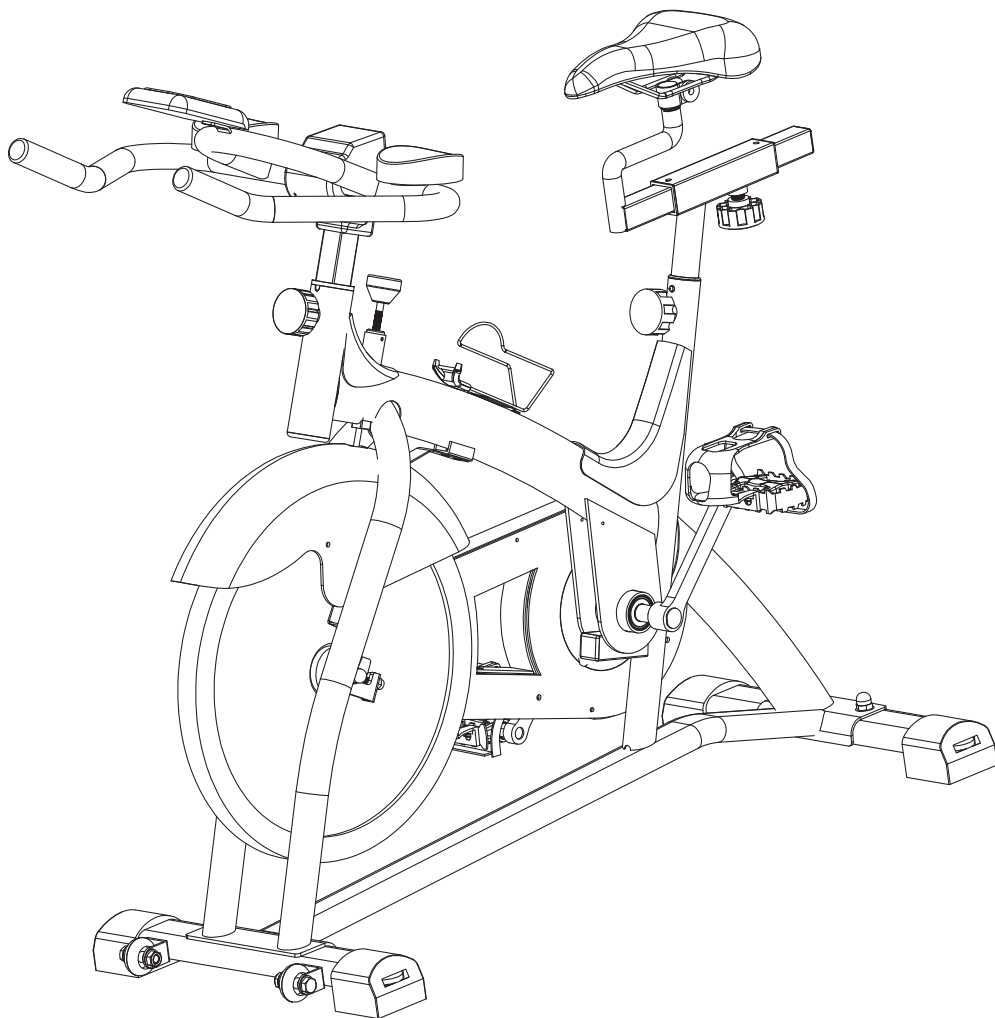




IN230600073V01_UK_FR_DE_IT

A90-254

EN



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTION

Introduction

Thank you for purchasing the Exercise Bike. Please read this user manual carefully and keep it in a safe place for future reference. If you need any assistance, please contact our support team with your product model number and Amazon order number.

Included

- 1 x Handlebar
- 1 x Handlebar post
- 1 x Handlebar cover
- 1 x Bike seat
- 1 x Saddle tube
- 1 x Seat post
- 1 x Electronic display
- 2 x Stabilizing foot
- 1 x Main frame
- 2 x Pedal
- 1 x Assembly kit
- 1 x User manual

Product Specification

Name	Spinning Exercise Bike
Net / Gross weight	36KGS/40KGS
Battery	2*AA
Handlebar adjustable height	6cm
Seat adjustable height	15cm
Maximum weight capacity	180KGS

Important Safeguards

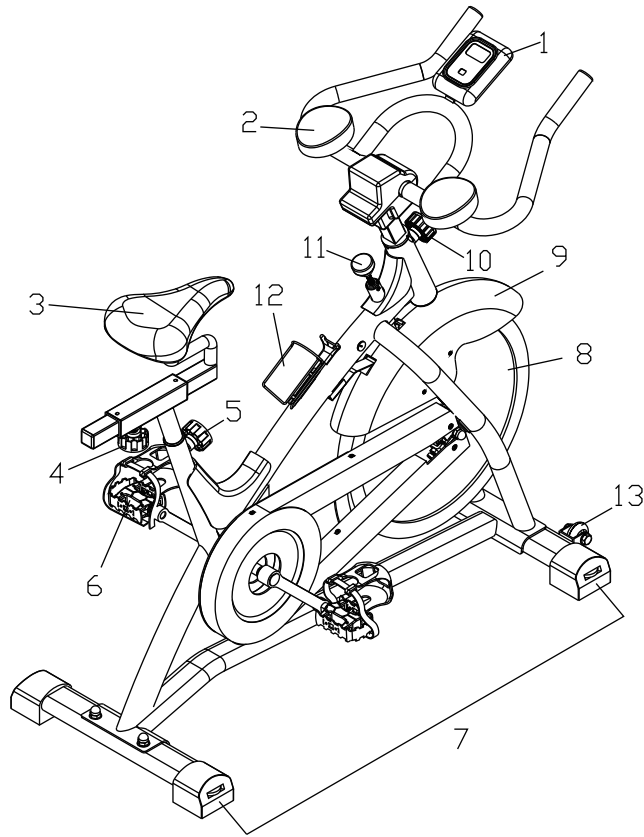
1. People with knee injuries should not use the product; People with heart disease and high blood pressure should not use the product for long.
2. For using, place the product on a flat surface and tighten all screws.
3. The handlebar and bike seat can be adjusted according to your own need.
4. The inertia of the moving flywheel is relatively large, so be careful when you have to stop movements immediately.
5. Please do not use the product in a humid environment (like a bathroom), otherwise this would lead to safety hazards easily.
6. Supervision is necessary if users are children or the handicapped.
7. Please stop using the product if it does not work normally.

Questions & Answers

Problem	Cause	Solution
The product could not be turned on normally.	The batteries have run out.	Please replace with new batteries.
The brake knob has been adjusted to the highest level, but there is little resistance.	The brake pad is worn out.	It's recommended to replace the brake pad.
There is noise when using the product (a rare situation).	There is rub between the belt and the belt cover.	It's recommended to loosen the screw on the belt cover
	The product has been used for long.	Add proper amount of lubricant on the belt pulley.

Product Diagram

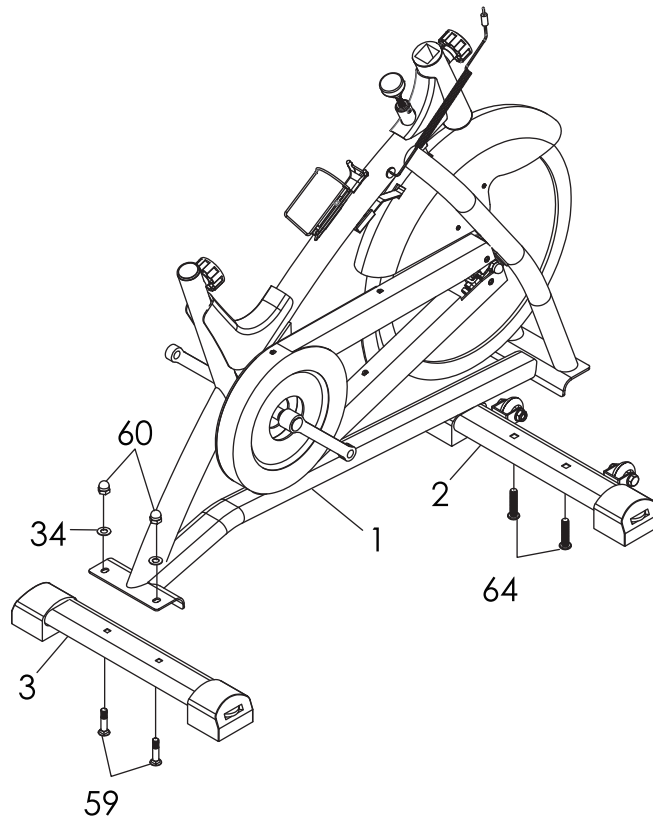
01. Electronic display
02. Soft pad
03. Bike seat
04. Seat adjustment knob (forward and backward)
05. Seat height adjustment
06. Pedal
07. Stabilizing foot
08. Flywheel
09. Brake pad
10. Handlebar adjustment knob
11. Brake knob
12. Bottle holder
13. Transport wheel



Product Assembly

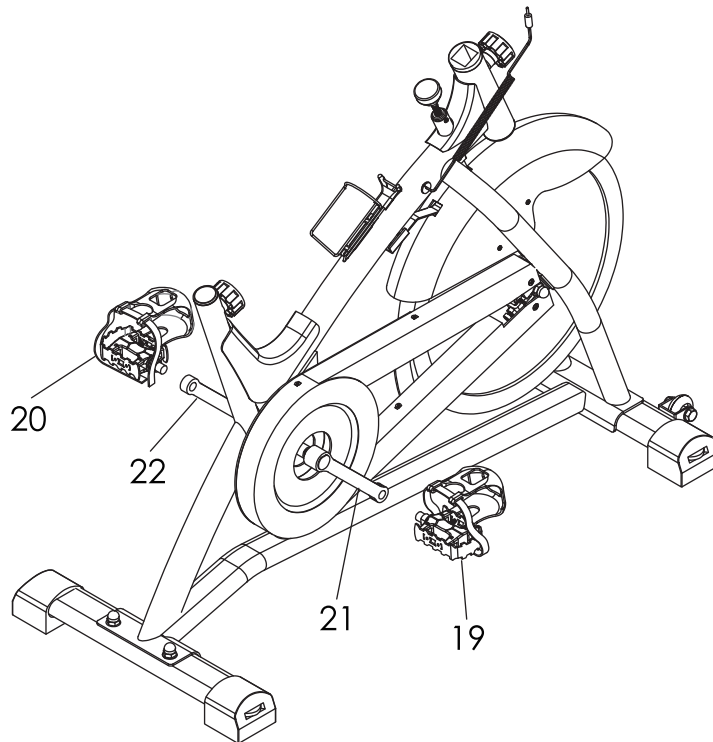
Step1

Install the front stabilizing foot (2) and the rear stabilizing foot (3) on the main frame (1), then tighten with 2 M10*45 carriage bolts (59), 2 M10 flat washers (34), and 2 M10 cap nuts (60).



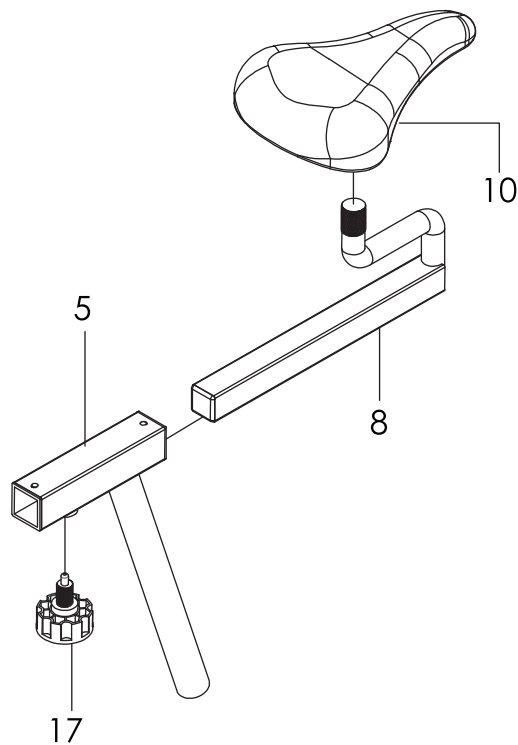
Step 2

Install the pedal (R) (19) and the pedal (L) (20) on the crank arm (R) (21) and crank arm (L) (22) respectively. Note: "L" stands for "left" and "R" stands for "right".



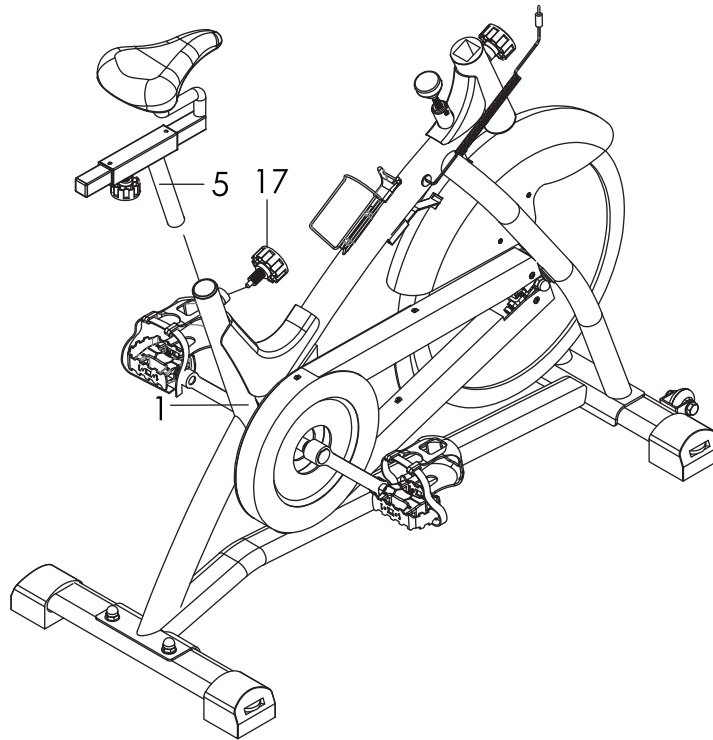
Step 3

Install the bike seat (10) on the seat post (8). Then install the seat post (8) on the saddle tube (5) and stabilize with the adjustment knob (17).



Step 4

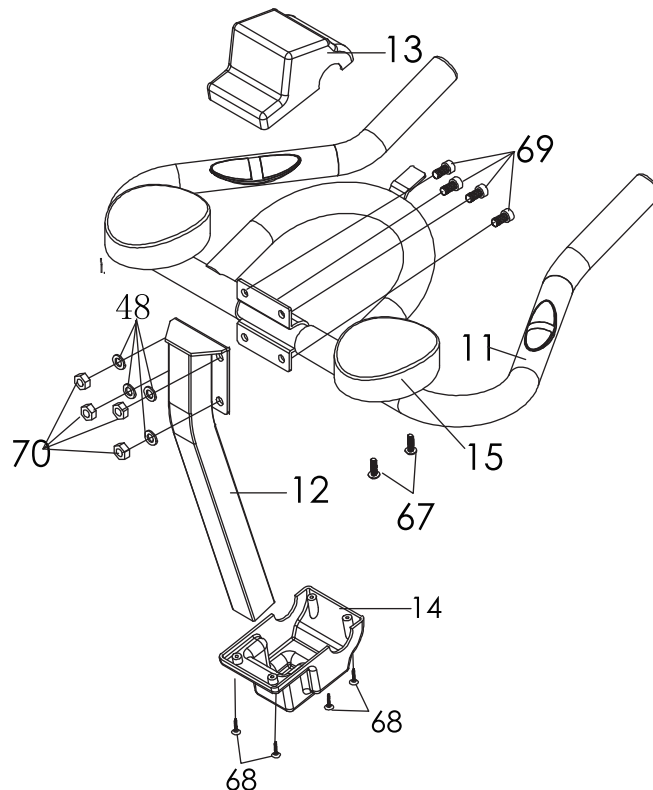
Install the saddle tube (5) on the main frame (1), and stabilize with the adjustment knob (17).



Step 5

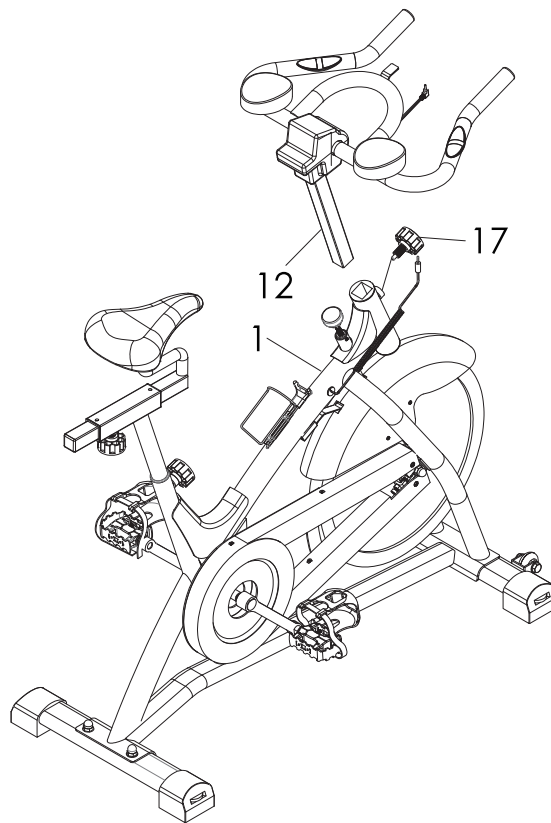
Install the handlebar (11) on the handlebar post (12), and stabilize with 4 M8*15 inner hexagonal screws (69), 4 M8 flat washers (48), and 4 M8 anti-loose nuts (70).

Install the upper handlebar cover (13) on the handle bar (11) and install the lower handlebar cover (14) on the handlebar post (12), and stabilize with 4 self-tapping screws (68).

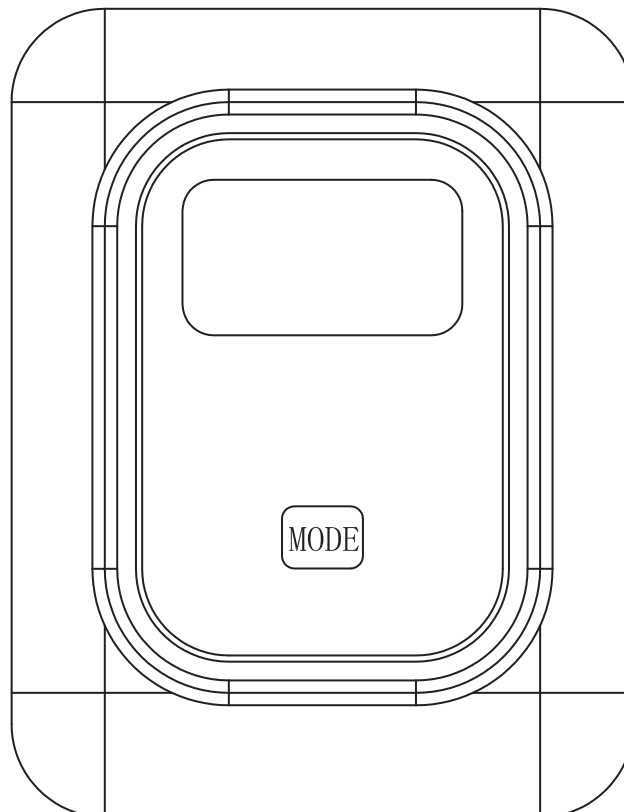


Step 6

Install the handlebar (12) on the main frame (1), and stabilize with the adjustment knob (17).



Control Panel



The "Mode" button: Press this button to choose different functions.

Functions

1. SCAN: Press the "MODE" button to select the function to "TIME", at which time the "SCAN" words appear on the left of the monitor and monitor will rotate through all the 6 functions: time, speed, distance, odometer, calorie and pulse. Each display will be hold 6 seconds. In the process of cyclic display of Each function, press "MODE" button once to make the "SCAN" appear disappear in any function mode to display this function. If you want to return to "SCAN" again, press the "MODE" button to select the function to "TIME". In "SCAN" mode, the "SCAN" word on the left of the monitor flashes continuously.
 2. TIME: Display the time from exercise start to end.
 3. SPEED: Display current speed.
 4. DISTANCE: Display the distances from exercise start to end.
 5. ODOMETER: Monitor will display the total accumulated distance, after the battery is reinstalled, the value will return to zero.
 6. CALORIES: Display the calories burned from exercise start to end.
 7. PULSE: Measure the user's heart rate. Press the button to switch to the pulse function, and hold the two heartbeat sensors in both hands to measure the heart rate (If the computer has wireless heartbeat function, please wear the wireless heartbeat chest belt before measuring the pulse rate.).
- Remark: During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may be higher than the virtual pulse rate during the first 2~3 seconds, then will return to normal level. The measurement value can not be regarded as the basis of medical treatment.

Recommended Exercise Methods

1. Free cycling - Control at the speed which would not cause abrupt change to breathing rhythm.
2. Intermittent cycling - Carry out warm-up cycling for 5 minutes and rest for 2 minutes; Cycle with 60% of strength for 5 minutes and rest for 3 minutes; Cycle with 80% of strength for 3-5 minutes and rest for 5 minutes; Cycle with 50% of strength for 5-10 minutes and deepen breath to relieve fatigue.
3. Pedal up and down with 2 legs alternately as if it were going up the slope, which will well train your thighs.
4. Pedal simultaneously with 2 legs in parallel 360° cycle; Pedal simultaneously in cycle with two legs heading the same direction, which will well train hamstring tendons on back thighs and muscles on lower abdomen.

stretching: Please do warm-up before exercising, and do relax actions after training. Do as below.

Trunk Flexion, Prone



Hamstring Stretch



Groin Stretch



Quadriceps Stretch



Calf Stretch

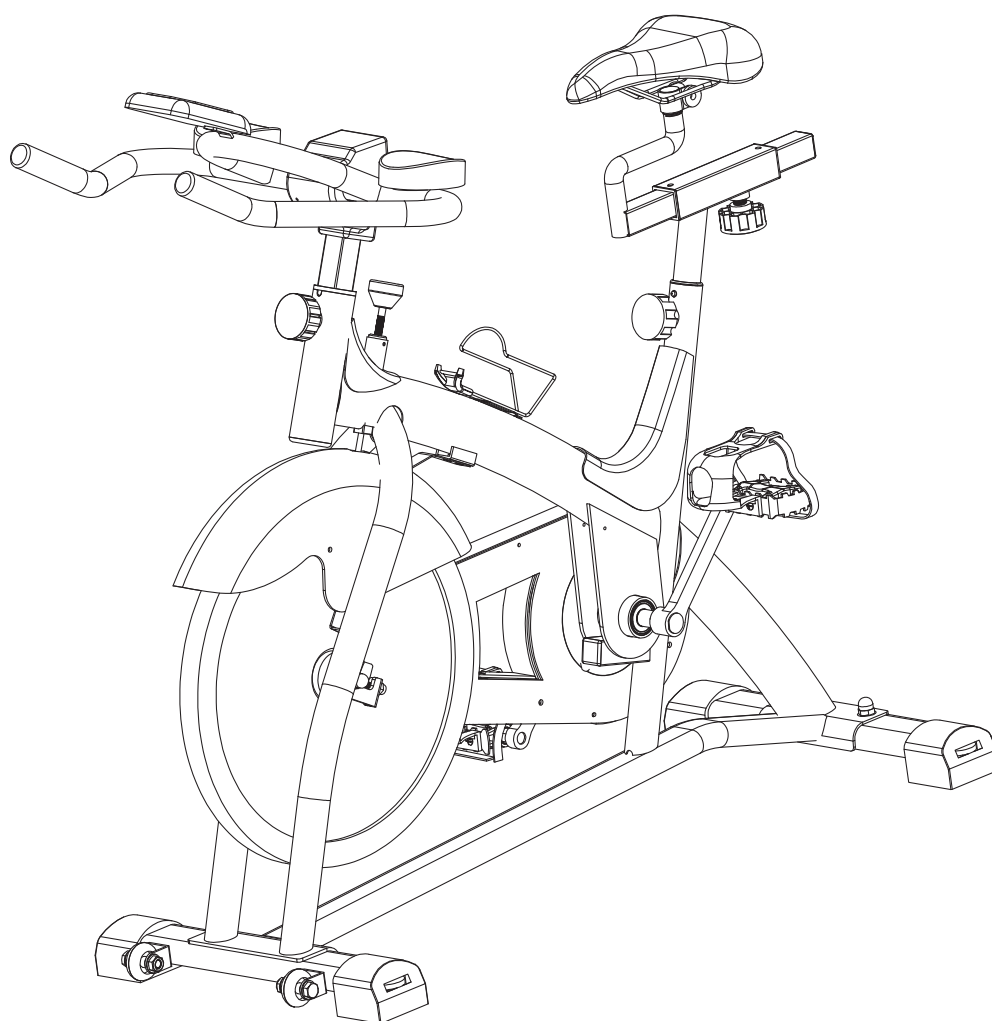


Product Maintenance

1. Flywheel: Please wipe the flywheel regularly to keep it clean for cycling more comfortably; After using for a period of time, add proper amount of lubricant on the belt pulley to keep it working more smoothly, reduce noise, and prolong service life.
2. Screws: After using for long, the screws might loosen, so check the screws and the adjustment knobs of all parts regularly, and if they loosen or drop, please promptly tighten or replace them.
3. Crank arms: After using for long, please check the screws on the crank arms regularly, and if the screws loosen, please tighten them promptly .
4. Pedals: Please check the screws between the pedals and crank arms regularly, and if they loosen, please tighten them promptly; If the pedals are ageing, please replace them promptly.
5. Display: Keep the display neat and clean; After the batteries have run out, please replace with new ones promptly to prevent battery oxidation, otherwise this would cause damage to the display.
6. Bike seat: Please keep the seat clean and dry.
7. Please place the product on a dry, airy, and flat floor; If it's not to be used for long, please put a cover over it to keep it clean and neat.

Body Areas to Be Trained

Feet, calves, thighs, and abdomen



**IMPORTANT - CONSERVEZ CES INFORMATIONS
POUR VOTRE CONSULTATION ULTÉRIEURE: LISEZ ATTENTIVEMENT**

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Introduction

Merci d'acheter le vélo d'exercice MaxKare. Veuillez lire attentivement ce manuel d'utilisation et le conserver dans un endroit sûr pour référence ultérieure. Si vous avez besoin d'aide, veuillez contacter notre équipe d'assistance en indiquant le numéro de modèle de votre produit et le numéro de commande Amazon.

Inclus

- 1 x Guidon
- 1 x Potence de guidon
- 1 x Housse de guidon
- 1 x Selle de vélo
- 1 x Tube de selle
- 1 x Tige de selle
- 1 x Affichage électronique
- 2 x Pied stabilisateur
- 1 x Cadre principal
- 2 x Pédale
- 1 x Kit de montage
- 1 x Manuel d'utilisation

Spécification du produit

Désignation	Vélo d'exercice
Poids net/brut	36 KGS/40 KGS
Pile	2*AA
Hauteur réglable du guidon	6 cm
Hauteur réglable du selle	15 cm
Capacité de poids maximum	180 KGS

Garanties importantes

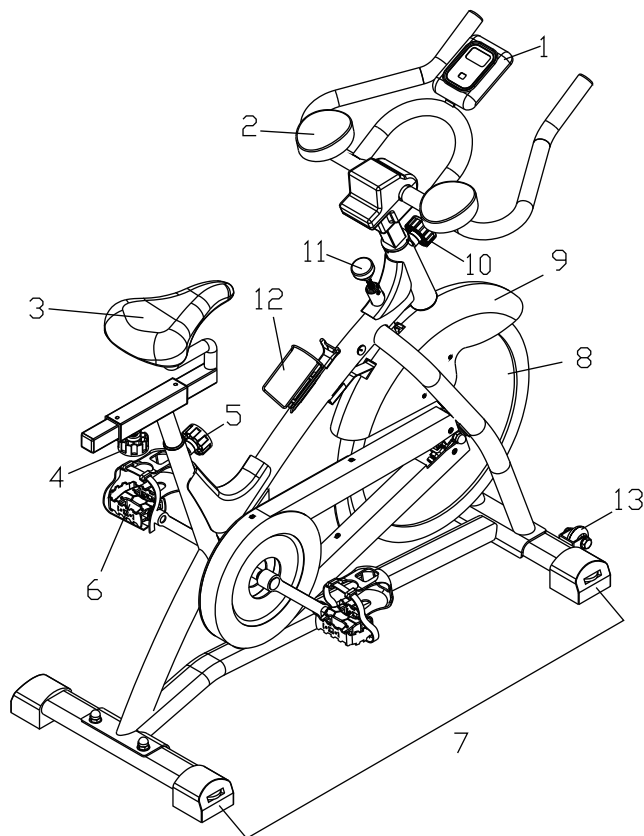
1. Les personnes souffrant de blessures aux genoux ne doivent pas utiliser le produit ; Les personnes souffrant de maladies cardiaques et d'hypertension artérielle ne doivent pas utiliser le produit pendant longtemps.
2. Pour l'utilisation, placez le produit sur une surface plane et serrez toutes les vis.
3. Le guidon et le selle de vélo peuvent être réglés en fonction de vos propres besoins.
4. L'inertie du volant d'inertie en mouvement est relativement importante, faites donc attention lorsque vous devez arrêter les mouvements immédiatement.
5. Veuillez ne pas utiliser le produit dans un environnement humide (comme une salle de bains), sinon cela conduirait à des risques pour la sécurité facilement.
6. La surveillance est nécessaire si les utilisateurs sont des enfants ou des handicapés.
7. Veuillez arrêter d'utiliser le produit s'il ne fonctionne pas normalement.

Questions & Réponses

Problème	Cause	Solution
Le produit ne pouvait pas être activé normalement.	Les piles sont épuisées.	Veuillez remplacer par de nouvelles piles.
Le bouton de frein a été ajusté au plus haut niveau, mais il y a peu de résistance.	La plaquette de frein est usée.	Il est recommandé de remplacer la plaquette de frein.
Il y a du bruit lors de l'utilisation du produit (une situation rare).	Il y a un frottement entre la ceinture et le couvercle de la ceinture.	Il est recommandé de desserrer la vis sur le couvercle de la ceinture
	Le produit est utilisé depuis longtemps.	Ajouter une bonne quantité de lubrifiant sur la poulie de la ceinture.

Schéma de produit

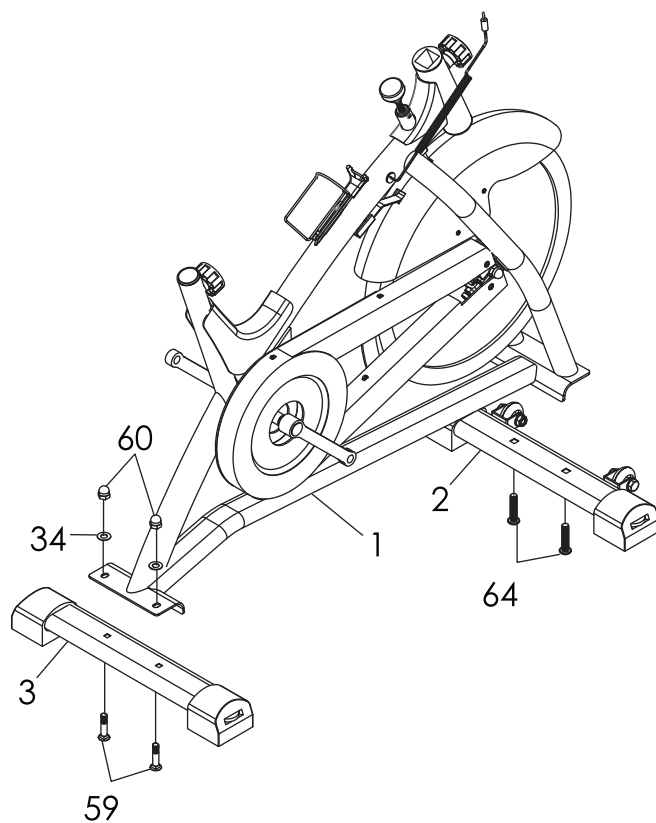
01. Affichage Électronique
02. Garniture molle
03. Selle de vélo
04. Bouton de réglage du selle (avant et arrière)
05. Réglage de la hauteur de la selle
06. Pédales
07. Pied stabilisateur
08. Volant d'inertie
09. Plaquette de frein
10. Bouton de réglage du guidon
11. Bouton de frein
12. Porte-bouteille
13. Roue de transport



Assemblage du produit

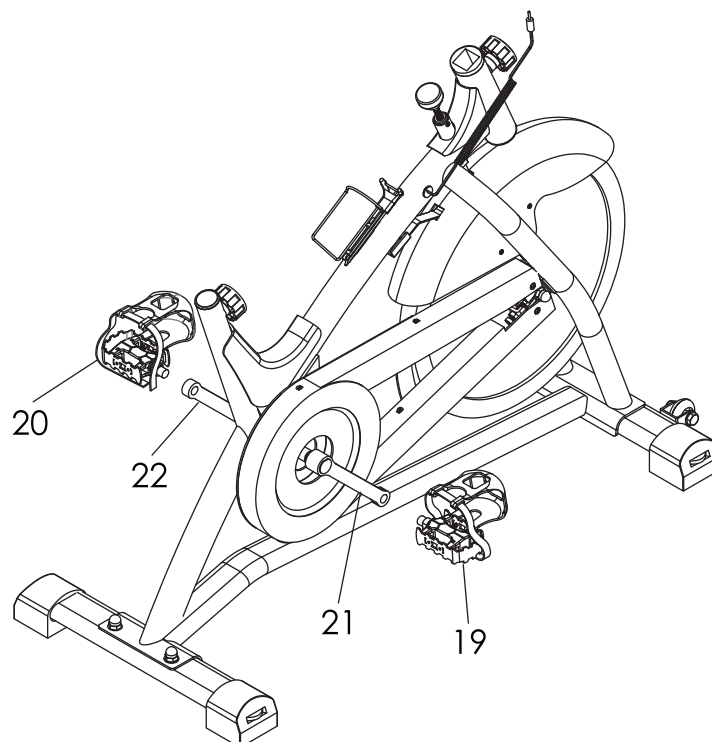
Étape 1

Installez le pied stabilisateur avant (2) et le pied stabilisateur arrière (3) sur le cadre principal (1), puis serrez avec 2 boulons de carrosserie M10 * 45 (59), 2 rondelles plates M10 (34) et 2 écrous borgnes M10 (60).



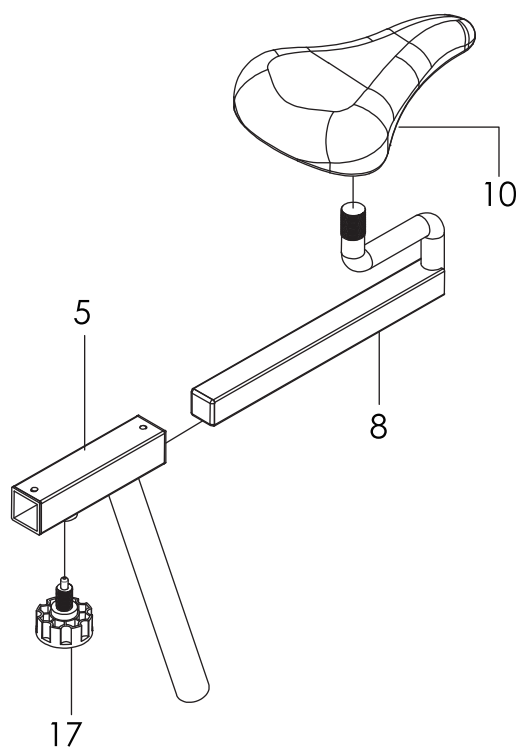
Étape 2

Installez la pédale (R) (19) et la pédale (L) (20) sur le bras de manivelle (R) (21) et le bras de manivelle (L) (22) respectivement. Note : « L » signifie « gauche » et « R » signifie « droite ».



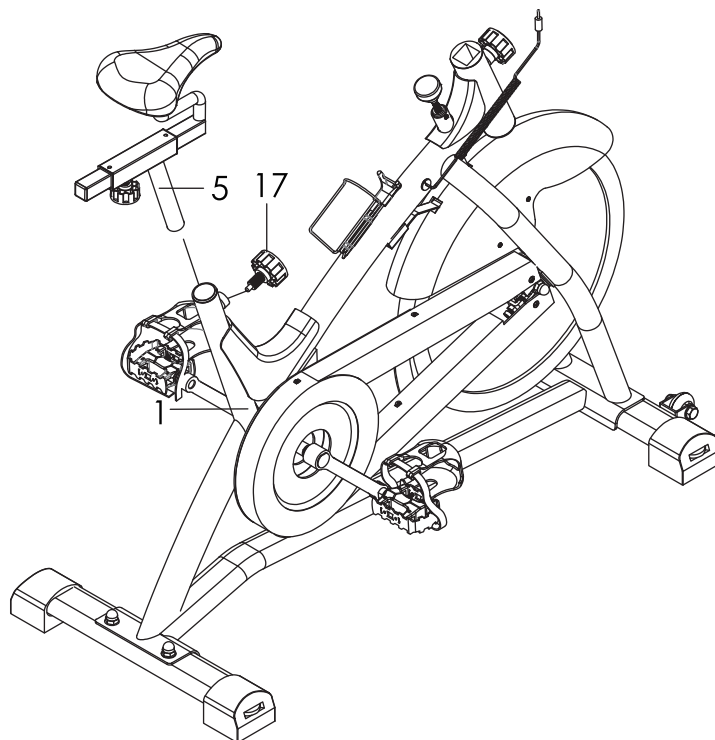
Étape 3

Installez la selle de vélo (10) sur le poteau de selle (8). Installez ensuite le poteau de selle (8) sur le tube de selle (5) et fixez-le avec le bouton de réglage (17).



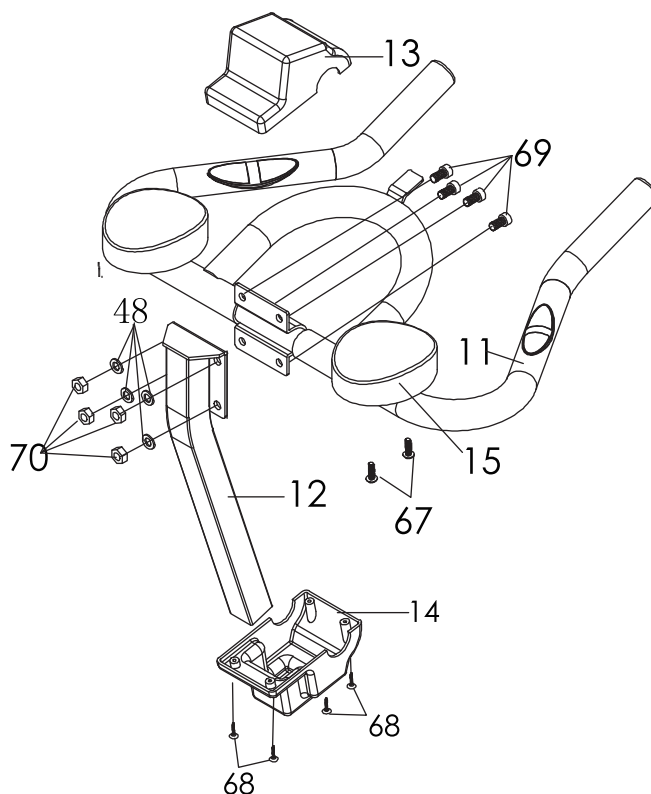
Étape 4

Installez le tube de selle (5) sur le cadre principal (1), et fixez-le à l'aide du bouton de réglage (17).



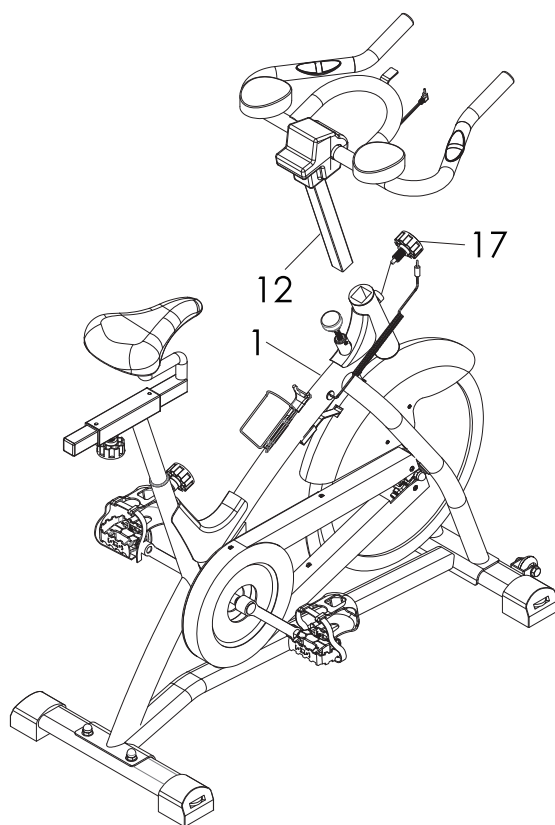
Étape 5

Installez le guidon (11) sur la potence du guidon (12) et fixez-le avec 4 vis hexagonales intérieures M8*15 (69), 4 rondelles plates M8 (48) et 4 contre-écrous M8 (70). Installez le couvercle supérieur du guidon (13) sur le guidon (11) et installez le couvercle inférieur du guidon (14) sur la potence du guidon (12), et fixez-le avec 4 vis auto taraudeuses (68).

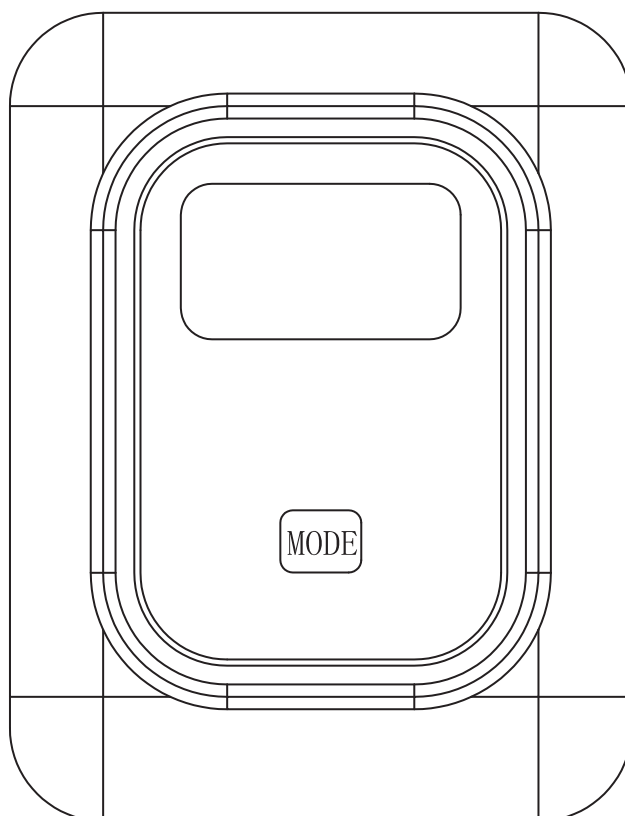


Étape 6

Installez le guidon (12) sur le cadre principal (1), et fixez-le avec le bouton de réglage (17).



Panneau



Le bouton « Mode » : Appuyez sur ce bouton pour choisir différentes fonctions.

Fonctions

1. SCAN : Appuyez sur le bouton « MODE » pour sélectionner la fonction à « TIME », au moment où les mots « SCAN » apparaissent sur la gauche de l'écran et le moniteur tournera à travers l'ensemble des 6 fonctions temps, vitesse, distance, odomètre, calorie et pouls. Chaque écran sera tenu 6 secondes. Dans le processus d'affichage cyclique de chaque fonction, appuyez sur le bouton « MODE » une fois pour faire apparaître le « SCAN » dans n'importe quel mode de fonction pour afficher cette fonction. Si vous souhaitez revenir à « SCAN » à nouveau, appuyez sur le bouton « MODE » pour sélectionner la fonction à « TIME ». In « SCAN » mode, le mot « SCAN » sur la gauche de l'écran clignote en permanence.
2. TIME : Affichez l'heure du début à la fin de l'exercice.
3. SPEED : Affichez la vitesse actuelle.
4. DISTANCE : Affichez les distances entre le début et la fin de l'exercice.
5. ODOMETER : Le moniteur affiche la distance totale accumulée. Après la réinstallation de la pile, la valeur revient à zéro.
6. CALORIES : Affichez les calories brûlées de l'exercice du début à la fin.
7. PULSE : Mesurez la fréquence cardiaque de l'utilisateur. Appuyez sur le bouton pour passer à la fonction de pouls, et maintenez les deux capteurs cardiaques dans les deux mains pour mesurer la fréquence cardiaque (Si l'ordinateur a une fonction cardiaque sans fil, veuillez porter la ceinture cardiaque sans fil poitrine avant de mesurer la fréquence cardiaque.).

Note : Pendant le processus de mesure du pouls, en raison du brouillage du contact, la valeur de mesure peut être supérieure au pouls virtuel pendant les 2 à 3 premières secondes, puis reviendra au niveau normal. La valeur de mesure ne peut pas être considérée comme la base du traitement médical.

Méthodes d'exerce recommandées

1. Cyclisme libre - Contrôlez à une vitesse qui ne provoque pas de changement brusque du rythme respiratoire.
2. Cyclisme intermittent - Faites du vélo d'échauffement pendant 5 minutes et reposez-vous pendant 2 minutes ; faites du vélo à 60% de votre force pendant 5 minutes et reposez-vous pendant 3 minutes ; faites du vélo à 80% de votre force pendant 3 à 5 minutes et reposez-vous pendant 5 minutes ; faites du vélo à 50% de votre force pendant 5 à 10 minutes et respirez profondément pour soulager la fatigue.
3. Pédalez de haut en bas avec 2 jambes en alternance comme si vous montiez une pente, ce qui entraînera bien vos cuisses.
4. Pédalez simultanément avec 2 jambes en cycle parallèle de 360° ; Pédalez simultanément en cycle avec deux jambes allant dans la même direction, ce qui entraînera bien les tendons des ischio-jambiers à l'arrière des cuisses et les muscles du bas-ventre.

Étirements : veuillez vous échauffer avant de vous entraîner et vous détendre après l'entraînement. Procédez comme suit.

Flexion avant du tronc,

encline



Éirement des muscles

ischio-jambiers



Éirement de l'aîne



Étirement des quadriceps



Étirement du mollet

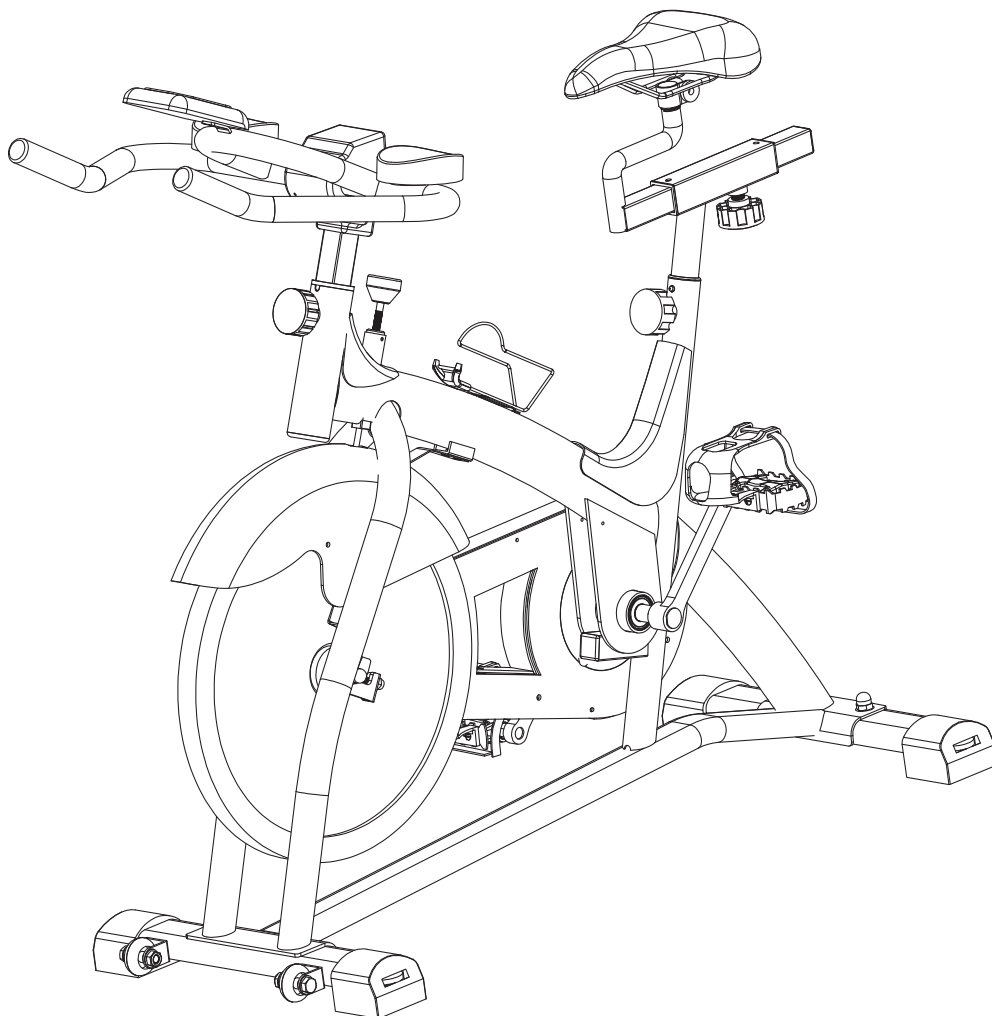


Entretien du produit

1. Volant d'inertie : Essayez régulièrement le volant d'inertie pour qu'il reste propre et que vous puissiez pédaler plus confortablement. Après une certaine période d'utilisation, ajoutez une quantité appropriée de lubrifiant sur la poulie de la courroie pour qu'elle fonctionne plus facilement, réduise le bruit et prolonge sa durée de vie.
2. Vis : Après une utilisation prolongée, les vis peuvent se desserrer, vérifiez donc régulièrement les vis et les boutons de réglage de toutes les pièces, et si elles se desserrent ou tombent, resserrez-les ou remplacez-les rapidement.
3. Manivelles : Après une utilisation prolongée, vérifiez régulièrement les vis des manivelle. Si elles se desserrent, resserrez-les rapidement.
4. Pédales : Vérifiez régulièrement les vis entre les pédales et les bras de manivelle, et si elles se desserrent, resserrez-les rapidement ; si les pédales vieillissent, remplacez-les rapidement.
5. Écran : Gardez l'écran propre et bien rangé. Lorsque les piles sont épuisées, remplacez-les rapidement par des neuves afin d'éviter l'oxydation des piles, ce qui pourrait endommager l'écran.
6. Selle de vélo : Veuillez garder le selle propre et sec.
7. Placez le produit sur un sol sec, aéré et plat. Si vous ne l'utilisez pas pendant une longue période, veuillez mettre un couvercle dessus pour le garder propre et net

Zones du corps à entraîner

Pieds, mollets, cuisses et abdomen



**WICHTIG - BITTE HEBEN SIE DIESE ANLEITUNG FÜR
EINE SPÄTERE BEZUGNAHME AUF: SORGFÄLTIG DURCHLESEN**

MONTAGEANLEITUNG

Einführung

Wir danken Ihnen für den Kauf des MaxKare Heimtrainers. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen an einem sicheren Ort auf. Wenn Sie Hilfe benötigen, wenden Sie sich bitte mit Ihrer Produktmodellnummer und der Amazon-Bestellnummer an unser Support-Team.

Inhalt

- 1 x Lenker
- 1 x Lenkersäule
- 1 x Lenkerabdeckung
- 1 x Fahrradsattel
- 1 x Sattelrohr
- 1 x Sattelstütze
- 1 x Elektronische Anzeige
- 2 x Stabilisierungsfuß
- 1 x Hauptrahmen
- 2 x Pedal
- 1 x Montagesatz
- 1 x Benutzerhandbuch

Produktspezifikation

Bezeichnung	Heimtrainer
Netto-/Bruttogewicht	36 KGS/40 KGS
Batterie	2xAA
Lenker höhenverstellbar	6 cm
Sattel höhenverstellbar	15 cm
Maximale Gewichtskapazität	180 KGS

Wichtige Schutzklauseln

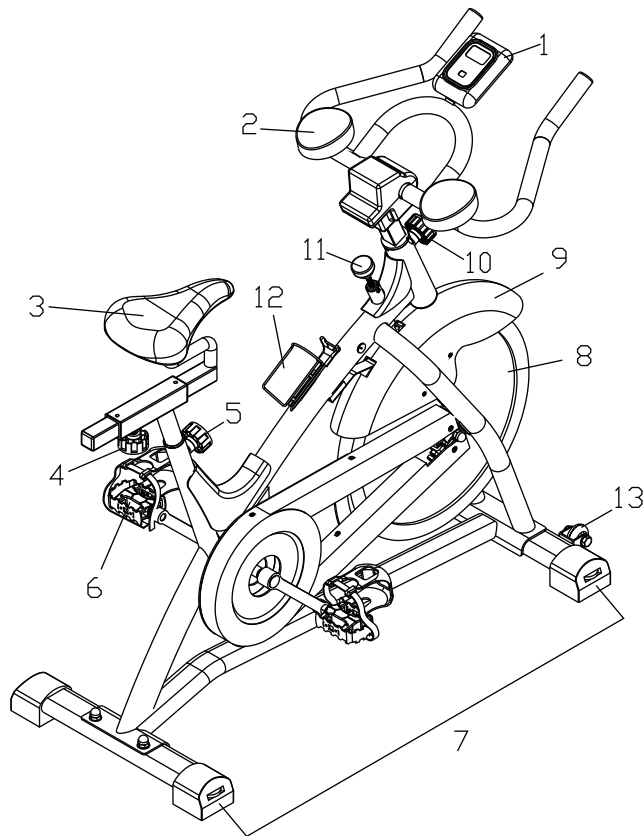
1. Personen mit Knieverletzungen sollten das Produkt nicht verwenden; Personen mit Herzkrankheiten und hohem Blutdruck sollten das Produkt nicht über einen längeren Zeitraum verwenden.
2. Stellen Sie das Produkt zum Gebrauch auf eine ebene Fläche und ziehen Sie alle Schrauben fest.
3. Der Lenker und der Fahrradsattel können nach Ihren eigenen Bedürfnissen eingestellt werden.
4. Die Trägheit des beweglichen Schwungrads ist relativ groß, seien Sie daher vorsichtig, wenn Sie die Bewegungen sofort stoppen müssen.
5. Bitte verwenden Sie das Produkt nicht in einer feuchten Umgebung (z. B. in einem Badezimmer), da dies sonst leicht zu Sicherheitsrisiken führen kann.
6. Eine Beaufsichtigung ist erforderlich, wenn es sich bei den Benutzern um Kinder oder Behinderte handelt.
7. Bitte verwenden Sie das Produkt nicht mehr, wenn es nicht normal funktioniert.

Fragen und Antworten

Problem	Ursache	Lösung
Das Produkt ließ sich nicht normal einschalten.	Die Batterien sind verbraucht.	Bitte ersetzen Sie sie durch neue Batterien.
Der Bremsknopf wurde auf die höchste Stufe eingestellt, aber es ist nur ein geringer Widerstand vorhanden.	Der Bremsbelag ist abgenutzt.	Es wird empfohlen, den Bremsbelag zu ersetzen.
Es gibt Geräusche bei der Benutzung des Produkts (eine seltene Situation).	Es gibt eine Reibung zwischen dem Riemen und der Riemenabdeckung.	Es wird empfohlen, die Schraube an der Riemenabdeckung zu lösen.
	Das Produkt wurde lange benutzt.	Fügen Sie eine angemessene Menge Schmiermittel auf der Riemenscheibe hinzu.

Produkt-Diagramm

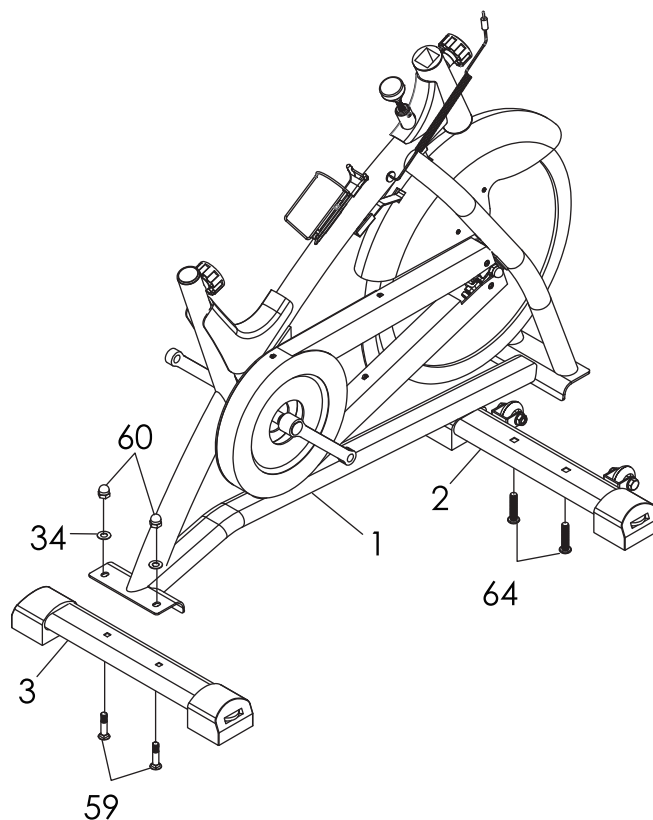
- | | |
|--|--------------------------|
| 01. Elektronische Anzeige | 08. Schwungrad |
| 02. Weiche Unterlage | 09. Bremsbeleg |
| 03. Fahrradsattel | 10. Lenker-Einstellknopf |
| 04. Sitzeinstellknopf (vorwärts und rückwärts) | 11. Bremsknopf |
| 05. Sitzhöhenverstellung | 12. Flaschenhalter |
| 06. Pedal | 13. Transportrad |
| 07. Stabilisierungsfuß | |



Produktzusammenbau

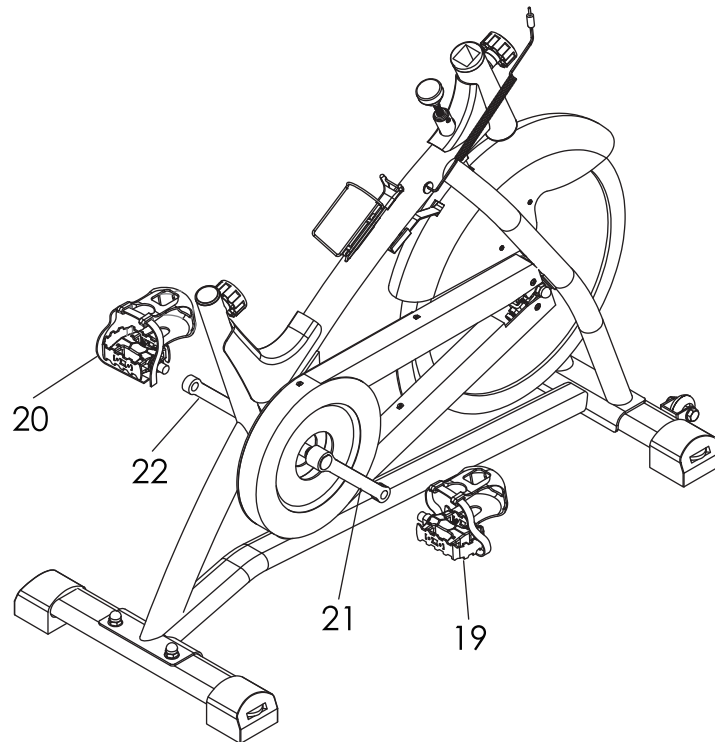
Schritt 1

Montieren Sie den vorderen Stabilisierungsfuß (2) und den hinteren Stabilisierungsfuß (3) am Hauptrahmen (1) und ziehen Sie sie mit 2 Schlossschrauben M10 x 45 (59), 2 Unterlegscheiben M10 (34) und 2 Hutmuttern M10 (60) fest.



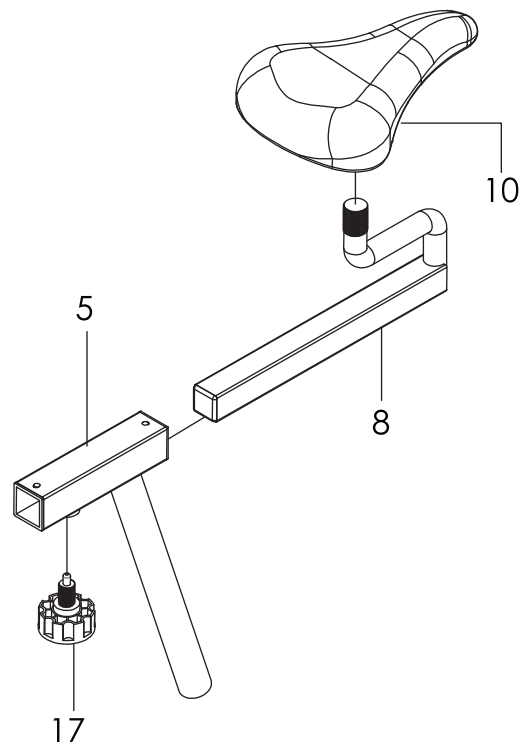
Schritt 2

Montieren Sie das Pedal (R) (19) und das Pedal (L) (20) auf dem Kurbelarm (R) (21) bzw. dem Kurbelarm (L) (22). Hinweis: „L“ steht für „links“ und „R“ steht für „rechts“.



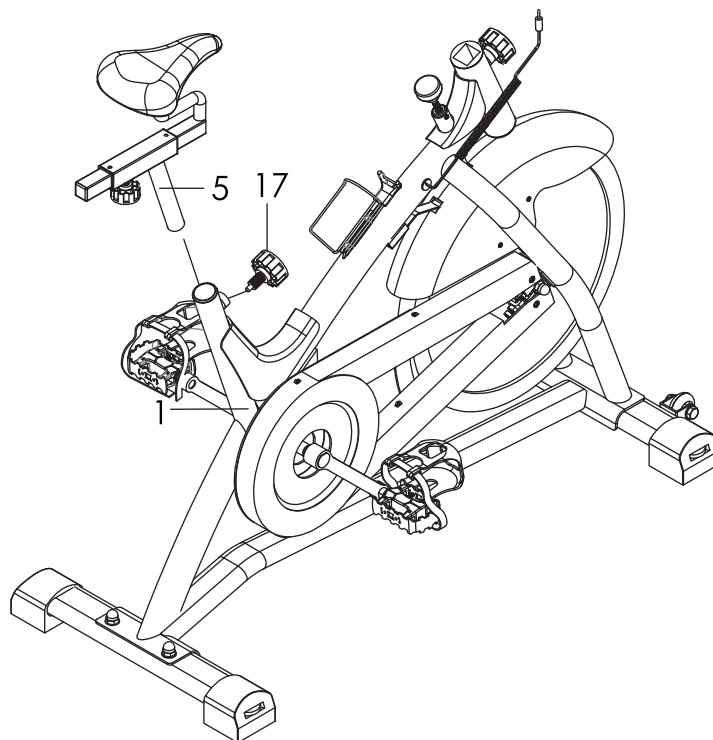
Schritt 3

Montieren Sie den Fahrradsattel (10) an der Sattelstütze (8). Montieren Sie dann die Sattelstütze (8) auf dem Sattelrohr (5) und stellen Sie sie mit dem Einstellknopf (17) ein.



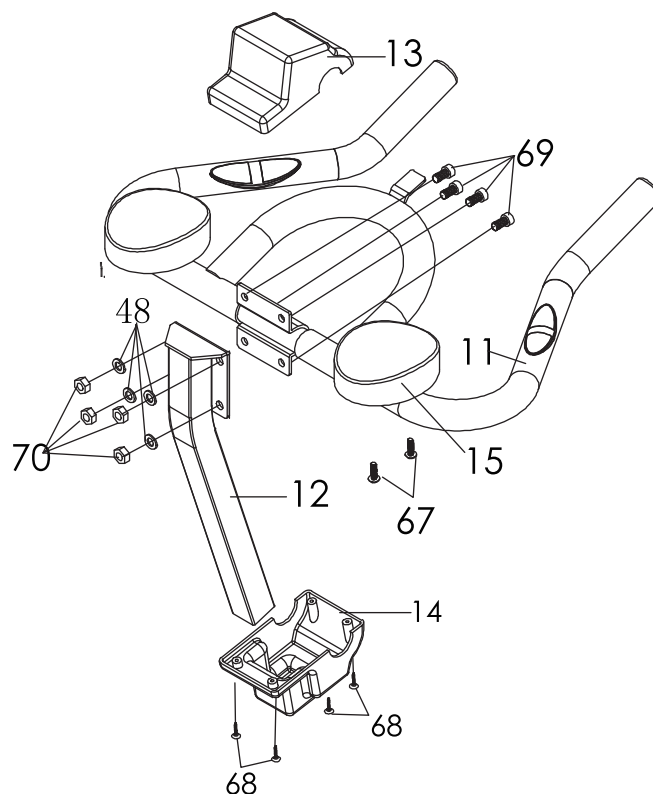
Schritt 4

Montieren Sie das Sattelrohr (5) auf dem Haupttrahmen (1) und stellen Sie es mit dem Einstellknopf (17) ein.



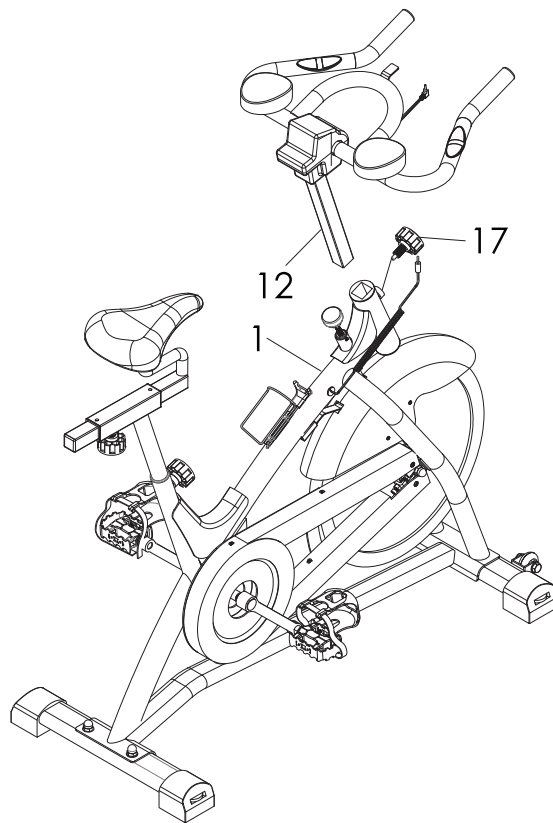
Schritt 5

Montieren Sie den Lenker (11) an der Lenkersäule (12) und stellen Sie ihn mit 4 M8 x 15-Innensechskantschrauben (69), 4 M8-Unterlegscheiben (48) und 4 M8-Muttern (70) ein. Montieren Sie die obere Lenkerabdeckung (13) auf dem Lenker (11) und montieren Sie die untere Lenkerabdeckung (14) auf der Lenkersäule (12) und stellen Sie diese mit 4 Blechschrauben (68) ein.

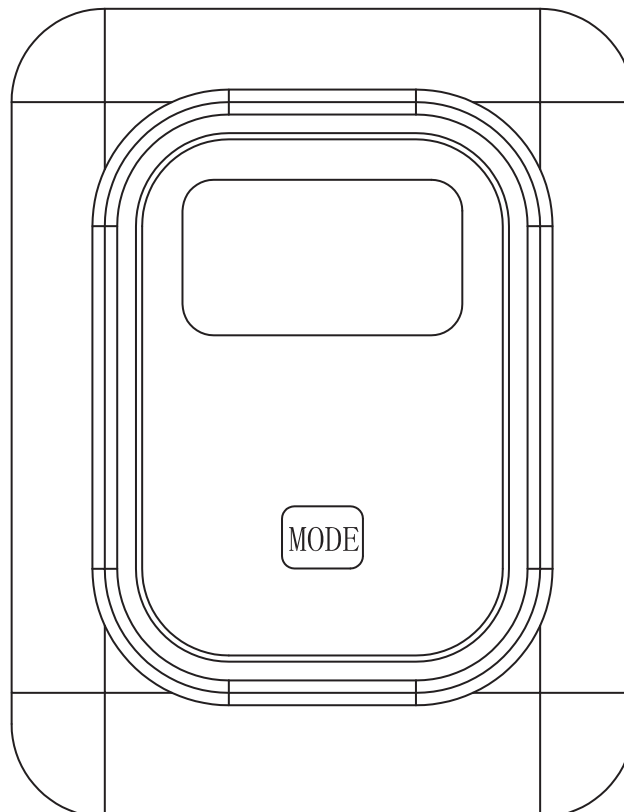


Schritt 6

Montieren Sie den Lenker (12) auf dem Haupttrahmen (1) und stellen Sie ihn mit dem Einstellknopf (17) ein.



Bedienfeld



Die Taste „Modus“: Drücken Sie diese Taste, um verschiedene Funktionen zu wählen.

Funktionen

1. SCAN: Drücken Sie die „MODUS“-Taste, um die Funktion auf „ZEIT“ zu stellen, woraufhin die Worte „SCAN“ auf der linken Seite des Monitors erscheinen und der Monitor nacheinander alle 6 Funktionen Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Kilometerzähler, Kalorien und Puls anzeigt. Jede Anzeige wird während 6 Sekunden gezeigt. Drücken Sie während der nacheinander folgenden Anzeige der einzelnen Funktionen einmal die Taste „MODUS“, um die Anzeige „SCAN“ in einem beliebigen Funktionsmodus zu löschen. Wenn Sie wieder zu „SCAN“ zurückkehren wollen, drücken Sie die „MODUS“-Taste, um die Funktion auf „ZEIT“ umzustellen. Im „SCAN“-Modus blinkt das Wort „SCAN“ auf der linken Seite des Monitors kontinuierlich.
2. ZEIT: Anzeige der Zeit vom Beginn bis zum Ende der Übung.
3. GESCHWINDIGKEIT: Anzeige der aktuellen Geschwindigkeit.
4. ENTFERNUNG: Anzeige der Entfernungen von Übungsbeginn bis Übungsende.
5. ODOMETER: Der Monitor zeigt die akkumulierte Gesamtdistanz an. Nachdem die Batterie wieder eingesetzt wurde, kehrt der Wert auf Null zurück.
6. KALORIEN: Zeigt die verbrannten Kalorien vom Beginn bis zum Ende der Übung an.
7. PULS: Messen der Herzfrequenz des Benutzers. Drücken Sie die Taste, um auf die Pulsfunktion umzuschalten, und halten Sie die beiden Herzfrequenzsensoren in beiden Händen, um die Herzfrequenz zu messen (Wenn der Computer über eine kabellose Herzfrequenz verfügt, tragen Sie bitte den kabellosen Herzfrequenz-Brustgurt, bevor Sie die Pulsfrequenz messen).

Bemerkung: Während des Vorgangs der Pulsmessung kann der Messwert aufgrund der Kontaktstörung während der ersten 2~3 Sekunden höher sein als die virtuelle Pulsfrequenz, danach kehrt er auf das normale Niveau zurück. Der Messwert kann nicht als Grundlage für eine medizinische Behandlung angesehen werden.

Empfohlene Übungsmethoden

1. Freies Radfahren - Fahren Sie mit einer Geschwindigkeit, die keine abrupte Änderung des Atemrhythmus verursacht.
2. Intermittierendes Radfahren - Führen Sie ein 5-minütiges Aufwärmen durch und ruhen Sie sich 2 Minuten lang aus; fahren Sie 5 Minuten lang mit 60 % der Kraft und ruhen Sie sich 3 Minuten lang aus; fahren Sie 3-5 Minuten lang mit 80 % der Kraft und ruhen Sie sich 5 Minuten lang aus; fahren Sie 5-10 Minuten lang mit 50 % der Kraft mit tiefer Atmung, um die Ermüdung zu verringern.
3. Treten Sie abwechselnd mit 2 Beinen in die Pedale, als ginge es den Hang hinauf, was Ihre Oberschenkel gut trainiert.
4. Treten Sie gleichzeitig mit 2 Beinen im parallelen 360°-Zyklus; Treten Sie gleichzeitig im Zyklus mit zwei Beinen in die gleiche Richtung, was die Kniebeugersehnen an den hinteren Oberschenkeln und die Muskeln im Unterleib gut trainiert.

Dehnen: Bitte wärmen Sie sich vor der Übung auf und machen Sie Entspannungsübungen nach dem Training. Führen Sie die folgenden Übungen durch.

Rumpfbeugung, Bauchlage

Dehnung der Oberschenkel

Leistendehnung



Quadrizeps-Dehnung



Wadendehnung

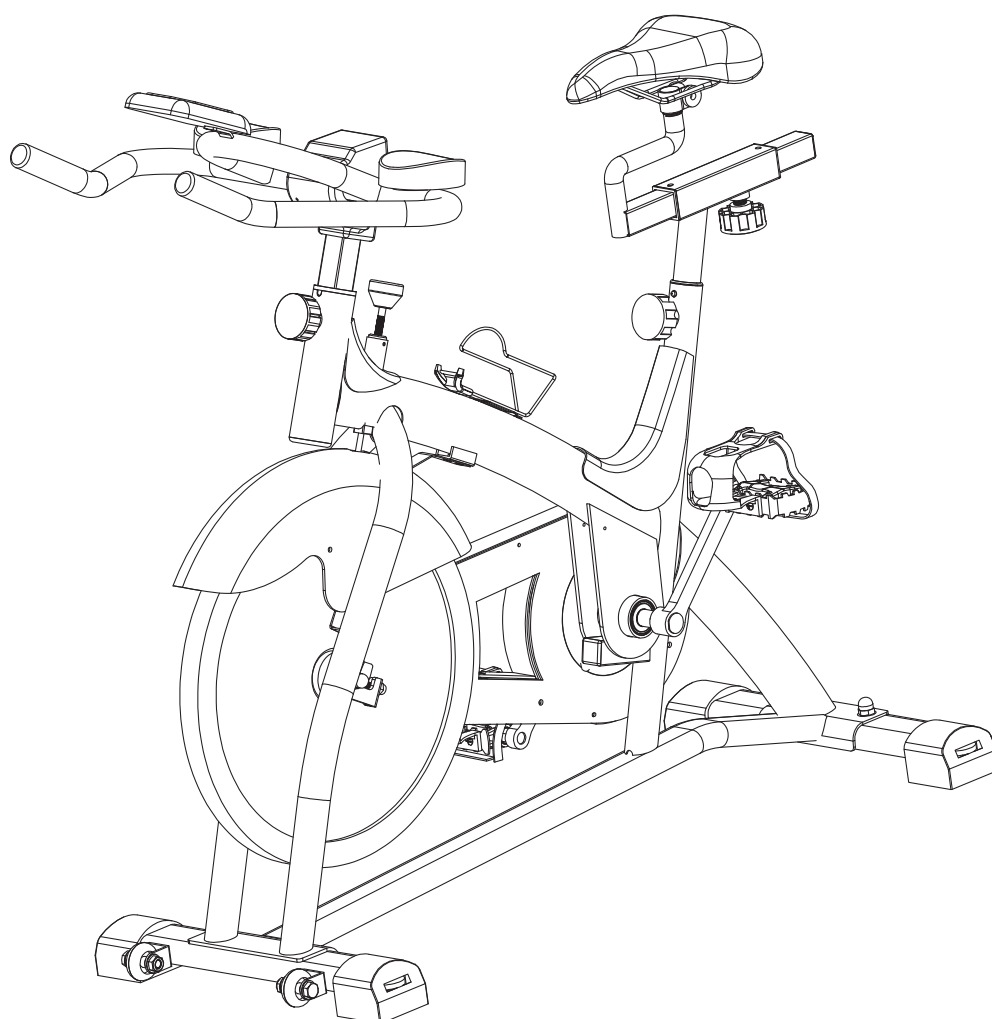


Produktwartung

1. Schwungrad: Bitte wischen Sie das Schwungrad regelmäßig ab, um es sauber zu halten und ein komfortableres Radfahren zu ermöglichen; fügen Sie nach längerem Gebrauch eine angemessene Menge Schmiermittel auf die Riemenscheibe hinzu, um einen reibungsloseren Betrieb zu gewährleisten, Geräusche zu reduzieren und die Lebensdauer zu verlängern.
2. Schrauben: Nach längerem Gebrauch können sich die Schrauben lockern. Überprüfen Sie daher regelmäßig die Schrauben und Einstellknöpfe aller Teile, und wenn sie sich lockern oder abfallen, ziehen Sie sie bitte umgehend fest oder ersetzen Sie sie.
3. Kurbelarme: Überprüfen Sie nach längerem Gebrauch regelmäßig die Schrauben an den Kurbelarmen, und ziehen Sie sie bitte umgehend fest, wenn sich die Schrauben lockern.
4. Pedale: Bitte überprüfen Sie die Schrauben zwischen den Pedalen und den Kurbelarmen regelmäßig, und wenn sie sich lockern, ziehen Sie sie bitte umgehend fest; wenn die Pedale altern, ersetzen Sie sie bitte umgehend.
5. Anzeige: Halten Sie die Anzeige peinlich sauber; wenn die Batterien leer sind, ersetzen Sie sie bitte umgehend durch neue, um eine Oxidation der Batterien zu verhindern, da dies sonst zu Schäden an der Anzeige führen würde.
6. Fahrradsattel: Bitte halten Sie den Sattel sauber und trocken.
7. Bitte stellen Sie das Produkt auf einen trockenen, luftigen und ebenen Boden; Wenn es längere Zeit nicht benutzt werden soll, legen Sie bitte eine Abdeckung darüber, um es peinlich sauber zu halten

Zu trainierende Körperbereiche

Füße, Waden, Oberschenkel und Unterleib



**IMPORTANTE - CONSERVARE QUESTE INFORMAZIONI
PER CONSULTARLE IN SEGUITO: LEGGERE ATTENTAMENTE**

ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

Introduzione

Vi ringraziamo per aver acquistato la cyclette MaxKare. Si prega di leggere attentamente ogni sezione di questo manuale d'uso prima di utilizzare la cyclette. Se avete domande e necessitate di assistenza, non esitate a contattare il nostro team di supporto con il numero di modello del prodotto e il numero d'ordine Amazon.

Inclusi

- 1 x Manubrio
- 1 x Montante manubrio
- 1 x Cover manubrio
- 1 x Sella cyclette
- 1 x Tubo reggisella
- 1 x Reggisella
- 1 x Schermo elettronico
- 2 x Piede stabilizzatore
- 1 x Telaio principale
- 2 x Pedale
- 1 x Kit di assemblaggio
- 1 x Manuale d'uso

Specifiche prodotto

Nome	Cyclette
Peso netto/lordo	36 KGS/40 KGS
Batteria	2*AA
Intervallo di regolazione del manubrio	6 cm
Intervallo di regolazione altezza sella	15 cm
Capacita' di carico massima	180 KGS

Importanti precauzioni

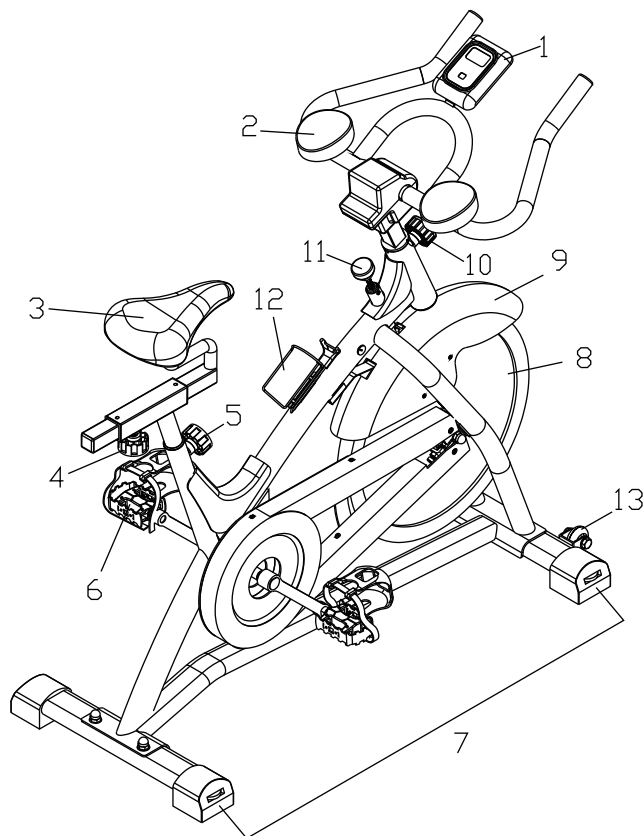
1. Le persone con lesioni alle ginocchia non devono utilizzare il prodotto; le persone con malattie cardiache e ipertensione non devono utilizzare il prodotto a lungo.
2. Durante l'uso, posizionare il prodotto su una superficie in piano e stringere tutte le viti.
3. Il manubrio, la sella della cyclette e lo schienale possono essere regolati in base alle proprie esigenze.
4. L'inerzia della ruota in movimento è relativamente grande, pertanto è necessario prestare attenzione quando si devono interrompere immediatamente i movimenti di pedalata.
5. Si prega di non utilizzare il prodotto in un ambiente umido (come un bagno), altrimenti ciò porterebbe comportare rischi per la sicurezza.
6. La supervisione è necessaria se gli utenti sono bambini o portatori di handicap.
7. Si prega di interrompere l'uso del prodotto qualora esso funzioni in modo anomalo.

Domande & Risposte

Problema	Causa	Soluzione
Non è possibile accendere il prodotto normalmente.	Le batterie sono esaurite.	Si prega di sostituirle con delle batterie nuove.
La manopola di regolazione del freno è stata regolata con la resistenza massima, ma c'è poca resistenza.	La pastiglia del freno è usurata.	Si consiglia di sostituire la pastiglia del freno.
Si sente rumore durante l'utilizzo del prodotto (situazione rara).	C'è uno sfregamento tra il nastro e il copri cinghia.	Si consiglia di allentare la vite sul copri cinghia.
	Il prodotto è stato utilizzato a lungo.	Aggiungere la giusta quantità di lubrificante sulla cinghia puleggia.

Diagramma del prodotto

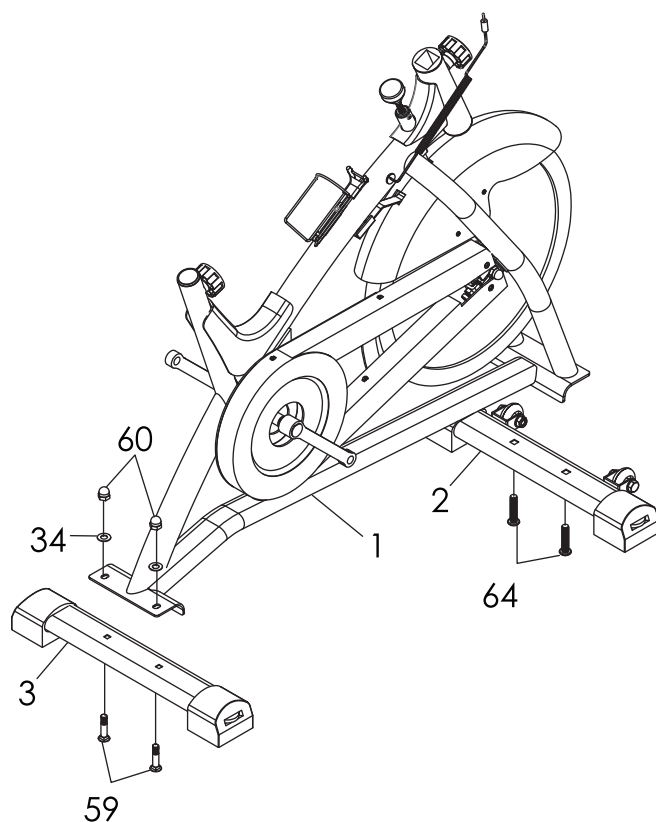
01. Schermo elettronico
02. Cuscinetto morbido
03. Sella
04. Manopola di regolazione della sella (in avanti o indietro)
05. Manopola di regolazione dell'altezza
06. Pedale
07. Piede stabilizzatore
08. Volano
09. Pastiglia del freno
10. Manopola di regolazione del manubrio
11. Leva del freno
12. Porta bevande
13. Rotelle di spostamento



Assemblaggio del prodotto

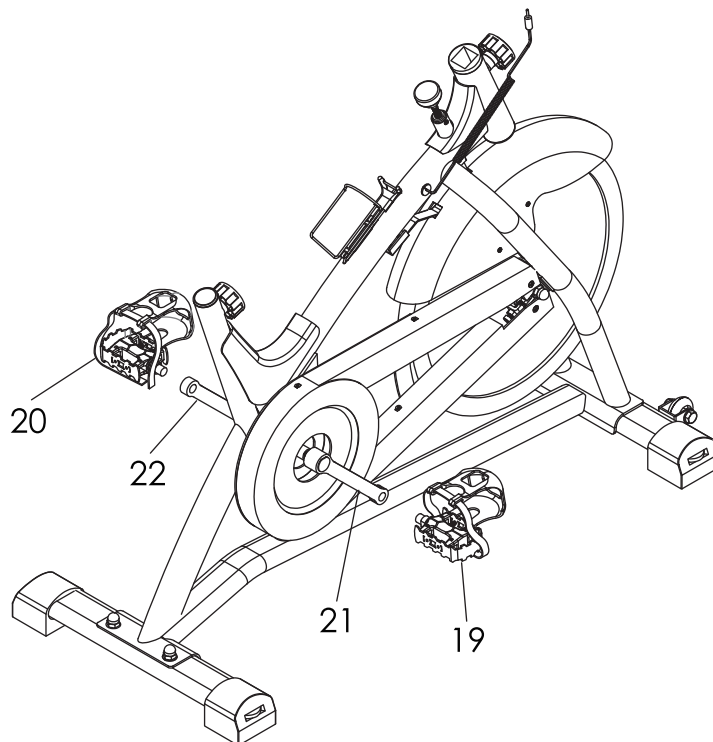
Passo 1

Installare il piede stabilizzatore anteriore (2) e il piede stabilizzatore posteriore (3) sul telaio principale (1), quindi stringere con 2 bulloni di supporto M10 * 45 (59), 2 rondelle piatte M10 (34) e 2 dadi ciechi M10 (60).



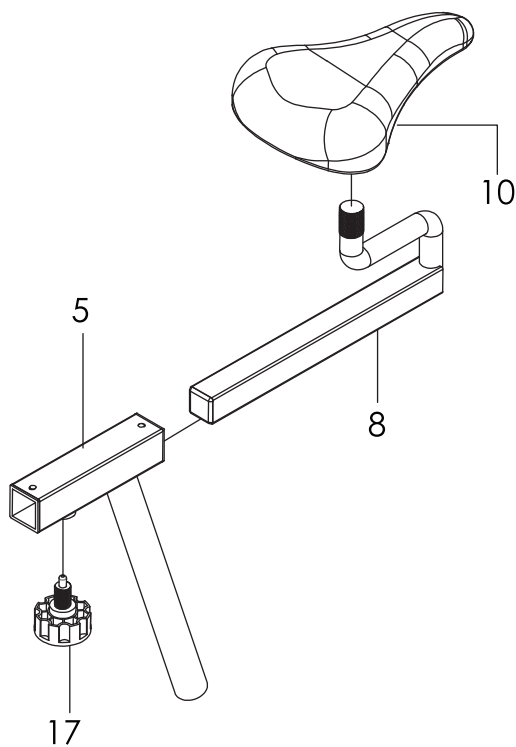
Passo 2

Installare il pedale destro (R) (19) e il pedale sinistro (L) (20) rispettivamente sulla pedivella destra (R) (21) e sulla pedivella sinistra (L) (22). Nota: "L" sta per "sinistra" e "R" sta per "destra".



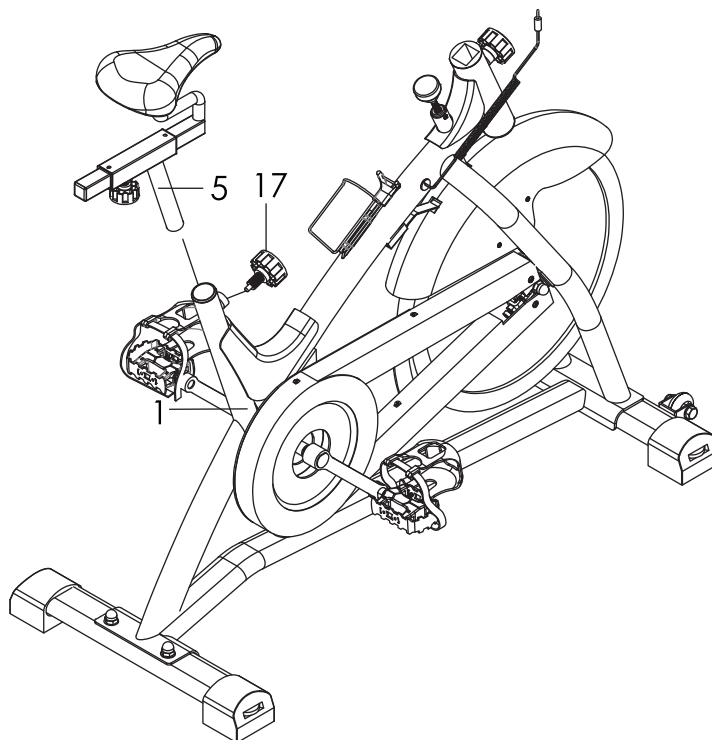
Passo 3

Installare la sella della cyclette (10) sul reggisella (8). Quindi installare il reggisella (8) sul tubo del reggisella (5) e fissarlo con la manopola di regolazione (17).



Passo 4

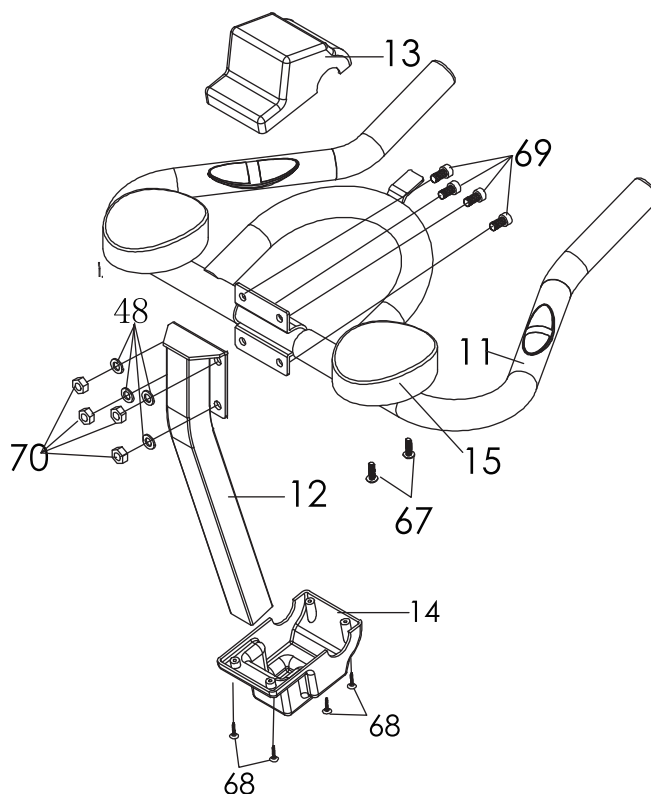
Installare il tubo del reggisella (5) sul telaio principale (1) e fissarlo con la manopola di regolazione (17).



Passo 5

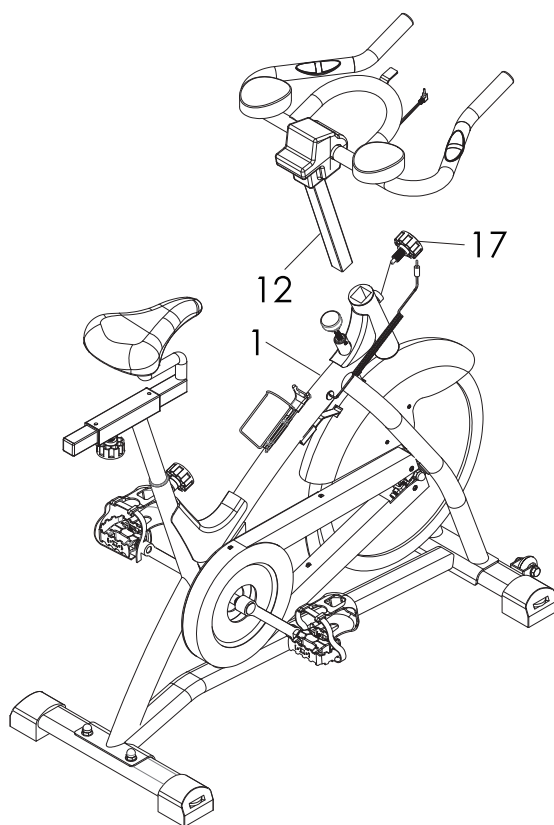
Installare il manubrio (11) sul montante del manubrio (12) e fissarlo con 4 viti esagonali interne M8 * 15 (69), 4 rondelle piatte M8 (48) e 4 dadi anti-allentamento M8 (70).

Installare la cover del manubrio superiore (13) al manubrio (11) e installare la cover del manubrio inferiore (14) sul montante del manubrio (12) e fissare con 4 viti autofilettanti (68).

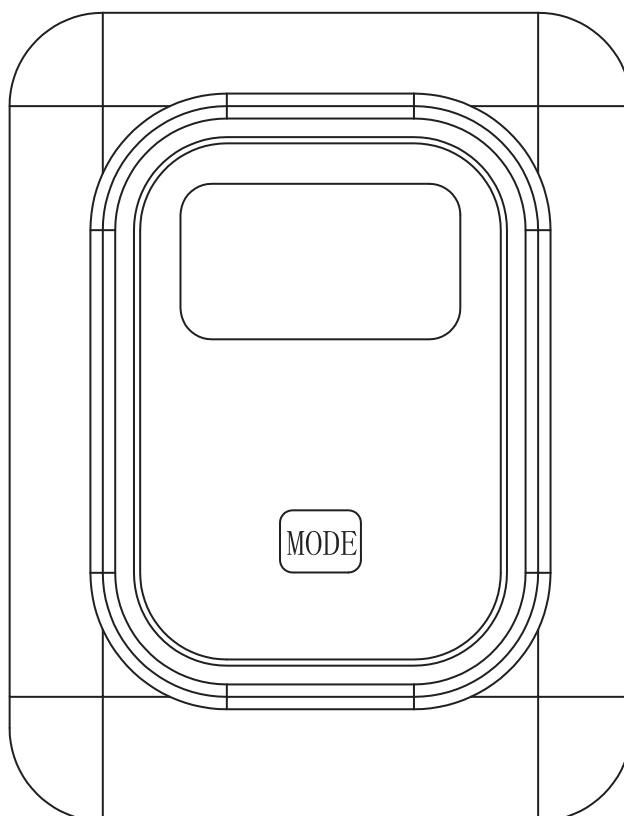


Passo 6

Installare il manubrio (12) sul telaio principale (1) e fissarlo con la manopola di regolazione (17).



Pannello di controllo



Pulsante "Mode": premere questo pulsante per selezionare tra le diverse funzioni. Funzioni

1. SCAN: premere il pulsante "MODE" e selezionare la funzione "TIME", quando la parola "SCAN" appare sulla sinistra dello schermo e verranno visualizzate tutte le 6 funzioni tempo, velocità, distanza, contachilometri, calorie e polso. Ciascuna verra' visualizzata per 6 secondi. Nel processo di visualizzazione ciclica di ciascuna funzione, premere una volta il pulsante "MODE" per far apparire "SCAN" in qualsiasi modalit  di funzione per visualizzare questa funzione. Se si desidera tornare nuovamente a "SCAN", premere il pulsante "MODE" e selezionare la funzione "TIME". In modalit  "SCAN", la parola "SCAN" a sinistra del monitor lampeggera' continuamente.
2. TIME: Visualizza la durata dall'inizio dell'esercizio alla fine.
3. SPEED: Visualizza la velocit  corrente.
4. DISTANCE: Visualizza la distanza percorsa dall'inizio alla fine dell'esercizio.
5. ODOMETER: verra' visualizzata a schermo la distanza totale accumulata, dopo aver reinstallato la batteria, il valore verra' impostato nuovamente a zero.
6. CALORIES: visualizza le calorie bruciate dall'inizio alla fine dell'esercizio.
7. PULSE: misura la frequenza cardiaca dell'utente. Premere il pulsante per passare alla funzione rilevazione polso e afferrare i due sensori di rilevazione con entrambe le mani per misurare la frequenza cardiaca (se il computer dispone della funzione wireless di rilevazione della frequenza cardiaca, indossare la cintura toracica wireless prima di misurare la frequenza cardiaca).

Nota: durante il processo di misurazione del polso, a causa del contatto, il valore di misurazione potrebbe essere superiore alla frequenza del polso reale durante i primi 2 ~ 3 secondi, quindi essa torner  al livello normale. Il valore misurato non pu  essere considerato come la base di un trattamento medico.

Metodi di allenamento consigliati

1. Pedalata libera - Controllo della velocit  per non provocare bruschi cambiamenti nel ritmo respiratorio.
2. Pedalata intermittente - Eseguire il riscaldamento per 5 minuti e riposare per 2 minuti; Pedalare con il 60% di potenza per 5 minuti e riposare per 3 minuti; pedalare con l'80% di potenza per 3-5 minuti e riposare per 5 minuti; pedalare con il 50% di potenza per 5-10 minuti e respirare profondamente per alleviare la fatica.
3. Pedalare su e gi  con 2 gambe alternativamente come se si stesse risalendo un pendio, il che allener  bene le cosce.
4. Pedalare simultaneamente con 2 gambe in ciclo parallelo di 360  ; Pedalare simultaneamente in bicicletta con due gambe che si dirigono nella stessa direzione, il che allenera' bene i tendini posteriori delle cosce e i muscoli dell'addome inferiore.

Stretching: si prega eseguire il riscaldamento prima di allenarsi e di defaticare dopo l'allenamento. Fare come di seguito.

Flessione del tronco, prona

Allungamento muscoli coscia

Allungamento dell'inguine



Allungamento quadricipiti

Allungamento polpacci



Manutenzione del prodotto

1. Volano: pulire regolarmente il volano per mantenerlo pulito e pedalare più comodamente; Dopo aver utilizzato il prodotto a lungo, aggiungere la giusta quantità di lubrificante sulla puleggia per mantenerla funzionante, ridurre il rumore e prolungarne la durata.
2. Viti: dopo un utilizzo prolungato, le viti potrebbero allentarsi in qualche modo, pertanto vanno controllate regolarmente, sia le viti che le manopole di regolazione di tutte le parti e, se si allentano o cedono, stringerle immediatamente o sostituirle se necessario
3. Pedivelle: dopo utilizzo prolungato, controllare regolarmente le viti sulle pedivelle e, se sono allentate, stringerle immediatamente.
4. Pedali: si prega di controllare regolarmente le coperture protettive dei pedali e, se usurate, di sostituirle immediatamente.
5. Schermo: mantenere lo schermo ordinato e pulito; dopo che le batterie si sono scaricate, si prega di sostituirle immediatamente con delle nuove, per evitare l'ossidazione della batteria, altrimenti si danneggerebbe lo schermo.
6. Sella e schienale della cyclette: mantenere la sella e lo schienale puliti e asciutti.
7. Posizionare il prodotto in un luogo asciutto, arieggiato e con pavimento in piano; se non deve essere utilizzato a lungo, coprirlo con una cover per mantenerlo pulito e ordinato.

Parti del corpo da allenare

Piedi, polpacci, cosce e addome

UK

If you have any questions, please contact our customer care center.

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:

MH STAR UK LTD
Unit 27, Perivale Park,
Horsenden lane South
Perivale, UB6 7RH
MADE IN CHINA

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:

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

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:

MH France
2, rue Maurice Hartmann
92130 Issy-les-Moulineaux
France
Fabriqué en Chine

DE

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-88307530



service@aosom.de

ADRESSE DES IMPORTEURE:

MH Handel GmbH
Wendenstraße 309
D-20537 Hamburg
Germany
IN CHINA HERGESTELLT