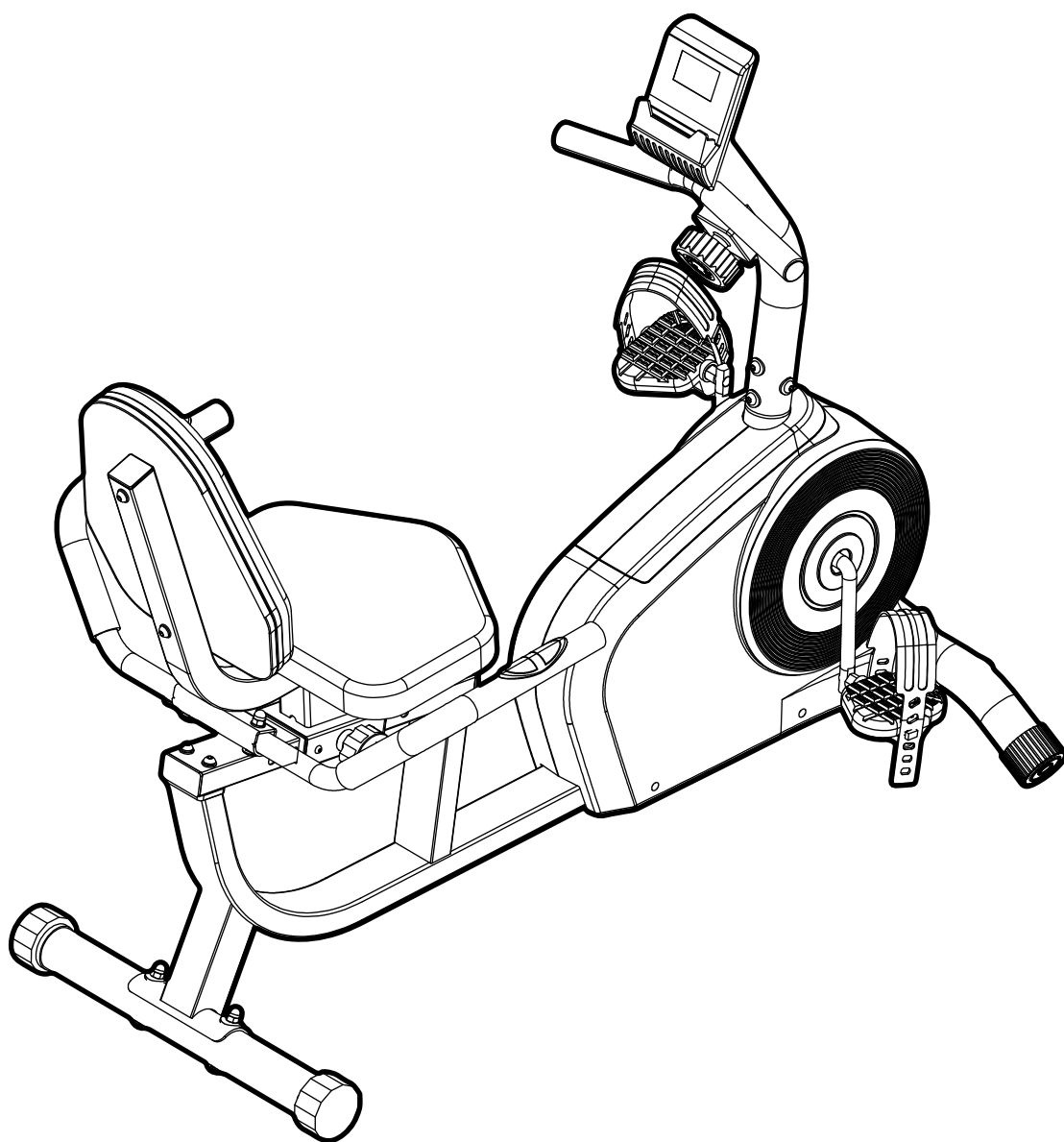


YOSUDA RC-PRO

Recumbent Exercise Bike



YOSUDA

CONTENTS

Customer Service	01
Assembly Video	01
Important Safety Information	02
Exploded Drawing	03
Hardware Package	04
Parts List	05
Assembly Instructions	07
Seat Cushion Adjustment	15
Resistance Adjustment	16
Rear Stabilizer Adjustment	17
Monitor Instructions	18
Warm-up	20
Warranty	22

INHALT

Kundendienst	23
Montagevideo	23
Wichtige Sicherheitshinweise	24
Explosionszeichnung	25
Hardware-paket	26
Teileliste	27
Montageanleitung	29
Sitzpolsterverstellung	37
Widerstandseinstellung	38
Hintere Stabilisator-einstellung	39
Monitoranleitung	40
Aufwärmen	42
Garantie	44

CONTENT

Service Client	45
Vidéo D'assemblage	45
Informations Importantes Sur La Sécurité	46
Dessin Éclaté	47
Forfait Matériel	48
Liste Des Pièces	49
Instructions De Montage	51
Réglage Du Coussin De Siège	59
Réglage De La Résistance	60
Réglage Du Stabilisateur Arrière	61
Instructions Du Moniteur	62
Échauffement	64
Garantie	66

CONTENIDO

Servicio Al Cliente	67
Video De Montaje	67
Información De Seguridad Importante	68
Dibujo Desglosado	69
Paquete De Hardware	70
Lista De Piezas	71
Instrucciones De Montaje	73
Ajuste Del Cojín Del Asiento	81
Ajuste De Resistencia	82
Barra Estabilizadora Trasera	83
Instrucciones Del Monitor	84
Calentamiento	86
Garantía	88

CONTENUTI

Servizio Clienti	89
Video Di Montaggio	89
Informazioni Sulla Sicurezza	90
Disegno Esploso	91
Pacchetto Hardware	92
Elenco Dei Pezzi	93
Istruzioni Di Montaggio	95
Regolazione del cuscino del sedile	103
Regolazione della resistenza	104
Regolazione del post-stabilizzatore	105
Istruzioni Per Il Monitor	106
Riscaldamento	108
Garanzia	110

CUSTOMER SERVICE

If you have any needs, please feel free to contact our customer service:

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

We are very grateful that you can actively keep in touch with us, and we will definitely do our best to provide satisfactory service for everyone!

ASSEMBLY VIDEO

If you are a visual person, there are two ways to get an assembly video:

- From YouTube:
Search "YOSUDA Recumbent Exercise Bike Assembly Video: RC-PRO, Black"
- From the Amazon:
 - > open the Amazon shopping application on your phone.
 - > scan the transparency barcode on the packaging box.



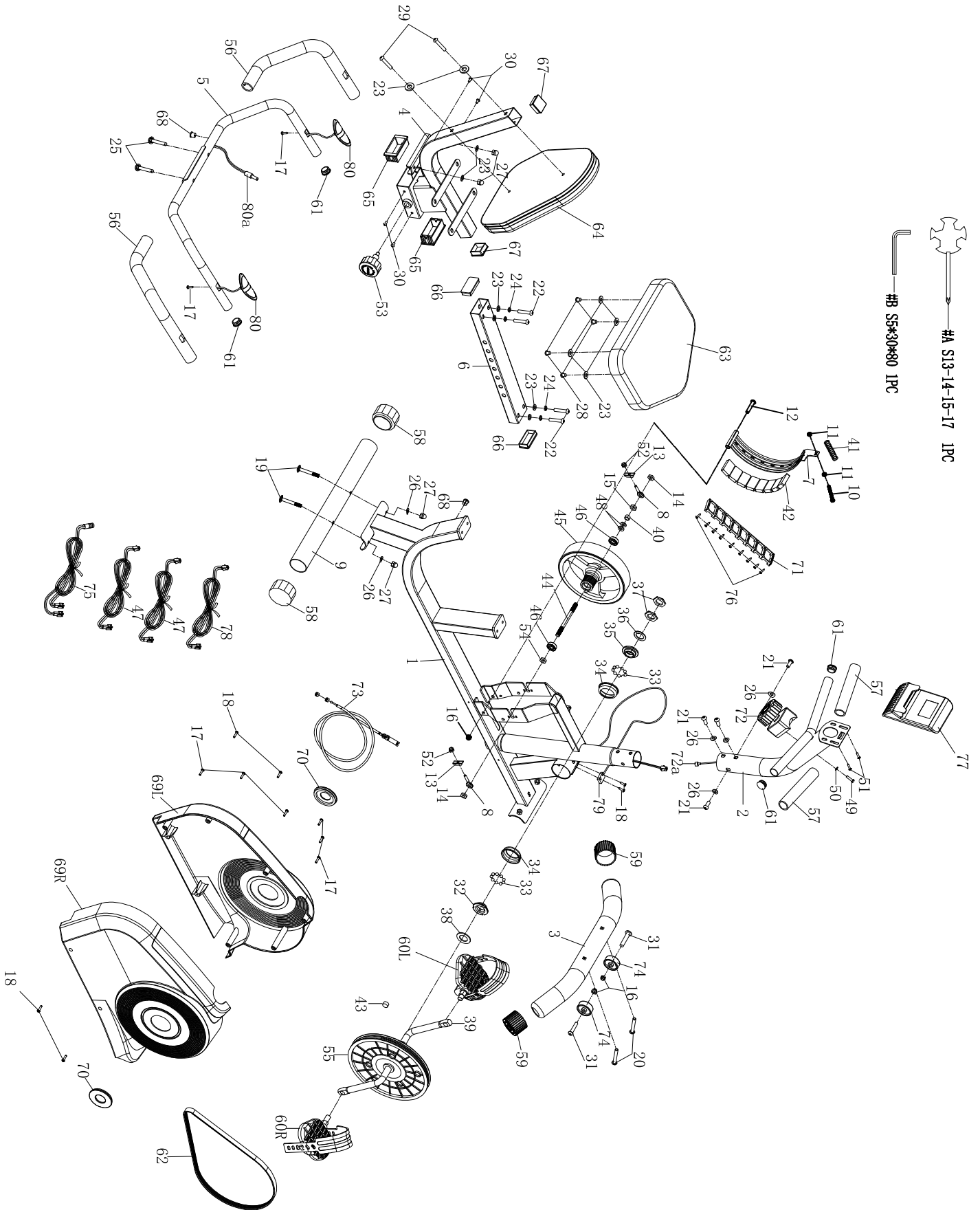
IMPORTANT SAFETY INFORMATION

Please note the following safety precautions before exercising:

- Read all instructions before assembly & operation.
- To ensure the safety of users, please check all screws, nuts, and other connections before using the equipment.
- Do not expose the equipment to damp places, as this will cause failure.
- When assembling, it is best to place parts on a mat (rubber or wood) to avoid soiling.
- Before exercising, make sure that no other items are placed within 2 meters of the equipment.
- Clean only with a damp cloth; do not use solvent cleaners. Also, after each exercise session, wipe off any sweat from the equipment.
- Incorrect or excessive exercise can damage your health. It is recommended to consult a doctor before exercising. They will provide you with a maximum amount of training (including pulse, wattsduration, etc.) so that you can exercise safely and get accurate information. Note: This equipment is not suitable for therapeutic use.
- Use the machine only when it is in normal condition. Maintenance should only use original accessories provided by the factory.
- This machine can only be used by one person at a time. 10. Always wear sport clothes and sports shoes when exercising; the sports shoes must fit properly.
- If at any time during exercise you feel faint, dizzy or experience pain, stop and consult your physician.
- Children and disabled persons can only use the equipment when they are under guardianship. 13. The design of this machine allows for adjusting the resistance to vary the intensity of the exercise, and it can be adjusted back and forth between light and heavy to select your suitable resistance.
- This equipment is designed for indoor use only!

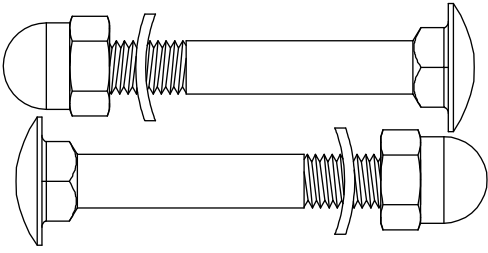
EXPLODED DRAWING

External Exploded View:

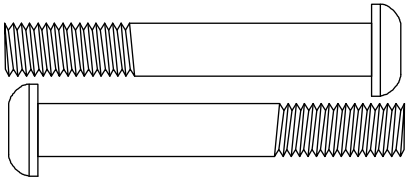


HARDWARE PACKAGE

Step 1

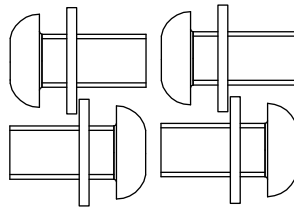


- #19 Square Neck Bolt M8*60*20 2pcs
- #26 Arc Washer $\phi 16''\phi 8.5''1.5$ 2pcs
- #27 Domed Nut M8*S13 2pcs

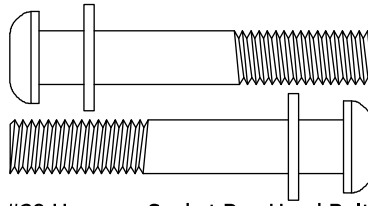


- #20 Hexagon Socket Pan Head Bolt M8*55*20 2pcs

Step 2

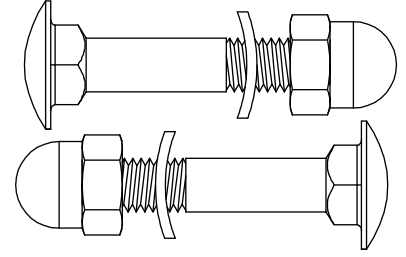


- #28 Hexagon Socket Pan Head Bolt M8*16 4pcs
- #23 Flat Washer D8* $\phi 16''1.5$ 4pcs



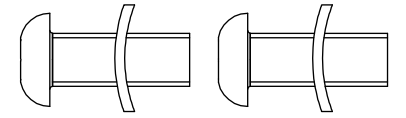
- #29 Hexagon Socket Pan Head Bolt M8*50*20 2pcs
- #23 Flat Washer D8* $\phi 16''1.5$ 2pcs

Step 3



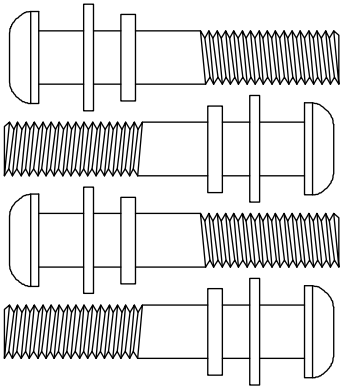
- #25 Square Neck Bolt M8*42*15 2pcs
- #23 Flat Washer D8* $\phi 16''1.5$ 2pcs
- #27 Domed Nut M8*S13 2pcs

Step 5

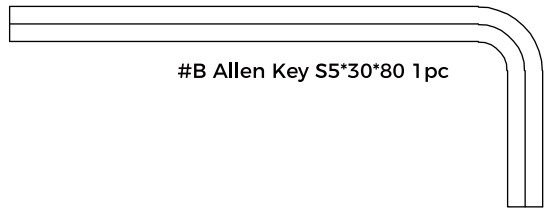
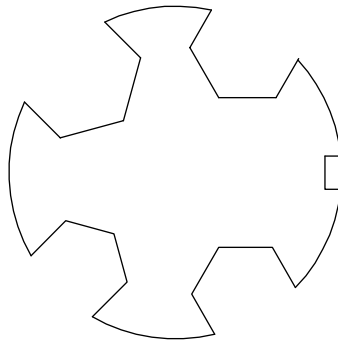


- #21 Hexagon Socket Pan Head Bolt M8*20
- #26 Arc Washer $\phi 16''\phi 8.5''1.5$ 2pcs

Step 4



- #22 Hexagon Socket Pan Head Bolt M8*45*20 4pcs
- #24 Spring Washer Ring D8 4pcs
- #23 Flat Washer D8* $\phi 16''1.5$ 4pcs



- #B Allen Key S5*30*80 1pc



- #A Multi-function Cress Vrench S13-14-15-17, $\phi 5$ 1pc

PARTS LIST

NO.	Specification	Qty.	NO.	Specification	Qty.
01	Main Frame	1	37	Hexagon Lock Nut	2
02	Front Post	1	38	Flat Washer	1
03	Front Stabilizer	1	39	One-Piece Crank	1
04	Cushion Frame	1	40	Flywheel Spacer Sleeve	1
05	Rear Handlebar	1	41	Drag Spring	1
06	Adjusting Tube	1	42	Black Magnet	8
07	Magnet Board	1	43	Round Magnet	1
08	Chain Adjuster Bolt	2	44	Flywheel Axle	1
09	Rear Stabilizer	1	45	External Flywheel	1
10	Hexagon Bolt M6*70, Full-thread	1	46	Bearing	2
11	Hexagon Nut M6	2	47	Mid Wire 1	2
12	Hexagon Bolt M8*40	1	48	Flat Washer $\phi 10.2 \times \phi 14 \times 1$	2
13	U-shaped Baffle	2	49	Crossed Pan Head Bolt M5*40	1
14	Hexagon Thin Castle Nut M10*1*H5	2	50	Arc Washer D5	1
15	Tapered Thin Nuts M10*1*H4	2	51	Crossed Pan Head Bolt M5*10	2
16	Nylon Nut M8	3	52	Nylon Nut M6*S10	2
17	Self-trapping Screw St4.2*20	8	53	Pull Pin Knob M16*1.5*24* $\phi 7 \times 39$	1
18	Self-drilling Screw St4.2*20	6	54	E-type Retaining Ring D3	1
19	Square Neck Bolt M8*60*20	2	55	Belt Pulley	1
20	Hexagon Socket Pan Head Bolt M8*55*20	2	56	Foam Grip for Rear Handlebar	2
21	Hexagon Socket Pan Head Bolt M8*20	4	57	Foam Grip for Front Handlebar	2
22	Hexagon Socket Pan Head Bolt M8*45*20	4	58	Rear Bottom Tube Plug	2
23	Flat Washer D8* $\phi 16 \times 1.5$	12	59	Stripe End Cap	2
24	Spring Washer Ring D8	4	60	Pedal	2
25	Square Neck Bolt M8*42*15	2	61	Round End Cap	4
26	Arc Washer $\phi 16 \times \phi 8.5 \times 1.5$	6	62	Belt	1
27	Domed Nut M8*S13	4	63	Seat Cushion	1
28	Hexagon Socket Pan Head Bolt M8*16	8	64	Backrest Cushion	1
29	Hexagon Socket Pan Head Bolt M8*50*20	2	65	Tube Insert	2
30	Crossed Pan Head Screw M5*8	4	66	Rectangular Inner Plug	2
31	Hexagon Socket Pan Head Screw M8*38	2	67	Square Inner Plug	2
32	Three Slotted Nut	1	68	Wire Plug	2
33	Ball Rack	2	69	Shell	2
34	Axle Bowl	2	70	Flat Hole Cap	2
35	Two Slotted Nut	1	71	Magnetic Location Grip	1
36	Check Washer	1	72	16-Level Resistance Controller	1

PARTS LIST

NO.	Specification	Qty.	NO.	Specification	Qty.
73	Lower Wire of Resistance Controller	1	78	Mid Wire 2	1
74	Idler Wheel	2	79	Needle Type Sensor	1
75	Pulse Wire 2	2	80	Handle Pulse Sensor	2
76	Crossed Pan Head Self-tapping Screw St3*10	9	A	Multi-function Cress Vrench S13-14-15-17, Ø5	1
77	Monitor	1	B	Allen Key S5*30*80	1

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

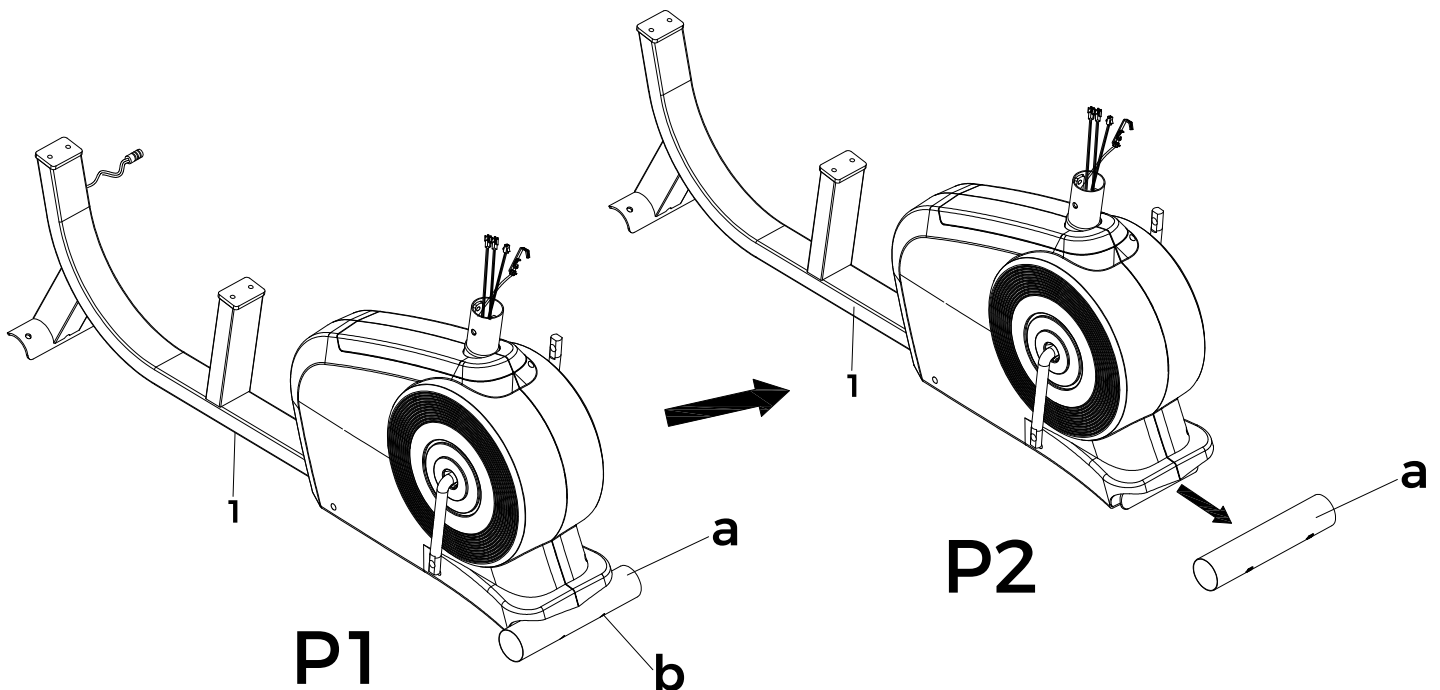
Preparatory work:

- Please make sure there is enough space before installation.
- Confirm all components are ready before installation. (Refer to the previous product exploded view, which indicates the name and location of the components.)
- Use the provided tools or special self-contained tools for installation.
- Ensure all screws and nuts are tightened securely.

Assembly instructions:

Before installation: As shown in P1, use the Allen key (#B) to remove the hexagon socketpan head bolt (#B) and front packaging protective tube (#A) on the main frame (#1), as shown in P2.

Note: The front packaging protective tube (#A) is used to protect the product during transportation and can be discarded. Therefore, if it is bent, it will not affect assembly. Please discard it and proceed with the assembly.

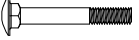
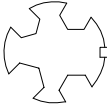
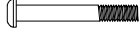
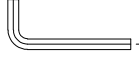




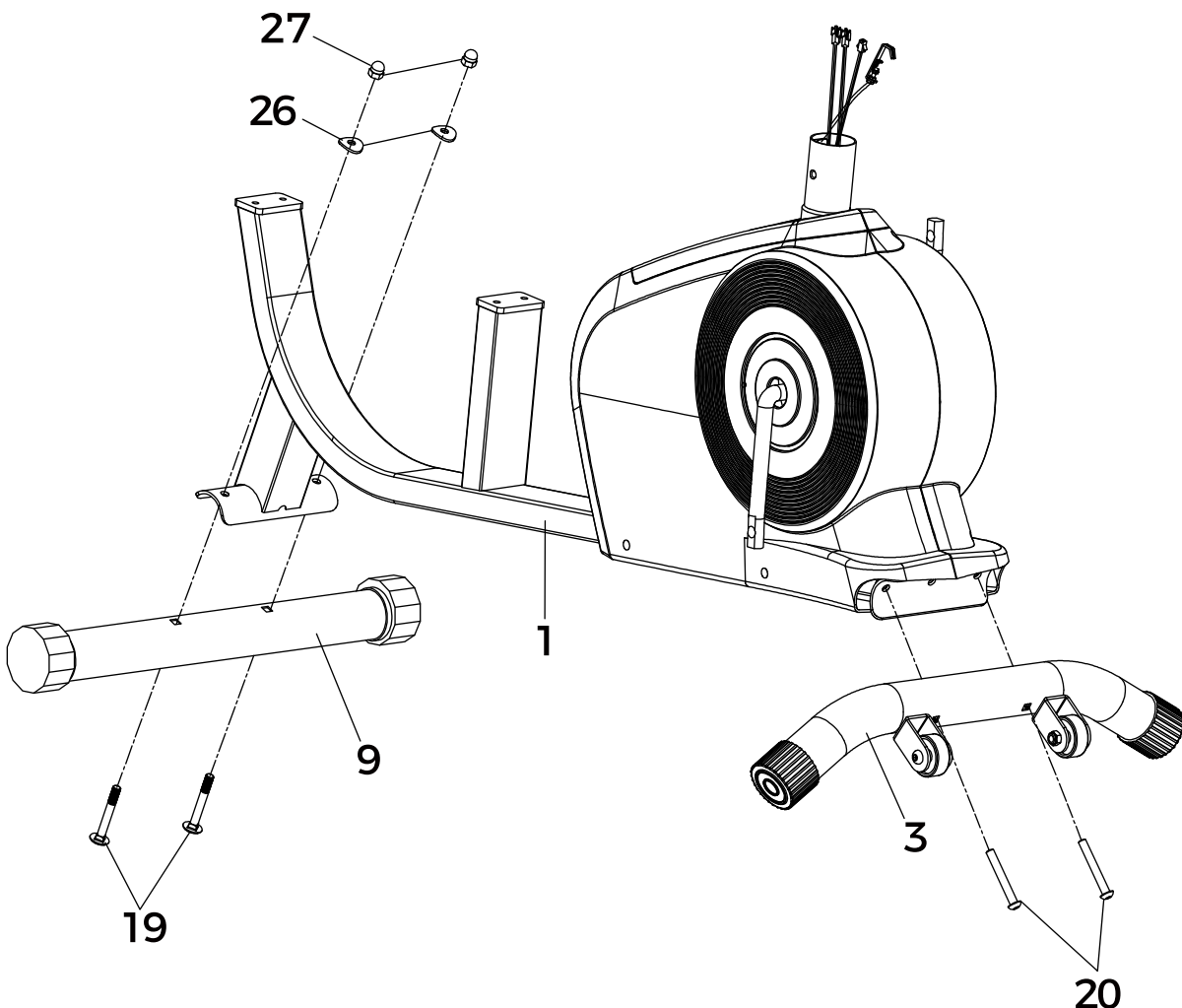
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 1. Install the front and rear stabilizers

- Use the Allen key (#B) to lock the front stabilizer (#3) to the main frame (#1) with the hexagonsocket pan head bolt (#20), and tighten securely.
- Use the multi-function cross wrench (#A) to lock the rear stabilizer (#9) to the main frame (#1) with the square neck bolt (#19), arc washer (#26), and domed nut (#27), as shown in figure below.

Note: Ensure all bolts are tightened securely.

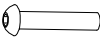



	#19 M8*60*20	x2		#A S13-14-15-17	x1
	#20 M8*55*20	x2		#B S5*30*80	x1
	#26 $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1.5$	x2			
	#27 M8	x2			

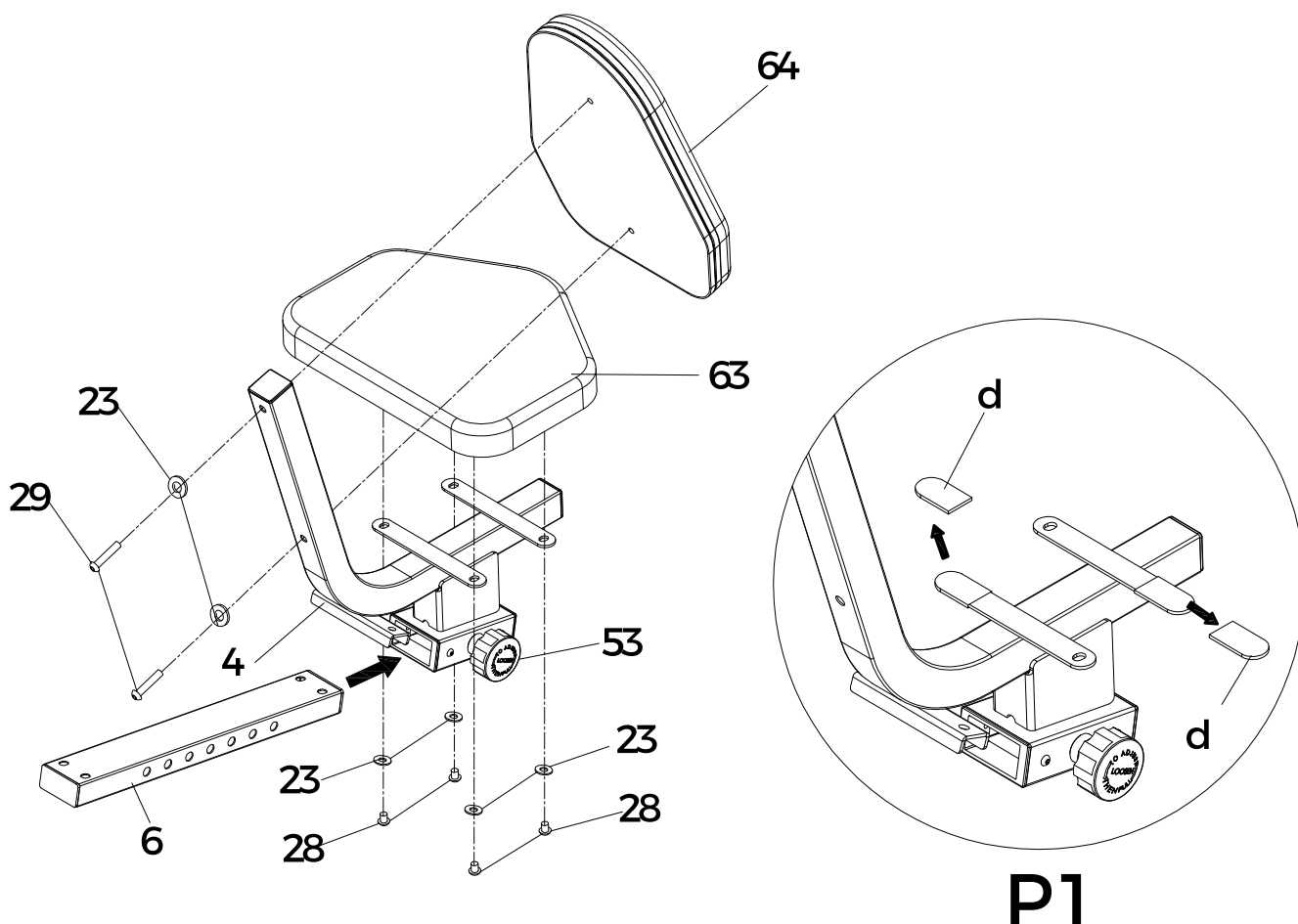


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 2. Install the seat and backrest cushion

- Remove the packaging rubber sleeve (#d) from the cushion frame (#4),
- use the allen key (#B) to secure the backrest cushion (#64) to the cushion frame (#4) with the hexagon socket pan head bolt (#29) and flat washer (#23).
- Use the allen key (#B) to secure the seat cushion (#63) to the cushion frame (#4) with the hexagon socket pan head bolt (#28) and flat washer (#23).
- Install the adjusting tube (#6) into the square hole of the cushion frame (#4). The holes need to be concentric. Then, use the pull pin knob (#53) to lock the adjusting tube (#6) with the cushion frame (#4).

	#29 M8*50*20	x2
	#23 D8*Φ16*1.5	x6
	#28 M8*16	x4
	#B S5*30*80	x1






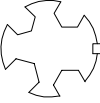
P1

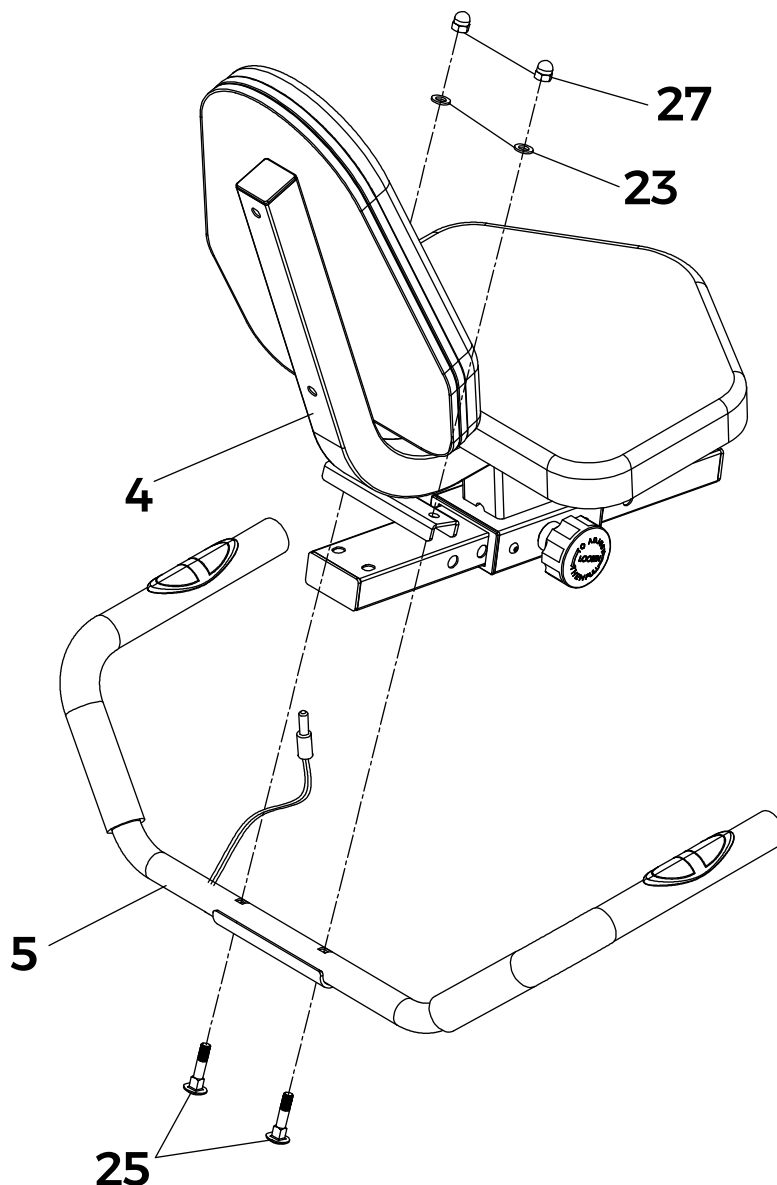
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 3: Install the rear handlebar

Use a multi-funcion cross wrench (#A) to secure the rear handlebar (#5) to the cushion frame (#4) with the square neck bolt (#25), flat washer (#23) and domed nut (#27).

Note: Ensure bolts are tightened securely.





	#25 M8*42*1.5	X2
	#23 D8*Φ16*1.5	X2
	#27 M8	X2
	#A S13-14-15-17	X1

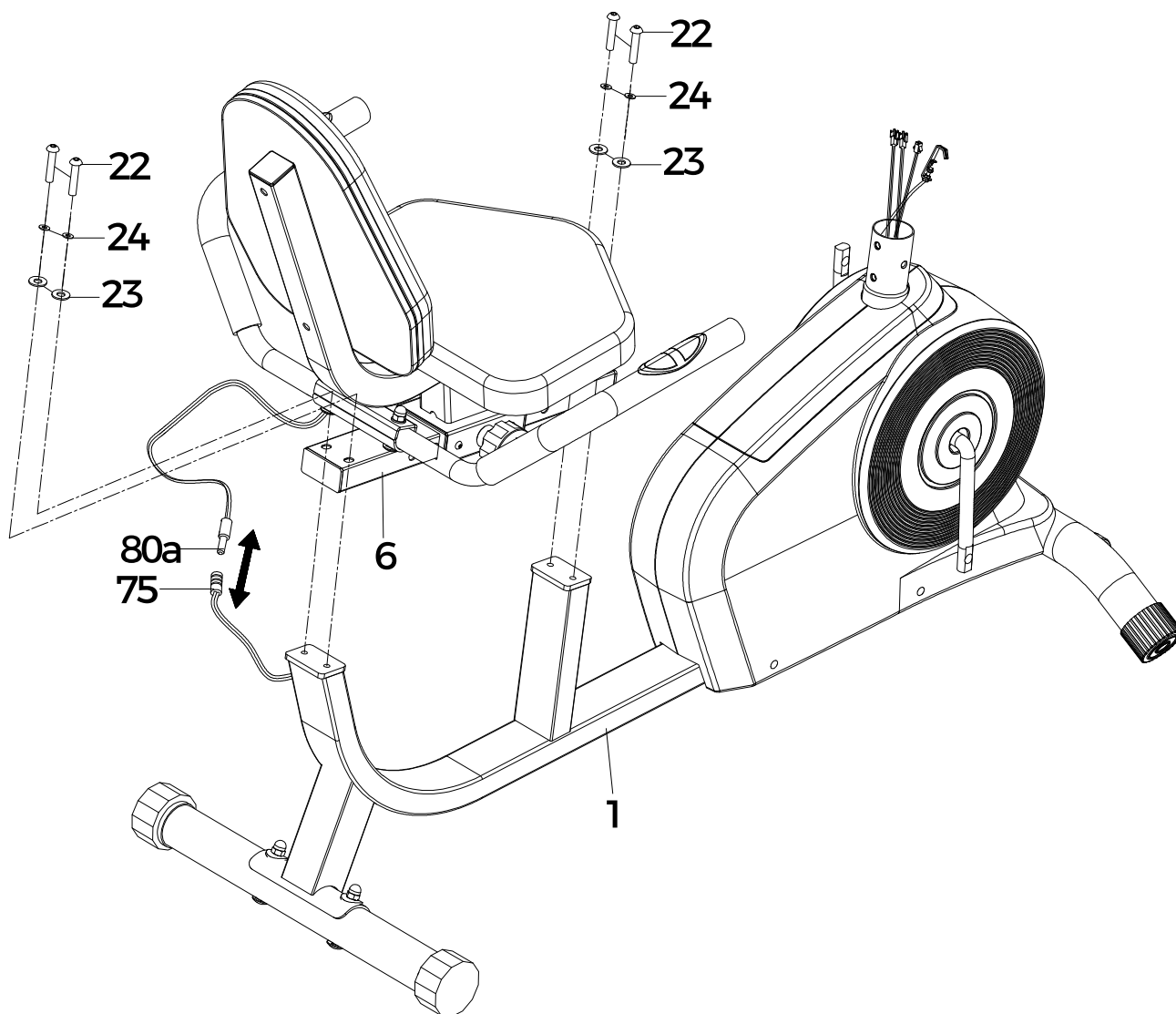


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 4: Install the cushion frame

- Place the installed cushion frame (#4) on the main frame (#1), the screw holes must be concentric.
- Use the hexagon socket pan head bolt (#22) to pass through the spring washer ring (#24), flatwashers (#23) and adjusting tube (#6) in sequence, then use the Allen key (#B) to tighten it.
- Connect the pulse plate wire (#80a) to the pulse wire 2 (#75).




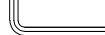
	#22 M8*45*20	X4
	#24 D8	X4
	#23 D8*Φ16*1.5	X4
	#B S5*30*80	X1

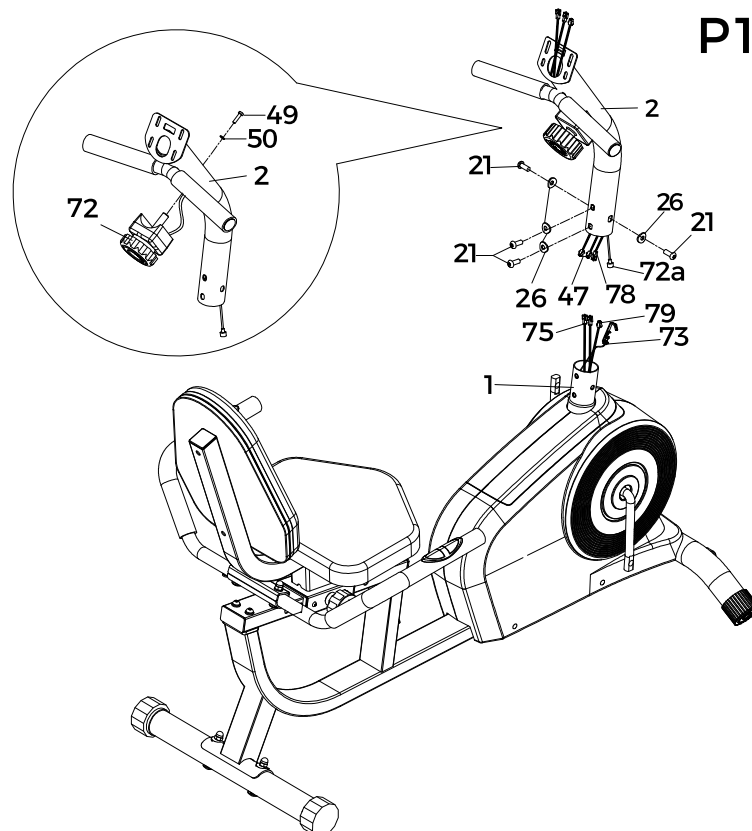
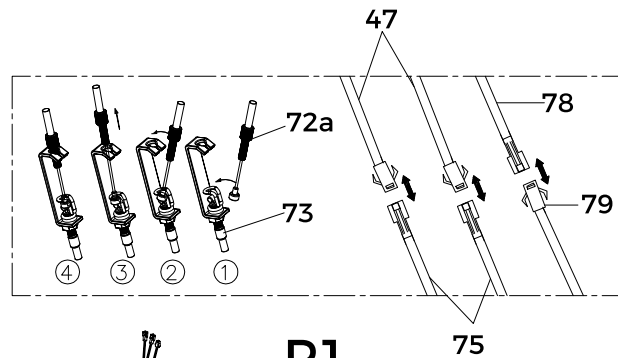


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 5: Install the front post

- Use a multi-function cross wrench (#A) to remove the arc washer (#50) and crossed pan headbolt (#49) that are pre-locked on the 16-level Resistance Controller (#72), then secure the 16-level Resistance Controller (#72) to the front post (#2) with the arc washer (#50) and crossed pan headbolt (#49). **NOTE:** (#49) (#50) attached to the back of the (#72) and needs to be disassembled before reassembling
 - As shown in P1, connect the upper wire of the 16-level resistance controller (#72a) to the lower wire of resistance controller (#73), then connect the mid wire 2 (#78) and the needle typesensor (#79). Finally, connect mid wire 1 (#47) and pulse wire 2 (#75).
 - Insert the front post (#2) into the main frame (#1), ensuring that the screw holes are aligned. Then, use the Allen key (#B) to tighten it onto the main frame (#1) with the hexagon socket panhead bolt (#21) and arc washer (#26).
- Note:** The wire must be smooth when inserting.



	#21 M8*20	X4
	#26 $\phi 16 \times \phi 8.5 \times 1.5$	X4
	#A S13-14-15-17	X1
	#B S5*30*80	X1

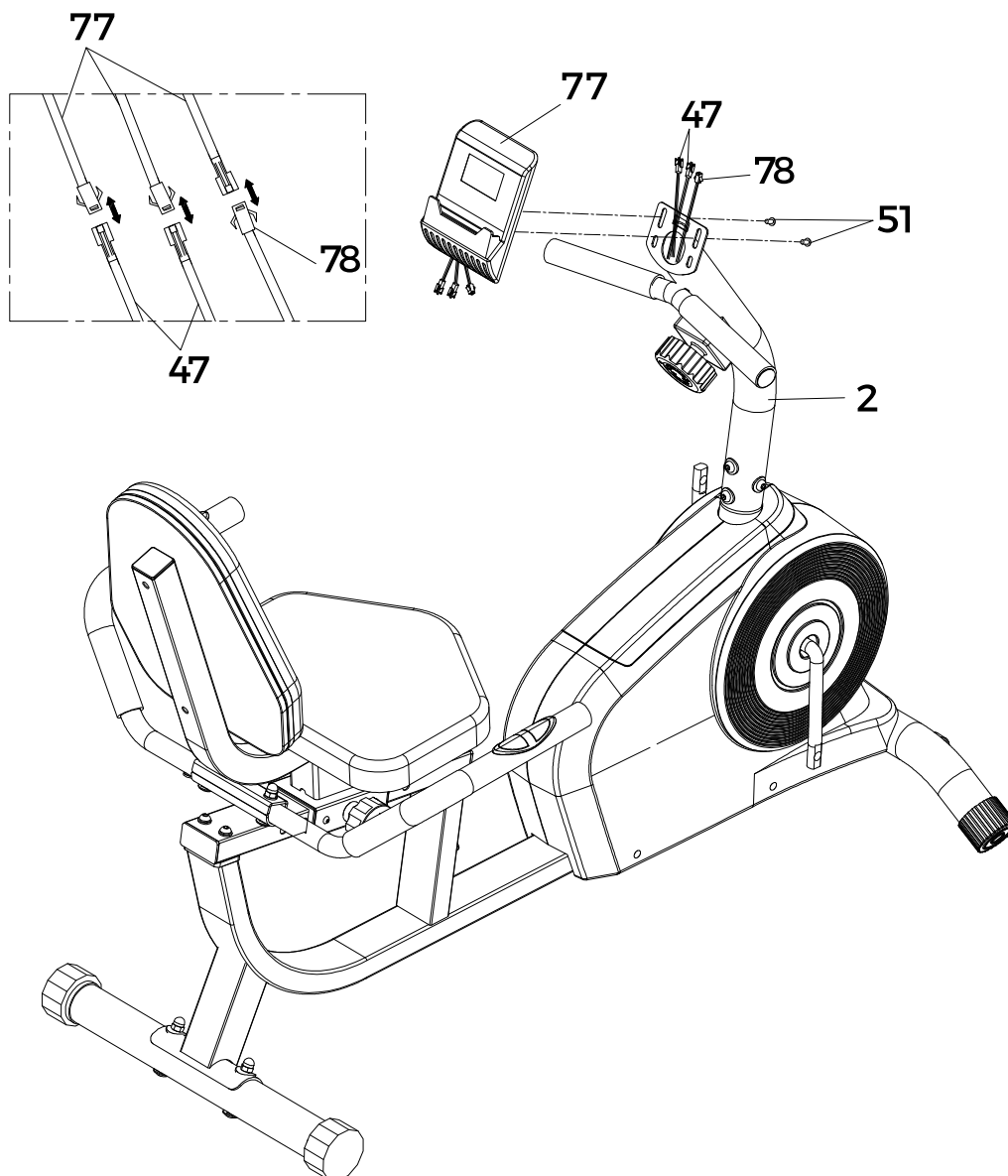


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 6: Install the monitor

- Use a multi-function cross wrench (#A) to remove the crossed pan head bolt (#51) that is pre-locked on the monitor (#77).
- Connect the outlet wire of monitor (#77) to the mid wire 1 (#47) and mid wire 2 (#78) in sequence.
- Place the monitor (#77) on the front post (#2) and align the screw holes. Then use multi-function cross wrench (#A) to tighten it with the crossed pan head bolt (#51).

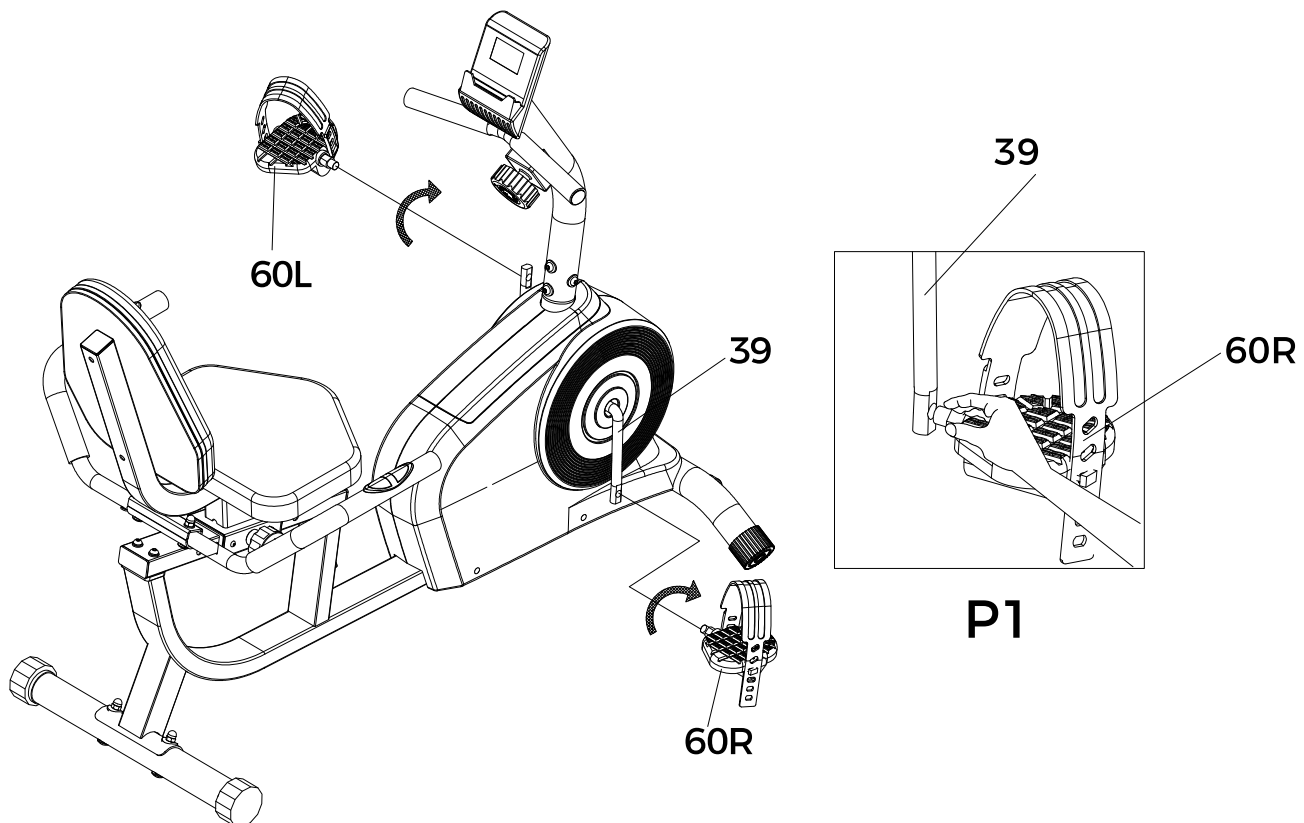
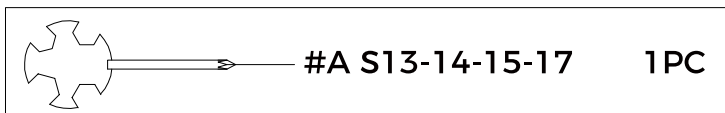
	#51 M5*10	X4
	#A S13-14-15-17	X1



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 7: Install the left & right pedals

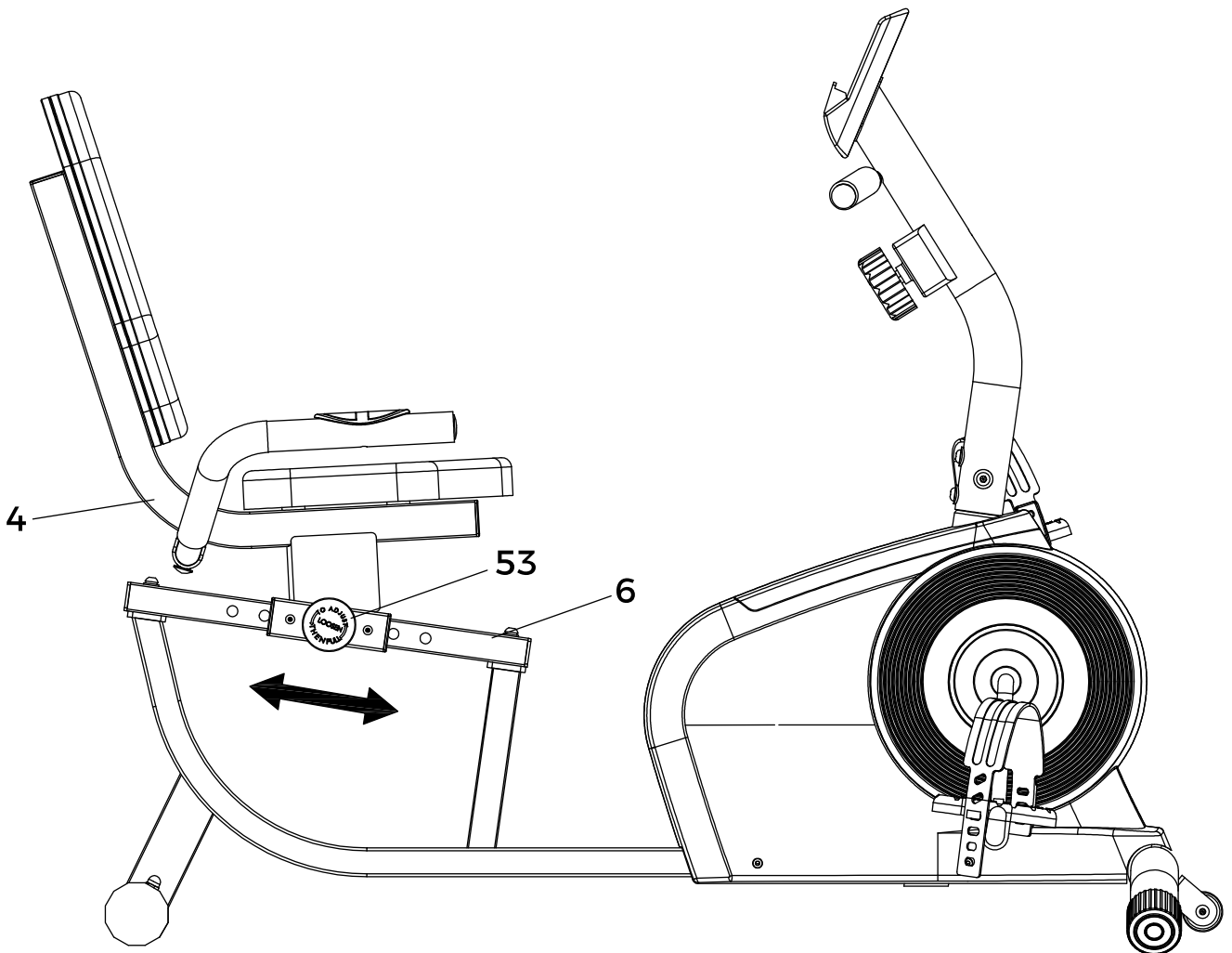
- Lock the left pedals (#60L) and right pedals (#60R) on the one-piece crank (#39) with a multi-function cross wrench (#A) respectively, Note: As shown in P1, screw the bolt of the right pedal (#60R) clockwise by 3 threads into the one-piece crank (#39), and then tighten it clockwise with a multi-function cross wrench (#A).
- Similarly, screw the bolt of the left pedal (#60L) counterclockwise by 3 threads into the one-piece crank (#39), and then tighten it counterclockwise using a multi-function cross wrench (#A).
- During exercise, ensure the left pedals (#60L) and right pedals (#60R) are always securely locked.



Assembly is complete!

SEAT CUSHION ADJUSTMENT INST

- Use one hand to turn the pull pin knob (#53), loosening it slightly and pulling outward.
- Use the other hand to grasp the cushion frame (#4) and move it back and forth. After adjusting it to the desired position, gently move the cushion frame (#4) back and forth and loosen the pull pin knob (#53) to adjust it to the appropriate position.
- When you hear a "click," it means the pull pin knob (#53) has already entered the hole in the adjusting tube (#6). Then, tighten the knob.



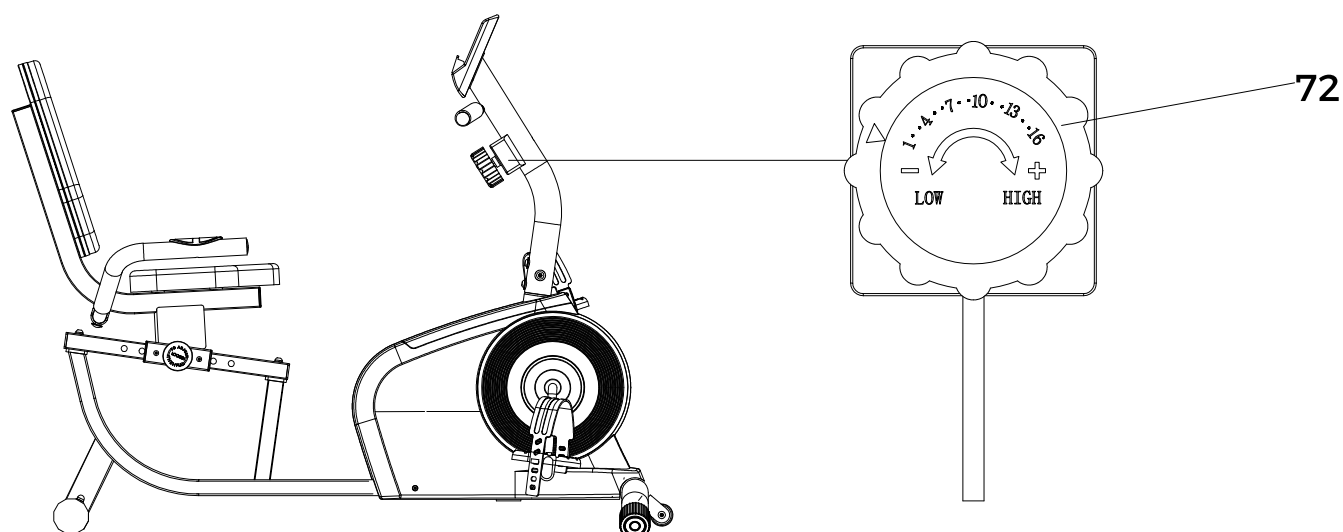
RESISTANCE ADJUSTMENT

Rotate the 16-level resistance controller (#72), and align the arrow with the corresponding gear number, as shown in the figure.

Rotate clockwise to gradually increase resistance.

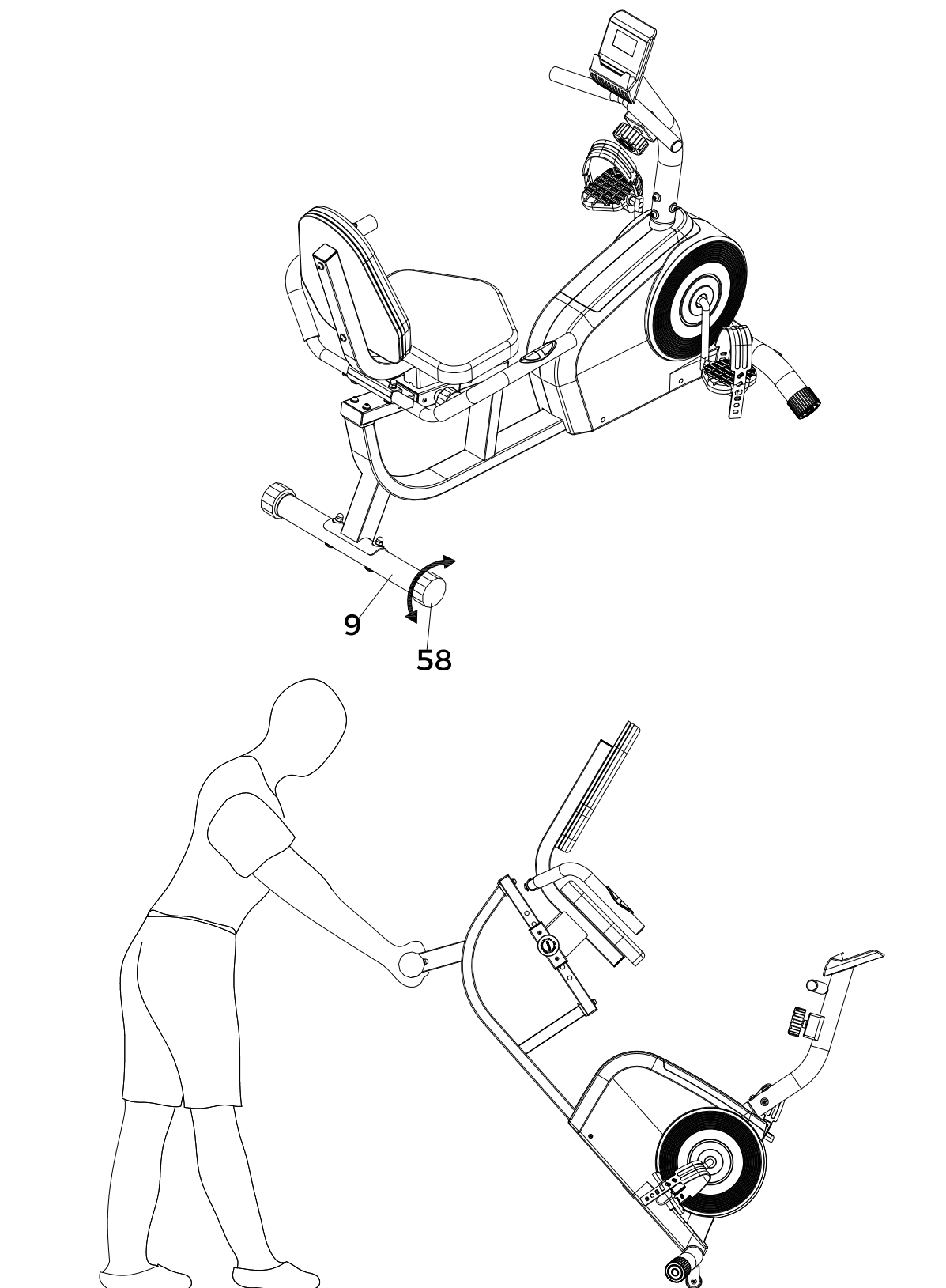
Rotate counterclockwise to gradually decrease resistance.

Note: Number 16 represents the highest resistance, while number 1 represents the lowest resistance.



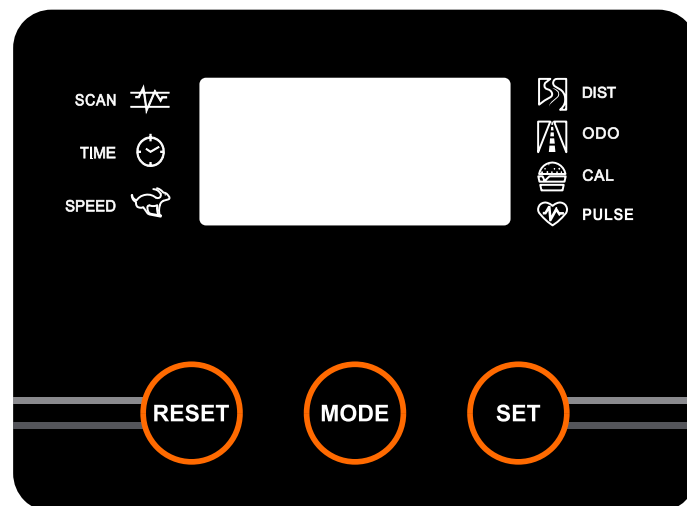
REAR STABILIZER ADJUSTMENT

To ensure the stability of the exercise bike and prevent wobbling, users can adjust the rear bottomtube plug (#58) on the rear stabilizer (#9) as needed before use.



Moving Diagram

MONITOR INSTRUCTIONS



KEY FUNCTIONS

MODE	This key lets you select and lock on to a particular function you want, Press and hold for a fewseconds to reset the value to zero (excluding ODO).
SET	To set the values of TIME, D/STANCE, and PULSE when not in scan mode. When starting theexercise, the "SET" values will count backward. When the value of "SET" reaches 0, it will berestored.
RESET	In the SET mode, press the RESET key to reset the walue to zero.

FUNCTIONS

- **TIME:**
Press the MODE key until the pointer locks onto TIME. The total working time will be displayedwhen slarting the exercise.
- **SPEED:**
Press the MODE key until the pointer locks onto SPEED, The current speed will be displayedwhen starting the exercise.
- **DISTANCE:**
Press the MODE key until the pointer locks onto DiST, The distance of each workout will bedisplayed when starting the exercise.
- **CALORIE:**
Press the MODE key until the pointer locks onto CAL. The calories bured will be displayedwhen slarting the exercise.

MONITOR INSTRUCTIONS

- **ODO:**
The function displays the total distance accumulated since the battery was installed.
- **PULSE:**
Press the MODE key until the pointer advances to the PULSE function. Place your hands on the hand pulse sensors for about 3 seconds, and your real-time pulse will be displayed.
- **SCAN:**
The display changes according to the next diagram every 6 seconds, automatically displaying the following functions in the order:

TIME--SPEED--DISTANCE--CALORIE-ODO-PULSE--SCAN

NOTE:

- Without any signal coming in for 4-5 minutes, the LCD display will shut off automatically.
- When there is signal input, the monitor automatically turns on.
- If there is an improper display on the monitor, please replace the batteries to resolve the issue.
- You need to replace both batteries at the same time with new ones of the same type.
- The monitor uses 2 pieces of 1.5v 'AAA' batteries.
- When using the heart rate function, please do not rub the heart rate sensor with your palm, as this may cause inaccurate heart rate readings.

SPECIFICATIONS

TIME-----0:00~99:59 MIN

DISTANCE-----0.00~9999 ML(KM)

TOTT DIST(ODO)---0.00~9999 ML(KM)

SPEED-----0.0~999.9 MLH(KM/H)

CALORIE-----0.0~9999 KCAL

PULSE-----40~240 BPM

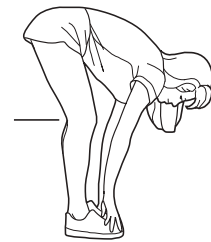
WARM-UP

The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to take 5-10 minutes to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP. After exercise, you can repeat it again.

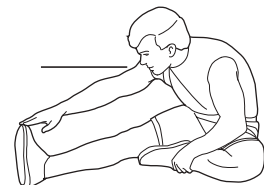
Down Stretch

Bend your knees slightly and your body slowly. Let your back and shoulders relax, and try to touch your toes. Hold for 10 ~15 seconds, and repeat 3 times. (Fig.1).



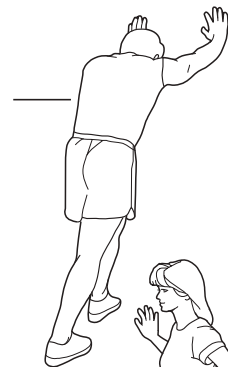
Hamstring Stretch

Sit on a clean cushion, then bend your right foot. Place your left foot against the inner thigh of your right foot. Try to touch your toes. Hold for 10 -15 seconds, and repeat each foot 3 times. (Fig.2).



Calf and Foot Stretching

Stand and place both hands on a wall or a tree with one foot behind. Keep the back foot flat and its heel on the floor, then lean toward the wall or tree. Hold for 10 ~15 seconds, and repeat each foot 3 times. (Fig.3).



Quadriceps Stretch

Place your left hand against a wall or a desk to aid your balance. Then grasp your ankle with your right hand and pull your foot toward your buttocks. Hold for 10 ~15 seconds, and repeat each foot 3 times. (Fig.4).



Groin Stretch

Sit with your knees flexed and the soles of feet together. Hold your ankles and bend at your hips. Hold for 10 ~15 seconds, and repeat 3 times. (Fig.5).

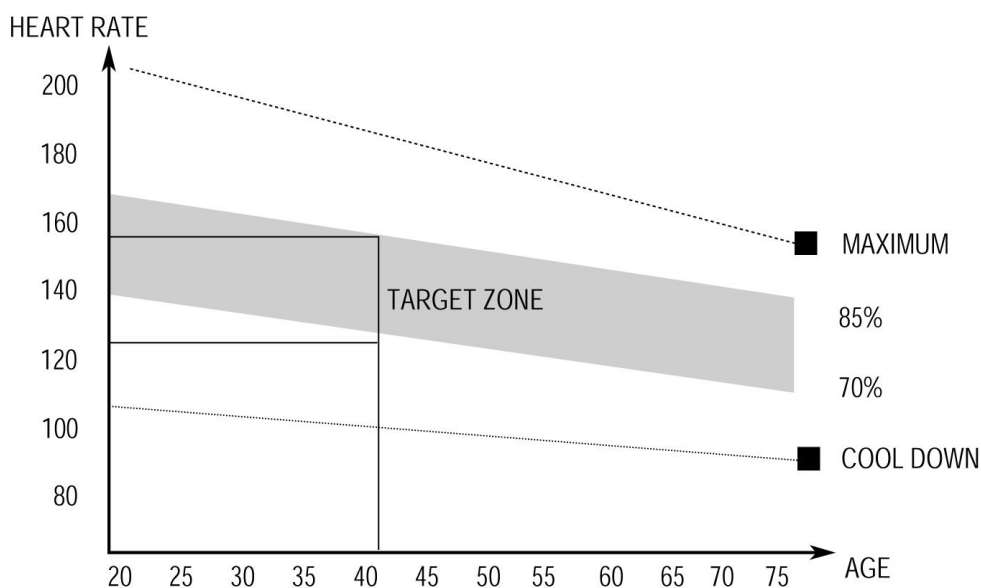


WARM-UP

Exercise Stage

This stage should last for a minimum of 12 minutes, though most people start at about 15-20 minutes. After repeating it easily several times, you can increase the training intensity. After exercising for a period of time, your heart rate will be close to the optimal range shown in the graph as below (Shaded part).

Note: This exercising is for your whole life; it cannot be completed in one night, so you should maintain consistency.



Recovery Phase

This stage is to let your cardiovascular system and muscles wind down. This is a repeat of the warm-up exercise; reduce your tempo and continue for approximately 5 minutes. Then repeat the exercise phase being careful not to force or jerk your muscles.

When using this recumbent exercise bike, please do not increase the training intensity arbitrarily. It may cause your leg muscles to sprain, which means you won't be able to continue exercising for a long time.

Equipment Tip

Adjusting the Tension Control can change the resistance of the equipment; the higher the resistance, the harder it is to pedal. Users can use this device to find a suitable level.

WARRANTY

We offer a 2-year warranty for this product. If any parts need to be replaced during normal use, we will be glad to provide free support.

If you need replacement parts or support from the seller, please contact us via Amazon (Login your Amazon account > choose "Your orders" > find the order ID > click "Contact seller").

Or email to YOSUDA-EU@outlook.com

Our customer service representatives will reach you within 24 hours.

In order to resolve your issue faster, please include the following information in your email when contacting us.

Order Number

Product

Issue

Request

Address

Phone Number

KUNDENDIENST

Wenn Sie irgendwelche Bedürfnisse haben, können Sie sich gerne an unseren Kundenservice wenden:

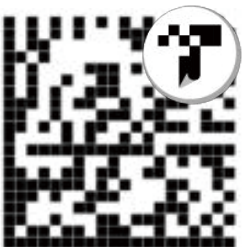
- Kontaktieren Sie uns per E-Mail: YOSUDA-EU@outlook.com
- Kontaktieren Sie uns über Amazon:
 - > Melden Sie sich bei Ihrem Amazon-Konto an
 - > Wählen Sie „Ihre Bestellungen“
 - > Finden Sie die Bestell-ID
 - > Klicken Sie auf „Verkäufer kontaktieren“

Wir sind sehr dankbar, dass Sie aktiv mit uns in Kontakt bleiben, und wir werden auf jeden Fall unser Bestes tun, um allen einen zufriedenstellenden Service zu bieten!

MONTAGEVIDEO

Wenn Sie eine visuelle Person sind, gibt es zwei Möglichkeiten, ein Montagevideo zu erhalten:

- Von YouTube:
Suche nach „YOSUDA Liege-Ergometer Montagevideo: RC-PRO, Schwarz“
- Von Amazon:
 - > Öffne die Amazon Shopping-App auf deinem Handy.
 - > Scanne den transparenten Barcode auf der Verpackungsbox.



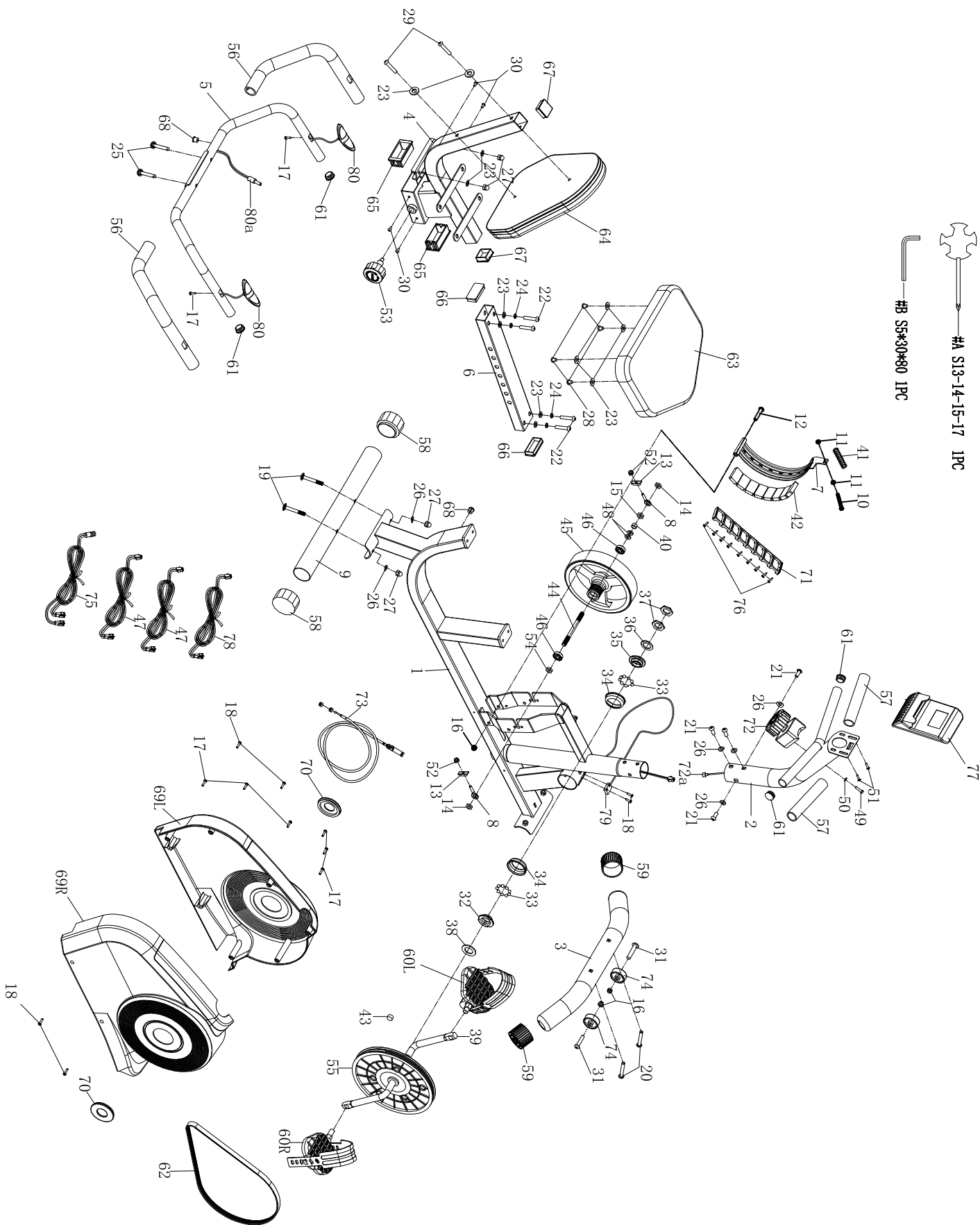
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Bitte beachten Sie die folgenden Sicherheitsvorkehrungen vor dem Training:

- Lesen Sie alle Anweisungen vor der Montage und Benutzung.
- Um die Sicherheit der Benutzer zu gewährleisten, überprüfen Sie bitte vor der Nutzung des Geräts alle Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen.
- Setzen Sie das Gerät keinen feuchten Orten aus, da dies zu einem Ausfall führen kann.
- Beim Zusammenbau ist es am besten, die Teile auf einer Matte (Gummi oder Holz) zu platzieren, um Verschmutzungen zu vermeiden.
- Stellen Sie vor dem Training sicher, dass sich keine anderen Gegenstände im Umkreis von 2 Metern um das Gerät befinden.
- Reinigen Sie das Gerät nur mit einem feuchten Tuch; verwenden Sie keine Lösungsmittelreiniger. Wischen Sie außerdem nach jeder Trainingseinheit Schweiß vom Gerät ab.
- Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Es wird empfohlen, vor dem Training einen Arzt zu konsultieren. Er wird Ihnen eine maximale Trainingsmenge (einschließlich Puls, Wattzahl, Dauer usw.) empfehlen, damit Sie sicher trainieren und genaue Informationen erhalten. Hinweis: Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Benutzen Sie die Maschine nur, wenn sie sich in normalem Zustand befindet. Wartungen sollten nur mit Originalzubehör durchgeführt werden, das vom Hersteller bereitgestellt wird.
- Diese Maschine darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Tragen Sie beim Training immer Sportkleidung und Sportschuhe; die Sportschuhe müssen gut passen.
- Wenn Sie während des Trainings Schwindel, Ohnmacht oder Schmerzen verspüren, hören Sie sofort auf und konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Kinder und Personen mit Behinderungen dürfen das Gerät nur unter Aufsicht benutzen.
- Das Design dieser Maschine ermöglicht es, den Widerstand anzupassen, um die Intensität des Trainings zu variieren, und er kann von leicht bis schwer eingestellt werden, um den passenden Widerstand zu wählen.
- Dieses Gerät ist ausschließlich für den Innenbereich bestimmt!

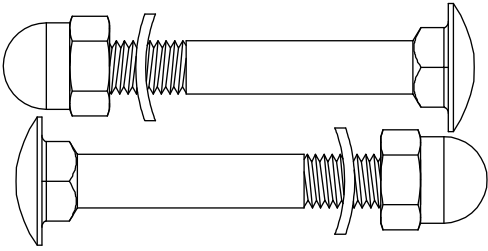
EXPLOSIONSZEICHNUNG

Externe Explosionsdarstellung:

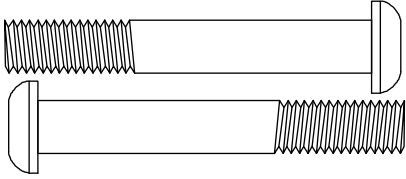


HARDWARE-PAKET

Schritt 1

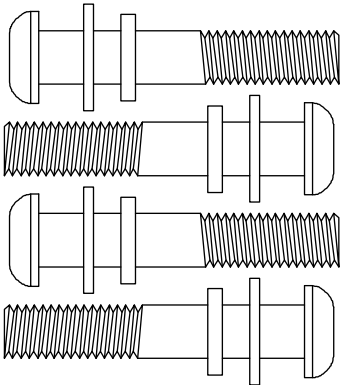


#19 Quadratkopfbolzen M8*60*20 2 Stück
 #26 Arc-Washer $\varnothing 16''\varnothing 8,5''1,5$ 2 Stück
 #27 Kuppelmutter M8*S13 2 Stück



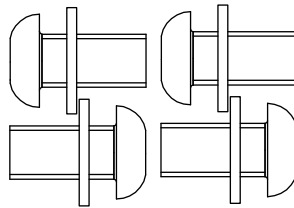
#20 Sechskantschraube mit Innensechskant M8*55*20 2 Stück

Schritt 4

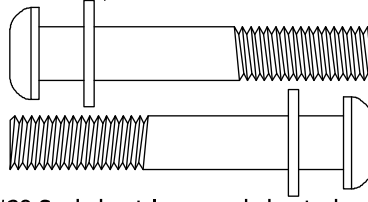


#22 Sechskant-Innensechskantschraube mit Linsenkopf M8*45*20 4 Stück
 #24 Federringscheibe D8 4 Stück
 #23 Flache Scheibe D8* $\varnothing 16''1,5$ 4 Stück

Schritt 2

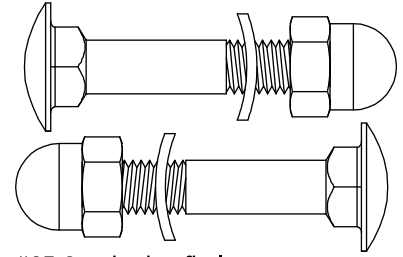


#28 Sechskant-Senkkopfschraube mit Innensechskant M8*16 4 Stück
 #23 Flache Scheibe D8* $\varnothing 16''1,5$ 4 Stück



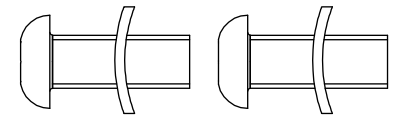
#29 Sechskant-Innensechskantschraube mit Linsenkopf M8*50*20 2 Stück
 #23 Flache Scheibe D8* $\varnothing 16''1,5$ 2 Stück

Schritt 3

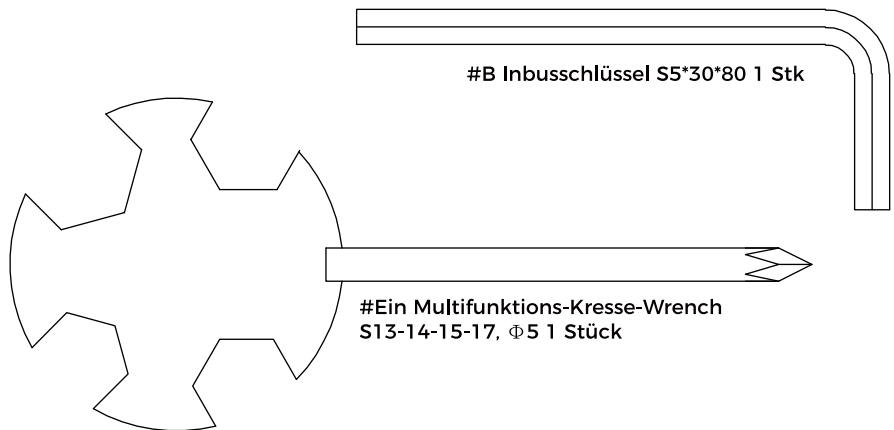


#25 Quadratkopfbolzen M8*42*15 2 Stück
 #23 Flache Scheibe D8* $\varnothing 16''1,5$ 2 Stück
 #27 Kuppelmutter M8*S13 2 Stück

Schritt 5



#21 Sechskant-Innensechskantschraube M8*20
 #26 Arc-Washer $\varnothing 16''\varnothing 8,5''1,5$ 2 Stück



#B Inbusschlüssel S5*30*80 1 Stk

#Ein Multifunktions-Kresse-Wrench S13-14-15-17, $\varnothing 5$ 1 Stück

TEILELISTE

NEIN.	Spezifikation	Menge	NEIN.	Spezifikation	Menge
01	Hauptframe	1	37	Sechskant-Sicherungsmutter	2
02	Vorderer Pfosten	1	38	Flache Unterlegscheibe	1
03	Frontstabilisator	1	39	Einteilige Kurbel	1
04	Kissenrahmen	1	40	Schwungrad-Abstandshülse	1
05	Hinterer Lenker	1	41	Zugfeder	1
06	Anpassung des Rohrs	1	42	Schwarzer Magnet	8
07	Magnettafel	1	43	Runder Magnet	1
08	Kettenverstellungsschraube	2	44	Schwungrad-Achse	1
09	Heckstabilisator	1	45	Externes Schwungrad	1
10	Sechseckbolzen M6*70, Vollgewinde	1	46	Lager	2
11	Sechseckige Nuss M6	2	47	Mittlerer Draht 1	2
12	Hexagonbolzen M8*40	1	48	Flache Unterlegscheibe $\phi 10,2 \times \phi 14 \times 1$	2
13	U-förmige Lochschüssel	2	49	Kreuzschlitz-Pan-Schraube M5*40	1
14	Sechseckige dünne Schlossnuss M10*1*H5	2	50	Bogenunterlegscheibe D5	1
15	Konische dünne Muttern M10*1*H4	2	51	Kreuzschlitz-Pan-Schraube M5*10	2
16	Nylonmutter M8	3	52	Nylon-Mutter M6*S10	2
17	Selbstfangende Schraube St4.2*20	8	53	Zugstift-Knopf M16*1,5*24* $\phi 7 \times 39$	1
18	Selbstbohrende Schraube St4.2*20	6	54	E-Ring D3	1
19	Quadrathalsbolzen M8*60*20	2	55	Riemenscheibe	1
20	Sechseckige Stecknuss-Kopfschraube M8*55*20	2	56	Schaumgriff für hinteren Lenker	2
21	Sechseckige Stecknuss-Kopfschraube M8*20	4	57	Schaumgriff für vorderen Lenker	2
22	Sechseckige Stecknuss-Kopfschraube M8*45*20	4	58	Hinteres Bodenrohr-Stöpsel	2
23	Flache Unterlegscheibe D8* $\phi 16 \times 1,5$	12	59	Streifen-Endkappe	2
24	Federwaschring D8	4	60	Pedal	2
25	Quadrathalsbolzen M8*42*15	2	61	Runde Endkappe	4
26	Bogen-Unterleger $\phi 16 \times \phi 8,5 \times 1,5$	6	62	Antriebsriemen	1
27	Kuppelnuss M8*S13	4	63	Sitzkissen	1
28	Sechseckige Stecknuss-Pfannenkopfschraube M8*16	8	64	Rückenlehnenkissen	1
29	Sechseckige Stecknuss-Kopfbolzen M8*50*20	2	65	Rohrhülse	2
30	Gekreuzte Kopfschraube M5*8	4	66	Rechteckiger Innenstöpsel	2
31	Sechseckige Pfannenkopfschraube M8*38	2	67	Quadratischer Innenstöpsel	2
32	Drei-Schlitz-Sattel	1	68	Drahtstecker	2
33	Ball Rack	2	69	Gehäuse	2
34	Achsschale	2	70	Flacher Lochdeckel	2
35	Zwei-Schlitz-Mutter	1	71	Magnetischer Positionsgriff	1
36	Check Washer	1	72	16-Stufen-Widerstandsregler	1

TEILELISTE

NEIN. Spezifikation	Menge	NEIN. Spezifikation	Menge
73 Unterer Draht des Widerstandsreglers	1	78 Mitteldraht 2	1
74 Leerlaufgrad	2	79 Nadeltyp-Sensor	1
75 Impulsdraht 2	2	80 Griff-Pulssensor	2
76 Kreuzschlitz-Selbstschneidende Schraube St3*10	9	A Mehrzweck-Schraubenschlüssel S13-14-15-17, Ø5	1
77 Monitor	1	B Inbusschlüssel S5*30*80	1

MONTAGEANLEITUNG

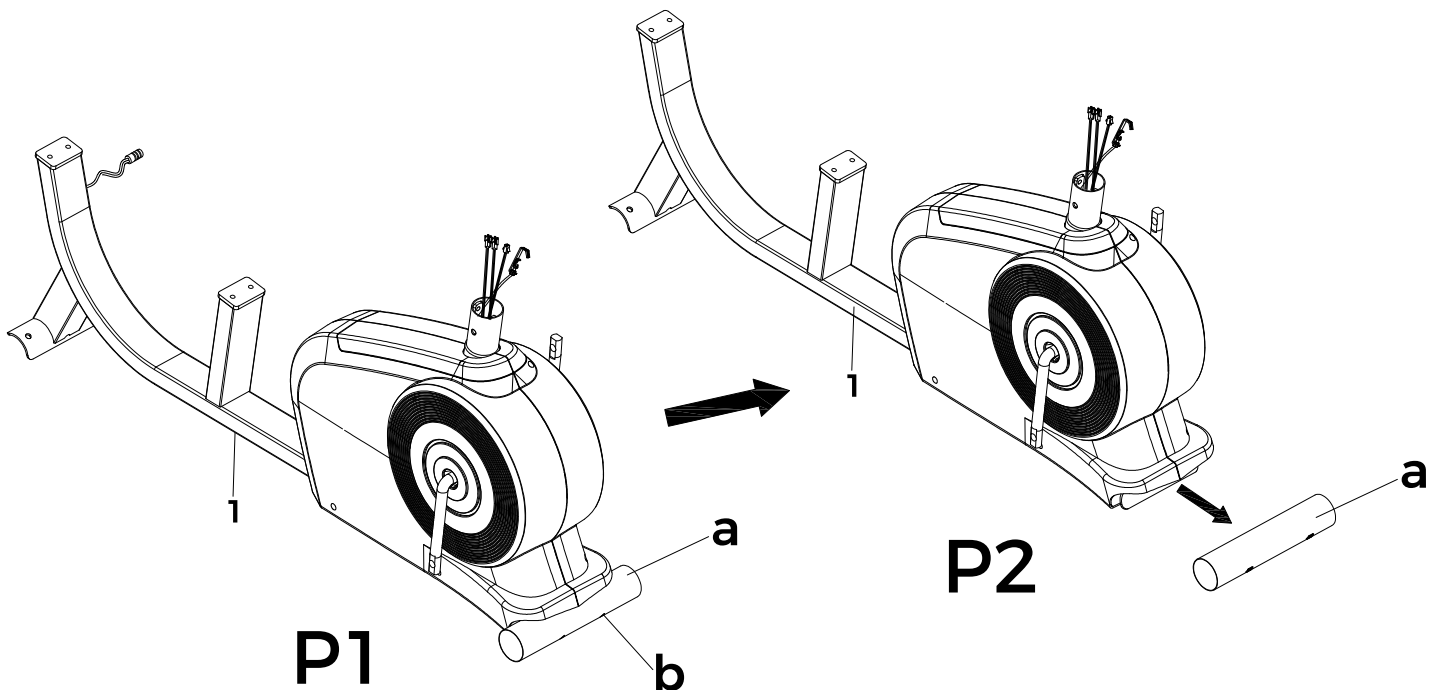
Vorbereitende Arbeiten:

- Bitte stellen Sie sicher, dass vor der Installation genügend Platz vorhanden ist.
- Überprüfen Sie, dass alle Komponenten vor der Installation bereit sind. (Siehe vorherige Produkt Explosionsansicht, die Name und Standort der Komponenten angibt.)
- Verwenden Sie die mitgelieferten Werkzeuge oder spezielle, selbstenthaltende Werkzeuge für die Installation.
- Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.

Montageanleitung:

Vor der Installation: Wie in P1 gezeigt, verwenden Sie den Inbusschlüssel (#B), um die Sechskantschraube mit Linsenkopf (#B) und das vordere Verpackungsschutzrohr (#A) am Hauptgestell (#1) zu entfernen, wie in P2 gezeigt.

Hinweis: Das vordere Verpackungsschutzrohr (#A) dient zum Schutz des Produkts während des Transports und kann entsorgt werden. Daher beeinträchtigt eine eventuelle Biegung nicht die Montage. Bitte entsorgen Sie es und fahren Sie mit der Montage fort.

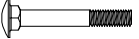
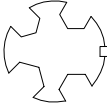
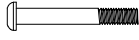





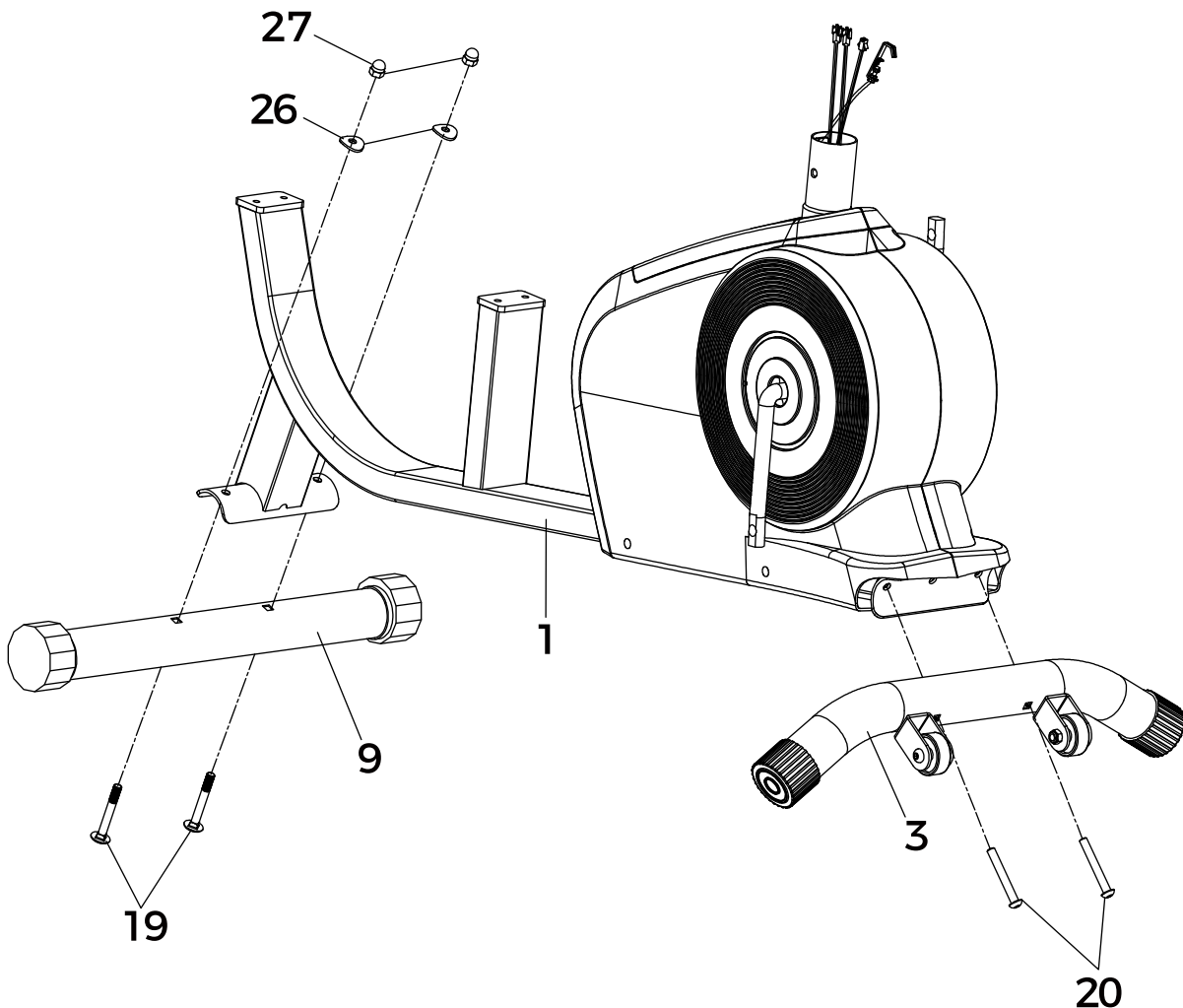
MONTAGEANLEITUNG

Schritt 1: Installieren Sie die vorderen und hinteren Stabilisatoren

- Verwenden Sie den Inbusschlüssel (#B), um den Vorderstabilisator (#3) mit dem Sechskant-Schraubenkopf-Bolzen (#20) am Hauptgestell (#1) zu befestigen und fest anzuziehen.
- Verwenden Sie den Multifunktions-Kreuzschlüssel (#A), um den Hinterstabilisator (#9) mit der quadratischen Schraube (#19), der Rundscheibe (#26) und der Kuppelmutter (#27) am Hauptgestell (#1) zu befestigen, wie in der Abbildung unten gezeigt.

Hinweis: Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben fest angezogen sind.




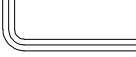
	#19 M8*60*20	x2		#A S13-14-15-17	x1
	#20 M8*55*20	x2		#B S5*30*80	x1
	#26 $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1.5$	x2			
	#27 M8	x2			

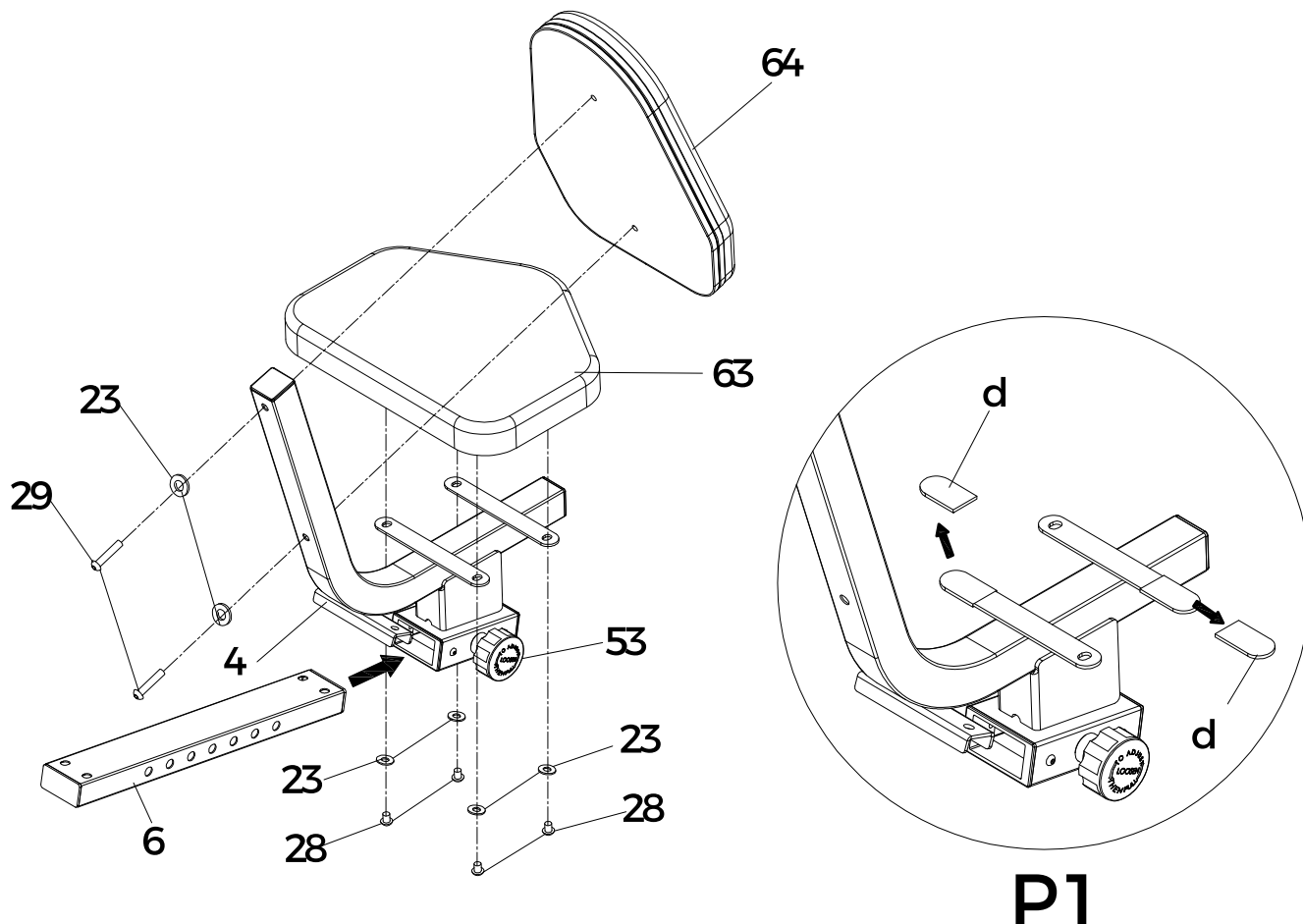


MONTAGEANLEITUNG

Schritt 2: Bringen Sie das Sitz- und Rückenpolster an

- Entfernen Sie die Verpackungsgummihülle (#d) vom Kissenrahmen (#4),
- Verwenden Sie den Inbusschlüssel (#B), um das Rückenkissen (#64) mit dem Kissenrahmen (#4) mittels der Innensechskantschraube mit Linsenkopf (#29) und Unterlegscheibe (#23) zu befestigen.
- Verwenden Sie den Inbusschlüssel (#B), um das Sitzkissen (#63) mit dem Kissenrahmen (#4) mittels der Innensechskantschraube mit Linsenkopf (#28) und Unterlegscheibe (#23) zu befestigen.
- Installieren Sie das Einstellrohr (#6) in das quadratische Loch des Kissenrahmens (#4). Die Löcher müssen konzentrisch sein. Befestigen Sie dann das Einstellrohr (#6) mit dem Kissenrahmen (#4) mithilfe des Zugstiftgriffs (#53).

	#29 M8*50*20	x2
	#23 D8*Φ16*1.5	x6
	#28 M8*16	x4
	#B S5*30*80	x1




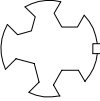


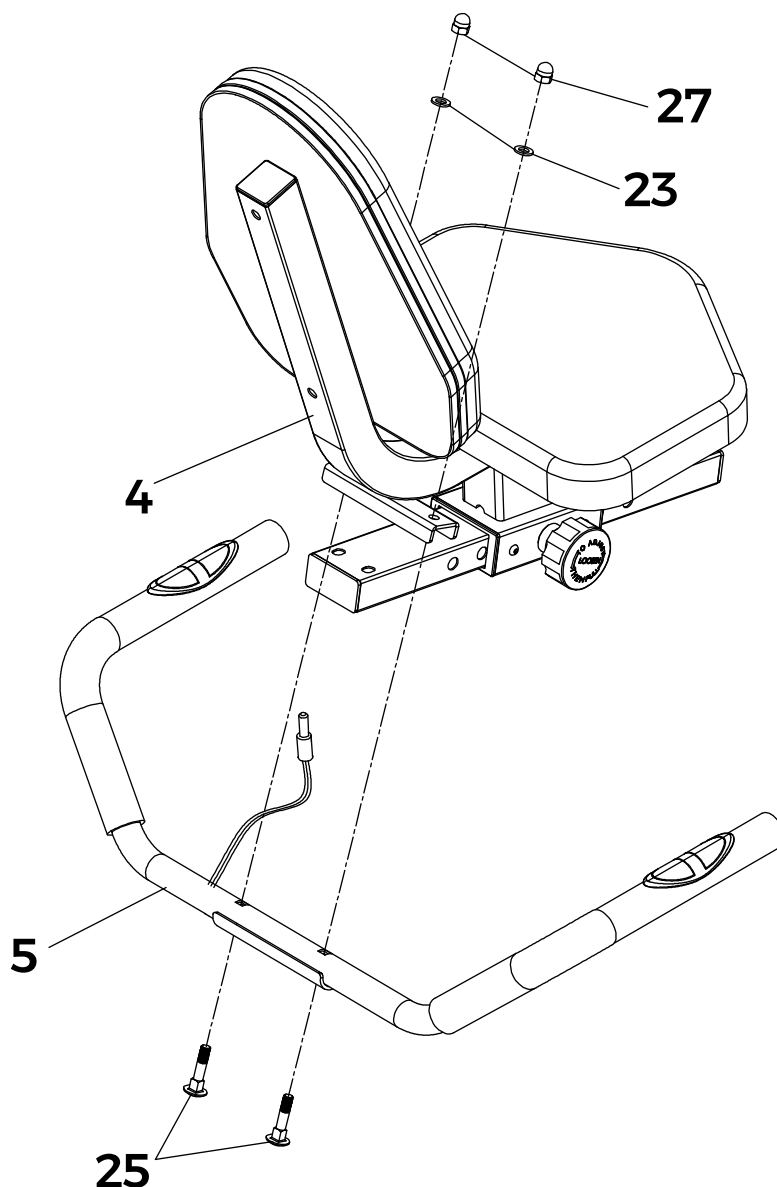
MONTAGEANLEITUNG

Schritt 3: Den hinteren Lenker montieren

Verwenden Sie einen Multifunktions-Kreuzschlüssel (#A), um den hinteren Lenker (#5) mit dem Polsterrahmen (#4) mittels des Vierkantbolzens (#25), der Flachscheibe (#23) und der Kuppelmutter (#27) zu befestigen.

Hinweis: Stellen Sie sicher, dass die Schrauben fest angezogen sind.





	#25 M8*42*1.5	X2
	#23 D8*Φ16*1.5	X2
	#27 M8	X2
	#A S13-14-15-17	X1

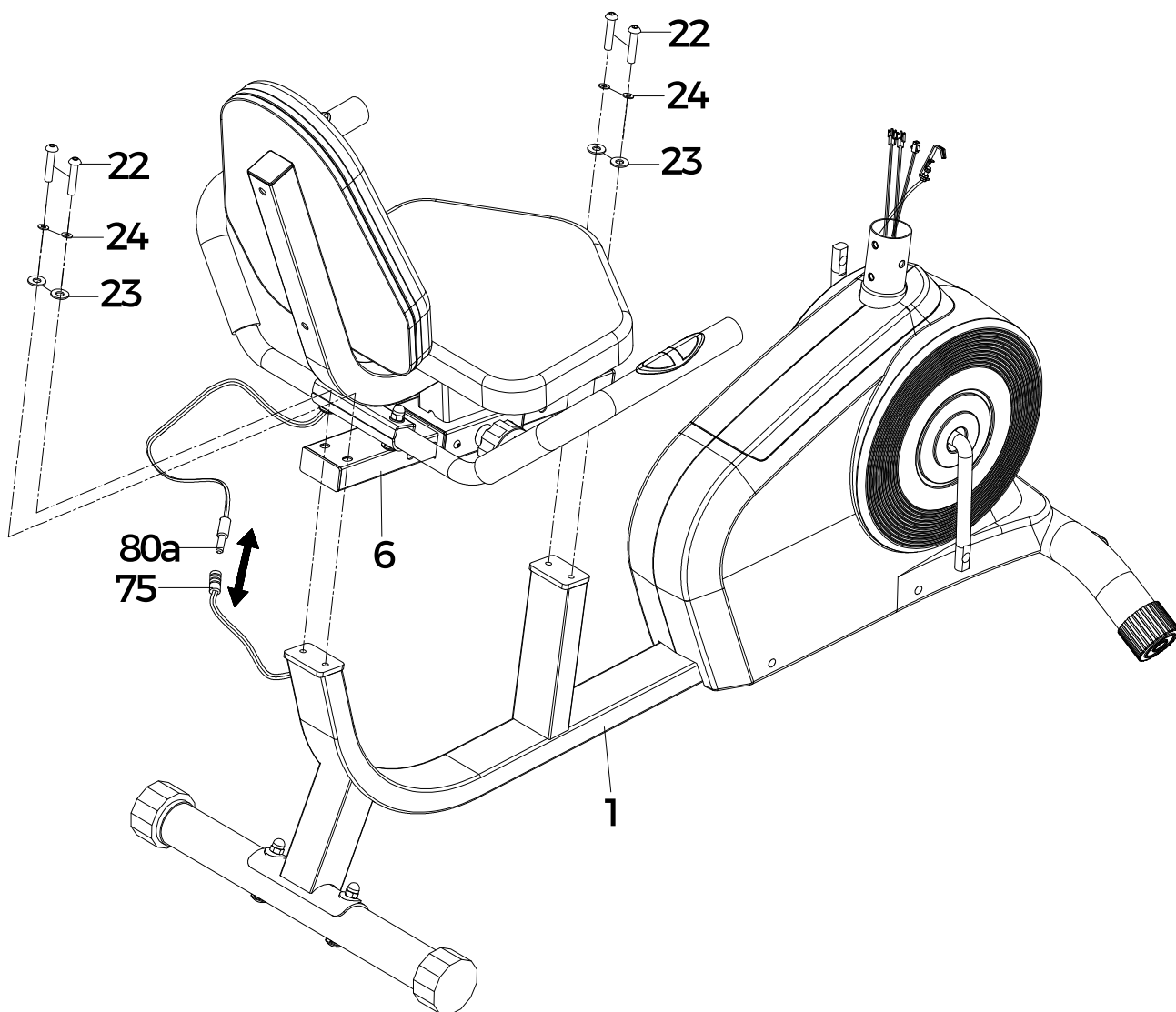


MONTAGEANLEITUNG

Schritt 4: Den Kissenrahmen installieren

- Setzen Sie den eingebauten Kissenrahmen (#4) auf den Hauptframe (#1), die Schraubenlöcher müssen konzentrisch sein.
- Verwenden Sie die Sechskantschraube mit Linsenkopf (#22), um nacheinander durch die Federscheibe (#24), Flachscheiben (#23) und das Einstellrohr (#6) zu gehen, und ziehen Sie sie dann mit dem Imbusschlüssel (#B) fest.
- Verbinden Sie das Impulsplattenkabel (#80a) mit dem Impulskabel 2 (#75).





	#22 M8*45*20	X4
	#24 D8	X4
	#23 D8*Φ16*1.5	X4
	#B S5*30*80	X1

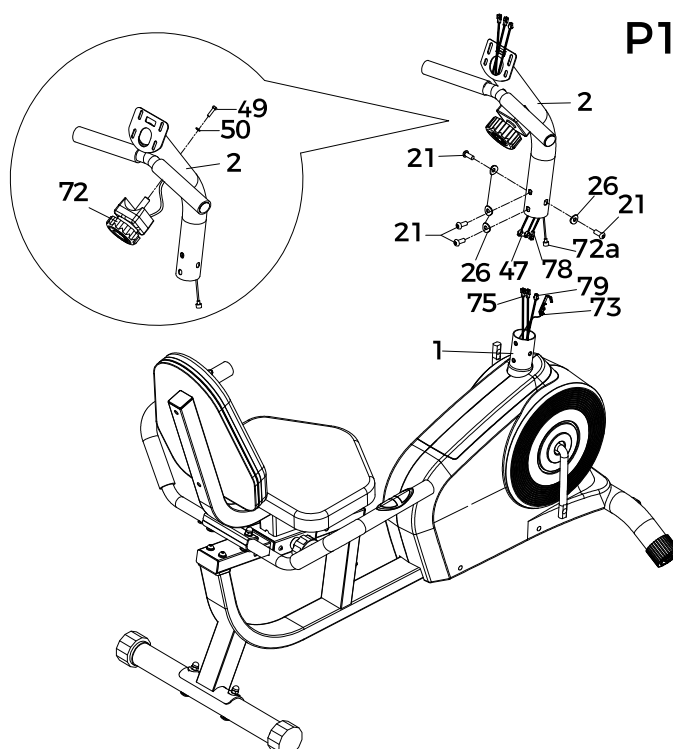
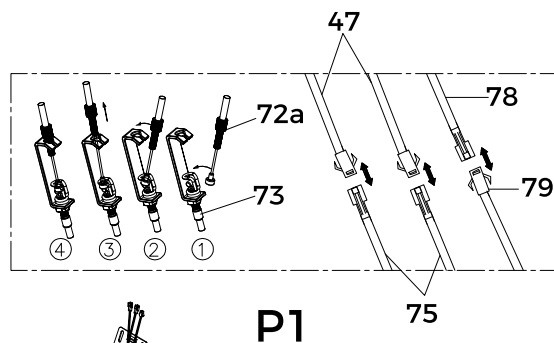


MONTAGEANLEITUNG

Schritt 5: Installieren Sie den vorderen Pfosten

- Verwenden Sie einen multifunktionalen Kreuzschlitzschlüssel (#A), um die Bogenunterlegscheibe (#50) und die Kreuzschlitz-Panhead-Schraube (#49) zu entfernen, die am 16-Stufen-Widerstandsregler (#72) vorgespannt sind, und befestigen Sie dann den 16-Stufen-Widerstandsregler (#72) mit der Bogenunterlegscheibe (#50) und der Kreuzschlitz-Panhead-Schraube (#49) an der vorderen Stütze (#2). **HINWEIS:** (#49) (#50) sind an der Rückseite des (#72) angebracht und müssen vor dem erneuten Zusammenbau demontiert werden.
- Wie in P1 dargestellt, verbinden Sie das obere Kabel des 16-Stufen-Widerstandsreglers (#72a) mit dem unteren Kabel des Widerstandsreglers (#73), dann verbinden Sie das mittlere Kabel 2 (#78) und den Nadeltyp-Sensor (#79). Schließlich verbinden Sie mittleres Kabel 1 (#47) und Puls kabel 2 (#75).
- Setzen Sie die vordere Stütze (#2) in den Hauptrahmen (#1) ein und stellen Sie sicher, dass die Schraubenlöcher ausgerichtet sind. Verwenden Sie dann den Inbusschlüssel (#B), um sie mit der Sechskantschraube mit Linsenkopf (#21) und Bogenunterlegscheibe (#26) am Hauptrahmen (#1) festzuziehen. **HINWEIS:** Das Kabel muss beim Einsetzen glatt sein.

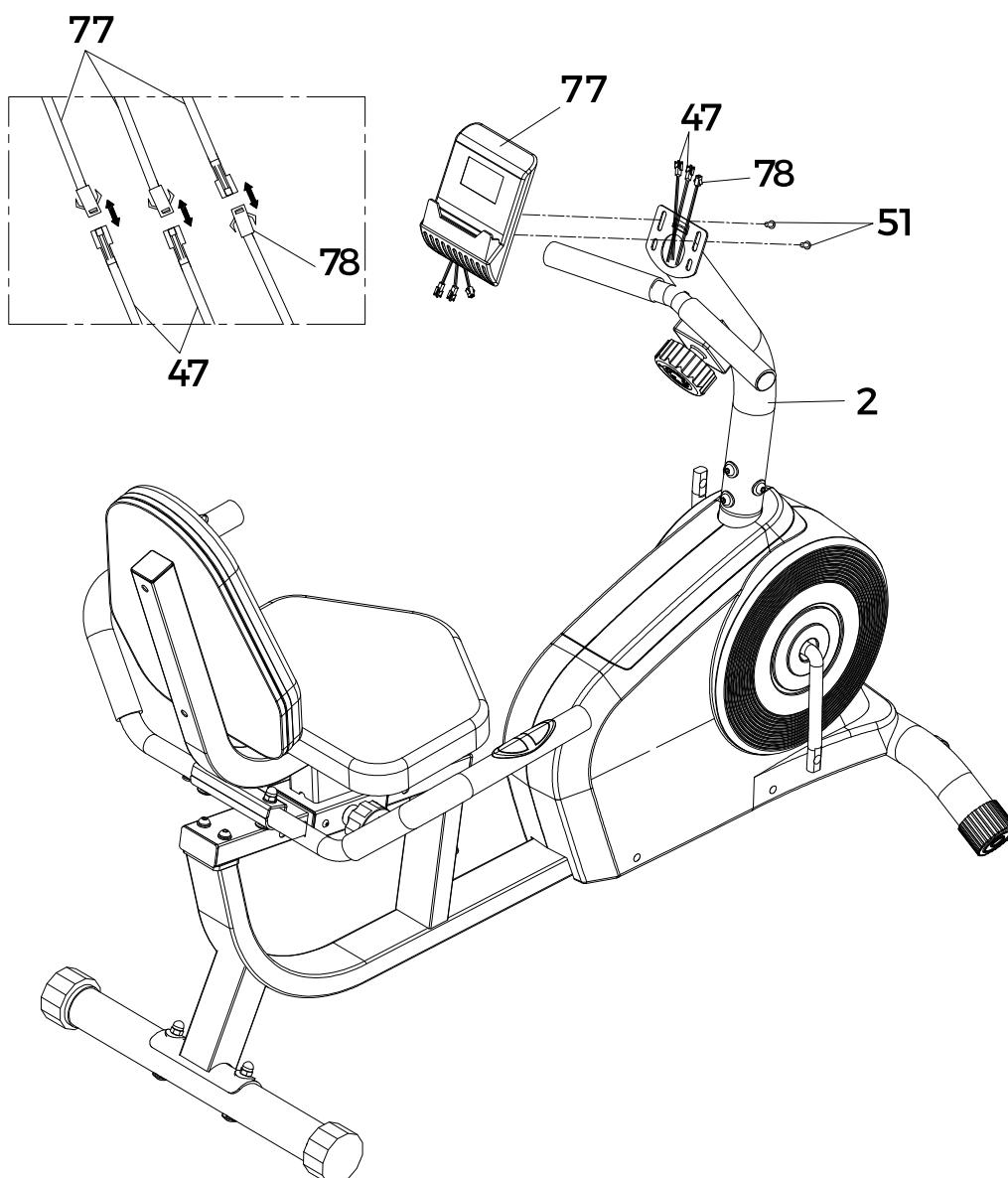
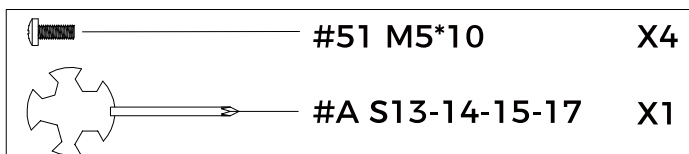
	#21 M8*20	X4
	#26 $\phi 16 \times \phi 8.5 \times 1.5$	X4
	#A S13-14-15-17	X1
	#B S5*30*80	X1



MONTAGEANLEITUNG

Schritt 6: Den Monitor installieren

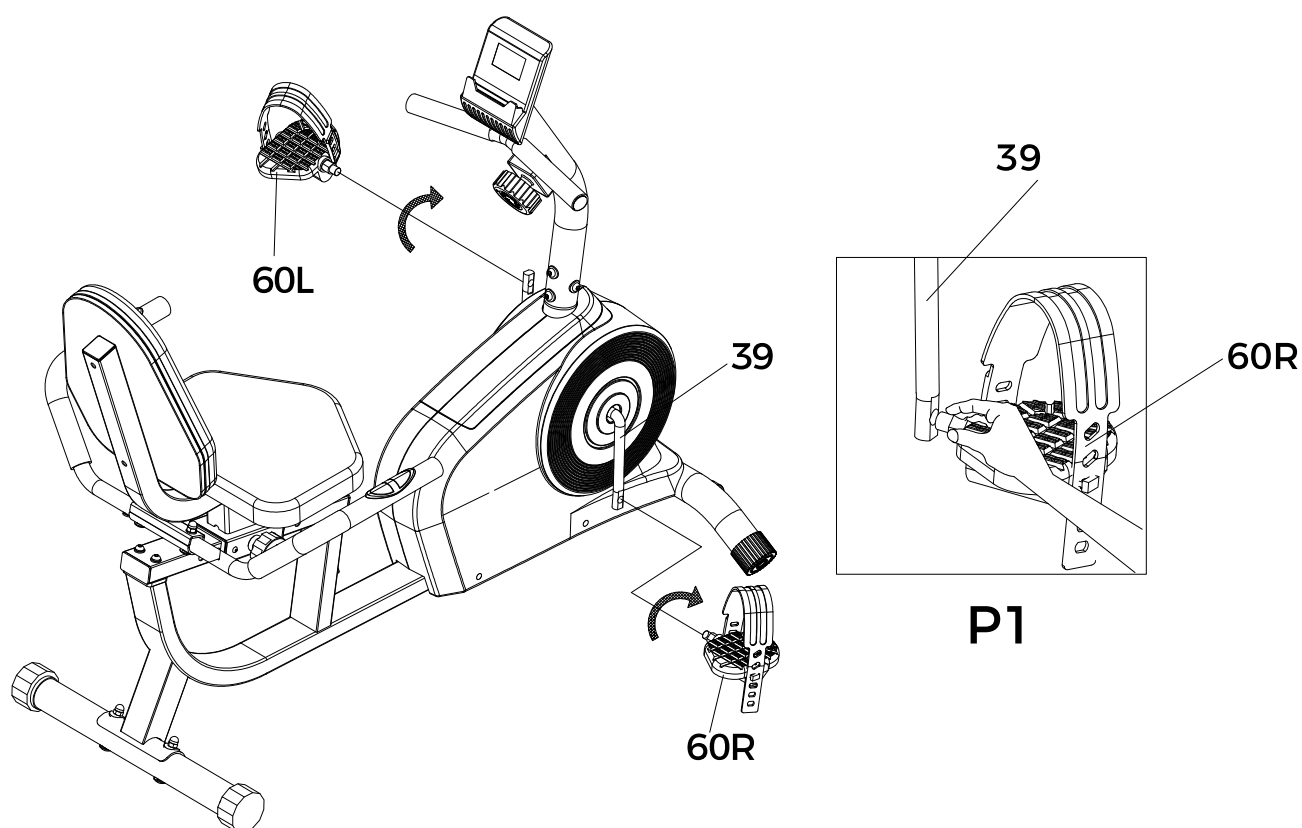
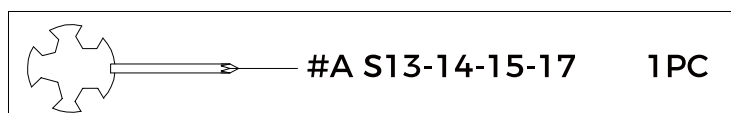
- Verwenden Sie einen Multifunktions-Kreuzschlitzschlüssel (#A), um die vorinstallierte Kreuzschlitz-Pannenschraube (#51) am Monitor (#77) zu entfernen.
- Schließen Sie das Ausgangskabel des Monitors (#77) der Reihe nach an das mittlere Kabel 1 (#47) und mittlere Kabel 2 (#78) an.
- Setzen Sie den Monitor (#77) auf den vorderen Pfosten (#2) und richten Sie die Schraubenlöcher aus. Verwenden Sie dann den Multifunktions-Kreuzschlitzschlüssel (#A), um ihn mit der Kreuzschlitz-Pannenschraube (#51) festzuziehen.



MONTAGEANLEITUNG

Schritt 7: Montieren Sie das linke und rechte Pedal

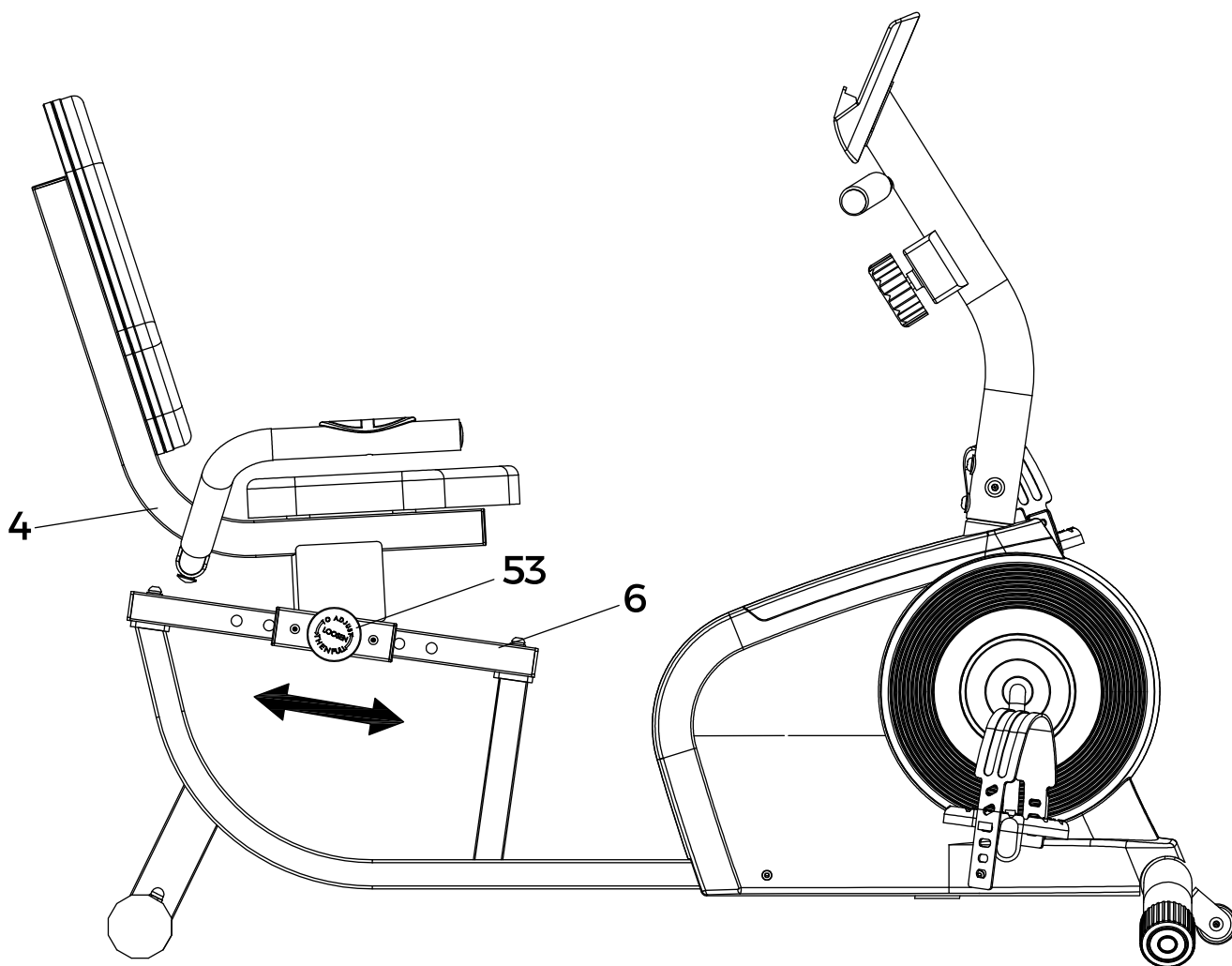
- Sperren Sie die linken Pedale (#60L) und die rechten Pedale (#60R) jeweils mit einem Multifunktions-Kreuzschlüssel (#A) an der Einbaukurbel (#39). Hinweis: Wie in P1 gezeigt, schrauben Sie die Schraube des rechten Pedals (#60R) im Uhrzeigersinn drei Umdrehungen in die Einbaukurbel (#39) ein und ziehen Sie sie dann im Uhrzeigersinn mit einem Multifunktions-Kreuzschlüssel (#A) fest.
- Schrauben Sie ebenso die Schraube des linken Pedals (#60L) gegen den Uhrzeigersinn drei Umdrehungen in die Einbaukurbel (#39) ein und ziehen Sie sie dann gegen den Uhrzeigersinn mit einem Multifunktions-Kreuzschlüssel (#A) fest.
- Stellen Sie während des Trainings sicher, dass die linken Pedale (#60L) und die rechten Pedale (#60R) stets sicher befestigt sind.



Die Montage ist abgeschlossen!

SITZPOLSTERVERSTELLUNG

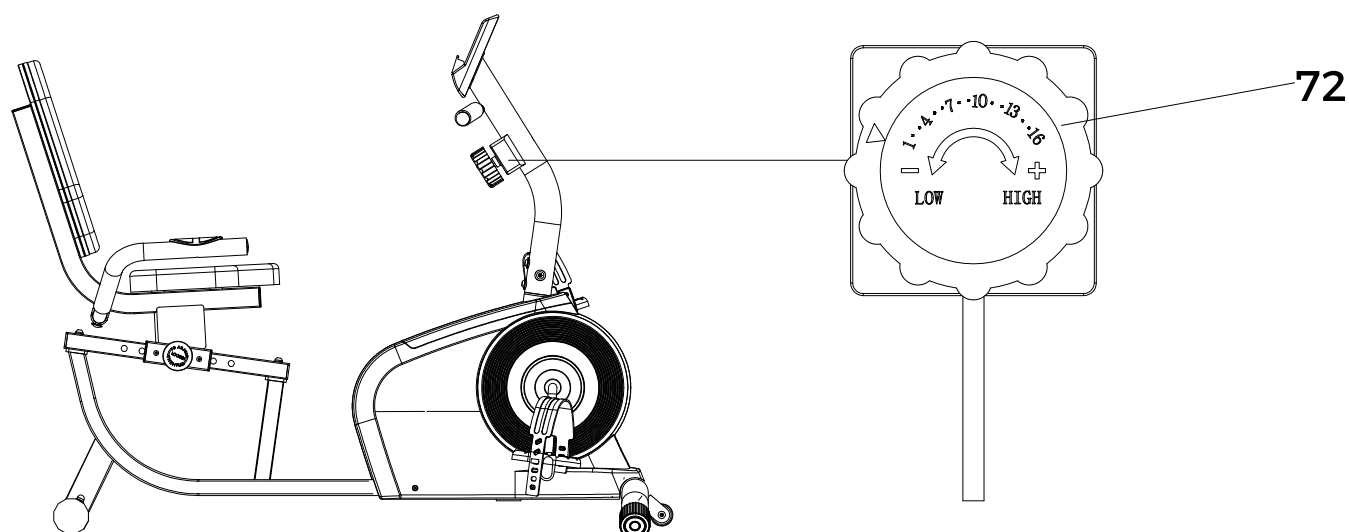
- Verwenden Sie eine Hand, um den Sicherungstiftknopf (#53) zu drehen, ihn leicht zu lösen und nach außen zu ziehen.
- Verwenden Sie die andere Hand, um den Kissenrahmen (#4) zu greifen und hin und her zu bewegen. Nachdem Sie ihn auf die gewünschte Position eingestellt haben, bewegen Sie den Kissenrahmen (#4) vorsichtig hin und her und lösen Sie den Sicherungstiftknopf (#53), um ihn auf die passende Position einzustellen.
- Wenn Sie ein "Klicken" hören, bedeutet dies, dass der Sicherungstiftknopf (#53) bereits in das Loch des Einstellrohrs (#6) eingedrungen ist. Ziehen Sie dann den Knopf fest.



WIDERSTANDSEINSTELLUNG

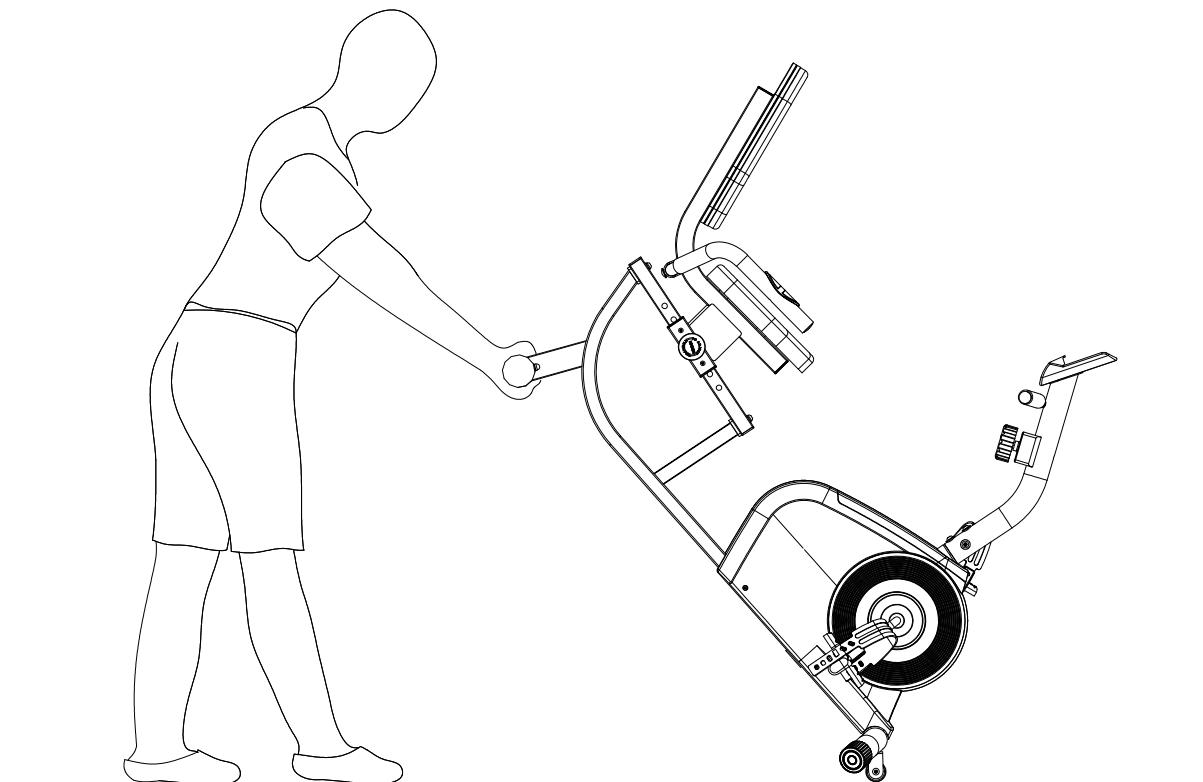
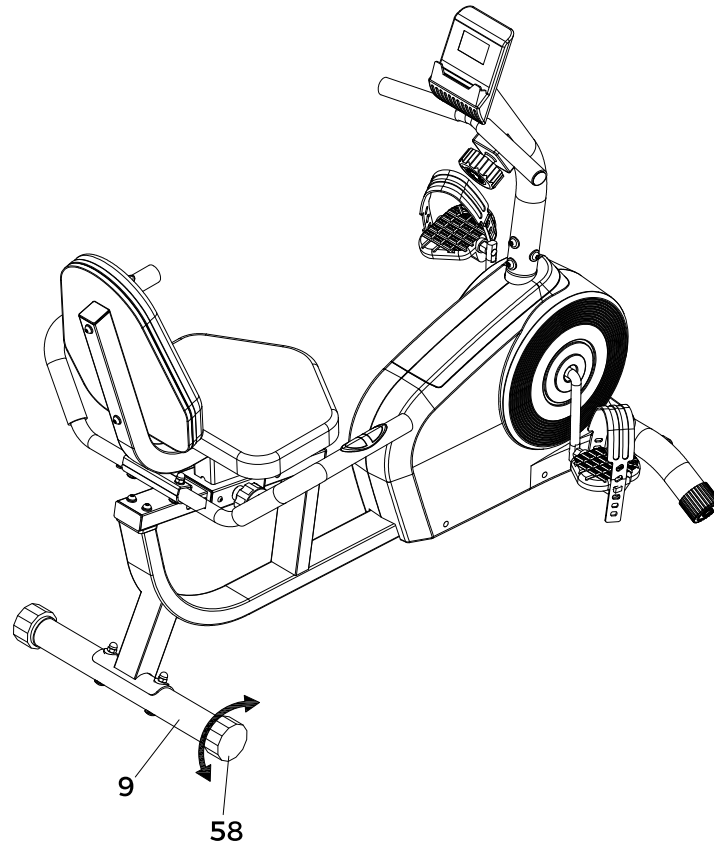
Drehen Sie den 16-stufigen Widerstandsregler (#72) und richten Sie den Pfeil auf die entsprechende Gangzahl aus, wie in der Abbildung gezeigt. Drehen Sie im Uhrzeigersinn, um den Widerstand schrittweise zu erhöhen. Drehen Sie gegen den Uhrzeigersinn, um den Widerstand schrittweise zu verringern.

Hinweis: Die Zahl 16 steht für den höchsten Widerstand, während die Zahl 1 den niedrigsten Widerstand darstellt.



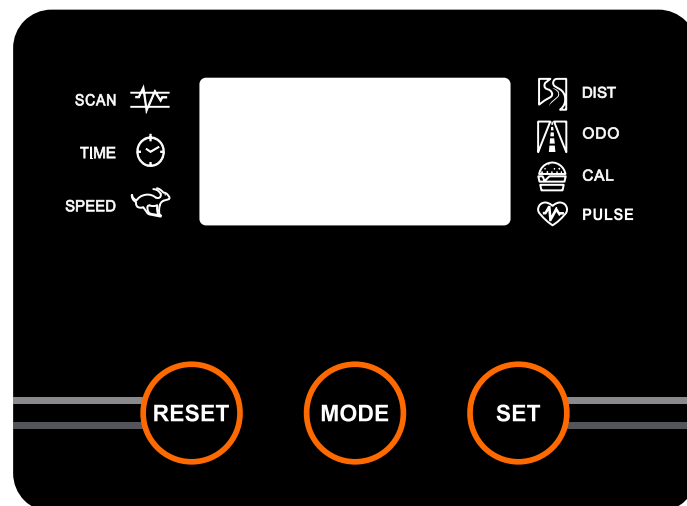
HINTERE STABILISATOR-EINSTELLUNG

Um die Stabilität des Heimtrainers zu gewährleisten und Wackeln zu verhindern, können Benutzer den hinteren Bodenrohrstopfen (#58) am hinteren Stabilisator (#9) nach Bedarf vor der Nutzung einstellen.



Bewegtes Diagramm

MONITORANLEITUNG



HAUPTFUNKTIONEN

MODUS	Mit dieser Taste können Sie eine bestimmte Funktion auswählen und darauf fixieren. Zum Zurücksetzen des Werts auf Null (außer ODO) drücken und einige Sekunden gedrückt halten.
SET	Um die Werte von ZEIT, DISTANZ und PULS einzustellen, wenn der Scan-Modus nicht aktiviert ist. Beim Start der Übung werden die „EINSTELLEN“-Werte rückwärts gezählt. Wenn der „EINSTELLEN“-Wert 0 erreicht, wird er wiederhergestellt.
ZURÜCK-SETZEN	Im SET-Modus drücken Sie die RESET-Taste, um den Wert auf null zurückzusetzen.

FUNKTIONEN

- **ZEIT:**
Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger auf ZEIT steht. Die Gesamtdauer der Übung wird beim Starten der Übung angezeigt.
- **GESCHWINDIGKEIT:**
Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger auf GESCHWINDIGKEIT steht. Die aktuelle Geschwindigkeit wird beim Starten der Übung angezeigt.
- **STRECKE:**
Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger auf STRECKE steht. Die Distanz jeder Trainingseinheit wird beim Starten der Übung angezeigt.
- **KALORIEN:**
Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger auf KAL steht. Die verbrannten Kalorien werden beim Starten der Übung angezeigt.

MONITORANLEITUNG

- **ODO:**
Die Funktion zeigt die insgesamt zurückgelegte Strecke seit der Installation der Batterie an.
- **PULS:**
Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger zur PULS-Funktion wechselt. Legen Sie Ihre Hände für etwa 3 Sekunden auf die Handpulssensoren, und Ihr aktueller Puls wird angezeigt.
- **SCAN:**
Die Anzeige ändert sich alle 6 Sekunden entsprechend dem folgenden Diagramm und zeigt automatisch die folgenden Funktionen in dieser Reihenfolge an:

ZEIT--GESCHWINDIGKEIT--STRECKE--KALORIEN-ODO-PULS--SCAN

HINWEIS:

- Wenn für 4-5 Minuten kein Signal eingeht, schaltet sich das LCD-Display automatisch aus.
- Wenn ein Signal eingeht, schaltet sich der Monitor automatisch ein.
- Wenn die Anzeige auf dem Monitor fehlerhaft ist, ersetzen Sie bitte die Batterien, um das Problem zu beheben.
- Sie müssen beide Batterien gleichzeitig durch neue desselben Typs ersetzen.
- Der Monitor verwendet 2 Stück 1,5 V 'AAA'-Batterien.
- Beim Verwenden der Herzfrequenzfunktion reiben Sie bitte nicht den Herzfrequenzsensor mit der Handfläche, da dies zu ungenauen Herzfrequenzmessungen führen kann.

SPEZIFIKATIONEN

ZEIT-----0:00~99:59 MIN	GESCHWINDIGKEIT----0.0~999.9 MLH(KM/H)
DISTANZ-----0.00~9999 ML(KM)	KALORIE-----0.0-9999 KCAL
TOTT DIST(ODO)---0.00~9999 ML(KM)	PULS-----40-240 BPM

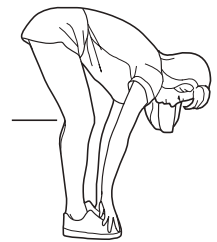
AUFWÄRMEN

Die Aufwärmphase

Diese Phase hilft, das Blut im Körper zirkulieren zu lassen und die Muskeln richtig arbeiten zu lassen. Sie reduziert auch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen. Es ist ratsam, 5-10 Minuten für einige Dehnübungen wie unten gezeigt zu nehmen. Jede Dehnung sollte ungefähr 30 Sekunden gehalten werden, zwingen Sie Ihre Muskeln nicht und reißen Sie sie nicht in eine Dehnung - wenn es schmerzt, STOPP. Nach dem Training können Sie sie erneut durchführen.

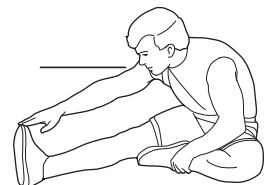
Abwärtsdehnung

Beuge deine Knie leicht und deinen Körper langsam. Lass deinen Rücken und deine Schultern entspannen und versuche, deine Zehen zu berühren. Halte diese Position für 10-15 Sekunden und wiederhole sie 3 Mal. (Abb. 1).



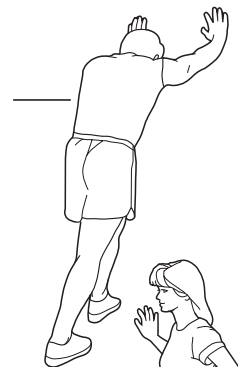
Oberschenkelrückseite-Dehnung

Setze dich auf ein sauberes Kissen und beuge dann deinen rechten Fuß. Lege deinen linken Fuß an die Innenseite deines rechten Oberschenkels. Versuche, deine Zehen zu berühren. Halte diese Position für 10-15 Sekunden und wiederhole sie für jeden Fuß 3 Mal. (Abb. 2).



Waden- und Fußdehnung

Stellen Sie sich auf und platzieren Sie beide Hände an einer Wand oder einem Baum, wobei ein Fuß nach hinten geht. Halten Sie den hinteren Fuß flach auf dem Boden und die Ferse auf dem Boden, dann lehnen Sie sich zur Wand oder zum Baum. Halten Sie die Position 10-15 Sekunden lang und wiederholen Sie dies für jeden Fuß 3 Mal. (Abb. 3).



Quadrizeps-Dehnung

Stützen Sie Ihre linke Hand an einer Wand oder einem Schreibtisch zur Unterstützung des Gleichgewichts. Greifen Sie dann Ihren Knöchel mit der rechten Hand und ziehen Sie Ihren Fuß in Richtung Gesäß. Halten Sie die Position 10-15 Sekunden lang und wiederholen Sie dies für jeden Fuß 3 Mal. (Abb. 4).



Leistendehnung

Setzen Sie sich mit gebeugten Knien und zusammengeführten Fußsohlen. Halten Sie Ihre Knöchel und beugen Sie sich an der Hüfte nach vorne. Halten Sie die Position 10-15 Sekunden lang und wiederholen Sie dies 3 Mal. (Abb. 5).

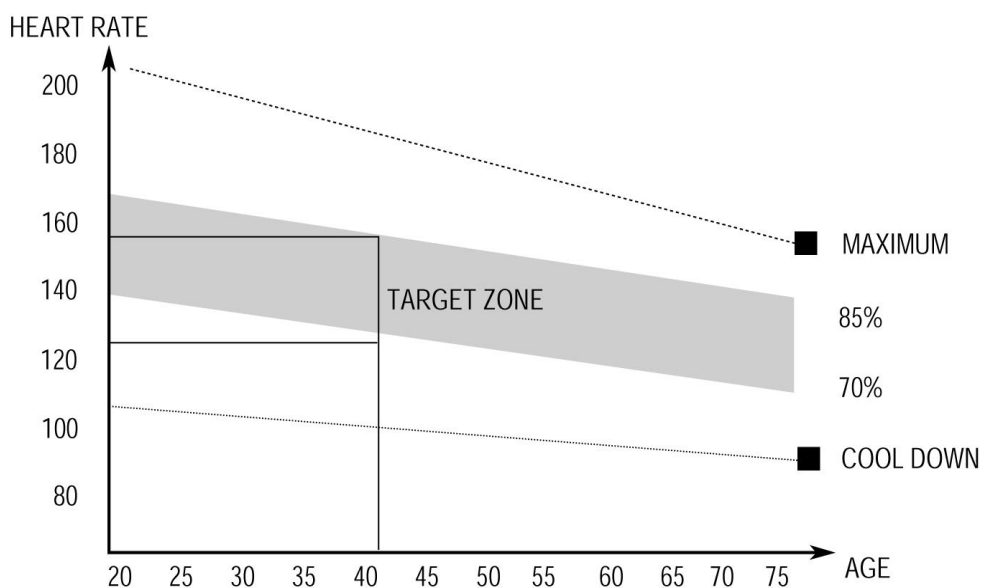


AUFWÄRMEN

Übungsstufe

Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern, obwohl die meisten Menschen mit etwa 15-20 Minuten beginnen. Nachdem Sie sie mehrmals problemlos wiederholt haben, können Sie die Trainingsintensität erhöhen. Nach einer gewissen Zeit des Trainings wird Ihre Herzfrequenz nahe dem optimalen Bereich liegen, der im untenstehenden Diagramm (schattierter Bereich) gezeigt ist.

Hinweis: Diese Übung ist für Ihr ganzes Leben gedacht; sie kann nicht an einem Abend abgeschlossen werden, daher sollten Sie konsequent bleiben.



Erholungsphase

Diese Phase dient dazu, Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskeln herunterzufahren. Dies wiederholt die Aufwärmübung; verringern Sie Ihr Tempo und machen Sie etwa 5 Minuten weiter. Wiederholen Sie dann die Übungsphase, wobei Sie darauf achten sollten, Ihre Muskeln nicht zu überlasten oder ruckartig zu bewegen. Wenn Sie dieses Liegefahrrad benutzen, erhöhen Sie bitte die Trainingsintensität nicht willkürlich. Dies kann dazu führen, dass Ihre Beinmuskeln verstauchen, wodurch Sie nicht lange weiter trainieren können.

Ausrüstungstipp

Durch Einstellen der Spannungsregelung kann der Widerstand des Geräts verändert werden; je höher der Widerstand, desto schwerer ist es zu treten. Nutzer können dieses Gerät verwenden, um ein geeignetes Niveau zu finden.

GARANTIE

Wir bieten eine 2-jährige Garantie für dieses Produkt an. Sollten während der normalen Nutzung Teile ersetzt werden müssen, stellen wir gerne kostenlosen Support zur Verfügung. Wenn Sie Ersatzteile oder Unterstützung vom Verkäufer benötigen, kontaktieren Sie uns bitte über Amazon (Melden Sie sich bei Ihrem Amazon-Konto an > wählen Sie "Ihre Bestellungen" > finden Sie die Bestell-ID > klicken Sie auf "Verkäufer kontaktieren").

Oder per E-Mail an YOSUDA-EU@outlook.com

Unser Kundenservice-Mitarbeiter wird Sie innerhalb von 24 Stunden kontaktieren. Um Ihr Anliegen schneller zu bearbeiten, geben Sie bitte die folgenden Informationen in Ihrer E-Mail an, wenn Sie uns kontaktieren.

Bestellnummer

Produkt

Problem

Anfrage

Adresse

Telefonnummer

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE

Si vous avez des besoins, n'hésitez pas à contacter notre service client :

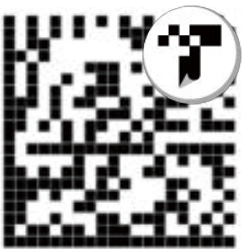
- Contactez-nous par e-mail: YOSUDA-EU@outlook.com
- Contactez-nous via Amazon:
 - > Connectez-vous à votre compte Amazon
 - > Choisissez « Vos commandes »
 - > Trouvez l'identifiant de la commande
 - > Cliquez sur « Contacter le vendeur »

Nous vous sommes très reconnaissants de rester en contact avec nous, et nous ferons tout notre possible pour fournir un service satisfaisant à chacun!

VIDÉO DE MONTAGE

Si vous êtes une personne visuelle, il y a deux façons d'obtenir une vidéo de montage:

- Depuis YouTube:
Recherchez "YOSUDA Recumbent Exercise Bike Assembly Video: RC-PRO, Black"
- Depuis Amazon:
 - > ouvrez l'application de shopping Amazon sur votre téléphone.
 - > scannez le code-barres de transparence sur la boîte d'emballage.



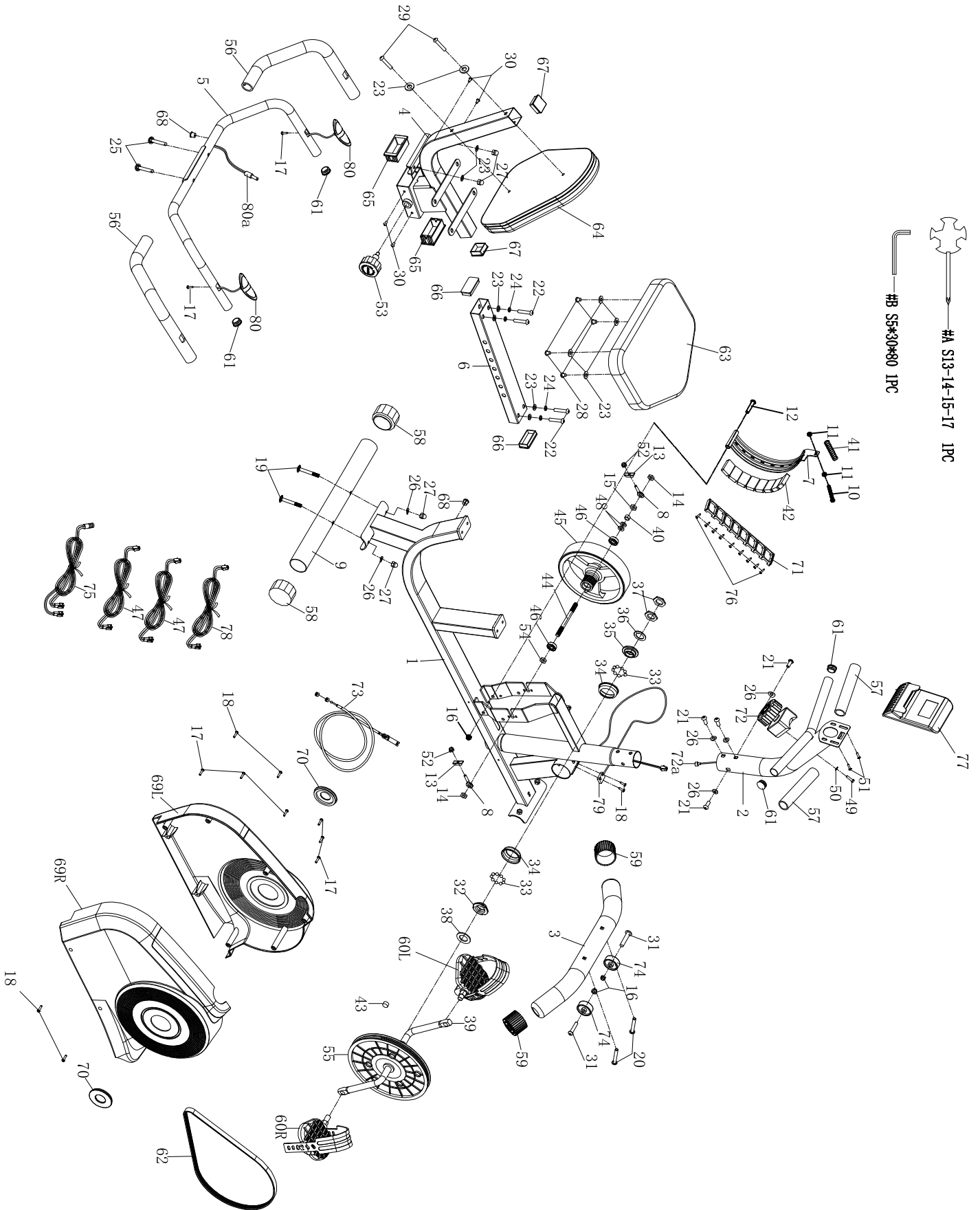
INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Veillez noter les précautions de sécurité suivantes avant de faire de l'exercice:

- Lisez toutes les instructions avant l'assemblage et l'utilisation.
- Pour assurer la sécurité des utilisateurs, veuillez vérifier toutes les vis, écrous et autres connexions avant d'utiliser l'équipement.
- N'exposez pas l'équipement à des endroits humides, car cela entraînera des dysfonctionnements.
- Lors de l'assemblage, il est préférable de placer les pièces sur un tapis (en caoutchouc ou en bois) pour éviter de les salir.
- Avant de faire de l'exercice, assurez-vous qu'aucun autre objet n'est placé à moins de 2 mètres de l'équipement.
- Nettoyez uniquement avec un chiffon humide ; n'utilisez pas de nettoyeurs à base de solvant. De plus, après chaque séance d'exercice, essuyez toute sueur sur l'équipement.
- Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Il est recommandé de consulter un médecin avant de faire de l'exercice. Il vous fournira un programme d'entraînement maximum (y compris la fréquence cardiaque, la puissance en watts, la durée, etc.) afin que vous puissiez vous entraîner en toute sécurité et obtenir des informations précises. Remarque: Cet équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
- Utilisez la machine uniquement lorsqu'elle est en bon état. L'entretien doit se faire uniquement avec les accessoires d'origine fournis par l'usine.
- Cette machine ne peut être utilisée que par une seule personne à la fois. 10. Portez toujours des vêtements de sport et des chaussures de sport lorsque vous faites de l'exercice ; les chaussures doivent être correctement ajustées.
- Si à tout moment pendant l'exercice vous vous sentez faible, étourdi ou ressentez de la douleur, arrêtez et consultez votre médecin.
- Les enfants et les personnes handicapées ne peuvent utiliser l'équipement que sous la supervision d'un tuteur. 13. Le design de cette machine permet de régler la résistance afin de varier l'intensité de l'exercice, et elle peut être ajustée entre léger et lourd pour choisir la résistance qui vous convient.
- Cet équipement est conçu uniquement pour une utilisation intérieure!

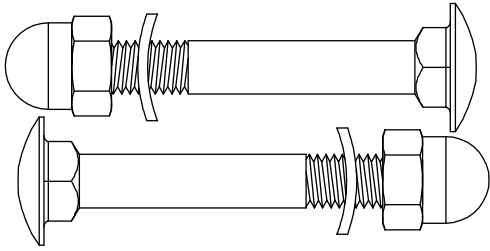
DESSIN ÉCLATÉ

Vue éclatée externe:

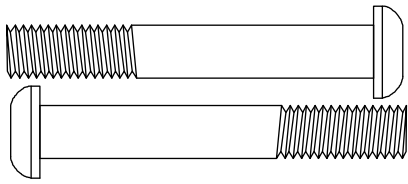


ENSEMBLE DE MATÉRIEL

Étape 1

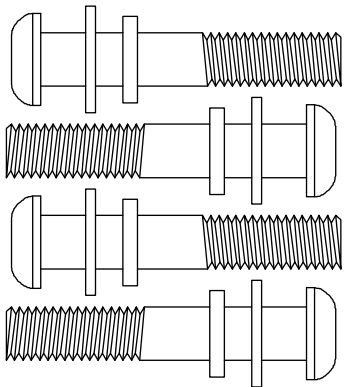


- #19 Boulon à tête carrée M8*60*20 2 pièces
 #26 Rondelle à arc $\varnothing 16''\varnothing 8.5''1.5$ 2 pièces
 #27 Écrou borgne M8*S13 2 pcs



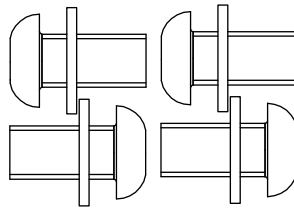
- #20 Boulon à tête cylindrique hexagonale
 M8*55*20 2 pcs

Étape 4

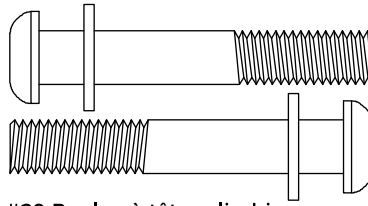


- #22 Boulon à tête cylindrique hexagonale
 creuse M8*45*20 4 pièces
 #24 Rondelle à ressort D8 4pcs
 #23 Rondelle plate D8* $\varnothing 16''1.5$ 4 pcs

Étape 2

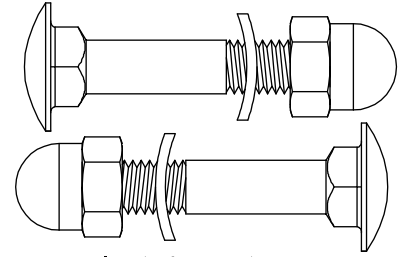


- #28 Boulon à tête cylindrique
 hexagonale creuse M8*16 4 pièces
 #23 Rondelle plate D8* $\varnothing 16''1.5$ 4 pcs



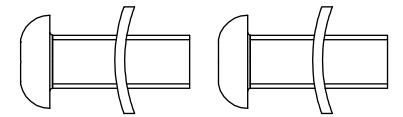
- #29 Boulon à tête cylindrique
 hexagonale avec embase
 M8*50*20 2 pièces
 #23 Rondelle plate D8* $\varnothing 16''1.5$ 2 pcs

Étape 3

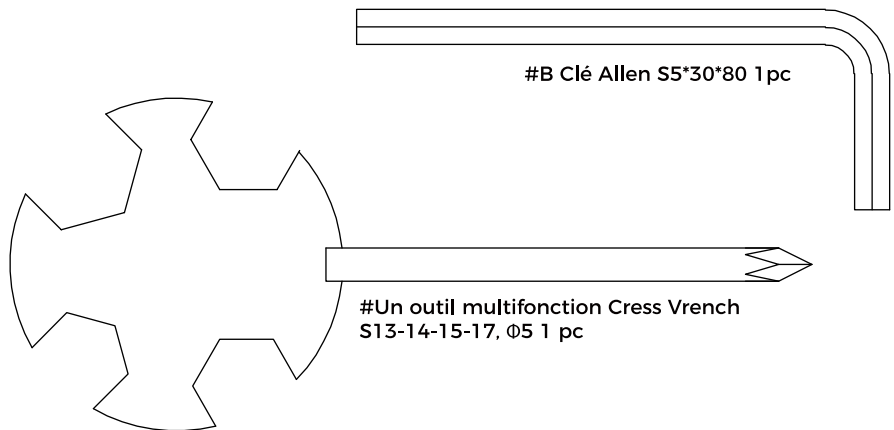


- #25 Boulon à tête carrée
 M8*42*15 2 pièces
 #23 Rondelle plate D8* $\varnothing 16''1.5$ 2 pcs
 #27 Écrou borgne M8*S13 2 pcs

Étape 5



- #21 Boulon à tête cylindrique hexagonale
 M8*20
 #26 Rondelle à arc $\varnothing 16''\varnothing 8.5''1.5$ 2 pièces



- #B Clé Allen S5*30*80 1pc

- #Un outil multifonction Cress Vrench
 S13-14-15-17, $\varnothing 5$ 1 pc

LISTE DES PIÈCES

NON. Spécification	Qté.	NON. Spécification	Qté.
01 Châssis principal	1	37 Écrou hexagonal	2
02 Poteau avant	1	38 Rondelle plate	1
03 Stabilisateur avant	1	39 Manivelle monobloc	1
04 Cadre de coussin	1	40 Manchon d'espacement du volant	1
05 Guidon arrière	1	41 Ressort de traînée	1
06 Tube de réglage	1	42 Aimant noir	8
07 Plaque magnétique	1	43 Aimant rond	1
08 Boulon de réglage de chaîne	2	44 Axe du volant	1
09 Stabilisateur arrière	1	45 Volant externe	1
10 Boulon hexagonal M6*70, filetage complet	1	46 Roulement	2
11 Écrou hexagonal M6	2	47 Fil intermédiaire 1	2
12 Boulon hexagonal M8*40	1	48 Rondelle plate $\varphi 10,2 * \varphi 14 * 1$	2
13 Clapet en U	2	49 Vis à tête cylindrique cruciforme M5*40	1
14 Écrou mince à crénelures hexagonal M10*1*H5	2	50 Rondelle plate D5	1
15 Écrou mince conique M10*1*H4	2	51 Vis à tête cylindrique cruciforme M5*10	2
16 Écrou en nylon M8	3	52 Écrou Nylon M6*S10	2
17 Vis autoforeuse St4.2*20	8	53 Bouton de goupille de traction M16*1,5*24* $\varnothing 7 * 39$	1
18 Vis autotaraudeuse St4.2*20	6	54 Anneau de retenue de type E D3	1
19 Boulon à col carré M8*60*20	2	55 Poulie de courroie	1
20 Boulon à tête fraisée hexagonale M8*55*20	2	56 Poignée en mousse pour guidon arrière	2
21 Boulon à tête fraisée hexagonale M8*20	4	57 Poignée en mousse pour guidon avant	2
22 Boulon à tête fraisée hexagonale M8*45*20	4	58 Bouchon du tube inférieur arrière	2
23 Rondelle plate D8* $\varnothing 16 * 1.5$	12	59 Capuchon d'extrémité à rayures	2
24 Rondelle ressort D8	4	60 Pédale	2
25 Boulon à col carré M8*42*15	2	61 Capuchon d'extrémité rond	4
26 Rondelle arcuée $\varphi 16 * \varphi 8.5 * 1.5$	6	62 Courroie	1
27 Écrou bombé M8*S13	4	63 Coussin de siège	1
28 Boulon à tête fraisée hexagonale M8*16	8	64 Coussin de dossier	1
29 Boulon à tête fraisée hexagonale M8*50*20	2	65 Insert de tube	2
30 Vis à tête fraisée cruciforme M5*8	4	66 Bouchon intérieur rectangulaire	2
31 Vis à tête fraisée hexagonale M8*38	2	67 Bouchon intérieur carré	2
32 Écrou à trois fentes	1	68 Bouchon de fil	2
33 Support de boule	2	69 Coque	2
34 Bol d'essieu	2	70 Capuchon à trou plat	2
35 Écrou à deux fentes	1	71 Poignée de positionnement magnétique	1
36 Rondelle de contrôle	1	72 Contrôleur de résistance à 16 niveaux	1

LISTE DES PIÈCES

NON.Spécification	Qté.	NON.Spécification	Qté.
73 Fil inférieur du contrôleur de résistance	1	78 Fil intermédiaire 2	1
74 Roue folle	2	79 Capteur de type aiguille	1
75 Fil d'impulsion 2	2	80 Capteur de poignée de poul	2
76 Vis autoforeuse à tête fraisée croisée St3*10 9		A Clé multifonction Cress S13-14-15-17, Ø5	1
77 Moniteur	1	B Clé Allen S5*30*80	1

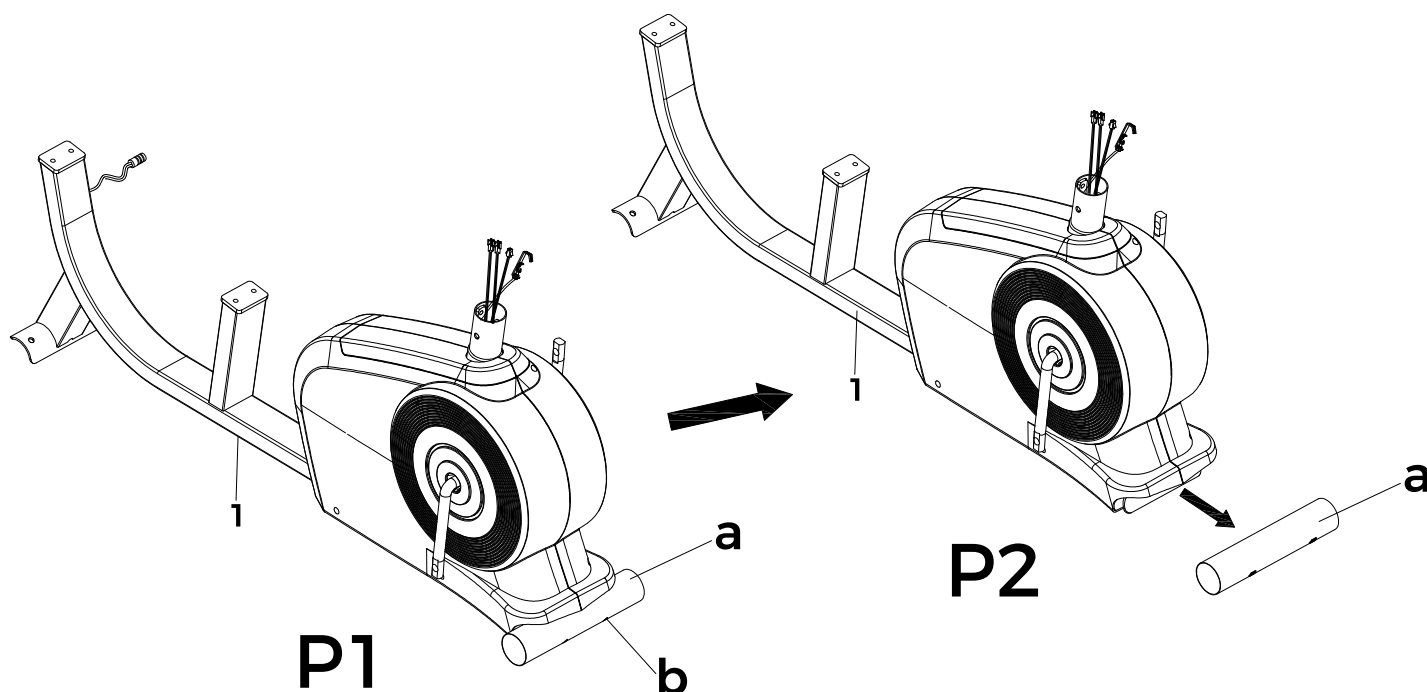
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Travaux préparatoires:

- Veuillez vous assurer qu'il y a suffisamment d'espace avant l'installation.
- Confirmez que tous les composants sont prêts avant l'installation.
(Référez-vous à la vue éclatée du produit précédente, qui indique le nom et l'emplacement des composants.)
- Utilisez les outils fournis ou des outils spéciaux autonomes pour l'installation.
- Assurez-vous que toutes les vis et écrous sont bien serrés.

Instructions de montage:

Avant l'installation: Comme montré en P1, utilisez la clé Allen (#B) pour retirer la vis à tête cylindrique hexagonale creuse (#B) et le tube de protection avant de l'emballage (#A) sur le cadre principal (#1), comme illustré en P2. Remarque: Le tube de protection avant de l'emballage (#A) est utilisé pour protéger le produit pendant le transport et peut être jeté. Par conséquent, s'il est plié, cela n'affectera pas l'assemblage. Veuillez le jeter et continuer l'assemblage.

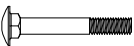
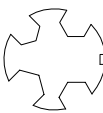
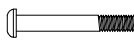





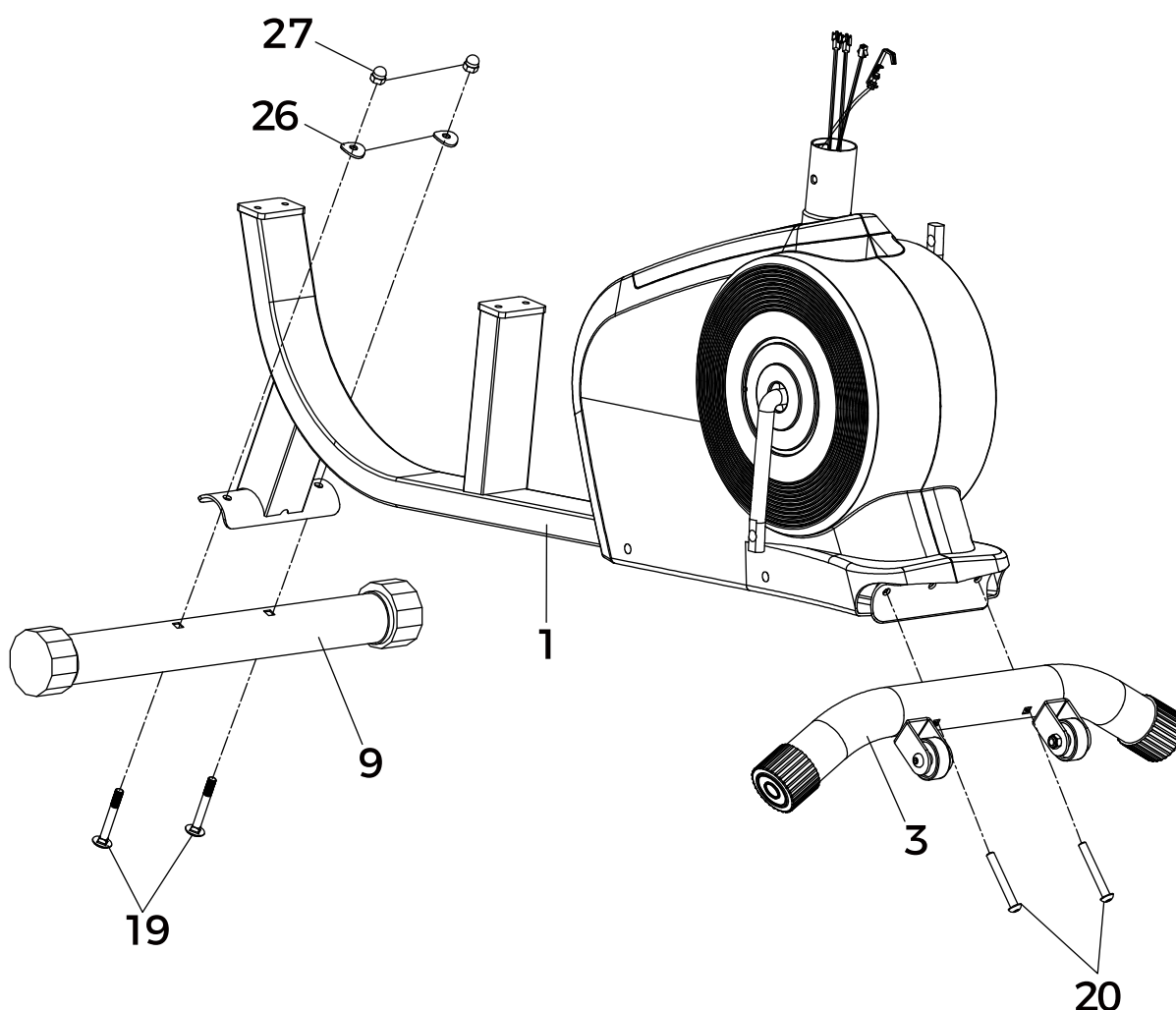
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Étape 1: Installez les stabilisateurs avant et arrière

- Utilisez la clé Allen (#B) pour fixer le stabilisateur avant (#3) au cadre principal (#1) avec la vis à tête cylindrique à hexagone creux (#20) et serrez fermement.
- Utilisez la clé croisée multifonction (#A) pour fixer le stabilisateur arrière (#9) au cadre principal (#1) avec la vis à col carré (#19), la rondelle arquée (#26) et l'écrou bombé (#27), comme montré dans la figure ci-dessous.

Remarque: Assurez-vous que toutes les vis sont bien serrées.

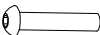


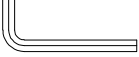
	#19 M8*60*20	x2		#A S13-14-15-17	x1
	#20 M8*55*20	x2		#B S5*30*80	x1
	#26 $\Phi 16*\Phi 8*1.5$	x2			
	#27 M8	x2			

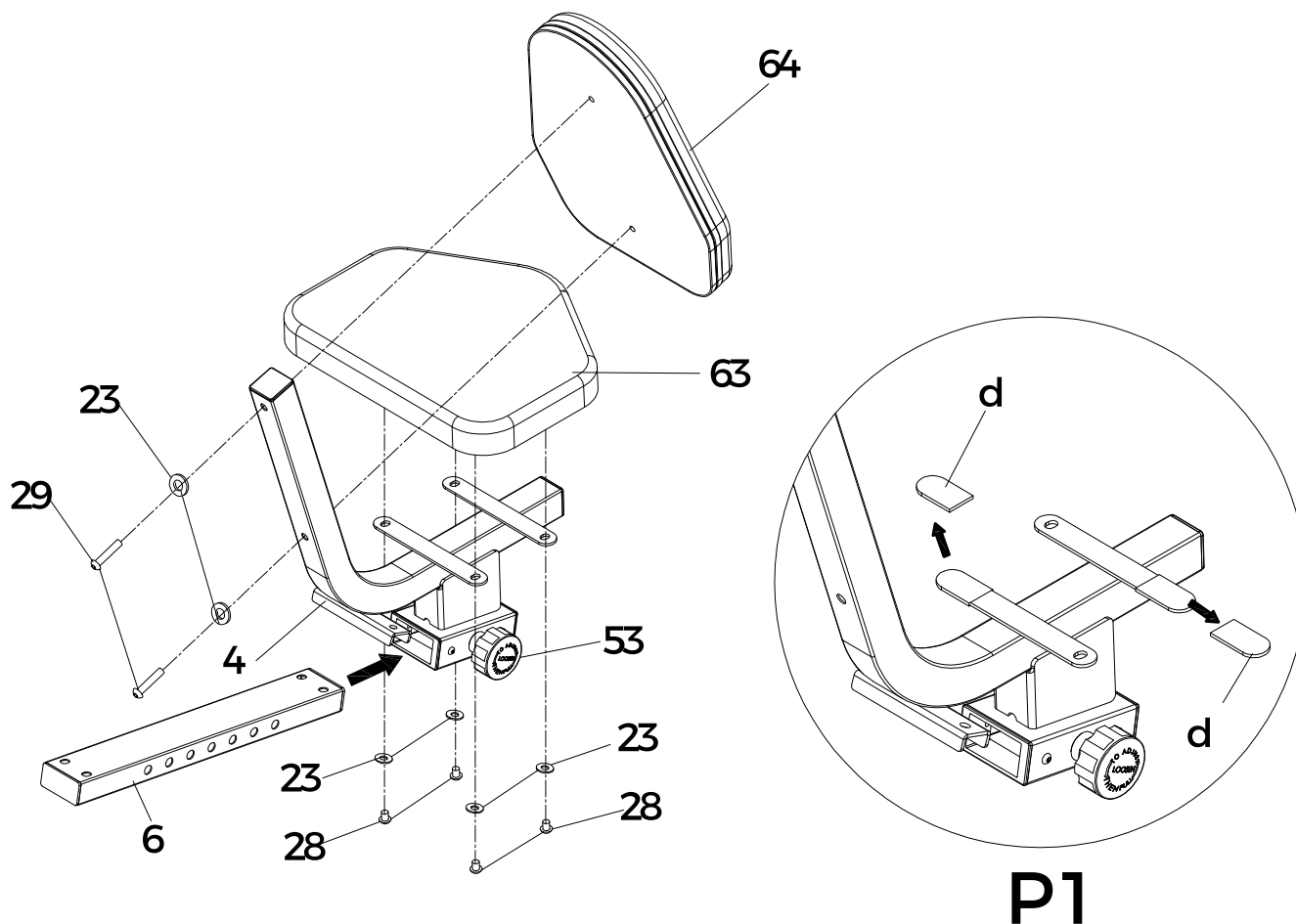


INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Étape 2: Installez le coussin du siège et du dossier

- Retirez la jaquette en caoutchouc d'emballage (#d) du cadre du coussin (#4),
- utilisez la clé Allen (#B) pour fixer le coussin de dossier (#64) au cadre du coussin (#4) avec le boulon à tête cylindrique hexagonale (#29) et la rondelle plate (#23).
- Utilisez la clé Allen (#B) pour fixer le coussin de siège (#63) au cadre du coussin (#4) avec le boulon à tête cylindrique hexagonale (#28) et la rondelle plate (#23).
- Installez le tube de réglage (#6) dans le trou carré du cadre du coussin (#4). Les trous doivent être concentriques. Ensuite, utilisez le bouton goupille d'arrêt (#53) pour bloquer le tube de réglage (#6) avec le cadre du coussin (#4).

	#29 M8*50*20	x2
	#23 D8*Φ16*1.5	x6
	#28 M8*16	x4
	#B S5*30*80	x1




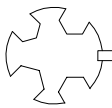


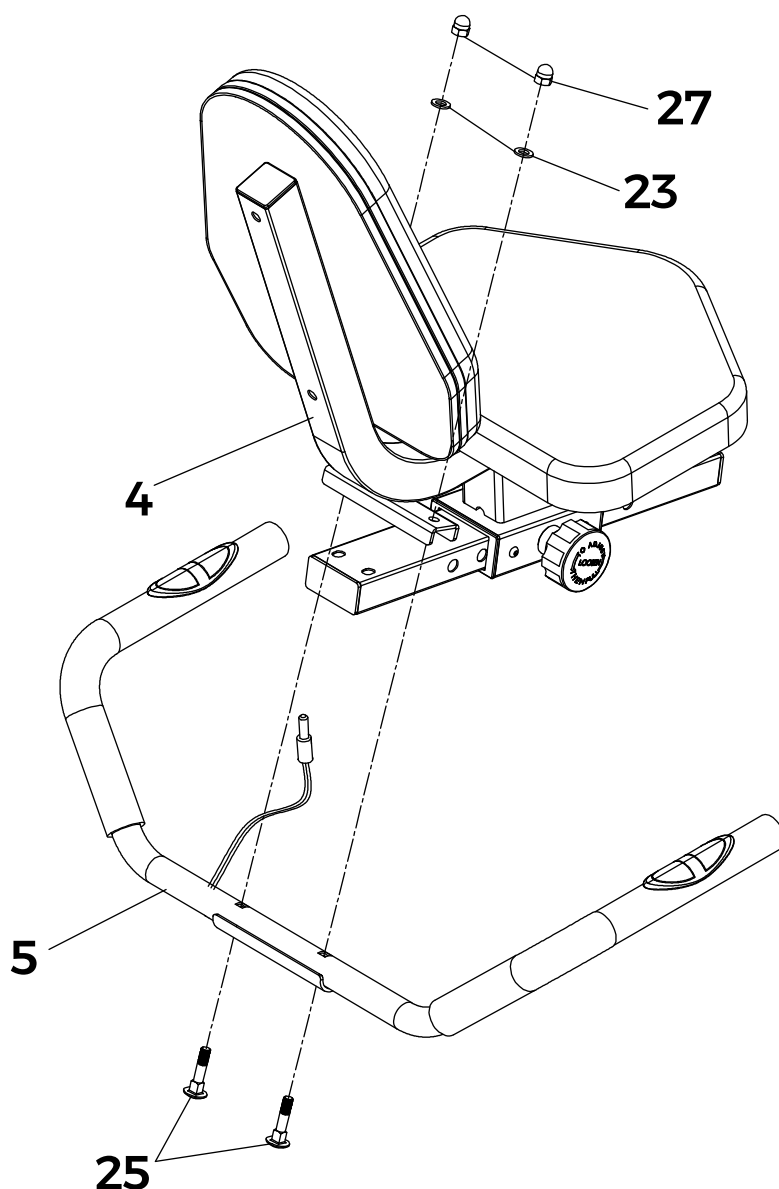
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Étape 3: Installer le guidon arrière

Utilisez une clé multifonction en croix (#A) pour fixer le guidon arrière (#5) au cadre du coussin (#4) avec le boulon à col carré (#25), la rondelle plate (#23) et l'écrou bombé (#27).

Remarque: Assurez-vous que les boulons sont bien serrés.





	#25 M8*42*1.5	X2
	#23 D8*Φ16*1.5	X2
	#27 M8	X2
	#A S13-14-15-17	X1

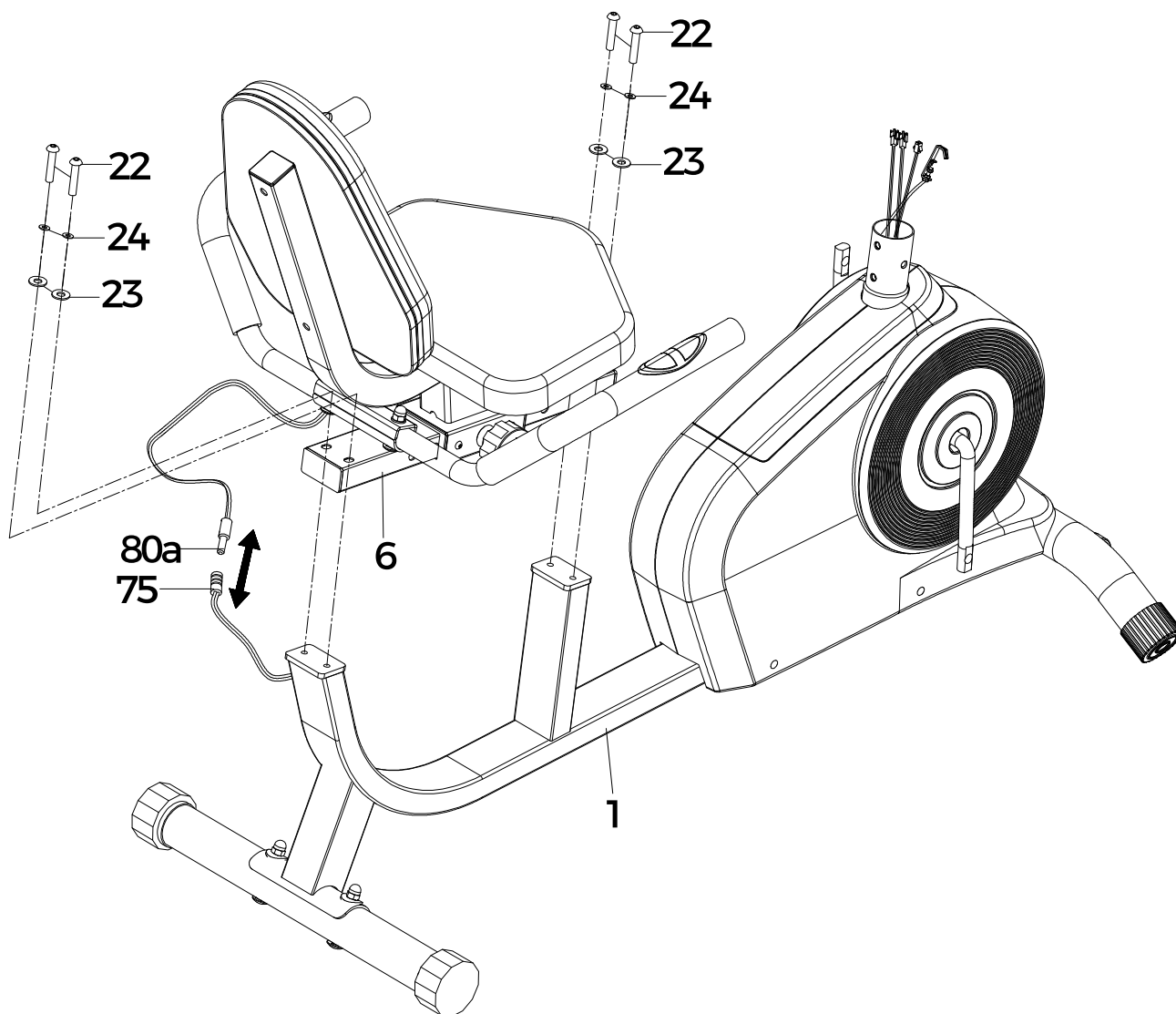


INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Étape 4: Installer le cadre du coussin

- Placez le cadre du coussin installé (#4) sur le cadre principal (#1), les trous de vis doivent être concentriques.
- Utilisez la vis à tête cylindrique hexagonale (#22) pour passer successivement à travers la rondelle de ressort (#24), les rondelles plates (#23) et le tube de réglage (#6), puis serrez-la avec la clé Allen (#B).
- Connectez le fil de la plaque à impulsions (#80a) au fil d'impulsion 2 (#75).

	#22 M8*45*20	X4
	#24 D8	X4
	#23 D8*Φ16*1.5	X4
	#B S5*30*80	X1







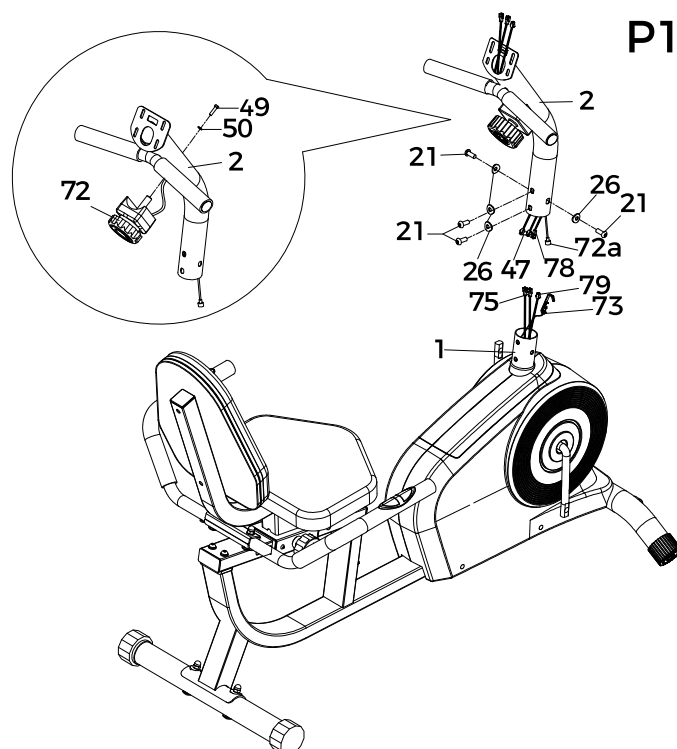
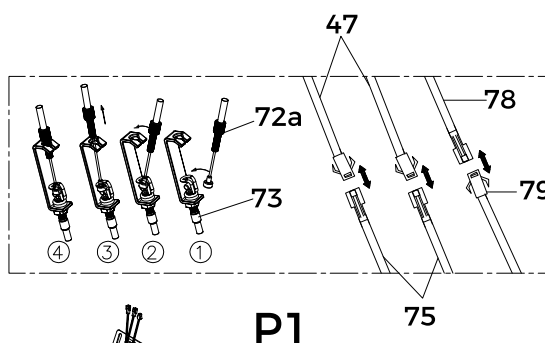
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Étape 5: Installer le poteau avant

- Utilisez une clé croisée multifonction (#A) pour retirer la rondelle arc (#50) et la vis à tête cylindrique cruciforme (#49) qui sont pré-verrouillées sur le contrôleur de résistance à 16 niveaux (#72), puis fixez le contrôleur de résistance à 16 niveaux (#72) au poteau avant (#2) avec la rondelle arc (#50) et la vis à tête cylindrique cruciforme (#49). REMARQUE: (#49) (#50) sont attachés à l'arrière du (#72) et doivent être démontés avant le remontage.
- Comme indiqué sur P1, connectez le fil supérieur du contrôleur de résistance à 16 niveaux (#72a) au fil inférieur du contrôleur de résistance (#73), puis connectez le fil intermédiaire 2 (#78) et le capteur à aiguille (#79). Enfin, connectez le fil intermédiaire 1 (#47) et le fil d'impulsion 2 (#75).
- Insérez le poteau avant (#2) dans le cadre principal (#1), en veillant à ce que les trous de vis soient alignés. Ensuite, utilisez la clé Allen (#B) pour le fixer au cadre principal (#1) avec la vis à tête cylindrique à empreinte hexagonale (#21) et la rondelle arc (#26).

Remarque: Le fil doit rester lisse lors de l'insertion.

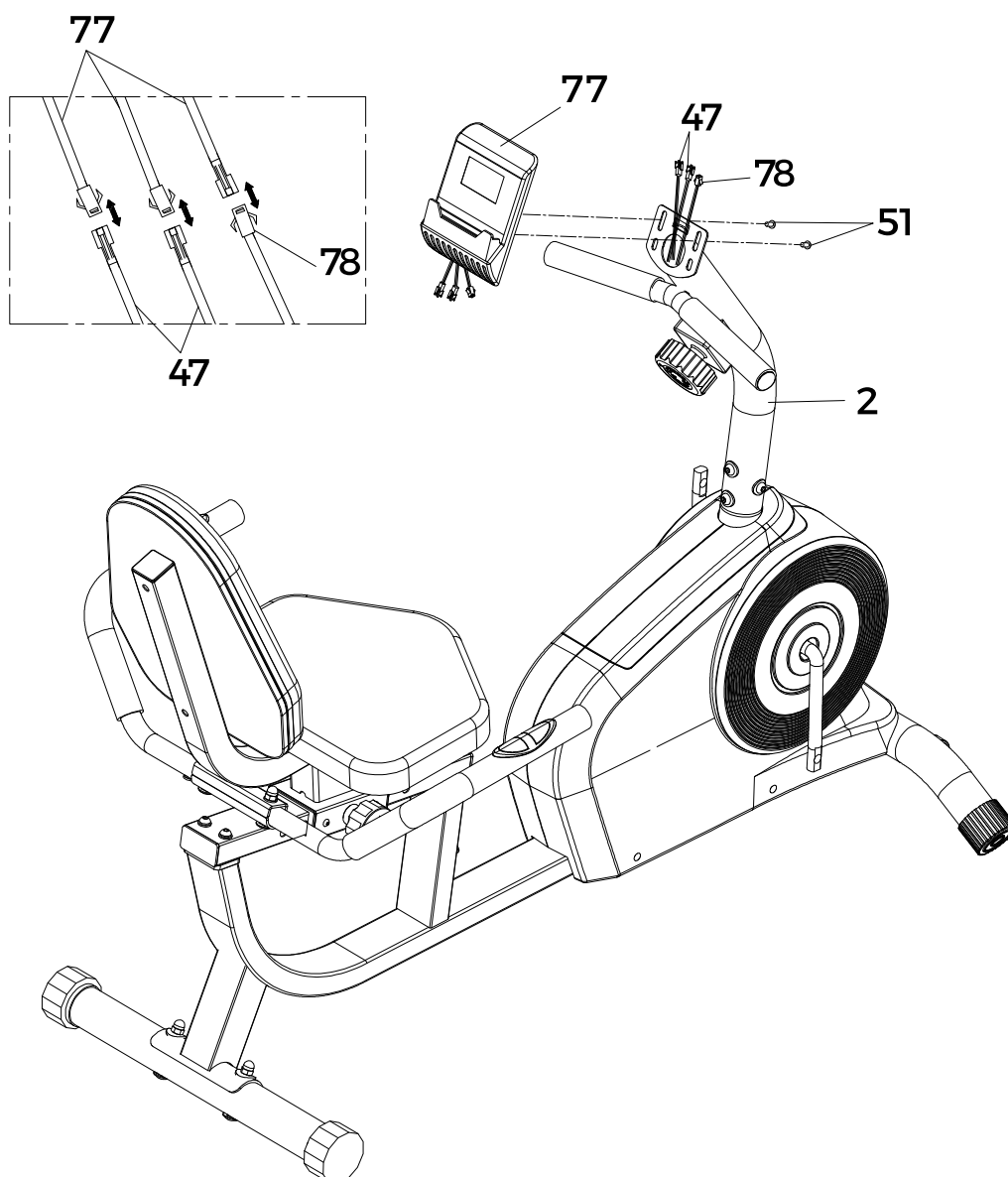
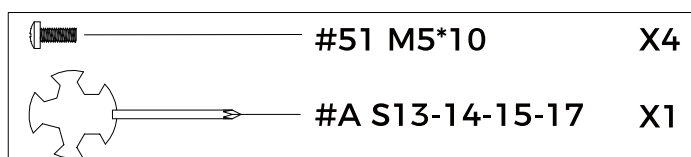
	#21 M8*20	X4
	#26 $\phi 16 \times \phi 8.5 \times 1.5$	X4
	#A S13-14-15-17	X1
	#B S5*30*80	X1



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Étape 6: Installer le moniteur

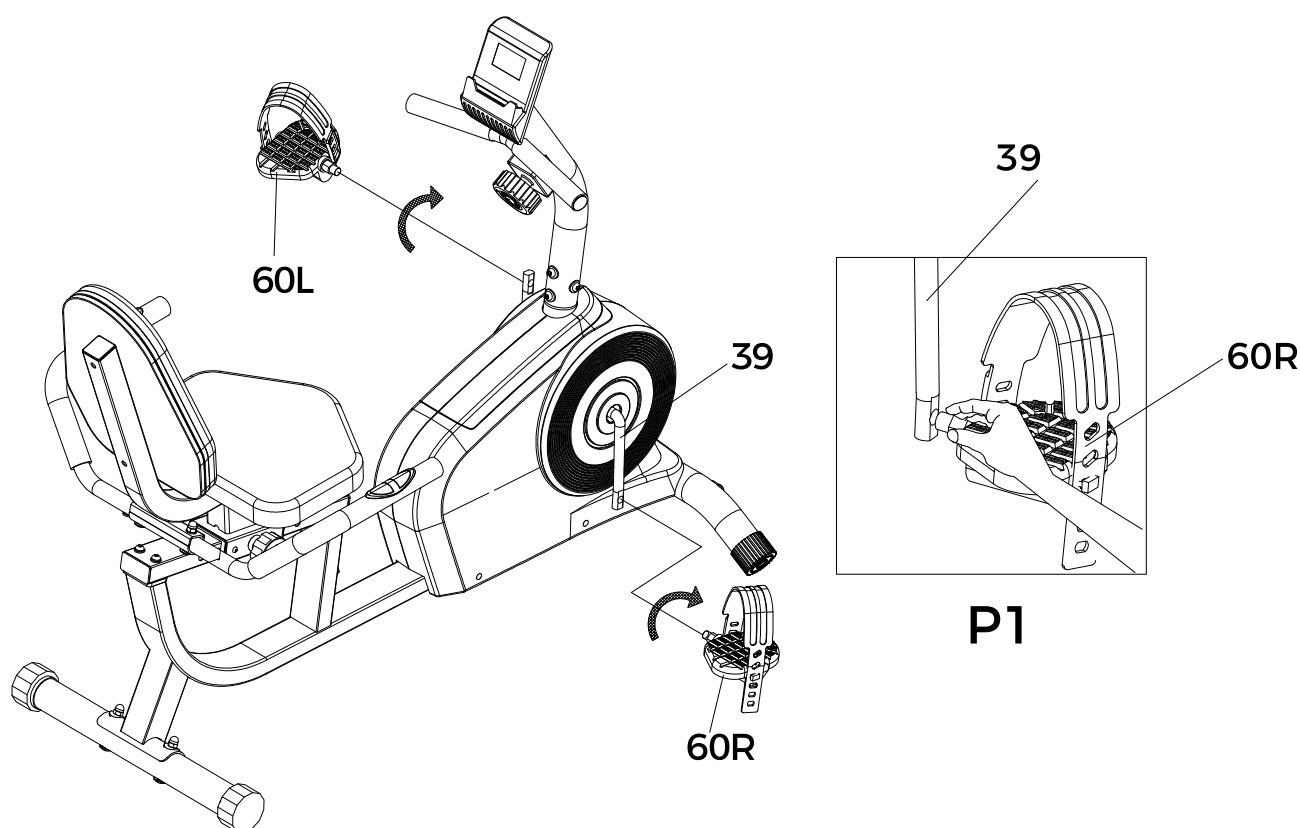
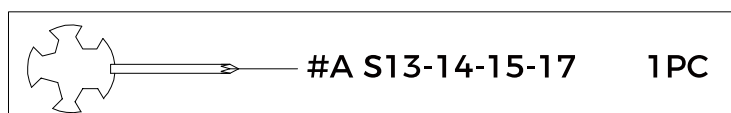
- Utilisez une clé croisée multifonction (#A) pour retirer le boulon à tête bombée cruciforme (#51) qui est pré-verrouillé sur le moniteur (#77).
- Connectez le fil de sortie du moniteur (#77) au fil intermédiaire 1 (#47) puis au fil intermédiaire 2 (#78) dans cet ordre.
- Placez le moniteur (#77) sur le poteau avant (#2) et alignez les trous de vis. Ensuite, utilisez la clé croisée multifonction (#A) pour le serrer avec le boulon à tête bombée cruciforme (#51).



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Étape 7: Installer les pédales gauche et droite

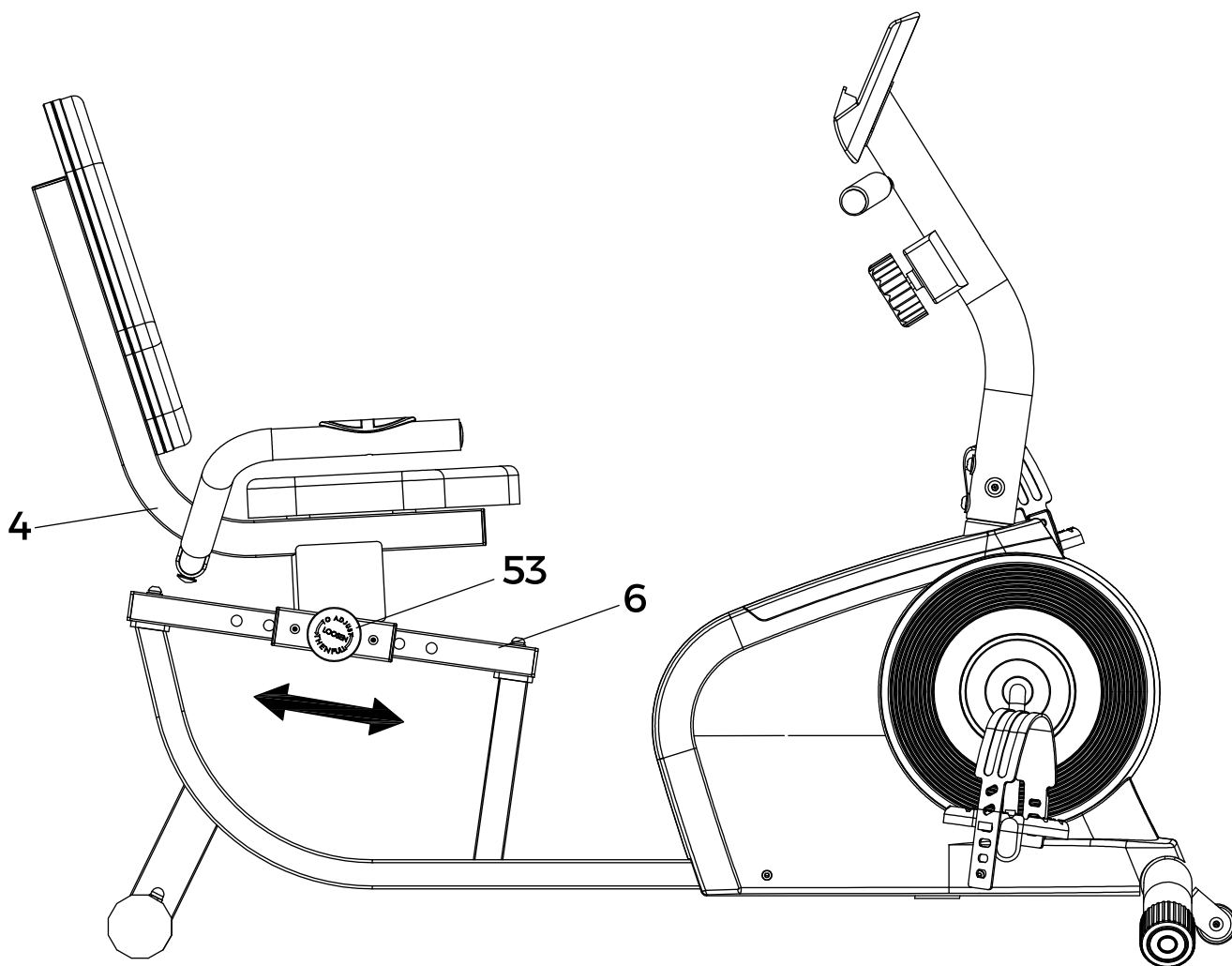
- Verrouillez les pédales gauche (#60L) et droite (#60R) sur le pédalier monobloc (#39) avec une clé cruciforme multifonction (#A) respectivement. Remarque : Comme indiqué sur P1, vissez la boulon de la pédale droite (#60R) dans le pédalier monobloc (#39) dans le sens des aiguilles d'une montre de 3 tours, puis serrez-la dans le sens des aiguilles d'une montre avec une clé cruciforme multifonction (#A).
- De même, vissez la boulon de la pédale gauche (#60L) dans le pédalier monobloc (#39) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre de 3 tours, puis serrez-la dans le sens inverse des aiguilles d'une montre à l'aide d'une clé cruciforme multifonction (#A).
- Pendant l'exercice, assurez-vous que les pédales gauche (#60L) et droite (#60R) restent toujours solidement verrouillées.



L'assemblage est terminé !

RÉGLAGE DU SIÈGE

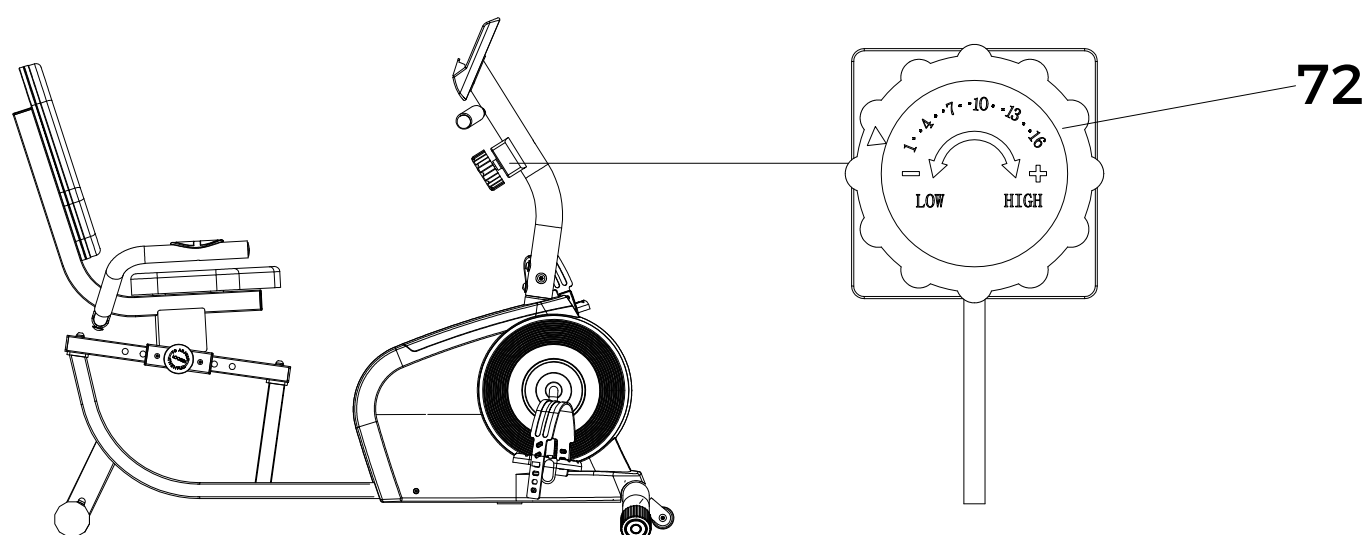
- Utilisez une main pour tourner le bouton de goupille de traction (#53), en le desserrant légèrement et en tirant vers l'extérieur.
- Utilisez l'autre main pour saisir le cadre du coussin (#4) et le déplacer d'avant en arrière. Après l'avoir réglé à la position souhaitée, déplacez doucement le cadre du coussin (#4) d'avant en arrière et desserrez le bouton de goupille de traction (#53) pour l'ajuster à la position appropriée.
- Lorsque vous entendez un « clic », cela signifie que le bouton de goupille de traction (#53) est déjà entré dans le trou du tube de réglage (#6). Ensuite, serrez le bouton.



RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

Tournez le contrôleur de résistance à 16 niveaux (#72) et alignez la flèche avec le numéro d'engrenage correspondant, comme indiqué sur la figure. Tournez dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter progressivement la résistance. Tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour diminuer progressivement la résistance.

Remarque: le numéro 16 représente la résistance la plus élevée, tandis que le numéro 1 représente la résistance la plus faible.



RÉGLAGE DU STABILISATEUR ARRIÈRE

Pour assurer la stabilité du vélo d'exercice et éviter les oscillations, les utilisateurs peuvent ajuster le bouchon du tube inférieur arrière (#58) sur le stabilisateur arrière (#9) selon les besoins avant utilisation.

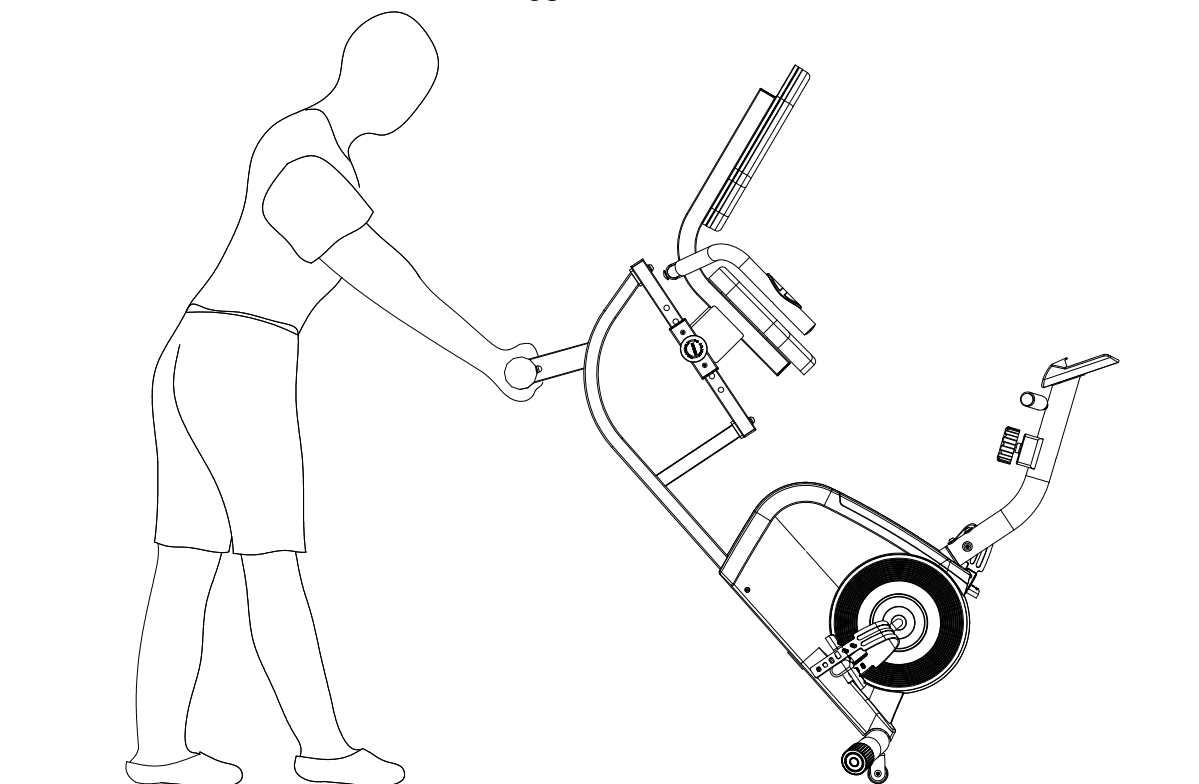
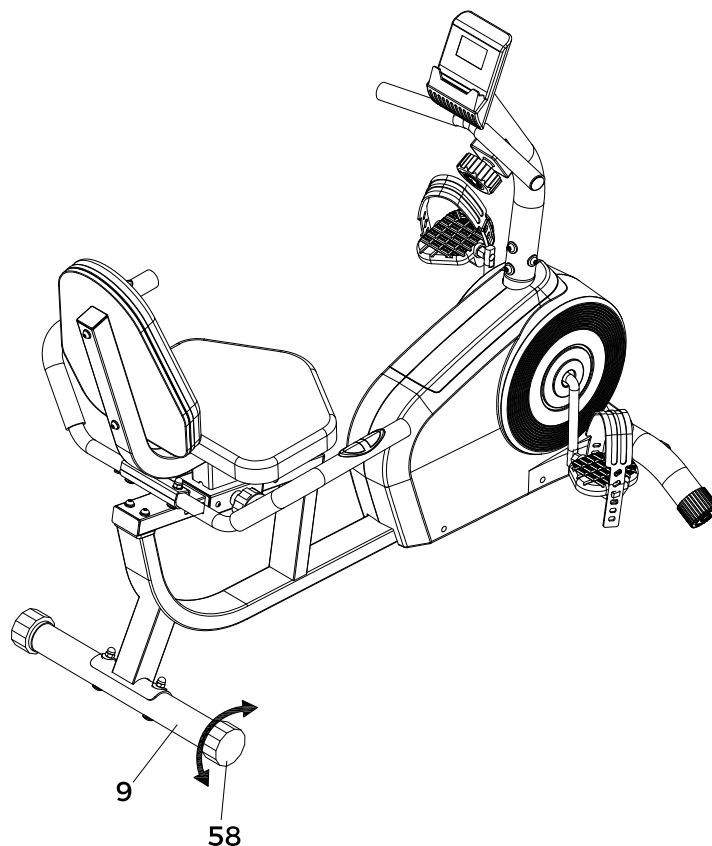
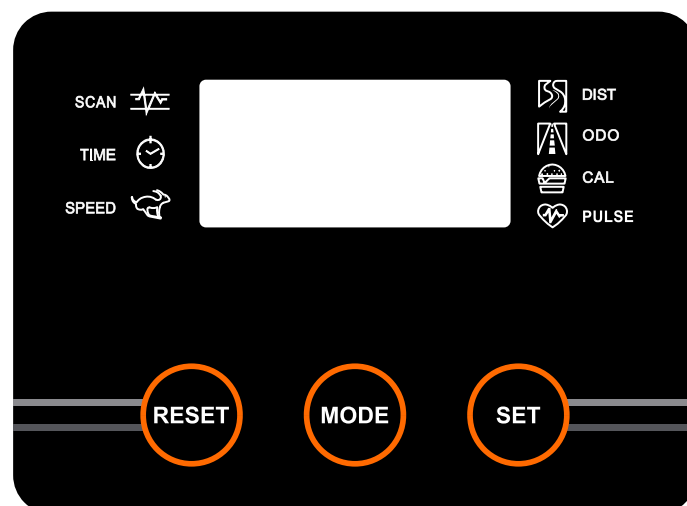


Diagramme mobile

MONITOR INSTRUCTIONS



FONCTIONS CLÉS

MODE	Cette touche vous permet de sélectionner et de verrouiller une fonction particulière que vous souhaitez. Appuyez et maintenez enfoncé pendant quelques secondes pour réinitialiser la valeur à zéro (hors ODO).
ENSEMBLE	Pour régler les valeurs de TEMPS, DISTANCE et PULSATIONS lorsque le mode scan n'est pas activé. Au début de l'exercice, les valeurs « RÉGLAGE » compteront à rebours. Lorsque la valeur de « RÉGLAGE » atteint 0, elle sera restaurée.
RÉINITIALISER	En mode SET, appuyez sur la touche RESET pour remettre la valeur à zéro.

FONCTIONS

- **TEMPS:**
Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur se bloque sur TEMPS. Le temps total de travail sera affiché au début de l'exercice.
- **VITESSE:**
Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur se bloque sur VITESSE. La vitesse actuelle sera affichée au début de l'exercice.
- **DISTANCE:**
Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur se bloque sur DIST. La distance de chaque séance sera affichée au début de l'exercice.
- **CALORIES:**
Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur se bloque sur CAL. Les calories brûlées seront affichées au début de l'exercice.

MONITOR INSTRUCTIONS

- **ODO:**
La fonction affiche la distance totale accumulée depuis l'installation de la batterie.
- **PULSE:**
Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur passe à la fonction PULSE. Placez vos mains sur les capteurs de pouls des mains pendant environ 3 secondes, et votre pouls en temps réel sera affiché.
- **SCAN:**
L'affichage change selon le diagramme suivant toutes les 6 secondes, affichant automatiquement les fonctions suivantes dans l'ordre:

TEMPS--VITESSE--DISTANCE--CALORIE-ODO-PULSATION--SCAN

REMARQUE :

- Sans aucun signal reçu pendant 4 à 5 minutes, l'écran LCD s'éteindra automatiquement.
- Lorsqu'un signal est détecté, le moniteur s'allume automatiquement.
- Si l'affichage du moniteur est incorrect, veuillez remplacer les piles pour résoudre le problème.
- Vous devez remplacer les deux piles en même temps par des piles neuves du même type.
- Le moniteur utilise 2 piles de 1,5 V 'AAA'.
- Lors de l'utilisation de la fonction de fréquence cardiaque, veuillez ne pas frotter le capteur de fréquence cardiaque avec votre main, car cela pourrait entraîner des mesures inexactes.

SPECIFICATIONS

POULS-----0:00~99:59 MIN	VITESSE-----0.0~999.9 MLH(KM/H)
DISTANCE-----0.00~9999 ML(KM)	CALORIE-----0.0-9999 KCAL
TOTT DIST(ODO)---0.00~9999 ML(KM)	POULS-----40-240 BPM

ÉCHAUFFEMENT

La phase d'échauffement

Cette étape aide à faire circuler le sang dans tout le corps et à faire fonctionner correctement les muscles. Elle réduira également le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est conseillé de prendre 5 à 10 minutes pour faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes, ne forcez pas et ne secouez pas vos muscles pour vous étirer - si cela fait mal, ARRÊTEZ. Après l'exercice, vous pouvez le refaire.

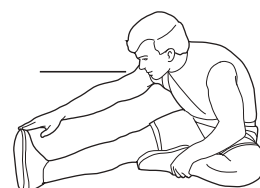
Étirement vers le bas

Pliez légèrement les genoux et penchez lentement votre corps. Laissez votre dos et vos épaules se détendre, et essayez de toucher vos orteils. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, et répétez 3 fois. (Fig.1).



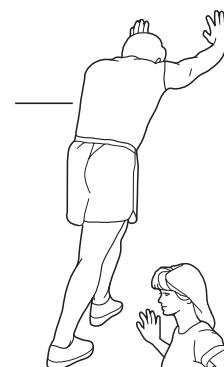
Étirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous sur un coussin propre, puis pliez votre pied droit. Placez votre pied gauche contre la cuisse intérieure de votre pied droit. Essayez de toucher vos orteils. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, et répétez pour chaque pied 3 fois. (Fig.2).



Étirement des mollets et des pieds

Tenez-vous debout et placez vos deux mains sur un mur ou un arbre avec un pied derrière vous. Gardez le pied arrière à plat et le talon au sol, puis penchez-vous vers le mur ou l'arbre. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes et répétez avec chaque pied 3 fois. (Fig.3).



Étirement des quadriceps

Placez votre main gauche contre un mur ou un bureau pour vous aider à maintenir l'équilibre. Ensuite, attrapez votre cheville avec votre main droite et tirez votre pied vers vos fesses. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes et répétez chaque pied 3 fois. (Fig.4).



Étirement de l'aine

Asseyez-vous avec les genoux fléchis et la plante des pieds l'une contre l'autre. Tenez vos chevilles et penchez-vous au niveau des hanches. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes et répétez 3 fois. (Fig.5).

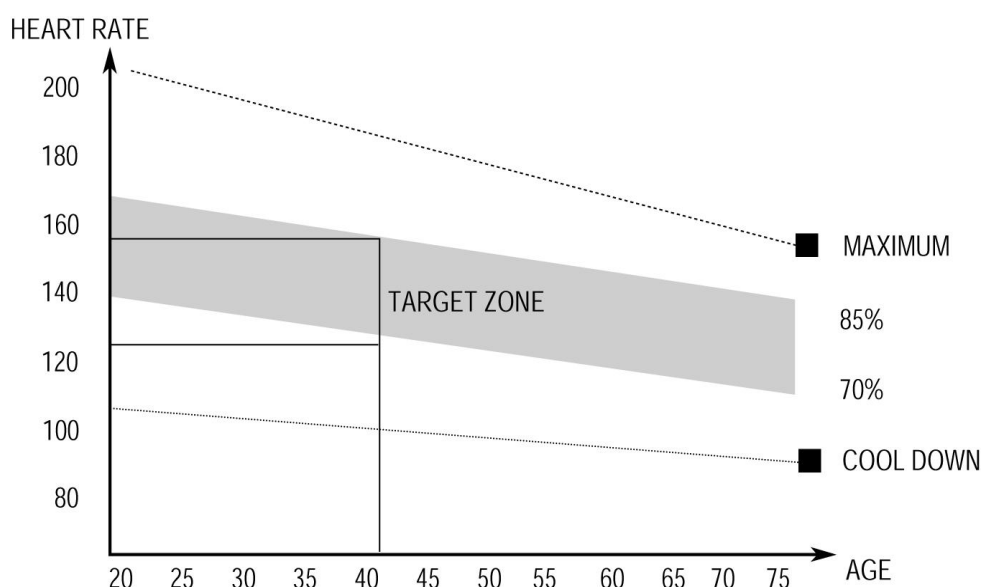


ÉCHAUFFEMENT

Phase d'exercice

Cette étape devrait durer au minimum 12 minutes, bien que la plupart des gens commencent à environ 15-20 minutes. Après l'avoir répétée facilement plusieurs fois, vous pouvez augmenter l'intensité de l'entraînement. Après avoir exercé pendant un certain temps, votre rythme cardiaque sera proche de la plage optimale indiquée dans le graphique ci-dessous (partie ombrée).

Remarque: Cet exercice est pour toute votre vie; il ne peut pas être terminé en une seule nuit, vous devez donc maintenir la régularité.



Phase de récupération

Cette phase permet à votre système cardiovasculaire et à vos muscles de se détendre. Il s'agit d'une répétition de l'exercice d'échauffement ; réduisez votre rythme et poursuivez pendant environ 5 minutes. Ensuite, répétez la phase d'exercice en faisant attention à ne pas forcer ou brusquer vos muscles.

Lors de l'utilisation de ce vélo d'exercice semi-allongé, veuillez ne pas augmenter arbitrairement l'intensité de l'entraînement. Cela pourrait provoquer une entorse des muscles de vos jambes, ce qui rendrait impossible la poursuite de l'exercice pendant longtemps.

Conseil sur l'équipement

Ajuster le contrôle de tension peut modifier la résistance de l'appareil; plus la résistance est élevée, plus il est difficile de pédaler. Les utilisateurs peuvent utiliser cet appareil pour trouver un niveau approprié.

GARANTIE

Nous offrons une garantie de 2 ans pour ce produit. Si des pièces doivent être remplacées lors d'une utilisation normale, nous serons heureux de fournir un support gratuit. Si vous avez besoin de pièces de rechange ou d'assistance de la part du vendeur, veuillez nous contacter via Amazon (Connectez-vous à votre compte Amazon > choisissez « Vos commandes » > trouvez l'ID de commande > cliquez sur « Contacter le vendeur »).

Ou envoyer un e-mail à YOSUDA-EU@outlook.com

Notre représentant du service client vous contactera dans les 24 heures.

Pour résoudre votre problème plus rapidement, veuillez inclure les informations suivantes dans votre e-mail lorsque vous nous contactez.

Numéro de commande

Produit

Problème

Demande

Adresse

Numéro de téléphone

SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene alguna necesidad, no dude en ponerse en contacto con nuestro servicio de atención al cliente:

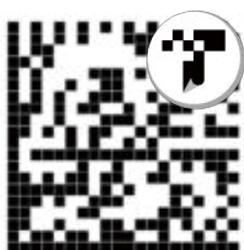
- Contáctanos por correo electrónico: YOSUDA-EU@outlook.com
- Contáctanos a través de Amazon:
 - > Inicia sesión en tu cuenta de Amazon
 - > Elige "Tus pedidos"
 - > Encuentra el ID del pedido
 - > Haz clic en "Contactar al vendedor"

¡Estamos muy agradecidos de que puedas mantenerte en contacto con nosotros de manera activa, y definitivamente haremos todo lo posible por brindar un servicio satisfactorio para todos!

VIDEO DE MONTAJE

Si eres una persona visual, hay dos formas de conseguir un video de ensamblaje:

- Desde YouTube:
Buscar "Video de montaje de la bicicleta estática reclinada YOSUDA: RC-PRO, Negra"
- Desde Amazon:
 - > abre la aplicación de compras de Amazon en tu teléfono.
 - > escanea el código de barras transparente en la caja del paquete.



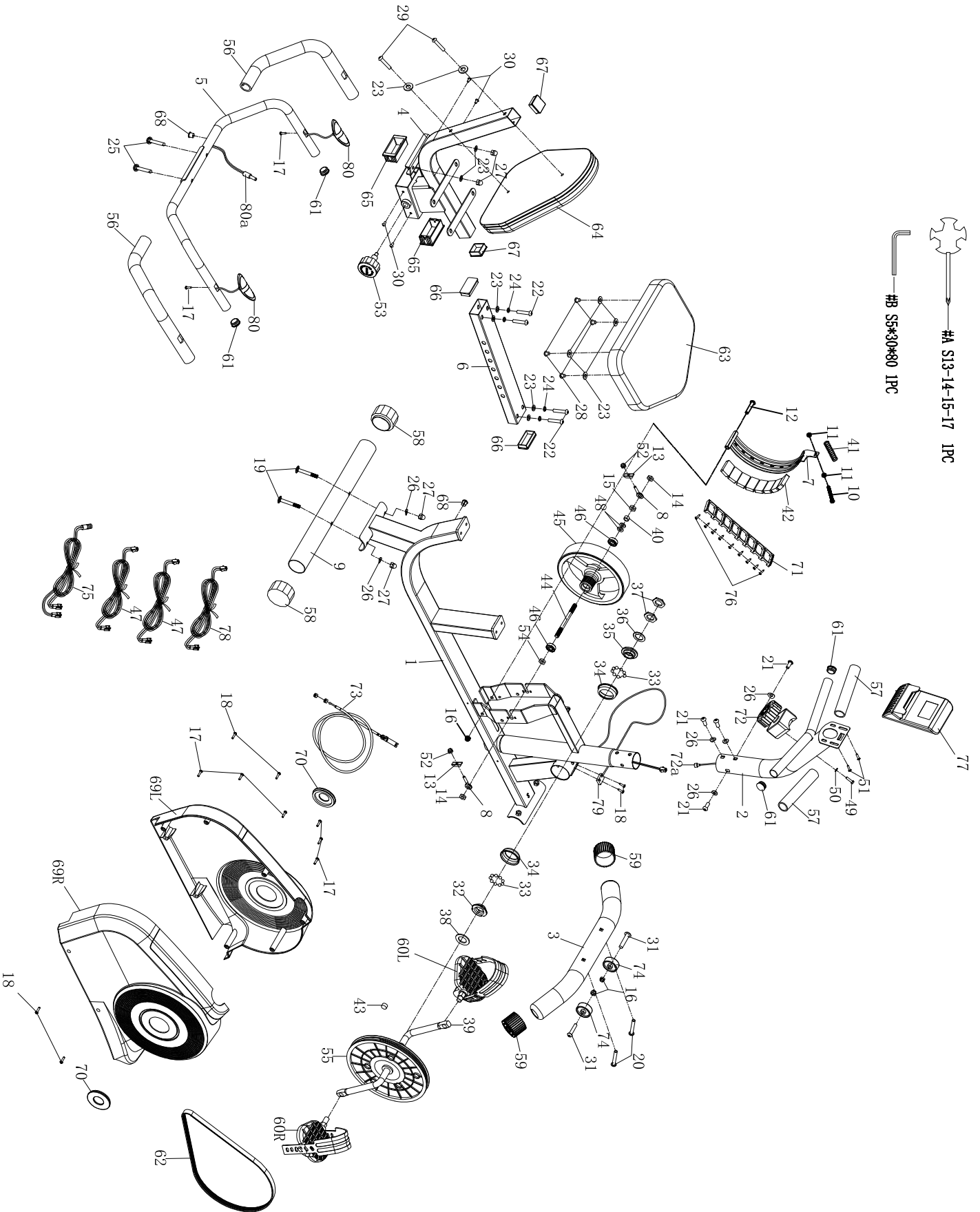
INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE

Por favor, tenga en cuenta las siguientes precauciones de seguridad antes de hacer ejercicio:

- Lea todas las instrucciones antes del montaje y uso.
- Para garantizar la seguridad de los usuarios, por favor revise todos los tornillos, tuercas y otras conexiones antes de usar el equipo.
- No exponga el equipo a lugares húmedos, ya que esto causará fallos.
- Al montar, es mejor colocar las piezas sobre una alfombra (de goma o madera) para evitar ensuciarse.
- Antes de hacer ejercicio, asegúrese de que no haya otros objetos colocados a menos de 2 metros del equipo.
- Limpie únicamente con un paño húmedo; no use limpiadores con disolventes. Además, después de cada sesión de ejercicio, limpie cualquier sudor del equipo.
- El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Se recomienda consultar a un médico antes de hacer ejercicio. Ellos le proporcionarán la cantidad máxima de entrenamiento (incluyendo pulso, duración, vatios, etc.) para que pueda ejercitarse de forma segura y obtener información precisa. Nota: este equipo no es adecuado para uso terapéutico.
- Use la máquina solo cuando esté en condiciones normales. El mantenimiento debe realizarse únicamente con accesorios originales proporcionados por la fábrica.
- Esta máquina solo puede ser utilizada por una persona a la vez.
- Siempre use ropa deportiva y calzado deportivo al hacer ejercicio; los zapatos deportivos deben ajustarse correctamente.
- Si en cualquier momento durante el ejercicio se siente débil, mareado o experimenta dolor, deténgase y consulte a su médico.
- Los niños y las personas con discapacidad solo pueden usar el equipo bajo supervisión.
- El diseño de esta máquina permite ajustar la resistencia para variar la intensidad del ejercicio, y se puede ajustar de ligera a pesada para seleccionar la resistencia adecuada.
- ¡Este equipo está diseñado únicamente para uso en interiores!

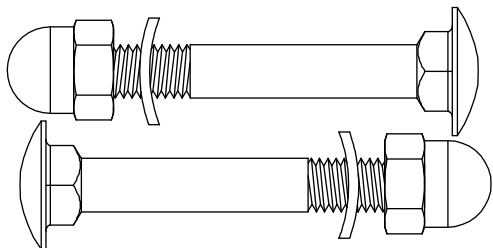
DIBUJO DESGLOSADO

Vista explodida externa:

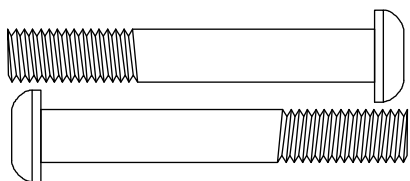


PAQUETE DE HARDWARE

Paso 1

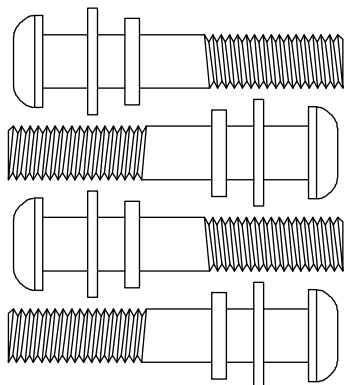


#19 Perno de cuello cuadrado M8*60*20 2 piezas
#26 Arandela de arco $\phi 16^{\circ}\phi 8.5^{\circ}1.5$ 2 piezas
#27 Tuerca cónica M8*S13 2 unidades



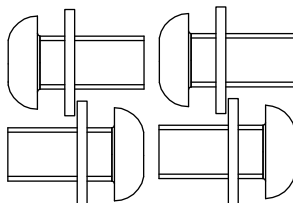
#20 Tornillo de cabeza plana con hexágono hueco M8*55*20 2 piezas

Paso 4

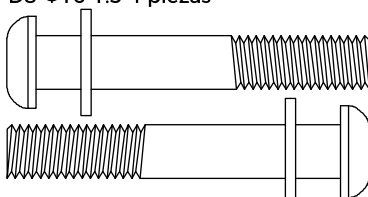


#22 Tornillo de cabeza plana con hexágono interior M8*45*20 4 piezas
#24 Arandela de resorte D8 4 piezas
#23 Arandela plana D8* $\phi 16^{\circ}1.5$ 4 piezas

Paso 2

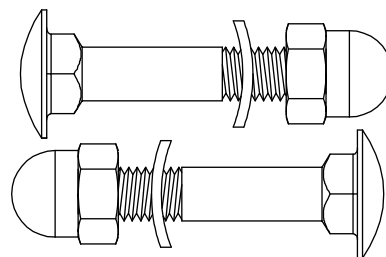


#28 Tornillo de cabeza cilíndrica con hexágono interior M8*16 4 piezas
#23 Arandela plana D8* $\phi 16^{\circ}1.5$ 4 piezas



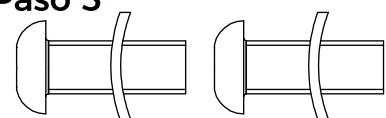
#29 Tornillo de cabeza plana hexagonal con socket M8*50*20 2 piezas
#23 Arandela Plana D8* $\phi 16^{\circ}1.5$ 2 piezas

Paso 3

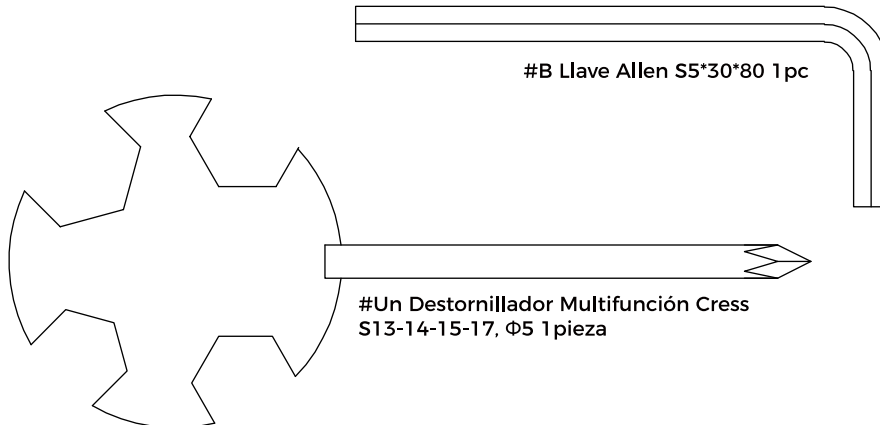


#25 Tornillo de cuello cuadrado M8*42*15 2 piezas
#23 Arandela Plana D8* $\phi 16^{\circ}1.5$ 2 piezas
#27 Tuerca cónica M8*S13 2 unidades

Paso 5



#21 Tornillo de cabeza de pan con hexágono M8*20
#26 Arandela de arco $\phi 16^{\circ}\phi 8.5^{\circ}1.5$ 2 piezas



#B Llave Allen S5*30*80 1pc

#Un Destornillador Multifunción Cress S13-14-15-17, $\phi 5$ 1pieza

LISTA DE PIEZAS

NO. Especificación	Cant.	NO. Especificación	Cant.
01 Armazón principal	1	37 Tuerca hexagonal	2
02 Poste delantero	1	38 Arandela plana	1
03 Estabilizador delantero	1	39 Biela de una pieza	1
04 Armazón del cojín	1	40 Casquillo espaciador del volante	1
05 Manillar trasero	1	41 Resorte de arrastre	1
06 Tubo de ajuste	1	42 Imán negro	8
07 Placa magnética	1	43 Imán redondo	1
08 Perno ajustador de cadena	2	44 Eje del volante	1
09 Estabilizador trasero	1	45 Volante externo	1
10 Perno hexagonal M6*70, rosca completa	1	46 Rodamiento	2
11 Tuerca hexagonal M6	2	47 Cable medio 1	2
12 Perno hexagonal M8*40	1	48 Arandela plana $\phi 10.2 \times \phi 14 \times 1$	2
13 Deflector en forma de U	2	49 Tornillo de cabeza redonda cruzada M5*40	1
14 Tuerca delgada de castillo hexagonal M10*1*H5	2	50 Arandela curva D5	1
15 Tuercas delgadas cónicas M10*1*H4	2	51 Tornillo de cabeza redonda cruzada M5*10	2
16 Tuerca de nailon M8	3	52 Tuerca Nyon M6*S10	2
17 Tornillo autorroscante St4.2*20	8	53 Perilla de pasador M16*1.5*24* $\phi 7 \times 39$	1
18 Tornillo autopercorante St4.2*20	6	54 Anillo de retención tipo E D3	1
19 Perno de cuello cuadrado M8*60*20	2	55 Polea de correa	1
20 Perno con cabeza plana de hexágono M8*55*20	2	56 Empuñadura de espuma para manillar trasero	2
21 Perno con cabeza plana de hexágono M8*20	4	57 Empuñadura de espuma para manillar delantero	2
22 Perno con cabeza plana de hexágono M8*45*20	4	58 Tapón inferior trasero del tubo	2
23 Arandela plana D8* $\phi 16 \times 1.5$	12	59 Tapón de extremo con franja	2
24 Arandela de resorte D8	4	60 Pedal	2
25 Perno de cuello cuadrado M8*42*15	2	61 Tapón de extremo redondo	4
26 Arandela curva $\phi 16 \times \phi 8.5 \times 1.5$	6	62 Correa	1
27 Tuerca abovedada M8*S13	4	63 Cojín del asiento	1
28 Perno con cabeza plana de hexágono M8*16	8	64 Cojín del respaldo	1
29 Perno con cabeza plana de hexágono M8*50*20	2	65 Inserto de tubo	2
30 Tornillo con cabeza avellanada cruzada M5*8	4	66 Tapón interior rectangular	2
31 Tornillo con cabeza plana de hexágono M8*38	2	67 Tapón interior cuadrado	2
32 Tuerca de tres ranuras	1	68 Tapón de cable	2
33 Soporte de bolas	2	69 Carcasa	2
34 Cazoleta del eje	2	70 Tapón plano	2
35 Tuerca de dos ranuras	1	71 Empuñadura de ubicación magnética	1
36 Arandela de seguridad	1	72 Controlador de resistencia de 16 niveles	1

LISTA DE PIEZAS

NO. Especificación	Cant.	NO. Especificación	Cant.
73 Cable Inferior del Controlador de Resistencia	1	78 Alambre Medio 2	1
74 Rueda Lenta	2	79 Sensor de Tipo Aguja	1
75 Cable de Pulso 2	2	80 Sensor de Pulso de Mango	2
76 Tornillo Autorroscante de Cabeza Pan Cruzada St3*10	9	A Llave Cress Multifuncional S13-14-15-17, Ø5	1
77 Monitor	1	B Llave Allen S5*30*80	1

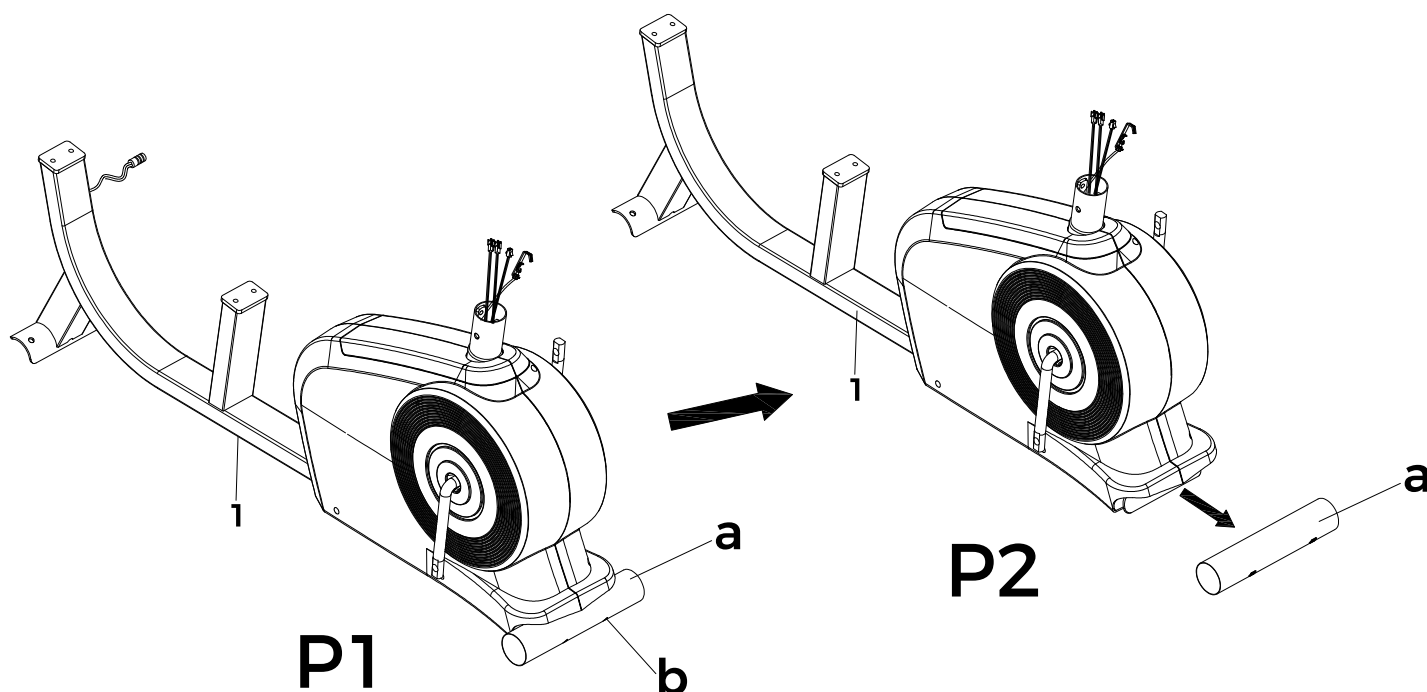
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Trabajo preparatorio:

- Por favor, asegúrese de que haya suficiente espacio antes de la instalación.
- Confirme que todos los componentes estén listos antes de la instalación. (Consulte la vista explotada del producto anterior, que indica el nombre y la ubicación de los componentes.)
- Utilice las herramientas proporcionadas o herramientas especiales autónomas para la instalación.
- Asegúrese de que todos los tornillos y tuercas estén bien ajustados.

Instrucciones de montaje:

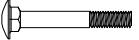
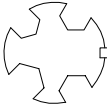
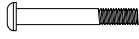



Antes de la instalación: Como se muestra en P1, use la llave Allen (#B) para retirar el tornillo de cabeza avellanada hexagonal (#B) y el tubo protector de embalaje delantero (#A) en el marco principal (#1), como se muestra en P2. Nota: El tubo protector de embalaje delantero (#A) se usa para proteger el producto durante el transporte y se puede desechar. Por lo tanto, si está doblado, no afectará el ensamblaje. Por favor, deséchelo y continúe con el ensamblaje.

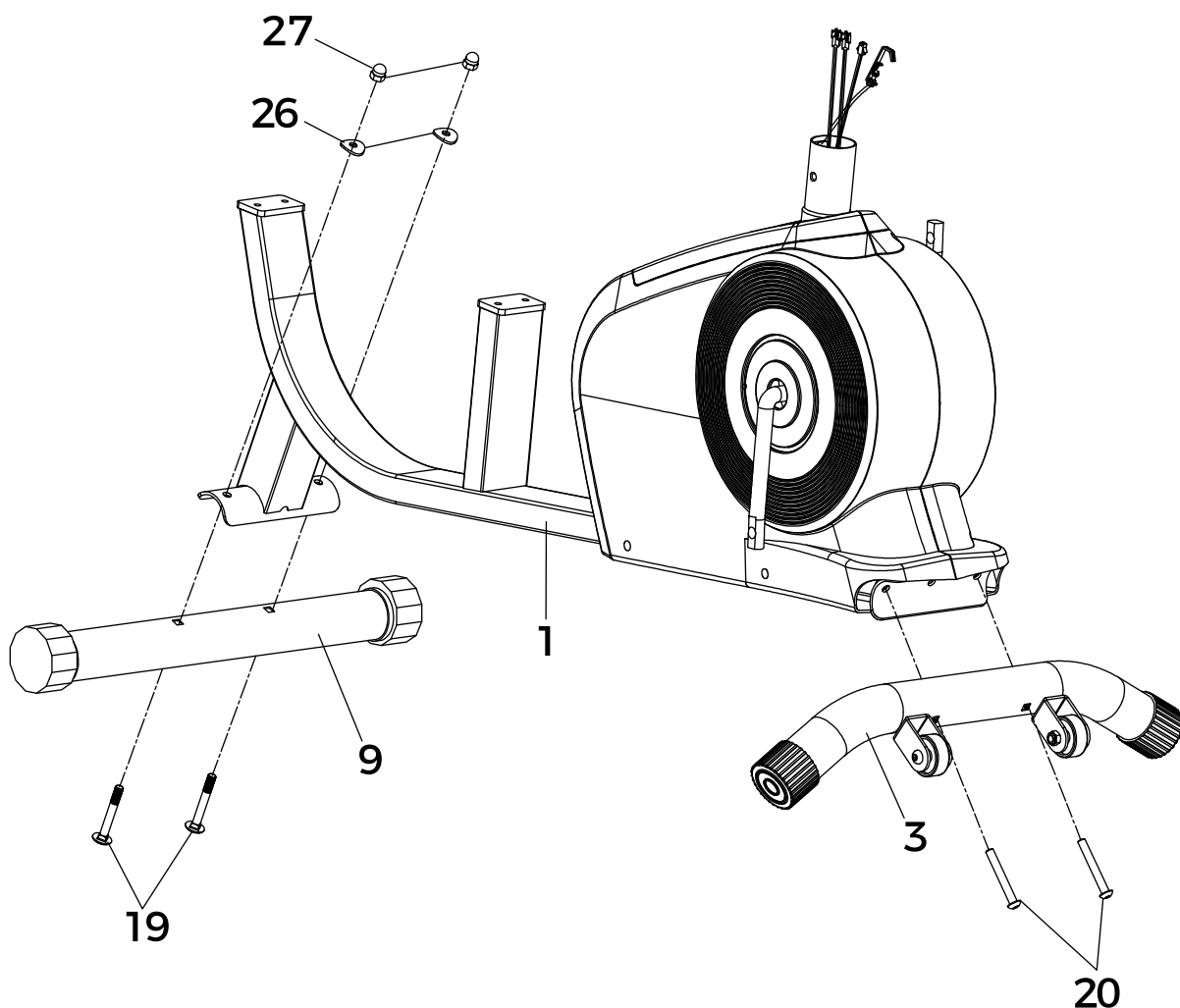


INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Paso 1. Instala los estabilizadores delanteros y traseros

- Utilice la llave Allen (#B) para fijar el estabilizador delantero (#3) al marco principal (#1) con el tornillo de cabeza avellanada hexagonal (#20) y apriételo firmemente.
- Use la llave cruz multifuncional (#A) para fijar el estabilizador trasero (#9) al marco principal (#1) con el tornillo de cuello cuadrado (#19), la arandela curva (#26) y la tuerca abombada (#27), como se muestra en la figura a continuación.
Nota: Asegúrese de que todos los tornillos estén bien apretados.




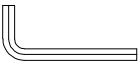
	#19 M8*60*20	x2		#A S13-14-15-17	x1
	#20 M8*55*20	x2		#B S5*30*80	x1
	#26 $\Phi 16*\Phi 8*1.5$	x2			
	#27 M8	x2			

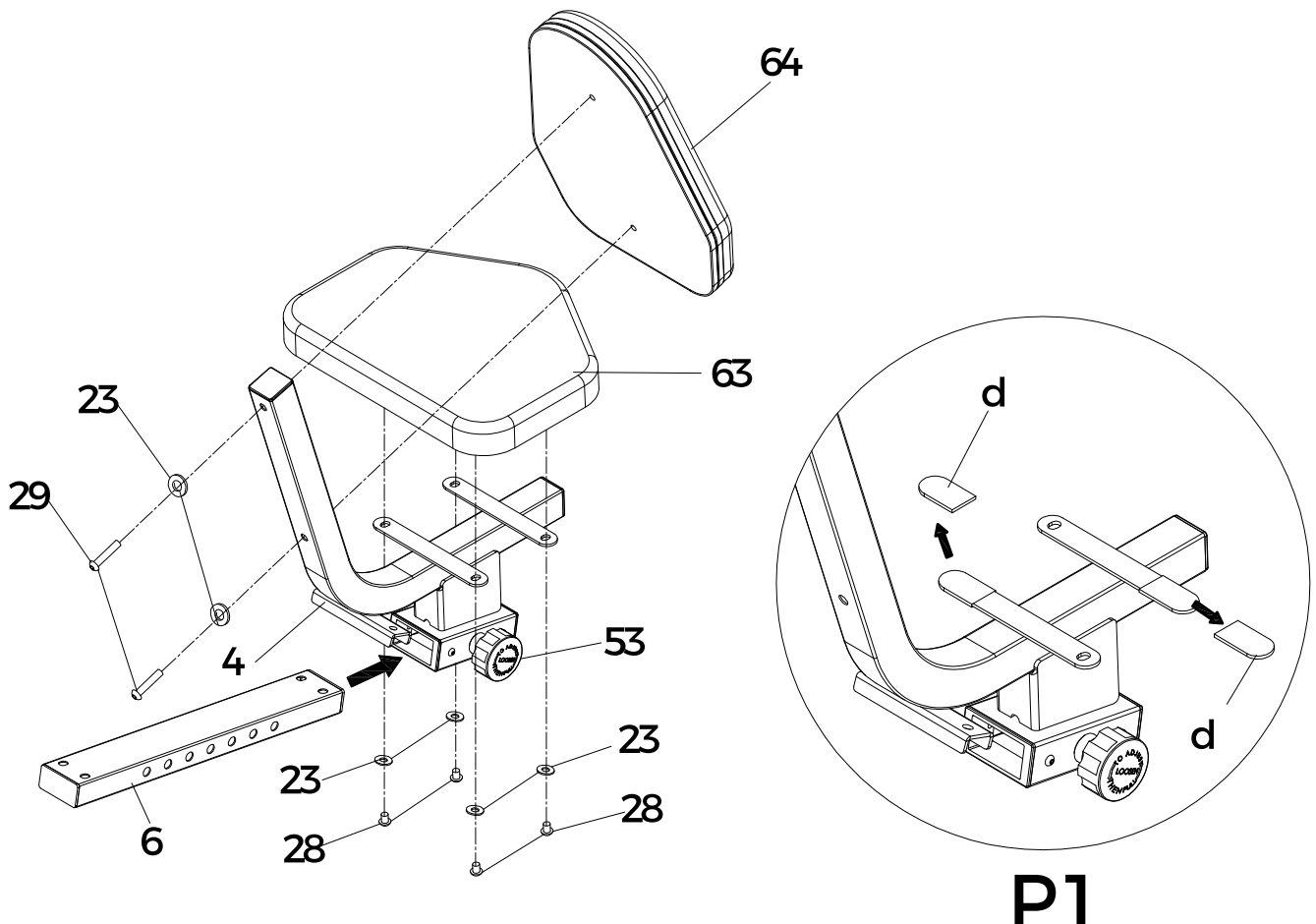


INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Paso 2. Instala el cojín del asiento y del respaldo

- Retire la funda de goma del embalaje (#d) del marco del cojín (#4),
- use la llave Allen (#B) para asegurar el cojín del respaldo (#64) al marco del cojín (#4) con el tornillo de cabeza avellanada de hexágono (#29) y la arandela plana (#23).
- Use la llave Allen (#B) para asegurar el cojín del asiento (#63) al marco del cojín (#4) con el tornillo de cabeza avellanada de hexágono (#28) y la arandela plana (#23).
- Instale el tubo ajustable (#6) en el agujero cuadrado del marco del cojín (#4). Los agujeros deben estar concéntricos. Luego, use la perilla del pasador de seguridad (#53) para bloquear el tubo ajustable (#6) con el marco del cojín (#4).

	#29 M8*50*20	x2
	#23 D8*Φ16*1.5	x6
	#28 M8*16	x4
	#B S5*30*80	x1






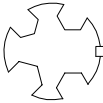
P1

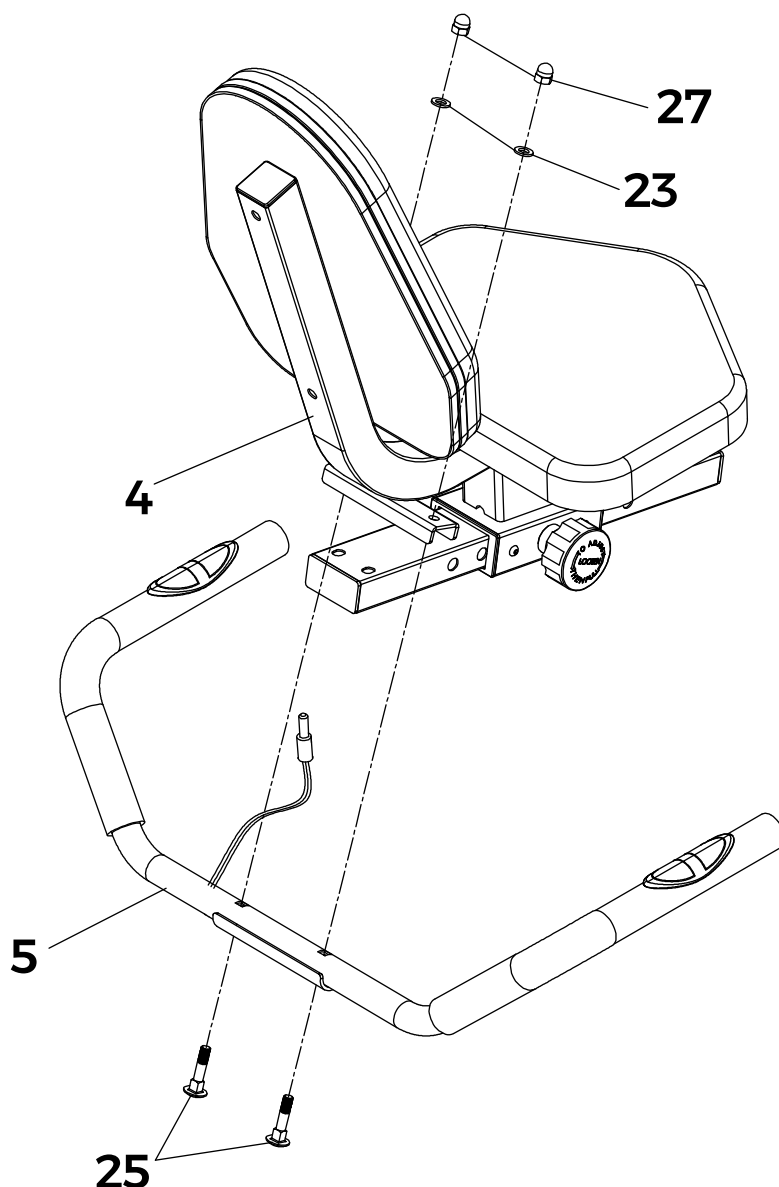
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Paso 3: Instalar el manillar trasero

Utilice una llave cruzada multifunción (#A) para fijar el manillar trasero (#5) al marco del cojín (#4) con el perno de cuello cuadrado (#25), la arandela plana (#23) y la tuerca abovedada (#27).

Nota: Asegúrese de que los pernos estén bien apretados.





	#25 M8*42*1.5	X2
	#23 D8*Φ16*1.5	X2
	#27 M8	X2
	#A S13-14-15-17	X1

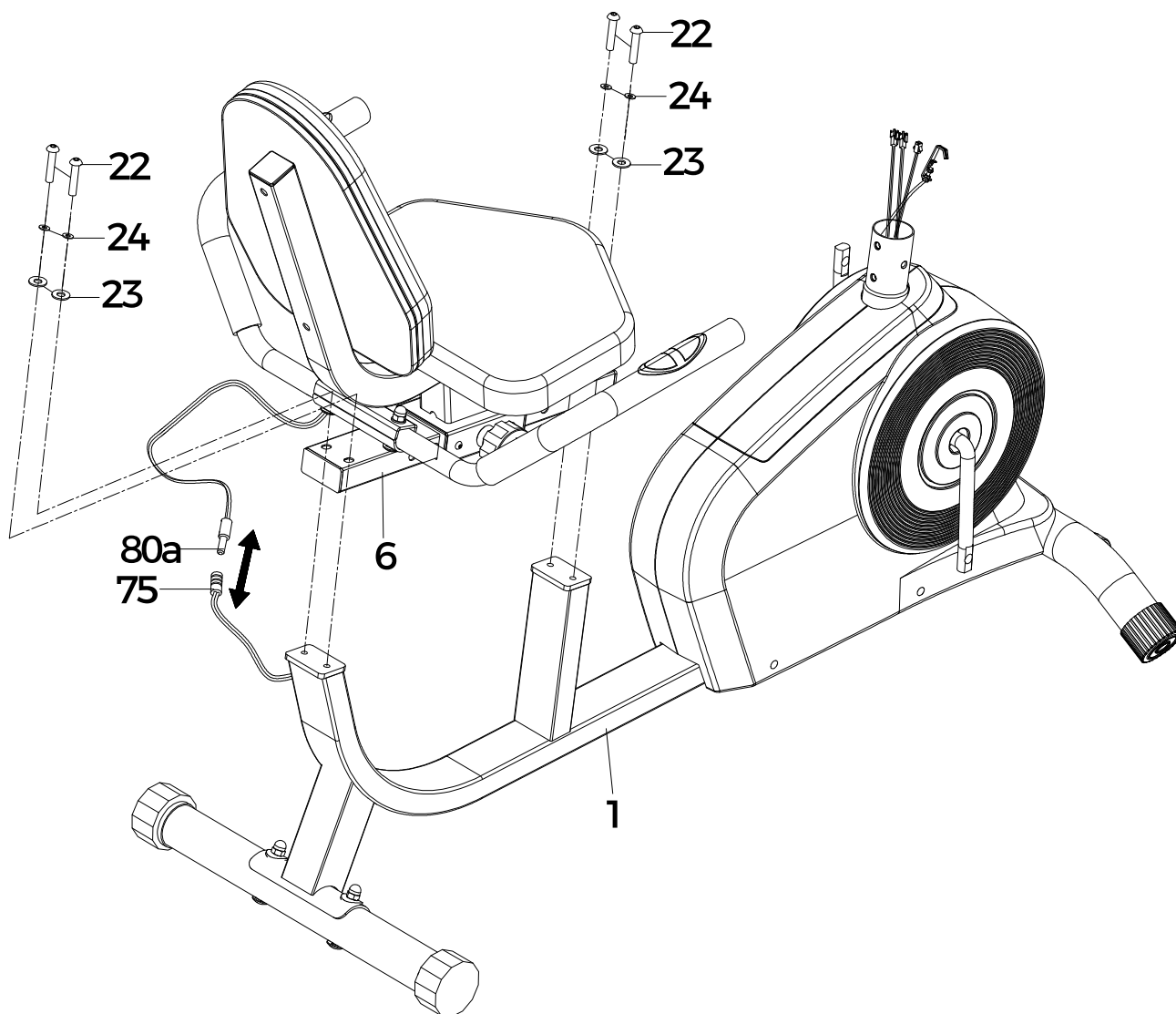


INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Paso 4: Instalar el armazón del cojín

- Coloque el marco del cojín instalado (#4) sobre el marco principal (#1), los orificios para tornillos deben ser concéntricos.
- Use el tornillo de cabeza avellanada con llave hexagonal (#22) para pasar a través del anillo de arandela de resorte (#24), las arandelas planas (#23) y el tubo de ajuste (#6) en secuencia, luego use la llave Allen (#B) para apretarlo.
- Conecte el cable de la placa de pulso (#80a) al cable de pulso 2 (#75).

	#22 M8*45*20	X4
	#24 D8	X4
	#23 D8*Φ16*1.5	X4
	#B S5*30*80	X1







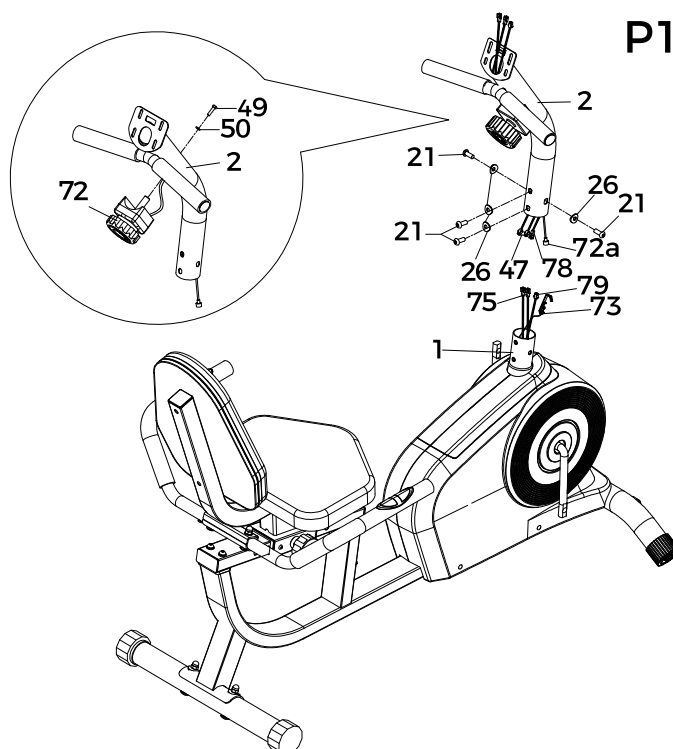
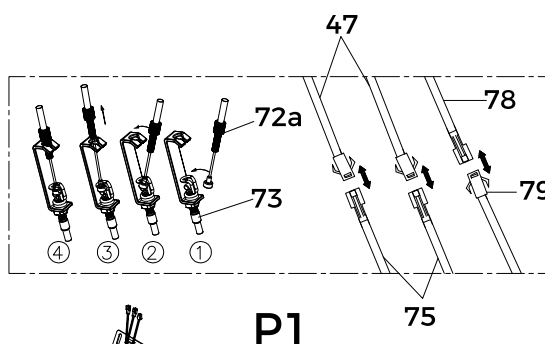
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Paso 5: Instalar el poste delantero

- Utilice una llave cruzada multifunción (#A) para retirar la arandela arqueada (#50) y el tornillo de cabeza avellanada cruzada (#49) que están prebloqueados en el Controlador de Resistencia de 16 niveles (#72), luego asegure el Controlador de Resistencia de 16 niveles (#72) al poste delantero (#2) con la arandela arqueada (#50) y el tornillo de cabeza avellanada cruzada (#49). NOTA: (#49) (#50) están fijados en la parte trasera del (#72) y deben desarmarse antes de volver a ensamblar.
- Como se muestra en P1, conecte el cable superior del controlador de resistencia de 16 niveles (#72a) al cable inferior del controlador de resistencia (#73), luego conecte el cable medio 2 (#78) y el sensor tipo aguja (#79). Finalmente, conecte el cable medio 1 (#47) y el cable de pulso 2 (#75).
- Inserte el poste delantero (#2) en el marco principal (#1), asegurándose de que los agujeros para los tornillos estén alineados. Luego, use la llave Allen (#B) para ajustarlo al marco principal (#1) con el tornillo de cabeza de vaso hexagonal (#21) y la arandela arqueada (#26).

Nota: El cable debe estar liso al insertarlo.

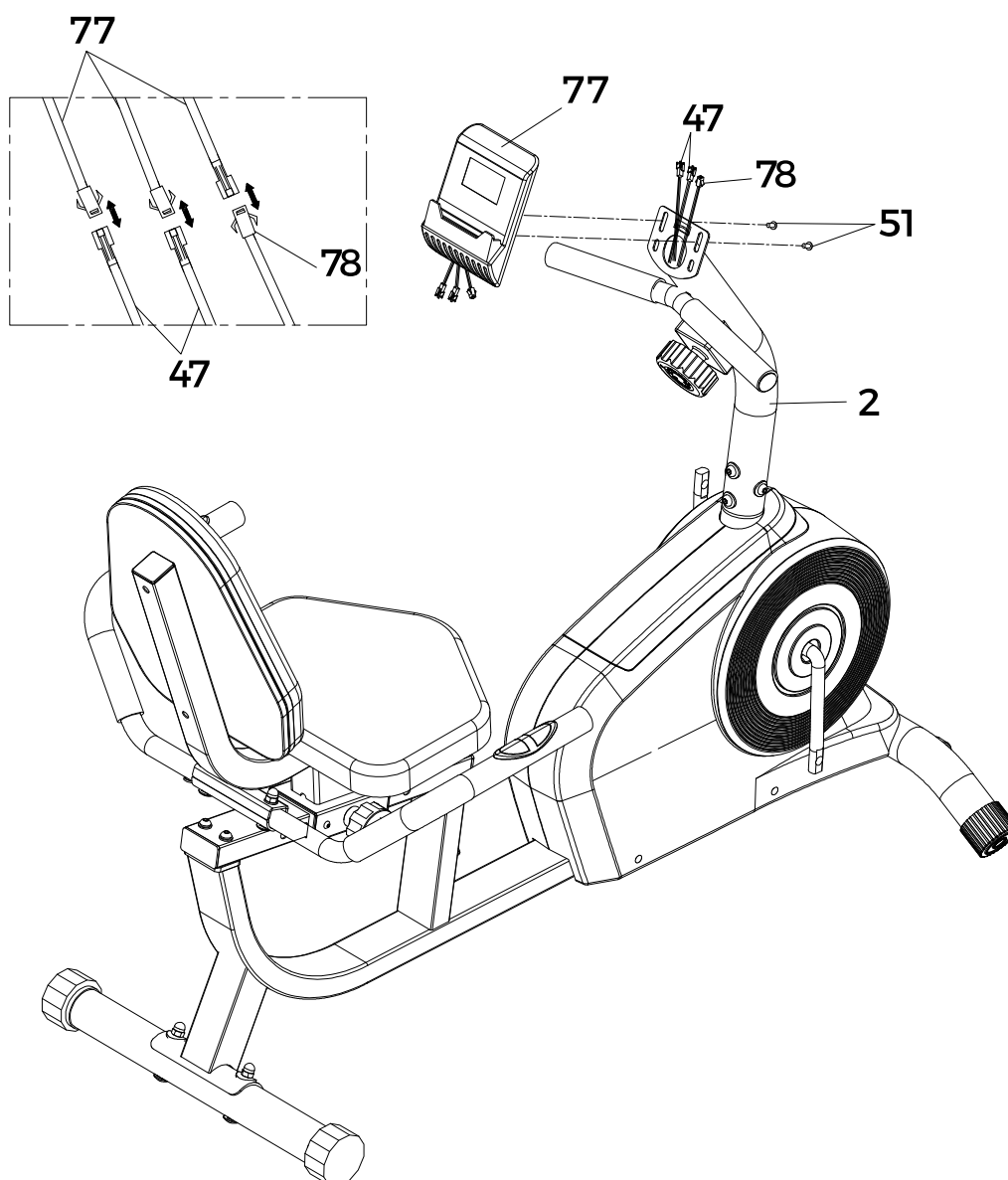
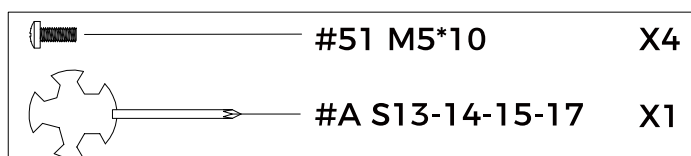
	#21 M8*20	X4
	#26 $\phi 16 \times \phi 8.5 \times 1.5$	X4
	#A S13-14-15-17	X1
	#B S5*30*80	X1



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Paso 6: Instalar el monitor

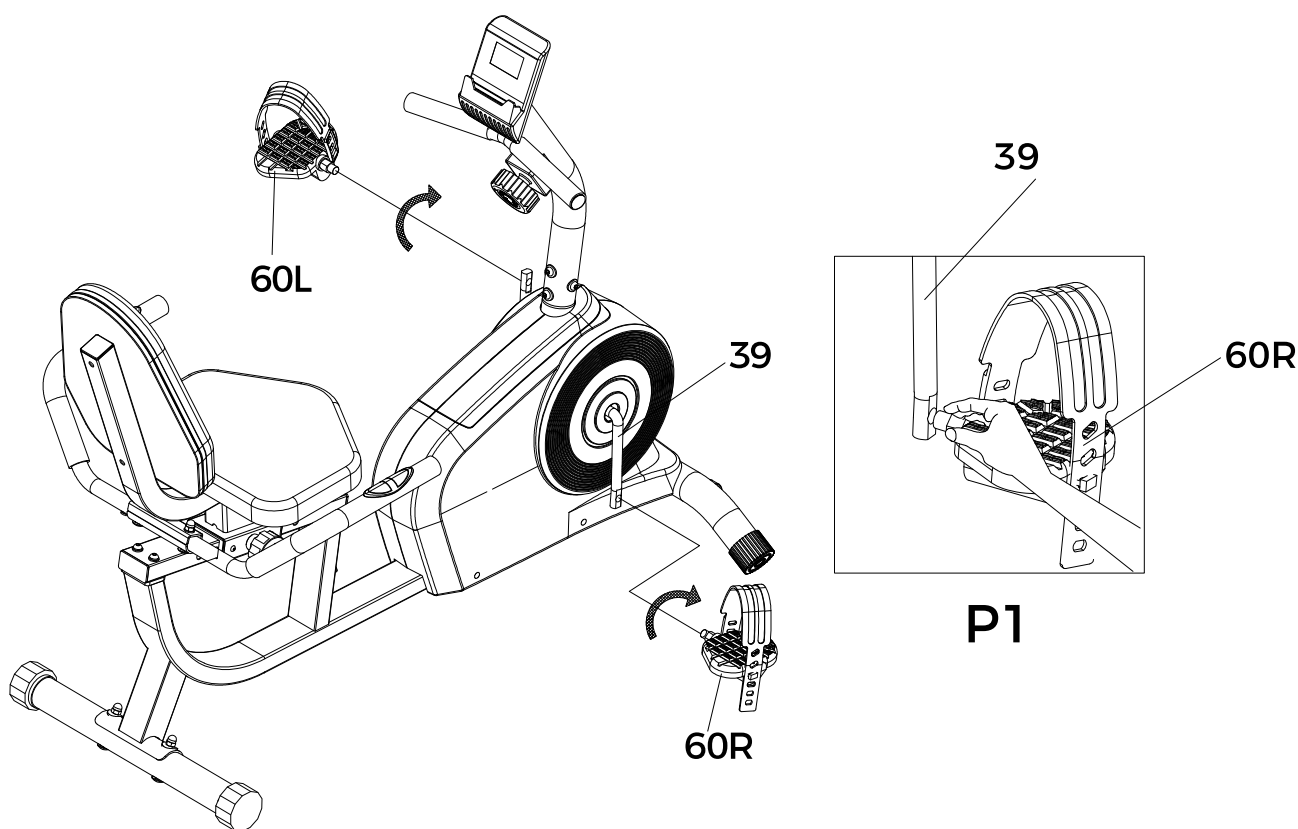
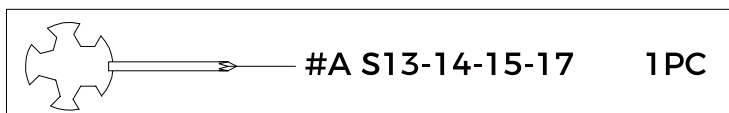
- Use una llave cruzada multifuncional (#A) para retirar el tornillo de cabeza pan cruzada (#51) que está preasegurado en el monitor (#77).
- Conecte el cable de salida del monitor (#77) al cable medio 1 (#47) y al cable medio 2 (#78) en secuencia.
- Coloque el monitor (#77) en el poste frontal (#2) y alinee los agujeros para los tornillos. Luego use la llave cruzada multifuncional (#A) para apretarlo con el tornillo de cabeza pan cruzada (#51).



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Paso 7: Instala los pedales izquierdo y derecho

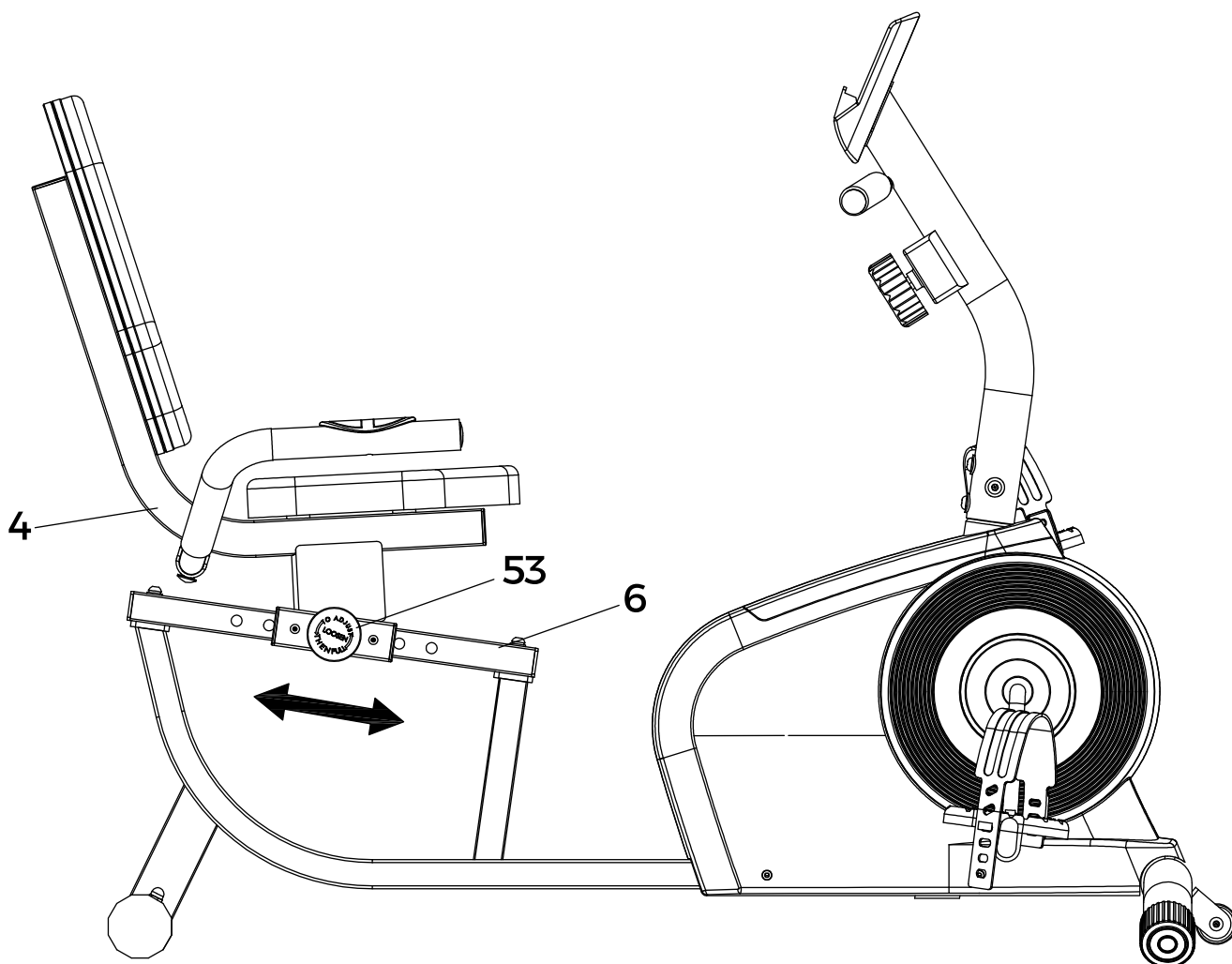
- Bloquee los pedales izquierdo (#60L) y derecho (#60R) en la biela de una sola pieza (#39) respectivamente con una llave cruzada multiusos (#A). Nota: Como se muestra en P1, atornille el perno del pedal derecho (#60R) en el sentido horario 3 hilos en la biela de una sola pieza (#39) y luego apriételo en el sentido horario con una llave cruzada multiusos (#A).
- De manera similar, atornille el perno del pedal izquierdo (#60L) en sentido anti-horario 3 hilos en la biela de una sola pieza (#39) y luego apriételo en sentido anti-horario usando una llave cruzada multiusos (#A).
- Durante el ejercicio, asegúrese de que los pedales izquierdo (#60L) y derecho (#60R) estén siempre bien bloqueados.



¡El ensamblaje está completo!

AJUSTE DEL COJÍN DEL ASIENTO

- Usa una mano para girar la perilla del pasador de extracción (#53), aflojándola ligeramente y tirando hacia afuera.
- Usa la otra mano para agarrar el marco del cojín (#4) y moverlo hacia adelante y hacia atrás. Después de ajustarlo a la posición deseada, mueve suavemente el marco del cojín (#4) hacia adelante y hacia atrás y afloja la perilla del pasador de extracción (#53) para ajustarlo a la posición adecuada.
- Cuando escuches un "clic", significa que la perilla del pasador de extracción (#53) ya ha entrado en el agujero del tubo de ajuste (#6). Luego, aprieta la perilla.



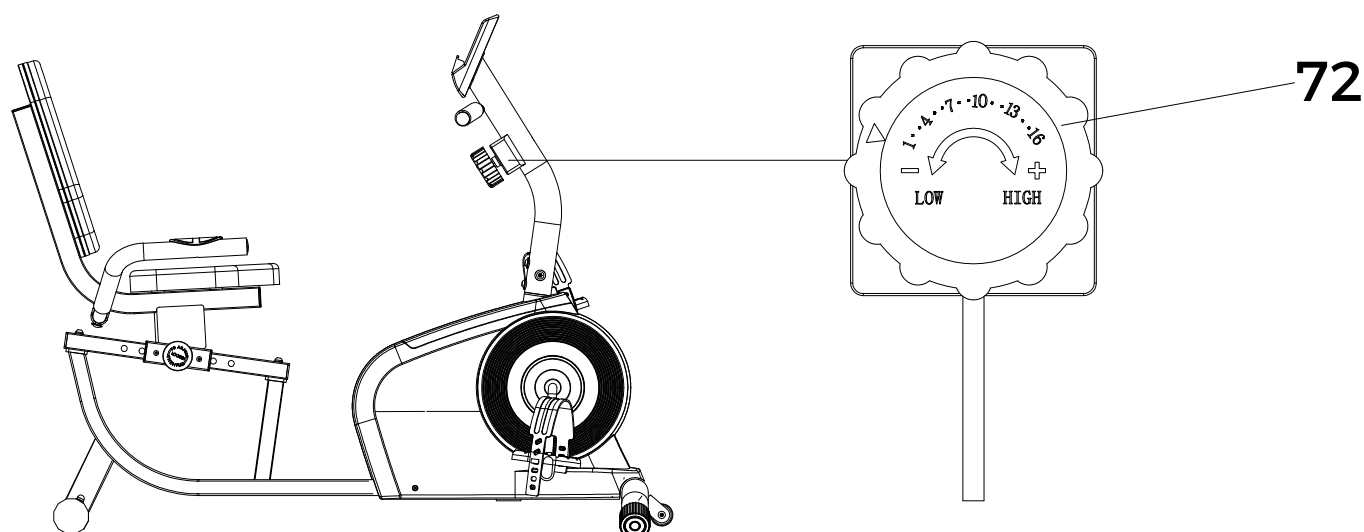
AJUSTE DE RESISTENCIA

Gire el controlador de resistencia de 16 niveles (#72) y alinee la flecha con el número de engranaje correspondiente, como se muestra en la figura.

Gire en el sentido de las agujas del reloj para aumentar gradualmente la resistencia.

Gire en sentido contrario a las agujas del reloj para disminuir gradualmente la resistencia.

Nota: El número 16 representa la resistencia más alta, mientras que el número 1 representa la resistencia más baja.



BARRA ESTABILIZADORA TRASERA

Para asegurar la estabilidad de la bicicleta estática y evitar que se tambalee, los usuarios pueden ajustar el tapón del tubo inferior trasero (#58) en el estabilizador trasero (#9) según sea necesario antes de usarla.

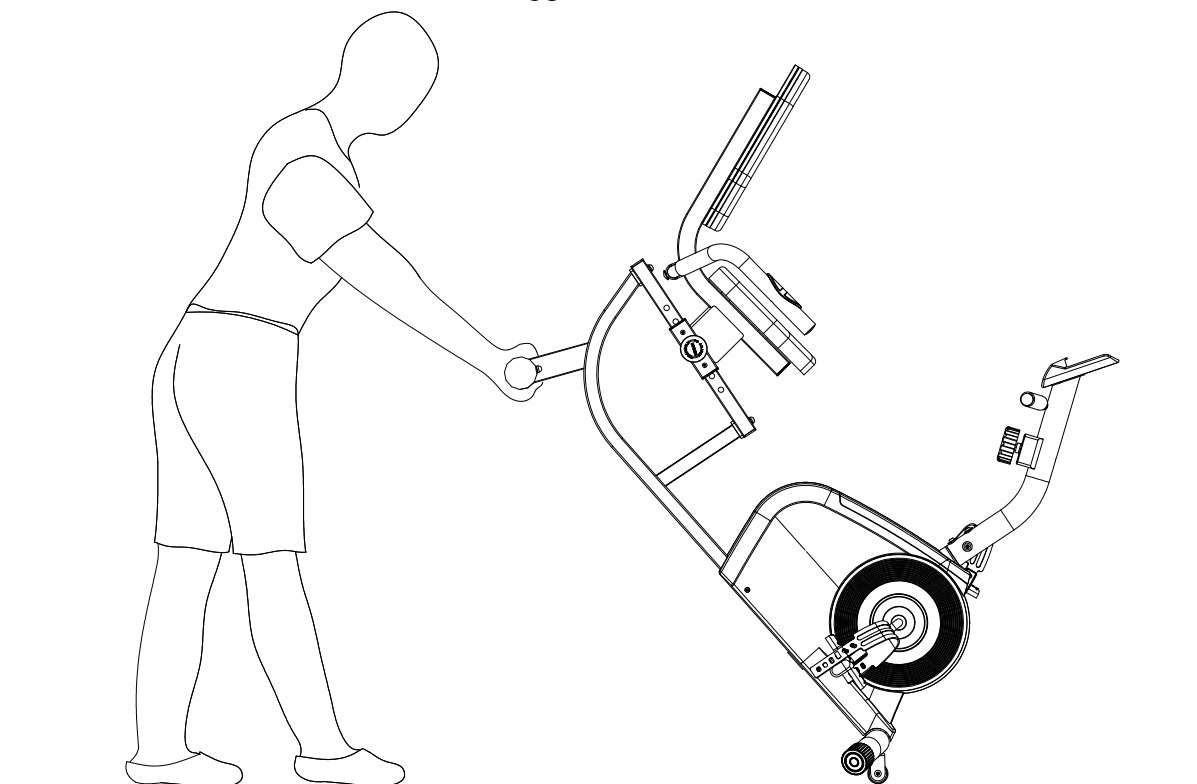
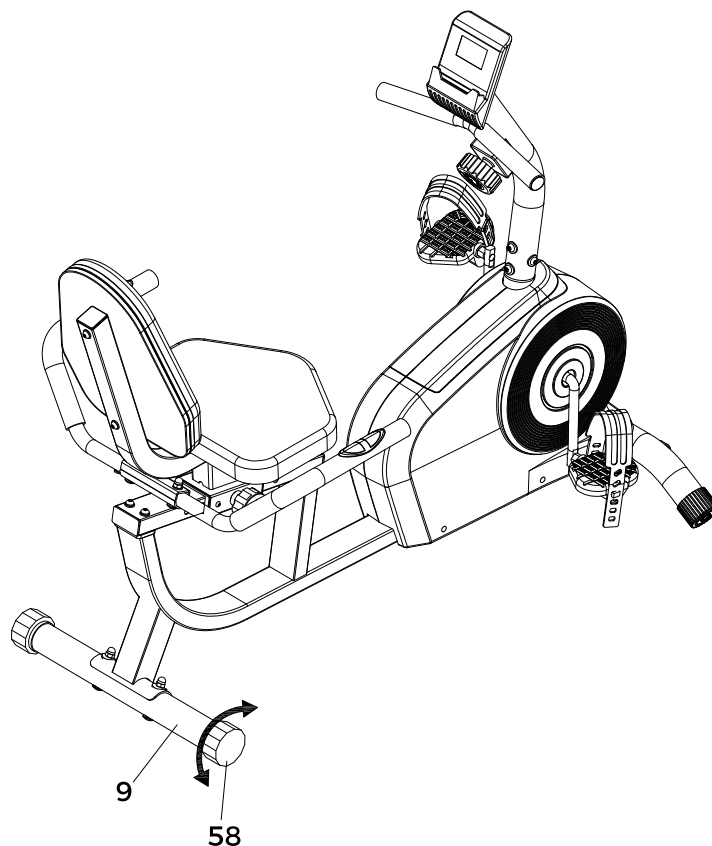
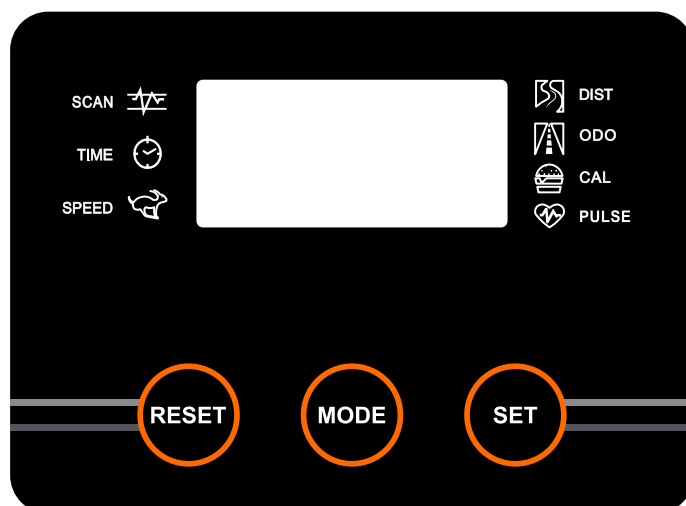


Diagrama en movimiento

INSTRUCCIONES DEL MONITOR



FUNCIONES CLAVE

MODE	Esta tecla te permite seleccionar y bloquear una función en particular que desees. Mantén presionada durante unos segundos para restablecer el valor a cero (excluyendo el ODO).
ENSEMBLE	Para establecer los valores de TIEMPO, DISTANCIA y PULSO cuando no esté en modo de escaneo. Al comenzar el ejercicio, los valores de "SET" contarán hacia atrás. Cuando el valor de "SET" llegue a 0, se restablecerá.
RÉINI-TIALISER	En el modo SET, presiona la tecla RESET para reiniciar el valor a cero.

FUNCIONES

- **TIEMPO:**
Presione la tecla MODE hasta que el indicador se detenga en TIEMPO. El tiempo total de ejercicio se mostrará al iniciar el ejercicio.
- **VELOCIDAD:**
Presione la tecla MODE hasta que el indicador se detenga en VELOCIDAD. La velocidad actual se mostrará al iniciar el ejercicio.
- **DISTANCIA:**
Presione la tecla MODE hasta que el indicador se detenga en DIST. La distancia de cada entrenamiento se mostrará al iniciar el ejercicio.
- **CALORÍAS:**
Presione la tecla MODE hasta que el indicador se detenga en CAL. Las calorías quemadas se mostrarán al iniciar el ejercicio.

INSTRUCCIONES DEL MONITOR

- **ODO:**
La función muestra la distancia total acumulada desde que se instaló la batería.
- **PULSO:**
Presione la tecla MODE hasta que el puntero avance a la función PULSO. Coloque sus manos en los sensores de pulso de las manos durante unos 3 segundos, y se mostrará su pulso en tiempo real.
- **ESCANEEO:**
La pantalla cambia según el siguiente diagrama cada 6 segundos, mostrando automáticamente las siguientes funciones en el orden:

TIEMPO--VELOCIDAD--DISTANCIA--CALORÍAS--ODO--PULSO--ESCANEAR

NOTA:

- Sin recibir ninguna señal durante 4-5 minutos, la pantalla LCD se apagará automáticamente.
- Cuando hay entrada de señal, el monitor se enciende automáticamente.
- Si la pantalla del monitor muestra una visualización incorrecta, por favor reemplace las baterías para resolver el problema.
- Debe reemplazar ambas baterías al mismo tiempo con nuevas del mismo tipo.
- El monitor utiliza 2 pilas de 1.5 V 'AAA'.
- Al usar la función de frecuencia cardíaca, por favor no frote el sensor de frecuencia cardíaca con la palma de la mano, ya que esto puede causar lecturas inexactas de la frecuencia cardíaca.

ESPECIFICACIONES

TEMPS-----0:00~99:59 MIN	VITESSE-----0.0~999.9 MLH(KM/H)
DISTANCE-----0.00~9999 ML(KM)	CALORIE-----0.0-9999 KCAL
TOTT DIST(ODO)---0.00~9999 ML(KM)	POULS-----40-240 BPM

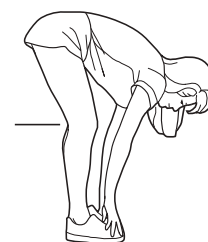
CALENTAMIENTO

La Fase de Calentamiento

Esta etapa ayuda a que la sangre circule por el cuerpo y a que los músculos funcionen correctamente. También reducirá el riesgo de calambres y lesiones musculares. Se recomienda dedicar de 5 a 10 minutos a realizar algunos ejercicios de estiramiento como se muestra a continuación. Cada estiramiento debe mantenerse durante aproximadamente 30 segundos, no fuerces ni tires de tus músculos durante un estiramiento; si duele, DETENTE. Después del ejercicio, puedes repetirlo nuevamente.

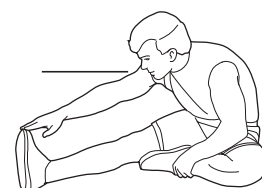
Estiramiento hacia abajo

Doble ligeramente las rodillas y baje su cuerpo lentamente. Deje que su espalda y hombros se relajen, e intente tocar sus dedos del pie. Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos y repita 3 veces. (Fig.1).



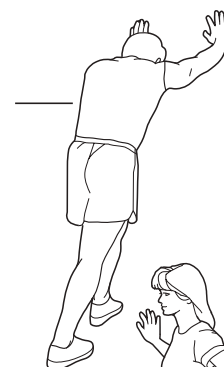
Estiramiento de isquiotibiales

Siéntese en un cojín limpio, luego doble su pie derecho. Coloque su pie izquierdo contra el muslo interno de su pie derecho. Intente tocar sus dedos del pie. Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos y repita con cada pie 3 veces. (Fig.2).



Estiramiento de pantorrillas y pies

Párese y coloque ambas manos en una pared o un árbol con un pie detrás. Mantenga el pie trasero plano y con el talón en el suelo, luego inclínese hacia la pared o el árbol. Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos y repita con cada pie 3 veces. (Fig.3).



Estiramiento de cuádriceps

Coloca tu mano izquierda contra una pared o un escritorio para ayudarte a mantener el equilibrio. Luego, agarra tu tobillo con la mano derecha y tira de tu pie hacia los glúteos. Mantén la posición durante 10 a 15 segundos y repite con cada pie 3 veces. (Fig.4).



Estiramiento de la ingle

Siéntate con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies juntas. Sostén tus tobillos y flexiona la cadera. Mantén la posición durante 10 a 15 segundos y repite 3 veces. (Fig.5).

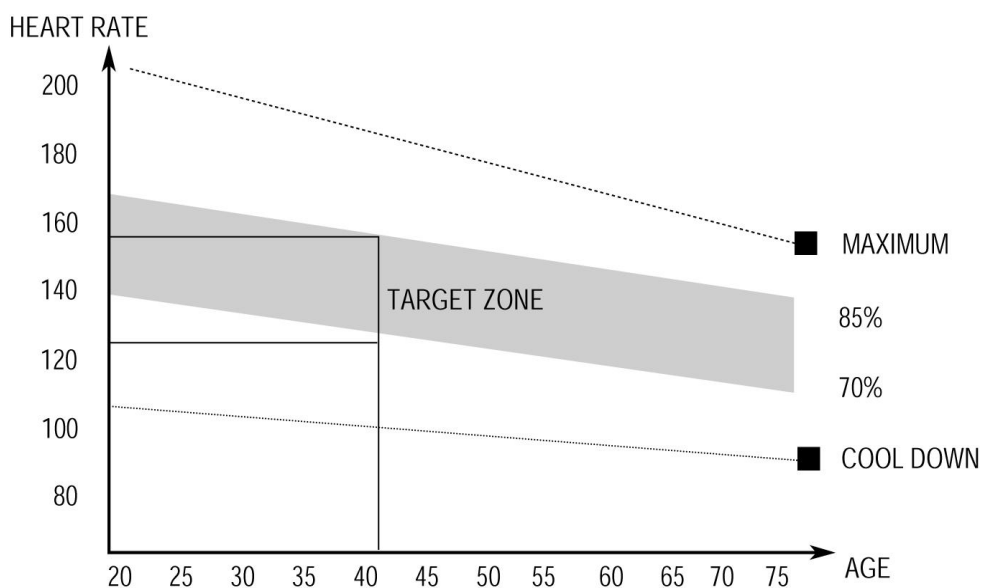


CALENTAMIENTO

Etapa de ejercicio

Esta etapa debería durar un mínimo de 12 minutos, aunque la mayoría de las personas comienzan con unos 15-20 minutos. Después de repetirlo fácilmente varias veces, puedes aumentar la intensidad del entrenamiento. Después de ejercitarte durante un tiempo, tu ritmo cardíaco estará cerca del rango óptimo mostrado en el gráfico a continuación (parte sombreada).

Nota: Este ejercicio es para toda la vida; no puede completarse en una noche, por lo que debes mantener la constancia.



Fase de recuperación

Esta etapa es para permitir que tu sistema cardiovascular y tus músculos se relajen. Esto es una repetición del ejercicio de calentamiento; reduce tu ritmo y continúa durante aproximadamente 5 minutos. Luego repite la fase de ejercicio, teniendo cuidado de no forzar ni sacudir tus músculos. Al usar esta bicicleta estática reclinada, por favor no aumentes la intensidad del entrenamiento arbitrariamente. Esto podría causar un esguince en los músculos de las piernas, lo que significa que no podrás continuar ejercitándote durante mucho tiempo.

Consejo de equipo

Ajustar el control de tensión puede cambiar la resistencia del equipo; cuanto mayor sea la resistencia, más difícil será pedalear. Los usuarios pueden usar este dispositivo para encontrar un nivel adecuado.

GARANTÍA

Ofrecemos una garantía de 2 años para este producto. Si alguna pieza necesita ser reemplazada durante el uso normal, con gusto proporcionaremos soporte gratuito. Si necesita piezas de repuesto o asistencia del vendedor, por favor contáctenos a través de Amazon (Inicie sesión en su cuenta de Amazon > elija "Sus pedidos" > busque el ID del pedido > haga clic en "Contactar al vendedor").

O por correo electrónico a YOSUDA-EU@outlook.com

Nuestro representante de servicio al cliente se pondrá en contacto con usted en un plazo de 24 horas. Para resolver su problema más rápidamente, por favor incluya la siguiente información en su correo electrónico al contactarnos.

Número de pedido

Producto

Problema

Solicitud

Dirección

Número de teléfono

SERVIZIO CLIENTI

Se avete bisogno, non esitate a contattare il nostro servizio clienti:

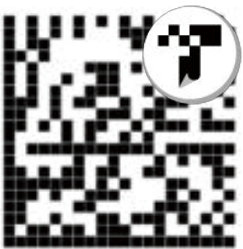
- Contattaci via email: YOSUDA-EU@outlook.com
- Contattaci tramite Amazon:
 - > Accedi al tuo account Amazon
 - > Scegli "I tuoi ordini"
 - > Trova l'ID dell'ordine
 - > Clicca su "Contatta il venditore"

Siamo molto grati se puoi mantenere un contatto attivo con noi e faremo sicuramente del nostro meglio per fornire un servizio soddisfacente a tutti!

VIDEO DI MONTAGGIO

Se sei una persona visiva, ci sono due modi per ottenere un video di montaggio:

- Da YouTube:
Cerca "YOSUDA Recumbent Exercise Bike Assembly Video: RC-PRO, Nero"
- Da Amazon:
 - > apri l'applicazione di shopping Amazon sul tuo telefono.
 - > scansiona il codice a barre trasparente sulla confezione.



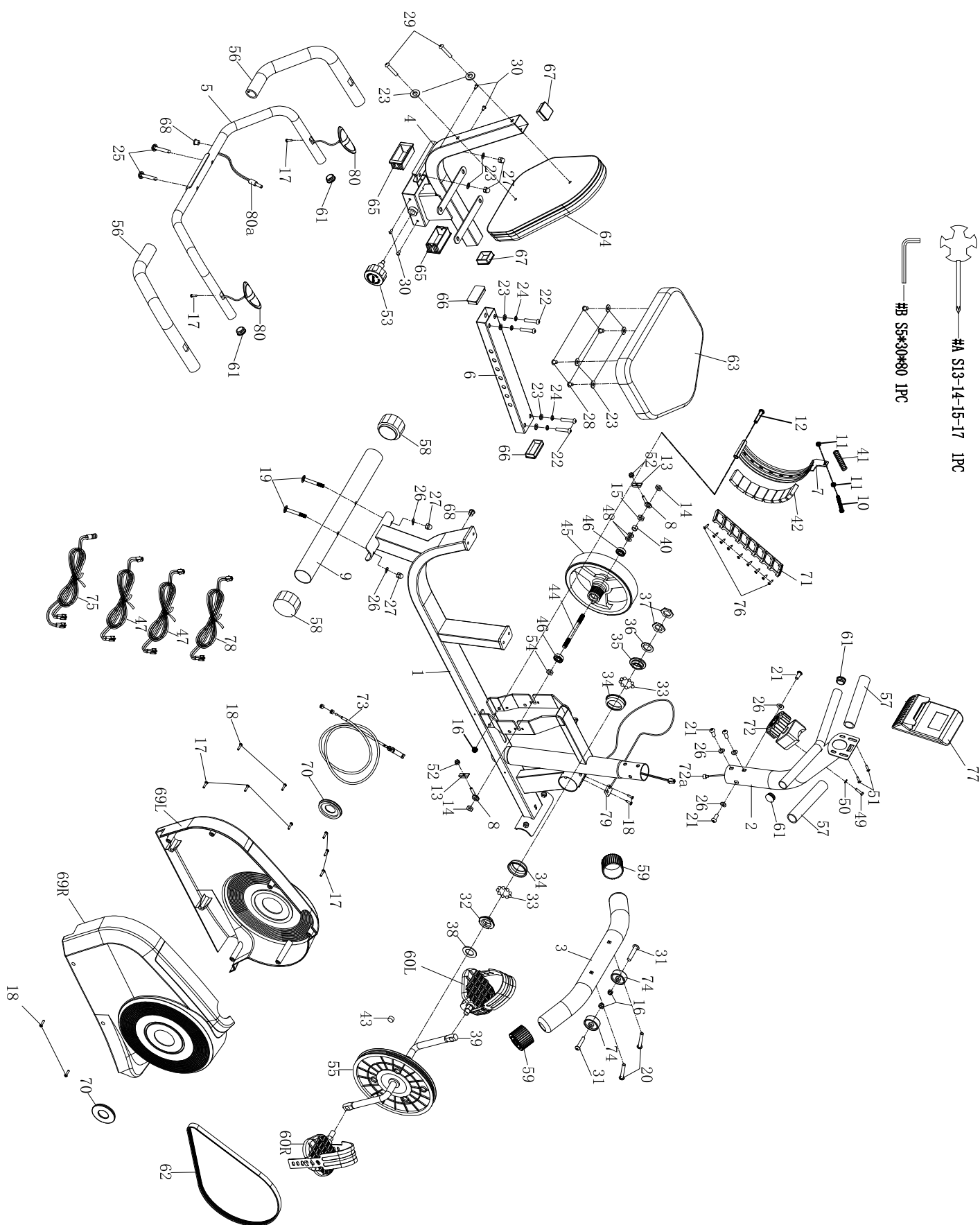
INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

Si prega di prendere nota delle seguenti precauzioni di sicurezza prima di esercitarsi:

- Leggere tutte le istruzioni prima dell'assemblaggio e dell'uso.
- Per garantire la sicurezza degli utenti, controllare tutte le viti, dadi e altre connessioni prima di utilizzare l'attrezzatura.
- Non esporre l'attrezzatura a luoghi umidi, poiché ciò potrebbe causarne il malfunzionamento.
- Durante l'assemblaggio, è consigliabile posizionare i pezzi su un tappetino (di gomma o legno) per evitare sporco.
- Prima di utilizzare l'attrezzatura, assicurarsi che non ci siano altri oggetti a meno di 2 metri dall'attrezzatura.
- Pulire solo con un panno umido; non usare detergenti solventi. Inoltre, dopo ogni sessione di allenamento, asciugare eventuale sudore dall'attrezzatura.
- Un esercizio scorretto o eccessivo può danneggiare la salute. Si consiglia di consultare un medico prima di esercitarsi. Sarà in grado di fornire la quantità massima di allenamento (inclusi battito cardiaco, watt, durata, ecc.) in modo da poter esercitarsi in sicurezza e ottenere informazioni accurate. Nota: Questo equipaggiamento non è adatto per uso terapeutico.
- Usare la macchina solo quando è in condizioni normali. La manutenzione deve essere eseguita utilizzando esclusivamente accessori originali forniti dalla fabbrica.
- Questa macchina può essere utilizzata da una sola persona alla volta.
- Indossare sempre abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica durante l'esercizio; le scarpe sportive devono calzare correttamente.
- Se durante l'esercizio ci si sente svenire, vertigini o dolore, interrompere e consultare il proprio medico.
- Bambini e persone con disabilità possono usare l'attrezzatura solo sotto sorveglianza.
- Il design di questa macchina permette di regolare la resistenza per variare l'intensità dell'esercizio, e può essere regolata avanti e indietro tra leggero e pesante per selezionare la resistenza adatta.
- Questa attrezzatura è progettata solo per l'uso interno!

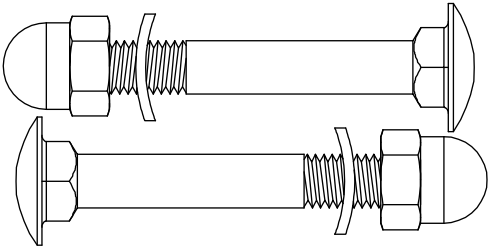
DISEGNO ESPLOSO

Vista esplosa esterna:

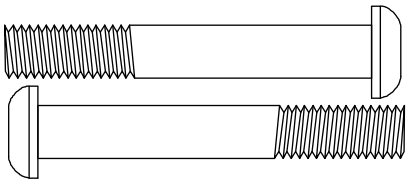


PACCHETTO HARDWARE

Passo 1

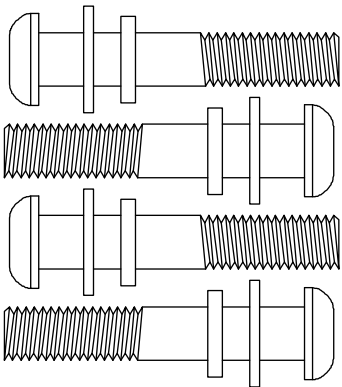


- #19 Bullone con collo quadrato M8*60*20 2 pezzi
 #26 Rondella ad arco $\phi 16''\phi 8.5''1.5$ 2 pezzi
 #27 Dado a cupola M8*S13 2 pz



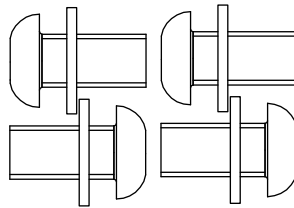
- #20 Bullone a testa cilindrica esagonale M8*55*20 2 pezzi

Passo 4

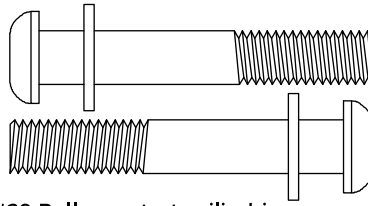


- #22 Bullone a testa cilindrica esagonale incassata M8*45*20 4 pezzi
 #24 Rondella a molla D8 4 pezzi
 #23 Rondella piana D8* $\phi 16''1.5$ 4 pezzi

Passo 2

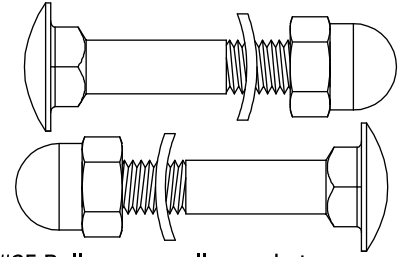


- #28 Bullone a testa cilindrica esagonale con bussola M8*16 4 pezzi
 #23 Rondella piana D8* $\phi 16''1.5$ 4 pezzi



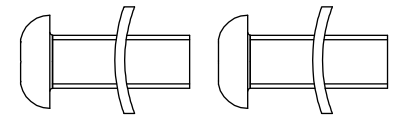
- #29 Bullone a testa cilindrica esagonale con impronta a brugola M8*50*20 2 pezzi
 #23 Rondella piana D8* $\phi 16''1.5$ 2 pezzi

Passo 3

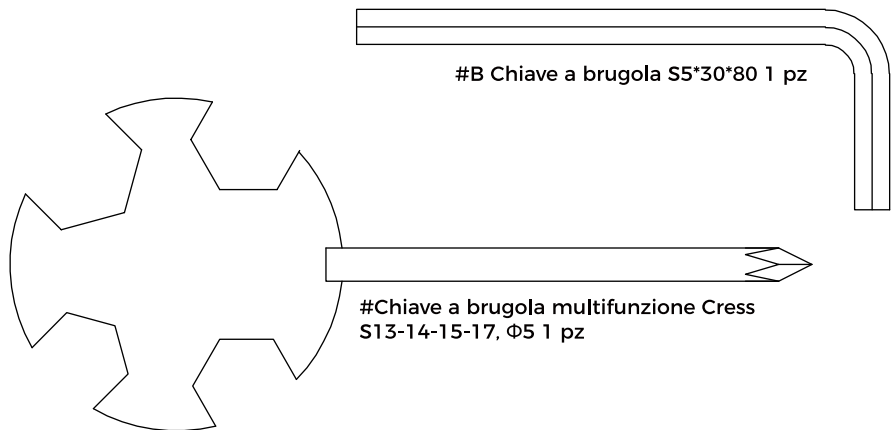


- #25 Bullone con collo quadrato M8*42*15 2 pezzi
 #23 Rondella piana D8* $\phi 16''1.5$ 2 pezzi
 #27 Dado a cupola M8*S13 2 pezzi

Passo 5



- #21 Bullone a testa cilindrica esagonale M8*20
 #26 Rondella ad arco $\phi 16''\phi 8.5''1.5$ 2 pezzi



#B Chiave a brugola S5*30*80 1 pz

#Chiave a brugola multifunzione Cress S13-14-15-17, $\phi 5$ 1 pz

ELENCO DEI PEZZI

NO. Specificazione	Quantità	NO. Specificazione	Quantità
01 Telaio principale	1	37 Dado di bloccaggio esagonale	2
02 Primo Post	1	38 Rondella piana	1
03 Stabilizzatore anteriore	1	39 Pedivella monopezzo	1
04 Telaio a cuscino	1	40 Manicotto distanziatore volano	1
05 Manubrio posteriore	1	41 Molla di trascinamento	1
06 Regolazione del tubo	1	42 Magnete nero	8
07 Scheda magnetica	1	43 Magnete rotondo	1
08 Bullone di regolazione della catena	2	44 Asse volano	1
09 Stabilizzatore posteriore	1	45 Volano esterno	1
10 Bullone esagono M6*70, filettatura completa	1	46 Cuscinetto	2
11 Dado esagono M6	2	47 Filo medio 1	2
12 Bullone esagono M8*40	1	48 Rondella piana $\varphi 10,2 \times \varphi 14 \times 1$	2
13 Deflettore a forma di U	2	49 Vite a testa cilindrica croce M5*40	1
14 Dadoglio Esagono Sottile M10*1*H5	2	50 Rondella arcuata D5	1
15 A capozzetti sottili conici M10*1*H4	2	51 Vite a testa cilindrica croce M5*10	2
16 Nylon Nut M8	3	52 Dado Nylon M6*S10	2
17 Vite autointrappolante St4.2*20	8	53 Pomello per perno di estrazione M16*1,5*24* $\varnothing 7 \times 39$	1
18 Vite autoforante St4.2*20	6	54 Anello di fermo tipo E D3	1
19 Bullone a manico quadrato M8*60*20	2	55 Puleggia a cinghia	1
20 Bullone a testa di vaso esagono M8*55*20	2	56 Impugnatura in schiuma per manubrio posteriore	2
21 Bullone a testa a bussola esagono M8*20	4	57 Impugnatura in schiuma per manubrio anteriore	2
22 Bullone a testa a bussola esagonica M8*45*20	4	58 Tappo tubo inferiore posteriore	2
23 Rondella piatta D8* $\varnothing 16 \times 1.5$	12	59 Tappo terminale a strisce	2
24 Anello a rondella a molla D8	4	60 Pedale	2
25 Bullone a manico quadrato M8*42*15	2	61 Tappo terminale rotondo	4
26 Rondella ad arco $\varphi 16 \times \varphi 8.5 \times 1.5$	6	62 Cinghia	1
27 Dado a cupola M8*S13	4	63 Cuscino del sedile	1
28 Bullone a testa di vaso esagono M8*16	8	64 Cuscino dello schienale	1
29 Bullone a testa a bussola esagonica M8*50*20	2	65 Inserto tubo	2
30 Vite a testa incrociata M5*8	4	66 Tappo interno rettangolare	2
31 Vite a testa della piastra a bussola esagonica M8*382	4	67 Tappo interno quadrato	2
32 Tre Dettamenti Scanalati	1	68 Tappo per filo	2
33 Rastrelliere per palline	2	69 Scocca	2
34 Axle Bowl	2	70 Tappo foro piano	2
35 A due fessure	1	71 Impugnatura magnetica di posizione	1
36 Lavatrice a controllo	1	72 Regolatore di resistenza a 16 livelli	1

ELENCO DEI PEZZI

NO. Specificazione	Quantità	NO. Specificazione	Quantità
73 Filo inferiore del regolatore di resistenza	1	78 Filo Medio 2	1
74 Ruota inerziale	2	79 Sensore a Tipo Ago	1
75 Filo impulsi 2	2	80 Sensore a Impulsi per Manico	2
76 Vite autofilettante a testa svasata incrociata St3*10	9	A Chiave a Cress Multifunzionale S13-14-15-17, Ø5	1
77 Monitor	1	B Chiave Allen S5*30*80	1

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

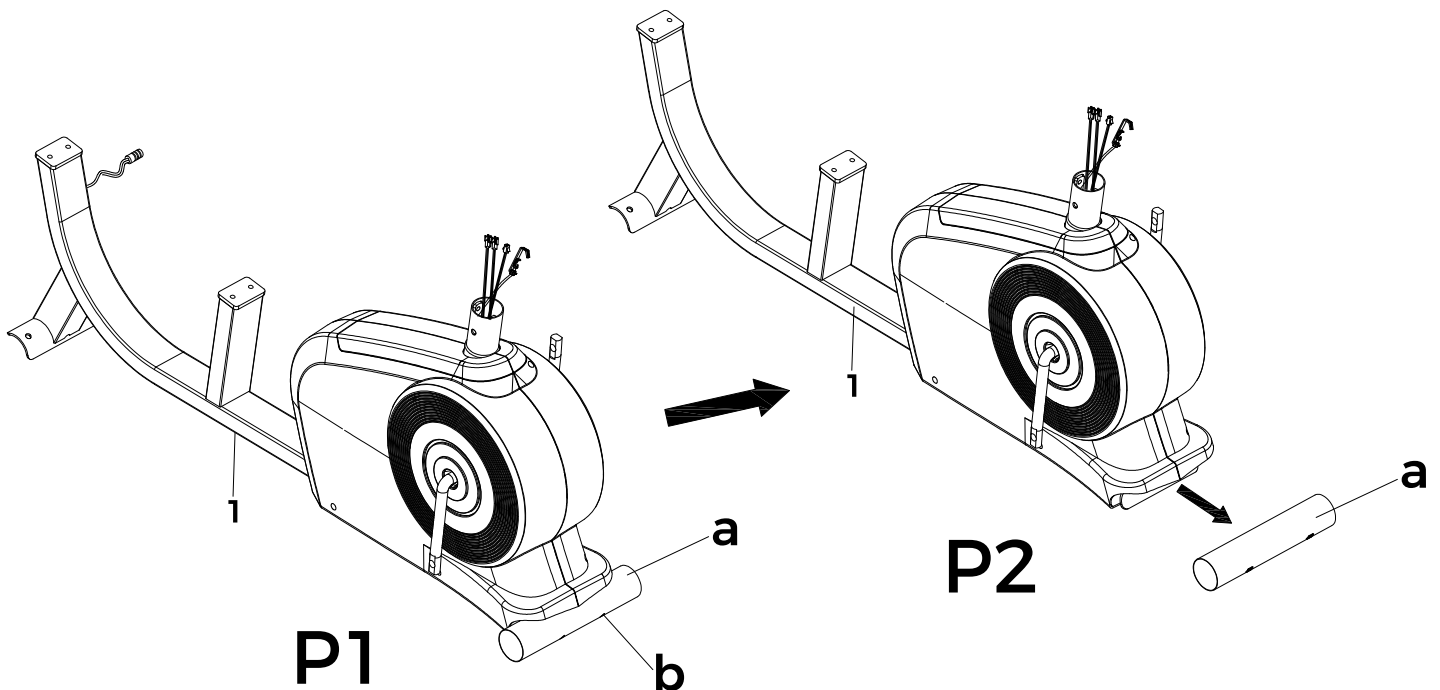
Lavori preparatori:

- Assicurati che ci sia abbastanza spazio prima dell'installazione.
- Conferma che tutti i componenti siano pronti prima dell'installazione. (Consulta il disegno esploso del prodotto precedente, che indica il nome e la posizione dei componenti.)
- Usa gli strumenti forniti o strumenti speciali autosufficienti per l'installazione.
- Assicurati che tutte le viti e i dadi siano serrati saldamente.

Istruzioni per il montaggio:

Prima dell'installazione: Come mostrato in P1, utilizzare la chiave a brugola (#B) per rimuovere il bullone a testa cilindrica a esagono incassato (#B) e il tubo protettivo anteriore di imballaggio (#A) sul telaio principale (#1), come mostrato in P2.

Nota: Il tubo protettivo anteriore di imballaggio (#A) serve a proteggere il prodotto durante il trasporto e può essere scartato. Pertanto, se è storto, non influenzerà l'assemblaggio. Si prega di scartarlo e procedere con l'assemblaggio.

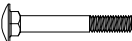







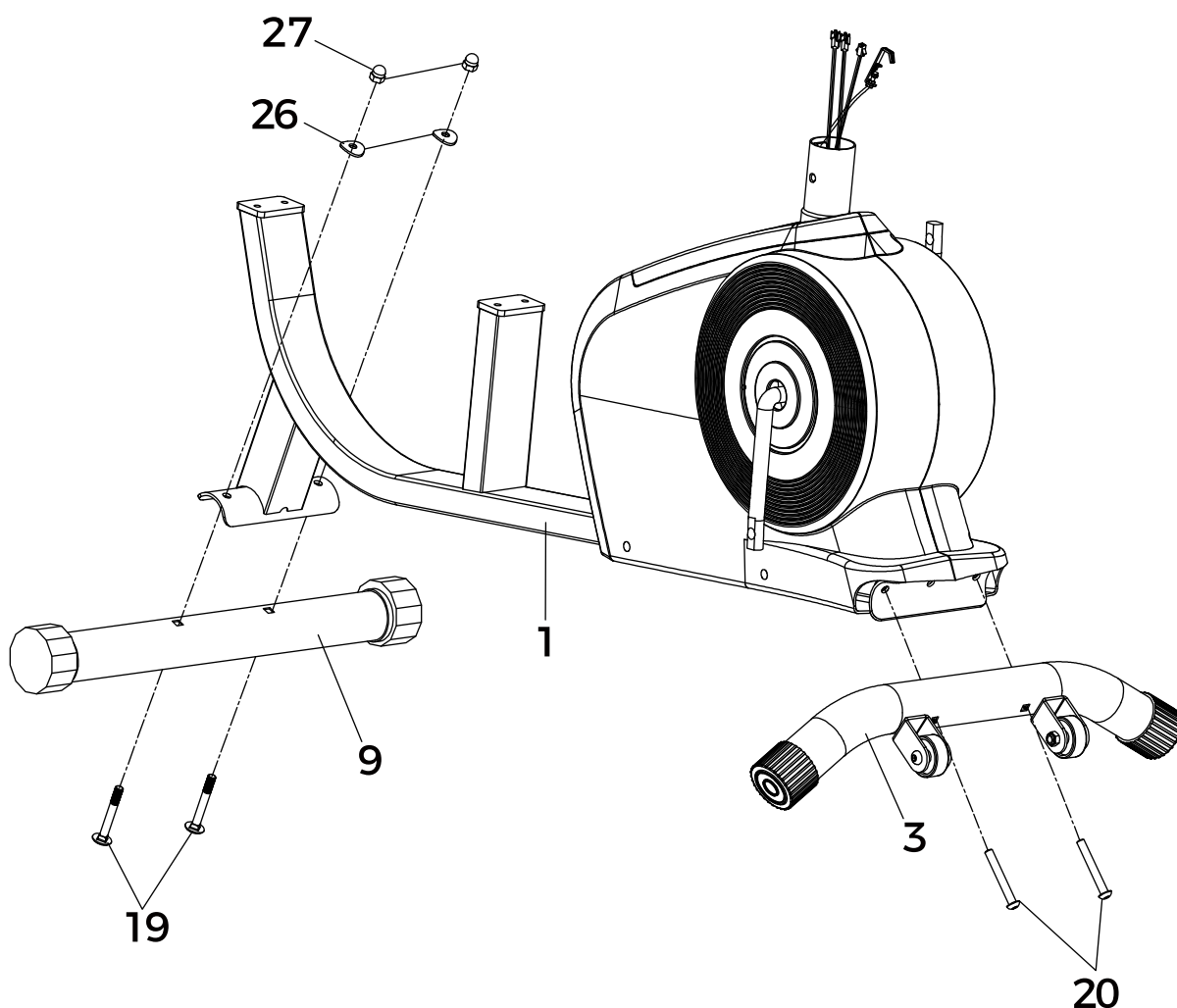
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Passo 1. Installa gli stabilizzatori anteriori e posteriori

- Usare la chiave a brugola (#B) per fissare lo stabilizzatore anteriore (#3) al telaio principale (#1) con il bullone a testa bombata esagonale (#20) e serrare saldamente.
- Usare la chiave a croce multifunzione (#A) per fissare lo stabilizzatore posteriore (#9) al telaio principale (#1) con il bullone a collo quadrato (#19), la rondella ad arco (#26) e il dado bombato (#27), come mostrato nella figura sottostante.

Nota: Assicurarsi che tutti i bulloni siano ben serrati.

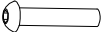



	#19 M8*60*20	x2		#A S13-14-15-17	x1
	#20 M8*55*20	x2		#B S5*30*80	x1
	#26 $\Phi 16*\Phi 8*1.5$	x2			
	#27 M8	x2			

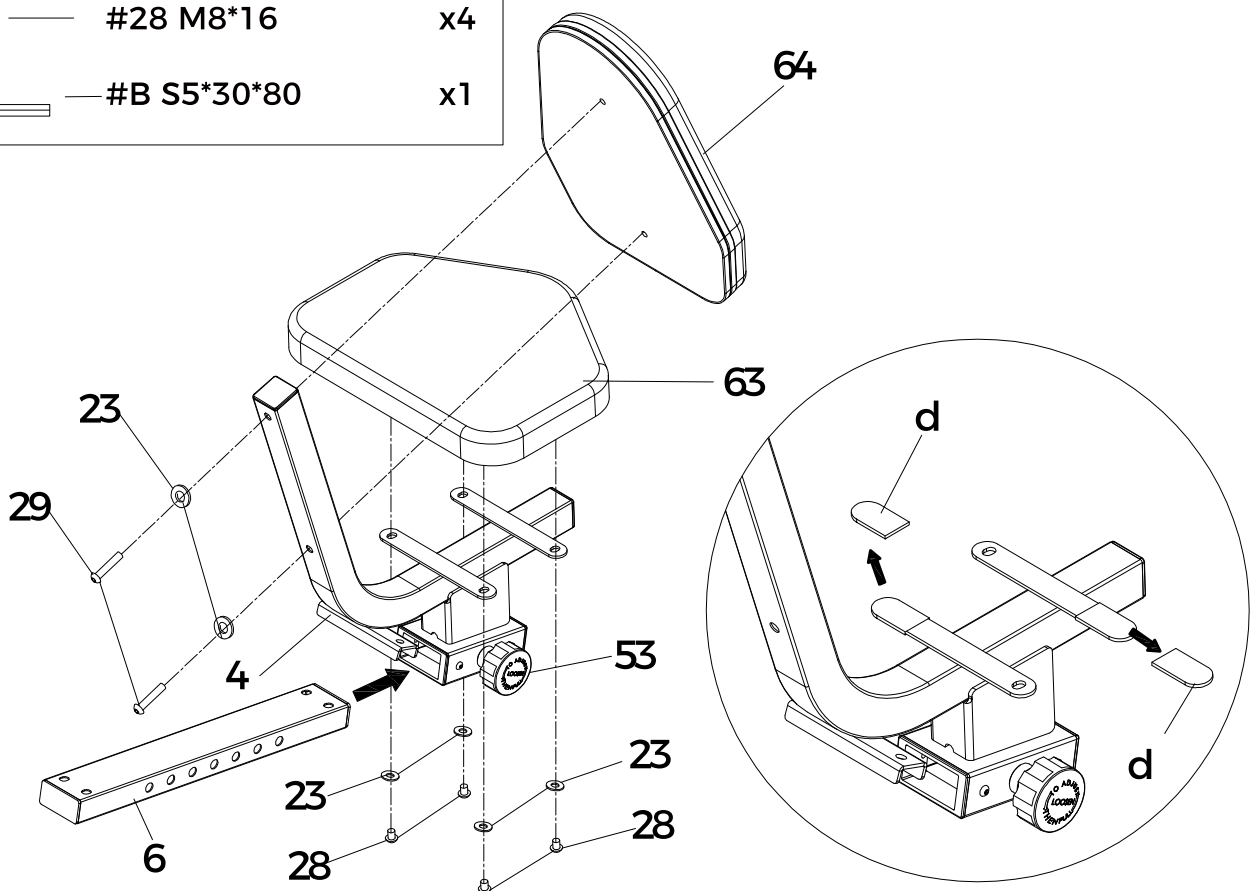


ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Passo 2. Installa il cuscino del sedile e dello schienale

- Rimuovere la guaina di gomma dell'imballaggio (#d) dalla struttura del cuscino (#4),
- utilizzare la chiave a brugola (#B) per fissare il cuscino dello schienale (#64) alla struttura del cuscino (#4) con la vite a testa cilindrica esagonale (#29) e la rondella piatta (#23).
- Utilizzare la chiave a brugola (#B) per fissare il cuscino del sedile (#63) alla struttura del cuscino (#4) con la vite a testa cilindrica esagonale (#28) e la rondella piatta (#23).
- Installare il tubo di regolazione (#6) nel foro quadrato della struttura del cuscino (#4). I fori devono essere concentrici. Quindi, utilizzare la manopola del perno di bloccaggio (#53) per fissare il tubo di regolazione (#6) alla struttura del cuscino (#4).

	— #29 M8*50*20	x2
	— #23 D8*Φ16*1.5	x6
	— #28 M8*16	x4
	— #B S5*30*80	x1






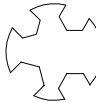
P1

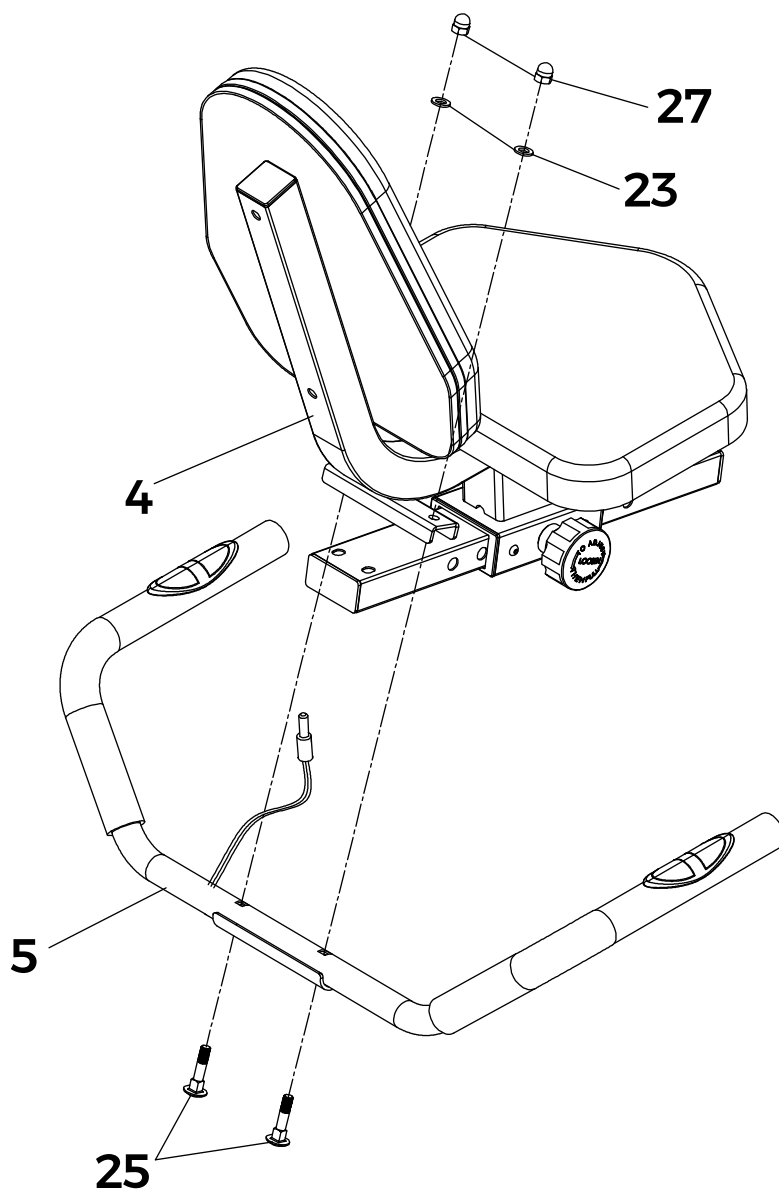
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Passo 3: Montare il manubrio posteriore

Usa una chiave a croce multifunzione (#A) per fissare il manubrio posteriore (#5) al telaio del cuscino (#4) con il bullone a collo quadrato (#25), la rondella piatta (#23) e il dado a cupola (#27).

Nota: Assicurati che i bulloni siano ben serrati.





	#25 M8*42*1.5	X2
	#23 D8*Φ16*1.5	X2
	#27 M8	X2
	#A S13-14-15-17	X1

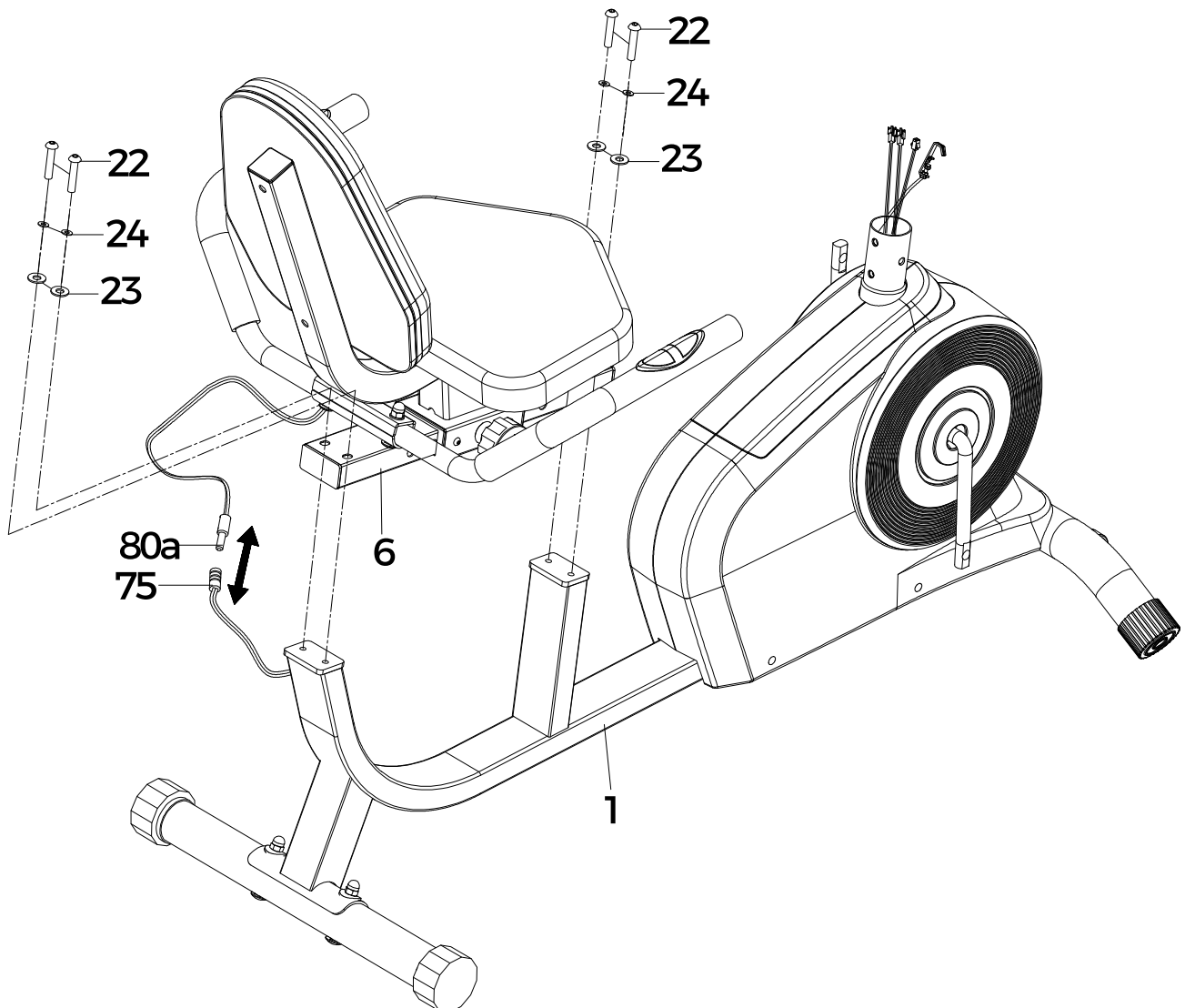


ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Passo 4: Installare la struttura del cuscino

- Posizionare il telaio del cuscino installato (#4) sul telaio principale (#1), i fori delle viti devono essere concentrici.
- Utilizzare il bullone a testa cilindrica esagonale (#22) facendolo passare attraverso la rondella a molla (#24), le rondelle piane (#23) e il tubo di regolazione (#6) in sequenza, quindi usare la chiave a brugola (#B) per serrarlo.
- Collegare il cavo della piastra del impulso (#80a) al cavo impulso 2 (#75).

	#22 M8*45*20	X4
	#24 D8	X4
	#23 D8*Φ16*1.5	X4
	#B S5*30*80	X1

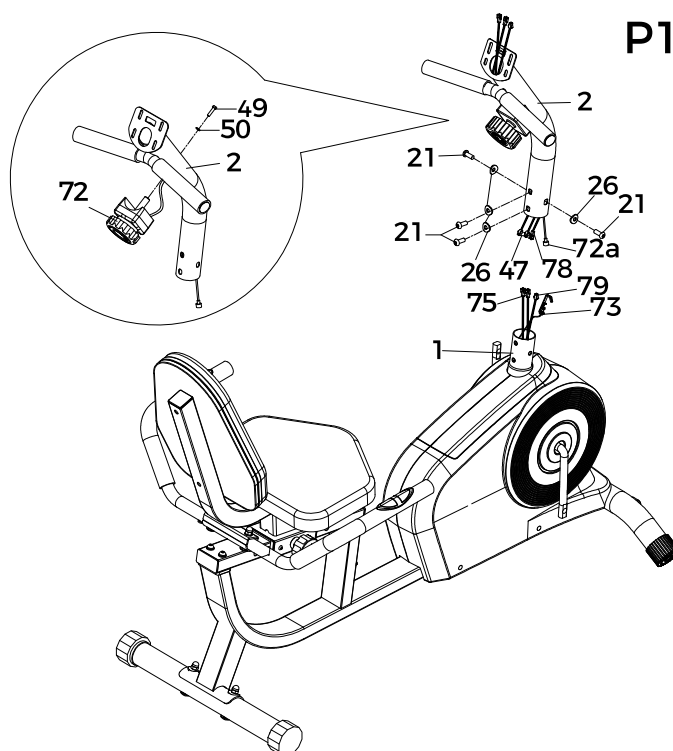
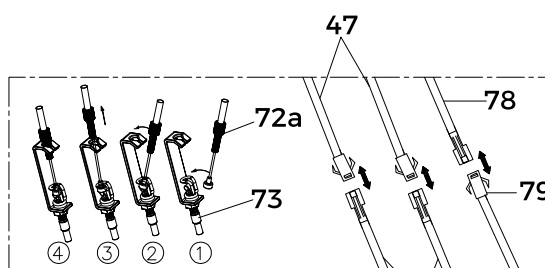


ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Passo 5: Installare il palo anteriore

- Utilizzare una chiave a croce multifunzione (#A) per rimuovere la rondella ad arco (#50) e il bullone a testa pan incrociata (#49) pre-bloccati sul Controller di Resistenza a 16 livelli (#72), quindi fissare il Controller di Resistenza a 16 livelli (#72) al palo frontale (#2) con la rondella ad arco (#50) e il bullone a testa pan incrociata (#49). **NOTA:** (#49)(#50) sono fissati sul retro del (#72) e devono essere smontati prima di rimontare.
- Come mostrato in P1, collegare il filo superiore del controller di resistenza a 16 livelli (#72a) al filo inferiore del controller di resistenza (#73), quindi collegare il filo centrale 2 (#78) e il sensore a tipo ago (#79). Infine, collegare il filo centrale 1 (#47) e il filo impulso 2 (#75).
- Inserire il palo frontale (#2) nel telaio principale (#1), assicurandosi che i fori delle viti siano allineati. Poi, utilizzare la chiave Allen (#B) per fissarlo al telaio principale (#1) con il bullone a testa esagonale incassata (#21) e la rondella ad arco (#26).
Nota: Il filo deve essere liscio durante l'inserimento.



	#21 M8*20	X4
	#26 $\phi 16 \times \phi 8.5 \times 1.5$	X4
	#A S13-14-15-17	X1
	#B S5*30*80	X1

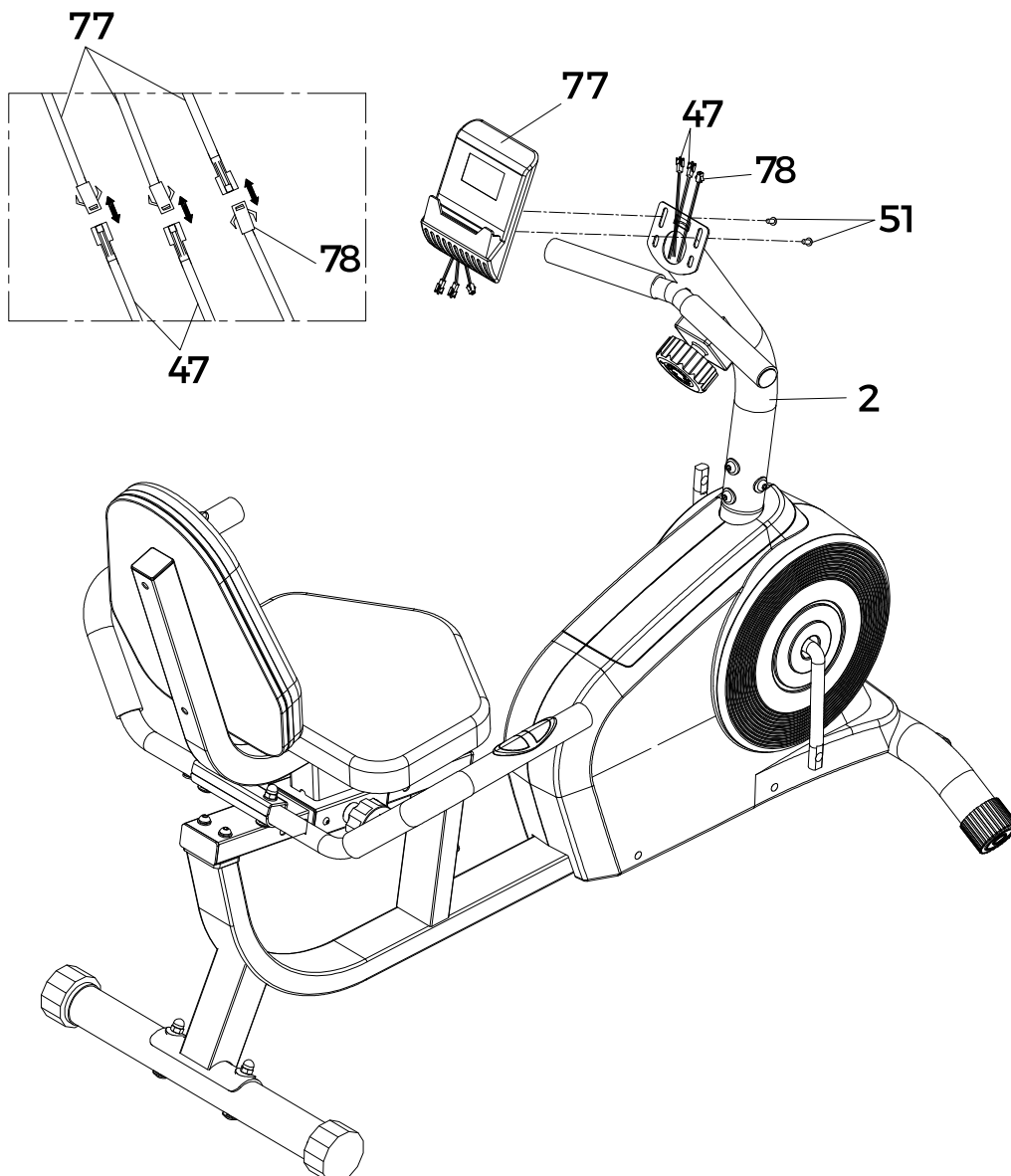


ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Passo 6: Installa il monitor

- Usare una chiave a croce multiuso (#A) per rimuovere il bullone a testa bombata a croce (#51) già bloccato sul monitor (#77).
- Collegare il cavo di uscita del monitor (#77) al filo medio 1 (#47) e al filo medio 2 (#78) in sequenza.
- Posizionare il monitor (#77) sul montante anteriore (#2) e allineare i fori delle viti. Quindi usare la chiave a croce multiuso (#A) per fissarlo con il bullone a testa bombata a croce (#51).

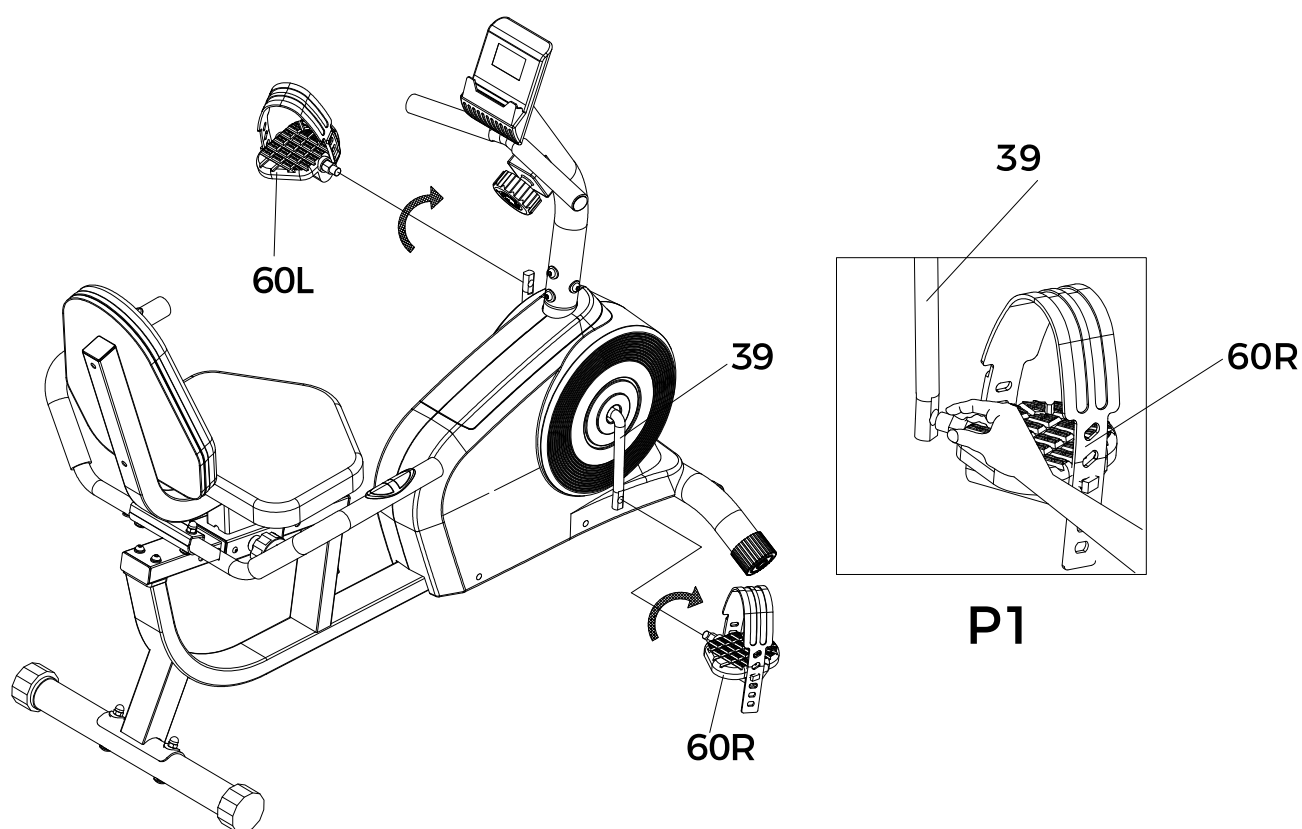
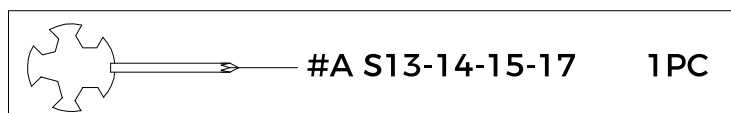
	#51 M5*10	X4
	#A S13-14-15-17	X1



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Passo 7: Installa i pedali sinistro e destro

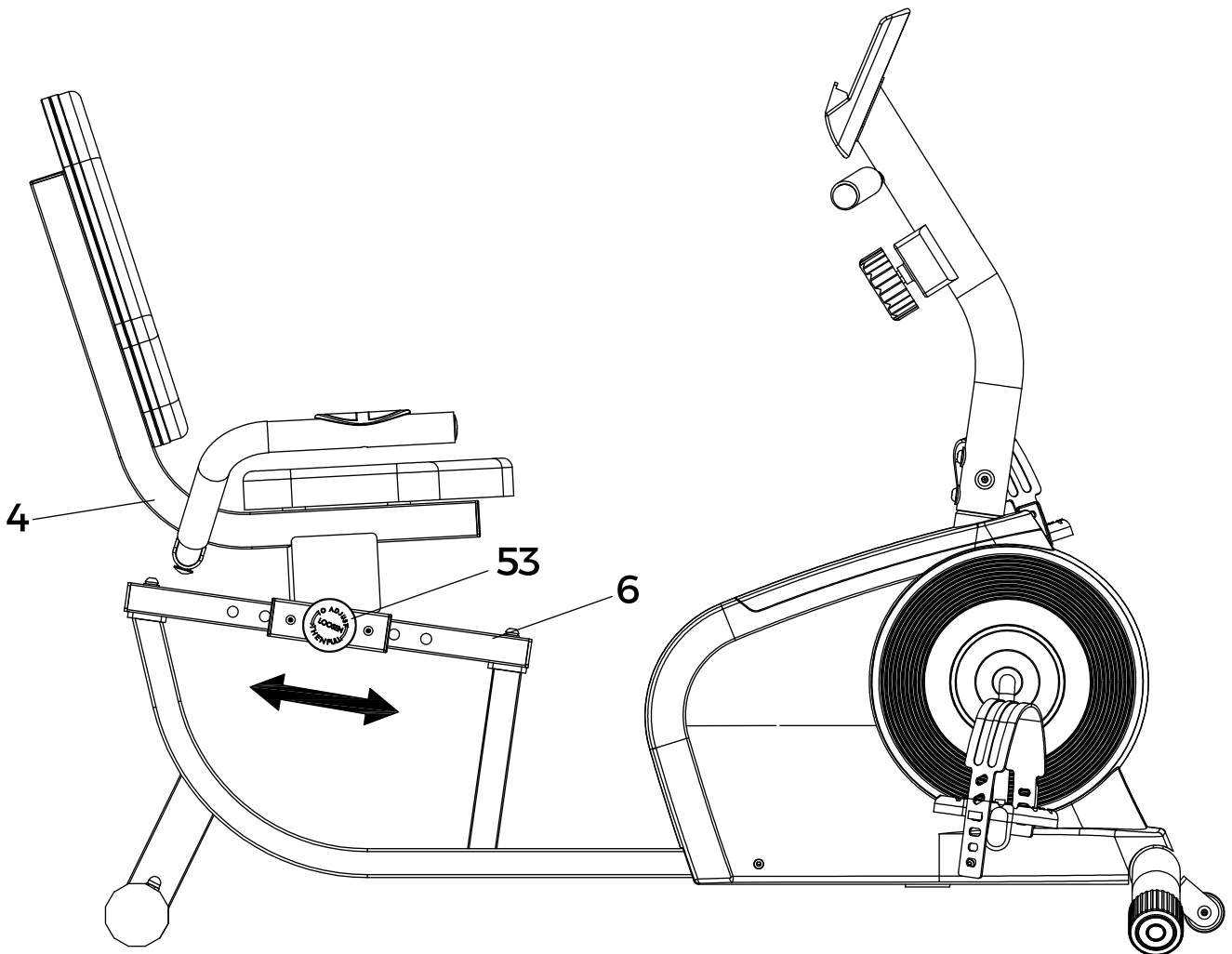
- Fissare i pedali sinistro (#60L) e destro (#60R) sul pedale mono pezzo (#39) rispettivamente con una chiave a croce multifunzione (#A). Nota: Come mostrato in P1, avvitare il bullone del pedale destro (#60R) in senso orario per 3 filettature nel pedale mono pezzo (#39), quindi stringerlo in senso orario con la chiave a croce multifunzione (#A).
- Analogamente, avvitare il bullone del pedale sinistro (#60L) in senso antiorario per 3 filettature nel pedale mono pezzo (#39), quindi stringerlo in senso antiorario usando la chiave a croce multifunzione (#A).
- Durante l'esercizio, assicurarsi che i pedali sinistro (#60L) e destro (#60R) siano sempre ben fissati.



Montaggio completato!

REGOLAZIONE DEL CUSCINO DEL SEDILE

- Usa una mano per girare la manopola del perno a spinta (#53), allentandola leggermente e tirandola verso l'esterno.
- Usa l'altra mano per afferrare il telaio del cuscino (#4) e muoverlo avanti e indietro. Dopo averla regolata nella posizione desiderata, muovi delicatamente il telaio del cuscino (#4) avanti e indietro e allenta la manopola del perno a spinta (#53) per regolarlo nella posizione appropriata.
- Quando senti un "clic", significa che la manopola del perno a spinta (#53) è entrata nel foro del tubo di regolazione (#6). Quindi, stringi la manopola.



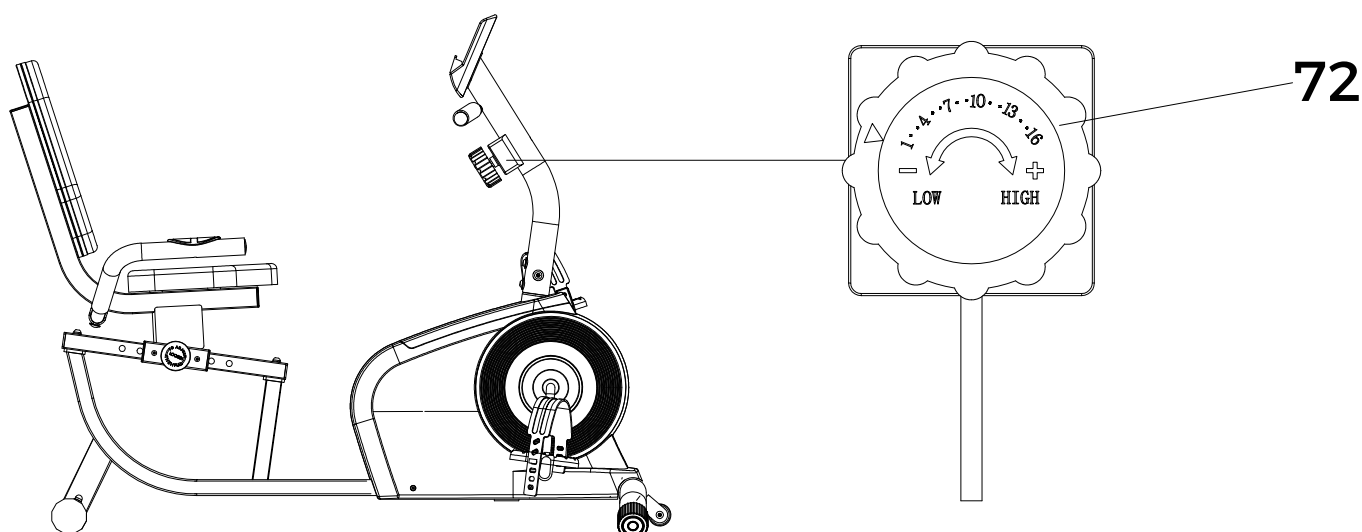
REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

Ruotare il controller della resistenza a 16 livelli (#72) e allineare la freccia con il numero del cambio corrispondente, come mostrato nella figura.

Ruotare in senso orario per aumentare gradualmente la resistenza.

Ruotare in senso antiorario per diminuire gradualmente la resistenza.

Nota: il numero 16 rappresenta la resistenza più alta, mentre il numero 1 rappresenta la resistenza più bassa.



REGOLAZIONE DEL POST-STABILIZZATORE

Per garantire la stabilità della cyclette e prevenire oscillazioni, gli utenti possono regolare il tappo del tubo inferiore posteriore (#58) sul stabilizzatore posteriore (#9) secondo necessità prima dell'uso.

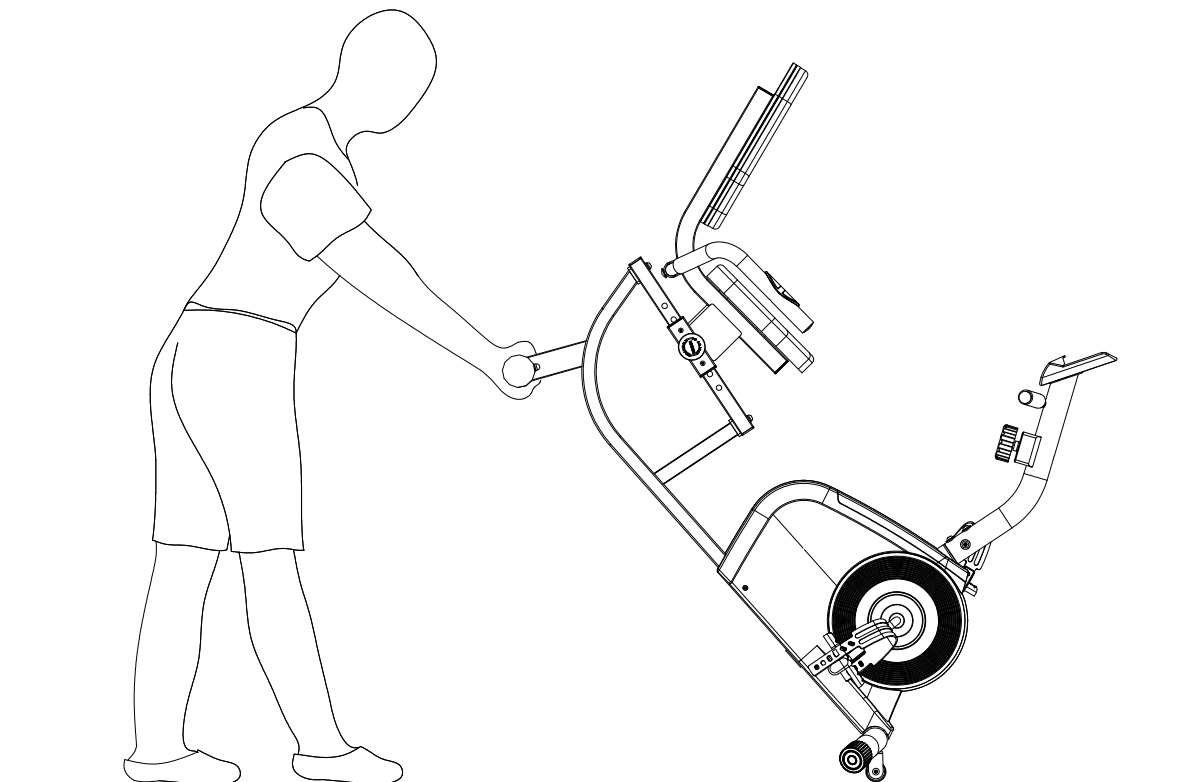
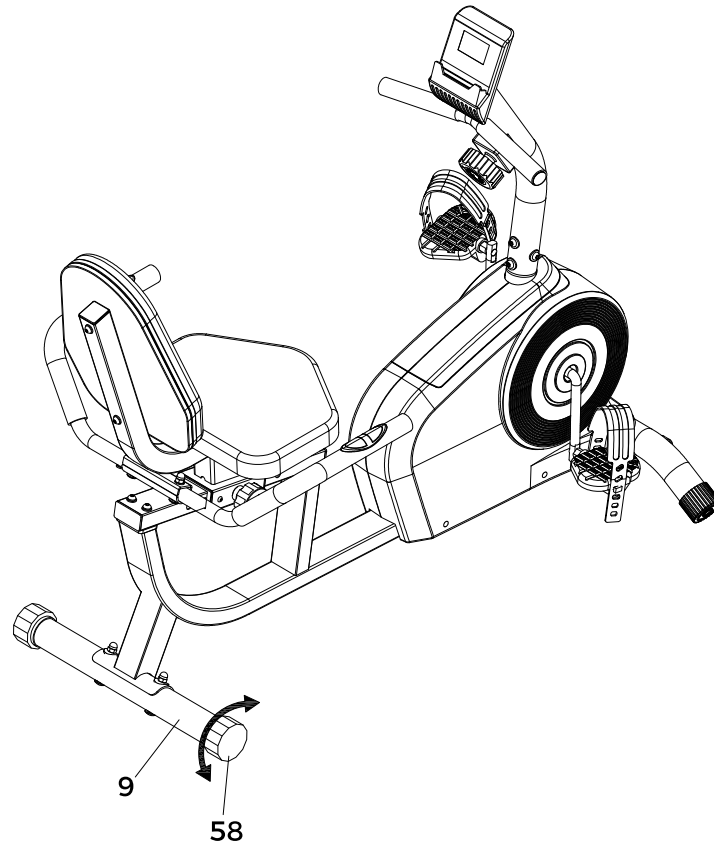
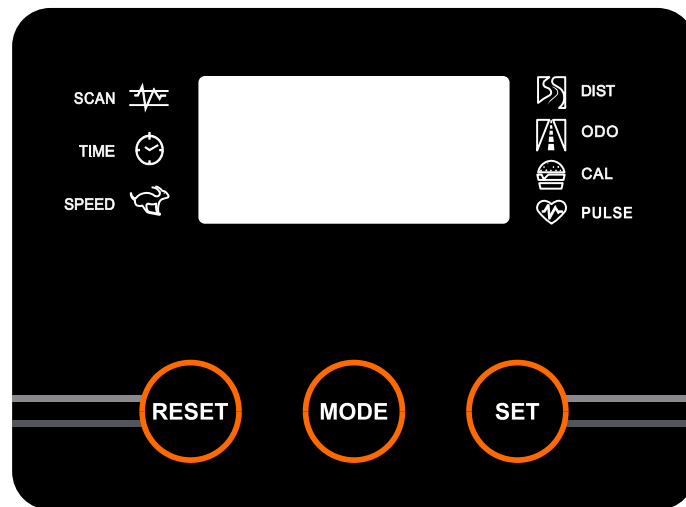


Diagramma mobile

ISTRUZIONI PER IL MONITOR



FUNZIONI CHIAVE

MODE	Questo tasto ti permette di selezionare e bloccare una funzione particolare che desideri. Premi e tieni premuto per alcuni secondi per azzerare il valore (escluso ODO).
ENSEMBLE	Per impostare i valori di TIME, D/STANCE e PULSE quando non sei in modalità scan. All'inizio dell'esercizio, i valori 'SET' conterranno all'indietro. Quando il valore di 'SET' raggiunge 0, verrà ripristinato.
RÉINI-TIALISER	In modalità SET, premi il tasto RESET per riportare il valore a zero.

FUNZIONI

- **TEMPO:**
Premere il tasto MODE finché il cursore non si blocca su TEMPO. Il tempo totale di lavoro verrà visualizzato all'inizio dell'esercizio.
- **VELOCITÀ:**
Premere il tasto MODE finché il cursore non si blocca su VELOCITÀ. La velocità corrente verrà visualizzata all'inizio dell'esercizio.
- **DISTANZA:**
Premere il tasto MODE finché il cursore non si blocca su DIST. La distanza di ogni allenamento verrà visualizzata all'inizio dell'esercizio.
- **CALORIE:**
Premere il tasto MODE finché il cursore non si blocca su CAL. Le calorie bruciate verranno visualizzate all'inizio dell'esercizio.

ISTRUZIONI PER IL MONITOR

- **ODO:**
La funzione mostra la distanza totale accumulata da quando la batteria è stata installata.
- **PULSE:**
Premere il tasto MODE finché il puntatore non passa alla funzione PULSE. Posizionare le mani sui sensori del battito cardiaco per circa 3 secondi e verrà visualizzato il battito cardiaco in tempo reale.
- **SCAN:**
Il display cambia secondo il diagramma seguente ogni 6 secondi, visualizzando automaticamente le seguenti funzioni nell'ordine:

TIME--SPEED--DISTANCE--CALORIE-ODO-PULSE--SCAN

NOTA:

- Se non arriva alcun segnale per 4-5 minuti, il display LCD si spegnerà automaticamente.
- Quando c'è un segnale in ingresso, il monitor si accende automaticamente.
- Se il monitor mostra una visualizzazione errata, si prega di sostituire le batterie per risolvere il problema.
- È necessario sostituire entrambe le batterie contemporaneamente con altre nuove dello stesso tipo.
- Il monitor utilizza 2 batterie da 1,5 V di tipo 'AAA'.
- Quando si utilizza la funzione della frequenza cardiaca, si prega di non strofinare il sensore della frequenza cardiaca con il palmo della mano, poiché ciò potrebbe causare letture inaccurate della frequenza cardiaca.

SPECIFICHE

TEMPS-----0:00~99:59 MIN	VITESSE-----0.0~999.9 MLH(KM/H)
DISTANCE-----0.00~9999 ML(KM)	CALORIE-----0.0-9999 KCAL
TOTT DIST(ODO)---0.00~9999 ML(KM)	POULS-----40-240 BPM

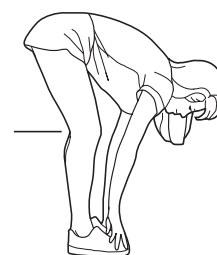
RISCALDAMENTO

La Fase di Riscaldamento

Questa fase aiuta a far circolare il sangue nel corpo e a far funzionare correttamente i muscoli. Ridurrà anche il rischio di crampi e lesioni muscolari. È consigliabile dedicare 5-10 minuti a fare alcuni esercizi di stretching come illustrato di seguito. Ogni allungamento dovrebbe essere mantenuto per circa 30 secondi; non forzare né tirare i muscoli nello stretching: se fa male, FERMATI. Dopo l'esercizio, puoi ripeterlo di nuovo.

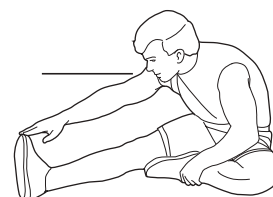
Allungamento in avanti

Piegate leggermente le ginocchia e il corpo lentamente. Lasciate rilassare schiena e spalle e cercate di toccare le dita dei piedi. Mantenete la posizione per 10-15 secondi e ripetete 3 volte. (Fig.1).



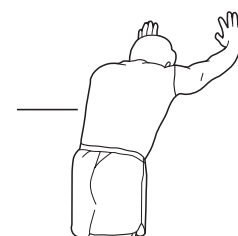
Allungamento dei muscoli posteriori della coscia

Sedetevi su un cuscino pulito, poi piegate il piede destro. Posizionate il piede sinistro contro la coscia interna del piede destro. Cercate di toccare le dita dei piedi. Mantenete la posizione per 10-15 secondi e ripetete ogni piede 3 volte. (Fig.2).



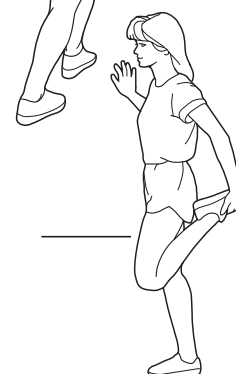
Allungamento del polpaccio e del piede

State in piedi e appoggiate entrambe le mani su un muro o un albero con un piede dietro. Mantenete il piede posteriore piatto con il tallone a terra, poi inclinatevi verso il muro o l'albero. Mantenete la posizione per 10-15 secondi e ripetete ogni piede 3 volte. (Fig.3).



Allungamento dei quadricipiti

Appoggiate la mano sinistra su un muro o su una scrivania per aiutare l'equilibrio. Poi afferrate la caviglia destra con la mano destra e tirate il piede verso i glutei. Mantenete la posizione per 10-15 secondi e ripetete ogni piede 3 volte. (Fig.4).



Allungamento dell'inguine

Sedetevi con le ginocchia piegate e le piante dei piedi unite. Tenete le caviglie e piegatevi in avanti dalle anche. Mantenete la posizione per 10-15 secondi e ripetete. ...

Stretching dell'inguine

Siediti con le ginocchia flesse e le piante dei piedi unite. Tieni le caviglie e piegati sui fianchi. Mantieni la posizione per 10-15 secondi e ripeti 3 volte. (Fig.5).

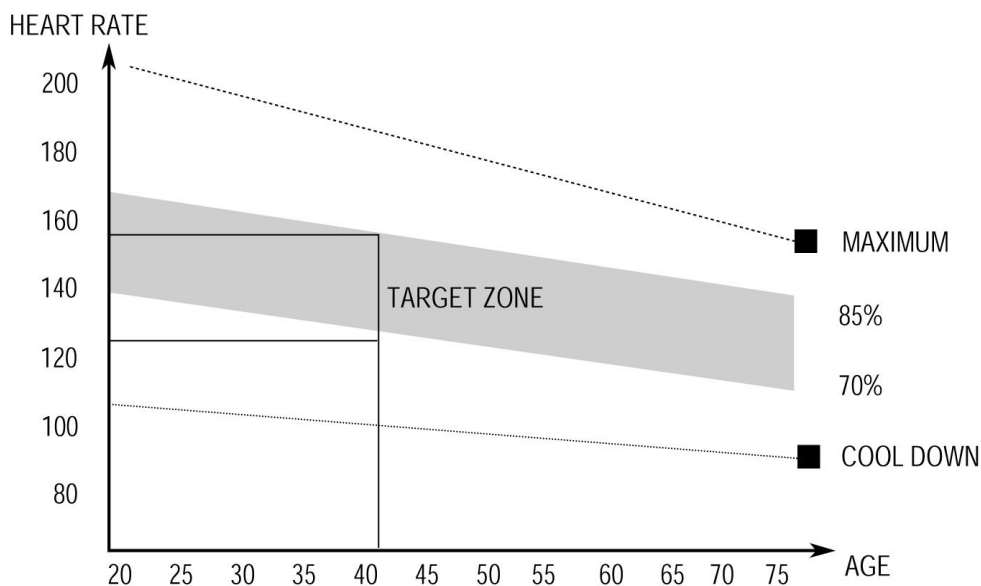


RISCALDAMENTO

Fase di esercizio

Questa fase dovrebbe durare almeno 12 minuti, anche se la maggior parte delle persone inizia con circa 15-20 minuti. Dopo averla ripetuta facilmente più volte, puoi aumentare l'intensità dell'allenamento. Dopo aver esercitato per un certo periodo di tempo, la frequenza cardiaca sarà vicina al range ottimale mostrato nel grafico qui sotto (parte ombreggiata).

Nota: Questo esercizio è per tutta la vita; non può essere completato in una sola notte, quindi dovresti mantenere la costanza.



Fase di recupero

Questa fase serve a far rilassare il sistema cardiovascolare e i muscoli. Si tratta di una ripetizione dell'esercizio di riscaldamento; riduci il ritmo e continua per circa 5 minuti. Poi ripeti la fase di esercizio avendo cura di non forzare o strappare i muscoli.

Quando usi questa cyclette reclinata, ti preghiamo di non aumentare arbitrariamente l'intensità dell'allenamento. Potrebbe causare una distorsione dei muscoli delle gambe, rendendo impossibile continuare ad esercitarti a lungo.

Consiglio sull'attrezzatura

Regolare il controllo della tensione può modificare la resistenza dell'attrezzatura; maggiore è la resistenza, più difficile sarà pedalare. Gli utenti possono utilizzare questo dispositivo per trovare un livello adatto.

GARANZIA

Offriamo una garanzia di 2 anni per questo prodotto. Se durante l'uso normale dovessero essere sostituite delle parti, saremo lieti di fornire supporto gratuito. Se hai bisogno di parti di ricambio o supporto dal venditore, ti preghiamo di contattarci tramite Amazon (Accedi al tuo account Amazon > scegli "I tuoi ordini" > trova l'ID dell'ordine > clicca su "Contatta il venditore").

O invia un'email a YOSUDA-EU@outlook.com

Il nostro rappresentante del servizio clienti ti contatterà entro 24 ore. Per risolvere il tuo problema più rapidamente, ti preghiamo di includere le seguenti informazioni nella tua email quando ci contatti.

Numero d'ordine

Prodotto

Problema

Richiesta

Indirizzo

Numero di telefono



Follow Us on Social Media @fedfitness



Email: YOSUDA-EU@outlook.com
Website: www.fedfitness.com