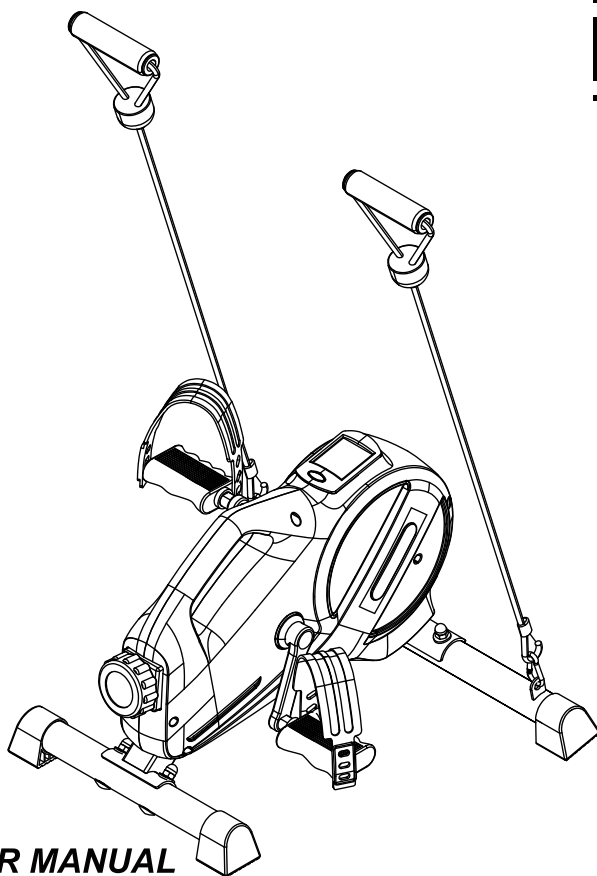


YOSUDA

Model: YSD-M-S01

MINI-BIKE



USER MANUAL

IMPORTANT!

Please read all details before use, and keep this user manual for future reference.
PLEASE CONTACT US BEFORE THE RETURN: YOSUDA-EU@outlook.com

EN English

Contents

Customer Service	02
Assembling Video	02
Safety Instructions	03
Exploded Diagram	04
Parts List	05
Assembly Instructions	06
How to use	09
Monitor Instructions	12
Warm-up	13
APP Instructions	14

DE Deutsch

Inhalt

Kundenservice	20
Montagevideo	20
Sicherheitshinweise	21
Explosionszeichnung	22
Teilleiste	23
Montageanleitung	24
Bedienung	27
Monitoranleitung	30
Aufwärmphase	31
App-Anleitung	32

FR French

Contenu

Schéma éclaté	38
Liste des pièces	39
Instructions de montage	40
Mode d'emploi	43

ES Spanish

Contenido

Diagrama de despiece	47
Lista de piezas	48
Instrucciones de montaje	49
Cómo usar	52

IT Italian

Contenuti

Diagramma esploso	56
Elenco dei componenti	57
Istruzioni di montaggio	58
Come usare	61

YOSUDA

WHO WE ARE

At YOSUDA, we make fitness fun and hassle-free. Whether you're just starting your fitness journey, balancing work and family, or simply want to move more, we've got you covered. We keep things simple but effective. Every product is built to last, with no-frills features that just work - smart, practical solutions that work. YOSUDA is dedicated to providing you with the best fitness experience.

Welcome to YOSUDA



CUSTOMER SERVICE

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

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

ASSEMBLING VIDEO

- On Amazon Shopping APP:
Scan the transparency barcode on the product's packaging
- View the assembling video
On YouTube: Search "YOSUDA MINIBIKE ASSEMBLY VIDEO: YSD-M-S01"

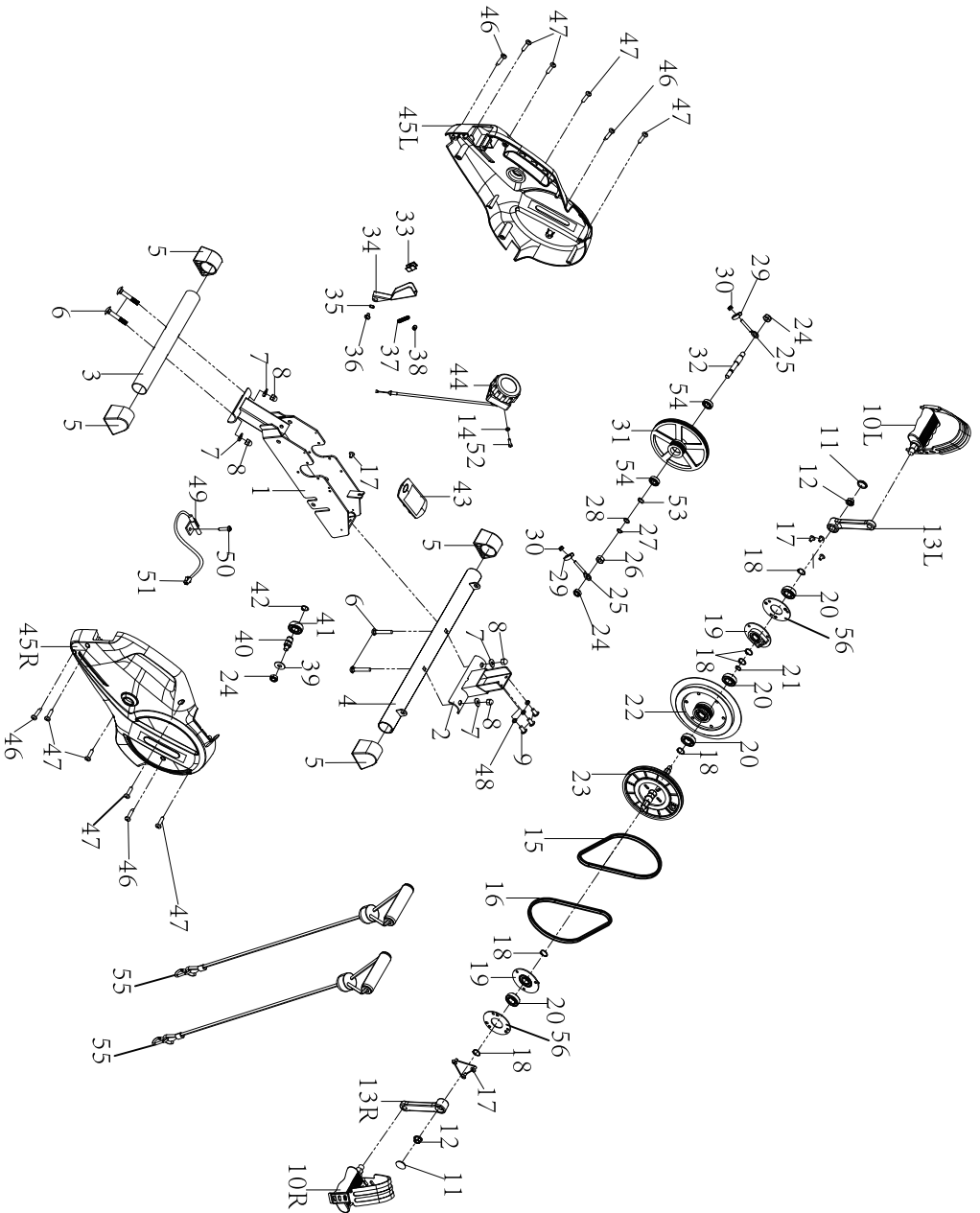
SAFETY INSTRUCTIONS

Please note the following items before assembling and using the equipment:

- Please note the following safety precautions before exercising;
- Read all instructions before assembly & operation;
- Check all screws, nuts & other connections before using the bike;
- Do not expose the equipment to damp places, which will cause failure;
- When assembling, it is best to place parts on a mat (rubber or wood) to avoid soiling;
- Before exercise, 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, note after each exercise should be wiped off the sweat on the equipment;
- Incorrect or excessive exercise can damage your health. It is recommended to consult a doctor before exercising. He will give you a maximum amount of training (including pulse, watts, duration, etc.) so that you can exercise and get accurate information. Note! This equipment is not suitable for therapeutic;
- The maintenance can only use the original accessories provided by the factory;
- This machine can only be used by one person at a time;
- Always wear sports clothes and sports shoes when exercising, especially the sports shoes must fit;
- If you feel faint, dizzy, or experience pain during exercise, stop and consult your physician;
- Children and disabled persons can only use it when they are under guard;
- The design of this bike can adjust the size of the resistance to adjust the motion intensity and can be adjusted back and forth between light and heavy to select your suitable resistance;
- This equipment is designed for indoor use only.

Attention: Make sure all screws and nuts are tightened before exercise!

EXPLODED DIAGRAM



PARTS LIST

NO.	Description	Qty.	NO.	Description	Qty.
01	Main Frame	1	31	Idler Belt	1
02	Rear Support Bottom Tube	1	32	Idler Axis	1
03	Front Bottom Tube	1	33	Magnet	4
04	Rear Bottom Tube	1	34	Magnetic Board	1
05	End Cap	4	35	Washer D8	1
06	Screw M8x50	4	36	Screw M6x12	1
07	Washer D8x1.5xφ20	4	37	Compress Spring	1
08	Nut M8	4	38	Tube Cap	1
09	Screw M8x15	3	39	Washer D10x2.0xφ20	1
10	L&R Pedal	2	40	Idler Axis	1
11	Crank Cap	2	41	Bearing	1
12	Nut M10x1.25	2	42	Axis Block D15	1
13	L&R Crank	2	43	Monitor	1
14	Washer φ18xφ5x1.5	1	44	Tension Control	1
15	Belt 230J	1	45	L&R Chain Cover	2
16	Belt 237J	1	46	Screw ST4.2x16	4
17	Screw M6x10xS10	7	47	Screw ST4.2x18	8
18	Axis Block D17	6	48	Washer d8	3
19	D Shape Axis Seat	2	49	Sensor	1
20	Bearing 6003	4	50	Screw M4x10	1
21	Washer D17	1	51	Sensor Wire	1
22	Flywheel	1	52	Screw M5x30	1
23	Belt Disk	1	53	Wave Washer	1
24	Nut M10x1.0	3	54	Bearing	2
25	Bolt	2	55	Rope Group	2
26	Nut M10x1.0	1	56	Bearing stopper	2
27	Axis Block D10	1	A	Muti-tool	1
28	Washer D10x1.0xφ14	2			
29	U Metal Blade	2			
30	Nylon Nut M6 *10	2			

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

NOTICE:

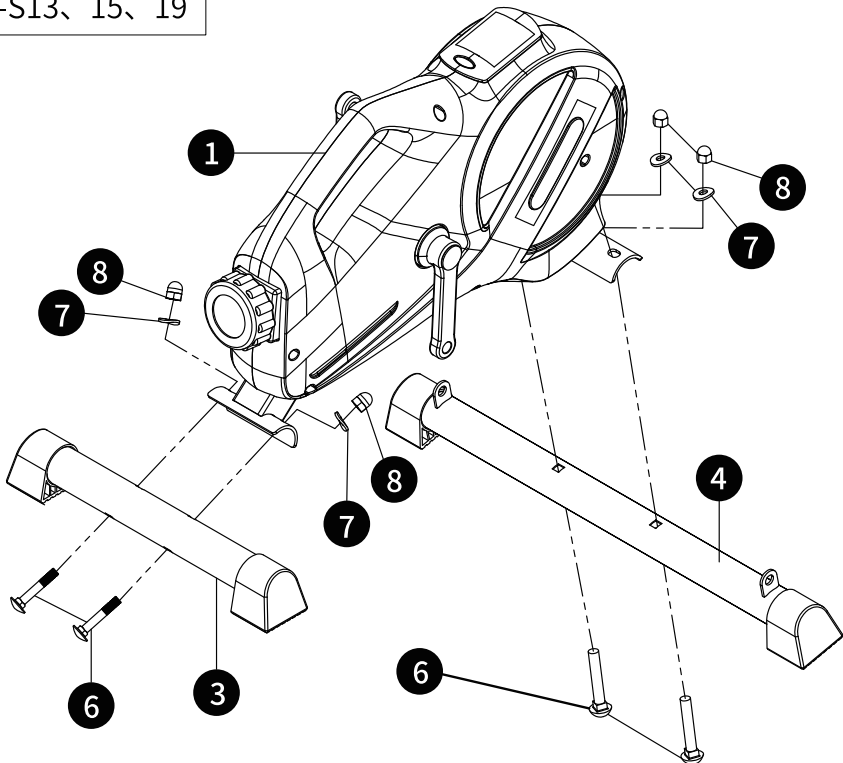
- Please make sure there is enough space around the machine before assembling.
- Please use the provided tools or the right tools.
- Check the parts and the hardware first before assembling.

STEP 1

- Align the holes of the Front Bottom Tube (3) with the holes of the Main Frame (1), insert two Screws (6) from the bottom, then put on two Washers (7), and finally use a Multi-tool(A) to tighten the Nuts (8) to lock the Front Bottom Tube (3) into the Main Frame(1).
- Repeat the below steps to lock the Rear Bottom Tube (4) into the Main Frame (1).



#A-S13、15、19

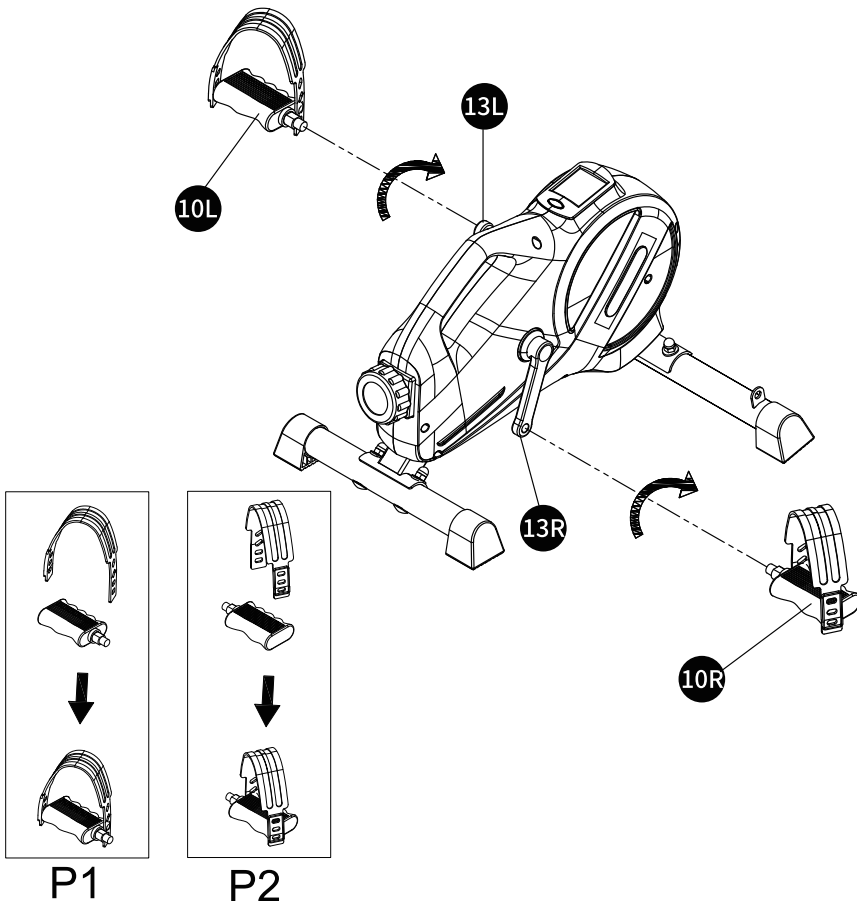


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 2

- As shown in the picture below, the left and right straps are fastened to the protruding parts of the pedals according to the size of the customers feet.
- Tighten vertical/ the Left Pedal (10L) and Right Pedal (10R) to the Left crank(13L) and Right crank(13R) respectively with Multi-tool(A)

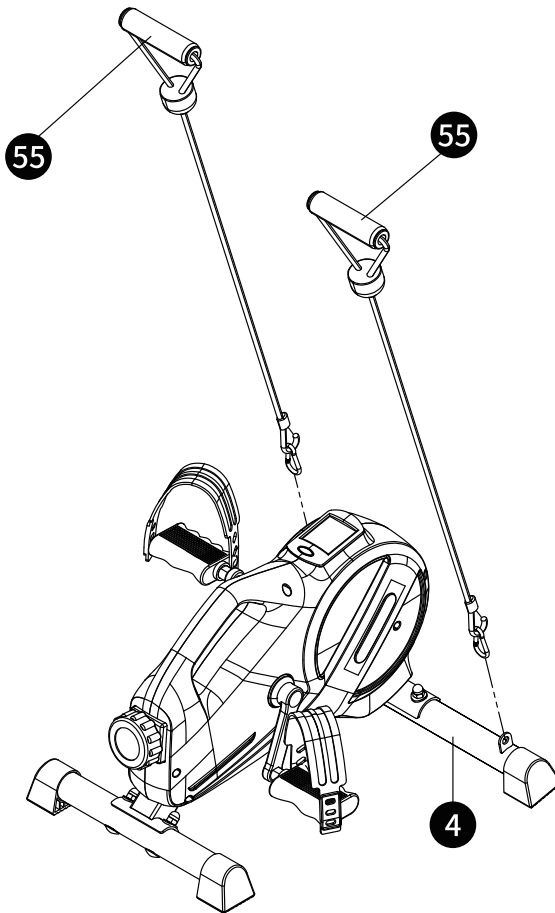
NOTE: The Right Pedal (10R) should be tightened clockwise and the left Pedal (10L) should be tightened anti-clockwise. The left and right Pedal (10L) (10R) should be kept locked at all times during movement.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 3

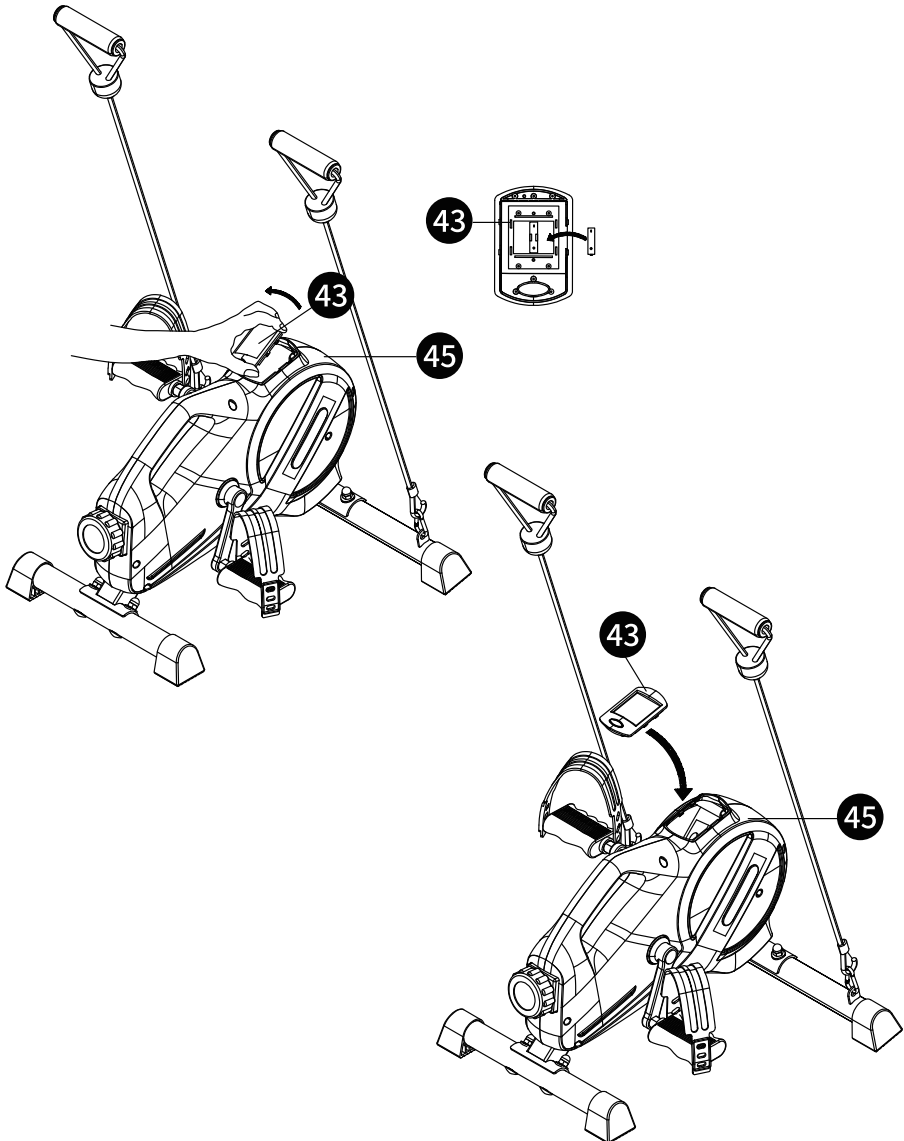
- Hook the hooks on the Rope Groups (55) to the holes in the Rear Bottom Tube (4). After installing the Rope Groups (5), the minibike machine is installed.



HOW TO USE

BATTERY REPLACEMENT:

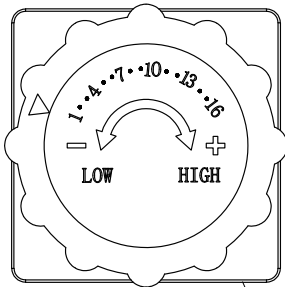
- When need to replace the battery, as shown in the picture,use your hand to force the Monitor(43) upwards from the Chain Cover (45),eject the Monitor (43),replace the battery with a new one, and then put the Monitor(43) back on the Chain Cover (45).



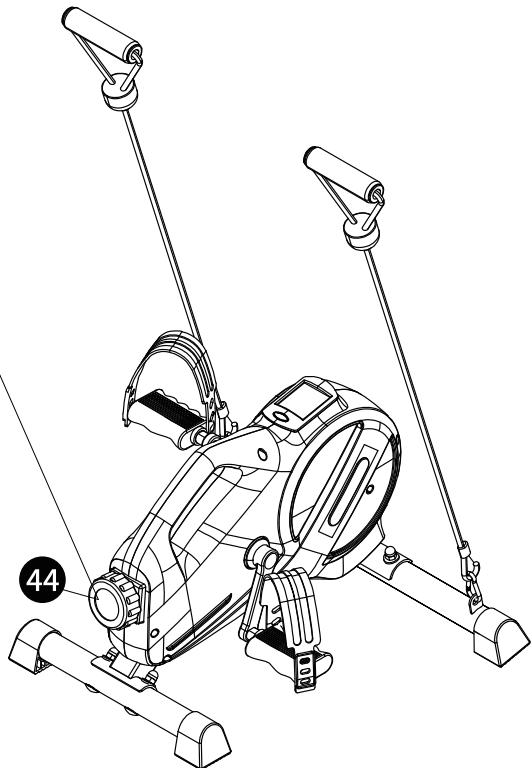
HOW TO USE

ADJUSTING THE RESISTANCE:

- Rotate the Tension Control(44) with the arrow aligned with the gear number as shown. Clockwise rotation is for gradually increasing resistance, and the rotation counterclockwise to gradually decrease resistance.
- The number 16 has the highest resistance and the number 1 has the lowest resistance.



44

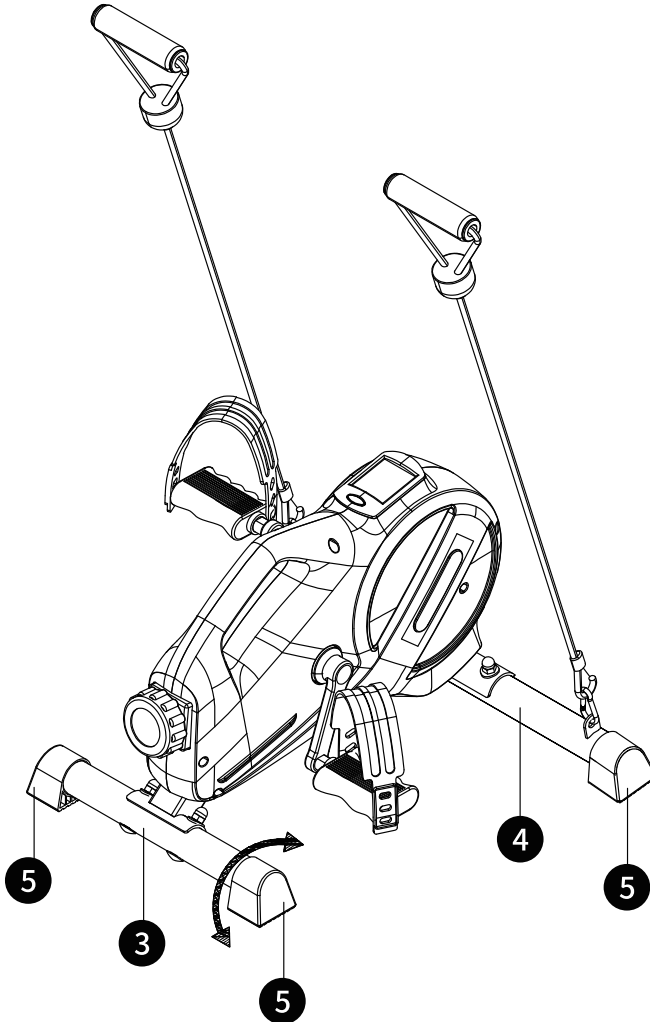


44

HOW TO USE

ADJUSTING THE BALANCE:

- When assembly is complete, check that the End Caps (5) on the Rear Bottom Tube (4) and Front Bottom Tube (3) are flush with the ground. If they are not, rotate the End Caps (5) until they are flush with the ground.



MONITOR INSTRUCTIONS

SPECIFICATIONS

TIME-----	0:00-99:59 HOUR
SPEED-----	0.0-99.9 KM / H
DISTANCE-----	0.00-999.9KM
CALORIE-----	0.0-999.9 KCAL
ODOMETER(ODO)-----	0.0-9999 KM
RPM-----	0 - 999 TIMES/MIN

FUNCTIONAL BUTTONS:

MODE: Press to select functions.

SET (IF HAVE):To set the values of time, distance, and calories when not in scan mode.

RESET(IF HAVE): Press to reset time,distance,and calories.

KEY FUNCTIONS

SCAN:Step into auto scan mood, and show every function in turn. In this mood,each function can not be set; hold the key, the monitor will be reset, and each function will return zero except the total distance function.

TIME: Displays the current motion time.

SPEED:Shows the average speed per hour of the current movement.

DIST: Displays the distance of the current motion.

CAL: Displays the amount of heat expended during the current exercise.

ODOMETER(ODO): Displays the total distance during the current motion

RPM:Displays revolutions per minute of current motion.

BATTERY:

If there is a possibility to see an improper display on the monitor, please replace the batteries to have a good result. This monitor uses two "AA" batteries.You can replace the batteries at the same time.

WARM-UP

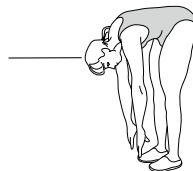
Side Stretch

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



Toe Touch

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



Shoulder Lift

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



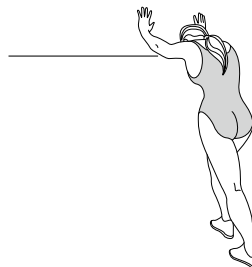
Foot and Calf Stretch

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



Calf Stretch

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



APP INTRODUCTION

1. FUNCTIONS OF THE BLUETOOTH:

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

1.2. Mobile phone system requirements:

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

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

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

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

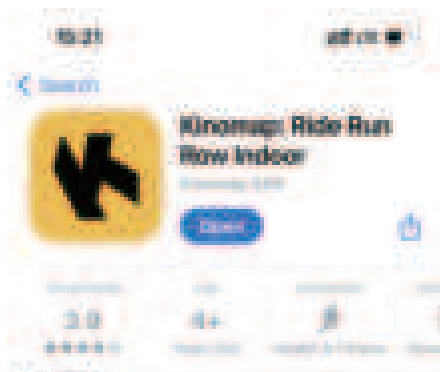
2. APP OPERATING INSTRUCTIONS

2.1. Description of KINOMAP connection

Tips:

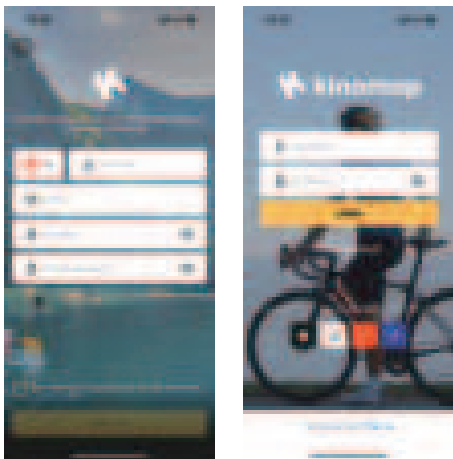
Since the KINOMAP official software connection steps will be updated in real-time, this connection process is only for reference, when the APP is connected, The monitor will not display any data.

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

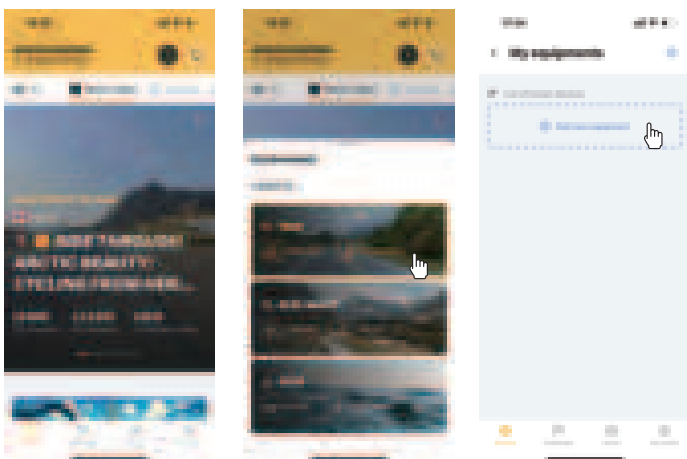


APP INTRODUCTION

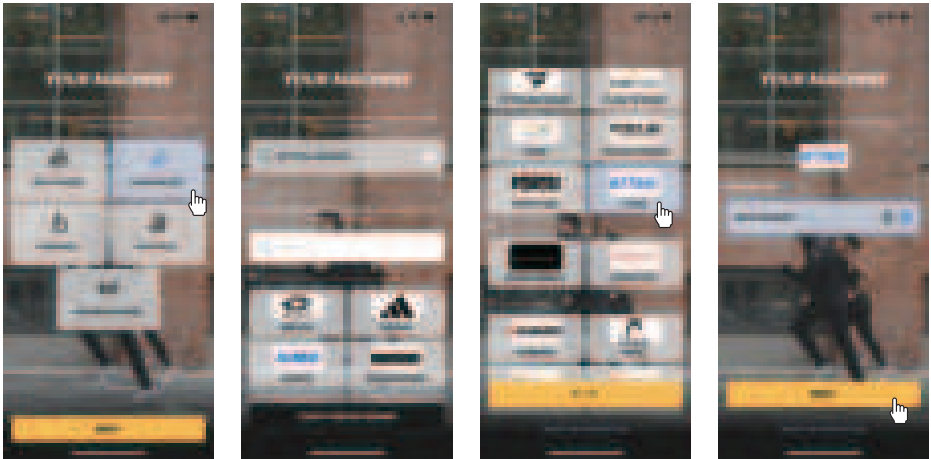
2.1.2. After the download is completed, open the app and register the personal information. Turn on the Bluetooth of the mobile phone to ensure that the transmitter is powered on and in the wake-up state.



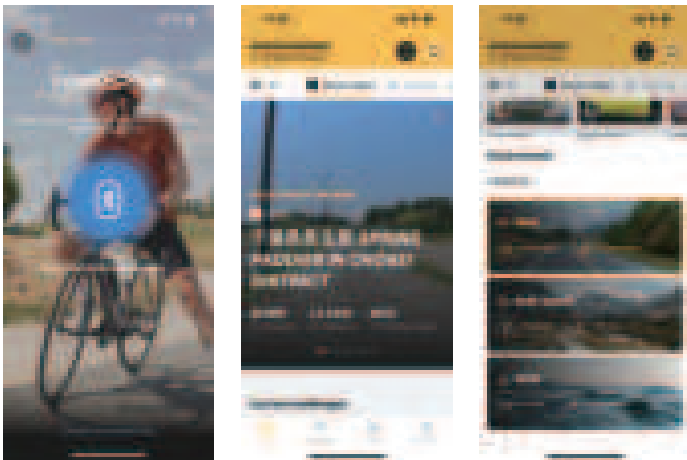
2.1.3. Add sports equipment as follow:



APP INTRODUCTION



2.1.4. Add equipment to complete, start your exercise!



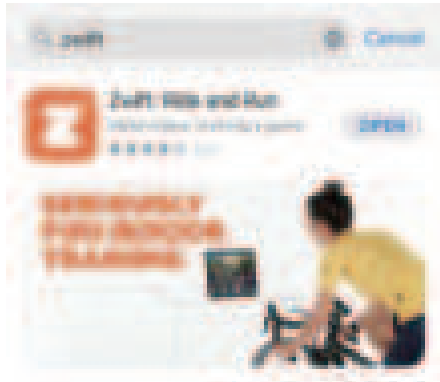
APP INTRODUCTION

2.2. Description of Zwift connection

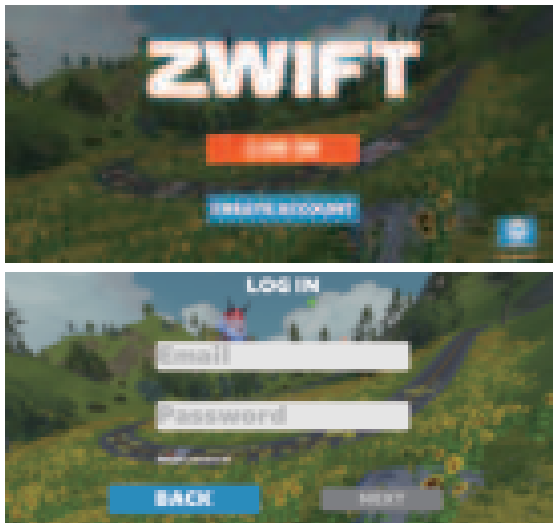
Tips:

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

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

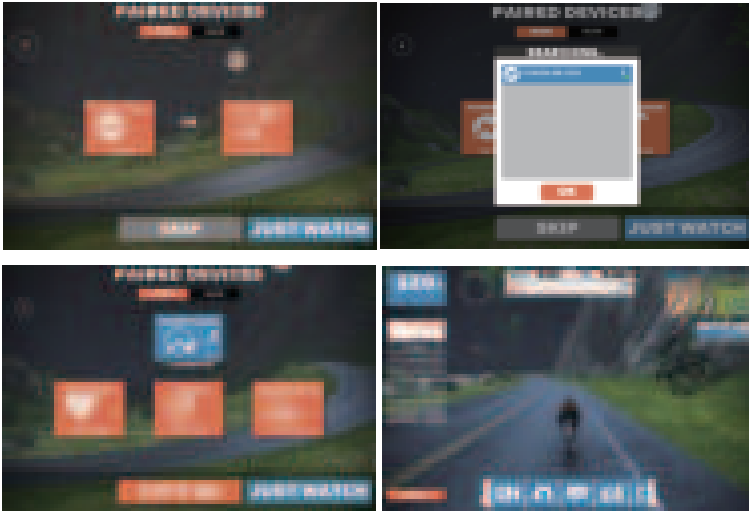


2.2.2. After the download is completed, open the app and register the personal information. Turn on the Bluetooth of the mobile phone to ensure that the transmitter is powered on and in the wake-up state.



APP INTRODUCTION

2.2.3. Connect the sports equipment as follows:



2.2.4. Connect equipment to complete, start your exercise!

YOSUDA

WER WIR SIND

Bei YOSUDA machen wir Fitness unterhaltsam und unkompliziert. Ganz gleich, ob Sie gerade erst mit Ihrem Fitnessprogramm beginnen, Beruf und Familie unter einen Hut bringen müssen oder sich einfach mehr bewegen möchten – wir haben die passende Lösung für Sie. Wir setzen auf Einfachheit und Effektivität. Alle unsere Produkte sind auf Langlebigkeit ausgelegt und verfügen über schnörkellose Funktionen, die einfach funktionieren – intelligente, praktische Lösungen, die sich bewähren. YOSUDA hat es sich zum Ziel gesetzt, Ihnen das beste Fitnesserlebnis zu bieten.

Willkommen bei YOSUDA



KUNDENSERVICE

Vielen Dank, dass Sie sich für das YOSUDA Minibike entschieden haben. Lesen Sie zu Ihrer Sicherheit und Ihrem Nutzen diese Anleitung vor der Benutzung sorgfältig durch. Als Hersteller ist es uns ein Anliegen, Sie voll und ganz zufriedenzustellen. Bei Fragen, fehlenden oder beschädigten Teilen wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice:

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

MONTAGEVIDEO

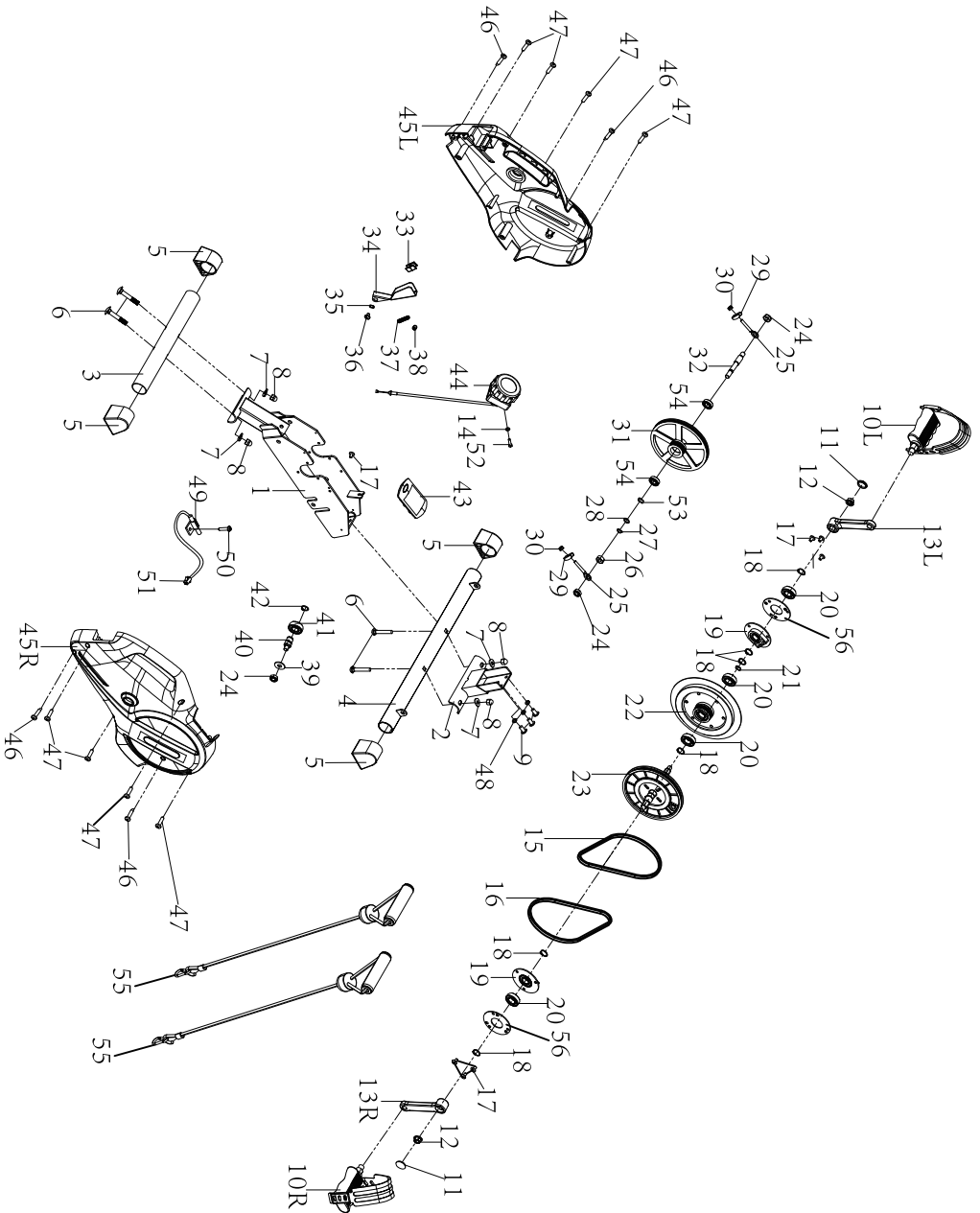
- In der Amazon Shopping App:
Scannen Sie den transparenten Barcode auf der Produktverpackung.
- Sehen Sie sich das Montagevideo an.
Auf YouTube: Suchen Sie nach „YOSUDA MINIBIKE MONTAGEVIDEO: YSD-M-S01“.

SICHERHEITSHINWEISE

Bitte beachten Sie vor der Montage und Verwendung des Geräts die folgenden Punkte:

- Bitte beachten Sie vor dem Training die folgenden Sicherheitshinweise
- Lesen Sie vor der Montage und Inbetriebnahme alle Anweisungen.
- Überprüfen Sie vor der Benutzung des Fahrrads alle Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen.
- Setzen Sie das Gerät keinen feuchten Orten aus, da dies zu Fehlfunktionen führen kann.
- Legen Sie die Teile beim Zusammenbau am besten auf eine Unterlage (Gummi oder Holz), 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. Beachten Sie außerdem, dass nach jedem Training der Schweiß vom Gerät abgewischt werden sollte.
- Falsche oder übermäßige körperliche Betätigung kann Ihrer Gesundheit schaden. Es wird empfohlen, vor dem Training einen Arzt zu konsultieren. Er wird Ihnen eine maximale Trainingsintensität (einschließlich Puls, Watt, Dauer usw.) empfehlen, damit Sie trainieren und genaue Informationen erhalten können. Hinweis: Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Für die Wartung dürfen nur die vom Hersteller gelieferten Originalzubehöerteile verwendet werden.
- Dieses Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.
- Tragen Sie beim Sport immer Sportkleidung und Sportschuhe, insbesondere müssen die Sportschuhe gut passen.
- Wenn Sie sich während des Trainings schwach oder schwindelig fühlen oder Schmerzen verspüren, brechen Sie das Training ab und konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Kinder und Menschen mit Behinderung dürfen das Gerät nur unter Aufsicht benutzen.
- Das Design dieses Fahrrads ermöglicht es, den Widerstand anzupassen, um die Bewegungsintensität zu regulieren. Der Widerstand kann zwischen leicht und schwer eingestellt werden, sodass Sie den für Sie geeigneten Widerstand auswählen können.
- Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch in Innenräumen vorgesehen.
Achtung: Vergewissern Sie sich vor dem Training, dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind!

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Nr. Bezeichnung	Anz.	Nr. Description	Anz.
01 Hauptrahmen	1	31 Umlenkscheiben-Riemen	1
02 Unterrohr der hinteren Stütze	1	32 Umlenkrollen-Achse	1
03 Vorderes Unterrohr	1	33 Magnet	4
04 Hinteres Unterrohr	1	34 Magnetleiste	1
05 Endkappe	4	35 Unterlegscheibe D8	1
06 Schraube M8x50	4	36 Schraube M6x12	1
07 Unterlegscheibe D8x1,5xφ20	4	37 Druckfeder	1
08 Mutter M8	4	38 Rohrkappe	1
09 Schraube M8x15	3	39 Unterlegscheibe D10x2,0xφ20	1
10 Linkes & Rechtes Pedal	2	40 Umlenkrollen-Achse	1
11 Kurbelabdeckung	2	41 Lager	1
12 Mutter M10x1,25	2	42 Achsblock D15	1
13 Linke & Rechte Kurbel	2	43 Monitor	1
14 Unterlegscheibe φ18xφ5x1,5	1	44 Spanneinstellung	1
15 Riemen 230J	1	45 Linker & rechter Kettenkasten	2
16 Riemen 237J	1	46 Schraube ST4,2x16	4
17 Schraube M6x10xS10	7	47 Schraube ST4,2x18	8
18 Achsblock D17	6	48 Unterlegscheibe d8	3
19 D-förmiger Achssitz	2	49 Sensor	1
20 Lager 6003	4	50 Schraube M4x10	1
21 Unterlegscheibe D17	1	51 Sensorleitung	1
22 Schwungrad	1	52 Schraube M5x30	1
23 Riemenscheibe	1	53 Wellenscheibe	1
24 Mutter M10x1,0	3	54 Lager	2
25 Bolzen	2	55 Seilzug-Gruppe	2
26 Mutter M10x1,0	1	56 Lageranschlag	2
27 Achsblock D10	1	A Multifunktions-Werkzeug	1
28 Unterlegscheibe D10x1,0xφ14	2		
29 U-förmige Metallklinge	2		
30 Nylonmutter M6 *10	2		

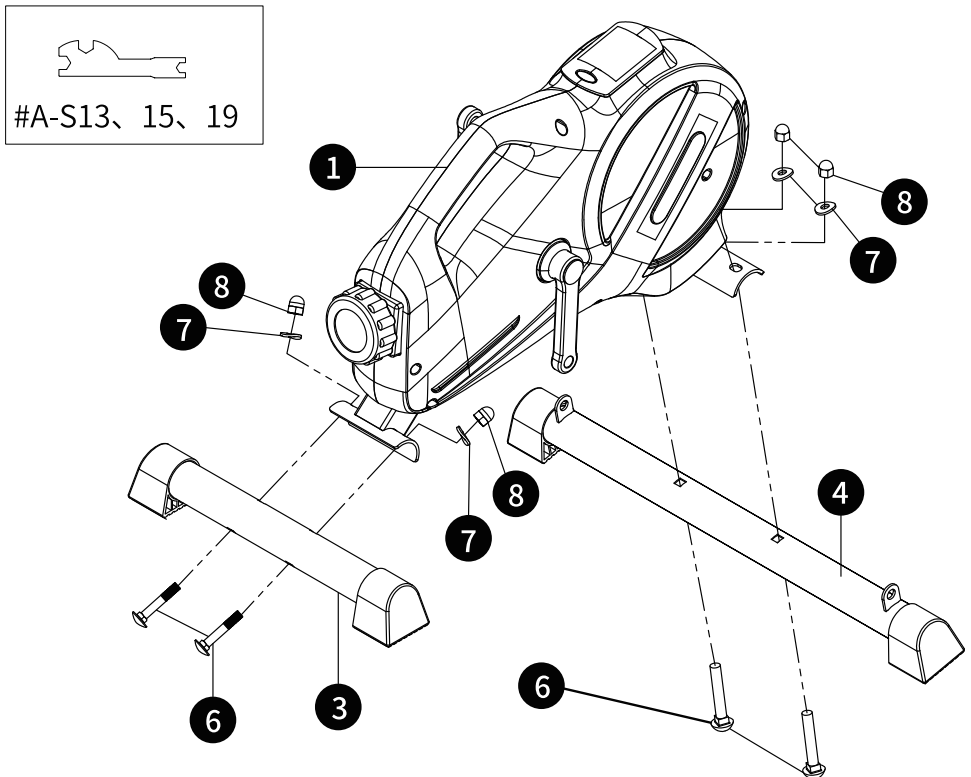
MONTAGEANLEITUNG

HINWEIS:

- Bitte stellen Sie sicher, dass vor dem Zusammenbau ausreichend Platz um das Gerät herum vorhanden ist.
- Bitte verwenden Sie das mitgelieferte Werkzeug oder geeignetes Werkzeug.
- Überprüfen Sie vor dem Zusammenbau zunächst die Teile und die Befestigungselemente.

SCHRITT 1

- Richten Sie die Löcher des Vorderes Unterrohr (3) an den Löchern des Hauptrahmen (1) aus, setzen Sie zwei Schrauben (6) von unten ein, legen Sie dann zwei Unterlegscheiben (7) auf und ziehen Sie schließlich mit einem Multifunktions-Werkzeug (A) die Muttern (8) fest, um das Vorderes Unterrohr (3) im Hauptrahmen (1) zu arretieren.
- Wiederholen Sie die folgenden Schritte, um das hintere Unterrohr (4) im Hauptrahmen (1) zu befestigen.

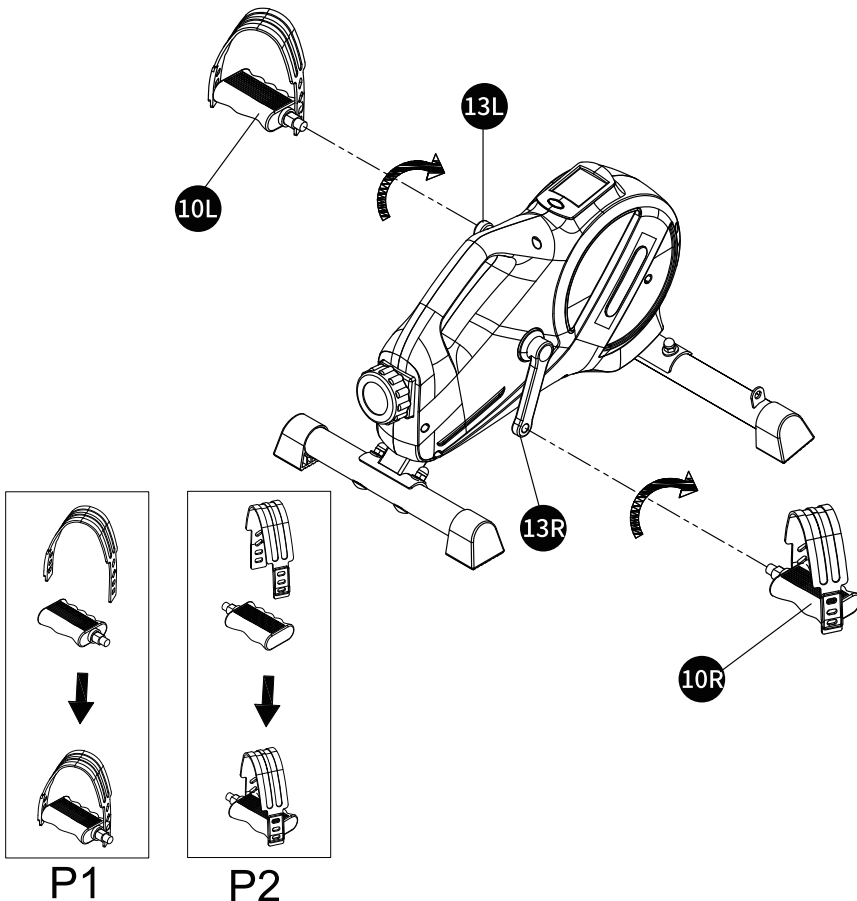


MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 2

- Wie in der Abbildung unten gezeigt, werden die linken und rechten Riemen entsprechend der Größe der Füße des Kunden an den hervorstehenden Teilen der Pedale befestigt.
- Ziehen Sie das linke Pedal (10) und das rechte Pedal (10) mit dem Multifunktions-Werkzeug (A) vertikal an der linken Kurbel (13) bzw. der rechten Kurbel (13) fest.

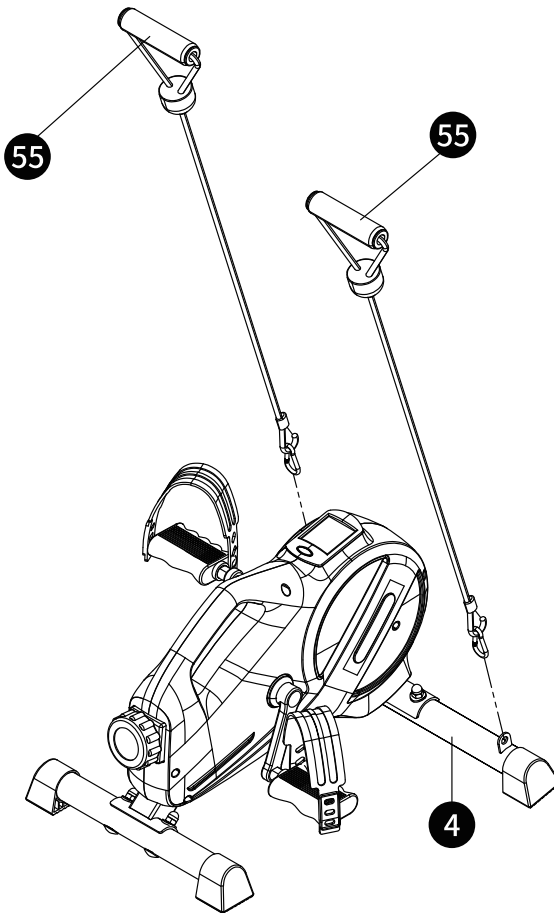
HINWEIS: Das rechte Pedal (10) sollte im Uhrzeigersinn und das linke Pedal (10) gegen den Uhrzeigersinn festgezogen werden. Das linke und rechte Pedal (10) sollten während der Bewegung jederzeit arretiert bleiben.



MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 3

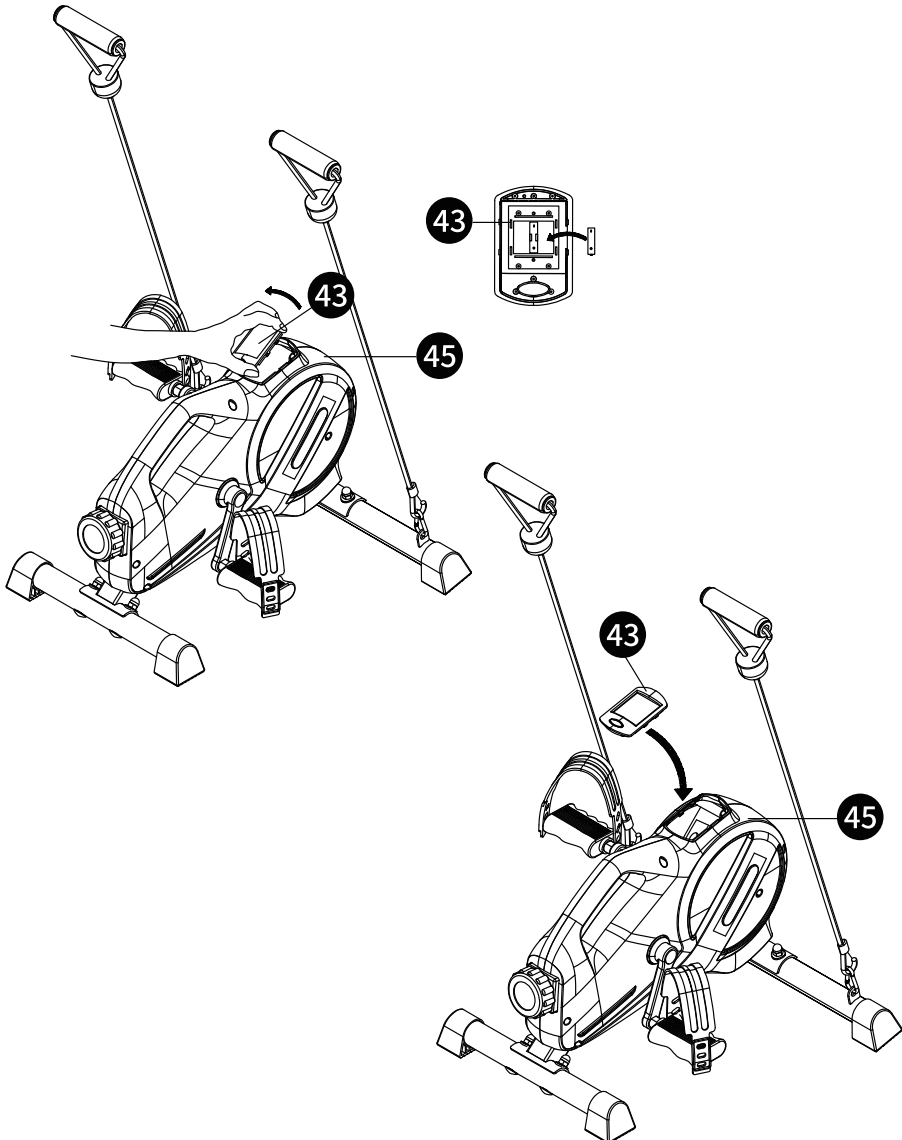
- Haken Sie die Haken an den Seilzug-Gruppe (55) in die Löcher im Hintere Unterrohr (4) ein. Nach der Installation der Seilzug-Gruppe (55) ist die Minibike-Maschine installiert.



BEDIENUNG

AUSTAUSCH DER BATTERIE:

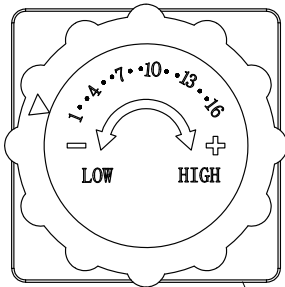
- Wenn die Batterie ausgetauscht werden muss, drücken Sie den Monitor (43) wie in der Abbildung gezeigt mit der Hand nach oben aus den Kettenkasten (45), nehmen Sie den Monitor (43) heraus, ersetzen Sie die Batterie durch eine neue und setzen Sie den Monitor (43) wieder auf den Kettenkasten (45).



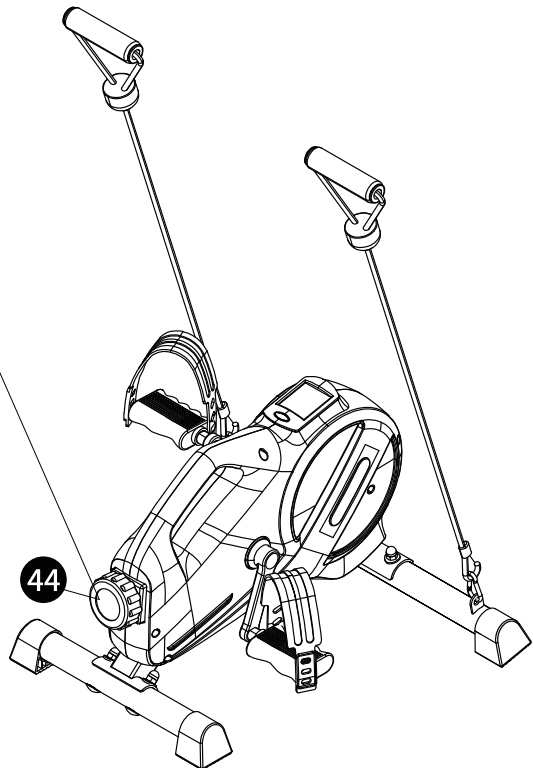
BEDIENUNG

EINSTELLEN DES WIDERSTANDS:

- Drehen Sie den Spannungseinstellung (44) so, dass der Pfeil wie abgebildet auf die Zahnradnummer ausgerichtet ist. Durch Drehen im Uhrzeigersinn wird der Widerstand schrittweise erhöht, durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn wird der Widerstand schrittweise verringert.
- Die Zahl 16 steht für den höchsten Widerstand und die Zahl 1 für den niedrigsten Widerstand.



44

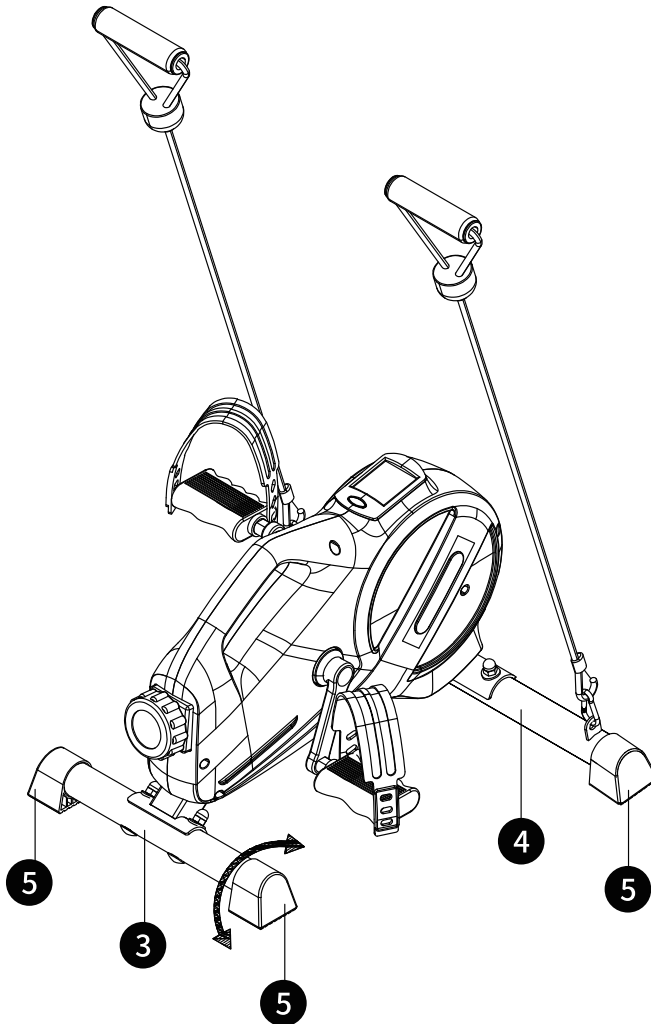


44

BEDIENUNG

EINSTELLEN DER BALANCE:

- Überprüfen Sie nach Abschluss der Montage, ob die Endkappen (5) am Hinteren Unterrohr (4) und am Vorderen Unterrohr (3) bündig mit dem Boden abschließen. Ist dies nicht der Fall, drehen Sie die Endkappen (5), bis sie bündig mit dem Boden abschließen.



MONITORANLEITUNG

MONITOR-ANLEITUNG

TIME-----	0:00-99:59 HOUR
SPEED-----	0.0-99.9 KM / H
DISTANCE-----	0.00-999.9KM
CALORIE-----	0.0-999.9 KCAL
ODOMETER(ODO)-----	0.0-9999 KM
RPM-----	0 - 999 TIMES/MIN

FUNKTIONSTASTEN:

MODE: Zum Auswählen von Funktionen drücken.

SET (FALLS VORHANDEN): Zum Einstellen der Werte für Zeit, Entfernung und Kalorien, wenn sich das Gerät nicht im Scan-Modus befindet.

RESET (FALLS VORHANDEN): Drücken Sie diese Taste, um Zeit, Entfernung und Kalorien zurückzusetzen.

TASTENFUNKTIONEN:

SCAN: Rufen Sie den automatischen Scan-Modus auf und zeigen Sie nacheinander alle Funktionen an. In diesem Modus können die einzelnen Funktionen nicht eingestellt werden. Halten Sie die Taste gedrückt, um den Monitor zurückzusetzen. Alle Funktionen außer der Gesamtentfernungsfunktion werden auf Null zurückgesetzt.

TIME: Zeigt die aktuelle Bewegungszeit an.

SPEED: Zeigt die durchschnittliche Geschwindigkeit pro Stunde der aktuellen Bewegung

DIST: Zeigt die Entfernung der aktuellen Bewegung an.

CAL: Zeigt die während des aktuellen Trainings verbrauchte Kalorienmenge an.

ODOMETER (ODO): Zeigt die Gesamtstrecke während der aktuellen Bewegung an.

RPM: Zeigt die Umdrehungen pro Minute der aktuellen Bewegung an.

BATTERIE:

Wenn die Anzeige auf dem Monitor möglicherweise nicht korrekt ist, ersetzen Sie bitte die Batterien, um ein gutes Ergebnis zu erzielen. Dieser Monitor verwendet zwei M "AAA"-Batterien. Sie können die Batterien gleichzeitig austauschen.

AUFWÄRMPHASE

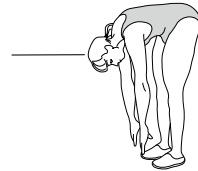
Seitliche Dehnung

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



Zehenberührung

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



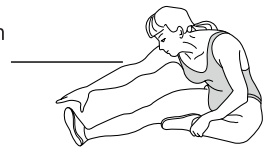
Dehnung der Innenseite der Oberschenkel

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



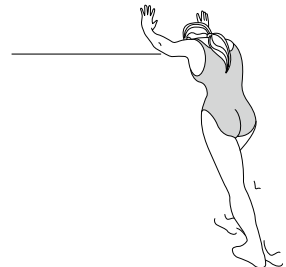
Dehnung der Füße und Waden

Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus und legen Sie Ihr linkes Bein unter Ihren rechten Oberschenkel. Beugen Sie sich nach vorne und ziehen Sie Ihren rechten Fuß vorsichtig nach hinten. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite mit ausgestrecktem linken Bein.



Wadenstreckung

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



APP-ANLEITUNG

1. FUNKTIONEN DES BLUETOOTH:

- 1.1. Betriebsfrequenz: Dieser drahtlose Sender ist ein Bluetooth BLE 4.2-Gerät. Seine Betriebsfrequenz beträgt 2,4 GHz.
- 1.2. Systemanforderungen an das Mobiltelefon:
- 1.2.1. Das Betriebssystem des Mobiltelefons darf nicht älter als Version 7.1 sein und muss Bluetooth BLE 4.2 unterstützen. Das iPhone 4S oder höher muss verwendet werden.
- 1.2.2. Das Android-System muss mindestens Version 4.3 sein und Bluetooth BLE 4.2 unterstützen.
- 1.3. Der drahtlose Sender im Gerät zeichnet die Benutzerdaten nur auf und sendet sie an die mobile App, wenn er mit dem Mobiltelefon verbunden ist. Verbinden Sie vor dem Starten des Sportgeräts die App mit dem Gerät, um sicherzustellen, dass die in der mobilen App aufgezeichneten Daten korrekt und gültig sind.
- 1.4. Wenn der Sender 4 Minuten lang kein Signal empfängt, wechselt er in den Ruhemodus. Im Ruhemodus kann das Mobiltelefon nicht nach dem Sender suchen. Zu diesem Zeitpunkt müssen Sie das Gerät verwenden, um den Bluetooth-Sender zu aktivieren.

2. APP-BEDIENUNGSANLEITUNG

2.1. Beschreibung der KINOMAP-Verbindung

Hinweise:

Da die Verbindungsschritte der offiziellen KINOMAP-Software in Echtzeit aktualisiert werden, dient dieser Verbindungsvorgang nur als Referenz. Bei bestehender Verbindung mit der App werden auf dem Monitor keine Daten angezeigt.

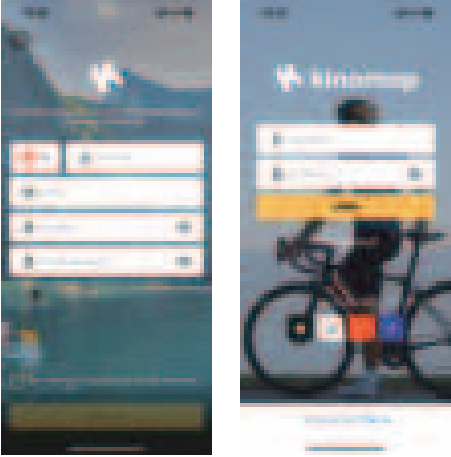
2.1.1. Suchen Sie im mobilen App Store nach „KINOMAP“, um die App herunterzuladen.

(Hinweis: Zur Sicherstellung einer weltweit einheitlichen Benutzeroberfläche verwenden die Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung durchgängig Screenshots der App in englischer Sprache. Seien Sie versichert, dass die detaillierten Anweisungen zur Bluetooth-Verbindung vollständig in die Sprache Ihrer Bedienungsanleitung (Deutsch, Italienisch, Französisch, Spanisch oder Englisch) übersetzt und lokalisiert wurden. Folgen Sie einfach den schrittweisen Anleitungen in der entsprechenden Sprache, um die Verbindung herzustellen. Die englischen Screenshots dienen Ihnen als Referenz zur Orientierung der Bedienelemente und Optionen.)

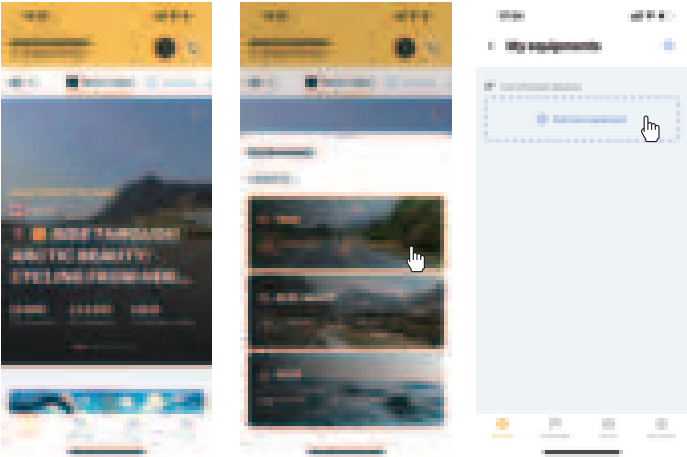


APP-ANLEITUNG

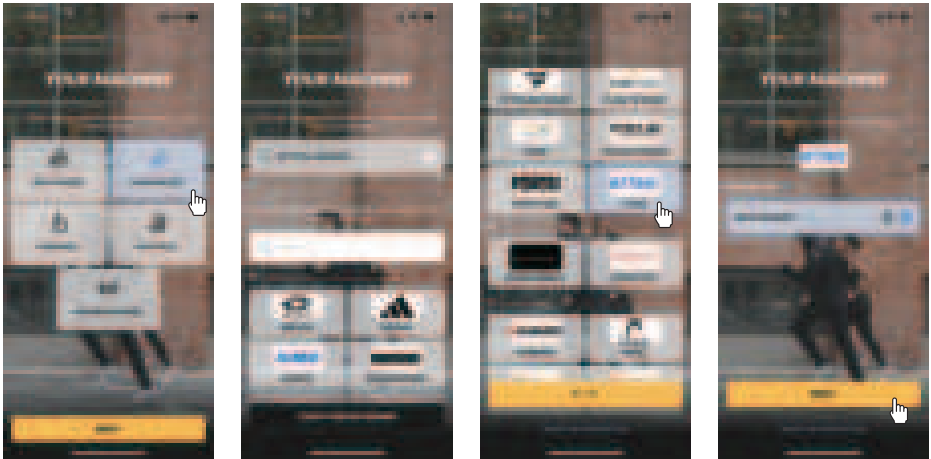
2.1.2. Öffnen Sie nach Abschluss des Downloads die App und registrieren Sie Ihre persönlichen Daten. Aktivieren Sie Bluetooth am Mobiltelefon, um sicherzustellen, dass der Sender eingeschaltet und aktiviert ist.



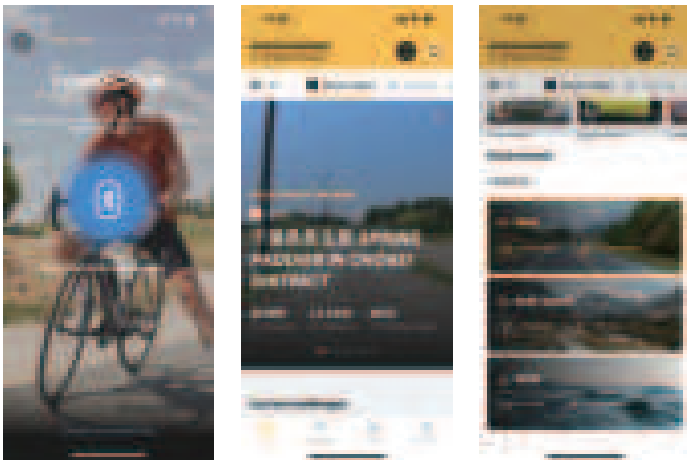
2.1.3. Fügen Sie Sportgeräte hinzu.



APP-ANLEITUNG



2.1.4. Fügen Sie zum Abschluss die Ausrüstung hinzu und beginnen Sie mit Ihrem Training!



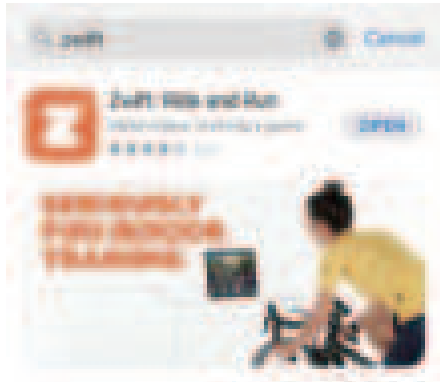
APP-ANLEITUNG

2.2. Beschreibung der Zwift-Verbindung

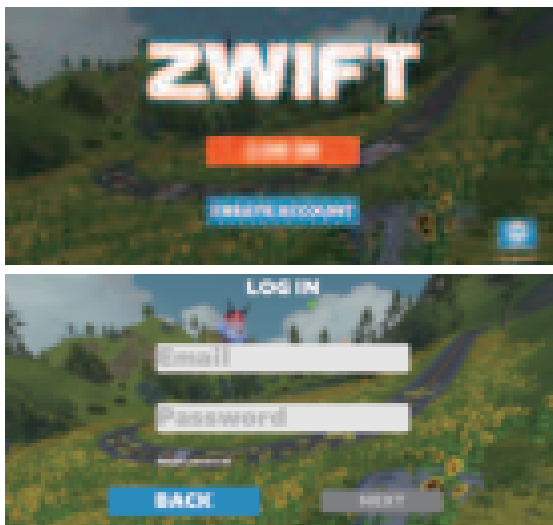
Hinweise:

Da die Verbindungsschritte der offiziellen Zwift-Software in Echtzeit aktualisiert werden, dient dieser Verbindungsvorgang nur als Referenz. Bei bestehender Verbindung mit der App werden keine Daten angezeigt.

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

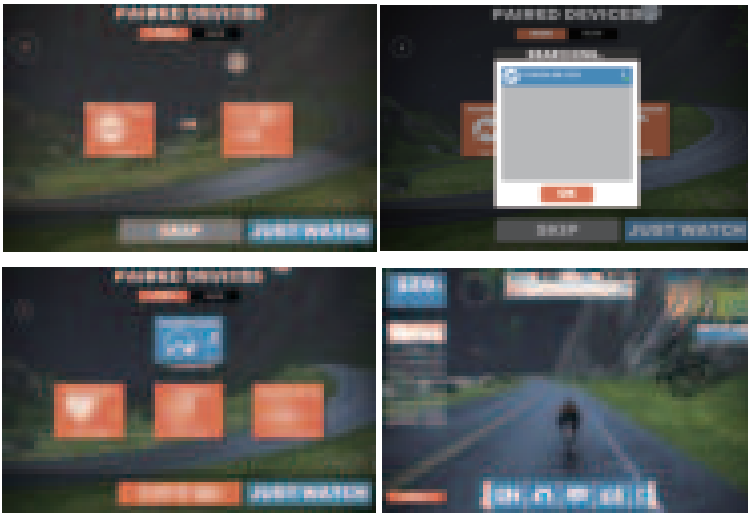


2.2.2. Öffnen Sie nach Abschluss des Downloads die App und registrieren Sie die persönlichen Daten. Schalten Sie Bluetooth am Mobiltelefon ein, um sicherzustellen, dass der Sender eingeschaltet und aktiviert ist.



APP-ANLEITUNG

2.2.3. Schließen Sie das Sportgerät wie folgt an:



2.2.4. Schließen Sie die Geräte an, um das Training abzuschließen. Beginnen Sie mit dem Training!

YOSUDA

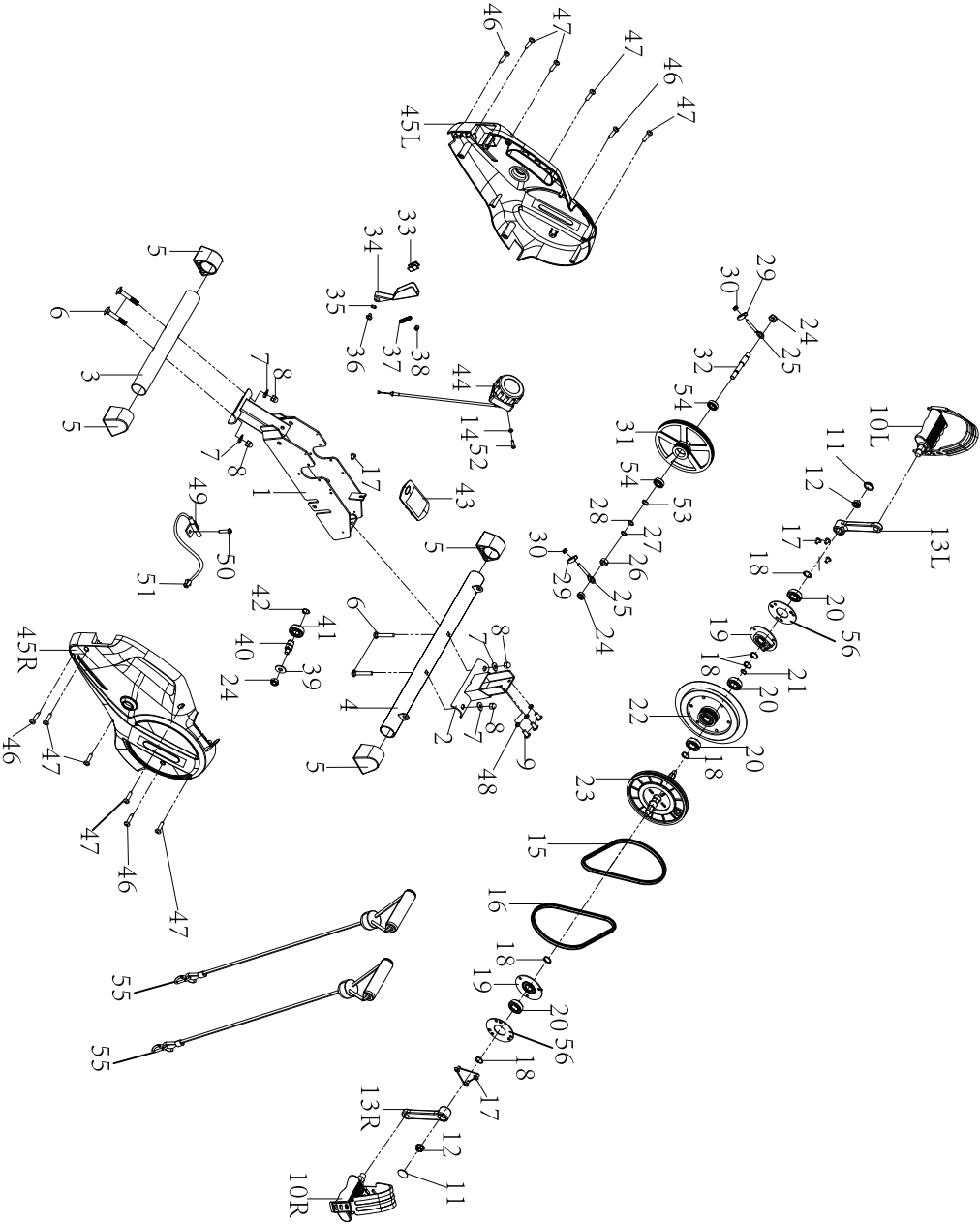
QUI SOMMES-NOUS

Chez YOSUDA, nous rendons le fitness amusant et facile. Que vous débutiez votre parcours fitness, que vous cherchiez à concilier travail et famille, ou que vous souhaitiez simplement bouger davantage, nous avons ce qu'il vous faut. Nous privilégions la simplicité et l'efficacité. Chaque produit est conçu pour durer, avec des fonctionnalités simples et efficaces : des solutions intelligentes et pratiques qui fonctionnent. YOSUDA s'engage à vous offrir la meilleure expérience fitness possible.

Bienvenue chez YOSUDA



SCHÉMA ÉCLATÉ



LISTE DES PIÈCES

N°	Désignation	Qté	N°	Désignation	Qté
01	Cadre principal	1	31	Courroie de ralenti	1
02	Tube inférieur du support arrière	1	32	Axe de ralenti	1
03	Tube inférieur avant	1	33	Aimant	4
04	Tube inférieur arrière	1	34	Plaque magnétique	1
05	Bouchon d'extrémité	4	35	Rondelle D8	1
06	Vis M8x50	4	36	Vis M6x12	1
07	Rondelle D8x1,5xφ20	4	37	Ressort de compression	1
08	Écrou M8	4	38	Capuchon de tube	1
09	Vis M8x15	3	39	Rondelle D10x2.0xφ20	1
10	pédale G&D	2	40	Axe de ralenti	1
11	Chapeau de pédalier	2	41	Roulement	1
12	Écrou M10x1,25	2	42	Bloc d'axe D15	1
13	Manivelle G&D	2	43	Moniteur	1
14	Rondelle φ18xφ5x1,5	1	44	Contrôleur de tension	1
15	Courroie 230J	1	45	Couvre-chaîne gauche et droit	2
16	Courroie 237J	1	46	Vis ST4.2x16	4
17	Vis M6x10xS10	7	47	Vis ST4.2x18	8
18	Bloc d'axe D17	6	48	Rondelle d8	3
19	Siège d'axe en D	2	49	Capteur	1
20	Roulement 6003	4	50	Vis M4x10	1
21	Rondelle D17	1	51	Câble de capteur	1
22	Volant d'inertie	1	52	Vis M5x30	1
23	Disque de courroie	1	53	Rondelle ondulée	1
24	Écrou M10x1,0	3	54	Roulement	2
25	Boulon	2	55	Groupe de câble	2
26	Écrou M10x1,0	1	56	Arrêt de roulement	2
27	Bloc d'axe D10	1	A	Multi-outil	1
28	Rondelle D10x1,0xφ14	2			
29	Lame métallique en U	2			
30	Écrou nylon M6*10	2			

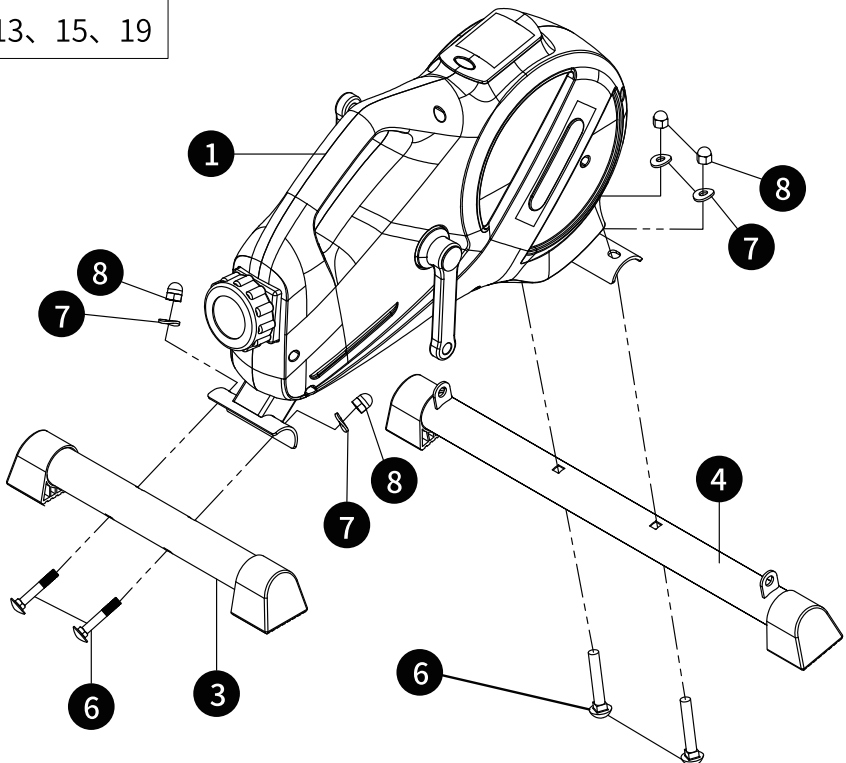
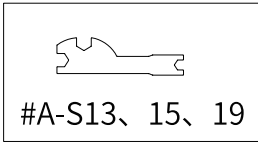
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

AVIS:

- Veuillez vous assurer qu'il y a suffisamment d'espace autour de la machine avant de procéder à l'assemblage.
- Veuillez utiliser les outils fournis ou les outils appropriés.
- Vérifiez les pièces et le matériel avant de procéder au montage.

ÉTAPE 1

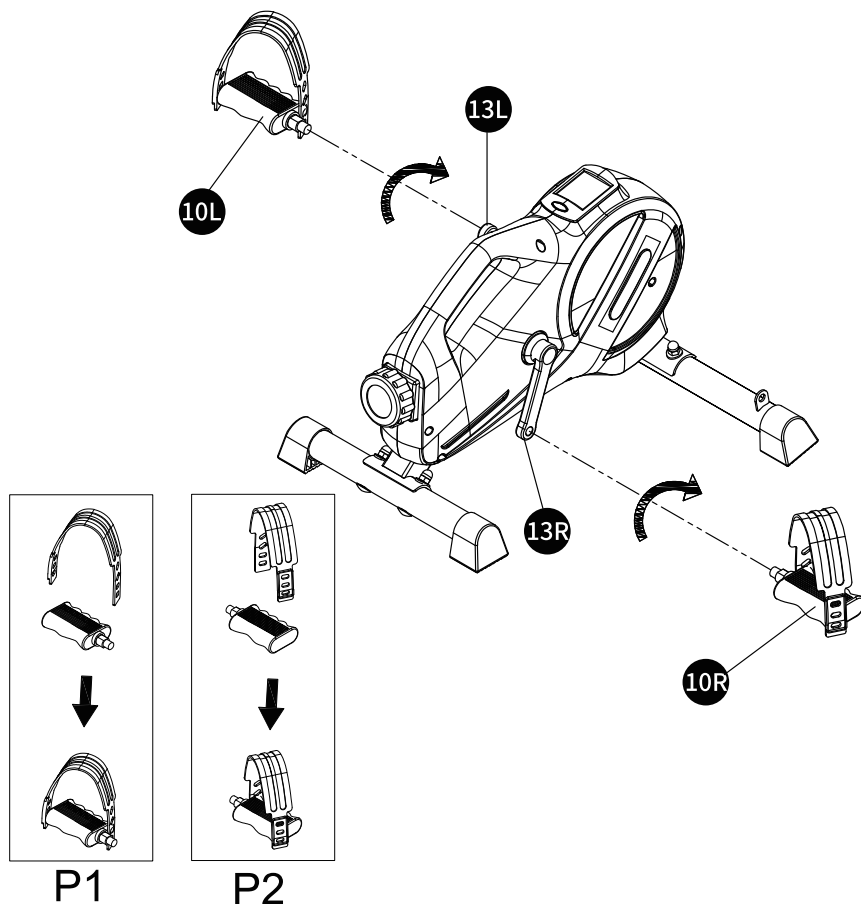
- Alignez les trous du tube inférieur avant (3) avec ceux du cadre principal (1), insérez deux vis (6) par le bas, puis placez deux rondelles (7) et enfin utilisez un multi-outil (A) pour serrer les Écrou (8) afin de fixer le tube inférieur avant (3) au cadre principal (1).
- Répétez les étapes ci-dessous pour fixer le tube inférieur arrière (4) dans le cadre principal (1).



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 2

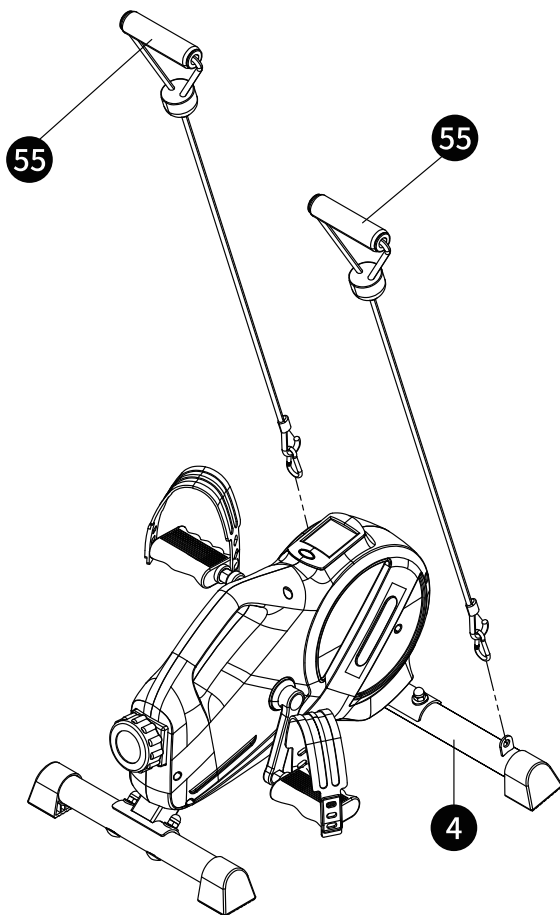
- Comme le montre l'image ci-dessous, les sangles gauche et droite sont fixées aux parties saillantes des pédales en fonction de la taille des pieds des clients.
 - Vissez fermement la pédale gauche (10) et la pédale droite (10) respectivement sur la manivelle gauche (13) et la manivelle droite (13) à l'aide du multi-outil (A).
- REMARQUE : la pédale droite (10R) doit être vissée dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédalier (10) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Les pédaliers (10) doivent rester verrouillés à tout moment pendant le mouvement.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 3

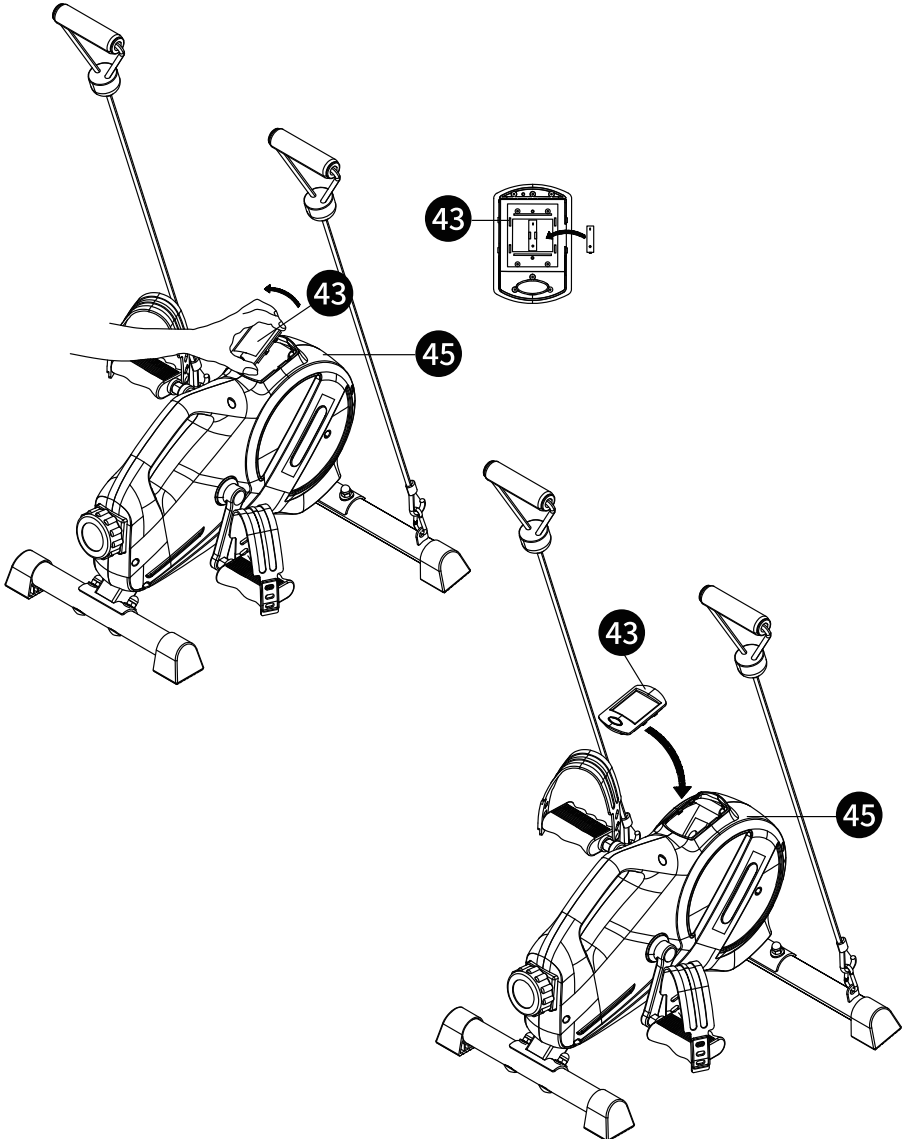
- Accrochez les crochets des groupe de câble (55) aux trous du tube inférieur arrière (4). Une fois les groupe de câble (55) installés, la mini-moto est montée.



MODE D'EMPLOI

DE LA BATTERIE REMPLACEMENT:

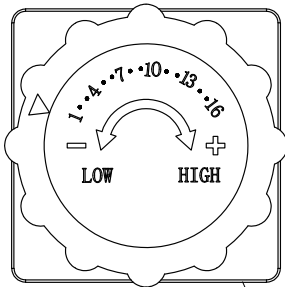
- Lorsque vous devez remplacer la pile, comme illustré sur la photo, utilisez votre main pour pousser le moniteur (43) vers le haut à partir du couvre-chaîne gauche et droit (45), retirez le moniteur (43), remplacez la pile par une neuve, puis remplacez le moniteur (43) sur le couvre-chaîne gauche et droit (45).



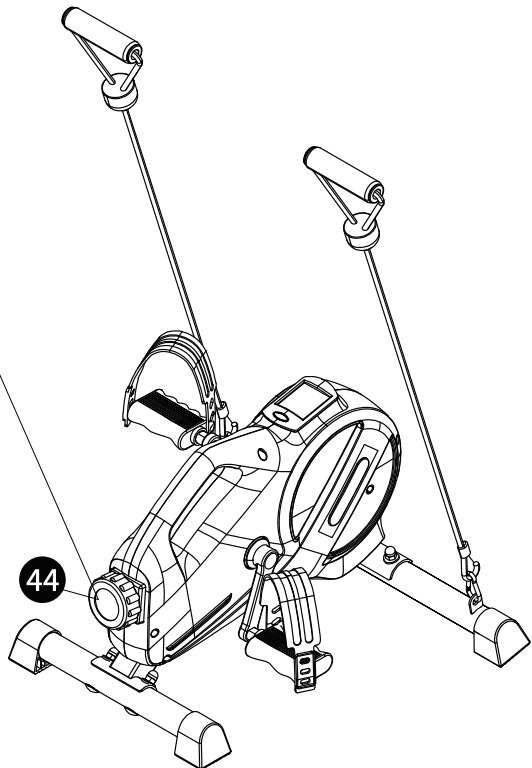
MODE D'EMPLOI

RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE DE L' :

- Tournez le contrôleur de tension (44) en alignant la flèche avec le numéro de vitesse, comme illustré. Tournez dans le sens horaire pour augmenter progressivement la résistance, et dans le sens antihoraire pour la diminuer progressivement.
- Le numéro 16 correspond à la résistance la plus élevée et le numéro 1 à la résistance la plus faible.



44

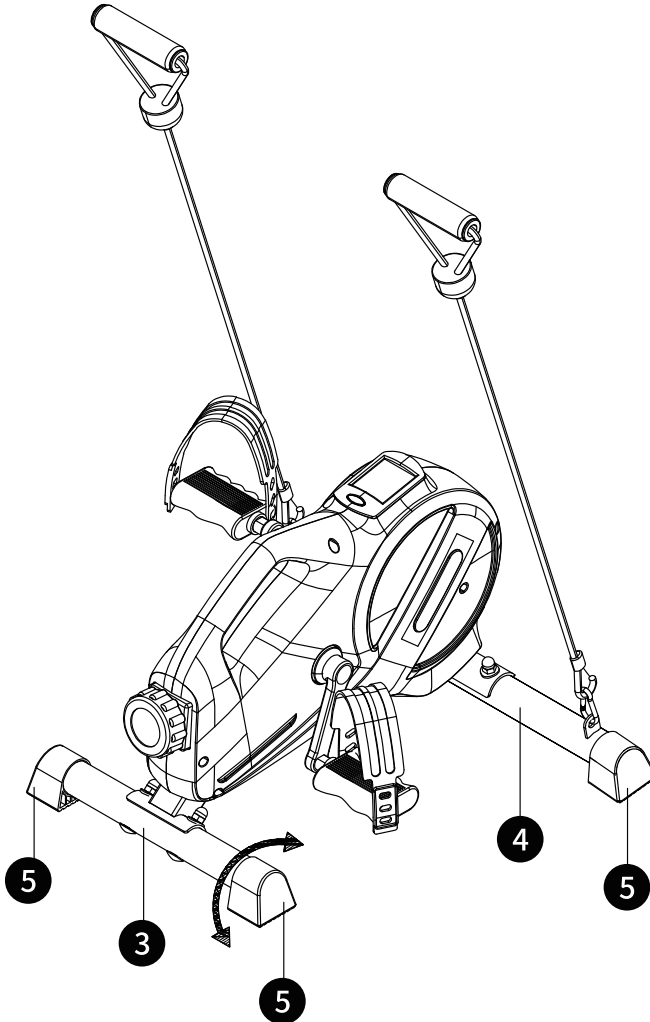


44

MODE D'EMPLOI

RÉGLAGE DE L'ÉQUILIBRE DE L' :

- Une fois l'assemblage terminé, vérifiez que les bouchon d'extrémité (5) situés sur le Tube inférieur arrière (4) et le Tube inférieur avant (3) sont bien à fleur du sol. Si ce n'est pas le cas, tournez les bouchon d'extrémité (5) jusqu'à ce qu'ils soient à fleur du sol.



YOSUDA

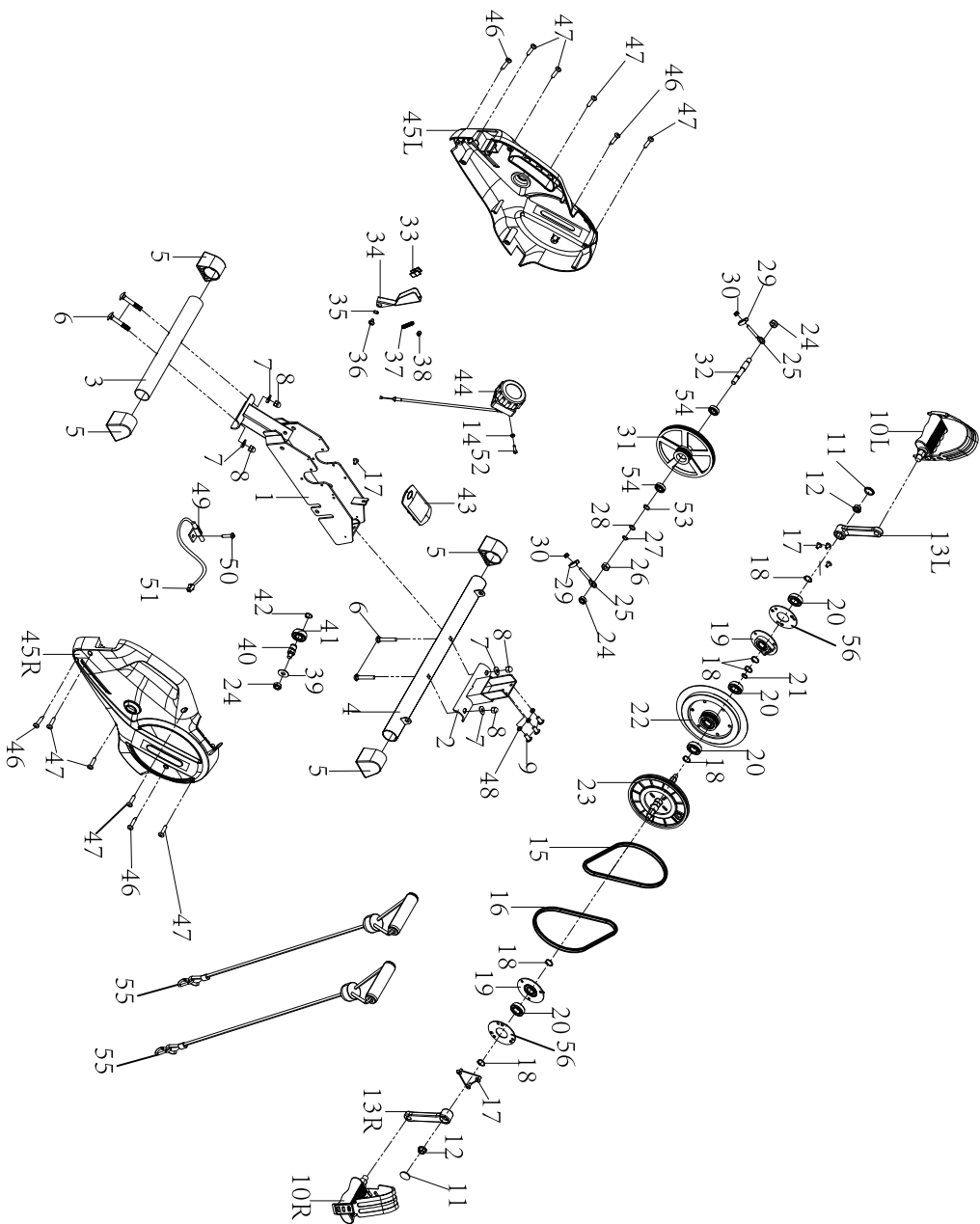
QUIÉNES SOMOS

En YOSUDA, hacemos que el fitness sea divertido y sin complicaciones. Tanto si acabas de empezar tu andadura en el mundo del fitness, como si estás compaginando el trabajo y la familia, o simplemente quieres moverte más, tenemos lo que necesitas. Nos gusta la sencillez, pero sin renunciar a la eficacia. Todos nuestros productos están diseñados para durar, con funciones sencillas que simplemente funcionan: soluciones inteligentes y prácticas que dan resultado. YOSUDA se dedica a proporcionarte la mejor experiencia de fitness.

Bienvenido a YOSUDA



DIAGRAMA DE DESPIECE



LISTA DE PIEZAS

Pos.	Descripción	Ud.	Pos.	Descripción	Ud.
01	Bastidor Principal	1	31	Correa de la Polea Locera	1
02	Tubo Inferior del Soporte Trasero	1	32	Eje de la Polea Locera	1
03	Tubo Inferior Delantero	1	33	Imán	4
04	Tubo Inferior Trasero	1	34	Tabla Magnética	1
05	Tapón Final	4	35	Arandela D8	1
06	Tornillo M8x50	4	36	Tornillo M6x12	1
07	Arandela D8x1,5xφ20	4	37	Muelle de Compresión	1
08	Tuerca M8	4	38	Tapa del Tubo	1
09	Tornillo M8x15	3	39	Arandela D10x2,0xφ20	1
10	Pedal Izq. y Der.	2	40	Eje de la Polea Locera	1
11	Tapa de la Biela	2	41	Cojinete	1
12	Tuerca M10x1,25	2	42	Bloque del Eje D15	1
13	Biela Izq. y Der.	2	43	Monitor	1
14	Arandela φ18xφ5x1,5	1	44	Control de Tensión	1
15	Correa 230J	1	45	Tapa de Cadena Izq. y Der.	2
16	Correa 237J	1	46	Tornillo ST4,2x16	4
17	Tornillo M6x10xS10	7	47	Tornillo ST4,2x18	8
18	Bloque del Eje D17	6	48	Arandela d8	3
19	Asiento del Eje en D	2	49	Sensor	1
20	Cojinete 6003	4	50	Tornillo M4x10	1
21	Arandela D17	1	51	Cable del Sensor	1
22	Volante de Inercia	1	52	Tornillo M5x30	1
23	Polea de la Correa	1	53	Arandela de Onda	1
24	Tuerca M10x1,0	3	54	Cojinete	2
25	Perno	2	55	Conjunto del Cable	2
26	Tuerca M10x1,0	1	56	Tope del Cojinete	2
27	Bloque del Eje D10	1	A	Herramienta Múltiple	1
28	Arandela D10x1,0xφ14	2			
29	Cuchilla Metálica en U	2			
30	Tuerca de Nylon M6 *10	2			

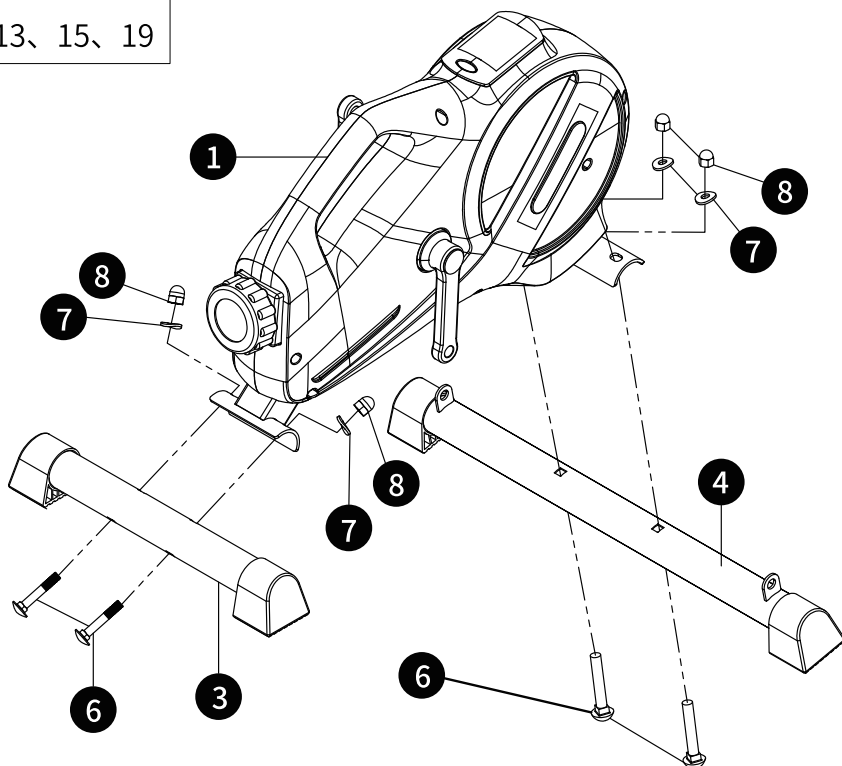
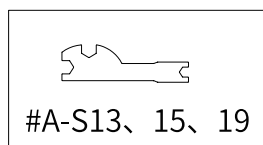
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

AVISO:

- Asegúrese de que haya suficiente espacio alrededor de la máquina antes de proceder al montaje.
- Utilice las herramientas suministradas o las herramientas adecuadas.
- Compruebe las piezas y los accesorios antes de proceder al montaje.

PASO 1

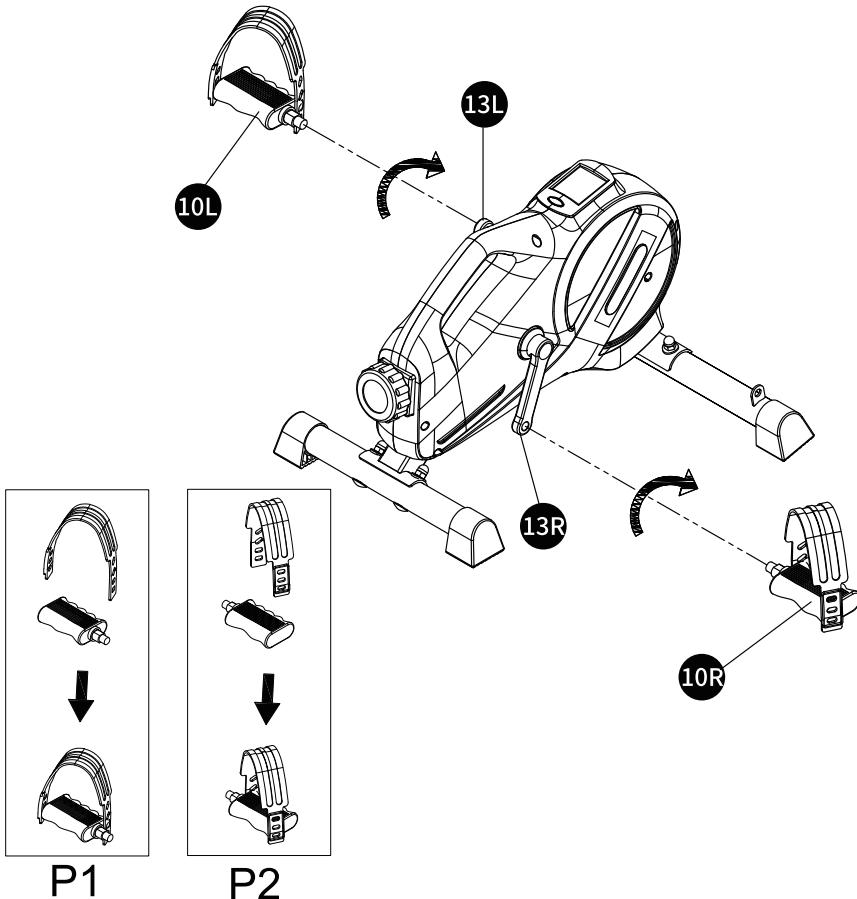
- Alinee los orificios del tubo inferior delantero (3) con los orificios del bastidor principal (1), inserte dos tornillos (6) desde la parte inferior, coloque dos arandelas (7) y, por último, utilice una herramienta multiusos (A) para apretar las tuercas (8) y fijar el tubo inferior delantero (3) al bastidor principal (1).
- Repita los pasos siguientes para fijar el tubo inferior trasero (4) al bastidor principal (1).



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 2

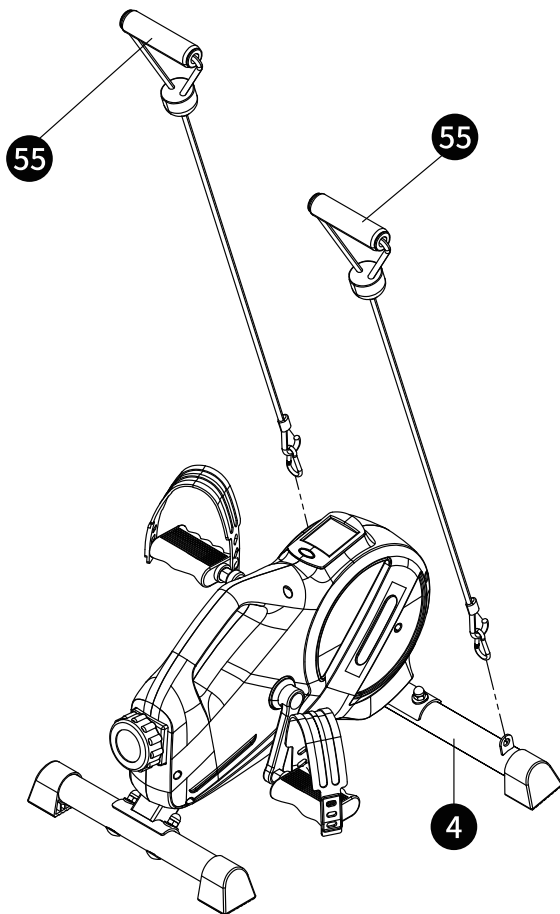
- Como se muestra en la imagen siguiente, las correas izquierda y derecha se fijan a las partes salientes de los pedales según el tamaño de los pies del cliente.
 - Apriete verticalmente el pedal izquierdo (10L) y el pedal derecho (10R) a la biela izquierda (13L) y a la biela derecha (13R) respectivamente con la herramienta multiusos (A).
- NOTA:** El pedal derecho (10R) debe apretarse en el sentido de las agujas del reloj y el pedal izquierdo (10L) debe apretarse en sentido contrario a las agujas del reloj. Los pedales izquierdo y derecho (10L) (10R) deben mantenerse bloqueados en todo momento durante el movimiento.



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

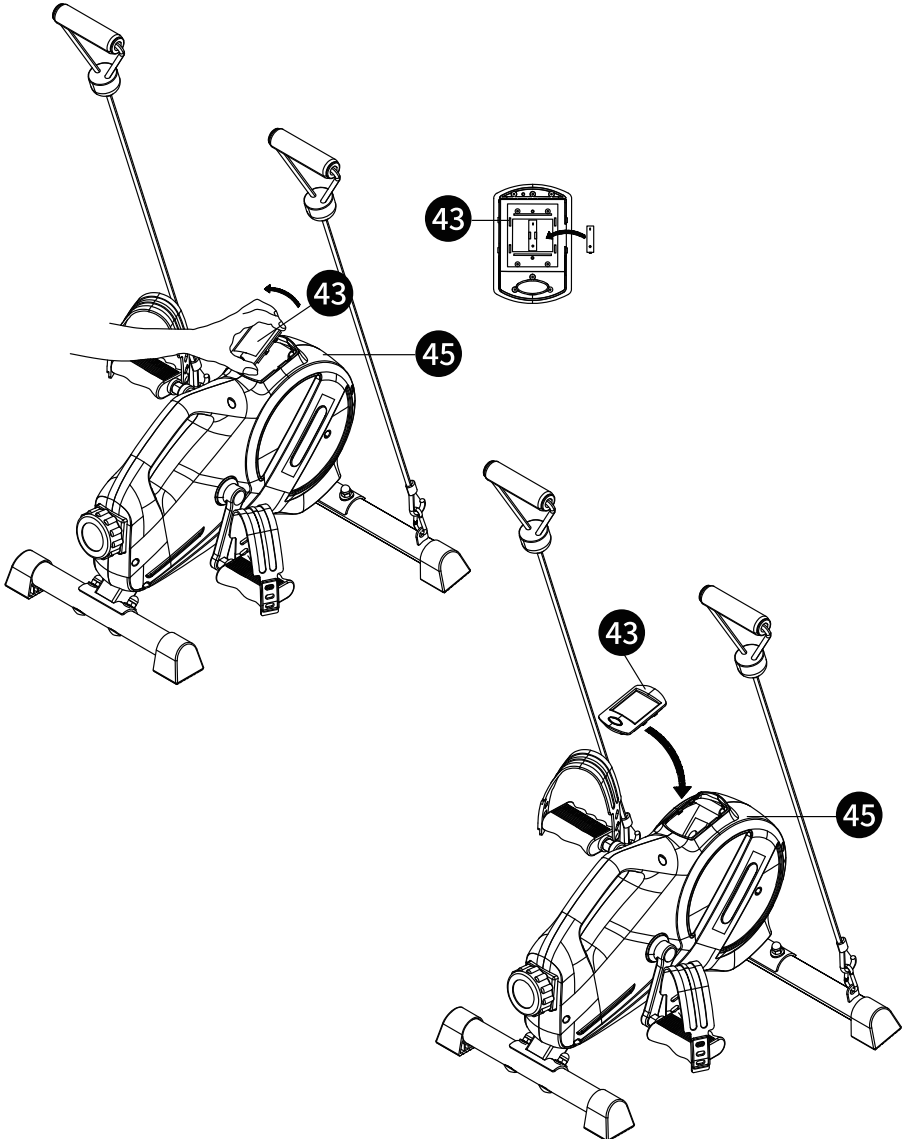
PASO 3

- Enganche los ganchos de los conjunto del cable (55) en los orificios del tubo inferior trasero (4). Una vez instalados los conjunto del cable (55), la minibicicleta estará instalada.



SUSTITUCIÓN DE LA BATERÍA:

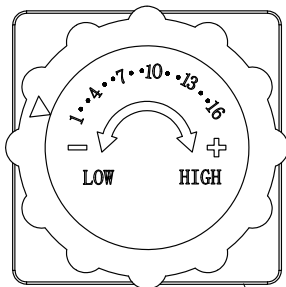
- Cuando sea necesario sustituir la batería, tal y como se muestra en la imagen, utilice la mano para empujar el monitor (43) hacia arriba desde la cubierta de la cadena (45), extraiga el monitor (43), sustituya la batería por una nueva y vuelva a colocar el monitor (43) en la cubierta de la cadena (45).



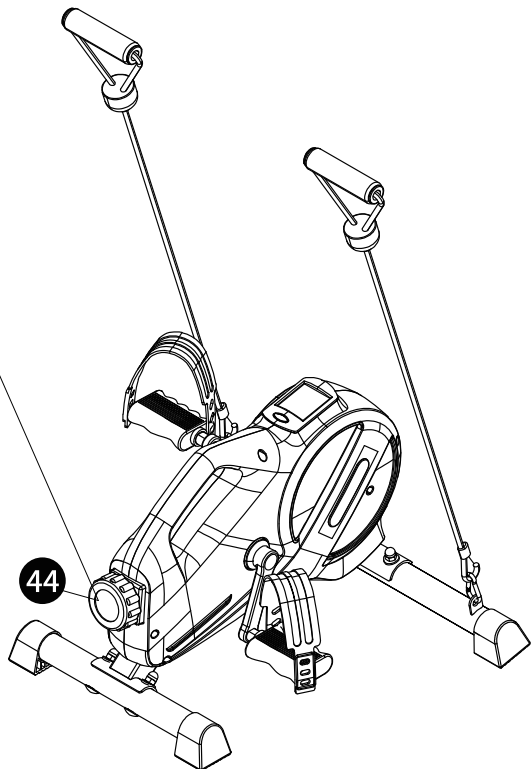
CÓMO USAR

AJUSTE DE LA RESISTENCIA :

- Gire el control de tensión (44) con la flecha alineada con el número de engranaje, tal y como se muestra. El giro en sentido horario sirve para aumentar gradualmente la resistencia, y el giro en sentido antihorario para disminuirla gradualmente.
- El número 16 tiene la resistencia más alta y el número 1 tiene la resistencia más baja.



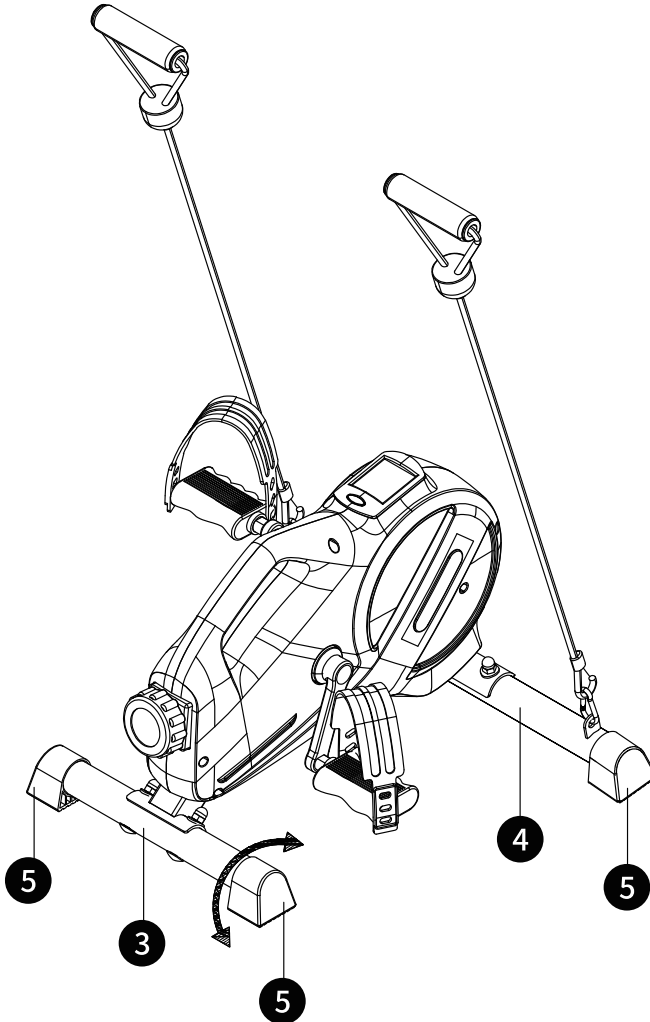
44



44

AJUSTE DEL EQUILIBRIO :

- Una vez completado el montaje, compruebe que tapón final (5) del tubo inferior trasero (4) y del tubo inferior delantero (3) estén alineadas con el suelo. Si no lo están, gire tapón final (5) hasta que estén alineadas con el suelo.



YOSUDA

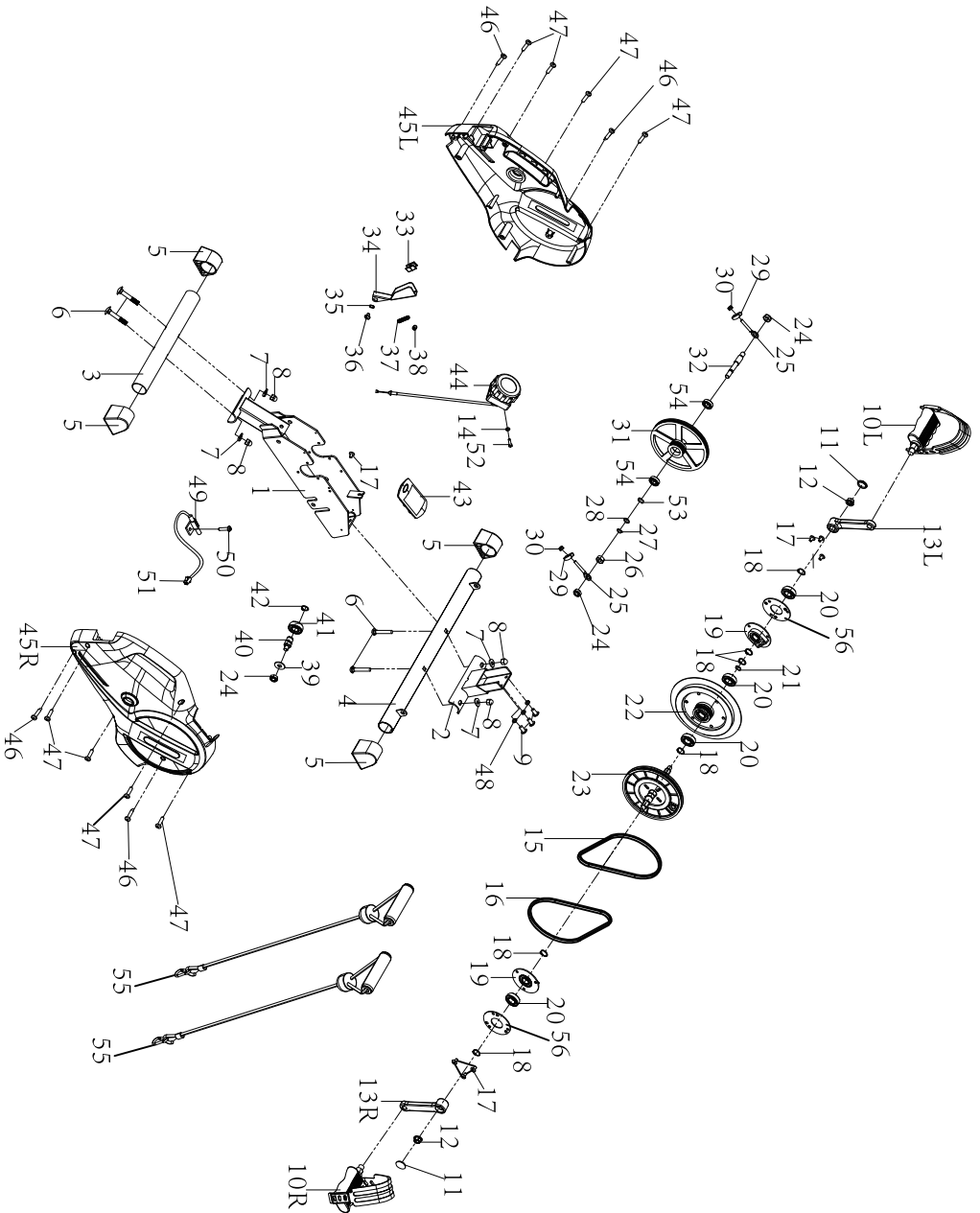
CHI SIAMO

Noi di YOSUDA rendiamo il fitness divertente e senza complicazioni. Che tu stia appena iniziando il tuo percorso di fitness, cercando di conciliare lavoro e famiglia o semplicemente desiderando muoverti di più, abbiamo ciò che fa per te. Puntiamo sulla semplicità ma sull'efficacia. Ogni prodotto è realizzato per durare nel tempo, con caratteristiche essenziali che funzionano: soluzioni intelligenti e pratiche che funzionano. YOSUDA si impegna a offrirti la migliore esperienza di fitness.

Benvenuto in YOSUDA



DIAGRAMMA ESPLOSO



ELENCO DEI COMPONENTI

N°	Descrizione	Qtà	N°	Descrizione	Qtà
01	Telaio Principale	1	31	Cinghia della Puleggia Folle	1
02	Tubo Inferiore del Supporto Posteriore	1	32	Albero della Puleggia Folle	1
03	Tubo Inferiore Anteriore	1	33	Magnete	4
04	Tubo Inferiore Posteriore	1	34	Tavola Magnetica	1
05	Tappo di Estremità	4	35	Rondella D8	1
06	Vite M8x50	4	36	Vite M6x12	1
07	Rondella D8x1,5xφ20	4	37	Molla a Compressione	1
08	Dado M8	4	38	Cappello del Tubo	1
09	Vite M8x15	3	39	Rondella D10x2,0xφ20	1
10	Pedale S&D	2	40	Albero della Puleggia Folle	1
11	Cappello della Pedivella	2	41	Cuscinetto	1
12	Dado M10x1,25	2	42	Blocco Assale D15	1
13	Pedivella S&D	2	43	Monitor	1
14	Rondella φ18xφ5x1,5	1	44	Regolazione della Tensione	1
15	Cinghia 230J	1	45	Copricatena S&D	2
16	Cinghia 237J	1	46	Vite ST4,2x16	4
17	Vite M6x10xS10	7	47	Vite ST4,2x18	8
18	Blocco Assale D17	6	48	Rondella d8	3
19	Sedile Assale a D	2	49	Sensore	1
20	Cuscinetto 6003	4	50	Vite M4x10	1
21	Rondella D17	1	51	Cavo del Sensore	1
22	Volano	1	52	Vite M5x30	1
23	Disco della Cinghia	1	53	Rondella Ondulata	1
24	Dado M10x1,0	3	54	Cuscinetto	2
25	Bullone	2	55	Gruppo Cavo	2
26	Dado M10x1,0	1	56	Fermocuscinetto	2
27	Blocco Assale D10	1	A	Multi-utensile	1
28	Rondella D10x1,0xφ14	2			
29	Lama Metallica a U	2			
30	Dado in Nylon M6 *10	2			

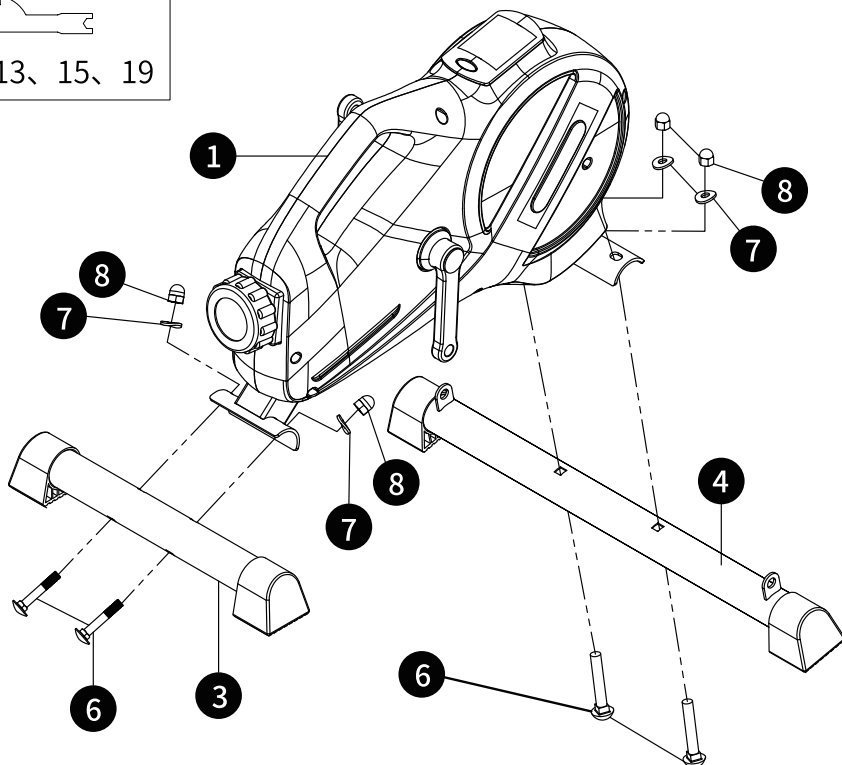
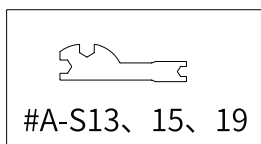
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

AVVISO:

- Assicurarsi che vi sia spazio sufficiente intorno alla macchina prima di procedere al montaggio.
- Utilizzare gli strumenti forniti nella confezione o strumenti adeguati.
- Controllare prima le parti e la ferramenta prima di procedere al montaggio.

FASE 1

- Allineare i fori del tubo inferiore anteriore (3) con quelli del telaio principale (1), inserire due viti (6) dal basso, quindi posizionare due rondelle (7) e infine utilizzare un attrezzo multi-utensile (A) per serrare i dadi (8) e bloccare il tubo inferiore anteriore (3) nel telaio principale (1).
- Ripetere i passaggi seguenti per bloccare il tubo posteriore inferiore (4) nel telaio principale (1).

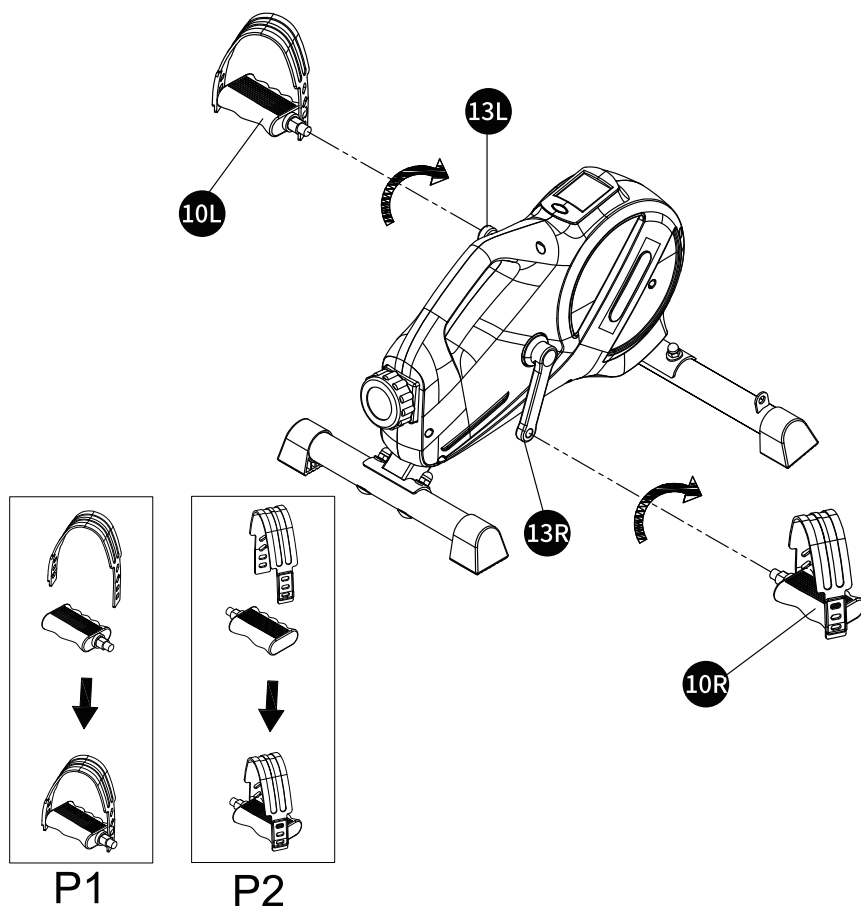


ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

FASE 2

- Come mostrato nella figura sottostante, le cinghie sinistra e destra sono fissate alle parti sporgenti dei pedali in base alla misura dei piedi dei clienti.
- Avvitare il pedale sinistro (10L) e il pedale destro (10R) rispettivamente alla pedivella sinistra (13L) e alla pedivella destra (13R) con il multiutensile (A).

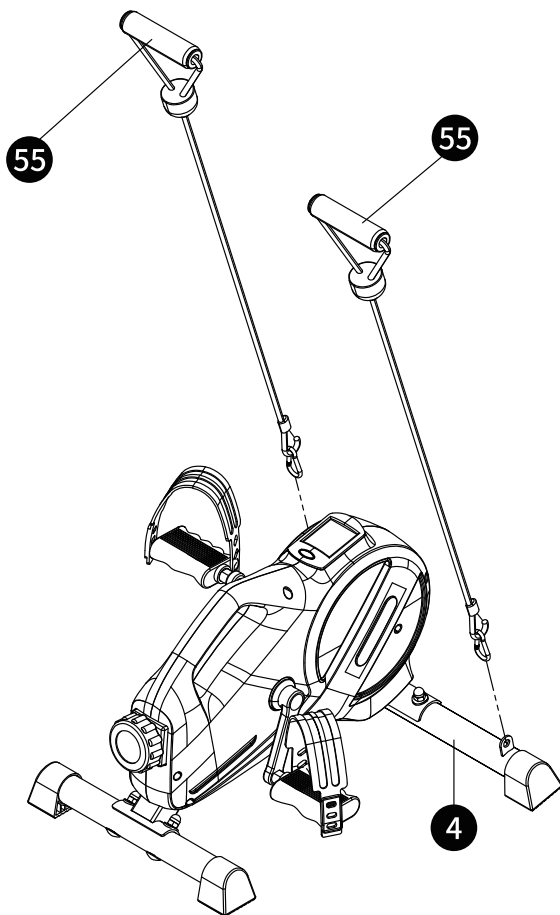
NOTA: il pedale destro (10R) deve essere serrato in senso orario e il pedale sinistro (10L) in senso antiorario. I pedali sinistro e destro (10L) (10R) devono essere tenuti bloccati in ogni momento durante il movimento.



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

FASE 3

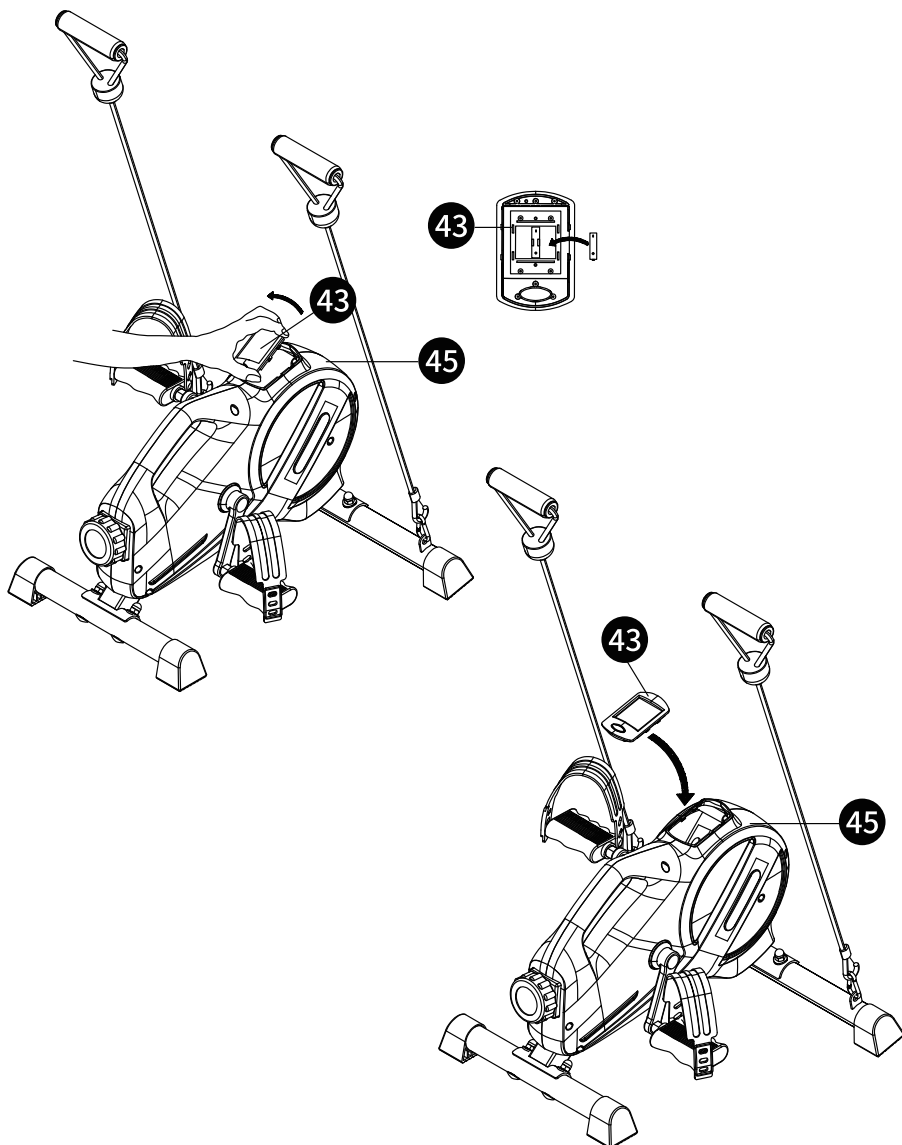
- Agganciare i ganci dei gruppo cavo (55) ai fori nel tubo posteriore inferiore (4). Dopo aver installato il gruppo cavo (55), il montaggio della minibike è completato.



COME USARE

SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA DEL MONITOR:

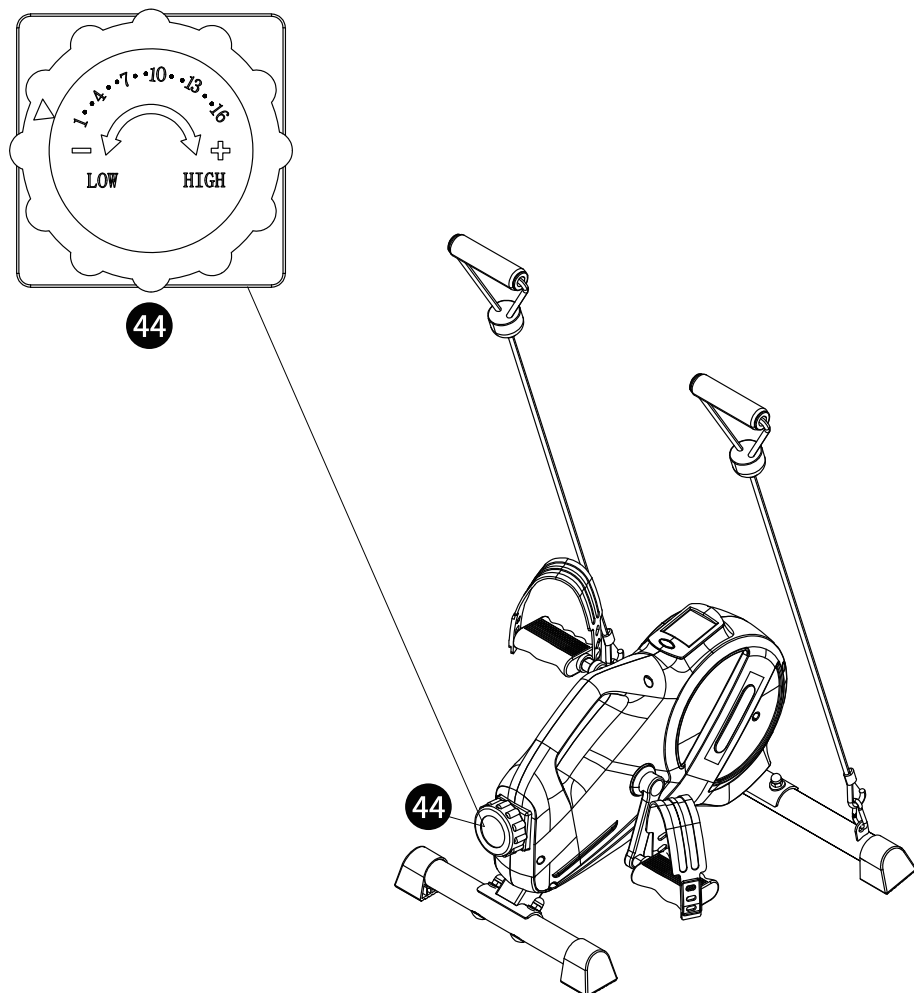
- Quando è necessario sostituire la batteria, come mostrato nella figura, spingere con la mano il monitor (43) verso l'alto dal copricatena (45), estrarre il monitor (43), sostituire la batteria con una nuova, quindi riposizionare il monitor (43) sul copricatena (45).



COME USARE

REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA DELL'ELLITTICA :

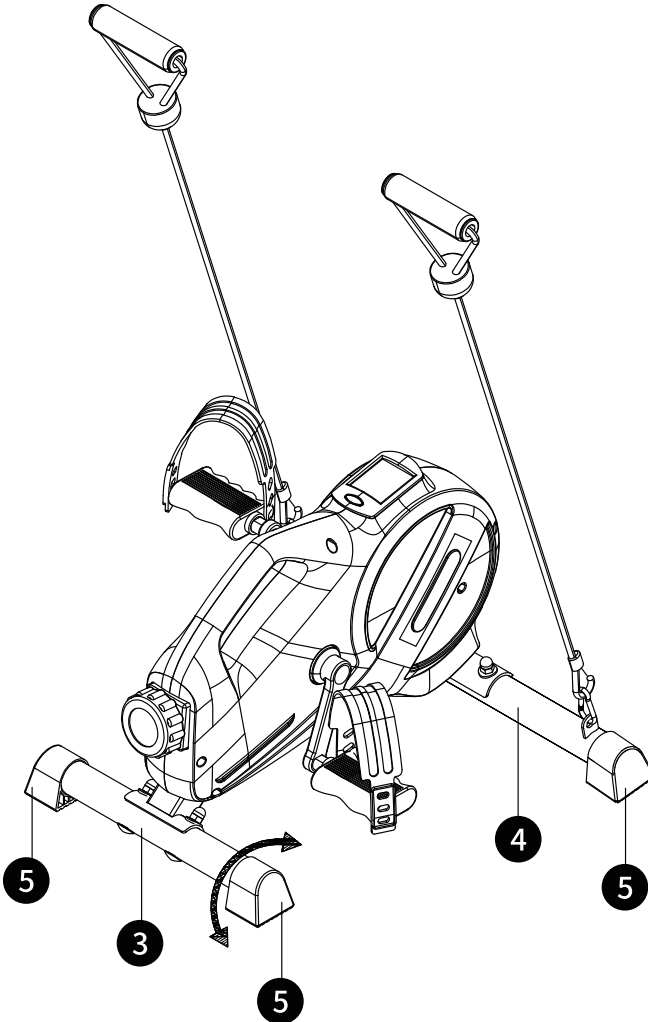
- Ruotare il comando di regolazione della tensione (44) allineando la freccia con il numero dell'ingranaggio, come mostrato nella figura. Ruotando in senso orario si aumenta gradualmente la resistenza, mentre ruotando in senso antiorario si diminuisce gradualmente la resistenza.
- Il numero 16 corrisponde alla resistenza massima, mentre il numero 1 corrisponde alla resistenza minima.



COME USARE

REGOLAZIONE DELL'EQUILIBRIO DELL'ELLITTICA:

- Una volta completato il montaggio, verificare che i tappi terminali (5) sul tubo posteriore inferiore (4) e sul tubo anteriore inferiore (3) siano a filo con il terreno. In caso contrario, ruotare i tappi terminali (5) fino a quando non sono a filo con il terreno.



YOSUDA

Email: YOSUDA-EU@outlook.com