activez le Bluetooth sur le produit ainsi que sur votre smartphone ou votre tablette. Vous devrez peut-être activer les services de localisation sur votre smartphone ou votre tablette pour établir une connexion via l'application.

Lors du premier lancement de l'application, vous serez invité à vous inscrire. L'inscription est indispensable pour utiliser l'application. Il vous sera ensuite demandé d'ajouter un appareil.

Si aucune invite d'ajout d'appareil ne s'affiche, appuyez sur « Plus », « Gestion des appareils », puis sur le signe « + » dans le coin supérieur droit. Appuyez sur l'icône du produit.

Suivez ensuite les instructions de l'application pour ajouter le produit à celle-ci. Pour en savoir plus sur l'utilisation de l'application, rendez-vous sur le site www.kinomap.com.

WARNUNG!

DE

SORGFÄLTIG LESEN!

Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum einfachen Nachschlagen an einem sicheren Ort auf

1. Es ist wichtig, dass Sie dieses Handbuch vor der Montage und der Inbetriebnahme des Geräts vollständig lesen. Eine sichere und effektive Verwendung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass die großen Benutzer des Geräts über alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit einem Übungsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie irgendwelche medizinischen oder körperlichen Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät richtig zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Übungen können Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu üben, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeitsgefühle. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie Ihr Übungsprogramm fortsetzen.
4. Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Das Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene vorgesehen.
5. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, flachen, ebenen Oberfläche mit einer Schutzabdeckung auf Ihrem Fußboden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte um das Gerät herum ein Freiraum von mindestens 0,5 Metern vorhanden sein.
6. Prüfen Sie vor der Verwendung des Geräts, ob die Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
7. Die Sicherheit des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß untersucht wird.
8. Verwenden Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Bauteile feststellen oder während der Verwendung ungewöhnliche Geräusche vom Gerät hören, stoppen Sie sofort. Verwenden Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist.
9. Ein Fehler kann aufgrund einer instabilen Stromversorgung auftreten. Verwenden Sie eine Steckdose NICHT gemeinsam mit anderen Geräten mit hoher Leistung, wie z. B. Computern oder Klimaanlagen.
10. Tragen Sie bei der Benutzung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von loser Kleidung, die sich im Gerät verfangen oder die Bewegung einschränken oder verhindern könnte.
11. Das Gerät hat die entsprechenden Tests und Zertifizierungen bestanden. Nur für den Heimgebrauch geeignet. Die Bremsfähigkeit ist unabhängig von der Geschwindigkeit.
12. Das Gerät ist nicht für die therapeutische Verwendung geeignet.
13. Seien Sie vorsichtig beim Anheben oder Bewegen des Geräts, um Rückenverletzungen zu vermeiden. Verwenden Sie stets geeignete Hebetechniken und/oder holen Sie bei Bedarf Hilfe.
14. Versuchen Sie NICHT, das Laufband selbst zu warten, mit Ausnahme der Wartungsarbeiten, die in diesem Handbuch beschrieben sind. Das Laufband enthält keine Teile, die vom Benutzer gewartet werden können. Wenn Sie das Laufband selbst zerlegen, erlischt nicht nur Ihre Garantie, sondern es kann auch zu schweren Verletzungen führen.



Lesen Sie die Anweisungen

ACHTUNG!

1. Wenn der Computer keine normalen Daten anzeigt, setzen Sie bitte die Batterie wieder ein.
2. Die Batterie muss aus dem Computer entnommen werden, um sie sicher zu entsorgen, sobald sie keine Energie mehr hat.
3. Dieses Handbuch ist auch für Geräte ohne Computer geeignet.

PFLEGE

Neutrales Reinigungsmittel kann in Wasser verdünnt, verwendet werden, mit dem feuchten Tuch vorsichtig abwischen, und dann mit einem trockenen Tuch trocknen.

Verwenden Sie keine alkalischen Lösungsmittel, ätherische Öle und andere Lösungsmittel.

WARTUNG/INSPEKTION

- Neutrales Reinigungsmittel kann in Wasser verdünnt, verwendet werden, mit dem feuchten Tuch vorsichtig abwischen, und dann mit einem trockenen Tuch trocknen.
- Verwenden Sie keine alkalischen Lösungsmittel, ätherische Öle und andere Lösungsmittel.
- Vermeiden Sie hohe Temperaturen, Feuchtigkeit oder direkte Sonneneinstrahlung, stellen Sie es bitte an einen gut belüfteten Ort.
- Wenn Sie es nicht verwenden, klappen Sie es bitte zusammen, und legen Sie es so ab, dass Kinder es nicht berühren können.
- Wenn Sie es eine Zeit lang nicht verwenden, prüfen Sie bitte die Vorsichtsmaßnahmen, bevor Sie das Produkt für die normale Verwendung verwenden.
- Wenn Sie das Produkt versehentlich nass machen, verwenden Sie ein trockenes Tuch, um ein Verrutschen zu vermeiden.
- Im Falle einer Fehlfunktion, Abnormalität oder eines Betriebsproblems wenden Sie sich bitte an das Unternehmen.

PRODUKTRECYCLING

Aufgrund der unterschiedlichen nationalen Recyclingvorschriften beachten Sie bitte die entsprechenden Vorschriften.

Erwärmungsübungen

Vor der Übung, ist es besser aufzuwärmen. Warme Muskeln strecken leichter, so dass die erste von 5 ~ 10 Minuten zum Aufwärmen verwendet werden. Dann in Übereinstimmung mit den folgenden Methoden Dehnübungen ausführen und unterbrechen - fünfmal wiederholen, jedes Bein jedes Mal 10 Sekunden oder länger, um sie nach dem Ende der Übung zu wiederholen.

1. Abwärtsdehnung

Beugen Sie die Knie leicht und den Körper langsam, entspannen Sie Ihren Rücken und die Schultern und versuchen Sie, die Zehen zu berühren. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie 3-mal.

2. Dehnung der Oberschenkel

Setzen Sie sich auf ein sauberes Kissen, dann beugen Sie den linken Fuß. Legen Sie den linken Fuß gegen den inneren Oberschenkel des rechten Fußes. Versuchen Sie, Ihre Zehen zu berühren. Halten Sie es für 10 bis 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

3. Waden- und Fußdehnung

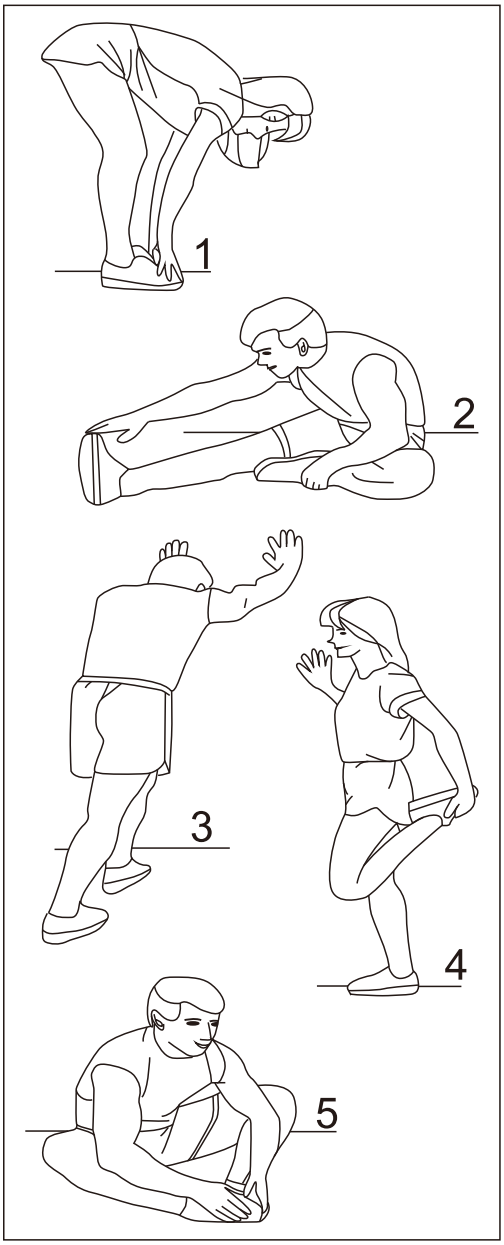
Stellen Sie sich hin und legen Sie beide Hände auf eine Wand oder einen Baum, einen Fuß dahinter. Halten Sie den hinteren Fußstand und die Ferse auf dem Boden, dann neigen Sie sich zur Wand oder zum Baum. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

4. Quadrizeps-Dehnung

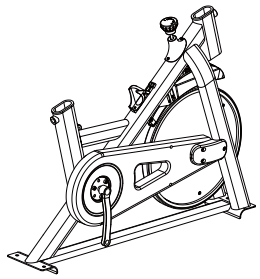
Legen Sie Ihre rechten Hände gegen eine Wand oder einen Schreibtisch, um Ihr Gleichgewicht zu stützen. Greifen Sie dann mit der linken Hand Ihren Knöchel und ziehen Sie Ihren Fuß zu Ihrem Gesäß. Halten Sie es für 10 bis 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

5. Leistendehnung

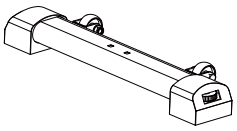
Setzen Sie sich mit gebeugten Knien und zusammengelegten Fußsohlen hin. Halten Sie die Knöchel und beugen Sie sich auf der Hüftenhöhe. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie 3-mal.



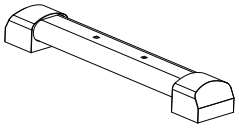
① x 1



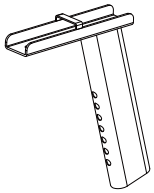
② x 1



③ x 1



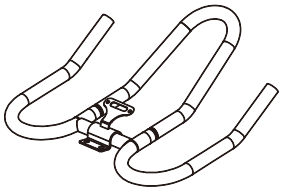
④ x 1



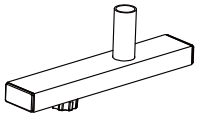
⑤ x 1



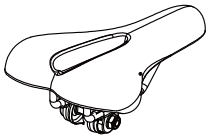
⑥ x 1



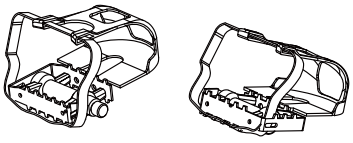
⑧ x 1



⑨ x 1



⑪ x 1



⑫ x 1



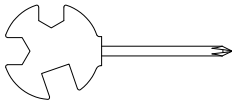
⑭ x 2



⑱ x 4
⑲ x 4
⑳ x 4

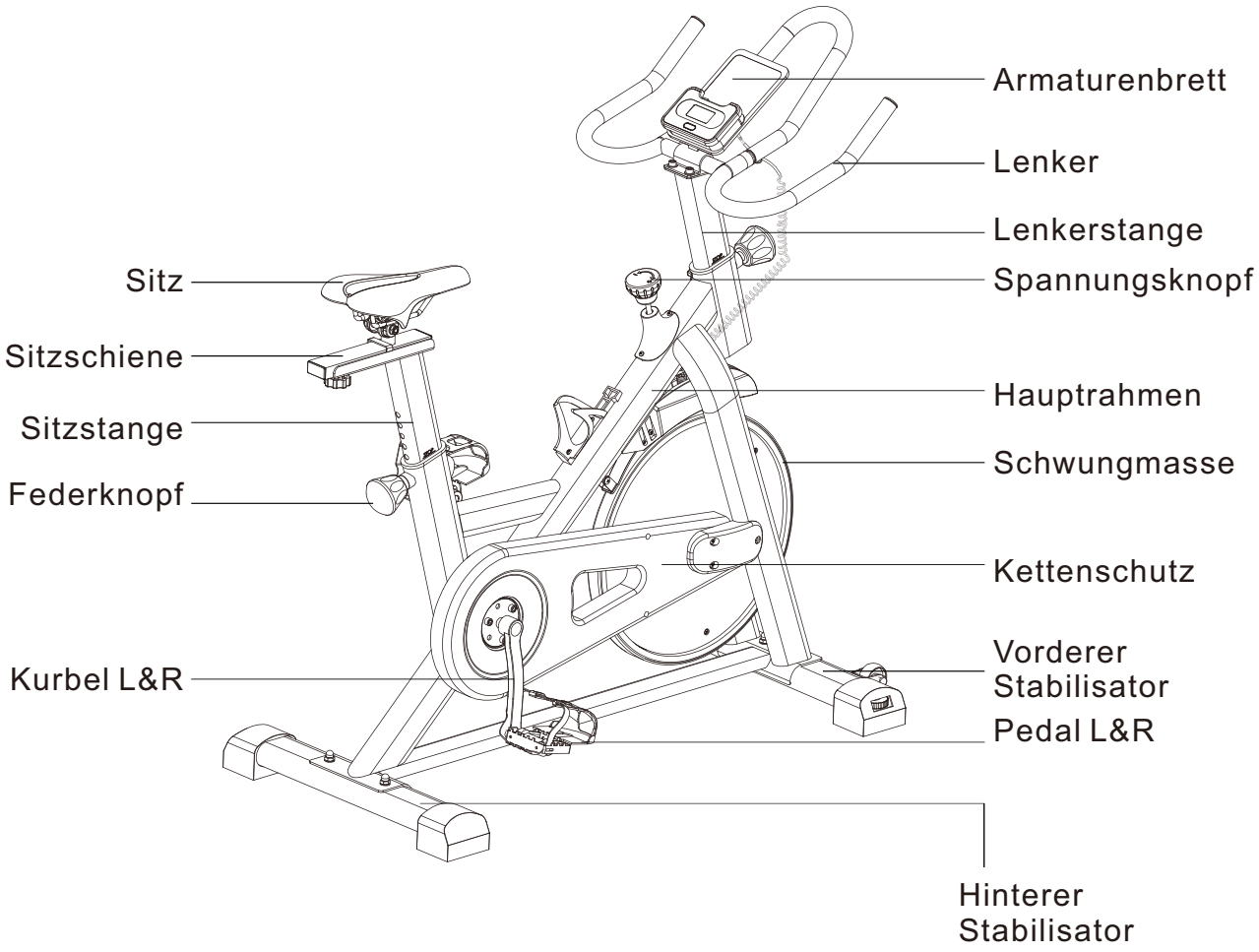


㉑ x 1



㉒ x 1



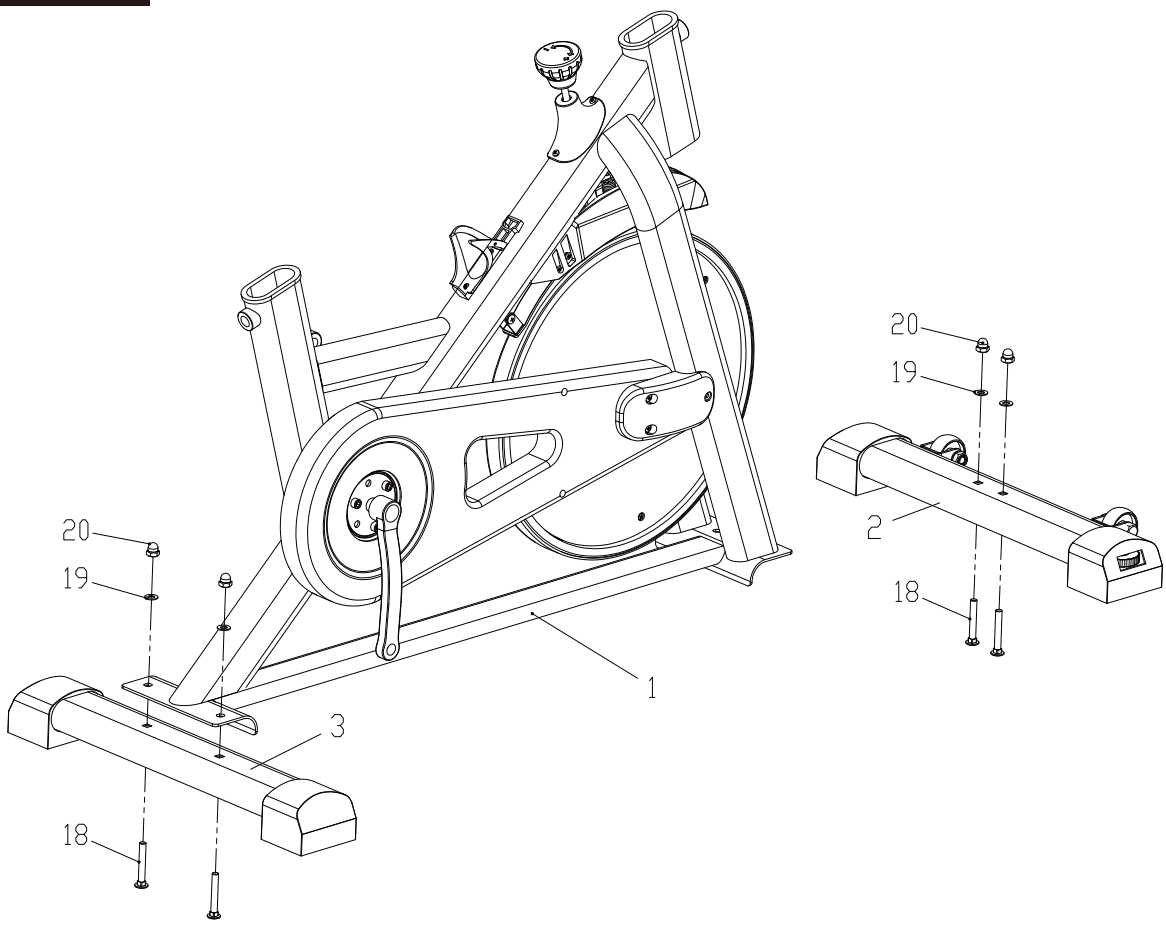

Armaturenbrett
Lenker
Lenkerstange
Spannungsknopf
Sitz
Sitzschiene
Sitzstange
Federknopf
Hauptrahmen
Schwungmasse
Kettenschutz
Kurbel L&R
Vorderer Stabilisator
Pedal L&R
Hinterer Stabilisator

MONTAGESCHRITTE

1. VORBEREITUNG

- Stellen Sie vor der Montage sicher, dass Sie um das Gerät ausreichend Platz haben.
- Nutzen Sie für die Montage die mitgelieferten Teile und Befestigungsmaterialien.
- Überprüfen Sie vor der Montage, ob alle erforderlichen Teile gemäß der Explosionszeichnung auf der gegenüberliegenden Seite mitgeliefert wurden.

SCHRITT 1

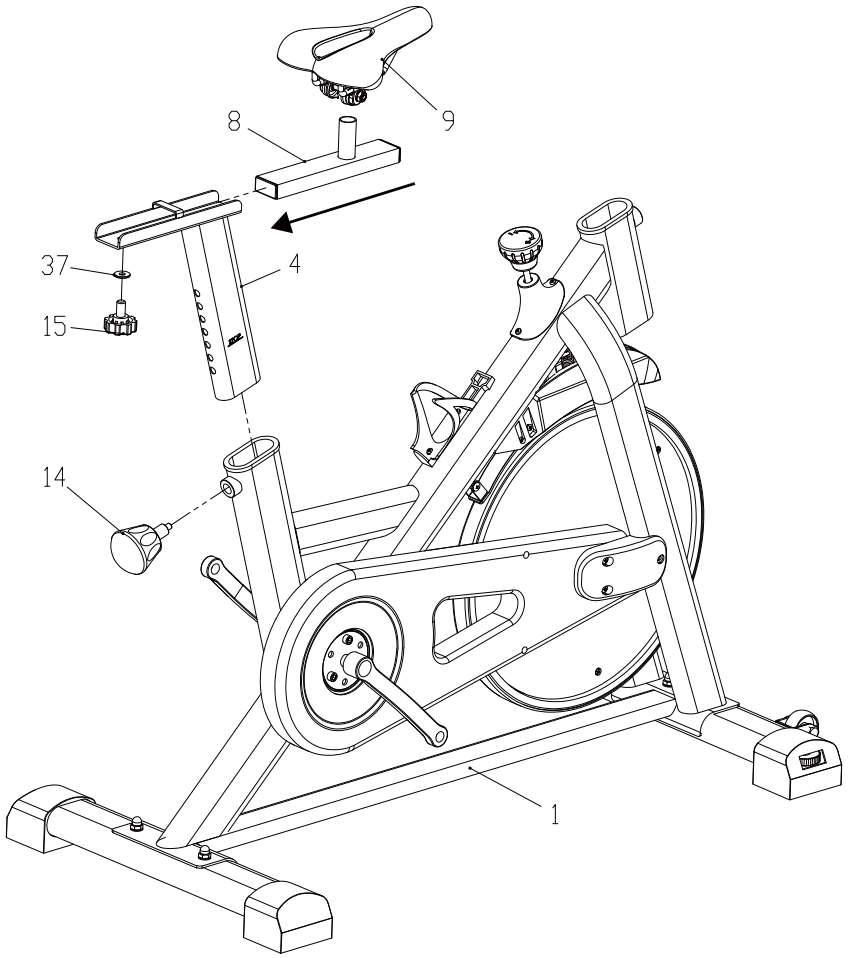


SCHRITT 1: MONTAGE VON VORDEREM UND HINTEREM STABILISATOR

Befestigen Sie den Vorderen Stabilisator (2) und den Hinteren Stabilisator (3) am Hauptrahmen (1) mithilfe von 4 x Wagenbolzen (18), 4 x Unterlegscheiben (19) und 4 x Muttern mit Kappe (20).

MONTAGESCHRITTE

SCHRITT 2



SCHRITT 2

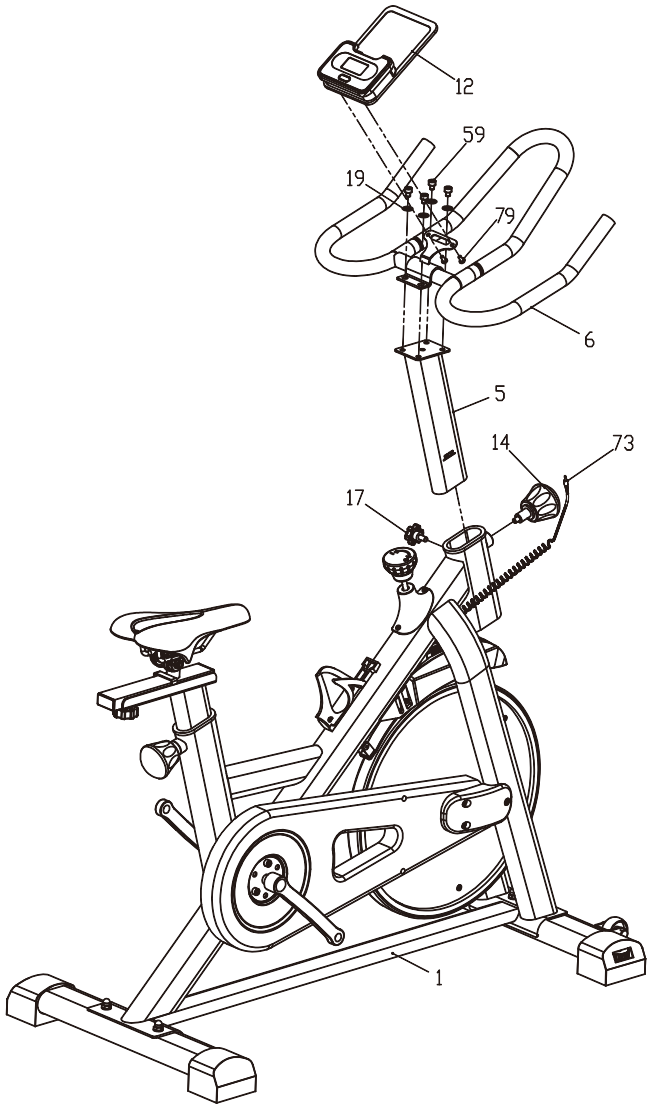
Die Sitzstange (4) ist bereits vormontiert am Hauptrahmen (1) angebracht. Ziehen Sie sie heraus, drehen Sie sie um 180 Grad, stecken Sie die Sitzstange (4) wieder in den Hauptrahmen (1) ein und sichern Sie sie mit dem Federknopf (14).

Stecken Sie die Sitzschiene (8) in die Sitzstange (4). Passen Sie die Sitzschiene (8) auf die gewünschte Position an und sichern Sie sie mit dem Sitzverstellknopf (15) und der Unterlegscheibe (37).

Befestigen Sie den Sitz (9) an der Sitzschiene (8).

MONTAGESCHRITTE

SCHRITT 3



SCHRITT 3

Befestigen Sie den Lenker (6) an der Lenkerstange (5) mithilfe von 4 x Innensechskantbolzen (59) und 4 x Unterlegscheiben (19).

Lösen Sie den Lenkerverstellknopf (17).

Stecken Sie die Lenkerstange (5) in den Hauptrahmen (1) ein und ziehen Sie den Federknopf (14) fest, um sie zu sichern.

Ziehen Sie den Lenkerverstellknopf (17) erneut fest, um die Lenkerstange (5) zu sichern.

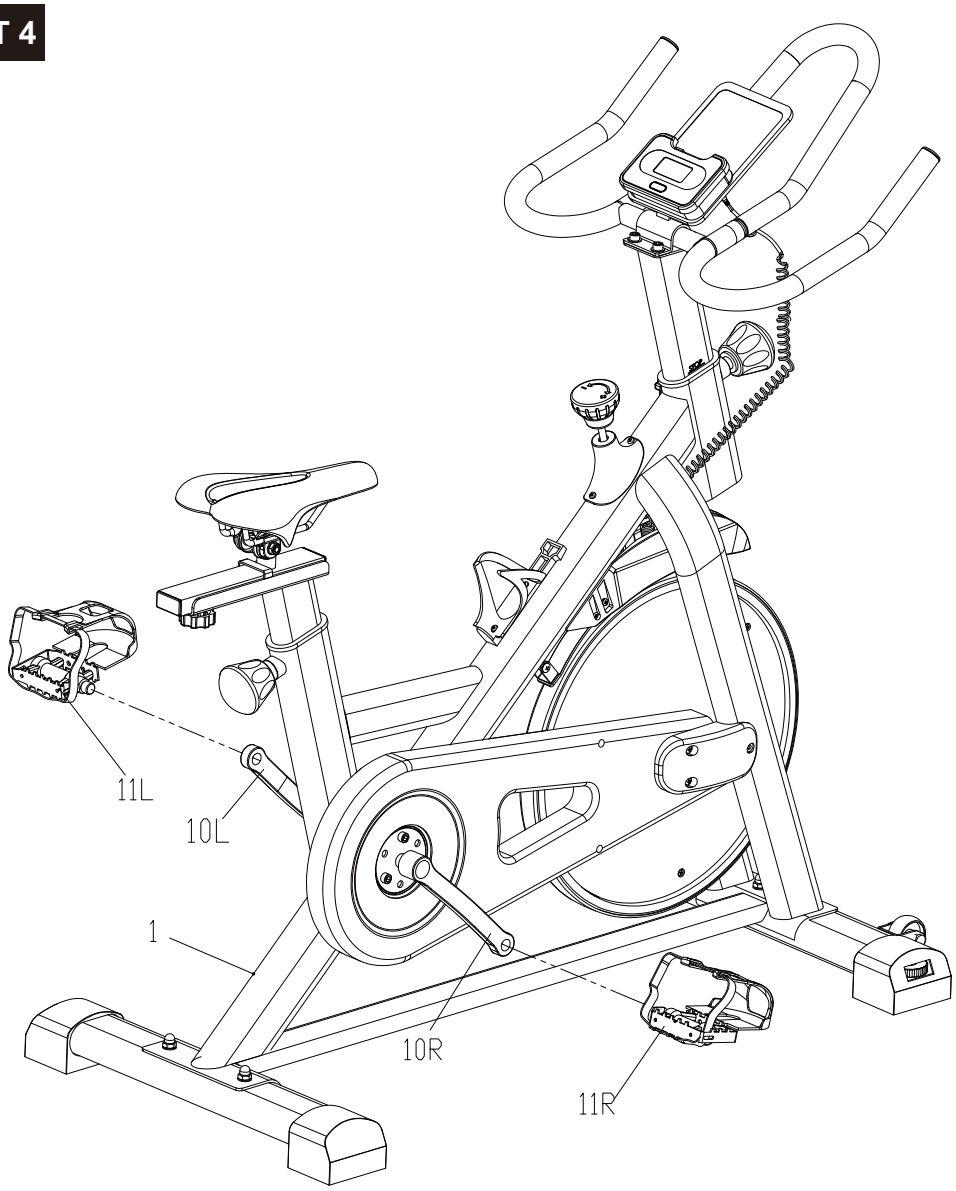
Entfernen Sie die 2 x Bolzen (79), die am Armaturenbrett (12) vormontiert sind.

Befestigen Sie das Armaturenbrett (12) an der Armaturenbretthalterung am Lenker (6) mithilfe der 2 x Bolzen (79).

Verbinden Sie das Sensorkabel (73) mit der Rückseite des Armaturenbretts (12).

MONTAGESCHRITTE

SCHRITT 4



SCHRITT 4

Schrauben Sie das Linke Pedal (11L) durch Gegenuhrzeigerschwenken in die zugehörige Linke Kurbel (10L).

Hinweis: Das Linke Pedal und die Linke Kurbel sind mit dem Buchstaben L markiert.

Schrauben Sie das Rechte Pedal (11R) durch Uhrzeigerschwenken in die zugehörige Rechte Kurbel (10R).

Hinweis: Das Rechte Pedal und die Rechte Kurbel sind mit dem Buchstaben R markiert.

VERWENDUNGSANLEITUNG

WIDERSTANDSVERSTELLUNG

Der Pedalwiderstand wird durch den Spannungsknopf gesteuert. Eine ordnungsgemäße Einstellung des Sitzes hilft, das Verletzungsrisiko zu senken und maximale Trainingswirksamkeit sowie Komfort zu gewährleisten. (Die geeignetste Position beim Benutzen dieses Fahrrads ist, wenn ein Pedal in der unteren Position ist und das andere Bein leicht an der Kniegelenk gebeugt ist.) Um die Sitzhöhe einzustellen, lösen Sie einfach den verstellbaren Knopf, ziehen Sie dann am Knopf, um den Sitz nach oben oder unten auf die gewünschte Höhe zu bewegen (es gibt verschiedene Einstellungspositionen für die Sitzhöhe).

AUSGLICHT DES FAHRRADS

Die Endkappen am vorderen Stabilisator können eingestellt werden, wenn das Fahrrad nicht waagerecht zum Boden steht.

LENKERVERSTELLUNG

Es gibt verschiedene einstellbare Lenkerhöhen. Passen Sie zuerst die Sitzhöhe an, dann die entsprechende Lenkerhöhe an den Sitz an.

RIEMENVERSTELLUNG

Der Riemen Ihres Fahrrads ist bereits voreingestellt und sollte zunächst keine Nachjustierung erfordern. Die ständige Nutzung des Fahrrads kann dazu führen, dass der Riemen dehnt oder locker wird, sodass eine Nachjustierung des Fahrrads erforderlich wird. Falls dies der Fall ist, ziehen Sie einfach die Bolzen auf beiden Seiten der Schwungmasse fest und schieben Sie nach vorne, bis der Riemen straff ist.

FUNKTIONEN DES ARMATURENBRETTS



FUNKTIONSTASTEN:

MODE (Modus): Drücken Sie MODE, um Funktionen auszuwählen. Halten Sie die Taste „MODE“ 2 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte auf 0 zurückzusetzen (außer ODO). Drücken Sie, um das Armaturenbrett aus dem Schlafmodus zu aktivieren.

SCAN (Scan) -> TIME (Zeit) -> SPEED (Geschwindigkeit) -> DISTANCE (DIST) (Distanz) -> CALORIES (CAL) (Kalorien) -> ODO (Gesamtkilometerstand)

SCAN (Scan): Diese Funktion ermöglicht es dem Bildschirm, automatisch durch die verschiedenen Funktionen zu blättern. Der Bildschirm wechselt alle 6 Sekunden.TIME (Zeit) -> SPEED (Geschwindigkeit) -> DISTANCE (Distanz) -> CALORIES (Kalorien) -> ODO (Gesamtkilometerstand)

TIME (Zeit):Während des Trainings wird die gesamte Trainingszeit angezeigt.

SPEED (Geschwindigkeit): Während des Trainings wird die aktuelle Geschwindigkeit angezeigt.

DISTANCE (Distanz):Während des Trainings wird die Distanz jeder Trainingseinheit angezeigt.

CALORIES (Kalorien):Während des Trainings wird die verbrannte Kalorienmenge angezeigt.

ODO (Gesamtkilometerstand): Beim Start des Trainings wird die Gesamtstrecke aller durchgeführten Trainingseinheiten angezeigt.

SCHLAFMODUS: Das System wechselt automatisch in den Schlafmodus, wenn das Sensor keine Signaleingabe für etwa 4 Minuten erhält.

BATTERIE: Dieses Armaturenbrett verwendet zwei AAA-Batterien. Wenn die Anzeige fehlerhaft erscheint oder schwer lesbar wird, installieren Sie bitte neue Batterien. Tauschen Sie immer beide Batterien gleichzeitig aus.

BATTERIEWARNUNG:

1. Mischen Sie keine Alkali-, Standard- (Kohle-Zink) oder wiederaufladbaren (Nickel-Cadmium) Batterien.
2. Vermischen Sie niemals alte und neue Batterien.
3. Achten Sie darauf, die Batterien mit der richtigen Polarität einzulegen.
4. Entfernen Sie die Batterien, wenn das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird.
5. Die Versorgungsklemmen dürfen nicht kurzgeschlossen werden.
6. Beachten Sie stets die örtlichen Gesetze und Vorschriften.

Betriebsanleitung:

1. Display Aufwecken/Schlafmodus

Im Schlafmodus drücken Sie eine beliebige Taste, um den Monitor aufzuwecken. Wenn der Monitor 4 Minuten lang inaktiv ist, schaltet er sich automatisch aus und geht in den Schlafmodus.

2. Funktionseinstellungen

Um einen Ziel-Countdown für eine Übungsfunktion einzustellen, beenden Sie das Training und stellen sicher, dass der Monitor inaktiv ist. Drücken Sie die MODE-Taste, um die aktuelle Einstellungsfunktion blinken zu lassen. Verwenden Sie die MODE-Taste, um zur gewünschten Funktion zu wechseln (die einstellbaren Funktionen sind Zeit, Entfernung, Kalorien und Schläge). Wenn die gewünschte Funktion blinkt, verwenden Sie die UP- oder DOWN-Tasten, um den Wert zu erhöhen oder zu verringern. Sobald die Einstellungen abgeschlossen sind, können Sie mit dem Training zum Zielwert beginnen. Es gibt ein Blinken und einen Signalton, wenn der Zielwert erreicht ist.

3. Bluetooth-Funktion

Dieser Monitor kann über Bluetooth mit verschiedenen mobilen Apps verbunden werden. Die spezifischen Apps, die verbunden werden können, werden vom Hersteller der Fitnessgeräte festgelegt und sollten deren Anforderungen entsprechen. Um eine Bluetooth-Verbindung herzustellen, drücken Sie die Bluetooth-Taste. Bluetooth wird aktiviert und das Monitor-Display wird ausgeschaltet, um eine Verbindung zu einer mobilen App herzustellen. Lesen Sie die separaten APP-Nutzungsanweisungen des Fitnessgeräteherstellers für die Verbindungsmethoden verschiedener Apps.

Hinweise:

1. Wenn der Monitor abnormale Anzeigen zeigt oder abstürzt, öffnen Sie die Batteriefachabdeckung, entfernen Sie die Batterie und setzen Sie sie dann wieder ein.
2. Wenn das Monitor-Display dunkel wird oder die Herzfrequenzfunktion nicht ordnungsgemäß funktioniert, öffnen Sie die Batteriefachabdeckung und ersetzen Sie die Batterie.
3. Batteriespezifikationen:
   Monitor-Batterie: R6 SIZE AAA 1.5V ×2 (zwei AAA-Kohlebatterien).

Bluetooth-Funktion

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

Bluetooth-Konnektivität / Verwendung der “Kinomap”-App

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

Um die Kinomap-App zu verwenden, aktivieren Sie die Bluetooth-Funktion am Produkt sowie auf Ihrem Smartphone oder Tablet. Möglicherweise müssen Sie die Standortdienste auf Ihrem Smartphone oder Tablet aktivieren, um eine Verbindung über die App herzustellen.

Beim ersten Start der App werden Sie zur Registrierung aufgefordert. Die Registrierung ist für die Nutzung der App erforderlich. Anschließend werden Sie gebeten, ein Gerät hinzuzufügen.

Wenn Sie nicht zur Hinzufügung eines Geräts aufgefordert werden, tippen Sie auf „Mehr“, „Geräteverwaltung“ und anschließend auf das „+“-Zeichen in der oberen rechten Ecke. Tippen Sie auf das Produktsymbol.

Befolgen Sie nun die Anweisungen in der App, um das Produkt zur App hinzuzufügen. Weitere Informationen zur Nutzung der App finden Sie unter www.kinomap.com.

ADVERTENCIA!

ES

LEER CUIDADOSAMENTE ESTE MANUAL!

Guarde este manual en un lugar seguro con el fin de consultarlo fácilmente en futuro.

1. Es muy importante leer todo este manual antes de instalar y utilizar este equipo. Sólo se puede lograr un uso seguro y eficaz si el equipo se instala, se mantiene y se utiliza de manera correcta. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios altos de este equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico por motivo de determinar si tiene alguna condición médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad, o impedirle utilizar este equipo de manera correcta. El consejo del médico es esencial si usted está tomando algunos medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Sea consciente de los signos de su cuerpo. Hacer ejercicio de manera incorrecta o excesiva puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los síntomas a continuación: Dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad extrema para respirar, aturdimiento, mareos o náuseas. Si experimenta alguna de dichas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
4. Mantenga a los niños y las mascotas fuera de alcance del equipo. Sólo está diseñado para ser utilizado por los adultos.
5. Utilice el equipo sobre una superficie plana y estable con una cubierta protectora del piso o una alfombra. Con el fin de garantizar la seguridad, debe haber al menos 0,5 metros de espacio libre al alrededor del equipo.
6. Antes de utilizar este equipo, compruebe si todas las tuercas y los tornillos estén apretados firmemente.
7. La seguridad del equipo sólo se puede garantizar si lo inspecciona con regularidad por motivo de detectar daños y / o desgastes.
8. Siempre utilice el equipo como lo que se indica. Si usted encuentra algún componente defectuoso al instalar o inspeccionar el equipo, o si escucha algunos ruidos inusuales provenientes del equipo al utilizarlo, deje de utilizarlo de inmediato. No utilice el equipo hasta que se haya solucionado el problema.
9. Se puede causar un error debido a una alimentación inestable. NO deje que este equipo comparta una toma de corriente con otros elementos de alta potencia, por ejemplo, computadoras o unidades de aire acondicionado.
10. Use ropa apropiada cuando utiliza el equipo. Evite usar ropa holgada que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o prevenir su movimiento.
11. El equipo ha pasado las pruebas y certificaciones pertinentes. Sólo es adecuado para uso doméstico. La capacidad de frenado es independiente de la velocidad.
12. El equipo no es adecuado para propósito terapéutico.
13. Tenga cuidado al levantar o mover el equipo por motivo de no lastimarse la espalda. Siempre utilice las habilidades apropiadas con el fin de levantar objetos y / o pida la ayuda necesaria de otras personas.
14. NO intente reparar la cinta de correr usted mismo, excepto las tareas de mantenimiento que se describen en este manual. La cinta de correr no contiene ninguna pieza que pueda reparar el usuario mismo, por lo que si usted mismo desmonta el equipo, no sólo anulará la garantía, sino también podría resultar en lesiones graves.



Lee las instrucciones

¡ATENCIÓN!

1. Si la computadora no muestra datos de manera normal, reemplace con la batería nueva.
2. Una vez que la batería se haya agotado, Debe sacar la batería usada de la computadora y desecharla adecuadamente y seguramente.
3. Este manual también es adecuado para los equipos sin computadora.

LIMPIEZA

Puede utilizar el paño y agua diluida con detergente neutro para limpiar la bicicleta está tica, limpie el aceite cuidadosamente, luego seque la bicicleta estática con un paño seco.

No utilice disolventes alcalinos, como disolventes, aceites volátiles y otros disolventes.

MANTENIMIENTO / INSPECCIÓN

- Puede utilizar el paño y agua diluida con detergente neutro para limpiar la bicicleta está tica, limpie el aceite cuidadosamente, luego seque la bicicleta estática con un paño seco.
- No utilice disolventes alcalinos, como disolventes, aceites volátiles y otros disolventes.
- Evite colocar la bicicleta estática en ambientes con altas temperaturas, la humedad o la luz solar directa, siempre colóquela en un lugar bien ventilado.
- Cuando la bicicleta estática no esté en uso, pliéguelo y colóquelo en un lugar donde los niños no pueden tocar ni acceder.
- Si no utilice la bicicleta estática por un tiempo largo, asegúrese de verificar las precauciones antes de utilizarla nuevamente y mantenerla que se puede utilizar normalmente.
- Cuando la bicicleta estática moje accidentalmente, utilice un paño seco para limpiarla y evitar deslizamientos.
- En caso de mal funcionamiento, anomalía o cualquier problema operativo, comuníquese con nuestra empresa.

RECICLAJE DE PRODUCTOS

Debido a las diferentes regulaciones nacionales sobre reciclaje, consulte las regulaciones relacionadas.

Ejercicios de calentamiento

Antes de hacer ejercicio, es mejor que haga ejercicios de calentamiento para que los mú sculos se estiren más fácilmente, por lo que los primeros de 5 a 10 minutos debe hacer ejercicio de calentamiento. Luego, Inicie y finalice los ejercicios de estiramiento de acuerdo con los siguientes métodos, hágalos cinco veces, para cada pierna, mantenga 10 segundos cada vez. Y haga estos ejercicios de estiramiento nuevamente después de hacer ejercicio.

1.Estiramiento hacia abajo

Doble las rodillas y el cuerpo lentamente y ligeramente, deje que la espalda y los hombros se relajen e intente tocar los dedos de los pies. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces.

2.Estiramiento de los isquiotibiales

Siéntese sobre un cojín limpio, y doble el pie izquierdo. Coloque su pie izquierdo contra la parte interna del muslo de su pierna derecha. Intente tocarse los dedos de los pies. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

3.Estiramiento de pantorrillas y pies

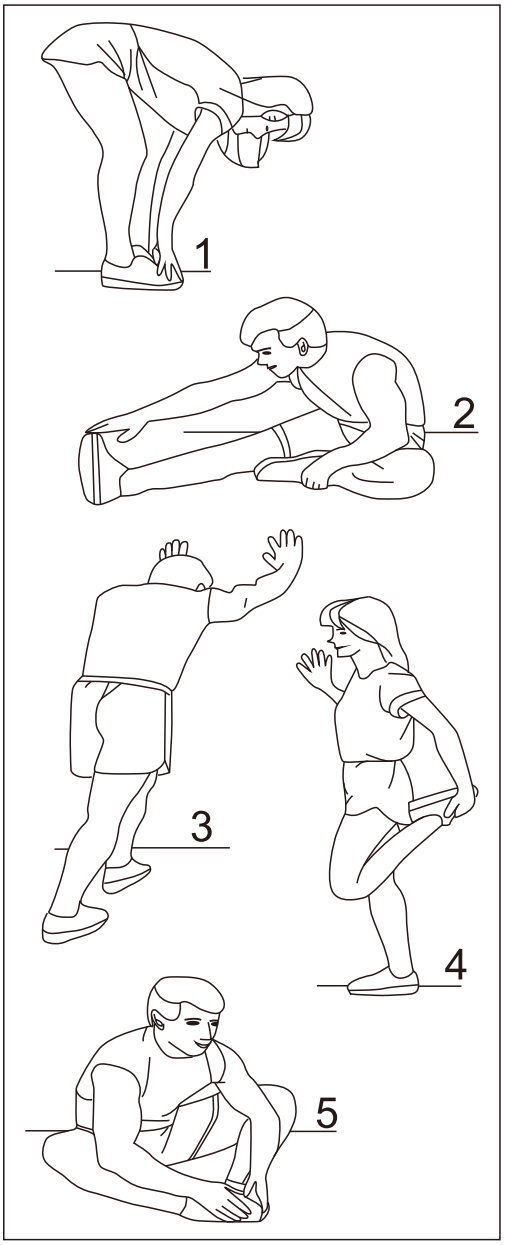
Párese de pie y coloque las ambas manos en una pared o un árbol, coloque un pie detrás. Mantenga el pie que está detrás y el talón en el piso, entonces inclíne su cuerpo hacia la pared o el á rbol. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

4. Estiramiento de cuadriceps

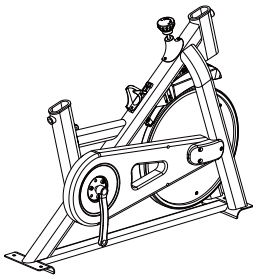
Coloque su mano derecha contra una pared o un escritorio con el fin de mantener el equilibrio. Entonces, tome el tobillo con la mano izquierda y tire del pie hacia las nalgas. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

5.Estiramiento de la ingle

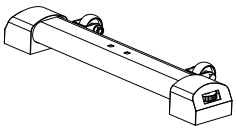
Siéntese con las rodillas dobladas y mantenga las plantas de los pies juntas. Sostenga los tobillos y doble las caderas. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces.



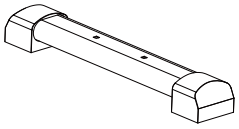
① x 1



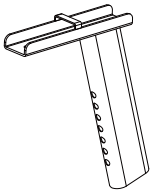
② x 1



③ x 1



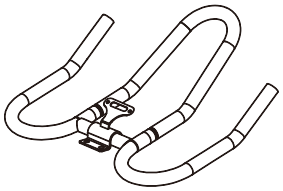
④ x 1



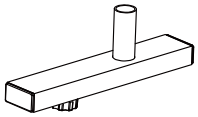
⑤ x 1



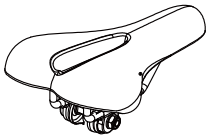
⑥ x 1



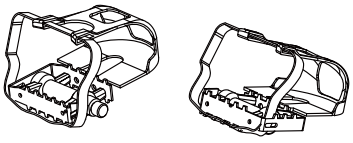
⑧ x 1



⑨ x 1



⑪ x 1



⑫ x 1



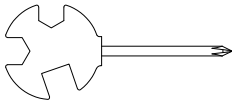
⑭ x 2



⑱ x 4
⑲ x 4
⑳ x 4

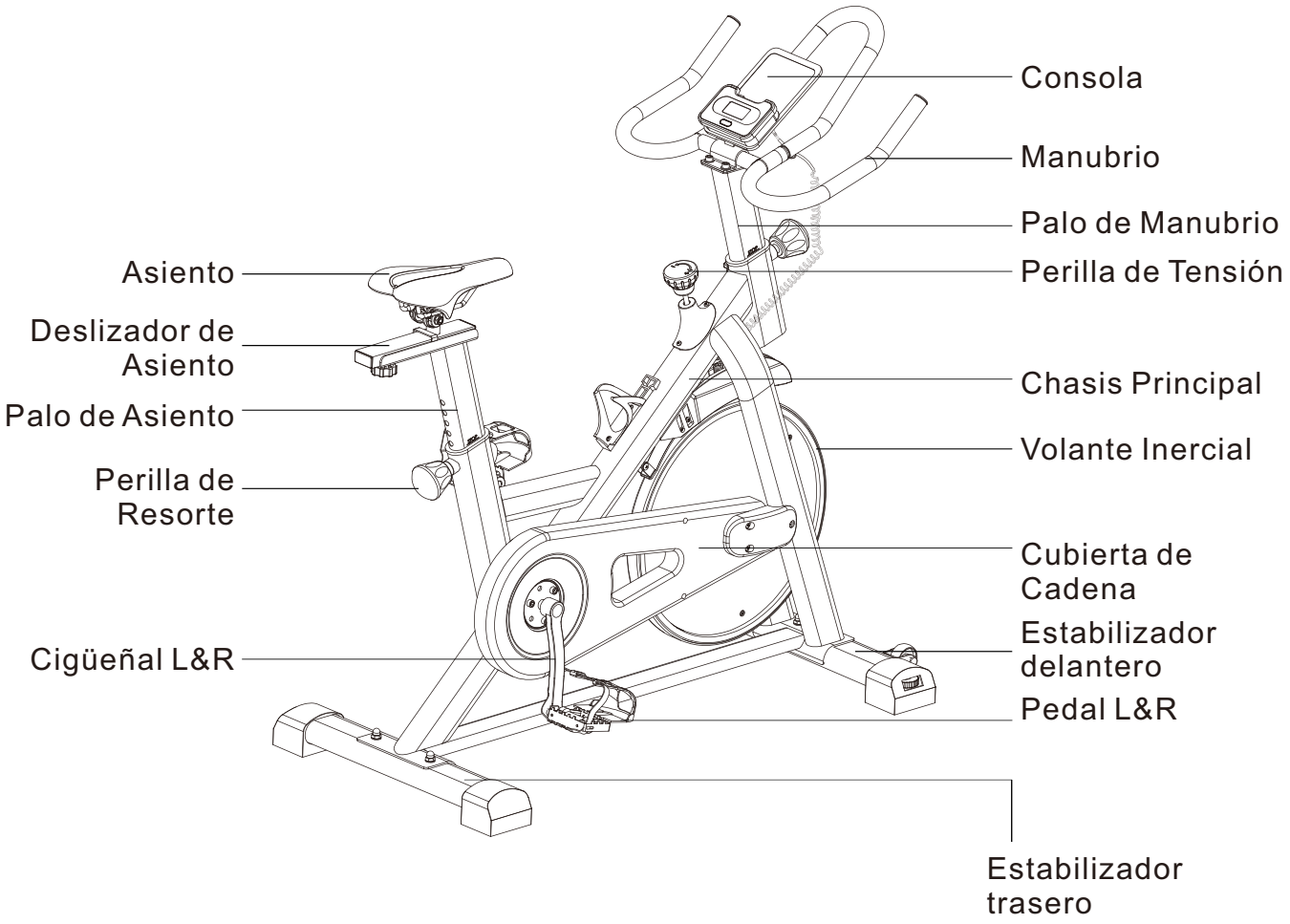


㉑ x 1



㉒ x 1



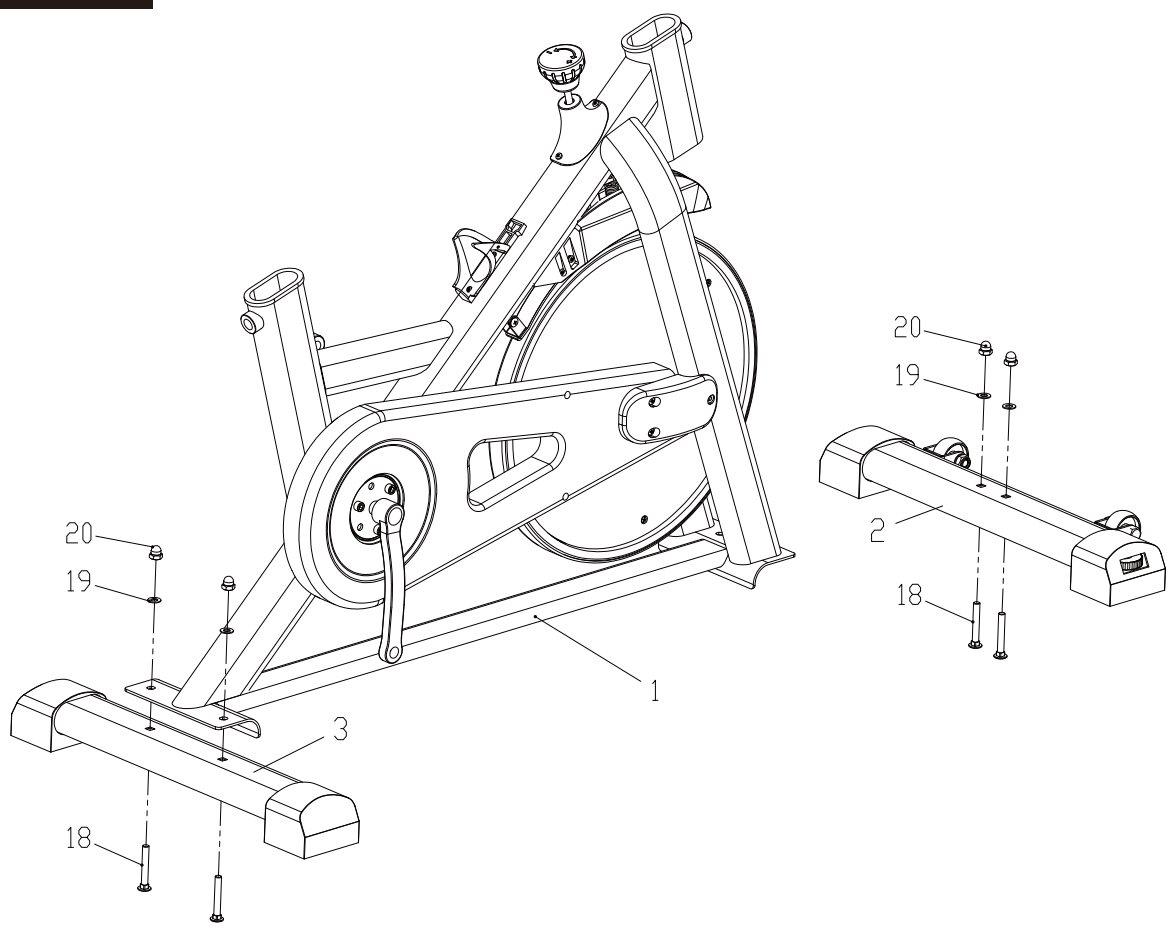

Consola
Manubrio
Palo de Manubrio
Perilla de Tensión
Asiento
Deslizador de Asiento
Palo de Asiento
Perilla de Resorte
Chasis Principal
Volante Inercial
Cubierta de Cadena
Estabilizador delantero
Cigüeñal L&R
Pedal L&R
Estabilizador trasero

PASOS DE MONTAJE

1. PREPARACIÓN

- Antes del montaje, asegúrese de tener suficiente espacio alrededor del artículo.
- Utilice las piezas y el material de fijación suministrados para el montaje.
- Antes del montaje, verifique que todas las piezas necesarias hayan sido suministradas según el dibujo explosivo de la página opuesta.

PASO 1

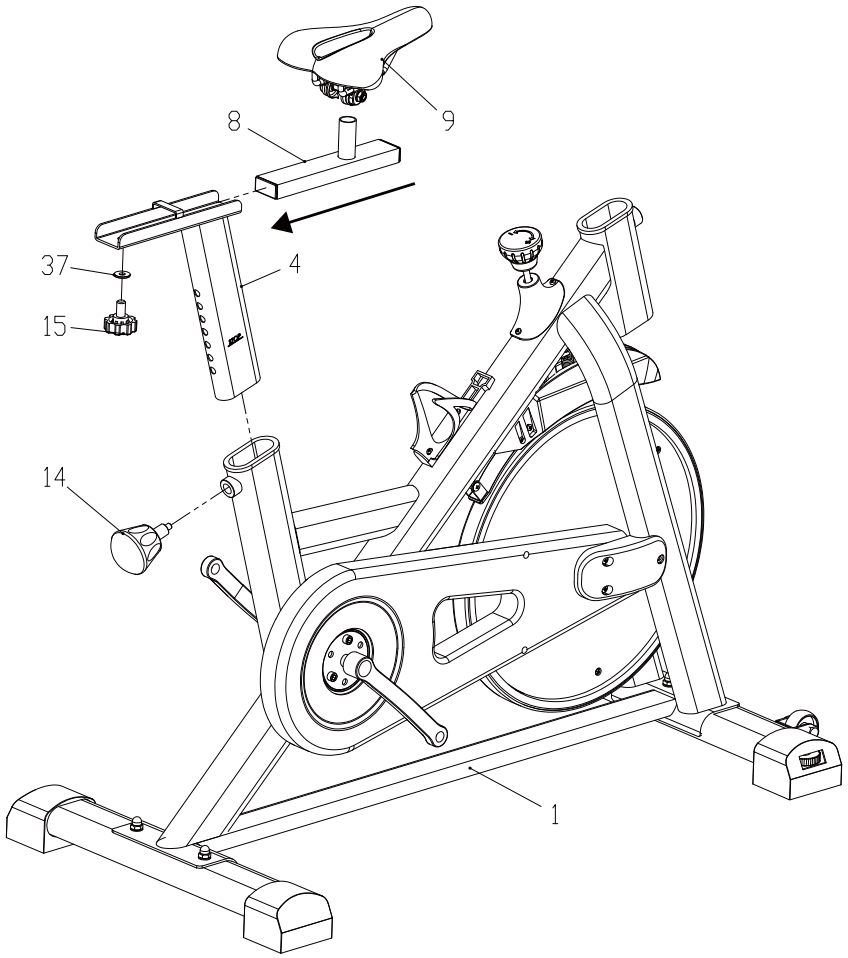


PASO 1: MONTAJE DE ESTABILIZADORES DELANTERO Y TRASERO

Fije el Estabilizador delantero (2) y el Estabilizador trasero (3) al Chasis Principal (1) utilizando 4 x tornillos de carro (18), 4 x arandelas (19) y 4 x tuercas tapadas (20).

PASOS DE MONTAJE

PASO 2



PASO 2

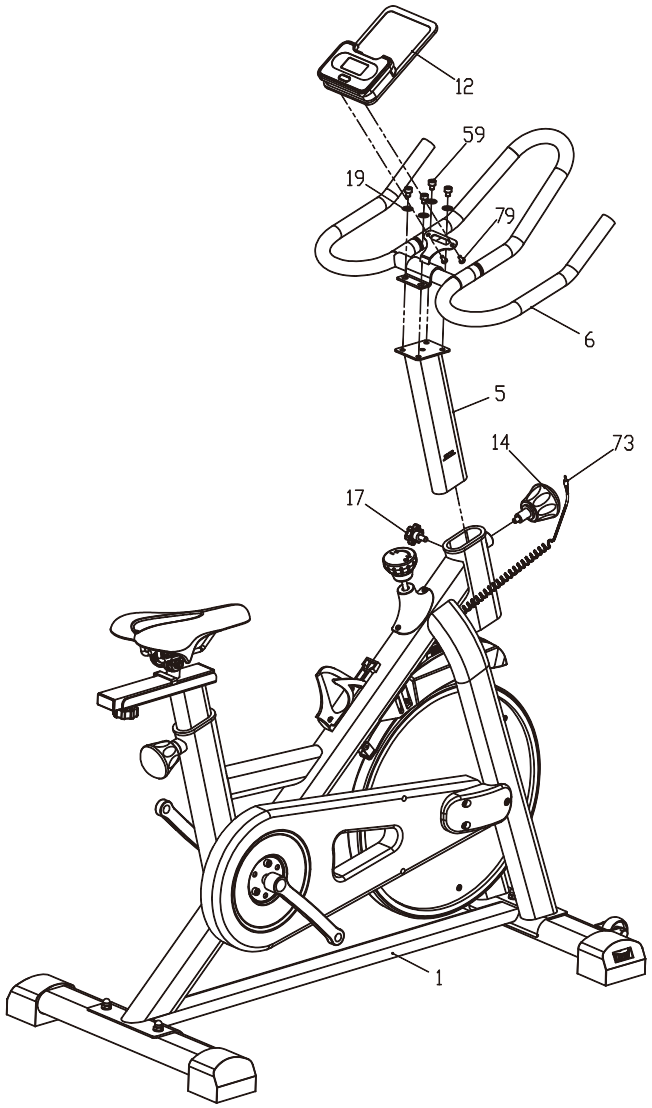
El Palo de Asiento (4) viene preinstalado en el Chasis Principal (1): extráigalo, girelo 180 grados, vuelva a insertarlo en el Chasis Principal (1) y fíjelo con la Perilla de Resorte (14).

Inserte el Deslizador de Asiento (8) en el Palo de Asiento (4). Ajuste el Deslizador de Asiento (8) a la posición deseada y fíjelo con la Perilla de Ajuste de Asiento (15) y la Arandela (37).

Fije el Asiento (9) al Deslizador de Asiento (8).

PASOS DE MONTAJE

PASO 3



PASO 3

Fije el Manubrio (6) al Palo de Manubrio (5) utilizando 4 x tornillos de cabeza hexagonal (59) y 4 x arandelas (19).

Afloje la Perilla de Ajuste de Manubrio (17).Inserte el Palo de Manubrio (5) en el Chasis Principal (1) y apriete la Perilla de Resorte (14) para fijarlo.

Vuelva a apretar la Perilla de Ajuste de Manubrio (17) para fijar definitivamente el Palo de Manubrio (5).

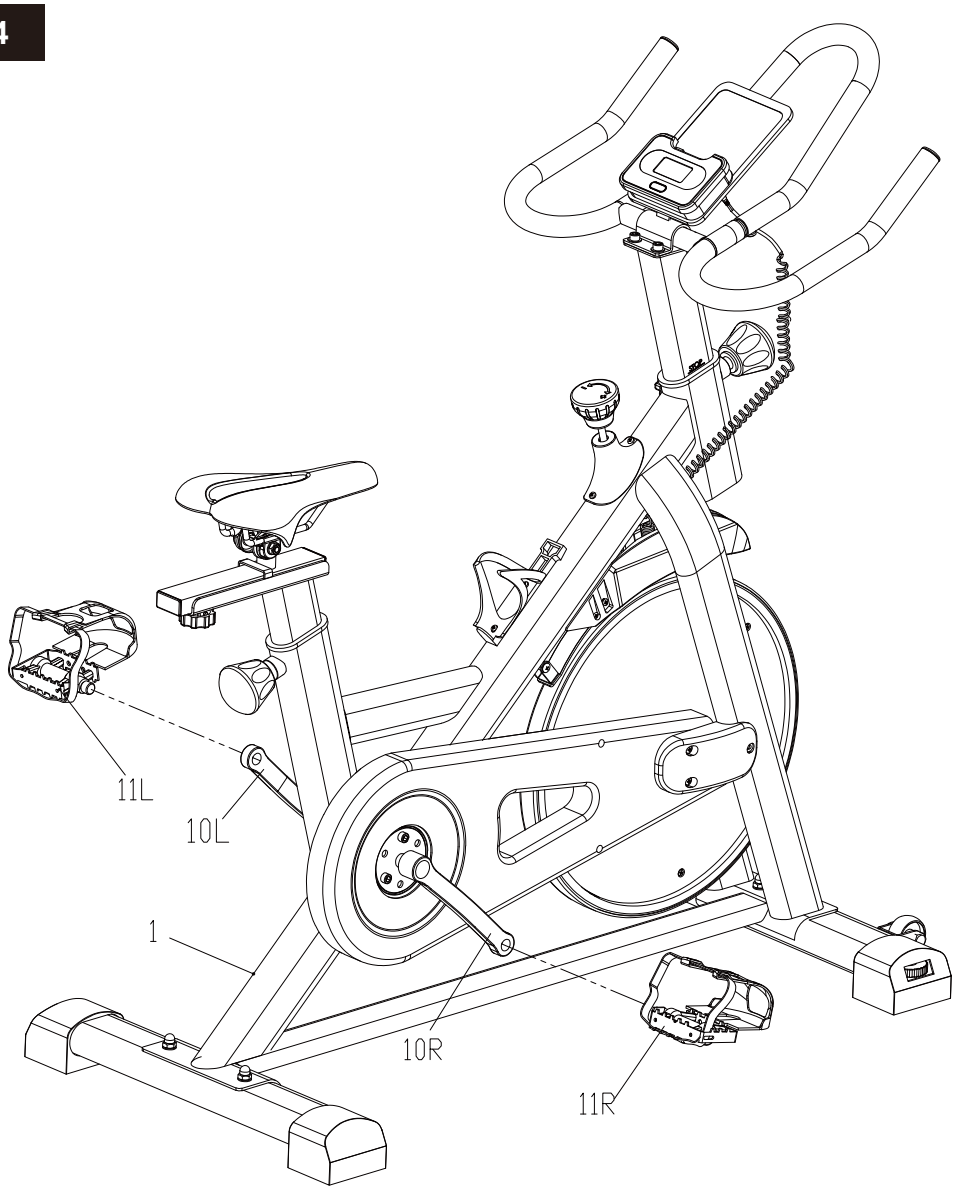
Retire los 2 x tornillos (79) preinstalados en la Consola (12).

Fije la Consola (12) al soporte de consola del Manubrio (6) utilizando los 2 x tornillos (79).

Conecte el Cable de Sensor (73) a la parte trasera de la Consola (12).

PASOS DE MONTAJE

PASO 4



PASO 4

Atornille el Pedal Izquierdo (11L) en el correspondiente Cigüeñal Izquierdo (10L) girando en sentido antihorario.

Nota: El Pedal Izquierdo y el Cigüeñal Izquierdo están marcados con la letra L.

Atornille el Pedal Derecho (11R) en el correspondiente Cigüeñal Derecho (10R) girando en sentido horario.

Nota: El Pedal Derecho y el Cigüeñal Derecho están marcados con la letra R.

CÓMO USAR

AJUSTE DE RESISTENCIA

La resistencia de pedaleo se controla mediante la perilla de tensión. Un ajuste adecuado del asiento ayuda a reducir el riesgo de lesiones y garantiza la máxima eficacia en el ejercicio y comodidad. (La posición más adecuada al usar esta bicicleta es con un pedal en posición baja y la otra pierna ligeramente doblada en la rodilla.) Para ajustar la altura del asiento, simplemente afloje la perilla regulable, luego tire de la perilla para mover el asiento hacia arriba o abajo hasta la altura deseada (hay diferentes posiciones de ajuste para la altura del asiento).

CÓMO NIVELAR LA BICICLETA

Las tapas finales de los stabilizadores delanteros se pueden ajustar si la bicicleta no está nivelada con el suelo.

AJUSTE DE MANUBRIO

Hay diferentes alturas regulables para el manubrio. Ajuste primero la altura del asiento y luego la altura adecuada del manubrio para adaptarlo al asiento.

AJUSTE DE CORREA

La correa de su bicicleta viene preajustada y no debería necesitar atención inmediata. El uso continuo de la bicicleta puede causar que la correa se estire o afloje, requiriendo un ajuste. En ese caso, simplemente apriete los tornillos de ambos lados del volante inercial y tire hacia adelante hasta que la correa quede tensa.

FUNCIONES DE LA CONSOLA



BOTÓN DE FUNCIÓN:

MODE (Modo): Presione MODE para seleccionar funciones. Mantenga presionado el botón "MODE" durante 2 segundos para restablecer todos los valores a 0 (excepto ODO). Presione para activar la consola del modo de suspensión.

SCAN (Escaneo) -> TIME (Tiempo) -> SPEED (Velocidad) -> DISTANCE (DIST) (Distancia) -> CALORIES (CAL) (Calorías) -> ODO (Contador Total)

SCAN (Escaneo): Esta función permite a la pantalla escanear automáticamente las diferentes funciones, cambiando de pantalla cada 6 segundos.

TIME (Tiempo) -> SPEED (Velocidad) -> DISTANCE (Distancia) -> CALORIES (Calorías) -> ODO (Contador Total)

TIME (Tiempo): Durante el ejercicio, se muestra el tiempo total de ejercicio.

SPEED (Velocidad): Durante el ejercicio, se muestra la velocidad actual.

DISTANCE (Distancia): Durante el ejercicio, se muestra la distancia de cada sesión de entrenamiento.

CALORIES (Calorías): Durante el ejercicio, se muestra la cantidad de calorías quemadas.

ODO (Contador Total): Al iniciar el ejercicio, se muestra la distancia total de todas las sesiones de entrenamiento realizadas.

MODO DE SUSPENSIÓN: El sistema pasa automáticamente al modo de suspensión si el sensor no recibe ninguna señal durante aproximadamente 4 minutos.

BATERÍA: Esta consola utiliza dos baterías AAA. Si la pantalla se muestra incorrectamente o resulta difícil de leer, instale baterías nuevas. Cambie siempre ambas baterías al mismo tiempo.

ADVERTENCIA DE BATERÍA:

1. No mezcle las pilas alcalinas, estándar (carbono-zinc) o recargables (níquel-cadmio).
2. Nunca mezcle las baterías nuevas y viejas.
3. Debe insertar las baterías con la polaridad correcta.
4. Retire las baterías cuando no se utilice la unidad durante períodos prolongados.
5. Los terminales de alimentación no deben ser cortocircuitados.
6. Siempre cumpla con las leyes y normativas locales.

Instrucciones de funcionamiento:

1. Activar/Suspender pantalla

En modo de suspensión, pulse cualquier botón para activar el monitor. Si el monitor permanece inactivo durante 4 minutos, se apagará automáticamente y entrará en modo de suspensión.

2. Ajustes de funciones

Para establecer una cuenta regresiva objetivo para una función de ejercicio, deje de hacer ejercicio y asegúrese de que el monitor esté inactivo. Presione el botón MODE para hacer que la función de ajuste actual parpadee. Use el botón MODE para cambiar a la función deseada (las funciones que se pueden ajustar son tiempo, distancia, calorías y brazadas). Cuando la función deseada esté parpadeando, use los botones UP o DOWN para aumentar o disminuir el valor. Una vez completos los ajustes, puede comenzar a ejercitarse hacia el valor objetivo. Habrá un parpadeo y una alarma sonora cuando se alcance el valor objetivo.

3. Función Bluetooth

Este monitor puede conectarse a varias aplicaciones móviles a través de Bluetooth. Las aplicaciones específicas que se pueden conectar son designadas por el fabricante del equipo de fitness y deben seguir sus requisitos. Para conectarse por Bluetooth, presione el botón Bluetooth. El Bluetooth se activará y la pantalla del monitor se apagará, permitiendo la conexión a una aplicación móvil. Consulte las instrucciones de uso de la APP proporcionadas por el fabricante del equipo de fitness para los métodos de conexión de las diferentes aplicaciones.

Notas:

1. Si el monitor muestra pantallas anormales o se bloquea, abra la tapa de la batería y retire la pila, luego vuelva a colocar la batería.
2. Si la pantalla del monitor se atenúa o la función de frecuencia cardíaca no funciona correctamente, abra la tapa de la batería y sustituya la pila.
3. Especificaciones de la batería: Batería del monitor: R6 TAMAÑO AAA 1.5Vx2 (dos pilas de carbono AAA).

Función Bluetooth

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

Bluetooth / Función de la app

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

Para utilizar la aplicación Kinomap, active el Bluetooth en el producto y en su teléfono inteligente o tableta. Es posible que deba activar los servicios de ubicación en su teléfono inteligente o tableta para establecer una conexión a través de la aplicación.

Al iniciar la aplicación por primera vez, se le solicitará que se registre. El registro es necesario para usar la aplicación. Después, se le pedirá que añada un dispositivo.

Si no aparece ninguna solicitud para añadir un dispositivo, pulse «Más», «Gestión de dispositivos» y, a continuación, el símbolo «+» en la esquina superior derecha. Pulse el icono del producto.

Siga las instrucciones que aparecen en la aplicación para añadir el producto a la misma. Para obtener más información sobre el uso de la aplicación, visite www.kinomap.com.

ADVERTENCIA!

IT

LEGGERE ATTENTAMENTE!

Conservare questo manuale in un luogo sicuro per facile riferimento futuro.

1. È importante leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare l'apparecchiatura. Un utilizzo sicuro ed efficace può essere ottenuto solo quando l'apparecchiatura è assemblata, mantenuta e utilizzata in modo corretto. È tua responsabilità assicurarti che tutti gli utenti dell'apparecchiatura siano ben informati di tutte le avvertenze e precauzioni.
2. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamenti, consultare il tuo medico per determinare se hai le condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la salute e la sicurezza o impedire un uso corretto dell ' apparechiatura. Il consiglio del medico è essenziale se stai assumendo farmaci che influiscono sulla frequenza cardiaca, sulla pressione sanguigna o sul livello di colesterolo.
3. Devi essere consapevole dei segnali del tuo corpo. Un allenamento scorretto o eccessivo può danneggiare la tua salute. Interrompi l ' allenamento se manifesti uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini, o nausea. Se avviene una di queste condizioni, consultare il tuo medico prima di continuare il programma di allenamenti.
4. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'apparechiatura. L'apparecchiatura è progettata esclusivamente per l'uso da parte di adulti.
5. Utilizzare l ' apparecchiatura su una superficie solida e piana con una copertura protettiva sul pavimento o sul tappeto. Per garantire la sicurezza, l ' apparechiatura dovrebbe avere almeno 0, 5 metri di spazio libero tutt' intorno.
6. Prima di utilizzare l ' apparechiatura, verificare che I dadi e I bulloni siano serrati saldamente.
7. La sicurezza dell'apparechiatura può essere mantenuta solo se viene regolarmente esaminata per danni e/o usura.
8. Utilizzare sempre l ' apparechiatura secondo le istruzioni. Se si riscontrano componenti difettosi durante l'assemblaggio o il controllo dell'apparechiatura, o se si avvertono rumori insoliti che provengano dall'apparechiatura durante l'uso, fermati immediatamente. Non utilizzare l'apparechiatura fino a quando il problema non è stato risolto.
9. Si potrebbe avvenire un errore a causa di un instabile alimentazione elettrica. NON condividere una presa di corrente con altri prodotti ad alta potenza come computer o unità di condizionamento d'aria.
10. Indossare sempre indumenti adatti durante l ' utilizzo dell ' apparechiatura. Evitare di indossare indumenti larghi che potrebbero rimanere impigliati nell ' apparecchiatura o che potrebbero limitare o impedire il movimento.
11. L'apparecchiatura ha superato I test e ha sostenuto le certificazioni pertinenti. Adatto solo per uso domestico. La capacità di frenata è indipendente dalla velocità.
12. L'apparecchiatura non è adatta per uso terapeutico.
13. Necessita di prestare attenzione durante il sollevamento o lo spostamento dell'apparechiatura per non ferire la schiena. Utilizzare sempre tecniche di sollevamento adeguate e/o richiedere l'assistenza necessaria.
14. NON tentare di riparare il tapis roulant da soli salvo le attività di manutenzione descritte nel presente manuale. Il tapis roulant non contiene parti riparabili dall'utente, quindi smontarlo da soli non solo invaliderà la garanzia e ma anche potrebbe causare lesioni gravi.



Leggere le istruzioni

ATTENZIONI!

1. Se lo schermo non visualizza i dati normalmente, installare di nuovo la batteria.
2. La batteria deve essere estratta dal pannello di controllo per un trattamento sicuro una volta esaurita e trattata come il rifiuto.
3. Questo manuale è adatto anche per apparecchiature senza pannello di controllo.

PULIZIA

Si puo' utilizzare un detergente neutro e diluirlo con acqua e pulire con il panno con attenzione l'olio, e poi asciugarlo con un panno asciutto.

Non utilizzare solventi alcalini, solventi, oli volatili e altri solventi.

MANUTENZIONE / ISPEZIONE

- Si puo' utilizzare un detergente neutro e diluirlo con acqua e pulire con il panno con attenzione l'olio, e poi asciugarlo con un panno asciutto.
- Non utilizzare solventi alcalini, solventi, oli volatili e altri solventi.
- Evitare temperature alte, umidità o luce solare diretta, e si prega di posizionarla in un luogo ben ventilato.
- Quando non è in uso, si prega di piegare l'apparecchiatura,e metterlo in un luogo dove l bambini non siano capaci di toccarla.
- Se non si e' usato per un periodo breve, assicurarsi di controllare le precauzioni prima di riutilizzare questo prodotto e utilizzarlo solo per un uso normale.
- Quando si bagna accidentalmente il prodotto, utilizzare un panno asciutto per evitare lo slittamento.
- In caso di malfunzionamento, anomalia o qualsiasi problema operativo, contattate la nostra azienda.

RICICLAGGIO DEL PRODOTTO

In considerazione delle diverse normative nazionali sul riciclaggio, si deve fare riferimento alle normative pertinenti.

Esercizi di riscaldamento

Prima dell'allenamento, è meglio fare il riscaldamento fisico per allungare i muscoli più facilmente. Quindi il primo di 5 ~ 10 minuti per riscaldarsi. E poi a secondo dei seguenti metodi, fermarsi e fare allenamenti di allungamento: ripetere cinque volte, ogni gamba ogni 10 secondi, o più tempo per ripetere quest'allungamento dopo la fine dell'allenamento.

1.Allungamento verso il basso

Piegare leggermente le ginocchia e il corpo lentamente, rilassare la schiena e le spalle e provare a toccare le dita dei piedi. Tenerle per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte.

2. Allungamento dei muscoli posteriori della coscia

Sedersi su un cuscino pulito, e piegare la ginocchia sinistra. Posizionare il piede sinistro verso l'interno coscia del gamba destra. Provare a toccare le dita del piede destro. Tenere per 10 ~ 15 secondi, e ripetere 3 volte con ogni gamba.

3. Allungamento del polpaccio e dei piedi

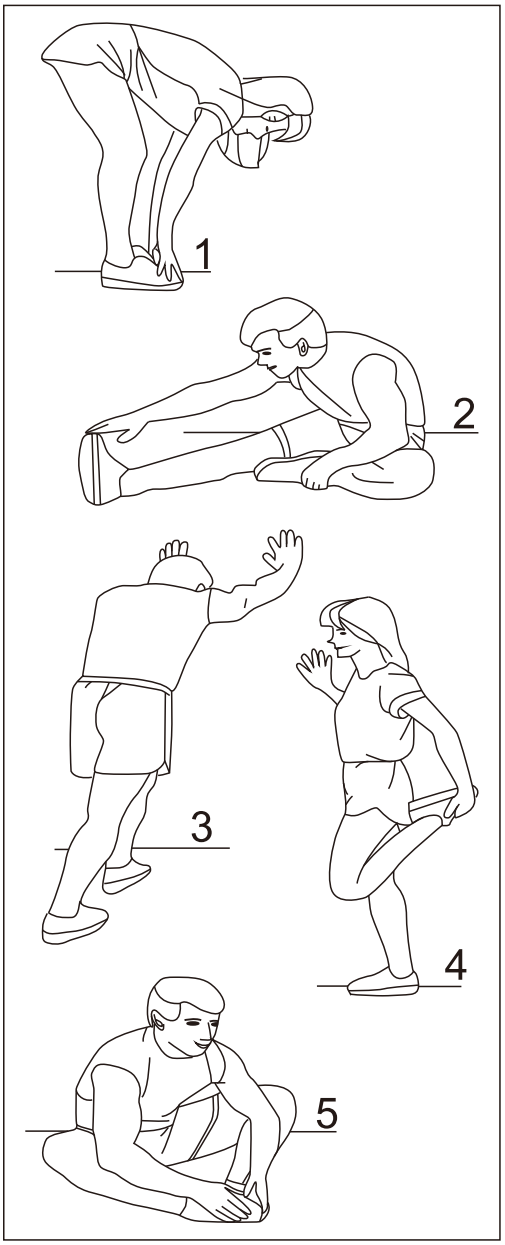
Stare in piedi e mettere entrambe le mani su un muro o su un albero, con un piede avanti e l'altro dietro. Tenere dritto il piede dietro con il tallone sul pavimento, e poi inclinarsi verso il muro o l'albero. Tenerla per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte con ogni piede.

4. Allungamento dei quadricipiti

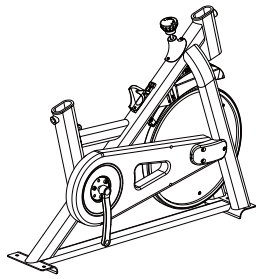
Appoggiare la mano destra contro un muro o sopra una scrivania per mantenere l'equilibrio. e poi afferrare la caviglia con la mano sinistra e tirare il piede verso i glutei. Tenere per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte con ogni piede.

5. Allungamento di inguine

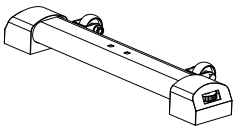
Sedersi con le ginocchia flesse e i talloni dei piedi unite. Tenere le caviglie e piegarsi avanti sui fianchi. Tenerli per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte.



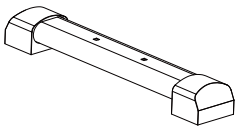
① x 1



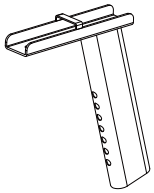
② x 1



③ x 1



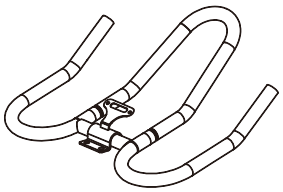
④ x 1



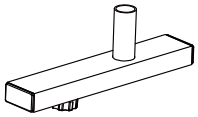
⑤ x 1



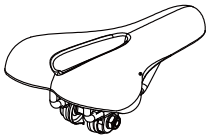
⑥ x 1



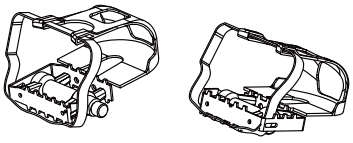
⑧ x 1



⑨ x 1



⑪ x 1



⑫ x 1



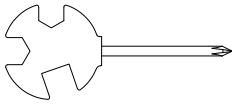
⑭ x 2



⑱ x 4
⑲ x 4
⑳ x 4

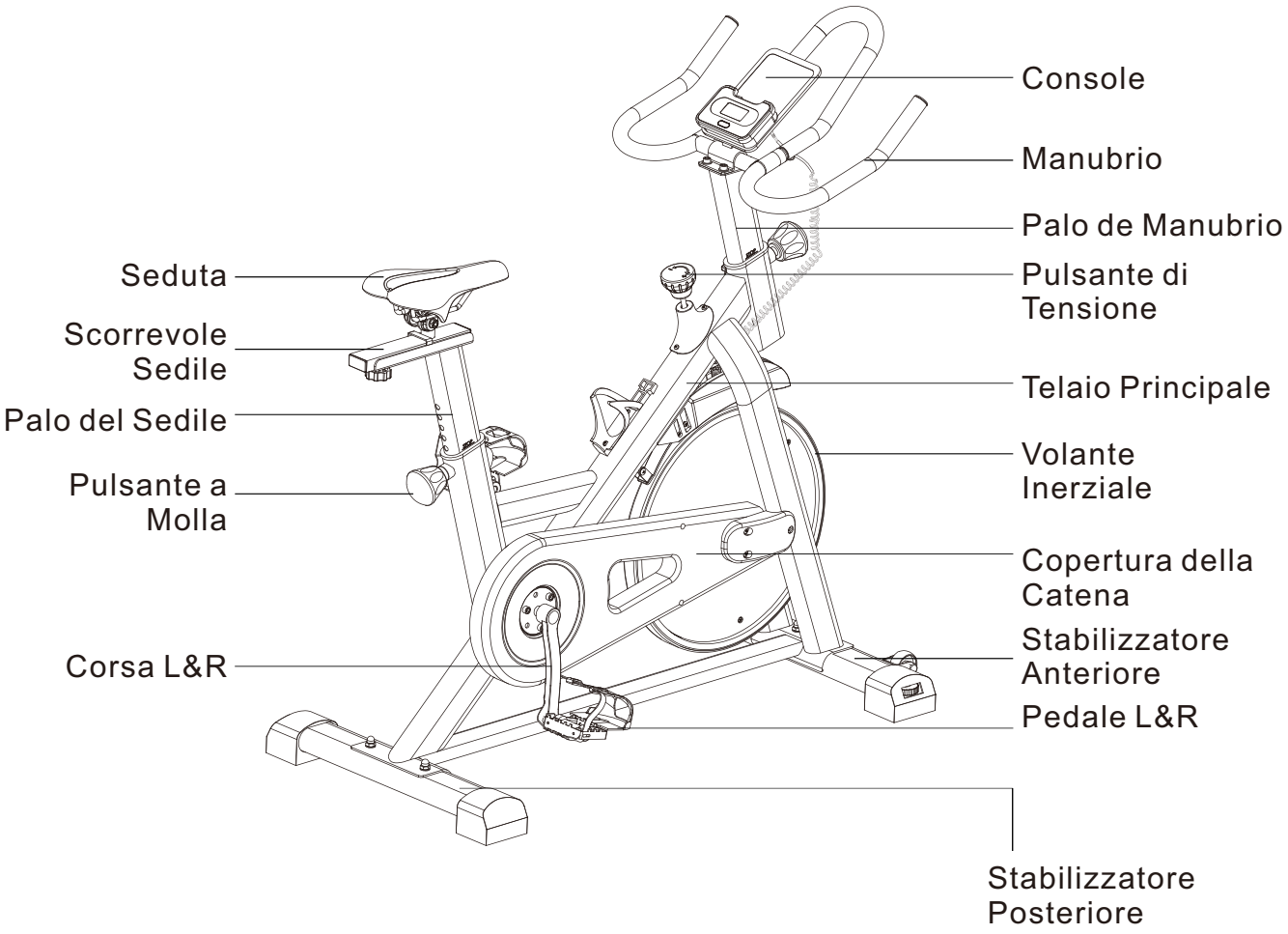


㉑ x 1



㉒ x 1



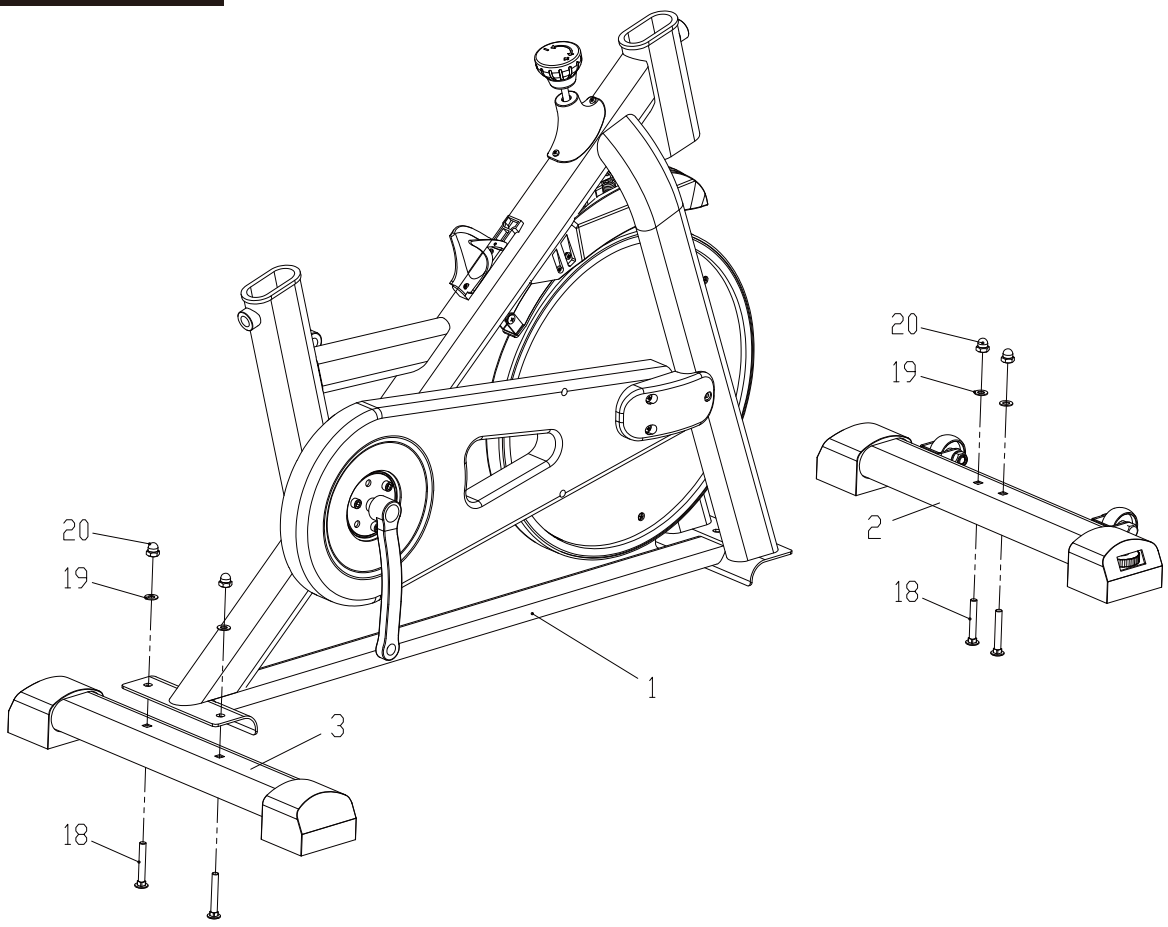

Console
Manubrio
Palo de Manubrio
Pulsante di Tensione
Telaio Principale
Volante Inerziale
Copertura della Catena
Stabilizzatore Anteriore
Pedale L&R
Stabilizzatore Posteriore
Seduta
Scorrevole Sedile
Palo del Sedile
Pulsante a Molla
Corsa L&R

PASSAGGI DI MONTAGGIO

1. PREPARAZIONE

- Prima del montaggio, assicurarsi di avere spazio sufficiente attorno all'articolo.
- Utilizzare le parti e le attrezzature in dotazione per il montaggio.
- Prima del montaggio, controllare che tutte le parti necessarie siano state fornite conformemente al disegno scomposto nella pagina opposta.

PASSAGGIO 1

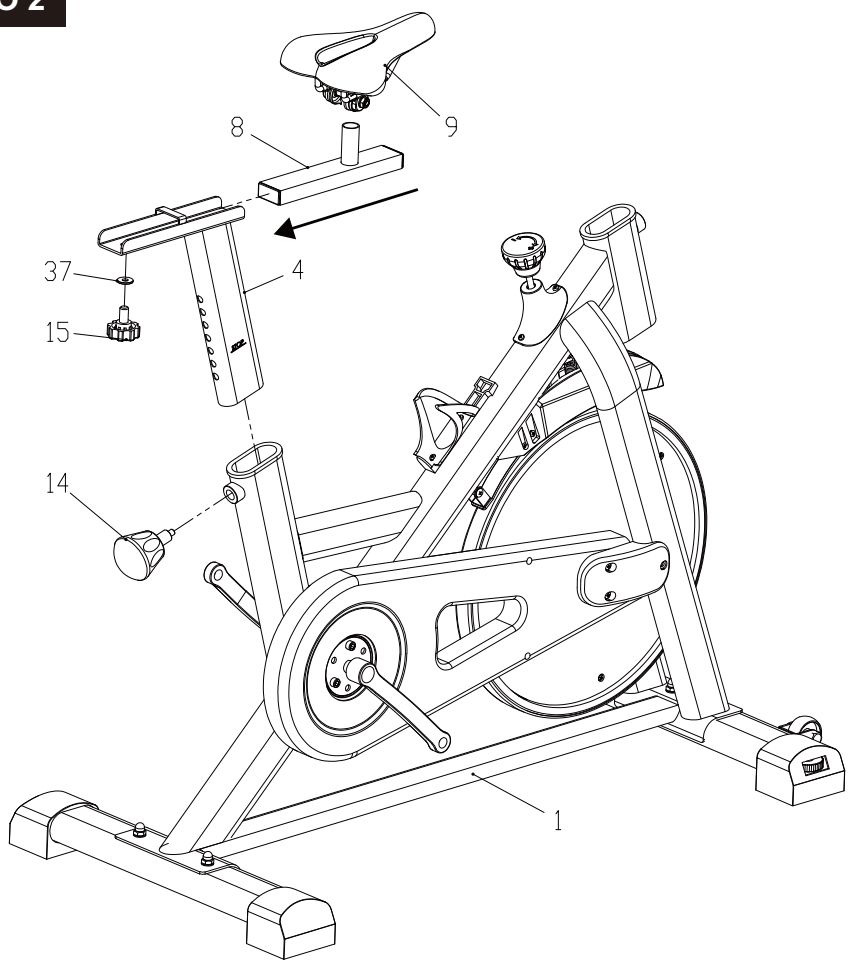


PASSAGGIO 1: MONTAGGIO DEI STABILIZZATORI ANTERIORE E POSTERIORE

Fissare il Stabilizzatore Anteriore (2) e il Stabilizzatore Posteriore (3) al Telaio Principale (1) utilizzando 4 x bulloni a carrello (18), 4 x rondelle (19) e 4 x dadi a coperchio (20).

PASSAGGI DI MONTAGGIO

PASSAGGIO 2



PASSAGGIO 2

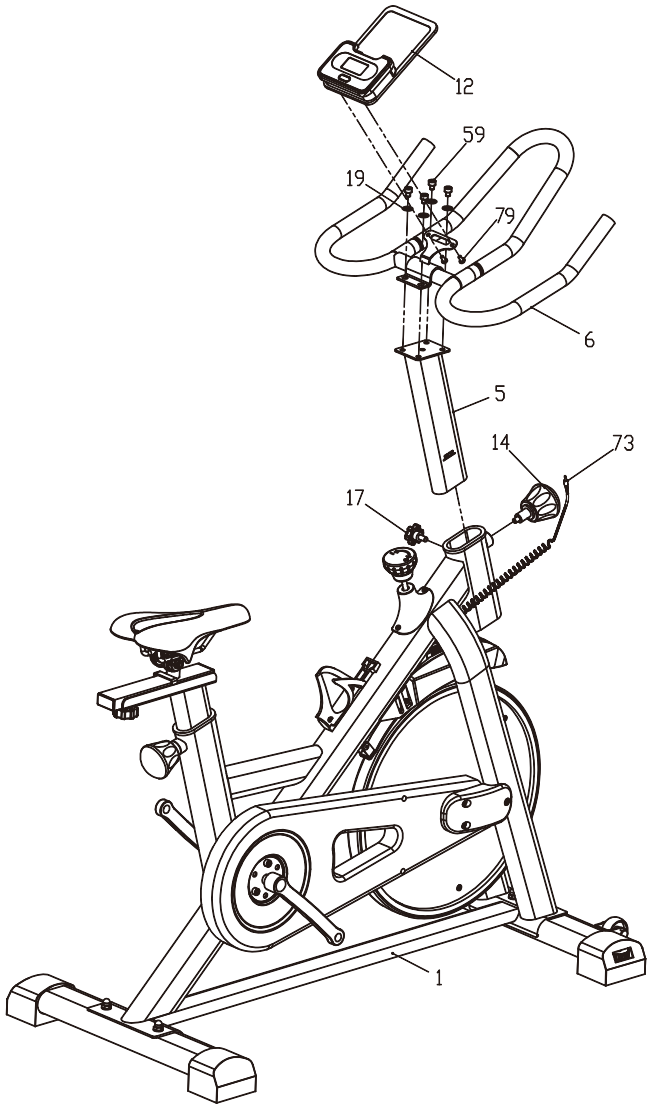
Il Palo del Sedile (4) è preassemblato nel Telaio Principale (1): estrarlo, ruotarlo di 180 gradi, reinserirlo nel Telaio Principale (1) e fissarlo con il Pulsante a Molla (14).

Inserire la Scorrevole Sedile (8) nel Palo del Sedile (4). Regolare la Scorrevole Sedile (8) nella posizione desiderata e fissarla con il Pulsante di Regolazione del Sedile (15) e la Rondella (37).

Fissare la Seduta (9) alla Scorrevole Sedile (8).

PASSAGGI DI MONTAGGIO

PASSAGGIO 3



PASSAGGIO 3

Fissare il Manubrio (6) al Palo del Manubrio (5) utilizzando 4 x bulloni a brugola esagonale (59) e 4 x rondelle (19).

Allentare il Pulsante di Regolazione del Manubrio (17).

Inserire il Palo del Manubrio (5) nel Telaio Principale (1) e stringere il Pulsante a Molla (14) per fissarlo.

Ristringere il Pulsante di Regolazione del Manubrio (17) per fissare definitivamente il Palo del Manubrio (5).

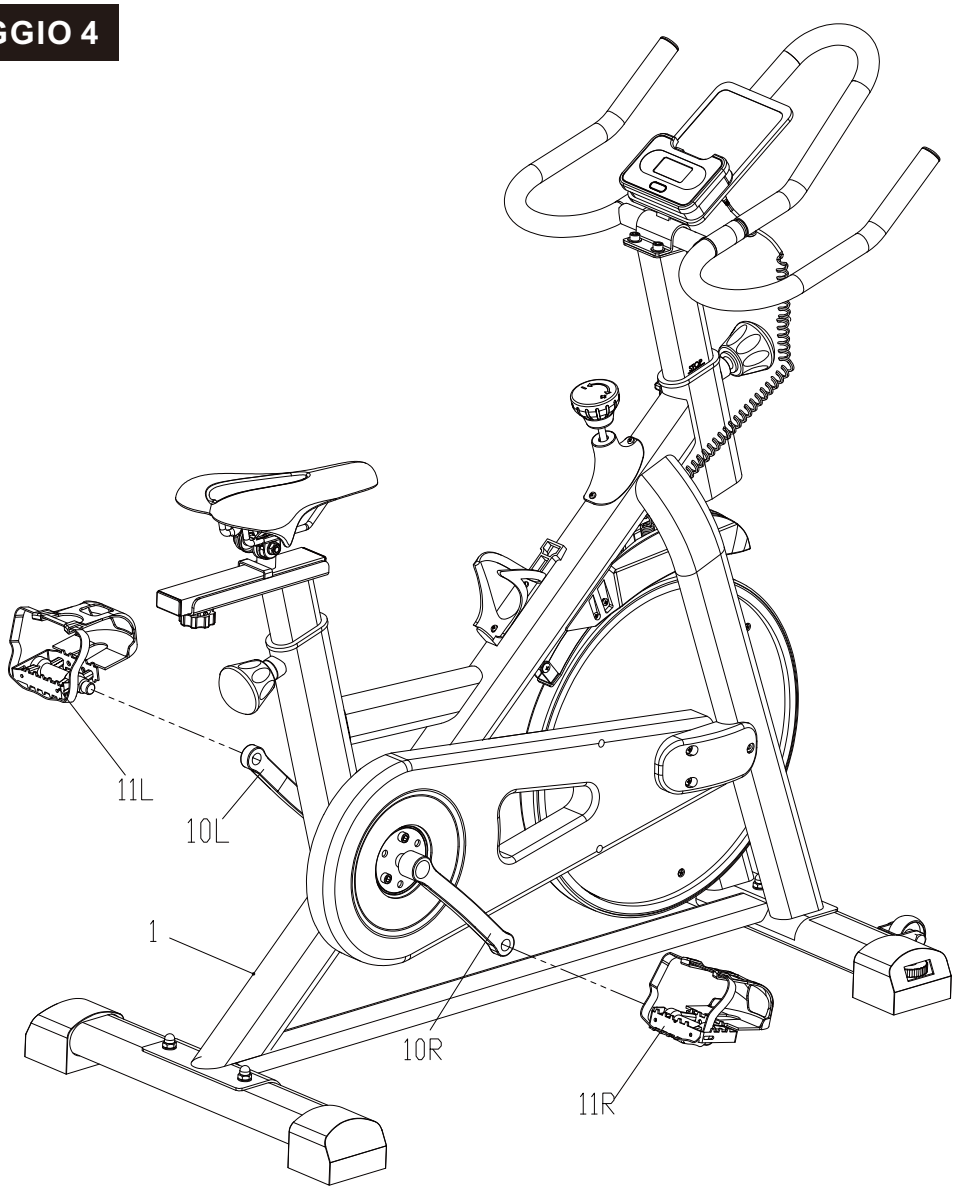
Rimuovere i 2 x bulloni (79) preassemblati sulla Console (12).

Fissare la Console (12) al supporto della console sul Manubrio (6) utilizzando i 2 x bulloni (79).

Collegare il Cavo del Sensore (73) alla parte posteriore della Console (12).

PASSAGGI DI MONTAGGIO

PASSAGGIO 4



PASSAGGIO 4

Avvitare il Pedale Sinistro (11L) nella relativa Corsa Sinistra (10L) ruotando in senso antiorario.

Nota: Il Pedale Sinistro e la Corsa Sinistra sono marcati con la lettera L.

Avvitare il Pedale Destro (11R) nella relativa Corsa Destra (10R) ruotando in senso orario.

Nota: Il Pedale Destro e la Corsa Destra sono marcati con la lettera R.

COME USARE

REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

La resistenza alla pedalazione è controllata dal pulsante di tensione. Una corretta regolazione del sedile aiuta a ridurre il rischio di lesioni e garantisce massimo-efficienza di esercizio e comfort. (La posizione più adatta durante l'uso di questa bicicletta è con un pedal in posizione inferiore e l'altra gamba leggermente piegata al ginocchio.) Per regolare l'altezza del sedile, semplicemente allentare il pulsante regolabile, poi tirare il pulsante per spostare il sedile verso l'alto o il basso alla altezza desiderata (sono disponibili diverse posizioni di regolazione dell'altezza del sedile).

COME LIVELLARE LA BICICLETTA

Le coperchio finali dei stabilizzatori anteriori possono essere regolati se la bicicletta non è livellata con il pavimento.

REGOLAZIONE DEL MANUBRIO

Sono disponibili diverse altezze regolabili per il manubrio. Regolare prima l'altezza del sedile, quindi l'altezza appropriata del manubrio per adattarlo al sedile.

REGOLAZIONE DELLA CINGHIA

La cinghia della bicicletta è preregolata e non dovrebbe richiedere interventi immediati. L'uso continuativo della bicicletta potrebbe causare allungamento o allentamento della cinghia, rendendo necessaria una regolazione. In tal caso, semplicemente stringere i bulloni su entrambi i lati del volante inerziale e tirare verso l'ante fino a quando la cinghia non diventa tesa.

FUNZIONI DELLA CONSOLE



PULSANTE DI FUNZIONE:

MODE (Modalità): Premere MODE per selezionare le funzioni. Tenere premuto il tasto "MODE" per 2 secondi per ripristinare tutti i valori a 0 (eccetto ODO). Premere per attivare la console dalla modalità stand-by.

SCAN (Scansione) -> TIME (Tempo) -> SPEED (Velocità) -> DISTANCE (DIST) (Distanza) -> CALORIES (CAL) (Calorie) -> ODO (Contachilometri Totale)

SCAN (Scansione): Questa funzione permette alla schermo di scansionare automaticamente le diverse funzioni, cambiando schermo ogni 6 secondi.

TIME (Tempo) -> SPEED (Velocità) -> DISTANCE (Distanza) -> CALORIES (Calorie) -> ODO (Contachilometri Totale)

TIME (Tempo): Durante l'esercizio, viene visualizzato il tempo totale di esercizio.

SPEED (Velocità): Durante l'esercizio, viene visualizzata la velocità corrente.

DISTANCE (Distanza): Durante l'esercizio, viene visualizzata la distanza di ogni sessione di allenamento.

CALORIES (Calorie): Durante l'esercizio, viene visualizzata la quantità di calorie bruciate.

ODO (Contachilometri Totale): All'inizio dell'esercizio, viene visualizzata la distanza totale di tutte le sessioni di allenamento effettuate.

MODALITÀ STAND-BY: Il sistema passa automaticamente in modalità stand-by se il sensore non riceve alcun segnale per circa 4 minuti.

BATTERIA: Questa console utilizza due batterie AAA. Se la visualizzazione appare incorrectamente o diventa difficile da leggere, installare nuove batterie. Sostituire sempre entrambe le batterie contemporaneamente.

AVVERTENZE SULLA BATTERIA:

1. Non mischiare batterie alcaline, standard (zinco-carbone) o ricaricabili (nichel-cadmio).
2. Non mischiare mai batterie vecchie e nuove.
3. Le batterie devono essere inserite secondo la polarità corretta.
4. Rimuovere le batterie quando l'unità non viene utilizzata a lungo.
5. I terminali della batteria non devono essere cortocircuitati.
6. Rispettare sempre le leggi e le normative locali.

Istruzioni per l'uso:

1. Risveglio/Sospensione del display

In modalità sospensione, premere un qualsiasi pulsante per riattivare il monitor. Se il monitor rimane inattivo per 4 minuti, si spegnerà automaticamente e entrerà in modalità sospensione.

2. Impostazioni delle funzioni

Per impostare un conto alla rovescia obiettivo per una funzione di allenamento, interrompere l'esercizio e assicurarsi che il monitor sia inattivo. Premere il pulsante MODE per far lampeggiare la funzione corrente. Usare il pulsante MODE per passare alla funzione desiderata (le funzioni che possono essere impostate sono tempo, distanza, calorie e bracciate). Quando la funzione desiderata lampeggia, usare i pulsanti UP o DOWN per aumentare o diminuire il valore. Una volta completate le impostazioni, è possibile iniziare l'allenamento verso il valore obiettivo. Ci sarà lampeggio e un allarme acustico per indicare quando il valore obiettivo è raggiunto.

3. Funzione Bluetooth

Questo monitor può connettersi a varie app mobili via Bluetooth. Le app specifiche con cui può connettersi sono designate dal produttore dell'attrezzatura fitness e devono seguire le loro indicazioni. Per connettere il Bluetooth, premere il pulsante Bluetooth. Il Bluetooth si attiverà e il display del monitor si spegnerà, consentendo la connessione a un'app mobile. Fare riferimento alle istruzioni d'uso dell'APP fornite separatamente dal produttore dell'attrezzatura fitness per i metodi di connessione per le diverse app.

Note:

1. Se il monitor mostra visualizzazioni anomale o va in crash, aprire il coperchio della batteria e rimuovere la batteria, quindi reinstallare la batteria.
2. Se il display del monitor diventa fioco o la funzione di frequenza cardiaca non funziona correttamente, aprire il coperchio della batteria e sostituire la batteria.
3. Specifiche della batteria: Batteria del monitor: R6 SIZE AAA 1.5Vx2 (due batterie al carbonio AAA).

Funzione Bluetooth

Questo monitor può connettersi a varie app mobili via Bluetooth.

Bluetooth / Funzione App

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

Per utilizzare l'app Kinomap, attivare il Bluetooth sul prodotto e sul proprio smartphone o tablet. Potrebbe essere necessario attivare i servizi di localizzazione sullo smartphone o sul tablet per stabilire una connessione tramite l'app.

Al primo avvio dell'app, verrà richiesto di registrarsi. La registrazione è obbligatoria per utilizzare l'app. Successivamente verrà chiesto di aggiungere un dispositivo.

Se non viene richiesto di aggiungere un dispositivo, toccare «Altro», «Gestione dispositivi» e poi il simbolo «+» nell'angolo in alto a destra. Toccare l'icona del prodotto.

Seguire ora le istruzioni all'interno dell'app per aggiungere il prodotto all'applicazione. Per maggiori informazioni sull'utilizzo dell'app, visitare il sito www.kinomap.com.

UK

If you have any questions, please contact our customer care centre.
Our contact details are below:

 0044-800-240-4004

 enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:
MH STAR UK Ltd
1 Northampton Cross Logistics Park
Northampton Cross Road
Northampton
NN4 9FH
MADE IN CHINA

ES

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente.
Nuestros datos de contacto son los siguientes:

 0034-931294512

 atencioncliente@aosom.es

Importador/Fabricante/REP:
Spanish Aosom, S.L.
C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà, Spain.
B66295775
atencioncliente@aosom.es
TEL: 931294512
HECHO EN CHINA

FR

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.
Nos coordonnées sont les suivantes:

 0033-1-84166106

 aosom@mhfrance.fr

Importé par/Fabricant/REP:
MH France
2, rue Maurice Hartmann
92130 Issy-les-Moulineaux
France
FABRIQUÉ EN CHINE

PT

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente.
Os nossos dados de contacto são os seguintes:

 0034-931294512

 info@aosom.pt.

IMPORTADOR:
SPANISH AOSOM, S.L
C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETS DE BALENYÀ
TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)
INFO@AOSOM.PT
WWW.AOSOM.PT

DE

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.
Unsere Kontaktdaten stehen unten:

 0049-0(40)-87408465

 service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:
MH Handel GmbH
Wendenstraße 309
D-20537 Hamburg
Germany
IN CHINA HERGESTELLT

IT

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti.
I nostri dettagli di contatto sono di seguito:

 0039-0249471447

 clienti@aosom.it

IMPORTATO DA/Produttore/REP:
AOSOM Italy srl
Centro Direzionale Milanofiori
Strada 1 Palazzo F1
20057 Assago (MI)
P.I.: 08567220960
FATTO IN CINA

Aosom