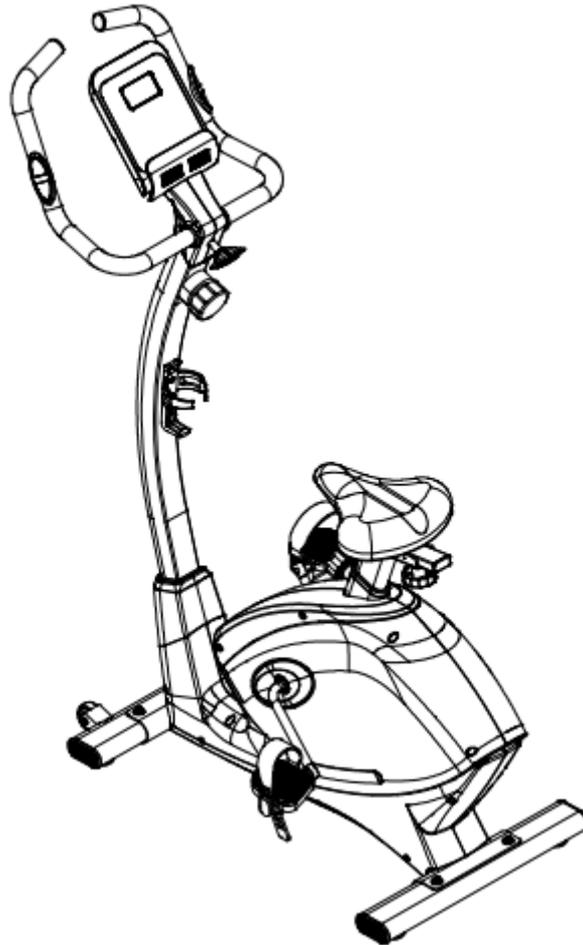


Bedienungsanleitung

Artikel Nummer: 993



Vorsichtsmaßnahmen

WARNUNG: lesen Sie die Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie diese auf. Die Spezifikationen können von diesem Bild abweichen.

Wichtige Sicherheitshinweise

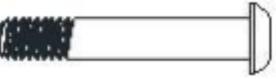
- ◆ Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, sicherzustellen, dass alle Benutzer ausreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
- ◆ Kinder dürfen am Gerät nicht spielen und es auch nicht verwenden. Das Gerät ist nur für den Gebrauch von Erwachsenen geeignet.
- ◆ Überzeugen Sie sich, dass das Gerät richtig zusammengebaut ist und alle Schrauben angezogen sind, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- ◆ Stellen Sie das Fahrrad auf eine ebene Fläche mit einem Abstand von mindestens 1,0 m auf jeder Seite. Es wird empfohlen eine Matte unterzulegen.
- ◆ Dieses Gerät ist nur für den Heimgebrauch. Beschützen sie das Gerät von Staub und Schmutz.
- ◆ Legen Sie keine scharfen Gegenstände in der Nähe.

- ◆ Tragen Sie richtige Trainingsbekleidung, wenn Sie trainieren. Die Kleider sollten nicht zu locker sein, damit Sie sich nicht verheddern können.
- ◆ Verwenden Sie dieses Produkt nicht, wenn Sie mehr als 120 kg wiegen.
- ◆ Legen Sie Ihre Hände nicht auf die beweglichen Teile, um Verletzungen zu vermeiden.
- ◆ Halten Sie Ihre Trittgeschwindigkeit kontrolliert.
- ◆ Wenn Sie feststellen, dass Ihr aufrechtes Fahrrad nicht ordnungsgemäß funktioniert, verwenden Sie es nicht sofort.
- ◆ Nur 1 Person darf das Gerät verwenden, niemals 2 gleichzeitig.
- ◆ Wenn Sie während des Trainings Schmerzen oder Schwindel verspüren, brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie mit Ihrem Arzt.

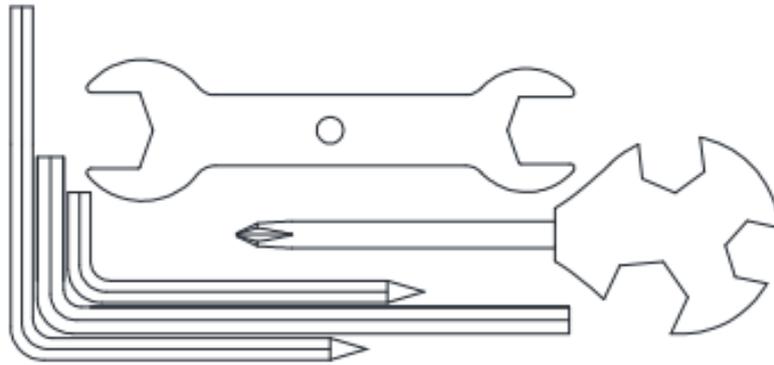
Fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder Personen mit bereits bestehenden Gesundheitsproblemen.

Hinweise zur Vormontage

Stellen Sie sicher, dass alle im Lieferumfang enthaltenen Teile im Karton enthalten sind.

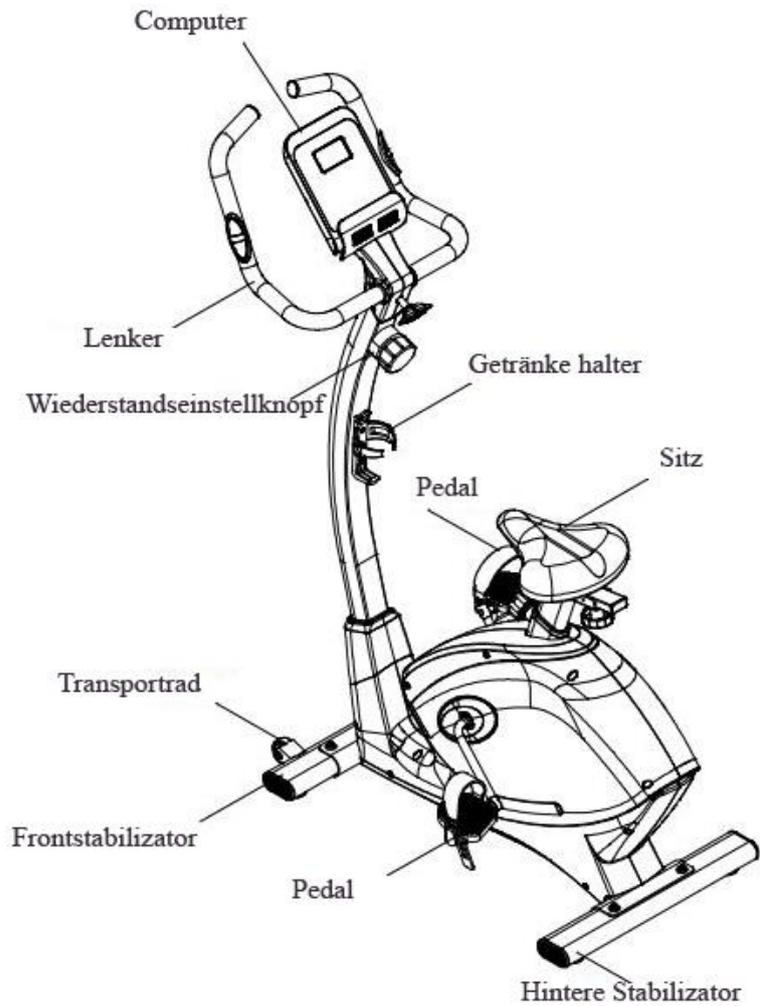
Bild	Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Stuck
	29	Halbgewindeschraube	M8x50x20	4
	30	Federscheibe	Φ8	7
	31	Unterlegscheibe	Φ8.5 × Φ20 × t1.5	7
	32	Vollgewindeschraube	M8 x 20	2
	33	Gebogene Unterlegscheibe	∅8.5xR25xt2.0	2
	34	Vollgewindeschraube	M8 x 65 x 20	3
	35	Selbstsichernde Sechskantmutter	M8	2
	36	Schraube	ST4 x 16	2
	38	Vollgewindeschraube	M5 x 10	4
	39	Vollgewindeschraube	M4 x 10	4

Werkzeuge



Name	Spezifikation	Stück
L Inbusschlüssel	5 × 35 × 80S	1
L Inbusschlüssel	6 × 40 × 120	1
Schraubenschlüssel	15 # & 17 #	1
Kreuzschlüssel		1

Teile

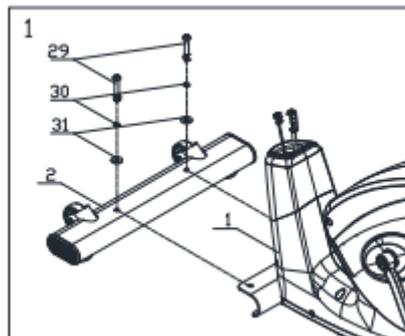


Größe	100 x 530 x 1400 mm
Schwungrad	280/ 5 kg
Geschwindigkeitsverhältnis	8
Auf und Ab	12 Ebenen, 360 mm Abstand
Vorne Hinten	70 mm Abstand

MONTAGEANLEITUNGEN

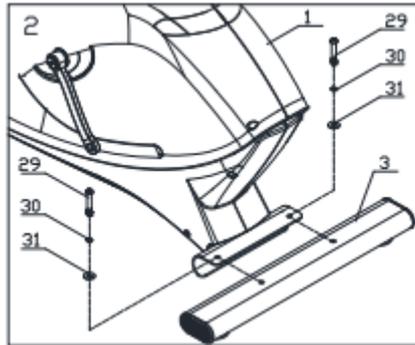
Schritt 1

Befestigen Sie den vorderen Stabilizator (2) an der Hauptrahmen (1) mit Unterlegscheibe (31), Feder Unterlegscheibe (30) und mit dem halben Gewinde Schraube (29).



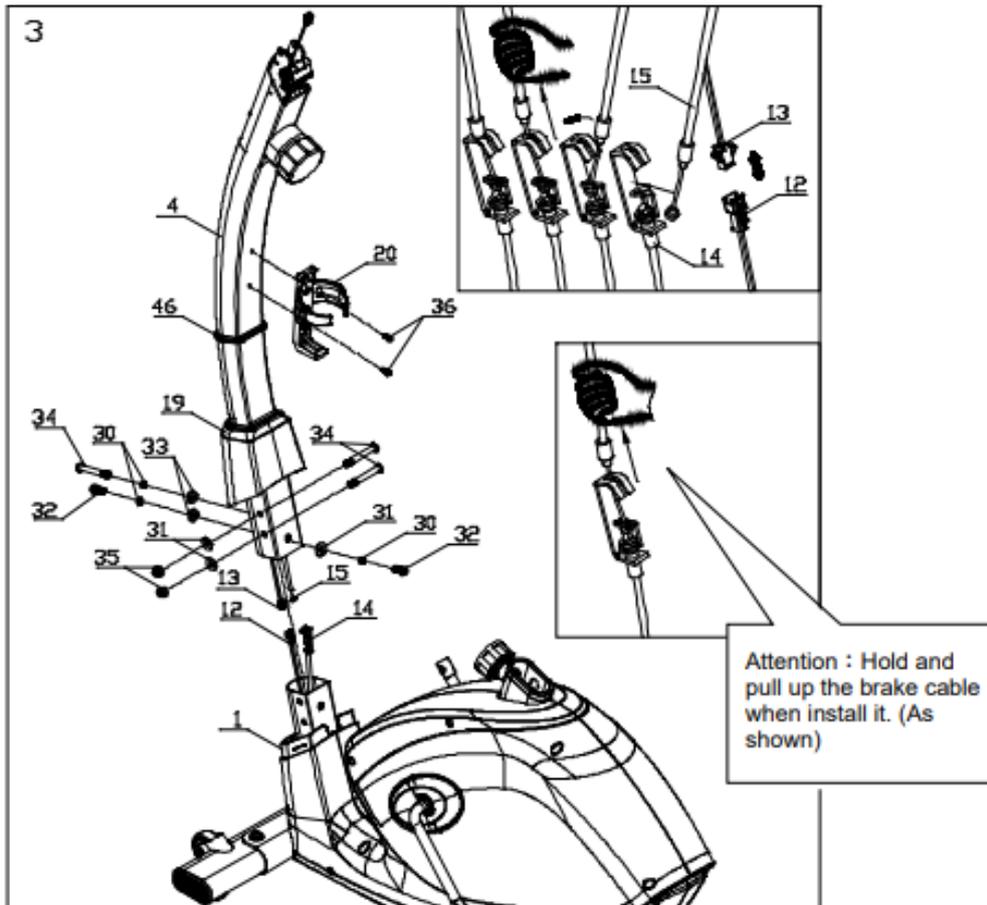
Schritt 2

Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (3) an der Hauptrahmen (1) mit Unterlegscheibe (31), Feder Unterlegscheibe (30) und mit dem Halbgewinde Schraube (29).



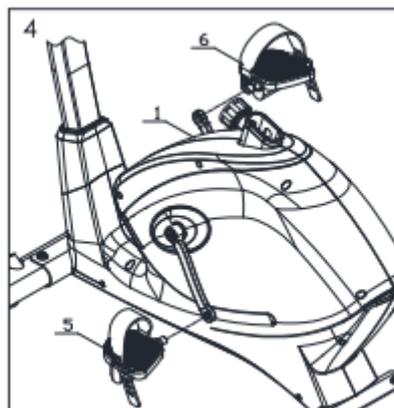
Schritt 3

1. Setzen Sie die Gummidichtung (46) auf den vorderen Konsolenmast (4).
2. Die nach unten gerichteter Abdeckung (19) vom Hauptrahmen (1) abnehmen und oben abdecken auf den vorderen Konsolenmast (4).
3. Verbinden Sie das Magnetsensorkabel (12) und das Konsolenkommunikationskabel (13) Widerstandseinstellknopfdraht (14) und Widerstandseinstellknopfauslass (15).
4. Befestigen Sie den oberen aufrechten Stange(4) mit der gebogenen Unterlegscheibe (33) und der Feder am Hauptrahmen (1), mit Unterlegscheibe (30), Halbgewindeschraube (34), Unterlegscheibe (31), Unterlegscheibe (30), Halbgewindeschraube (34) und Unterlegscheibe (31) wie auf dem Abbildung.
5. Befestigen Sie die aufrechte Abdeckung (19) und die Gummidichtung (46) am Hauptrahmen (1).
6. Befestigen Sie den Flaschenhalter (20) mit dem Gewindeschraube (36) auf den vorderen Konsolenmast (4).



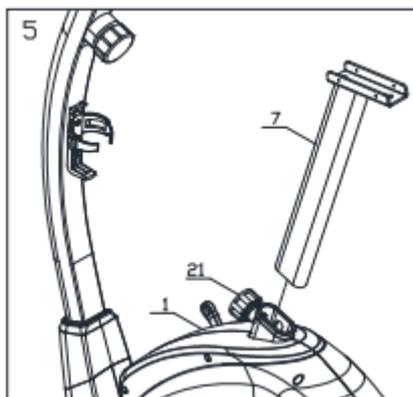
Schritt 4

Befestigen Sie das Pedal (L) (5) und das Pedal (R) (6) zum Haupttrahmen (1), dann ziehen Sie fest die Schrauben.



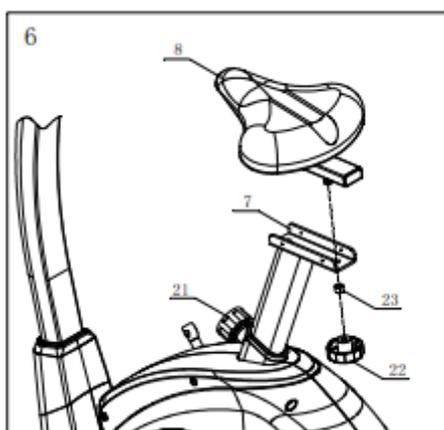
Schritt 5

Drehen Sie den Knopf (21) herunter. Befestigen Sie den Sitzröhre (7) an dem Haupttrahmen (1) mit dem Knopf (21).



Schritt 6

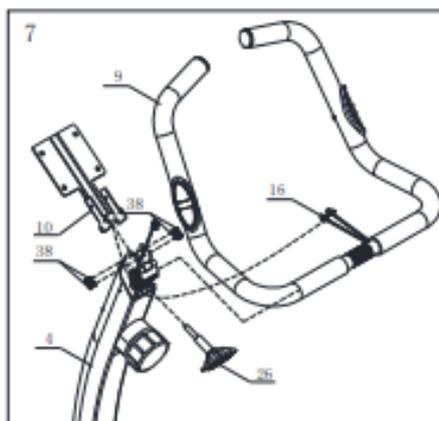
Befestigen Sie den Sitz (8) am Sitzröhre (7), verwenden Sie den Drehknopf (22) und (23) festziehen.



Schritt 7

1. Führen Sie die Handpulsensorkabel (16) durch das Loch am Konsolenmast (4). Den Impulsverbindungsdraht (16) durch den Konsolenmast (4) führen und den Lenker (9) zum Konsolenmast (4) mit T-förmigem Drehknopf (26) festziehen.
2. Befestigen Sie das feste Teil der Konsole (10) am Konsolenmast (4) und ziehen Sie es mit Kopfschraube (38) fest.

Tipp: Stellen Sie sicher, dass sich alle Schrauben im richtigen Loch befinden, bevor Sie alle Schrauben festziehen.



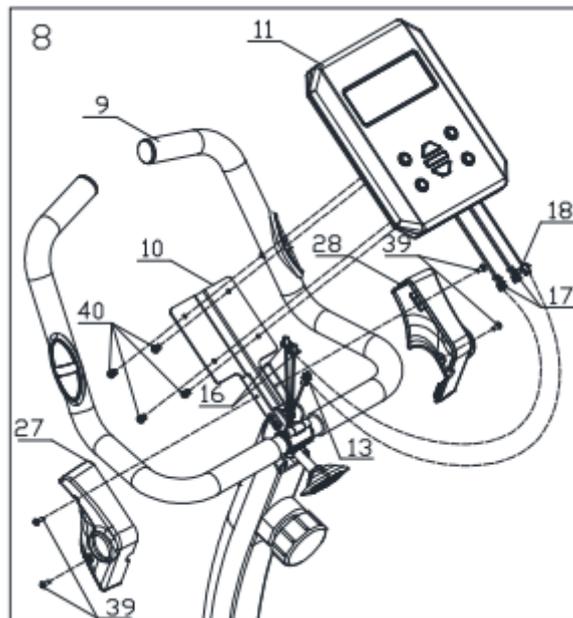
Schritt 8

Schließen Sie die Kabel der Pulssensoren (13) und das Verbindungskabel (18) an die aus dem Computer herausgehenden Kabel. Verbinden Sie die Nummer (16) mit der Nummer (17)

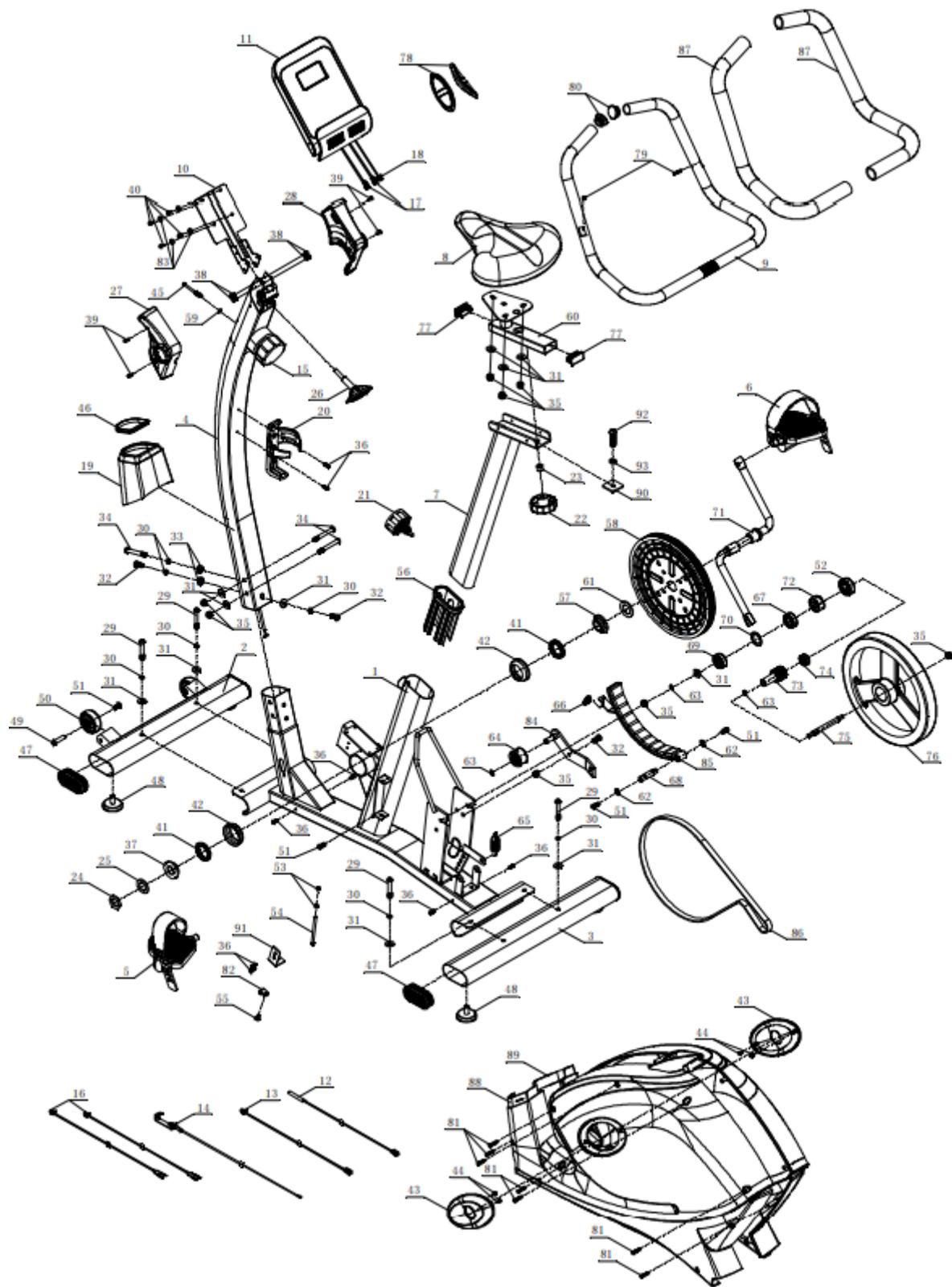
2. Befestigen Sie die Konsole (11) an der Konsole (10).

3. Bringen Sie die Lenkerabdeckung L (27) und an Lenkerabdeckung R (28) durch die Lenker (9) zum Konsolenmast (4), Mit der Schraube (39) festziehen.

Tipp: Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben richtig sind Loch, bevor Sie alle Schrauben festziehen.



Nr.	Bezeichnung		Stück	Nr.	Bezeichnung		Stück
1	Hauptrahmen		1	23	Buchse	10.5x 14x10	1
2	Vordere Träger		1	24	Rechte Sattel Abdeckung		1
3	Hintere Träger		1	25	Rechte Sattel Abdeckung		1
4			1	26	„T“ Handschraube	M8 x 30	1
5	Drehfuß links		1	27	Lenkstange linke Abdeckung		1
6	Drehfuß rechts		1	28	Lenkstange rechte Abdeckung		1
7	Sattelstütze		1	29	Inbusschraube	M8 x 50 x 20	4
8	Sattel		1	30	Feder scheibe	ø8	7
9	Lenkstange		1	31	Flache Unterlegscheibe	8.5x 20xt1.5	7
10	Computerhalterung		1	32	Vollgewinde Schraube	M8 x 20	2
11	Computer		1	33	Gebogene Unterlegscheibe	ø 8.5xR25xt2.0	2
12	Knopf zur Einstellung des Widerstands		1	34	Halbgewinde Schraube	M8x65x20	3
13	Konsolen- Kommunikationskabel		1	35	Selbstsichernde Sechskantmutter	M8	2
14			1	36	Schraube	ST4x16	2
15			1	38	Vollgewindeschraube	M5x10	4
16	Pulz Kabel		2	39	Vollgewindeschraube	M4x10	4
17	Obere Computerkabel		2	40	Voll gewindeschraube	M5 x10	4
18			1	46	Gummi Dichtung		1
19	Kappe des vorderen Mastes		1	83	Gerade Unterlegscheibe	ø4,5x12xt1.0	4
20	Getränke Halter		1				
21	Hand Schraube	ø 56xM16xP 1.5	1				
22	Handmutter		1				



Bedienungsanleitung der Computer

Anzeigefunktion	Artikelbeschreibung
SCAN	Drücken Sie im SCAN-Modus die Taste MODE / ENTER, um Funktionen auszuwählen. Die Reihenfolge der Anzeige beim Drücken der Taste MODE / ENTER: TIME → DIST → CAL → PULS → U / min / GESCHWINDIGKEIT
Geschwindigkeit	Bereich 0,0 ~ 99,9
	Bereich 0 ~ 999
Zeit	Wenn Sie den Zielwert festlegen, wird die Zeit von Ihrer Zielzeit heruntergezählt auf 0 und der Alarm ertönt.
Entfernung	Bereich 0,00 ~ 99,99
Kalorien	Bereich 0 ~ 9999
Impuls	Bereich 0-30 ~ 230 BPM

Tasten Funktionen

Taste	Artikelbeschreibung
UP (oben)	Erhöhung des Belastungsgrads · Einstellmodus: Auswahl der Funktion / Zurechnung der Einheit
Down (Unten)	Herabsetzung des Belastungsgrads · Einstellmodus: Auswahl der Funktion / Abzug der Einheit
Impulz	Bereich 0-30 ~ 230
Mode/Enter	Die ausgewählte Funktion wird bestätigt. Wenn Sie das 2 Sekunden lang drücken dann wird alles gelöscht.
Reset	Drücken Sie die Taste 2 Sekunden lang und das Computer wird alle vorherigen Daten löschen.
Recovery	Start des Tests der Körperkondition
Body Fat	Körper fett messen (BMI)
Total Reset	Computer wird neustarten.

Einschalten

Nach der Schaltung des Versorgungsadapters wird der Computer eingeschaltet und auf dem Display leuchten alle Anzeiger für 2 Sekunden auf.



Ausschalten

Nach 4 Minuten wird der Computer automatisch ausschalten, ohne Vorwarnung.

Einstellungen

1. Drücken Sie die Taste Mode/Enter, dann können Sie die Funktionen auswählen: Time, Distance, Calories. Verwenden Sie das Up oder Down Taste.

2. Zum Beispiel beim einstellen die Zeit verwenden Sie die Drucktaste Up/Down um die Zeit richtig zum Einstellen. Danach können Sie mit dem taste Mode/Enter weiter gehen.
3. Wenn Sie alles eingestellt haben dann wird alles im Computer gezeigt.

Recovery:

1. Die RECOVERY-Taste ist nur gültig, wenn ein puls erkannt wird.
2. TIME zeigt "0:60" (Sekunden) an und zählt bis 0 herunter.

Der Computer zeigt nach dem Countdown F1 bis F6 an, um den Status der Herzfrequenzwiederherstellung zu testen.

Der Benutzer kann die Herzfrequenz-Wiederherstellungsstufe anhand der folgenden Tabelle ermitteln.

3. Drücken Sie erneut die Taste RECOVERY, um zum Anfang zurückzukehren.

F1	Hervorragend
F2	Ausgezeichnet
F3	Gut
F4	Nicht so gut
F5	Unterdurchschnittlich
F6	Sehr schlecht

Körperfett

1. Drücken Sie die Taste BODY FAT, um die Körperfettmessung zu starten.
2. Während des Messens müssen Benutzer beide Hände an den Handgriffen halten. LCD Bildschirm "-" "-- "" --- "" ----" für 8 Sekunden, bis der Computer die Messung beendet hat.
3. Auf dem LCD werden BMI und FAT% angezeigt.
4. Fehlermeldung:
 - * E-1 - Es wurde kein Herzfrequenzsignaleingang erkannt.
 - * E-4 - Tritt auf, wenn das FAT% - und BMI-Ergebnis unter 5 liegt oder 50 überschreitet.

Fehlerbehebung:

1. Wenn die Anzeige des LCD schwach ist, müssen die Batterien gewechselt werden.
2. Wenn beim Treten kein Signal ertönt, überprüfen Sie bitte, ob das Kabel gut angeschlossen ist.

HINWEIS:

1. Wenn Sie das Training für 4 Minuten beenden, ist der Hauptbildschirm ausgeschaltet.
2. Wenn der Computer nicht normal angezeigt wird, legen Sie die Batterien erneut ein und versuchen Sie es erneut.

Übungsempfehlungen

Sich warm machen

Vor dem Betrieb ist eine Aufwärmübung von 5-10 Minuten erforderlich.

Atmen

Halten Sie während der Übungen nicht den Atem an. Atmen Sie die Luft kräftig mit dem Mund aus.

Wenn die Atmung zu schnell ist hören Sie auf mit dem Aufwärme Übung.

Die Übung, die im gleichen Bereich Muskeln eine 48-stündige Pause haben sollte, das heißt, Sie kann jeden zweiten Tag das gleiche Körperteil trainieren.

Je nach körperlicher Verfassung entscheidet man dann über den Umfang der Bewegung
Nach dem Prinzip der asymptotischen Belastung zum Üben ist der Muskelkater normal
Phänomen während des ersten Trainings, so lange die Praxis fortgesetzt wird, kann der Schmerz
beseitigt werden.

Nach dem Training sollten Sie eine 5-minütige Reduktionsaktion durchführen, insbesondere das
Dehnen des Fußmuskeln, um das langfristige Erstarren der Muskeln zu vermeiden und die zu halten
Muskeln elastisch.

Um das Verdauungssystem zu schützen, trainieren Sie bitte eine Stunde nach den Mahlzeiten
Trinken Sie weniger Wasser während des Trainings, um die Belastung von Herz und Niere nicht zu
erhöhen.