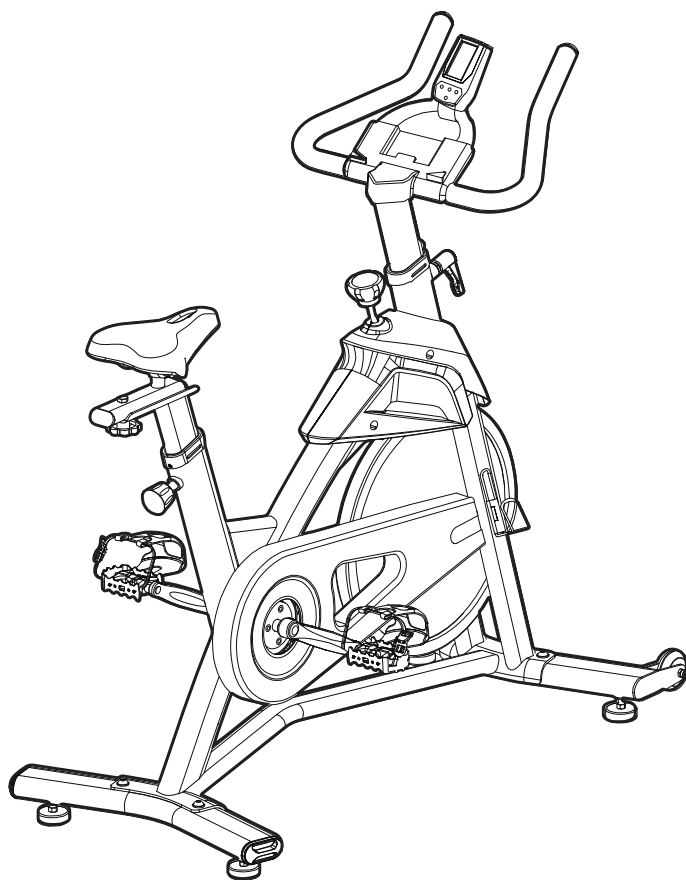


YOSUDA 007C

Indoor Exercise Bike



YOSUDA

EN English

Contents

Customer Service	01
Safety Instructions	02
Product Overview	03
Exploded Diagram	04
Hardware And Tool List	05
Parts List	06
Assembly Instructions	08
Monitor Instructions	15
APP Instructions	18
Maintenance	26
Warm-up	27

DE Deutsch

Inhalt

Kundendienst	29
Sicherheitshinweise	30
Produktübersicht	31
Explosionszeichnung	32
Liste der Hardware und Werkzeuge	33
Teilleiste	34
Montageanleitung	36
Monitor-Spezifikationen	43
APP-Anleitung	46
Wartung	54
Aufwärmübungen	55

FR French

Sommaire

Service client	57
Consignes de sécurité	58
Aperçu du produit	59
Schéma éclaté	60
Liste du matériel et des outils	61
Liste des pièces	62
Instructions d'assemblage	64
Caractéristiques techniques du moniteur	71
Instructions de l'APplication	74
Entretien	82
Échauffement	83

IT Italian

Indice

Servizio clienti	85
Istruzioni di sicurezza	86
Panoramica del prodotto	87
Schema esploso	88
Elenco hardware e strumenti	89
Elenco parti	90
Istruzioni di assemblaggio	92
Specifiche del monitor	99
Introduzione all' APP	102
Manutenzione	110
Esercizi di riscaldamento	111

ES Spanish

Contenido

Servicio al cliente	113
Instrucciones de seguridad	114
Descripción general del producto	115
Diagrama detallado	116
Lista de hardware y herramientas	117
Lista de piezas	118
Instrucciones de montaje	120
Especificaciones del monitor	127
Instrucciones de la aplicación	133
Mantenimiento	138
Calentamiento	139

CUSTOMER SERVICE

Thank you for selecting the YOSUDA exercise bike. For your safety and benefit, read this manual carefully before using the machine. As a manufacturer, we are committed to provide you complete customer satisfaction. If you have any questions, or find there are missing or damaged parts, please contact our customer service:

- Email Address: YOSUDA-EU@outlook.com
- Contact us via Amazon: Login your Amazon account > choose "Your orders" > find the order ID > click "Contact seller"

SAFETY INSTRUCTIONS

BEFORE YOU START EXERCISING

- Always wear proper athletic clothing and shoes. Ensure zippers are closed, and no hard objects are in your pockets.
- Warm up before using the bike and consult a medical professional if you have obesity, high blood pressure, cardiovascular issues, or any other health conditions.
- If you are over 35 or have a medical history, medical consultation is especially important.
- Stop using the equipment immediately and consult a doctor if you experience dizziness, nausea, chest tightness, or any other discomfort while using it.

ENVIRONMENT & STORAGE

- Avoid using or storing the bike in dusty places.
- Keep the bike away from direct sunlight, heaters, stoves, and heating pads.
- Do not store or use the bike outdoors or in damp areas such as bathrooms.
- Maintain moderate humidity to prevent static electricity buildup.
- Keep children, pets, and others away from the bike.
- Never leave children unattended near the bike.

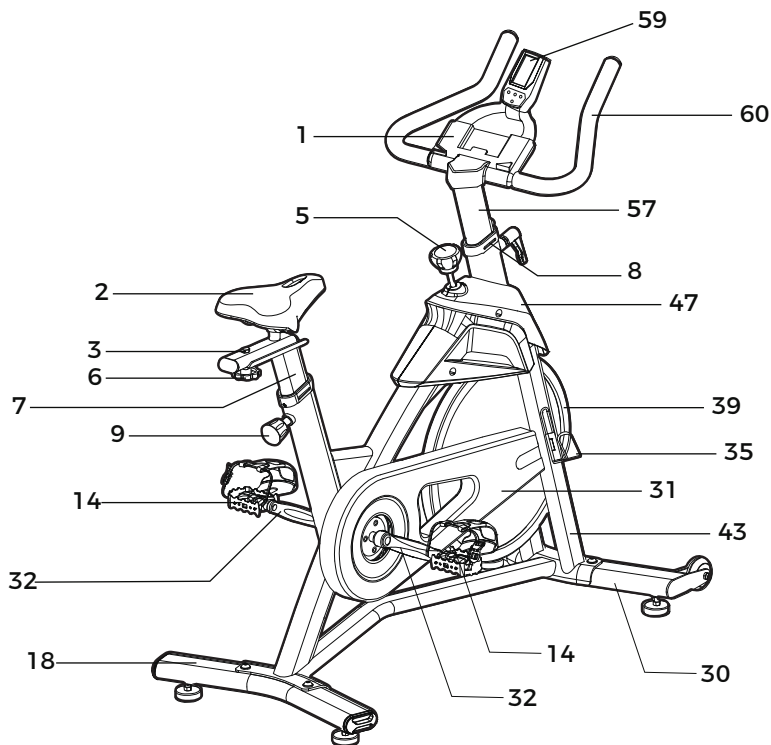
PROPER USE GUIDELINES

- Barefoot exercise is prohibited – always wear proper shoes.
- Ensure the room is well-ventilated when using the bike.
- If you are not accustomed to regular exercise, avoid intense workouts.
- Do not use immediately after eating, when feeling fatigued, or if you are physically unwell.
- Do not use the bike if you cannot communicate or operate it independently.
- Avoid using the bike after drinking alcohol.
- Do not eat or engage in unrelated activities while using the bike.

EQUIPMENT CONDITION & MAINTENANCE

- Do not use the bike if the casing is cracked, broken, or if internal parts are exposed.
- Avoid using the bike if welded parts are damaged.
- Do not disassemble the bike yourself. Repairs should only be done by qualified professionals.
- Maximum weight capacity: 136kg(300 lbs).

PRODUCT OVERVIEW



MAIN ACCESSORIE LIST

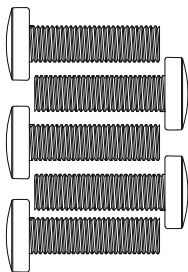
NO.	Name	Qty.	NO.	Name	Qty.
1	Tablet Holder	1	30	Front Stabilizer	1
2	Seat	1	31	Belt Cover	1
3	Seat Slider	1	32	Left & Right Cranks	2
5	Brake Knob	1	35	Water Bottle Holder	1
6	Plum Blossom knob	1	39	wheel	1
7	Seat Post	1	43	Main Frame	1
8	Inner Bushing	1	47	Flyheel Cover	1
9	Adjustment Pull Pin	1	57	Handlebar Post	1
14	Left & Right Pedals	2	59	Monitor	1
18	Rear Stabilizer	1	60	Handlebar	1

EXPLODED DIAGRAM



HARDWARE AND TOOL LIST

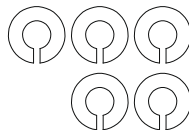
X702



#16 M10*20 5pcs



#61 M8*16 5pcs



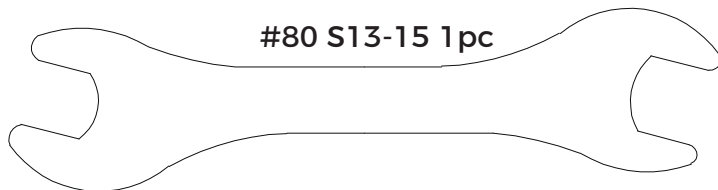
#62 Φ 8 5pcs



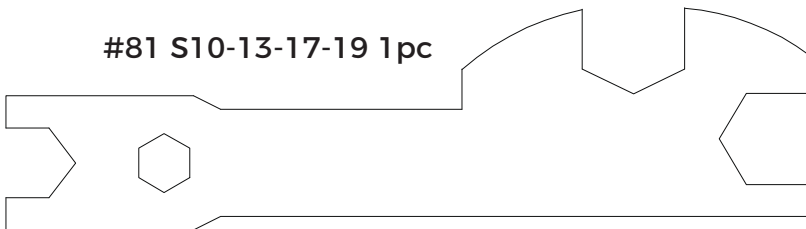
#17 Φ 10 5pcs



#79 S6 1pc



#80 S13-15 1pc



#81 S10-13-17-19 1pc

PARTS LIST

NO.	Name	Qty.	NO.	Name	Qty.
01	Tablet Holder	1	02	Seat	1
03	Seat Slider	1	04	End Cap 50*25	2
05	Brake Knob	1	06	Plum Blossom Knob	1
07	Seat Post	1	08	Inner Bushing	2
09	Adjustment Pull Pin	1	10	Lock Nut M20*1.0*9	1
11	Hex Nut M20*1.0*5	1	12	Flange Nut M10*1.25	2
13	Crank End Cap	2	14	Left & Right Pedals	2
15	Bearing 6004	2	16	Hex Screw M10*20	4
17	Flat Washer 10* ϕ 20*t2	4	18	Rear Stabilizer	1
19	Foot End Cap 40*80	2	20	Adjustable Foot Pad	4
21	Hex Screw M8* 16	4	22	Belt Pulley	1
23	Crank Shaft	1	24	Belt 500	1
25	Buckle	1	26	Lock Nut M8	8
27	Hex Screw M8*40	2	28	PU Wheels	2
29	Belt Sheet	1	30	Front Stabilizer	1
31	Belt Cover	1	32	Left & Right Cranks	1
33	Shaft Bushing	1	34	Hex Nut M10*1.0	2
35	Water Bottle Holder	1	36	Cross-slotted Screw 4*12	6
37	Round Tray	2	38	Bearing 6300	2
39	Flywheel	1	40	Core Shaft of Flywheel	1
41	Flywheel Shaft Bushing	1	42	Back Jack M8	2
43	Main Frame	1	44	Cross Self Tapping Screw 4.2*16	9
45	The Brake Components	1	46	Cap Nut M8	1
47	Flywheel Cover	1	48	Cross Self Tapping Screw M4*16	1
49	Cross-slotted Screw 5*6	2	50	Spring	1
51	Square Brake Fix Block	2	52	Square Nut	1
53	Compression Spring	1	54	Arc Lock	1
55	Lock Braces	1	56	L Shaped Knob	1
57	Handlebar Post	1	58	Limit Plug	1
59	Monitor	1	60	Handlebar	1
61	Hex Socket Cap Screw 8*16	4	62	Spring Washer ϕ 8	8
63	Monitor Holder	1	64	Cross-slotted Screw M4*12	2
65	Hex Nut M10*1.5	4	66	Cross-slotted Screw 4.2*13	2
67	Cross-slotted Screw 4*14	9	68	Washer ϕ 10* ϕ 30*t3	1

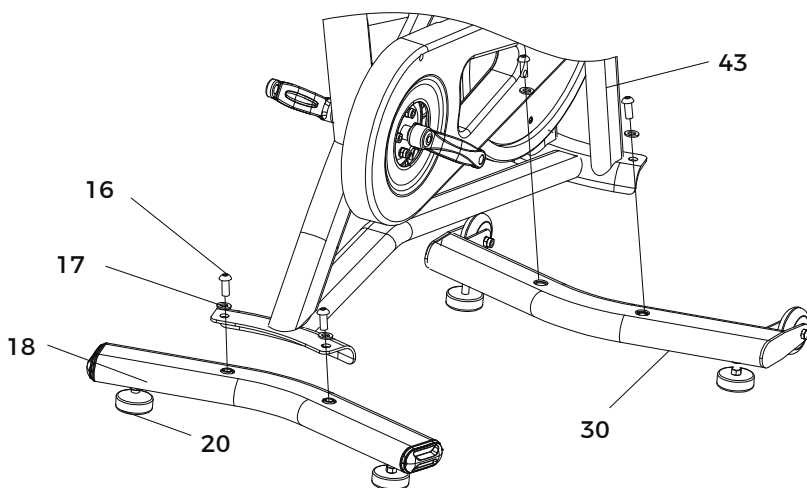
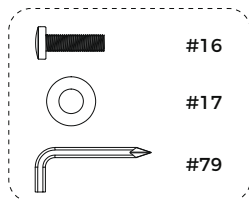
PARTS LIST

NO.	Name	Qty.	NO.	Name	Qty.
69	Washer ϕ 5*12*t1.5	1	70	Cap Nut M10*1.0	2
71	Brake Assembly Bar Bushing	1	72	Brake Assembly Bar Bushing	1
73	Hex Cap Screw M6*1.0*35	1	74	Washer ϕ 6* 13*t1	1
75	Lock Nut M6	1	76	Lock Nut M14	2
77	Fixed Gear Bushing	2	78	Bearing Bushing	1
79	Allen Wrench	1	80	Wrench S13 - 15	1
81	Multifunctional Wrench S10-13-17-19	1			

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 1. Install the Front and Rear Stabilizers

- Attach the #18 Rear Stabilizer and #30 Front Stabilizer to the #43 Main Frame.
- Put the #17 Washers into the #16 Hex Screws, tighten and secure with #79 Inner Hexagon Spanner.



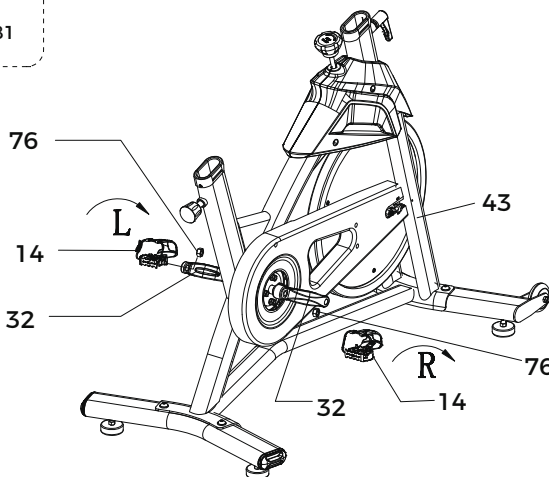
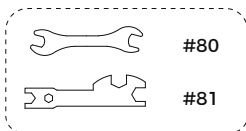
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 2. Install the Left and Right Pedals

- Turn the Brake Knob **CLOCKWISE** as tightly as you can with your hand.
- Remove the pre-installed nut on the #14 Left Pedal, align the #14 Left Pedal with the #32 Left Crank at 90°, pay special attention to aligning the threads, and tighten the #14 Left Pedal axle **COUNTER-CLOCKWISE** as much as possible by hand (refer to the arrow direction on the left crank or pedal), and then use Wrench #80 and #81 to tighten and secure the pedal axle. Then, install the pedal nut on the left pedal axle and tighten the nut **COUNTER-CLOCKWISE** with Wrench #80 and #81.
- Remove the pre-installed nut on the #14 Right Pedal, align the #14 Right Pedal with the #32 Right Crank at 90°, pay special attention to aligning the threads, and tighten the #14 Right Pedal axle **CLOCKWISE** as much as possible by hand (refer to the arrow direction on the right crank or pedal), and then use Wrench #80 and #81 to tighten and secure the pedal axle. Then, install the pedal nut on the right pedal axle and tighten the nut **CLOCKWISE** with Wrench #80 and #81.

NOTE:

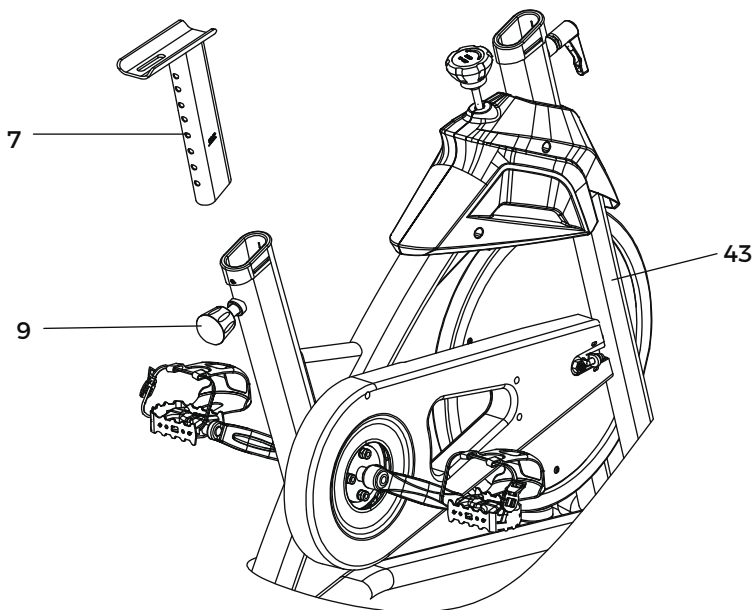
- The pedals are marked “L” and “R” for Left and Right. Be sure to attach Pedals on the correct side of the bike. Direction is based on a seated position on the bike.
- The threads for pedals and cranks will most likely to be damaged if the install directions are not following above instructions.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 3. Install the Seat Post

- The #9 Adjustment Pull Pin holds the seat at the correct height. The pull pin aligns the height with a hole in the #7 Seat Post.
- Unscrew #9 Adjustment Pull Pin counter-clockwise until you can pull on it and the seat tube is clear to insert #7 Seat Post.
- Insert the #7 Seat Post into the seat tube of the #43 Main Frame while pulling the #9 Adjustment Pull Pin to allow it in.
- Adjust the seat height to a suitable location and release the pull pin into the closest notch hole and screw down clockwise to tighten.



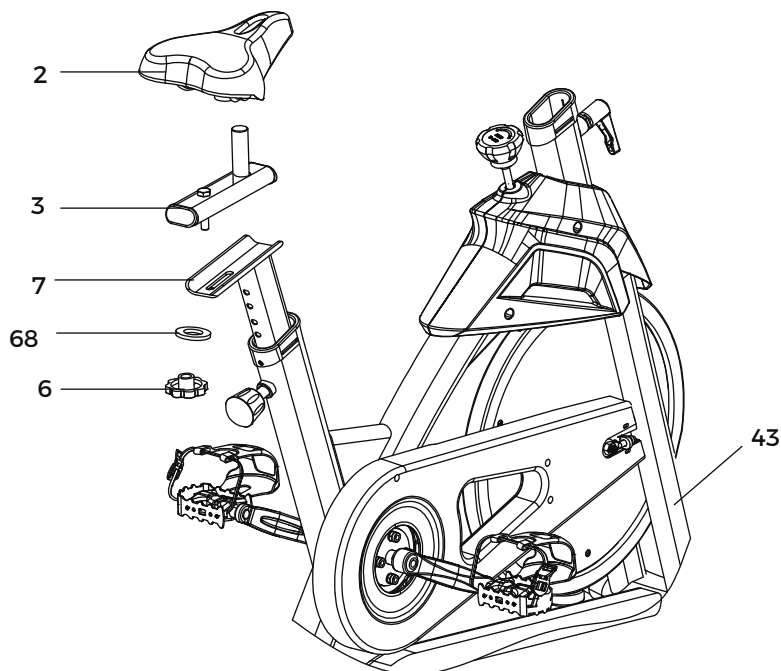
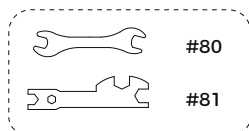
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 4: Install the Seat

- Unscrew the #6 Plum Blossom Knob on the #3 Seat Slider, put #3 Seat Slider on the #7 Seat Post.
- Adjust the #3 Seat Slider to the desired position, put the #68 Washer to #6 Plum Blossom Knob, re-insert and tighten #6 Plum Blossom Knob to secure the slider in place.
- Place the #2 Seat on the #3 Seat Slider. Use the #80 Wrench and #81 Multi-functional Wrench to tighten the nuts clockwise on both sides of the #2 Seat. It is recommended to fix one side with one wrench and tighten with the other.

NOTE:

Before you fully tighten the seat, you can adjust the front of the seat higher or lower to meet your special needs.



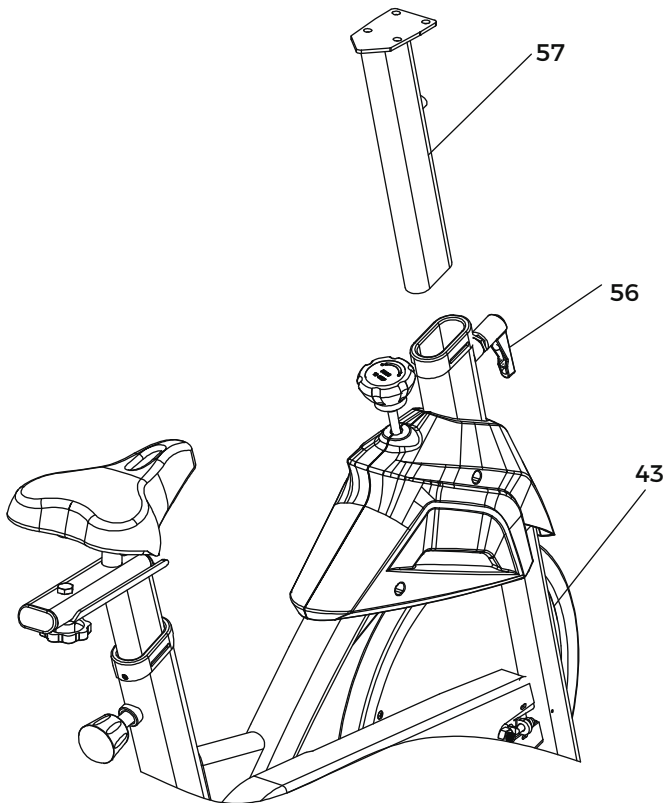
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 5. Install the Handlebar Post

- Unscrew the #56 L Shaped Knob counter-clockwise, and insert the #57 Handlebar Post to the handlebar tube.
- Adjust the #57 Handlebar Post height to a suitable location and screw down clockwise the #56 L Shaped Knob to tighten.

NOTE:

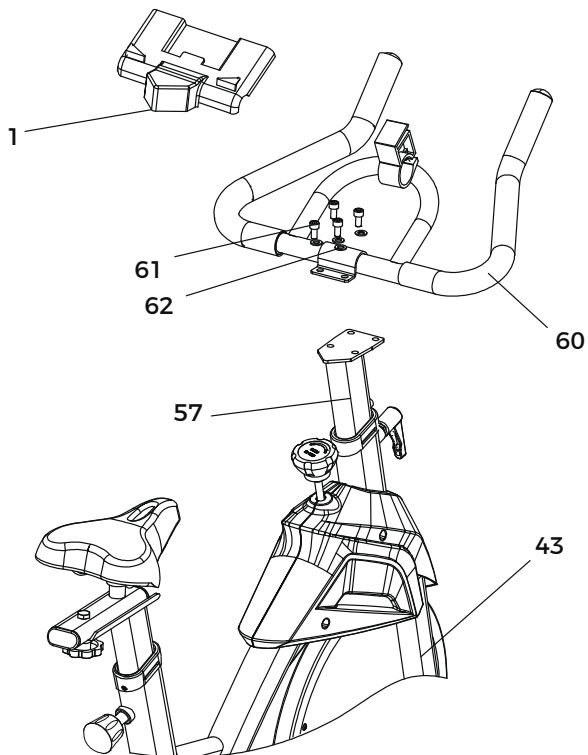
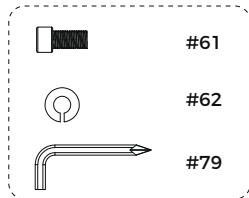
There is no hole in the #57 Handlebar Post. It is intentional design, not defect.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 6. Install the Handlebar and Tablet Holder

- Secure #60 Handlebar to #57 Handlebar Post, using 4pcs #61 Hex Socket Cap Screws and 4pcs #62 Spring Washers. Tighten and secure with #79 Allen Wrench.
- Attach the #1 Tablet Holder on the #60 Handlebar.



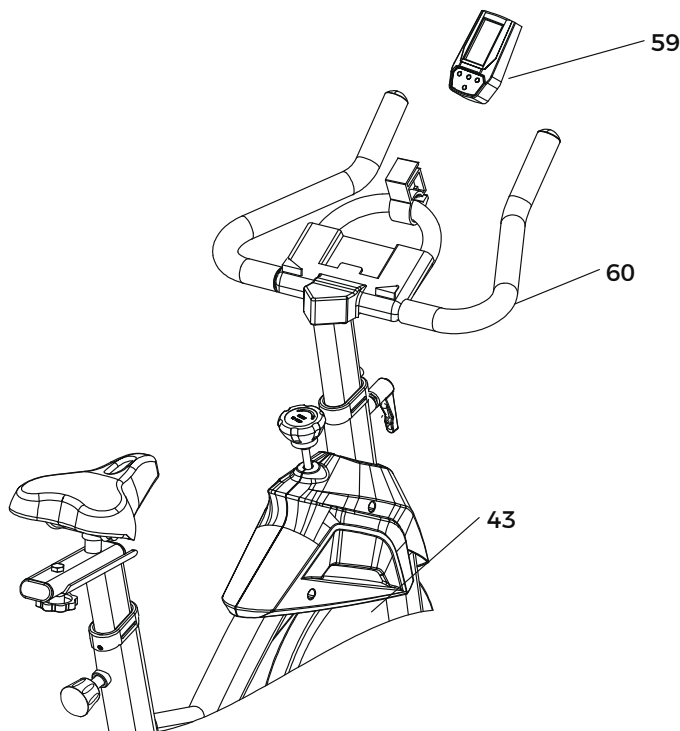
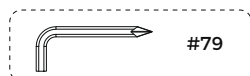
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 7. Install the Monitor

- Insert #59 Monitor in the #60 Handlebar according to the direction shown on the picture, adjust the monitor view angle well, insert the Sensing Cable which remained from the #43 Main Frame into the speed hole of monitor.

NOTE:

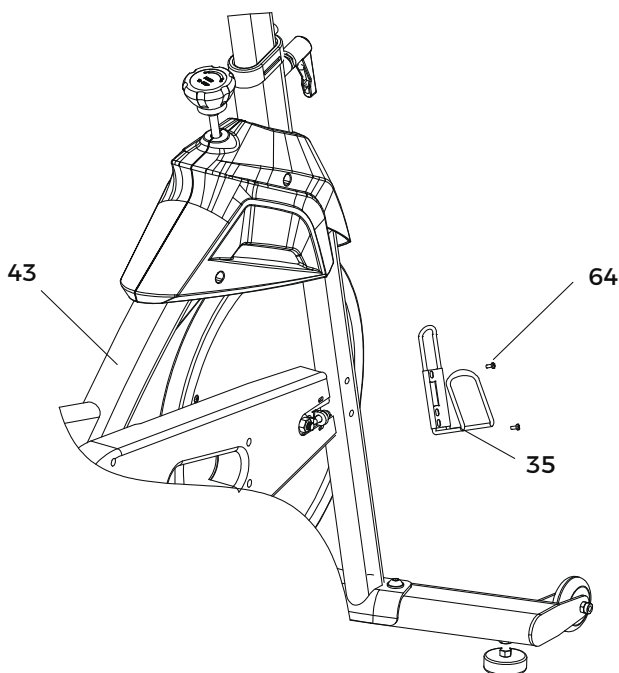
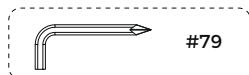
There are two ends of the Sensing Cable. One is on the monitor and the other one is near the left crank.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 8. Install the Water Bottle Holder

- Remove the two #64 Cross-slotted Screws pre-installed on the #43 Main Frame. Place #35 Water Bottle Holder on the flywheel support pipe, and tighten the #64 Cross-slotted Screws with a #79 Allen Wrench to secure the #35 Water Bottle Holder.



Attention:

After completing the installation of the exercise bike as the above steps, check and ensure all the bolts are firmly locked, then you can use this exercise bike safely.

MONITOR SPECIFICATIONS

SPECIFICATIONS

SCAN	
TIME	(00.00-99.59) minute
DISTANCE	(0.0-99.9) mile
CALORIES	(0.00-999.9) k cal
RPM	(0.0-9999) r/min
SPEED	(0.0-99.9) mph

KEY FUNCTION:

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

OPERATION PROCEDURES

1. AUTO ON/OFF

- The system turns on when any key is pressed or when it received an signal input from the speed sensor.
- The system turns off automatically when the sensor has no signal input or no key are pressed for approximately 4 minutes.

2. RESET

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

3. MODE

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

4. FUNCTIONS

- SCAN: Automatically display of the following functions in the order shown: TIME---DISTANCE-CALORIES-RPM-SPEED(repeat)
- TIME: Press the MODE key until the pointer advances to TIME. The total working time will be shown.
- DISTANCE: Press the MODE key until the pointer advances to DISTANCE. The distance of each workout will be displayed.
- CALORIES: Press the MODE key until the pointer advances to CALORIES. The calories burned will be displayed.
- RPM: Press the MODE key until the pointer advances to RPM. The rpm stands for cadence in cycling, or belt pulley stoke revolutions per minute.
- Press the MODE key until the pointer advances to SPEED. The total working time will be shown.
- SPEED: Press the MODE key until the pointer advances to SPEED. The total working time will be shown.

MONITOR SPECIFICATIONS

BATTERY

This monitor uses two batteries, if improper display shows on monitor please reinstall or change the batteries to get a clear data.

Battery level details: When the battery level reaches 2.2V, the battery level icon will flash to indicate low battery level. Please replace the battery in a timely manner.

BUTTONS

MODE: To confirm all sittings

SET: To set up the values OfTIME, DISTANCE, CALORIES. You can hold the button to increase the value fast. (The computer has to be in a stop condition.)

RESET: To clear the set-up values. Press RESET key and hold for 2 seconds to reset all function figures.

NOTE:

when the App is connected, the monitor screen will be auto-off, after stop-ping connecting App, click the MODE key to wake up the screen.

APP INTRODUCTIONS

How to Use FED Fitness APP

The YOSUDA indoor cycling bike can sync with various apps to enhance your workout experience. Currently, it supports connections with the FED Fitness, Kinomap and Zwift. Follow the steps below to connect your YOSUDA indoor cycling bike to the FED Fitness app.

1. DOWNLOAD THE FED FITNESS APP

Scan the QR codes below or search for the " FED Fitness " app in the App Store to download. Ensure you download the app from a trusted source to protect your personal information and privacy.



Note: Training content is updated in real-time. Please refer to the app interface for the most accurate display.

2. REGISTER AN ACCOUNT

Create your user account in the FED Fitness app by following the instructions below.

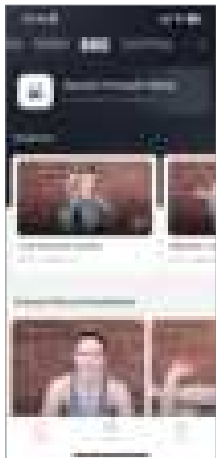


The app may be updated as needed without prior notice.

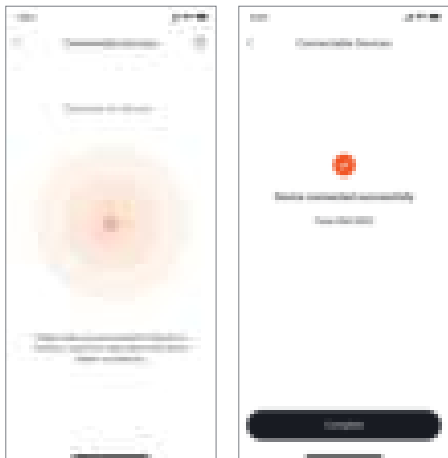
APP INTRODUCTIONS

3. CONNECT THE YOSUDA CYCLING BIKE

Turn on your YOSUDA indoor cycling bike and enable Bluetooth on your phone.



Open the FED Fitness app and tap the signal icon in the top right corner of the home screen. Search for the YOSUDA Cycling Bike Bluetooth connection, which starts with "FED Fitness-BK-," and select it to connect.



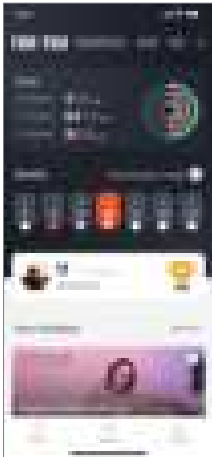
APP INTRODUCTIONS

4. START YOUR WORKOUT

Choose your desired workout course and start exercising. Your fitness data will be displayed directly in the app for easy tracking.



You can now manage your fitness goals and set your personalized schedule to help you achieve better results faster. Go give it a try!



APP INTRODUCTIONS

1. FUNCTIONS OF THE BLUETOOTH:

1.1. Working frequency: This wireless transmitter is a Bluetooth BLE 4.2 device. Its working frequency is 2.4GHz.

1.2. Mobile phone system requirements:

1.2.1. The IOS mobile phone system must not be lower than version 7.1, and must support Bluetooth BLE 4.2, iPhone 4S or above mobile phones.

1.2.2. The Android system is required to be version 4.3 or above, and it needs to support Bluetooth BLE 4.2.

1.3. The wireless transmitter in the device only records the user's data and sends it to the mobile App when it is connected to the mobile phone. Before starting the sports equipment, please connect the application to the equipment to ensure that the data recorded in the mobile application is true and valid.

1.4. When the transmitter does not receive any signal for 4 minutes, it will enter sleep mode. In sleep mode, the mobile phone will not be able to search for the transmitter. At this time, you need to use the device to wake up the Bluetooth transmitter.

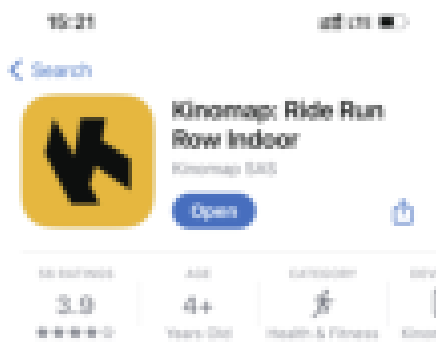
2. APP OPERATING INSTRUCTIONS

2.1. Description of KINOMAP connection

Tips:

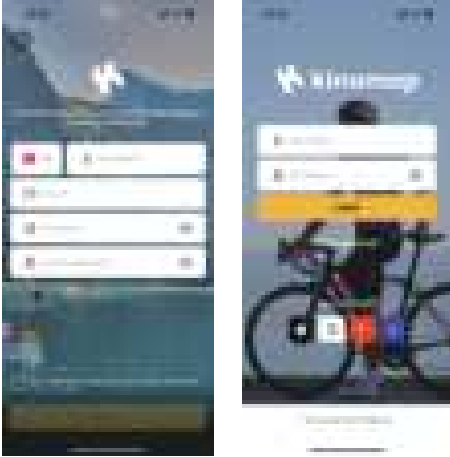
Since the KINOMAP official software connection steps will be updated in real-time, this connection process is only for reference, when the APP is connected, The monitor will not display any data.

2.1.1. Search "KINOMAP" in mobile app store to download app.

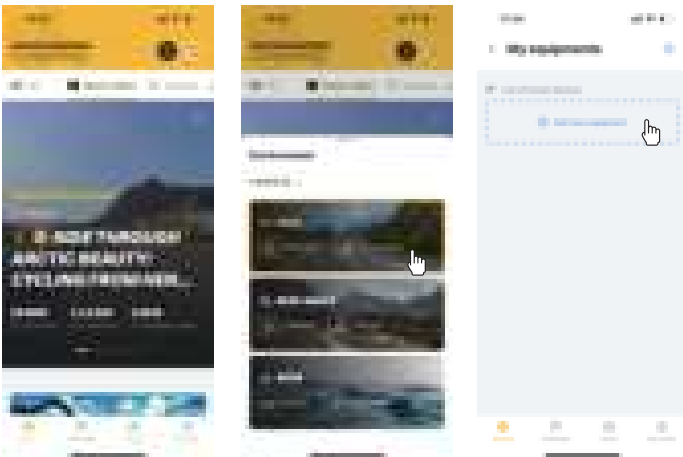


APP INTRODUCTIONS

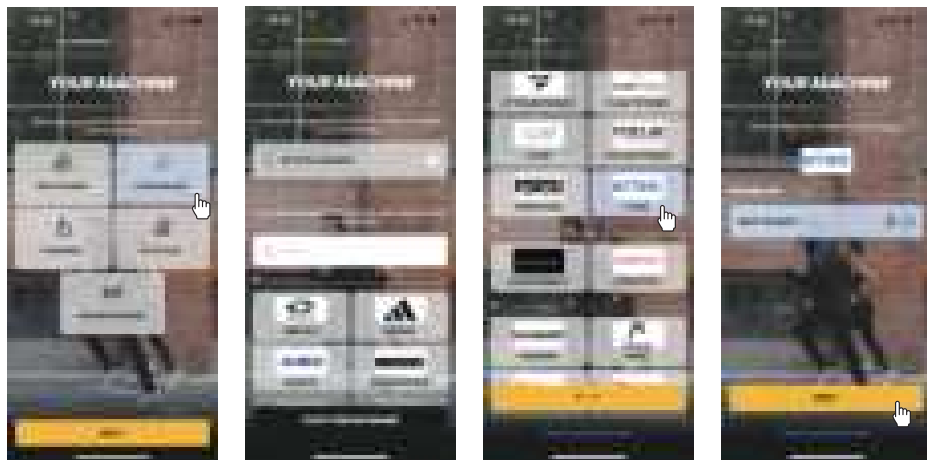
2.1.2. After the download is completed, open the app and register the personal information. Turn on the Bluetooth of the mobile phone to ensure that the transmitter is powered on and in the wake-up state.



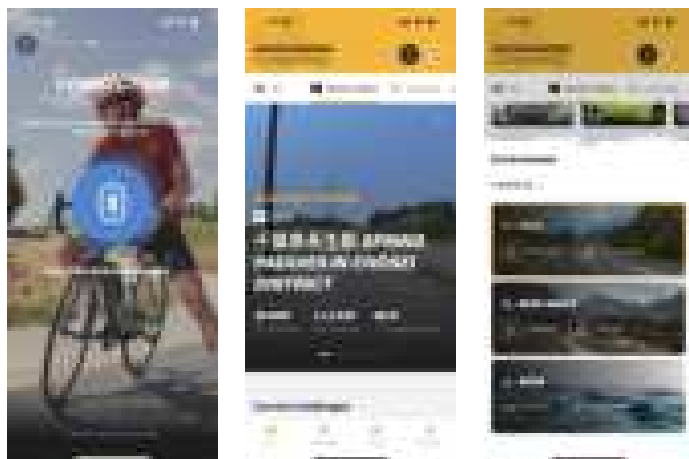
2.1.3. Add sports equipment as follow:



APP INTRODUCTIONS



2.1.4. Add equipment to complete, start your exercise!



APP INTRODUCTIONS

2.2.Description of Zwift connection

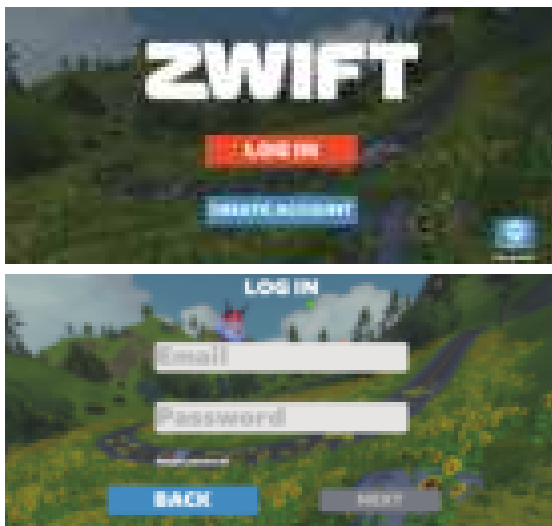
Tips:

Since the Zwift official software connection steps will be updated in real-time, this connection process is only for reference; when the APP is connected,The monitor will not display any data.

2.2.1. Search "Zwift" in mobile app store to download app.



2.2.2. After the download is completed, open the app and register the personal information. Turn on the Bluetooth of the mobile phone to ensure that the transmitter is powered on and in the wake-up state.



APP INTRODUCTIONS

2.2.3. Connect the sports equipment as follows:



2.2.4. Connect equipment to complete, start your exercise!

MAINTENANCE

This section covers general maintenance guidelines for daily, weekly, and monthly care of your exercise bike.

A. DAILY MAINTENANCE

1. After each workout, wipe down the bike, paying special attention to the seat, frame, handlebars, seat post, handlebar post, and belt guard. Sweat can be corrosive, so cleaning after use will help prevent wear and tear.
2. Check for vibrations: Feel for any unusual vibrations through the pedals. If you notice any, you may need to tighten the pedals, bottom bracket, or adjust the drive belt tension.

B. WEEKLY MAINTENANCE

1. Inspect moving parts: Check all moving parts and tighten any loose hardware.
2. Check pull pin frame fittings: Ensure the fittings are secure to avoid thread damage over time.
3. Clean and lubricate pop pins: Pull the pin and spray a small amount of lubricant onto the shaft to keep it functioning smoothly.
4. Tighten seat hardware: Ensure the seat is level and centered.
5. Clean brake pads: Remove debris from the brake pads and apply a few drops of water to reduce friction noise.
6. Inspect bottom bracket and pedals: Check the bottom bracket, toe clips, and toe straps. Tighten or reconnect as needed.

C. MONTHLY MAINTENANCE

1. Check all hardware: Ensure the water bottle holder, flywheel nuts, belt guard bolts, and brake components are secure.
2. Inspect brake tension rod: Look for signs of wear, such as missing threads, and clean/lubricate it as needed.
3. Lubricate key components: Clean and lubricate the seat post, handlebar post, and seat slider to ensure smooth operation.

WARM-UP

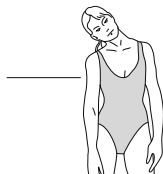
WARM-UP

A well-rounded exercise program includes three key components: warm-up, aerobic exercise, and cool-down. Warm-up is essential before every workout, as it helps relax your body and stretch your muscles, preparing you for more intense activity.

Cool-down exercises are equally important after a workout, as they help relax your muscles and alleviate soreness. We recommend performing the following warm-up and cool-down exercises before and after each session.

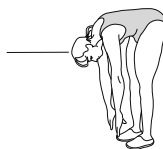
Head Rotation

Gently tilt your head towards your right shoulder and make a slow clockwise circle. Then, tilt your head toward your left shoulder and circle counterclockwise.



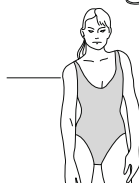
Toe Touch

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you lower your trunk. Gently stretch down as far as is comfortable and hold for 10 seconds.



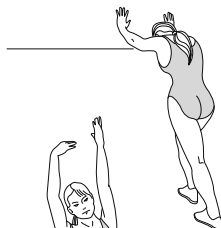
Shoulder Lift

Lift your left shoulder towards your ear and make five forward circles, then five backward circles. Repeat the same movement with your right shoulder.



Calf Stretch

Stand facing a wall, with your feet about two feet away from it. Lean forward and perform up-and-down walking motions to loosen your calf muscles.



Side Stretch

Lift both arms straight up over your head. With your left hand, grasp your right wrist and gently stretch upward for five seconds. Repeat on the other side, using your right hand to stretch your left wrist upward for five seconds.



WARM-UP

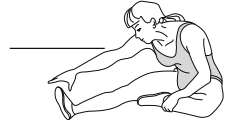
Inner Thigh Stretch

Sit on the floor with the soles of your feet touching. Hold your feet and gently pull them towards your body. Hold for 15 seconds.



Foot and Calf Stretch

Extend your right leg out and tuck your left leg beneath your right thigh. Reach forward and gently pull back on your right foot. Hold for 15 seconds. Repeat on the other side with the left leg extended and the right leg tucked.



KUNDENSERVICE

Vielen Dank, dass Sie sich für das YOSUDA-Heimtrainer entschieden haben. Zu Ihrer Sicherheit und Ihrem Nutzen lesen Sie bitte diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät benutzen. Als Hersteller sind wir bestrebt, Ihnen vollste Kundenzufriedenheit zu bieten. Wenn Sie Fragen haben oder feststellen, dass Teile fehlen oder beschädigt sind, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice:

- E-Mail-Adresse: YOSUDA-EU@outlook.com
- Kontaktieren Sie uns über Amazon: Melden Sie sich bei Ihrem Amazon-Konto an > wählen Sie „Ihre Bestellungen“ > suchen Sie die Bestellnummer > klicken Sie auf „Verkäufer kontaktieren“

SICHERHEITSANWEISUNGEN

VOR DEM TRAINING

- Tragen Sie immer geeignete Sportbekleidung und -schuhe. Achten Sie darauf, dass alle Reißverschlüsse geschlossen sind und sich keine harten Gegenstände in Ihren Taschen befinden.
- Wärmen Sie sich vor der Benutzung des Fahrrads auf und konsultieren Sie einen Arzt, wenn Sie an Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Problemen oder anderen Gesundheitsproblemen leiden.
- Wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder eine Vorerkrankung haben, ist eine ärztliche Beratung besonders wichtig.
- Beenden Sie die Benutzung des Geräts sofort und konsultieren Sie einen Arzt, wenn Ihnen während der Benutzung schwindelig wird, Ihnen übel wird, Sie Engegefühl in der Brust verspüren oder andere Beschwerden auftreten.

UMGEBUNG & LAGERUNG

- Vermeiden Sie es, das Fahrrad an staubigen Orten zu benutzen oder zu lagern.
- Halten Sie das Fahrrad von direkter Sonneneinstrahlung, Heizungen, Öfen und Heizkissen fern.
- Lagern oder verwenden Sie das Fahrrad nicht im Freien oder in feuchten Bereichen wie Badezimmern.
- Sorgen Sie für eine moderate Luftfeuchtigkeit, um die Bildung von statischer Elektrizität zu verhindern.
- Halten Sie Kinder, Haustiere und andere Personen vom Fahrrad fern.
- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt in der Nähe des Fahrrads.

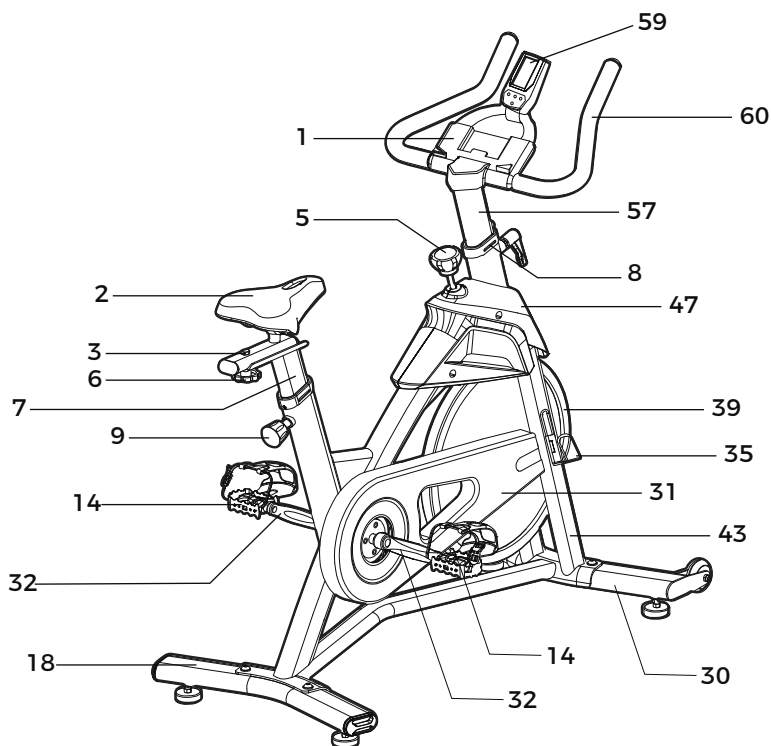
RICHTLINIEN FÜR DIE ORDNUNGSGEMÄSSE VERWENDUNG

- Das Training barfuß ist verboten – tragen Sie immer geeignetes Schuhwerk.
- Achten Sie bei der Benutzung des Fahrrads auf eine gute Belüftung des Raums.
- Wenn Sie nicht an regelmäßiges Training gewöhnt sind, vermeiden Sie intensive Trainingseinheiten.
- Verwenden Sie das Fahrrad nicht unmittelbar nach dem Essen, wenn Sie sich müde fühlen oder wenn Sie sich körperlich unwohl fühlen.
- Verwenden Sie das Fahrrad nicht, wenn Sie nicht in der Lage sind, selbstständig zu kommunizieren oder es zu bedienen.
- Vermeiden Sie die Benutzung des Fahrrads nach dem Genuss von Alkohol.
- Essen Sie nicht und führen Sie keine anderen Tätigkeiten aus, während Sie das Fahrrad benutzen.

ZUSTAND UND WARTUNG DER AUSRÜSTUNG

- Benutzen Sie das Fahrrad nicht, wenn das Gehäuse Risse oder Brüche aufweist oder wenn innere Teile freiliegen.
- Vermeiden Sie die Benutzung des Fahrrads, wenn geschweißte Teile beschädigt sind.
- Demontieren Sie das Fahrrad nicht selbst. Reparaturen dürfen nur von qualifizierten Fachleuten durchgeführt werden.

PRODUKTÜBERSICHT



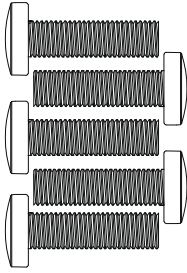
HAUPTZUBEHÖRLISTE

NO.	Name	Anz.	NO.	Name	Anz.
1	Tablet-Halterung	1	30	Frontstabilisator	1
2	Sitz	1	31	Gurtabdeckung	1
3	Sitzschieber	1	32	Linke und rechte Kurbeln	2
5	Bremshebelknopf	1	35	Flaschenhalter	1
6	Pflaumenblütenknopf	1	39	Rad	1
7	Sattelstütze	1	43	Hauptrahmen	1
8	Innenbuchse	1	47	Flyheel-Abdeckung	1
9	Einstellstift	1	57	Lenkerstange	1
14	Linkes und rechtes Pedal	2	59	Monitor	1
18	Hinterradstabilisator	1	60	Lenker	1

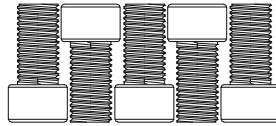


LISTE DER HARDWARE UND WERKZEUGE

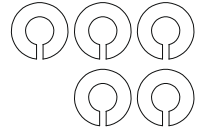
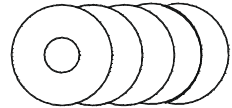
X702



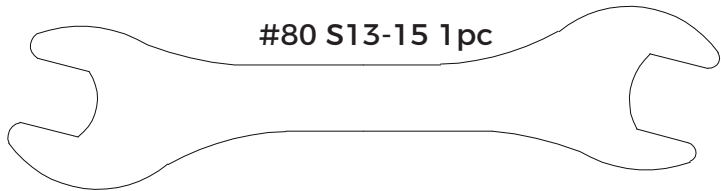
#16 M10*20 5pcs



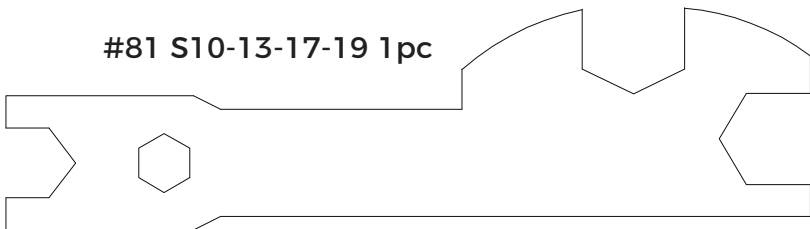
#61 M8*16 5pcs

#62 Φ 8 5pcs#17 Φ 10 5pcs

#79 S6 1pc



#80 S13-15 1pc



#81 S10-13-17-19 1pc

TEILELISTE

DE

NO.	Name	Anz.	NO.	Name	Anz.
01	Tablet-Halterung	1	02	Sitz	1
03	Sitzschieber	1	04	Endkappe 50*25	2
05	Bremshebelknaufl	1	06	Pflaumenblütenknaufl	1
07	Sattelstütze	1	08	Innenbuchse	2
09	Einstellstift	1	10	Kontermutter M20*1,0*9	1
11	Sechskantmutter M20*1,0*5	1	12	Flanschmutter M10*1,25	2
13	Kurbelwellenendkappe	2	14	Linkes & rechtes Pedal	2
15	Lager 6004	2	16	Sechskantschraube M10*20	4
17	Flache Unterlegscheibe 10* Ø20*t2	4	18	Hinterradstabilisator	1
19	Fußendkappe 40*80	2	20	Verstellbares Fußpolster	4
21	Sechskantschraube M8* 16	4	22	Riemenscheibe	1
23	Kurbelwelle	1	24	Gurt 500	1
25	Schnalle	1	26	Kontermutter M8	8
27	Sechskantschraube M8*40	2	28	PU-Räder	2
29	Gurtblech	1	30	Frontstabilisator	1
31	Riemenabdeckung	1	32	Linke und rechte Kurbeln	1
33	Wellenbuchse	1	34	Sechskantmutter M10*1,0	2
35	Flaschenhalter	1	36	Kreuzschlitzschraube 4*12	6
37	Rundes Tablett	2	38	Lager 6300	2
39	Rad	1	40	Kernwelle des Schwungrads	1
41	Schwungradwellenbuchse	1	42	Zurück Jack M8	2
43	Hauptrahmen	1	44	Kreuzschlitz-Blechschrube 4,2*16	9
45	Die Bremskomponenten	1	46	Überwurfmutter M8	1
47	Flyheel-Abdeckung	1	48	Kreuzschlitz-Blechschrube M4*16	1
49	Kreuzschlitzschraube 5*6	2	50	Frühling	1
51	Quadratischer Bremsblock	2	52	Vierkantmutter	1
53	Druckfeder	1	54	Bogenverriegelung	1
55	Sicherungsbügel	1	56	L-förmiger Knopf	1
57	Lenkerstütze	1	58	Begrenzungsstopfen	1
59	Monitor	1	60	Lenker	1
61	Sechskantschraube 8*16	4	62	Federscheibe Ø8	8
63	Monitorhalterung	1	64	Kreuzschlitzschraube M4*12	2
65	Sechskantmutter M10*1,5	4	66	Kreuzschlitzschraube 4,2*13	2
67	Kreuzschlitzschraube 4*14	9	68	Waschmaschine Ø10*Ø30*t3	1

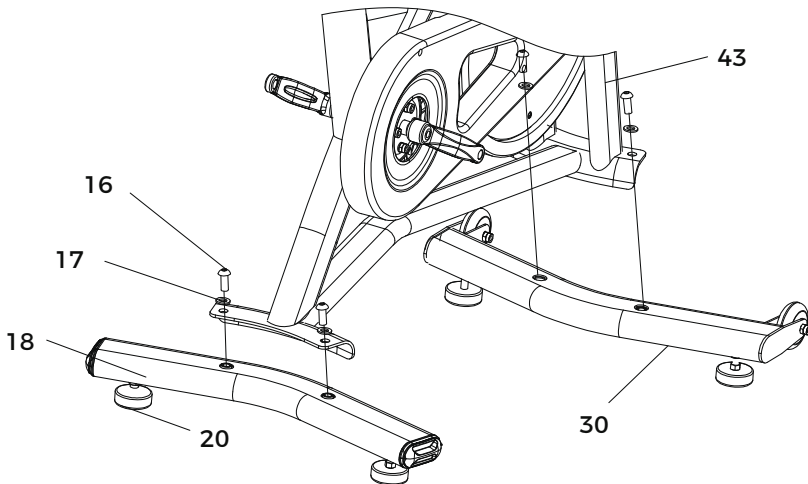
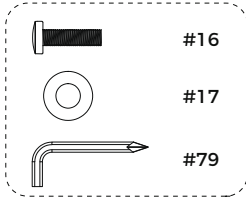
TEILELISTE

NO.	Name	Anz.	NO.	Name	Anz.
69	Waschmaschine $\Phi 5^*12^*t1.5$	1	70	Überwurfmutter M10*1,0	2
71	Bremsbaugruppe Stangenbuchse	1	72	Bremsbaugruppe Stangenbuchse	1
73	Sechskantschraube M6*1.0*35	1	74	Waschmaschine $\Phi 6^*13^*t1$	1
75	Sicherungsmutter M6	1	76	Kontermutter M14	2
77	Buchse für starres Getriebe	2	78	Lagerbuchse	1
79	Inbusschlüssel	1	80	Schraubenschlüssel S13 - 15	1
81	Multifunktionsschlüssel S10-13-17-19	1			

MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 1. Montage der vorderen und hinteren

- Befestigen Sie den #18 Hinterradstabilisator und den #30 Frontstabilisator am #43 Hauptrahmen.
- Stecken Sie die #17 Flachen Unterlegscheiben in die #16 Sechskantschrauben, ziehen Sie diese fest und sichern Sie sie mit dem #79 Inbusschlüssel.



MONTAGEANLEITUNG

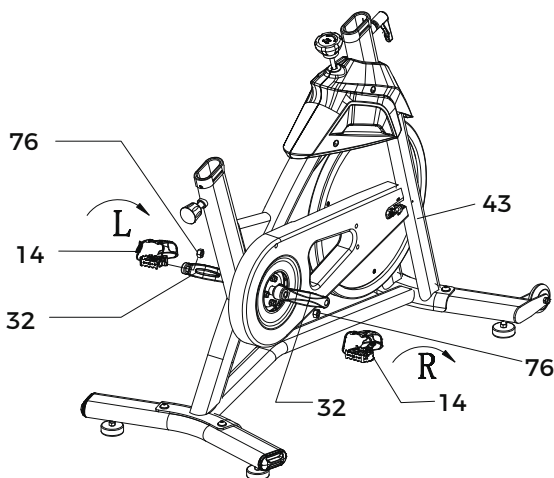
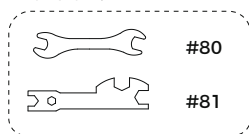
SCHRITT 2. Montage des linken und rechten Pedals

- Drehen Sie den Bremshebelknopf so fest wie möglich IM UHRZEIGERSINN von Hand.
- Entfernen Sie die vorinstallierte Mutter vom #14 linken Pedal. Ausrichten Sie das #14 linke Pedal mit der #32 linken Kurbel in einem 90°-Winkel. Achten Sie besonders auf die Ausrichtung der Gewinde und ziehen Sie die Achse des #14 linken Pedals so fest wie möglich gegen den Uhrzeigersinn von Hand (siehe Pfeilrichtung an der linken Kurbel oder am Pedal). Anschließend verwenden Sie den #80 Schraubenschlüssel und den #81 Multifunktionsschlüssel, um die Pedalachse festzuziehen und zu sichern. Setzen Sie dann die Pedalmutter auf die Achse des linken Pedals und ziehen Sie die Mutter gegen den Uhrzeigersinn mit dem #80 Schraubenschlüssel und #81 Multifunktionsschlüssel fest.
- Entfernen Sie die vorinstallierte Mutter vom #14 rechten Pedal. Ausrichten Sie das #14 rechte Pedal mit der #32 rechten Kurbel in einem 90°-Winkel. Achten Sie besonders auf die Ausrichtung der Gewinde und ziehen Sie die Achse des #14 rechten Pedals so fest wie möglich im Uhrzeigersinn von Hand (siehe Pfeilrichtung an der rechten Kurbel oder am Pedal). Anschließend verwenden Sie den #80 Schraubenschlüssel und den #81 Multifunktionsschlüssel, um die Pedalachse festzuziehen und zu sichern. Setzen Sie dann die Pedalmutter auf die Achse des rechten Pedals und ziehen Sie die Mutter im Uhrzeigersinn mit dem #80 Schraubenschlüssel und #81 Multifunktionsschlüssel fest.

HINWEIS:

Die Pedale sind mit „L“ (links) und „R“ (rechts) gekennzeichnet. Stellen Sie sicher, dass die Pedale auf der korrekten Seite des Geräts montiert werden. Die Richtung bezieht sich auf die Sitzhaltung auf dem Gerät.

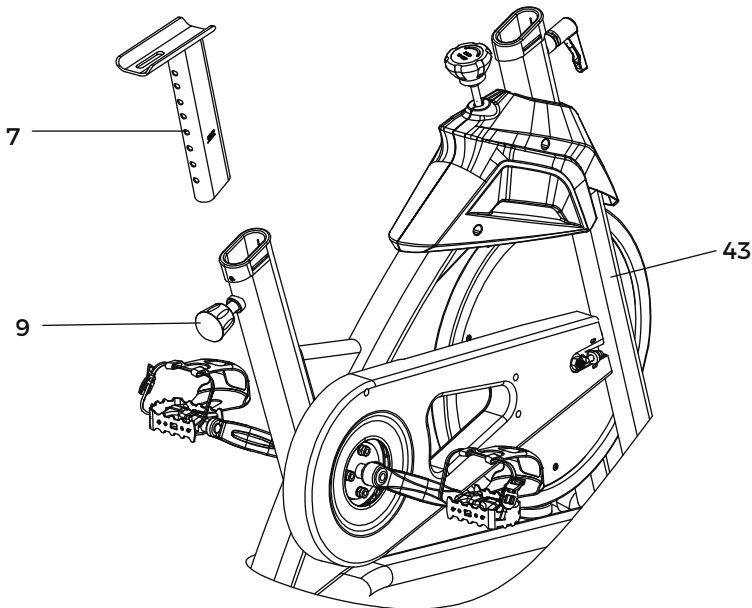
Bei Nichtbeachtung der oben genannten Montagerichtlinien besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass die Gewinde der Pedale und Kurbeln beschädigt werden.



MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 3. Montage der Sattelstütze

- Der #9 Einstellstift fixiert den Sitz in der korrekten Höhe. Der Einstellstift richtet die Höhe mit einem Loch in der #7 Sattelstütze aus.
- Drehen Sie den #9 Einstellstift gegen den Uhrzeigersinn heraus, bis Sie ihn ziehen können und das Sitzrohr frei ist, um die #7 Sattelstütze einzuführen.
- Ziehen Sie den #9 Einstellstift, während Sie die #7 Sattelstütze in das Sitzrohr des #43 Hauptrahmens einführen, um den Einstieg zu ermöglichen.
- Passen Sie die Sitzhöhe auf eine geeignete Position an, lassen Sie den Einstellstift in das nächstgelegene Rastloch einfallen und drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn fest, um zu sichern.



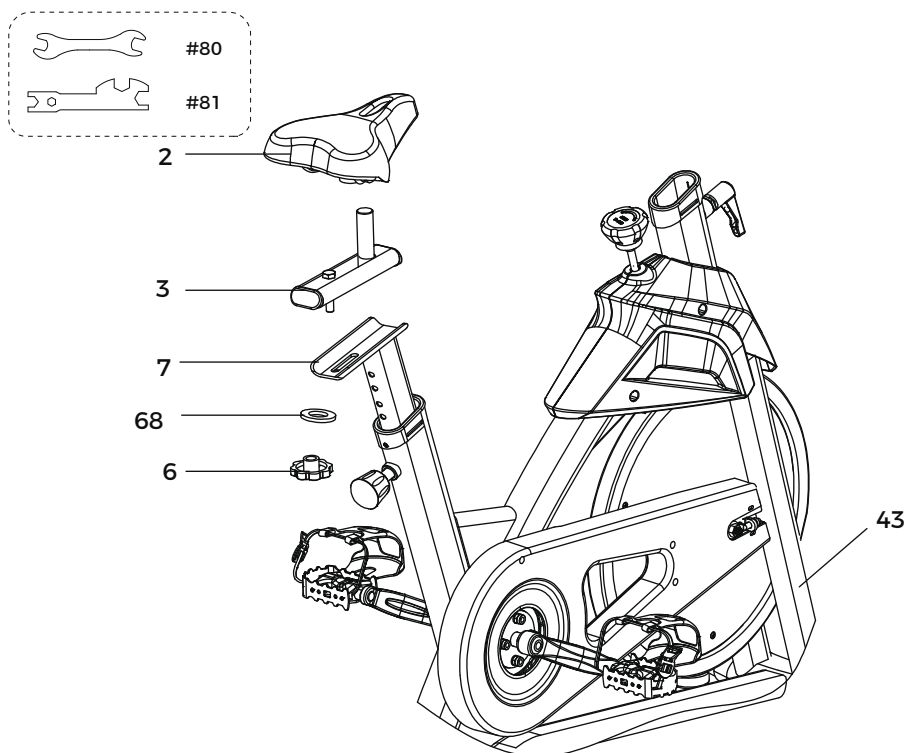
MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 4: Montage des Sitzes

- Drehen Sie den #6 Pflaumenblütenknauf an dem #3 Sitzschieber gegen den Uhrzeigersinn heraus, setzen Sie den #3 Sitzschieber auf die #7 Sattelstütze.
- Passen Sie den #3 Sitzschieber auf die gewünschte Position an, setzen Sie die #68 Waschmaschine auf den #6 Pflaumenblütenknauf, stecken Sie den Knauf wieder ein und drehen Sie ihn fest, um den Sitzschieber an Ort und Stelle zu sichern.
- Legen Sie den #2 Sitz auf den #3 Sitzschieber. Verwenden Sie den #80 Schraubenschlüssel und den #81 Multifunktions Schlüssel, um die Muttern auf beiden Seiten des #2 Sitzes im Uhrzeigersinn festzuziehen. Es wird empfohlen, eine Seite mit einem Schlüssel zu fixieren und mit dem anderen festzuziehen.

HINWEIS:

Bevor Sie den Sitz vollständig festziehen, können Sie die Vorderseite des Sitzes höher oder niedriger einstellen, um Ihren spezifischen Bedürfnissen gerecht zu werden.



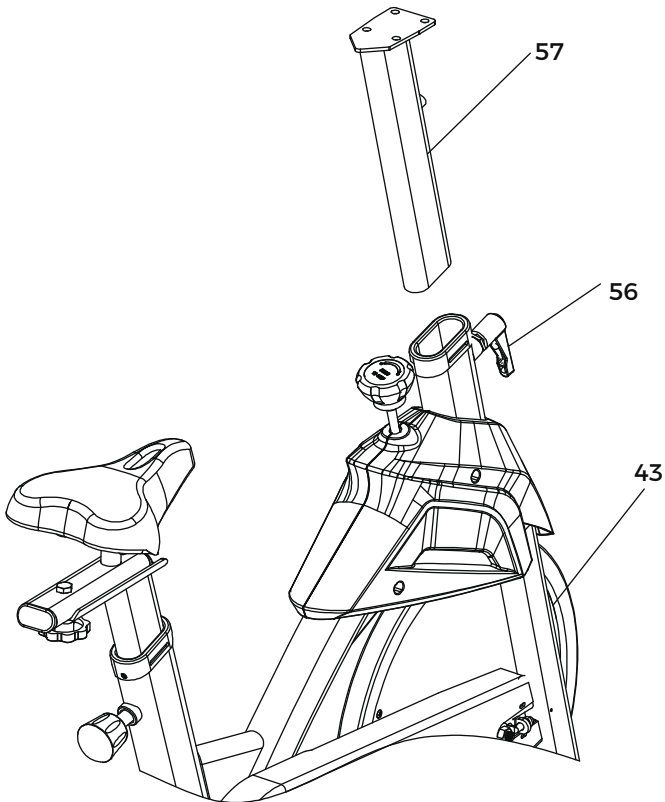
MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 5. Montage der Lenkerstütze

- Drehen Sie den #56 L-förmigen Knopf gegen den Uhrzeigersinn heraus und führen Sie die #57 Lenkerstütze in das Lenkerrohr ein.
- Passen Sie die Höhe der #57 Lenkerstütze auf eine geeignete Position an und drehen Sie den #56 L-förmigen Knopf im Uhrzeigersinn fest, um zu sichern.

HINWEIS:

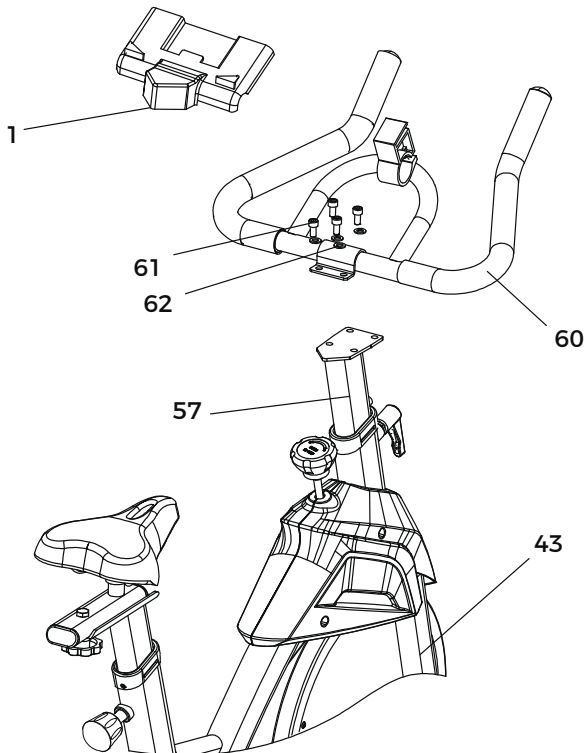
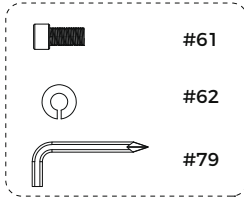
In der #57 Lenkerstütze befindet sich kein Loch. Dies ist ein beabsichtigtes Design und kein Defekt.



MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 6. Montage des Lenkers und des Tablet-Halterungs

- Befestigen Sie den #60 Lenker an der #57 Lenkerstütze mithilfe von 4 Stück #61 Sechskantschrauben und 4 Stück #62 Federscheiben. Ziehen Sie diese fest und sichern Sie sie mit dem #79 Inbusschlüssel.
- Befestigen Sie die #1 Tablet-Halterung am #60 Lenker.



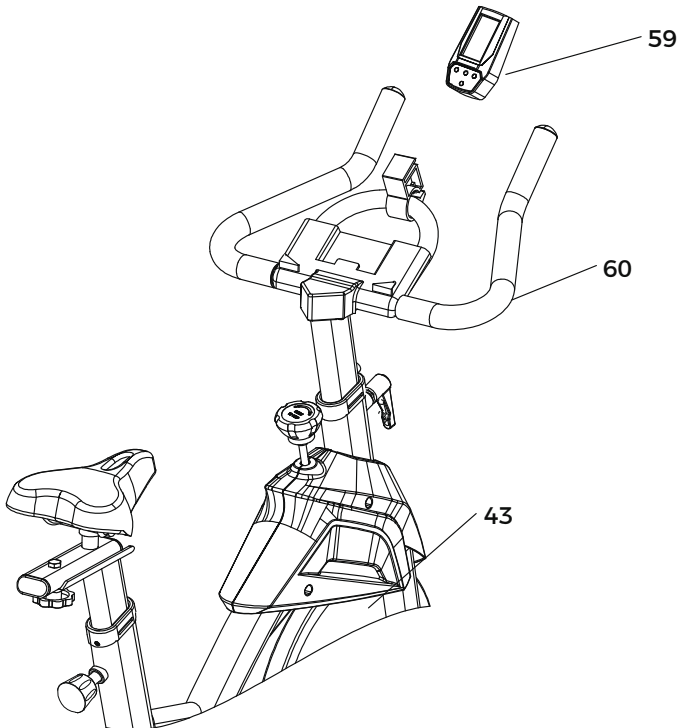
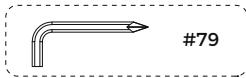
MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 7. Montage des Monitors

- Führen Sie den #59 Monitor gemäß der im Bild gezeigten Richtung in den #60 Lenker ein. Passen Sie den Betrachtungswinkel des Monitors gut an. Stecken Sie das vom #43 Haupttrahmen zurückgebliebene Sensorkabel in das Geschwindigkeitsloch des Monitors.

HINWEIS:

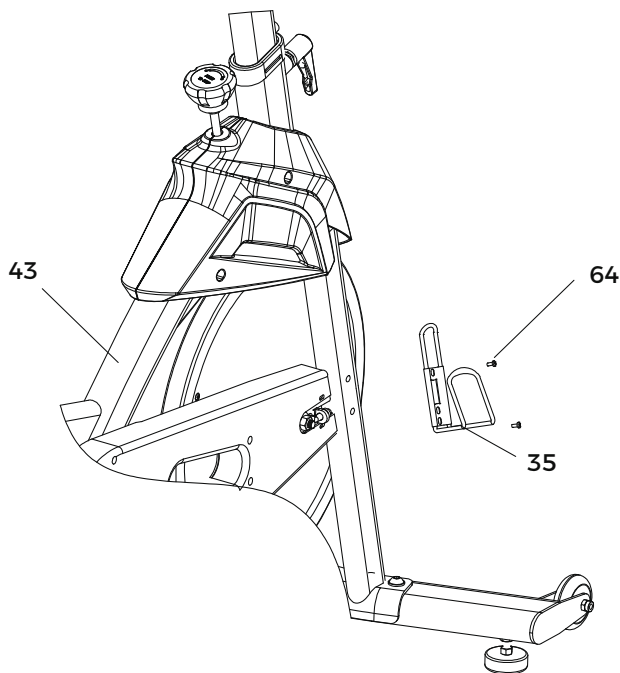
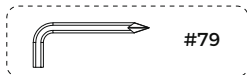
Das Sensorkabel hat zwei Enden. Ein Ende befindet sich am Monitor, das andere in der Nähe der linken Kurbel.



MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 8. Montage des Flaschenhalters

- Entfernen Sie die beiden vorinstallierten #64 Kreuzschlitzschrauben vom #43 Hauptrahmen. Platzieren Sie den #35 Flaschenhalter auf dem Schwungradstützrohr und ziehen Sie die #64 Kreuzschlitzschrauben mit dem #79 Inbusschlüssel fest, um den #35 Flaschenhalter zu sichern.



AUF MERKUNG:

Nach Abschluss der Montage des Trainingsfahrrads gemäß den oben genannten Schritten überprüfen und sicherstellen Sie, dass alle Bolzen fest verschraubt sind. Anschließend können Sie das Trainingsfahrrad sicher nutzen.

MONITORSPEZIFIKATIONEN

SPEZIFIKATIONEN

SCAN	
ZEIT	(00,00–99,59) Minuten
ENTFERNUNG	(0,0–99,9) Meilen
KALORIEN	(0,00–999,9) kcal
DREHZAHL	(0,0–9999) U/min
GESCHWINDIGKEIT	(0,0–99,9) mph/ (0,0 km/h ~ 160,8 km/h)

TASTENFUNKTION:

MODUS: Mit dieser Taste können Sie eine bestimmte Funktion auswählen und sperren.

BEDIENUNG

1. AUTOMATISCHES EIN-/AUSSCHALTEN

- Das System schaltet sich ein, wenn eine beliebige Taste gedrückt wird oder wenn es ein Signal vom Geschwindigkeitssensor empfängt.
- Das System schaltet sich automatisch aus, wenn der Sensor kein Signal empfängt oder etwa 4 Minuten lang keine Taste gedrückt wird.

2. RESET

Das Gerät kann durch Auswechseln der Batterie oder durch 3 Sekunden langes Drücken der Modus-Taste zurückgesetzt werden.

3. MODUS

Um SCAN oder LOCK auszuwählen, wenn Sie den Scan-Modus nicht verwenden möchten, drücken Sie die MODUS-Taste, wenn der Zeiger auf der gewünschten Funktion steht, die dann zu blinken beginnt.

4. FUNKTIONEN

- **SCAN:** Automatische Anzeige der folgenden Funktionen in der angegebenen Reihenfolge: ZEIT---ENTFERNUNG-KALORIEN-DREHZAHL-GESCHWINDIGKEIT (Wiederholung)
- **ZEIT:** Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger auf ZEIT springt. Die Gesamtarbeitszeit wird angezeigt.
- **ENTFERNUNG:** Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger auf ENTFERNUNG springt. Die Entfernung jedes Trainings wird angezeigt.
- **KALORIEN:** Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger auf KALORIEN steht. Die verbrannten Kalorien werden angezeigt.
- **DREHZAHL:** Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger auf DREHZAHL steht. Die Drehzahl steht für die Trittfrequenz beim Radfahren oder die Umdrehungen pro Minute der Riemenscheibe.
- Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger auf GESCHWINDIGKEIT steht. Die Gesamtarbeitszeit wird angezeigt.
- **GESCHWINDIGKEIT:** Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger auf GESCHWINDIGKEIT steht. Die Gesamtarbeitszeit wird angezeigt.

MONITORSPEZIFIKATIONEN

BATTERIE

Dieser Monitor verwendet zwei Batterien. Wenn auf dem Monitor eine fehlerhafte Anzeige erscheint, setzen Sie die Batterien bitte neu ein oder wechseln Sie sie aus, um klare Daten zu erhalten.

Details zum Batteriestand: Wenn der Batteriestand 2,2 V erreicht, blinkt das Batteriestandsymbol, um einen niedrigen Batteriestand anzuzeigen. Bitte ersetzen Sie die Batterie rechtzeitig.

TASTEN

MODE: Zum Bestätigen aller Einstellungen

SET: Zum Einstellen der Werte für Zeit, Entfernung und Kalorien. Sie können die Taste gedrückt halten, um den Wert schnell zu erhöhen. (Der Computer muss sich im Stoppzustand befinden.)

RESET: Zum Löschen der eingestellten Werte. Halten Sie die RESET-Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um alle Funktionswerte zurückzusetzen.

HINWEIS:

Wenn die App verbunden ist, schaltet sich der Bildschirm automatisch aus. Nachdem Sie die Verbindung zur App beendet haben, klicken Sie auf die MODE-Taste, um den Bildschirm wieder zu aktivieren.

APP-ANLEITUNG

So verwenden Sie die FED Fitness-App

Das YOSUDA Indoor-Cycling-Bike kann mit verschiedenen Apps synchronisiert werden, um Ihr Trainingserlebnis zu verbessern. Derzeit unterstützt es Verbindungen mit FED Fitness, Kinomap und Zwift. Befolgen Sie die folgenden Schritte, um Ihr YOSUDA Indoor-Cycling-Bike mit der FED Fitness-App zu verbinden.

1. LADEN SIE DIE FED FITNESS APP HERUNTER

Scannen Sie die untenstehenden QR-Codes oder suchen Sie im App Store nach der App "FED Fitness", um sie herunterzuladen. Achten Sie darauf, die App von einer vertrauenswürdigen Quelle herunterzuladen, um Ihre persönlichen Daten und Ihre Privatsphäre zu schützen.



Hinweis: Die Trainingsinhalte werden in Echtzeit aktualisiert. Die genauesten Angaben finden Sie in der App-Oberfläche.

2. REGISTRIEREN SIE EIN KONTO

Erstellen Sie Ihr Benutzerkonto in der FED Fitness-App, indem Sie die folgenden Anweisungen befolgen.

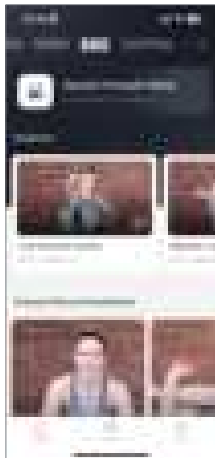


Die App kann bei Bedarf ohne vorherige Ankündigung aktualisiert werden.

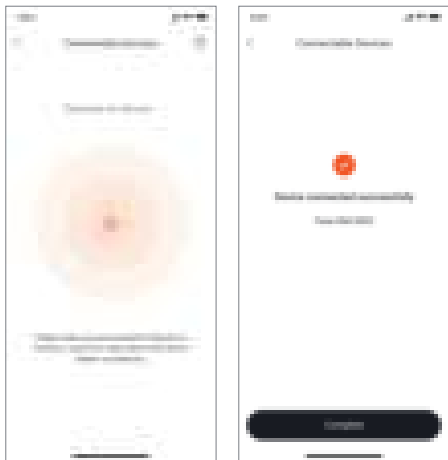
APP-ANLEITUNG

3. VERBINDEN SIE DAS YOSUDA-FAHRRAD

Schalten Sie Ihr YOSUDA-Indoor-Fahrrad ein und aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem Smartphone.



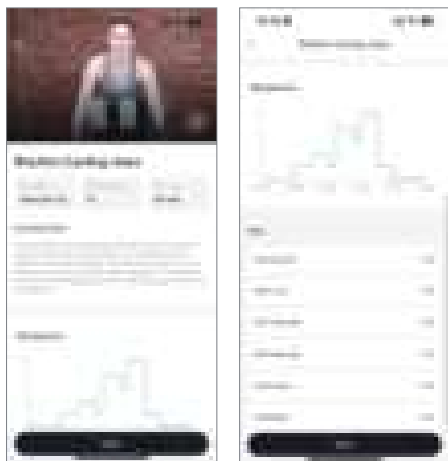
Öffnen Sie die FED Fitness-App und tippen Sie auf das Signal-Symbol in der oberen rechten Ecke des Startbildschirms. Suchen Sie nach der Bluetooth-Verbindung des YOSUDA-Fahrrads, die mit „FED Fitness-BK-“ beginnt, und wählen Sie diese aus, um eine Verbindung herzustellen.



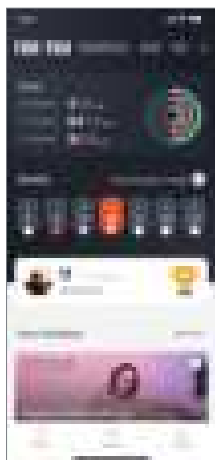
APP-ANLEITUNG

4. STARTEN SIE IHR TRAINING

Wählen Sie Ihren gewünschten Trainingskurs und beginnen Sie mit dem Training. Ihre Fitnessdaten werden direkt in der App angezeigt, sodass Sie sie leicht verfolgen können.



Sie können jetzt Ihre Fitnessziele verwalten und Ihren persönlichen Zeitplan festlegen, um schneller bessere Ergebnisse zu erzielen. Probieren Sie es aus!



APP-ANLEITUNG

1. FUNKTIONEN DES BLUETOOTH:

1.1. Arbeitsfrequenz: Dieser drahtlose Sender ist ein Bluetooth BLE 4.2-Gerät. Seine Arbeitsfrequenz beträgt 2,4 GHz.

1.2. Anforderungen an das Mobiltelefonsystem:

1.2.1. Das IOS-Mobiltelefonsystem darf nicht älter als Version 7.1 sein und muss Bluetooth BLE 4.2, iPhone 4S oder höhere Mobiltelefone unterstützen.

1.2.2. Das Android-System muss mindestens Version 4.3 sein und Bluetooth BLE 4.2 unterstützen.

1.3. Der drahtlose Sender im Gerät zeichnet nur die Daten des Benutzers auf und sendet sie an die mobile App, wenn er mit dem Mobiltelefon verbunden ist. Bevor Sie das Sportgerät starten, verbinden Sie bitte die Anwendung mit dem Gerät, um sicherzustellen, dass die in der mobilen Anwendung aufgezeichneten Daten wahr und gültig sind.

1.4. Wenn der Sender 4 Minuten lang kein Signal empfängt, wechselt er in den Ruhemodus. Im Ruhemodus kann das Mobiltelefon den Sender nicht suchen. In diesem Fall müssen Sie das Gerät verwenden, um den Bluetooth-Sender zu aktivieren.

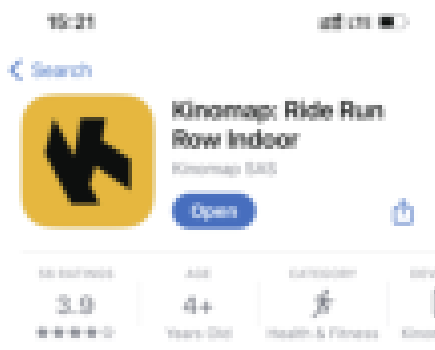
2. BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR DIE APP

2.1. Beschreibung der KINOMAP-Verbindung

Tipps:

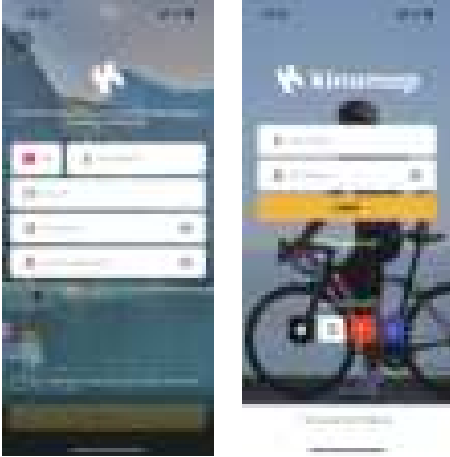
Da die offiziellen Schritte zur Verbindung mit der KINOMAP-Software in Echtzeit aktualisiert werden, dient dieser Verbindungsprozess nur als Referenz. Wenn die App verbunden ist, zeigt der Monitor keine Daten an.

2.1.1. Suchen Sie im App Store nach „KINOMAP“, um die App herunterzuladen.

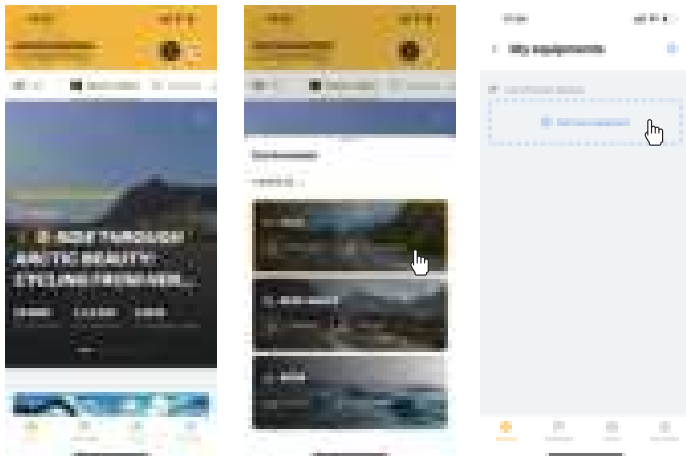


APP-ANLEITUNG

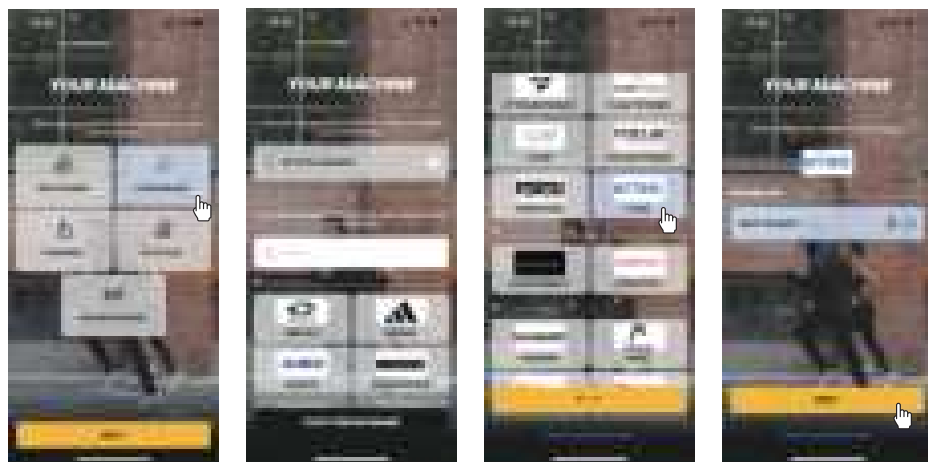
2.1.2. Öffnen Sie nach Abschluss des Downloads die App und registrieren Sie Ihre persönlichen Daten. Schalten Sie das Bluetooth Ihres Mobiltelefons ein, um sicherzustellen, dass der Sender eingeschaltet und im Wachzustand ist.



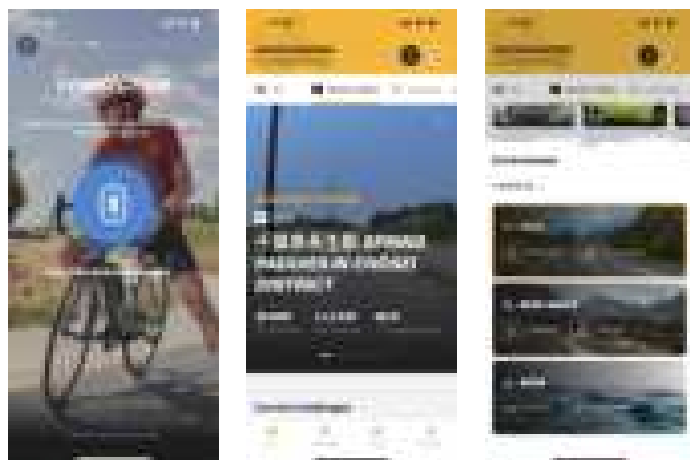
2.1.3. Fügen Sie Sportgeräte wie folgt hinzu:



APP-ANLEITUNG



2.1.4. Fügen Sie Ausrüstung hinzu, um Ihre Übung zu vervollständigen, und beginnen Sie mit dem Training!



APP-ANLEITUNG

2.2. Beschreibung der Zwift-Verbindung

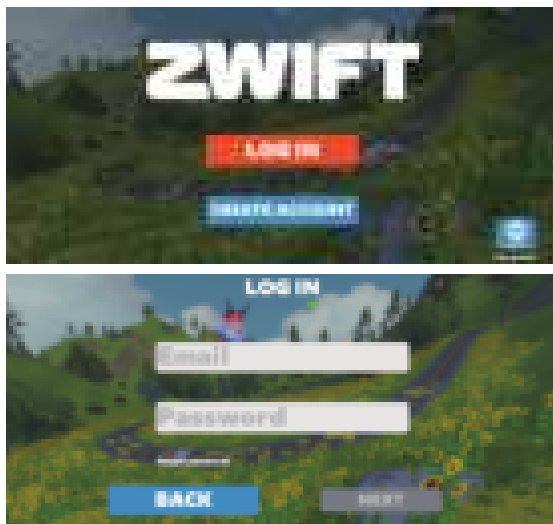
Tipps:

Da die Schritte zur Verbindung mit der offiziellen Zwift-Software in Echtzeit aktualisiert werden, dient dieser Verbindungsprozess nur als Referenz. Wenn die APP verbunden ist, zeigt der Monitor keine Daten an.

2.2.1. Suchen Sie im App Store nach „Zwift“, um die App herunterzuladen.

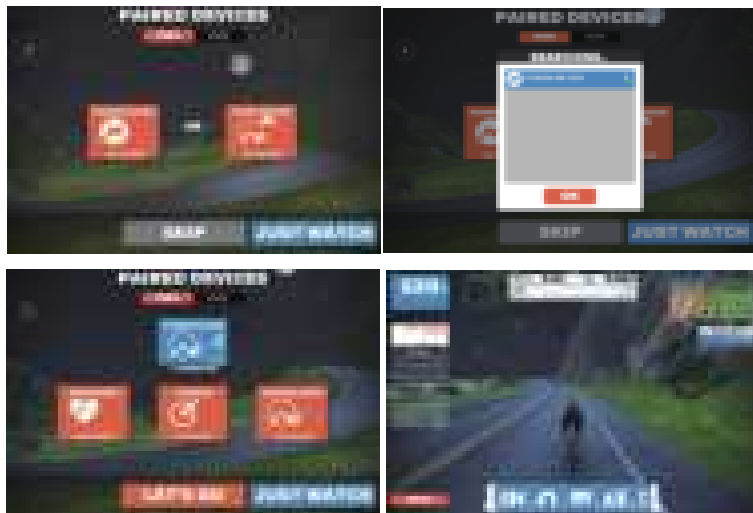


2.2.2. Öffnen Sie nach Abschluss des Downloads die App und registrieren Sie Ihre persönlichen Daten. Schalten Sie das Bluetooth Ihres Mobiltelefons ein, um sicherzustellen, dass der Sender eingeschaltet und im Wachzustand ist.



APP-ANLEITUNG

2.2.3. Verbinden Sie die Sportgeräte wie folgt:



2.2.4. Verbinden Sie die Geräte, um mit dem Training zu beginnen!

WARTUNG

Dieser Abschnitt enthält allgemeine Wartungsrichtlinien für die tägliche, wöchentliche und monatliche Pflege Ihres Heimtrainers.

A. TÄGLICHE WARTUNG

1. Wischen Sie das Fahrrad nach jedem Training ab und achten Sie dabei besonders auf den Sitz, den Rahmen, den Lenker, die Sattelstütze, die Lenkerstütze und den Riemenschutz. Schweiß kann korrosiv wirken, daher hilft eine Reinigung nach dem Gebrauch, Verschleiß zu vermeiden.
2. Auf Vibrationen prüfen: Achten Sie auf ungewöhnliche Vibrationen an den Pedalen. Wenn Sie solche feststellen, müssen Sie möglicherweise die Pedale und das Tretlager festziehen oder die Spannung des Antriebsriemens einstellen.

B. WÖCHENTLICHE WARTUNG

1. Bewegliche Teile überprüfen: Überprüfen Sie alle beweglichen Teile und ziehen Sie alle losen Schrauben fest.
2. Befestigungen des Rahmens mit Zugstiften überprüfen: Stellen Sie sicher, dass die Befestigungen fest sitzen, um Gewindefschäden im Laufe der Zeit zu vermeiden.
3. Reinigen und schmieren Sie die Pop-Pins: Ziehen Sie den Stift heraus und sprühen Sie eine kleine Menge Schmiermittel auf die Welle, damit sie reibungslos funktioniert.
4. Sattelbefestigungen festziehen: Stellen Sie sicher, dass der Sattel waagrecht und mittig sitzt.
5. Bremsbeläge reinigen: Entfernen Sie Schmutz von den Bremsbelägen und geben Sie ein paar Tropfen Wasser darauf, um Reibungsgeräusche zu reduzieren.
6. Tretlager und Pedale überprüfen: Überprüfen Sie das Tretlager, die Zehenklammern und die Zehenriemen. Ziehen Sie sie bei Bedarf fest oder befestigen Sie sie erneut.

C. MONATLICHE WARTUNG

1. Überprüfen Sie die gesamte Hardware: Vergewissern Sie sich, dass der Wasserflaschenhalter, die Muttern des Schwungrads, die Schrauben der Riemenabdeckung und die Bremskomponenten fest sitzen.
2. Überprüfen Sie die Bremsspannstange: Achten Sie auf Anzeichen von Verschleiß, wie z. B. fehlende Gewinde, und reinigen/schmieren Sie sie bei Bedarf.
3. Schmieren Sie wichtige Komponenten: Reinigen und schmieren Sie die Sattelstütze, die Lenkerstütze und den Sitzschieber, um einen reibungslosen Betrieb zu gewährleisten.

AUFWÄRMÜBUNGEN

AUFWÄRMÜBUNGEN

Ein ausgewogenes Trainingsprogramm umfasst drei wichtige Komponenten: Aufwärmen, Ausdauertraining und Abkühlen. Das Aufwärmen ist vor jedem Training unerlässlich, da es dabei hilft, den Körper zu entspannen und die Muskeln zu dehnen, um Sie auf intensivere Aktivitäten vorzubereiten.

Abkühlübungen sind nach dem Training ebenso wichtig, da sie zur Entspannung der Muskeln beitragen und Muskelkater lindern. Wir empfehlen, vor und nach jeder Trainingseinheit die folgenden Aufwärm- und Abkühlübungen durchzuführen

Kopfdrehung

Neigen Sie Ihren Kopf sanft zur rechten Schulter und machen Sie eine langsame Drehung im Uhrzeigersinn. Neigen Sie dann Ihren Kopf zur linken Schulter und drehen Sie ihn gegen den Uhrzeigersinn.



Zehen berühren

Beugen Sie sich langsam aus der Hüfte nach vorne und entspannen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern, während Sie Ihren Oberkörper senken. Dehnen Sie sich vorsichtig so weit wie möglich nach unten und halten Sie diese Position 10 Sekunden lang.



Schultern heben

Heben Sie Ihre linke Schulter in Richtung Ohr und machen Sie fünf Kreise nach vorne und dann fünf Kreise nach hinten. Wiederholen Sie die gleiche Bewegung mit Ihrer rechten Schulter.



Wadenstreckung

Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Wand, die Füße etwa zwei Fuß davon entfernt. Beugen Sie sich nach vorne und führen Sie Auf- und Ab-Gehbewegungen aus, um Ihre Wadenmuskeln zu lockern.



Seitliche Dehnung

Heben Sie beide Arme gerade über den Kopf. Fassen Sie mit der linken Hand Ihr rechtes Handgelenk und dehnen Sie es fünf Sekunden lang sanft nach oben. Wiederholen Sie dies auf der anderen Seite, indem Sie mit der rechten Hand Ihr linkes Handgelenk fünf Sekunden lang nach oben dehnen.



Dehnung der Innenseite der Oberschenkel

Setzen Sie sich auf den Boden und legen Sie die Fußsohlen aneinander. Halten Sie Ihre Füße fest und ziehen Sie sie sanft in Richtung Ihres Körpers. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden.



Dehnung der Füße und Waden

Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus und legen Sie Ihr linkes Bein unter Ihren rechten Oberschenkel. Beugen Sie sich nach vorne und ziehen Sie Ihren rechten Fuß sanft nach hinten. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite, wobei Sie das linke Bein ausstrecken und das rechte Bein unterlegen.



SERVICE CLIENT

Merci d'avoir choisi le vélo d'appartement YOSUDA. Pour votre sécurité et votre confort, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil. En tant que fabricant, nous nous engageons à vous offrir une satisfaction totale. Si vous avez des questions ou si vous constatez qu'il manque des pièces ou que certaines sont endommagées, veuillez contacter notre service clientèle :

- Adresse e-mail : YOSUDA-EU@outlook.com
- Contactez-nous via Amazon : connectez-vous à votre compte Amazon > sélectionnez « Vos commandes » > trouvez le numéro de commande > cliquez sur « Contacter le vendeur ».

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

AVANT DE COMMENCER L'EXERCICE

- Portez toujours des vêtements et des chaussures de sport adaptés. Assurez-vous que les fermetures éclair sont fermées et qu'il n'y a pas d'objets durs dans vos poches.
- Échauffez-vous avant d'utiliser le vélo et consultez un professionnel de santé si vous souffrez d'obésité, d'hypertension artérielle, de problèmes cardiovasculaires ou de tout autre problème de santé.
- Si vous avez plus de 35 ans ou des antécédents médicaux, il est particulièrement important de consulter un médecin.
- Cessez immédiatement d'utiliser l'appareil et consultez un médecin si vous ressentez des vertiges, des nausées, une oppression thoracique ou tout autre malaise pendant son utilisation.

ENVIRONNEMENT ET STOCKAGE

- Évitez d'utiliser ou de stocker le vélo dans des endroits poussiéreux.
- Gardez le vélo à l'abri de la lumière directe du soleil, des radiateurs, des poêles et des coussins chauffants.
- Ne rangez pas et n'utilisez pas le vélo à l'extérieur ou dans des endroits humides tels que les salles de bains.
- Maintenez un taux d'humidité modéré pour éviter l'accumulation d'électricité statique.
- Tenez les enfants, les animaux domestiques et les autres personnes éloignés du vélo.
- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance à proximité du vélo.

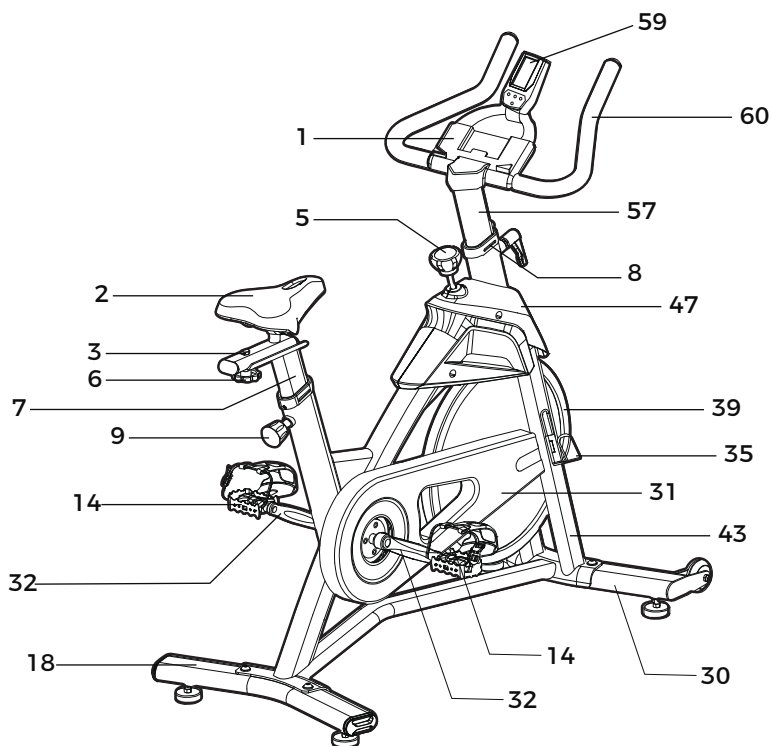
CONSIGNES D'UTILISATION APPROPRIÉE

- Il est interdit de faire de l'exercice pieds nus - portez toujours des chaussures appropriées.
- Assurez-vous que la pièce est bien ventilée lorsque vous utilisez le vélo.
- Si vous n'êtes pas habitué à faire régulièrement de l'exercice, évitez les entraînements intenses.
- Ne l'utilisez pas immédiatement après avoir mangé, lorsque vous vous sentez fatigué ou si vous ne vous sentez pas bien physiquement.
- N'utilisez pas le vélo si vous ne pouvez pas communiquer ou le faire fonctionner de manière autonome.
- Évitez d'utiliser le vélo après avoir bu de l'alcool.
- Ne mangez pas et ne vous adonnez pas à des activités sans rapport avec l'utilisation du vélo.

ÉTAT ET ENTRETIEN DE L'ÉQUIPEMENT

- N'utilisez pas le vélo si le boîtier est fissuré, cassé ou si des pièces internes sont exposées.
- Évitez d'utiliser le vélo si les pièces soudées sont endommagées.
- Ne démontez pas le vélo vous-même. Les réparations ne doivent être effectuées que par des professionnels qualifiés.

APERÇU DU PRODUIT



Liste des principaux accessoires

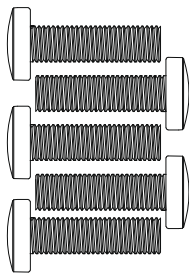
NO.	Nom	Qté.	NO.	Nom	Qté.
1	Support pour tablette	1	30	Stabilisateur avant	1
2	Siège	1	31	Couvercle de courroie	1
3	Coulisseau de siège	1	32	Manivelles gauche et droite	2
5	Bouton de frein	1	35	Porte-bidon	1
6	Bouton Plum Blossom	1	39	Volant d'inertie	1
7	Tige de selle	1	43	Cadre principal	1
8	Douille intérieure	1	47	Couvercle de flyheel	1
9	Goupille de réglage	1	57	Potence de guidon	1
14	Pédales gauche et droite	2	59	Moniteur	1
18	Stabilisateur arrière	1	60	Guidon	1

SCHÉMA ÉCLATÉE



LISTE DU MATÉRIEL ET DES OUTILS

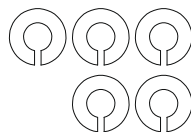
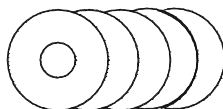
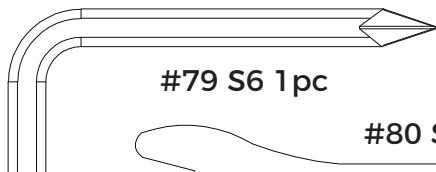
X702



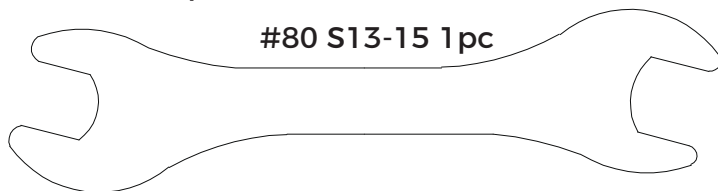
#16 M10*20 5pcs



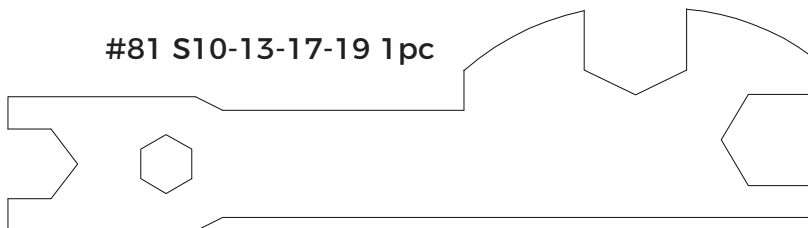
#61 M8*16 5pcs

#62 Φ 8 5pcs#17 Φ 10 5pcs

#79 S6 1pc



#80 S13-15 1pc



#81 S10-13-17-19 1pc

LISTE DES PIÈCES

NO. Nom	Qté.	NO. Nom	Qté.
01 Support pour tablette	1	02 Siège	1
03 Coulisseau de siège	1	04 Embout 50°25	2
05 Bouton de frein	1	06 Bouton Plum Blossom	1
07 Tige de selle	1	08 Douille intérieure	2
09 Goupille de réglage	1	10 Contre-écrou M20*1,0*9	1
11 Écrou hexagonal M20*1,0*5	1	12 Écrou à bride M10*1,25	2
13 Capuchon d'extrémité de manivelle	2	14 Pédales gauche et droite	2
15 Roulement 6004	2	16 Vis hexagonale M10*20	4
17 Rondelle plate 10° Ø20*t2	4	18 Stabilisateur arrière	1
19 Capuchon d'extrémité de pied 40*80	2	20 Repose-pied réglable	4
21 Vis hexagonale M8* 16	4	22 Poulie à courroie	1
23 Arbre de manivelle	1	24 Courroie 500	1
25 Boucle	1	26 Contre-écrou M8	8
27 Vis hexagonale M8*40	2	28 Roues en PU	2
29 Feuille de courroie	1	30 Stabilisateur avant	1
31 Couvercle de courroie	1	32 Manivelles gauche et droite	1
33 Douille d'arbre	1	34 Écrou hexagonal M10*1,0	2
35 Porte-bidon	1	36 Vis à fente cruciforme 4*12	6
37 Plateau rond	2	38 Roulement 6300	2
39 Volant d'inertie	1	40 Arbre central du volant d'inertie	1
41 Douille d'arbre de volant d'inertie	1	42 Cric arrière M8	2
43 Cadre principal	1	44 Vis autotaraudeuse cruciforme 4,2*16	9
45 Composants du frein	1	46 Écrou borgne M8	1
47 Couvercle de flyheel	1	48 Vis cruciforme M4*16	1
49 Vis à fente croisée 5*6	2	50 Ressort	1
51 Bloc de fixation de frein carré	2	52 Écrou carré	1
53 Ressort de compression	1	54 Verrouillage à arc	1
55 Supports de verrouillage	1	56 Bouton en L	1
57 Potence de guidon	1	58 Bouchon de fin de course	1
59 Moniteur	1	60 Guidon	1
61 Vis à tête hexagonale 8*16	4	62 Rondelle élastique Ø8	8
63 Support de moniteur	1	64 Vis cruciforme M4*12	2
65 Écrou hexagonal M10*1,5	4	66 Vis cruciforme 4,2*13	2
67 Vis à fente cruciforme 4*14	9	68 Rondelle Ø10*Ø30*t3	1

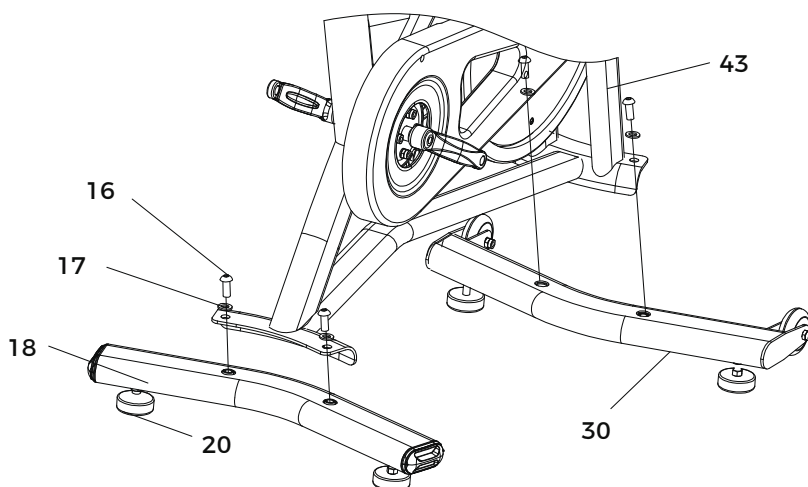
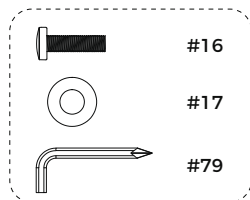
LISTE DES PIÈCES

NO. Nom	Qté.	NO. Nom	Qté.
69 Rondelle Ø5*12*t1,5	1	70 Écrou borgne M10*1,0	2
71 Douille de barre d'assemblage de frein	1	72 Ensemble de frein Douille de barre	1
73 Vis à tête hexagonale M6*1,0*35	1	74 Rondelle Ø6*13*t1	1
75 Contre-écrou M6	1	76 Contre-écrou M14	2
77 Douille d'engrenage fixe	2	78 Douille de roulement	1
79 Clé Allen	1	80 Clé S13 - 15	1
81 Clé multifonctionnelle S10-13-17-19	1		

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE 1. Installation des stabilisateurs avant et arrière

- Fixez le #18 Stabilisateur arrière et le #30 Stabilisateur avant au #43 Cadre principal.
- Insérez les #17 Rondelles plates dans les #16 Vis hexagonales, serrez-les solidement et fixez-les à l'aide de la #79 Clé Allen.



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

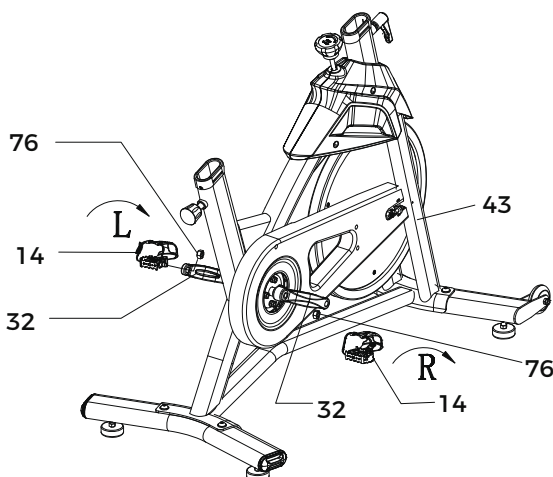
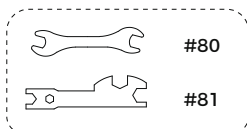
ÉTAPE 2. Installation des pédales gauche et droite

- Tournez le Bouton de frein le plus serré possible HORLOGE à la main.
- Retirez l'écrou préinstallé de la #14 Pédale gauche. Alignez la #14 Pédale gauche avec la #32 Manivelle gauche à 90°. Portez une attention particulière à l'alignement des filetages, puis serrez l'axe de la #14 Pédale gauche le plus possible dans le sens anti-horaire à la main (vous référer à la direction de la flèche sur la manivelle gauche ou la pédale). Ensuite, utilisez la #80 Clé et la #81 Clé multifonctionnelle pour serrer et fixer solidement l'axe de la pédale. Installez enfin l'écrou de pédale sur l'axe de la pédale gauche et serrez l'écrou dans le sens anti-horaire avec la #80 Clé et la #81 Clé multifonctionnelle.
- Retirez l'écrou préinstallé de la #14 Pédale droite. Alignez la #14 Pédale droite avec la #32 Manivelle droite à 90°. Portez une attention particulière à l'alignement des filetages, puis serrez l'axe de la #14 Pédale droite le plus possible dans le sens horaire à la main (vous référer à la direction de la flèche sur la manivelle droite ou la pédale). Ensuite, utilisez la #80 Clé et la #81 Clé multifonctionnelle pour serrer et fixer solidement l'axe de la pédale. Installez enfin l'écrou de pédale sur l'axe de la pédale droite et serrez l'écrou dans le sens horaire avec la #80 Clé et la #81 Clé multifonctionnelle.

NOTE :

Les pédales sont marquées « L » (gauche) et « R » (droite). Assurez-vous de fixer les pédales du bon côté du vélo d'exercice. La direction est définie par la position assise sur le vélo.

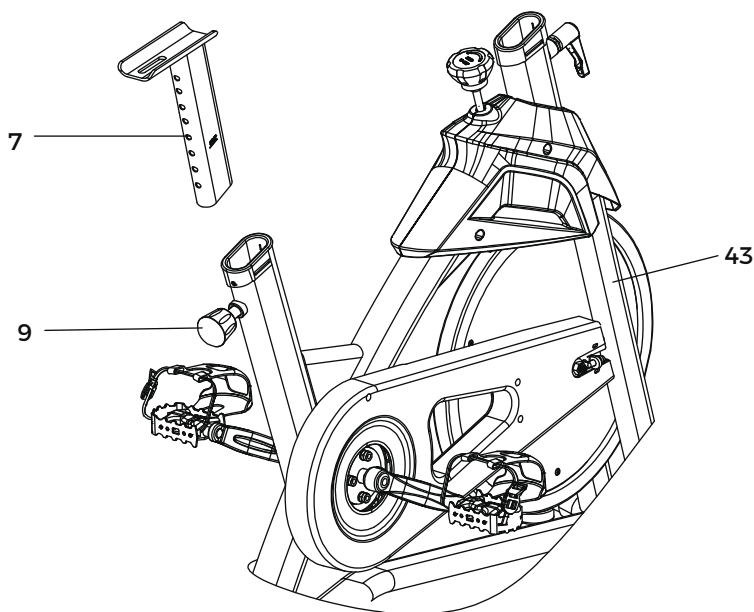
Les filetages des pédales et des manivelles risquent fort d'être endommagés si les instructions d'installation ci-dessus ne sont pas respectées.



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE 3. Installation de la tige de selle

- La #9 Goupille de réglage maintient le siège à la hauteur correcte. Cette goupille aligne la hauteur avec un trou de la #7 Tige de selle.
- Dévissez la #9 Goupille de réglage dans le sens anti-horaire jusqu'à ce que vous puissiez la tirer et que le tube de siège soit dégagé pour insérer la #7 Tige de selle.
- Insérez la #7 Tige de selle dans le tube de siège du #43 Cadre principal tout en tirant la #9 Goupille de réglage pour faciliter l'insertion.
- Ajustez la hauteur du siège à une position adaptée, relâchez la goupille pour qu'elle s'engage dans le trou d'encoche le plus proche, puis serrez-la en la vissant dans le sens horaire.



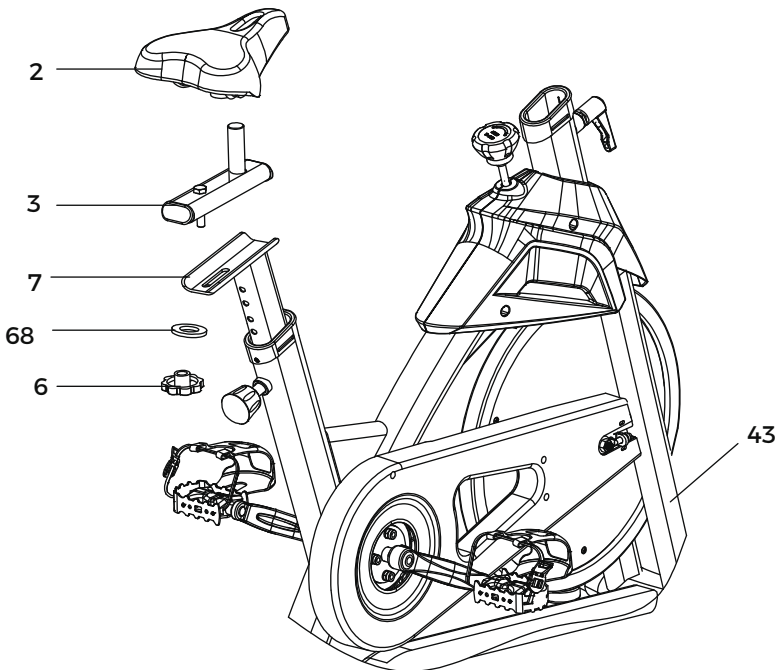
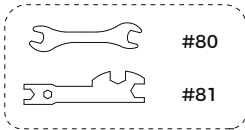
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE 4 : Installation du siège

- Dévissez le #6 Bouton Plum Blossom du #3 Coulisseau de siège dans le sens anti-horaire, puis placez le #3 Coulisseau de siège sur la #7 Tige de selle.
- Ajustez le #3 Coulisseau de siège à la position souhaitée, placez la #68 Rondelle sur le #6 Bouton Plum Blossom, réinsérez-le et serrez-le pour fixer le coulisseau en place.
- Posez le #2 Siège sur le #3 Coulisseau de siège. Utilisez la #80 Clé et la #81 Clé multifonctionnelle pour serrer les écrous dans le sens horaire des deux côtés du #2 Siège. Il est recommandé de fixer un côté avec une clé et de serrer avec l'autre.

NOTE :

Avant de serrer complètement le siège, vous pouvez ajuster la partie avant du siège en la relevant ou en l'abaissant pour répondre à vos besoins spécifiques.



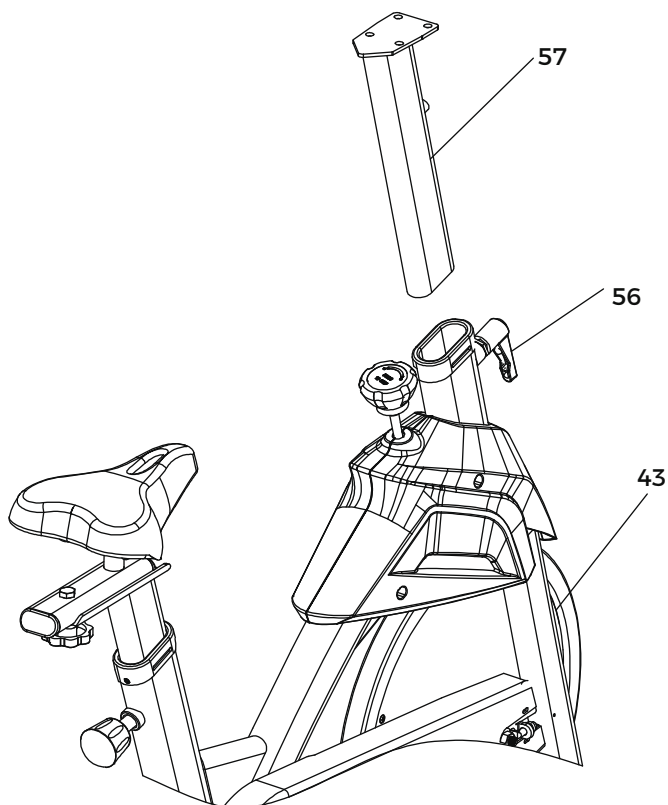
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE 5. Installation de la potence de guidon

- Dévissez le #56 Bouton en L dans le sens anti-horaire, puis insérez la #57 Potence de guidon dans le tube de guidon.
- Ajustez la hauteur de la #57 Potence de guidon à une position adaptée, puis serrez le #56 Bouton en L en le vissant dans le sens horaire.

NOTE :

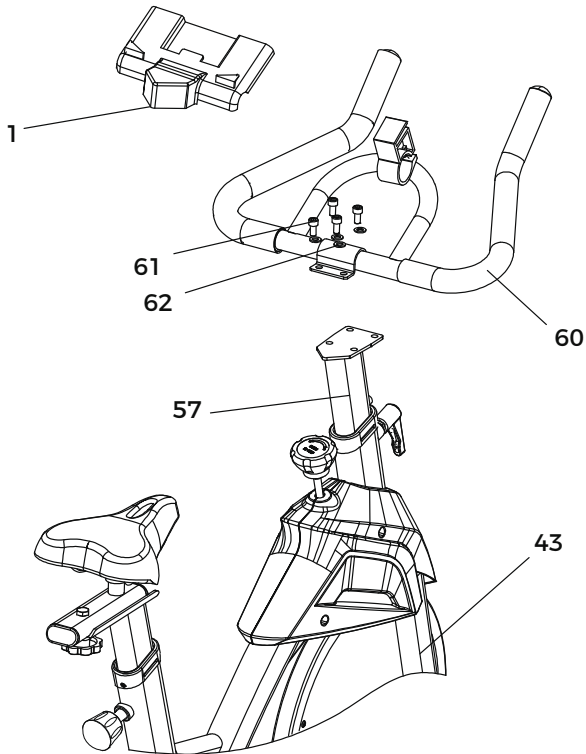
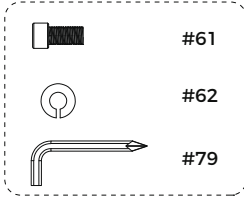
Il n'y a pas de trou dans la #57 Potence de guidon. Il s'agit d'une conception intentionnelle, pas d'un défaut.



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE 6. Installation du guidon et du support pour tablette

- Fixez le #60 Guidon à la #57 Potence de guidon à l'aide de 4 pièces de #61 Vis à tête hexagonale et de 4 pièces de #62 Rondelle élastique. Serrez-les solidement et fixez-les avec la #79 Clé Allen.
- Fixez le #1 Support pour tablette sur le #60 Guidon.



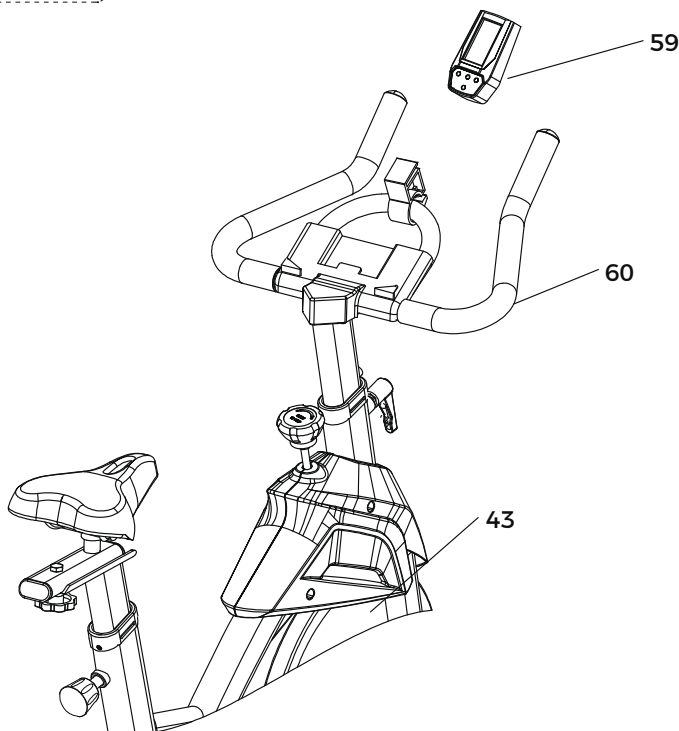
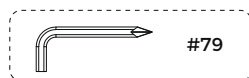
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE 7. Installation du moniteur

- Insérez le #59 Moniteur dans le #60 Guidon selon la direction indiquée sur l'image, ajustez correctement l'angle de vue du moniteur, puis insérez le Câble de détection provenant du #43 Cadre principal dans le trou de vitesse du moniteur.

NOTE :

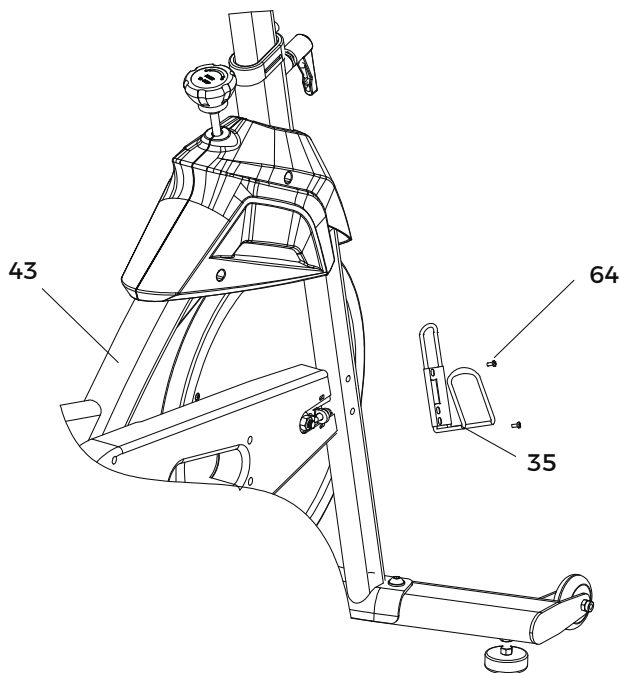
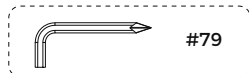
Le câble de détection possède deux extrémités. L'une est connectée au moniteur et l'autre se trouve près de la manivelle gauche.



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE 8. Installation du porte-bidon

- Retirez les deux #64 Vis cruciformes préinstallées sur le #43 Cadre principal. Placez le #35 Porte-bidon sur le tube de support du volant d'inertie, puis serrez les #64 Vis cruciformes avec la #79 Clé Allen pour fixer solidement le #35 Porte-bidon.



ATTENTION :

Après avoir terminé l'installation du vélo d'exercice conformément aux étapes ci-dessus, vérifiez et assurez-vous que tous les boulons sont solidement verrouillés. Vous pouvez ensuite utiliser le vélo d'exercice en toute sécurité.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES DU MONITEUR

SPÉCIFICATIONS

TEMPS DE SCAN	
ZEIT	(00,00-99,59) minute
DISTANCE.....	(0,0-99,9) mile
CALORIES	(0,00-999,9) kcal
RPM	(0,0-9999) tr/min
VITESSE	(0,0-99,9) mph/ (0,0 km/h ~ 160,8 km/h)

FONCTION DES TOUCHES :

MODE : cette touche vous permet de sélectionner et de verrouiller la fonction souhaitée.

PROCÉDURES D'UTILISATION

1. MARCHÉ/ARRÊT AUTOMATIQUE

- Le système s'allume lorsque vous appuyez sur une touche ou lorsqu'il reçoit un signal du capteur de vitesse.
- Le système s'éteint automatiquement lorsque le capteur ne reçoit aucun signal ou qu'aucune touche n'est enfoncée pendant environ 4 minutes.

2. RÉINITIALISATION

L'appareil peut être réinitialisé en changeant la pile ou en appuyant sur la touche MODE pendant 3 secondes.

3. MODE

Pour choisir SCAN ou LOCK si vous ne souhaitez pas utiliser le mode scan, appuyez sur la touche MODE lorsque le pointeur sur la fonction souhaitée commence à clignoter.

4. FONCTIONS

- SCAN : Affichage automatique des fonctions suivantes dans l'ordre indiqué : TEMPS --- DISTANCE --- CALORIES --- RPM --- VITESSE (répétition)
- TEMPS : Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur avance sur TEMPS. Le temps total d'entraînement s'affiche.
- DISTANCE : Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur avance sur DISTANCE. La distance parcourue à chaque entraînement s'affiche.
- CALORIES : Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur avance sur CALORIES. Les calories brûlées s'affichent.
- RPM : Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur avance sur RPM. Le terme « rpm » désigne la cadence en cyclisme, ou le nombre de tours par minute de la poulie à courroie.
- Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur avance sur SPEED. Le temps total d'entraînement s'affiche.
- SPEED (vitesse) : appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur avance sur SPEED. La durée totale de l'entraînement s'affiche.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES DU MONITEUR

BATTERIE

Ce moniteur utilise deux piles. Si l'affichage est incorrect, veuillez réinstaller ou remplacer les piles afin d'obtenir des données claires.

Détails sur le niveau de batterie : lorsque le niveau de batterie atteint 2,2 V, l'icône du niveau de batterie clignote pour indiquer que la batterie est faible. Veuillez remplacer la batterie en temps opportun.

BOUTONS

MODE : pour confirmer tous les réglages

SET : pour régler les valeurs OPTIME, DISTANCE, CALORIE:S. Vous pouvez maintenir le bouton enfoncé pour augmenter rapidement la valeur. (L'ordinateur doit être à l'arrêt.

RESET : pour effacer les valeurs configurées. Appuyez sur la touche RESET et maintenez-la enfoncée pendant 2 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs.

REMARQUE :

lorsque l'application est connectée, l'écran du moniteur s'éteint automatiquement. Après avoir déconnecté l'application, cliquez sur la touche MODE pour réactiver l'écran.

INSTRUCTIONS DE L'APPLICATION

Comment utiliser l'application FED Fitness

Le vélo d'intérieur YOSUDA peut se synchroniser avec différentes applications afin d'améliorer votre expérience d'entraînement. Il prend actuellement en charge les connexions avec FED Fitness, Kinomap et Zwift. Suivez les étapes ci-dessous pour connecter votre vélo d'intérieur YOSUDA à l'application FED Fitness.

1. TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION FED FITNESS

Scannez les codes QR ci-dessous ou recherchez l'application « **FED Fitness** » dans l'App Store pour la télécharger. Assurez-vous de télécharger l'application à partir d'une source fiable afin de protéger vos informations personnelles et votre vie privée.



Remarque : le contenu de l'entraînement est mis à jour en temps réel. Veuillez vous référer à l'interface de l'application pour obtenir l'affichage le plus précis.

2. CRÉEZ UN COMPTE

Créez votre compte utilisateur dans l'application FED Fitness en suivant les instructions ci-dessous.

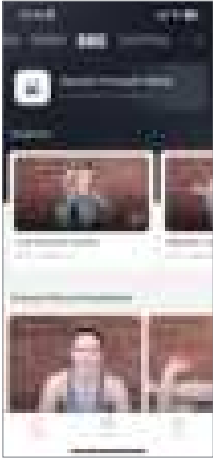


L'application peut être mise à jour sans préavis si nécessaire.

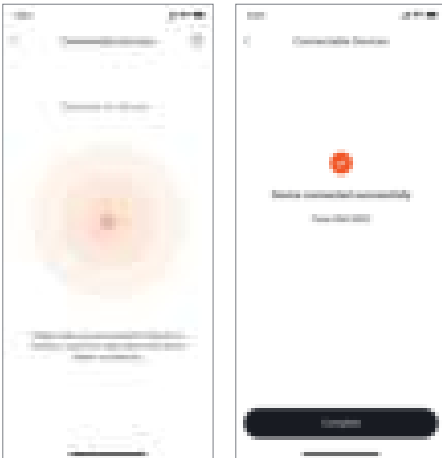
INSTRUCTIONS DE L'APPLICATION

3. CONNECTER LE VÉLO D'APPARTEMENT YOSUDA

Allumez votre vélo d'appartement YOSUDA et activez le Bluetooth sur votre téléphone.



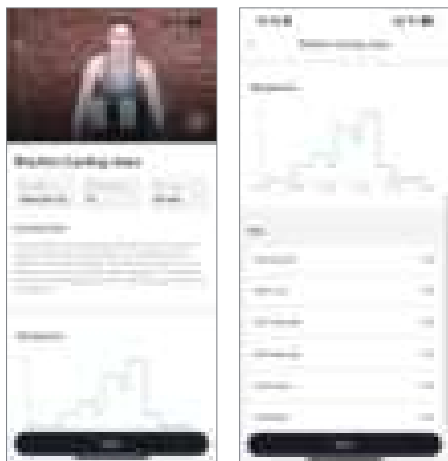
Ouvrez l'application FED Fitness et appuyez sur l'icône de signal dans le coin supérieur droit de l'écran d'accueil. Recherchez la connexion Bluetooth du vélo d'appartement YOSUDA, qui commence par « FED Fitness-BK- », puis sélectionnez-la pour vous connecter.



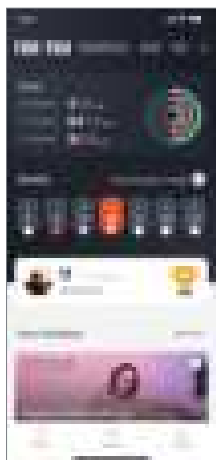
INSTRUCTIONS DE L'APPLICATION

4. COMMENCEZ VOTRE ENTRAÎNEMENT

Choisissez le programme d'entraînement qui vous convient et commencez à vous entraîner. Vos données de fitness s'afficheront directement dans l'application pour vous permettre de suivre facilement vos progrès.



Vous pouvez désormais gérer vos objectifs de fitness et définir votre programme personnalisé pour obtenir de meilleurs résultats plus rapidement. Essayez-la dès maintenant !



INSTRUCTIONS DE L'APPLICATION

1. FONCTIONS DU BLUETOOTH :

1.1. Fréquence de fonctionnement : cet émetteur sans fil est un appareil Bluetooth BLE

4.2. Sa fréquence de fonctionnement est de 2,4 GHz.

1.2. Configuration requise pour les téléphones mobiles :

1.2.1. Le système d'exploitation iOS doit être au minimum la version 7.1 et prendre en charge Bluetooth BLE 4.2, iPhone 4S ou supérieur.

1.2.2. Le système Android doit être de version 4.3 ou supérieure et prendre en charge le Bluetooth BLE 4.2.

1.3. L'émetteur sans fil de l'appareil enregistre uniquement les données de l'utilisateur et les envoie à l'application mobile lorsqu'il est connecté au téléphone mobile. Avant de démarrer l'équipement sportif, veuillez connecter l'application à l'équipement afin de vous assurer que les données enregistrées dans l'application mobile sont exactes et valides.

1.4. Lorsque l'émetteur ne reçoit aucun signal pendant 4 minutes, il passe en mode veille. En mode veille, le téléphone portable ne pourra pas rechercher l'émetteur. À ce moment-là, vous devez utiliser l'appareil pour réactiver l'émetteur Bluetooth.

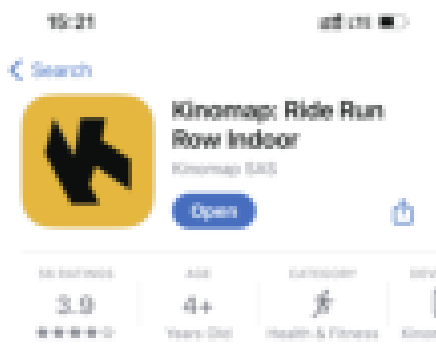
2. INSTRUCTIONS D'UTILISATION DE L'APPLICATION

2.1. Description de la connexion KINOMAP

Conseils :

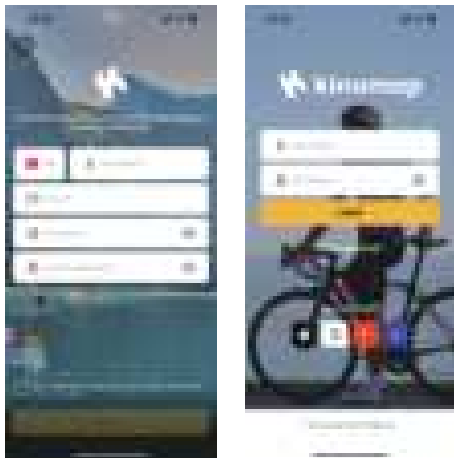
Étant donné que les étapes de connexion du logiciel officiel KINOMAP seront mises à jour en temps réel, ce processus de connexion est uniquement fourni à titre indicatif. Lorsque l'application est connectée, le moniteur n'affiche aucune donnée.

2.1.1. Recherchez « KINOMAP » dans la boutique d'applications mobiles pour télécharger l'application.

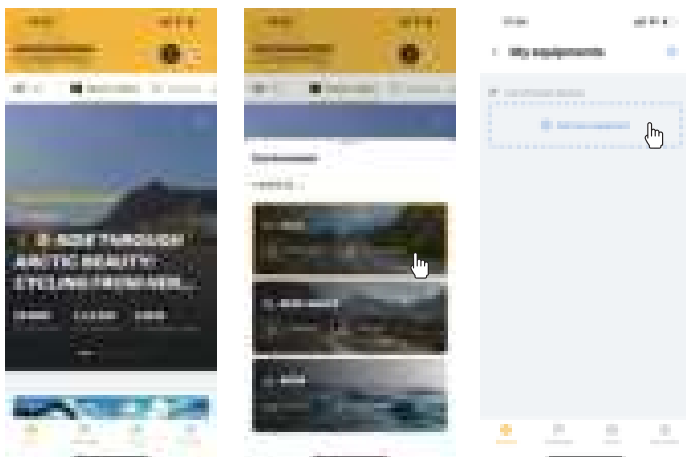


INSTRUCTIONS DE L'APPLICATION

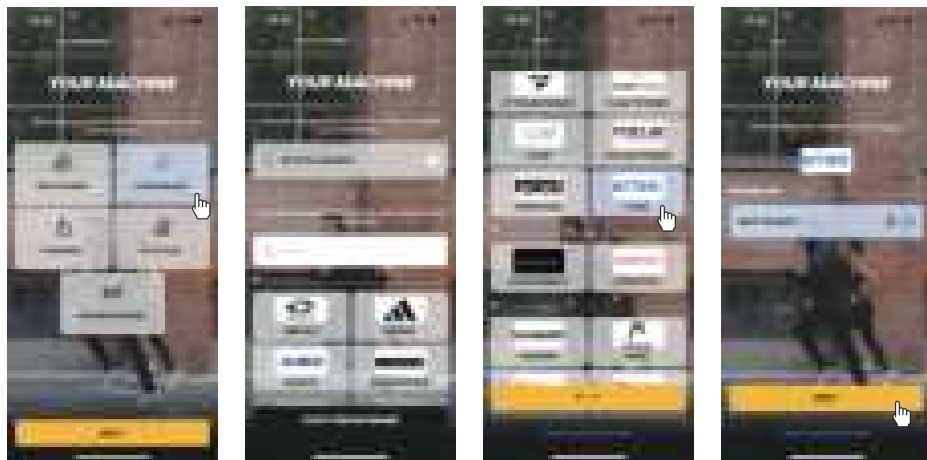
2.1.2. Une fois le téléchargement terminé, ouvrez l'application et enregistrez vos informations personnelles. Activez le Bluetooth de votre téléphone portable pour vous assurer que l'émetteur est allumé et en état de veille.



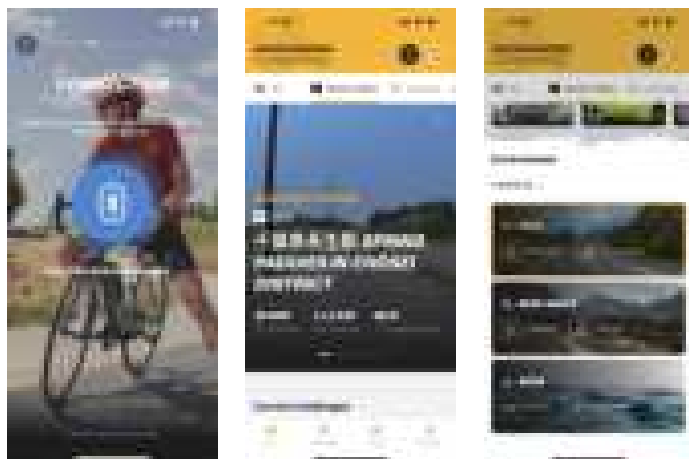
2.1.3. Ajoutez des équipements sportifs comme suit :



INSTRUCTIONS DE L'APPLICATION



2.1.4. Ajoutez l'équipement nécessaire, puis commencez votre entraînement !



INSTRUCTIONS DE L'APPLICATION

2.2. Description de la connexion Zwiift

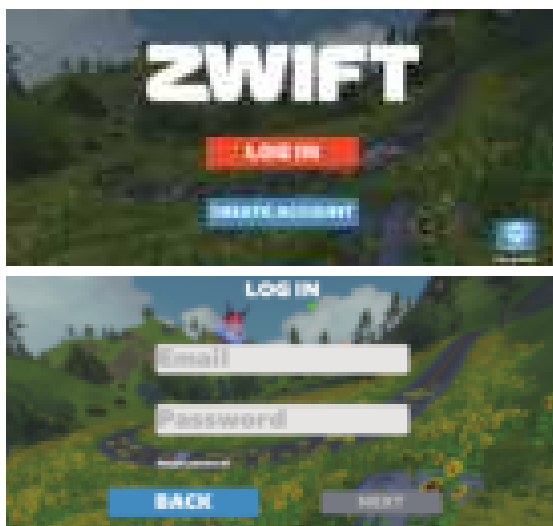
Conseils :

Étant donné que les étapes de connexion du logiciel officiel Zwiift seront mises à jour en temps réel, ce processus de connexion est uniquement fourni à titre indicatif ; lorsque l'application est connectée, le moniteur n'affiche aucune donnée.

2.2.1. Recherchez « Zwiift » dans la boutique d'applications mobiles pour télécharger l'application.



2.2.2. Une fois le téléchargement terminé, ouvrez l'application et enregistrez vos informations personnelles. Activez le Bluetooth de votre téléphone portable pour vous assurer que l'émetteur est allumé et en état de veille.



INSTRUCTIONS DE L'APPLICATION

2.2.3. Connectez l'équipement sportif comme suit :



2.2.4. Connectez l'équipement pour terminer, commencez votre exercice !

ENTRETIEN

Cette section présente les consignes générales d'entretien quotidien, hebdomadaire et mensuel de votre vélo d'appartement.

A. ENTRETIEN QUOTIDIEN

1. Après chaque séance d'entraînement, essuyez le vélo en accordant une attention particulière à la selle, au cadre, au guidon, à la tige de selle, à la tige de guidon et au pare-courroie. La sueur peut être corrosive, c'est pourquoi un nettoyage après utilisation permettra d'éviter l'usure.
2. Vérifiez s'il y a des vibrations : vérifiez si vous ressentez des vibrations inhabituelles au niveau des pédales. Si c'est le cas, vous devrez peut-être resserrer les pédales, le boîtier de pédalier ou ajuster la tension de la courroie d'entraînement.

B. ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

1. Inspectez les pièces mobiles : vérifiez toutes les pièces mobiles et resserrez les vis desserrées.
2. Vérifiez les fixations du cadre à goupille : assurez-vous que les fixations sont bien serrées afin d'éviter d'endommager le filetage au fil du temps.
3. Nettoyez et lubrifiez les goupilles : retirez la goupille et vaporisez une petite quantité de lubrifiant sur l'arbre pour assurer son bon fonctionnement.
4. Serrez les pièces du siège : assurez-vous que le siège est à niveau et centré.
5. Nettoyez les patins de frein : retirez les débris des patins de frein et appliquez quelques gouttes d'eau pour réduire le bruit de frottement.
6. Inspectez le boîtier de pédalier et les pédales : vérifiez le boîtier de pédalier, les cale-pieds et les sangles. Serrez ou reconnectez si nécessaire.

C. ENTRETIEN MENSUEL

1. Vérifiez tout le matériel : assurez-vous que le porte-bouteille, les écrous du volant d'inertie, les boulons du pare-courroie et les composants des freins sont bien fixés.
2. Inspectez la tige de tension des freins : recherchez des signes d'usure, tels que des filets manquants, et nettoyez-la/lubrifiez-la si nécessaire.
3. Lubrifiez les composants clés : nettoyez et lubrifiez la tige de selle, la tige de guidon et le curseur de selle pour garantir un fonctionnement fluide.

ÉCHAUFFEMENT

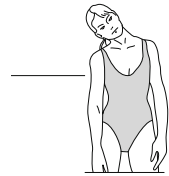
ÉCHAUFFEMENT

Un programme d'entraînement complet comprend trois éléments clés : l'échauffement, les exercices d'aérobic et la récupération. L'échauffement est essentiel avant chaque séance d'entraînement, car il aide à détendre votre corps et à étirer vos muscles, vous préparant ainsi à une activité plus intense.

Les exercices de récupération sont tout aussi importants après une séance d'entraînement, car ils aident à détendre vos muscles et à soulager les courbatures. Nous vous recommandons d'effectuer les exercices d'échauffement et de récupération suivants avant et après chaque séance

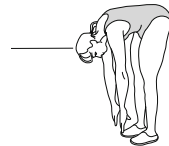
Rotation de la tête

Inclinez doucement votre tête vers votre épaule droite et effectuez un cercle lent dans le sens des aiguilles d'une montre. Ensuite, inclinez votre tête vers votre épaule gauche et effectuez un cercle dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



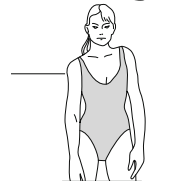
Toucher des orteils

Penchez-vous lentement à partir de la taille, en laissant votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous abaissez votre tronc. Étirez-vous doucement aussi loin que possible sans ressentir de gêne et maintenez la position pendant 10 secondes.



Levée d'épaules

Levez votre épaule gauche vers votre oreille et effectuez cinq cercles vers l'avant, puis cinq cercles vers l'arrière. Répétez le même mouvement avec votre épaule droite.



Étirement des mollets

Tenez-vous debout face à un mur, les pieds à environ 60 cm de celui-ci. Penchez-vous vers l'avant et effectuez des mouvements de marche vers le haut et vers le bas pour détendre les muscles de vos mollets.



Étirement latéral

Levez les deux bras au-dessus de votre tête. Avec votre main gauche, saisissez votre poignet droit et étirez-vous doucement vers le haut pendant cinq secondes. Répétez l'exercice de l'autre côté, en utilisant votre main droite pour étirer votre poignet gauche vers le haut pendant cinq secondes.



ÉCHAUFFEMENT

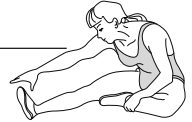
Étirement de l'intérieur des cuisses

Asseyez-vous sur le sol, les plantes des pieds jointes. Tenez vos pieds et tirez-les doucement vers votre corps. Maintenez la position pendant 15 secondes.



Étirement des pieds et des mollets

Tendez votre jambe droite et repliez votre jambe gauche sous votre cuisse droite. Penchez-vous en avant et tirez doucement votre pied droit vers l'arrière. Maintenez la position pendant 15 secondes. Répétez l'exercice de l'autre côté, en tendant la jambe gauche et en repliant la jambe droite.



SERVIZIO CLIENTI

Grazie per aver scelto la cyclette YOSUDA. Per la vostra sicurezza e il vostro benessere, leggete attentamente questo manuale prima di utilizzare la macchina. In qualità di produttori, ci impegniamo a garantire la completa soddisfazione dei nostri clienti. Se avete domande o riscontrate parti mancanti o danneggiate, contattate il nostro servizio clienti:

- Indirizzo e-mail: YOSUDA-EU@outlook.com
- Contattaci tramite Amazon: accedi al tuo account Amazon > seleziona “I tuoi ordini” > trova l'ID dell'ordine > clicca su “Contatta il venditore”

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

PRIMA DI INIZIARE L'ALLENAMENTO

- Indossare sempre abbigliamento e scarpe adeguati all'attività fisica. Assicurarsi che le cerniere siano chiuse e che non vi siano oggetti duri nelle tasche.
- Effettuare un riscaldamento prima di utilizzare la cyclette e consultare un medico in caso di obesità, ipertensione, problemi cardiovascolari o qualsiasi altra condizione di salute.
- Se hai più di 35 anni o hai una storia clinica, la consultazione medica è particolarmente importante.
- Interrompi immediatamente l'uso dell'attrezzatura e consulta un medico se avverti vertigini, nausea, senso di oppressione al petto o qualsiasi altro disagio durante l'uso.

AMBIENTE E CONSERVAZIONE

- Evita di utilizzare o conservare la cyclette in luoghi polverosi.
- Tenere la bicicletta lontana dalla luce diretta del sole, da stufe, fornelli e cuscinetti riscaldanti.
- Non conservare o utilizzare la bicicletta all'aperto o in luoghi umidi come i bagni.
- Mantenere un'umidità moderata per evitare l'accumulo di elettricità statica.
- Tenere bambini, animali domestici e altre persone lontani dalla bicicletta.
- Non lasciare mai i bambini incustoditi vicino alla bicicletta.

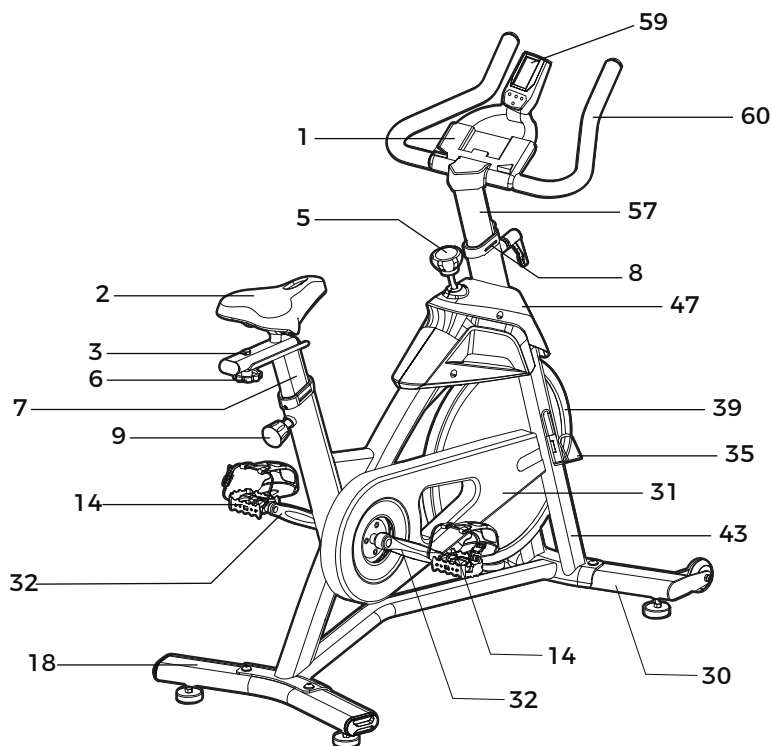
LINEE GUIDA PER UN USO CORRETTO

- È vietato allenarsi a piedi nudi: indossare sempre scarpe adeguate.
- Assicurarsi che la stanza sia ben ventilata quando si utilizza la cyclette.
- Se non si è abituati a fare esercizio fisico regolarmente, evitare allenamenti intensi.
- Non utilizzare subito dopo aver mangiato, quando ci si sente affaticati o se non ci si sente bene fisicamente.
- Non utilizzare la cyclette se non si è in grado di comunicare o di utilizzarla in modo autonomo.
- Evitare di utilizzare la cyclette dopo aver bevuto alcolici.
- Non mangiare né svolgere attività non correlate durante l'utilizzo della cyclette.

CONDIZIONI E MANUTENZIONE DELL'ATTREZZATURA

- Non utilizzare la cyclette se l'involucro è incrinato, rotto o se le parti interne sono esposte.
- Evitare di utilizzare la bicicletta se le parti saldate sono danneggiate.
- Non smontare la bicicletta da soli. Le riparazioni devono essere eseguite solo da professionisti qualificati.

PANORAMICA DEL PRODOTTO

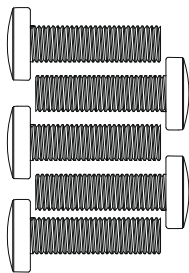


ELENCO PRINCIPALE DEGLI ACCESSORI

NO.	Nome	Qtà.	NO.	Nome	Qtà.
1	Supporto per tablet	1	30	Supporto per tablet	1
2	Sella	1	31	Sella	1
3	Slitta sella	1	32	Slitta sella	2
5	Manopola freno	1	35	Manopola freno	1
6	Manopola Plum Blossom	1	39	Manopola Plum Blossom	1
7	Reggisella	1	43	Reggisella	1
8	Boccola interna	1	47	Boccola interna	1
9	Perno di regolazione	1	57	Perno di regolazione	1
14	Pedali sinistro e destro	2	59	Pedali sinistro e destro	1
18	Stabilizzatore posteriore	1	60	Stabilizzatore posteriore	1



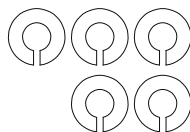
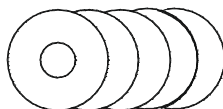
X702



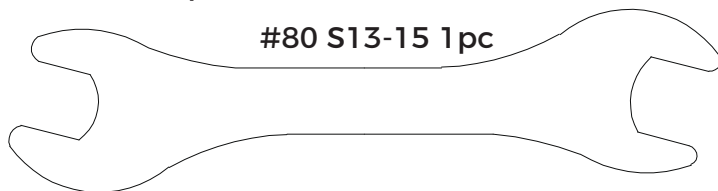
#16 M10*20 5pcs



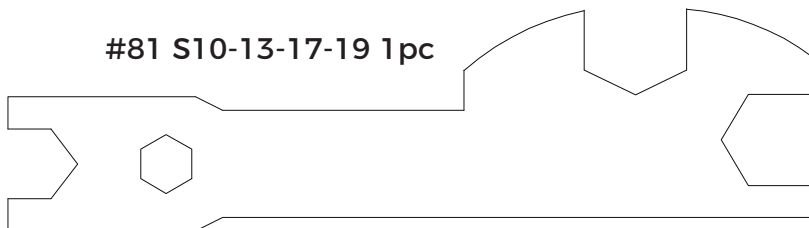
#61 M8*16 5pcs

#62 Φ 8 5pcs#17 Φ 10 5pcs

#79 S6 1pc



#80 S13-15 1pc



#81 S10-13-17-19 1pc

LISTE DES PIÈCES

IT

NO. Nome	Qtà.	NO. Nome	Qtà.
01 Supporto per tablet	1	02 Supporto per tablet	1
03 Slitta sella	1	04 Slitta sella	2
05 Manopola freno	1	06 Manopola freno	1
07 Reggisella	1	08 Reggisella	2
09 Perno di regolazione	1	10 Perno di regolazione	1
11 Dado esagonale M20*1,0*5	1	12 Dado esagonale M20*1,0*5	2
13 Tappo terminale pedivella	2	14 Tappo terminale pedivella	2
15 Cuscinetto 6004	2	16 Cuscinetto 6004	4
17 Rondella piatta 10* Ø20*t2	4	18 Rondella piatta 10* Ø20*t2	1
19 Tappo terminale piede 40*80	2	20 Tappo terminale piede 40*80	4
21 Vite esagonale M8* 16	4	22 Vite esagonale M8* 16	1
23 Albero a gomiti	1	24 Albero a gomiti	1
25 Fibbia	1	26 Fibbia	8
27 Vite esagonale M8*40	2	28 Vite esagonale M8*40	2
29 Foglio della cinghia	1	30 Foglio della cinghia	1
31 Copertura cintura	1	32 Copertura cintura	1
33 Boccola dell'albero	1	34 Boccola dell'albero	2
35 Portaborraccia	1	36 Portaborraccia	6
37 Vassoio rotondo	2	38 Vassoio rotondo	2
39 Ruoda	1	40 Ruoda	1
41 Boccola dell'albero del volano	1	42 Boccola dell'albero del volano	2
43 Telaio principale	1	44 Telaio principale	9
45 Componenti del freno	1	46 Componenti del freno	1
47 Copertura flyheel	1	48 Copertura flyheel	1
49 Vite a croce 5*6	2	50 Vite a croce 5*6	1
51 Blocco di fissaggio del freno quadrato	2	52 Blocco di fissaggio del freno quadrato	1
53 Molla di compressione	1	54 Molla di compressione	1
55 Staffa di bloccaggio	1	56 Staffa di bloccaggio	1
57 Attacco manubrio	1	58 Attacco manubrio	1
59 Monitor	1	60 Monitor	1
61 Vite a testa esagonale 8*16	4	62 Vite a testa esagonale 8*16	8
63 Supporto monitor	1	64 Supporto monitor	2
65 Dado esagonale M10*1,5	4	66 Dado esagonale M10*1,5	2
67 Vite a croce 4*14	9	68 Vite a croce 4*14	1

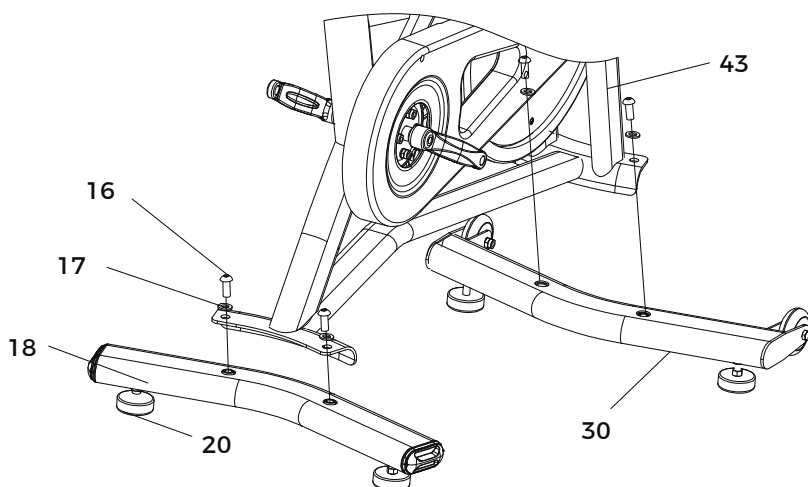
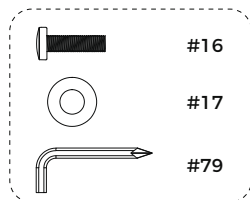
LISTE DES PIÈCES

NO. Nome	Qtà.	NO. Nome	Qtà.
69 Rondella Ø5*12*t1,5	1	70 Dado a cappello M10*1,0	2
71 Boccola barra gruppo freno	1	72 Boccola barra gruppo freno	1
73 Vite a testa esagonale M6*1,0*35	1	74 Rondella Ø6*13*t1	1
75 Controdado M6	1	76 Controdado M14	2
77 Boccola ingranaggio fisso	2	78 Boccola cuscinetto	1
79 Chiave a brugola	1	80 Chiave S13 - 15	1
81 Chiave multifunzione S10-13-17-19	1		

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PASSO 1. Installazione degli Stabilizzatori Anteriore e Posteriore

- Fissare lo #18 Stabilizzatore posteriore e lo #30 Stabilizzatore anteriore al #43 Telaio principale.
- Inserire le #17 Rondelle piatte nelle #16 Viti esagonali, serrare e bloccare utilizzando la #79 Chiave a brugola.



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PASSO 2. Installazione dei Pedali Sinistro e Destro

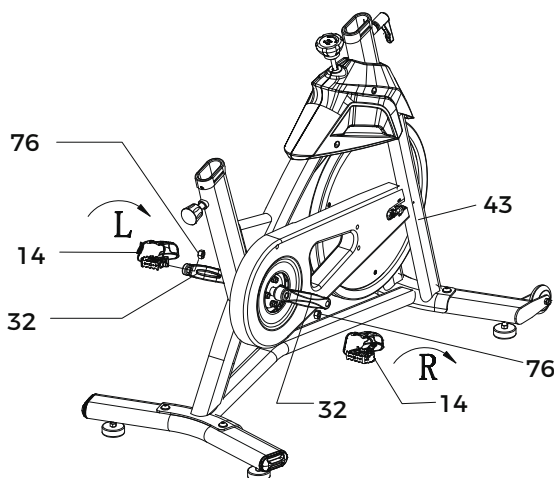
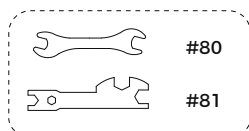
Girare la #05 Manopola freno il più stretto possibile **IN SENTIDO ORARIO** a mano.

- Rimuovere il dado preinstallato dal #14 Pedale sinistro. Allineare il #14 Pedale sinistro con la #32 Pedivella sinistra a 90°, prestare particolare attenzione all'allineamento dei filetti, e serrare l'asse del #14 Pedale sinistro il più possibile **IN SENTIDO ANTIORARIO** a mano (fare riferimento alla direzione della freccia sulla pedivella sinistra o sul pedale). Successivamente, utilizzare le chiavi #80 e #81 per serrare e bloccare l'asse del pedale. Installare quindi il dado del pedale sull'asse del pedale sinistro e serrare il dado **IN SENTIDO ANTIORARIO** con le chiavi #80 e #81.
- Rimuovere il dado preinstallato dal #14 Pedale destro. Allineare il #14 Pedale destro con la #32 Pedivella destra a 90°, prestare particolare attenzione all'allineamento dei filetti, e serrare l'asse del #14 Pedale destro il più possibile **IN SENTIDO ORARIO** a mano (fare riferimento alla direzione della freccia sulla pedivella destra o sul pedale). Successivamente, utilizzare le chiavi #80 e #81 per serrare e bloccare l'asse del pedale. Installare quindi il dado del pedale sull'asse del pedale destro e serrare il dado **IN SENTIDO ORARIO** con le chiavi #80 e #81.

NOTA:

I pedali sono marcati con "L" (sinistro) e "R" (destro). Assicurarsi di fissare i pedali sul lato corretto della bicicletta. La direzione è basata sulla posizione seduta sulla bicicletta.

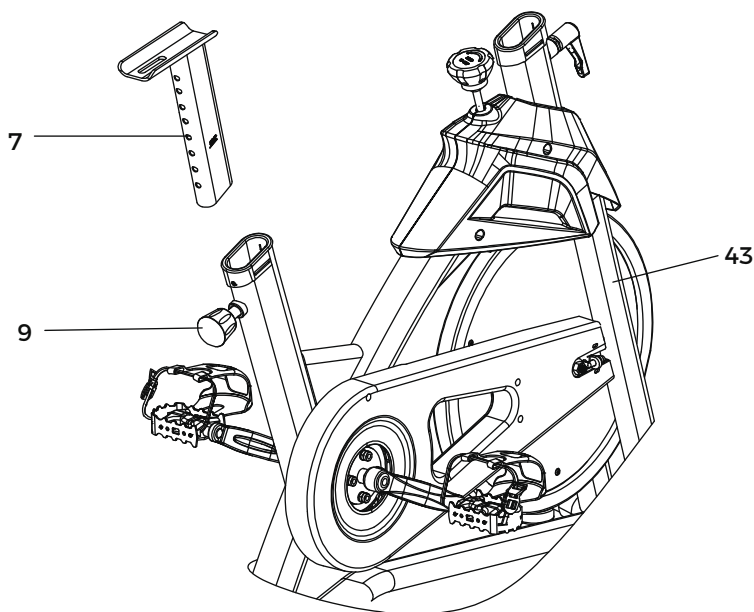
I filetti dei pedali e delle pedivelle saranno molto probabilmente danneggiati se le istruzioni di montaggio sopra indicate non vengono seguite.



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PASSO 3. Installazione del Reggisella

- Il #9 Perno di regolazione mantiene la sella all'altezza corretta. Il perno allinea l'altezza con un foro del #7 Reggisella.
- Avvitare il #9 Perno di regolazione in senso antiorario fino a poterlo tirare e fino a che il tubo della sella sia libero per inserire il #7 Reggisella.
- Inserire il #7 Reggisella nel tubo della sella del #43 Telaio principale, tirando contemporaneamente il #9 Perno di regolazione per permetterne l'inserimento.
- Regolare l'altezza della sella in una posizione adatta, rilasciare il perno affinché si inserisca nel foro a incastro più vicino e avvitare in senso orario per serrarlo.



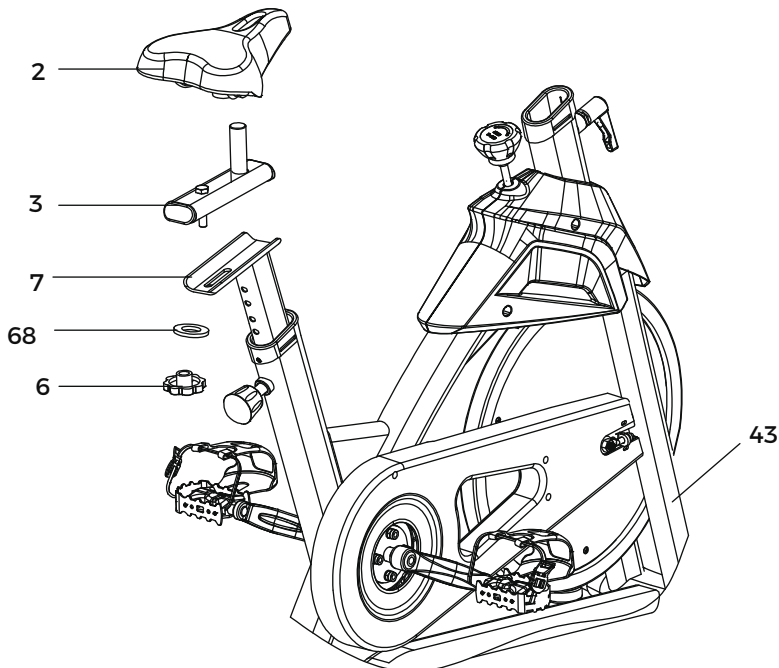
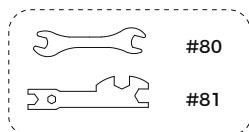
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PASSO 4: Installazione della Sella

- Avvitare la #6 Manopola Plum Blossom sulla #3 Slitta sella in senso antiorario, quindi posizionare la #3 Slitta sella sul #7 Reggisella.
- Regolare la #3 Slitta sella nella posizione desiderata, posizionare la #68 Rondella sulla #6 Manopola Plum Blossom, reinserirla e serrarla per bloccare la slitta in posizione.
- Posizionare la #2 Sella sulla #3 Slitta sella. Utilizzare la #80 Chiave e la #81 Chiave multifunzione per serrare gli dadi in senso orario su entrambi i lati della #2 Sella. È consigliabile fissare un lato con una chiave e serrare con l'altra.

NOTA:

Prima di serrare completamente la sella, è possibile regolare la parte anteriore della sella in alto o in basso per soddisfare le proprie esigenze specifiche.



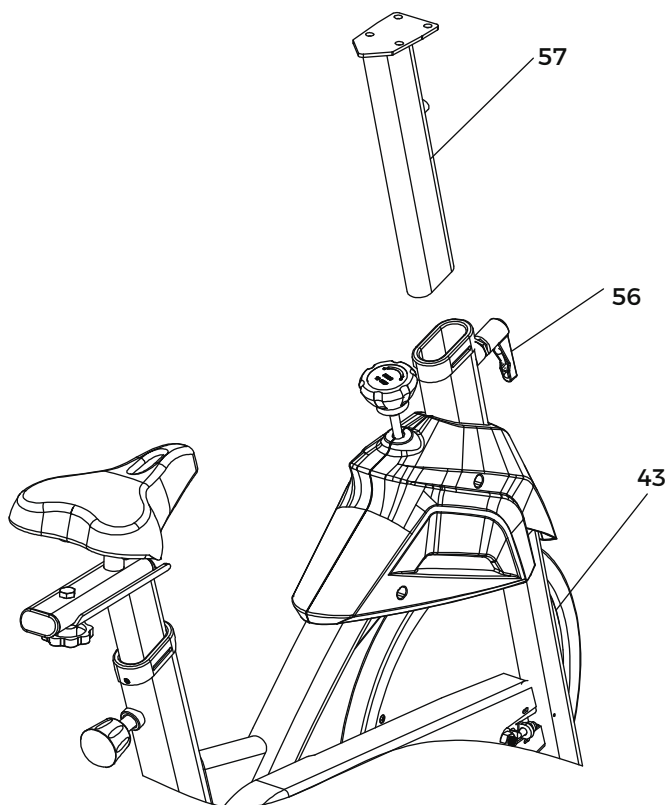
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PASSO 5. Installazione dell'Attacco manubrio

- Avvitare la #56 Manopola a L in senso antiorario e inserire l'#57 Attacco manubrio nel tubo del manubrio.
- Regolare l'altezza dell'#57 Attacco manubrio in una posizione adatta e avvitare in senso orario la #56 Manopola a L per serrarla.

NOTA:

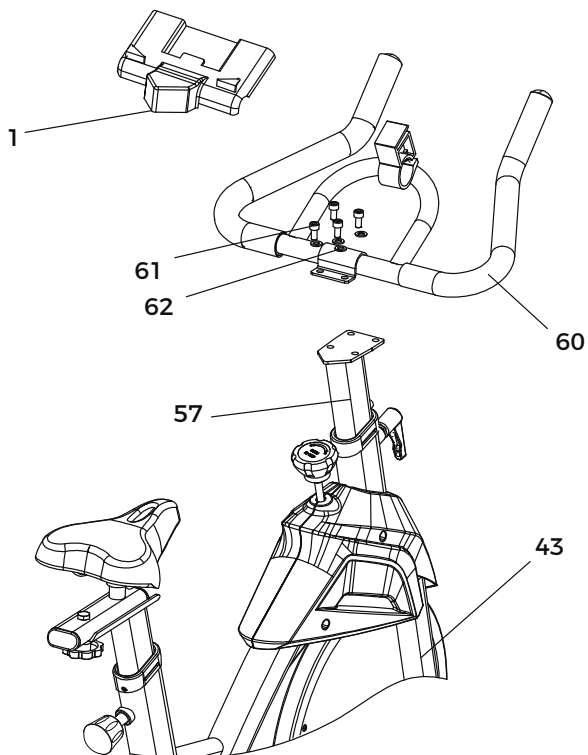
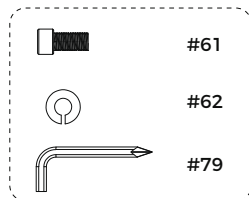
Non è presente alcun foro nell'#57 Attacco manubrio. Si tratta di una progettazione intenzionale, non di un difetto.



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PASSO 6. Installazione del Manubrio e del Supporto per tablet

- Fissare il #60 Manubrio all'#57 Attacco manubrio utilizzando 4 pezzi di #61 Vite a testa esagonale e 4 pezzi di #62 Rondella elastica. Serrare e bloccare con la #79 Chiave a brugola.
- Fissare il #1 Supporto per tablet sul #60 Manubrio.



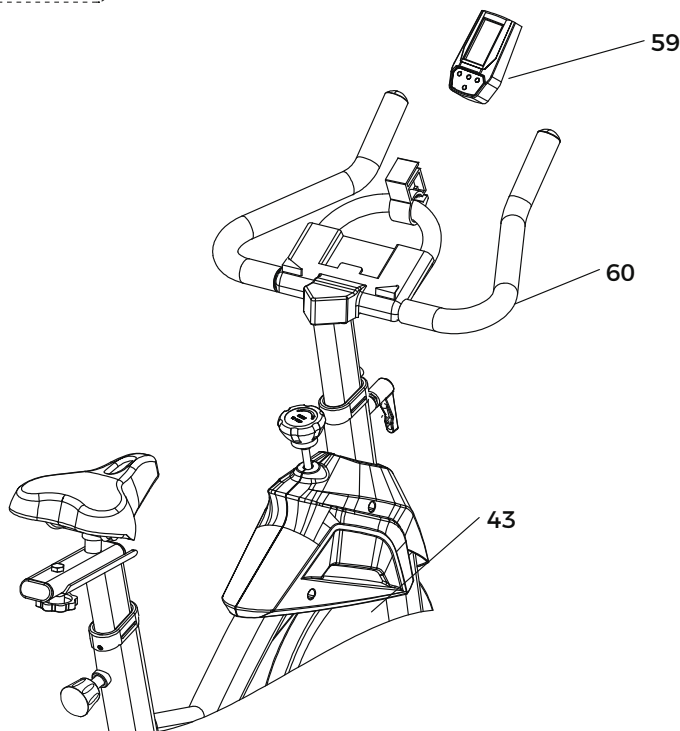
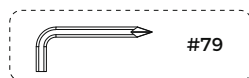
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PASSO 7. Installazione del Monitor

- Inserire il #59 Monitor nel #60 Manubrio secondo la direzione indicata nell'immagine, regolare accuratamente l'angolo di visualizzazione del monitor, quindi inserire il Cavo di sensore proveniente dal #43 Telaio principale nel foro di velocità del monitor.

NOTA:

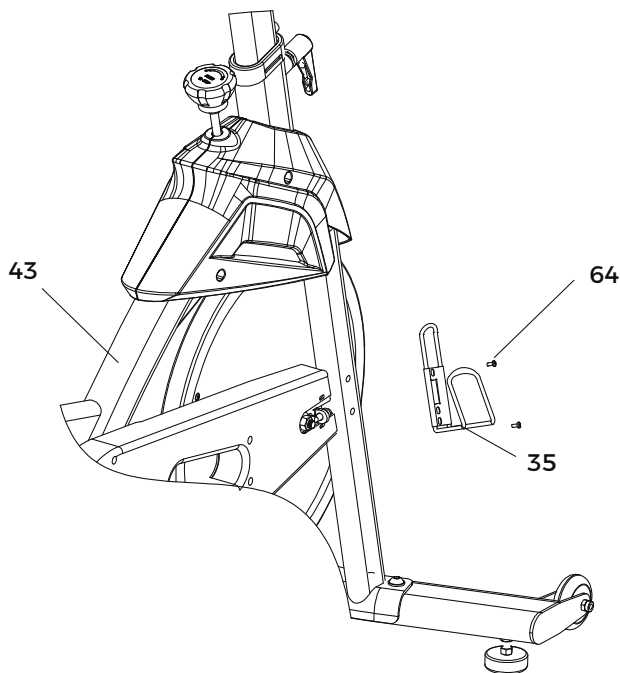
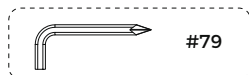
Il cavo di sensore ha due estremità. Una è collegata al monitor e l'altra si trova vicino alla pedivella sinistra.



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PASSO 8. Installazione del Portaborraccia

- Rimuovere le due #64 Vite a croce preinstallate sul #43 Telaio principale. Posizionare il #35 Portaborraccia sul tubo di supporto del volano, quindi serrare le #64 Vite a croce con la #79 Chiave a brugola per fissare solidamente il #35 Portaborraccia.



ATTENZIONE:

Dopo aver completato l'installazione della cyclette seguendo le procedure sopra descritte, controllare e verificare che tutti i bulloni siano serrati saldamente. A questo punto, è possibile utilizzare la cyclette in tutta sicurezza.

SPECIFICHE DEL MONITOR

SPECIFICHE

TEMPO DI SCANSIONE
ZEIT.....(00,00-99,59) minuti
DISTANZA (0,0-99,9) miglia
CALORIE (0,00-999,9) k cal
RPM (0,0-9999) giri/min
VELOCITÀ (0,0-99,9) mph /(0,0 km/h ~ 160,8 km/h)

FUNZIONE TASTI:

MODALITÀ: questo tasto consente di selezionare e bloccare una funzione specifica desiderata.

PROCEDURE OPERATIVE

1. ACCENSIONE/SPEGNIMENTO AUTOMATICO

- Il sistema si accende quando viene premuto un tasto qualsiasi o quando riceve un segnale dal sensore di velocità.
- Il sistema si spegne automaticamente quando il sensore non riceve alcun segnale o non viene premuto alcun tasto per circa 4 minuti.

2. RESET

L'unità può essere resettata sostituendo la batteria o premendo il tasto MODE per 3 secondi.

3. MODE

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

4. FUNZIONI

- SCAN: Visualizzazione automatica delle seguenti funzioni nell'ordine indicato: TEMPO---DISTANZA-CALORIE-RPM-VELOCITÀ (ripetizione)
- TEMPO: Premere il tasto MODE fino a quando il puntatore non si sposta su TEMPO. Verrà visualizzato il tempo totale di allenamento.
- DISTANZA: Premere il tasto MODE fino a quando il puntatore non si sposta su DISTANZA. Verrà visualizzata la distanza percorsa durante ogni allenamento.
- CALORIE: premere il tasto MODE fino a quando il puntatore non si sposta su CALORIE. Verranno visualizzate le calorie bruciate.
- RPM: premere il tasto MODE fino a quando il puntatore non si sposta su RPM. RPM sta per cadenza nel ciclismo o giri al minuto della puleggia della cinghia.
- Premere il tasto MODE fino a quando il puntatore non si sposta su VELOCITÀ. Verrà visualizzato il tempo totale di allenamento.
- VELOCITÀ: premere il tasto MODE fino a quando il puntatore non si sposta su VELOCITÀ. Verrà visualizzato il tempo totale di allenamento.

SPECIFICHE DEL MONITOR

BATTERIA

Questo monitor utilizza due batterie. Se sul monitor viene visualizzata un'immagine non corretta, reinstallare o sostituire le batterie per ottenere dati chiari.

Dettagli sul livello della batteria: quando il livello della batteria raggiunge 2,2 V, l'icona del livello della batteria lampeggia per indicare che il livello della batteria è basso. Sostituire la batteria tempestivamente.

PULSANTI

MODE: per confermare tutte le impostazioni

SET: per impostare i valori di TEMPO, DISTANZA, CALORIE:S. È possibile tenere premuto il pulsante per aumentare rapidamente il valore. (Il computer deve essere in condizioni di arresto.)

RESET: per cancellare i valori impostati. Premere il tasto RESET e tenerlo premuto per 2 secondi per ripristinare tutte le funzioni.

NOTA:

quando l'app è connessa, lo schermo del monitor si spegnerà automaticamente; dopo aver interrotto la connessione all'app, fare clic sul tasto MODE per riattivare lo schermo.

INTRODUZIONE ALL'APP

Come utilizzare l'app FED Fitness

La cyclette da camera YOSUDA può sincronizzarsi con varie app per migliorare la tua esperienza di allenamento. Attualmente supporta le connessioni con FED Fitness, Kinomap e Zwift. Segui i passaggi riportati di seguito per connettere la tua cyclette da camera YOSUDA all'app FED Fitness.

1. SCARICARE L'APP FED FITNESS

Scansionare i codici QR riportati di seguito o cercare l'app "FED Fitness" nell'App Store per scaricarla. Assicurarsi di scaricare l'app da una fonte affidabile per proteggere le informazioni personali e la privacy.



Nota: i contenuti di allenamento vengono aggiornati in tempo reale. Per una visualizzazione più accurata, fai riferimento all'interfaccia dell'app.

2. REGISTRA UN ACCOUNT

Crea il tuo account utente nell'app FED Fitness seguendo le istruzioni riportate di seguito.

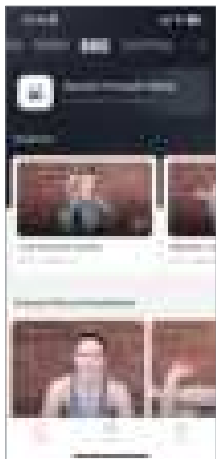


L'app può essere aggiornata secondo necessità senza preavviso.

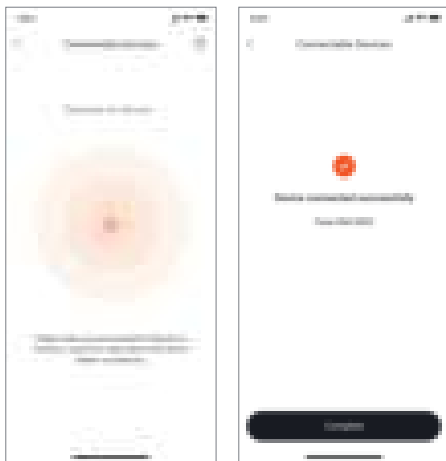
INTRODUZIONE ALL'APP

3. COLLEGARE LA BICICLETTA DA GINNASTICA YOSUDA

Accendere la bicicletta da ginnastica YOSUDA e attivare il Bluetooth sul telefono.



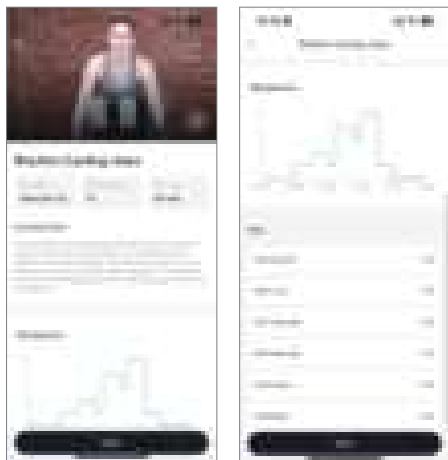
Aprire l'app FED Fitness e toccare l'icona del segnale nell'angolo in alto a destra della schermata iniziale. Cercare la connessione Bluetooth della bicicletta da ginnastica YOSUDA, che inizia con "FED Fitness-BK-." e selezionarla per connettersi.



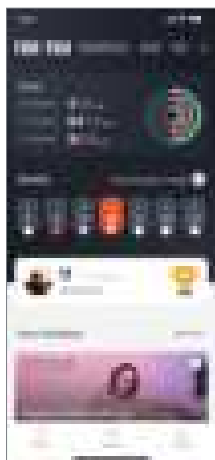
INTRODUZIONE ALL'APP

4. INIZIA IL TUO ALLENAMENTO

Scegli il corso di allenamento desiderato e inizia ad allenarti. I tuoi dati relativi alla forma fisica verranno visualizzati direttamente nell'app per un facile monitoraggio.



Ora puoi gestire i tuoi obiettivi di fitness e impostare il tuo programma personalizzato per aiutarti a ottenere risultati migliori più rapidamente. Provalo subito!



INTRODUZIONE ALL'APP

1. FUNZIONI DEL BLUETOOTH:

1.1. Frequenza di funzionamento: questo trasmettitore wireless è un dispositivo Bluetooth BLE 4.2. La sua frequenza di funzionamento è 2,4 GHz.

1.2. Requisiti del sistema del telefono cellulare:

1.2.1. Il sistema del telefono cellulare IOS non deve essere inferiore alla versione 7.1 e deve supportare Bluetooth BLE 4.2, iPhone 4S o telefoni cellulari superiori.

1.2.2. Il sistema Android deve essere di versione 4.3 o superiore e deve supportare Bluetooth BLE 4.2.

1.3. Il trasmettitore wireless nel dispositivo registra solo i dati dell'utente e li invia all'app mobile quando è connesso al telefono cellulare. Prima di avviare l'attrezzatura sportiva, collegare l'applicazione all'attrezzatura per garantire che i dati registrati nell'applicazione mobile siano veritieri e validi.

1.4. Quando il trasmettitore non riceve alcun segnale per 4 minuti, entra in modalità sleep. In modalità sleep, il telefono cellulare non sarà in grado di cercare il trasmettitore. A questo punto, è necessario utilizzare il dispositivo per riattivare il trasmettitore Bluetooth.

2. ISTRUZIONI PER L'USO DELL'APP

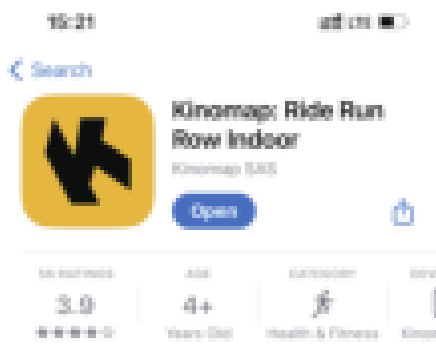
2.1. Descrizione della connessione KINOMAP

Suggerimenti:

Poiché i passaggi per la connessione al software ufficiale KINOMAP vengono aggiornati in tempo reale, questa procedura di connessione è solo di riferimento.

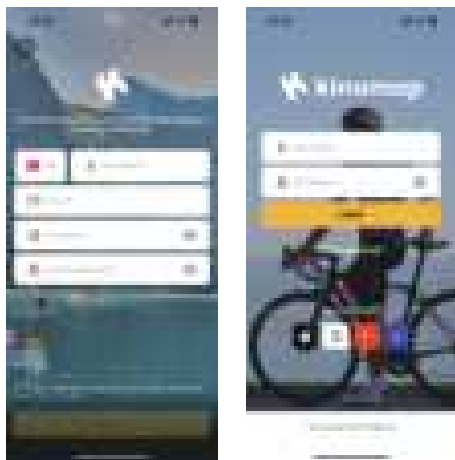
Quando l'APP è connessa, il monitor non visualizza alcun dato.

2.1.1. Cercare "KINOMAP" nell'app store del cellulare per scaricare l'app.

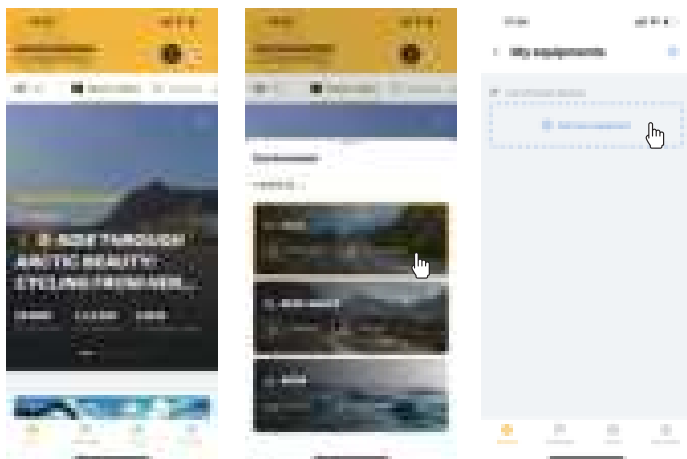


INTRODUZIONE ALL'APP

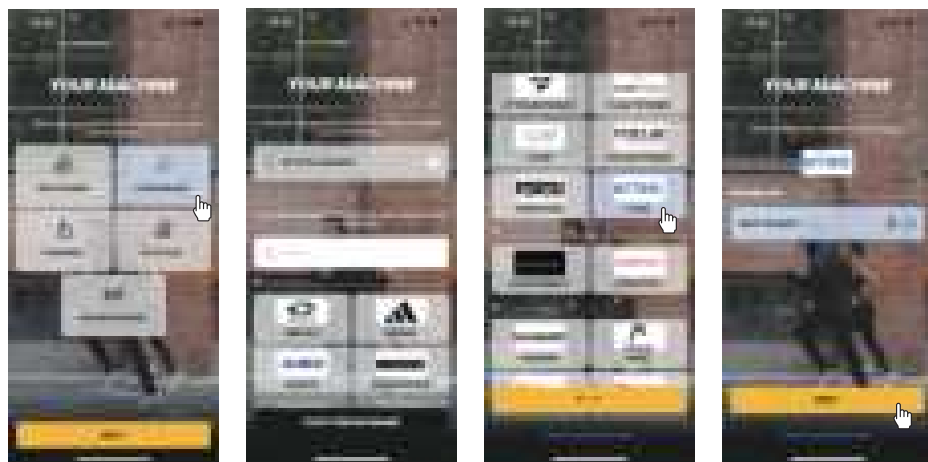
2.1.2. Una volta completato il download, apri l'app e registra le informazioni personali. Attiva il Bluetooth del cellulare per assicurarti che il trasmettitore sia acceso e in stato di riattivazione.



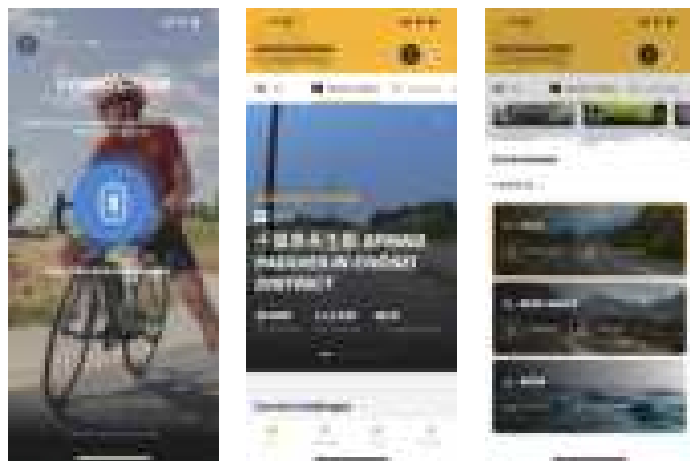
2.1.3. Aggiungi le attrezzature sportive come segue:



INTRODUZIONE ALL'APP



2.1.4. Aggiungi l'attrezzatura per completare l'allenamento e inizia l'esercizio!



INTRODUZIONE ALL'APP

2.2. Descrizione della connessione Zwift

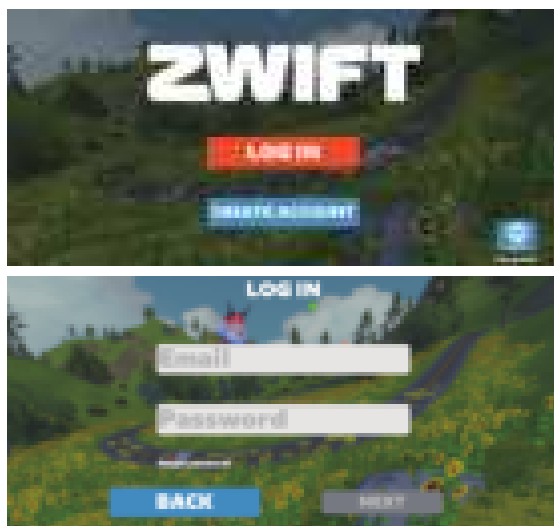
Suggerimenti:

Poiché i passaggi per la connessione al software ufficiale Zwift vengono aggiornati in tempo reale, questa procedura di connessione è solo di riferimento; quando l'APP è connessa, il monitor non visualizza alcun dato.

2.2.1. Cerca "Zwift" nell'app store del tuo dispositivo mobile per scaricare l'app.



2.2.2. Al termine del download, apri l'app e registra le tue informazioni personali. Attiva il Bluetooth del telefono cellulare per assicurarti che il trasmettitore sia acceso e in stato di riattivazione.



INTRODUZIONE ALL'APP

2.2.3. Collegare l'attrezzatura sportiva come segue:



2.2.4. Una volta collegata l'attrezzatura, iniziare l'allenamento!

MANUTENZIONE

Questa sezione illustra le linee guida generali per la manutenzione quotidiana, settimanale e mensile della cyclette.

A. MANUTENZIONE QUOTIDIANA

1. Dopo ogni allenamento, pulire la cyclette prestando particolare attenzione al sedile, al telaio, al manubrio, al reggisella, al reggisella del manubrio e alla protezione della cinghia. Il sudore può essere corrosivo, quindi pulire la cyclette dopo l'uso aiuta a prevenirne l'usura.
2. Verificare la presenza di vibrazioni: verificare la presenza di vibrazioni insolite attraverso i pedali. Se se ne notano, potrebbe essere necessario stringere i pedali, il movimento centrale o regolare la tensione della cinghia di trasmissione.

B. MANUTENZIONE SETTIMANALE

1. Ispezionare le parti mobili: controllare tutte le parti mobili e stringere eventuali componenti allentati.
2. Controllare i raccordi del telaio con perno di trazione: assicurarsi che i raccordi siano fissati saldamente per evitare danni alla filettatura nel tempo.
3. Pulire e lubrificare i perni a strappo: tirare il perno e spruzzare una piccola quantità di lubrificante sull'albero per mantenerne il corretto funzionamento.
4. Stringere i componenti del sedile: assicurarsi che il sedile sia livellato e centrato.
5. Pulire le pastiglie dei freni: rimuovere i detriti dalle pastiglie dei freni e applicare alcune gocce d'acqua per ridurre il rumore di attrito.
6. Ispezionare il movimento centrale e i pedali: controllare il movimento centrale, i fermapiiedi e le cinghie. Stringere o ricollegare se necessario.

C. MANUTENZIONE MENSILE

1. Controllare tutti i componenti hardware: assicurarsi che il portaborraccia, i dadi del volano, i bulloni della protezione della cinghia e i componenti dei freni siano ben fissati.
2. Ispezionare l'asta di tensione del freno: verificare la presenza di segni di usura, come filettature mancanti, e pulirla/lubrificarla se necessario.
3. Lubrificare i componenti chiave: pulire e lubrificare il reggisella, il manubrio e il cursore del sedile per garantire un funzionamento regolare.

ESERCIZI DI RISCALDAMENTO

ESERCIZI DI RISCALDAMENTO

Un programma di esercizi completo comprende tre componenti fondamentali: riscaldamento, esercizi aerobici e defaticamento. Il riscaldamento è fondamentale prima di ogni allenamento, poiché aiuta a rilassare il corpo e ad allungare i muscoli, preparandovi ad attività più intense.

Gli esercizi di defaticamento sono altrettanto importanti dopo un allenamento, poiché aiutano a rilassare i muscoli e ad alleviare il dolore. Si consiglia di eseguire i seguenti esercizi di riscaldamento e defaticamento prima e dopo ogni sessione.

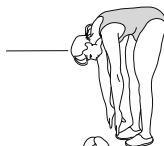
Rotazione della testa

Inclina delicatamente la testa verso la spalla destra e fai un lento cerchio in senso orario. Quindi, inclina la testa verso la spalla sinistra e fai un cerchio in senso antiorario.



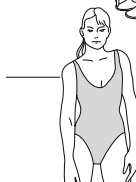
Tocco delle dita dei piedi

Piegatevi lentamente in avanti dalla vita, lasciando rilassare la schiena e le spalle mentre abbassate il busto. Allungatevi delicatamente fino a dove vi sentite a vostro agio e mantenete la posizione per 10 secondi.



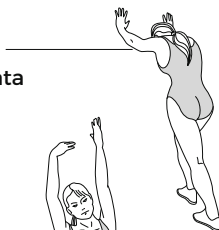
Sollevamento delle spalle

Sollevate la spalla sinistra verso l'orecchio e fate cinque cerchi in avanti, poi cinque cerchi all'indietro. Ripetete lo stesso movimento con la spalla destra.



Allungamento dei polpacci

Mettiti in piedi di fronte a una parete, con i piedi a circa 60 cm di distanza da essa. Piegati in avanti ed esegui dei movimenti di camminata su e giù per sciogliere i muscoli dei polpacci.



Allungamento laterale

Solleva entrambe le braccia sopra la testa. Con la mano sinistra, afferra il polso destro e allungati delicatamente verso l'alto per cinque secondi. Ripeti dall'altro lato, usando la mano destra per allungare il polso sinistro verso l'alto per cinque secondi.



Allungamento interno coscia

Sedetevi sul pavimento con le piante dei piedi unite. Afferrate i piedi e tirateli delicatamente verso il corpo. Mantenete la posizione per 15 secondi.



Allungamento del piede e del polpaccio

Estendi la gamba destra e piega la gamba sinistra sotto la coscia destra. Allunga le braccia in avanti e tira delicatamente indietro il piede destro. Mantieni la posizione per 15 secondi. Ripeti dall'altro lato con la gamba sinistra estesa e la gamba destra piegata.



SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE

Gracias por elegir la bicicleta estática YOSUDA. Por su seguridad y beneficio, lea atentamente este manual antes de utilizar la máquina. Como fabricantes, nos comprometemos a proporcionarle una satisfacción total como cliente. Si tiene alguna pregunta o encuentra que faltan piezas o hay alguna dañada, póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente:

- Dirección de correo electrónico: YOSUDA-EU@outlook.com
- Póngase en contacto con nosotros a través de Amazon: Inicie sesión en su cuenta de Amazon > seleccione «Sus pedidos» > busque el ID del pedido > haga clic en «Contactar con el vendedor»

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

ANTES DE EMPEZAR A HACER EJERCICIO

- Lleve siempre ropa y calzado deportivo adecuados. Asegúrese de que las cremalleras estén cerradas y de que no haya objetos duros en los bolsillos.
- Haga calentamiento antes de usar la bicicleta y consulte a un profesional médico si padece obesidad, hipertensión arterial, problemas cardiovasculares o cualquier otra afección médica.
- Si tiene más de 35 años o antecedentes médicos, la consulta médica es especialmente importante.
- Deje de utilizar el equipo inmediatamente y consulte a un médico si experimenta mareos, náuseas, opresión en el pecho o cualquier otra molestia mientras lo utiliza.

ENTORNO Y ALMACENAMIENTO

- Evite utilizar o almacenar la bicicleta en lugares polvorientos.
- Mantenga la bicicleta alejada de la luz solar directa, calefactores, estufas y almohadillas térmicas.
- No guarde ni utilice la bicicleta al aire libre o en zonas húmedas, como cuartos de baño.
- Mantenga una humedad moderada para evitar la acumulación de electricidad estática.
- Mantenga a los niños, mascotas y otras personas alejados de la bicicleta.
- Nunca deje a los niños sin supervisión cerca de la bicicleta.

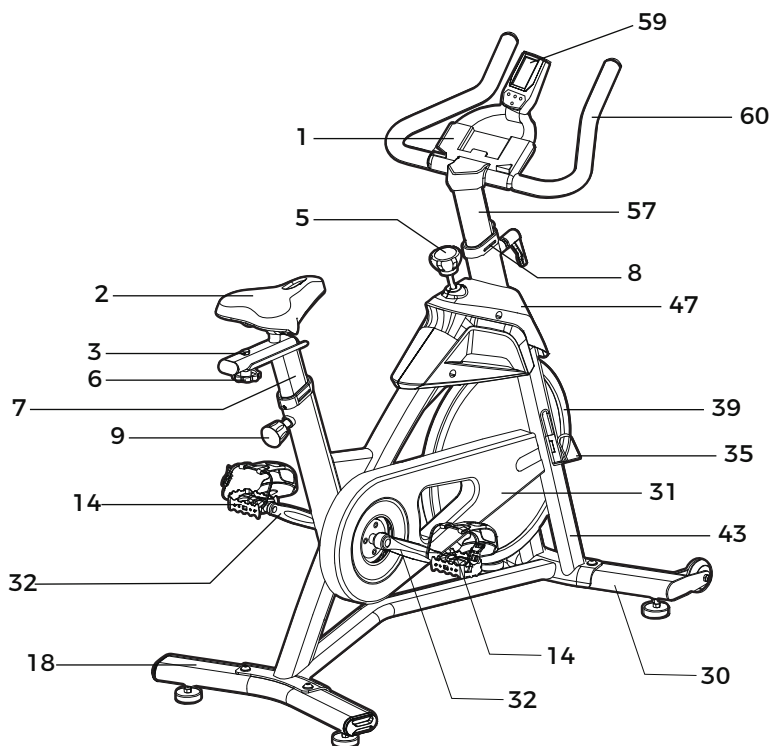
NORMAS DE USO ADECUADO

- Está prohibido hacer ejercicio descalzo; utilice siempre calzado adecuado.
- Asegúrese de que la habitación esté bien ventilada cuando utilice la bicicleta.
- Si no está acostumbrado a hacer ejercicio con regularidad, evite los entrenamientos intensos.
- No utilice la bicicleta inmediatamente después de comer, cuando se sienta fatigado o si no se encuentra bien físicamente.
- No utilice la bicicleta si no puede comunicarse o manejarla de forma independiente.
- Evite utilizar la bicicleta después de beber alcohol.
- No coma ni realice actividades no relacionadas mientras utiliza la bicicleta.

ESTADO Y MANTENIMIENTO DEL EQUIPO

- No utilice la bicicleta si la carcasa está agrietada, rota o si las piezas internas están expuestas.
- Evite utilizar la bicicleta si las piezas soldadas están dañadas.
- No desmonte la bicicleta usted mismo. Las reparaciones solo deben ser realizadas por profesionales cualificados.

DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PRODUCTO



LISTA PRINCIPAL DE ACCESORIOS

NO.	Nombre	Cant.	NO.	Nombre	Cant.
1	Soporte para tableta	1	30	Estabilizador delantero	1
2	Asiento	1	31	Cubierta del cinturón	1
3	Deslizador del asiento	1	32	Manivelas izquierda y derecha	2
5	Pomo del freno	1	35	Portabotellas	1
6	Pomo Plum Blossom	1	39	Rueda	1
7	Tija del sillín	1	43	Cuadro principal	1
8	Casquillo interior	1	47	Cubierta del talón volante	1
9	Pasador de ajuste	1	57	Tija del manillar	1
14	Pedales izquierdo y derecho	2	59	Monitor	1
18	Estabilizador trasero	1	60	Manillar	1

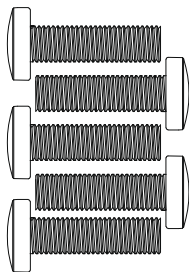
DIAGRAMA DETALLADO

ES

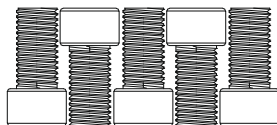


LISTA DE HARDWARE Y HERRAMIENTAS

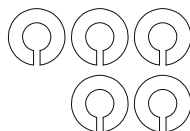
X702



#16 M10*20 5pcs



#61 M8*16 5pcs



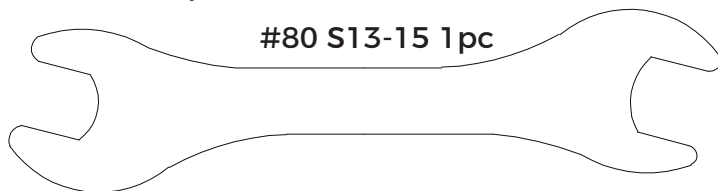
#62 Φ 8 5pcs



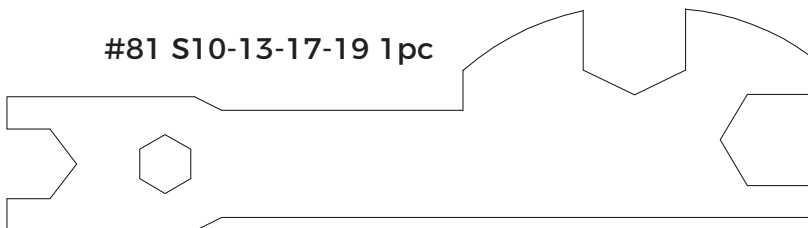
#17 Φ 10 5pcs



#79 S6 1pc



#80 S13-15 1pc



#81 S10-13-17-19 1pc

LISTA DE PIEZAS

NO.	Nombre	Cant.	NO.	Nombre	Cant.
01	Soporte para tableta	1	02	Asiento	1
03	Deslizador del asiento	1	04	Tapa final 50*25	2
05	Pomo del freno	1	06	Pomo Plum Blossom	1
07	Tija del sillín	1	08	Casquillo interior	2
09	Pasador de ajuste	1	10	Tuerca de seguridad M20*1,0*9	1
11	Tuerca hexagonal M20*1,0*5	1	12	Tuerca con reborde M10*1,25	2
13	Tapa del extremo de la biela	2	14	Pedales izquierdo y derecho	2
15	Rodamiento 6004	2	16	Tornillo hexagonal M10*20	4
17	Arandela plana 10* Φ 20*t2	4	18	Estabilizador trasero	1
19	Tapa del extremo del pie 40*80	2	20	Almohadilla ajustable para los pies	4
21	Tornillo hexagonal M8* 16	4	22	Polea de correa	1
23	Eje de biela	1	24	Correa 500	1
25	Hebilla	1	26	Tuerca de seguridad M8	8
27	Tornillo hexagonal M8*40	2	28	Ruedas de PU	2
29	Lámina de correa	1	30	Estabilizador delantero	1
31	Cubierta del cinturón	1	32	Manivelas izquierda y derecha	1
33	Casquillo de eje	1	34	Tuerca hexagonal M10*1,0	2
35	Portabotellas	1	36	Tornillo de ranura cruzada 4*12	6
37	Bandeja redonda	2	38	Rodamiento 6300	2
39	Rueda	1	40	Eje central del volante	1
41	Casquillo de eje del volante	1	42	Gato trasero M8	2
43	Cuadro principal	1	44	Tornillo autorroscante cruzado 4,2*16	9
45	Componentes del freno	1	46	Tuerca ciega M8	1
47	Cubierta del talón volante	1	48	Tornillo autorroscante en cruz M4*16	1
49	Tornillo de ranura cruzada 5*6	2	50	Resorte	1
51	Bloque de fijación del freno cuadrado	2	52	Tuerca cuadrada	1
53	Resorte de compresión	1	54	Bloqueo en arco	1
55	Soportes de bloqueo	1	56	Pomo en forma de L	1
57	Tija del manillar	1	58	Tapón de límite	1
59	Monitor	1	60	Manillar	1
61	Tornillo de cabeza hexagonal 8*16	4	62	Arandela elástica Φ 8	8
63	Soporte del monitor	1	64	Tornillo de ranura cruzada M4*12	2
65	Tuerca hexagonal M10*1,5	4	66	Tornillo de ranura cruzada 4,2*13	2
67	Tornillo de ranura cruzada 4*14	9	68	Arandela Φ 10* Φ 30*t3	1

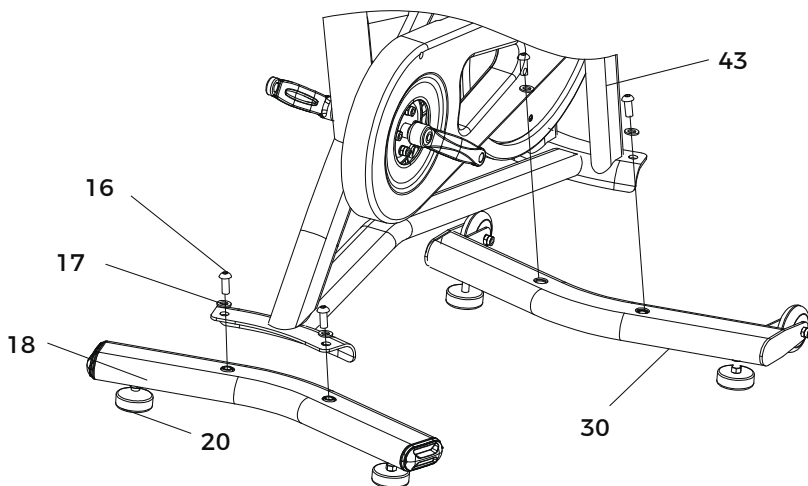
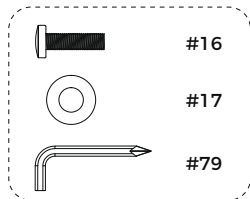
LISTA DE PIEZAS

NO.	Nombre	Cant.	NO.	Nombre	Cant.
69	Arandela $\Phi 5 \times 12 \times t1,5$	1	70	Tuerca ciega M10*1,0	2
71	Conjunto de freno Bar Bushing	1	72	Conjunto de freno Barra Casquillo	1
73	Tornillo de cabeza hexagonal M6*1,0*35	1	74	Arandela $\Phi 6 \times 13 \times t1$	1
75	Tuerca de seguridad M6	1	76	Tuerca de seguridad M14	2
77	Casquillo de engranaje fijo	2	78	Casquillo del cojinete	1
79	Llave Allen	1	80	Llave S13 - 15	1
81	Llave multifuncional S10-13-17-19	1			

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 1. Instalación de los Estabilizadores Delantero y Trasero

- Fije el #18 Estabilizador trasero y el #30 Estabilizador delantero al #43 Cuadro principal.
- Inserta las #17 Arandelas planas en los #16 Tornillos hexagonales, apriétalos y asegúralos con la #79 Llave Allen.



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

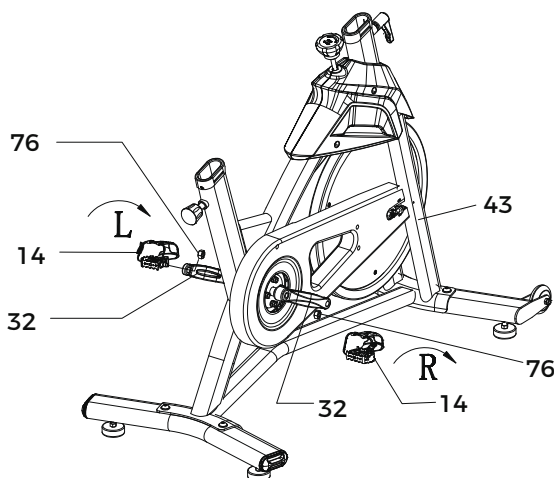
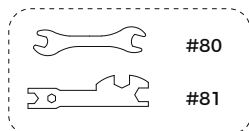
PASO 2. Instalación de los Pedales Izquierdo y Derecho

- Gire el #05 Pomo del freno lo más apretado posible EN SENTIDO HORARIO con la mano.
- Pedal izquierdo: Retire la tuerca preinstalada del #14 Pedal izquierdo. Alinee el #14 Pedal izquierdo con la #32 Manivela izquierda a 90°, preste especial atención al alineamiento de los roscados, y apriete el eje del #14 Pedal izquierdo lo más posible EN SENTIDO ANTIHORARIO con la mano (consulte la dirección de la flecha en la manivela izquierda o en el pedal). A continuación, use las llaves #80 y #81 para apretar y asegurar el eje del pedal. Luego, instale la tuerca del pedal en el eje del pedal izquierdo y apriete la tuerca EN SENTIDO ANTIHORARIO con las llaves #80 y #81.
- Pedal Derecho: Retire la tuerca preinstalada del #14 Pedal derecho. Alinee el #14 Pedal derecho con la #32 Manivela derecha a 90°, preste especial atención al alineamiento de los roscados, y apriete el eje del #14 Pedal derecho lo más posible EN SENTIDO HORARIO con la mano (consulte la dirección de la flecha en la manivela derecha o en el pedal). A continuación, use las llaves #80 y #81 para apretar y asegurar el eje del pedal. Luego, instale la tuerca del pedal en el eje del pedal derecho y apriete la tuerca EN SENTIDO HORARIO con las llaves #80 y #81.

NOTA:

Los pedales están marcados con "L" (izquierdo) y "R" (derecho). Asegúrese de fijar los pedales en el lado correcto de la bicicleta. La dirección se basa en la posición sentada en la bicicleta.

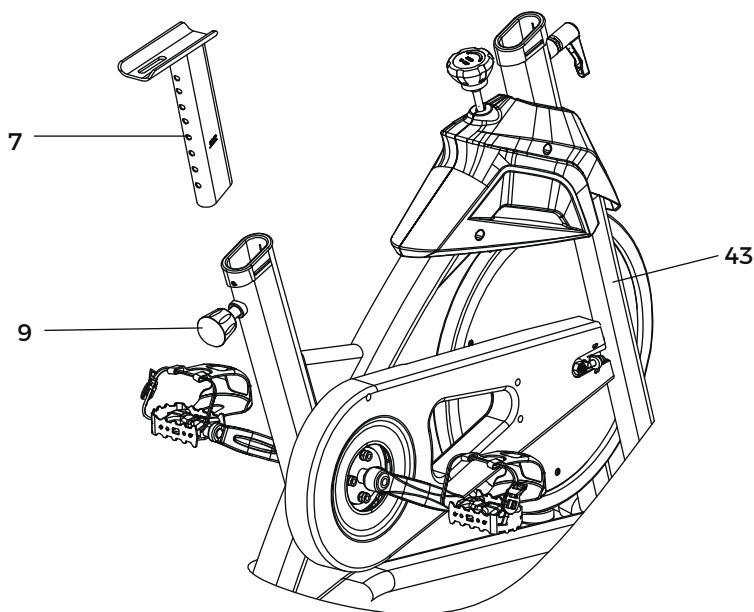
Es muy probable que los roscados de los pedales y las manivelas se dañen si no se siguen las instrucciones de instalación anteriores.



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 3. Instalación de la Tija del Sillín

- El #9 Pasador de ajuste mantiene el asiento a la altura correcta. Este pasador alinea la altura con un orificio de la #7 Tija del sillín.
- Desatornille el #9 Pasador de ajuste en sentido antihorario hasta poder tirar de él y que el tubo del asiento quede despejado para insertar la #7 Tija del sillín.
- Inserta la #7 Tija del sillín en el tubo del asiento del #43 Cuadro principal mientras tiras del #9 Pasador de ajuste para permitir su introducción.
- Ajusta la altura del asiento a una posición adecuada, suelta el pasador para que encaje en el orificio de muesca más cercano y atorníllalo en sentido horario para apretarlo.



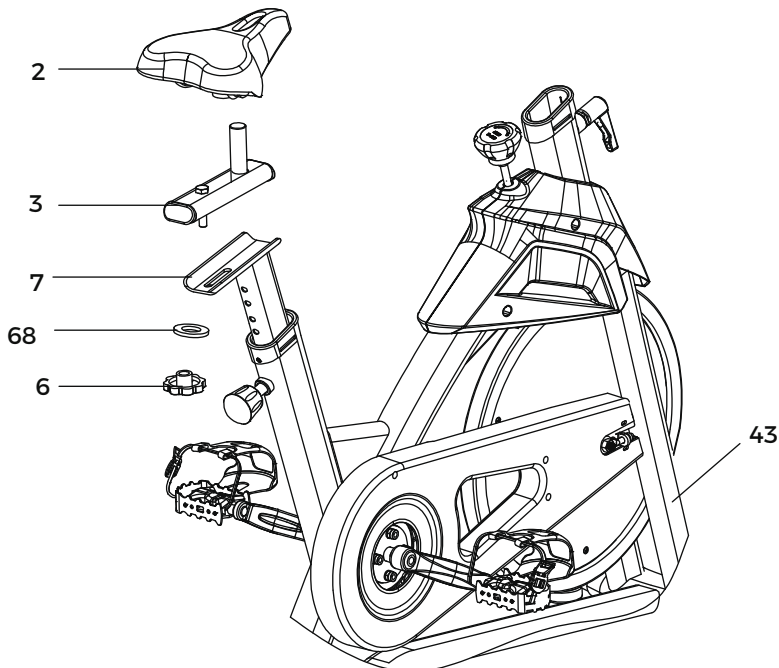
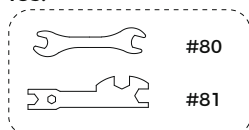
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 4: Instalación del Asiento

- Desatornille el #6 Pomo Plum Blossom del #3 Deslizador del asiento en sentido antihorario, luego coloca el #3 Deslizador del asiento sobre la #7 Tija del sillín.
- Ajusta el #3 Deslizador del asiento a la posición deseada, coloca la #68 Arandela en el #6 Pomo Plum Blossom, reinserta el pomo y apriétalo para fijar el deslizador en su lugar.
- Coloca el #2 Asiento sobre el #3 Deslizador del asiento. Usa la #80 Llave y la #81 Llave multifuncional para apretar las tuercas en sentido horario por ambos lados del #2 Asiento. Se recomienda fijar un lado con una llave y apretar con la otra.

NOTA:

Antes de apretar completamente el asiento, puedes ajustar la parte delantera del asiento hacia arriba o hacia abajo para satisfacer tus necesidades especiales.



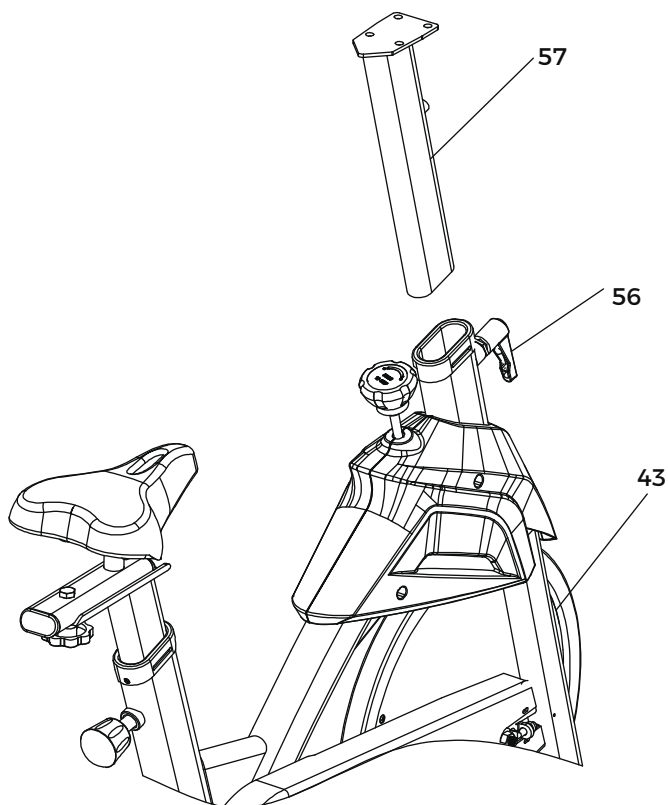
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 5. Instalación de la Tija del Manillar

- Desatornille el #56 Pomo en forma de L en sentido antihorario e inserta la #57 Tija del manillar en el tubo del manillar.
- Ajusta la altura de la #57 Tija del manillar a una posición adecuada y atorníllalo en sentido horario para apretar el #56 Pomo en forma de L.

NOTA:

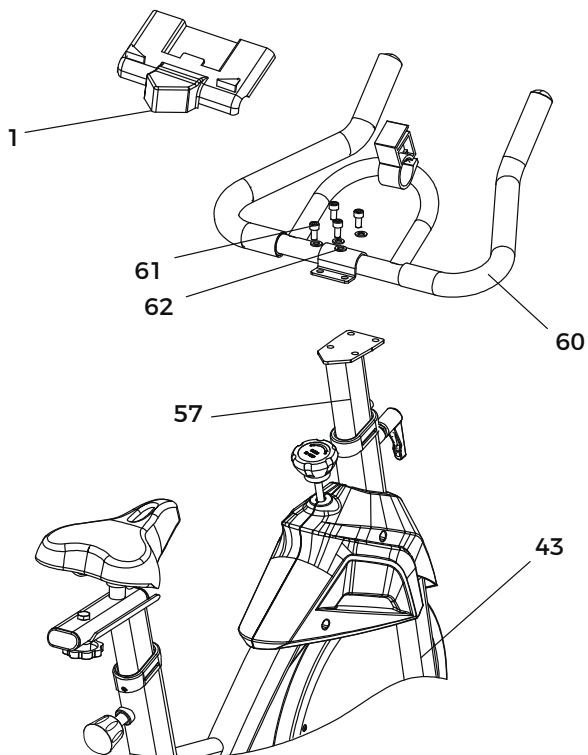
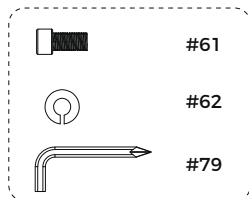
No hay ningún orificio en la #57 Tija del manillar. Se trata de un diseño intencional, no de un defecto.



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 6. Instalación del Manillar y el Soporte para Tableta

- Fije el #60 Manillar a la #57 Tija del manillar utilizando 4 piezas de #61 Tornillo de cabeza hexagonal y 4 piezas de #62 Arandela elástica. Apriete y asegúrelo con la #79 Llave Allen.
- Fije el #1 Soporte para tableta en el #60 Manillar.



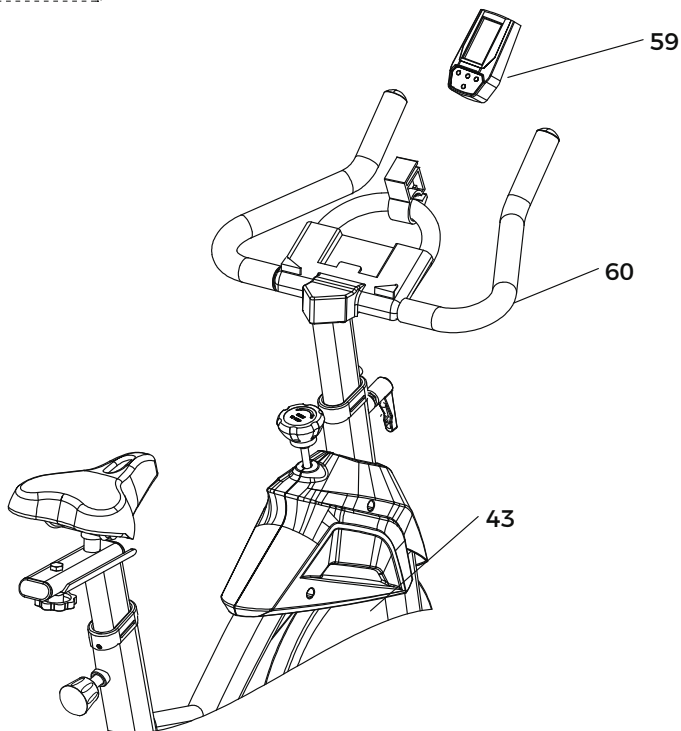
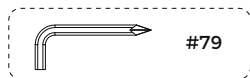
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 7. Instalación del Monitor

- Inserta el #59 Monitor en el #60 Manillar según la dirección indicada en la imagen, ajusta adecuadamente el ángulo de visualización del monitor, luego inserta el Cable de detección proveniente del #43 Cuadro principal en el orificio de velocidad del monitor.

NOTA:

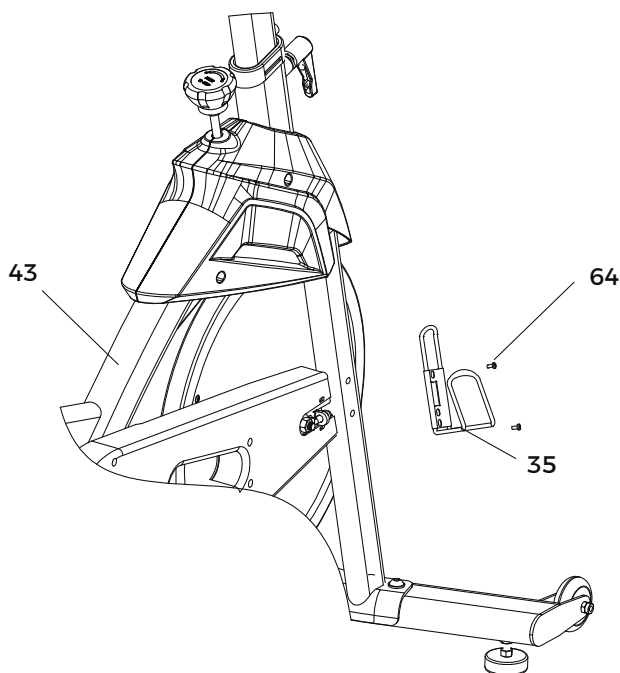
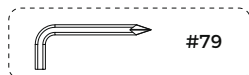
El cable de detección tiene dos extremos. Uno se encuentra en el monitor y el otro cerca de la manivela izquierda.



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 8. Instalación del Portabotellas

- Retire las dos #64 Tornillos de ranura cruzada preinstaladas en el #43 Cuadro principal. Coloque el #35 Portabotellas en el tubo de soporte del volante, luego apriete las #64 Tornillos de ranura cruzada con la #79 Llave Allen para asegurar firmemente el #35 Portabotellas.



ATENCIÓN:

Después de completar la instalación de la bicicleta estática siguiendo los pasos anteriores, verifique y asegúrese de que todos los bulones estén firmemente apretados. Luego, podrá usar la bicicleta estática de forma segura.

ESPECIFICACIONES DEL MONITOR

ESPECIFICACIONES

TIEMPO DE ESCANEO
TEMPO(00,00-99,59) minutos
DISTANCIA (0,0-99,9) millas
CALORÍAS (0,00-999,9) kcal
RPM (0,0-9999) r/min
VELOCIDAD (0,0-99,9) mph/ (0,0 km/h ~ 160,8 km/h)

FUNCIÓN DE LA TECLA:

MODO: Esta tecla le permite seleccionar y bloquear una función concreta que desee.

PROCEDIMIENTOS DE FUNCIONAMIENTO

1. ENCENDIDO/APAGADO AUTOMÁTICO

- El sistema se enciende cuando se pulsa cualquier tecla o cuando recibe una señal del sensor de velocidad.
- El sistema se apaga automáticamente cuando el sensor no recibe ninguna señal o no se pulsa ninguna tecla durante aproximadamente 4 minutos.

2. REINICIO

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

3. MODO

Para elegir SCAN (ESCANEAR) o LOCK (BLOQUEAR) si no desea el modo de escaneo, pulse la tecla MODE cuando el puntero se encuentre en la función que desee, que comenzará a parpadear.

4. FUNCIONES

- **SCAN:** Muestra automáticamente las siguientes funciones en el orden indicado: TIEMPO---DISTANCIA-CALORÍAS-RPM-VELOCIDAD (repetición)
- **TIEMPO:** Pulse la tecla MODE hasta que el puntero avance a TIEMPO. Se mostrará el tiempo total de entrenamiento.
- **DISTANCIA:** Pulse la tecla MODE hasta que el puntero avance a DISTANCIA. Se mostrará la distancia de cada entrenamiento.
- **CALORÍAS:** Pulse la tecla MODE hasta que el puntero avance a CALORÍAS. Se mostrarán las calorías quemadas.
- **RPM:** Pulse la tecla MODE hasta que el puntero avance a RPM. Las rpm representan la cadencia en ciclismo o las revoluciones por minuto de la patea de la correa.
- Pulse la tecla MODE hasta que el puntero avance a VELOCIDAD. Se mostrará el tiempo total de trabajo.
- **VELOCIDAD:** Pulse la tecla MODE hasta que el puntero avance a VELOCIDAD. Se mostrará el tiempo total de trabajo.

ESPECIFICACIONES DEL MONITOR

BATERÍA

Este monitor utiliza dos baterías. Si la pantalla muestra un indicador incorrecto, vuelva a instalar o cambie las baterías para obtener datos claros.

Detalles del nivel de batería: cuando el nivel de batería alcanza los 2,2 V, el icono de nivel de batería parpadeará para indicar que el nivel de batería es bajo. Sustituya la batería a tiempo.

BOTONES

MODE: para confirmar todos los ajustes.

SET: para configurar los valores de TIEMPO, DISTANCIA y CALORÍAS:S. Puede mantener pulsado el botón para aumentar el valor rápidamente. (El ordenador debe estar en estado de parada).

RESET: Para borrar los valores configurados. Mantenga pulsada la tecla RESET durante 2 segundos para restablecer todas las cifras de las funciones.

NOTA:

Cuando la aplicación está conectada, la pantalla del monitor se apagará automáticamente. Después de detener la conexión de la aplicación, haga clic en la tecla MODE para activar la pantalla.

INTRODUCCIÓN A LA APLICACIÓN

Cómo utilizar la aplicación FED Fitness

La bicicleta estática YOSUDA se puede sincronizar con varias aplicaciones para mejorar tu experiencia de entrenamiento. Actualmente, es compatible con las aplicaciones FED Fitness, Kinomap y Zwift.

Sigue los pasos que se indican a continuación para conectar tu bicicleta estática YOSUDA a la aplicación FED Fitness.

1. DESCARGA LA APLICACIÓN FED FITNESS

Escanea los códigos QR que aparecen a continuación o busca la aplicación «**FED Fitness**» en la App Store para descargarla. Asegúrate de descargar la aplicación desde una fuente fiable para proteger tu información personal y tu privacidad.



Nota: El contenido del entrenamiento se actualiza en tiempo real. Consulte la interfaz de la aplicación para obtener la información más precisa.

2. REGISTRE UNA CUENTA

Cree su cuenta de usuario en la aplicación FED Fitness siguiendo las instrucciones que se indican a continuación.

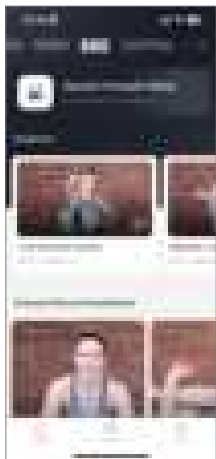


La aplicación puede actualizarse según sea necesario sin previo aviso.

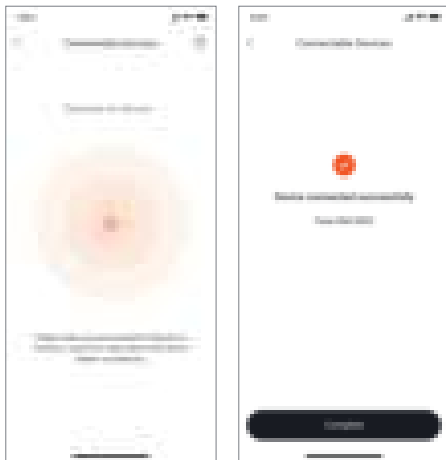
INTRODUCCIÓN A LA APLICACIÓN

3. CONECTAR LA BICICLETA ESTÁTICA YOSUDA

Encienda su bicicleta estática YOSUDA y active el Bluetooth en su teléfono.



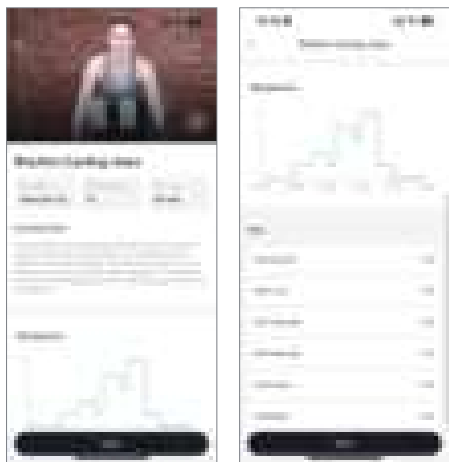
Abra la aplicación FED Fitness y pulse el icono de señal situado en la esquina superior derecha de la pantalla de inicio. Busque la conexión Bluetooth de la bicicleta estática YOSUDA, que comienza por «FED Fitness-BK-», y selecciónela para conectarse.



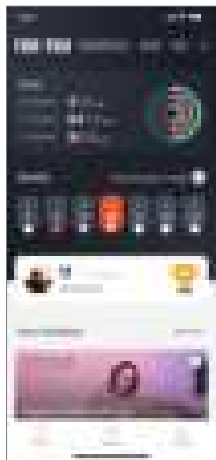
INTRODUCCIÓN A LA APLICACIÓN

4. COMIENZA TU ENTRENAMIENTO

Elige el entrenamiento que desees y comienza a hacer ejercicio. Tus datos de fitness se mostrarán directamente en la aplicación para que puedas realizar un seguimiento fácilmente.



Ahora puedes gestionar tus objetivos de fitness y establecer tu horario personalizado para ayudarte a conseguir mejores resultados más rápidamente. ¡Pruébalo!



INTRODUCCIÓN A LA APLICACIÓN

1. FUNCIONES DEL BLUETOOTH:

- 1.1. Frecuencia de trabajo: este transmisor inalámbrico es un dispositivo Bluetooth BLE
- 4.2. Su frecuencia de trabajo es de 2,4 GHz.
- 1.2. Requisitos del sistema del teléfono móvil:
- 1.2.1. El sistema del teléfono móvil IOS no debe ser inferior a la versión 7.1 y debe ser compatible con Bluetooth BLE 4.2, iPhone 4S o teléfonos móviles superiores.
- 1.2.2. El sistema Android debe ser de versión 4.3 o superior y debe ser compatible con Bluetooth BLE 4.2.
- 1.3. El transmisor inalámbrico del dispositivo solo registra los datos del usuario y los envía a la aplicación móvil cuando está conectado al teléfono móvil. Antes de poner en marcha el equipo deportivo, conecte la aplicación al equipo para asegurarse de que los datos registrados en la aplicación móvil son verdaderos y válidos.
- 1.4. Cuando el transmisor no recibe ninguna señal durante 4 minutos, entra en modo de suspensión. En modo de suspensión, el teléfono móvil no podrá buscar el transmisor. En ese momento, deberá utilizar el dispositivo para activar el transmisor Bluetooth.

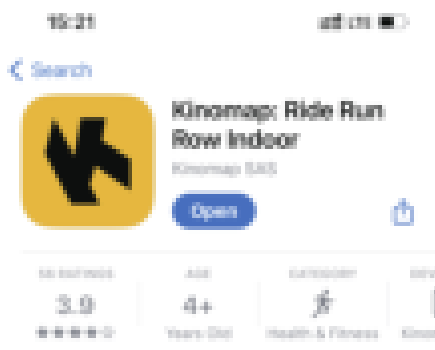
2. INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO DE LA APLICACIÓN

2.1. Descripción de la conexión KINOMAP

Consejos:

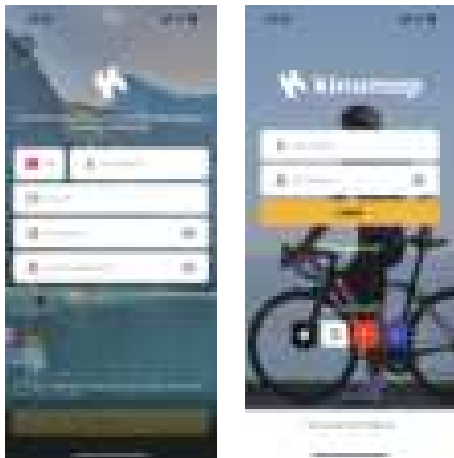
Dado que los pasos de conexión del software oficial KINOMAP se actualizan en tiempo real, este proceso de conexión es solo una referencia. Cuando la aplicación está conectada, el monitor no muestra ningún dato.

2.1.1. Busque «KINOMAP» en la tienda de aplicaciones móviles para descargar la aplicación.

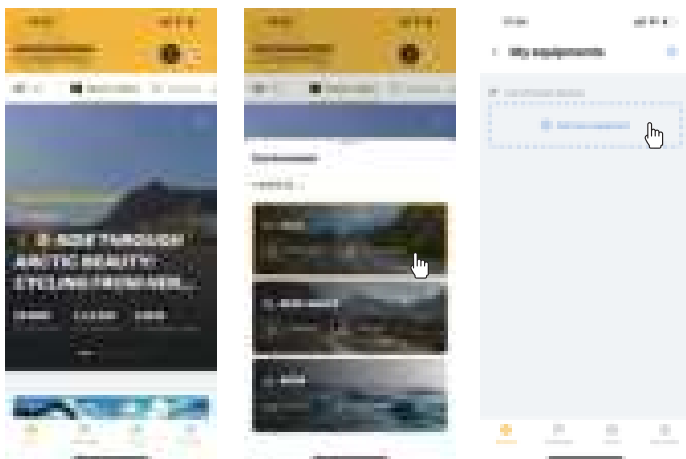


INTRODUCCIÓN A LA APLICACIÓN

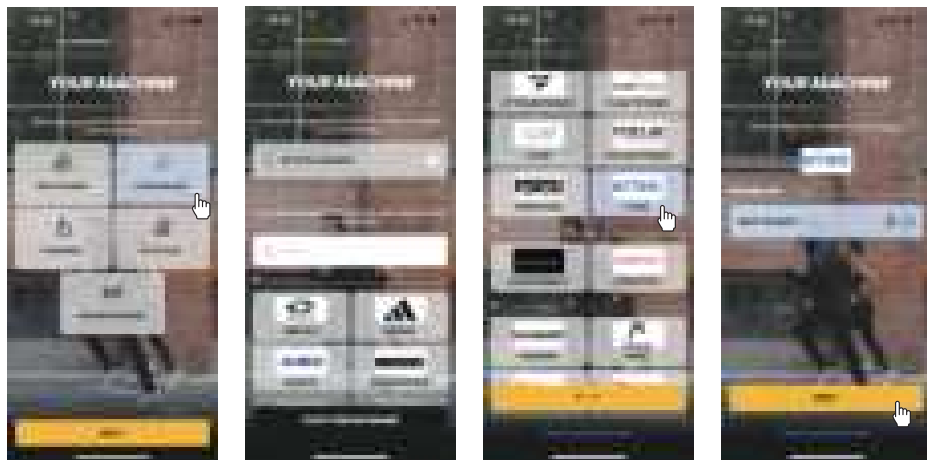
2.1.2. After the download is completed, open the app and register the personal information. Turn on the Bluetooth of the mobile phone to ensure that the transmitter is powered on and in the wake-up state.



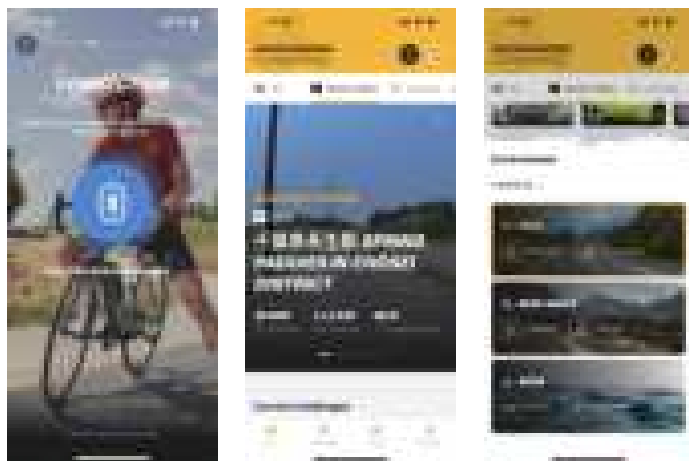
2.1.3. Add sports equipment as follow:



INTRODUCCIÓN A LA APLICACIÓN



2.1.4. ¡Añade el equipo necesario y comienza tu ejercicio!



INTRODUCCIÓN A LA APLICACIÓN

2.2. Descripción de la conexión con Zwift

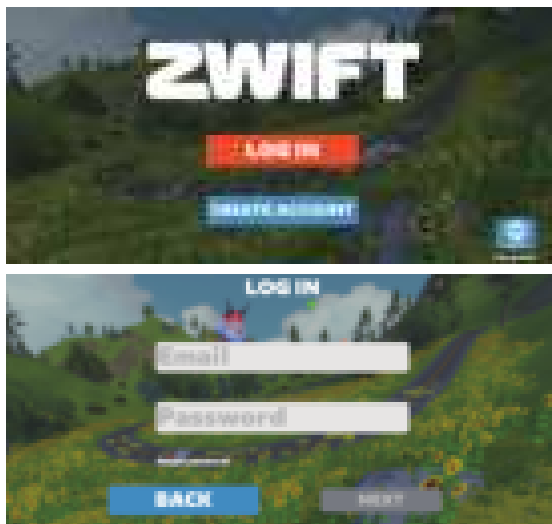
Consejos:

Dado que los pasos para conectarse al software oficial de Zwift se actualizan en tiempo real, este proceso de conexión es solo orientativo; cuando la aplicación esté conectada, el monitor no mostrará ningún dato.

2.2.1. Busque «Zwift» en la tienda de aplicaciones móviles para descargar la aplicación.

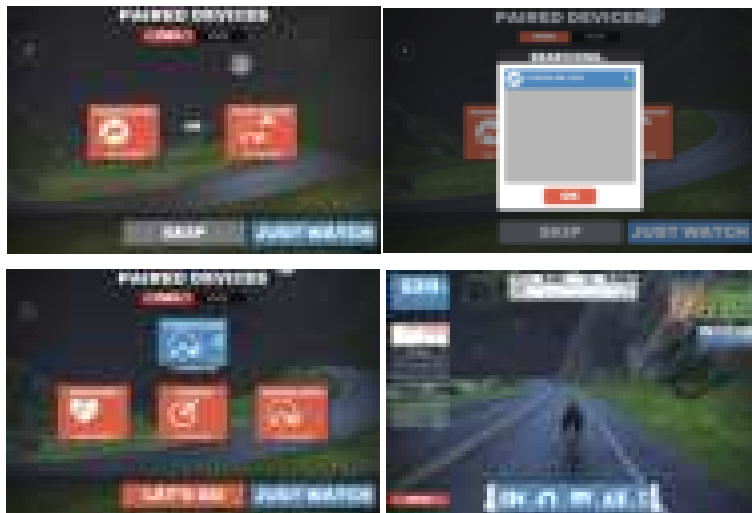


2.2.2. Una vez completada la descarga, abra la aplicación y registre su información personal. Active el Bluetooth del teléfono móvil para asegurarse de que el transmisor está encendido y en estado de activación.



INTRODUCCIÓN A LA APLICACIÓN

2.2.3. Conecte el equipo deportivo de la siguiente manera:



2.2.4. Conecte el equipo para completar la instalación y comience su ejercicio.

MANTENIMIENTO

Esta sección incluye pautas generales de mantenimiento para el cuidado diario, semanal y mensual de su bicicleta estática.

A. MANTENIMIENTO DIARIO

1. Después de cada entrenamiento, limpie la bicicleta, prestando especial atención al sillín, el cuadro, el manillar, la tija del sillín, la tija del manillar y la protección de la correa. El sudor puede ser corrosivo, por lo que limpiar la bicicleta después de usarla ayudará a prevenir el desgaste.
2. Compruebe si hay vibraciones: compruebe si hay vibraciones inusuales en los pedales. Si nota alguna, es posible que tenga que apretar los pedales, el eje del pedalier o ajustar la tensión de la correa de transmisión.

B. MANTENIMIENTO SEMANAL

1. Inspeccione las piezas móviles: compruebe todas las piezas móviles y apriete cualquier tornillo que esté suelto.
2. Compruebe los accesorios del cuadro con pasadores de tracción: asegúrese de que los accesorios estén bien sujetos para evitar daños en las roscas con el paso del tiempo.
3. Limpie y lubrique los pasadores: tire del pasador y rocíe una pequeña cantidad de lubricante sobre el eje para que siga funcionando correctamente.
4. Apriete los tornillos del asiento: asegúrese de que el asiento esté nivelado y centrado.
5. Limpie las pastillas de freno: retire los residuos de las pastillas de freno y aplique unas gotas de agua para reducir el ruido de fricción.
6. Inspeccione el eje del pedalier y los pedales: compruebe el eje del pedalier, los calapiés y las correas. Apriete o vuelva a conectar según sea necesario.

C. MANTENIMIENTO MENSUAL

1. Compruebe todo el hardware: asegúrese de que el soporte para botellas de agua, las tuercas del volante, los pernos de la protección de la correa y los componentes del freno estén bien sujetos.
2. Inspeccione la barra de tensión del freno: busque signos de desgaste, como roscas faltantes, y límpiela/lubríquela según sea necesario.
3. Lubrique los componentes clave: limpie y lubrique la tija del sillín, la tija del manillar y el deslizador del sillín para garantizar un funcionamiento fluido.

CALENTAMIENTO

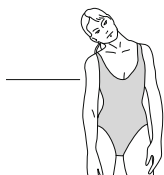
CALENTAMIENTO

Un programa de ejercicios completo incluye tres componentes clave: calentamiento, ejercicio aeróbico y enfriamiento. El calentamiento es esencial antes de cada entrenamiento, ya que ayuda a relajar el cuerpo y estirar los músculos, preparándote para una actividad más intensa.

Los ejercicios de enfriamiento son igualmente importantes después de una sesión de entrenamiento, ya que ayudan a relajar los músculos y aliviar el dolor. Recomendamos realizar los siguientes ejercicios de calentamiento y enfriamiento antes y después de cada sesión

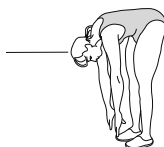
Rotación de la cabeza

Incline suavemente la cabeza hacia el hombro derecho y haga un círculo lento en el sentido de las agujas del reloj. A continuación, incline la cabeza hacia el hombro izquierdo y haga un círculo en sentido contrario a las agujas del reloj.



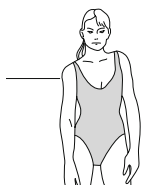
Toque de dedos

Inclínese lentamente hacia delante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen mientras baja el tronco. Estírese suavemente hasta donde le resulte cómodo y mantenga la posición durante 10 segundos.



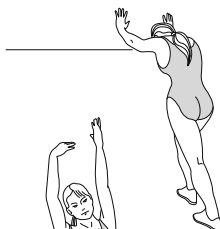
Elevación de hombros

Levante el hombro izquierdo hacia la oreja y haga cinco círculos hacia delante, luego cinco círculos hacia atrás. Repita el mismo movimiento con el hombro derecho.



Estiramiento de pantorrillas

Póngase de pie frente a una pared, con los pies a unos 60 cm de distancia. Inclínese hacia delante y realice movimientos de caminar hacia arriba y hacia abajo para relajar los músculos de las pantorrillas.



Estiramiento lateral

Levante ambos brazos por encima de la cabeza. Con la mano izquierda, agarre la muñeca derecha y estírela suavemente hacia arriba durante cinco segundos. Repita el movimiento con el otro lado, utilizando la mano derecha para estirar la muñeca izquierda hacia arriba durante cinco segundos.



CALENTAMIENTO

Estiramiento de la parte interna del muslo

Siéntese en el suelo con las plantas de los pies juntas. Sujete los pies y tire suavemente de ellos hacia su cuerpo. Mantenga la posición durante 15 segundos.



Estiramiento de pies y pantorrillas

Extienda la pierna derecha y coloque la pierna izquierda debajo del muslo derecho. Inclínese hacia delante y tire suavemente del pie derecho hacia atrás. Mantenga la posición durante 15 segundos. Repita el ejercicio con la pierna izquierda extendida y la derecha doblada.





Follow Us on Social Media @fedfitness

