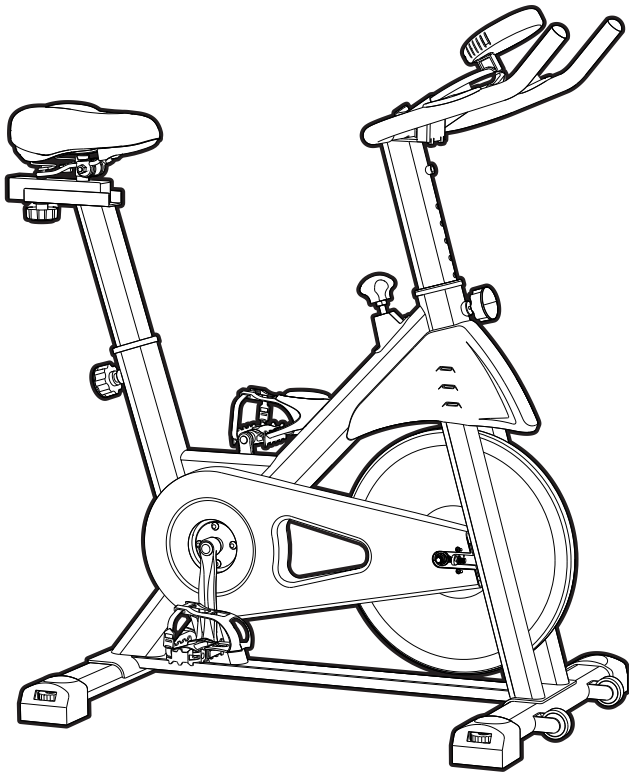


YOSUDA 002C

Exercise Bike



YOSUDA

EN English

Contents

Customer Service	02
Safety Instructions	03
Product Overview	04
Exploded Diagram	05
Parts List	06
Assembly Instructions	08
Monitor Instructions	13
APP Introduction	15
Maintenance	23
Warm-up	24

DE Deutsch

Inhalt

Kundendienst	27
Sicherheitshinweise	28
Produktübersicht	30
Explosionszeichnung	31
Teileliste	32
Montageanleitung	34
Monitoranleitung	39
APP-Einführung	41
Wartung	49
Aufwärmen	50

FR French

Contenu

Service clientèle	53
Consignes de sécurité	54
Présentation du produit	56
Schéma éclaté	57
Liste des pièces	58
Instructions de montage	60
Instructions du moniteur	65
Introduction de l'application	67
Entretien	75
Échauffement	76

ES Spanish

Contenido

Servicio al cliente	79
Instrucciones de seguridad	80
Descripción general del producto	82
Diagrama de explotación	83
Lista de piezas	84
Instrucciones de montaje	86
Instrucciones del monitor	91
Introducción de la aplicación	93
Mantenimiento	101
Calentamiento	102

IT Italian

Contenuti

Assistenza clienti	105
Istruzioni di sicurezza	106
Panoramica del prodotto	107
Diagramma esploso	108
Elenco delle parti	109
Istruzioni di montaggio	111
Istruzioni per il monitor	116
Introduzione all'APP	118
Manutenzione	126
Riscaldamento	127

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

Please let us know if you have any issues or concerns with the transaction, shipping or product. And relevant photos or video are very important to help us better understand the problem. We'll do our best to make it right for you!

- Email Address: YOSUDA-EU@outlook.com
- Contact us via Amazon: Login your Amazon account > choose "Your orders" > find the order ID > click "Contact seller"
- When ordering replacement parts please have the following information ready:
 1. Order Number
 2. Description of Parts (Adding photos or videos would be helpful)
 3. Part Number
 4. Date of Purchase

SAFETY INSTRUCTIONS

BEFORE YOU START EXERCISING

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

ENVIRONMENT & STORAGE

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

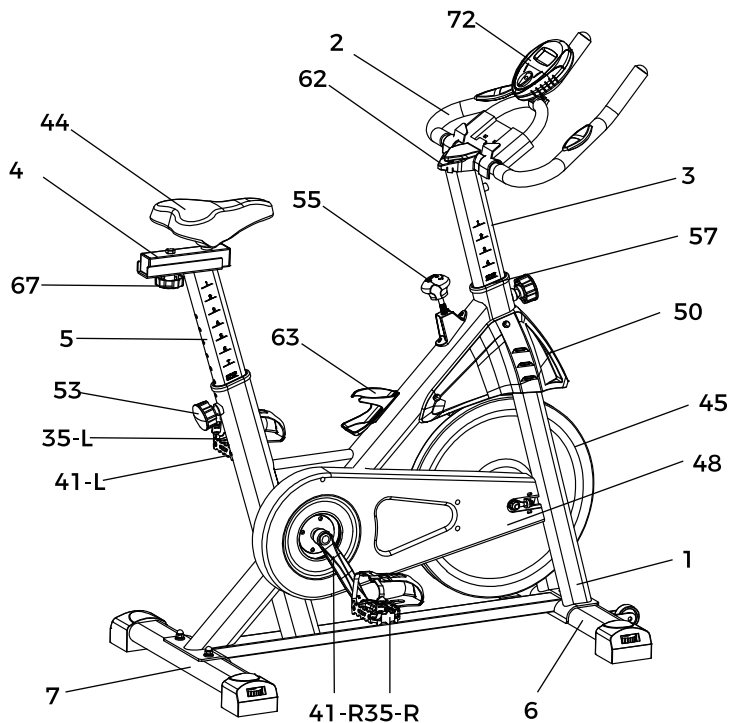
PROPER USE GUIDELINES

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

EQUIPMENT CONDITION & MAINTENANCE

- Do not use the bike if the casing is cracked, broken, or if internal parts are exposed.
- Avoid using the bike if welded parts are damaged.
- Do not disassemble the bike yourself. Repairs should only be done by qualified professionals.

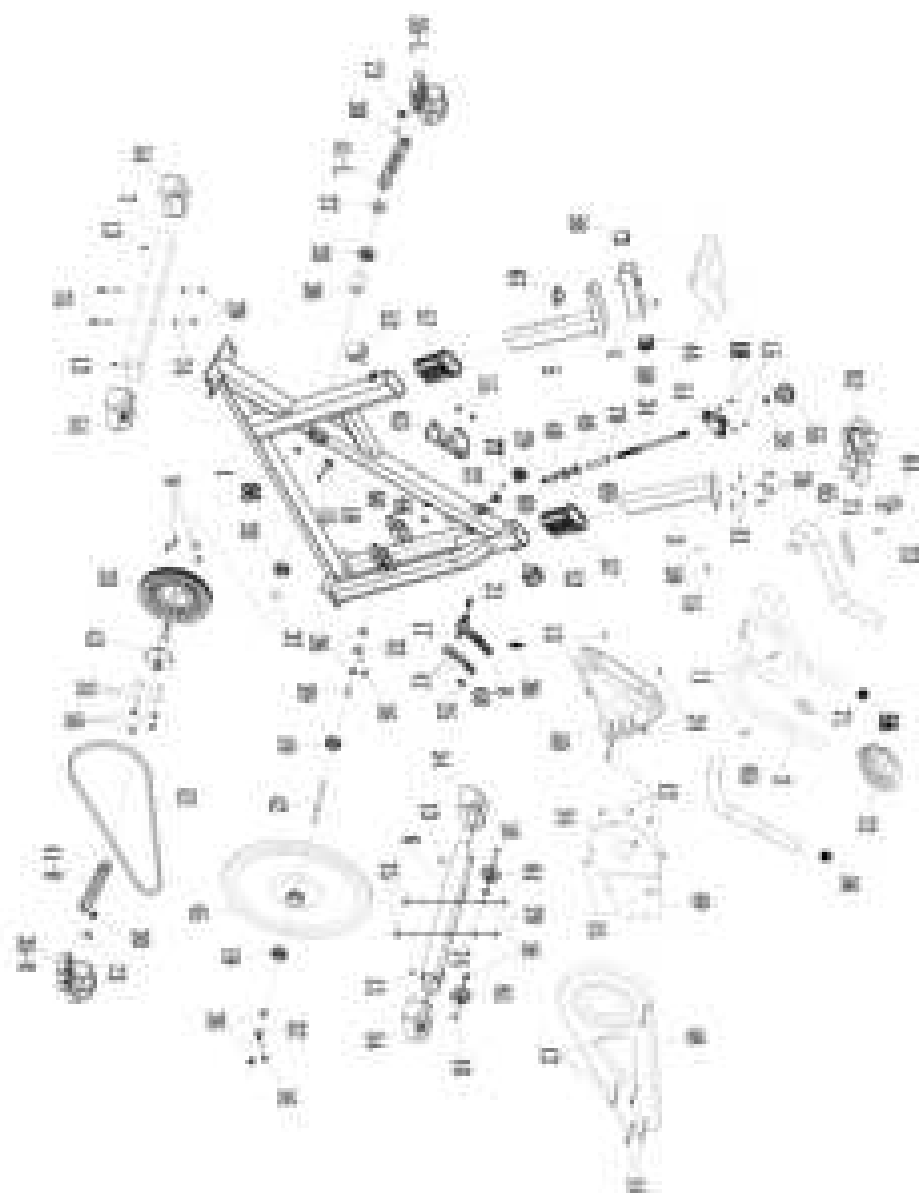
PRODUCT OVERVIEW



MAIN ACCESSORIE LIST

NO.	Name	Qty.	NO.	Name	Qty.
44	Seat	1	1	Main Frame	1
4	Seat Slider	1	48	Belt Cover	1
67	Plum Blossom Knob	1	45	Flywheel	1
5	Seat Post	1	50	Flywheel Cover	1
53	Adjustment Pull Pin	2	57	Inner Bush	2
35-L	Left Pedal	1	3	Handlebar Post	1
41-L	Left Crank	1	72	Monitor	1
7	Rear Stabilizer	1	2	Handlebar	1
41-R	Right Crank	1	62	IPAD Holder	1
35-R	Right Pedal	1	55	Brake Knob	1
6	Front Stabilizer	1	63	Water Bottle Holder	1

EXPLODED DIAGRAM



PARTS LIST

NO. Name	Qty.	NO. Name	Qty.
01 Main Frame	1	02 Handlebar	1
03 Handlebar Post	1	04 Seat Slider	1
05 Seat Post	1	06 Front Stabilizer	1
07 Rear Stabilizer	1	08 Magnetic Component	1
09 Washer 8*16	4	10 Half-round head hexagon socket screws M8*40 2	
11 Cross round head self-tapping screws 4*18	2	12 Cross round head self-tapping screws 4*14	8
13 Pan Head Self Drilling Screws 4.8*16	6	14 Pan head drill tail 4.2*13	2
15 Pan Head Self Drilling Screws 4.2*16	8	16 Lock nut M8	8
17 Lock nut M6	1	18 Flat Washer Φ 5	3
19 Bearing 6000	2	20 Bearing6004	2
21 Cylindrical head hexagon socket screws M6*40 1		22 Countersunk head cross screw M5*6	2
23 Umbrella head cross screw M4*16	1	24 Umbrella head cross screw M4*6	3
25 Umbrella head cross screw M5*8	2	26 Hex nuts M10*1.0	4
27 Hex nuts M20	1	28 Hex nuts M10	1
29 Carriage Screw For Bolt M8	5	30 Flange Nut M10*1.25	2
31 Spring Washer M8	8	32 Back Jack M8*58	2
33 Belt pulley	1	34 Resistance rods	1
35 Pedal (left/right)	1	36 Compress Spring	1
37 Distance Sleeve of Axis	1	38 Distance Sleeve of Bearing	1
39 Distance Sleeve of Axis	1	40 Square Brake Fix Block	1
41 Crank (left/right)	1	42 Central Axis	1
43 Mandrel shaft	1	44 Seat	1
45 Flywheel	1	46 Square Nut	1
47 magnet group	4	48 Belt Cover	1
49 Side Shield	1	50 Flywheel Cover	1
51 Brake Shield	1	52 Belt	1
53 Adjustment Pull Pin	2	54 Adjustable footmuffs	4
55 Brake Knob	1	56 armrest pipe plug	2
57 Inner Bush	2	58 Square tube plug	2
59 Limit plug	1	60 buckle	1
61 Wheels	2	62 iPad Holder	1
63 Water bottle holder	1	64 Monitor Support	1
65 Armrest cover	2	66 Carriage Screw For Bolt	2
67 Plum Blossom Knob	1	68 Brake Pads (magnet)	1
69 Square Brake Fix Block	2	70 spring	1
71 Heart Rate Monitor	2	72 Monitor	1

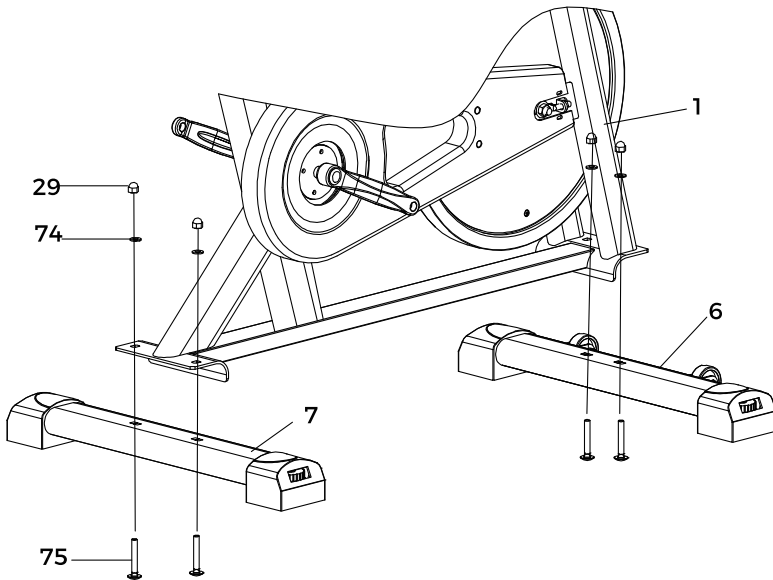
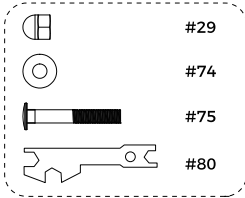
PARTS LIST

NO.	Name	Qty.	NO.	Name	Qty.
73	Crank End Cap	2	74	Flat Washer $\Phi 8$	4
75	Bolts	4	76	Roundhead Inner Hexagon Screw M8*16	4
77	Triangle Knob	1	78	Battery	2
79	Hexagonal Wrench	1	80	Multifunctional Wrench 10-19	1
81	Multifunctional Wrench 13-15	1			

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 1

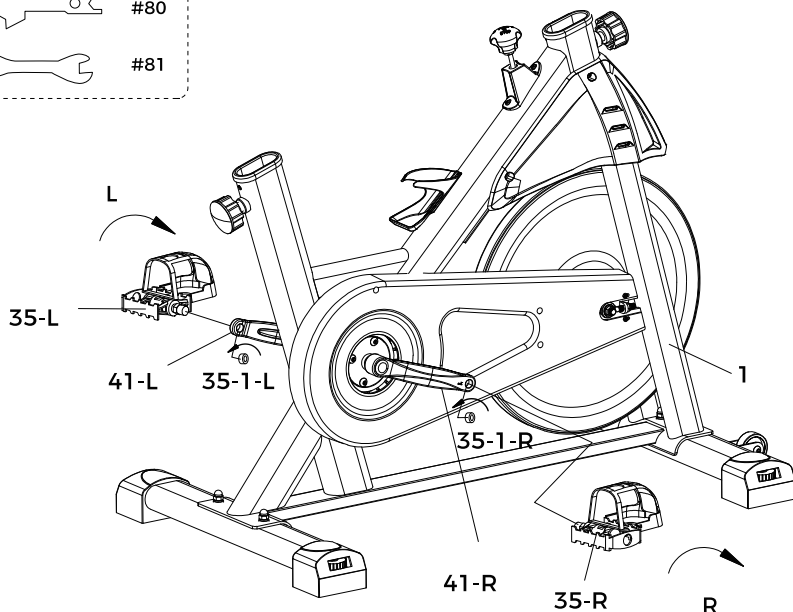
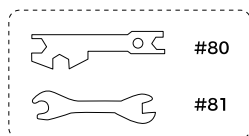
- Find the #7 Rear Stabilizer and #6 Front Stabilizer. Lift the #1 Main Frame upwards with your hands move the Stabilizer to the frame holes and align them for installation.
- Then install and lock the #29 Carriage Screw for #75 Bolt M8 4PCS, #74 Flat Washer $\Phi 8$ 4PCS, as shown in the figure with #80 Multifunctional Wrench.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 2

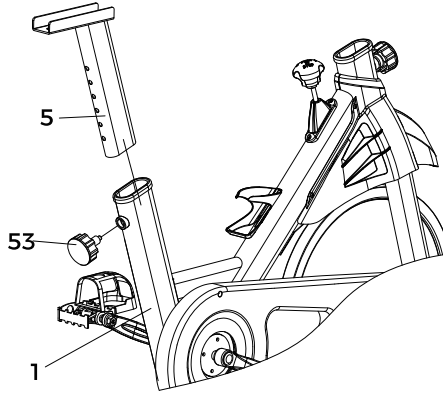
- Install the right pedal, take out the right pedal (Note: there is an R on the pedal), unscrew the nut on the pedal shaft, then level the right pedal end and align it with the screw hole of the right crank 41-R (there is an R on the crank) clockwise, use one of the multi-function wrenches to turn the screw until it can no longer be turned, then turn the nut clockwise onto the right pedal shaft, and finally tighten the pedal and nut with two multi-function open-end wrenches.
- Install the left pedal, take out the left pedal (Note: there is an L on the pedal), unscrew the nut on the pedal shaft, then level the left pedal end and align it with the screw hole of the left crank 41-L (there is an L on the crank) counterclockwise, use one of the multi-function wrenches to turn the screw until it can no longer be turned, then turn the nut counterclockwise onto the left pedal shaft, and finally tighten the pedal and nut with two multi-function open-end wrenches.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

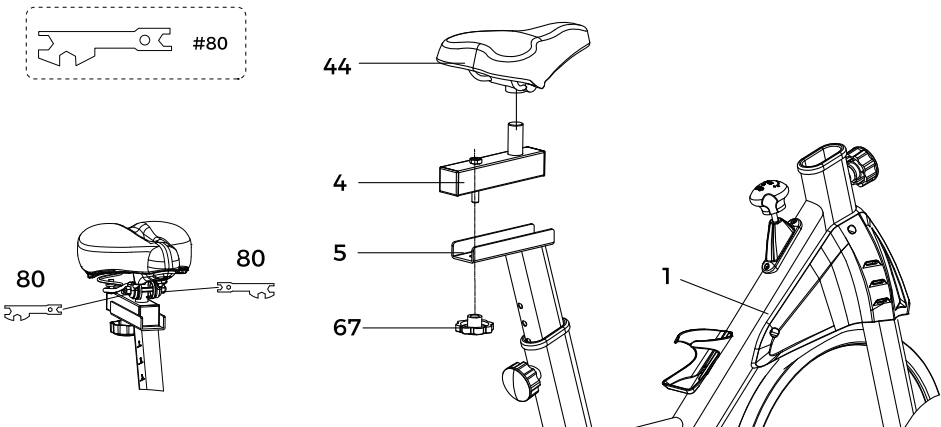
STEP 3

- Find the #53 Adjustment Pull Pin in the box.
- Insert the #5 Seat Post into the Seat tube of #1-Main Frame.
- Adjust the seat height to a suitable location and then release the pin to the closest notch hole, and then screw down **CLOCKWISE** to tighten it.



STEP 4

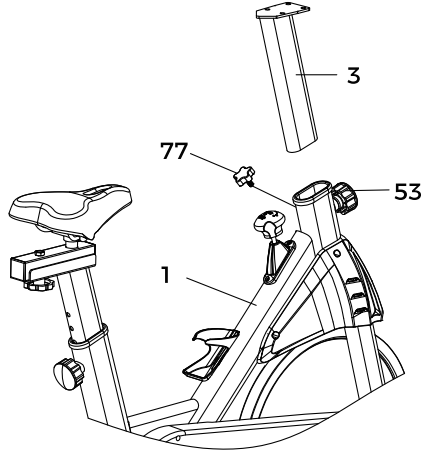
- Unscrew the pre-installed #67 plum blossom knob from the #4 seat slider and attach the slider to the #5 seat post.
- Adjust the seat slider to the desired position, then re-insert the plum blossom knob and tighten it.
- Refer to figure as below, Place the #1 seat onto the seat slider, then lock the nuts on both sides of the seat by using the multi-functional wrench #80. Make sure the front of the seat is facing straight ahead when locking .



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

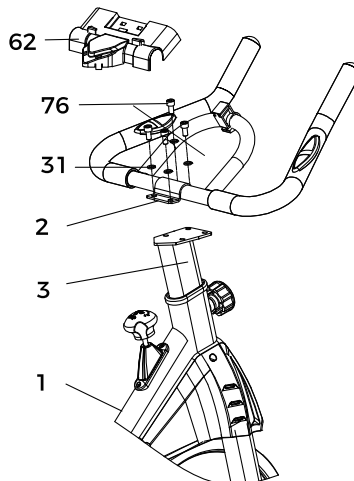
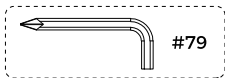
STEP 5

- Loosen the #53 Adjustment Pull Pin and pull it outward, insert the #3 Handlebar Post into the Main Frame adjust it to a height that suits you, and then tighten the #53 Adjustment Pull Pin.
- Then align the #77 Triangle Knob with the screw hole from the side and tighten it.



STEP 6

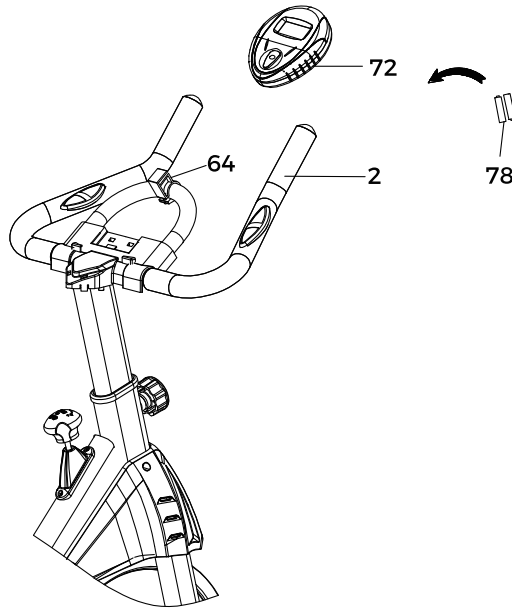
- Pass the #2 Handlebar through the #76 Roundhead Inner Hexagon Screw M8*16 and #31 Spring Washer M8, and use the #79 Hexagonal Wrench to fix the #2 Handlebar on the #3 Handlebar Post and tighten it.
- After fixing the #2 Handlebar, fasten the #62 iPad Holder.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 7

- Take out the #72 Monitor and install the #78 Battery, insert it into the #64 Monitor Support on the Handlebar in the direction shown in the figure, adjust the #72 Monitor angle.
- Insert the spring wire on the left side of the bike into the sensor input of monitor and insert the the handlebar wire into the pulse input.



Note:

After confirming that everything is installed according to the above requirements, tighten all bolts uniformly and check that there are no omissions before use.

About the Battery

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

MONITOR INSTRUCTIONS

SPECIFICATIONS



TIME	00.00-99.59
SPEED	0.0-99.9 KM/H or ML/H
DISTANCE	0.00-999.9 KM or MI
CALORIES	0.0-9999 KCAI
ODOMETER (IF HAVE)	0.0-9999 KM or MI
PULSE (IF HAVE)	40-240 BPM

MONITOR INSTRUCTIONS

The monitor's only button allows you to select and lock onto the desired function. If the monitor display is incorrect, try replacing the batteries.

1. AUTO ON/OFF

- a. The system turns on when the button is pressed or when it receives a signal input from the speed sensor.
- b. If the bike is not connected to Bluetooth, the system will turn off automatically after approximately 3 minutes of inactivity (no signal input from the sensor or no button press).
- c. If the bike is connected to Bluetooth, the system will turn off automatically after approximately 30 minutes of inactivity (no signal input from the sensor or no button press).

2. RESET

To reset the unit, either replace the batteries or press and hold the button for 3 seconds.

3. FUNCTIONS

SCAN: The system will automatically display the following functions in sequence: **TIME** → **SPEED** → **DISTANCE** → **PULSE** (if available) → **CALORIES**, and then repeat. Press the button twice to exit the **SCAN** mode.

TIME: Press the button until the pointer advances to **TIME**. The total working time will be displayed.

SPEED: Press the button until the pointer advances to **SPEED**. The current speed will be displayed.

DISTANCE: Press the button until the pointer advances to **DISTANCE**. The distance covered during the workout will be displayed.

CALORIES: Press the button until the pointer advances to **CALORIES**. The calories burned will be displayed.

ODOMETER (if available): Press the button until the pointer advances to **ODOMETER**. The total accumulated distance will be displayed.

PULSE (if available): Press the button until the pointer advances to **PULSE**. The current heart rate will be displayed in beats per minute. Place your palms on both contact pads (or use the ear clip), and wait for 30 seconds for the most accurate reading.

4. ABOUT THE BATTERY

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

APP INTRODUCTION

How to Use FED Fitness APP

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

1. DOWNLOAD THE FED FITNESS APP

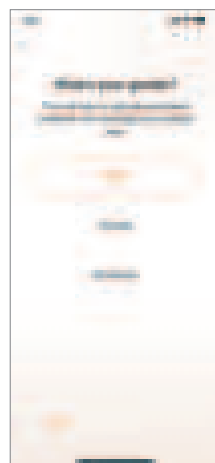
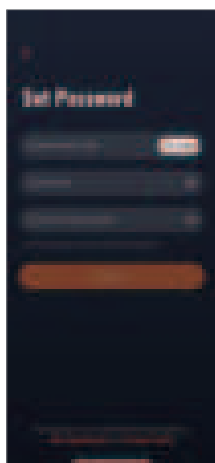
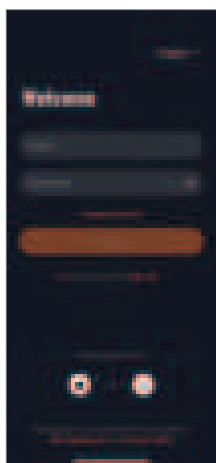
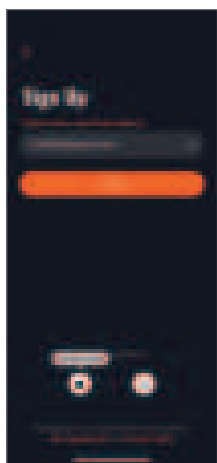
Scan the QR codes below or search for the "FED Fitness" app in the App Store to download. Ensure you download the app from a trusted source to protect your personal information and privacy.



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

2. REGISTER AN ACCOUNT

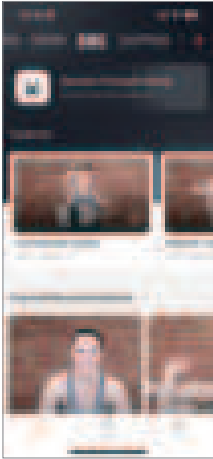
Create your user account in the FED Fitness app by following the instructions below.



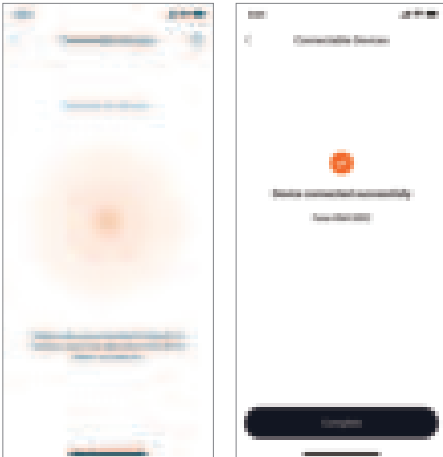
APP INTRODUCTION

3. CONNECT THE YOSUDA CYCLING BIKE

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



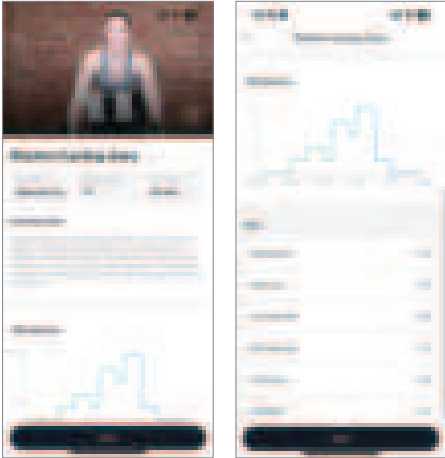
Open the FED Fitness app and tap the signal icon in the top right corner of the home screen. Search for the YOSUDA Cycling Bike Bluetooth connection, which starts with "FED Fitness-BK-," and select it to connect.



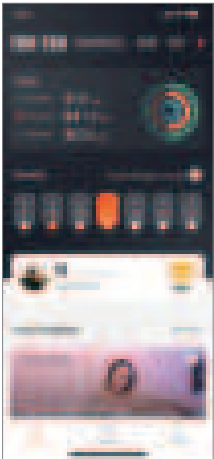
APP INTRODUCTION

4. START YOUR WORKOUT

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



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



APP INTRODUCTION

1. FUNCTIONS OF THE BLUETOOTH:

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

1.2. Mobile phone system requirements:

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

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

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

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

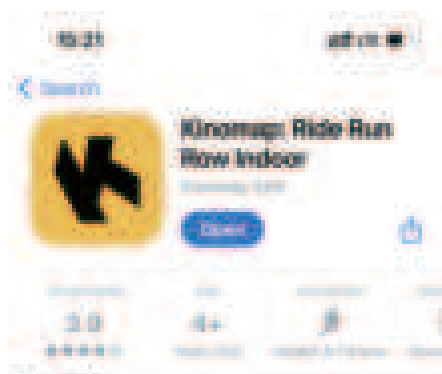
2. APP OPERATING INSTRUCTIONS

2.1. Description of KINOMAP connection

Tips:

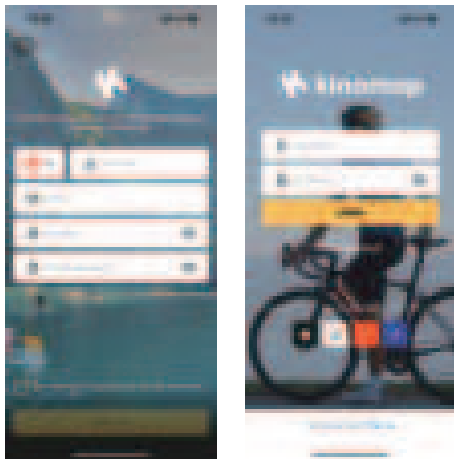
Since the KINOMAP official software connection steps will be updated in real-time, this connection process is only for reference, when the APP is connected, The monitor will not display any data.

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

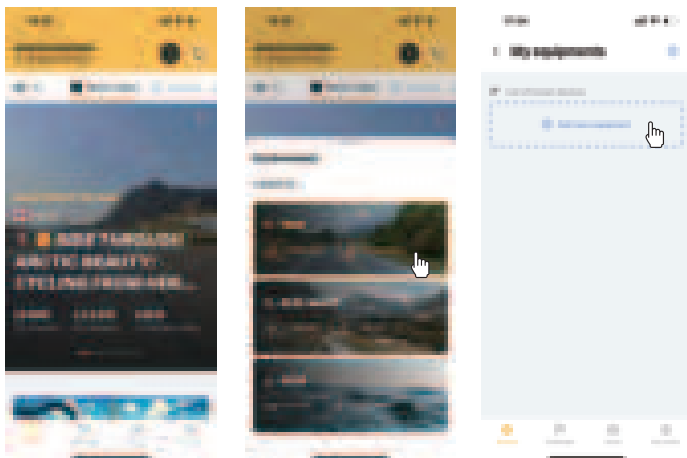


APP INTRODUCTION

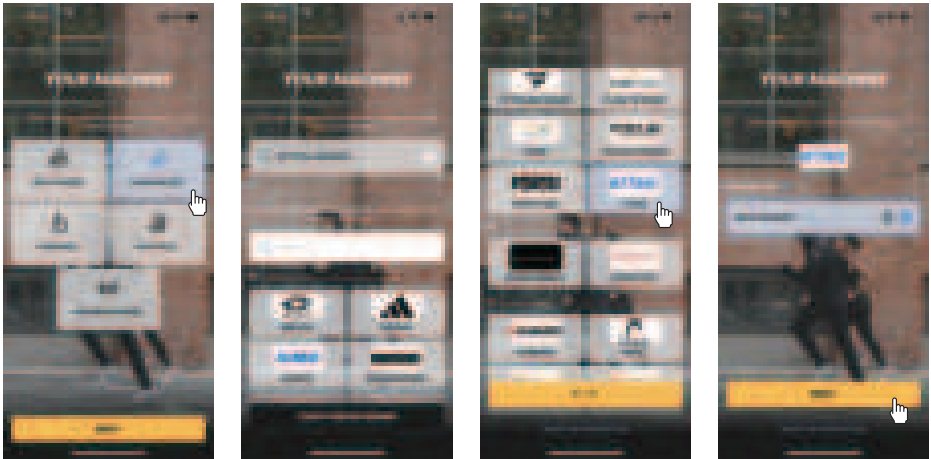
2.1.2. After the download is completed, open the app and register the personal information. Turn on the Bluetooth of the mobile phone to ensure that the transmitter is powered on and in the wake-up state.



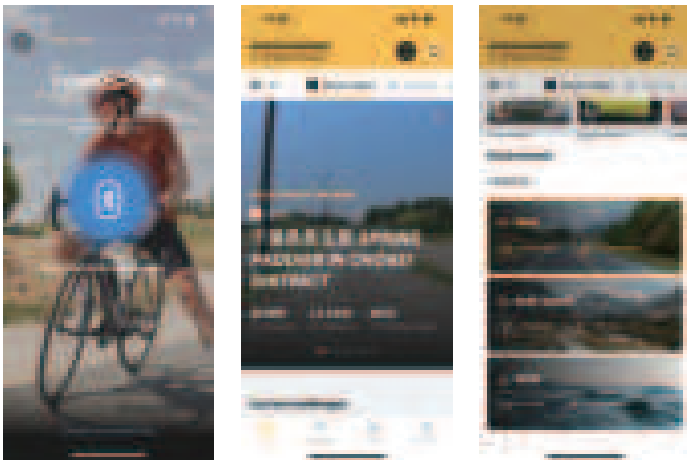
2.1.3. Add sports equipment as follow:



APP INTRODUCTION



2.1.4. Add equipment to complete, start your exercise!



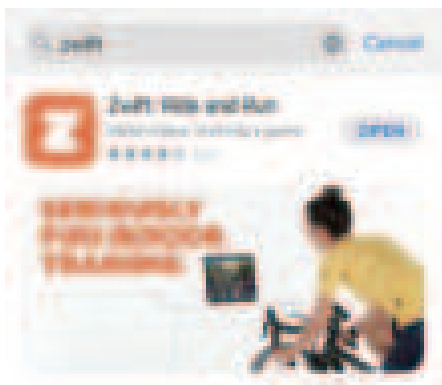
APP INTRODUCTION

2.2. Description of Zwift connection

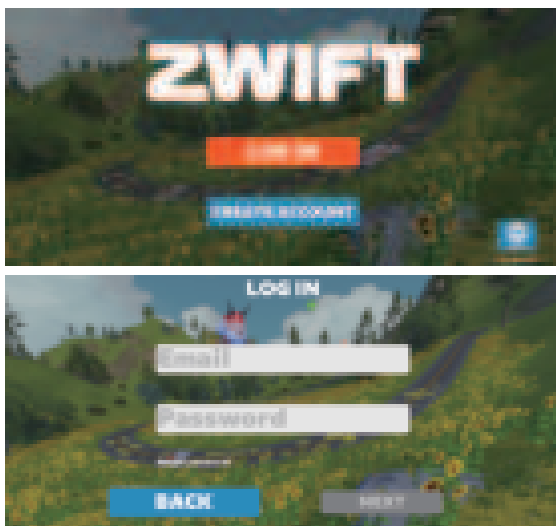
Tips:

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

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

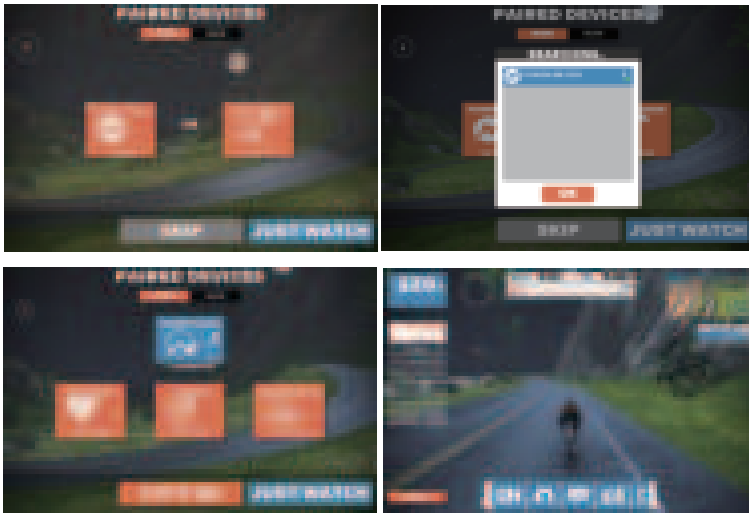


2.2.2. After the download is completed, open the app and register the personal information. Turn on the Bluetooth of the mobile phone to ensure that the transmitter is powered on and in the wake-up state.



APP INTRODUCTION

2.2.3. Connect the sports equipment as follows:



2.2.4. Connect equipment to complete, start your exercise!

MAINTENANCE

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

A. DAILY MAINTENANCE

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

B. WEEKLY MAINTENANCE

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

C. MONTHLY MAINTENANCE

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

WARM-UP

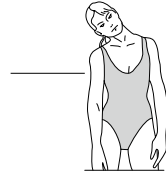
WARM-UP

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

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

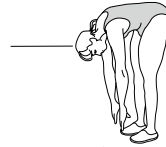
Head Rotation

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



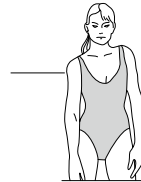
Toe Touch

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



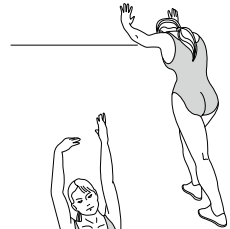
Shoulder Lift

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



Calf Stretch

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



Side Stretch

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



WARM-UP

Inner Thigh Stretch

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



Foot and Calf Stretch

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



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

Bitte informieren Sie uns, wenn Sie Probleme oder Bedenken haben bezüglich der Transaktion, Versand oder Produkt. Und relevante Fotos oder Videos sind sehr wichtig, um uns zu helfen, das Problem besser zu verstehen. Wir werden unser Bestes tun, um es zu machen genau das Richtige für Sie!

- Email Address: YOSUDA-EU@outlook.com
- Kontaktieren Sie uns über Amazon: Melden Sie sich bei Ihrem Amazon-Konto an > wählen Sie „Ihre Bestellungen“ > Bestellnummer finden > klicken Sie auf „Verkäufer kontaktieren“
- Halten Sie bei der Bestellung von Ersatzteilen bitte folgende Informationen bereit:
 1. Bestellnummer
 2. Beschreibung der Teile (Das Hinzufügen von Fotos oder Videos wäre hilfreich)
 3. Teilenummer
 4. Kaufdatum

SICHERHEITSHINWEISE

BEVOR SIE MIT DEM TRAINING BEGINNEN

- Tragen Sie immer geeignete Sportkleidung und Schuhe. Stellen Sie sicher, dass Reißverschlüsse geschlossen sind und sich keine harten Gegenstände in Ihren Taschen befinden.
- Wärmen Sie sich vor der Nutzung des Fahrrads auf und konsultieren Sie einen Arzt, wenn Sie unter Fettleibigkeit, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Problemen oder anderen gesundheitlichen Beschwerden leiden.
- Wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder Vorerkrankungen haben, ist eine ärztliche Beratung besonders wichtig.
- Brechen Sie die Nutzung des Geräts sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt, wenn Ihnen schwindelig wird, Sie Übelkeit, Engegefühl in der Brust oder andere Beschwerden verspüren.

UMWELT & LAGERUNG

- Vermeiden Sie die Nutzung oder Lagerung des Fahrrads in staubigen Umgebungen.
- Halten Sie das Fahrrad von direktem Sonnenlicht, Heizgeräten, Öfen und Heizkissen fern.
- Lagern oder verwenden Sie das Fahrrad nicht im Freien oder in feuchten Räumen wie Badezimmern.
- Halten Sie die Luftfeuchtigkeit moderat, um die Ansammlung statischer Elektrizität zu vermeiden.
- Halten Sie Kinder, Haustiere und andere Personen vom Fahrrad fern.
- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt in der Nähe des Fahrrads.

RICHTLINIEN ZUR SACHGERECHTEN NUTZUNG

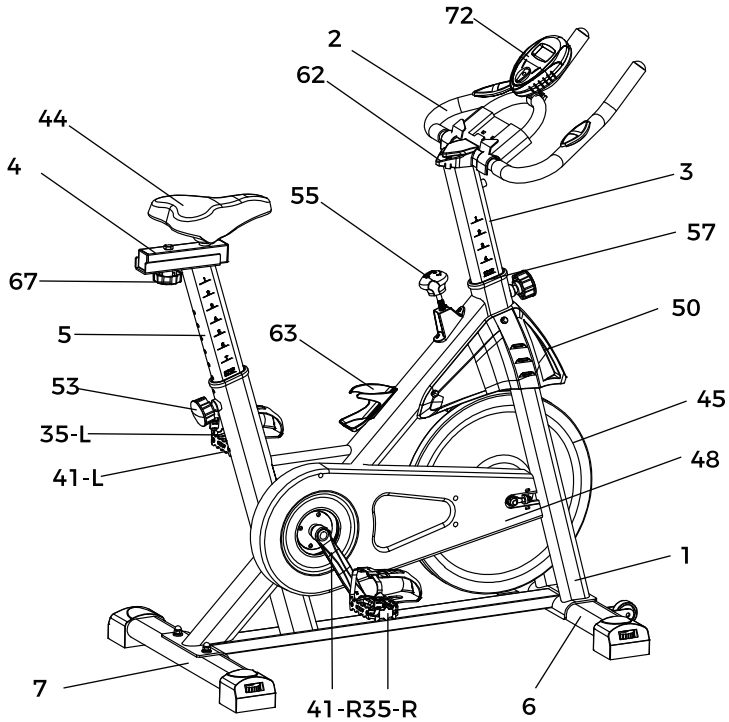
- Das Training barfuß ist verboten – tragen Sie immer geeignete Schuhe.
- Sorgen Sie für gute Belüftung im Raum, wenn Sie das Fahrrad nutzen.
- Wenn Sie nicht an regelmäßige Bewegung gewöhnt sind, vermeiden Sie intensive Trainingseinheiten.
- Nutzen Sie das Fahrrad nicht unmittelbar nach dem Essen, bei Müdigkeit oder wenn Sie sich körperlich unwohl fühlen.
- Nutzen Sie das Fahrrad nicht, wenn Sie nicht selbstständig kommunizieren oder es bedienen können.
- Vermeiden Sie die Nutzung des Fahrrads nach dem Konsum von Alkohol.
- Essen Sie nicht und führen Sie keine anderen Aktivitäten während der Nutzung des Fahrrads durch.

SICHERHEITSHINWEISE

ZUSTAND & WARTUNG DES GERÄTS

- Nutzen Sie das Fahrrad nicht, wenn das Gehäuse Risse oder Brüche aufweist oder innere Teile freili
- Vermeiden Sie die Nutzung des Fahrrads, wenn Schweißnähte beschädigt sind.
- Zerlegen Sie das Fahrrad nicht selbst. Reparaturen sollten nur von qualifizierten Fachleuten durchgeführt werden.

PRODUKTÜBERSICHT



HAUPTZUBEHÖRLISTE

NEIN	Name	Menge	NEIN	Name	Menge
44	Sitz	1	1	Hauptrahmen	1
4	Sitzschieber	1	48	Riemenabdeckung	1
67	Pflaumenblüte Knopf	1	45	Schwungrad	1
5	Sattelstütze	1	50	Schwungradabdeckung	1
53	Einstellzug Stift	2	57	Inner Bush	2
35-L	Linkes Pedal	1	3	Lenkerstütze	1
41-L	Linke Kurbel	1	72	Monitor	1
7	Hinterer Stabilisator	1	2	Lenker	1
41-R	Rechte Kurbel	1	62	IPAD-Halter	1
35-R	Rechtes Pedal	1	55	Bremsknopf	1
6	Vorderer Stabilisator	1	63	Wasserflaschenhalter	1

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

NO.	Name	Qty.	NO.	Name	Qty.
01	Hauptrahmen	1	02	Lenker	1
03	Lenkerstütze	1	04	Sitzschieber	1
05	Sattelstütze	1	06	Vorderer Stabilisator	1
07	Hinterer Stabilisator	1	08	Magnetische Komponente	1
09	Unterlegscheibe 8*16	4	10	Halbrundkopf Innensechskant Schrauben M8*40	2
11	Kreuzrundkopf selbstschneidend Schrauben 4*18	2	12	Kreuzrundkopf selbstschneidend Schrauben 4*14	8
13	Selbstbohrende Linsenkopfschrauben 4,8*16	6	14	Linsenkopfbohrer Schwanz 4.2*13	2
15	Selbstbohrende Linsenkopfschrauben 4,2*16	8	16	Kontermutter M8	8
17	Kontermutter M6	1	18	Flache Unterlegscheibe Φ 5	3
19	Lager 6000	2	20	Lager6004	2
21	Zylinderkopf-Innensechskant Schrauben M6*40	1	22	Senkkopf-Kreuzschraube M5*6	2
23	Schirmkopf-Kreuzschraube M4*16	1	24	Schirmkopf-Kreuzschraube M4*6	3
25	Schirmkopf-Kreuzschraube M5*8	2	26	Sechskantmuttern M10*1,0	4
27	Sechskantmuttern M20	1	28	Sechskantmuttern M10	1
29	Schlossschraube für Bolzen M8	5	30	Flanscmutter M10*1,25	2
31	FederscheibeM8	8	32	Hinterer Wagenheber M8*58	2
33	Riemenscheibe	1	34	Widerstandsstäbe	1
35	Pedal (links,rechts)	1	36	Druckfeder	1
37	Distanzhülse der Achse	1	38	Distanzhülse des Lagers	1
39	Distanzhülse der Achse	1	40	Quadratischer Bremsfixblock	1
41	Kurbel (links,rechts)	1	42	Zentralachse	1
43	Dornwelle	1	44	Sitz	1
45	Schwungrad	1	46	Vierkantmutter	1
47	Magnetgruppe	4	48	Riemenabdeckung	1
49	Seitenschutz	1	50	Schwungradabdeckung	1
51	Bremsschild	1	52	Gürtel	1
53	Einstell-Zugstift	2	54	Verstellbare Fußsäcke	4
55	Bremsknopf	1	56	Armlehnenrohrstopfen	2
57	Inner Bush	2	58	Vierkantrohrstopfen	2
59	Begrenzungsstecker	1	60	Schnalle	1
61	Räder	2	62	iPad-Halter	1
63	Wasserflaschenhalter	1	64	Monitorunterstützung	1
65	Armlehnenbezug	2	66	Schlossschraube für Bolzen	2
67	Pflaumenblütenknopf	1	68	Bremsbeläge (Magnet)	1
69	Quadratischer Bremsfixblock	2	70	Frühling	1
71	Herzfrequenzmesser	2	72	Monitor	1

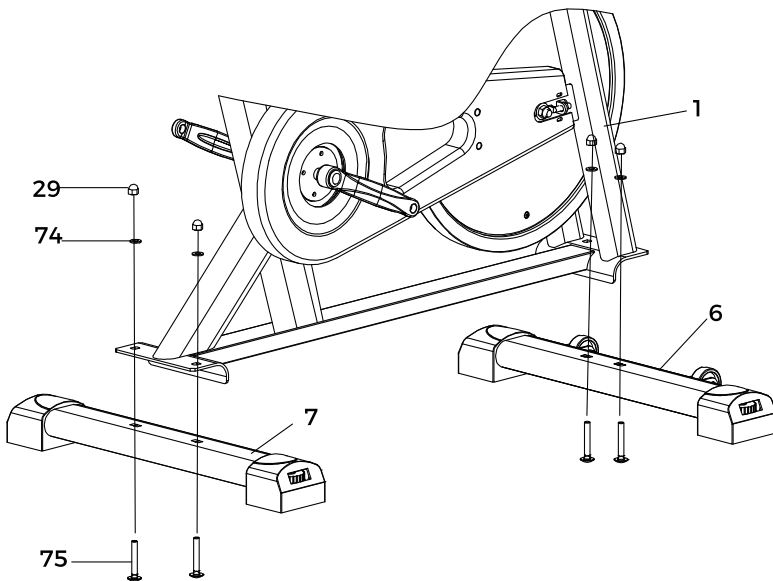
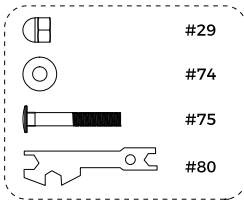
TEILELISTE

NO.	Name	Qty.	NO.	Name	Qty.
73	Kurbelendkappe	2	74	Flache Unterlegscheibe $\Phi 8$	4
75	Bolzen	4	76	Rundkopf Innensechskant Schraube M8*16	4
77	Dreieckknopf	1	78	Batterie	2
79	Sechskantschlüssel	1	80	Multifunktionsschlüssel	1

MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 1

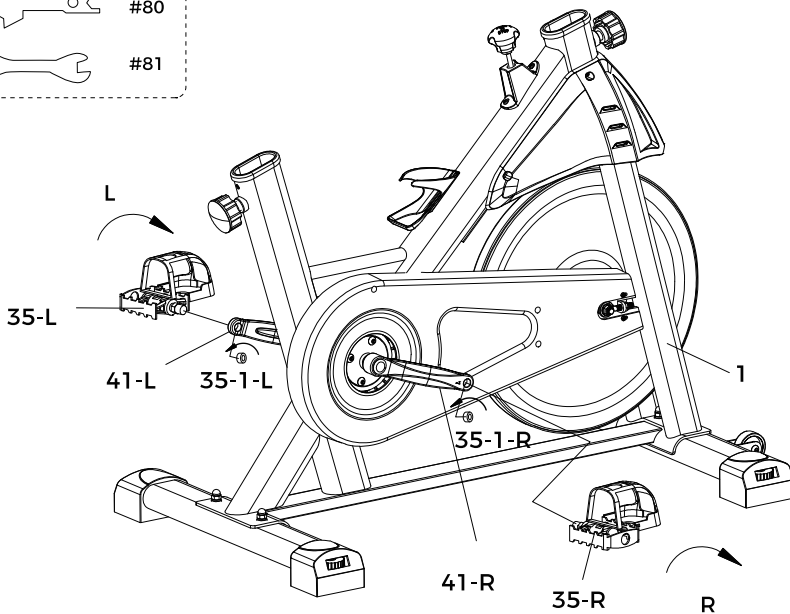
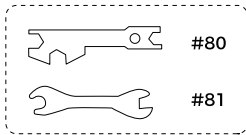
- Finden Sie den #7 hinteren Stabilisator und den #6 vorderen Stabilisator. Heben Sie den #1 Hauptrahmen mit den Händen an und richten Sie die Stabilisatoren an den Rahmenlöchern aus.
- Installieren und befestigen Sie die #29 Schlittenmutter für #75 Bolzen M8 (4 Stück) und #74 flache Unterlegscheibe $\Phi 8$ (4 Stück) wie in der Abbildung gezeigt mit dem #80 Multifunktionsschlüssel.



MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 2

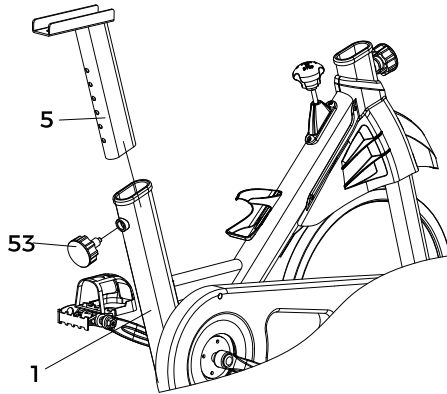
- Richten Sie das #35 R rechte Pedal und die #41 R rechte Kurbel im 90°-Winkel aus. Achten Sie darauf, dass die Gewinde des rechten Pedals mit denen der rechten Kurbel übereinstimmen. Drehen Sie das Pedal im Uhrzeigersinn fest und ziehen Sie es mit dem Multifunktionsschlüssel nach.
- Richten Sie das #35 L linke Pedal und die #41 L linke Kurbel im 90°-Winkel aus. Drehen Sie das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn fest und ziehen Sie es mit dem Multifunktionsschlüssel nach.



MONTAGEANLEITUNG

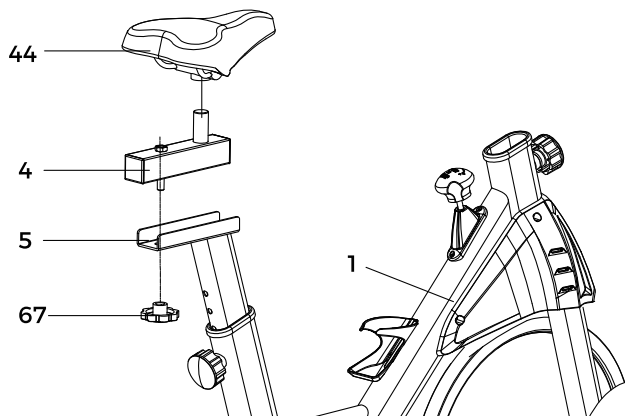
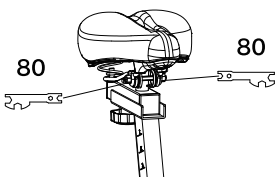
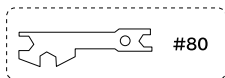
SCHRITT 3

- Finden Sie den #53 Einstellzugstift in der Verpackung.
- Führen Sie den #5 Sattelstütze in das Sattelrohr des #1-Hauptrahmens ein.
- Stellen Sie die Sattelhöhe ein, lassen Sie den Stift in das nächste Loch einrasten und drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn fest.



SCHRITT 4

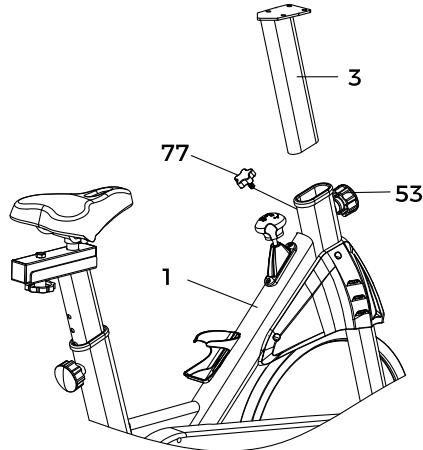
- Lösen Sie den vorinstallierten #67 Prallknopf am #4 Sattelschieber, setzen Sie den #4 Sattelschieber auf die #5 Sattelstütze und befestigen Sie ihn mit dem #67 Prallknopf.
- Platzieren Sie den #44 Sattel auf dem #4 Sattelschieber. Verwenden Sie den #80 Multifunktionsschlüssel, um die Muttern auf beiden Seiten des #44-Sattels im Uhrzeigersinn festzuziehen.



MONTAGEANLEITUNG

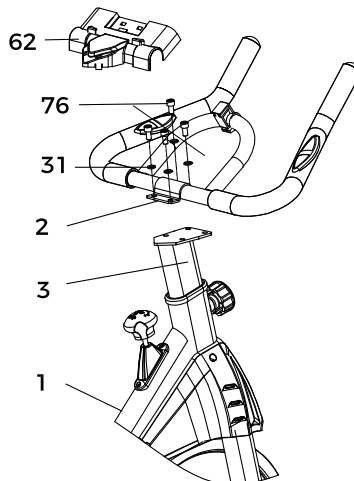
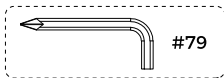
SCHRITT 5

- Lösen Sie den #53 Einstellzugstift und ziehen Sie ihn heraus. Setzen Sie den #3 Lenkerstütze in den Hauptrahmen ein, stellen Sie die Höhe ein und ziehen Sie den #53 Einstellzugstift fest.
- Richten Sie den #77 Drehknopf mit der Schraubenöffnung aus und ziehen Sie ihn fest.



SCHRITT 6

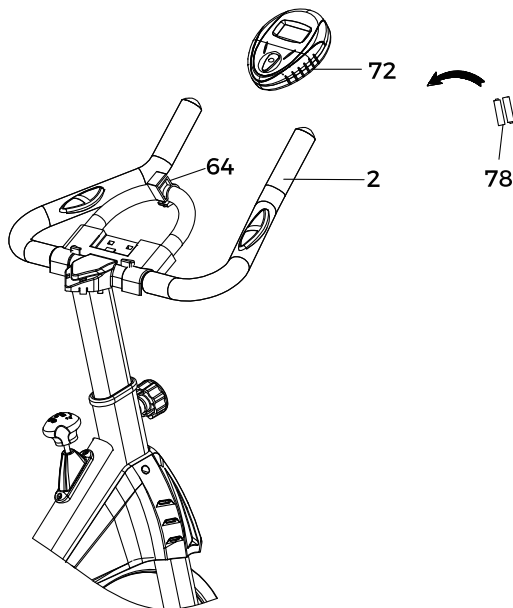
- Führen Sie den #2 Lenker durch die #76 Rundkopf-Innensechskantschraube M8*16 und #31 Federring M8 und befestigen Sie ihn mit dem #79 Sechskantschlüssel an der #3 Lenkerstütze.
- Befestigen Sie den #62 iPad-Halter nach der Montage des Lenkers.



MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 7

- Nehmen Sie den #72 Monitor heraus, installieren Sie die #78 Batterie und setzen Sie ihn in die #64 Monitorhalterung am Lenker ein. Stellen Sie den Winkel des Monitors ein.
- Stecken Sie das Federkabel auf der linken Seite des Fahrrads in den Sensoreingang des Monitors und das Lenkerkabel in den Puls-Eingang.



Hinweis:

Überprüfen Sie nach der Montage alle Schrauben auf festen Sitz und stellen Sie sicher, dass keine Teile fehlen, bevor Sie das Gerät benutzen.

Über die Batterie

Details zum Batteriestand: Wenn der Batteriestand 2.2V erreicht, blinkt das Batteriesymbol, um auf einen niedrigen Batteriestand hinzuweisen. Bitte ersetzen Sie die Batterie rechtzeitig.

MONITORANLEITUNG

SPEZIFIKATIONEN



ZEIT	00.00-99.59
GESCHWINDIGKEIT	0.0-99.9 KM/H or ML/H
DISTANZ	0.00-999.9 KM or MI
KALORIEN	0.0-9999 KCAI
TACHOMETER (FALLS VORHANDEN)	0.0-9999 KM or MI
PULS (FALLS VORHANDEN)	40-240 BPM

MONITORANLEITUNG

Die einzige Taste des Monitors ermöglicht es Ihnen, die gewünschte Funktion auszuwählen und zu sperren. Wenn die Anzeige des Monitors falsch ist, versuchen Sie, die Batterien zu wechseln.

1. AUTO ON/OFF

- a. Das System schaltet sich ein, wenn der Knopf gedrückt wird oder wenn es ein Signal vom Geschwindigkeitssensor erhält.
- b. Wenn das Fahrrad nicht mit Bluetooth verbunden ist, schaltet sich das System nach ungefähr 3 Minuten Inaktivität (kein Signalsignal vom Sensor oder kein Tastendruck) automatisch aus.
- c. Wenn das Fahrrad mit Bluetooth verbunden ist, schaltet sich das System nach ungefähr 30 Minuten Inaktivität (kein Signalsignal vom Sensor oder kein Tastendruck) automatisch aus.

2. ZURÜCKSETZEN

Um das Gerät zurückzusetzen, ersetzen Sie entweder die Batterien oder halten Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt.

3. FUNKTIONEN

SCAN: Das System zeigt automatisch die folgenden Funktionen nacheinander an: ZEIT → GESCHWINDIGKEIT → STRECKE → PULS (falls verfügbar) → KALORIEN, und wiederholt dann den Vorgang. Drücken Sie die Taste zweimal, um den SCAN-Modus zu verlassen.

ZEIT: Drücken Sie die Taste, bis der Zeiger auf ZEIT zeigt. Die gesamte Trainingszeit wird angezeigt.

GESCHWINDIGKEIT: Drücken Sie die Taste, bis der Zeiger auf GESCHWINDIGKEIT zeigt. Die aktuelle Geschwindigkeit wird angezeigt.

STRECKE: Drücken Sie die Taste, bis der Zeiger auf STRECKE zeigt. Die während des Trainings zurückgelegte Strecke wird angezeigt.

KALORIEN: Drücken Sie die Taste, bis der Zeiger auf KALORIEN zeigt. Die verbrannten Kalorien werden angezeigt.

TACHO (falls verfügbar): Drücken Sie die Taste, bis der Zeiger auf TACHO zeigt. Die insgesamt zurückgelegte Strecke wird angezeigt.

PULS (falls verfügbar): Drücken Sie die Taste, bis der Zeiger auf PULS zeigt. Die aktuelle Herzfrequenz wird in Schlägen pro Minute angezeigt. Legen Sie Ihre Handflächen auf beide Kontaktflächen (oder verwenden Sie die Ohrklammer) und warten Sie 30 Sekunden für die genaueste Messung.

4. ÜBER DIE BATTERIE

DETAILS ZUM BATTERIESTAND: Wenn der Batteriestand 2.2V erreicht, blinkt das Batteriesymbol, um auf einen niedrigen Batteriestand hinzuweisen. Bitte ersetzen Sie die Batterie rechtzeitig.

APP-EINFÜHRUNG

Wie man die FED Fitness APP verwendet

Das YOSUDA Indoor-Cycling-Bike kann mit verschiedenen Apps synchronisiert werden, um dein Trainingserlebnis zu verbessern. Derzeit unterstützt es Verbindungen mit FED Fitness, Kinomap und Zwift. Folge den unten stehenden Schritten, um dein YOSUDA Indoor-Cycling-Bike mit der FED Fitness-App zu verbinden.

1. LADE DIE FED FITNESS-APP HERUNTER

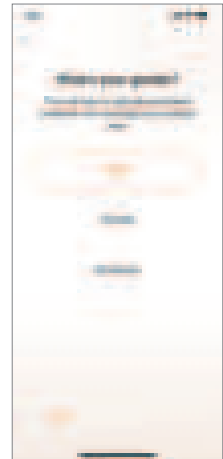
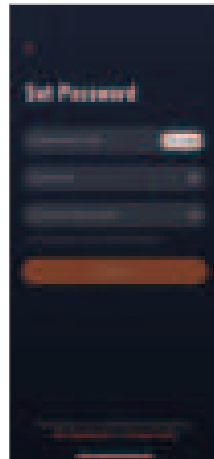
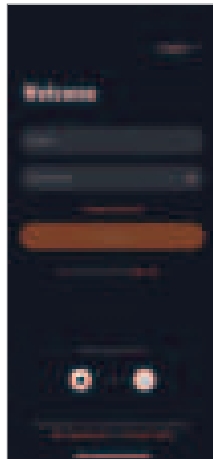
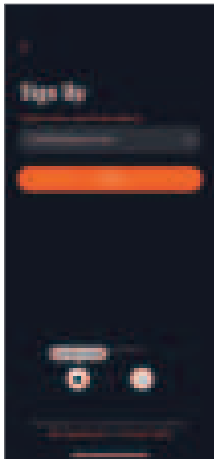
Scannen Sie die QR-Codes unten oder suchen Sie im App Store nach der App "FED Fitness", um sie herunterzuladen. Stellen Sie sicher, dass Sie die App aus einer vertrauenswürdigen Quelle herunterladen, um Ihre persönlichen Informationen und Ihre Privatsphäre zu schützen.



Hinweis: Die Trainingsinhalte werden in Echtzeit aktualisiert. Bitte beachten Sie die App-Oberfläche für die genaueste Anzeige.

2. EIN KONTO REGISTRIEREN

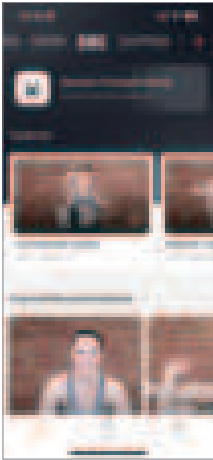
Erstellen Sie Ihr Benutzerkonto in der FED Fitness-App, indem Sie den unten stehenden Anweisungen folgen.



APP-EINFÜHRUNG

3. SCHLIEßEN SIE DAS YOSUDA FITNESSFAHRRAD AN

Schalten Sie Ihr YOSUDA Indoor-Cycle-Bike ein und aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem Telefon.



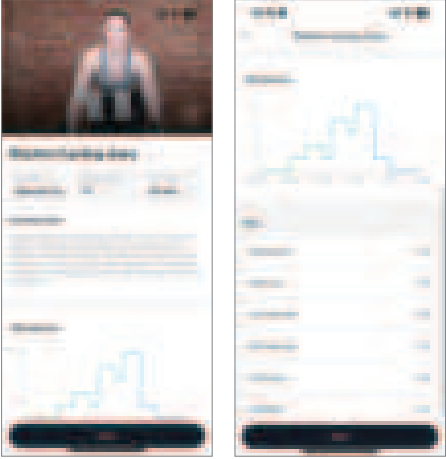
Öffnen Sie die FED Fitness-App und tippen Sie auf das Signal-Symbol oben rechts auf dem Startbildschirm. Suchen Sie die Bluetooth-Verbindung des YOSUDA Cycling Bikes, die mit „FED Fitness-BK-“ beginnt, und wählen Sie sie aus, um eine Verbindung herzustellen.



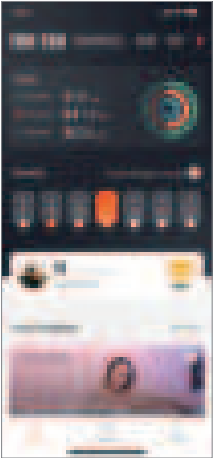
APP-EINFÜHRUNG

4. BEGINNE DEIN TRAINING

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



Du kannst jetzt deine Fitnessziele verwalten und deinen persönlichen Zeitplan erstellen, um schneller bessere Ergebnisse zu erzielen. Probier es doch mal aus!



APP-EINFÜHRUNG

1. FUNKTIONEN VON BLUETOOTH:

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

1.2. Anforderungen an das Mobiltelefonsystem:

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

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

1.3. Der drahtlose Sender im Gerät zeichnet nur die Benutzerdaten auf und sendet sie an die mobile App, wenn er mit dem Mobiltelefon verbunden ist. Bitte verbinden Sie die Anwendung vor der Nutzung des Sportgeräts mit dem Gerät, um sicherzustellen, dass die in der mobilen Anwendung aufgezeichneten Daten korrekt und gültig sind.

1.4. Wenn der Sender 4 Minuten lang kein Signal empfängt, wechselt er in den Schlafmodus. Im Schlafmodus kann das Mobiltelefon den Sender nicht suchen. Zu diesem Zeitpunkt müssen Sie das Gerät verwenden, um den Bluetooth-Sender aufzuwecken.

2. APP-BEDIENUNGSANLEITUNG

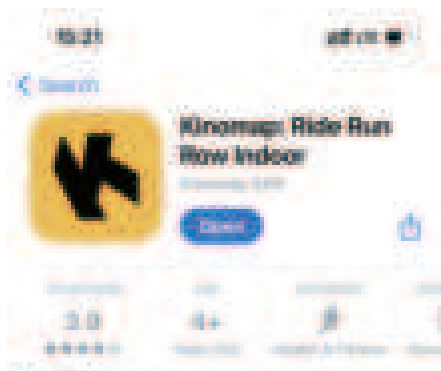
2.1. Beschreibung der KINOMAP-Verbindung

Tipps:

Da die offiziellen Software-Verbindungsschritte von KINOMAP in Echtzeit aktualisiert werden, dient dieser Verbindungsprozess nur als Referenz.

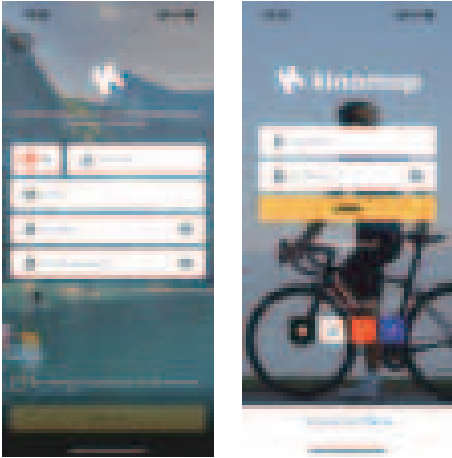
Wenn die APP verbunden ist, zeigt der Monitor keine Daten an.

2.1.1. Suche im mobilen App-Store nach "KINOMAP", um die App herunterzuladen.

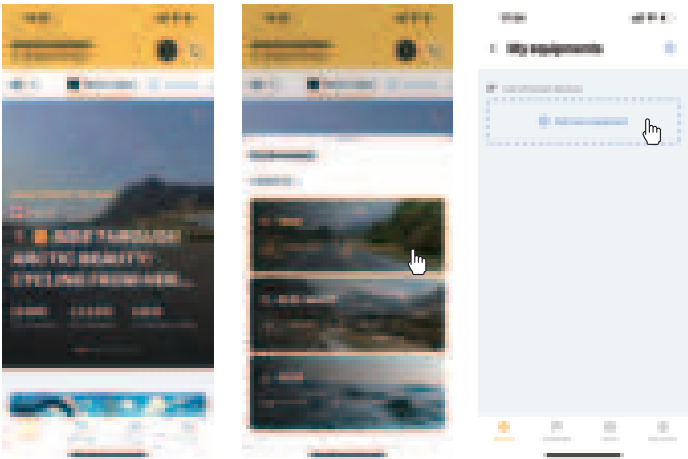


APP-EINFÜHRUNG

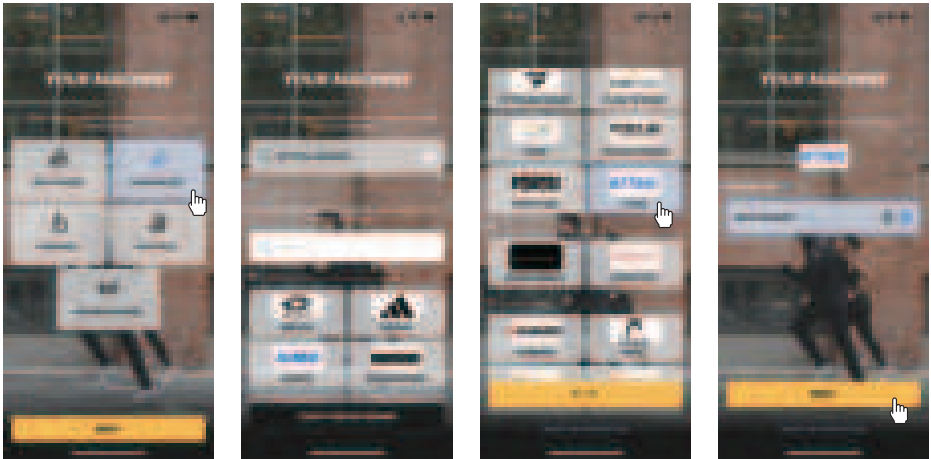
2.1.2. Nach Abschluss des Downloads öffnen Sie die App und registrieren die persönlichen Daten. Schalten Sie das Bluetooth Ihres Handys ein, um sicherzustellen, dass der Sender eingeschaltet und im Aufwachzustand ist.



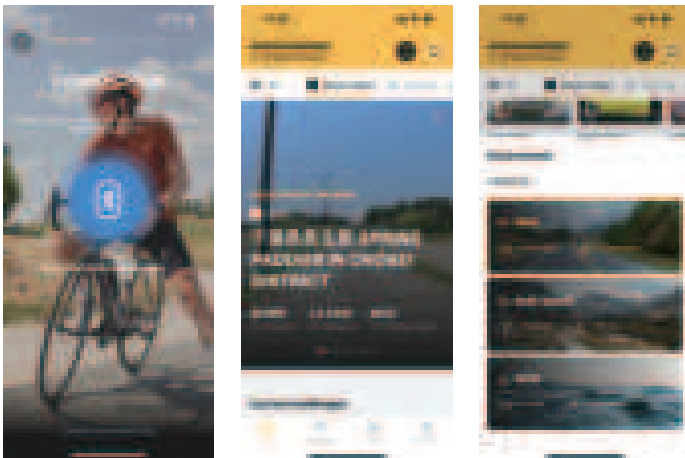
2.1.3. Fügen Sie Sportgeräte wie folgt hinzu:



APP-EINFÜHRUNG



2.1.4. Füge die Ausrüstung hinzu, um loszulegen, starte deine Übung!



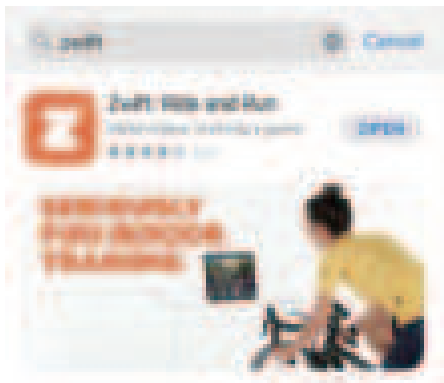
APP-EINFÜHRUNG

2.2. Beschreibung der Zwift-Verbindung

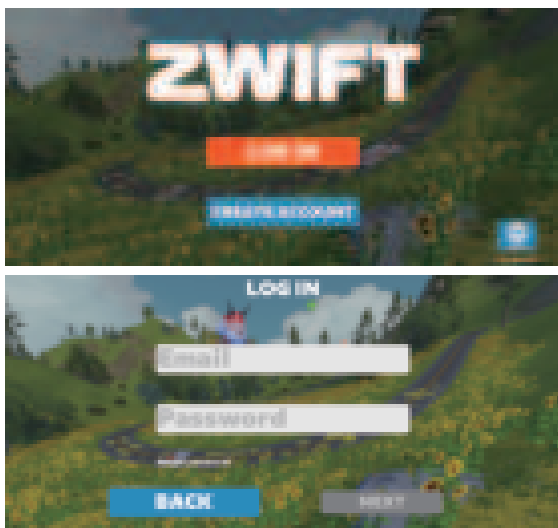
Tipps:

Da die offiziellen Verbindungsschritte der Zwift-Software in Echtzeit aktualisiert werden, dient dieser Verbindungsprozess nur als Referenz; wenn die App verbunden ist, zeigt der Monitor keine Daten an.

2.2.1. Suche in deinem mobilen App-Store nach "Zwift", um die App herunterzuladen.

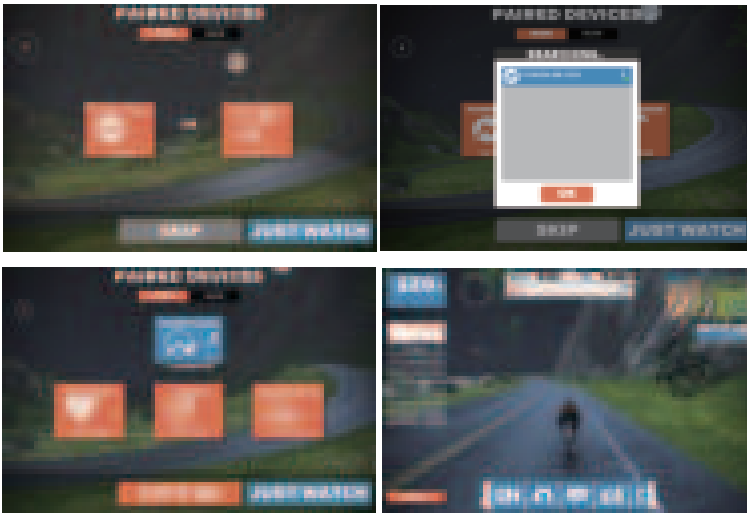


2.2.2. Nach Abschluss des Downloads öffnen Sie die App und registrieren die persönlichen Daten. Schalten Sie das Bluetooth Ihres Handys ein, um sicherzustellen, dass der Sender eingeschaltet und im Aufwachzustand ist.



APP-EINFÜHRUNG

2.2.3. Schließen Sie die Sportgeräte wie folgt an:



2.2.4. Schließen Sie die Geräte an, um loszulegen, starten Sie Ihre Übung!

WARTUNG

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

A. TÄGLICHE WARTUNG

1. Wischen Sie das Fahrrad nach jedem Training ab, insbesondere Sitz, Rahmen, Lenker, Sattelstütze, Lenkerstütze und Riemenschutz. Schweiß kann korrosiv sein – regelmäßiges Reinigen beugt Verschleiß vor.
2. Überprüfen Sie Vibrationen: Achten Sie auf ungewöhnliche Vibrationen in den Pedalen. Falls vorhanden, ziehen Sie die Pedale, Tretlager oder den Antriebsriemen nach.

B. WÖCHENTLICHE WARTUNG

1. Überprüfen Sie bewegliche Teile: Kontrollieren Sie alle beweglichen Komponenten und ziehen Sie lockere Hardware nach.
2. Prüfen Sie die Verriegelungsstifte: Stellen Sie sicher, dass sie fest sitzen, um Gewindeschäden zu vermeiden.
3. Reinigen und schmieren Sie die Zugstifte: Ziehen Sie den Stift heraus und sprühen Sie etwas Schmiermittel auf die Achse für einen reibungslosen Betrieb.
4. Ziehen Sie die Sattelbefestigung nach: Stellen Sie sicher, dass der Sattel gerade und zentriert ist.
5. Reinigen Sie die Bremsbeläge: Entfernen Sie Schmutz und tröpfeln Sie etwas Wasser darauf, um Reibungsgeräusche zu reduzieren.
6. Überprüfen Sie Tretlager und Pedale: Kontrollieren Sie das Tretlager, Riemen und Pedalverschlüsse. Ziehen Sie sie bei Bedarf nach.

C. MONATLICHE WARTUNG

1. Überprüfen Sie alle Befestigungen: Stellen Sie sicher, dass Flaschenhalter, Schwungradmutter, Riemenschutzschrauben und Bremskomponenten fest sitzen.
2. Prüfen Sie den Bremszug: Achten Sie auf Verschleiß (z. B. beschädigte Gewinde) und reinigen/schmieren Sie ihn bei Bedarf.
3. Schmieren Sie wichtige Komponenten: Reinigen und schmieren Sie Sattelstütze, Lenkerstütze und Sattelschieber für einen reibungslosen Betrieb.

AUFWÄRMEN

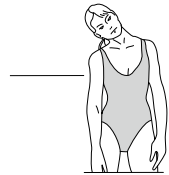
AUFWÄRMEN

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.

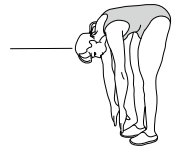
Kopfdrehung

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.



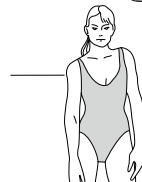
Zehenberührung

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.



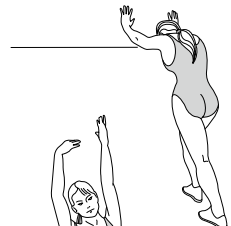
Schulterheben

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



Wadenstreckung

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



Seitliche Dehnung

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



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

Veillez nous faire savoir si vous avez des problèmes ou des préoccupations concernant le transaction, expédition ou produit. Des photos ou vidéos pertinentes sont très utiles. Il est important de nous aider à mieux comprendre le problème. Nous ferons de notre mieux pour y parvenir. c'est fait pour vous!

- Adresse e-mail: YOSUDA-EU@outlook.com
- Contactez-nous via Amazon: Connectez-vous à votre compte Amazon > choisissez « Vos commandes » > trouver l'ID de commande > cliquez sur « Contacter le vendeur »
- Lors de la commande de pièces de rechange, veuillez préparer les informations suivantes:
 1. Numéro de commande
 2. Description des pièces (l'ajout de photos ou de vidéos serait utile)
 3. Numéro de pièce
 4. Date d'achat

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

AVANT DE COMMENCER VOTRE SÉANCE

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

ENVIRONNEMENT & STOCKAGE

- Évitez d'utiliser ou de stocker le vélo dans des endroits poussiéreux.
- Éloignez le vélo de la lumière directe du soleil, des radiateurs, des poêles et des coussins chauffants.
- Ne stockez pas et n'utilisez pas le vélo à l'extérieur ou dans des endroits humides comme les salles de bain.
- Maintenez une humidité modérée pour éviter l'accumulation d'électricité statique.
- Tenez les enfants, les animaux domestiques et les autres personnes éloignés du vélo.
- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance près du vélo.

DIRECTIVES D'UTILISATION CORRECTE

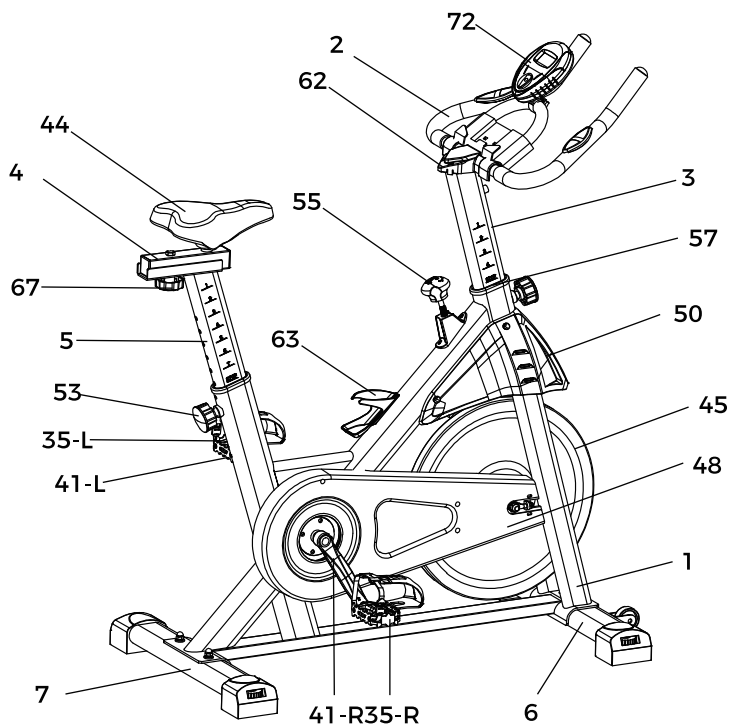
- L'exercice pieds nus est interdit - portez toujours des chaussures adaptées.
- Assurez-vous que la pièce est bien ventilée lorsque vous utilisez le vélo.
- Si vous n'êtes pas habitué à faire de l'exercice régulièrement, évitez les entraînements intensifs.
- Ne l'utilisez pas immédiatement après avoir mangé, en cas de fatigue ou si vous ne vous sentez pas bien physiquement.
- N'utilisez pas le vélo si vous ne pouvez pas communiquer ou l'utiliser de manière autonome.
- Évitez d'utiliser le vélo après avoir consommé de l'alcool.
- Ne mangez pas et ne vous engagez pas dans d'autres activités pendant l'utilisation du vélo.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

ÉTAT & ENTRETIEN DE L'APPAREIL

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

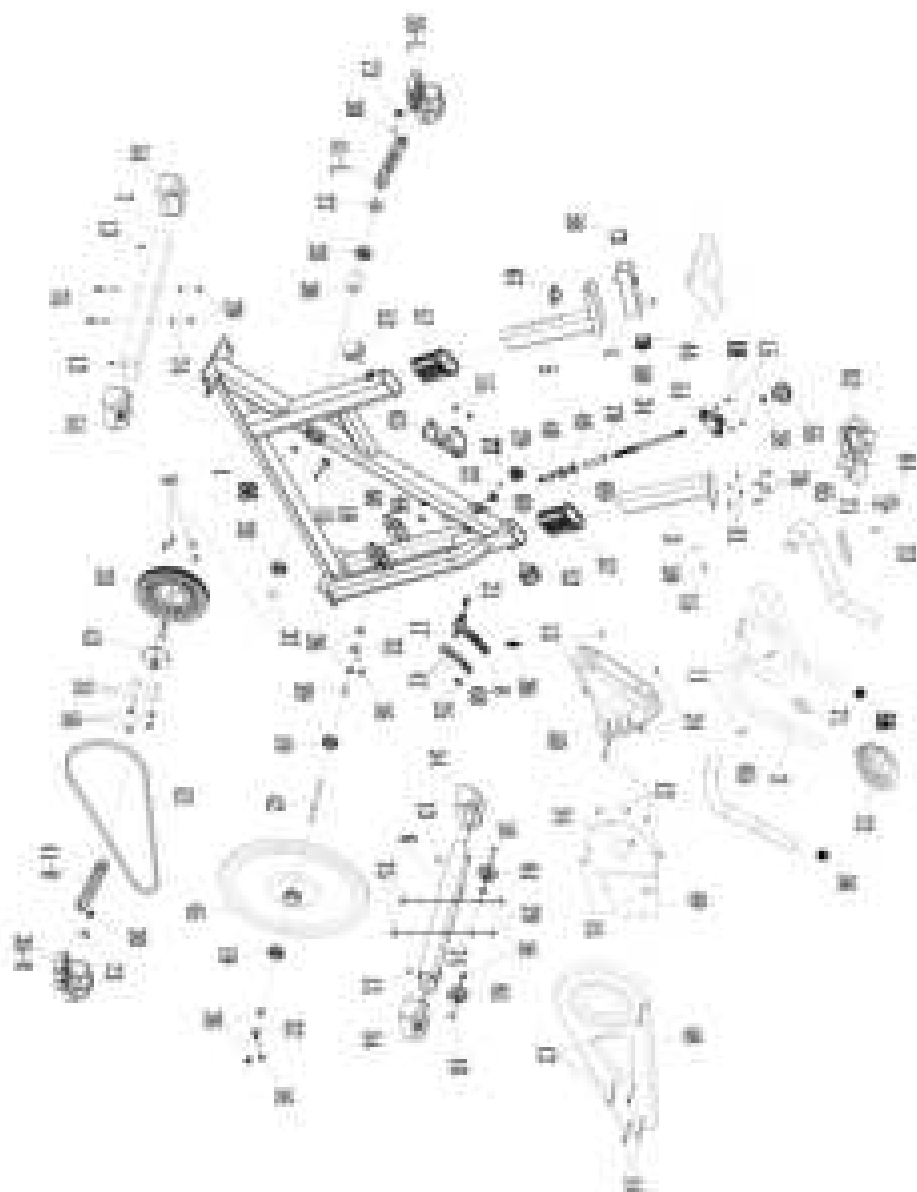
PRÉSENTATION DU PRODUIT



LISTE DES PRINCIPAUX ACCESSOIRES

NON	Nom	Qté	NON	Nom	Qté
44	Siège	1	1	Cadre principal	1
4	Clissière de siège	1	48	Couvre-cle de courroie	1
67	Fleur de prunier Bouton	1	45	Volant	1
5	tige de selle	1	50	Couvre-cle de volant moteur	1
53	Tirette de réglage Épingle	2	57	Buisson intérieur	2
35-L	Pédale gauche	1	3	Tige de guidon	1
41-L	Manivelle gauche	1	72	Moniteur	1
7	Stabilisateur arrière	1	2	Guidon	1
41-R	Manivelle droite	1	62	Support pour iPad	1
35-R	Pédale droite	1	55	Pommeau de frein	1
6	Stabilisateur avant	1	63	Porte-bouteille d'eau	1

SCHÉMA ÉCLATÉ



LISTE DES PIÈCES

NON Nom	Qté	NONNom	Qté
01 Cadre principal	1	02 Guidon	1
03 Tige de guidon	1	04 Glissière de siège	1
05 tige de selle	1	06 Stabilisateur avant	1
07 Stabilisateur arrière	1	08 Composant magnétique	1
09 Rondelle 8*16	4	10 Douille hexagonale à tête demi-ronde vis M8*40	2
11 Vis autotaraudeuse à tête ronde cruciforme vis 4*18	2	12 Vis autotaraudeuse à tête ronde cruciforme vis 4*14	8
13 Vis autoperceuses à tête cylindrique 4,8*16	6	14 Queue de foret à tête cylindrique 4,2*13	2
15 Vis autoperceuses à tête cylindrique 4.2*16	8	16 Contre-écrou M8	8
17 Contre-écrou M6	1	18 Rondelle plate Ø5	3
19 Roulement 6000	2	20 Roulement 6004	2
21 Tête cylindrique à six pans creux vis M6*40	1	22 Vis cruciforme à tête fraisée M5*6	2
23 Vis cruciforme à tête parapluie M4*16	1	24 Vis cruciforme à tête parapluie M4*6	3
25 Vis cruciforme à tête parapluie M5*8	2	26 Écrous hexagonaux M10*1.0	4
27 Écrous hexagonaux M20	1	28 Écrous hexagonaux M10	1
29 Vis de carrosserie pour boulon M8	5	30 Écrou à bride M10*1,25	2
31 Rondelle élastique M8	8	32 Cric arrière M8*58	2
33 Poulie à courroie	1	34 tiges de résistance	1
35 Pédale (gauche/droite)	1	36 Ressort de compression	1
37 Manchon d'écartement de l'axe	1	38 Manchon d'écartement du roulement	1
39 Manchon d'écartement de l'axe	1	40 Bloc de fixation de frein carré	1
41 Manivelle (gauche/droite)	1	42 Axe central	1
43 arbre de mandrin	1	44 Siège	1
45 Volant	1	46 Écrou carré	1
47 groupe magnétique	4	48 Couvercle de courroie	1
49 Bouclier latéral	1	50 Couvercle de volant moteur	1
51 Bouclier de frein	1	52 Ceinture	1
53 Goupille de réglage	2	54 Chancelières réglables	4
55 Pommeau de frein	1	56 bouchon de tuyau d'accodoir	2
57 Buisson intérieur	2	58 Bouchon de tube carré	2
59 Bouchon de limite	1	60 boucle	1
61 Roues	2	62 Support pour iPad	1
63 Porte-bouteille d'eau	1	64 Support du moniteur	1
65 Housse d'accodoir	2	66 Vis de carrosserie pour boulon	2
67 Bouton de fleur de prunier	1	68 Plaquettes de frein (aimant)	1
69 Bloc de fixation de frein carré	2	70 printemps	1
71 Moniteur de fréquence cardiaque	2	72 Moniteur	1

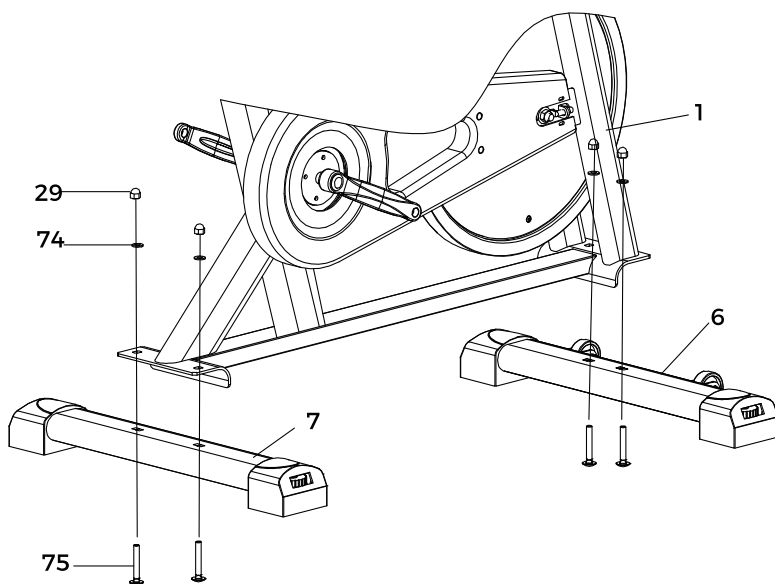
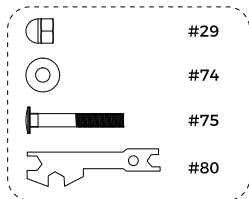
LISTE DES PIÈCES

NON	Nom	Qté	NON	Nom	Qté
73	Embout de manivelle	2	74	Rondelle plate $\Phi 8$	4
75	boulons	4	76	Tête ronde hexagonale intérieure Vis M8*16	4
77	Bouton triangulaire	1	78	Batterie	2
79	Clé hexagonale	1	80	Clé multifonctionnelle	1

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 1

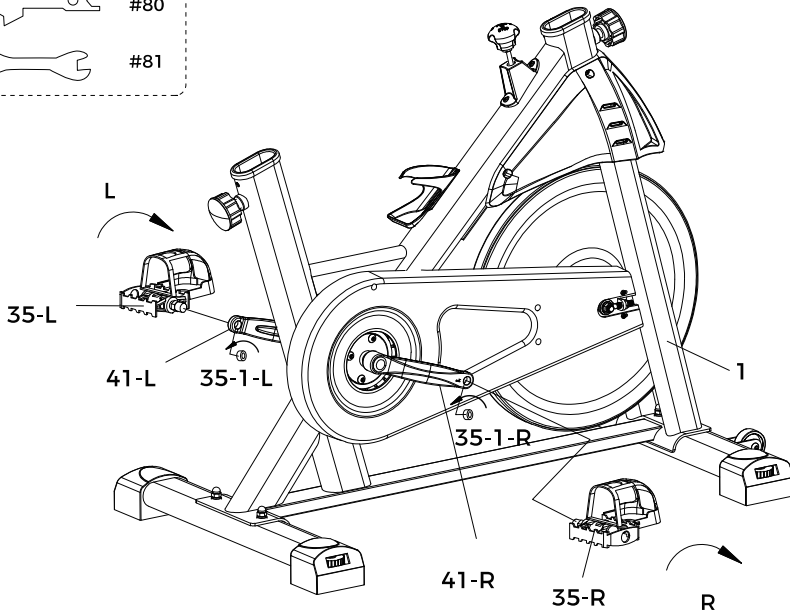
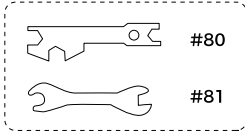
- Trouvez le #7 Stabilisateur arrière et le #6 Stabilisateur avant. Soulevez le #1 Cadre principal et alignez les stabilisateurs avec les trous du cadre.
- Installez et fixez les #29 Écrous à embase pour #75 Boulons M8 (4 pièces) et #74 Rondelles plates Ø8 (4 pièces) comme indiqué sur la figure, à l'aide de la #80 Clé multifonction.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 2

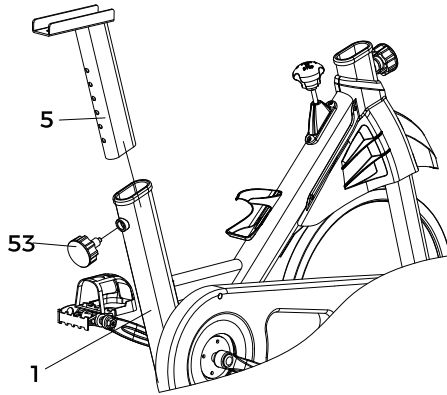
- Alignez la #35 Pédale droite et la #41 Manivelle droite à 90°. Assurez-vous que les filetages de la pédale droite correspondent à ceux de la manivelle droite. Serrez la pédale dans le sens des aiguilles d'une montre avec la clé multi-fonction.
- Alignez la #35 Pédale gauche et la #41 Manivelle gauche à 90°. Serrez la pédale dans le sens inverse des aiguilles d'une montre avec la clé multifonction.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

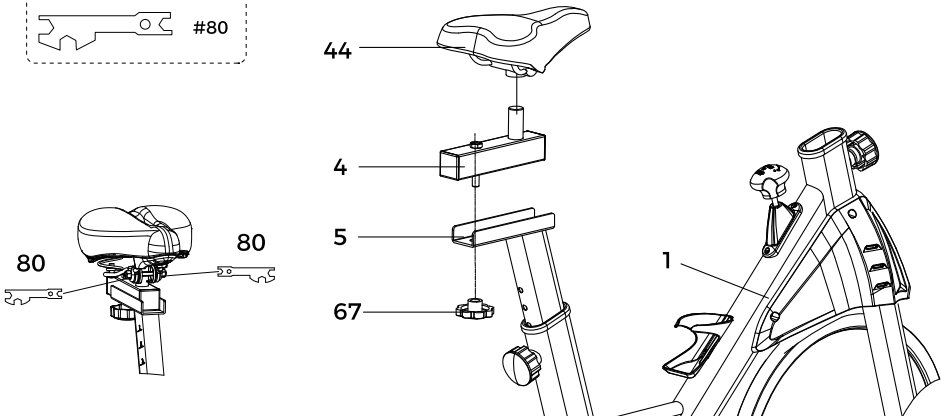
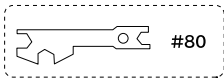
ÉTAPE 3

- Trouvez la #53 Goupille de réglage dans l'emballage.
- Insérez le #5 Tube de selle dans le tube du #1 Cadre principal.
- Ajustez la hauteur de la selle, engagez la goupille dans le trou le plus proche et serrez-la dans le sens des aiguilles d'une montre.



ÉTAPE 4

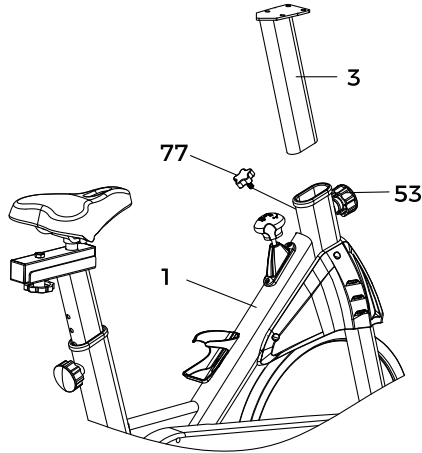
- Dévisser le #67 Bouton à molette préinstallé sur le #4 Glissière de selle, placez le #4 Glissière de selle sur le #5 Tube de selle et fixez-le avec le #67 Bouton à molette.
- Placez la #44 Selle sur le #4 Glissière de selle. Serrez les écrous des deux côtés de la #44-Selle avec la #80 Clé multifonction.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

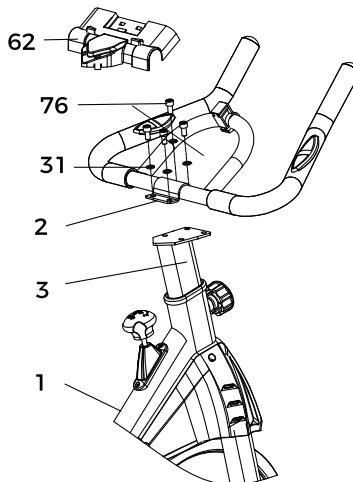
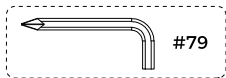
ÉTAPE 5

- Desserrez la #53 Goupille de réglage et tirez-la vers l'extérieur. Insérez la #3 Potence dans le cadre principal, ajustez la hauteur et serrez la goupille.
- Alignez le #77 Bouton triangulaire avec le trou de vis et serrez-le.



ÉTAPE 6

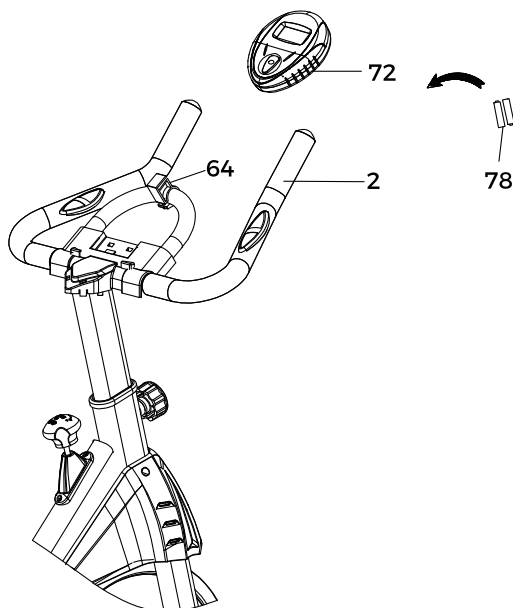
- Passez le #2 Guidon à travers la #76 Vis à tête ronde M8*16 et la #31 Rondelle élastique M8, puis fixez-le à la #3 Potence avec la #79 Clé hexagonale.
- Fixez le #62 Support pour iPad après l'installation du guidon.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 7

- Prenez le #72 Moniteur, installez les #78 Piles et insérez-le dans le #64 Support du moniteur sur le guidon. Ajustez l'angle du moniteur.
- Branchez le câble à ressort du côté gauche du vélo dans l'entrée du capteur du moniteur et le câble du guidon dans l'entrée du pouls.



Remarque:

Après l'assemblage, vérifiez que toutes les vis sont bien serrées et qu'aucune pièce ne manque avant utilisation.

À propos de la batterie

Détails du niveau de la batterie: Lorsque le niveau de la batterie atteint 2.2V, l'icône du niveau de batterie clignotera pour indiquer un niveau de batterie faible. Veuillez remplacer la batterie en temps voulu.

INSTRUCTIONS DU MONITEUR

SPÉCIFICATIONS



TEMPS	00.00-99.59
VITESSE	0.0-99.9 KM/H or ML/H
DISTANCE	0.00-999.9 KM or MI
CALORIES	0.0-9999 KCAI
COMPTEUR KILOMÉTRIQUE (SI DISPONIBLE)	0.0-9999 KM or MI
POULS (SI DISPONIBLE)	40-240 BPM

INSTRUCTIONS DU MONITEUR

Le seul bouton du moniteur vous permet de sélectionner et de verrouiller la fonction souhaitée. Si l'affichage du moniteur est incorrect, essayez de remplacer les piles.

1. VOITURE ON/OFF

- a. Le système s'allume lorsque le bouton est enfoncé ou lorsqu'il reçoit un signal du capteur de vitesse.
- b. Si le vélo n'est pas connecté au Bluetooth, le système s'éteindra automatiquement après environ 3 minutes d'inactivité (aucun signal émis par le capteur ou aucune pression sur le bouton).
- c. Si le vélo est connecté au Bluetooth, le système s'éteindra automatiquement après environ 30 minutes d'inactivité (aucun signal émis par le capteur ou aucune pression sur le bouton).

2. RÉINITIALISER

Pour réinitialiser l'appareil, remplacez les piles ou appuyez sur le bouton pendant 3 secondes.

3. FONCTIONS

SCAN: Le système affichera automatiquement les fonctions suivantes dans l'ordre: TEMPS → VITESSE → DISTANCE → POULS (si disponible) → CALORIES, puis répétera. Appuyez deux fois sur le bouton pour quitter le mode SCAN.

TEMPS: Appuyez sur le bouton jusqu'à ce que le curseur avance sur TEMPS. Le temps total de travail sera affiché.

VITESSE: Appuyez sur le bouton jusqu'à ce que le curseur avance sur VITESSE. La vitesse actuelle sera affichée.

DISTANCE: Appuyez sur le bouton jusqu'à ce que le curseur avance sur DISTANCE. La distance parcourue pendant l'entraînement sera affichée.

CALORIES: Appuyez sur le bouton jusqu'à ce que le curseur avance sur CALORIES. Les calories brûlées seront affichées.

ODO (si disponible): Appuyez sur le bouton jusqu'à ce que le curseur avance sur ODOMÈTRE. La distance totale accumulée sera affichée.

POULS (si disponible): Appuyez sur le bouton jusqu'à ce que le curseur atteigne POULS. La fréquence cardiaque actuelle s'affichera en battements par minute. Placez vos paumes sur les deux plaques de contact (ou utilisez la pince auriculaire) et attendez 30 secondes pour obtenir la lecture la plus précise.

4. À PROPOS DE LA BATTERIE

DÉTAILS DU NIVEAU DE LA BATTERIE: Lorsque le niveau de la batterie atteint 2.2V, l'icône du niveau de batterie clignotera pour indiquer un niveau de batterie faible. Veuillez remplacer la batterie en temps voulu.

INTRODUCTION DE L'APPLICATION

Comment utiliser l'application FED Fitness

Le vélo de cyclisme d'intérieur YOSUDA peut se synchroniser avec diverses applications pour améliorer votre expérience d'entraînement.

Actuellement, il prend en charge les connexions avec FED Fitness, Kinomap et Zwift. Suivez les étapes ci-dessous pour connecter votre vélo de cyclisme d'intérieur YOSUDA à l'application FED Fitness.

1. TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION FED FITNESS

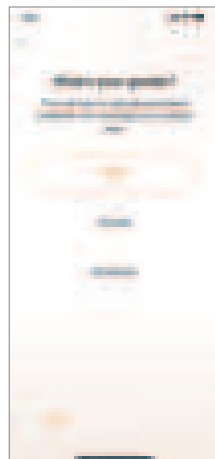
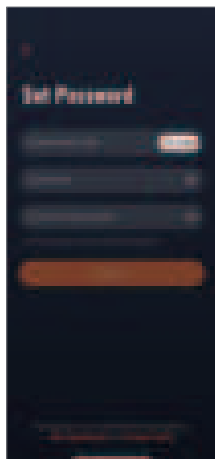
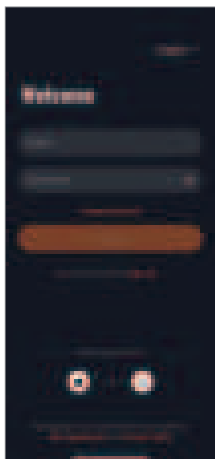
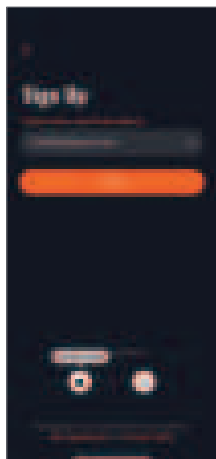
Scannez les codes QR ci-dessous ou recherchez l'application "FED Fitness" dans l'App Store pour la télécharger. Assurez-vous de télécharger l'application à partir d'une source fiable pour protéger vos informations personnelles et votre vie privée.



Remarque: Le contenu de formation est mis à jour en temps réel. Veuillez consulter l'interface de l'application pour l'affichage le plus précis.

2. CRÉER UN COMPTE

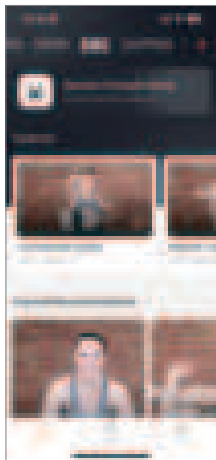
Créez votre compte utilisateur dans l'application FED Fitness en suivant les instructions ci-dessous.



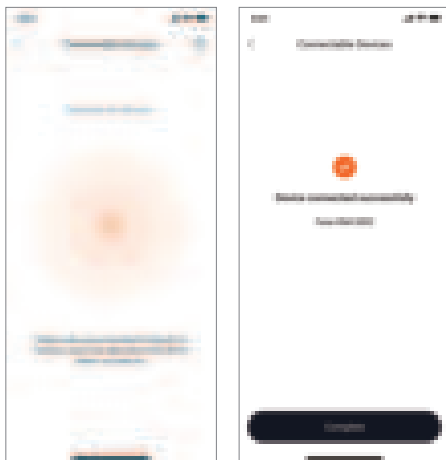
INTRODUCTION DE L'APPLICATION

3. CONNECTEZ LE VÉLO DE CYCLISME YOSUDA

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



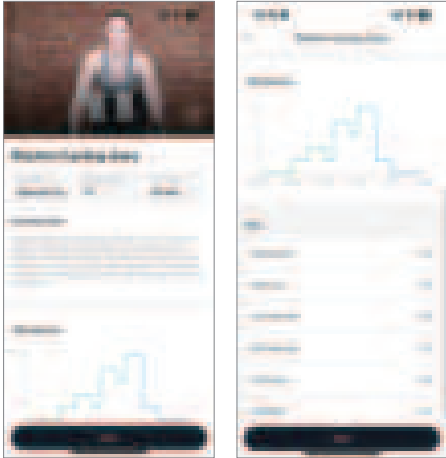
Ouvrez l'application FED Fitness et appuyez sur l'icône de signal en haut à droite de l'écran d'accueil. Recherchez la connexion Bluetooth du vélo YOSUDA Cycling, qui commence par "FED Fitness-BK-", et sélectionnez-la pour vous connecter.



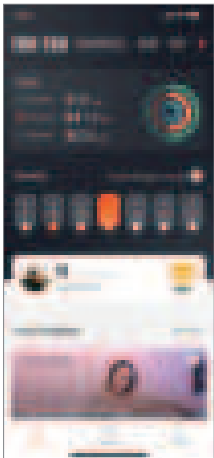
INTRODUCTION DE L'APPLICATION

4. COMMENCEZ VOTRE ENTRAÎNEMENT

Choisissez le programme d'entraînement souhaité et commencez à vous exercer. Vos données de fitness seront affichées directement dans l'application pour un suivi facile.



Vous pouvez désormais gérer vos objectifs de remise en forme et définir votre emploi du temps personnalisé pour vous aider à obtenir de meilleurs résultats plus rapidement. Allez, essayez-le!



INTRODUCTION DE L'APPLICATION

1. FONCTIONS DU BLUETOOTH:

1.1. Fréquence de fonctionnement: Ce transmetteur sans fil est un appareil Bluetooth BLE 4.2. Sa fréquence de fonctionnement est de 2,4 GHz.

1.2. Exigences du système de téléphone mobile:

1.2.1. Le système mobile IOS ne doit pas être inférieur à la version 7.1 et doit prendre en charge Bluetooth BLE 4.2, téléphones mobiles iPhone 4S ou supérieurs.

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

1.3. Le transmetteur sans fil dans l'appareil enregistre uniquement les données de l'utilisateur et les envoie à l'application mobile lorsqu'il est connecté au téléphone. Avant de commencer à utiliser le matériel de sport, veuillez connecter l'application à l'appareil pour vous assurer que les données enregistrées dans l'application mobile sont exactes et valides.

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

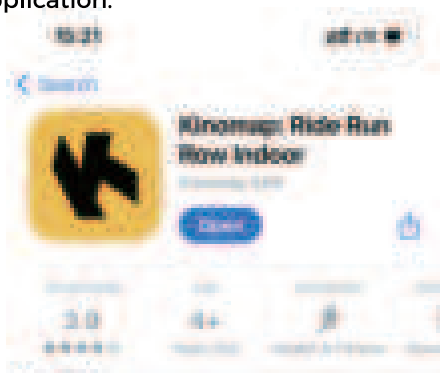
2. MODE D'EMPLOI DE L'APPLICATION

2.1. Description de la connexion KINOMAP

Conseils:

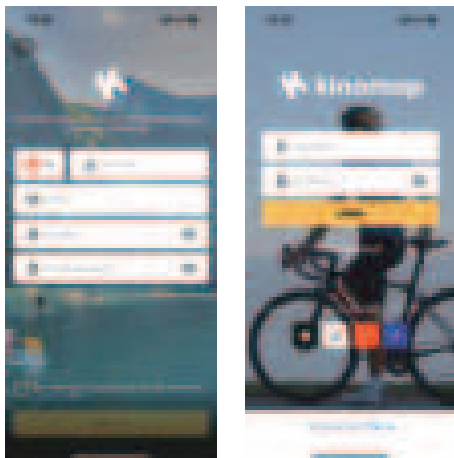
Puisque les étapes de connexion du logiciel officiel KINOMAP seront mises à jour en temps réel, ce processus de connexion est uniquement à titre de référence. Lorsque l'application est connectée, le moniteur n'affichera aucune donnée.

2.1.1. Recherchez "KINOMAP" dans le magasin d'applications mobile pour télécharger l'application.

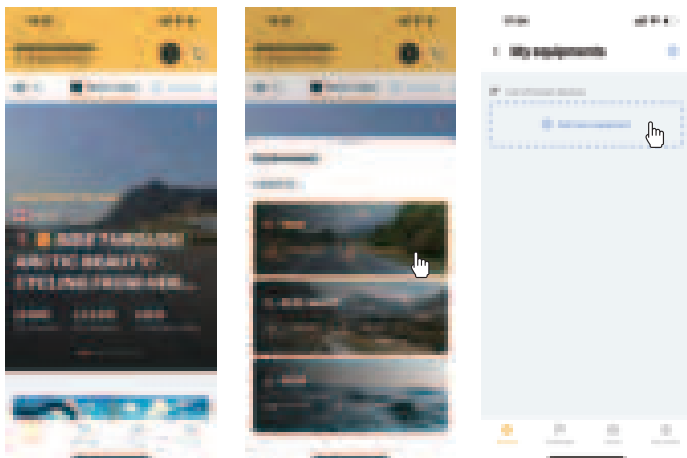


INTRODUCTION DE L'APPLICATION

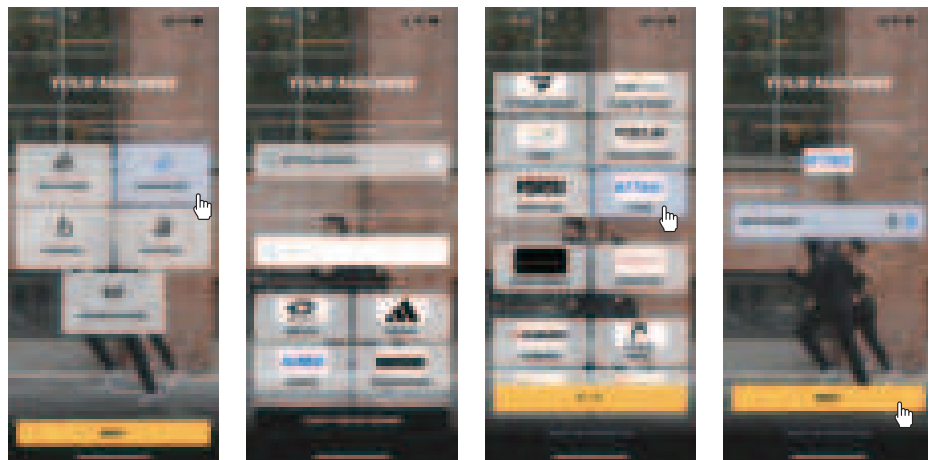
2.1.2. Après le téléchargement, ouvrez l'application et enregistrez les informations personnelles. Activez le Bluetooth du téléphone pour vous assurer que l'émetteur est allumé et en état de veille.



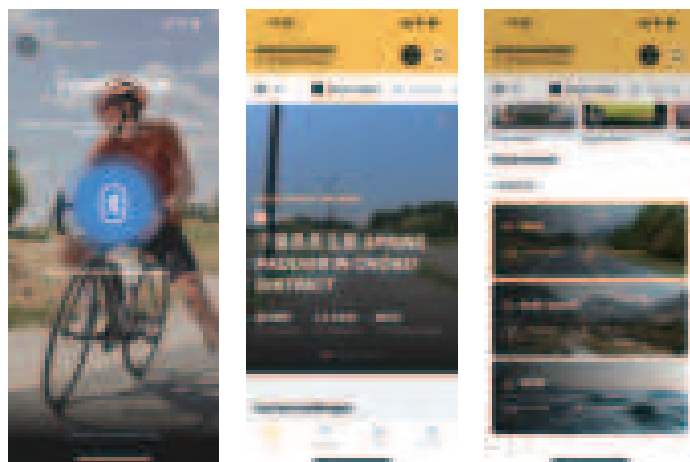
2.1.3. Ajouter le matériel sportif comme suit:



INTRODUCTION DE L'APPLICATION



2.1.4. Ajoutez l'équipement pour compléter, commencez votre exercice!



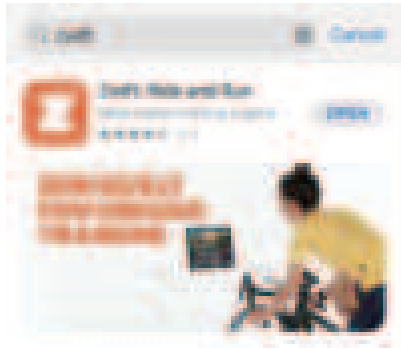
INTRODUCTION DE L'APPLICATION

2.2. Description de la connexion Zwift

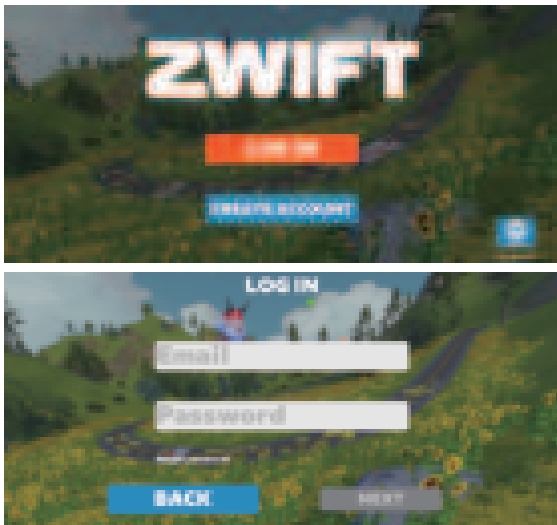
Conseils:

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

2.2.1. Recherchez "Zwift" dans la boutique d'applications mobile pour télécharger l'application.

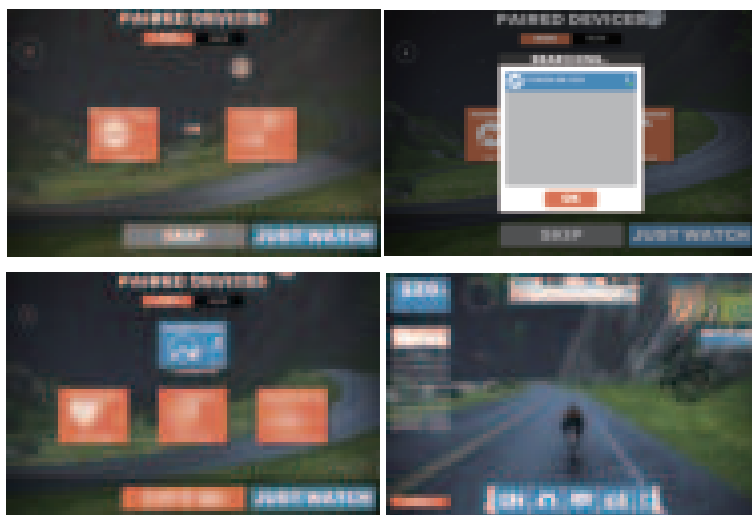


2.2.2. Après le téléchargement, ouvrez l'application et enregistrez les informations personnelles. Activez le Bluetooth du téléphone pour vous assurer que l'émetteur est allumé et en état de veille.



INTRODUCTION DE L'APPLICATION

2.2.3. Connect the sports equipment as follows:



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

ENTRETIEN

Cette section couvre les directives générales d'entretien quotidien, hebdomadaire et mensuel de votre vélo d'exercice.

A. ENTRETIEN QUOTIDIEN

1. Après chaque séance, essuyez le vélo, en particulier la selle, le cadre, le guidon, la tige de selle et la protection de la courroie. La sueur peut être corrosive – un nettoyage régulier prévient l'usure.
2. Vérifiez les vibrations: Si vous sentez des vibrations anormales dans les pédales, resserrez-les ou ajustez la tension de la courroie.

B. ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

1. Inspectez les pièces mobiles: Serrez tout matériel desserré.
2. Vérifiez les goupilles de verrouillage: Assurez-vous qu'elles sont bien fixées pour éviter l'usure des filets.
3. Nettoyez et lubrifiez les goupilles: Tirez la goupille et appliquez un peu de lubrifiant pour un fonctionnement fluide.
4. Serrez la fixation de la selle: Assurez-vous qu'elle est droite et centrée.
5. Nettoyez les patins de frein: Enlevez les débris et appliquez quelques gouttes d'eau pour réduire le bruit de friction.
6. Inspectez le pédalier et les pédales: Vérifiez et resserrez si nécessaire.

C. ENTRETIEN MENSUEL

1. Vérifiez toutes les fixations: Porte-bouteille, écrous du volant, boulons de protection de courroie et freins.
2. Inspectez le câble de frein: Recherchez les signes d'usure et lubrifiez si nécessaire.
3. Lubrifiez les composants clés: Tige de selle, guidon et glissière pour un fonctionnement optimal.

ÉCHAUFFEMENT

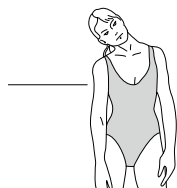
ÉCHAUFFEMENT

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.

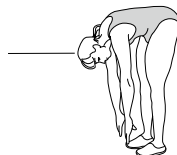
Rotation de la tête

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.



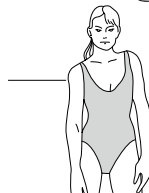
Toucher les orteils

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.



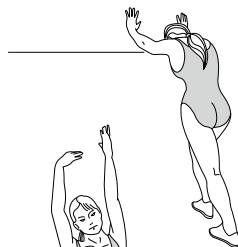
Élévation des épaules

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

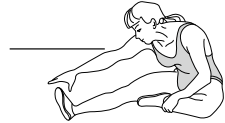
Étirement de l'intérieur des cuisses

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.



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

Por favor, háganos saber si tiene algún problema o inquietud con la transacción, el envío o el producto. Las fotos o videos relevantes son muy importantes para ayudarnos a comprender mejor el problema. Haremos todo lo posible para solucionarlo.

- Dirección de correo electrónico: YOSUDA-EU@outlook.com
- Contáctenos a través de Amazon: Inicie sesión en su cuenta de Amazon > seleccione "Sus pedidos" > encontrar el ID del pedido > haga clic en "Contactar con el vendedor"
- Al solicitar piezas de repuesto, tenga a mano la siguiente información:
 1. Número de pedido
 2. Descripción de las piezas (Agregar fotos o videos sería útil)
 3. Número de pieza
 4. Fecha de compra

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

AVANT DE COMMENCER VOTRE SÉANCE

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

ENVIRONNEMENT & STOCKAGE

- Évitez d'utiliser ou de stocker le vélo dans des endroits poussiéreux.
- Éloignez le vélo de la lumière directe du soleil, des radiateurs, des poêles et des coussins chauffants.
- Ne stockez pas et n'utilisez pas le vélo à l'extérieur ou dans des endroits humides comme les salles de bain.
- Maintenez une humidité modérée pour éviter l'accumulation d'électricité statique.
- Tenez les enfants, les animaux domestiques et les autres personnes éloignés du vélo.
- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance près du vélo.

DIRECTIVES D'UTILISATION CORRECTE

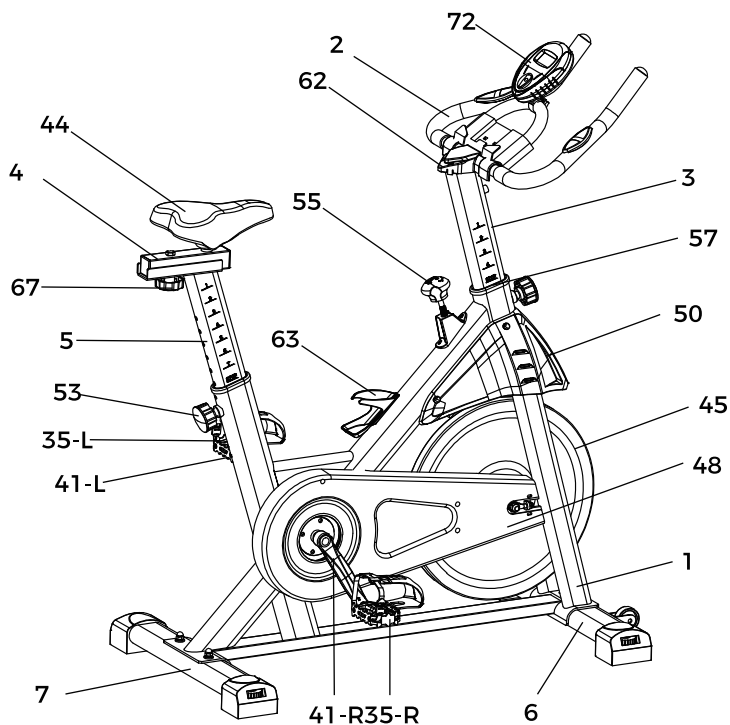
- L'exercice pieds nus est interdit - portez toujours des chaussures adaptées.
- Assurez-vous que la pièce est bien ventilée lorsque vous utilisez le vélo.
- Si vous n'êtes pas habitué à faire de l'exercice régulièrement, évitez les entraînements intensifs.
- Ne l'utilisez pas immédiatement après avoir mangé, en cas de fatigue ou si vous ne vous sentez pas bien physiquement.
- N'utilisez pas le vélo si vous ne pouvez pas communiquer ou l'utiliser de manière autonome.
- Évitez d'utiliser le vélo après avoir consommé de l'alcool.
- Ne mangez pas et ne vous engagez pas dans d'autres activités pendant l'utilisation du vélo.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

ÉTAT & ENTRETIEN DE L'APPAREIL

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

DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PRODUCTO



LISTA PRINCIPAL DE ACCESORIOS

NO	Nombre	Cantidad	NO	Nombre	Cantidad
44	Asiento	1	1	Marco principal	1
4	Deslizador de asiento	1	48	Cubierta del cinturón	1
67	Flor de ciruelo Perilla	1	45	Volante	1
5	Tija de sillín	1	50	Tapa del volante	1
53	Ajuste de tracción Alfiler	2	57	Casquillo interior	2
35-L	Pedal izquierdo	1	3	Tija del manillar	1
41-L	Manivela izquierda	1	72	Monitor	1
7	estabilizador trasero	1	2	Manillar	1
41-R	Manivela derecha	1	62	Soporte para iPad	1
35-R	Pedal derecho	1	55	Perilla de freno	1
6	estabilizador delantero	1	63	Portabotellas de agua	1

DIAGRAMA DE EXPLOTACIÓN



LISTA DE PIEZAS

NO.	Name	Qty.	NO.	Name	Qty.
01	Marco principal	1	02	Manillar	1
03	Tija del manillar	1	04	Deslizador de asiento	1
05	Tija de sillín	1	06	Estabilizador delantero	1
07	Estabilizador trasero	1	08	Componente magnético	1
09	Arandela 8*16	4	10	Hexágono interior de cabeza semicircular tornillos M8*40	2
11	Tornillo autorroscante de cabeza redonda con cruz 4*18	2	12	Cabeza redonda en forma de cruz autorroscante tornillos	8
13	Tornillos autopercorantes de cabeza plana 4.8*16	6	14	Broca de cabeza plana con cola de 4,2 x 13	2
15	Tornillos autopercorantes de cabeza plana 4.2*16	8	16	Tuerca de seguridad M8	8
17	Tuerca de seguridad M6	1	18	Arandela plana Ø5	3
19	Cojinete 6000	2	20	Cojinete 6004	2
21	Hexágono interior de cabeza cilíndrica tornillos M6*40	1	22	Tornillo de cruz de cabeza avellanada M5*6	2
23	Tornillo de cruz con cabeza de paraguas M4*16	1	24	Tornillo de cruz de cabeza de paraguas M4*6	3
25	Tornillo de cruz de cabeza de paraguas M5*8	2	26	Tuercas hexagonales M10*1.0	4
27	Tuercas hexagonales M20	1	28	Tuercas hexagonales M10	1
29	Tornillo de carro para perno M8	5	30	Tuerca de brida M10*1,25	2
31	Arandela elástica M8	8	32	Conector trasero M8*58	2
33	Polea de correa	1	34	Varillas de resistencia	1
35	Pedal (izquierda/derecha)	1	36	Resorte de compresión	1
37	Manguito de distancia del eje	1	38	Distancia entre casquillos del cojinete	1
39	Manguito de distancia del eje	1	40	Bloque de fijación de freno cuadrado	1
41	Manivela (izquierda/derecha)	1	42	Eje central	1
43	Eje del mandril	1	44	Asiento	1
45	Volante	1	46	Tuerca cuadrada	1
47	grupo magnético	4	48	Cubierta del cinturón	1
49	Escudo lateral	1	50	Tapa del volante	1
51	Escudo de freno	1	52	Cinturón	1
53	Pasador de ajuste	2	54	Sacos de pies ajustables	4
55	Perilla de freno	1	56	tapón del tubo del reposabrazos	2
57	Casquillo interior	2	58	Tapón de tubo cuadrado	2
59	Tapón de límite	1	60	Hebilla	1
61	Ruedas	2	62	Soporte para iPad	1
63	Portabotellas de agua	1	64	Soporte de monitor	1
65	Funda del reposabrazos	2	66	Tornillo de carro para perno	2
67	Perilla de flor de ciruelo	1	68	Pastillas de freno (imán)	1
69	Bloque de fijación de freno cuadrado	2	70	Primavera	1
71	Monitor de frecuencia cardíaca	2	72	Monitor	1

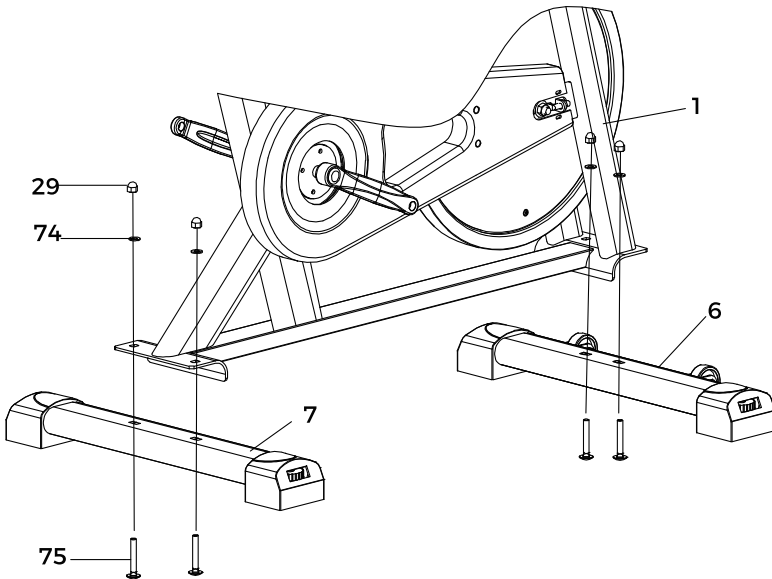
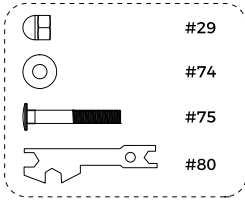
LISTA DE PIEZAS

NO. Name	Qty.	NO. Name	Qty.
73 Tapa del extremo del cigüeñal	2	74 Arandela plana $\Phi 8$	4
75 Pernos	4	76 Hexágono interior de cabeza redonda Tornillo M8*16	4
77 Perilla triangular	1	78 Batería	2
79 Llave hexagonal	1	80 Llave multifuncional	1

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 1

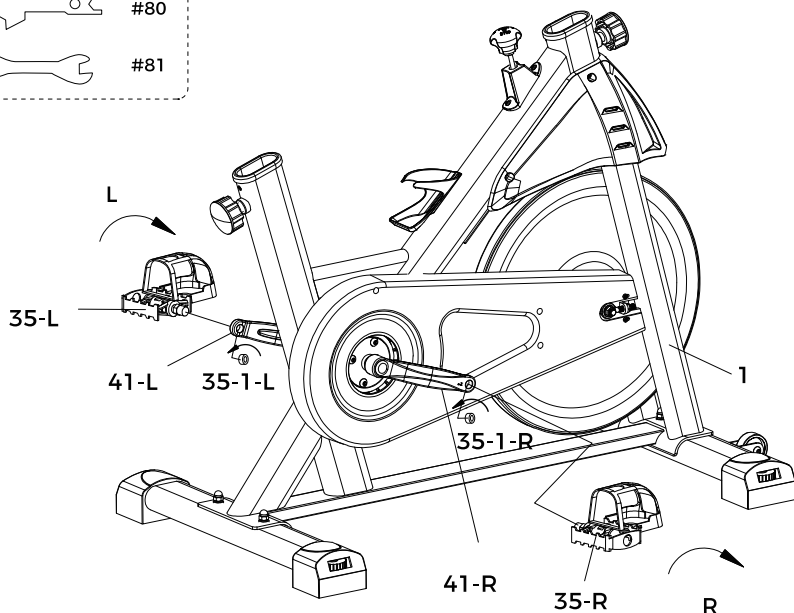
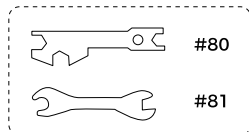
- Encuentre el #7 Estabilizador trasero y el #6 Estabilizador delantero. Levante el #1 Marco principal y alinee los estabilizadores con los orificios del marco.
- Instale y fije los #29 Tornillos de carro M8 (4 piezas) y #74 Arandelas planas $\Phi 8$ (4 piezas) como se muestra, usando la #80 Llave multifunción.



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 2

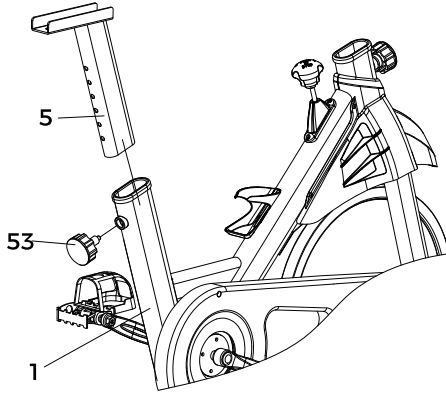
- Alinee el #35 Pedal derecho y la #41 Biela derecha a 90°. Asegúrese de que las roscas coincidan. Apriete el pedal en sentido horario con la llave.
- Alinee el #35 Pedal izquierdo y la #41 Biela izquierda a 90°. Apriete el pedal en sentido antihorario con la llave.



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

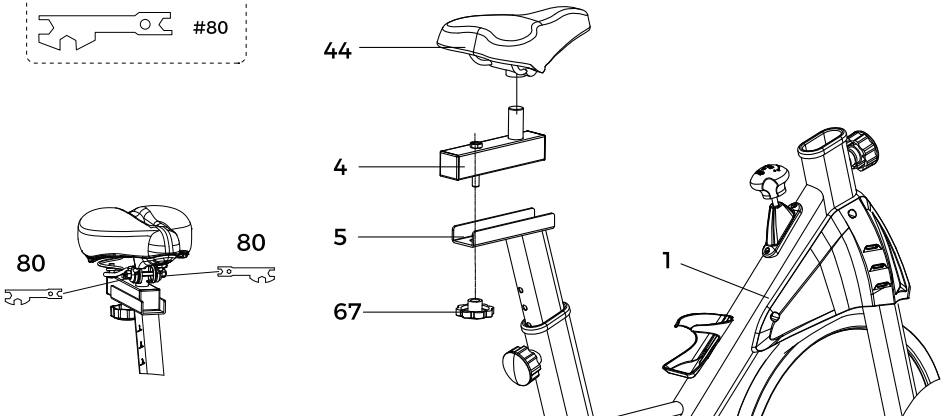
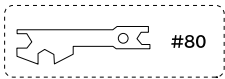
PASO 3

- Encuentre el #53 Pasador de ajuste en la caja.
- Inserte el #5 Poste del asiento en el tubo del #1 Marco principal.
- Ajuste la altura, enganche el pasador en el orificio más cercano y apriételo en sentido horario.



PASO 4

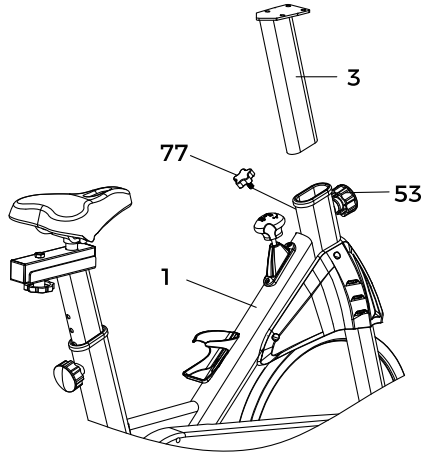
- Desenrosque el #67 Mando de mariposa del #4 Corredera del asiento, coloque el #4 Corredera en el #5 Poste y fíjelo con el #67 Mando.
- Coloque el #44 Asiento en el #4 Corredera. Apriete las tuercas con la #80 Llave multifunción.



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

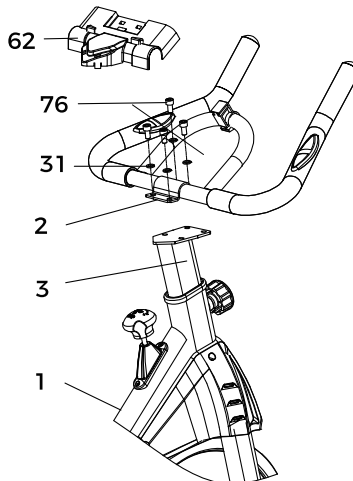
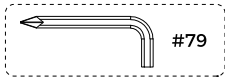
PASO 5

- Suelte el #53 Pasador, inserte la #3 Columna de manejo en el marco, ajuste la altura y apriete el pasador.
- Alinee el #77 Mando triangular con el orificio y apriételo.



PASO 6

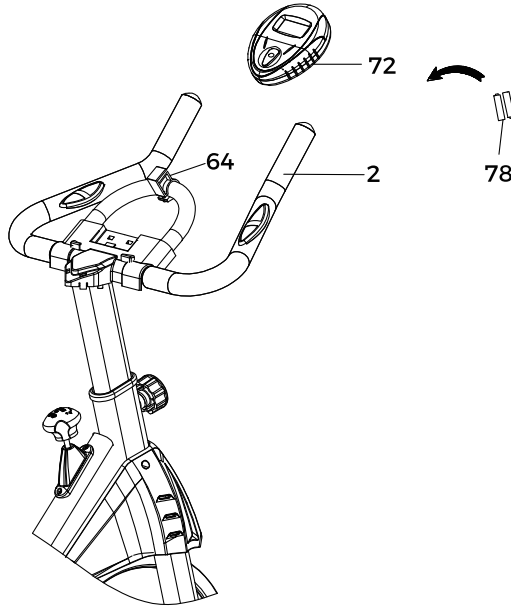
- Pase el #2 Manubrio por la #76 Tornillo hexagonal M8*16 y #31 Arandela de resorte M8, y fíjelo a la #3 Columna con la #79 Llave hexagonal.
- Instale el #62 Soporte para iPad después del manubrio.



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 7

- Tome el #72 Monitor, instale las #78 Pilas e insértelo en el #64 Soporte del monitor. Ajuste el ángulo.
- Conecte el cable del resorte al sensor del monitor y el cable del manubrio a la entrada de pulso.



Nota:

Verifique que todos los tornillos estén apretados y que no falten piezas antes de usar.

Acerca de la batería

Detalles del nivel de batería: Cuando el nivel de batería alcance 2.2V, el icono de nivel de batería parpadeará para indicar que el nivel de batería es bajo. Por favor, reemplace la batería a tiempo.

INSTRUCCIONES DEL MONITOR

ESPECIFICACIONES



TIEMPO	00.00-99.59
VELOCIDAD	0.0-99.9 KM/H or ML/H
DISTANCIA	0.00-999.9 KM or MI
CALORÍAS	0.0-9999 KCAI
CUENTAKILÓMETROS (SI TIENE)	0.0-9999 KM or MI
PULSO (SI TIENE)	40-240 BPM

INSTRUCCIONES DEL MONITOR

El único botón del monitor te permite seleccionar y bloquear la función deseada. Si la pantalla del monitor es incorrecta, intenta reemplazar las baterías.

1. COCHE ON/OFF

- a. El sistema se enciende cuando se presiona el botón o cuando recibe una señal del sensor de velocidad.
- b. Si la bicicleta no está conectada a Bluetooth, el sistema se apagará automáticamente después de aproximadamente 3 minutos de inactividad (sin señal del sensor o sin presionar el botón).
- c. Si la bicicleta está conectada a Bluetooth, el sistema se apagará automáticamente después de aproximadamente 30 minutos de inactividad (sin señal del sensor o sin presionar el botón).

2. RESTABLECER

Para reiniciar la unidad, reemplaza las baterías o mantén presionado el botón durante 3 segundos.

3. FUNCIONES

ESCANEO: El sistema mostrará automáticamente las siguientes funciones en secuencia: TIEMPO → VELOCIDAD → DISTANCIA → PULSO (si está disponible) → CALORÍAS, y luego repetirá. Presione el botón dos veces para salir del modo ESCANEO.

TIEMPO: Presione el botón hasta que el indicador avance a TIEMPO. Se mostrará el tiempo total de trabajo.

VELOCIDAD: Presione el botón hasta que el indicador avance a VELOCIDAD. Se mostrará la velocidad actual.

DISTANCIA: Presione el botón hasta que el indicador avance a DISTANCIA. Se mostrará la distancia recorrida durante el entrenamiento.

CALORÍAS: Presione el botón hasta que el indicador avance a CALORÍAS. Se mostrarán las calorías quemadas. **ODÓMETRO** (si está disponible): Presione el botón hasta que el indicador avance a ODÓMETRO. Se mostrará la distancia total acumulada.

PULSO (si está disponible): Presione el botón hasta que la aguja avance a PULSO. La frecuencia cardíaca actual se mostrará en latidos por minuto. Coloque las palmas de las manos en ambos pads de contacto (o use la pinza para la oreja) y espere 30 segundos para obtener la lectura más precisa.

4. SOBRE LA BATERÍA

DETALLES DEL NIVEL DE BATERÍA: Cuando el nivel de batería alcance 2.2V, el icono de nivel de batería parpadeará para indicar que el nivel de batería es bajo. Por favor, reemplace la batería a tiempo.

INTRODUCCIÓN DE LA APLICACIÓN

Cómo usar la aplicación FED Fitness

La bicicleta de ciclismo indoor YOSUDA puede sincronizarse con varias aplicaciones para mejorar tu experiencia de entrenamiento. Actualmente, admite conexiones con FED Fitness, Kinomap y Zwift. Sigue los pasos a continuación para conectar tu bicicleta de ciclismo indoor YOSUDA con la aplicación FED Fitness.

1. DESCARGA LA APLICACIÓN FED FITNESS

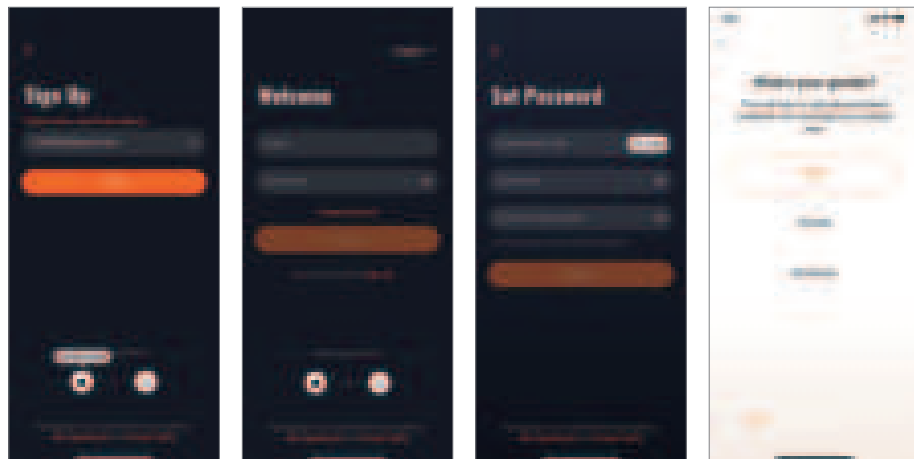
Escanea los códigos QR a continuación o busca la aplicación "FED Fitness" en la App Store para descargarla. Asegúrate de descargar la aplicación desde una fuente confiable para proteger tu información personal y tu privacidad.



Nota: El contenido de la capacitación se actualiza en tiempo real. Por favor, consulte la interfaz de la aplicación para ver la información más precisa.

2. REGISTRAR UNA CUENTA

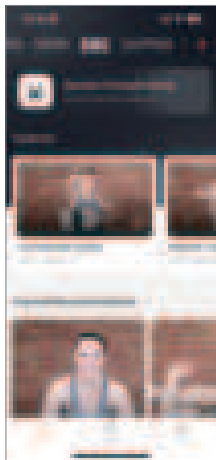
Crea tu cuenta de usuario en la aplicación FED Fitness siguiendo las instrucciones a continuación.



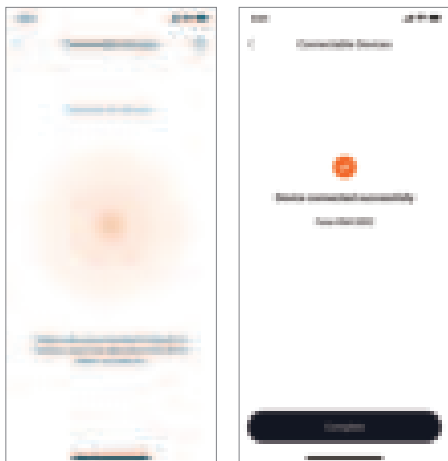
INTRODUCCIÓN DE LA APLICACIÓN

3. CONECTA LA BICICLETA DE CICLISMO YOSUDA

Enciende tu bicicleta estática YOSUDA y activa el Bluetooth en tu teléfono.



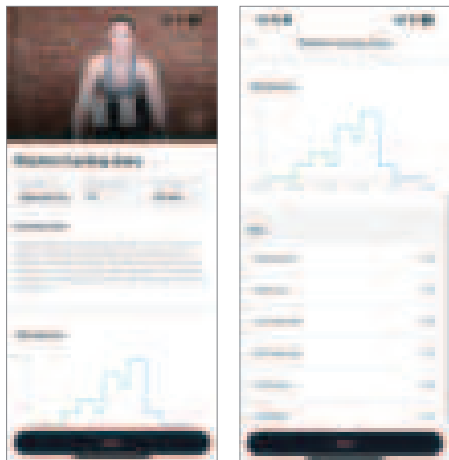
Abre la aplicación FED Fitness y toca el ícono de señal en la esquina superior derecha de la pantalla de inicio. Busca la conexión Bluetooth de la bicicleta YOSUDA Cycling, que comienza con "FED Fitness-BK-", y selecciónala para conectarte.



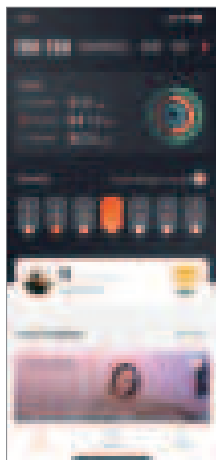
INTRODUCCIÓN DE LA APLICACIÓN

4. COMIENZA TU ENTRENAMIENTO

Elige el curso de ejercicio que desees y comienza a entrenar. Tus datos de fitness se mostrarán directamente en la aplicación para un seguimiento fácil.



Ahora puedes gestionar tus objetivos de fitness y establecer tu horario personalizado para ayudarte a lograr mejores resultados más rápido. ¡Ve y pruébalo!



INTRODUCCIÓN DE LA APLICACIÓN

1. FUNCIONES DEL BLUETOOTH:

1.1. Frecuencia de funcionamiento: Este transmisor inalámbrico es un dispositivo Bluetooth BLE 4.2. Su frecuencia de funcionamiento es de 2.4GHz.

1.2. Requisitos del sistema del teléfono móvil:

1.2.1. El sistema de teléfono móvil IOS no debe ser inferior a la versión 7.1 y debe ser compatible con Bluetooth BLE 4.2, teléfonos móviles iPhone 4S o superiores.

1.2.2. Se requiere que el sistema Android sea versión 4.3 o superior, y que sea compatible con Bluetooth BLE 4.2.

1.3. El transmisor inalámbrico en el dispositivo solo registra los datos del usuario y los envía a la aplicación móvil cuando está conectado al teléfono móvil. Antes de comenzar a usar el equipo deportivo, conecte la aplicación al equipo para asegurarse de que los datos registrados en la aplicación móvil sean reales y válidos.

1.4. Cuando el transmisor no reciba ninguna señal durante 4 minutos, entrará en modo de suspensión. En modo de suspensión, el teléfono móvil no podrá buscar el transmisor. En este momento, necesita usar el dispositivo para activar el transmisor Bluetooth.

2. INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO DE LA APLICACIÓN

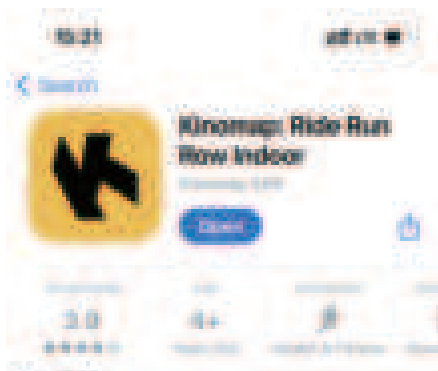
2.1. Descripción de la conexión de KINOMAP

Consejos:

Dado que los pasos oficiales de conexión del software KINOMAP se actualizarán en tiempo real, este proceso de conexión es solo de referencia.

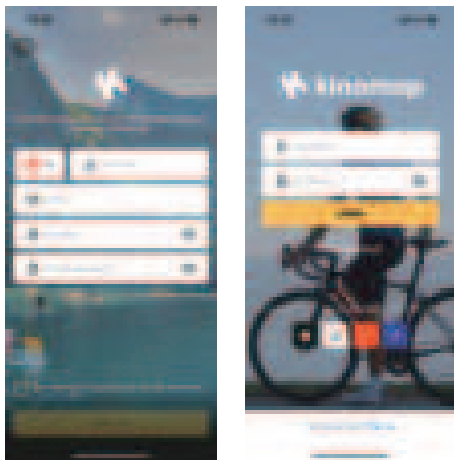
Cuando la APP esté conectada, el monitor no mostrará ningún dato.

2.1.1. Busca "KINOMAP" en la tienda de aplicaciones móviles para descargar la aplicación.

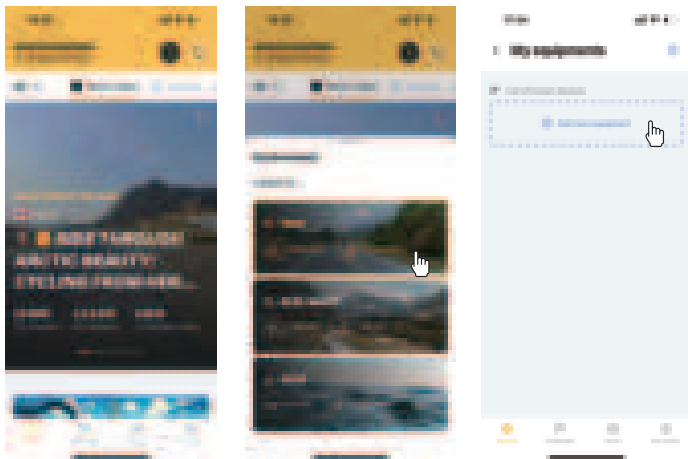


INTRODUCCIÓN DE LA APLICACIÓN

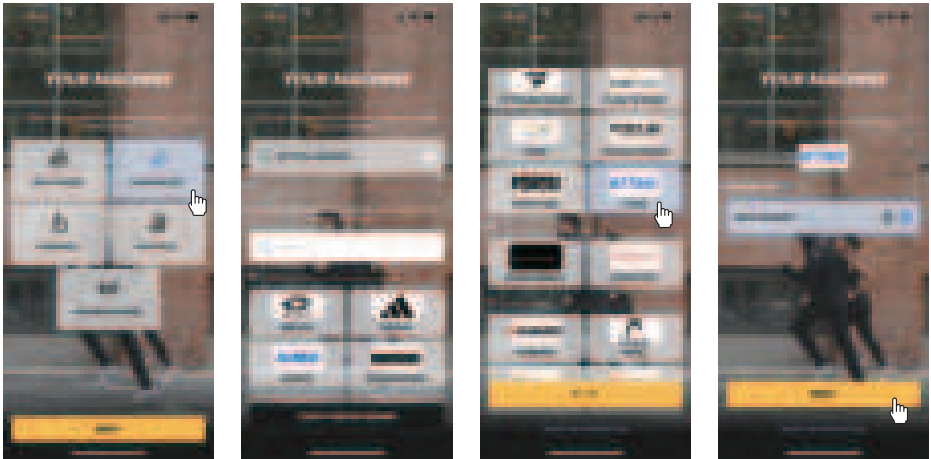
2.1.2. Después de que se complete la descarga, abre la aplicación y registra la información personal. Enciende el Bluetooth del teléfono móvil para asegurarte de que el transmisor esté encendido y en estado de activación.



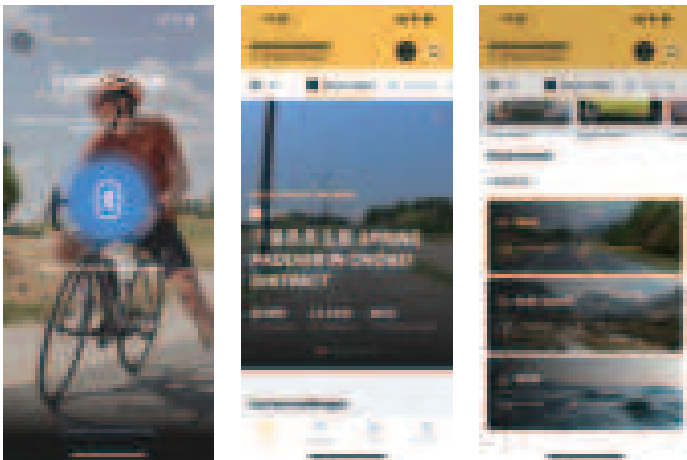
2.1.3. Agregar el equipo deportivo de la siguiente manera:



INTRODUCCIÓN DE LA APLICACIÓN



2.1.4. ¡Añade el equipo para completar, comienza tu ejercicio!



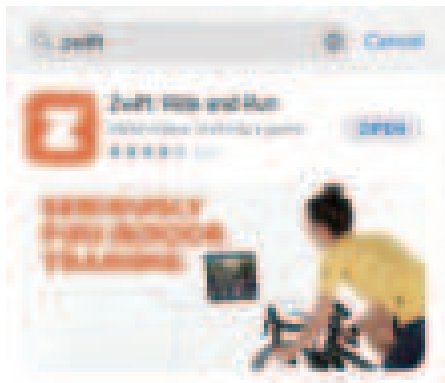
INTRODUCCIÓN DE LA APLICACIÓN

2.2. Descripción de la conexión de Zwift

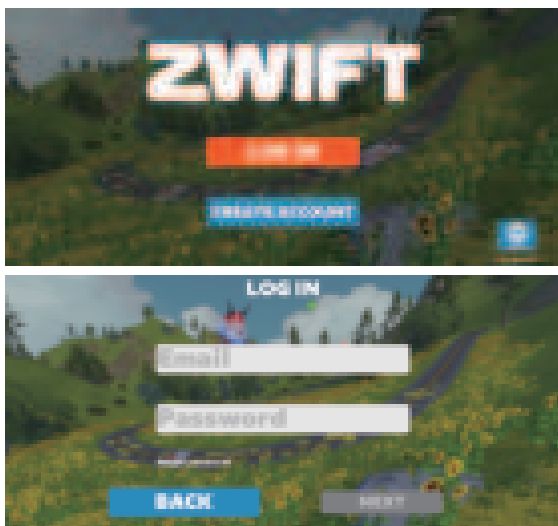
Consejos:

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

2.2.1. Busca "Zwift" en la tienda de aplicaciones móviles para descargar la aplicación.

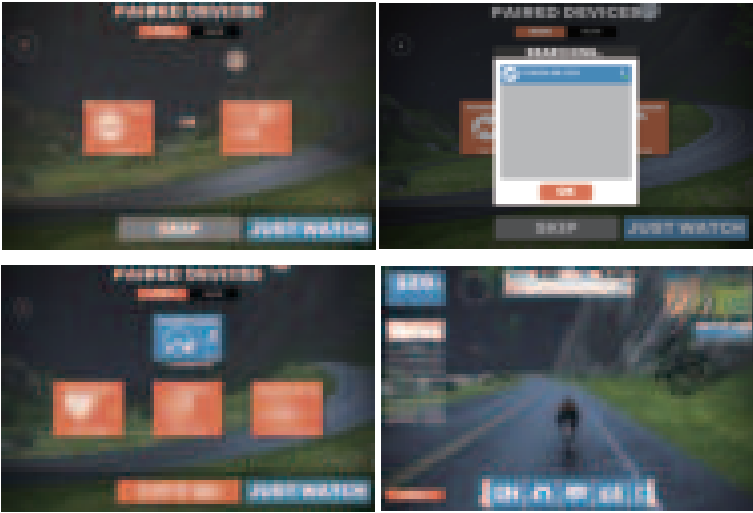


2.2.2. Después de que se complete la descarga, abre la aplicación y registra la información personal. Enciende el Bluetooth del teléfono móvil para asegurarte de que el transmisor esté encendido y en estado de activación.



INTRODUCCIÓN DE LA APLICACIÓN

2.2.3. Conecte el equipo deportivo de la siguiente manera:



2.2.4. Conecta el equipo para completar, ¡comienza tu ejercicio!

MANTENIMIENTO

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

A. DAILY MAINTENANCE

1. Limpie la bicicleta después de cada uso, especialmente el sillín, marco, manillar, soporte del sillín y cubierta de la correa. El sudor es corrosivo - la limpieza previene el desgaste.
2. Revise las vibraciones: Si detecta vibraciones inusuales en los pedales, apriételos o ajuste la tensión de la correa.

B. WEEKLY MAINTENANCE

1. Inspeccione piezas móviles: Apriete cualquier componente suelto.
2. Revise los pasadores de ajuste: Asegúrese de que estén firmes para evitar daños en las roscas.
3. Limpie y lubrique los pasadores: Aplique lubricante para un funcionamiento suave.
4. Apriete el sillín: Asegúrese de que esté nivelado y centrado.
5. Limpie las pastillas de freno: Elimine residuos y aplique agua para reducir el ruido.
6. Revise el pedalier y los pedales: Apriete si es necesario.

C. MONTHLY MAINTENANCE

1. Revise todos los componentes: Portabotellas, tuercas del volante, tornillos de la correa y frenos.
2. Inspeccione el cable de freno: Busque desgaste y lubrique si es necesario.
3. Lubrique piezas clave: Sillín, manillar y guías para un movimiento fluido.

CALENTAMIENTO

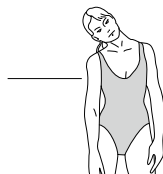
CALENTAMIENTO

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

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

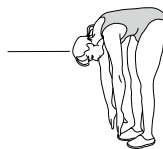
Rotación de la cabeza

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



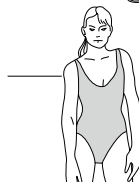
Tocar los dedos de los pies

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.



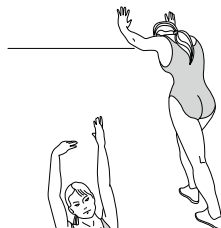
Levantar los hombros

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



CUSTOMER SERVICE

Fateci sapere se avete problemi o dubbi con la transazione, la spedizione o il prodotto. Foto o video pertinenti sono molto importanti per aiutarci a comprendere meglio il problema. Faremo del nostro meglio per risolverlo per voi!

- Email address: YOSUDA-EU@outlook.com
- Contact us via Amazon: log in to your Amazon account > select "Your Orders" > find the order ID > click on "Contact Seller"
- When ordering spare parts, have the following information on hand:
 1. Order number
 2. Description of the parts (adding photos or videos would be helpful)
 3. Part number
 4. Purchase date

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

PRIMA DI INIZIARE L'ALLENAMENTO

- Indossare sempre abbigliamento e scarpe sportive adeguati. Assicurarsi che le cerniere siano chiuse e che non ci siano oggetti duri nelle tasche.
- Fare riscaldamento prima di usare la cyclette e consultare un medico in caso di obesità, pressione alta, problemi cardiovascolari o altre condizioni di salute.
- Se avete più di 35 anni o una storia medica particolare, la consultazione medica è particolarmente importante.
- Interrompere immediatamente l'uso dell'attrezzatura e consultare un medico in caso di vertigini, nausea, senso di oppressione al petto o qualsiasi altro disagio durante l'uso.

AMBIENTE E CONSERVAZIONE

- Evitare di usare o conservare la cyclette in ambienti polverosi.
- Tenere la cyclette lontana dalla luce solare diretta, termosifoni, stufe e cuscineti riscaldanti.
- Non conservare o usare la cyclette all'aperto o in ambienti umidi come bagni.
- Mantenere un'umidità moderata per prevenire l'accumulo di elettricità statica.
- Tenere bambini, animali domestici e altre persone lontani dalla cyclette.
- Non lasciare mai i bambini incustoditi vicino alla cyclette.

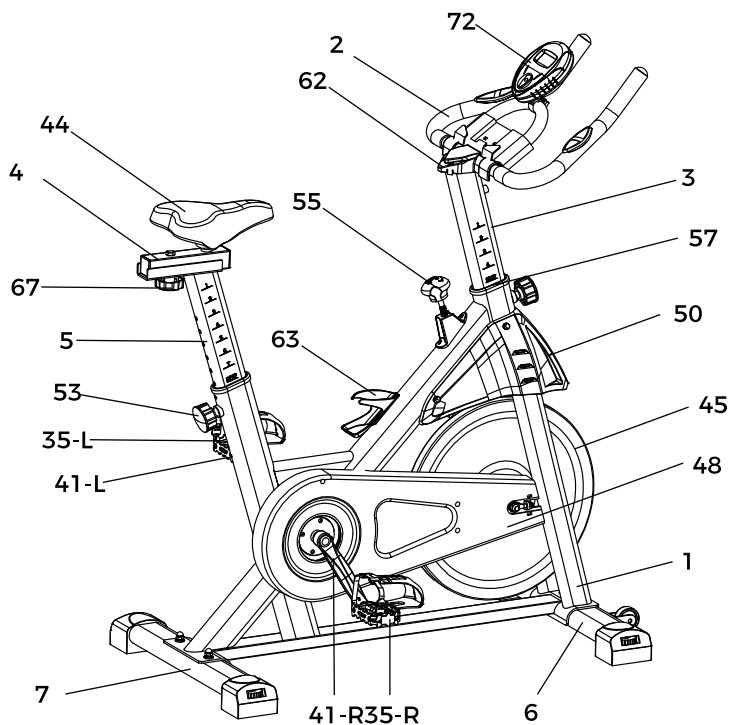
LINEE GUIDA PER L'USO CORRETTO

- È vietato allenarsi a piedi nudi - indossare sempre scarpe adeguate.
- Assicurarsi che la stanza sia ben ventilata durante l'uso della cyclette.
- Se non si è abituati a fare esercizio regolarmente, evitare allenamenti intensi.
- Non usare la cyclette subito dopo i pasti, quando si è affaticati o se non ci si sente bene fisicamente.
- Non usare la cyclette se non si è in grado di comunicare o di usarla in modo autonomo.
- Evitare di usare la cyclette dopo aver consumato alcol.
- Non mangiare o svolgere attività non correlate durante l'uso della cyclette.

CONDIZIONI E MANUTENZIONE DELL'ATTREZZATURA

- Non usare la cyclette se la struttura è crepata, rotta o se sono visibili parti interne.
- Evitare di usare la cyclette se le parti saldate sono danneggiate.
- Non smontare la cyclette da soli. Le riparazioni devono essere eseguite solo da professionisti qualificati.

PANORAMICA DEL PRODOTTO



ELENCO DEGLI ACCESSORI PRINCIPALI

NO	Nome	Quantità	NO	Nome	Quantità
44	Posto a sedere	1	1	Telaio principale	1
4	Slider del sedile	1	48	Copertura della cinghia	1
67	Fiore di prugna Manopola	1	45	Volano	1
5	reggisella	1	50	Copertura del volano	1
53	Tiro di regolazione Spillo	2	57	Cespuglio interno	2
35-L	Pedale sinistro	1	3	Reggimanubrio	1
41-L	Manovella sinistra	1	72	Monitor	1
7	Stabilizzatore posteriore	1	2	Manubrio	1
41-R	manovella destra	1	62	Supporto per iPad	1
35-R	Pedale destro	1	55	Pomello del freno	1
6	Stabilizzatore anteriore	1	63	Porta borraccia	1

ELENCO DELLE PARTI

NO. Nome	Quantità	NO. Nome	Quantità
01 Telaio principale	1	02 Manubrio	1
03 Reggimanubrio	1	04 Slider del sedile	1
05 Reggisella	1	06 Stabilizzatore anteriore	1
07 Stabilizzatore posteriore	1	08 Componente magnetico	1
09 Rondella 8*16	4	10 Testa semicircolare con esagono incassato viti M8*40	2
11 Testa tonda a croce autofilettante viti 4*18	2	12 Testa tonda a croce autofilettante viti 4*14	8
13 Viti autoperforanti a testa cilindrica 4.8*16	6	14 Punta da trapano a testa tonda 4.2*13	2
15 Viti autoperforanti a testa cilindrica 4.2*16	8	16 Controdado M8	8
17 Controdado M6	1	18 Rondella piatta Ø5	3
19 Cuscinetto 6000	2	20 Cuscinetto6004	2
21 Testa cilindrica con esagono incassato viti M6*40	1	22 Vite a testa svasata a croce M5*6	2
23 Vite a croce con testa a ombrello M4*16	1	24 Vite a croce con testa a ombrello M4*6	3
25 Vite a croce con testa a ombrello M5*8	2	26 Dadi esagonali M10*1.0	4
27 Dadi esagonali M20	1	28 Dadi esagonali M10	1
29 Vite per carrello per bullone M8	5	30 Dado flangiato M10*1,25	2
31 Rondella elastica M8	8	32 Jack posteriore M8*58	2
33 Puleggia della cinghia	1	34 barre di resistenza	1
35 Pedale (sinistra/destra)	1	36 Comprimi la molla	1
37 Manicotto distanziale dell'asse	1	38 Manicotto distanziale del cuscinetto	1
39 Manicotto distanziale dell'asse	1	40 Blocco di fissaggio del freno quadrato	1
41 Manovella (sinistra/destra)	1	42 Asse centrale	1
43 Albero del mandrino	1	44 Posto a sedere	1
45 Volano	1	46 Dado quadrato	1
47 gruppo magnetico	4	48 Copertura della cinghia	1
49 Scudo laterale	1	50 Copertura del volano	1
51 Scudo del freno	1	52 Cintura	1
53 Perno di regolazione	2	54 Sacco a pelo regolabile	4
55 Pomello del freno	1	56 Tappo del tubo del bracciolo	2
57 Cesuglio interno	2	58 Tappo per tubo quadrato	2
59 Spina di limite	1	60 Fibbia	1
61 Ruote	2	62 Supporto per iPad	1
63 Porta borraccia	1	64 Supporto del monitor	1
65 Copertura del bracciolo	2	66 Vite per carrozza per bullone	2
67 Pomolo del fiore di prugna	1	68 Pastiglie dei freni (magnete)	1
69 Blocco di fissaggio del freno quadrato	2	70 Primavera	1
71 Cardiofrequenzimetro	2	72 Monitor	1

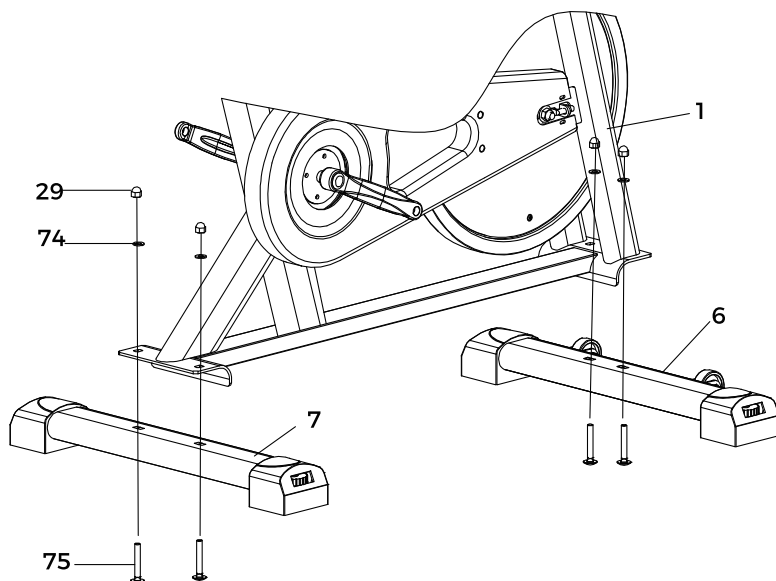
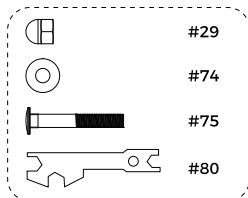
ELENCO DELLE PARTI

NO. Nome	Quantità	NO. Nome	Quantità
73 Tappo terminale della manovella	2	74 Rondella piatta $\Phi 8$	4
75 Bulloni	4	76 Esagono interno a testa tonda Vite M8*16	4
77 Manopola triangolare	1	78 Batteria	2
79 Chiave esagonale	1	80 Chiave multifunzionale	1

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

FASE 1

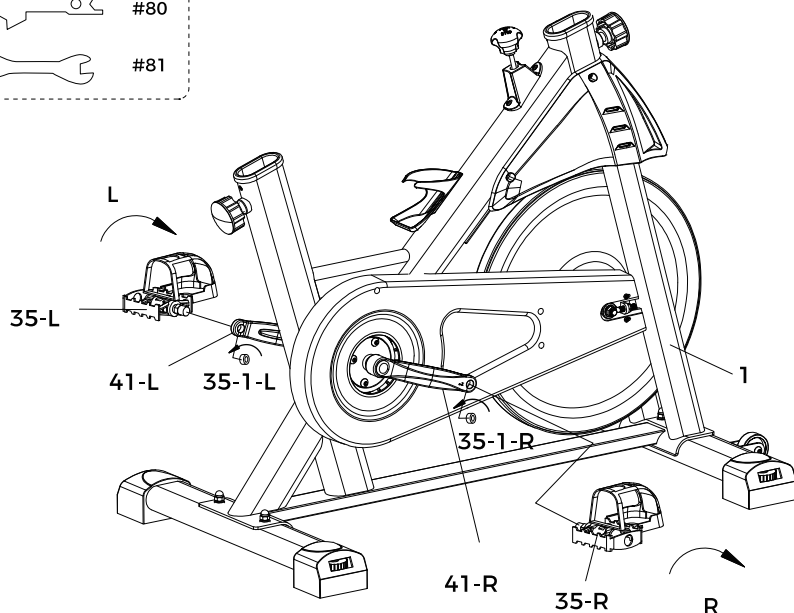
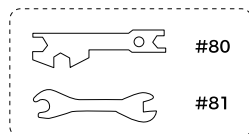
- Trovare il #7 Stabilizzatore posteriore e il #6 Stabilizzatore anteriore. Sollevare il #1 Telaio principale e allineare gli stabilizzatori ai fori.
- Installare e fissare i #29 Dadi a slitta per #75 Bulloni M8 (4 pz) e #74 Rondelle piatte $\Phi 8$ (4 pz) come mostrato, usando la #80 Chiave multifunzione.



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

FASE 2

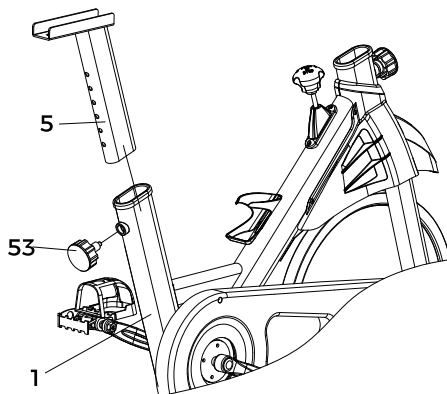
- Allineare il #35 Pedale destro e la #41 Pedivella destra a 90°. Serrare il pedale in senso orario con la chiave.
- Allineare il #35 Pedale sinistro e la #41 Pedivella sinistra a 90°. Serrare il pedale in senso antiorario con la chiave.



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

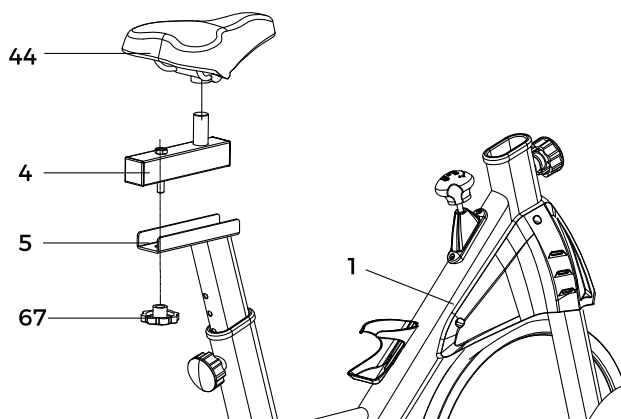
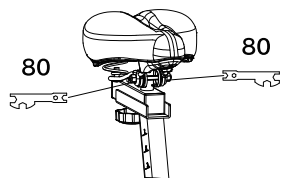
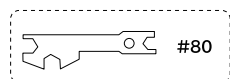
FASE 3

- Trovare il #53 Perno di regolazione nella scatola.
- Inserire il #5 Reggisella nel tubo del #1 Telaio principale.
- Regolare l'altezza, inserire il perno nel foro più vicino e serrarlo in senso orario.



FASE 4

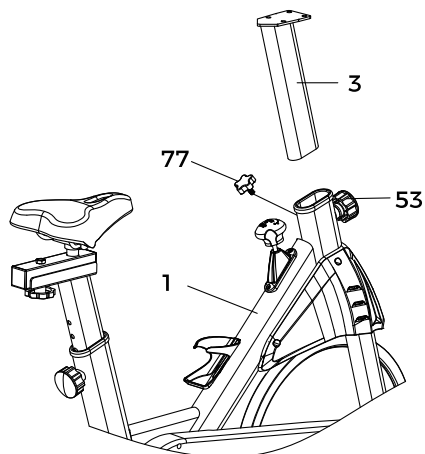
- Svitare la #67 Manopola a fiore dal #4 Corsore della sella, posizionare il #4 Corsore sul #5 Reggisella e fissarlo con la #67 Manopola.
- Montare la #44 Sella sul #4 Corsore. Serrare i dadi con la #80 Chiave multifunzione.



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

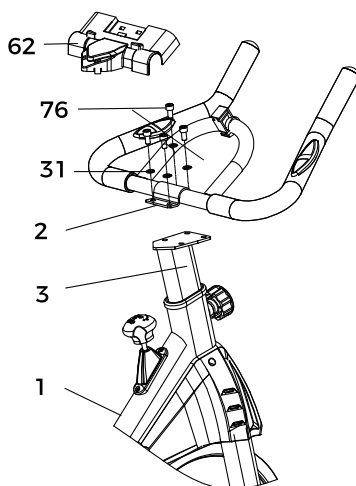
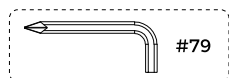
FASE 5

- Allentare il #53 Perno, inserire la #3 Attacco manubrio nel telaio, regolare l'altezza e serrare il perno.
- Allineare la #77 Manopola triangolare al foro e serrarla.



FASE 6

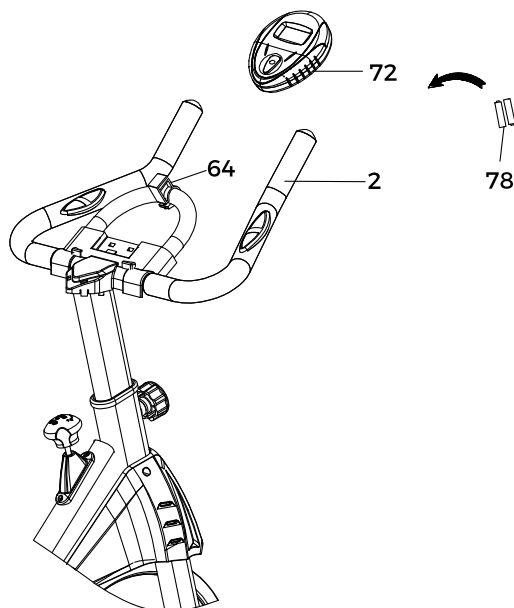
- Far passare il #2 Manubrio attraverso la #76 Vite a testa tonda M8*16 e #32 Rondella elastica M8, e fissarlo alla #3 Attacco con la #79 Chiave esagonale.
- Montare il #62 Supporto per iPad dopo il manubrio.



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

FASE 7

- Prendere il #72 Monitor, installare le #78 Batterie e inserirlo nel #64 Supporto monitor. Regolare l'angolo.
- Collegare il cavo a molla all'ingresso sensore e il cavo del manubrio all'ingresso impulsi.



Nota:

Controllare che tutte le viti siano strette e che non manchino pezzi prima dell'uso.

Informazioni sulla batteria

Dettagli sul livello della batteria: quando il livello della batteria raggiunge 2.2V, l'icona del livello della batteria lampeggerà per indicare un livello di batteria basso. Si prega di sostituire la batteria in tempo.

ISTRUZIONI PER IL MONITOR

SPECIFICHE



TEMPO	00.00-99.59
VELOCITÀ	0.0-99.9 KM/H or ML/H
DISTANZA	0.00-999.9 KM or MI
CALORIE	0.0-9999 KCAI
CONTACHILOMETRI (SE PRESENTE)	0.0-9999 KM or MI
POLSO (SE PRESENTE)	40-240 BPM

ISTRUZIONI PER IL MONITOR

L'unico pulsante del monitor consente di selezionare e bloccare la funzione desiderata. Se il display del monitor è incorretto, prova a sostituire le batterie.

1. AUTO ON/OFF

- a. Il sistema si accende quando il pulsante viene premuto o quando riceve un segnale dal sensore di velocità.
- b. Se la bicicletta non è collegata al Bluetooth, il sistema si spegnerà automaticamente dopo circa 3 minuti di inattività (nessun segnale dal sensore o nessuna pressione del pulsante).
- c. Se la bicicletta è collegata al Bluetooth, il sistema si spegnerà automaticamente dopo circa 30 minuti di inattività (nessun segnale dal sensore o nessuna pressione del pulsante).

2. REIMPOSTA

Per resettare l'unità, sostituire le batterie oppure tenere premuto il pulsante per 3 secondi.

3. FUNZIONI

SCAN: Il sistema visualizzerà automaticamente le seguenti funzioni in sequenza: TEMPO → VELOCITÀ → DISTANZA → BATTITO (se disponibile) → CALORIE, e poi ripeterà. Premere il pulsante due volte per uscire dalla modalità SCAN.

TEMPO: Premere il pulsante finché il puntatore non arriva su TEMPO. Verrà visualizzato il tempo totale di lavoro.

VELOCITÀ: Premere il pulsante finché il puntatore non arriva su VELOCITÀ. Verrà visualizzata la velocità attuale.

DISTANZA: Premere il pulsante finché il puntatore non arriva su DISTANZA. Verrà visualizzata la distanza percorsa durante l'allenamento.

CALORIE: Premere il pulsante finché il puntatore non arriva su CALORIE. Verranno visualizzate le calorie bruciate.

CONTACHILOMETRI (se disponibile): Premere il pulsante finché l'indicatore non raggiunge CONTACHILOMETRI. Verrà visualizzata la distanza totale accumulata.

BATTITO (se disponibile): Premere il pulsante finché l'indicatore non raggiunge BATTITO. La frequenza cardiaca corrente verrà visualizzata in battiti per minuto. Posizionare i palmi sulle due piastre di contatto (o usare la clip per l'orecchio) e attendere 30 secondi per una lettura più accurata.

4. INFORMAZIONI SULLA BATTERIA

DETTAGLI SUL LIVELLO DELLA BATTERIA: quando il livello della batteria raggiunge 2.2V, l'icona del livello della batteria lampeggerà per indicare un livello di batteria basso. Si prega di sostituire la batteria in tempo.

INTRODUZIONE ALL'APP

Come usare l'app FED Fitness

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

1. SCARICA L'APP FED FITNESS

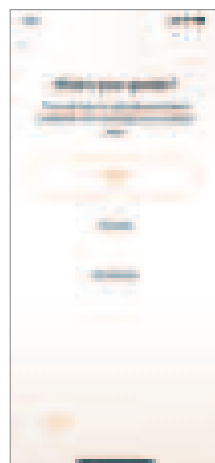
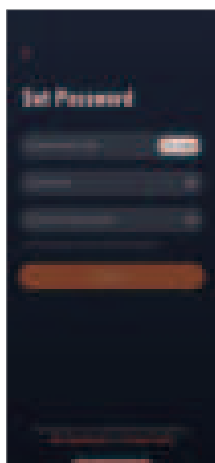
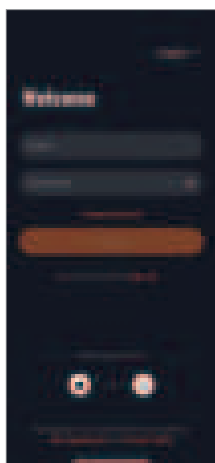
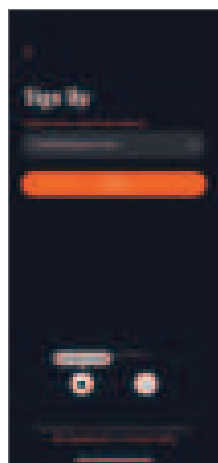
Scansiona i codici QR qui sotto o cerca l'app "FED Fitness" nell'App Store per scaricarla. Assicurati di scaricare l'app da una fonte affidabile per proteggere le tue informazioni personali e la tua privacy.



Nota: Il contenuto della formazione viene aggiornato in tempo reale. Si prega di fare riferimento all'interfaccia dell'app per la visualizzazione più accurata.

2. REGISTRATI

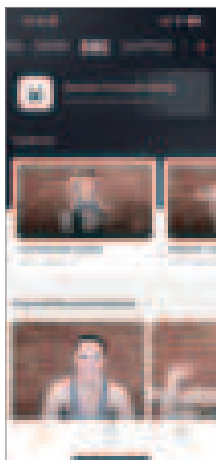
Crea il tuo account utente nell'app FED Fitness seguendo le istruzioni qui sotto.



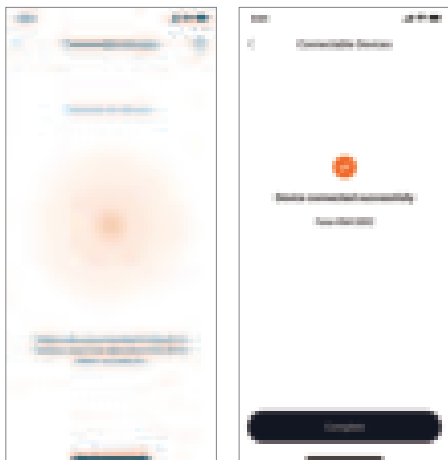
INTRODUZIONE ALL'APP

3. COLLEGA LA CYCLETTE YOSUDA

Accendi la tua cyclette YOSUDA per interni e attiva il Bluetooth sul tuo telefono.



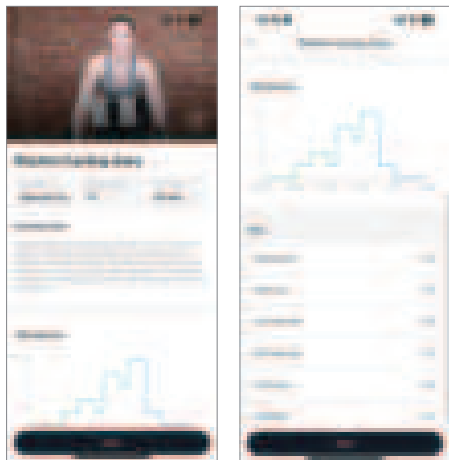
Apri l'app FED Fitness e tocca l'icona del segnale nell'angolo in alto a destra della schermata principale. Cerca la connessione Bluetooth YOSUDA Cycling Bike, che inizia con "FED Fitness-BK-", e selezionala per connetterti.



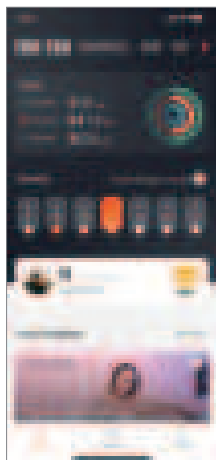
INTRODUZIONE ALL'APP

4. INIZIA IL TUO ALLENAMENTO

Scegli il tuo corso di allenamento desiderato e inizia a fare esercizio. I tuoi dati fitness verranno visualizzati direttamente nell'app per un facile monitoraggio.



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



INTRODUZIONE ALL'APP

1. FUNZIONI DEL BLUETOOTH:

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

1.2. Requisiti di sistema per il telefono cellulare:

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

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

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

1.4. Quando il trasmettitore non riceve alcun segnale per 4 minuti, entrerà in modalità di sospensione. In modalità di sospensione, il telefono cellulare non sarà in grado di cercare il trasmettitore. In questo caso, è necessario usare il dispositivo per riattivare il trasmettitore Bluetooth.

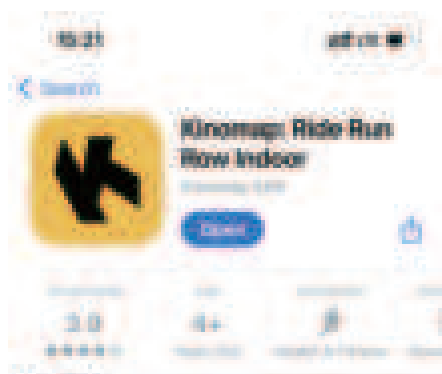
2. ISTRUZIONI PER L'USO DELL'APP

2.1. Descrizione della connessione a KINOMAP

Suggerimenti:

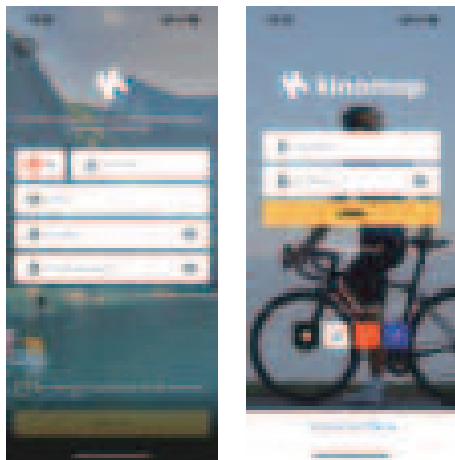
Poiché i passaggi ufficiali di connessione del software KINOMAP saranno aggiornati in tempo reale, questo processo di connessione è solo a scopo di riferimento; quando l'APP è connessa, il monitor non mostrerà alcun dato.

2.1.1. Cerca "KINOMAP" nello store di app mobili per scaricare l'app.

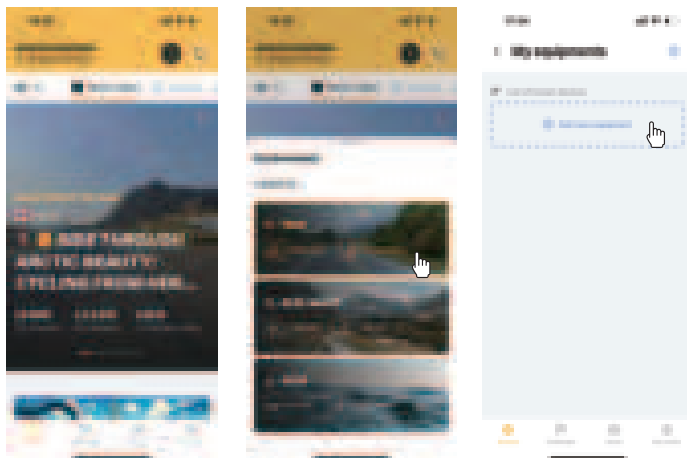


INTRODUZIONE ALL'APP

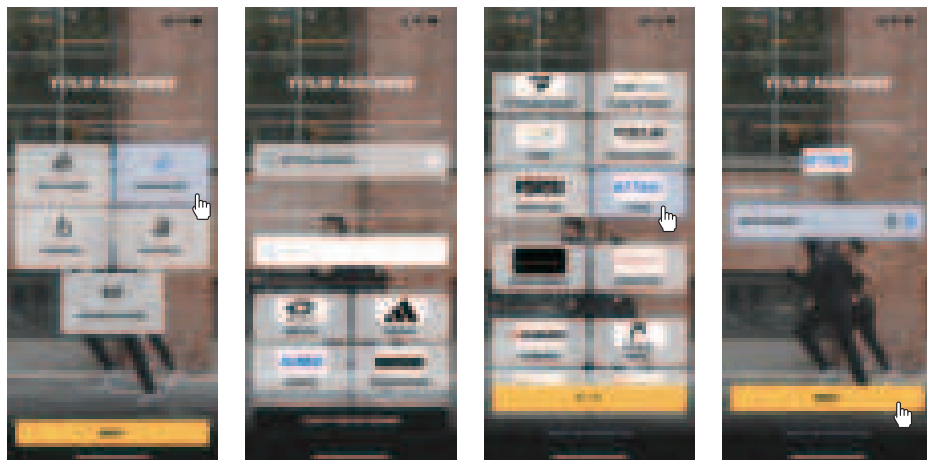
2.1.2. Dopo il completamento del download, apri l'app e registra le informazioni personali. Accendi il Bluetooth del telefono per assicurarti che il trasmettitore sia acceso e nello stato di attivazione.



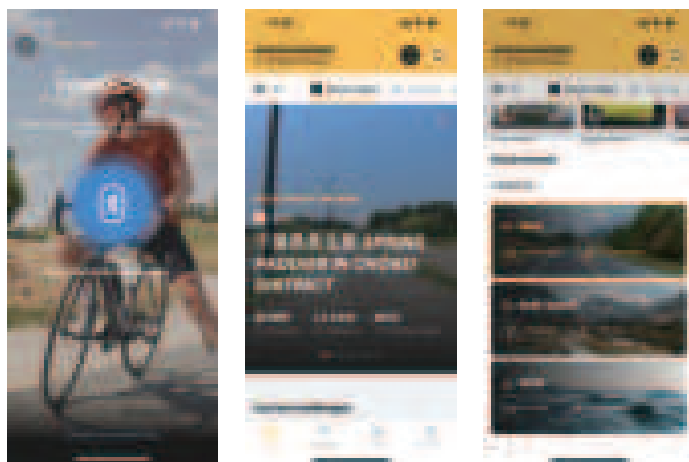
2.1.3. Aggiungi l'attrezzatura sportiva come segue:



INTRODUZIONE ALL'APP



2.1.4. Aggiungi l'attrezzatura per completare, inizia il tuo esercizio!



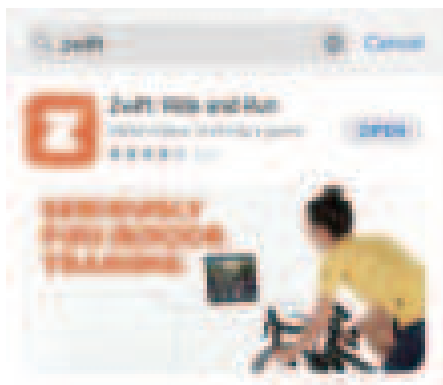
INTRODUZIONE ALL'APP

2.2. Descrizione della connessione a Zwift

Suggerimenti:

Poiché i passaggi ufficiali di connessione del software Zwift verranno aggiornati in tempo reale, questo processo di connessione è solo a scopo di riferimento; quando l'APP è collegata, il monitor non mostrerà alcun dato.

2.2.1. Cerca "Zwift" nelle store di app del tuo telefono per scaricare l'app.

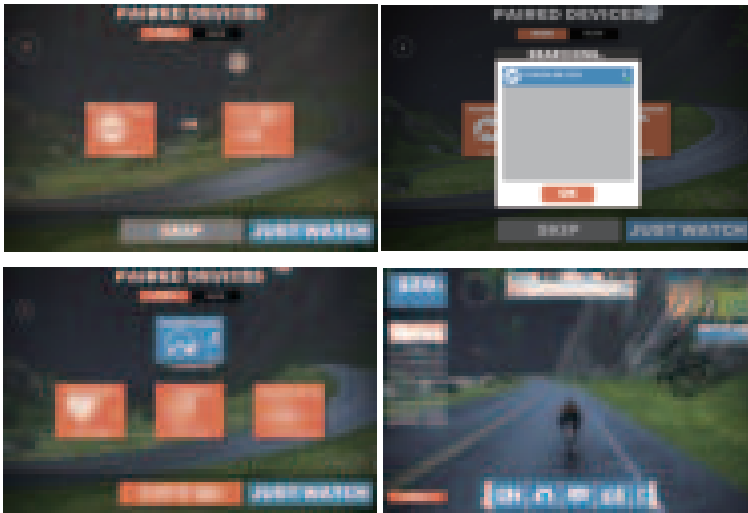


2.2.2. Dopo aver completato il download, apri l'app e registra le informazioni personali. Accendi il Bluetooth del telefono per assicurarti che il trasmettitore sia acceso e in stato di attivazione.



INTRODUZIONE ALL'APP

2.2.3. Collega l'attrezzatura sportiva come segue:



2.2.4. Collega l'attrezzatura per completare, inizia il tuo esercizio!

MANUTENZIONE

Questa sezione fornisce linee guida per la manutenzione giornaliera, settimanale e mensile della cyclette.

A. MANUTENZIONE GIORNALIERA

1. Pulire la bici dopo l'uso, soprattutto sella, telaio, manubrio, reggisella e copricinghia. Il sudore è corrosivo – la pulizia previene l'usura.
2. Controllare le vibrazioni: Se avvertite vibrazioni anomale, serrare i pedali o la cinghia.

B. MANUTENZIONE SETTIMANALE

1. Ispezionare le parti mobili: Serrare eventuali componenti allentati.
2. Verificare i perni di blocco: Assicurarsi che siano fissi per evitare danni alle filettature.
3. Lubrificare i perni: Applicare lubrificante per un funzionamento scorrevole.
4. Serrare la sella: Assicurarsi che sia livellata e centrata.
5. Pulire le pastiglie dei freni: Rimuovere detriti e applicare acqua per ridurre il rumore.
6. Controllare pedali e guarnizioni: Serrarli se necessario.

C. MANUTENZIONE MENSILE

1. Verificare tutti i componenti: Portaborracce, dadi del volano, bulloni della cinghia e freni.
2. Ispezionare il cavo del freno: Cercare segni di usura e lubrificare.
3. Lubrificare parti chiave: Reggisella, manubrio e guide per un movimento fluido.

RISCALDAMENTO

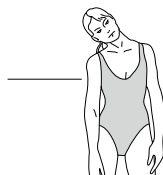
RISCALDAMENTO

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.

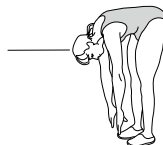
Rotazione della testa

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.



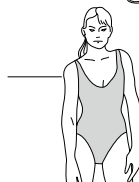
Tocco delle dita dei piedi

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.



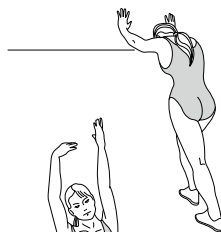
Sollevamento delle spalle

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.





Follow Us on Social Media @fedfitness



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