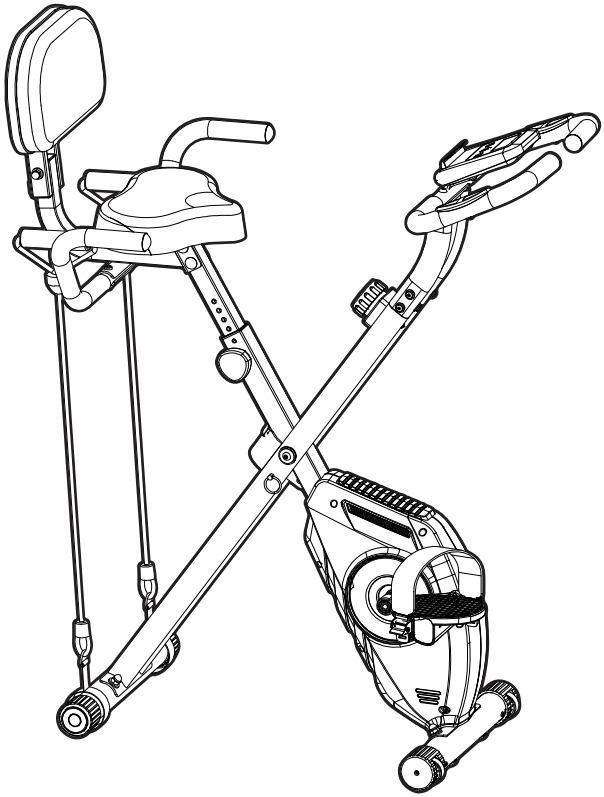
FED FITNESS

YOSUDA X-1-01A

X-BIKE



Email: YOSUDA-EU@outlook.com

USER MANUAL

EN English

Contents

Customer Service	02
Safety Instructions	03
Product Profile	06
Parts List	07
Assembly Instructions	08
Adjust The Resistance	17
Monitor	18
Warm-up	20

DE Deutsch

Inhalt

Kundendienst	23
Sicherheitshinweise	24
Produktprofil	27
Teileliste	28
Montageanleitung	29
Den widerstand einstellen	38
Monitor	39
Aufwärmen	41

FR French

Contenu

Service client	44
Consignes de sécurité	45
Profil du produit	48
Liste des pièces	49
Instructions de montage	50
Réglage de lla résistance	59
Moniteur	60
Échauffement	62

ES Spanish

Contenido

Servicio al cliente	65
Instrucciones de seguridad	66
Perfil del producto	69
Lista de piezas	70
Instrucciones de montaje	71
Ajuste de la resistencia	80
Monitor	81
Calentamiento	83

IT Italian

Contenuti

Assistenza clienti	86
Istruzioni di sicurezza	87
Profilo Del Prodotto	90
Elenco delle Parti	91
Istruzioni di montaggio	92
Regola la resistenza	101
Monitor	102
Riscaldamento	104

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 X-BIKE X-1-01A. For your safety and benefit, read this manual carefully before using the machine. As a manufacturer, we are committed to provide you complete customer satisfaction. If you have any questions, or find there are missing or damaged parts, please contact our customer service:

- YOSUDA-EU@outlook.com
- Installation video search: "YOSUDA X-BIKE X-1-01A ASSEMBLY"
- Contact us via Amazon: Login your Amazon account > choose "Your orders" > find the order ID > click "Contact seller"

SAFETY INSTRUCTIONS

Please note the following safety warnings and cautions before assembling and using the equipment. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and cautions.

- Wear suitable sports clothes and sports shoes while using the equipment, especially the sports shoes must fit. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment. Warm up before exercises.
- Keep children and pets away from the equipment.
- Please do not store and use the equipment in dusty environment, and maintain a certain humidity in the room to avoid strong static electricity.
- Keep the room ventilated when using the equipment.
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, light-headedness, dizziness, or feelings of nausea.
- Please consult your physician before your exercise, if you are under medical treatment or suffer from the following llinesses:
  1) Those who have back pain or those who have suffered leg, waist and neck injuries in the past. Numbness of legs, waist, neck and hands (with disc herniation, spondylolisthesis, cervical spondylosis and other diseases).
  2) Those who have deformed arthritis, rheumatism and gout.
  3) Those with abnormal osteoporosis.
  4) Those with circulatory system disorders (heart disease, vascular disorders, hypertension. etc.).
  5) Those with respiratory disorders.
  6) Those who are using artificial heart rate regulator implanted in vivo medical electronic equipment.
  7) Those with malignant tumor.
  8) Those who have symptoms such as thrombosis, severe aneurysm, acute venous
  aneurysm and other blood circulation disorders or various skin infections.
  9) People with perceptual impairment caused by high peripheral circulatory disorder caused by diabetes, etc.
  10) Those with skin trauma.
  11) Those who have a high fever (38 degrees or more) due to illness, etc.

SAFETY INSTRUCTIONS

12) Abnormal or curved back bones.
13) Women who are pregnant or may become pregnant or are menstruating.
14) Those who feel abnormal in their body and need to rest.
15) Those who are obviously in poor physical condition.
16) Those whose purpose is rehabilitation.
17) In addition to the above conditions, especially those who feel abnormal in their body. -- Those who may cause an accident or poor physical condition.

- This machine can only be used by one person at a time.
- Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly checked for damage and/or wear.
- Do not place fingers or objects into the moving parts of the equipment.
- The maximum weight capacity of this unit is 270lbs (122kg).
- This equipment is designed for indoor and home use only; it is not intended for commercial use.

WARNING

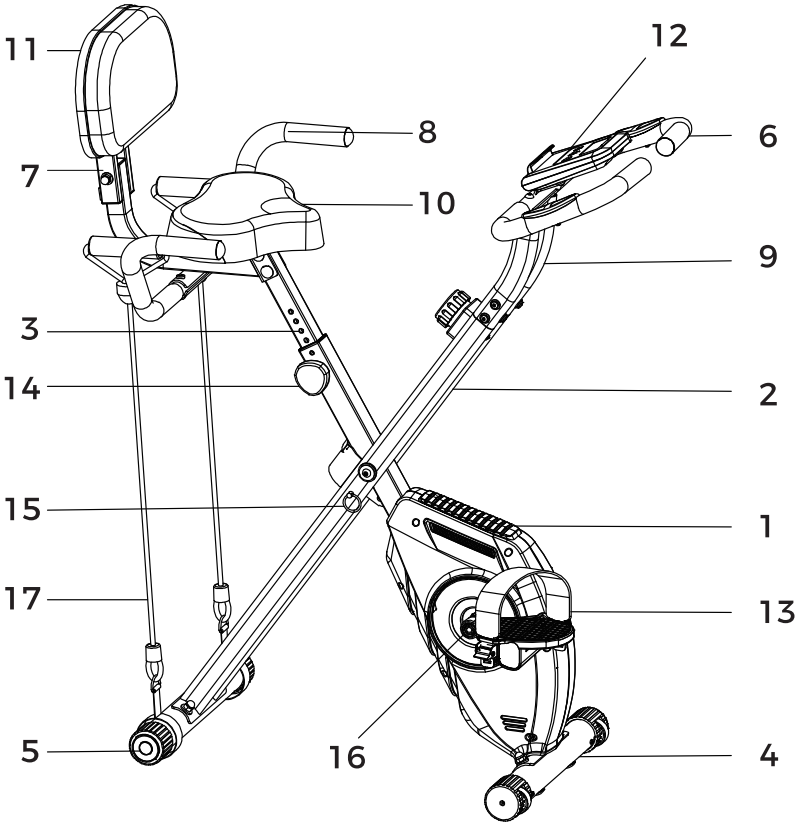
- DO NOT use this bike when its outer casing is cracked, cracked and detached (internal structure exposed)or its welded part is cracked. --- Otherwise, accident or injury may occur.
- DO NOT use or store the equipment in damp places such as outdoors or near bathrooms.
- DO NOT use or store the equipment in places exposed to direct sunlight and with high temperature, such as around stoves, or on top of heating appliances such as electric heating carpets.--- Otherwise it may cause damage to the electronic system.
- DO NOT use it if you can't express your consciousness or you can't operate it yourself --- Accident or injury may occur.

SAFETY INSTRUCTIONS

CAUTION

- People who lack of exercise should not suddenly do any violent exercise on the equipment.
- DO NOT use it after eating, when you are tired, when you have just exercised or whenyour physical state is abnormal. -- May cause damage to health.
- DO NOT use it while eating or doing other activities.
- DO NOT use it when your senses blunt after drinking alcohol. -- May cause accident orinjury.
- DO NOT use it when there are hard objects in your trouser pockets. --- May causeaccident or injury.

PRODUCT PROFILE



PARTS LIST

NO.	Description	Qty.
01	Main Frame	1
03	Seat Post	1
05	Rear Stabilizer	1
07	Backrest Support	1
09	Handlebar Support	1
11	Backrest Cushion	1
13	Left & Right Pedal (L/R)	1
15	Lock Pin	1
17	Resistance Band	2
19	Wave Washer ϕ8*18*2	4
21	Lock Nut 9/16 inch	2
23	Lock Nut M8	3
25	Screw M8	4
27	Half Round Head Inner Hexagon Bolt M8*45	4
29	Wave Washer ϕ6.5*ϕ13*2	2
31	Round Head Inner Hexagon Bolt M6*12	6
33	Socket Head Screw Wrench S5	1
35	Multifunctional Wrench S17~19	1
37	Wave Washer ϕ8*ϕ18*2	2

NO.	Description	Qty.
02	Support Tube	1
04	Front Stabilizer	1
06	Handlebar with Hand Pulse Grips	1
08	Seat Handlebar	1
10	Seat Cushion	1
12	Monitor	1
14	Triangle Knob	1
16	Left & Right Crank (L/R)	1
18	Carriage Bolts (M8*65)	4
20	Screw M8	4
22	Flat Washer ϕ8*19*1.5	4
24	Flat Washer ϕ8*19*1.5	3
26	Carriage Bolts (M8*45)	2
28	Half Round Head Inner Hexagon Bolt M8*35	2
30	Flat Washer ϕ6.5*13*2	4
32	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw M5*10	2
34	Multifunctional Wrench S13~15	1
36	Half Round Head Inner Hexagon Bolt M8*40	2

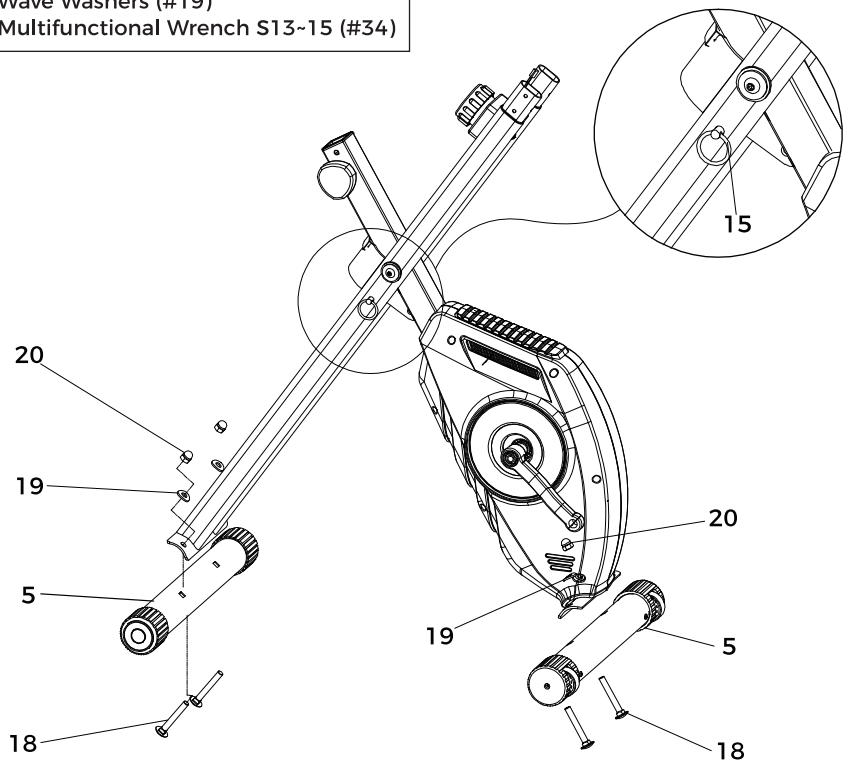
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 1 Install the Front and Rear Stabilizer

- Pull out the Lock Pin (#15) from the Main Frame (#1) and adjust Main Frame (#1) to the correct position, then insert Lock Pin (#15) to tighten the Main Frame (#1).
- Lift the Main Frame (#1) up by hand and attach the Front Stabilizer (with wheels) (#4) to the Main Frame (#1), the frame holes should align to stabilizer holes for installation, tighten with Carriage Bolts (#18), Wave Washers (#19), Screw M8 (#20) and Multifunctional Wrench S13~15 (#34).
- Repeat the procedure for Rear Stabilizer (#5).

Required parts:

1 Front Stabilizer (with wheels) (#4)
1 Rear Stabilizer (#5)
4 Carriage Bolts (#18)
1 Screw M8 (#20)
4 Wave Washers (#19)
1 Multifunctional Wrench S13~15 (#34)



NOTE: All screws and bolts are preinstalled.

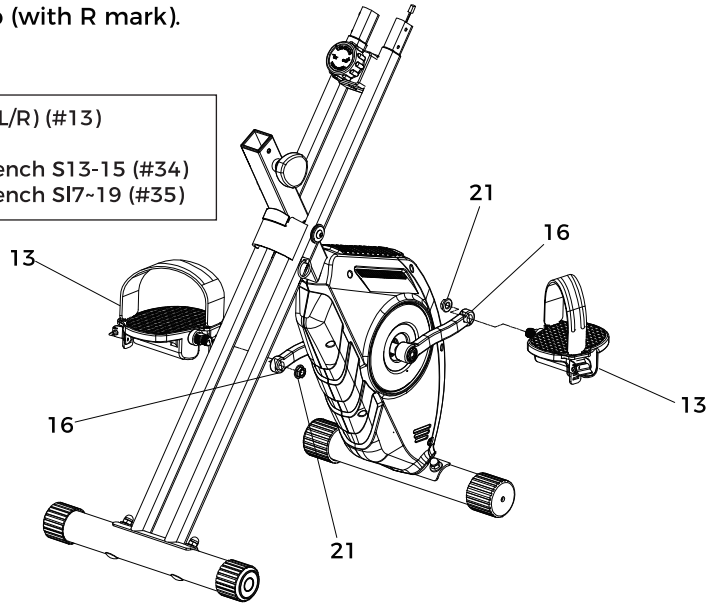
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 2 Install the Left and Right Pedal

- Tum the resistance of the Brake Knob to level 8.
- Install the Left Pedal (with L mark):
  Unscrew the Lock Nut (#21) from the Left Pedal (#13). Align the Left Pedal (#13) with the Left Crank (#16) at 90˚, note to align the threads of the Left Pedal (#13) bolt to the threadsofthe Left Crank (#16).Tum the Left Pedal (#13) bolt COUNTER-CLOCKWISE by hand as tightly as you can, then use Multifunctional Wrench S13~15, S17~19 to tighten and secure. Then, install the Lock Nut (#21) to the Left Pedal (#13) axle, turn the Lock Nut (#21) CLOCKWISE as tightly as possible with the Multifunctional Wrench S13~15, S17~19. Attach the Left Foot Strap (with L mark).
- Install the Right Pedal (with R mark):
  Unscrew the Lock Nut (#21) from the Right Pedal (#13). Align the Right Peda (#13) with the Right Crank (#16) at 90˚, note to align the threads of the Right Pedal (#13) bolt to the threads of the Right Crank (#16). Turn the Right Pedal (#13) bolt CLOCKWISE by hand as tightly as you can, then use Multifunctional Wrench S13~15, S17~19 to tighten and secure. Then, install the Lock Nut (#21) to the Right Pedal (#13) axle, turn the Lock Nut (#21) COUNTER-CLOCKWISE as tightly as possible with the Multifunctional Wrench S13~15, S17-19. Attach the Right Foot Strap (with R mark).

Required parts:

1 Left & Right Pedal (L/R) (#13)
1 Lock Nut (#21)
1 Multifunetional Wrench S13-15 (#34)
1 Multifunetional Wrench Sl7~19 (#35)



Note: The left pedal nut must be tightened and loosened in the OPPOSITE direction of the standard nut. The right pedal nut is tightened and loosed in the standard direction.

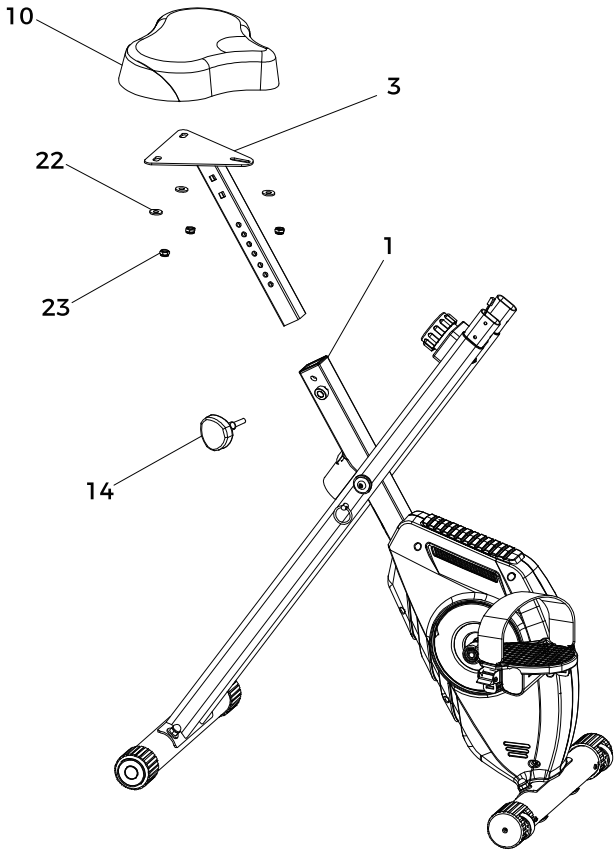
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 3 Install the Seat Cushion and Seat Post

- Screw off 3 Flat Washer (#22) and 3 Lock Nut (#23) from the back of Seat Cushion (#10). Attach the Seat Cushion (#10) to the Seat Post (#3), tighten with 3 Flat Washers (#22), 3 Lock Nuts (#23) and Multifunctional Wrench S13~15 (#34).
- Insert the Seat Post (#3) to the Main Frame (#1), fasten with the Triangle Knob (#14).

Required parts:

1 Seat Cushion (#10)
1 Triangle Knob (#14)
3 Lock Nuts (#23)
1 Seat Post (#3)
3 Flat Washers (#22)
1 Multifunetional Wreneh S13-15 (#34)



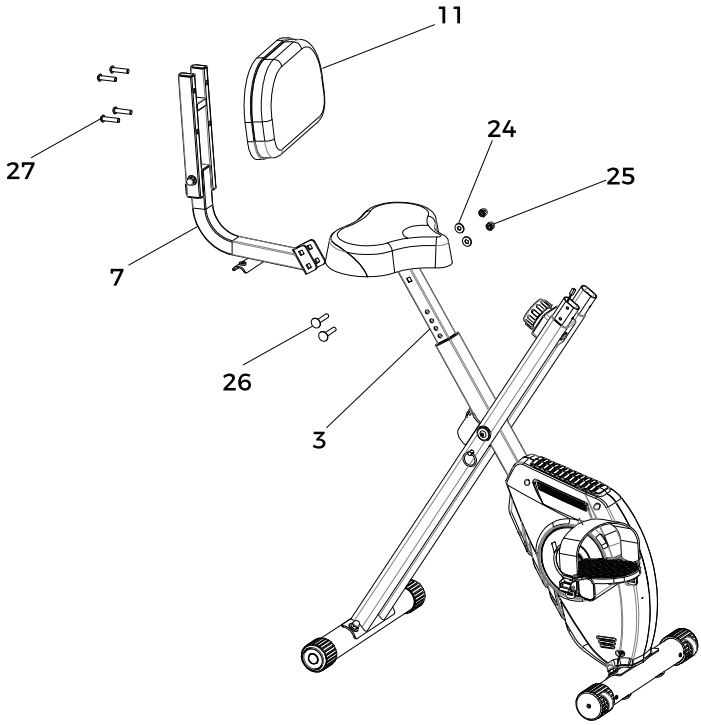
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 4 Install the Backrest Cushion and Backrest Support

- Align the Backrest Support (#7) with the two holes on the Seat Post (#3). Use Carriage Bolts (#26), Flat Washer (#24), and Screw M8 (#25) to secure it, and then tighten with the Multifunctional Wrench S13~15 (#34).
- Align the Backrest Cushion (#11) with the four holes on the Backrest Support (#7). Use the Half Round Head Inner Hexagon Bolts (#27) to secure it, and then tighten with the Socket Head Screw Wrench S5 (#33).

Required parts:

1 Backrest Cushion (#11)
2 Carriage Bolts (#26)
2 Screws M8 (#25)
1 Socket Head Screw Wrench S5 (#33)
1 Backrest Support (#7)
2 Flat Washers (#24)
4 Half Round Head Inner Hexagon Bolts (#27)
1 Multifunctional Wrench S13-15 (#34)



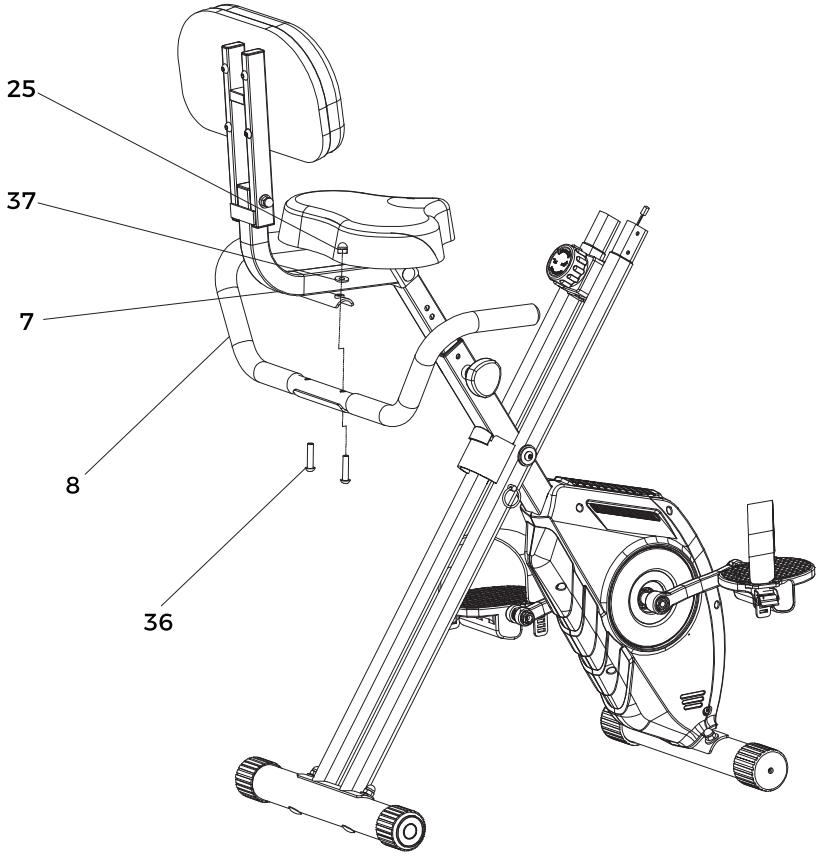
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 5 Install the Seat Handlebar

- Align Seat Handlebar (#8) with the two holes on the bottom of the Backrest Support (#7). Use Half Round Head Inner Hexagon Bolts (#36), Wave Washers (#37), and Screws M8 (#25) to secure it, and then tighten with Socket Head Screw Wrench S5 (#33) and Multifunctional Wrench S13-15 (#34).

Required parts:

1 Seat Handlebar (#8)
2 Wave Washers ϕ8*o18*2 (#37)
1 Socket Head Screw Wrench S5 (#33)
2 Half Round Head Inner Hexagon Bolts M8*40 (#36)
2 Screws M8 (#25)
1 Multifunctional Wrench S13-15 (#34)



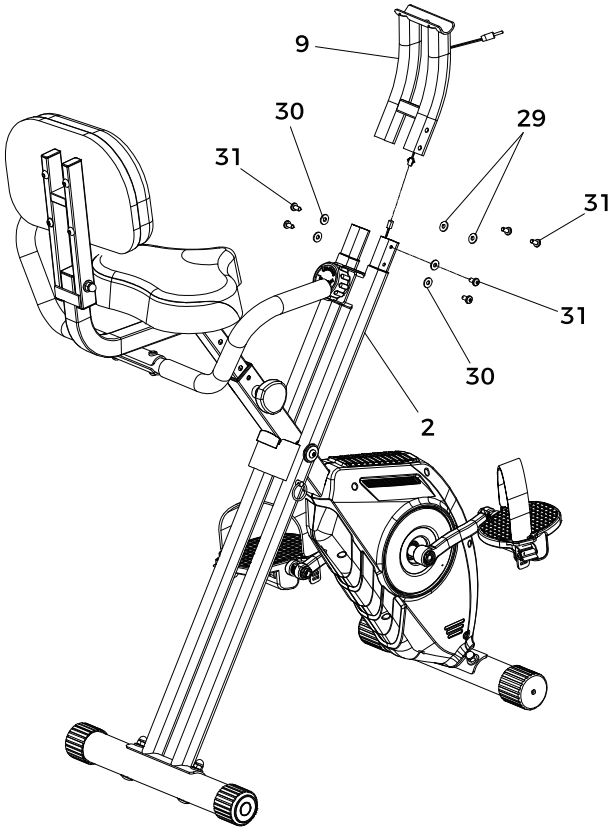
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 6 Install the Handlebar Support

- Connect the sensor wire of the bottom of the Handlebar Support (#9) with the sensor wire of the Support Tube (#2).
- Insert the Handlebar Support (#9) to the Support Tube (#2), secure with 4 Flat Washers (#30)at the side, 2 Wave Washers (#29) at the front, and 6 Round Head Inner Hexagon Bolts (#31), then tighten with Socket Head Screw Wrench S5 (#33).

Required parts:

1 Handlebar Support (#9)
4 Flat Washers (#30)
2 Wave Washers (#29)
6 Round Head Inner Hexagon Bolts (#31)
1 Socket Head Serew Wrench S5 (#33)



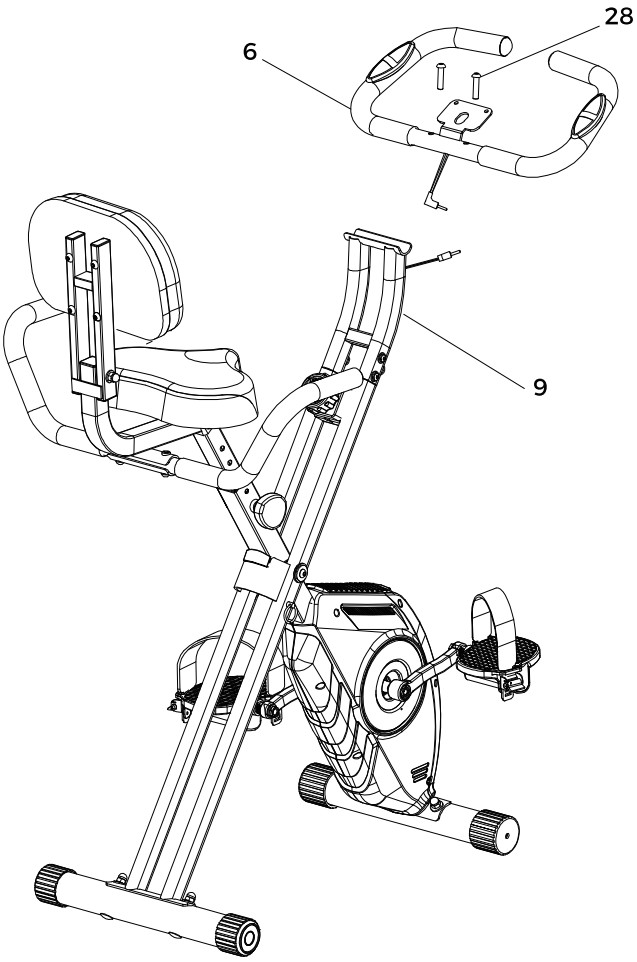
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 7 Install the Handlebar

- Align Handlebar (#6) with the two holes on the Handlebar Support (#9). Secure with 2 Half Round Head Inner Hexagon Bolts (#28), and tighten with Socket Head Screw Wrench S5(#33).

Required parts:

1 Handlebar (#6) 2 Half Round Head Inner Hexagon Bolts (#28) 1 Socket Head Serew Wrench S5 (#33)



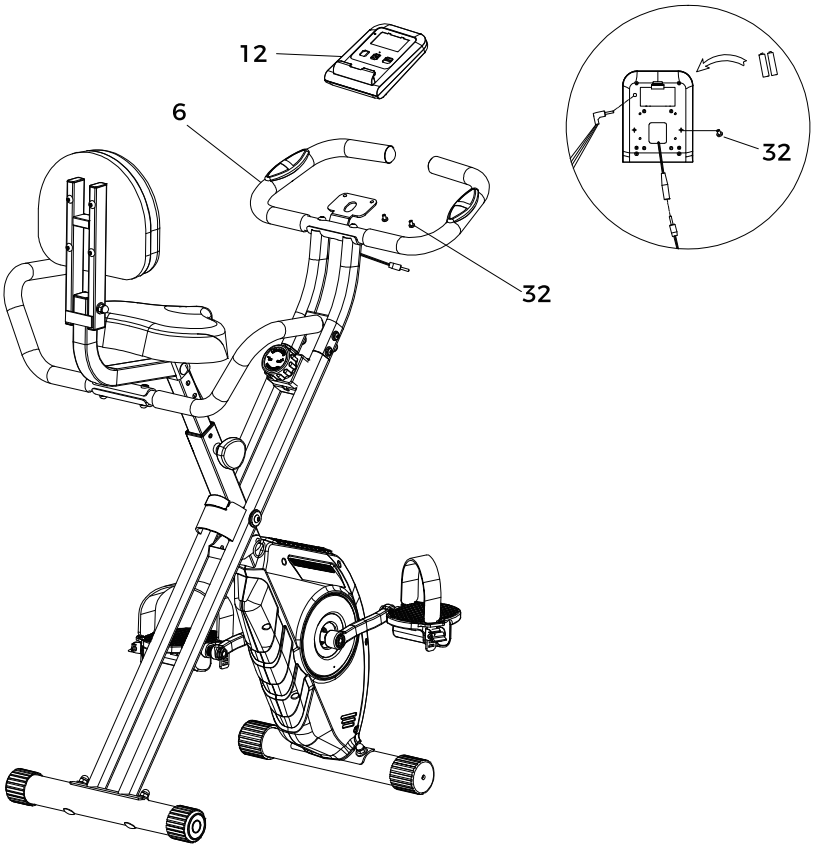
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 8 Install the Monitor

- Load two pieces of AAA batteries to the Monitor (#12).
- Remove the pre-installed 2 Cross Recessed Pan Head Tapping Screws (#32)- from the Monitor (#12), align the Monitor (#12) with the two holes on the monitor support of the Handlebar (#6), secure with 2 Cross Recessed Pan Head Tapping Screws (#32) that you just removed, and tighten with Socket Head Screw Wrench S5 (#33).
- Insert the sensor wire to the holes on the bottom of the Monitor (#12)

Required parts:

1 Monitor (#12) 2 Cross Recessed Pan Head Tapping Serews (#32) 2 AAA Batteries 1 Socket Head Serew Wrench S5 (#33)



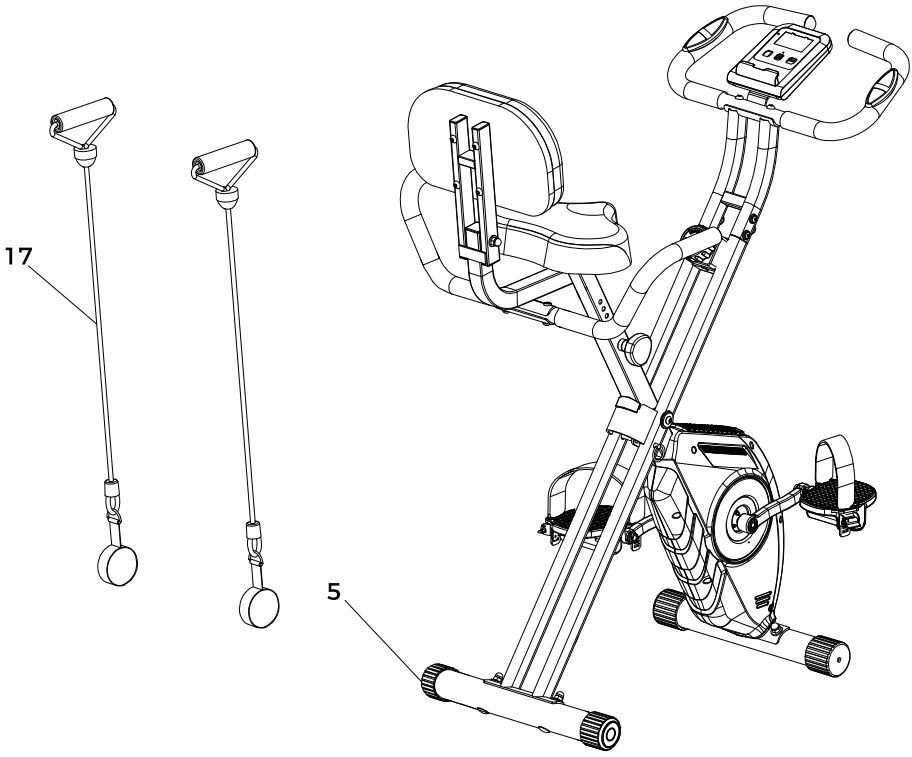
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 9 Install the Resistance Bands

- Locate the 2 Resistance Bands (#17), and lift the Rear Stabilizer (#5) to insert the two ends of the stabilizer into the rings of the bands.

Required parts:

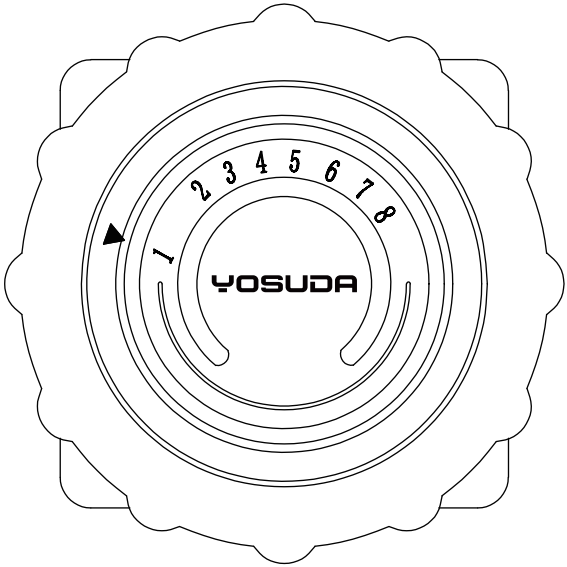
2 Resistance Bands (#17)



PLEASE NOTE: For safety, confirm that all the installations are completed according to the above requirements, and make sure all nuts and bolts are securely tightened before using this product.

ADJUST THE RESISTANCE

Turn the resistance knob clockwise to increase the resistance,
Turn the resistance knob counterclockwise to reduce the resistance.



MONITOR

1. FUNCTIONAL BUTTONS:

MODE - Push down for selecting functions. If the long time holds down MODE button wil turn completely 0.
SET - To set the values of time, distance pulse and calories when not in scan mode.
RESET
- Push down for resetting time, distance and calories.the current data change is 0.
- If the long time holds down RESET, besides the ODO position, other data will turn completely 0.

2. FUNCTION AND OPERATIONS:

1. SCAN: Press "MODE" button until "SCAN" appears, monitor will rotate through all the 5 functions: Time, speed, distance, calorie, DO, and pulse, each display will be hold 5 seconds.
2. TIME:
(1) Count the total time from exercise start to end.
(2) Press "MODE" button until "TIME" appears, press "SET" button to set exercise time. When the "SET" is zero, the computer will alarm 10 seconds.
3.SPEED: Display current speed.
4. DIST:
(1) Count the distance from exercise start to end.
(2) Press "MODE" button until "DIST" appears, Press "SET" button to set exercise
distance. When the “SET" is zero, the computer will alarm 10 seconds.
5. CALORIES:
(1) Count the total calories from exercise start to end.
(2) Press “MODE" button until “CAL" appears, Press "SET" button to set exercise calories. When the "SET" is zero, the computer will alarm 10 seconds.
6. ODO: The total distance which this function is refers to from battery capacity period runs.
7. PULSE RATE: Press MODE button until "PULSE" appears. Before measuring your pulse rate, please place your palms of your hands on both of your contact pads and the monitoi will show your current heart beat rate in beats per minute (BPM) on the LCD after 6~7seconds.
Remark: During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may be higher than the virtual pulse rate during the first 2~3 seconds, then will return to normal level. The measurement value can not be regarded as the basis of medical treatment.

MONITOR

8. ALARM: The computer will "Beep" when press "MODE", “SET" and “ESET" buttons.
9. AUTO ON/OFF & AUTO STARTISTOP:
Without any signal for 4 minutes, the power will turn off automatically. As long as the wheel is in motion or press any button,the monitor is in action.

Specifications:

FUNCTION	Auto Scan	Every 5 seconds
	Running Time	00:00-99:59
	Current Speed	0.00~999.9 (ML) KM
	Trip Distance	0.00-9999 (ML) KM
	Total Distance (ODO)	0.0~9999 (ML) KM
	Calories	0.0-9999 K cal
	Pulse Rate	40~240 BPM
Battery Type		2pcs of size-AAA or UM-4
Operating Temperature		0℃~+40℃
Storage Temperature		-10℃-+60℃

JJD-2633SPEED scan time speed dist cal ODO pulse 3V

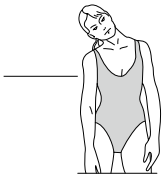
WARM-UP

WARM-UP

A well-rounded exercise program includes three key components: warm-up, aerobic exercise, and cool-down. Warm-up is essential before every workout, as it helps relax your body and stretch your muscles, preparing you for more intense activity.
Cool-down exercises are equally important after a workout, as they help relax your muscles and alleviate soreness. We recommend performing the following warm-up and cool-down exercises before and after each session.

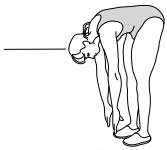
Head Rotation

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



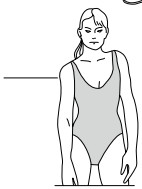
Toe Touch

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



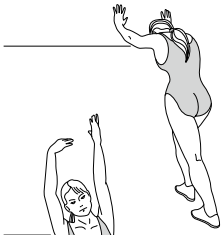
Shoulder Lift

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



Calf Stretch

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



Side Stretch

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

WARM-UP

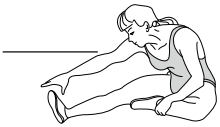
Inner Thigh Stretch

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



Foot and Calf Stretch

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



DE

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

KUNDENDIENST

Vielen Dank, dass Sie sich für das YOSUDA X-BIKE X-1-01. Lesen Sie diese Anleitung zu Ihrer Sicherheit und Ihrem Wohlbefinden vor der Inbetriebnahme sorgfältig durch. Als Hersteller ist es uns ein Anliegen, Sie voll und ganz zufriedenzustellen. Bei Fragen oder fehlenden oder beschädigten Teilen wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice:

- YOSUDA-EU@outlook.com
- Installationsvideosuche: "YOSUDA X-BIKE X-1-01A MONTAGE"
- Kontaktieren Sie uns über Amazon: Melden Sie sich bei Ihrem Amazon-Konto an > wählen Sie "Ihre Bestellungen" > finden Sie die Bestellnummer > Klicken Sie auf "Verkäufer kontaktieren"

SICHERHEITSHINWEISE

Bitte beachten Sie die folgenden Sicherheitshinweise und Vorsichtsmaßnahmen, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und benutzen. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer des Geräts alle Warn-und Vorsichtshinweise kennen.

- Bitte tragen Sie vor dem Training geeignete Sportkleidung und Sportschuhe, um Unfälle zu vermeiden, wenn Kleidung, Schuhe und Hüte mit den Geräten in Berührung kommen. Es ist strengstens untersagt, barfuß auf dem Gerät zu trainieren. Dehnen Sie den ganzen Körper vor dem Training.
- Bitte halten Sie Kinder von der Maschine fern, um Unfälle zu vermeiden.
- Lagern und benutzen Sie die Geräte nicht in staubigen Räumen und halten Sie den Raum feucht, um starke statische Aufladung zu vermeiden.
- Achten Sie darauf, dass der Raum gut belüftet ist, wenn Sie das Gerät benutzen.
- Wenn Sie sich während des Trainings krank fühlen oder etwas Ungewöhnliches bemerken, beenden Sie das Training und suchen Sie einen Arzt auf.
- Warnung: Um das Risiko von Unfällen oder Verletzungen anderer zu verringern, beachten Sie bitte die folgenden Hinweise.
- Dieses Produkt sollte nur nach Rücksprache mit einem Arzt verwendet werden, wenn Sie sich in ärztlicher Behandlung befinden oder für folgende Patienten:
  1) Personen mit Rückenschmerzen oder mit früheren Verletzungen der Beine, des
  Rückens oder des Nackens. Personen mit Taubheitsgefühlen in den Beinen, im unteren Rücken, im Nacken und in den Händen (Personen mit Bandscheibenvorfällen, Wirbelsäulenverschiebungen, Halswirbelsäulenvorfall usw.)
  2) Personen mit deformierender Arthritis, Rheuma oder Gicht.
  3) Personen mit Osteoporose-Anomalien.
  4) Personen mit Durchblutungsstörungen (Herzkrankheiten, Gefäßerkrankungen, Bluthochdruck usw.)
  5) Personen mit Erkrankungen der Atmungsorgane.
  6) Personen, die einen künstlichen Herzfrequenzregler verwenden, der in ein medizinisches elektronisches Gerät implantiert ist.
  7) Personen mit bösartigen Tumoren.
  8) Personen mit Thrombose, schweren Aneurysmen, akuten venösen Aneurysmen oder anderen Durchblutungsstörungen oder verschiedenen Hautinfektionen.

SICHERHEITSHINWEISE

9) Personen mit einem hohen Grad an peripherer Durchblutungsstörung aufgrund von Diabetes usw.
10) Personen mit einem Hauttrauma.
11) Personen mit hohem Fieber (38 Grad oder mehr) aufgrund einer Krankheit usw. 12) Abnormitäten der Wirbelsäule oder Krümmung der Wirbelsäule.
13) Frauen, die schwanger sind oder schwanger werden könnten oder ihre Periode
haben.
14) Personen, die sich abnormal fühlen und sich ausruhen und erholen müssen.
15) Personen, die sich offensichtlich in einem schlechten Gesundheitszustand befinden.
16) Zu Rehabilitationszwecken.
17) Zusätzlich zu den oben genannten Punkten, insbesondere wenn Sie sich körperlich abnormal fühlen. --- Personen, die einen Unfall verursachen könnten oder in schlechter körperlicher Verfassung sind.

- Das Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.
- Stellen Sie sicher, dass alle Muttern und Schrauben fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen. Die Sicherheit der Maschine kann nur aufrechterhalten werden, wenn sie regelmäßig auf Schäden oder Verschleiß überprüft wird.
- Stecken Sie Ihre Finger oder Gegenstände nicht in die beweglichen Teile des Geräts.
- Die maximale Tragfähigkeit des Geräts beträgt 122 kg (270 lbs).
- Dieses Gerät ist nur für den Innenbereich und den Hausgebrauch bestimmt; es ist nicht für den gewerblichen Gebrauch vorgesehen.s equipment is designed for indoor and home use only; it is not intended for commercial use.

WARNUNG

- Benutzen Sie das Fahrzeug nicht mit einem gerissenen, gesprungenen oder gelösten Gehäuse (freiliegende innere Struktur) oder mit gerissenen Schweißnähten. ---- Andernfalls kann es zu einem Unfall oder einer Verletzung kommen.
- Verwenden oder lagern Sie das Gerät nicht in feuchten Bereichen, wie z.im Freien oder in der Nähe von Badezimmern.
- Verwenden oder lagern Sie das Gerät nicht in direktem Sonnenlicht und bei hohen Temperaturen, z. in der Nähe von Kaminen oder auf beheizten Geräten wie elektrischen Teppichen. ---- Andernfalls kann es zu Schäden an der Elektronik kommen.

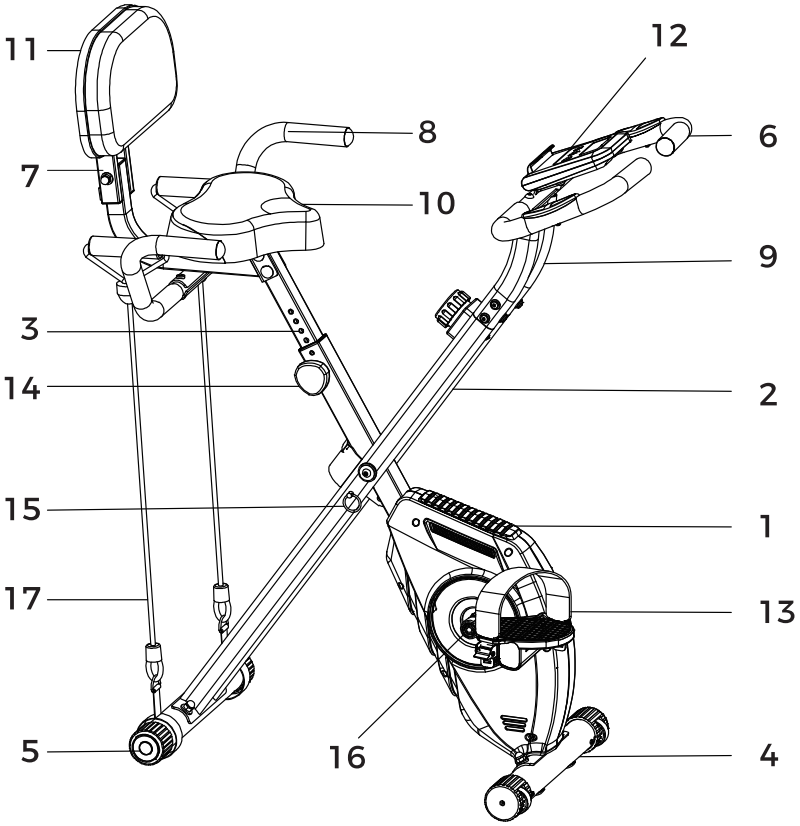
SICHERHEITSHINWEISE

- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn Sie Ihr Bewusstsein nicht zum Ausdruck bringen können oder wenn Sie es nicht selbst bedienen können. ---- Es kann zu Unfällen oder Verletzungen kommen.

VORSICHT

- Führen Sie keine anstrengenden Übungen auf dem Gerät aus, wenn Sie körperlich inaktiv sind.
- Benutzen Sie das Gerät nicht nach einer Mahlzeit, wenn Sie müde sind, wenn Sie gerade trainiert haben oder wenn Sie sich in einer abnormalen körperlichen Verfassung befinden. ---- kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, während Sie essen oder anderen Tätigkeiten nachgehen.
- Verwenden Sie es nicht, wenn Sie sich nach dem Trinken träge fühlen. --- Kann zu Unfällen oder Verletzungen führen.
- Benutzen Sie es nicht, wenn sich ein harter Gegenstand in Ihrer Hosentasche befindet. ---- kann zu einem Unfall oder einer Verletzung führen.

PRODUKTPROFIL



DE

TEILELISTE

NO.	Description	Qty.
01	Hauptrahmen	1
03	Sattelstütze	1
05	Hinteren Stabilisator	1
07	Rückenlehnenstütze	1
09	Lenkerhalterung	1
11	Rückenlehnenpolster	1
13	Linke/Rechte Pedal (L/R)	1
15	Sicherungsstift	1
17	Widerstandsbänder	2
19	Gewellte Unterlegscheiben ϕ8*18*2	4
21	Sicherungsmutter 9/16 inch	2
23	Sicherungsmuttern M8	3
25	Schrauben M8	4
27	Sechskantschraube mit halbrundem Kopf M8*45	4
29	Vorderseite ϕ6.5*ϕ13*2	2
31	Rundkopf-Innensech skantschrau-ben M6*12	6
33	Sechskantschrauben schlüssel S5	1
35	Multifunktionsschlüs sel S17~19	1
37	Rückenlehnenhalter ung ϕ8*ϕ18*2	2

NO.	Description	Qty.
02	Stützrohrs	1
04	Vorderen Stabilisator (mit Rädern)	1
06	Lenker	1
08	Sitzgriff	1
10	Sitzpolsters	1
12	Monitor	1
14	Dreikantknopf	1
16	Linke/Rechte Kurbel (L/R)	1
18	Schlossschrauben (M8*65)	4
20	Schrauben M8	4
22	Flachen Unterlegscheiben ϕ8*19*1.5	4
24	Unterlegscheiben ϕ8*19*1.5	3
26	Schlossschrauben (M8*45)	2
28	Halbrundkopf-Innensechskant schrauben M8*35	2
30	Flachen Unterlegscheiben ϕ6.5*13*2	4
32	Kreuzschlitz-Blechschrauben M5*10	2
34	Multifunktionsschlüssel S13~15	1
36	Sechskantschraube mit halbrun-dem Kopf M8*40	2

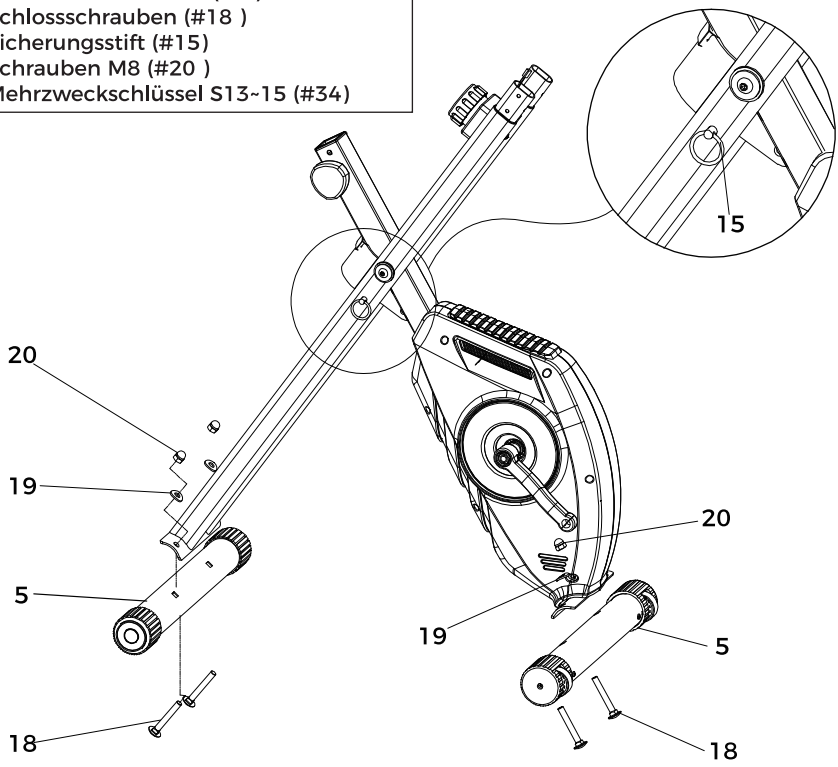
MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 1 Anbringen der vorderen und hinteren Stabilisatoren

- Den Sicherungsstift (#15) aus dem Hauptrahmen (#1) entfernen, den Hauptrahmen (#1) in die richtige Position bringen und den Sicherungsstift (#15) wieder einsetzen, um den Hauptrahmen (#1) zu befestigen.
- Heben Sie den Hauptrahmen (#1) von Hand an und befestigen Sie den vorderen Stabilisator (mit Rädern) (#4) am Hauptrahmen (#1), die Löcher des Rahmens sollten mit den Löchern des Stabilisators für die Installation ausgerichtet sein, ziehen Sie ihn mit Schlossschrauben (#18), Wellenscheiben (#19), Schrauben M8 (#20) und Multifunktionsschlüsseln S13~15 (#34) fest.
- Wiederholen Sie diesen Vorgang für den hinteren Stabilisator (#5).

Benötigte Teile:

1 Vorderen Stabilisator (mit Rädern) (#4)
1 Hinteren Stabilisator (#5)
4 Schlossschrauben (#18)
4 Sicherungsstift (#15)
1 Schrauben M8 (#20)
1 Mehrzweckschlüssel S13~15 (#34)



HINWEIS: Alle Schrauben und Bolzen sind vorinstalliert.

MONTAGEANLEITUNG

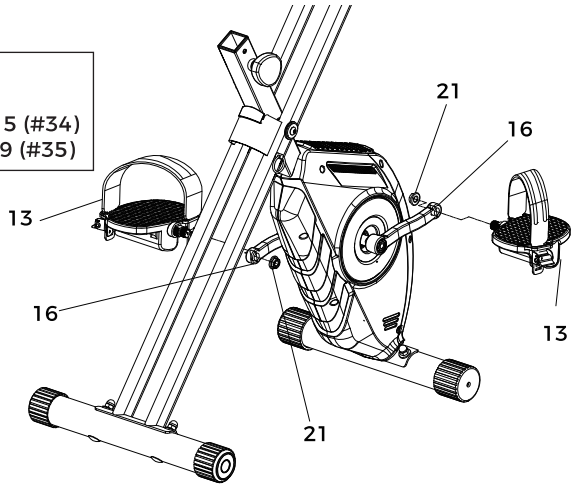
SCHRITT 2 Einbau des linken und rechten Pedals

- Den Widerstand des Bremsknopfes auf Stufe 8 einstellen.
- Installieren Sie das linke Pedal (mit einem L gekennzeichnet):
  Schrauben Sie die Sicherungsmutter (#21) von dem linken Pedal (#13) ab. Richten Sie das linke Pedal (#13) mit der linken Kurbel (#16) in einem Winkel von 90° aus und achten Sie darauf, dass das Gewinde der Schraube des linken Pedals (#13) mit dem Gewinde der linken Kurbel (#16) übereinstimmt. Drehen Sie die Schraube des linken Pedals (Nr. 13) gegen den Uhrzeigersinn von Hand so fest wie möglich und ziehen Sie sie dann mit den Multifunktionsschlüsseln S13~15 und S17~19 fest. Installieren Sie dann die Gegenmutter (#21) auf der linken Pedalwelle (#13) und ziehen Sie die Gegenmutter (#21) im Uhrzeigersinn mit den Multifunktionsschlüsseln S13~15, S17~19 so fest wie möglich an. Montieren Sie den linken Fußriemen (mit L-Markierung).
- Installieren Sie das rechten Pedal (mit einem R gekennzeichnet):
  Schrauben Sie die Sicherungsmutter (#21) vom rechten Pedal (#13) ab. Richten Sie dasrechte Pedal (#13) mit der rechten Kurbel (#16) um 90° aus und achten Sie darauf, dass das Gewinde der Schraube des rechten Pedals (#13) mit dem Gewinde der rechten Kurbel (#16) übereinstimmt. Drehen Sie die Schraube des rechten Pedals (#13) im Uhrzeigersinn von Hand so fest wie möglich und ziehen Sie sie dann mit den Mehrzweckschlüsseln S13~15 und S17~19 fest. Installieren Sie dann die Gegenmutter (#21) auf der rechten Pedalwelle (#13) und ziehen Sie die Gegenmutter (#21) mit den Multifunktionsschlüsseln S13~15, S17~19 so fest wie möglich gegen den Uhrzeigersinn an. Montieren Sie den rechten Fußriemen (mit R gekennzeichnet).

Benötigte Teile:

1 Left & Right Pedal (L/R) (#13)
1 Lock Nut (#21)
1 Multifunetional Wrench S13-15 (#34)
1 Multifunetional Wrench Sl7~19 (#35)

Hinweis: Die linke Pedalmutter sollte in die entgegengesetzte Richtung zur Standardmutter angezogen und gelöst werden. Die rechte Pedalmutter sollte in der Standardrichtung angezogen und gelöst werden.



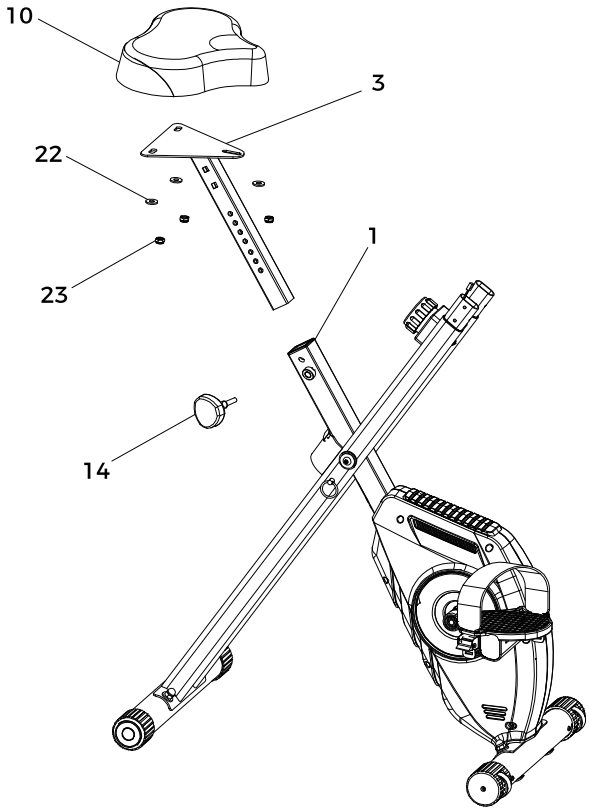
MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 3 Montage von Sitzkissen und Sattelstütze

- Schrauben Sie die 3 Flachen Unterlegscheiben (#22) und 3 Sicherungsmuttern (#23) von der Rückseite des Sitzpolsters (#10) ab. Befestigen Sie das Sitzpolster (#10) an der Sattelstütze (#3) und schrauben Sie es mit 3 Unterlegscheiben (#22), 3 Sicherungsmuttern (#23) und dem Mehrzweckschlüssel S13~15 (#34) fest.
- Stecken Sie die Sattelstütze (#3) in den Hauptrahmen (#1) und sichern Sie sie mit dem Dreikantknopf (#11).

Benötigte Teile:

1 Seat Cushion (#10)
1 Triangle Knob (#14)
3 Lock Nuts (#23)
1 Seat Post (#3)
3 Flat Washers (#22)
1 Multifunetional Wreneh S13-15 (#34)



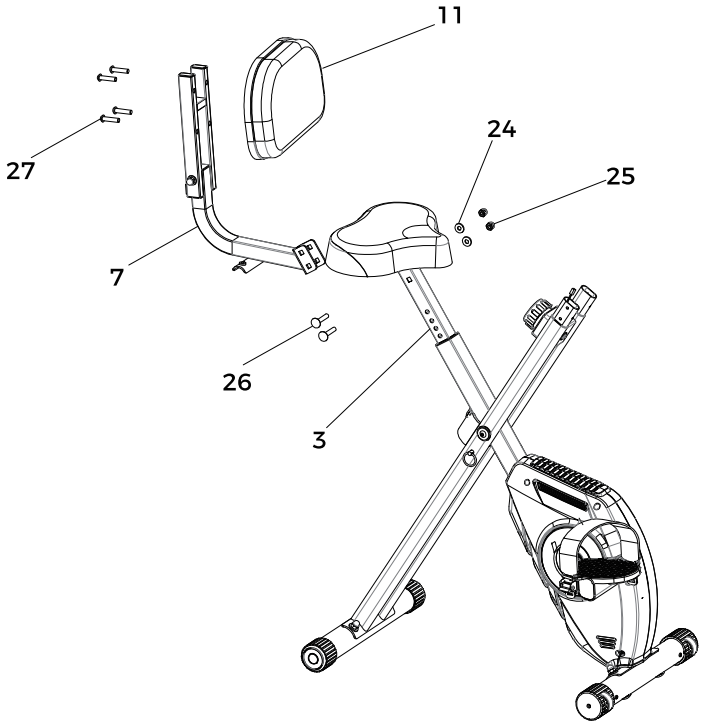
MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 4 Anbringen der Lenkerhalterung

- Richten Sie die Rückenlehnenstütze (#7) mit den beiden Löchern an der Sattelstütze (#3) aus. Befestigen Sie sie mit Schlossschrauben (#26), Unterlegscheiben (#24) und Schrauben M8 (#25) und ziehen Sie sie dann mit Mehrzweckschlüsseln S13~15 (#34) fest.
- Das Rückenlehnenpolster (#11) auf die vier Löcher der Rückenlehnenhalterung (#7) ausrichten. Befestigen Sie es mit der Sechskantschraube mit Sechskantschraube mit halbrundem Kopf (#27) und ziehen Sie es dann mit dem Sechskantschraubenschlüssel S5 (#33) fest.

Benötigte Teile:

1 Rückenpolster (Nr. 11)
2 Schlossschrauben (Nr. 26)
2 Schrauben M8 (Nr. 25)
1 Innensechskantschlüssel S5 (Nr. 33)
1 Rückenlehnenstütze (Nr. 7)
2 Unterlegscheiben (Nr. 24)
4 Halbrundkopf-Innensechskantschrauben (Nr. 27)
1 Multifunktionsschlüssel S13-15 (Nr. 34)



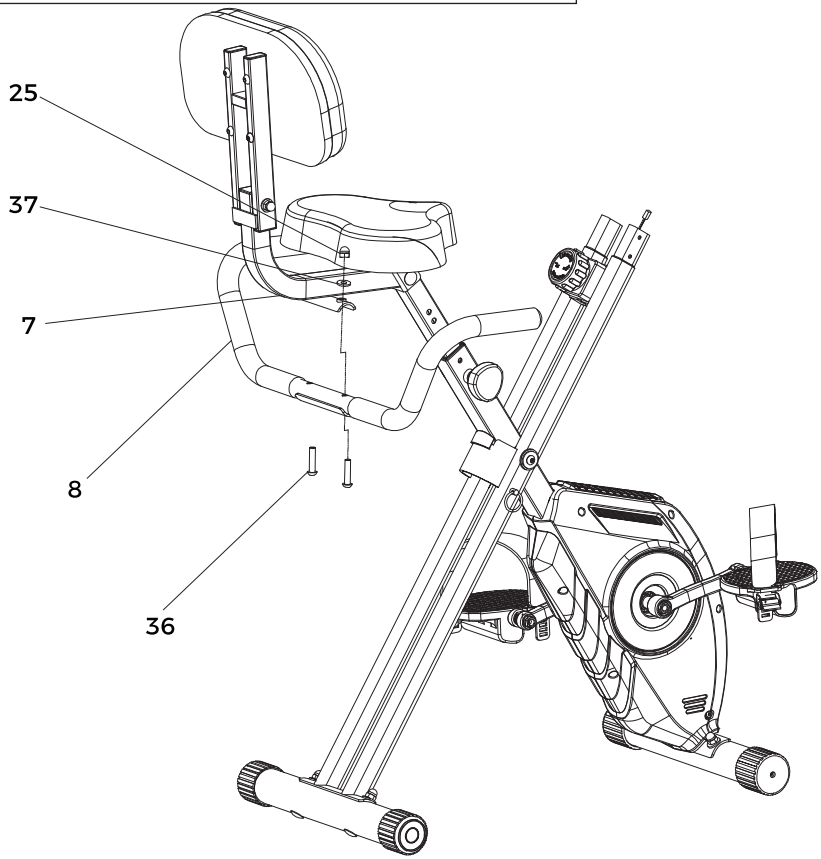
MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 5 Anbringen der Sitzgriffe

- Den Sitzgriff (#8) mit den beiden Löchern an der Unterseite der Rückenlehnenhalterung (#7) ausrichten. Befestigen Sie sie mit der Sechskantschraube mit halbrundem Kopf (#36), der Wellenscheibe (#37) und der Schraube M8 (#25), verwenden Sie dann den Sechskantschlüssel S5 (#33) und den Mehrzweckschlüssel S13~15 (#34).

Benötigte Teile:

1 Sitzgriff (#8)
2 Sechskantschraube mit halbrundem Kopf M8*40 (#36)
2 Rückenlehnenhalterung ϕ8*ϕ18*2 (#37)
2 Schraube M8 (#25)
1 Sechskantschlüssel S5 (#33)
1 Mehrzweckschlüssel S13~15 (#34)



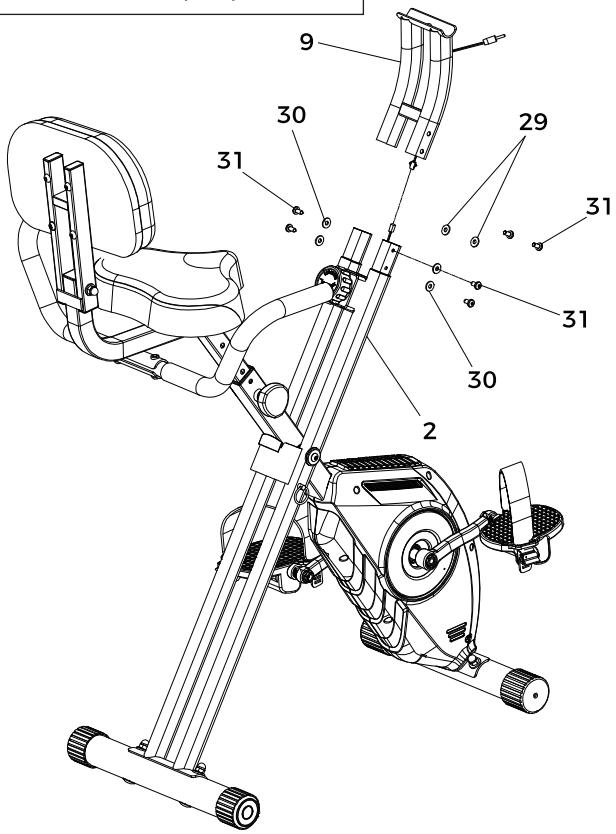
MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 6 Anbringen der Lenkerhalterung

- Verbinden Sie das Sensorkabel von der Unterseite der Lenkerhalterung (#9) mit dem Sensorkabel des Stützrohrs (#2).
- Setzen Sie die Lenkerhalterung (#9) in das Stützrohr (#2) ein und befestigen Sie sie mit den 4 flachen Unterlegscheiben an der Flachen Unterlegscheiben (#30), den 2 Wellenscheiben an der Vorderseite (#29) und den 6 Rundkopf-Innensechskantschrauben (#31), dann ziehen Sie sie mit dem Multifunktionsschlüssel S5 (#33) fest.

Benötigte Teile:

1 Lenkerhalterung (#9)
2 Vorderseite (#29)
4 Flachen Unterlegscheiben (#30)
6 Rundkopf-Innensechskantschrauben (#31)
1 Multifunktionsschlüssel S5 (#33)



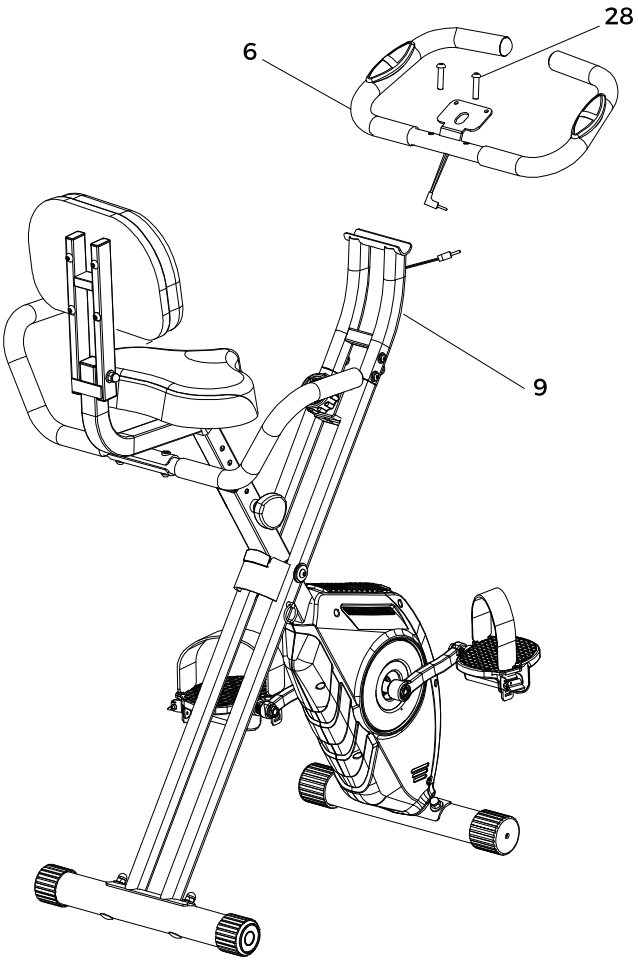
MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 7 Anbringen der Lenkerhalterung

- Richten Sie den Lenker (#6) auf die beiden Löcher in der Lenkerhalterung (#9) aus. Befestigen Sie ihn mit 2 Halbrundkopf-Innensechskantschrauben (#28) und ziehen Sie ihn mit einemSechskantschraubenschlüssel S5 (#33) fest.

Benötigte Teile:

1 Lenker (#6) 2 Halbrundkopf-Innensechskantschrauben (#28) 1 Sechskantschraubenschlüssel S5 (#33)



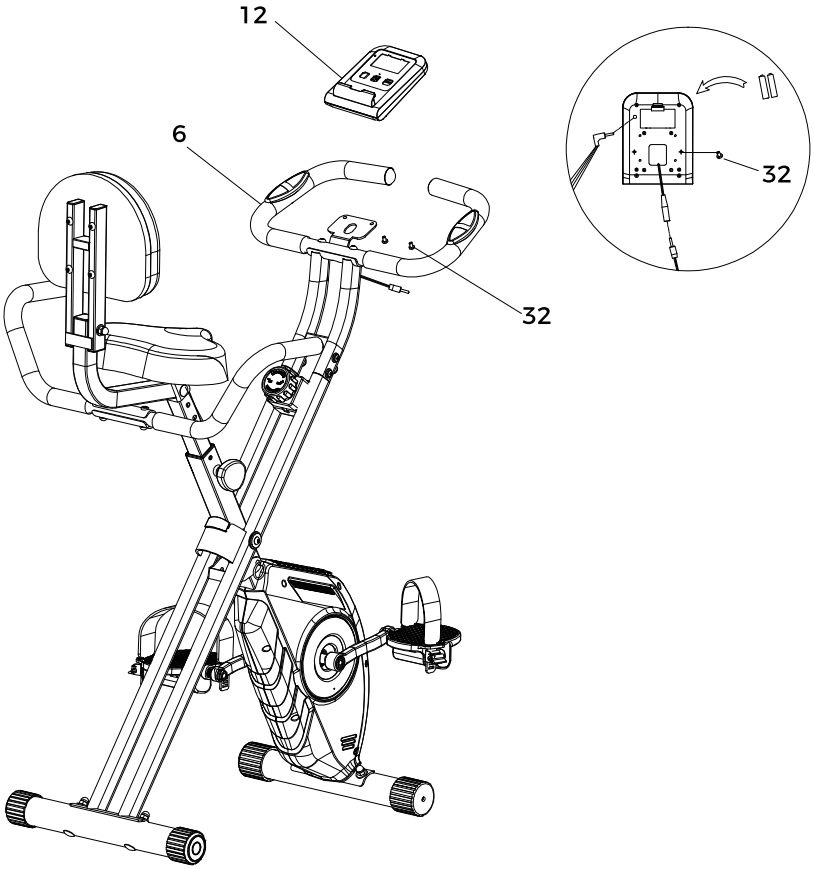
MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 8 Montage des Monitor

- Legen Sie die beiden AAA-Batterien in den Monitor (#12) ein.
- Entfernen Sie die beiden vorinstallierten Kreuzschlitz-Blechschrauben (#32) vom Monitor (#12), richten Sie den Monitor (#12) mit den beiden Löchern in der Lenkerhalterung (#6) aus und befestigen Sie ihn mit den beiden soeben entfernten Kreuzschlitz-Blechschrauben (#32) und ziehen Sie ihn mit dem Sechskantschraubenschlüssel S5 (#33) fest.
- Stecken Sie das Sensorkabel in das Lochan der Unterseite des Monitor (#12) .

Benötigte Teile:

1 Monitor (#12)
2 AAA Batteries
2 Kreuzschlitz-Blechschrauben (#32)
1 Sechskantschraubenschlüssel S5 (#33)



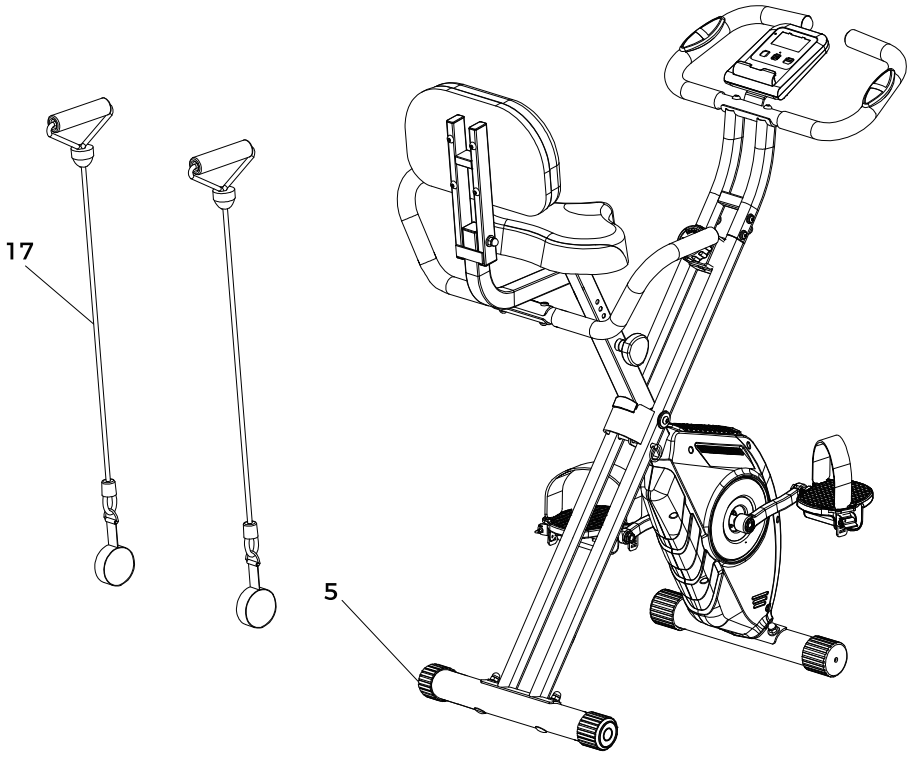
MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 9 Anbringen der Widerstandsbänder

- Suchen Sie die 2 Widerstandsbänder (#17), heben Sie den hinteren Stabilisator (#5) an und führen Sie die Enden des Stabilisators in die Schlaufen des Widerstandsbandes ein.

Benötigte Teile:

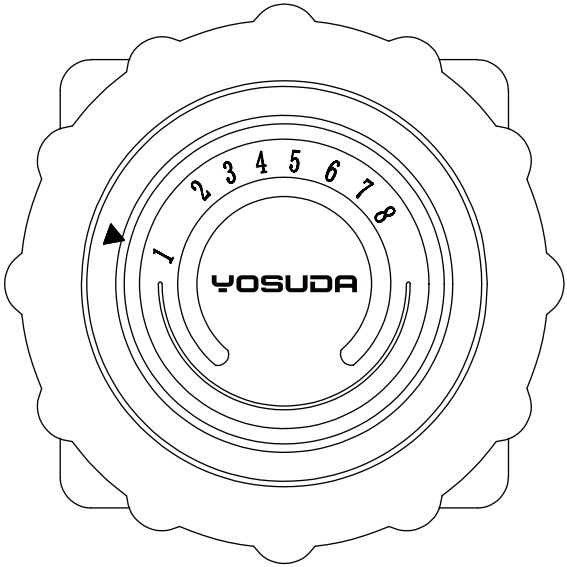
2 Widerstandsbänder (#17)



Bitte beachten Sie: Stellen Sie aus Sicherheitsgründen sicher, dass alle Installationen wie oben beschrieben durchgeführt wurden und dass alle Schrauben und Muttern angezogen sind, bevor Sie dieses Produkt verwenden.

DEN WIDERSTAND EINSTELLEN

Erhöhen Sie den Widerstand durch Drehen des Widerstandsreglers im Uhrzeigersinn.
Drehen Sie den Widerstandsknopf gegen den Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu verringern.



MONITOR

1. FUNKTIONSTASTEN:

MODE - Drücken Sie diese Taste, um eine Funktion auszuwählen. Wenn Sie die MODE - Taste lange gedrückt halten, wechselt sie vollständig zu 0. SET - zum Einstellen der Zeit-, Distanz-, Puls- und Kalorienwerte, wenn Sie sich nicht im Scan - Modus befinden.
RESET
- Drücken Sie diese Taste, um Zeit, Distanz und Kalorien zurückzusetzen. Die aktuellen Daten werden auf 0 gesetzt.
- Wenn Sie RESET lange gedrückt halten, werden alle Daten auf 0 gesetzt, mit Ausnahme der ODO - Position.

2. FUNKTIONEN UND BEDIENUNG:

1. SCAN: Drücken Sie die "MODE" - Taste, bis "SCAN" erscheint und das Display zeigt alle 5 Funktionen nacheinander an: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorien, ODO und Puls, jede Anzeige wird 5 Sekunden lang gehalten.
2. TIME:
(1) Berechnen Sie die Gesamtzeit vom Start bis zum Ende der Übung. (2) Drücken Sie "MODE", bis "TIME" erscheint, und drücken Sie dann "SET", um die Trainingszeit einzustellen. Wenn "SET" auf Null steht, gibt der elektronische Zähler 10 Sekunden lang Alarm.
3. SPEED: Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.
4. DIST:
(1) Berechnen Sie die Strecke vom Anfang bis zum Ende der Bewegung. (2) Drücken Sie die "MODE" - Taste, bis "DIST" erscheint, und drücken Sie dann "SET", um die Entfernung der Bewegung einzustellen. Wenn "SET" auf Null steht, gibt die
elektronische Uhr 10 Sekunden lang Alarm.
5. CALORIES:
(1) Drücken Sie die "MODE" - Taste, bis "DIST" erscheint, und drücken Sie dann "SET", um die Entfernung der Bewegung einzustellen. Wenn "SET" auf Null steht, gibt die elektronische Uhr 10 Sekunden lang Alarm. (2) Drücken Sie "MODE", bis "CAL" erscheint, und drücken Sie dann "SET", um die Trainingskalorien einzustellen. Wenn "SET" auf Null steht, gibt der elektronische Zähler 10 Sekunden lang Alarm.
6. ODO: Diese Funktion zeigt die Gesamtdistanz des Batteriekapazitätszyklus an.

MONITOR

7. PULSE RATE: Drücken Sie MODE, bis "PULS" erscheint. Legen Sie vor der Pulsmessung Ihre Handflächen auf die beiden Kontaktflächen, und der Monitor zeigt nach 6 bis 7 Sekunden Ihre aktuelle Herzfrequenz (in Schlägen pro Minute (BPM)) auf dem LCD an.
Remark: Während der Pulsmessung kann der gemessene Wert in den ersten 2 bis 3 Sekunden aufgrund von Kontaktstörungen höher sein als die virtuelle Pulsfrequenz. Der gemessene Wert kann nicht als Grundlage für eine medizinische Behandlung verwendet werden.
8. ALARM: Beim Drücken der Tasten "MODE", "SET" oder "ESET" gibt der Computer einen "Piepton" ab. Der Computer gibt einen Piepton aus, wenn Sie die Tasten "MODE", "SET" oder "ESET" drücken.
9. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP:
Nach 4 Minuten ohne Signal schaltet sich das Gerät automatisch aus. Der Monitor läuft, solange das Scrollrad bewegt wird oder eine Taste gedrückt wird.

Spezifikationen:

FUNKTION	Automatischer Scan	Every 5 seconds
	Laufzeit	00:00-99:59
	Aktuelle Geschwindigkeit	0.00~999.9 (ML)KM
	Tagesstrecke	0.00-9999(ML)KM
	Gesamtstrecke (ODO)	0.0~9999 (ML)KM
	Kalorien	0.0-9999 K cal
	Pulsfrequenz	40~240BPM
Batterietyp		2pcs of size-AAA or UM-4
Betriebstemperatur		0℃~+40℃
Lagertemperatur		-10℃-+60℃

JJD-2633SPEED Scanzeit Geschwindigkeit Distanz Kal ODO Puls 3V

AUFWÄRMEN

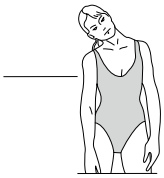
AUFWÄRMEN

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

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

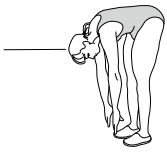
Kopfdrehung

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



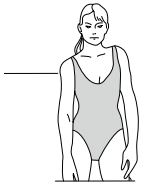
Zehenberührung

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.



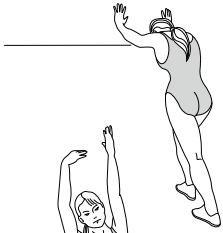
Zehenberührung

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



Zehenberührung

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



Zehenberührung

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.



AUFWÄRMEN

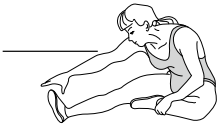
Dehnung der Innenseite der Oberschenkel

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.



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

SERVICE CLIENT

Merci d'avoir choisi le rameur à YOSUDA X-BIKE X-1-01A. Pour votre sécurité et votre bien-être, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil. En tant que fabricant, nous nous engageons à vous offrir une entière satisfaction. Pour toute question ou si vous constatez des pièces manquantes ou endommagées, veuillez contacter notre service client:

- YOSUDA-EU@outlook.com
- Recherche de vidéo d'installation: « ASSEMBLAGE DU YOSUDA X-BIKE X-1-01A»
- Contactez-nous via Amazon: Connectez-vous à votre compte Amazon > choisissez « Vos commandes » > trouver le identifiant de commande > cliquez sur « Contacter le vendeur »

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Veuillez noter les avertissements et précautions de sécurité suivants avant d' assembler et d' utiliser l'équipement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés de tous les avertissements et précautions.

- Portez des vêtements de sport et des chaussures de sport appropriés lors de l' utilisation de l' équipement, en particulier les chaussures de sport doivent s' adapter. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient s' emmêler dans l' équipement. Échauffez-vous avant les exercices.
- Gardez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l' équipement.
- S' il vous plaît ne pas stocker et utiliser l'équipement dans un environnement poussiéreux, et maintenez une certaine humidité dans la pièce pour éviter une forte électricité statique.
- Gardez la pièce ventilée lors de l' utilisation de l' équipement.
- Be conscient des signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l' exercice si vous ressentez l' un des symptômes suivants: douleur, oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement, étourdissements, étourdissements ou nausées.
- Veuillez consulter votre médecin avant votre exercice, si vous êtes sous traitement médical ou si vous souffrez des maladies suivantes:
  1) Ceux qui ont des maux de dos ou ceux qui ont subi des blessures à la jambe, à la taille et au cou dans le passé. Engourdissement des jambes, de la taille, du cou et des mains (avec hernie discale, spondylolisthésis, spondylose cervicale et autres maladies).
  2) Ceux qui ont une arthrite déformée, des rhumatismes et la goutte.
  3) Ceux qui ont une ostéoporose anormale.
  4) Ceux qui souffrent de troubles du système circulatoire (maladies cardiaques, troubles vasculaires, hypertension, etc.).
  5) Ceux qui souffrent de troubles respiratoires.
  6) Ceux qui utilisent un régulateur de fréquence cardiaque artificiel implanté in vivo équipement électronique médical.
  7) Ceux atteints d'une tumeur maligne.
  8) Ceux qui ont des symptômes tels que la thrombose, l' anévrisme sévère, l' anévrisme veineux aigu et d' autres troubles de la circulation sanguine ou diverses infections cutanées.
  9) Les personnes atteintes d' une déficience perceptuelle causée par un trouble circulatoire périphérique élevé causé par le diabète, etc.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Cette machine ne peut être utilisée que par une seule personne à la fois.
- Veiller à ce que tous les écrous et les vis soient solidement serrés avant d'utiliser l'équipement. La sécurité de l'équipement ne peut être maintenue que si elle est régulièrement vérifiée pour.
- Détécter les dommages et/ou l'usure.
- Ne pas insérer de doigts ou d'objets dans les parties mobiles de l'équipement.
- La capacité maximale de charge de cette unité est de 270 livres (122 kg). Cet équipement est conçu exclusivement pour un usage intérieur et domestique; il n'est pas destiné à un usage commercial.

AVERTISSEMENT

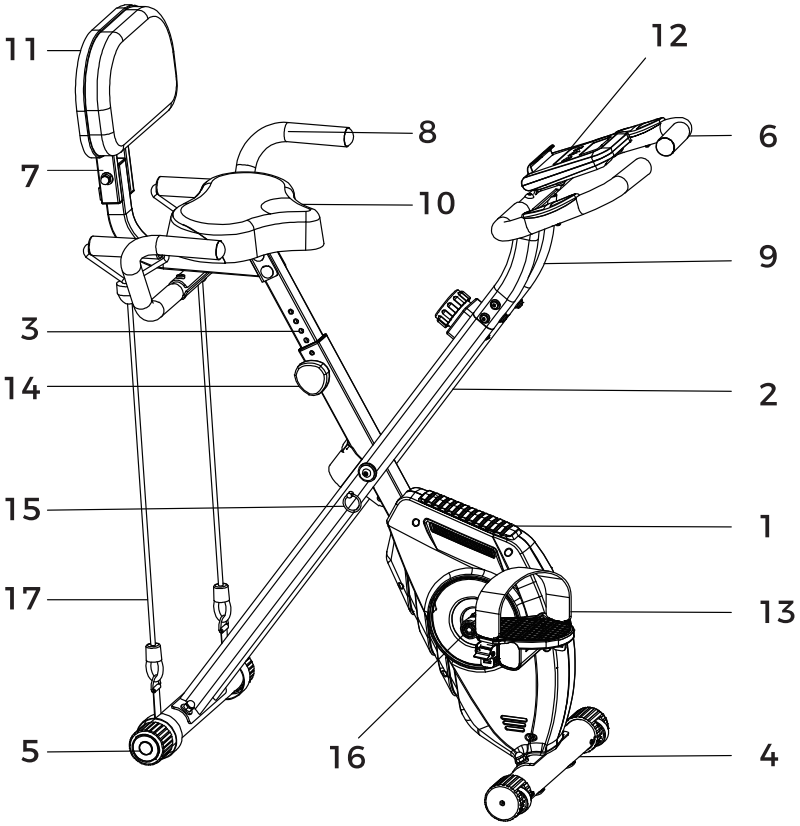
- N'UTILISEZ PAS cette bicyclette si sa carrosserie externe est fissurée, fissurée et détachée (structure interne exposée) ou si sa partie soudée est fissurée. — Sinon, des accidents ou des blessures pourraient se produire.
- N'UTILISEZ PAS ni NE STOCKEZ l'équipement dans des lieux humides tels que l'extérieur ou à proximité des salles de bain.
- N'UTILISEZ PAS ni NE STOCKEZ l'équipement dans des lieux exposés à la lumière solaire directe et à haute température, comme autour des cuisinières ou sur des appareils de chauffage tels que des tapis chauffants électriques. — Sinon, cela pourrait endommager le système électronique.
- N'UTILISEZ PAS l'équipement si vous ne pouvez pas exprimer votre conscience ou si vous ne pouvez pas l'utiliser seul. — Des accidents ou des blessures pourraient se produire.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

PRÉCAUTION

- Les personnes qui font peu d'exercice ne devraient pas effectuer soudainement d'exercices violents sur cet équipement.
- DO l' utilisez PAS après avoir mangé, lorsque vous êtes fatigué, lorsque vous venez de faire de l'exercice ou lorsque votre état physique est anormal. — Peut causer des dommages à la santé.
- DO l'utilisez PAS en mangeant ou en faisant d'autres activités.
- DO NE L' utilisez PAS lorsque vos sens s'émoussent après avoir bu de l' alcool. — Peut provoquer un accident ou des blessures.
- DO l' utilisez PAS lorsqu' il y a des objets durs dans les poches de votre pantalon. — Peut causer un accident ou des blessures.

PROFIL DU PRODUIT



LISTE DES PIÈCES

N°	Désignation	Qté
01	Cadre Principal	1
03	Tige de Selle	1
05	Stabilisateur Arrière	1
07	Support de Dossier	1
09	Support de Guidon	1
11	Coussin de Dossier	1
13	Pédale Gauche & Droite (G/D)	1
15	Goupille de Verrouillage	1
17	Élastique de Résistance	2
19	Rondelle Grower Φ8*18*2	4
21	Écrou Autofreiné 9/16 pouce	2
23	Écrou Autofreiné M8	3
25	Vis M8	4
27	Boulon à Tête Demi-Ronde à Six Pans Creux M8*45	4
29	Rondelle Grower Φ6.5Φ13*2	2
31	Boulon à Tête Ronde à Six Pans Creux M6*12	6
33	Clé pour Vis à Six Pans Creux S5	1
35	Clé Multifonction S17~19	1
37	Rondelle Grower Φ8Φ18*2	2

N°	Désignation	Qté
02	Tube de Support	1
04	Stabilisateur Avant	1
06	Guidon avec Poignées de Pouls	1
08	Guidon de Selle	1
10	Coussin de Selle	1
12	Moniteur	1
14	Bouton Triangulaire	1
16	Manivelle Gauche & Droite (G/D)	1
18	Boulon à Tête Carrée (M8*65)	4
20	Vis M8	4
22	Rondelle Plate Φ8*19*1.5	4
24	Rondelle Plate Φ8*19*1.5	3
26	Boulon à Tête Carrée (M8*45)	2
28	Boulon à Tête Demi-Ronde à Six Pans Creux M8*35	2
30	Rondelle Plate Φ6.5*13*2	4
32	Vis Auto-taraudeuse à Tête Plate à Fente Cruciforme M5*10	2
34	Clé Multifonction S13~15	1
36	Boulon à Tête Demi-Ronde à Six Pans Creux M8*40	2

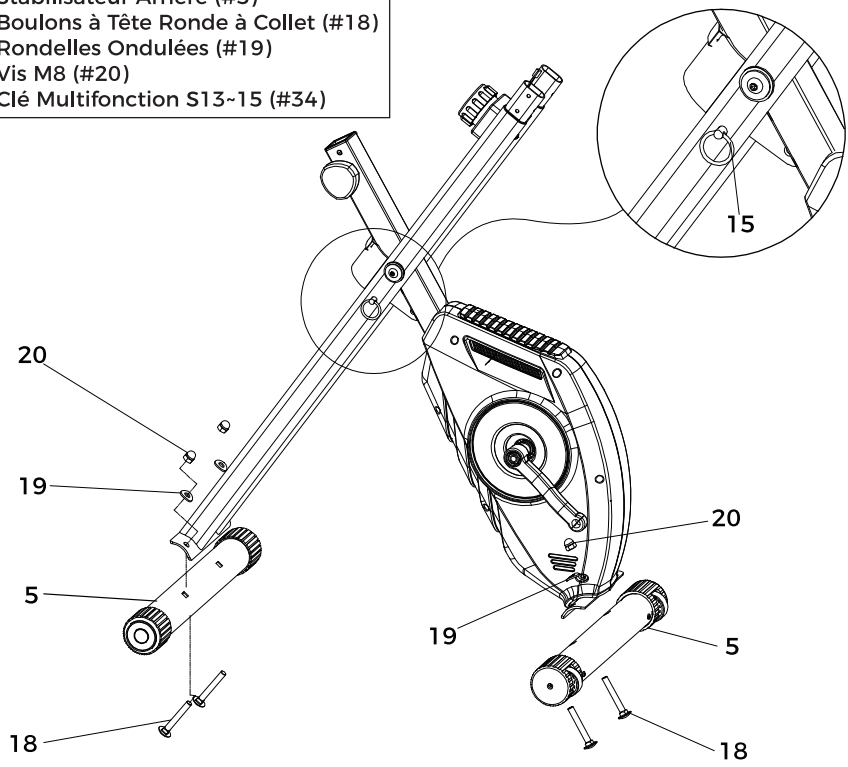
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 1 Installer le Stabilisateur Avant et Arrière

- Tirez la Goupille de Verrouillage (#15) hors du Cadre Principal (#1) et ajustez le Cadre Principal (#1) dans la position correcte. Ensuite, insérez la Goupille de Verrouillage (#15) pour verrouiller le Cadre Principal (#1).
- Soulevez à la main le Cadre Principal (#1) et fixez le Stabilisateur Avant (avec roues) (#4) au Cadre Principal (#1). Les trous du cadre doivent être alignés avec ceux du stabilisateur les trous du stabilisateur pour l'installation. Serrez à l'aide des Boulons à Tête Carrée (#18), des Rondelles Grower (#19), de la Vis M8 (#20) et de la Clé Multifonction S13~15 (#34).
- Répétez la procédure pour le Stabilisateur Arrière (#5).

Pièces requises:

1 Stabilisateur Avant (avec roues) (#4)
1 Stabilisateur Arrière (#5)
4 Boulons à Tête Ronde à Collet (#18)
4 Rondelles Ondulées (#19)
1 Vis M8 (#20)
1 Clé Multifonction S13~15 (#34)



REMARQUE: Toutes les vis et tous les boulons sont préinstallés.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

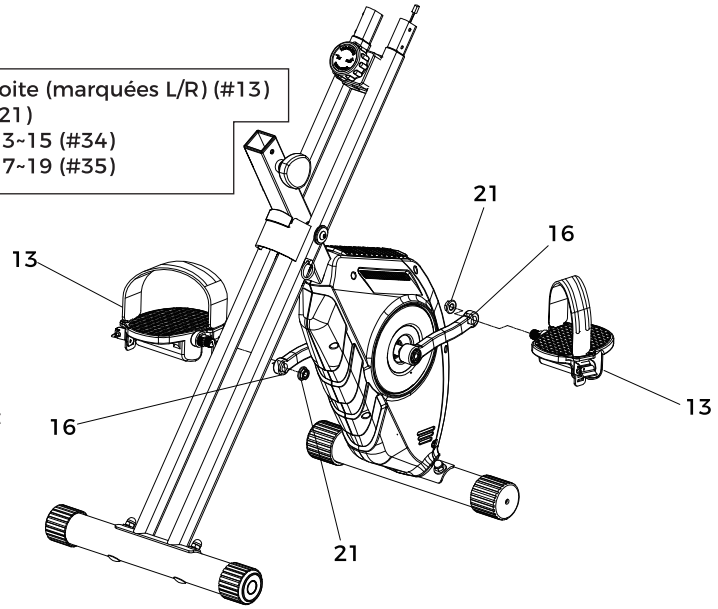
ÉTAPE 2 Installation des Pédales Gauche et Droite

- Réglez la résistance du Bouton de frein au niveau 8.
- Installation de la Pédale Gauche (marquée L):
  Dévisser l'Écrou de blocage (#21) de la Pédale Gauche (#13). Aligner la Pédale Gauche (#13) avec la Manivelle Gauche (#16) à 90˚, en veillant à ce que les filetages du perno de la Pédale Gauche (#13) correspondent à ceux de la Manivelle Gauche (#16). Tourner le perno de la Pédale Gauche (#13) dans le sens ANTIHORAIRE à la main le plus fermement possible. Utiliser ensuite la Clé multifonction S13~15 (#34) et la Clé multifonction S17~19 (#35) pour serrer et fixer. Installer l'Écrou de blocage (#21) sur l'axe de la Pédale Gauche (#13). Tourner l'écrou dans le sens HORAIRE le plus fermement possible avec les clés. Fixer la Sangle de pied Gauche (marquée L).
- Installation de la Pédale Droite (marquée R):
  Dévisser l'Écrou de blocage (#21) de la Pédale Droite (#13). Aligner la Pédale Droite (#13) avec la Manivelle Droite (#16) à 90˚, en veillant à ce que les filetages du perno de la Pédale Droite (#13) correspondent à ceux de la Manivelle Droite (#16). Tourner le perno de la Pédale Droite (#13) dans le sens HORAIRE à la main le plus fermement possible. Utiliser ensuite les clés pour serrer et fixer. Installer l'Écrou de blocage (#21) sur l'axe de la Pédale Droite (#13). Tourner l'écrou dans le sens ANTIHORAIRE le plus fermement possible avec les clés. Fixer la Sangle de pied Droite (marquée R).

Pièces requises:

1 Pédale gauche et droite (marquées L/R) (#13)
1 Écrou de blocage (#21)
1 Clé multifonction S13~15 (#34)
1 Clé multifonction S17~19 (#35)

Remarque: L'écrou de la pédale gauche doit être serré et desserré dans le sens inverse de l'écrou standard. L'écrou de la pédale droite doit être serré et desserré dans le sens standard.



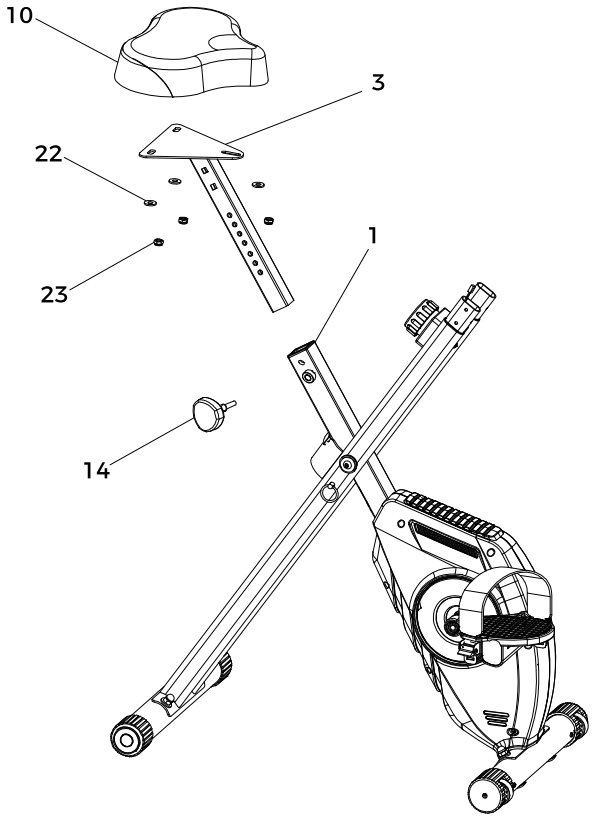
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 3 Installation du Coussin de Selle et de la Tige de Selle

- Dévisser les 3 Rondelles Plates (#22) et les 3 Contre-écrous (#23) situés à l'arrière du Coussin de Selle (#10). Fixer le Coussin de Selle (#10) à la Tige de Selle (#3), puis serrer à l'aide des 3 Rondelles Plates (#22), des 3 Contre-écrous (#23) et de la Clé Multifonction S13~15 (#34).
- Insérer la Tige de Selle (#3) dans le Cadre Principal (#1), puis fixer fermement avec la Poignée Triangulaire (#14).

Pièces requises:

1 Coussin de Selle (#10)
1 Poignée Triangulaire (#14)
3 Contre-écrous (#23)
1 Tige de Selle (#3)
3 Rondelles Plates (#22)
1 Clé Multifonction S13~15 (#34)



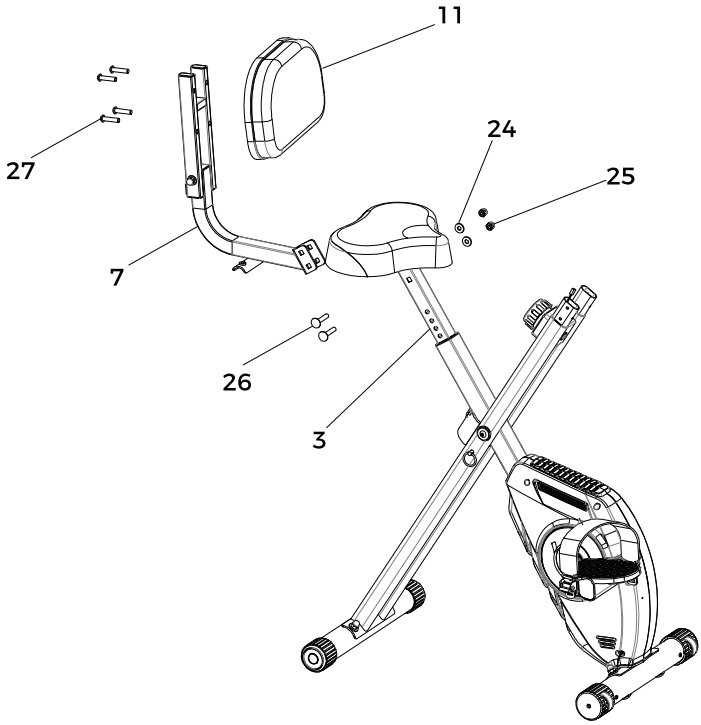
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 4 Installation du Coussin de dossier et du Support de dossier

- Align the Backrest Support (#7) with the two holes on the Seat Post (#3). Use Carriage Bolts (#26), Flat Washer (#24), and Screw M8 (#25) to secure it, and then tighten with the Multifunctional Wrench S13~15 (#34).
- Align the Backrest Cushion (#11) with the four holes on the Backrest Support (#7). Use the Half Round Head Inner Hexagon Bolts (#27) to secure it, and then tighten with the Socket Head Screw Wrench S5 (#33).

Pièces requises:

1 Coussin de dossier (#11)
1 Support de dossier (#7)
2 Boulons à tête carrée (#26)
2 Rondelles plates (#24)
2 Vis M8 (#25)
4 Boulons à tête demi-ronde à six pans creux (#27)
1 Clé pour vis à six pans creux S5 (#33)
1 Clé multifonction S13~15 (#34)



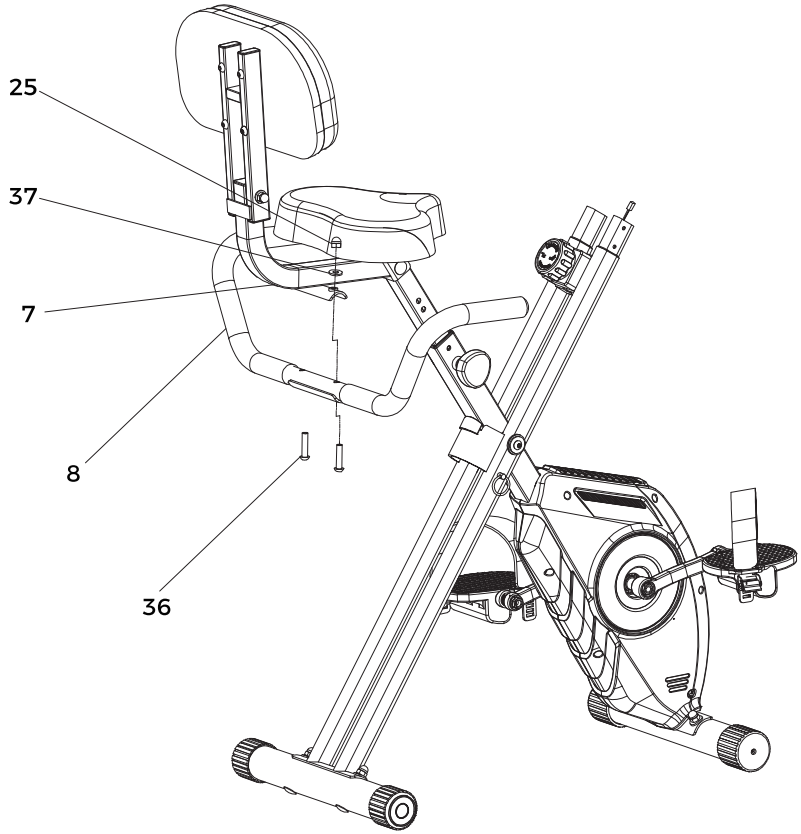
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 5 Installation de la Poignée de Siège

- Aligner la Poignée de siège (#8) avec les deux trous situés sur la base du Support de dossier (#7). Fixer l'ensemble à l'aide des Boulons à six pans creux à tête demi-ronde M8×40 (#36), des Rondelles ondulées Ø8×Ø18×2 (#37) et des Vis M8 (#25), puis serrer fermement avec la Clé à six pans creux S5 (#33) et la Clé multifonction S13~15 (#34).

Pièces requises:

1 Poignée de siège (#8) 2 Rondelles ondulées Ø8×Ø18×2 (#37) 1 Clé à six pans creux S5 (#33) 2 Boulons à six pans creux à tête demi-ronde M8×40 (#36) 2 Vis M8 (#25) 1 Clé multifonction S13~15 (#34)



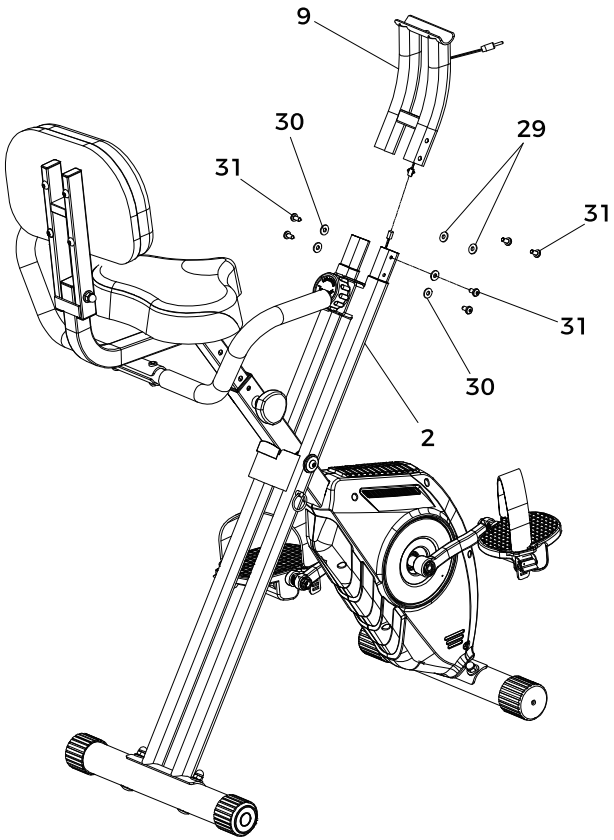
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 6 Installation du Support de Guidon

- Connectez le fil du capteur du bas du support de guidon avec le fil du capteur du tube de support (#2).
- Insérez le support de guidon dans le tube de support (#2), fixez-le avec 4 rondelles plates (#30) sur le côté, 2 rondelles ondulées (#29) à l' avant et 6 boulons hexagonaux intérieurs à tête ronde (#31), puis serrez avec la clé à vis à tête creuse S5 (#33).

Pièces requises:

1 Support de Guidon (#9)
4 Rondelles Plates (#30)
1 Clé pour vis à six pans creux S5 (#33)
2 Rondelles Growler (#29)
6 Vis à tête cylindrique à six pans creux (#31)



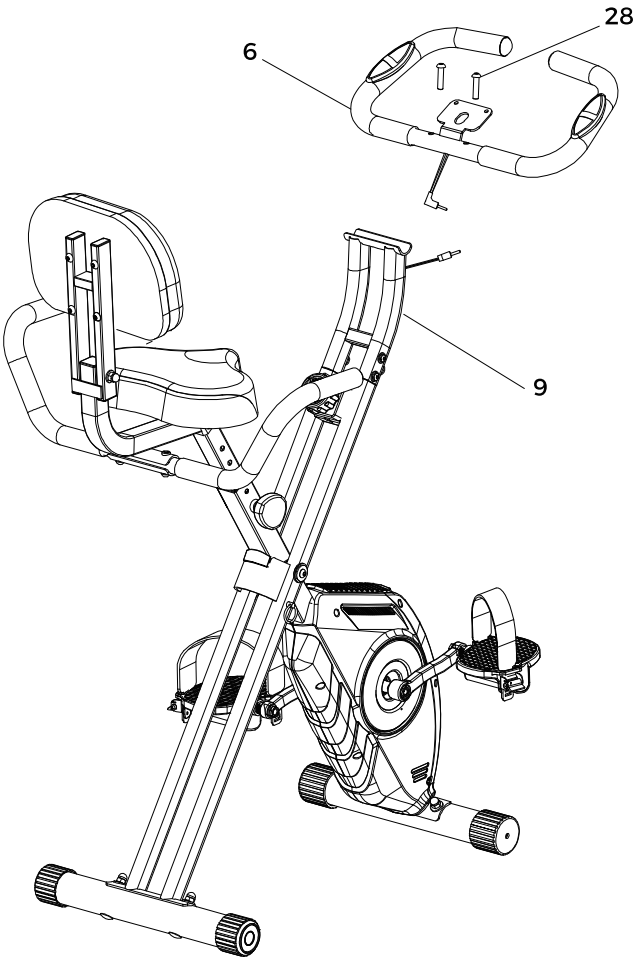
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 7 Installation du Guidon

- Aligner le Guidon avec Poignées de Pouls (#6) avec les deux trous du Support de Guidon (#9). Fixer à l'aide de 2 Boulons à Tête Demi-Ronde à Six Pans Creux (#28), et serrer avec la Clé pour Vis à Six Pans Creux S5 (#33).

Pièces requises :

1 Guidon avec Poignées de Pouls (#6)
2 Boulon à Tête Demi-Ronde à Six Pans Creux (#28)
1 Clé pour Vis à Six Pans Creux S5 (#33)



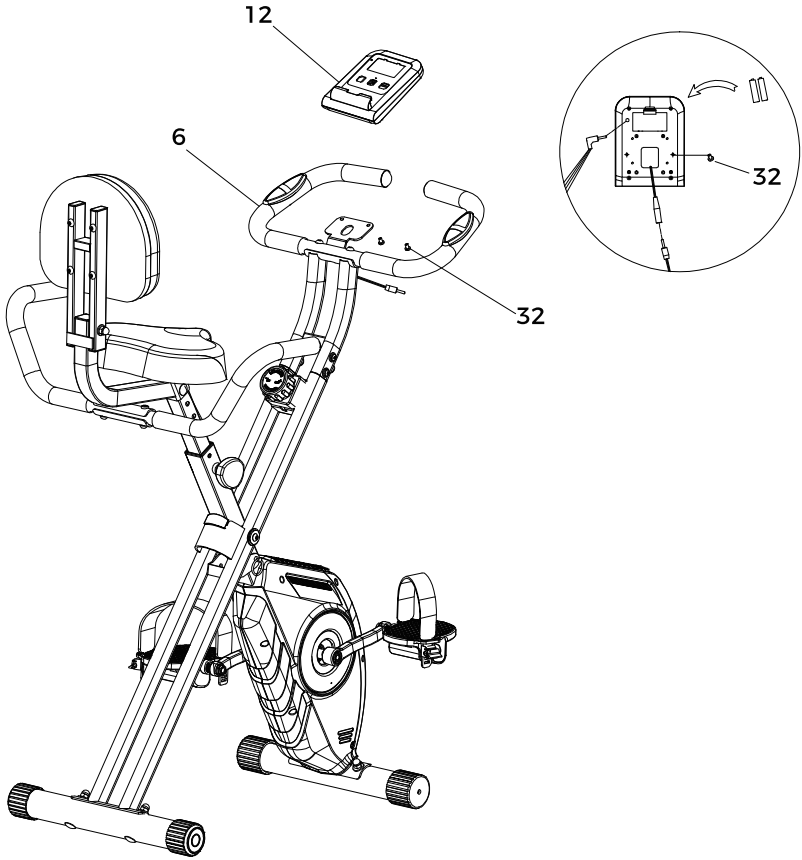
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 8 Installation du Moniteur

- Insérez deux AAA Batteries dans le Moniteur (#12).
- Retirez les 2 Vis Auto-taraudeuse à Tête Plate à Fente Cruciforme (#32) préinstallées du Moniteur (#12). Alignez le Moniteur (#12) avec les deux trous du support sur le Guidon avec Poignées de Pouls (#6). Fixez-le à l'aide des 2 Vis Auto-taraudeuse à Tête Plate à Fente Cruciforme (#32) que vous venez de retirer et serrez-les avec la Clé pour Vis à Six Pans Creux S5 (#33).
- Insérez le câble du capteur dans les trous situés à la base du Moniteur (#12).

Pièces requises :

1 Moniteur (#12)
2 Vis Auto-taraudeuse à Tête Plate à Fente Cruciforme (#32)
2 AAA Batteries
1 Clé pour Vis à Six Pans Creux S5 (#33)



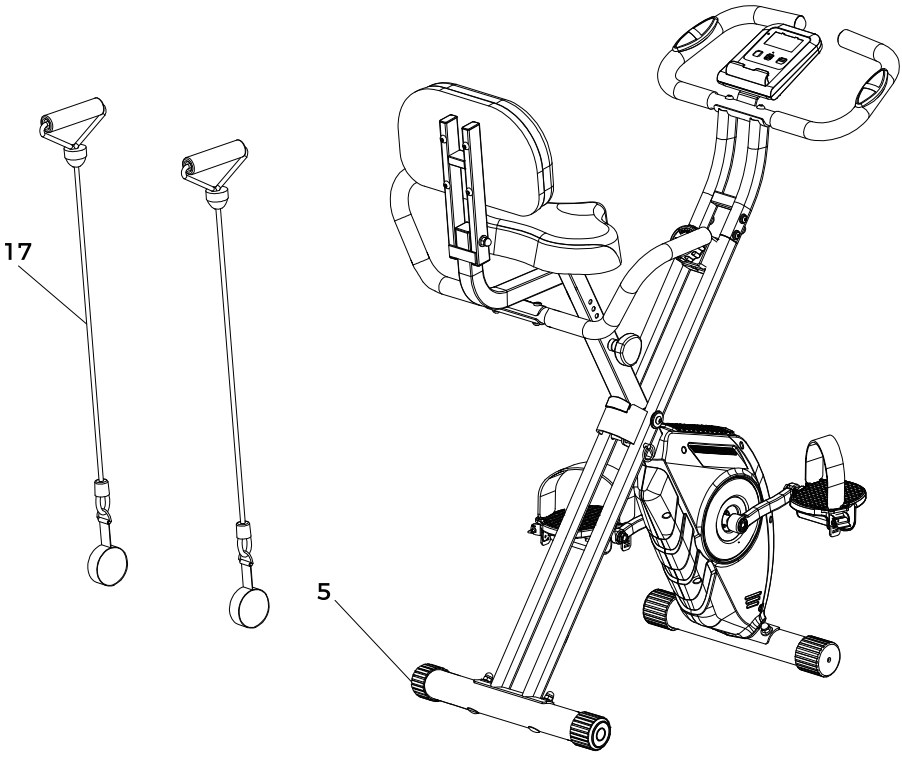
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 9 Installer les Élastiques de Résistance

- Localisez les 2 Élastiques de Résistance (#17) et soulevez le Stabilisateur Arrière (#5) pour insérer ses deux extrémités dans les anneaux des élastiques.

Pièces requises :

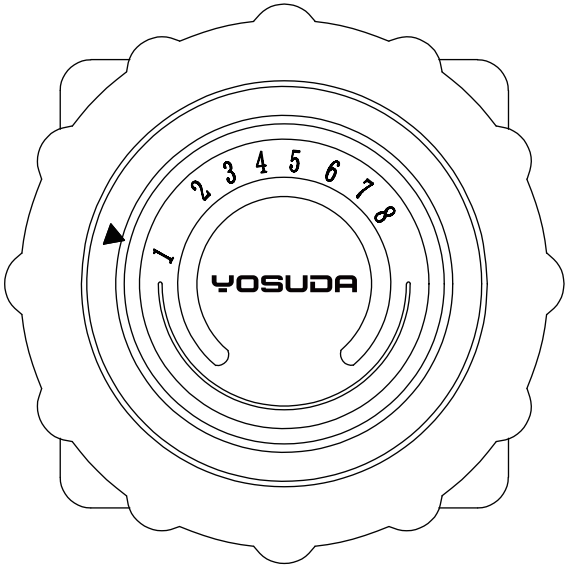
2 Élastique de Résistance (#17)



REMARQUE IMPORTANTE: Pour des raisons de sécurité, vérifiez que toutes les installations ont été réalisées conformément aux instructions ci-dessus et assurez-vous que tous les écrous et boulons sont solidement serrés avant toute utilisation du produit.

RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

Tournez le bouton de résistance dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la résistance;
Tournez le bouton de résistance dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour réduire la résistance.



MONITEUR

1. BOUTONS FONCTIONNELS:

MODE: Appuyer pour sélectionner les fonctions. Si vous maintenez le bouton MODE enfoncé longtemps, toutes les valeurs seront complètement réinitialisées à 0.
SET: Permet de régler les valeurs de temps, distance, pulsation et calories lorsque le mode SCAN n'est pas activé.
RESET: Appuyer pour réinitialiser le temps, la distance et les calories (les données actuelles passent à 0). Si vous maintenez RESET enfoncé longtemps, toutes les données seront complètement réinitialisées à 0, sauf la valeur ODO (distance totale).

2. FONCTIONS ET OPÉRATIONS:

1. SCAN: Appuyer sur le bouton "MODE" jusqu'à l' apparition de "SCAN". L'écran parcourra successivement les 5 fonctions: Temps, Vitesse, Distance, Calories, ODO et Pulsation, avec une affichage de 5 secondes par fonction.
2. TEMPS:
(1) Compte le temps total de l' exercice (de début à fin).
(2) Appuyer sur "MODE" jusqu' à l' apparition de "TEMPS", puis appuyer sur "SET" pour régler le temps d' exercice. Lorsque la valeur réglée (SET) atteint 0, l' ordinateur émettra une alerte pendant 10 secondes.
3.VITESSE : Affiche la vitesse actuelle.
4. DISTANCE (DIST):
(1) Compte la distance totale parcourue pendant l' exercice (de début à fin).
(2) Appuyer sur "MODE" jusqu' à l' apparition de "DIST", puis appuyer sur "SET" pour régler la distance d'exercice. Lorsque la valeur réglée (SET) atteint 0, l' ordinateur émettra une alerte pendant 10 secondes.
5. CALORIES (CAL):
(1) Compte le nombre total de calories brûlées pendant l'exercice (de début à fin).
(2) Appuyer sur "MODE" jusqu' à l' apparition de "CAL", puis appuyer sur "SET" pour régler le nombre de calories à brûler. Lorsque la valeur réglée (SET) atteint 0, l'ordinateur émettra une alerte pendant 10 secondes.
6. ODO: Fonction qui indique la distance totale parcourue pendant la durée de vie de la batterie (depuis l' installation de la batterie jusqu' à son épuisement).
7. PULSATION (PULSE): Appuyer sur "MODE" jusqu' à l' apparition de "PULSE". Avant de mesurer la pulsation, placer les paumes des mains sur les deux plaques de contact: après 6-7 secondes, l' écran LCD affichera la fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (BPM).

MONITEUR

Remarque: Durant la mesure de la pulsation, en raison de perturbations de contact, la valeur mesurée pourrait être supérieure à la pulsation réelle durant les 2-3 premières secondes, puis retournera à un niveau normal. La valeur de mesure ne peut pas être considérée comme une base pour des traitements médicaux.

8. ALERTE: L' ordinateur émet un "bip" chaque fois que les boutons "MODE", "SET" ou "RESET" sont enfoncés.

9. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP:

Sans aucun signal pendant 4 minutes, l' alimentation s' éteint automatiquement. Dès que la roue entre en mouvement ou qu'un bouton est enfoncé, l' écran reprend son fonctionnement.

Spezifikationen:

FONCTION	Balayage Automatique	Toutes les 5 secondes
	Temps d'Exercice	00:00-99:59
	Vitesse Actuelle	0.00~999.9 (ML) KM
	Distance par Séance	0.00~9999 (ML) KM
	Distance Totale	0.0~9999 (ML) KM
	Calories	0.0~9999 K cal
	Fréquence Cardiaque	40~240 BPM
Type de Pile		2 piles de taille AAA ou UM-4
Température de Fonctionnement		0℃~+40℃
Température de Stockage		-10℃~+60℃

JJD-2633SPEED Scanzeit Geschwindigkeit Distance Kal ODO Puls 3V

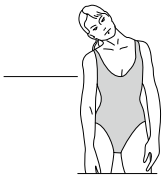
ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT

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

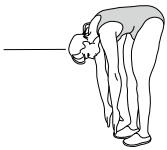
Rotation de la tête

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



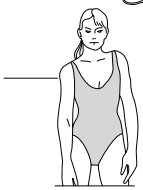
Toucher les orteils

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



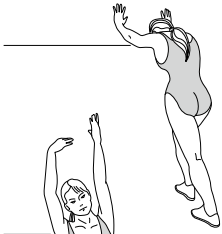
Élévation des épaules

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



Étirement des mollets

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



Étirement latéral

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

ÉCHAUFFEMENT

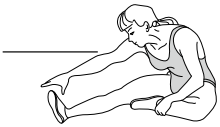
Étirement de l'intérieur des cuisses

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



Étirement des pieds et des mollets

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



ES

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

SERVICIO AL CLIENTE

Gracias por elegir la YOSUDA X-BIKE X-1-01A. Para su seguridad y bienestar, lea atentamente este manual antes de usar la máquina. Como fabricantes, nos comprometemos a brindarle la máxima satisfacción. Si tiene alguna pregunta o encuentra piezas faltantes o dañadas, comuníquese con nuestro servicio de atención al cliente:

- YOSUDA-EU@outlook.com
- Búsqueda de vídeos de instalación: "CONJUNTO YOSUDA X-BIKE X-1-01A"
- Contáctanos a través de Amazon: Inicie sesión en su cuenta de Amazon > Seleccione "Sus pedidos" > Encuentra el ID del pedido > Haga clic en "Contactar al vendedor"

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Tenga en cuenta las siguientes advertencias y precauciones de seguridad antes de ensamblar y usar el equipo. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.

- Use ropa deportiva adecuada y zapatos deportivos mientras usa el equipo, especialmente el calzado deportivo debe ajustarse. Evite usar ropa holgada que pueda enredarse en el equipo. Calienta antes de los ejercicios.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo.
- No almacene ni utilice el equipo en un ambiente polvoriento y mantenga cierta humedad en la habitación para evitar una fuerte electricidad estática.
- Mantenga la habitación ventilada cuando utilice el equipo.
- Be consciente de las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, aturdimiento, mareos o sensación de náuseas.
- Consulte a su médico antes de su ejercicio, si está bajo tratamiento médico o padece las siguientes enfermedades:
  1) Aquellos que tienen dolor de espalda o aquellos que han sufrido lesiones en las piernas, la cintura y el cuello en el pasado. Entumecimiento de piernas, cintura, cuello y manos (con hernia discal, espondilolistesis, espondilosis cervical y otras enfermedades).
  2) Aquellos que tienen artritis deformada, reumatismo y gota.
  3) Aquellos con osteoporosis anormal.
  4) Aquellos con trastornos del sistema circulatorio (enfermedades cardíacas, trastornos vasculares, hipertensión, etc.).
  5) Aquellos con trastornos respiratorios.
  6) Aquellos que utilizan un regulador de frecuencia cardíaca artificial implantado en equipos electrónicos médicos in vivo.
  7) Aquellos con tumor maligno.
  8) Aquellos que tienen síntomas como trombosis, aneurisma grave, aneurisma venoso agudo y otros trastornos de la circulación sanguínea o diversas infecciones de la piel.
  9) Personas con deterioro perceptivo causado por un trastorno circulatorio periférico alto causado por diabetes, etc.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

10) Quienes tengan traumatismos en la piel.
11) Quienes tengan fiebre alta (38 grados o más) debidos a enfermedades, etc.
12) Anomalías o curvatura de las vértebras de la espalda.
13) Mujeres embarazadas, que puedan estar embarazadas o en período menstrual.
14) Quienes sientan anomalías en el cuerpo y necesiten descansar.
15) Quienes tengan evidentemente un mal estado físico.
16) Quienes tengan como objetivo la rehabilitación.
17) Además de las condiciones mencionadas anteriormente, especialmente quienes sientan anomalías en el cuerpo: quienes puedan causar un accidente o tengan un mal estado físico.

- Esta máquina solo puede ser utilizada por una persona a la vez.
- Asegúrese de que todas las tuercas y tornillos estén bien apretados antes de utilizar el equipo. La seguridad del equipo solo se puede mantener si se verifica regularmente la presencia de daños y/o desgaste.
- No introduzca los dedos ni objetos en las partes móviles del equipo.
- La capacidad máxima de carga de esta unidad es de 270 libras (122 kg).
- Este equipo está diseñado exclusivamente para uso interior y doméstico; no está destinado al uso comercial.

ADVERTENCIA

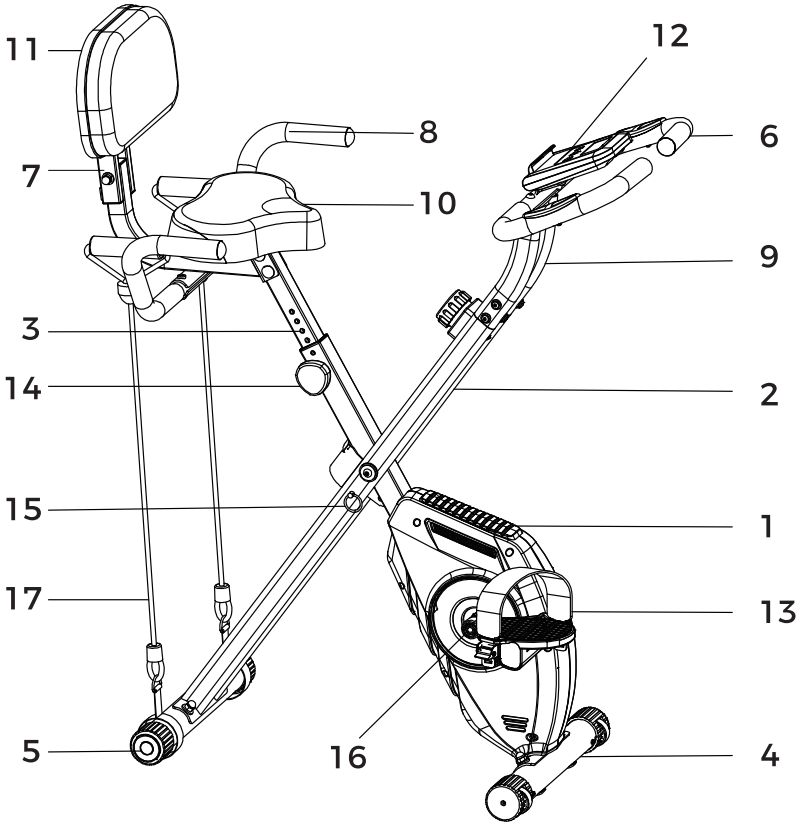
- NO utilice esta bicicleta si su carcasa externa está agrietada, agrietada y desprendida (estructura interna expuesta) o si su parte soldada está agrietada. — De lo contrario, podrían ocurrir accidentes o lesiones.
- NO utilice ni almacene el equipo en lugares húmedos como el exterior o cerca de baños.
- NO utilice ni almacene el equipo en lugares expuestos a la luz solar directa y a altas temperaturas, como alrededor de estufas o encima de aparatos de calefacción como alfombras eléctricas calientes. — De lo contrario, podría causar daños al sistema electrónico.
- NO lo utilice si no puede expresar su conciencia o no puede operarlo por sí mismo. — Podrían ocurrir accidentes o lesiones.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

PRECAUCIÓN

- Las personas con poca actividad física no deberían realizar repentinamente ejercicios violentos en el equipo.
- DO NO lo use después de comer, cuando esté cansado, cuando acaba de hacer ejercicio o cuando su estado físico sea anormal. — Puede causar daños a la salud.
- DO NO lo use mientras come o realiza otras actividades.
- DO NO lo use cuando sus sentidos se emboten después de beber alcohol. — Puede causar accidentes o lesiones.
- DO NO lo use cuando haya objetos duros en los bolsillos de su pantalón. — Puede causar accidentes o lesiones.

PERFIL DEL PRODUCTO



ES

LISTA DE PIEZAS

Pos.	Descripción	Unid.
01	Cuadro Principal	1
03	Tija del Sillín	1
05	Estabilizador Trasero	1
07	Soporte del Respaldo	1
09	Soporte del Manillar	1
11	Cojín del Respaldo	1
13	Pedal Izquierdo y Derecho (I/D)	1
15	Pasador de Bloqueo	1
17	Banda de Resistencia	2
19	Arandela de Presión Φ8*18*2	4
21	Tuerca Autoblocante 9/16 pulgada	2
23	Tuerca Autoblocante M8	3
25	Tornillo M8	4
27	Tornillo de Cabeza Semiredonda con Hexágono Interior M8*45	4
29	Arandela de Presión Φ6.5*Φ13*2	2
31	Tornillo de Cabeza Redonda con Hexágono Interior M6*12	6
33	Llave Allen S5	1
35	Llave Multifunción S17~19	1
37	Arandela de Presión Φ8*Φ18*2	2

Pos.	Descripción	Unid.
02	Tubo de Soporte	1
04	Estabilizador Delantero	1
06	Manillar con Empuñaduras de Pulso	1
08	Manillar del Asiento	1
10	Cojín del Asiento	1
12	Monitor	1
14	Perilla Triangular	1
16	Biela Izquierda y Derecha (I/D)	1
18	Perno de Carreta (M8*65)	4
20	Tornillo M8	4
22	Arandela Plana Φ8*19*1.5	4
24	Arandela Plana Φ8*19*1.5	3
26	Perno de Carreta (M8*45)	2
28	Tornillo de Cabeza Semiredonda con Hexágono Interior M8*35	2
30	Arandela Plana Φ6.5*13*2	4
32	Tornillo Autoperforante de Cabeza Avellanada con Ranura Cruzada M5*10	2
34	Llave Multifunción S13~15	1
36	Tornillo de Cabeza Semiredonda con Hexágono Interior M8*40	2

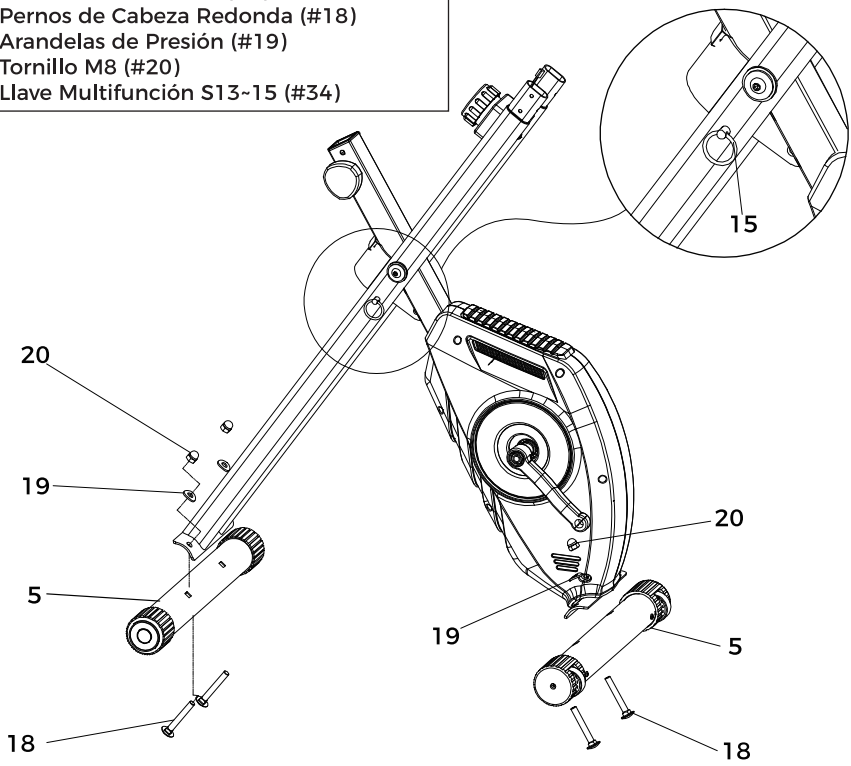
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 1 Instalar el Estabilizador Delantero y Trasero

- Extraiga el Pasador de Bloqueo (#15) del Cuadro Principal (#1) y ajústelo a la posición correcta. A continuación, inserte el Pasador de Bloqueo (#15) para fijar el Cuadro Principal (#1).
- Levante a mano el Cuadro Principal (#1) y acople el Estabilizador Delantero (con ruedas) (#4) al Cuadro Principal (#1). Los orificios del cuadro deben alinearse con los del estabilizador para su instalación. Apriete utilizando los Pernos de Carreta (#18), las Arandelas de Presión (#19), el Tornillo M8 (#20) y la Llave Multifunción S13~15 (#34).
- Repita el procedimiento para el Estabilizador Trasero (#5).

Componentes requeridos:

1 Estabilizador Delantero (con ruedas) (#4)
1 Estabilizador Trasero (#5)
4 Pernos de Cabeza Redonda (#18)
4 Arandelas de Presión (#19)
1 Tornillo M8 (#20)
1 Llave Multifunción S13~15 (#34)



NOTA: Todos los tornillos y pernos vienen preinstalados.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

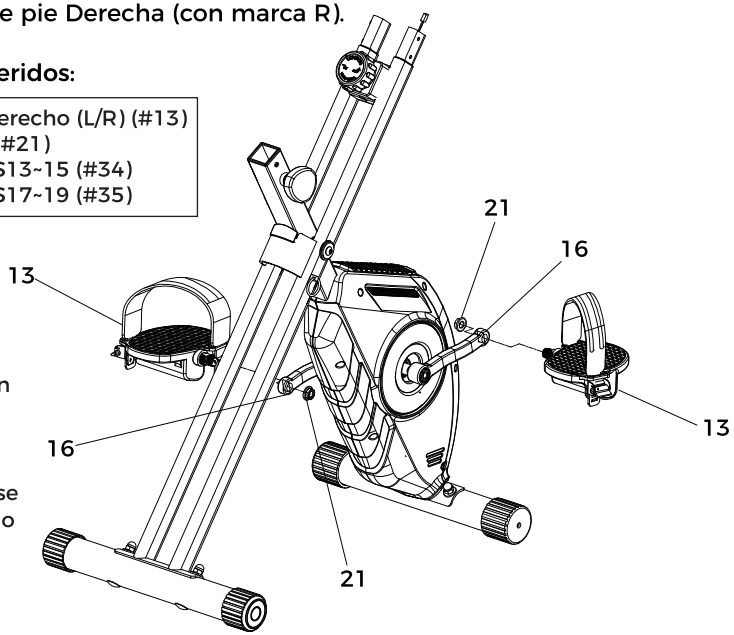
PASO 2 Instalación de los Pedales Izquierdo y Derecho

- Gire la resistencia de la perilla de freno hasta el nivel 8.
- Instalación del Pedal Izquierdo (con marca L):
  Desatornille la Tuerca de bloqueo (#21) del Pedal Izquierdo (#13). Alinee el Pedal Izquierdo (#13) con la Biela Izquierda (#16) a 90˚, asegurándose que las roscas del perno del Pedal Izquierdo (#13) coincidan con las de la Biela Izquierda (#16). Gire el perno del Pedal Izquierdo (#13) en sentido ANTIHORARIO a mano lo más apretado posible. Luego, utilice las Llaves multifunción S13~15 (#34) y S17~19 (#35) para apretar y asegurar firmemente. Instale la Tuerca de bloqueo (#21) en el eje del Pedal Izquierdo (#13); gire la tuerca en sentido HORARIO lo más apretado posible con las llaves. Coloque la Correa de pie Izquierda (con marca L).
- Instalación del Pedal Derecho (con marca R):
  Desatornille la Tuerca de bloqueo (#21) del Pedal Derecho (#13). Alinee el Pedal Derecho (#13) con la Biela Derecha (#16) a 90˚, asegurándose que las roscas del perno del Pedal Derecho (#13) coincidan con las de la Biela Derecha (#16). Gire el perno del Pedal Derecho (#13) en sentido HORARIO a mano lo más apretado posible. Luego, utilice las llaves para apretar y asegurar firmemente. Instale la Tuerca de bloqueo (#21) en el eje del Pedal Derecho (#13); gire la tuerca en sentido ANTIHORARIO lo más apretado posible con las llaves.
- Coloque la Correa de pie Derecha (con marca R).

Componentes requeridos:

1 Pedal Izquierdo y Derecho (L/R) (#13)
1 Tuerca de bloqueo (#21)
1 Llave multifunción S13~15 (#34)
1 Llave multifunción S17~19 (#35)

Nota: La tuerca del pedal izquierdo debe apretarse y aflojarse en sentido contrario a la tuerca estándar. La tuerca del pedal derecho debe apretarse y aflojarse en el sentido estándar.



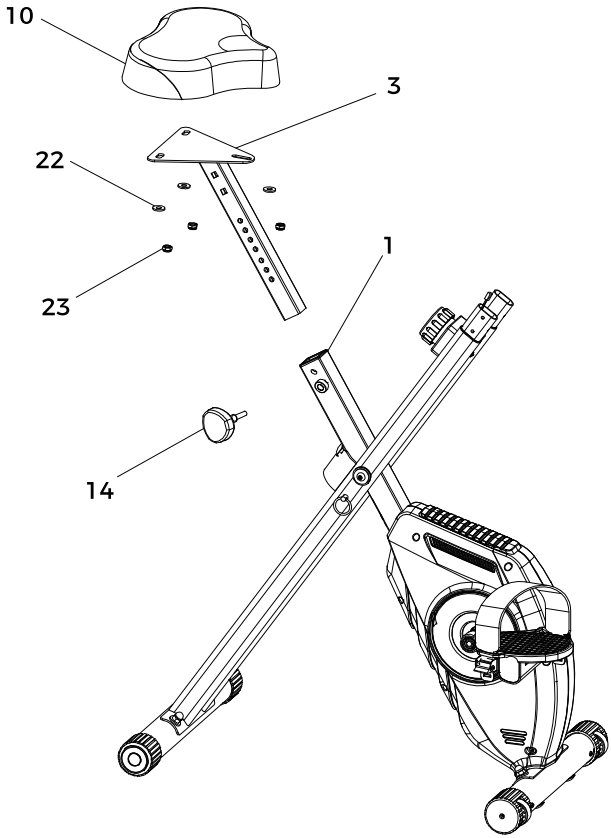
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 3 Instalación del Cojín del Asiento y el Soporte del Sillín

- Retirar las 3 Arandelas Planas (#22) y las 3 Contratuercas (#23) de la parte posterior del Cojín del Asiento (#10). Fijar el Cojín del Asiento (#10) al Soporte del Sillín (#3) mediante las 3 Arandelas Planas (#22) y las 3 Contratuercas (#23), utilizando la Llave Multifunción S13~15 (#34) para ajustar con firmeza.
- Introducir el Soporte del Sillín (#3) en el Bastidor Principal (#1) y ajustar mediante el Pomo Triangular (#14).

Componentes requeridos:

1 Cojín del Asiento (#10)
1 Pomo Triangular (#14)
3 Contratuercas (#23)
1 Soporte del Sillín (#3)
3 Arandelas Planas (#22)
1 Llave Multifunción S13~15 (#34)



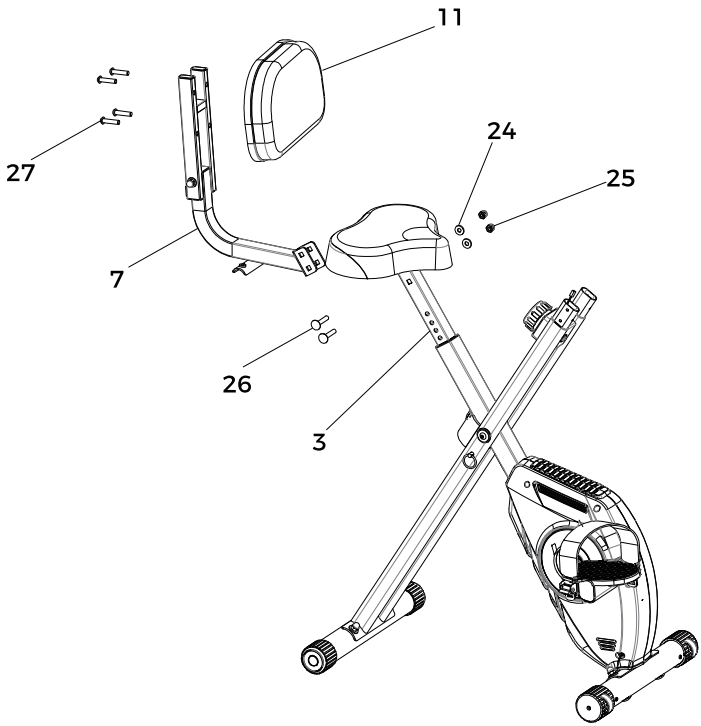
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 4 Instalación del Cojín del Respaldo y el Soporte del Respaldo

- Alinee el Soporte del Respaldo (#7) con los dos orificios del Tija del Sillín (#3). Fíjelo utilizando los Pernos de Carreta (#26), las Arandelas Planas (#24) y los Tornillos M8 (#25). Apriete firmemente con la Llave Multifunción S13~15 (#34).
- Alinee el Cojín del Respaldo (#11) con los cuatro orificios del Soporte del Respaldo (#7). Fíjelo utilizando los Tornillos de Cabeza Semirredonda con Hexágono Interior (#27) y apriételos con la Llave Hexagonal S5 (#33).

Componentes requeridos:

1 Cojín del Respaldo (#11)
1 Soporte del Respaldo (#7)
2 Pernos de Carreta (#26)
2 Arandelas Planas (#24)
2 Tornillos M8 (#25)
4 Tornillos de Cabeza Semirredonda con Hexágono Interior (#27)
1 Llave Hexagonal S5 (#33)
1 Llave Multifunción S13~15 (#34)



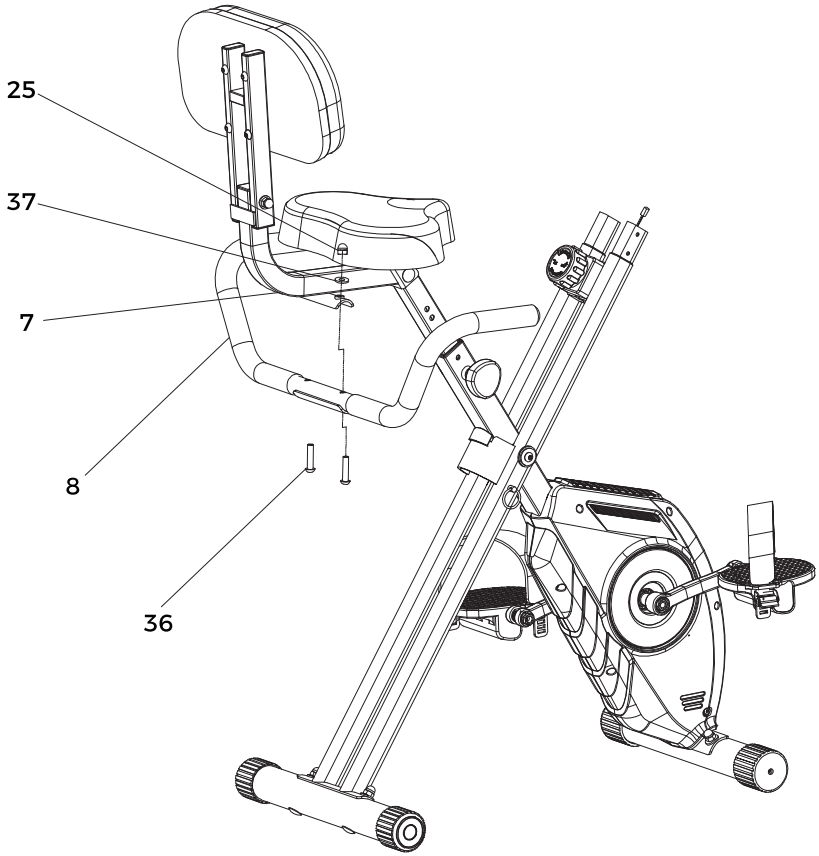
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 5 Instalación del Manillar del Asiento

- Alinear el Manillar del asiento (#8) con los dos orificios en la parte inferior del soporte de respaldo (#7). Utilizar los Tornillos hexagonales internos de cabeza semicircular M8×40 (#36), las Arandelas onduladas ϕ8×ϕ18×2 (#37) y los Tornillos M8 (#25) para fijarlo, luego aprieter firmemente con la Llave hexagonal interna S5 (#33) y la Llave multifunción S13~15 (#34).

Componentes requeridos:

1 Manillar del asiento (#8) 2 Arandelas onduladas ϕ8×ϕ18×2 (#37) 1 Llave hexagonal interna S5 (#33) 2 Tornillos hexagonales internos de cabeza semicircular M8×40 (#36) 2 Tornillos M8 (#25) 1 Llave multifunción S13~15 (#34)



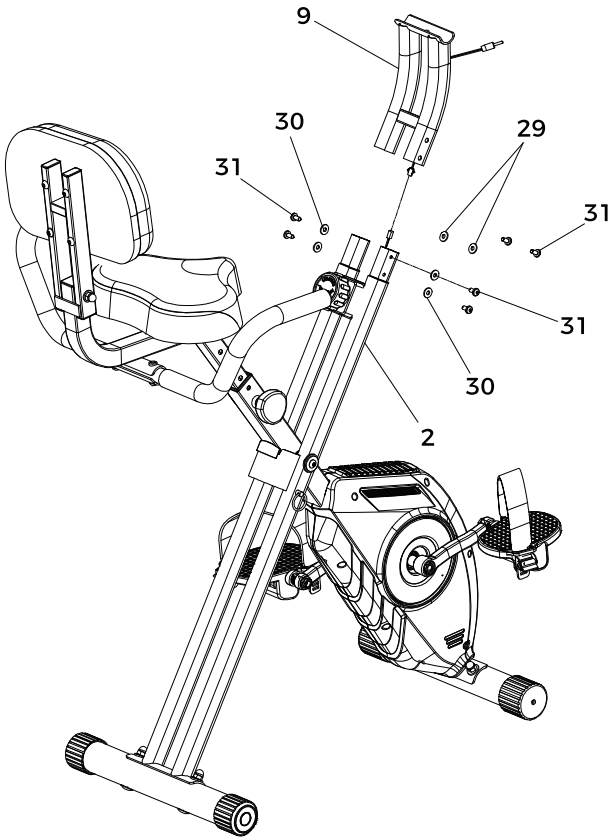
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 6 Instalación del Soporte del Manillar

- Conecte el cable del sensor en la parte inferior del Soporte del Manillar (#9) con el cable del sensor del Tubo de Soporte (#2).
- Inserte el soporte del manillar en el tubo de soporte(#2), asegúrelo con 4 arandelas planas (#30) en el costado, 2 arandelas onduladas (#29) en la parte delantera y 6 pernos hexagonales internos de cabeza redonda (#31), luego apriete con una llave de tornillo de cabeza hueca S5 (#33).

Componentes requeridos:

1 Soporte del Manillar (#9)
4 Arandelas Planas (#30)
1 Llave Hexagonal S5 (#33)
2 Arandelas de Presión (#29)
6 Tornillos de Cabeza Redonda con Hexágono Interior (#31)



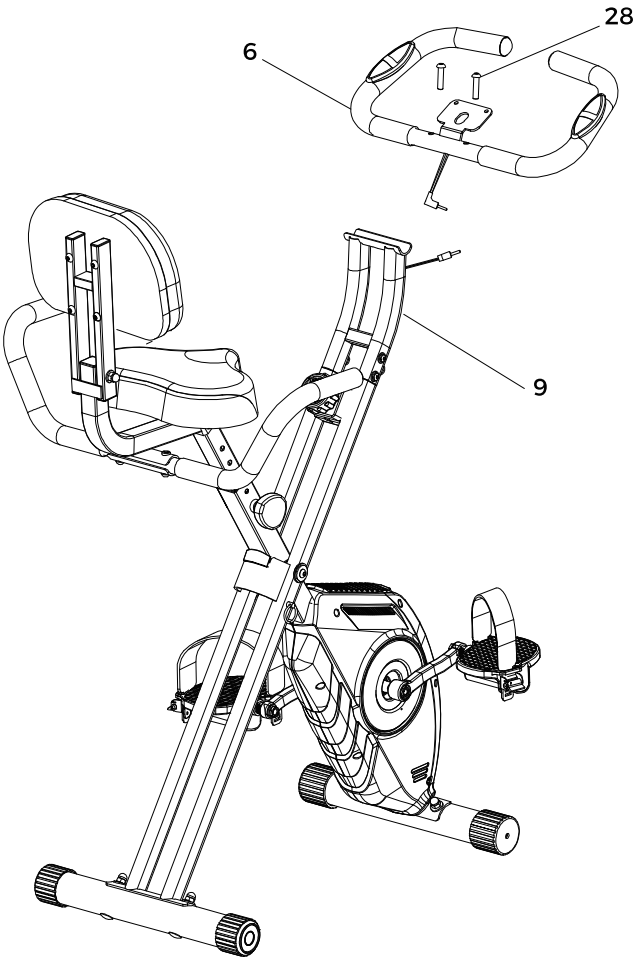
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 7 Instalación del Manillar

- Alinee el Manillar con Empuñaduras de Pulso (#6) con los dos orificios del Soporte del Manillar (#9). Sujete con 2 Tornillos de Cabeza Semiredonda con Hexágono Interior (#28) y apriete con la Llave Allen S5 (#33).

Componentes requeridos:

1 Manillar con Empuñaduras de Pulso (#6) 2 Tornillo de Cabeza Semiredonda con Hexágono Interior (#28) 1 Llave Allen S5 (#33)



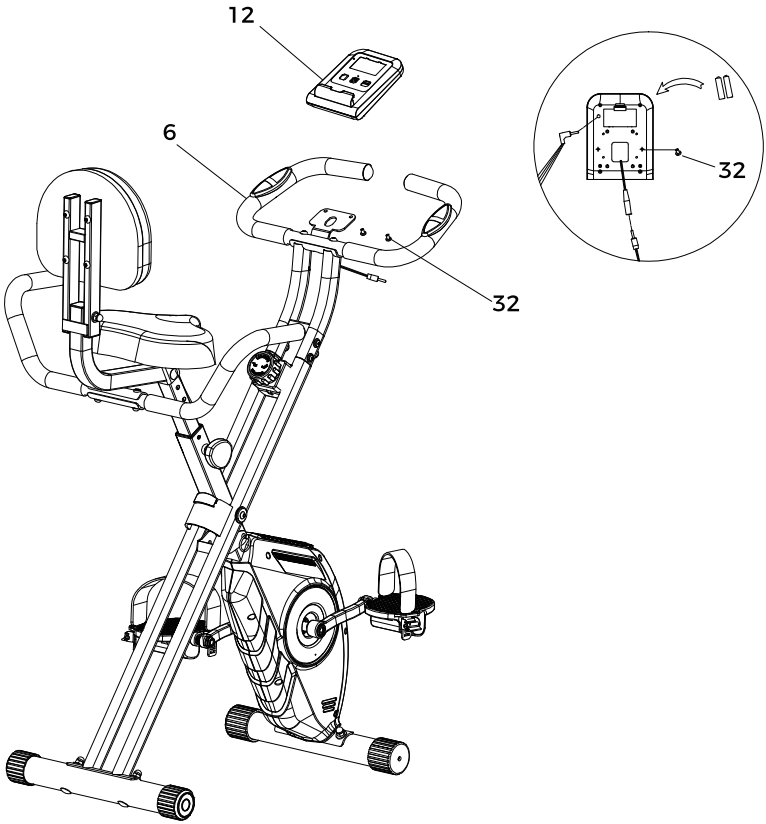
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 8 Instalar el Monitor

- Cargue dos AAA Baterías en el Monitor (#12).
- Retire los 2 Tornillos Autoperforantes de Cabeza Avellanada con Ranura Cruzada (#32) preinstalados del Monitor (#12). Alinee el Monitor (#12) con los dos orificios del soporte en el Manillar con Empuñaduras de Pulso (#6). Sujételo con los 2 Tornillos Autoperforantes de Cabeza Avellanada con Ranura Cruzada (#32) que acaba de retirar y apriételos con la Llave Allen S5 (#33).
- Inserte el cable del sensor en los orificios de la parte inferior del Monitor (#12).

Componentes requeridos:

1 Monitor (#12)
2 Tornillo Autoperforante de Cabeza Avellanada con Ranura Cruzada (#32)
2 AAA Baterías
1 Llave Allen S5 (#33)



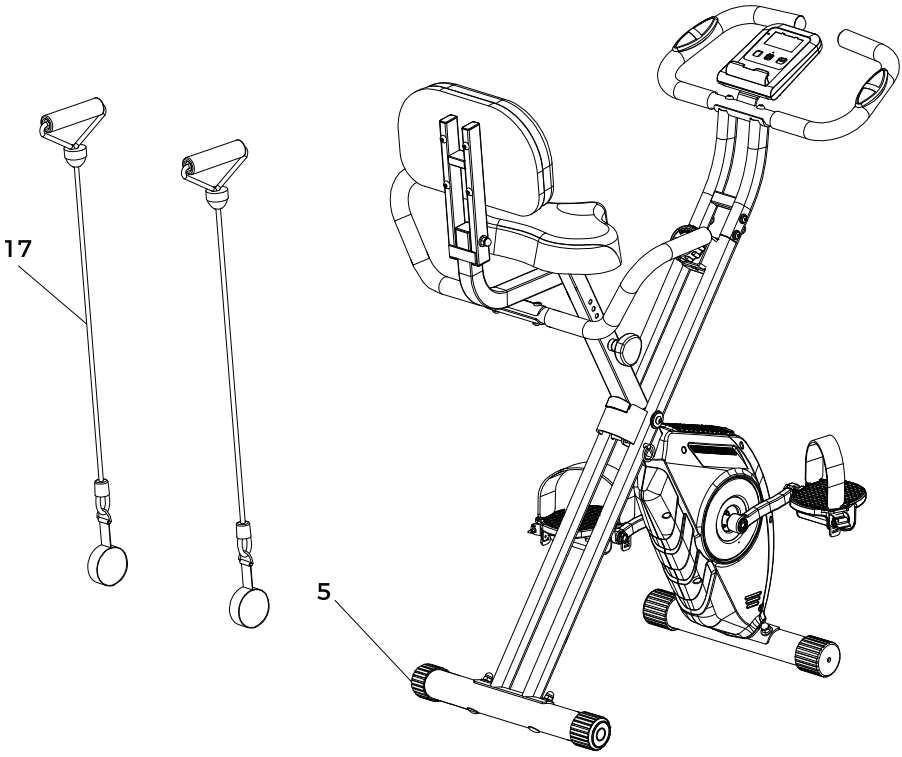
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 9 Instalar las Bandas de Resistencia

- Localice las 2 Bandas de Resistencia (#17) y levante el Estabilizador Trasero (#5) para insertar sus dos extremos en los anillos de las bandas.

Componentes requeridos:

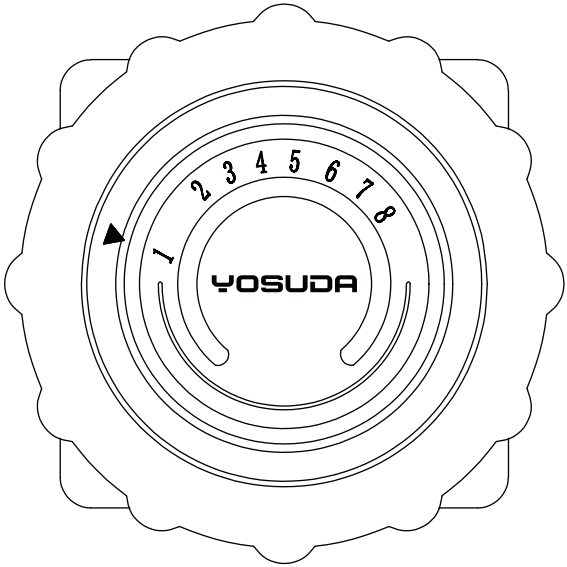
2 Banda de Resistencia (#17)



NOTA IMPORTANTE: Por seguridad, confirme que todas las instalaciones se han completado según los requisitos anteriores, y asegúrese de que todas las tuercas y tornillos estén correctamente apretados antes de utilizar este producto.

AJUSTE DE LA RESISTENCIA

Gire el mando de resistencia en el sentido de las agujas del reloj para aumentar la resistencia;
Gire el mando de resistencia en el sentido contrario a las agujas del reloj para reducir la resistencia.



MONITOR

1. BOTONES FUNCIONALES:

MODE: Pulsar para seleccionar funciones. Si se mantiene pulsado el botón MODE durante mucho tiempo, todos los valores se reiniciarán a 0 completamente.
SET: Permite ajustar los valores de tiempo, distancia, pulso y calorías cuando no se está en modo SCAN.
RESET: Pulsar para reiniciar tiempo, distancia y calorías (los datos actuales pasan a 0). Si se mantiene pulsado RESET durante mucho tiempo, todos los datos se reiniciarán a 0 completamente, excepto el valor ODO (distancia total).

2. FUNCIONES Y OPERACIONES:

1. SCAN: Pulsar el botón "MODE" hasta que aparezca "SCAN". La pantalla recorrerá todas las 5 funciones: Tiempo, Velocidad, Distancia, Calorías, ODO y Pulso, con una visualización de 5 segundos por función.
2. TIEMPO:
(1) Cuenta el tiempo total del ejercicio (de inicio a fin).
(2) Pulsar "MODE" hasta que aparezca "TIEMPO", luego pulsar "SET" para ajustar el tiempo de ejercicio. Cuando el valor ajustado (SET) alcance 0, la computadora emitirá una alerta durante 10 segundos.
3. VELOCIDAD: Muestra la velocidad actual.
4. DISTANCIA (DIST):
(1) Cuenta la distancia total recorrida durante el ejercicio (de inicio a fin).
(2) Pulsar "MODE" hasta que aparezca "DIST", luego pulsar "SET" para ajustar la distancia de ejercicio. Cuando el valor ajustado (SET) alcance 0, la computadora emitirá una alerta durante 10 segundos.
5. CALORÍAS (CAL):
(1) Cuenta el número total de calorías quemadas durante el ejercicio (de inicio a fin).
(2) Pulsar "MODE" hasta que aparezca "CAL", luego pulsar "SET" para ajustar las calorías a quemar. Cuando el valor ajustado (SET) alcance 0, la computadora emitirá una alerta durante 10 segundos.
6. ODO: Función que indica la distancia total recorrida durante la vida útil de la batería (desde la instalación de la batería hasta su agotamiento).
7. PULSO (PULSE): Pulsar "MODE" hasta que aparezca "PULSE". Antes de medir el pulso, apoyar las palmas de las manos en ambas placas de contacto: después de 6-7 segundos, la pantalla LCD mostrará la frecuencia cardíaca actual en latidos por minuto (BPM).

MONITOR

Nota: Durante la medición del pulso, debido a interferencias de contacto, el valor medido podría ser más alto que el pulso real en los primeros 2-3 segundos, luego retornará a un nivel normal. El valor de medición no puede considerarse como base para tratamientos médicos.

8. ALERTA: La computadora emite un “pitido” cada vez que se pulsan los botones “MODE”, “SET” o “RESET”.

9. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP:

Sin señal alguna durante 4 minutos, la alimentación se apaga automáticamente. Tan pronto como la rueda entre en movimiento o se pulse cualquier botón, la pantalla reanudará su funcionamiento.

Especificaciones:

FUNCIÓN	Escaneo Automático	Cada 5 segundos
	Tiempo de Ejercicio	00:00-99:59
	Velocidad Actual	0.00~999.9 (ML) KM
	Distancia por Sesión	0.00~9999 (ML) KM
	Distancia Total	0.0~9999 (ML) KM
	Calorías	0.0~9999 K cal
	Frecuencia Cardíaca	40~240 BPM
Tipo de Batería		2 piles de taille AAA ou UM-4
Temperatura de Funcionamiento		0℃~+40℃
Temperatura de Almacenamiento		-10℃~+60℃

JJD-2633SPEED Scanzeit Geschwindigkeit Distance Kal ODO Puls 3V

CALENTAMIENTO

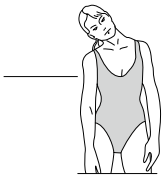
CALENTAMIENTO

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

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

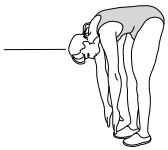
Rotación de la cabeza

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



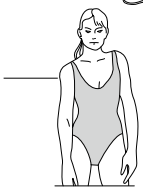
Tocar los dedos de los pies

Inclínate lentamente hacia delante desde la cintura, relajando la espalda y los hombros mientras bajas el tronco. Estira suavemente hasta donde te resulte cómodo y mantén la posición durante 10 segundos.



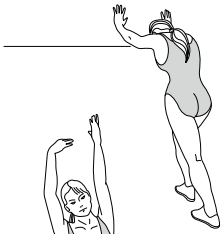
Levantar los hombros

Levanta el hombro izquierdo hacia la oreja y haz cinco círculos hacia delante y luego cinco hacia atrás. Repite el mismo movimiento con el hombro derecho.



Estiramiento de pantorrillas

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



Estiramiento lateral

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

CALENTAMIENTO

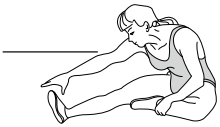
Estiramiento de la parte interna del muslo

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



Estiramiento de los pies y las pantorrillas

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



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

ASSISTENZA CLIENTI

Grazie per aver scelto YOSUDA X-BIKE X-1-01A. Per la vostra sicurezza e il vostro benessere, leggete attentamente questo manuale prima di utilizzare l'attrezzo. Come produttori, ci impegniamo a garantire la completa soddisfazione del cliente. In caso di domande o se riscontrate parti mancanti o danneggiate, contattate il nostro servizio clienti:

- YOSUDA-EU@outlook.com
- Ricerca video di installazione: "YOSUDA X-BIKE X-1-01A ASSEMBLAGGIO"
- Contattaci tramite Amazon: Accedi al tuo account Amazon > seleziona "I tuoi ordini" > trovare il ID ordine > clicca su "Contatta il venditore"

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Si prega di notare le seguenti avvertenze e precauzioni di sicurezza prima di assemblare e utilizzare l'attrezzatura. È responsabilità dell'utente garantire che tutti gli utilizzatori dell'attrezzatura siano informati di tutte le avvertenze e precauzioni.

- Indossare abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica adeguate durante l'utilizzo dell'attrezzatura, in particolare le scarpe da ginnastica devono essere aderenti. Evitare di indossare abbigliamento sciolto che potrebbe intrappolarsi nell'attrezzatura. Eseguire un riscaldamento prima degli esercizi.
- Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzatura.
- Si prega di non conservare e utilizzare l'attrezzatura in ambienti polverosi e mantenere un certo grado di umidità nella stanza per evitare forti cariche elettrostatiche.
- Mantenere la stanza ventilata durante l'utilizzo dell'attrezzatura.
- Prestare attenzione ai segnali del proprio corpo. Esercizi scorretti o eccessivi possono danneggiare la salute. Interrompere l'esercizio se si manifestano i seguenti sintomi: dolore, sensazione di costrizione al petto, battito cardiaco irregolare, respiro corto, capogiro o sensazione di nausea.
- Si prega di consultare il proprio medico prima di iniziare l'esercizio, se si è in trattamento medico o si soffre delle seguenti malattie:
  1) Persone con dolore alla schiena o che hanno subito infortuni alle gambe, alla vita e al collo in passato. Formicolio alle gambe, alla vita, al collo e alle mani (con hernia discale, spondilolistesi, spondilosi cervicale e altre malattie).
  2) Persone con artrite deformante, reumatismo e gotta.
  3) Persone con osteoporosi anomala.
  4) Persone con disturbi del sistema circolatorio (malattie cardiache, disturbi vascolari, ipertensione, ecc.).
  5) Persone con disturbi respiratori.
  6) Persone che utilizzano un regolatore di frequenza cardiaca artificiale impiantato nel corpo.
  7) Persone con tumore maligno.
  8) Persone con sintomi come trombosi, aneurisma severo, aneurisma venoso acuto e altri disturbi circolatori o varie infezioni cutanee.
  9) Persone con disturbi percettivi causati da elevati disturbi circolatori periferici dovuti a diabete, ecc.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

10) Chi ha traumi cutanei.
11) Chi ha febbre alta (38 gradi o più) a causa di malattie, ecc.
12) Anomalie o curvatura delle vertebre della schiena.
13) Donne in stato di gravidanza, potenzialmente gravide o in periodo mestruale.
14) Chi sente anomalie nel corpo e ha bisogno di riposo.
15) Chi è evidentemente in cattivo stato fisico.
16) Chi ha come scopo la riabilitazione.
17) Oltre alle condizioni sopra elencate, in particolare chi sente anomalie nel corpo: chi potrebbe causare un incidente o ha un cattivo stato fisico.

- Questa macchina può essere utilizzata da una sola persona alla volta.
- Assicurarsi che tutti i dadi e le viti siano serrati saldamente prima di utilizzare l'attrezzatura. La sicurezza dell'attrezzatura può essere mantenuta solo se viene controllata regolarmente per danni e/o usura.
- Non inserire dita o oggetti nelle parti mobili dell'attrezzatura.
- La capacità massima di carico di questa unità è di 270 libbre (122 kg).
- Questa attrezzatura è progettata esclusivamente per uso interno e domestico; non è destinata all'uso commerciale.

AVVERTENZA

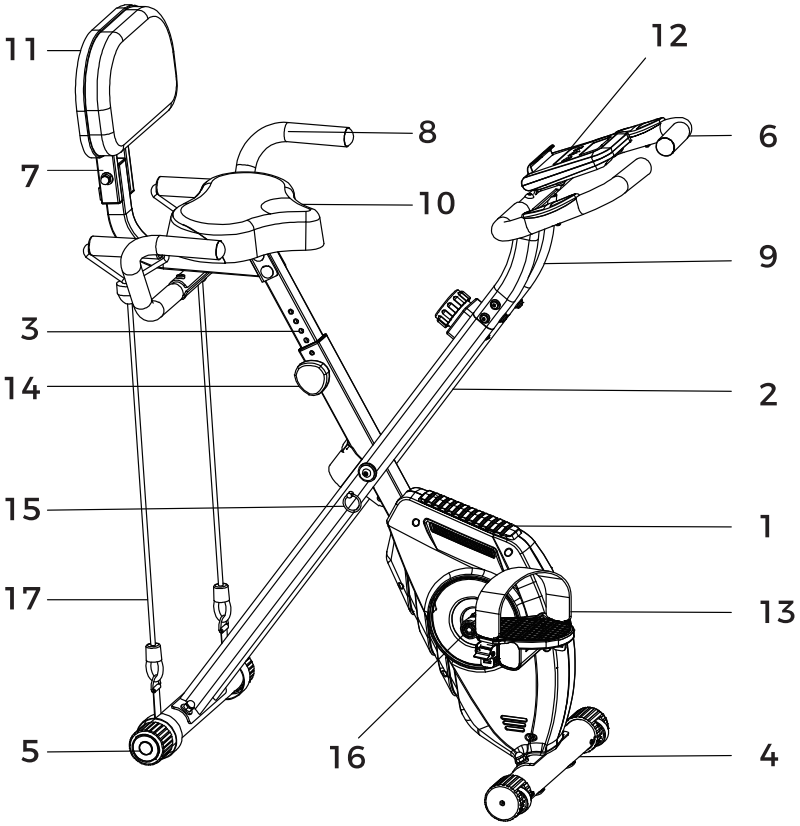
- NON utilizzare questa bicicletta se la sua carcassa esterna è crepata, crepata e staccata (struttura interna esposta) o se la sua parte saldata è crepata. — Altrimenti, potrebbero verificarsi incidenti o lesioni.
- NON utilizzare o immagazzinare l'attrezzatura in luoghi umidi come l'esterno o vicino a bagni.
- NON utilizzare o immagazzinare l'attrezzatura in luoghi esposti a luce solare diretta e ad alte temperature, come intorno a fornelli o sopra apparecchi di riscaldamento come tappeti elettrici riscaldanti. — Altrimenti, potrebbe causare danni al sistema elettronico.
- NON utilizzarla se non si può esprimere la propria coscienza o non si può operarla da soli. — Potrebbero verificarsi incidenti o lesioni.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

ATTENZIONE

- Le persone con scarsa attività fisica non dovrebbero svolgere improvvisamente esercizi violenti su quest'attrezzatura.
- DO NON usarlo dopo aver mangiato, quando sei stanco, quando ti sei appena allenato o quando il tuo stato fisico è anormale.
- DO NON usarlo mentre mangi o fai altre attività.
- DO NON usarlo quando i tuoi sensi si smussano dopo aver bevuto alcolici. —Può causare incidenti o lesioni.
- DO NON utilizzarlo quando ci sono oggetti duri nelle tasche dei pantaloni. —Può causare incidenti o lesioni.

PROFILO DEL PRODOTTO



ELENCO DELLE PARTI

Pos.	Descripción	Unid.
01	Telaio Principale	1
03	Reggisella	1
05	Stabilizzatore Posteriore	1
07	Supporto Schienale	1
09	Supporto Manubrio	1
11	Cuscino Schienale	1
13	Pedale Sinistro e Destro (S/D)	1
15	Perno di Bloccaggio	1
17	Elastico di Resistenza	2
19	Rondella Grower ϕ8*18*2	4
21	Dado Autofrenante 9/16 pollici	2
23	Dado Autofrenante M8	3
25	Vite M8	4
27	Bullone a Testa Semicircolare con Esagono Interno M8*45	4
29	Rondella Grower ϕ6.5ϕ13*2	2
31	Bullone a Testa Tonda con Esagono Interno M6*12	6
33	Chiave per Vite a Brugola S5	1
35	Chiave Multifunzione S17~19	1
37	Rondella Grower ϕ8*ϕ18*2	2

Pos.	Descripción	Unid.
02	Tubo di Supporto	1
04	Stabilizzatore Anteriore	1
06	Manubrio con Maniglie con Pulsanti	1
08	Manubrio della Sella	1
10	Cuscino Sella	1
12	Monitor	1
14	Manopola a Triangolo	1
16	Pedivella Sinistra & Destra (S/D)	1
18	Bulloni a T Testa Tonda (M8*65)	4
20	Vite M8	4
22	Rondella Piatta ϕ8*19*1.5	4
24	Rondella Piatta ϕ8*19*1.5	3
26	Bulloni a T Testa Tonda (M8*45)	2
28	Bullone a Testa Semicircolare con Esagono Interno M8*35	2
30	Rondella Piatta ϕ6.5*ϕ13*2	4
32	Vite Autofilettante a Testa Piana con Fessura Crociata M5*10	2
34	Chiave Multifunzione S13~15	1
36	Bullone a Testa Semicircolare con Esagono Interno M8*40	2

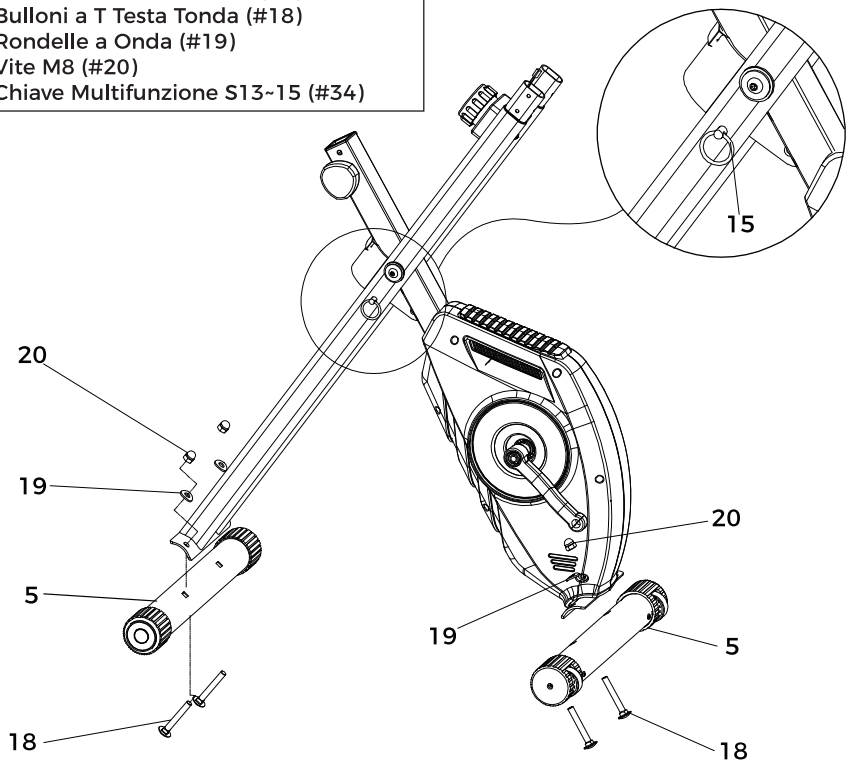
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PASSO 1 Installare lo Stabilizzatore Anteriore e Posteriore

- Estrarre il Perno di Bloccaggio (#15) dal Telaio Principale (#1), regolare il Telaio Principale (#1) nella posizione corretta, quindi reinserire il Perno di Bloccaggio (#15) per bloccare il Telaio Principale (#1).
- Sollevare a mano il Telaio Principale (#1) e collegare lo Stabilizzatore Anteriore (con ruote) (#4) al Telaio Principale (#1). I fori del telaio devono allinearsi con quelli dello stabilizzatore per il montaggio. Serrare utilizzando i Bulloni a T Testa Tonda (#18), le Rondelle Grower (#19), la Vite M8 (#20) e la Chiave Multifunzione S13~15 (#34).
- Ripetere la procedura per lo Stabilizzatore Posteriore (#5).

Componenti necessari:

1 Stabilizzatore Anteriore (con ruote) (#4)
1 Stabilizzatore Posteriore (#5)
4 Bulloni a T Testa Tonda (#18)
4 Rondelle a Onda (#19)
1 Vite M8 (#20)
1 Chiave Multifunzione S13~15 (#34)



NOTA: Tutte le viti e i bulloni sono preinstallati.

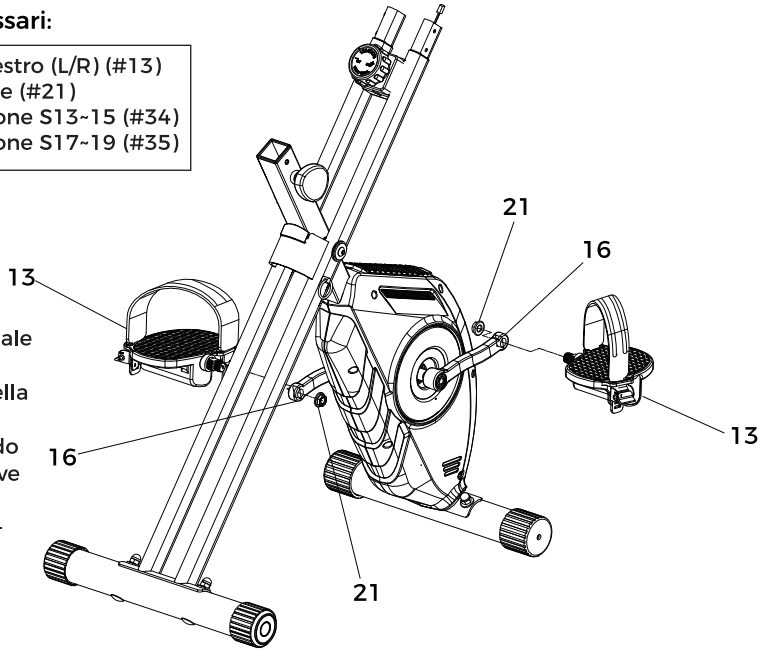
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PASSO 2 Installazione dei Pedali Sinistro e Destro

- Regolare la resistenza della Manopola del Freno al livello 8.
- Installazione del Pedale Sinistro (con marcatura L):
  Svitare il Dado Autofrenante (#21) dal Pedale Sinistro (#13). Allineare il Pedale Sinistro (#13) con la Pedivella Sinistra (#16) a 90˚, assicurandosi che le filettature del perno del pedale coincidano con quelle della pedivella. Avvitare manualmente il perno del Pedale Sinistro (#13) in senso ANTIORARIO fino a serraggio completo. Utilizzare quindi la Chiave Multifunzione S13~15 (#34) e S17~19 (#35) per un fissaggio definitivo. Inserire il Dado Autofrenante (#21) sull'asse del pedale e serrarlo in senso ORARIO con le chiavi. Montare la Cinghia per Piede Sinistra (con marcatura L).
- Installazione del Pedale Destro (con marcatura R):
  Svitare il Dado Autofrenante (#21) dal Pedale Destro (#13). Allineare il Pedale Destro (#13) con la Pedivella Destra (#16) a 90˚, assicurandosi che le filettature del perno del pedale coincidano con quelle della pedivella. Avvitare manualmente il perno del Pedale Destro (#13) in senso ORARIO fino a serraggio completo. Utilizzare quindi le chiavi per un fissaggio definitivo. Inserire il Dado Autofrenante (#21) sull'asse del pedale e serrarlo in senso ANTIORARIO con le chiavi. Montare la Cinghia per Piede Destra (con marcatura R).

Componenti necessari:

1 Pedale Sinistro/Destro (L/R) (#13)
1 Dado Autofrenante (#21)
1 Chiave Multifunzione S13~15 (#34)
1 Chiave Multifunzione S17~19 (#35)



Nota: il dado del pedale sinistro deve essere serrato e allentato nella direzione opposta al dado standard. Il dado del pedale destro deve essere serrato e allentato nella direzione standard.

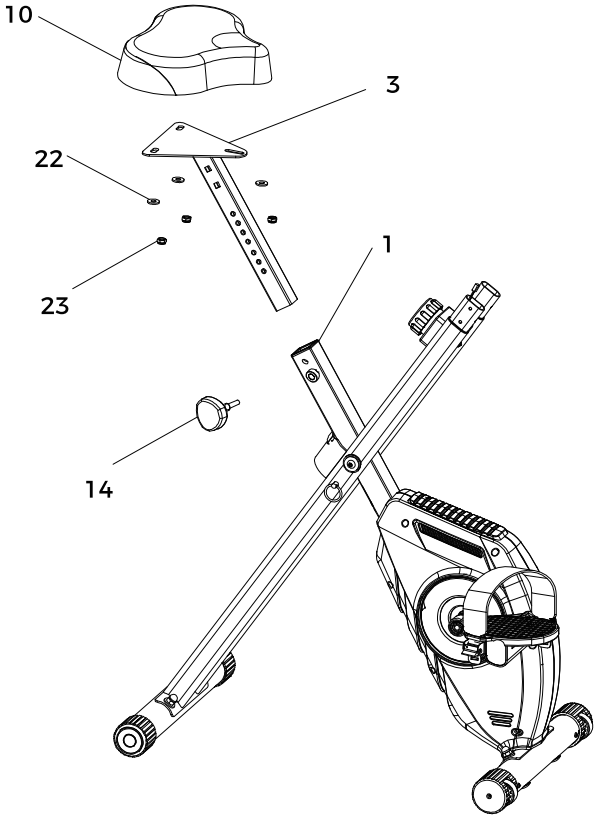
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PASSO 3 Installazione del Cuscino Sella e del Reggisella

- Svitare le 3 Rondelle Piane (#22) e i 3 Dadi di Bloccaggio (#23) dalla parte posteriore del Cuscino Sella (#10). Montare il Cuscino Sella (#10) sul Reggisella (#3), fissandolo con 3 Rondelle Piane (#22), 3 Dadi di Bloccaggio (#23) e la Chiave Multifunzione S13~15 (#34). Serrare saldamente.
- Inserire il Reggisella (#3) nel Telaio Principale (#1). Regolare l'altezza desiderata e bloccare la posizione serrando la Manopola a Triangolo (#14) con fermezza.

Componenti necessari:

1 Cuscino Sella (#10)
1 Manopola a Triangolo (#14)
3 Dadi di Bloccaggio (#23)
1 Reggisella (#3)
3 Rondelle Piane (#22)
1 Chiave Multifunzione S13~15 (#34)



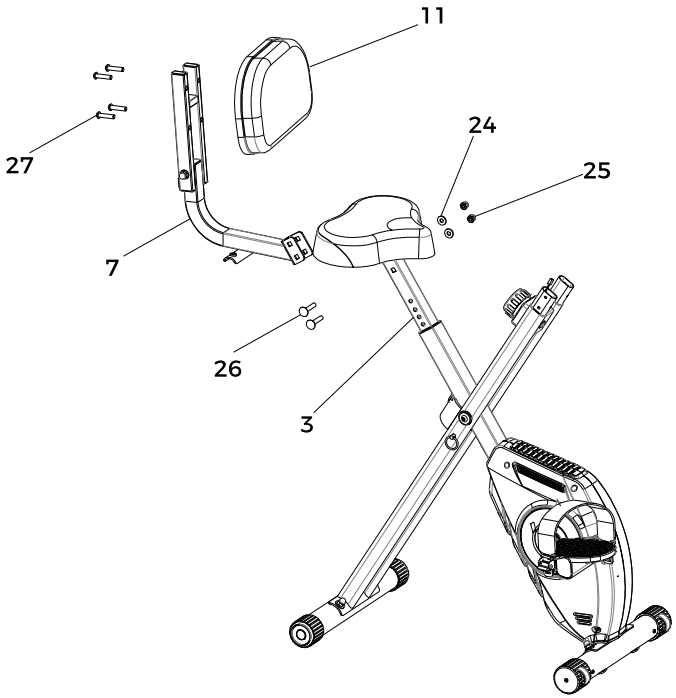
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PASSO 4 Installare il Cuscino dello Schienale e il Supporto dello Schienale

- Allineare il Supporto dello Schienale (#7) con i due fori presenti sul Reggisella (#3). Fissarlo utilizzando i Bulloni a T Testa Tonda (#26), le Rondelle Piane (#24) e le Viti M8 (#25). Serrare saldamente con la Chiave Multifunzione S13~15 (#34).
- Allineare il Cuscino dello Schienale (#11) con i quattro fori sul Supporto dello Schienale (#7). Fissarlo mediante i Bulloni a Testa Semicircolare con Esagono Interno (#27). Serrare utilizzando la Chiave a Brugola S5 (#33).

Componenti necessari:

1 Cuscino dello Schienale (#11)
1 Supporto dello Schienale (#7)
2 Bulloni a T Testa Tonda (#26)
2 Rondelle Piane (#24)
2 Viti M8 (#25)
4 Bulloni a Testa Semicircolare con Esagono Interno (#27)
1 Chiave a Brugola S5 (#33)
1 Chiave Multifunzione S13~15 (#34)



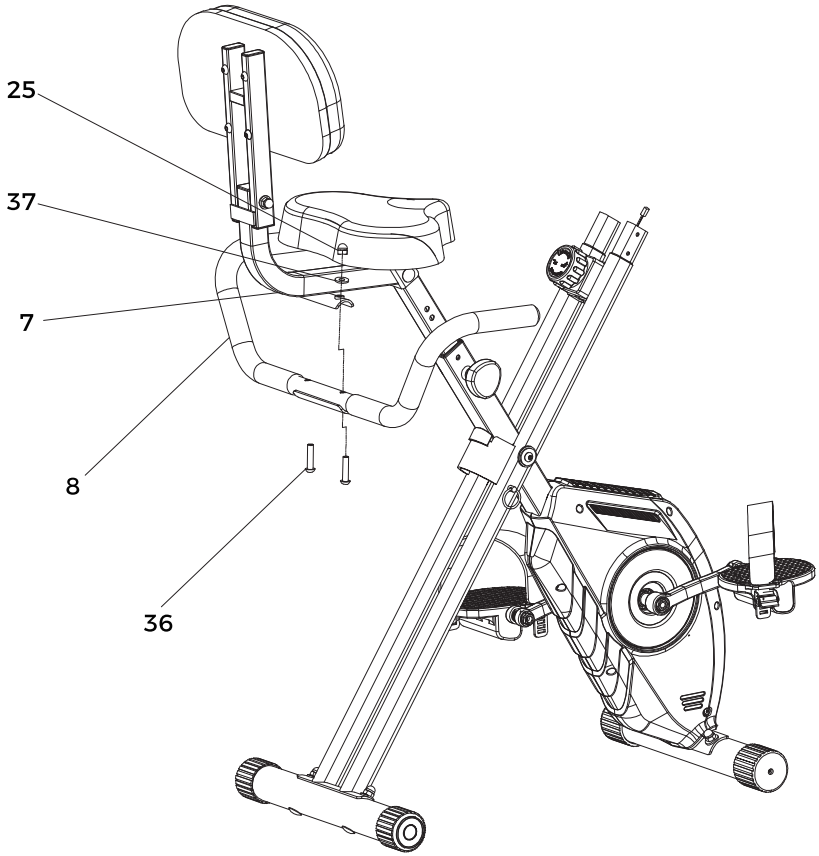
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PASSO 5 Installazione del Manubrio del Sedile

- Allineare il Manubrio del Sedile (#8) con i due fori situati sul fondo del Supporto dello schienale (#7). Fissarlo utilizzando le Viti a testa semicircolare con esagonale interno M8×40 (#36), le Rondelle ondulate ϕ8×ϕ18×2 (#37) e le Viti M8 (#25), quindi serrarlo strettamente con la Chiave esagonale a brugola S5 (#33) e la Chiave multifunzione S13~15 (#34).

Componenti necessari:

1 Manubrio del Sedile (#8)
2 Rondelle ondulate ϕ8×ϕ18×2 (#37)
1 Chiave esagonale a brugola S5 (#33)
2 Viti a testa semicircolare con esagonale interno M8×40 (#36)
2 Viti M8 (#25)
1 Chiave multifunzione S13~15 (#34)



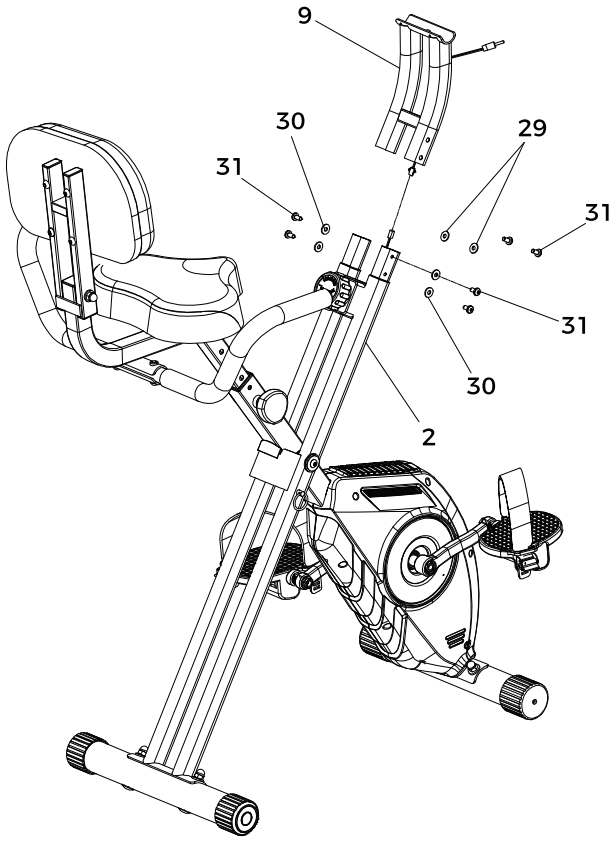
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PASSO 6 Installazione del Supporto Manubrio

- Collegare il cavo del sensore della parte inferiore del supporto del manubrio con il cavo del sensore del tubo di supporto (#2).
- Inserire il supporto del manubrio(#9) nel tubo di supporto (#2), fissarlo con 4 rondelle piatte (#30) sul lato, 2 rondelle ondulate (#29) nella parte anteriore e 6 bulloni esagonali interni a testa tonda (#31), quindi serrare con la chiave a brugola S5 (#33).

Componenti necessari:

1 Supporto Manubrio (#9)
4 Rondelle piatte (#30)
1 Chiave esagonale a brugola S5 (#33)
2 Rondelle ondulate (#29)
6 Viti a testa tonda con esagono interno (#31)



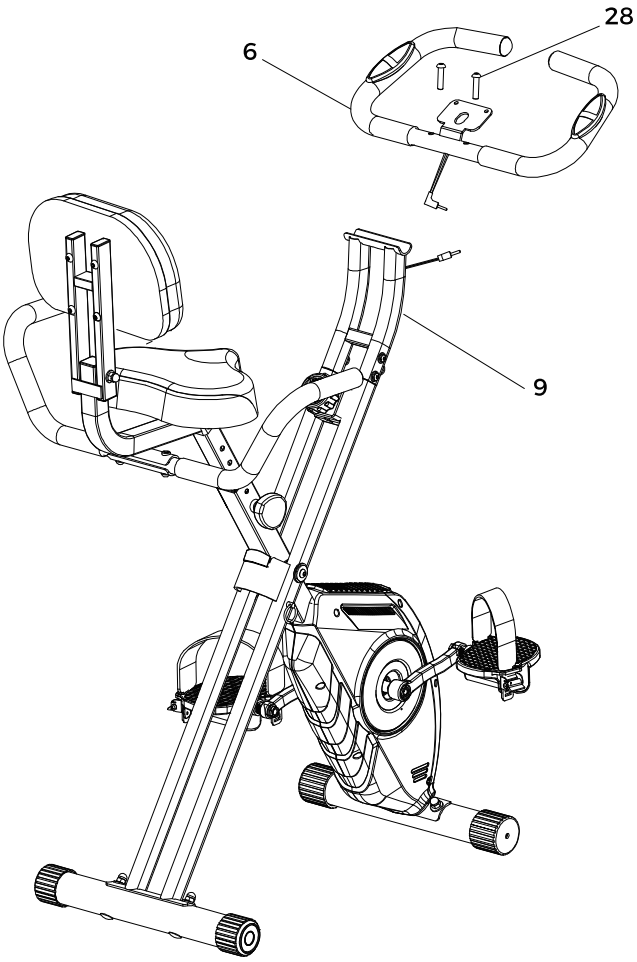
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PASSO 7 Installazione del Manubrio

- Allineare il Manubrio con Maniglie con Pulsanti (#6) con i due fori sul Supporto Manubrio (#9). Fissare con 2 Bulloni a Testa Semicircolare con Esagono Interno (#28) e serrare utilizzando la Chiave per Vite a Brugola S5 (#33).

Componenti necessari:

1 Manubrio con Maniglie con Pulsanti (#6) 2 Bullone a Testa Semicircolare con Esagono Interno (#28) 1 Chiave per Vite a Brugola S5 (#33)



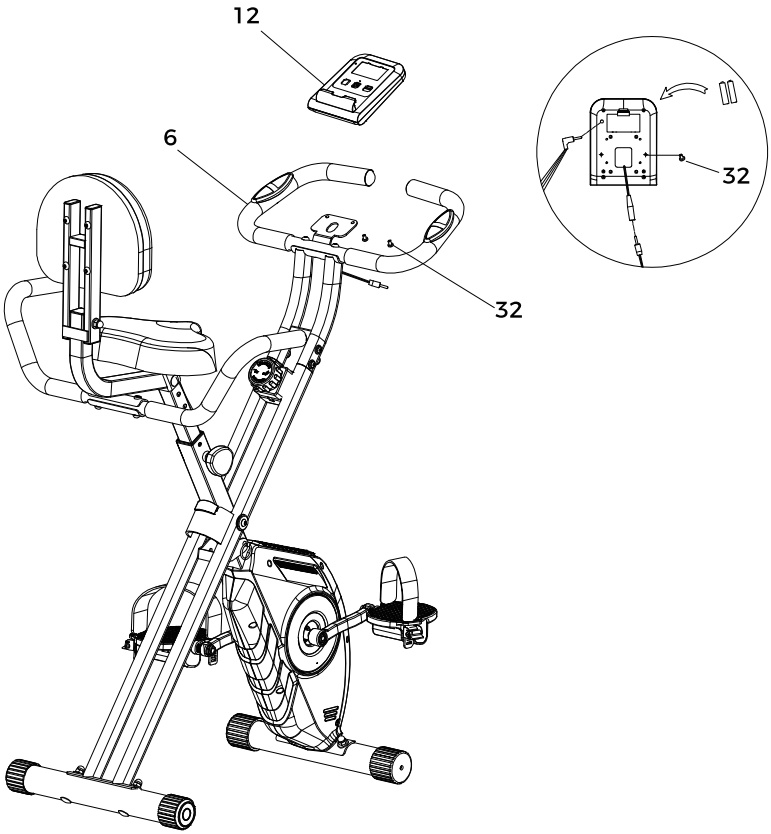
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PASSO 8 Installare il Monitor

- Caricare due AAA Batterie nel Monitor (#12).
- Rimuovere le 2 Viti Autofilettanti a Testa Piana con Fessura Crociata (#32) pre-installate sul Monitor (#12). Allineare il Monitor (#12) con i due fori sul supporto del Manubrio con Maniglie con Pulsanti (#6). Fissarlo utilizzando le 2 Viti Autofilettanti a Testa Piana con Fessura Crociata (#32) appena rimosse e serrarle con la Chiave per Vite a Brugola S5 (#33).
- Inserire il cavo del sensore nei fori sulla parte inferiore del Monitor (#12).

Componenti necessari:

1 Monitor (#12)
2 Vite Autofilettante a Testa Piana con Fessura Crociata (#32)
2 AAA Batterie
1 Chiave per Vite a Brugola S5 (#33)



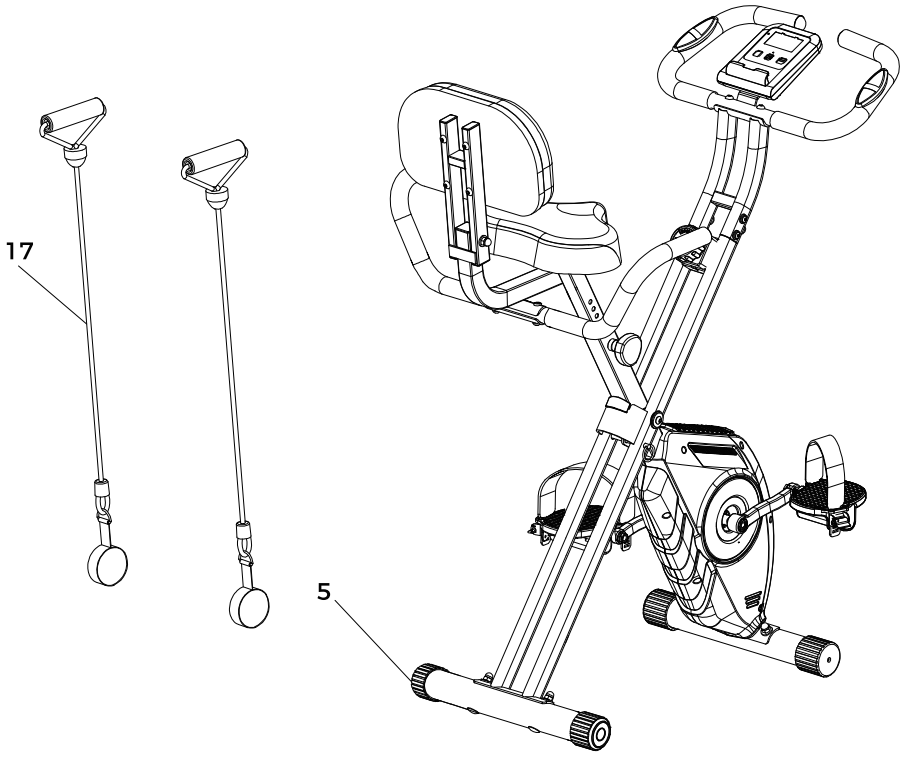
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PASO 9 Install the Resistance Bands

- Locate the 2 Resistance Bands (#17), and lift the Rear Stabilizer (#5) to insert the two ends of the stabilizer into the rings of the bands.

Componenti necessari:

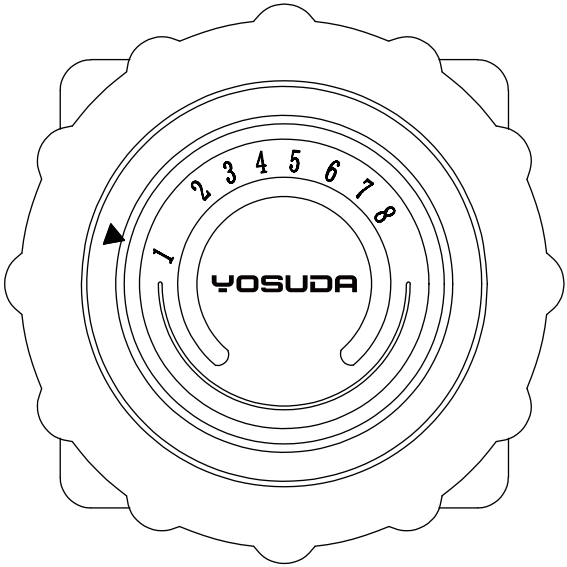
2 Resistance Bands (#17)



PLEASE NOTE: For safety,confirm that all the installations are completed according to the above requirements,and make sure all nuts and bolts are securely tightened before using this product.

REGOLA LA RESISTENZA

Ruotare la manopola di resistenza in senso orario per aumentare la resistenza;
Ruotare la manopola di resistenza in senso antiorario per ridurre la resistenza.



MONITOR

1. BOUTONS FONCTIONNELS:

MODE: Appuyer pour sélectionner les fonctions. Si vous maintenez le bouton MODE enfoncé longtemps, toutes les valeurs seront complètement réinitialisées à 0.
SET: Permet de régler les valeurs de temps, distance, pulsation et calories lorsque le mode SCAN n'est pas activé.
RESET: Appuyer pour réinitialiser le temps, la distance et les calories (les données actuelles passent à 0). Si vous maintenez RESET enfoncé longtemps, toutes les données seront complètement réinitialisées à 0, sauf la valeur ODO (distance totale).

2. FONCTIONS ET OPÉRATIONS:

1. SCAN: Appuyer sur le bouton "MODE" jusqu' à l' apparition de "SCAN". L' écran parcourra successivement les 5 fonctions: Temps, Vitesse, Distance, Calories, ODO et Pulsation, avec une affichage de 5 secondes par fonction.
2. TEMPS:
(1) Compte le temps total de l' exercice (de début à fin).
(2) Appuyer sur "MODE" jusqu' à l' apparition de "TEMPS", puis appuyer sur "SET" pour régler le temps d'exercice. Lorsque la valeur réglée (SET) atteint 0, l' ordinateur émettra une alerte pendant 10 secondes.
3.VITESSE: Affiche la vitesse actuelle.
4. DISTANCE (DIST):
(1) Compte la distance totale parcourue pendant l' exercice (de début à fin).
(2) Appuyer sur "MODE" jusqu' à l' apparition de "DIST", puis appuyer sur "SET" pour régler la distance d' exercice. Lorsque la valeur réglée (SET) atteint 0, l' ordinateur émettra une alerte pendant 10 secondes.
5. CALORIES (CAL):
(1) Compte le nombre total de calories brûlées pendant l'exercice (de début à fin).
(2) Appuyer sur "MODE" jusqu' à l' apparition de "CAL", puis appuyer sur "SET" pour régler le nombre de calories à brûler. Lorsque la valeur réglée (SET) atteint 0, l' ordinateur émettra une alerte pendant 10 secondes.
6. ODO: Fonction qui indique la distance totale parcourue pendant la durée de vie de la batterie (depuis l'installation de la batterie jusqu'à son épuisement).
7. PULSATION (PULSE): Appuyer sur "MODE" jusqu' à l' apparition de "PULSE". Avant de mesurer la pulsation, placer les paumes des mains sur les deux plaques de contact: après 6-7 secondes, l' écran LCD affichera la fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (BPM).

MONITOR

Remarque: Durant la mesure de la pulsation, en raison de perturbations de contact, la valeur mesurée pourrait être supérieure à la pulsation réelle durant les 2-3 premières secondes, puis retournera à un niveau normal. La valeur de mesure ne peut pas être considérée comme une base pour des traitements médicaux.

8. ALERTE: L' ordinateur émet un "bip" chaque fois que les boutons "MODE", "SET" ou "RESET" sont enfoncés.

9. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP:

Sans aucun signal pendant 4 minutes, l'alimentation s' éteint automatiquement. Dès que la roue entre en mouvement ou qu'un bouton est enfoncé, l' écran reprend son fonctionnement.

Specifiche:

FUNZIONE	Scansione Automatica	Toutes les 5 secondes
	Tempo di Esercizio	00:00-99:59
	Velocità Corrente	0.00~999.9 (ML) KM
	Distanza per Sessione	0.00~9999 (ML) KM
	Distanza Totale	0.0~9999 (ML) KM
	Calorie	0.0~9999 K cal
	Pulse Rate	40~240 BPM
Tipo di Batteria		2 piles de taille AAA ou UM-4
Temperatura di Funzionamento		0℃~+40℃
Temperatura di Conservazione		-10℃~+60℃

JJD-2633SPEED Tempo di scansione Velocità Distanza Cal ODO Impulso 3V

RISCALDAMENTO

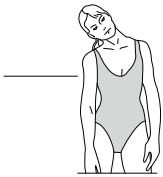
RISCALDAMENTO

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

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

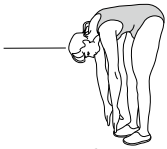
Rotazione della testa

Inclina delicatamente la testa verso la spalla destra e compie un lento movimento circolare in senso orario. Quindi, inclina la testa verso la spalla sinistra e compie un movimento circolare in senso antiorario.



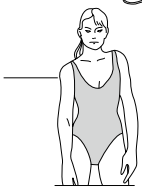
Tocco delle dita dei piedi

Piegati lentamente in avanti dalla vita, rilassando la schiena e le spalle mentre abbassi il busto. Allungati delicatamente fino a raggiungere la posizione più comoda e mantieni la posizione per 10 secondi.



Sollevamento delle spalle

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

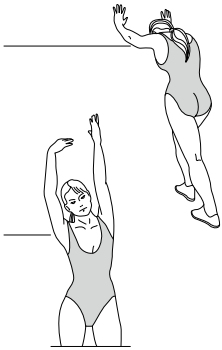


Allungamento dei polpacci

Mettiti in piedi di fronte a un muro, con i piedi a circa 60 cm di distanza da esso. Piegati in avanti ed esegui dei movimenti di camminata su e giù per sciogliere i muscoli del polpaccio.

Allungamento laterale

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



RISCALDAMENTO

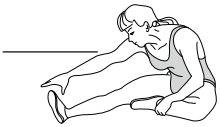
Allungamento interno coscia

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



Allungamento piede e polpaccio

Allungate la gamba destra e piegate la gamba sinistra sotto la coscia destra. Allungatevi in avanti e tirate delicatamente indietro il piede destro. Mantenete la posizione per 15 secondi. Ripetete l'esercizio dall'altro lato con la gamba sinistra allungata.



FED FITNESS

Follow Us on Social Media @fedfitness

Email: YOSUDA-EU@outlook.com