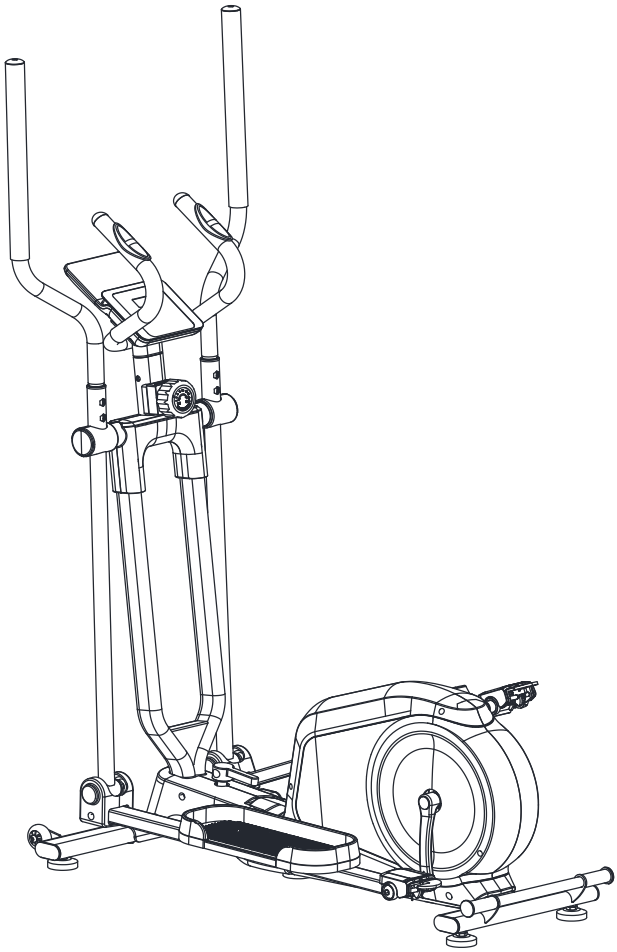
FED FITNESS

YOSUDA E03

Foldable Elliptical Machine



Email: YOSUDA-EU@outlook.com

USER MANUAL

YOSUDA

EN

CONTENTS

Safety Instructions 01

Package Contents 02

Parts List 03

Assembly Instructions 06

Adjustments & Usage Guide 12

Instructions on Product Usage 20

Operating Instructions 21

Warm-up 23

If you have any questions, or find there are missing or damaged parts, please contact our customer service:

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

DE

INHALT

Sicherheitshinweise 25

Paketinhalt 27

Teileliste 28

Montageanleitung 31

Anpassungen & Bedienungsanleitung 37

Anleitung Zur Produktverwendung 45

Bedienungsanleitung 46

Aufwärmen 48

Wenn Sie Fragen haben oder feststellen, dass Teile fehlen oder beschädigt sind, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice:

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

FR

CONTENU

Instructions De Sécurité 50

Contenu De L'emballage 52

Liste Des Pièces 53

Instructions De Montage 56

Réglages Et Guide D'utilisation 62

Instructions D'utilisation Du Produit 70

Instructions D'utilisation 71

Échauffement 73

Si vous avez des questions, ou constatez qu'il manque des pièces ou que certaines sont endommagées, veuillez contacter notre service client:

- YOSUDA-EU@outlook.com
- Contactez-nous via Amazon: Connectez-vous à votre compte Amazon > choisissez "Vos commandes" > trouvez l'ID de la commande > cliquez sur "Contacter le vendeur"

ES

CONTENIDO

Instrucciones De Seguridad 75

Contenido Del Paquete 76

Lista De Piezas 77

Instrucciones De Montaje 80

Ajustes Y Guía De Uso 86

Instrucciones De Uso Del Producto 94

Instrucciones De Operación 95

Calentamiento 97

Si tiene alguna pregunta o encuentra partes faltantes o dañadas, por favor contacte a nuestro servicio de atención al cliente:

- YOSUDA-EU@outlook.com
- Contáctanos a través de Amazon: Inicia sesión en tu cuenta de Amazon > elige "Tus pedidos" > encuentra el ID del pedido > haz clic en "Contactar al vendedor"

IT

CONTENUTI

Istruzioni Di Sicurezza 99

Contenuto Della Confezione 101

Lista Dei Componenti 102

Istruzioni Di Montaggio 105

Regolazioni E Guida All'uso 111

Istruzioni Per L'uso Del Prodotto 119

Istruzioni Operative 120

Riscaldamento 122

Se avete domande o riscontrate parti mancanti o danneggiate, contattate il nostro servizio clienti:

- YOSUDA-EU@outlook.com
- Contattaci tramite Amazon: Accedi al tuo account Amazon > scegli "I tuoi ordini" > trova l'ID dell'ordine > clicca su "Contatta il venditore"

EN

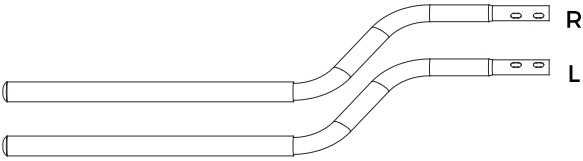
SAFETY INSTRUCTIONS

We thank you for choosing our product. To guarantee your safety and health, please use this equipment correctly. Please read the information as below carefully before using this equipment.

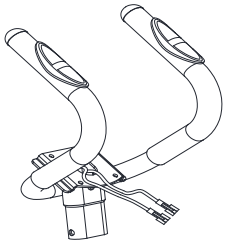
- It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly.
- Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, light headedness, dizziness or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
- Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
- Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.5 meters of free space all around it.
- Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
- There are many functions of the computer, which value will show when using the equipment according the amount of exercise, here warmly remind you that the value of heart pulse just give you some reference.
- Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back.
- Please save this manual and assembling tools well.
- The equipment is not suitable for therapeutic use.
- The user's age should be over 13.

PACKAGE CONTENTS

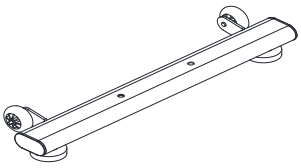
PRE-ASSEMBLY CHECKLIST



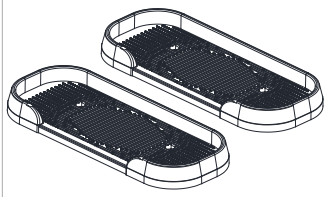
Handlebar 2pcs



Middle Handlebar 1pc

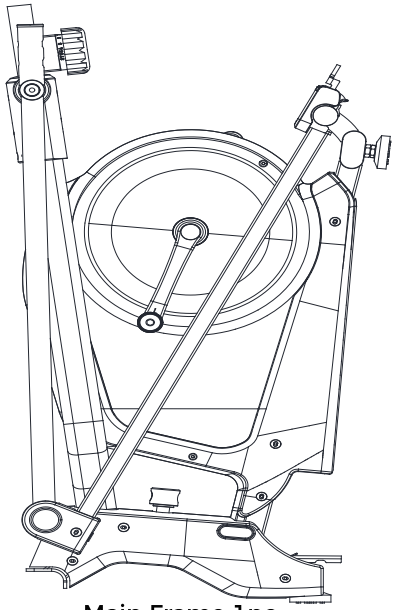


Front Stabilizer 1pc

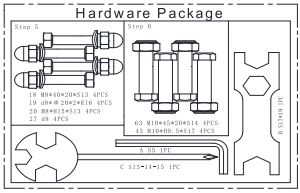


Pedal 2pcs

Swing Rod Cover (F) 2pcs
Swing Rod Cover (B) 2pcs

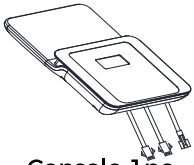


Main Frame 1pc



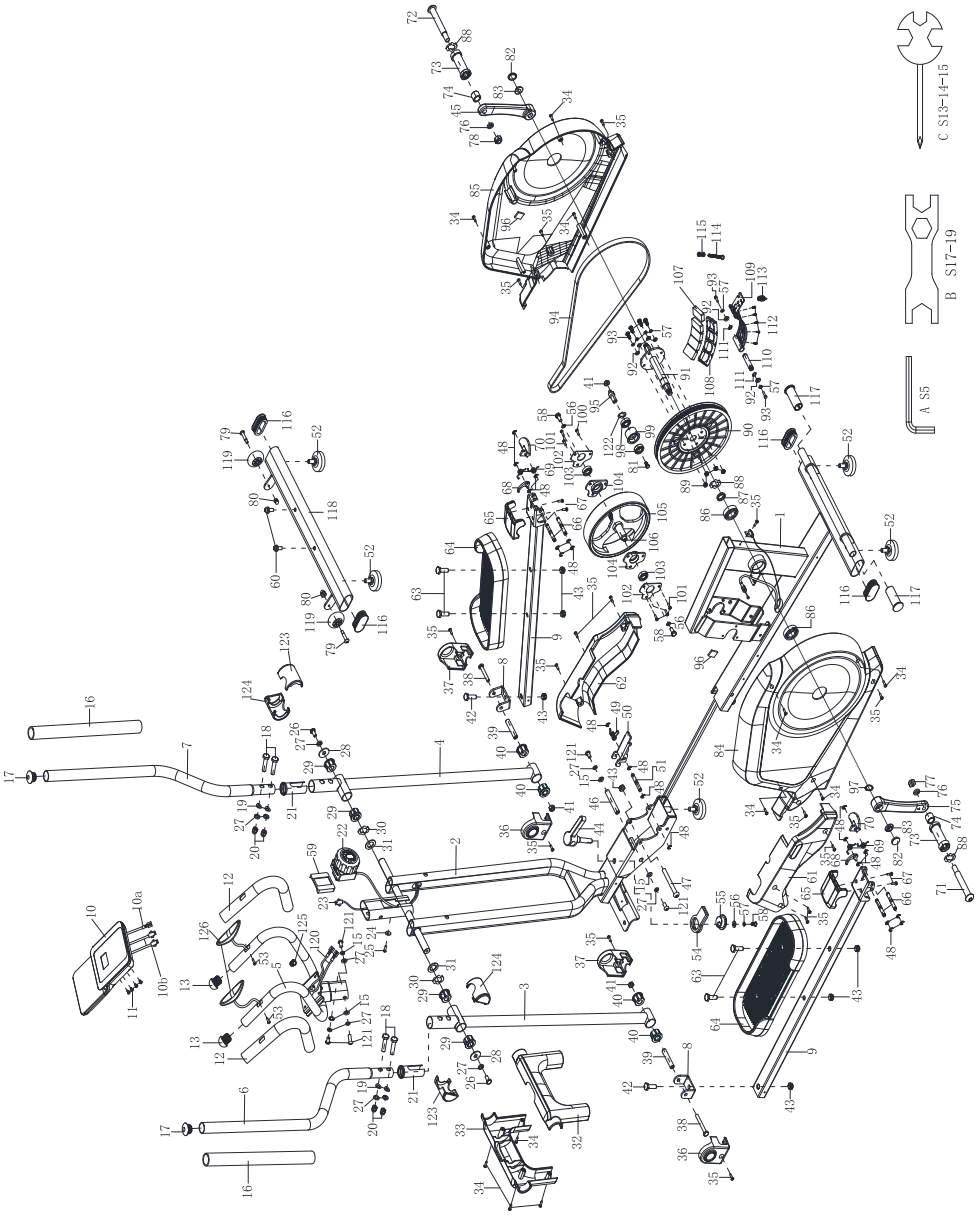
Hardware Package 1pc

User Manual 1pc



Console 1pc

PARTS LIST



PARTS LIST

NO.	Description	Qty.
01	Main frame	1
02	Handlebar post	1
03	Swing rod (L)	1
04	Swing rod (R)	1
05	Middle handlebar	1
06	Handlebar (L)	1
07	Handlebar (R)	1
08	U-shaped connecting plate	2
09	Connecting rod	2
10	Console	1
11	Screw	4
12	Foam grip	2
13	End cap	2
14	Bolt	2
15	Flat washer	5
16	Foam grip	2
17	End cap	2
18	Bolt	4
19	Arc washer	4
20	Nut	4
21	Bushing	2
22	Tension knob	1
23	Trunk wire	1
24	Flat washer	1
25	Screw	1
26	Bolt	2
27	Spring washer	11
28	Flat washer	2
29	Bushing 1	4
30	Wave washer	2
31	Plastic spacer	2
32	Tube cover (Front)	1
33	Tube cover (Rear)	1
34	Screw	10
35	Screw	17

NO.	Description	Qty.
36	Swing rod cover (L)	2
37	Swing rod cover (R)	2
38	Bolt	2
39	Spacer bush	2
40	Bushing 2	4
41	Nut	32
42	Bolt	7
43	Nut	1
44	L-shaped handle	1
45	Crank (R)	1
46	Spacer bush	1
47	Bolt	20
48	E-Ring	1
49	Spring	1
50	Unfold pedal	1
51	Axle 2	5
52	Foot pad	2
53	Bolt	1
54	Eccentric bracket	1
55	Eccentric block	3
56	Flat washer	8
57	Spring washer	2
58	Bolt	1
59	Fine-tuning seat	3
60	Bolt	1
61	Post cover (L)	2
62	Post cover (R)	4
63	Bolt	2
64	Pedal	2
65	Connecting rod Cap	4
66	Axle 1	4
67	Screw	2
68	Buckle	4
69	Spring	2
70	Locking lever	1

EN

PARTS LIST

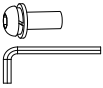
NO.	Description	Qty.
71	Pedal bolt (L)	1
72	Pedal bolt (R)	1
73	Bushing	2
74	Spacer bush	2
75	Crank (L)	1
76	Spring washer	2
77	Nut (L)	1
78	Nut (R)	1
79	Bolt	2
80	Nut	2
81	Bolt	1
82	Crank cover	2
83	Nut	2
84	Housing (L)	1
85	Housing (R)	1
86	Bearing	2
87	Spacer bush	1
88	Wave washer	3
89	Nut	4
90	Belt plate	1
91	Axle	1
92	Flat washer	6
93	Bolt	6
94	Belt	1
95	Idle pulley axle	1
96	EVA pad	2
97	Shaft ring	1
98	Bearing	2
99	Idle pulley	1
100	Screw	1

NO.	Description	Qty.
101	Screw	5
102	Fixed plate	2
103	Bearing	2
104	Bearing bracket	2
105	Flywheel	1
106	Flywheel axle	1
107	Magnet	5
108	Magnet locator	1
109	Magnetic plate	1
110	Axle	1
111	Shaft ring	2
112	Screw	5
113	Spring	1
114	Bolt	1
115	Nut	2
116	End cap	4
117	Bushing	2
118	Front stabilizer	1
119	Transport wheel	2
120	Hand pulse wire	2
121	Bolt	3
122	Wave washer	1
123	Swing rod cover (F)	2
124	Swing rod cover (B)	2
125	Plug	1
126	Hand pulse	2
A	Spanner	1
B	Spanner	1
C	Spanner	1

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

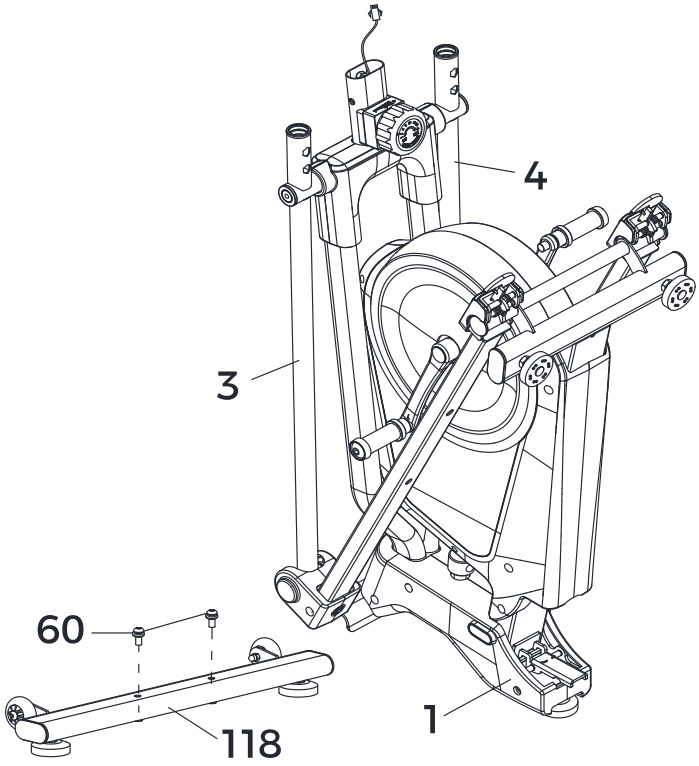
STEP 1: Assemble the front stabilizer

- Remove 2pcs pre-assembled bolts (#60) from the front stabilizer (#118).
- Attach the front stabilizer (#118) and 2pcs bolts (#60) to the main frame (#1).
- Tighten the bolts with Wrench A.



#60 M8*20*S5 x2

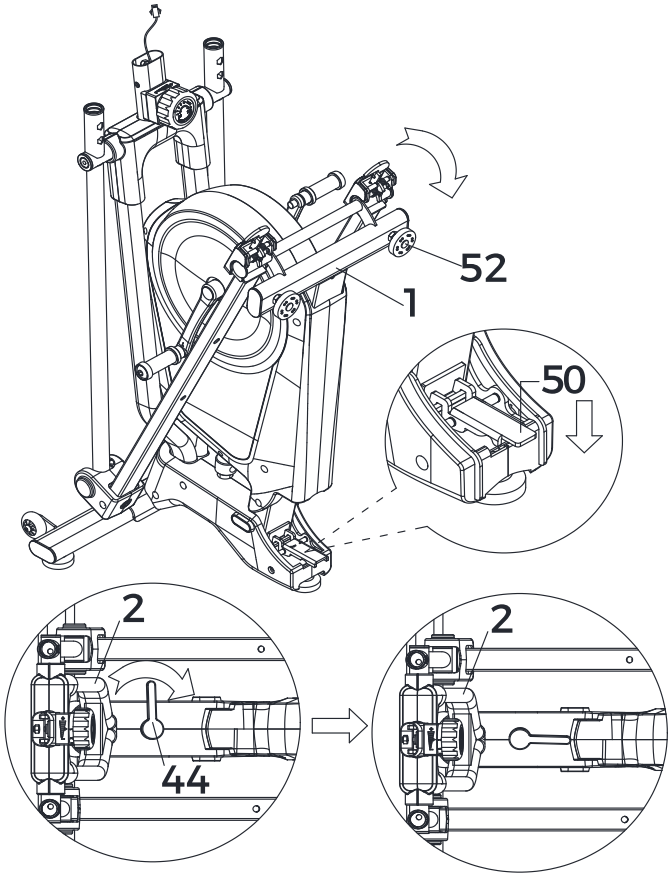
#A S5



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 2: Unfold the elliptical, and tighten the L-shaped handle

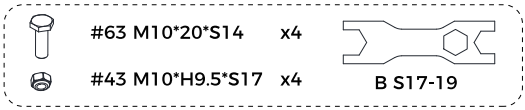
- Hold the handlebar stem (#2) with the left hand, and then loosen the L-shaped handle (#44) counterclockwise with the right hand.
- Press down on the pedal (#50) with the foot, while grabbing the handlebar tube of the main frame (#1) and pressing it downward. Continue until the footrest (#52) touches the ground.
- Hold the handlebar stem (#2) with the left hand, and then tighten the L-shaped handle (#44) clockwise with the right hand.
  Note: The L-shaped handle must be tightened, otherwise the frame will wobble.

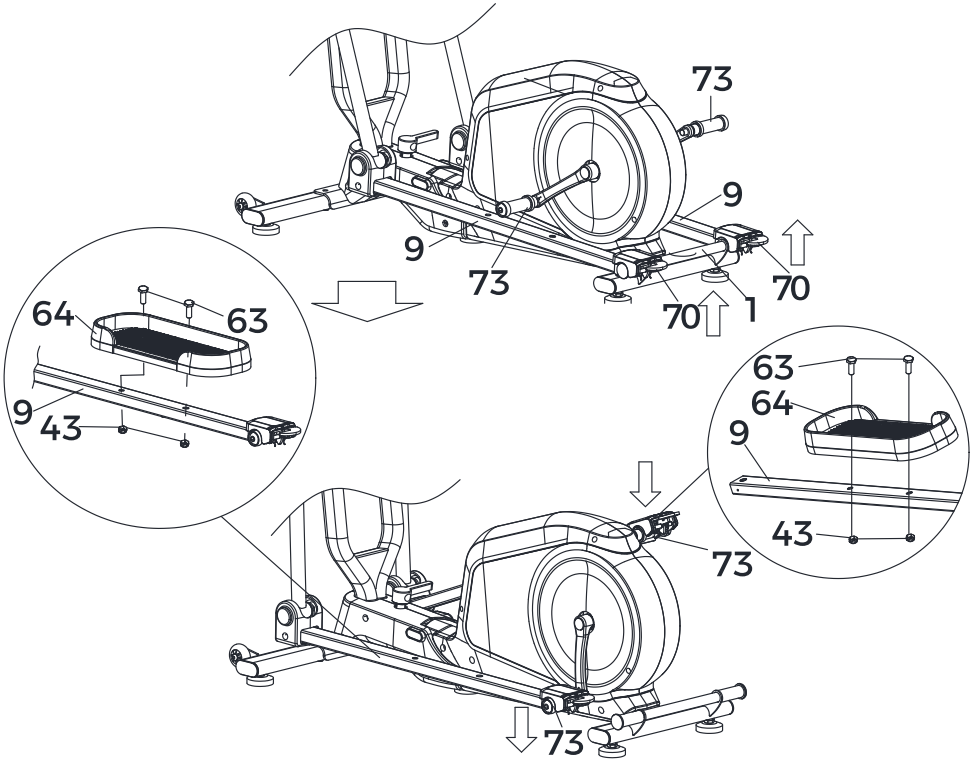


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 3: Assemble pedals

- Lift the 2 locking levers (#70) on both sides to separate the left and right connecting rods (#9) from the main frame.
- Press down 2 connecting rods (#9) to the center of 2 foot pedal tubes (#73) until there is a "click" sound.
  Note: To ensure proper installation, please try shaking the connecting rod (#9). A secure installation is confirmed only if there is no looseness.
- Fix the left and right pedals (#64) with 4pcs bolts (#63/#43) to the connecting rods (#9).
- Tighten the bolts with Wrench B.
  Note: When installing the pedals, please pay attention to their orientation - the side with the lettering should face the rear.

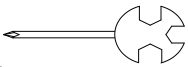


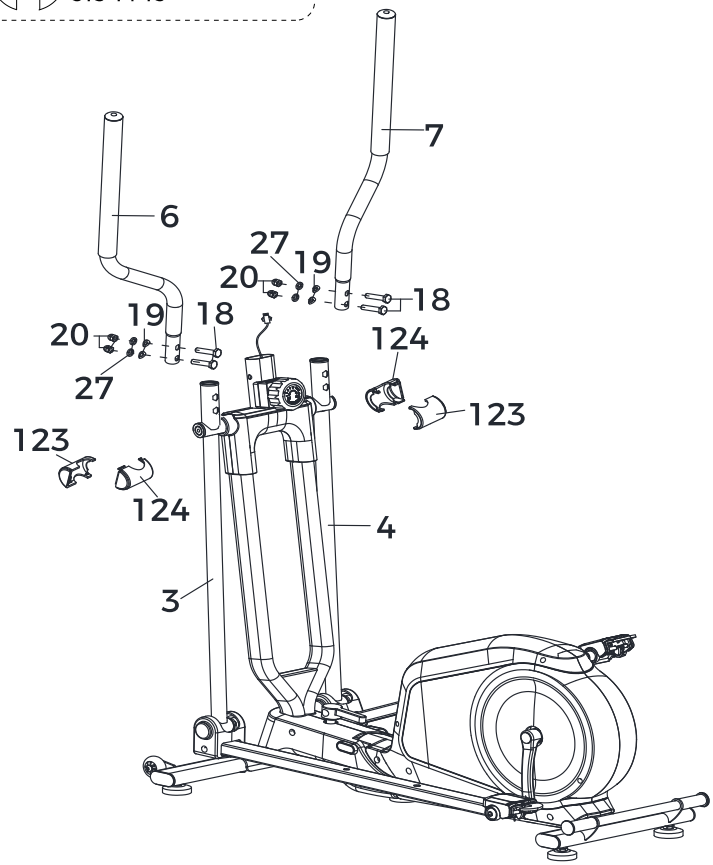


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 4: Assemble handles and handle covers

- Attach the left and right handles (#6/#7) to the rocker with 4pcs bolts (#18/#19/#20/#27).
- Tighten the bolts with Wrench C.
- Attach 2 handle covers (#123/#124) onto the connection positions between the handle and the rocker.

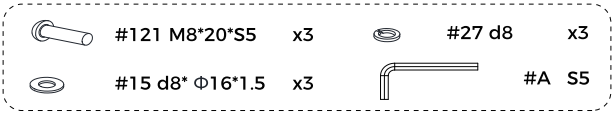
	#18 M8*40*20*S13	x4
	#19 d8* Φ20*2*R16	x4
	#20 M8*H15*S13	x4
	#27 d8	x4
	#C S13-14-15	



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 5: Assemble the middle handlebar

- Remove 3pcs of pre-assembled screws (#121/#27/#15) from the middle handlebar.
- Pass the trunk wire (#23) through the middle handlebar tube (#5) as shown in Figure A.
- Attach the middle handlebar to the frame with 3pcs bolts (#121/#27/#15).
- Tighten the bolts with Wrench A.



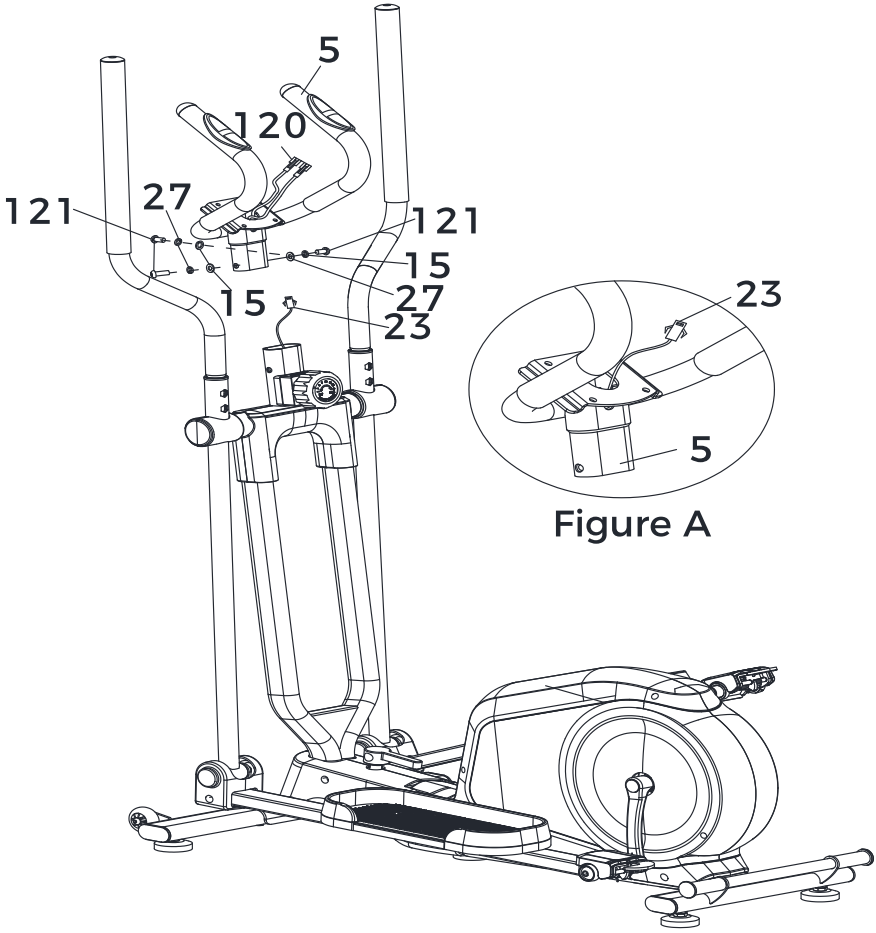


Figure A

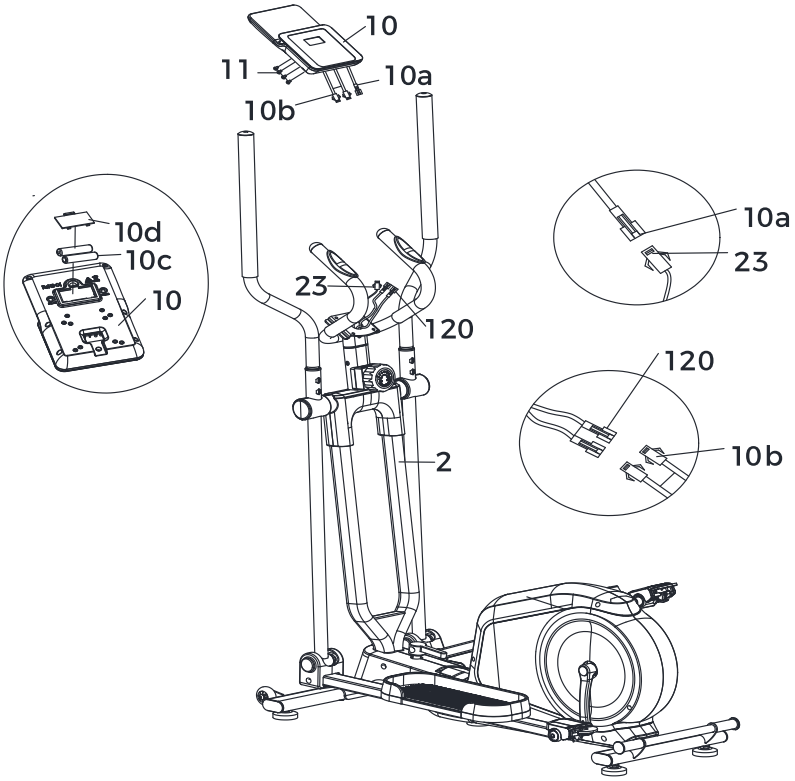
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 6: Assemble the console

- Remove the 4pcs pre-assembled screws (#11) from the back of the console (#10).
- Connect the trunk line (#23) and the console wire (#10a); Connect 2 console wires (#10b) and 2 pulse lines (#120).
- Fix the console to the pulse handle tube with the 4pcs screws (#11).
- Tighten the screws with wrench C.
- Open the battery cover (#10d) of the console (#10), and then install two batteries (#10C).

  Note: please pay attention to the positive and negative terminals, then install the battery cover.

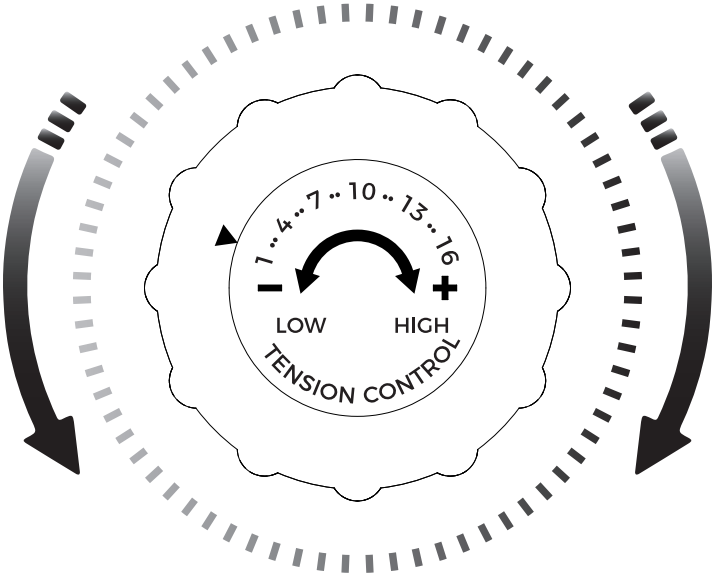
  The installation is now fully installed. We wish you a pleasant fitness journey!



ADJUSTMENTS & USAGE GUIDE

TENSION ADJUSTMENT:

- This device can adjust the resistance size through 16 levels of Tension knob (#22), with clockwise direction increasing resistance and counterclockwise direction decreasing resistance. The resistance is highest in level 16 and lowest in level 1.



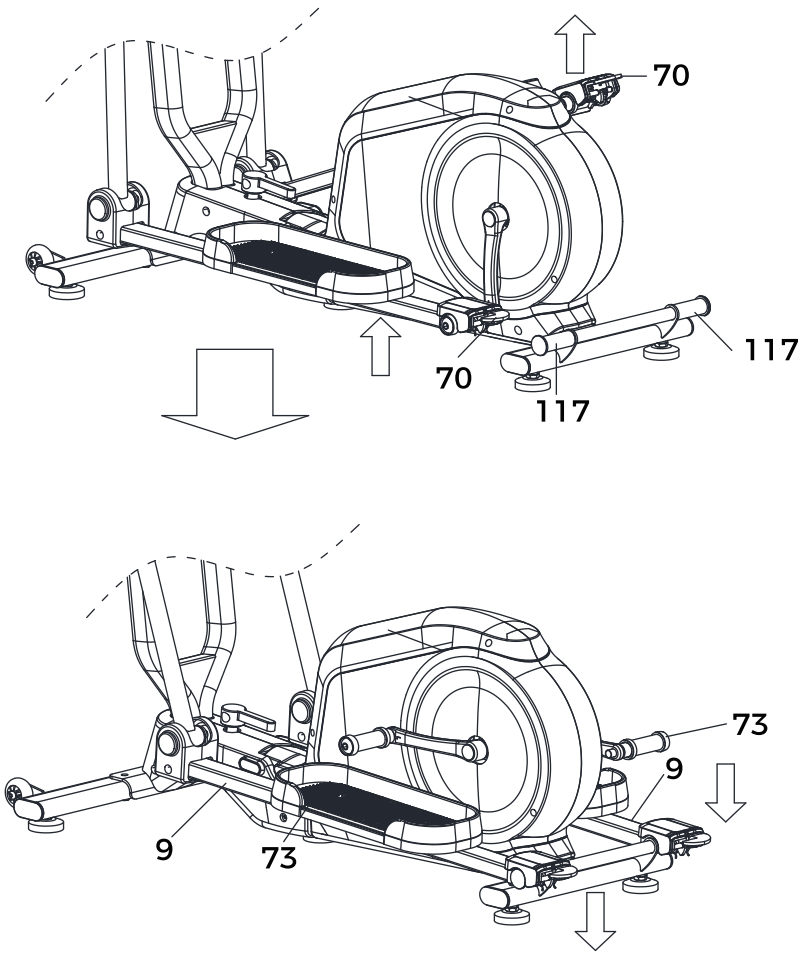
22 Tension knob

ADJUSTMENTS & USAGE GUIDE

FOLD THE MACHINE

- Grasp the Locking lever (#70) on the left and right sides by hand and pull them upwards. The Connecting rod (#9) will detach from the Bushing (#73), and then fasten the Connecting rod (#9) to the card Bushing (#117) on the left and right sides. Press down with your hand and you will hear a "click" sound. In this way, the Connecting rod (#9) will be fixed to the Bushing (117) of the main frame (See Figure A);

A

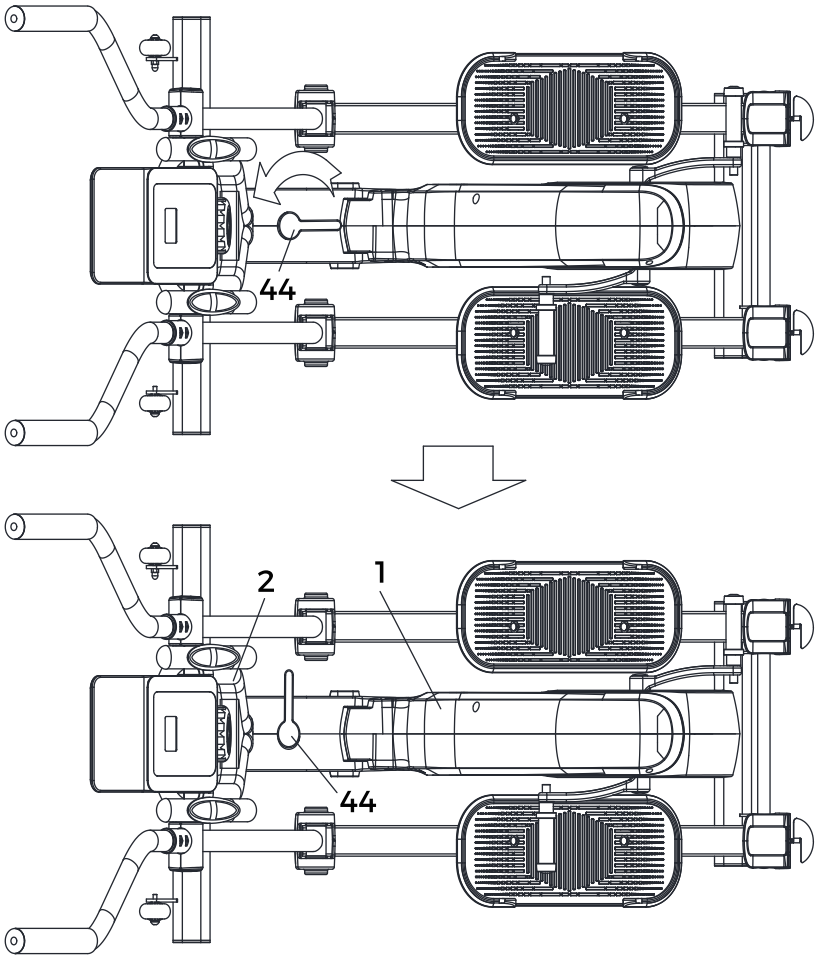


ADJUSTMENTS & USAGE GUIDE

FOLD THE MACHINE

- Rotate the L-shaped handle (#44) counter-clockwise by about 90 degrees, so that the Main frame (#1) is separated from the Handlebar post (#2) (See Figure B).

B

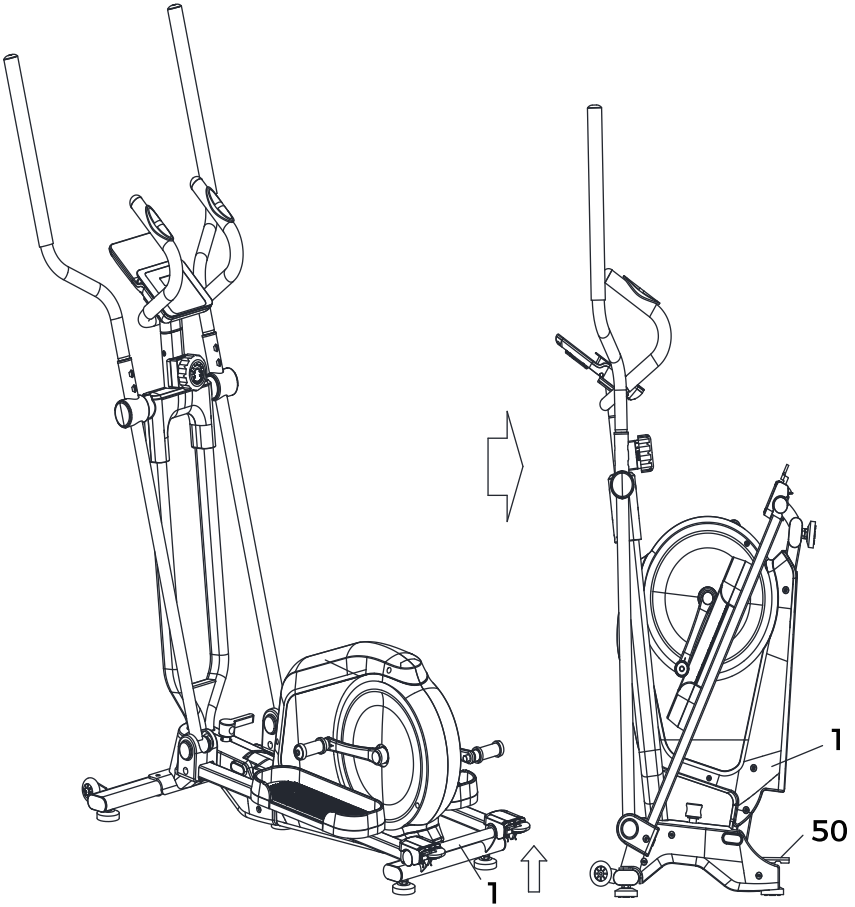


ADJUSTMENTS & USAGE GUIDE

FOLD THE MACHINE

- Grasp the handle tube of the Main frame (#1) and lift it upwards until you hear a "click" sound (See Figure C).
  The machine is folded.
  Note: After folding, gently shake the machine to ensure that the main frame does not fall down, which is correct.

C

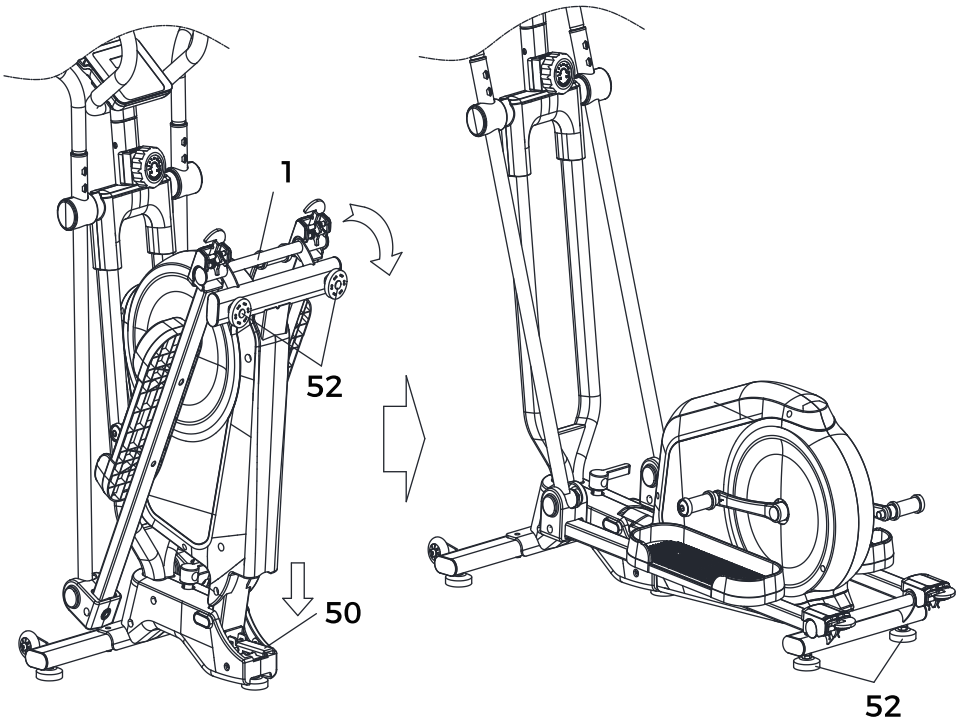


ADJUSTMENTS & USAGE GUIDE

UNFOLD THE MACHINE

- Step on the Unfold pedal (#50) with your foot while grabbing the handle tube of the Main frame (#1) with your hand.
- When the main frame rotates downward normally, then release your foot. Keep holding the handle tube of the Main frame (#1) until the Foot pad (#52) touch the ground. (See Figure A).

A

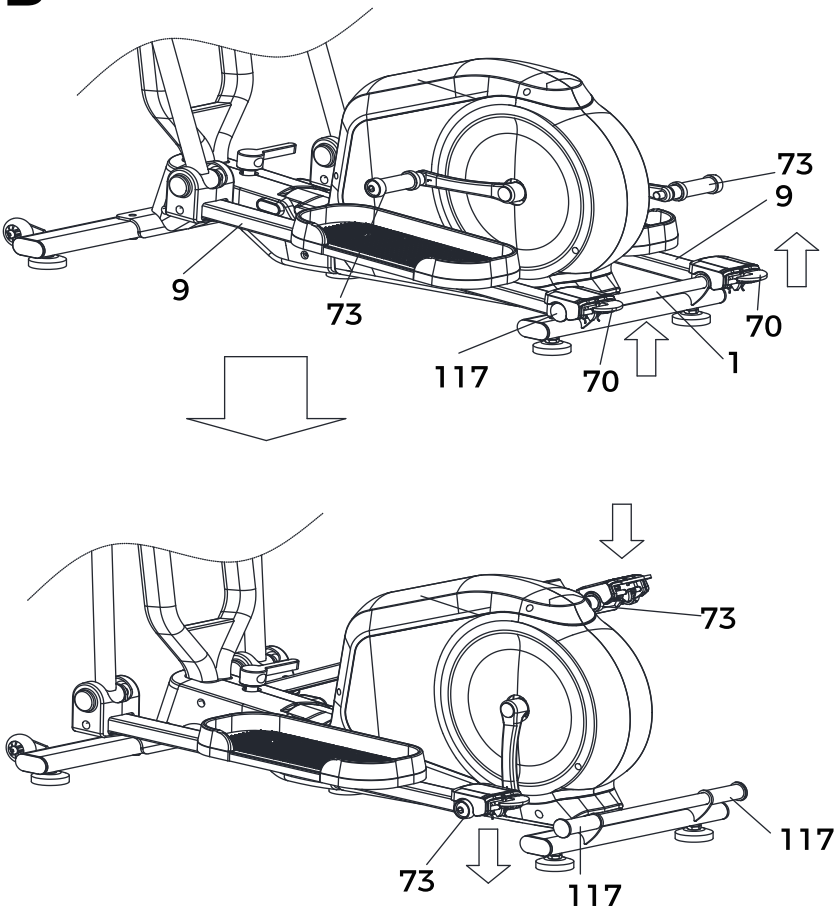


ADJUSTMENTS & USAGE GUIDE

UNFOLD THE MACHINE

- After the machine is placed stably, lift the Locking lever (#70) up by hand to release the Connecting rod (#9) from the handle tube of the Main frame (#1), then press the Connecting rod (#9) onto the middle of the Bushing (#73). When you hear a "click" sound, this part is assembled correctly. (See Figure B).
- Same operation on both sides.
  Note: To ensure that the Connecting rod (39) is installed in place, you can hold the Connecting rod (#9) with your hand and shake it up and down to prevent it from loosening before it is truly installed in place.

B

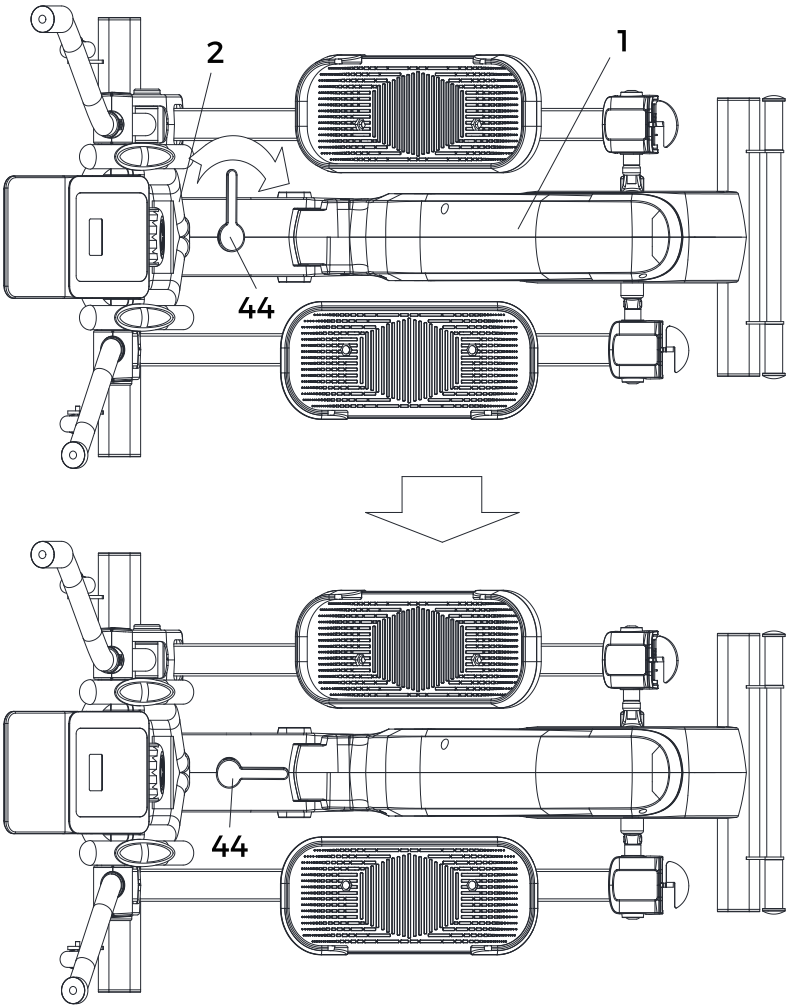


ADJUSTMENTS & USAGE GUIDE

UNFOLD THE MACHINE

- Hold the the Handlebar post (#2) with your left hand, and tighten the L-shaped handle (#44) clockwise with your right hand until it was locked. Then the main frame is fixed and stable.
  Note: This step must be tightened, otherwise the frame will shake.

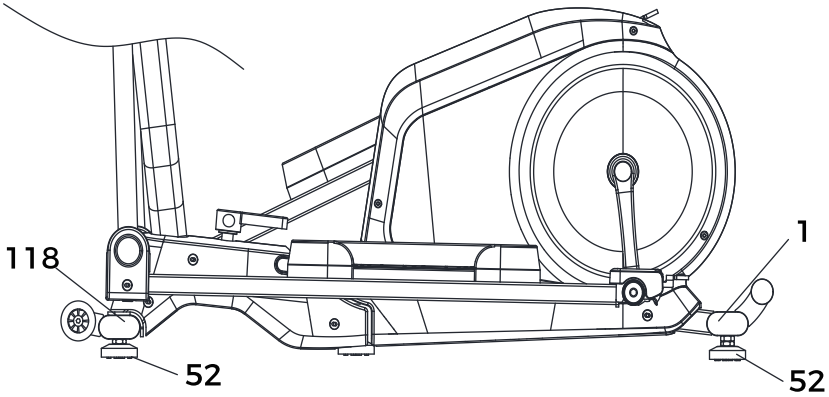
C

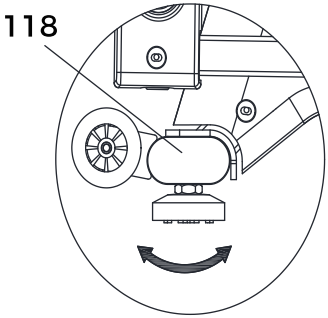


ADJUSTMENTS & USAGE GUIDE

BALANCE ADJUSTMENT

- During use, if you notice that machine is unbalanced, or the floor is uneven, the Foot pad (#52) in the Front stabilizer (#118) or main frame (#1) can be adjusted. As shown in the left figure, the foot pad (#52) can rotate clockwise or counterclockwise to make the machine stable. After adjustment, use a spanner (#B) to tighten it.



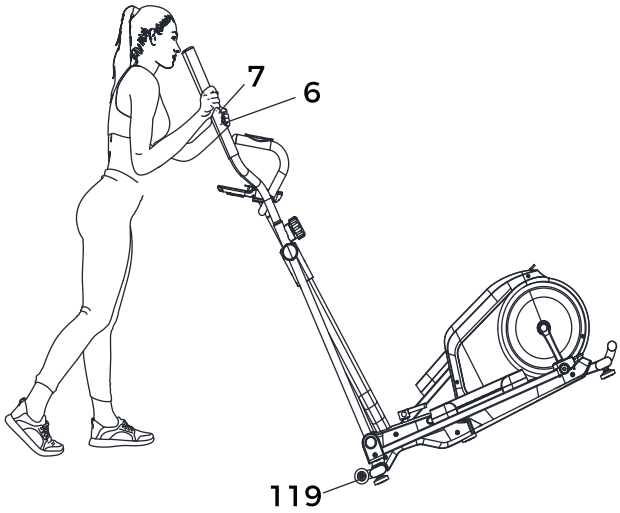


INSTRUCTIONS ON PRODUCT USAGE

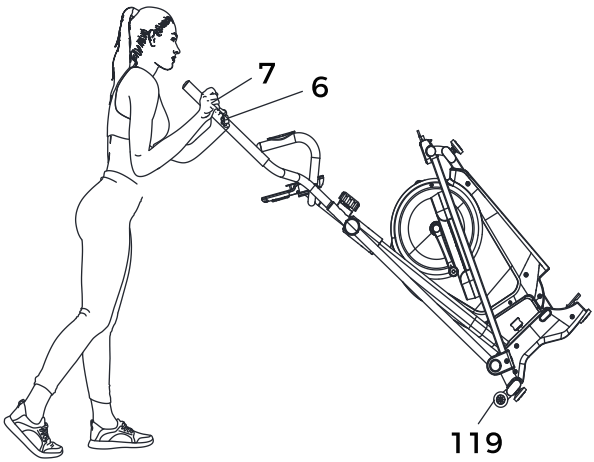
MOVE THE MACHINE

- When you want to move the product, hold the front ends of the handlebar (6L/7R) with your hand and press down firmly until the Transport wheels (#119) on the bottom pipe is fully in contact with the ground, and the body is not in contact with the ground except for the Transport wheels (#119). Then move the frame and slowly release your hand to open it back when you reach the destination. The above two images show different states when the machine is unfolded and folded, and the operation is the same. (See Figure A and B)

A



B



OPERATING INSTRUCTIONS

1. BUTTONS

MODE a. Press this button to changeover display or choose the window needs to be set.
b. In monitor status, hold this button for 3 seconds to reset all value to zero.
SET c. To set value of time, distance, calorie when not in scan mode
RESET d. Press to reset time, distance, calorie.
In monitor status, hold this button for 3 seconds to reset all value to zero.

2. FUNCTIONS

SCAN: Press MODE button until “SCAN” appears, computer will rotate through all the 6 functions: Time, Speed, Distance, total distance, Calorie and pulse. Each display will be hold for 6 seconds.
SPEED: Display instantaneous speed.
TIME (TMR): Count the total time from exercise start to the end.
DISTANCE (DST): Count the total distance from exercise start to the end.
CALORIES (CAL): Count the total calories consumed from exercise start to the end.
TOTAL DISTANCE (ODO): Count the total distance after installing the batteries.
PULSE: Hold the pulse sensor and read your heart rate per minute.
AUTO START/STOP:
a. Without any signal of exercise or operation for 4 minutes, the power will turn off automatically.
b. Once receive exercise or operation signal, the monitor will turn on automatically.

3. OPERATION

PULSE RATE (IF HAVE):
Remark: During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may be higher than the virtual pulse rate during the first 2～3 seconds, then will return to normal level. The measurement value cannot be regarded as the basis of medical treatment.

OPERATING INSTRUCTIONS

4. SPECIFICATIONS

FUNCTION	Auto Scan	Every 6 seconds
	Running Time	0:00 ~ 99:59 (Minute: Second)
	Current Speed	The max pick-up signal is 999.9 M/H
	Trip Distance	0.0 ~ 9999 M
	Calories	0.0 ~ 9999 cal
	Total distance	0-9999 MILE
	Pulse Rate (if have)	40-240 BPM
Battery Type		2 pcs of SIZE-AAA and UM-4
Operating Temperature		0℃ ~ +40℃ (32℉~ 104℉)
Storage Temperature		-10℃ ~ +60℃ (14℉~ 140℉)

WARM-UP

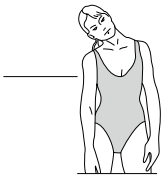
WARM-UP

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.

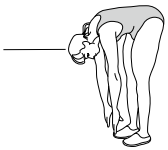
Head Rotation

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.



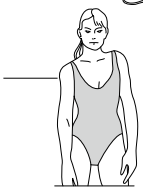
Toe Touch

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



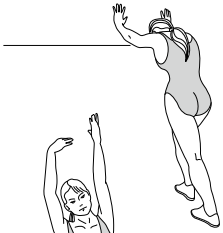
Shoulder Lift

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.

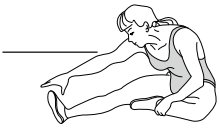
WARM-UP

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.



SICHERHEITSHINWEISE

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Um Ihre Sicherheit und Gesundheit zu gewährleisten, verwenden Sie dieses Gerät bitte korrekt. Lesen Sie die folgenden Informationen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Gerät verwenden.

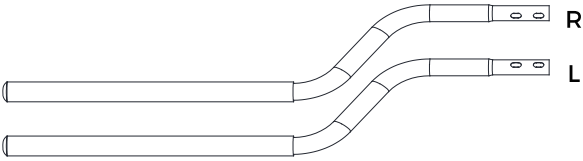
- Es ist sehr wichtig, die gesamte Bedienungsanleitung zu lesen, bevor Sie das Gerät montieren und verwenden. Eine sichere und effektive Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät richtig montiert, gewartet und verwendet wird.
- Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie einen Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie gesundheitliche oder körperliche Probleme haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden könnten oder Sie daran hindern, das Gerät richtig zu verwenden. Wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen, ist der Rat Ihres Arztes entscheidend.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Beenden Sie das Training, wenn Sie eines der folgenden Symptome bemerken: Brustschmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Atemnot, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie eine dieser Beschwerden haben, konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie Ihr Trainingsprogramm fortsetzen.
- Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern. Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
- Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzunterlage für Ihren Boden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Gerät rundherum mindestens 0,5 Meter Freiraum haben.
- Überprüfen Sie vor der Verwendung des Geräts, ob die Muttern und Schrauben fest angezogen sind. Verwenden Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder der
- Überprüfung des Geräts defekte Teile finden oder während des Gebrauchs ungewöhnliche Geräusche vom Gerät hören, stoppen Sie sofort. Verwenden Sie das Gerät nicht, bevor das Problem behoben wurde.
- Der Computer verfügt über viele Funktionen, und die angezeigten Werte variieren je nach Trainingsaufwand. Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass die Herzfrequenzwerte nur als Referenz dienen.
- Tragen Sie beim Gebrauch des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie lockere Kleidung, die sich im Gerät verfangen oder Ihre Bewegungen einschränken oder verhindern könnte.

SICHERHEITSHINWEISE

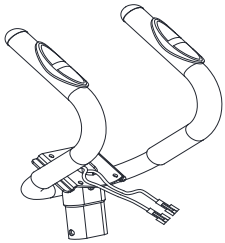
- Beim Anheben oder Bewegen des Geräts ist Vorsicht geboten, um Ihren Rücken nicht zu verletzen.
- Bitte bewahren Sie diese Bedienungsanleitung und die Montagewerkzeuge gut auf.
- Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Das empfohlene Benutzeralter liegt über 13 Jahren.

PAKETINHALT

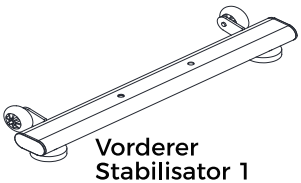
VORMONTAGE-CHECKLISTE



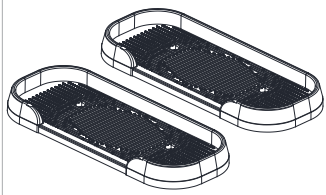
Lenker 2 Stück



Mittlerer Lenker 1 Stück

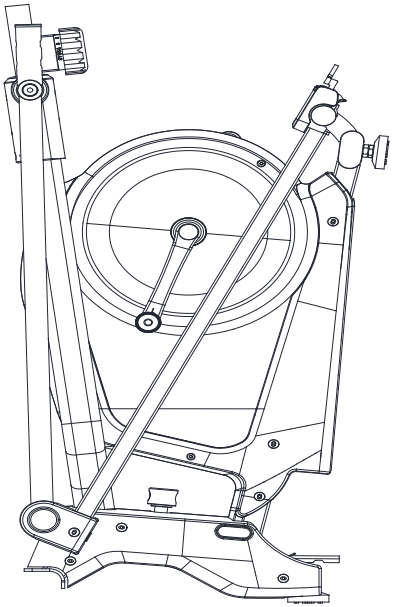


Vorderer Stabilisator 1 Stück

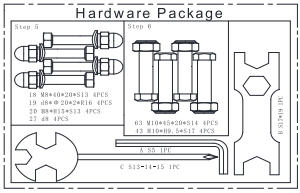


Pedal 2 Stück

Schwingarmabdeckung (V) 2 Stück
Schwingarmabdeckung (H) 2 Stück

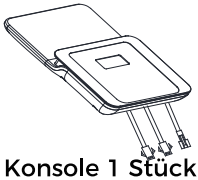


Hauptrahmen 1 Stück



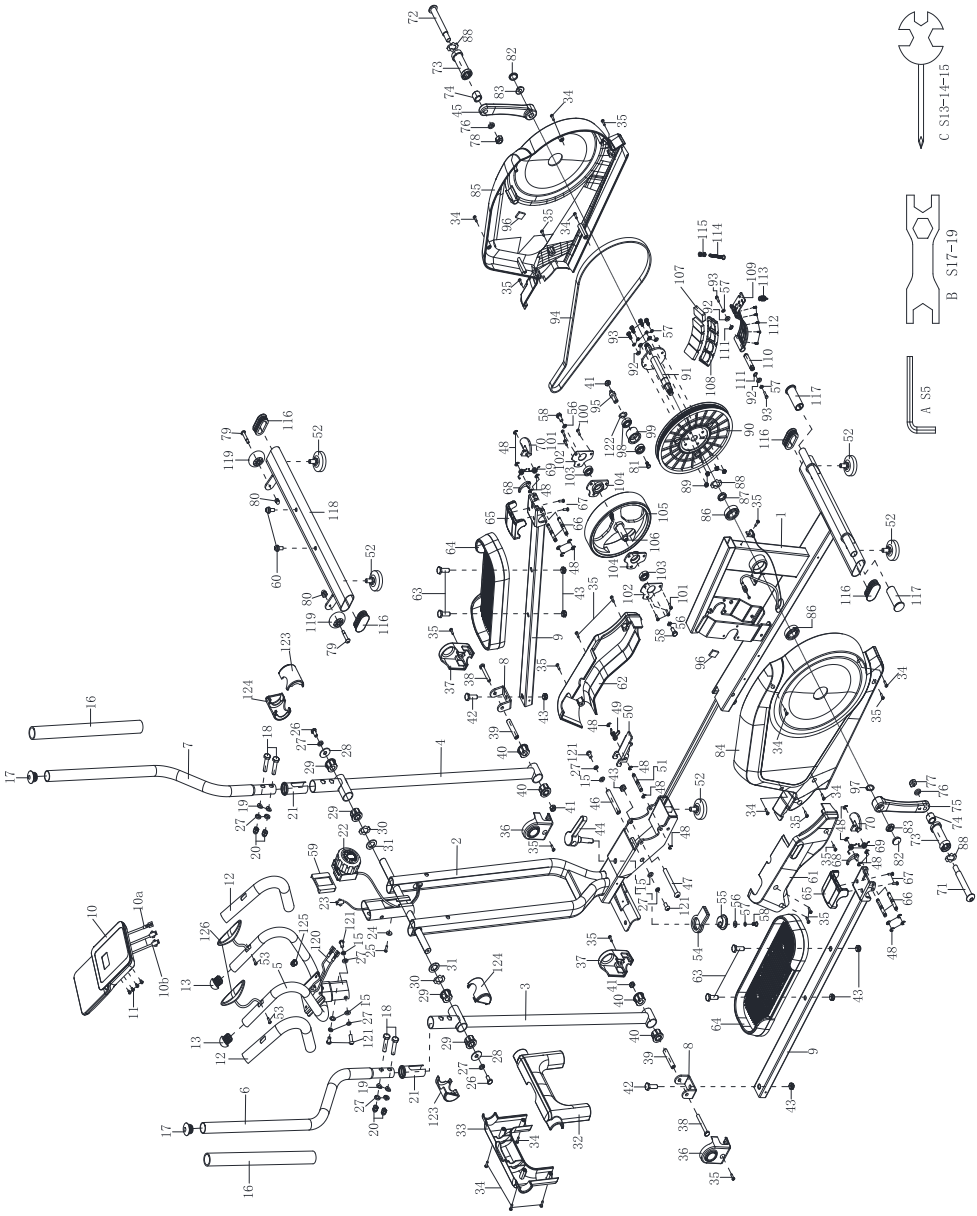
Hardware-Paket 1 Stück

Benutzerhandbuch 1 Stück



Konsole 1 Stück

PAKETINHALT



DE

TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge.
01	Hauptrahmen	1
02	Lenkerpfosten	1
03	Schwinge (L)	1
04	Schwinge (R)	1
05	Mittlerer Lenker	1
06	Lenker (L)	1
07	Lenker (R)	1
08	U-förmige Verbindungsplatte	2
09	Verbindungsstange	2
10	Konsole	1
11	Schraube	4
12	Schaumstoffgriff	2
13	Endkappe	2
14	14 Bolzen 2	2
15	Unterlegscheibe flach	5
16	Schaumstoffgriff	2
17	Endkappe	2
18	Bolzen	4
19	Scheibe Bogen	4
20	Mutter	4
21	Buchse	2
22	Spannknopf	1
23	Kabelbaum	1
24	Unterlegscheibe flach	1
25	Schraube	1
26	Bolzen	2
27	Federring	11
28	Unterlegscheibe flach	2
29	Buchse 1	4
30	Wellscheibe	2
31	Kunststoff-Abstandshalter	2
32	Rohrabdeckung (Vorne)	1
33	Rohrabdeckung (Hinten)	1
34	Schraube	10
35	Schraube	17

Nr.	Beschreibung	Menge.
36	Schwingenabdeckung (L)	2
37	Schwingenabdeckung (R)	2
38	Bolzen	2
39	Distanzbuchse	2
40	Buchse 2	4
41	Mutter	32
42	Bolzen	7
43	Mutter	1
44	L-förmiger Griff	1
45	Kurbel (R)	1
46	Distanzbuchse	1
47	Bolzen	20
48	Sprengring	1
49	Feder	1
50	Entfaltbares Pedal	1
51	Achse 2	5
52	Fußpolster	2
53	Bolzen	1
54	Exzenterhalterung	1
55	Exzenterblock	3
56	Unterlegscheibe flach	8
57	Federring	2
58	Bolzen	1
59	Feineinstellsitz	3
60	Bolzen	1
61	Pfostenabdeckung (L)	2
62	Pfostenabdeckung (R)	4
63	Bolzen	2
64	64 Pedal 2	2
65	Verbindungsstangenkappe	4
66	Achse	4
67	Schraube	2
68	Schnalle	4
69	Feder	2
70	Arretierhebel	1

TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge.
71	Pedalbolzen (L)	1
72	Pedalbolzen (R)	1
73	Buchse	2
74	Distanzbuchse	2
75	Kurbel (L)	1
76	Federring	2
77	Mutter (L)	1
78	Mutter (R)	1
79	Bolzen	2
80	Mutter	2
81	Bolzen	1
82	Kurbelabdeckung	2
83	Mutter	2
84	Gehäuse (L)	1
85	Gehäuse (R)	1
86	Lager	2
87	Distanzbuchse	1
88	Wellscheibe	3
89	Mutter	4
90	Riemenscheibe	1
91	Achse	1
92	Unterlegscheibe flach	6
93	Bolzen	6
94	Riemen	1
95	Leerlaufrollenachse	1
96	EVA-Pad	2
97	Wellenring	1
98	Lager	2
99	Leerlaufrolle	1
100	Schraube	1

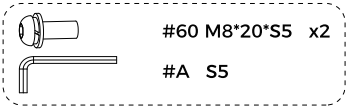
Nr.	Beschreibung	Menge.
101	Schraube	5
102	Befestigungsplatte	2
103	Lager	2
104	Lagerhalterung	2
105	Schwungrad	1
106	Schwungradachse	1
107	Magnet	5
108	Magnetpositionierer	1
109	Magnetplatte	1
110	Achse	1
111	Wellenring	2
112	Schraube	5
113	Feder	1
114	Bolzen	1
115	Mutter	2
116	Endkappe	4
117	Buchse	2
118	Vorderer Stabilisator	1
119	Transportrad	2
120	Handpulsdraht	2
121	Bolzen	3
122	Wellscheibe	1
123	Schwingenabdeckung (V)	2
124	Schwingenabdeckung (H)	2
125	Stecker	1
126	Handpuls	2
A	Schraubenschlüssel	1
B	Schraubenschlüssel	1
C	Schraubenschlüssel	1

DE

MONTAGEANLEITUNG

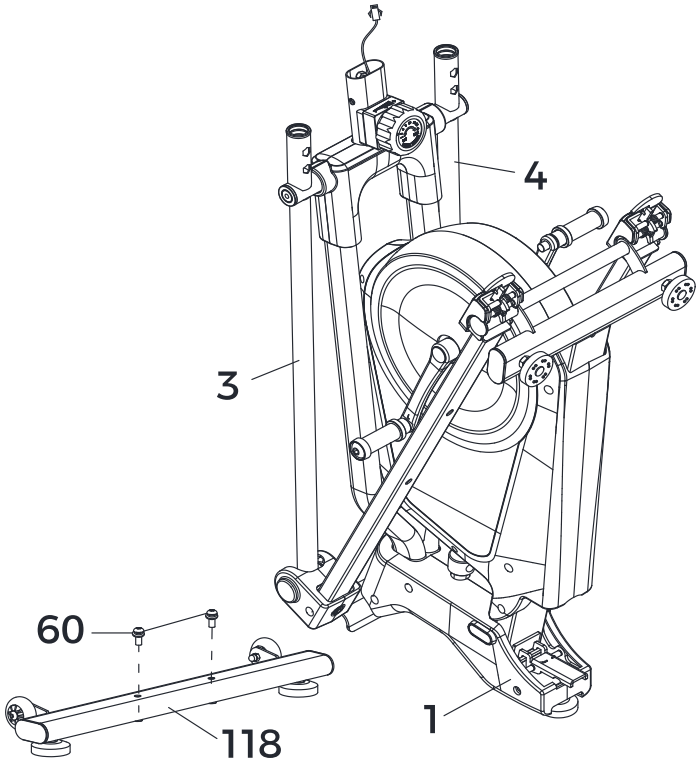
SCHRITT 1: Montieren Sie den vorderen Stabilisator

- Entfernen Sie 2 vormontierte Bolzen (#60) vom vorderen Stabilisator (#118).
- Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (#118) und 2 Bolzen (#60) am Hauptrahmen (#1).
- Ziehen Sie die Bolzen mit Schraubenschlüssel A fest.



#60 M8*20*S5 x2

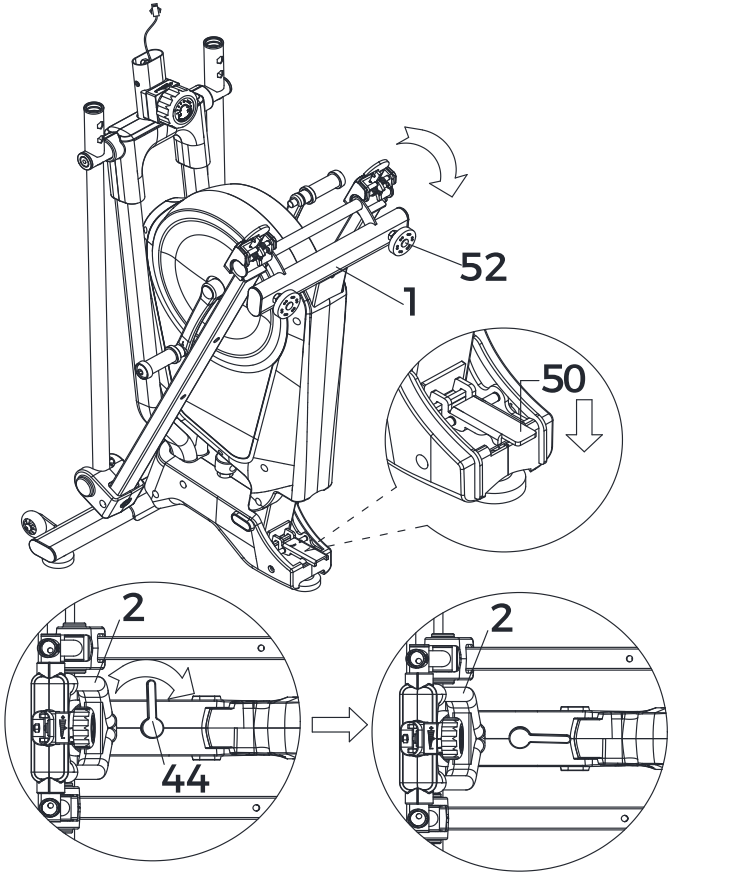
#A S5



MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 2: Klappen Sie das Ellipsentrainer aus und ziehen Sie den L-förmigen Griff fest.

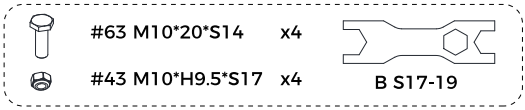
- Drücken Sie mit dem Fuß auf das ausklappbare Pedal (#50), während Sie den Lenkerrohr des Hauptrahmens (#1) greifen und nach unten drücken.
- Wenn der Hauptrahmen richtig abgesenkt werden kann, lassen Sie Ihren Fuß los. Halten Sie das Lenkerrohr des Hauptrahmens (#1) weiterhin fest, bis die Fußstütze (#52) den Boden berührt.
- Halten Sie den Lenkerpfosten (#2) mit der linken Hand fest und ziehen Sie dann den L-förmigen Griff (#44) mit der rechten Hand im Uhrzeigersinn fest. Hinweis: Der L-förmige Griff muss fest angezogen werden, da der Rahmen sonst wackelt.

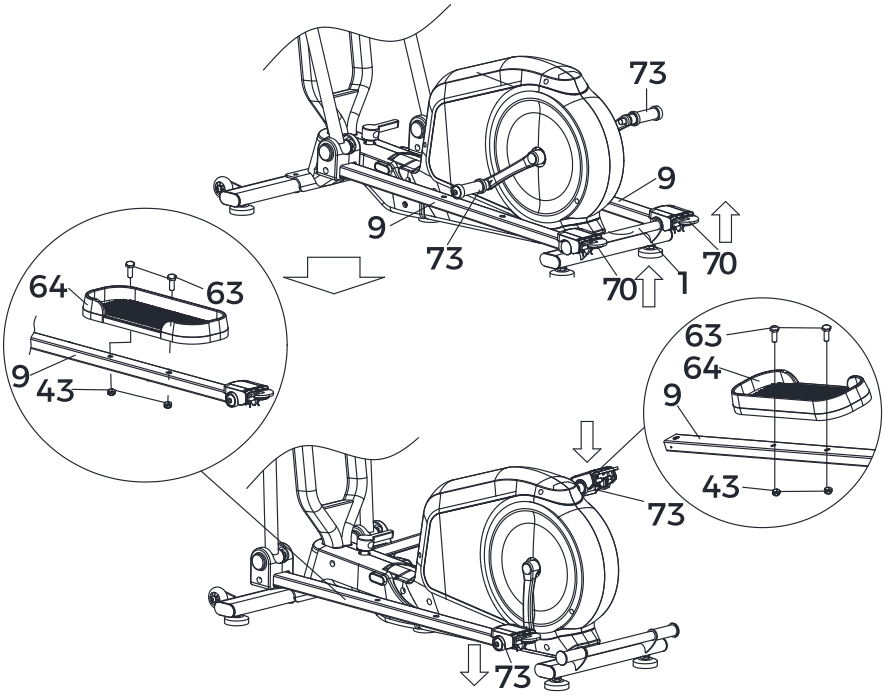


MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 3: Pedale montieren

- Heben Sie die 2 Verriegelungshebel (#70) auf beiden Seiten an, um die linken und rechten Verbindungsstangen (#9) vom Hauptrahmen zu trennen.
- Drücken Sie die 2 Verbindungsstangen (#9) zur Mitte der 2 Buchsen (#73), bis ein "Klick"-Geräusch zu hören ist.
  Hinweis: Um eine ordnungsgemäße Installation sicherzustellen, versuchen Sie bitte, die Verbindungsstange (#9) zu schütteln. Eine sichere Installation ist nur dann bestätigt, wenn keine Lockerheit vorhanden ist.
- Befestigen Sie die linken und rechten Pedale (#64) mit 4 Stück Schrauben (#63/#43) an den Verbindungsstangen (#9).
- Ziehen Sie die Schrauben mit dem Schraubenschlüssel B fest.
- Hinweis: Achten Sie bei der Montage der Pedale auf deren Ausrichtung – die Seite mit der Beschriftung sollte nach hinten zeigen.

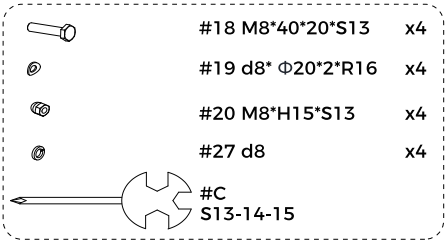


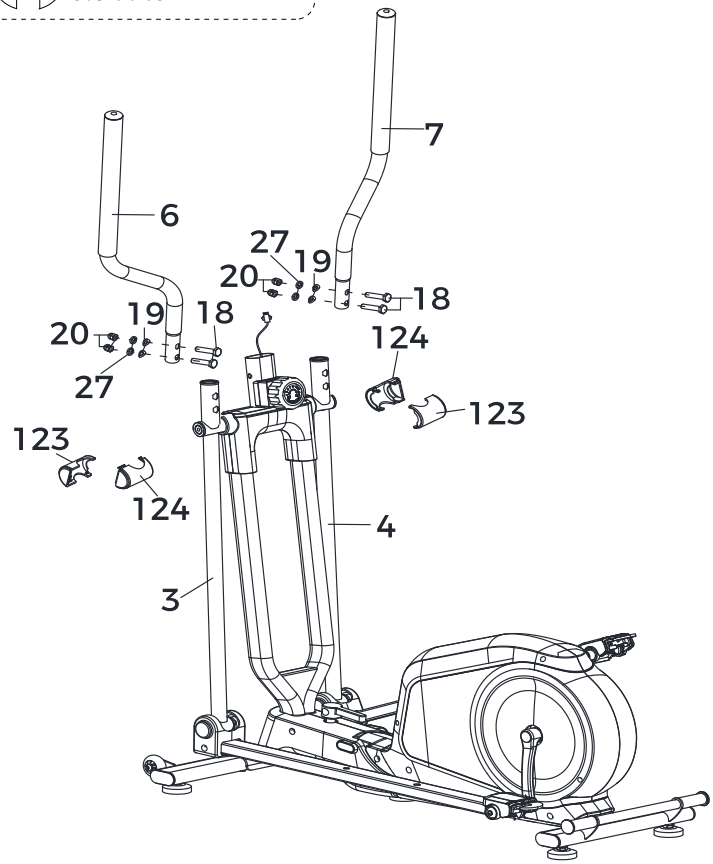


MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 4: Griffe und Griffabdeckungen montieren

- Befestigen Sie die linken und rechten Griffe (#6/#7) mit 4 Stück Schrauben (#18/#19/#20/#27) am Schaukelgestell.
- Ziehen Sie die Schrauben mit dem Schraubenschlüssel C fest.
- Bringen Sie 2 Schwingarmabdeckungen (#123/#124) an den Verbindungsstellen zwischen Griff und Schaukelgestell an.





MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 5: Mittleren Lenker montieren

- Entfernen Sie die 3 vormontierten Schrauben (#121/#27/#15) vom mittleren Lenker.
- Führen Sie das Hauptkabel (#23) wie in Abbildung A gezeigt durch das Rohr des mittleren Lenkers (#5).
- Befestigen Sie den mittleren Lenker mit 3 Schrauben (#121/#27/#15) am Rahmen.
- Ziehen Sie die Schrauben mit dem Schraubenschlüssel A fest.

#121 M8*20*S5	x3	#27 d8	x3
#15 d8* Φ16*1.5	x3	#A S5	

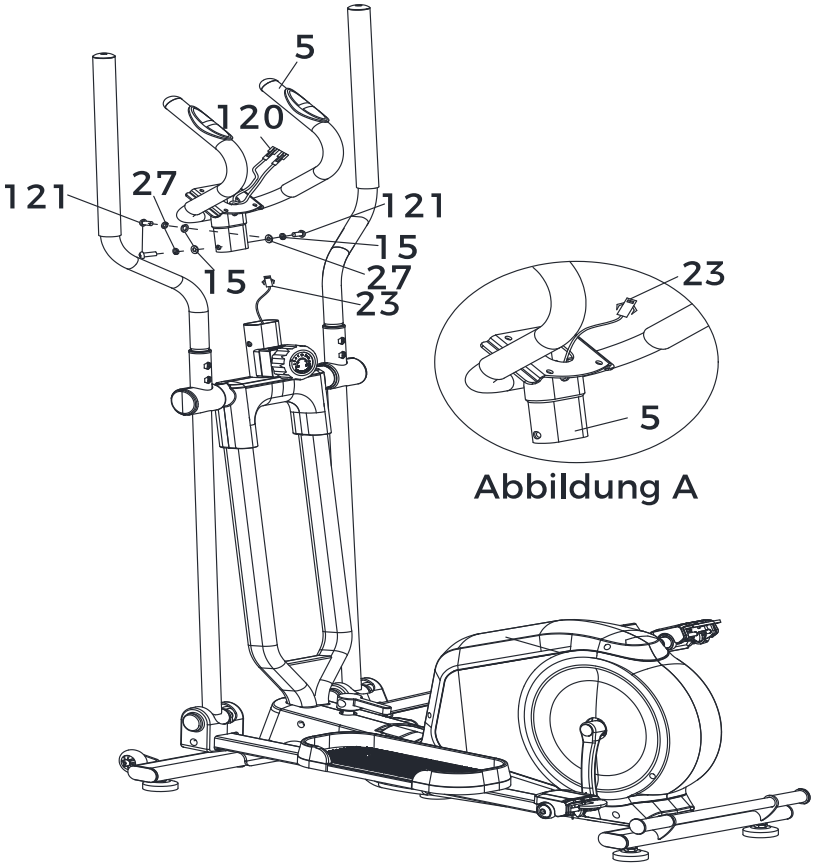
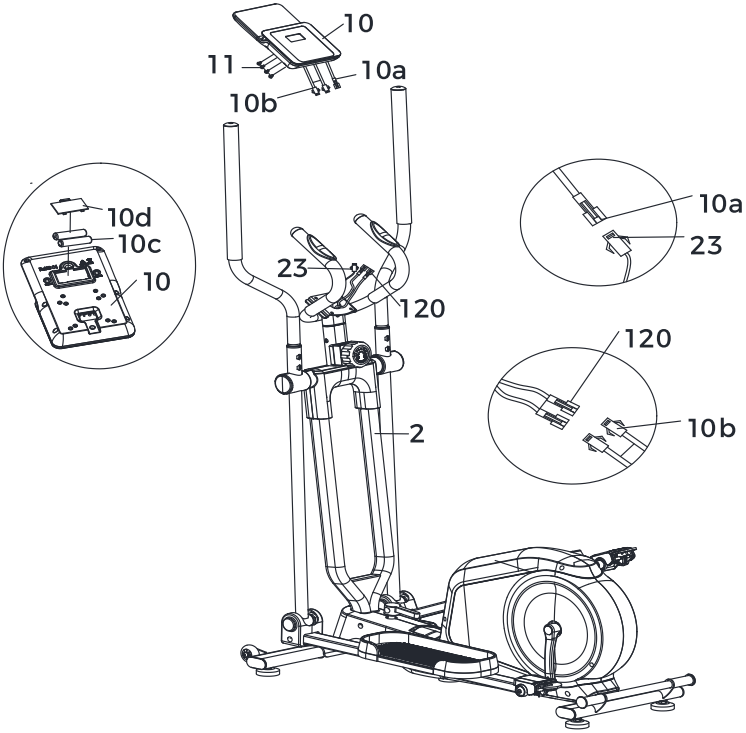


Abbildung A

MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 6: Konsole montieren

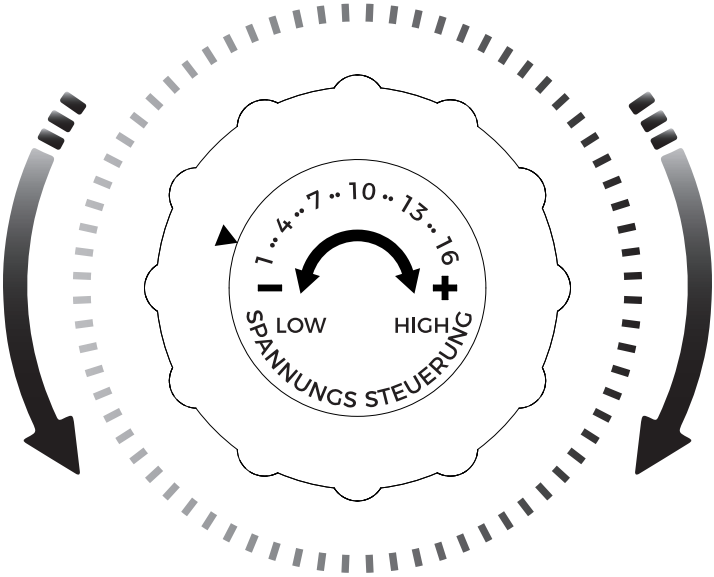
- Entfernen Sie die 4 vormontierten Schrauben (#11) von der Rückseite der Konsole (#10).
- Verbinden Sie das Hauptkabel (#23) und das Konsolenkabel (#10a); Verbinden Sie 2 Konsolenkabel (#10b) und 2 Pulskabel (#120).
- Befestigen Sie die Konsole mit den 4 Schrauben (#11) am Pulspulverrohr.
- Ziehen Sie die Schrauben mit dem Schraubenschlüssel C fest.
- Öffnen Sie die Batterieabdeckung (#10d) der Konsole (#10) und setzen Sie dann zwei Batterien (#10c) ein.
- Hinweis: Achten Sie auf die Plus- und Minuspole, bevor Sie die Batterieabdeckung wieder anbringen.
- Die Montage ist nun vollständig abgeschlossen. Wir wünschen Ihnen eine angenehme Fitnessreise!



ANPASSUNGEN & BEDIENUNGSANLEITUNG

SPANNUNGSEINSTELLUNG:

- Dieses Gerät kann den Widerstand über den Spannungsknopf (#22) in 16 Stufen einstellen. Eine Drehung im Uhrzeigersinn erhöht den Widerstand, eine Drehung gegen den Uhrzeigersinn verringert ihn. Der Widerstand ist bei Stufe 16 am höchsten und bei Stufe 1 am niedrigsten.



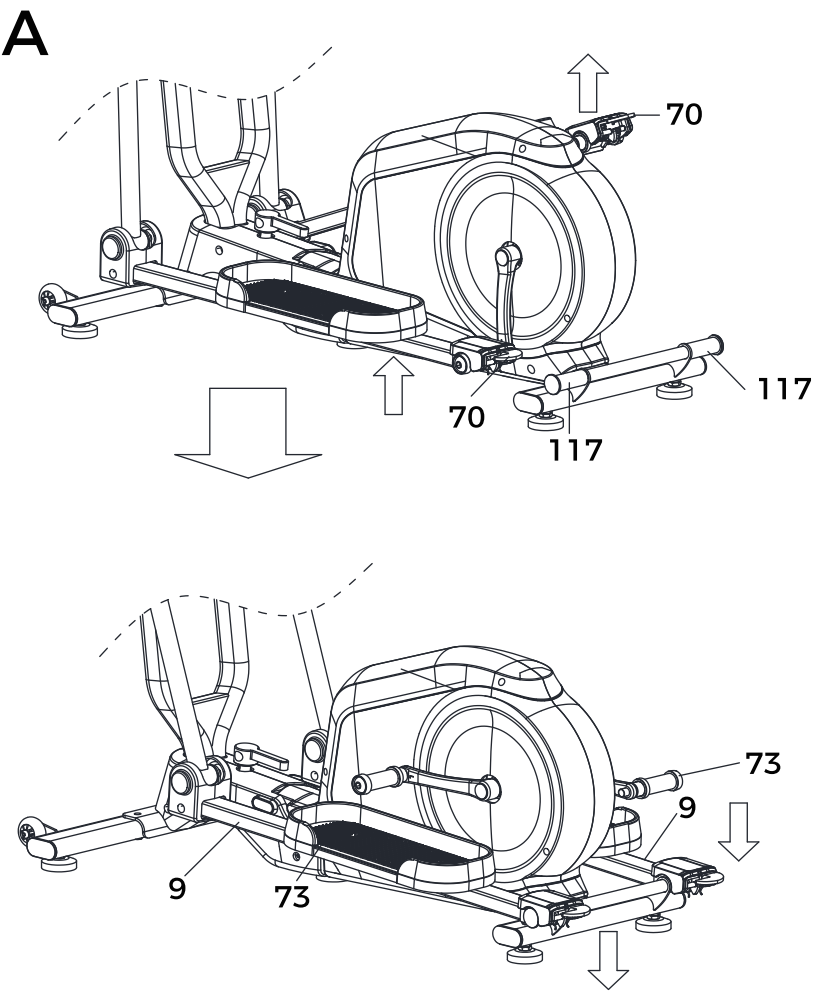
22 Spannungsknopf

ANPASSUNGEN & BEDIENUNGSANLEITUNG

MASCHINE ZUSAMMENKLAPPEN

- Greifen Sie den Verriegelungshebel (#70) an der linken und rechten Seite mit der Hand und ziehen Sie ihn nach oben. Die Verbindungsstange (#9) löst sich von der Buchse (#73). Befestigen Sie dann die Verbindungsstange (#9) an der Kartenbuchse (#117) auf der linken und rechten Seite. Drücken Sie mit der Hand nach unten, und Sie hören ein „Klick“-Geräusch. Auf diese Weise wird die Verbindungsstange (#9) an der Buchse (#117) des Hauptrahmens befestigt (siehe Abbildung A).

A

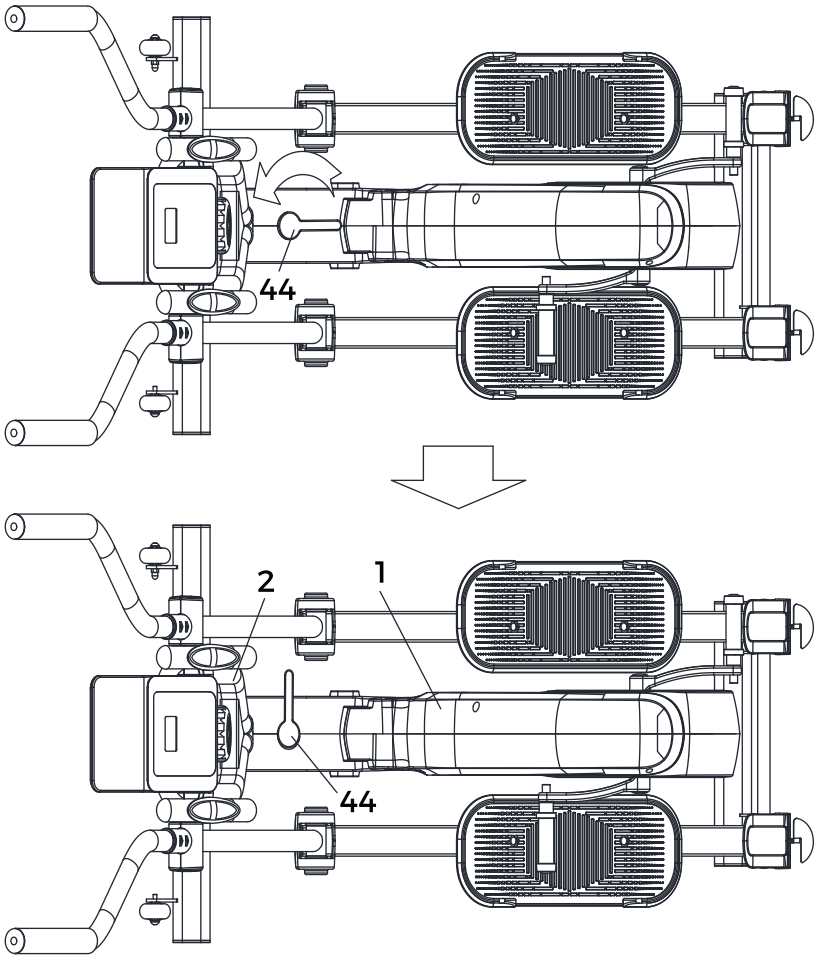


ANPASSUNGEN & BEDIENUNGSANLEITUNG

MASCHINE ZUSAMMENKLAPPEN

- Drehen Sie den L-förmigen Griff (#44) gegen den Uhrzeigersinn um etwa 90 Grad, sodass der Hauptrahmen (#1) von der Lenkerstange (#2) getrennt wird (siehe Abbildung B).

B

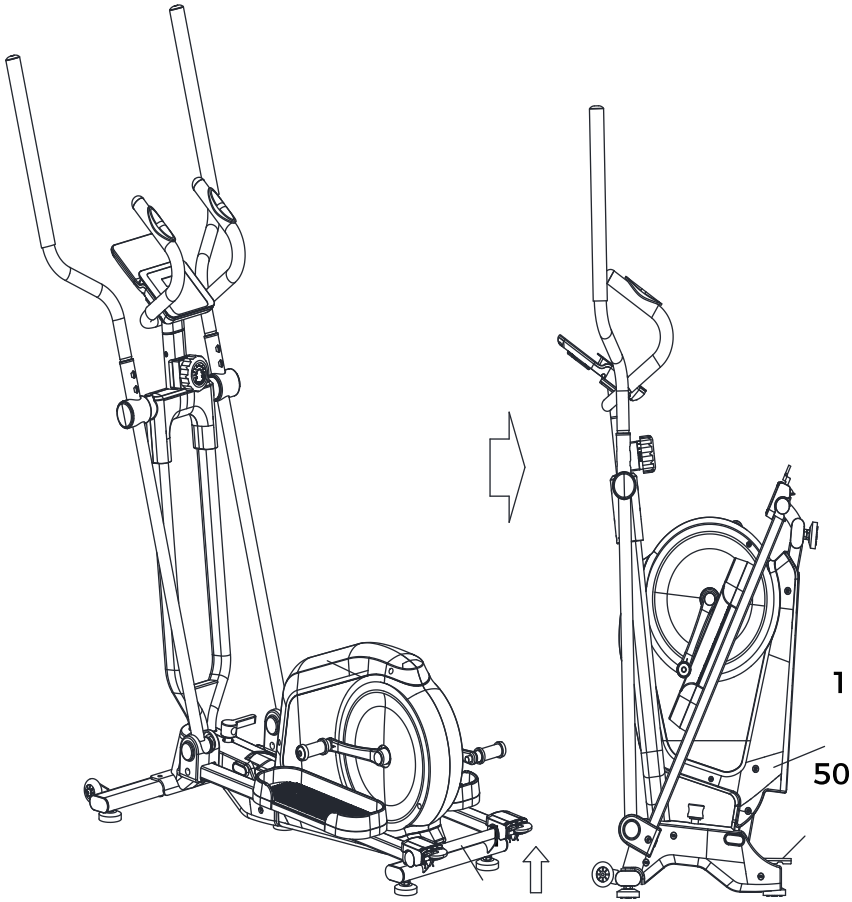


ANPASSUNGEN & BEDIENUNGSANLEITUNG

MASCHINE ZUSAMMENKLAPPEN

- Greifen Sie das Griffrohr des Hauptrahmens (#1) und heben Sie es nach oben, bis Sie ein „Klick"-Geräusch hören (siehe Abbildung C).
  Die Maschine ist zusammengeklappt.
  Hinweis: Schütteln Sie die Maschine nach dem Zusammenklappen vorsichtig, um sicherzustellen, dass der Hauptrahmen nicht herunterfällt. Dies ist korrekt.

C

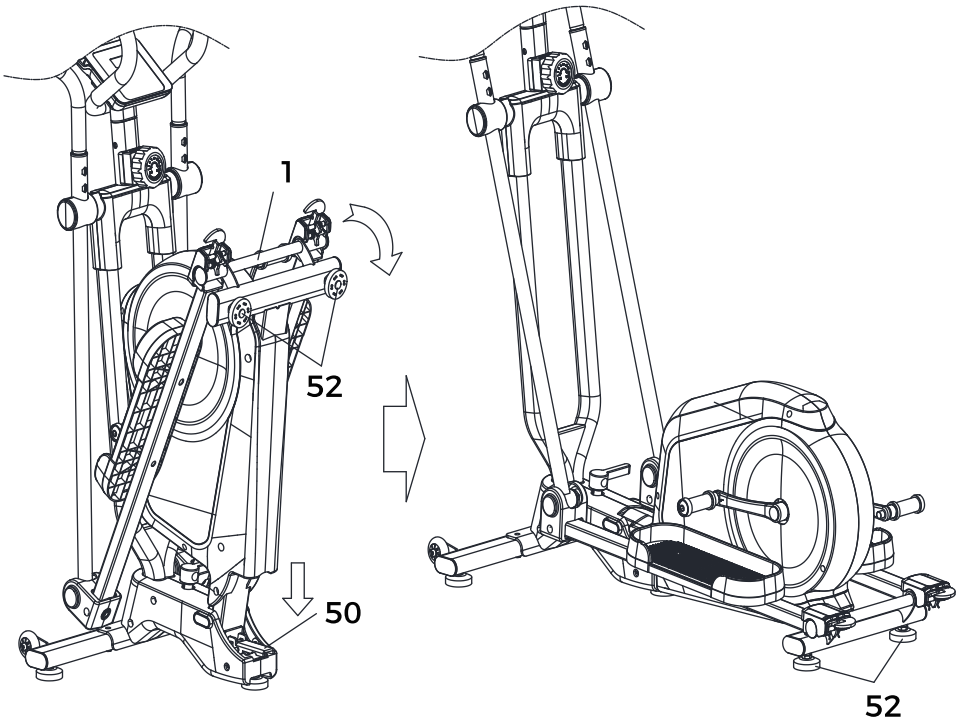


ANPASSUNGEN & BEDIENUNGSANLEITUNG

MASCHINE AUFKLAPPEN

- Treten Sie mit dem Fuß auf das Aufklapppedal (#50), während Sie das Griffrohr des Hauptrahmens (#1) mit der Hand greifen.
- Wenn sich der Hauptrahmen normal nach unten dreht, nehmen Sie den Fuß weg. Halten Sie das Griffrohr des Hauptrahmens (#1) fest, bis die Fußauflage (#52) den Boden berührt. (Siehe Abbildung A).

A

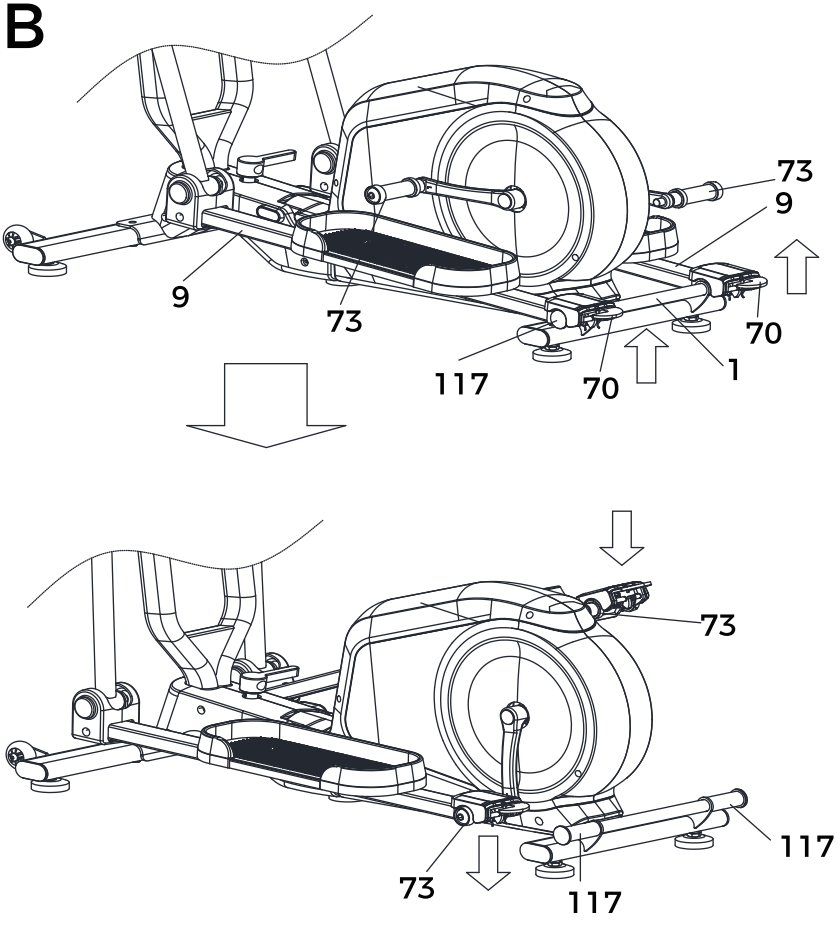


ANPASSUNGEN & BEDIENUNGSANLEITUNG

MASCHINE AUFKLAPPEN

- Nachdem die Maschine stabil platziert wurde, heben Sie den Verriegelungshebel (#70) von Hand an, um die Verbindungsstange (#9) vom Griffrohr des Hauptrahmens (#1) zu lösen. Drücken Sie dann die Verbindungsstange (#9) auf die Mitte der Buchse (#73). Wenn Sie ein „Klick"-Geräusch hören, ist dieser Teil richtig montiert. (Siehe Abbildung B).
- Gleiche Vorgehensweise auf beiden Seiten.
  Hinweis: Um sicherzustellen, dass die Verbindungsstange (#9) richtig sitzt, können Sie die Verbindungsstange (#9) mit der Hand halten und sie auf und ab schütteln, um ein Lösen zu verhindern, bevor sie vollständig montiert ist.

B

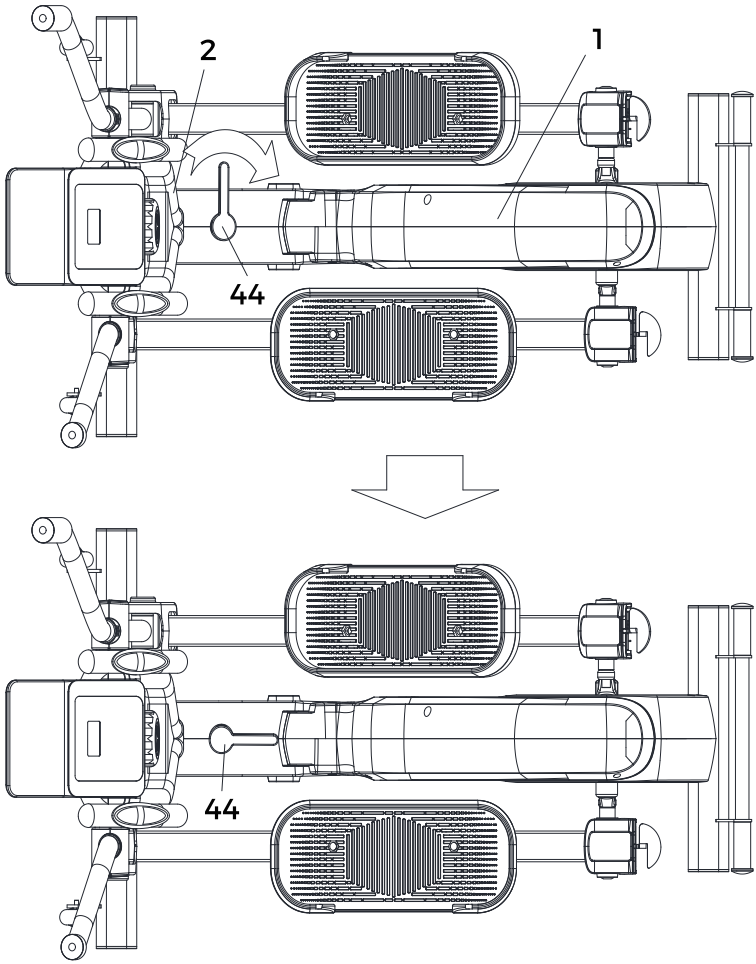


ANPASSUNGEN & BEDIENUNGSANLEITUNG

MASCHINE AUSKLAPPEN

- Halten Sie die Lenkerstange (#2) mit der linken Hand und ziehen Sie den L-förmigen Griff (#44) im Uhrzeigersinn mit der rechten Hand fest, bis er eingerastet ist. Dann ist der Hauptrahmen fixiert und stabil.
  Hinweis: Dieser Schritt muss fest angezogen werden, da der Rahmen sonst wackelt.

C

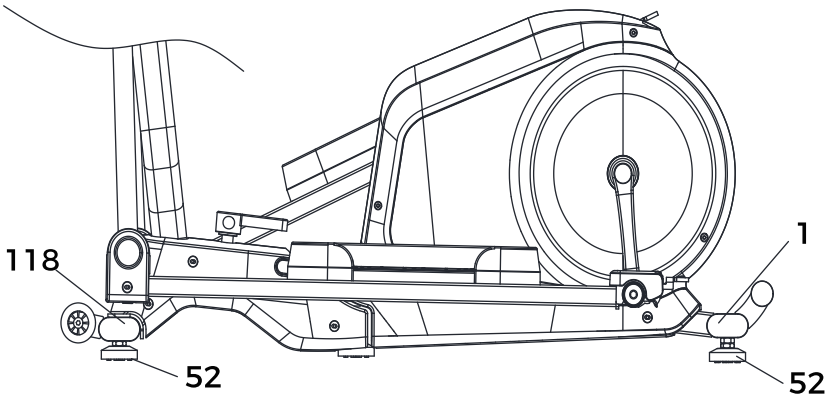


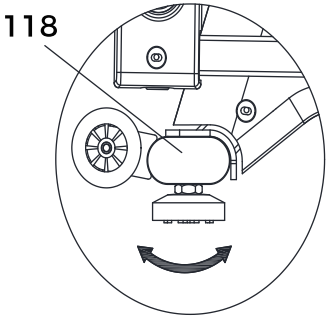
ANPASSUNGEN & BEDIENUNGSANLEITUNG

GLEICHGEWICHTSEINSTELLUNG

- Wenn Sie während der Benutzung feststellen, dass die Maschine unausgeglichen ist oder der Boden uneben ist, kann das Fußpolster (#52) im vorderen Stabilisator (#118) oder im Hauptrahmen (#1) eingestellt werden. Wie in der linken Abbildung gezeigt, kann das Fußpolster (#52) im oder gegen den Uhrzeigersinn gedreht werden, um die Maschine stabil zu machen. Verwenden Sie nach der Einstellung einen Schraubenschlüssel (#B), um ihn festzuziehen.

#B
S17-19



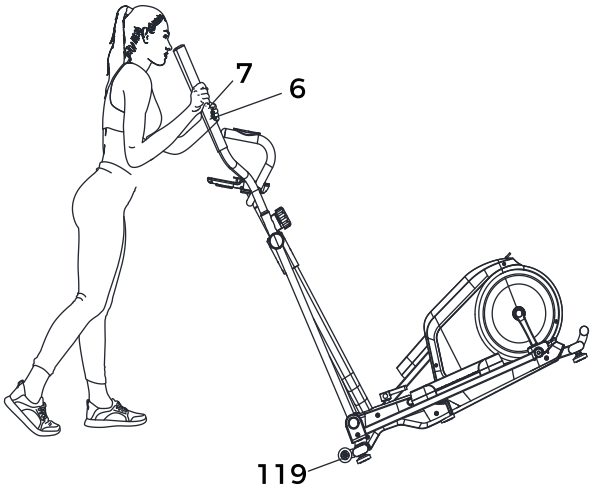


ANLEITUNG ZUR PRODUKTVERWENDUNG

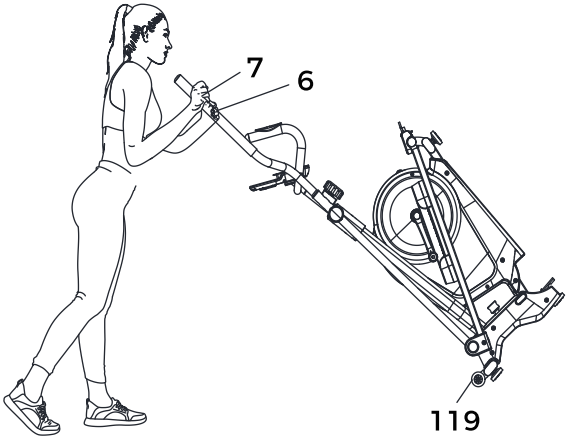
MASCHINE BEWEGEN

- Wenn Sie das Produkt bewegen möchten, halten Sie die vorderen Enden des Lenkers (6L/7R) mit der Hand und drücken Sie fest nach unten, bis die Transporträder (#119) am unteren Rohr vollständig Bodenkontakt haben und der Körper keinen Bodenkontakt hat, außer den Transporträdern (#119).
- Bewegen Sie dann den Rahmen und lassen Sie langsam Ihre Hand los, um ihn wieder zu öffnen, wenn Sie am Zielort angekommen sind. Die beiden obigen Bilder zeigen verschiedene Zustände, wenn die Maschine aus- und zusammengeklappt ist, und die Bedienung ist die gleiche. (Siehe Abbildung A und B)

A



B



BEDIENUNGSANLEITUNG

1. TASTEN

MODE a. Drücken Sie diese Taste, um die Anzeige umzuschalten oder das Fenster auszuwählen, das eingestellt werden muss.
b. Im Überwachungsstatus halten Sie diese Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte auf Null zurückzusetzen.

SET c. Zum Einstellen der Werte für Zeit, Distanz, Kalorien, wenn nicht im Scan-Modus.

RESET d. Drücken Sie, um Zeit, Distanz, Kalorien zurückzusetzen.
Im Überwachungsstatus halten Sie diese Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte auf Null zurückzusetzen.

2. FUNKTIONEN

SCAN: Drücken Sie die MODE-Taste, bis "SCAN" erscheint. Der Computer durchläuft alle 6 Funktionen: Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Gesamtdistanz, Kalorien und Puls. Jede Anzeige wird 6 Sekunden lang gehalten.
SPEED: Zeigt die momentane Geschwindigkeit an.
TIME (TMR): Zählt die Gesamtzeit vom Trainingsbeginn bis zum Ende.
DISTANCE (DST): Zählt die Gesamtdistanz vom Trainingsbeginn bis zum Ende.
CALORIES (CAL): Zählt die gesamten verbrauchten Kalorien vom Trainingsbeginn bis zum Ende.
TOTAL DISTANCE (ODO): Zählt die Gesamtdistanz nach dem Einsetzen der Batterien.
PULSE: Halten Sie den Pulssensor und lesen Sie Ihre Herzfrequenz pro Minute ab.
AUTO START/STOP:
a. Ohne Trainings- oder Bedienungssignal für 4 Minuten schaltet sich das Gerät automatisch aus.
b. Sobald ein Trainings- oder Bedienungssignal empfangen wird, schaltet sich der Monitor automatisch ein.

3. BEDIENUNG

PULSFREQUENZ (SOFERN VORHANDEN):
Hinweis: Während der Pulsmessung kann der Messwert aufgrund von Kontaktstörungen in den ersten 2-3 Sekunden höher sein als die virtuelle Pulsfrequenz, kehrt dann aber auf das normale Niveau zurück. Der Messwert kann nicht als Grundlage für medizinische Behandlungen herangezogen werden.

BEDIENUNGSANLEITUNG

4. SPEZIFIKATIONEN

FUNKTION	Automatische	Alle 6 Sekunden
	Laufzeit	0:00 - 99:59 (Minuten:Sekunden)
	Aktuelle Geschwindigkeit	Das maximale aufgenommene Signal ist 999,9 M/H
	Trip-Distanz	0,0 - 9999 M
	Kalorien	0,0 - 9999 cal
	Gesamtdistanz	0-9999 Meilen
	Pulsfrequenz (falls vorhanden)	40-240 BPM
Batterietyp		2 Stück, Größe AAA und UM-4
Betriebstemperatur		0˚C - +40˚C (32˚F - 104˚F)
Lagertemperatur		-10˚C - +60˚C (14˚F - 140˚F)

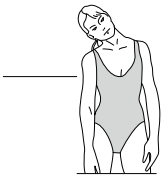
AUFWÄRMEN

AUFWÄRMEN

Ein umfassendes Trainingsprogramm umfasst drei Schlüsselkomponenten: Aufwärmen, aerobes Training und Abkühlen. Das Aufwärmen ist vor jedem Training unerlässlich, da es hilft, Ihren Körper zu entspannen und Ihre Muskeln zu dehnen, um Sie auf intensivere Aktivitäten vorzubereiten. Abkühlübungen sind nach dem Training genauso wichtig, da sie helfen, Ihre Muskeln zu entspannen und Schmerzen zu lindern. Wir empfehlen, die folgenden Aufwärm- und Abkühlübungen vor und nach jeder Trainingseinheit durchzuführen.

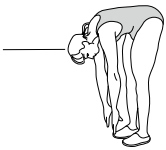
Kopfrotation

Neigen Sie Ihren Kopf sanft zur rechten Schulter und machen Sie einen langsamen Kreis im Uhrzeigersinn. Neigen Sie dann Ihren Kopf zur linken Schulter und machen Sie einen Kreis gegen den Uhrzeigersinn.



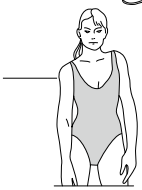
Zehenberührung

Beugen Sie sich langsam aus der Hüfte nach vorne, lassen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern entspannen, während Sie Ihren Oberkörper senken. Strecken Sie sich sanft so weit wie möglich nach unten und halten Sie die Position für 10 Sekunden.



Schulterheben

Heben Sie Ihre linke Schulter zum Ohr und machen Sie fünf Vorwärtskreise, dann fünf Rückwärtskreise. Wiederholen Sie die gleiche Bewegung mit Ihrer rechten Schulter.

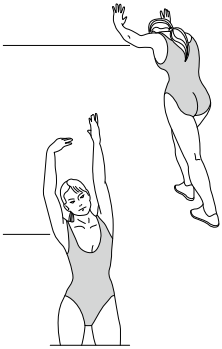


Wadenstretch

Stehen Sie mit dem Gesicht zur Wand, etwa zwei Fuß von ihr entfernt. Beugen Sie sich nach vorne und machen Sie Auf- und Abwärtsbewegungen mit den Füßen, um Ihre Wadenmuskeln zu lockern.

Seitenstretch

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



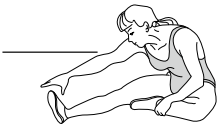
AUFWÄRMEN

Dehnung der inneren Oberschenkel

Setzen Sie sich auf den Boden, die Fußsohlen aneinander gedrückt. Umfassen Sie Ihre Füße und ziehen Sie sie sanft zu Ihrem Körper. 15 Sekunden halten.

Fuß- und Wadenstretch

Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus und legen Sie Ihr linkes Bein unter Ihren rechten Oberschenkel. Beugen Sie sich nach vorne und ziehen Sie sanft an Ihrem rechten Fuß. 15 Sekunden halten. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite mit dem linken Bein ausgestreckt und dem rechten Bein angewinkelt.



INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

Nous vous remercions d'avoir choisi notre produit. Pour garantir votre sécurité et votre santé, veuillez utiliser cet équipement correctement. Avant d'utiliser cet équipement, veuillez lire attentivement les informations ci-dessous.

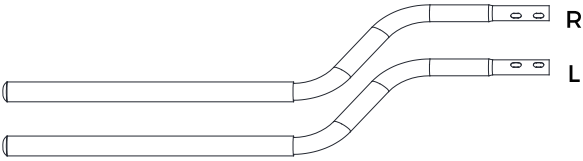
- Il est très important de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être atteinte que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement.
- Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devriez consulter un médecin pour déterminer si vous avez des conditions médicales ou physiques qui pourraient mettre votre santé et votre sécurité en danger, ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. Si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol, l'avis de votre médecin est essentiel.
- Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants: douleur thoracique, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, sensation de tête légère, vertiges ou nausées. Si vous ressentez l'une de ces conditions, consultez votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercice.
- Veuillez tenir les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. Cet équipement est destiné à un usage adulte uniquement.
- Veuillez utiliser cet équipement sur une surface solide, plate et de niveau avec une protection pour votre sol ou votre moquette. Pour assurer la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,5 mètre d'espace libre tout autour.
- Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés. Utilisez toujours l'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant son utilisation, arrêtez immédiatement. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'est pas résolu.
- L'ordinateur possède de nombreuses fonctions, et les valeurs affichées varieront en fonction de la quantité d'exercice. Nous vous rappelons aimablement que les valeurs de la fréquence cardiaque ne sont qu'une référence.
- Lorsque vous utilisez l'équipement, portez des vêtements appropriés. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou restreindre ou empêcher vos mouvements.
- Soyez prudent lorsque vous soulevez ou déplacez l'équipement afin de ne pas vous blesser le dos.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

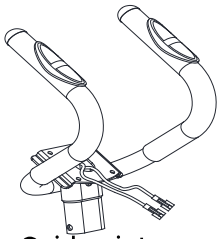
- Veuillez conserver soigneusement ce manuel et les outils d'assemblage.
- Cet équipement ne convient pas à un usage thérapeutique.
- L'âge de l'utilisateur doit être supérieur à 13 ans.

CONTENU DE L'EMBALLAGE

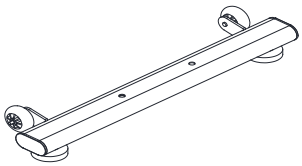
LISTE DE CONTRÔLE PRÉ-MONTAGE



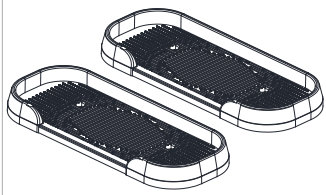
Guidon 2 pièces



Guidon intermédiaire 1 pièce

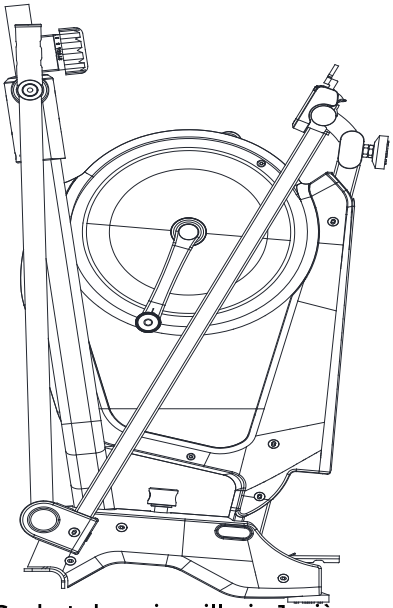


Barre stabilisatrice avant 1 pièce

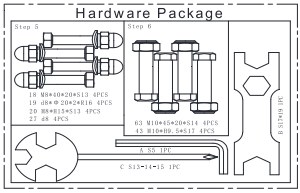


Pédale 2 pièces

Cache bras oscillant (Avant) 2 pièces
Cache bras oscillant (Arrière) 2 pièces

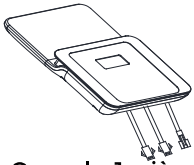


Sachet de quincaillerie 1 pièce



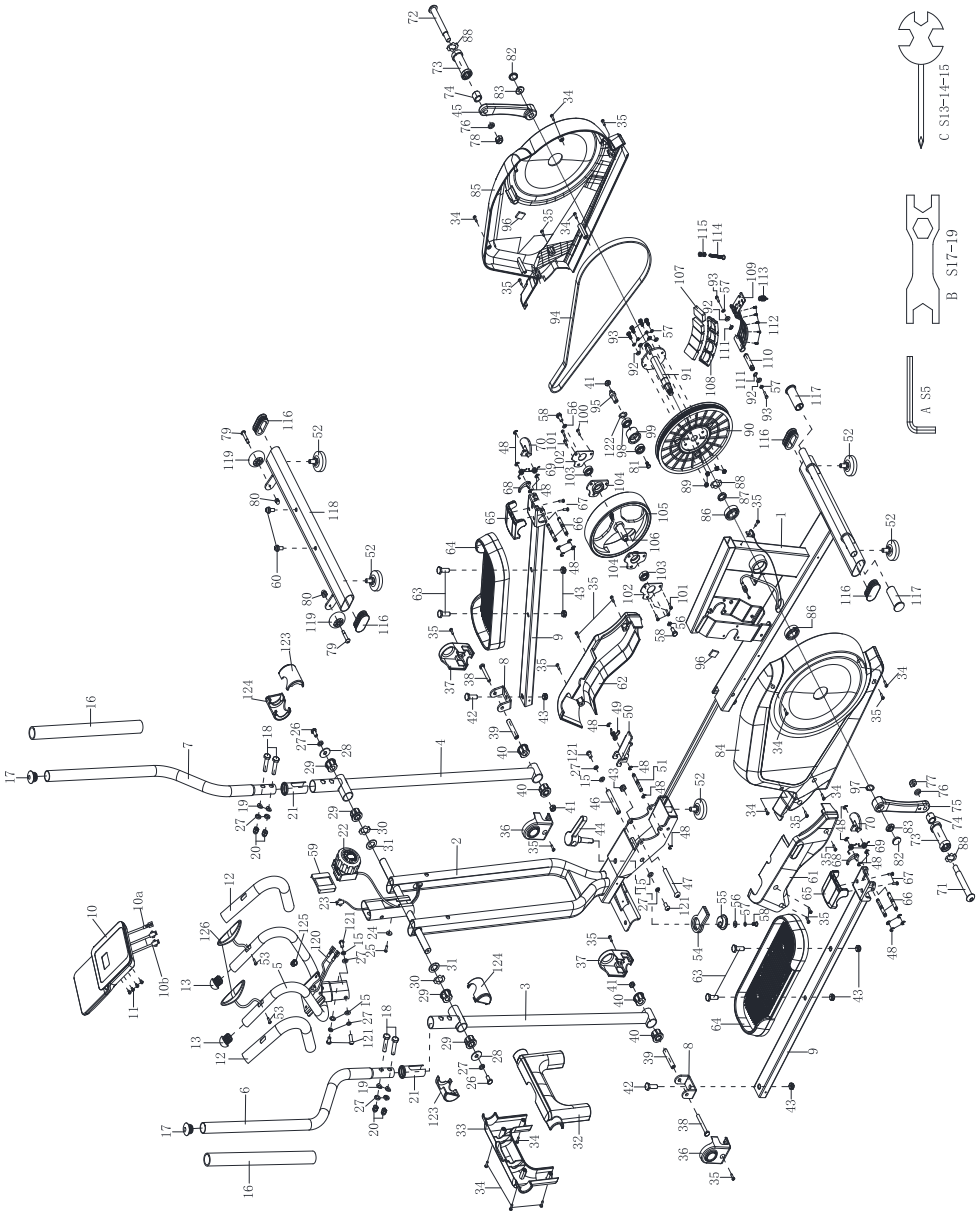
Cadre principal 1 pièce

Manuel d'utilisation 1 pièce



Console 1 pièce

CONTENU DE L'EMBALLAGE



LISTE DES PIÈCES

N°.	Désignation	Qté.
01	Cadre principal	1
02	Poteau de guidon	1
03	Bras oscillant (G)	1
04	Bras oscillant (D)	1
05	Guidon intermédiaire	1
06	Guidon (G)	1
07	Guidon (D)	1
08	Plaque de connexion en U	2
09	Bielle	2
10	Console	1
11	Vis	4
12	Poignée en mousse	2
13	Embout	2
14	Boulon	2
15	Rondelle plate	5
16	Poignée en mousse	2
17	Embout	2
18	Boulon	4
19	Rondelle arquée	4
20	Écrou	4
21	Douille	2
22	Bouton de tension	1
23	Fil principal	1
24	Rondelle plate	1
25	Vis	1
26	Boulon	2
27	Rondelle grower	11
28	Rondelle plate	2
29	Douille	4
30	Rondelle ondulée	2
31	Entretoise en plastique	2
32	Cache-tube (Avant)	1
33	Cache-tube (Arrière)	1
34	Vis	10
35	Vis	17

N°.	Désignation	Qté.
36	Cache bras oscillant (G)	2
37	Cache bras oscillant (D)	2
38	Boulon	2
39	Bague d'espacement	2
40	Douille 2	4
41	Écrou	32
42	Boulon	7
43	Écrou	1
44	Poignée en forme de L	1
45	Manivelle (D)	1
46	Bague d'espacement	1
47	Boulon	20
48	Circlip	1
49	Ressort	1
50	Pédale dépliable	1
51	Axe 2	5
52	Repose-pied	2
53	Boulon	1
54	Support excentrique	1
55	Bloc excentrique	3
56	Rondelle plate	8
57	Rondelle grower	2
58	Boulon	1
59	Siège de réglage fin	3
60	Boulon	1
61	Cache-poteau (G)	2
62	Cache-poteau (D)	4
63	Boulon	2
64	Pédale	2
65	Capuchon de bielle	4
66	Axe	4
67	Vis	2
68	Boucle	4
69	Ressort	2
70	Levier de verrouillage	1

LISTE DES PIÈCES

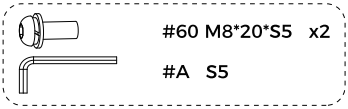
N°.	Désignation	Qté.
71	Boulon de pédale (G)	1
72	Boulon de pédale (D)	1
73	Douille	2
74	Bague d'espacement	2
75	Manivelle (G)	1
76	Rondelle grower	2
77	Écrou (G)	1
78	Écrou (D)	1
79	Boulon	2
80	Écrou	2
81	Boulon	1
82	Cache-manivelle	2
83	Écrou	2
84	Carter (G)	1
85	Carter (D)	1
86	Roulement	2
87	Bague d'espacement	1
88	Rondelle ondulée	3
89	Écrou	4
90	Plaque de courroie	1
91	Axe	1
92	Rondelle plate	6
93	Boulon	6
94	Courroie	1
95	Axe de poulie folle	1
96	Coussinet EVA	2
97	Anneau d'arbre	1
98	Roulement	2
99	Poulie folle	1
100	Vis	1

N°.	Désignation	Qté.
101	Vis	5
102	Plaque fixe	2
103	Roulement	2
104	Support de roulement	2
105	Volant d'inertie	1
106	Axe du volant d'inertie	1
107	Aimant 5	5
108	Localisateur d'aimant	1
109	Plaque magnétique	1
110	Axe	1
111	Anneau d'arbre	2
112	Vis	5
113	Ressort	1
114	Boulon	1
115	Écrou	2
116	Embout	4
117	Douille	2
118	Stabilisateur avant	1
119	Roue de transport	2
120	Fil de pouls manuel	2
121	Boulon	3
122	Rondelle ondulée	1
123	Cache bras oscillant (Avant)	2
124	Cache bras oscillant (Arrière)	2
125	Bouchon	1
126	Poignée de pouls manuel	2
A	Clé	1
B	Clé	1
C	Clé	1

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

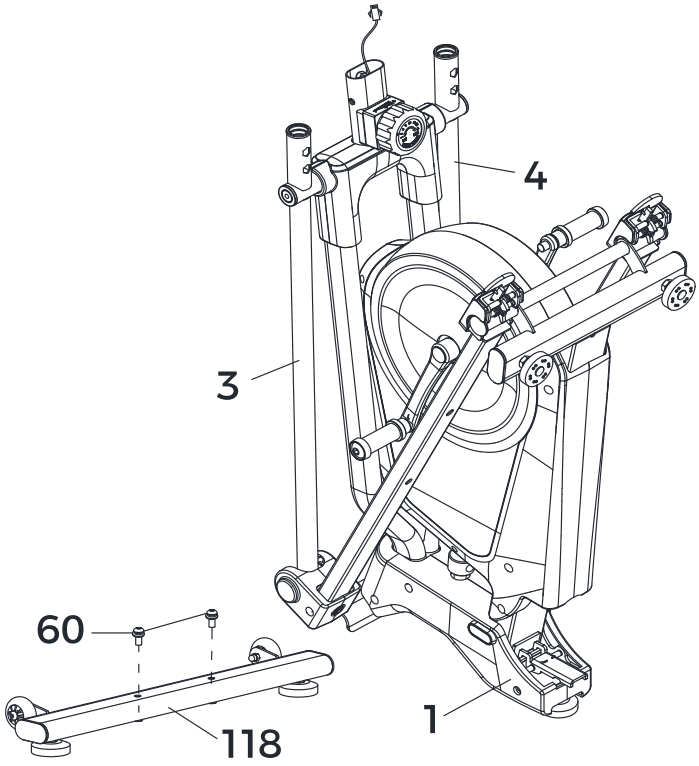
ÉTAPE 1: Assemblez la barre stabilisatrice avant

- Retirez 2 boulons pré-assemblés (#60) de la barre stabilisatrice avant (#118).
- Fixez la barre stabilisatrice avant (#118) et 2 boulons (#60) au cadre principal (#1).
- Serrez les boulons avec la clé A.



#60 M8*20*S5 x2

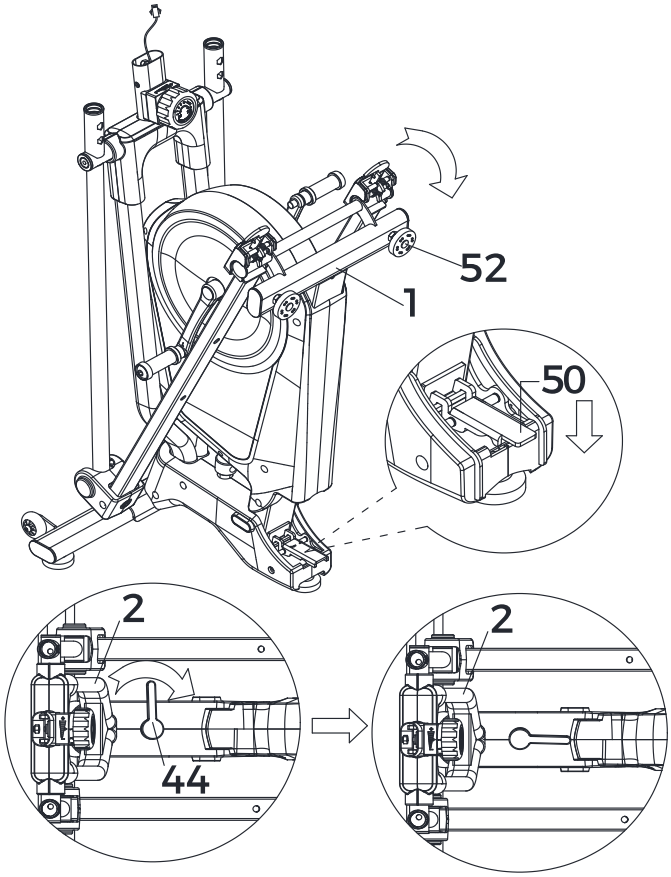
#A S5



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 2: Dépliez l'elliptique et serrez la poignée en forme de L

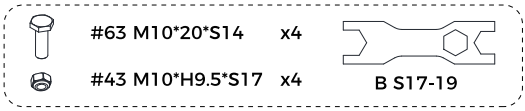
- Appuyez sur la pédale de dépliage (#50) avec votre pied, tout en saisissant le tube du guidon du cadre principal (#1) et en le pressant vers le bas.
- Lorsque le cadre principal peut être abaissé correctement, relâchez votre pied. Continuez à tenir le tube du guidon du cadre principal (#1) jusqu'à ce que le repose-pieds (#52) touche le sol.
- Tenez le poteau du guidon (#2) avec la main gauche, puis serrez la poignée en forme de L (#44) dans le sens des aiguilles d'une montre avec la main droite.
- Remarque: La poignée en forme de L doit être bien serrée, sinon le cadre oscillera.

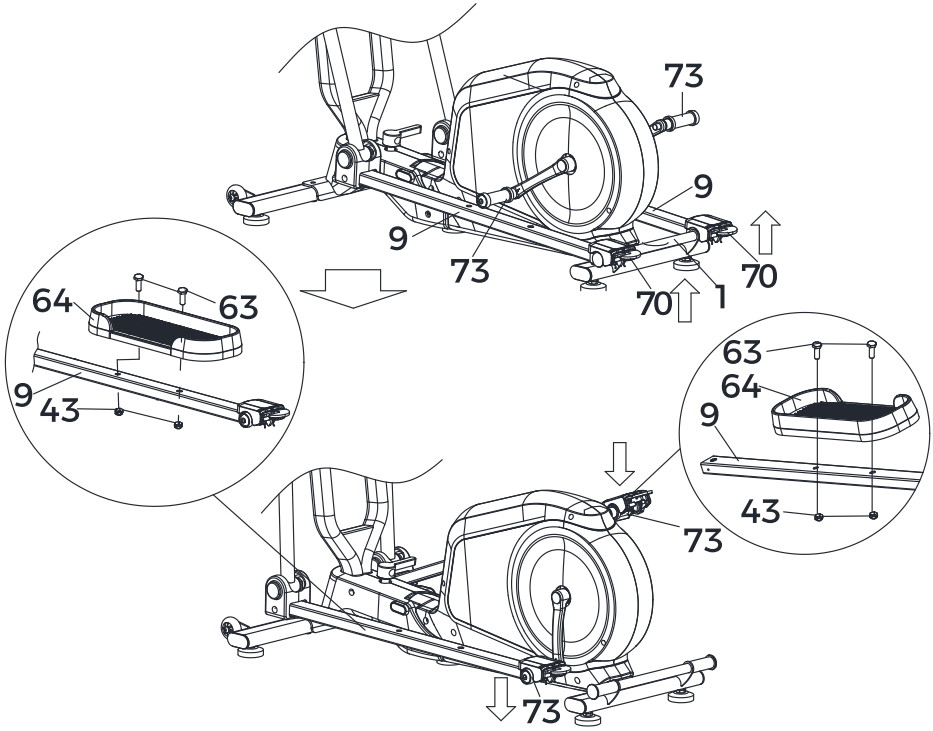


INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 3: Assembler les pédales

- Soulevez les 2 leviers de verrouillage (#70) des deux côtés pour séparer les bielles gauche et droite (#9) du cadre principal.
- Appuyez sur les 2 bielles (#9) vers le centre des 2 douilles (#73) jusqu'à entendre un "clic".
- Remarque : Pour garantir une installation correcte, veuillez essayer de secouer la bielle (#9). Une installation sécurisée est confirmée uniquement s'il n'y a aucun jeu.
- Fixez les pédales gauche et droite (#64) avec 4 boulons (#63/#43) aux bielles (#9).
- Serrez les boulons avec la clé B.
- Remarque: Lors de l'installation des pédales, veuillez faire attention à leur orientation – le côté avec l'inscription doit être tourné vers l'arrière.

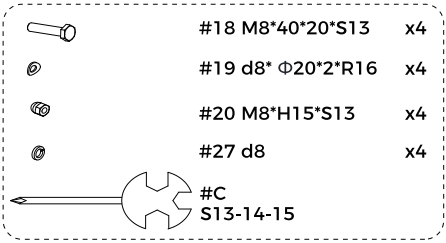


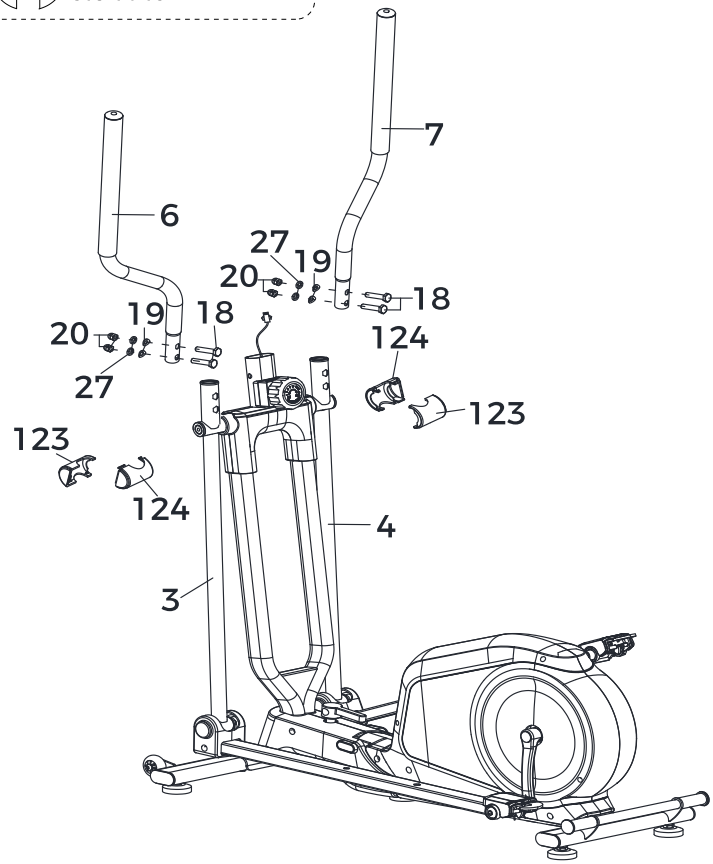


INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 4: Assembler les poignées et les caches de poignées

- Fixez les poignées gauche et droite (#6/#7) au balancier avec 4 boulons (#18/#19/#20/#27).
- Serrez les boulons avec la clé C.
- Fixez 2 caches de bras oscillants (#123/#124) sur les positions de connexion entre la poignée et le balancier.





INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 5: Assembler le guidon central

- Retirez les 3 vis pré-assemblées (#121/#27/#15) du guidon central.
- Passez le câble principal (#23) à travers le tube du guidon central (#5) comme illustré à la Figure A.
- Fixez le guidon central au cadre avec 3 boulons (#121/#27/#15).
- Serrez les boulons avec la clé A.

#121 M8*20*S5	x3	#27 d8	x3
#15 d8* Φ16*1.5	x3	#A S5	

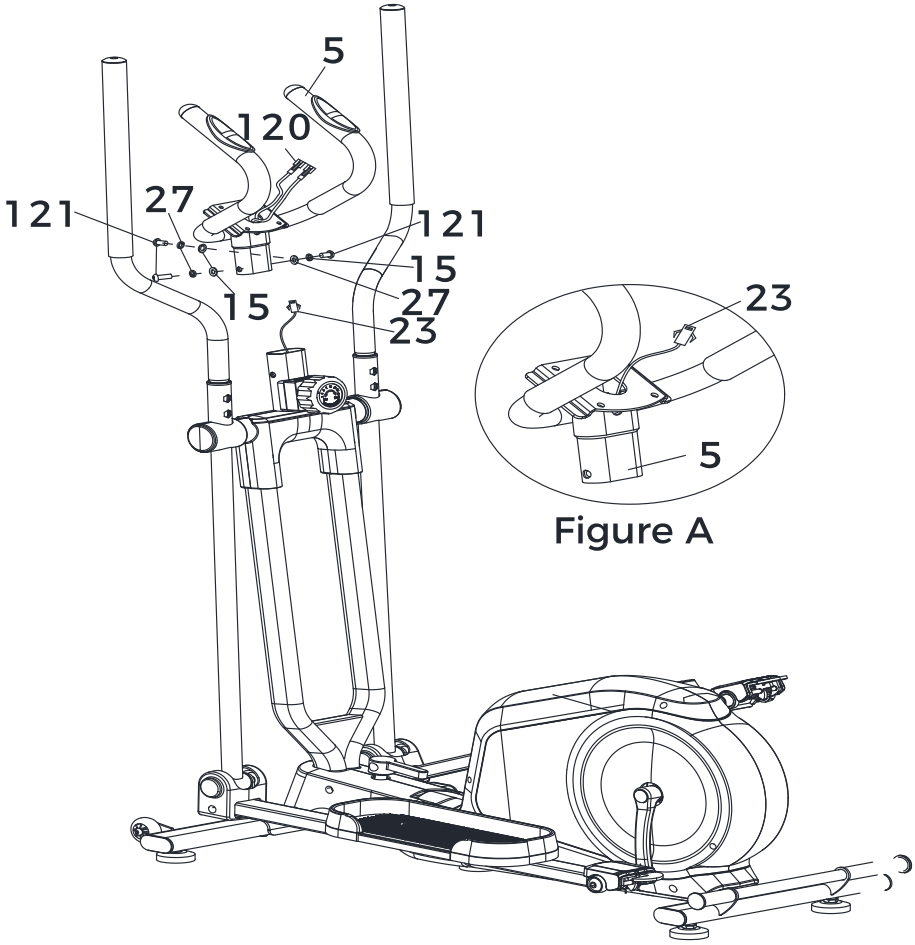
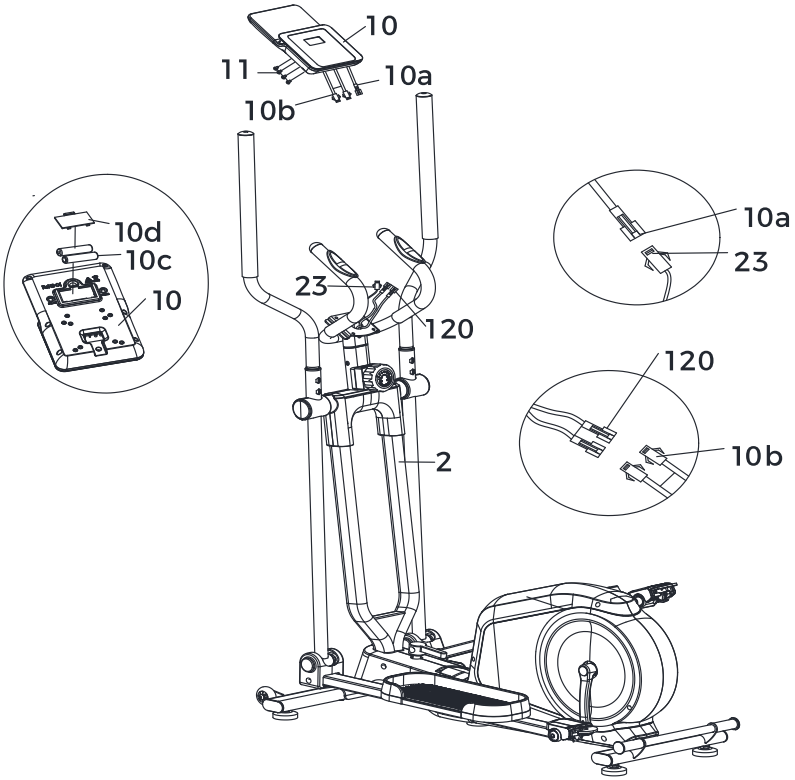


Figure A

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 6: Assembler la console

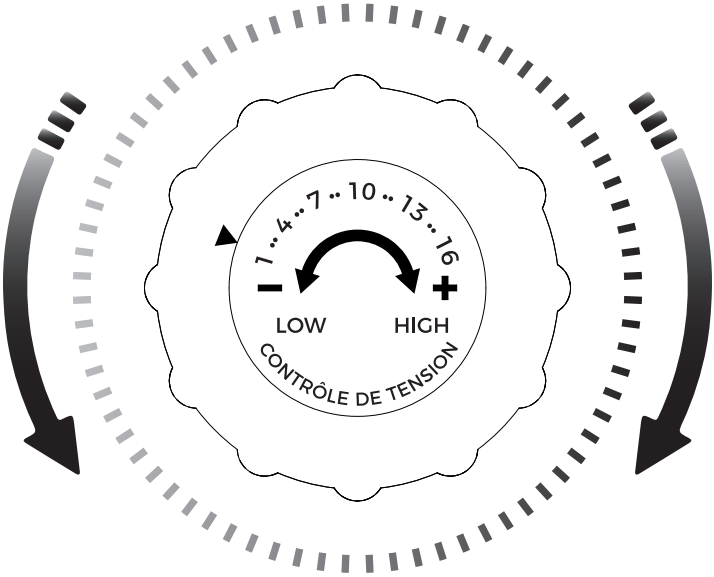
- Retirez les 4 vis pré-assemblées (#11) de l'arrière de la console (#10).
- Connectez le câble principal (#23) et le câble de la console (#10a) ; Connectez 2 câbles de console (#10b) et 2 câbles de pouls manuel (#120).
- Fixez la console au tube du guidon de pouls avec les 4 vis (#11).
- Serrez les vis avec la clé C.
- Ouvrez le compartiment des piles (#10d) de la console (#10), puis installez deux piles (#10c).
  Remarque: Veuillez prêter attention aux bornes positive et négative, puis installez le compartiment des piles.
  L'assemblage est maintenant entièrement terminé. Nous vous souhaitons un agréable voyage de remise en forme!



RÉGLAGES ET GUIDE D'UTILISATION

RÉGLAGE DE LA TENSION:

- Cet appareil permet de régler la résistance sur 16 niveaux grâce au bouton de tension (#22). Tourner dans le sens des aiguilles d'une montre augmente la résistance, et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre la diminue. La résistance est la plus élevée au niveau 16 et la plus basse au niveau 1.



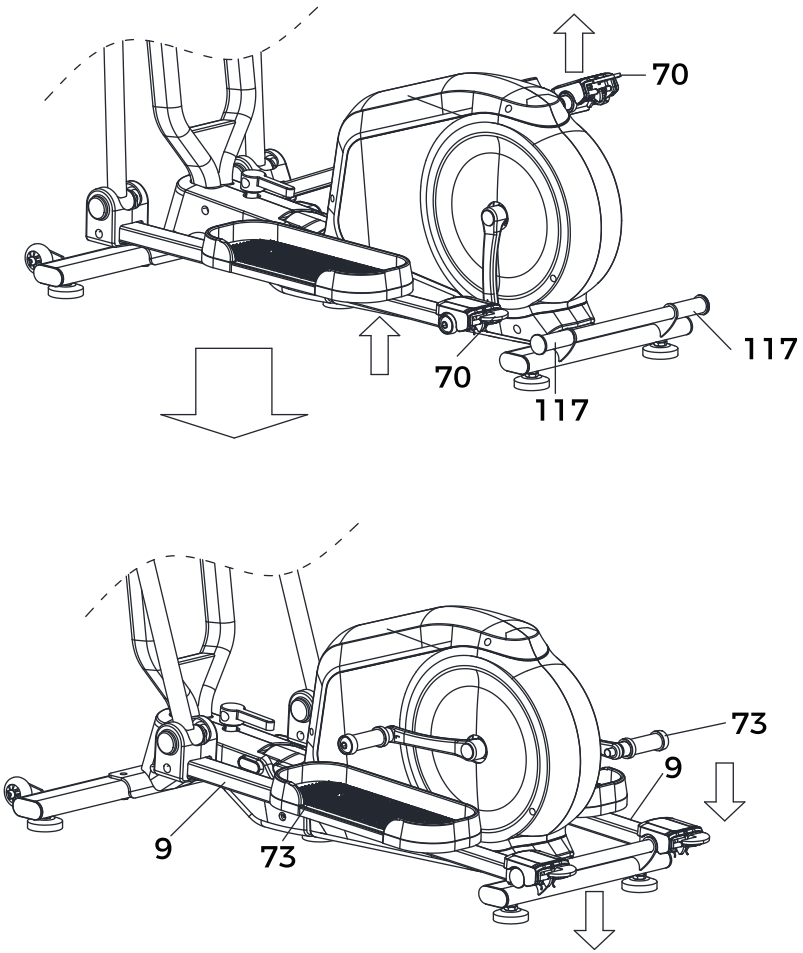
22 Tension knob

RÉGLAGES ET GUIDE D'UTILISATION

PLIER LA MACHINE

- Saisissez le levier de verrouillage (#70) sur les côtés gauche et droit à la main et tirez-les vers le haut. La tige de connexion (#9) se détachera de la douille (#73), puis fixez la tige de connexion (#9) à la douille de carte (#117) sur les côtés gauche et droit. Appuyez avec votre main et vous entendrez un son de « clic ». De cette façon, la tige de connexion (#9) sera fixée à la douille (#117) du cadre principal (voir Figure A).

A

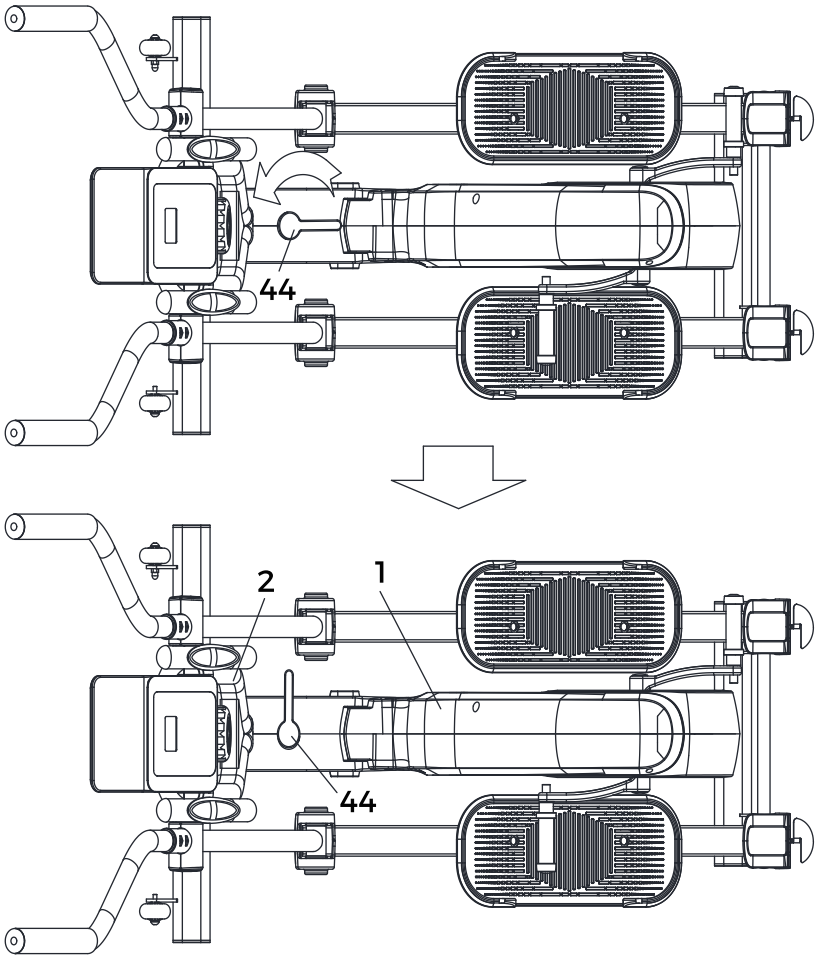


RÉGLAGES ET GUIDE D'UTILISATION

PLIER LA MACHINE

- Tournez la poignée en forme de L (#44) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre d'environ 90 degrés, de sorte que le cadre principal (#1) soit séparé du poteau de guidon (#2) (voir Figure B).

B

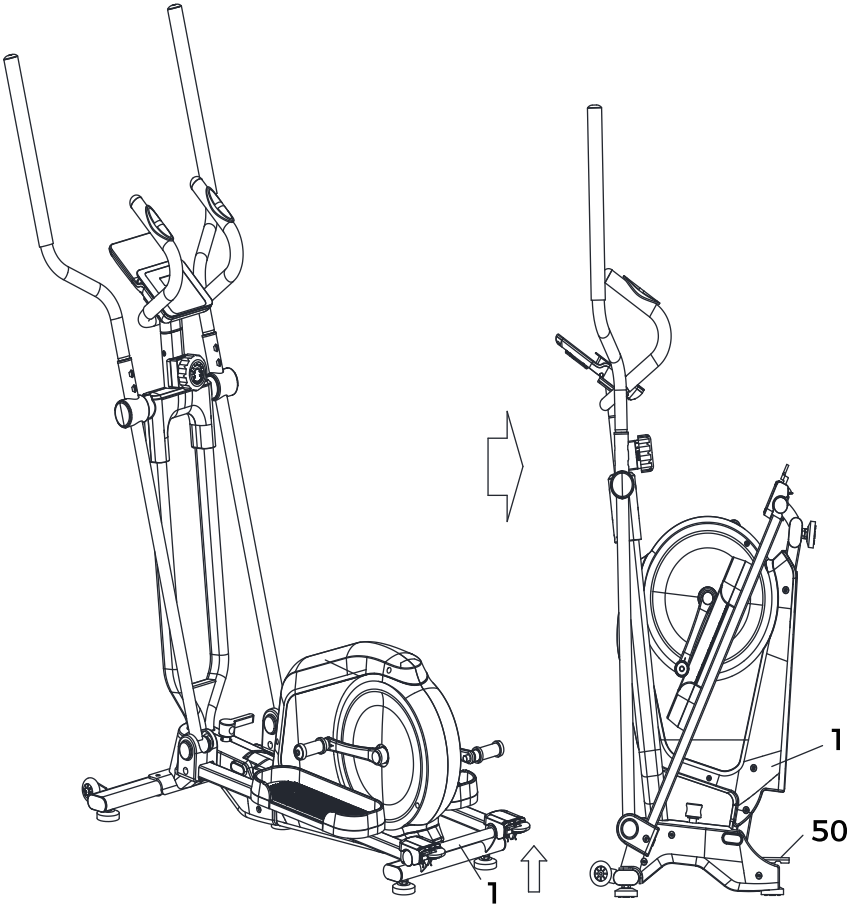


RÉGLAGES ET GUIDE D'UTILISATION

PLIER LA MACHINE

- Saisissez le tube de poignée du cadre principal (#1) et soulevez-le vers le haut jusqu'à entendre un son de « clic » (voir Figure C).
  La machine est pliée.
  Remarque: Après le pliage, secouez doucement la machine pour vous assurer que le cadre principal ne tombe pas, ce qui est correct.

C

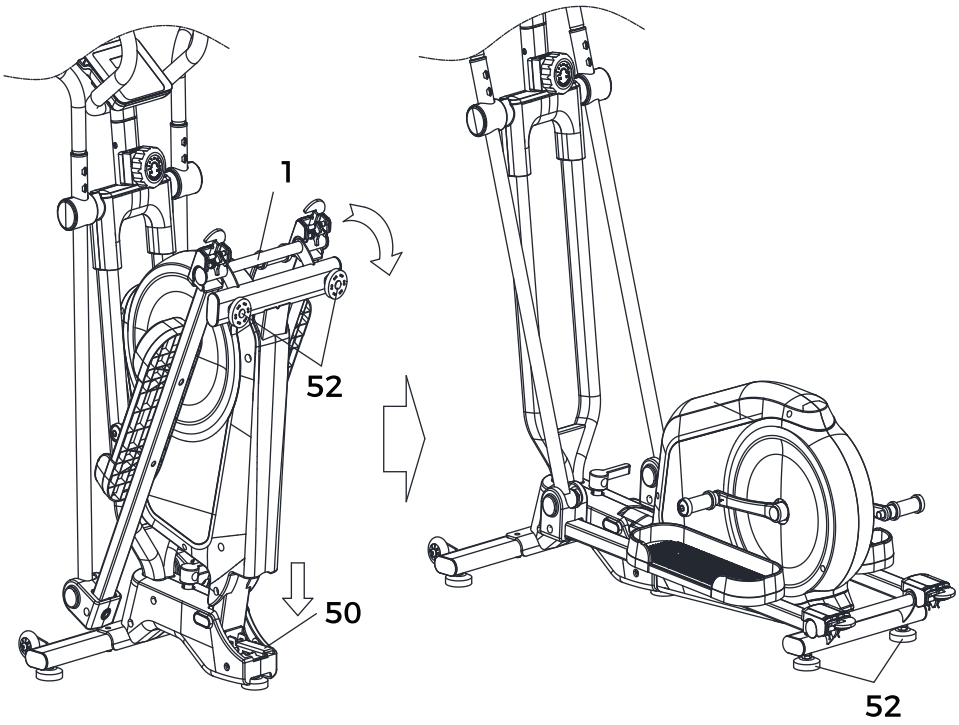


RÉGLAGES ET GUIDE D'UTILISATION

DÉPLIER LA MACHINE

- Appuyez sur la pédale de dépliage (#50) avec votre pied tout en saisissant le tube de poignée du cadre principal (#1) avec votre main.
- Lorsque le cadre principal pivote normalement vers le bas, relâchez votre pied. Continuez à tenir le tube de poignée du cadre principal (#1) jusqu'à ce que le repose-pied (#52) touche le sol. (Voir Figure A).

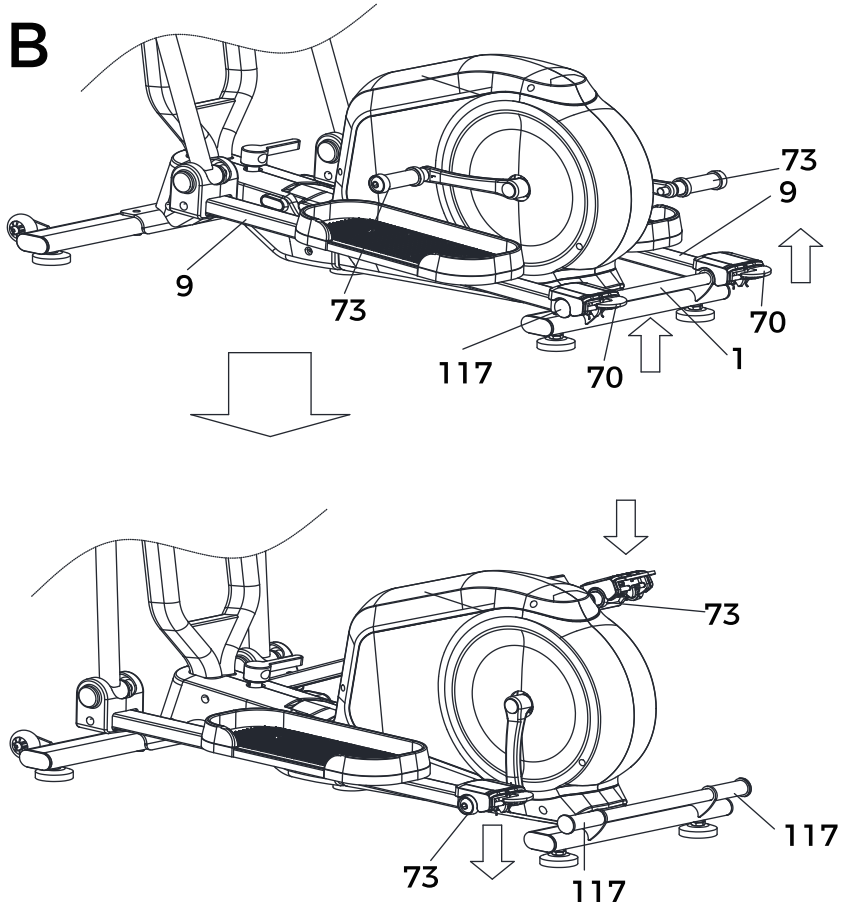
A



RÉGLAGES ET GUIDE D'UTILISATION

DÉPLIER LA MACHINE

- Une fois la machine placée de manière stable, soulevez le levier de verrouillage (#70) à la main pour libérer la tige de connexion (#9) du tube de poignée du cadre principal (#1). Ensuite, enfoncez la tige de connexion (#9) au milieu de la douille (#73). Lorsque vous entendez un son de « clic », cette pièce est correctement assemblée. (Voir Figure B).
- Même opération des deux côtés.
- Remarque: Pour vous assurer que la tige de connexion (#9) est correctement installée, vous pouvez tenir la tige de connexion (#9) avec votre main et la secouer de haut en bas pour l'empêcher de se desserrer avant qu'elle ne soit réellement installée en place.

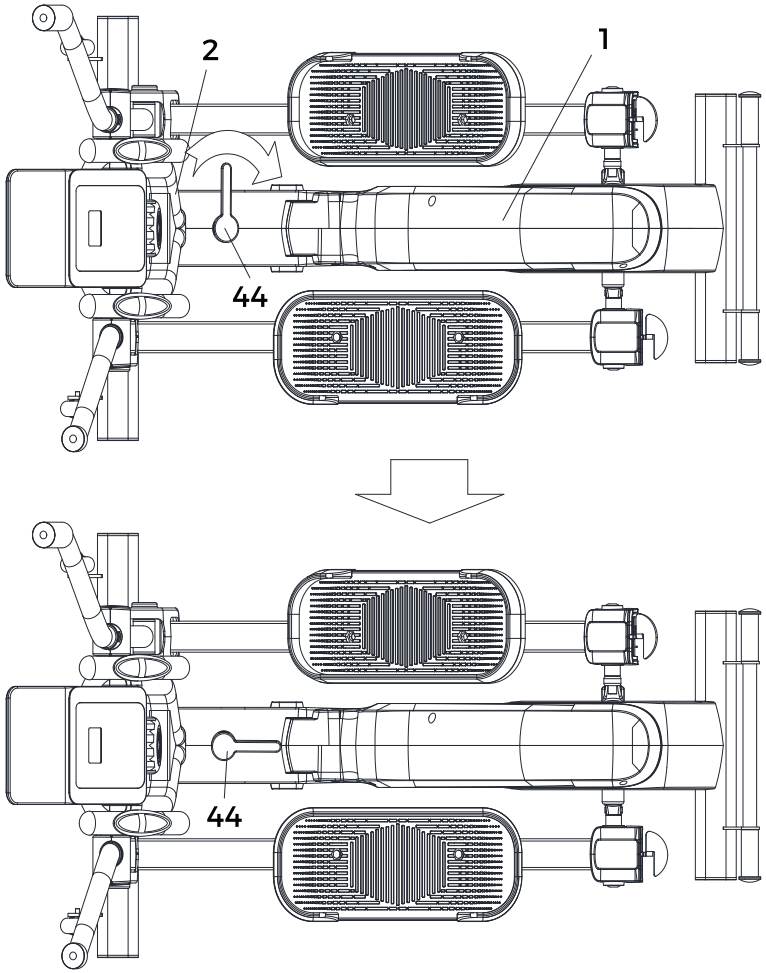


RÉGLAGES & GUIDE D'UTILISATION

DÉPLIER LA MACHINE

- Tenez le montant du guidon (#2) de votre main gauche et serrez la poignée en forme de L (#44) dans le sens des aiguilles d'une montre avec votre main droite jusqu'à ce qu'elle soit verrouillée. Ensuite, le cadre principal est fixe et stable.
  Remarque: Cette étape doit être bien serrée, sinon le cadre tremblera.

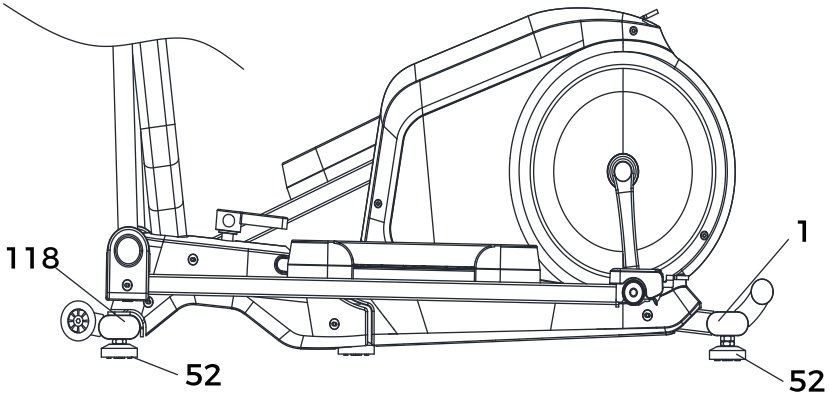
C

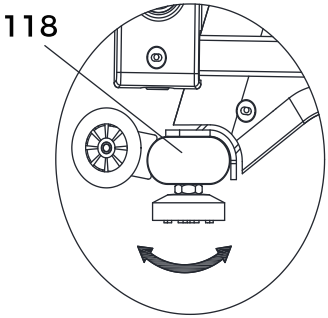


RÉGLAGES & GUIDE D'UTILISATION

RÉGLAGE DE L'ÉQUILIBRE

- Pendant l'utilisation, si vous constatez que la machine est déséquilibrée ou que le sol est inégal, le patin de pied (#52) dans le stabilisateur avant (#118) ou le cadre principal (#1) peut être ajusté. Comme illustré dans la figure de gauche, le patin de pied (#52) peut tourner dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse pour stabiliser la machine. Après l'ajustement, utilisez une clé (#B) pour le serrer.



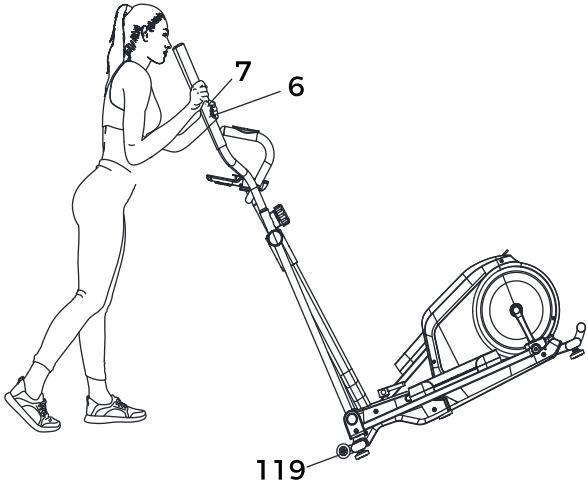


INSTRUCTIONS D'UTILISATION DU PRODUIT

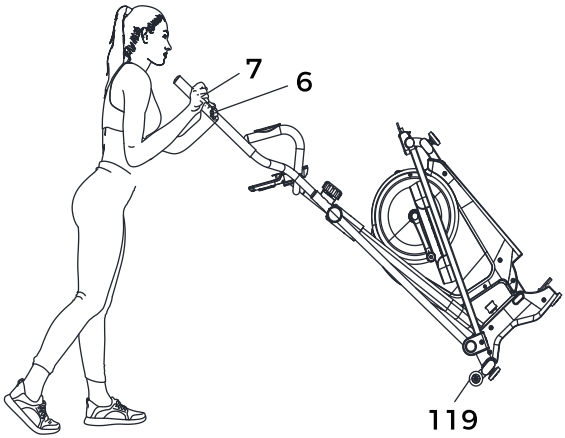
DÉPLACER LA MACHINE

- Lorsque vous souhaitez déplacer le produit, tenez les extrémités avant du guidon (6L/7R) avec votre main et appuyez fermement vers le bas jusqu'à ce que les roues de transport (#119) situées sur le tube inférieur soient entièrement en contact avec le sol, et que le corps ne soit pas en contact avec le sol, à l'exception des roues de transport (#119).
  Déplacez ensuite le cadre et relâchez lentement votre main pour le rouvrir une fois arrivé à destination. Les deux images ci-dessus montrent différents états lorsque la machine est dépliée et pliée, et l'opération est la même. (Voir Figures A et B)

A



B



INSTRUCTIONS D'UTILISATION

1. BUTTONS

MODE a. Appuyez sur ce bouton pour changer l'affichage ou choisir la fenêtre à régler.
b. En mode moniteur, maintenez ce bouton enfoncé pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs à zéro.

SET c. Pour régler la valeur de temps, distance, calorie lorsque vous n'êtes pas en mode scan.

RESET d. Appuyez pour réinitialiser le temps, la distance, les calories.
En mode moniteur, maintenez ce bouton enfoncé pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs à zéro.

In monitor status, hold this button for 3 seconds to reset all value to zero.

2. FONCTIONS

SCAN: Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que "SCAN" apparaisse. L'ordinateur parcourra les 6 fonctions : Temps, Vitesse, Distance, Distance totale, Calories et Pouls. Chaque affichage sera maintenu pendant 6 secondes.
SPEED: Affiche la vitesse instantanée.
TIME (TMR): Compte le temps total depuis le début de l'exercice jusqu'à la fin.
DISTANCE (DST): Compte la distance totale depuis le début de l'exercice jusqu'à la fin.
CALORIES (CAL): Compte les calories totales consommées depuis le début de l'exercice jusqu'à la fin.
TOTAL DISTANCE (ODO): Compte la distance totale après l'installation des piles.
PULSE: Tenez le capteur de pouls et lisez votre fréquence cardiaque par minute.
DÉMARRAGE/ARRÊT AUTOMATIQUE:
a. Sans aucun signal d'exercice ou d'opération pendant 4 minutes, l'alimentation s'éteindra automatiquement.
b. Dès réception d'un signal d'exercice ou d'opération, le moniteur s'allumera automatiquement.

3. OPÉRATION

POULS (SI DISPONIBLE) :
Remarque : Pendant le processus de mesure du pouls, en raison d'un brouillage de contact, la valeur de mesure peut être supérieure au pouls virtuel pendant les 2~3 premières secondes, puis reviendra à un niveau normal. La valeur mesurée ne peut pas être considérée comme une base pour un traitement médical.

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

4. SPÉCIFICATIONS

FONCTION	Scan automatique	Toutes les 6 secondes
	Temps de course	0:00 - 99:59 (Minute:Seconde)
	Vitesse actuelle	Le signal de capture maximal est de
	Distance de parcours	999,9 M/H
	Calories	0,0 - 9999 M
	Distance totale	0,0 - 9999 cal
	Fréquence cardiaque	0-9999 MILES
	(si disponible)	40-240 BPM
Type de batterie		AAA et UM-4
Température de fonctionnement		0˚C - +40˚C (32˚F - 104˚F)
Température de stockage		-10˚C - +60˚C (14˚F - 140˚F)

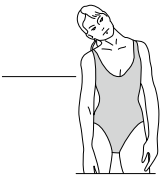
ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT

Un programme d'exercices complet comprend trois composantes clés: l'échauffement, l'exercice aérobie et la récupération. L'échauffement est essentiel avant chaque entraînement, car il aide à détendre votre corps et à étirer vos muscles, vous préparant à une activité plus intense.
Les exercices de récupération sont tout aussi importants après un entraînement, car ils aident à détendre vos muscles et à soulager les courbatures. Nous recommandons d'effectuer les exercices d'échauffement et de récupération suivants avant et après chaque séance.

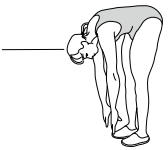
Rotation de la tête

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



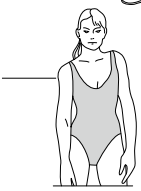
Contact des orteils

Pliez lentement votre taille vers l'avant, en laissant votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous abaissez votre torse. Étirez-vous doucement aussi loin que le confort le permet et maintenez la position pendant 10 secondes.



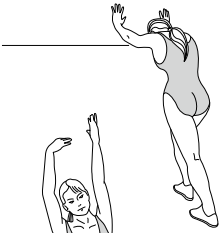
Soulèvement d'épaules

Soulevez 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 face à un mur, les pieds à environ deux pieds de celui-ci. Penchez-vous en avant et effectuez des mouvements de marche de haut en bas pour détendre vos muscles du mollet.



Étirement latéral

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

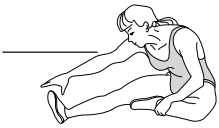
ÉCHAUFFEMENT

Étirement des adducteurs

Asseyez-vous sur le sol, les plantes des pieds l'une contre l'autre. Tenez vos pieds et tirez-les doucement vers votre corps. Maintenez pendant 15 secondes.

Étirement des pieds et des mollets

Étendez votre jambe droite et repliez votre jambe gauche sous votre cuisse droite. Penchez-vous en avant et tirez doucement votre pied droit vers vous. Maintenez pendant 15 secondes. Répétez de l'autre côté avec la jambe gauche étendue et la jambe droite repliée.



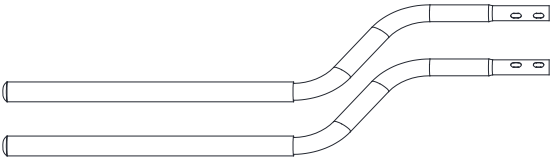
INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Le agradecemos por elegir nuestro producto. Para garantizar su seguridad y salud, utilice este equipo correctamente. Antes de utilizar este equipo, lea atentamente la siguiente información.

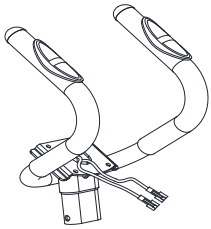
- Es muy importante leer todo el manual antes de ensamblar y usar el equipo. Un uso seguro y efectivo solo se puede lograr si el equipo se ensambla, mantiene y utiliza correctamente.
- Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a un médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad, o impedirle usar el equipo correctamente. Si está tomando medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol, el consejo de su médico es crucial.
- Esté atento a las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor en el pecho, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad extrema para respirar, mareos o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones, consulte a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
- Mantenga a los niños y mascotas alejados del equipo. Este equipo está destinado únicamente para uso adulto.
- Utilice este equipo sobre una superficie sólida, plana y nivelada con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Para garantizar la seguridad, el equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre alrededor.
- Antes de usar el equipo, verifique que las tuercas y los pernos estén bien apretados. Utilice siempre el equipo según las instrucciones. Si encuentra algún componente defectuoso durante el ensamblaje o la inspección del equipo, o si escucha algún ruido inusual proveniente del equipo durante el uso, deténgase inmediatamente. No utilice el equipo hasta que el problema se haya resuelto.
- La computadora tiene muchas funciones, y los valores que se muestran variarán según la cantidad de ejercicio. Le recordamos amablemente que los valores de la frecuencia cardíaca son solo de referencia.
- Cuando utilice el equipo, use ropa adecuada. Evite usar ropa holgada que pueda engancharse en el equipo o que pueda restringir o impedir sus movimientos.
- Tenga cuidado al levantar o mover el equipo para no lesionarse la espalda.
- Guarde este manual y las herramientas de ensamblaje adecuadamente.
- Este equipo no es adecuado para uso terapéutico.
- La edad del usuario debe ser mayor de 13 años.

CONTENIDO DEL PAQUETE

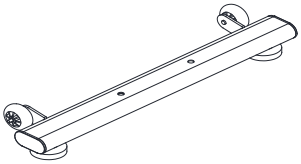
LISTA DE VERIFICACIÓN PREVIO AL ENSAMBLAJE



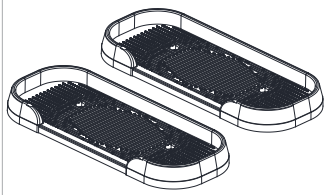
Manillar 2 piezas



Manillar intermedio 1 pieza

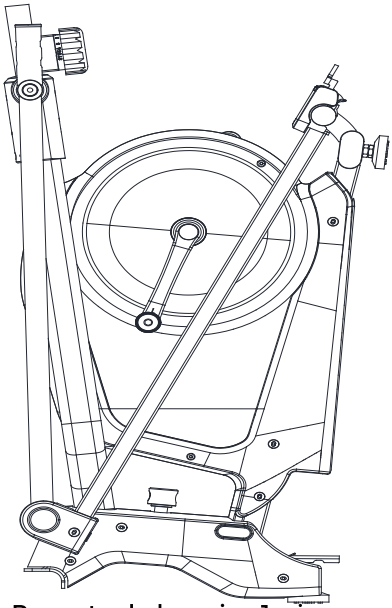


Estabilizador delantero 1 pieza

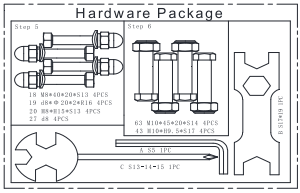


Pedal 2 piezas

Cubierta de la barra oscilante (F) 2 piezas
Cubierta de la barra oscilante (B) 2 piezas

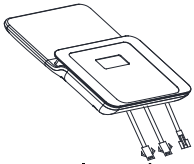


Paquete de herrajes 1 pieza



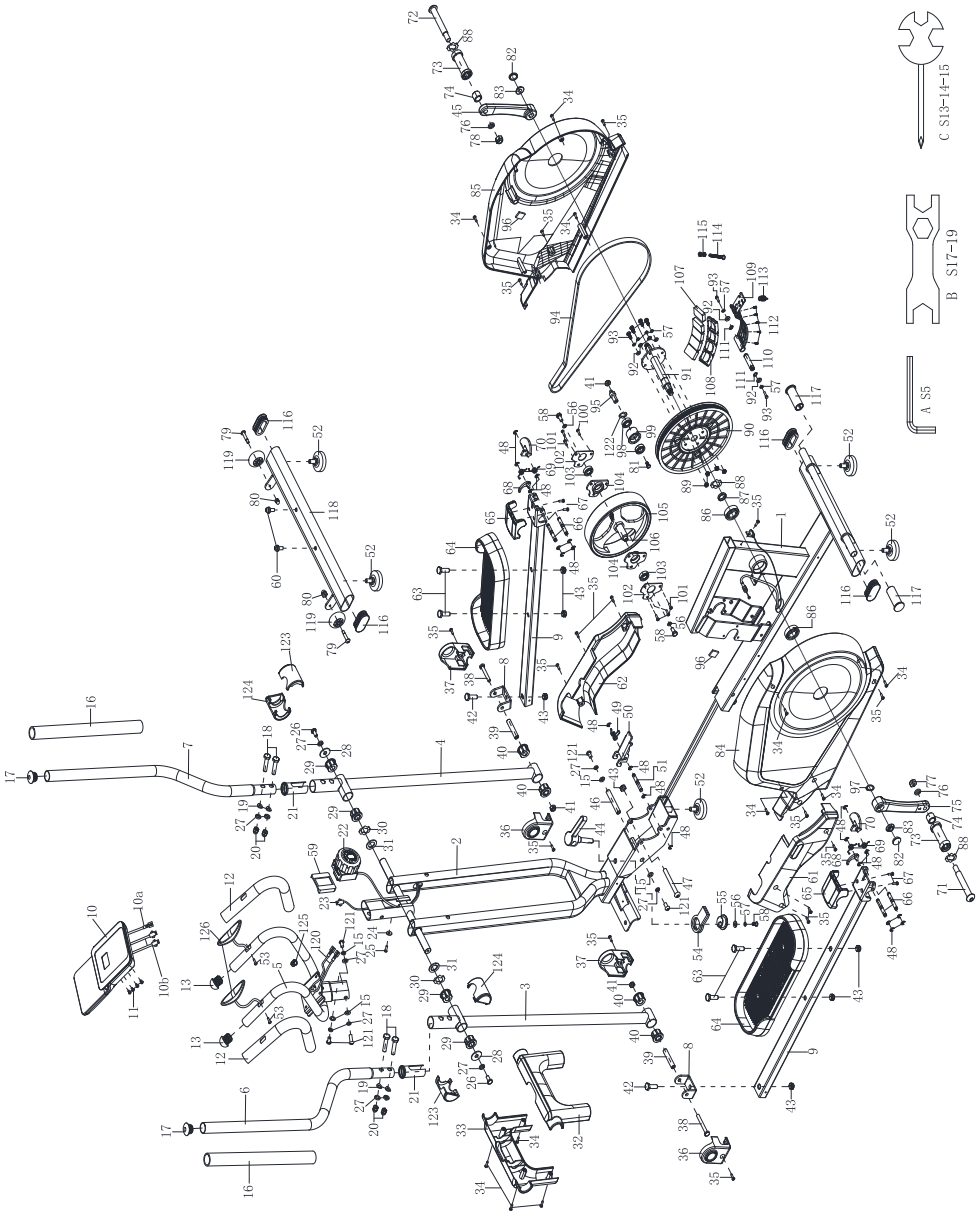
Marco principal 1 pieza

Manual de usuario 1 pieza



Consola 1 pieza

CONTENIDO DEL PAQUETE



LISTA DE PIEZAS

N°.	Descripción	Cant.
01	Marco principal	1
02	Poste del manillar	1
03	Barra oscilante (I)	1
04	Barra oscilante (D)	1
05	Manillar intermedio	1
06	Manillar (I)	1
07	Manillar (D)	1
08	Placa de conexión en forma de U	2
09	Biela	2
10	Consola	1
11	Tornillo	4
12	Puño de espuma	2
13	Tapa final	2
14	Perno	2
15	Arandela plana	5
16	Puño de espuma	2
17	Tapa final	2
18	Perno	4
19	Arandela curva	4
20	Tuerca	4
21	Casquillo	2
22	Pomo de tensión	1
23	Cable principal	1
24	Arandela plana	1
25	Tornillo	1
26	Perno	2
27	Arandela elástica	11
28	Arandela plana	2
29	Casquillo	4
30	Arandela ondulada	2
31	Espaciador de plástico	2
32	Cubierta del tubo (Delantero)	1
33	Cubierta del tubo (Trasero)	1
34	Tornillo	10
35	Tornillo	17

N°.	Descripción	Cant.
36	Cubierta de barra oscilante (I)	2
37	Cubierta de barra oscilante (D)	2
38	Perno	2
39	Casquillo espaciador	2
40	Casquillo 2	4
41	Tuerca	32
42	Perno	7
43	Tuerca	1
44	Mango en forma de L	1
45	Manivela (D)	1
46	Casquillo espaciador	1
47	Perno	20
48	Anillo elástico	1
49	Resorte	1
50	Pedal desplegable	1
51	Eje 2	5
52	Reposapiés	2
53	Perno	1
54	Soporte excéntrico	1
55	Bloque excéntrico	3
56	Arandela plana	8
57	Arandela elástica	2
58	Perno	1
59	Asiento de ajuste fino	3
60	Perno	1
61	Cubierta del poste (I)	2
62	Cubierta del poste (D)	4
63	Perno	2
64	Pedal	2
65	Tapa de biela	4
66	Eje	4
67	Tornillo	2
68	Hebilla	4
69	Resorte	2
70	Palanca de bloqueo	1

LISTA DE PIEZAS

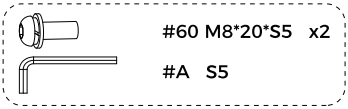
N°.	Descripción	Cant.
71	Perno de pedal (I)	1
72	Perno de pedal (D)	1
73	Casquillo	2
74	Casquillo espaciador	2
75	Manivela (I)	1
76	Arandela elástica	2
77	Tuerca (I)	1
78	Tuerca (D)	1
79	Perno	2
80	Tuerca	2
81	Perno	1
82	Cubierta de la manivela	2
83	Tuerca	2
84	Carcasa (I)	1
85	Carcasa (D)	1
86	Rodamiento	2
87	Casquillo espaciador	1
88	Arandela ondulada	3
89	Tuerca	4
90	Placa de correa	1
91	Eje	1
92	Arandela plana	6
93	Perno	6
94	Correa	1
95	Eje de polea loca	1
96	Almohadilla de EVA	2
97	Anillo de eje	1
98	Rodamiento	2
99	Polea loca	1
100	Tornillo	1

N°.	Descripción	Cant.
101	Tornillo	5
102	Placa fija	2
103	Rodamiento	2
104	Soporte del rodamiento	2
105	Volante de inercia	1
106	Eje del volante de inercia	1
107	Imán	5
108	Localizador de imanes	1
109	Placa magnética	1
110	Eje	1
111	Anillo de eje	2
112	Tornillo	5
113	Resorte	1
114	Perno	1
115	Tuerca	2
116	Tapa final	4
117	Casquillo	2
118	Estabilizador delantero	1
119	Rueda de transporte	2
120	Cable del pulso manual	2
121	Perno	3
122	Arandela ondulada	1
123	Cubierta de barra oscilante (F)	2
124	Cubierta de barra oscilante (B)	2
125	Tapón	1
126	Pulso manual	2
A	Llave inglesa	1
B	Llave inglesa	1
C	Llave inglesa	1

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

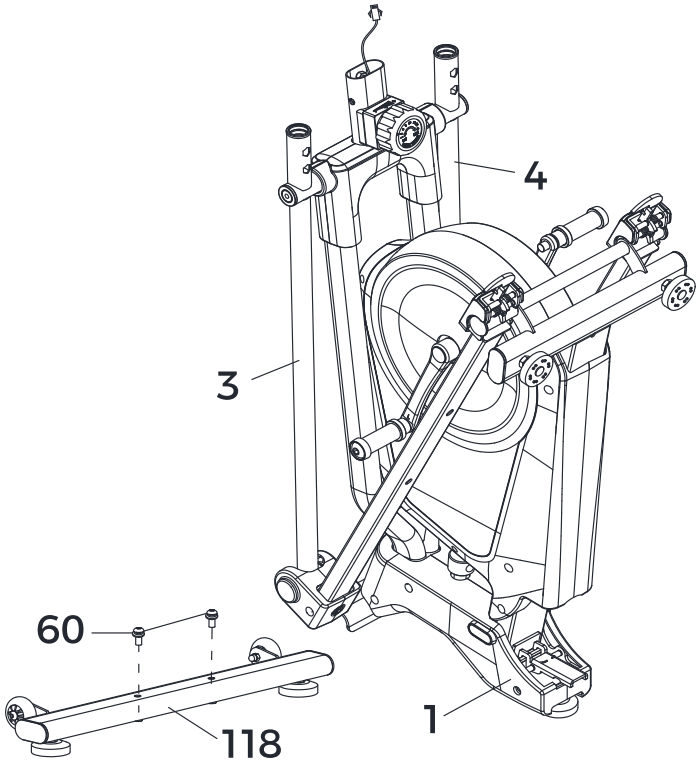
PASO 1: Ensamblar el estabilizador delantero

- Retire 2 pernos preensamblados (#60) del estabilizador delantero (#118).
- Fije el estabilizador delantero (#118) y 2 pernos (#60) al marco principal (#1).
- Apriete los pernos con la llave A.



#60 M8*20*S5 x2

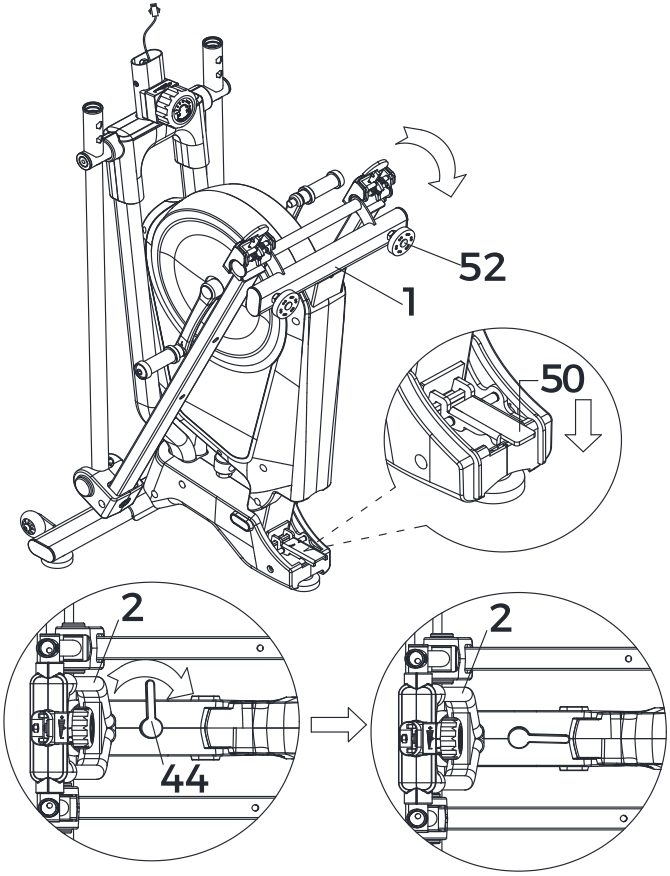
#A S5



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 2: Despliegue la elíptica y apriete la manija en forma de L

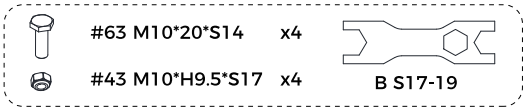
- Presione el pedal de despliegue (50) con el pie, mientras agarra el tubo del manillar del marco principal (1) y lo presiona hacia abajo.
- Cuando el marco principal se pueda bajar correctamente, suelte el pie. Continúe sujetando el tubo del manillar del marco principal (1) hasta que la almohadilla del pie (52) toque el suelo.
- Sostenga el poste del manillar (2) con la mano izquierda y luego apriete la manija en forma de L (44) en el sentido de las agujas del reloj con la mano derecha.
  Nota: La manija en forma de L debe apretarse firmemente, de lo contrario, el marco se tambaleará.

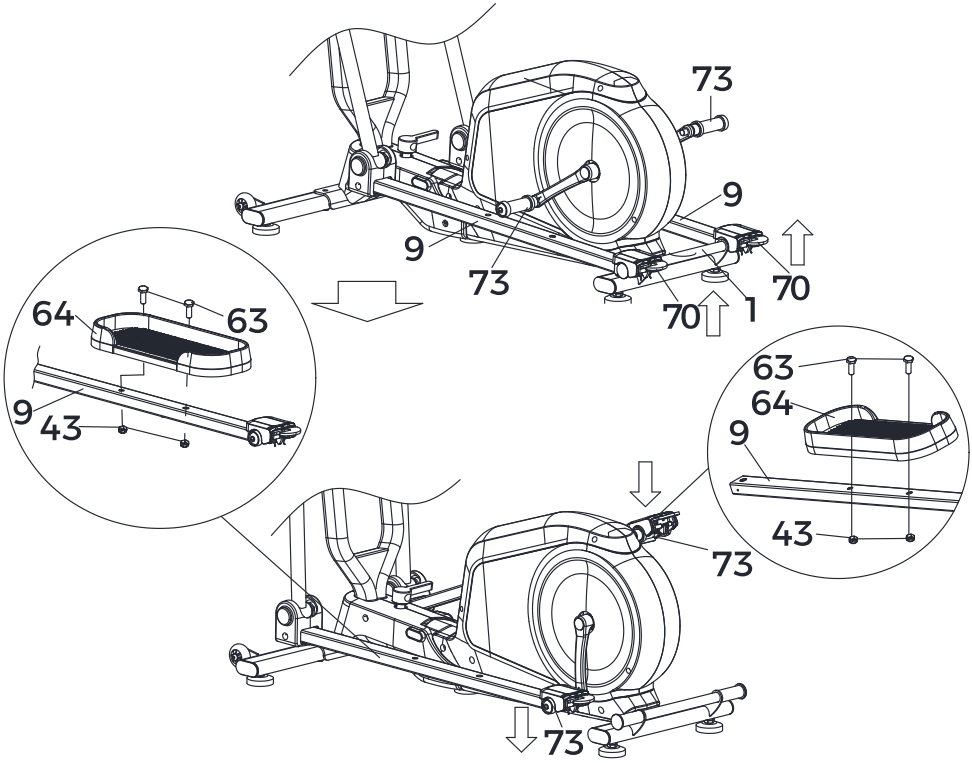


INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 3: Ensamblar los pedales

- Levante las 2 palancas de bloqueo (#70) en ambos lados para separar las barras de conexión izquierda y derecha (#9) del marco principal.
- Presione las 2 barras de conexión (#9) hacia el centro de los 2 bujes (#73) hasta escuchar un sonido de "clic".
  Nota: Para asegurar una instalación correcta, intente sacudir la barra de conexión (#9). Una instalación segura se confirma solo si no hay holgura.
- Fije los pedales izquierdo y derecho (#64) con 4 tornillos (#63/#43) a las barras de conexión (#9).
- Apriete los tornillos con la Llave B.
  Nota: Al instalar los pedales, preste atención a su orientación: el lado con el texto debe mirar hacia atrás.

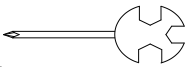


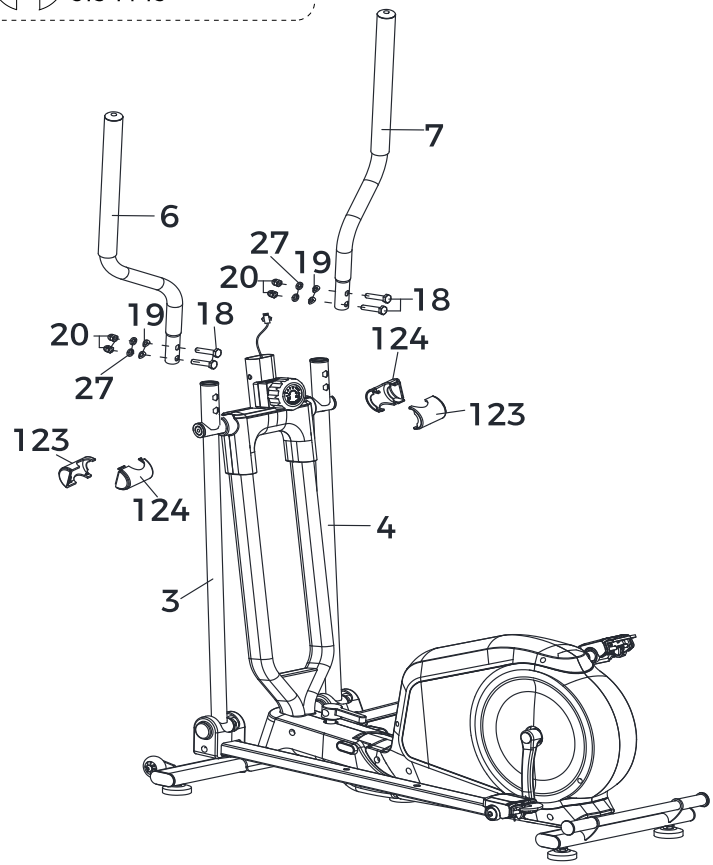


INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 4: Ensamblar las manijas y las cubiertas de las manijas

- Fije las manijas izquierda y derecha (#6/#7) al balancín con 4 tornillos (#18/#19/#20/#27).
- Apriete los tornillos con la Llave C.
- Coloque 2 cubiertas de la barra de oscilación (#123/#124) en las posiciones de conexión entre la manija y el balancín.

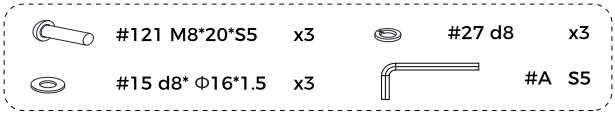
	#18 M8*40*20*S13	x4
	#19 d8* Φ20*2*R16	x4
	#20 M8*H15*S13	x4
	#27 d8	x4
	#C S13-14-15	



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 5: Ensamblar el manillar central

- Retire las 3 piezas de tornillos premontados (#121/#27/#15) del manillar central.
- Pase el cable del tronco (#23) a través del tubo del manillar central (#5) como se muestra en la Figura A.
- Fije el manillar central al marco con 3 tornillos (#121/#27/#15).
- Apriete los tornillos con la Llave A.



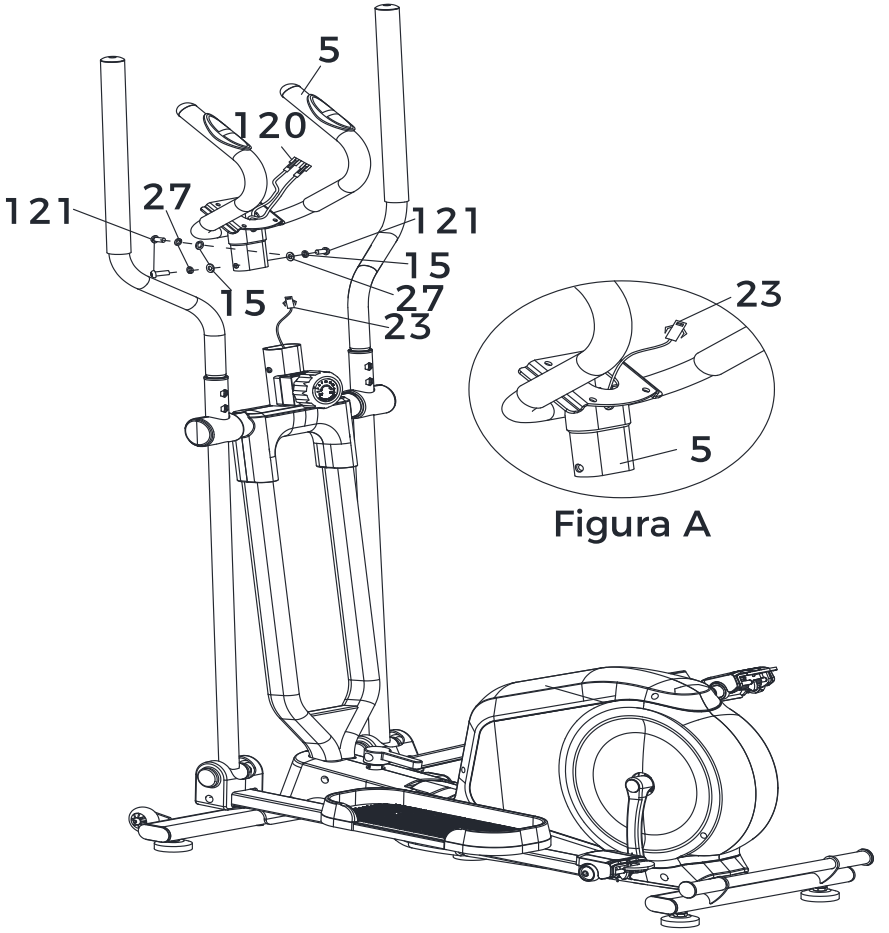
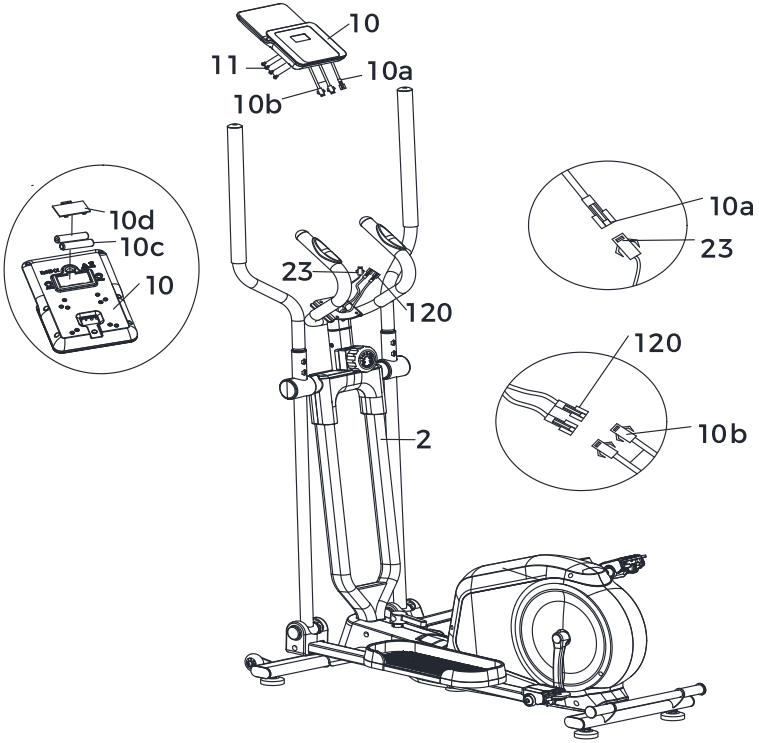


Figura A

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 6: Ensamblar la consola

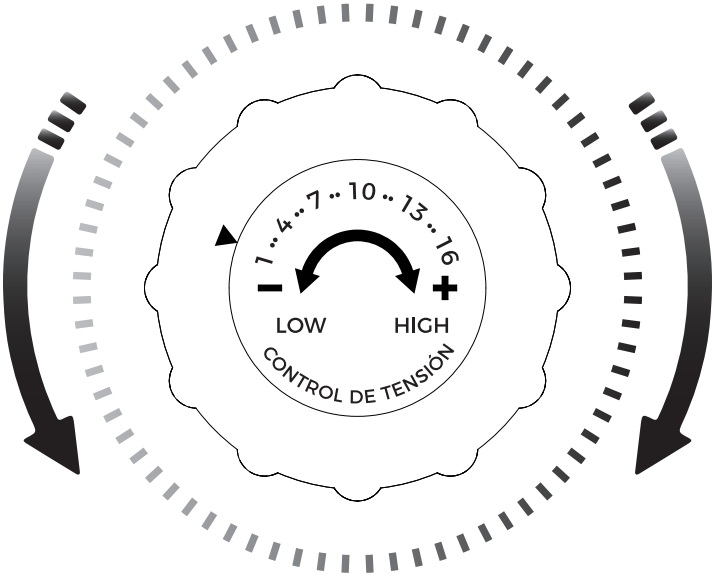
- Retire los 4 tornillos premontados (#11) de la parte posterior de la consola (#10).
- Conecte el cable del tronco (#23) y el cable de la consola (#10a); Conecte 2 cables de la consola (#10b) y 2 cables de pulso manual (#120).
- Fije la consola al tubo del manillar de pulso con los 4 tornillos (#11).
- Apriete los tornillos con la llave C.
- Abra la tapa de las baterías (#10d) de la consola (#10), e instale dos baterías (#10c).
  Nota: Preste atención a los terminales positivo y negativo, luego instale la tapa de las baterías.
- El montaje está ahora completamente terminado. ¡Le deseamos un agradable viaje de fitness!



AJUSTES Y GUÍA DE USO

AJUSTE DE TENSIÓN:

- Este dispositivo puede ajustar la resistencia a través de la perilla de tensión (#22) en 16 niveles. Girar en el sentido de las agujas del reloj aumenta la resistencia y girar en sentido contrario a las agujas del reloj la disminuye. La resistencia es mayor en el nivel 16 y menor en el nivel 1.



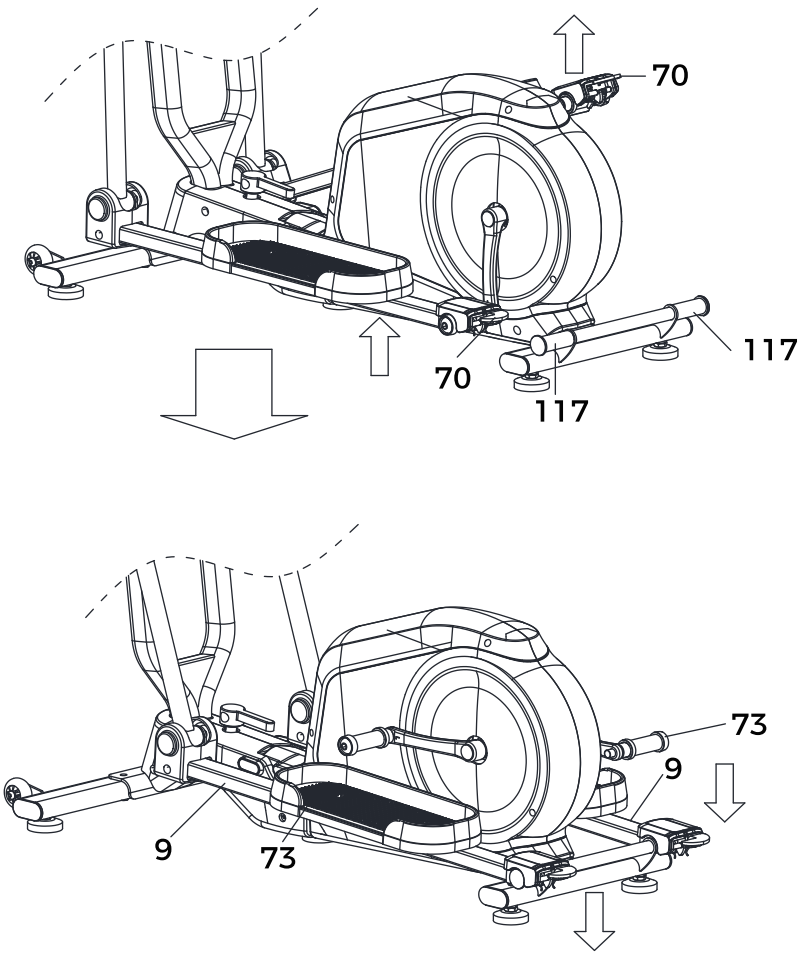
22 Perilla de tensión

AJUSTES Y GUÍA DE USO

PLEGAR LA MÁQUINA

- Sujete la palanca de bloqueo (#70) en los lados izquierdo y derecho con la mano y tire de ellas hacia arriba. La biela (#9) se soltará del casquillo (#73), y luego fije la biela (#9) al casquillo de la tarjeta (#117) en los lados izquierdo y derecho. Presione con la mano y escuchará un sonido de "clic". De esta manera, la biela (#9) quedará fijada al casquillo (#117) del bastidor principal (ver Figura A).

A

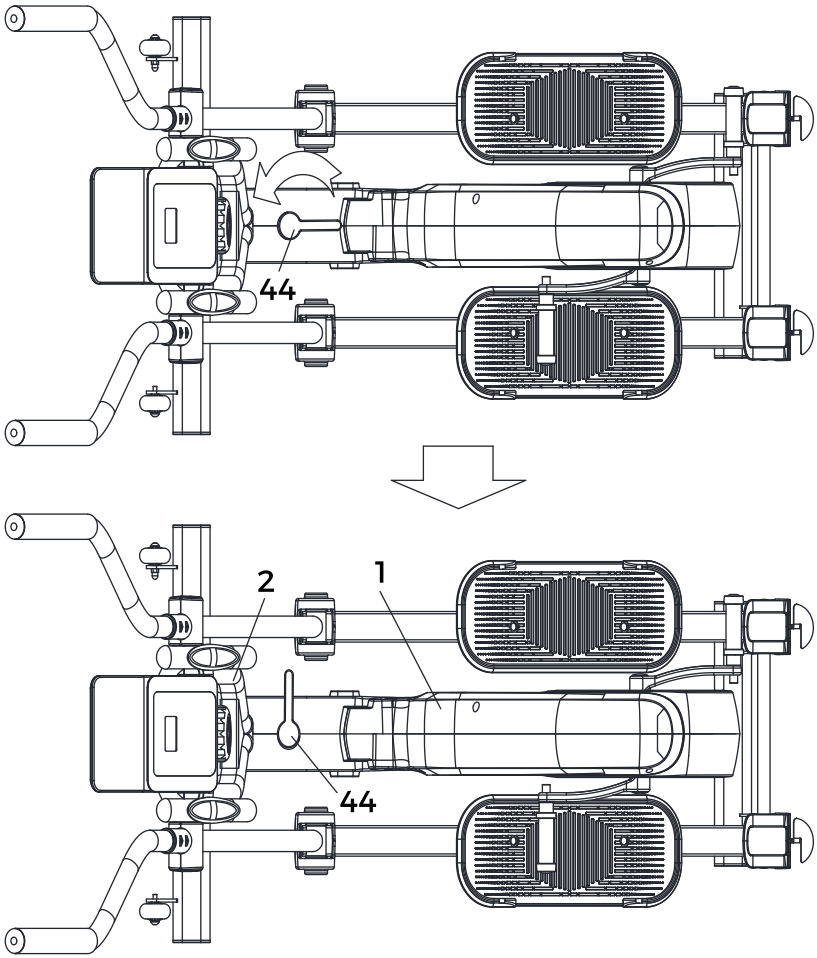


AJUSTES Y GUÍA DE USO

PLEGAR LA MÁQUINA

- Gire la manija en forma de L (#44) en sentido contrario a las agujas del reloj unos 90 grados, de modo que el bastidor principal (#1) se separe del poste del manillar (#2) (ver Figura B).

B

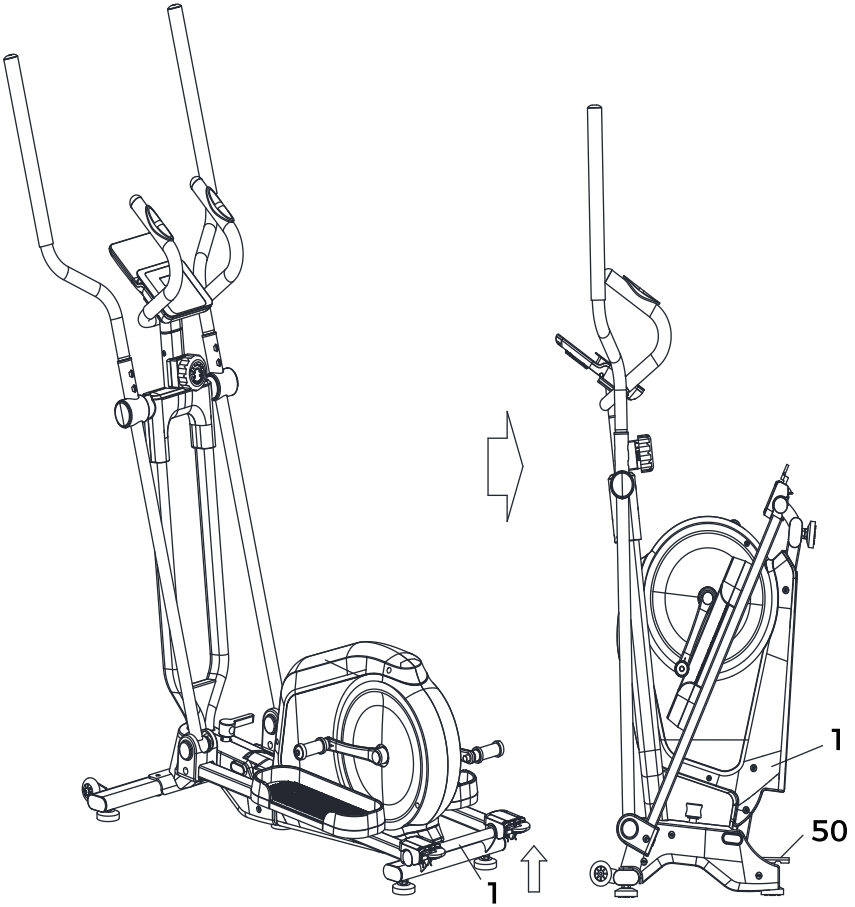


AJUSTES Y GUÍA DE USO

PLEGAR LA MÁQUINA

- Sujete el tubo del manillar del bastidor principal (#1) y levántelo hacia arriba hasta que escuche un sonido de "clic" (ver Figura C).
- La máquina está plegada.
  Nota: Después de plegar, sacuda suavemente la máquina para asegurarse de que el bastidor principal no se caiga, lo cual es correcto.

C

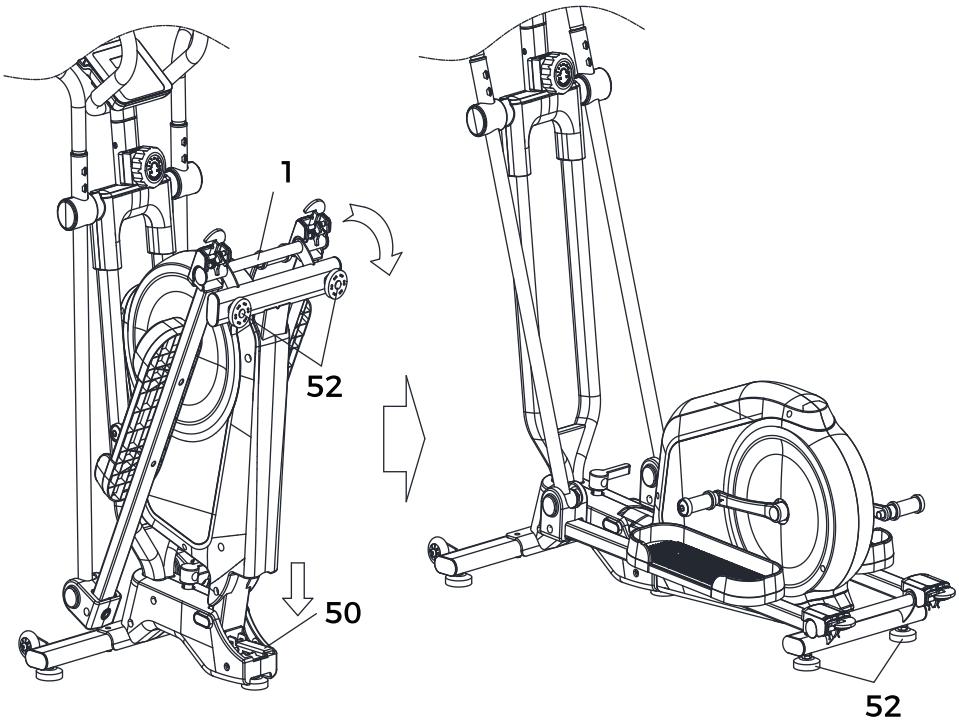


AJUSTES Y GUÍA DE USO

DESPLEGAR LA MÁQUINA

- Pise el pedal de despliegue (#50) con el pie mientras agarra el tubo del manillar del bastidor principal (#1) con la mano.
- Cuando el bastidor principal rote hacia abajo normalmente, suelte el pie. Continúe sujetando el tubo del manillar del bastidor principal (#1) hasta que la plataforma para el pie (#52) toque el suelo. (Ver Figura A).

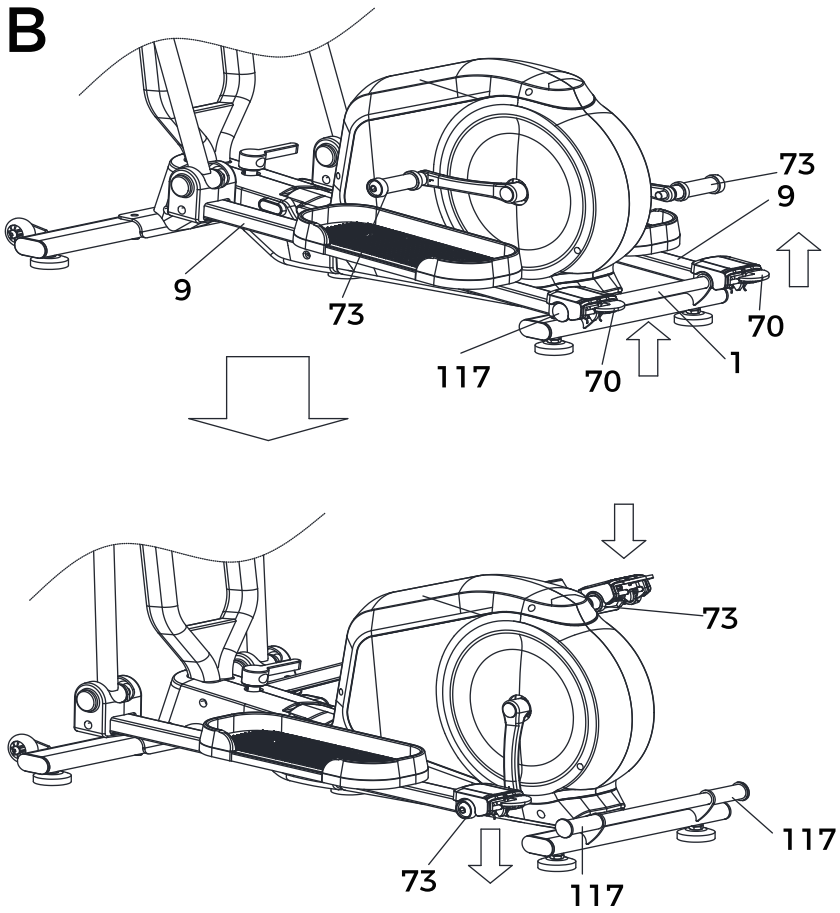
A



AJUSTES Y GUÍA DE USO

DESPLEGAR LA MÁQUINA

- Una vez que la máquina esté colocada de forma estable, levante la palanca de bloqueo (#70) con la mano para liberar la biela (#9) del tubo del manillar del bastidor principal (#1). Luego, presione la biela (#9) en el centro del casquillo (#73). Cuando escuche un sonido de "clic", esta parte está ensamblada correctamente. (Ver Figura B).
- Misma operación en ambos lados.
  Nota: Para asegurarse de que la biela (#9) esté instalada en su lugar, puede sujetar la biela (#9) con la mano y agitarla hacia arriba y hacia abajo para evitar que se suelte antes de que esté verdaderamente instalada en su lugar.

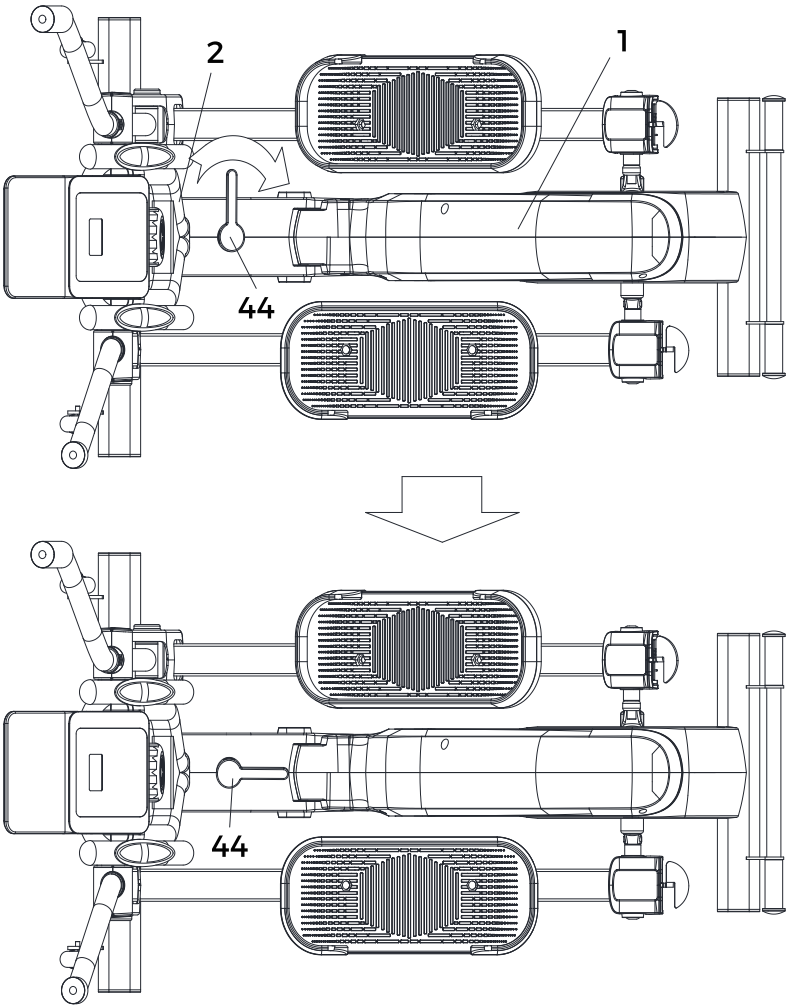


AJUSTES Y GUÍA DE USO

DESPLEGAR LA MÁQUINA

- Sostenga el poste del manillar (#2) con la mano izquierda y apriete la manija en forma de L (#44) en sentido horario con la mano derecha hasta que quede bloqueada. Entonces el marco principal estará fijo y estable.
  Nota: Este paso debe apretarse bien, de lo contrario, el marco se sacudirá.

C

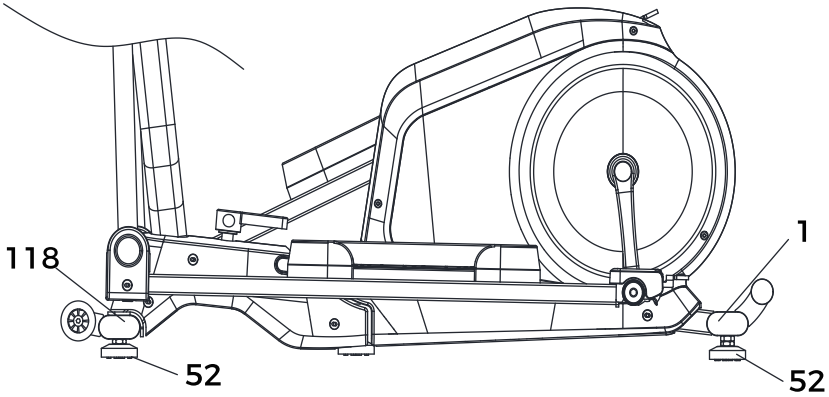


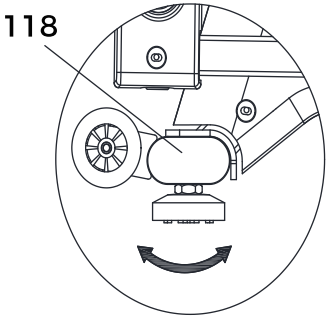
AJUSTES Y GUÍA DE USO

AJUSTE DEL EQUILIBRIO

- Durante el uso, si nota que la máquina está desequilibrada o que el suelo está irregular, se puede ajustar la almohadilla del pie (#52) en el estabilizador frontal (#118) o el marco principal (#1). Como se muestra en la figura de la izquierda, la almohadilla del pie (#52) puede girar en sentido horario o antihorario para estabilizar la máquina. Después del ajuste, use una llave (#B) para apretarla.

#B
S17-19



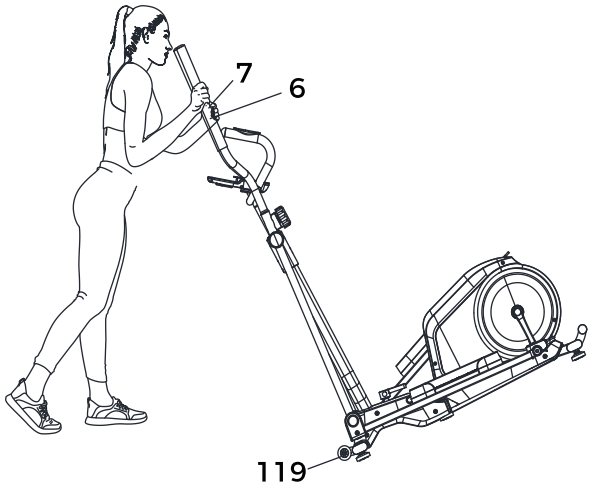


INSTRUCCIONES DE USO DEL PRODUCTO

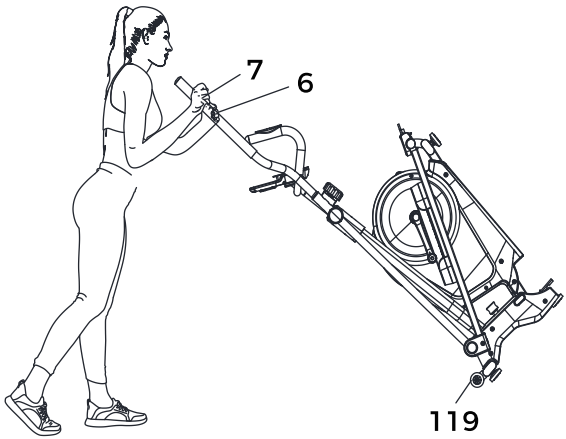
MOVER LA MÁQUINA

- Cuando desee mover el producto, sujete los extremos delanteros del manillar (6L/7R) con la mano y presione firmemente hacia abajo hasta que las ruedas de transporte (#119) en el tubo inferior estén completamente en contacto con el suelo, y el cuerpo no esté en contacto con el suelo, excepto las ruedas de transporte (#119).
- Luego mueva el marco y suelte lentamente la mano para abrirlo de nuevo cuando llegue a su destino. Las dos imágenes anteriores muestran diferentes estados cuando la máquina está desplegada y plegada, y la operación es la misma. (Ver Figuras A y B)

A



B



INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN

1. BOTONES

MODE a. Presione este botón para cambiar la pantalla o elegir la ventana que necesita ser configurada.
b. En estado de monitor, mantenga presionado este botón durante 3 segundos para restablecer todos los valores a cero.

SET c. Para configurar el valor de tiempo, distancia, caloría cuando no esté en modo de escaneo.

RESET d. Presione para restablecer el tiempo, la distancia, las calorías.
En estado de monitor, mantenga presionado este botón durante 3 segundos para restablecer todos los valores a cero.

2. FUNCIONES

SCAN: Presione el botón MODE hasta que aparezca "SCAN". La computadora rotará a través de las 6 funciones: Tiempo, Velocidad, Distancia, Distancia total, Calorías y Pulso. Cada pantalla se mantendrá durante 6 segundos.
SPEED: Muestra la velocidad instantánea.
TIME (TMR): Cuenta el tiempo total desde el inicio del ejercicio hasta el final.
DISTANCE (DST): Cuenta la distancia total desde el inicio del ejercicio hasta el final.
CALORIES (CAL): Cuenta las calorías totales consumidas desde el inicio del ejercicio hasta el final.
TOTAL DISTANCE (ODO): Cuenta la distancia total después de instalar las baterías.
PULSE: Sostenga el sensor de pulso y lea su frecuencia cardíaca por minuto.
ARRANQUE/PARADA AUTOMÁTICO:
a. Sin ninguna señal de ejercicio u operación durante 4 minutos, la alimentación se apagará automáticamente.
b. Una vez recibida la señal de ejercicio u operación, el monitor se encenderá automáticamente.

3. OPERACIÓN

RITMO CARDÍACO (SI DISPONIBLE):
Nota: Durante el proceso de medición del pulso, debido a interferencias de contacto, el valor de medición puede ser más alto que el pulso virtual durante los primeros 2~3 segundos, y luego volverá al nivel normal. El valor medido no puede considerarse como base para tratamiento médico.

INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN

4. ESPECIFICACIONES

FUNCIÓN	Escaneo automático	Cada 6 segundos
	Tiempo de carrera	0:00 - 99:59 (Minuto:Segundo)
	Velocidad actual	La señal máxima de captación es de
	Distancia de viaje	999,9 M/H
	Calorías	0,0 - 9999 M
	Distancia total	0,0 - 9999 cal
	Frecuencia cardíaca	0-9999 MILLAS
	(si está disponible)	40-240 BPM
Tipo de batería		2 piezas de TAMAÑO: AAA y UM-4
Temperatura de funcionamiento		0˚C - +40˚C (32˚F - 104˚F)
Temperatura de almacenamiento		-10˚C - +60˚C (14˚F - 140˚F)

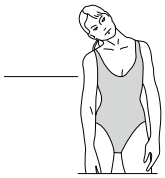
CALENTAMIENTO

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 su cuerpo y estirar sus músculos, preparándolo para una actividad más intensa.
Los ejercicios de enfriamiento son igualmente importantes después de un entrenamiento, ya que ayudan a relajar sus músculos y aliviar el dolor.
Recomendamos realizar los siguientes ejercicios de calentamiento y enfriamiento antes y después de cada sesión.

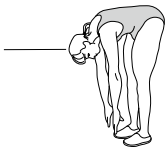
Rotación de cabeza

Incline suavemente la cabeza hacia su hombro derecho y haga un círculo lento en sentido horario. Luego, incline la cabeza hacia su hombro izquierdo y haga un círculo en sentido antihorario.



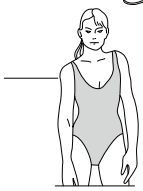
Tocar las puntas de los pies

Dóblese lentamente desde la cintura hacia adelante, dejando que su espalda y hombros se relajen mientras baja el tronco. Estírese suavemente hasta donde sea cómodo y mantenga la posición durante 10 segundos.



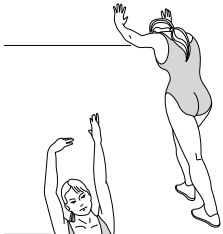
Elevación de hombros

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



Estiramiento de pantorrillas

Párese frente a una pared, con los pies a unos dos pies de distancia. Inclínese hacia adelante y realice movimientos de caminata hacia arriba y hacia abajo para aflojar los músculos de la pantorrilla.



Estiramiento lateral

Levante ambos brazos rectos por encima de la cabeza. Con la mano izquierda, agarre su muñeca derecha y estírese suavemente hacia arriba durante cinco segundos. Repita en el otro lado, usando la mano derecha para estirar su muñeca izquierda hacia arriba durante cinco segundos.

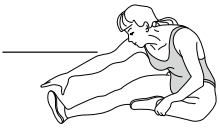
CALENTAMIENTO

Estiramiento de la cara interna del muslo

Siéntate en el suelo con las plantas de los pies juntas. Agarra tus pies y tira suavemente de ellos hacia tu cuerpo. Mantén la posición durante 15 segundos.

Estiramiento de pies y pantorrillas

Extiende tu pierna derecha y mete tu pierna izquierda debajo de tu muslo derecho. Inclínate hacia adelante y tira suavemente de tu pie derecho hacia ti. Mantén la posición durante 15 segundos. Repite en el otro lado con la pierna izquierda extendida y la pierna derecha metida.



ISTRUZIONI DI SICUREZZA

La ringraziamo per aver scelto il nostro prodotto. Per garantire la Sua sicurezza e salute, utilizzi questa attrezzatura correttamente. Prima di utilizzare questa attrezzatura, legga attentamente le seguenti informazioni.

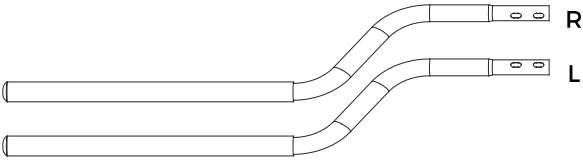
- È molto importante leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare l'attrezzatura. Un utilizzo sicuro ed efficace può essere raggiunto solo se l'attrezzatura viene assemblata, mantenuta e utilizzata correttamente.
- Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, dovrebbe consultare un medico per determinare se ha condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la Sua salute e sicurezza, o impedirle di utilizzare correttamente l'attrezzatura. Se sta assumendo farmaci che influenzano la Sua frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo, il parere del Suo medico è cruciale.
- Prestare attenzione ai segnali del proprio corpo. Esercizi scorretti o eccessivi possono danneggiare la Sua salute. Interrompa l'esercizio se avverte uno dei seguenti sintomi: dolore al petto, oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, respiro corto, vertigini o nausea. Se avverte una qualsiasi di queste condizioni, consulti il Suo medico prima di proseguire con il programma di esercizi.
- Tenere bambini e animali domestici lontani dall'attrezzatura. Questa attrezzatura è destinata esclusivamente all'uso da parte di adulti.
- Utilizzi questa attrezzatura su una superficie solida, piatta e livellata con una protezione per il Suo pavimento o tappeto. Per garantire la sicurezza, ci dovrebbe essere almeno 0,5 metri di spazio libero intorno all'attrezzatura.
- Prima di utilizzare l'attrezzatura, verifichi che i dadi e i bulloni siano saldamente serrati. Utilizzi sempre l'attrezzatura come indicato. Se trova componenti difettosi durante l'assemblaggio o l'ispezione dell'attrezzatura, o se sente rumori insoliti provenire dall'attrezzatura durante l'uso, si fermi immediatamente. Non utilizzi l'attrezzatura finché il problema non è stato risolto.
- Il computer ha molte funzioni e i valori visualizzati varieranno in base alla quantità di esercizio. La ricordiamo gentilmente che i valori della frequenza cardiaca sono solo di riferimento.
- Quando utilizza l'attrezzatura, indossi abiti adeguati. Eviti di indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzatura o che potrebbero limitare o impedire i movimenti.
- Prestare attenzione quando si solleva o si sposta l'attrezzatura per non farsi male alla schiena.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

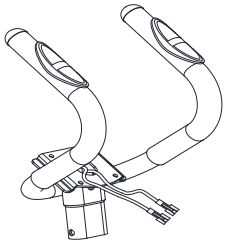
- Si prega di conservare accuratamente questo manuale e gli attrezzi di montaggio.
- Questa attrezzatura non è adatta per uso terapeutico.
- L'età dell'utente deve essere superiore a 13 anni.

CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

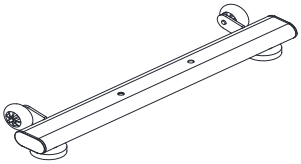
LISTA DI CONTROLLO PRE-ASSEMBLAGGIO



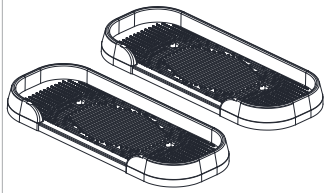
Manubrio 2 pezzi



Manubrio centrale 1 pezzo

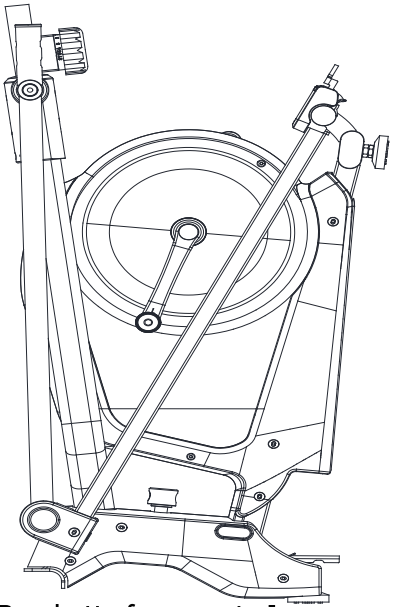


Stabilizzatore anteriore 1 pezzo

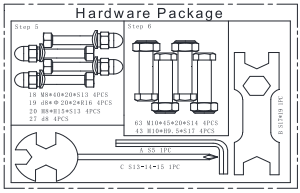


Pedale 2 pezzi

Copertura bilanciere (F) 2 pezzi
Copertura bilanciere (B) 2 pezzi

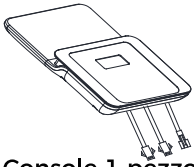


Pacchetto ferramenta 1 pezzo



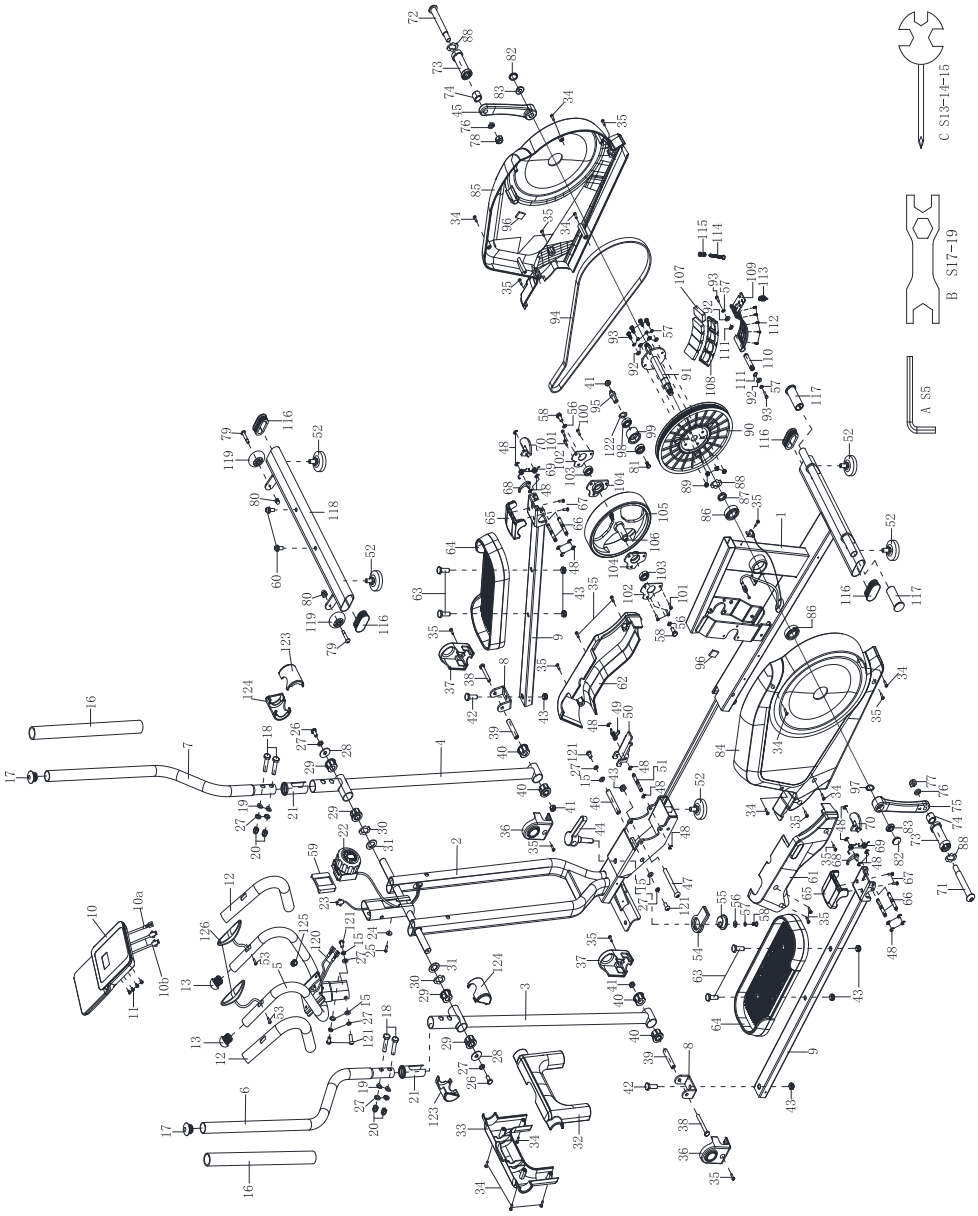
Telaio principale 1 pezzo

Manuale dell'utente 1 pezzo



Console 1 pezzo

CONTENUTO DELLA CONFEZIONE



LISTA DEI COMPONENTI

N.	Descrizione	Qtà.
01	Telaio principale	1
02	Montante manubrio	1
03	Braccio oscillante (S)	1
04	Braccio oscillante (D)	1
05	Manubrio centrale	1
06	Manubrio (S)	1
07	Manubrio (D)	1
08	Piastra di collegamento a U	2
09	Biella	2
10	Console	1
11	Vite	4
12	Impugnatura in schiuma	2
13	Tappo finale	2
14	Bullone	2
15	Rondella piana	5
16	Impugnatura in schiuma	2
17	Tappo finale	2
18	Bullone	4
19	Rondella ad arco	4
20	Dadi	4
21	Boccola	2
22	Manopola di tensione	1
23	Filo principale	1
24	Rondella piana	1
25	Vite	1
26	Bullone	2
27	Rondella elastica	11
28	Rondella piana	2
29	Boccola	4
30	Rondella ondulata	2
31	Distanziatore in plastica	2
32	Copertura tubo (Anteriore)	1
33	Copertura tubo (Posteriore)	1
34	Vite	10
35	Vite	17

N.	Descrizione	Qtà.
36	Copertura braccio oscillante (S)	2
37	Copertura braccio oscillante (D)	2
38	Bullone	2
39	Boccola distanziatrice	2
40	Boccola 2	4
41	Dadi	32
42	Bullone	7
43	Dadi	1
44	Maniglia a forma di L	1
45	Pedivella (D)	1
46	Boccola distanziatrice	1
47	Bullone	20
48	Seeger	1
49	Molla	1
50	Pedale apribile	1
51	Asse 2	5
52	Pedana	2
53	Bullone	1
54	Staffa eccentrica	1
55	Blocco eccentrico	3
56	Rondella piana	8
57	Rondella elastica	2
58	Bullone	1
59	Sede di regolazione fine	3
60	Bullone	1
61	Copertura montante (S)	2
62	Copertura montante (D)	4
63	Bullone	2
64	Pedale	2
65	Tappo biella	4
66	Asse	4
67	Vite	2
68	Fibbia	4
69	Molla	2
70	Leva di bloccaggio	1

LISTA DEI COMPONENTI

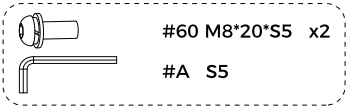
N.	Descrizione	Qtà.
71	Bullone pedale (S)	1
72	Bullone pedale (D)	1
73	Boccola	2
74	Boccola distanziatrice	2
75	Pedivella (S)	1
76	Rondella elastica	2
77	Dadi (S)	1
78	Dadi (D)	1
79	Bullone	2
80	Dadi	2
81	Bullone	1
82	Copertura pedivella	2
83	Dadi	2
84	Alloggiamento (S)	1
85	Alloggiamento (D)	1
86	Cuscinetto	2
87	Boccola distanziatrice	1
88	Rondella ondulata	3
89	Dadi	4
90	Piastra cinghia	1
91	Asse	1
92	Rondella piana	6
93	Bullone	6
94	Cinghia	1
95	Asse puleggia folle	1
96	Tappetino in EVA	2
97	Anello albero	1
98	Cuscinetto	2
99	Puleggia folle	1
100	Vite	1

N.	Descrizione	Qtà.
101	Vite	5
102	Piastra fissa	2
103	Cuscinetto	2
104	Staffa cuscinetto	2
105	Volano	1
106	Asse volano	1
107	Magnete	5
108	Localizzatore magnete	1
109	Piastra magnetica	1
110	Asse	1
111	Anello albero	2
112	Vite	5
113	Molla	1
114	Bullone	1
115	Dadi	2
116	Tappo finale	4
117	Boccola	2
118	Stabilizzatore anteriore	1
119	Ruota di trasporto	2
120	Filo impulso cardiaco	2
121	Bullone	3
122	Rondella ondulata	1
123	Copertura bilanciere (Anteriore)	2
124	Copertura bilanciere (Posteriore)	2
125	Tappo	1
126	Impulso cardiaco	2
A	Chiave inglese	1
B	Chiave inglese	1
C	Chiave inglese	1

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

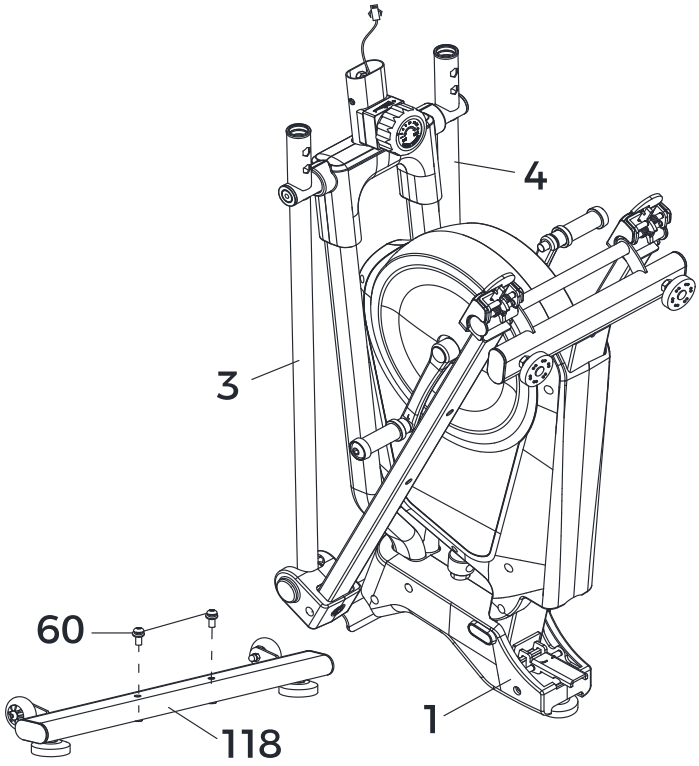
PASSO 1: Assemblare lo stabilizzatore anteriore

- Rimuovere 2 bulloni preassemblati (#60) dallo stabilizzatore anteriore (#118).
- Fissare lo stabilizzatore anteriore (#118) e 2 bulloni (#60) al telaio principale (#1).
- Serrare i bulloni con la chiave A.



#60 M8*20*S5 x2

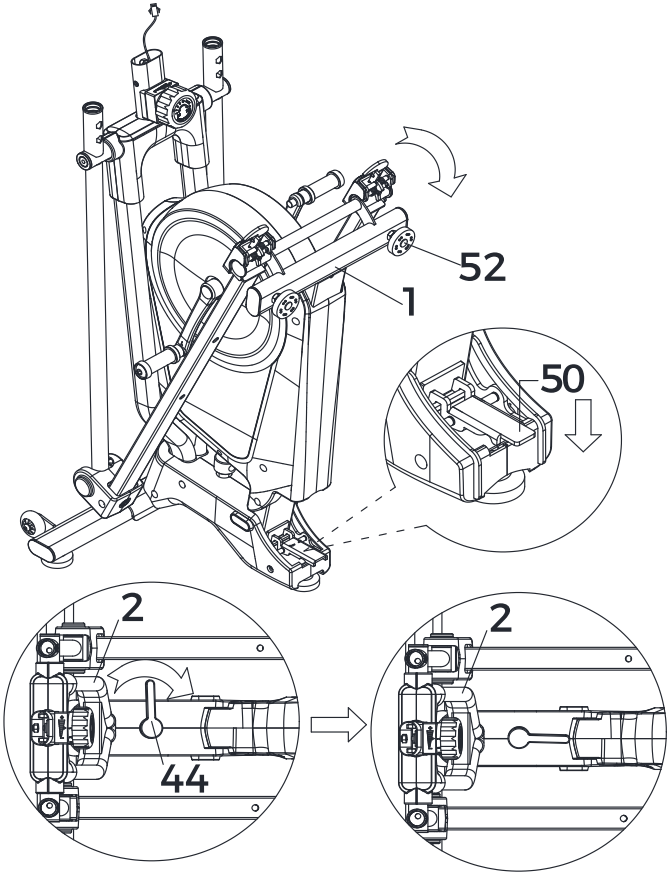
#A S5



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PASSO 2: Aprire l'ellittica e stringere la maniglia a forma di L

- Premere il pedale di apertura (50) con il piede, afferrando il tubo del manubrio del telaio principale (1) e premendolo verso il basso.
- Quando il telaio principale può essere abbassato correttamente, rilasciare il piede. Continuare a tenere il tubo del manubrio del telaio principale (1) fino a quando il poggiapiede (52) non tocca terra.
- Tenere il montante del manubrio (2) con la mano sinistra, quindi serrare la maniglia a forma di L (44) in senso orario con la mano destra.
  Nota: La maniglia a forma di L deve essere serrata saldamente, altrimenti il telaio oscillerà.

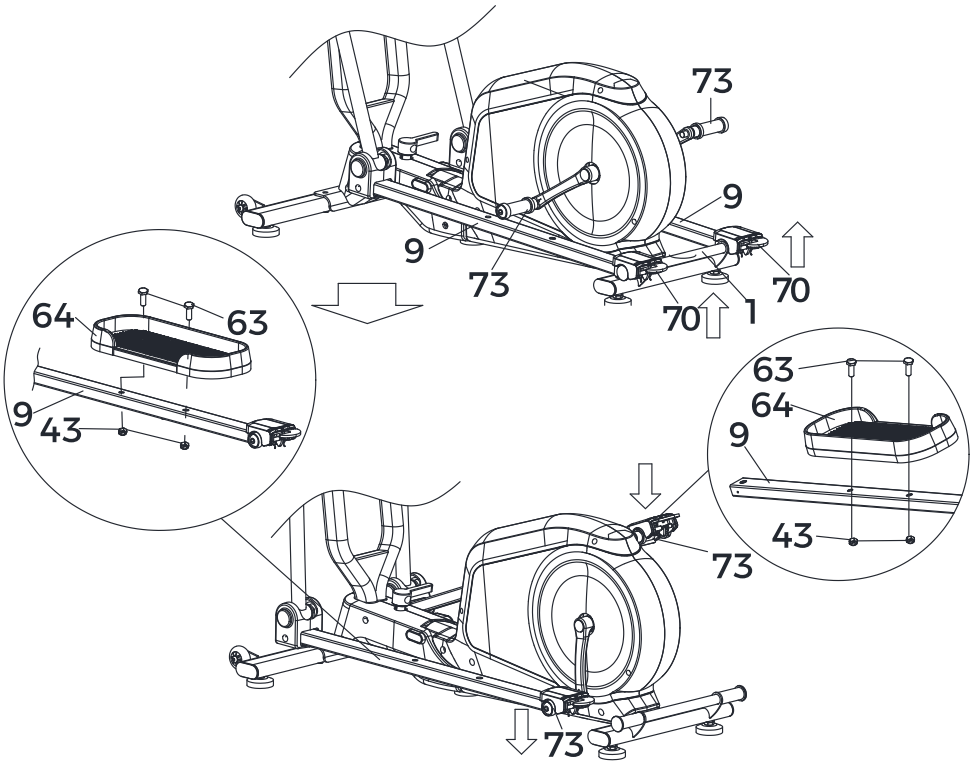


ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PASSO 3: Assemblare i pedali

- Sollevare le 2 leve di blocco (#70) su entrambi i lati per separare le bielle sinistra e destra (#9) dal telaio principale.
- Premere le 2 bielle (#9) verso il centro delle 2 boccole (#73) finché non si sente un suono di "clic".
  Nota: Per garantire una corretta installazione, provare a scuotere la biella (#9). Un'installazione sicura è confermata solo se non c'è gioco.
- Fissare i pedali sinistro e destro (#64) con 4 bulloni (#63/#43) alle bielle (#9).
- Serrare i bulloni con la chiave B.
  Nota: Durante l'installazione dei pedali, prestare attenzione alla loro orientazione: il lato con la scritta deve essere rivolto verso il posteriore.

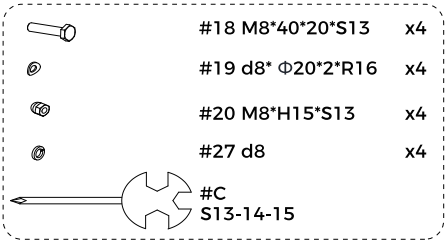
	#63 M10*20*S14	x4	
	#43 M10*H9.5*S17	x4	B S17-19

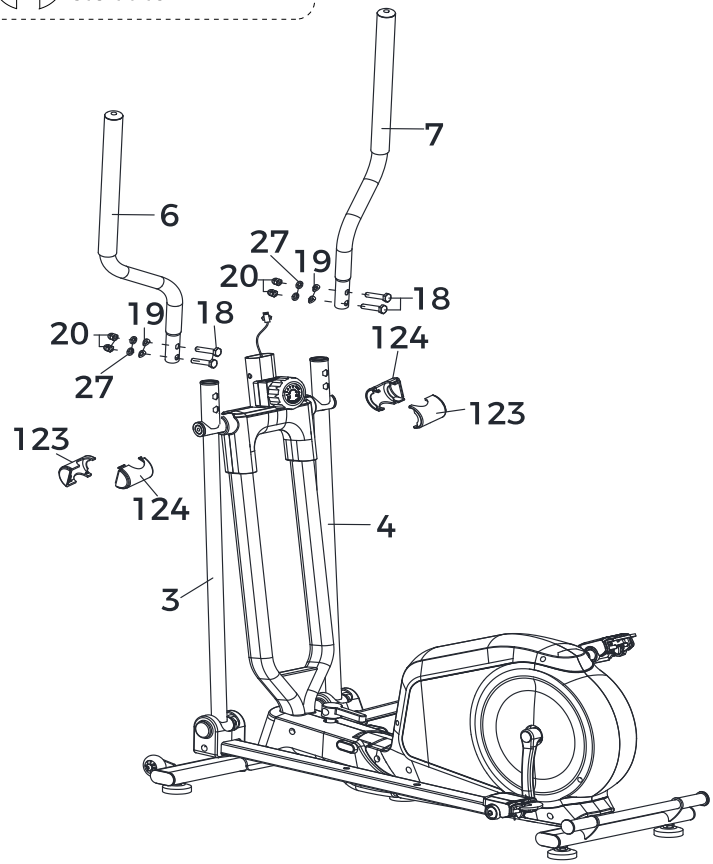


ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PASSO 4: Assemblare le maniglie e i coprimaniglie

- Fissare le maniglie sinistra e destra (#6/#7) al bilanciere con 4 bulloni (#18/#19/#20/#27).
- Serrare i bulloni con la chiave C.
- Applicare 2 coperture delle aste oscillanti (#123/#124) sulle posizioni di connessione tra la maniglia e il bilanciere.





ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PASSO 5: Assemblare il manubrio centrale

- Rimuovere le 3 viti pre-assemblate (#121/#27/#15) dal manubrio centrale.
- Passare il cavo principale (#23) attraverso il tubo del manubrio centrale (#5) come mostrato nella Figura A.
- Fissare il manubrio centrale al telaio con 3 bulloni (#121/#27/#15).
- Serrare i bulloni con la chiave A.

#121 M8*20*S5	x3	#27 d8	x3
#15 d8* Φ16*1.5	x3	#A S5	

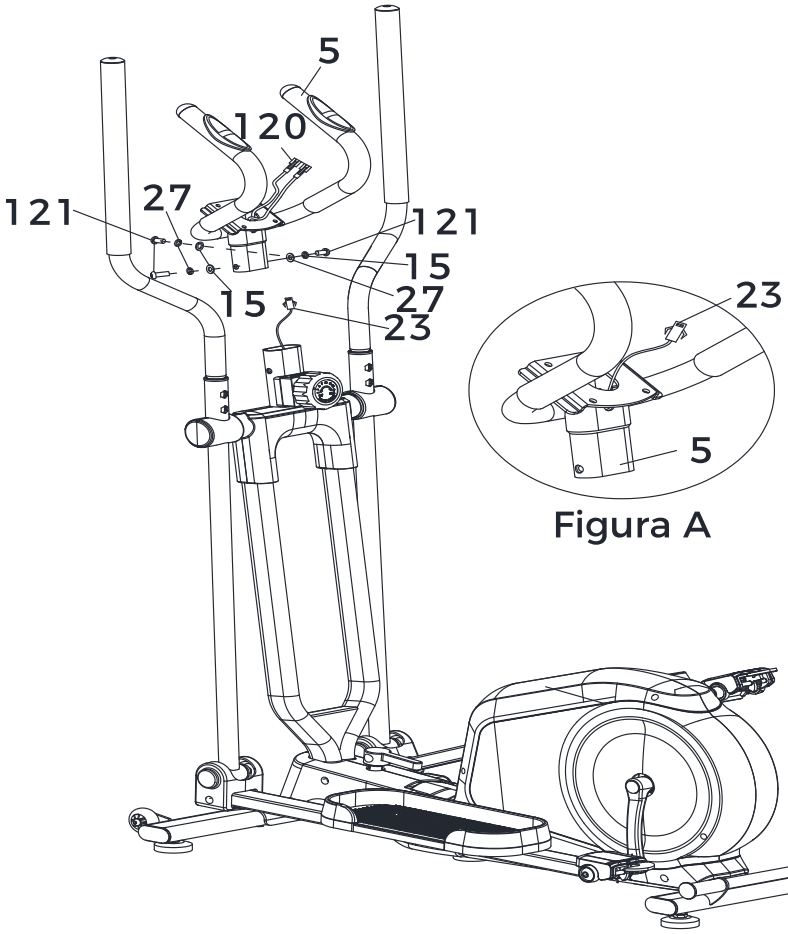
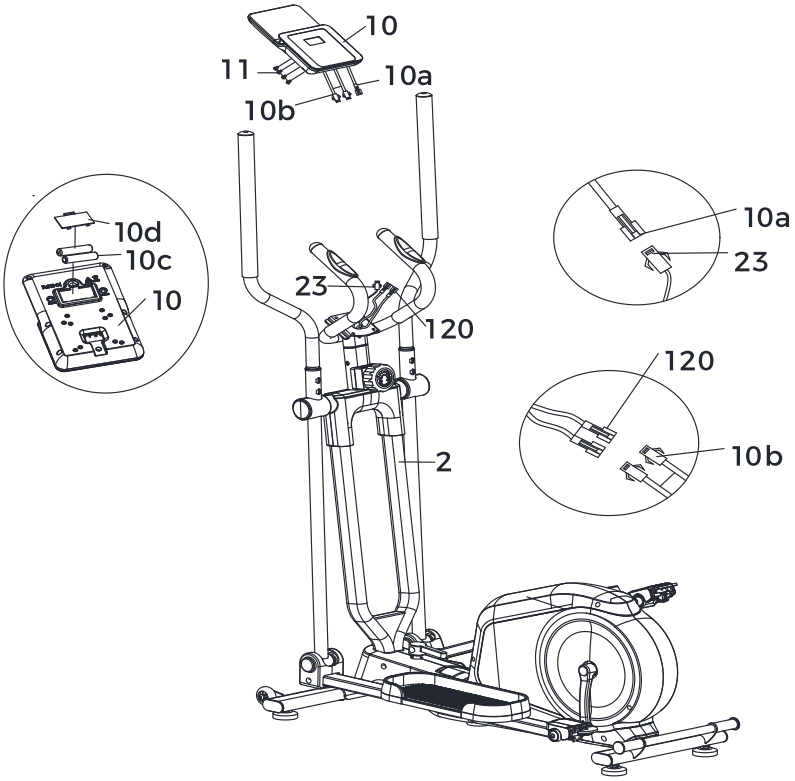


Figura A

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PASSO 6: Assemblare la console

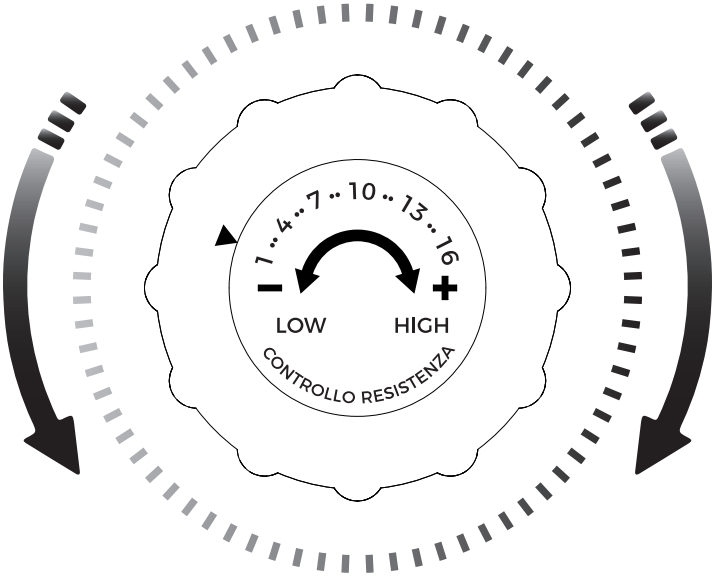
- Rimuovere le 4 viti pre-assemblate (#11) dal retro della console (#10).
- Collegare il cavo principale (#23) e il cavo della console (#10a); Collegare 2 cavi della console (#10b) e 2 cavi per il battito cardiaco (#120).
- Fissare la console al tubo del manubrio del battito cardiaco con le 4 viti (#11).
- Serrare le viti con la chiave C.
- Aprire il coperchio delle batterie (#10d) della console (#10), quindi installare due batterie (#10c).
- Nota: prestare attenzione ai terminali positivo e negativo, quindi installare il coperchio delle batterie.
- Il montaggio è ora completamente terminato. Vi auguriamo un piacevole percorso di fitness!



REGOLAZIONI E GUIDA ALL'USO

REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA:

- Questo dispositivo può regolare la resistenza attraverso la manopola di tensione (#22) su 16 livelli. La rotazione in senso orario aumenta la resistenza e in senso antiorario la diminuisce. La resistenza è massima al livello 16 e minima al livello 1.



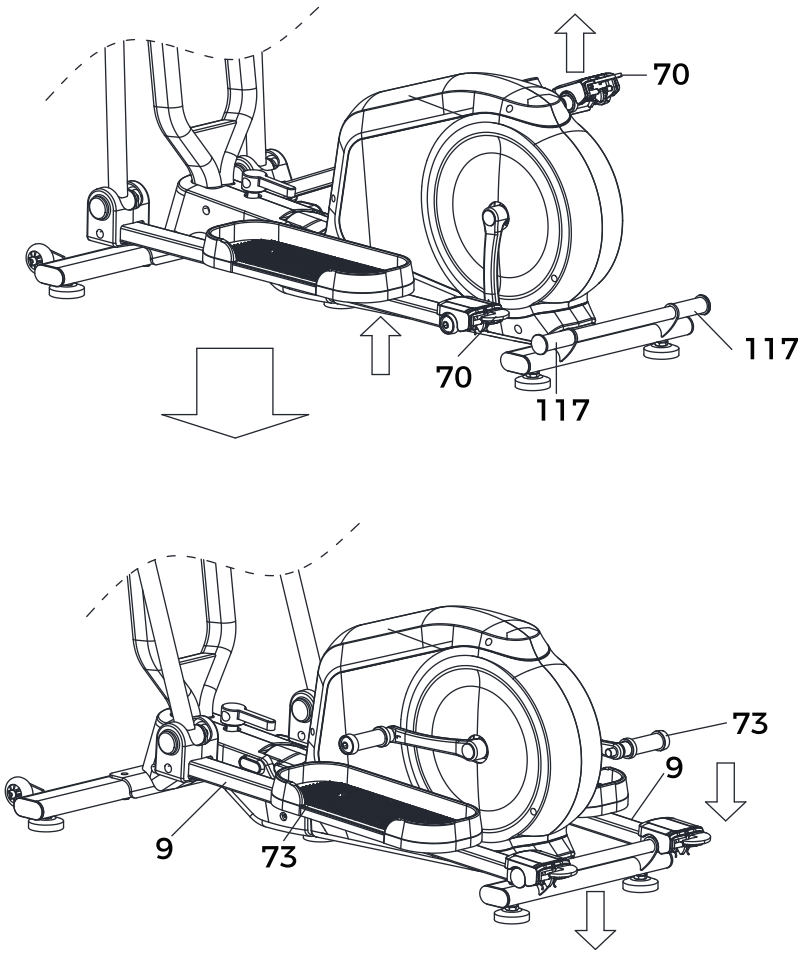
22 Manopola di resistenza

REGOLAZIONI E GUIDA ALL'USO

PIEGare LA MACCHINA

- Afferrare la leva di bloccaggio (#70) sui lati sinistro e destro con la mano e tirarle verso l'alto. L'asta di collegamento (#9) si staccherà dalla boccola (#73), quindi fissare l'asta di collegamento (#9) alla boccola della scheda (#117) sui lati sinistro e destro. Premere con la mano e si sentirà un suono "click". In questo modo, l'asta di collegamento (#9) sarà fissata alla boccola (#117) del telaio principale (vedere Figura A).

A

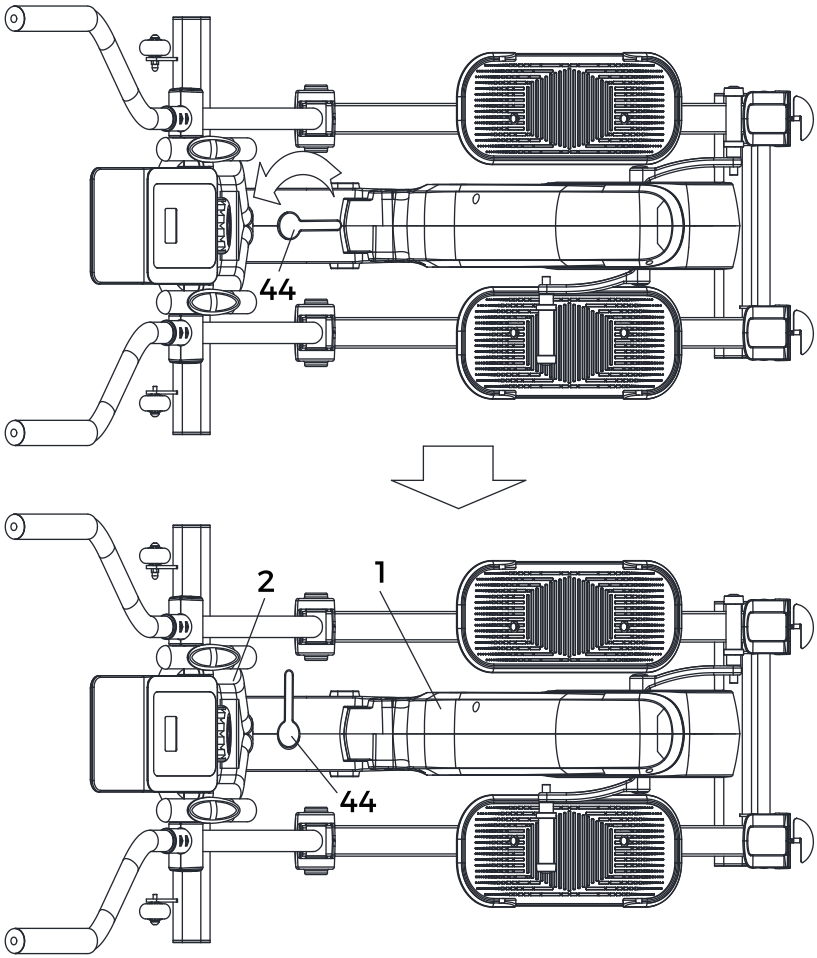


REGOLAZIONI E GUIDA ALL'USO

PIEGare LA MACCHINA

- Ruotare la maniglia a forma di L (#44) in senso antiorario di circa 90 gradi, in modo che il telaio principale (#1) si separi dal montante del manubrio (#2) (vedere Figura B).

B

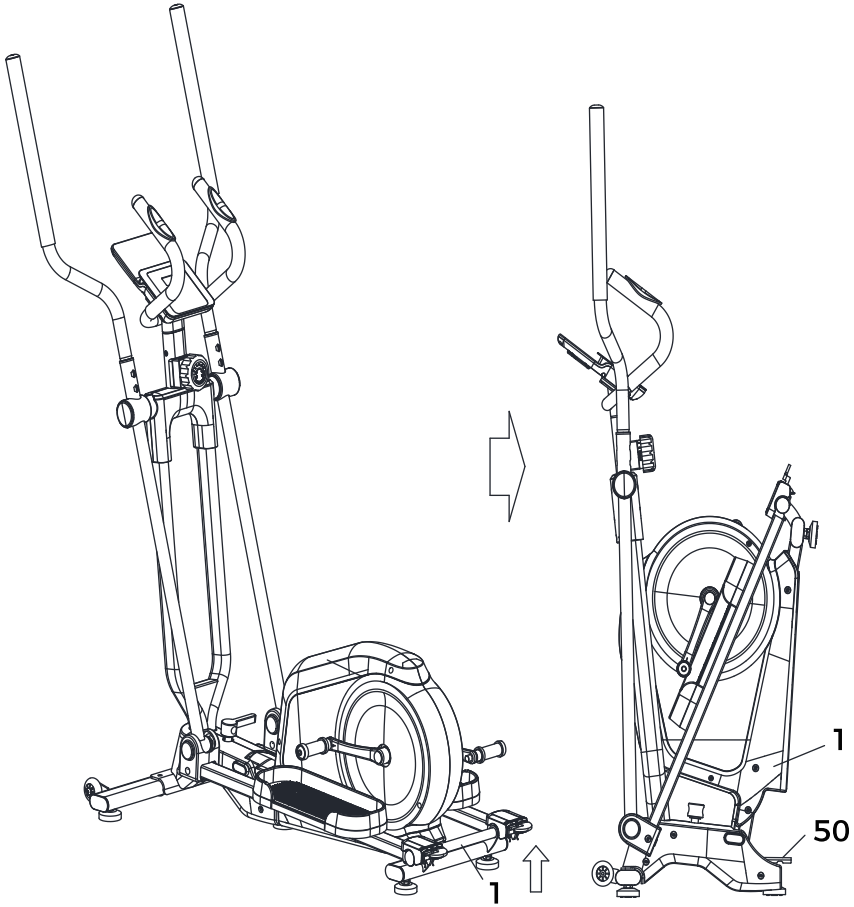


REGOLAZIONI E GUIDA ALL'USO

PIEGare LA MACCHINA

- Afferrare il tubo del manico del telaio principale (#1) e sollevarlo verso l'alto finché non si sente un suono "click" (vedere Figura C).
  La macchina è piegata.
  Nota: Dopo aver piegato, scuotere delicatamente la macchina per assicurarsi che il telaio principale non cada, il che è corretto.

C

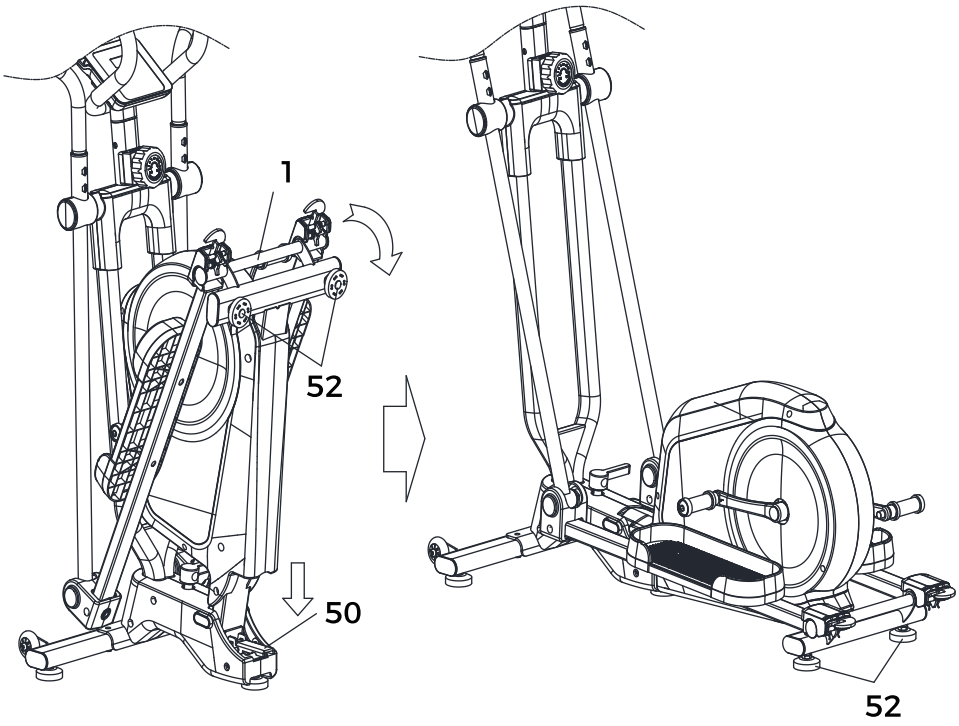


REGOLAZIONI E GUIDA ALL'USO

APRIRE LA MACCHINA

- Appoggiare il piede sul pedale di apertura (#50) afferrando con la mano il tubo del manico del telaio principale (#1).
- Quando il telaio principale ruota normalmente verso il basso, rilasciare il piede. Continuare a tenere il tubo del manico del telaio principale (#1) finché il poggiapiedi (#52) non tocca terra. (Vedere Figura A).

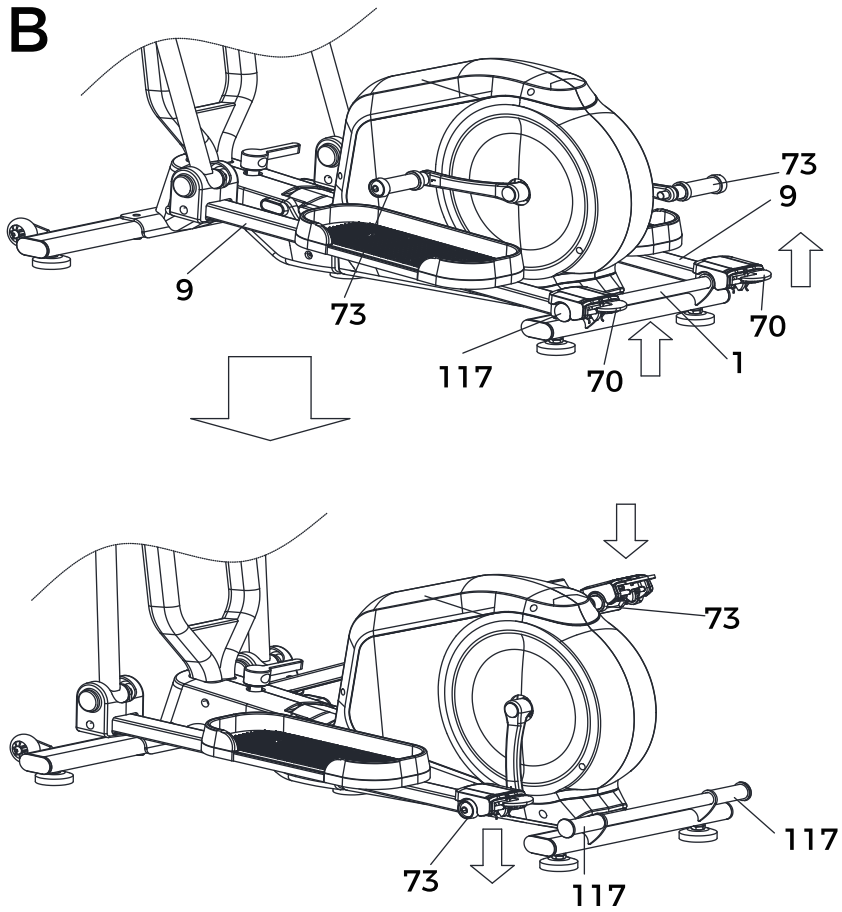
A



REGOLAZIONI E GUIDA ALL'USO

APRIRE LA MACCHINA

- Dopo che la macchina è stata posizionata stabilmente, sollevare la leva di bloccaggio (#70) a mano per rilasciare l'asta di collegamento (#9) dal tubo del manico del telaio principale (#1). Quindi, premere l'asta di collegamento (#9) al centro della boccola (#73). Quando si sente un suono "click", questa parte è assemblata correttamente. (Vedere Figura B).
- Stessa operazione su entrambi i lati.
  Nota: Per assicurarsi che l'asta di collegamento (#9) sia installata correttamente, è possibile tenere l'asta di collegamento (#9) con la mano e scuoterla su e giù per evitare che si allenti prima che sia effettivamente installata in sede.

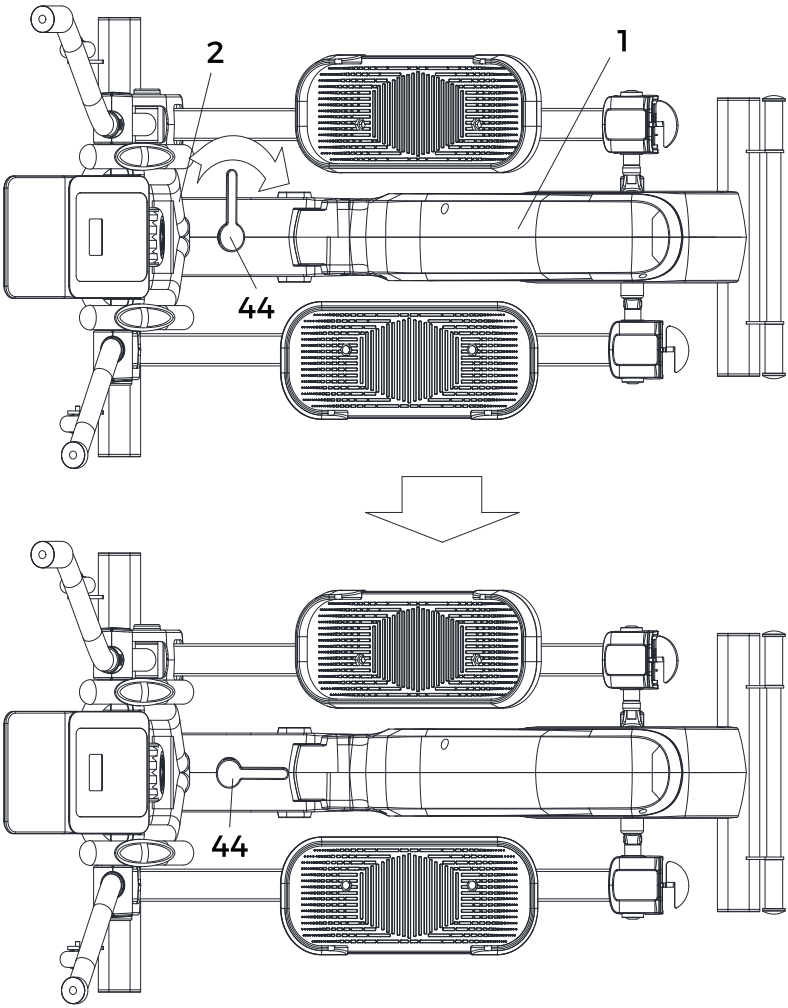


REGOLAZIONI E GUIDA ALL'USO

APRIRE LA MACCHINA

- Tieni il montante del manubrio (#2) con la mano sinistra e stringi la maniglia a forma di L (#44) in senso orario con la mano destra finché non è bloccata. Poi il telaio principale sarà fisso e stabile.
  Nota: Questo passaggio deve essere ben stretto, altrimenti il telaio vibrerà.

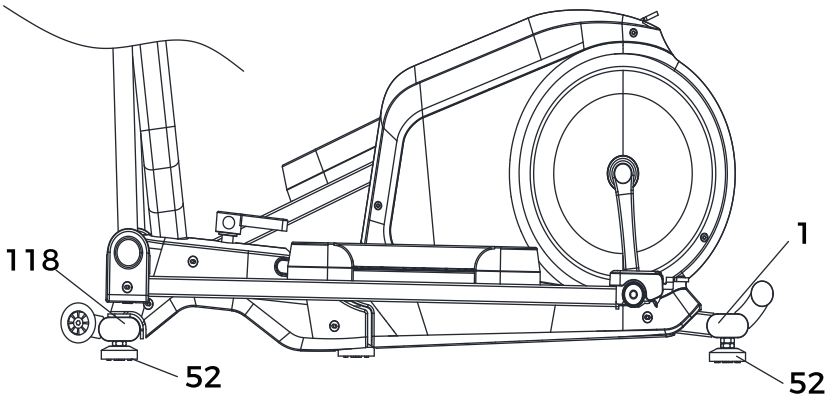
C

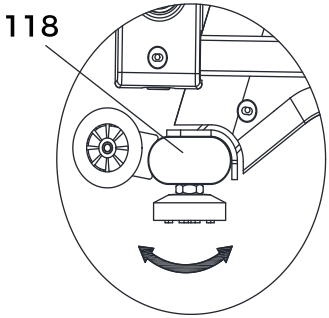


REGOLAZIONI E GUIDA ALL'USO

REGOLAZIONE DELL'EQUILIBRIO

- Durante l'uso, se si nota che la macchina è sbilanciata o che il pavimento è irregolare, il piedino (#52) nello stabilizzatore anteriore (#118) o nel telaio principale (#1) può essere regolato. Come mostrato nella figura a sinistra, il piedino (#52) può ruotare in senso orario o antiorario per rendere la macchina stabile. Dopo la regolazione, utilizzare una chiave inglese (#B) per stringerlo.



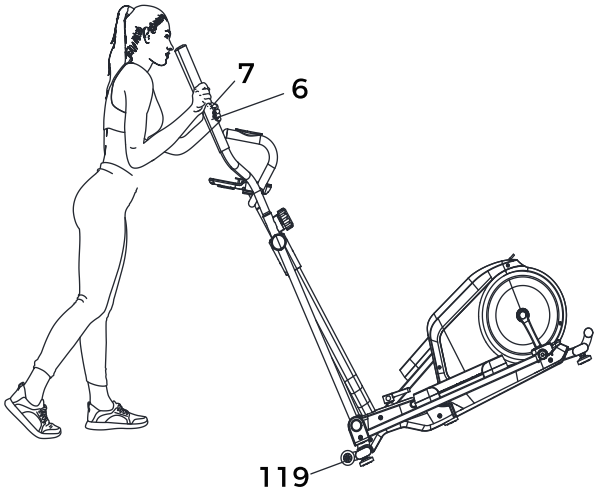


ISTRUZIONI PER L'USO DEL PRODOTTO

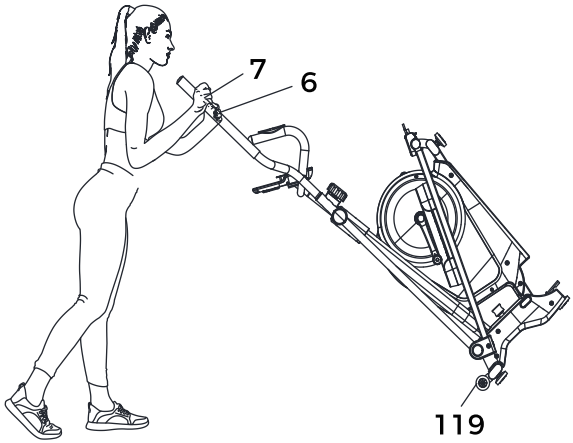
SPOSTARE LA MACCHINA

- Quando desideri spostare il prodotto, afferra le estremità anteriori del manubrio (6L/7R) con la mano e premi con decisione verso il basso finché le ruote di trasporto (#119) sul tubo inferiore non sono completamente a contatto con il terreno e il corpo non è a contatto con il terreno, eccetto le ruote di trasporto (#119).
- Quindi sposta il telaio e rilascia lentamente la mano per riaprirlo una volta raggiunta la destinazione. Le due immagini sopra mostrano stati diversi quando la macchina è aperta e chiusa, e l'operazione è la stessa. (Vedi Figure A e B)

A



B



ISTRUZIONI OPERATIVE

1. PULSANTI

MODE a. Premi questo pulsante per cambiare la visualizzazione o scegliere la finestra da impostare.
b. Nello stato di monitoraggio, tieni premuto questo pulsante per 3 secondi per resettare tutti i valori a zero.

SET c. Per impostare il valore di tempo, distanza, calorie quando non si è in modalità scan.

RESET d. Premi per resettare tempo, distanza, calorie.

In monitor status, hold this button for 3 seconds to reset all value to zero.

2. FUNZIONI

SCAN: Premi il pulsante MODE finché non appare "SCAN". Il computer scorrerà attraverso tutte le 6 funzioni: Tempo, Velocità, Distanza, Distanza totale, Calorie e Impulso. Ogni display verrà mantenuto per 6 secondi.

SPEED: Visualizza la velocità istantanea.

TIME (TMR): Conta il tempo totale dall'inizio dell'esercizio alla fine.

DISTANCE (DST): Conta la distanza totale dall'inizio dell'esercizio alla fine.

CALORIES (CAL): Conta le calorie totali consumate dall'inizio dell'esercizio alla fine.

TOTAL DISTANCE (ODO): Conta la distanza totale dopo l'installazione delle batterie.

PULSE: Tieni il sensore del polso e leggi la tua frequenza cardiaca al minuto.

AVVIO/ARRESTO AUTOMATICO:

a. Senza alcun segnale di esercizio o operazione per 4 minuti, l'alimentazione si spegnerà automaticamente.

b. Una volta ricevuto un segnale di esercizio o operazione, il monitor si accenderà automaticamente.

3. FUNZIONAMENTO

FREQUENZA CARDIACA (SE DISPONIBILE):

Nota: Durante il processo di misurazione del polso, a causa di interferenze di contatto, il valore di misurazione potrebbe essere superiore al polso virtuale nei primi 2-3 secondi, per poi tornare al livello normale. Il valore misurato non può essere considerato come base per trattamenti medici.

ISTRUZIONI OPERATIVE

4. SPECIFICHE

FUNZIONE	Scansione Automatica	Ogni 6 secondi
	Tempo di Corsa	0:00 - 99:59 (Minuto:Secondo)
	Velocità Corrente	Il segnale massimo di prelievo è 999,9 M/H
	Distanza di Viaggio	
	Calorie	0,0 - 9999 M
	Distanza Totale	0,0 - 9999 cal
	Frequenza Cardiaca	0-9999 MIGLIA
	(se disponibile)	40-240 BPM
Tipo di Batteria		2 pezzi di MISURA: AAA e UM-4
Temperatura Operativa		0˚C - +40˚C (32˚F - 104˚F)
Temperatura di Stoccaggio		-10˚C - +60˚C (14˚F - 140˚F)

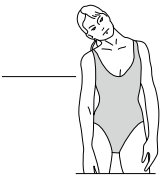
RISCALDAMENTO

RISCALDAMENTO

Un programma di allenamento completo include tre componenti chiave: riscaldamento, esercizio aerobico e defaticamento. Il riscaldamento è essenziale prima di ogni allenamento, poiché aiuta a rilassare il corpo e a distendere i muscoli, preparandoti per attività più intense.
Gli esercizi di defaticamento sono ugualmente importanti dopo un allenamento, poiché aiutano a rilassare i muscoli e ad alleviare il dolore muscolare. Si consiglia di eseguire i seguenti esercizi di riscaldamento e defaticamento prima e dopo ogni sessione.

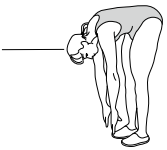
Rotazione del collo

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



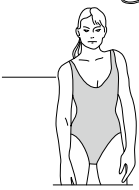
Tocca le punte dei piedi

Piegati lentamente dalla vita in avanti, lasciando che la schiena e le spalle si rilassino mentre abbassi il tronco. Allungati delicatamente verso il basso fin dove ti senti a tuo agio e mantieni la posizione per 10 secondi.



Sollevamento delle spalle

Solleva la spalla sinistra verso l'orecchio ed effettua cinque cerchi in avanti, poi cinque cerchi all'indietro. Ripeti lo stesso movimento con la spalla destra.

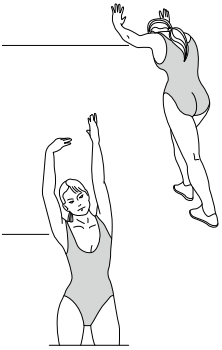


Stiramento dei polpacci

Stai di fronte a un muro, con i piedi a circa due piedi di distanza da esso. Piegati in avanti ed esegui movimenti di camminata su e giù per sciogliere i muscoli dei polpacci.

Stiramento laterale

Solleva entrambe le braccia dritte 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.



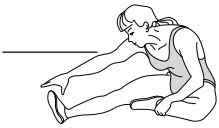
RISCALDAMENTO

Stretching interno coscia

Siediti a terra con le piante dei piedi unite. Afferra i piedi e tirali delicatamente verso il corpo. Mantieni la posizione per 15 secondi.

Stretching di piedi e polpacci

Estendi la gamba destra e piega la gamba sinistra sotto la coscia destra. Piegati in avanti e tira delicatamente il piede destro verso di te. Mantieni la posizione per 15 secondi. Ripeti dall'altro lato con la gamba sinistra estesa e la gamba destra piegata.



FED FITNESS

Follow Us on Social Media @fedfitness

Email: YOSUDA-EU@outlook.com