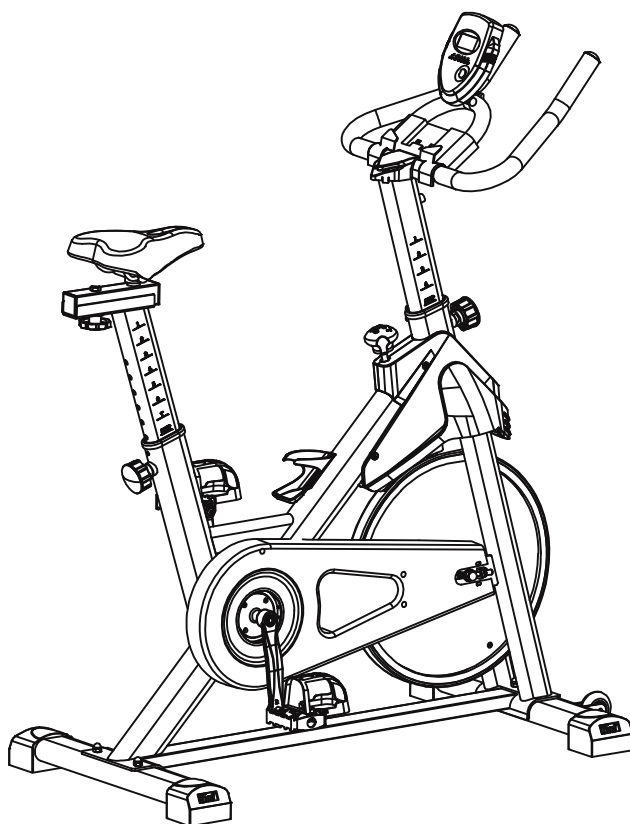


YOSUDA 001C

Exercise Bike



YOSUDA

EN English

Contents

Customer Service	01
Safety Instructions	02
Product Overview	03
Exploded Diagram	04
Parts List	05
Assembly Instructions	06
Monitor Instructions	11
APP Instructions	13
Maintenance	21
Warm-up	22

DE Deutsch

Inhalt

Kundendienst	24
Sicherheitshinweise	25
Produktübersicht	26
Explosionszeichnung	27
Teilleiste	28
Montageanleitung	29
Monitor-Spezifikationen	34
APP-Anleitung	36
Wartung	44
Aufwärmübungen	45

FR French

Sommaire

Service client	47
Consignes de sécurité	48
Présentation du produit	49
Vue éclatée	50
Liste des pièces	51
Instructions de montage	52
Spécifications du moniteur	57
Instructions de l'APPLication	59
Entretien	67
Échauffement	68

IT Italian

Indice

Servizio clienti	70
Istruzioni di sicurezza	71
Panoramica del prodotto	72
Diagramma esploso	73
Elenco parti	74
Istruzioni di assemblaggio	75
Monitor-Anleitung	80
Introduzione all' APP	82
Manutenzione	90
Esercizi di riscaldamento	91

ES Spanish

Contenido

Servicio al cliente	93
Instrucciones de seguridad	94
Descripción general del producto	95
Diagrama detallado	96
Lista de piezas	97
Instrucciones de ensamblaje	98
Instructions du moniteur	103
Instrucciones de la aplicación	105
Mantenimiento	113
Calentamiento	114

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.

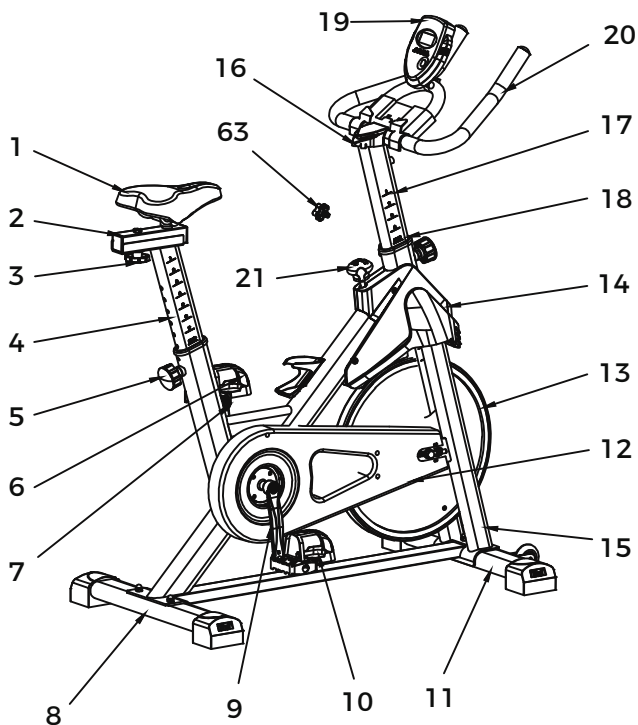
PROPER USE GUIDELINES

- 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.
1	Seat	1	12	Belt Cover	1
2	Seat Slider	1	13	Flywheel	1
3	Plum Blossom Knob	1	14	Flywheel Cover	1
4	Seat Post	1	15	Main Frame	1
5	Adjustment Pull Pin	2	16	IPAD Holder	1
6	Left Pedal	1	17	Handlebar Post	1
7	Left Crank	1	18	Inner Bush	2
8	Rear Stabilizer	1	19	Monitor	1
9	Right Crank	1	20	Handlebar	1
10	Right Pedal	1	21	Brake Knob	1
11	Front Stabilizer	1	72	Plum Blossom Screw	1

EXPLODED DIAGRAM



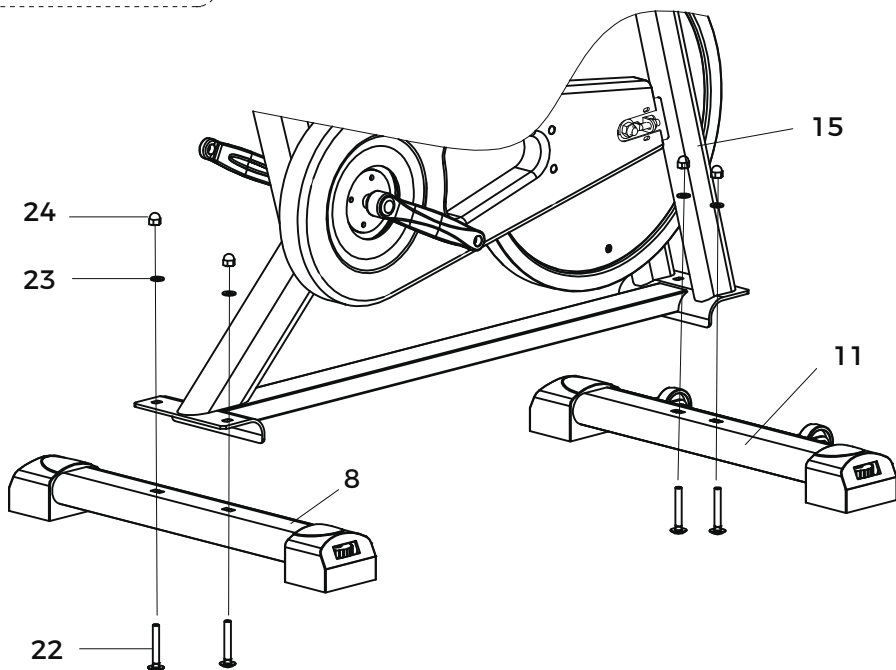
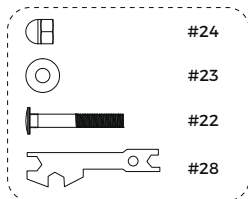
PARTS LIST

NO.	Name	Qty.	NO.	Name	Qty.
01	Seat	1	02	Seat Slider	1
03	Plum Blossom Knob	1	04	Seat Post	1
05	Adjustment Pull Pin	1	06	Left Pedal (with Lock-nut)	1
07	Left Crank	1	08	Rear Stabilizer	1
09	Right Crank	4	10	Right Pedal (with Lock-nut)	1
11	Front Stabilizer	2	12	Belt Cover	1
13	Flywheel	6	14	Flywheel Cover	1
15	Main Frame	8	16	iPad Holder	1
17	Handlebar Post	1	18	Inner Bush	2
19	Monitor	2	20	Handlebar	1
21	Brake Knob	1	22	Bolt M8*55	4
23	Washer 8*16	1	24	Carriage Screw For Bolt M8*55	4
25	Roundhead Inner Hexagon Screw 8*16	2	26	Spring Washer 8*16	4
27	Inner Hexagon Spanner	1	28	Multifunctional Wrench 2	1
29	End Cap 38*38	5	30	Crank End Cap	2
31	Flange Nut M10*1.25	8	32	Lock Nut M20	1
33	Hexagon Nut M20	1	34	Bearing 6004	2
35	Belt Tray	1	36	Crank Shaft 20	1
37	Umbrella Head Inner Hexagon M8*16	1	38	Flat Washer	8
39	Belt 500	1	40	Base End	4
41	Hexagon Nut M10*1.0	1	42	Back Jack M8	2
43	Flywheel Spacer Sleeve	1	44	Umbrella Head Cross Self Tapping M4.2*12	14
45	Round Tray	1	46	Axle Sleeve 6300	2
47	Core Shaft Of Flywheel	4	48	Half Round Head Inner Hexagon Bolt M,35	2
49	Wheel	1	50	Brake Shield	1
51	Square Brake Fix Block	1	52	Square Nut	1
53	Compress Spring	2	54	Nut With Cap M6	7
55	Umbrella Head Cross Force Tapping	1	56	Washer 5*12	2
57	Umbrella Head Cross Screw 5*8	2	58	Water Bottle Holder	1
59	Magnetic Component	1	60	Monitor Support	1
61	Umbrella Head Cross Self Tapping	2	62	Side Shield	1
63	Plum Blossom Screw	1	64	Distance Sleeve of Axis	1
65	Multifunctional Wrench 1	1	66	Distance Sleeve of Bearing	1

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 1

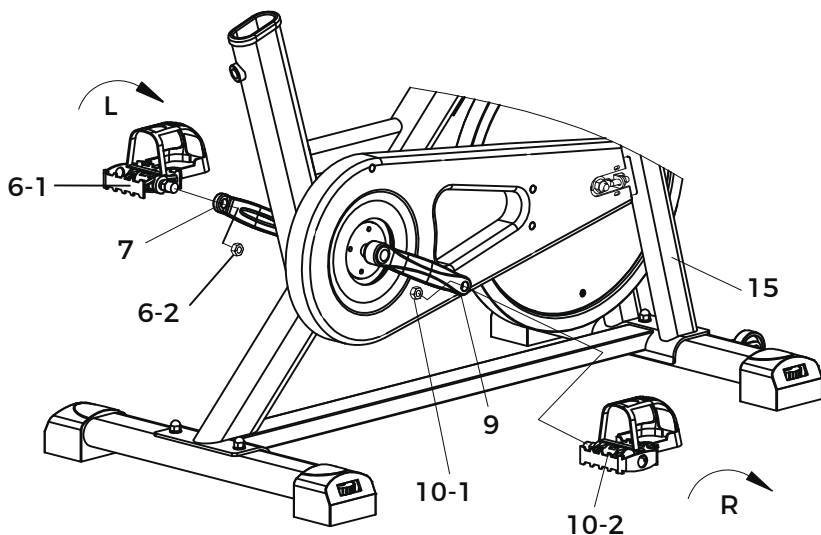
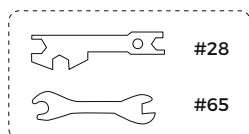
- Find the #8 Rear Stabilizer and #11 Front Stabilizer. Lift the #15 Main Frame upwards with your hands move the Stabilizer to the frame holes and align them for installation.
- Then install and lock the #24 Carriage Screw for #22 Bolt M8 4PCS, #23 Flat Washer 8*6 4PCS, as shown in the figure with 28 Multifunctional Wrench 2.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 2

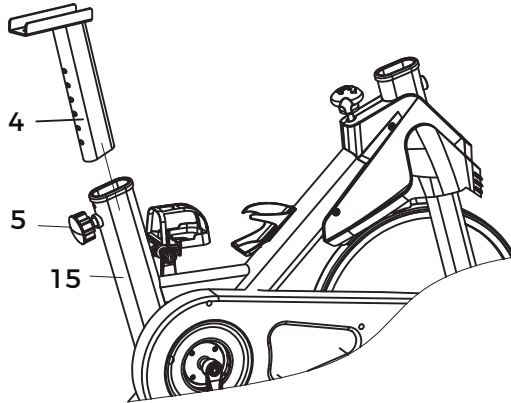
- Install the right pedal, take out the right pedal (Note: there is an R on the pedal), unscrew the nut on the pedal shaft, then level the right pedal end and align it with the screw hole of the #9 right crank (there is an R on the crank) clockwise, use one of the multi-function wrenches to turn the 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 #7 left crank (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

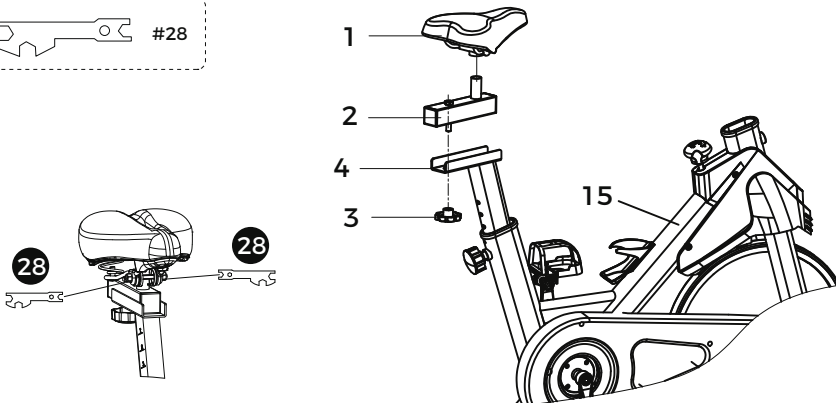
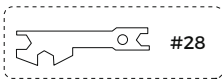
STEP 3

- Find the #5 Adjustment Pull Pin in the box.
- Insert the #4 Seat Post into the Seat tube of #15-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

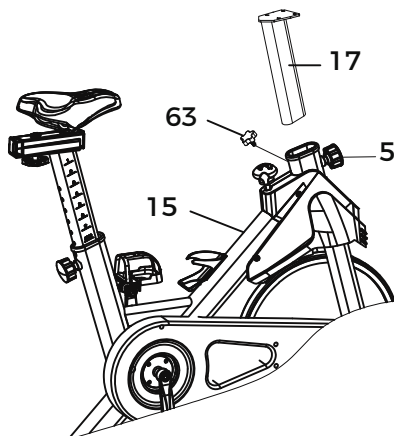
- Unscrew the pre-installed #3 plum blossom knob from the #2 seat slider and attach the slider to the #4 seat post.
- Adjust the seat slider to the desired position, then re-insert the #3 plum blossom knob and tighten it.
- Refer to figure as below, Place the #15 seat onto the seat slider, then lock the nuts on both sides of the seat by using the #28 multi-functional wrench 2. Make sure the front of the seat is facing straight ahead when locking .



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

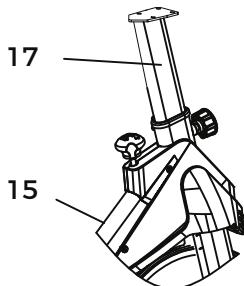
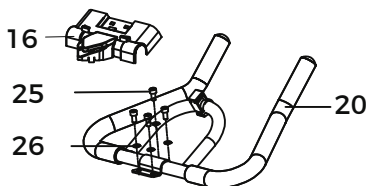
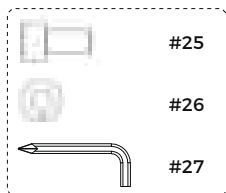
STEP 5

- Loosen the #5 Adjustment Pull Pin and pull it outward, insert the #17 Handlebar Post into the Main Frame adjust it to a height that suits you, and then tighten the #5 Adjustment Pull Pin.
- Then align the #63 Plum Blossom Screw with the screw hole from the side and tighten it.



STEP 6

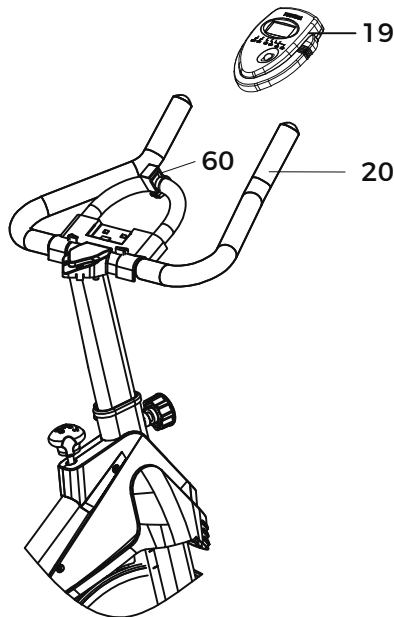
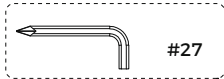
- Pass the Handlebar through the #25 Roundhead Inner Hexagon Screw M8*16 and #26 Spring Washer M8, and use the #27 Inner Hexagon Spanner to fix the Handlebar on the #17 Handlebar Post and tighten it.
- After fixing the Handlebar, fasten the #16 iPad Holder.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 7

- Take out the #19 Monitor and install the Battery, insert it into the #60 Monitor Support on the Handlebar in the direction shown in the figure, adjust the #19 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 MI/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

KEY FUNCTIONS:

MODE: This key lets you select and lock on to a particular function you want.

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. MODE

To choose SCAN or LOCK if you do not want the scan mode, press the MODE key when the pointer on the function you want which begins blinking.

4. FUNCTIONS

TIME: Press the MODE key 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.

MONITOR INSTRUCTIONS

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.

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.

BATTERY: This monitor uses one or two (if have a PULEE function) batteries. If improper display on monitor, please reinstall the batteries to have a good result.

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 INTRODUCTIONS

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.

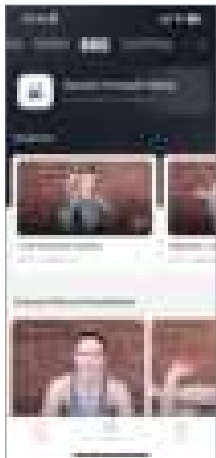


The app may be updated as needed without prior notice.

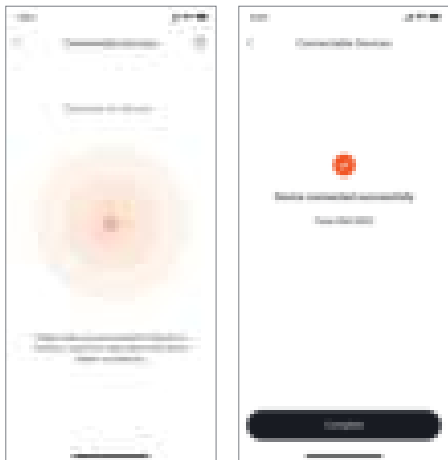
APP INTRODUCTIONS

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.



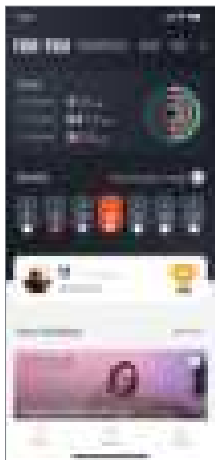
APP INTRODUCTIONS

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 INTRODUCTIONS

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.

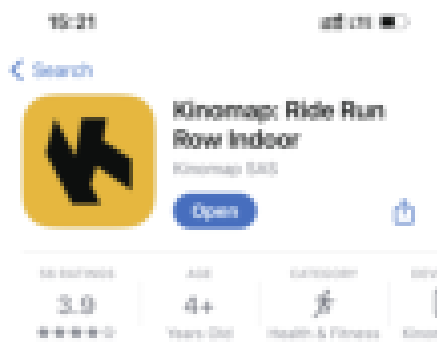
2. APP OPERATING INSTRUCTIONS

2.1. Description of KINOMAP connection

Tips:

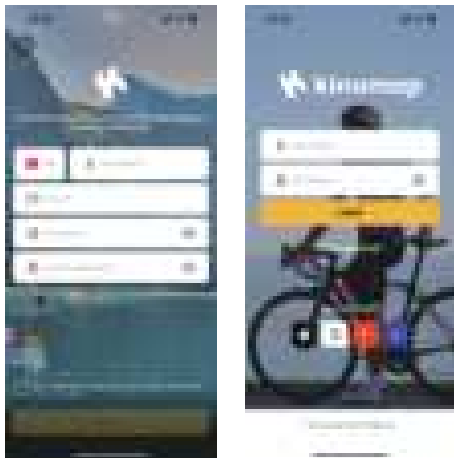
Since the KINOMAP official software connection steps will be updated in real-time, this connection process is only for reference, when the APP is connected, The monitor will not display any data.

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

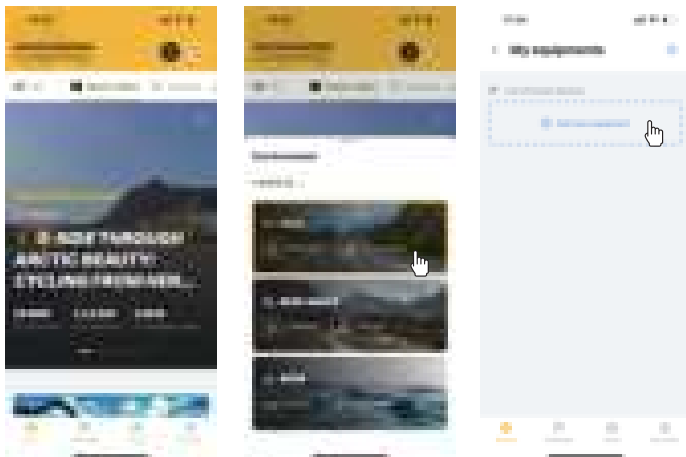


APP INTRODUCTIONS

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.



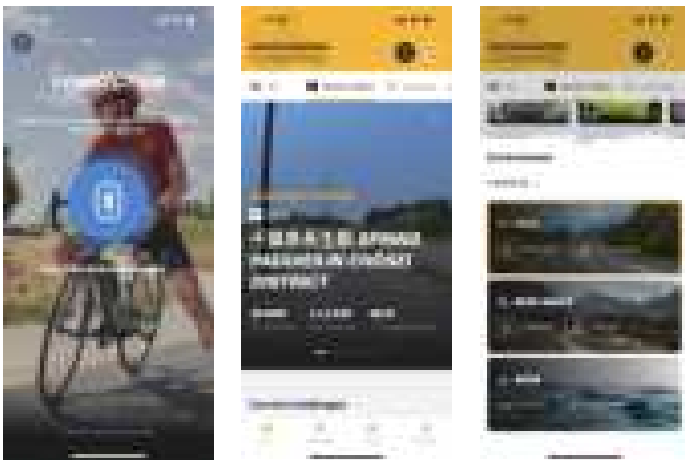
2.1.3. Add sports equipment as follow:



APP INTRODUCTIONS



2.1.4. Add equipment to complete, start your exercise!



APP INTRODUCTIONS

2.2. Description of Zwift connection

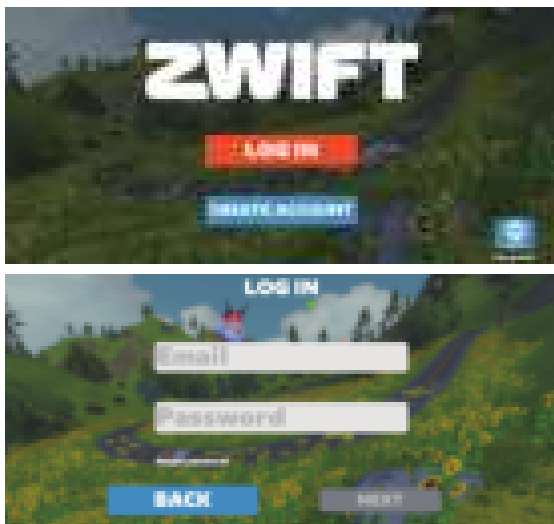
Tips:

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 INTRODUCTIONS

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

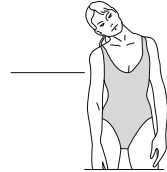
WARM-UP

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.

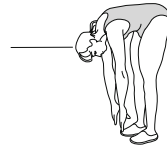
Head Rotation

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.



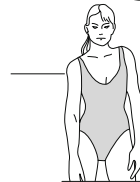
Toe Touch

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.



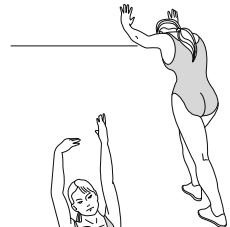
Shoulder Lift

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

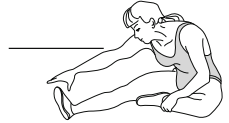
Inner Thigh Stretch

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.



KUNDENDIENST

Bitte teilen Sie uns mit, wenn Sie Probleme oder Bedenken hinsichtlich der Transaktion, des Versands oder des Produkts haben. Relevante Fotos oder Videos sind sehr wichtig, damit wir das Problem besser verstehen können. Wir werden unser Bestes tun, um eine Lösung für Sie zu finden!

- E-Mail-Adresse: YOSUDA-EU@outlook.com
- Kontakt über Amazon: Melden Sie sich in Ihrem Amazon-Konto an -> wählen Sie "Ihre Bestellungen" -> finden Sie die Bestell-ID -> klicken Sie auf "Verkäufer kontaktieren"
- Bei der Bestellung von Ersatzteilen halten Sie bitte folgende Informationen bereit:
 1. Bestellnummer
 2. Beschreibung der Teile (Fotos oder Videos wären hilfreich)
 3. Teilenummer
 4. Kaufdatum

SICHERHEITSHINWEISE

VOR DEM TRAINING

- Tragen Sie immer geeignete Sportbekleidung und -schuhe. Achten Sie darauf, dass alle Reißverschlüsse geschlossen sind und sich keine harten Gegenstände in Ihren Taschen befinden.
- Wärmen Sie sich vor der Benutzung des Fahrrads auf und konsultieren Sie einen Arzt, wenn Sie an Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Problemen oder anderen Gesundheitsproblemen leiden.
- Wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder eine Vorerkrankung haben, ist eine ärztliche Beratung besonders wichtig.
- Beenden Sie die Benutzung des Geräts sofort und konsultieren Sie einen Arzt, wenn Ihnen während der Benutzung schwindelig wird, Ihnen übel wird, Sie Engegefühl in der Brust verspüren oder andere Beschwerden auftreten.

UMGEBUNG & LAGERUNG

- Vermeiden Sie es, das Fahrrad an staubigen Orten zu benutzen oder zu lagern.
- Halten Sie das Fahrrad von direkter Sonneneinstrahlung, Heizungen, Öfen und Heizkissen fern.
- Lagern oder verwenden Sie das Fahrrad nicht im Freien oder in feuchten Bereichen wie Badezimmern.
- Sorgen Sie für eine moderate Luftfeuchtigkeit, um die Bildung von statischer Elektrizität zu verhindern.
- Halten Sie Kinder, Haustiere und andere Personen vom Fahrrad fern.
- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt in der Nähe des Fahrrads.

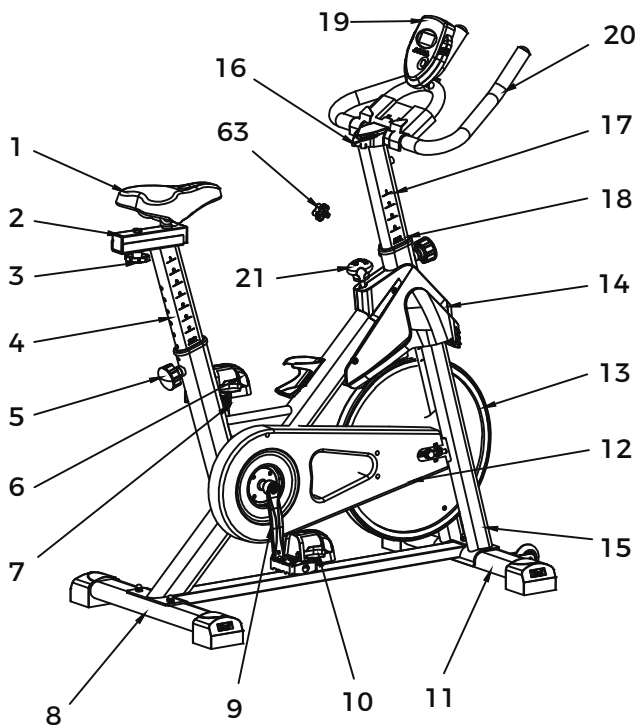
RICHTLINIEN FÜR DIE ORDNUNGSGEMÄSSE VERWENDUNG

- Das Training barfuß ist verboten – tragen Sie immer geeignetes Schuhwerk.
- Achten Sie bei der Benutzung des Fahrrads auf eine gute Belüftung des Raums.
- Wenn Sie nicht an regelmäßiges Training gewöhnt sind, vermeiden Sie intensive Trainingseinheiten.
- Verwenden Sie das Fahrrad nicht unmittelbar nach dem Essen, wenn Sie sich müde fühlen oder wenn Sie sich körperlich unwohl fühlen.
- Verwenden Sie das Fahrrad nicht, wenn Sie nicht in der Lage sind, selbstständig zu kommunizieren oder es zu bedienen.
- Vermeiden Sie die Benutzung des Fahrrads nach dem Genuss von Alkohol.
- Essen Sie nicht und führen Sie keine anderen Tätigkeiten aus, während Sie das Fahrrad benutzen.

ZUSTAND UND WARTUNG DER AUSRÜSTUNG

- Benutzen Sie das Fahrrad nicht, wenn das Gehäuse Risse oder Brüche aufweist oder wenn innere Teile freiliegen.
- Vermeiden Sie die Benutzung des Fahrrads, wenn geschweißte Teile beschädigt sind.
- Demontieren Sie das Fahrrad nicht selbst. Reparaturen dürfen nur von qualifizierten Fachleuten durchgeführt werden.

PRODUKTÜBERSICHT



HAUPTZUBEHÖRLISTE

NO.	Name	Anz.	NO.	Name	Anz.
1	Sitz	1	12	Riemenabdeckung	1
2	Sitzschlitten	1	13	Schwungscheibe	1
3	Pflaumenblüten-Knopf	1	14	Schwungscheibenabdeckung	1
4	Sitzstütze	1	15	Hauptrahmen	1
5	Verstellzugstift	2	16	IPAD-Halter	1
6	Linkes Pedal	1	17	Lenkerstütze	1
7	Linke Kurbel	1	18	Innenbuchse	2
8	Hinterstabilisator	1	19	Monitor	1
9	Rechte Kurbel	1	20	Lenker	1
10	Rechtes Pedal	1	21	Bremsknopf	1
11	Frontstabilisator	1	72	Pflaumenblüten-Schraube	1

EXPLOSIONSZEICHNUNG



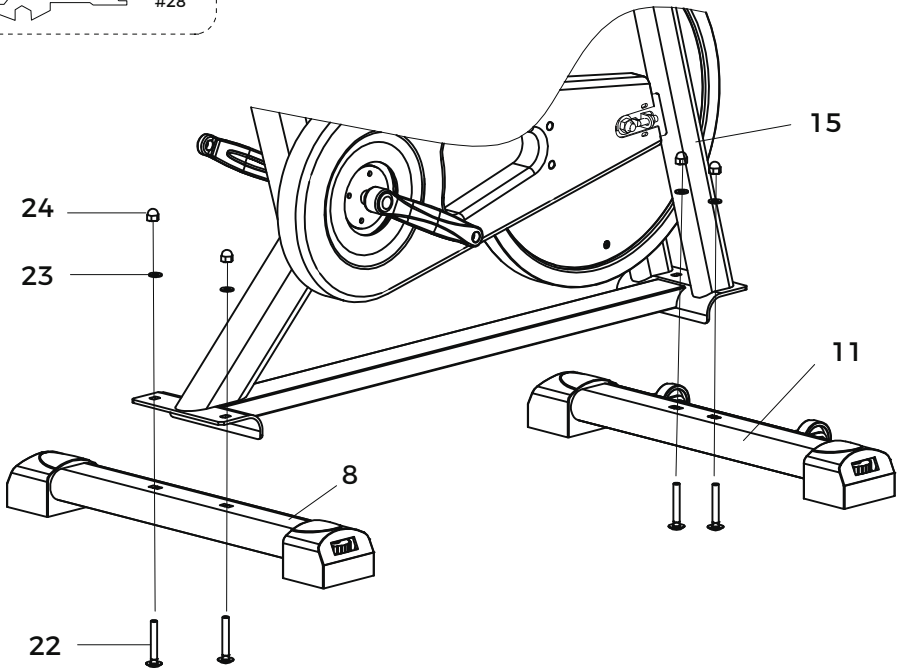
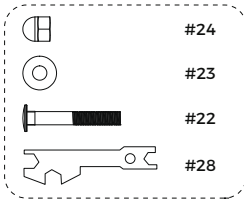
TEILELISTE

NO.	Name	Anz.	NO.	Name	Anz.
01	Sitz	1	02	Sitzschlitten	1
03	Pflaumenblüten-Knopf	1	04	Sitzstütze	1
05	Verstellzugstift	1	06	Linkes Pedal	1
07	Linke Kurbel	1	08	Hinterstabilisator	1
09	Rechte Kurbel	4	10	Rechtes Pedal	1
11	Frontstabilisator	2	12	Riemenabdeckung	1
13	Schwungscheibe	6	14	Schwungscheibenabdeckung	1
15	Hauptrahmen	8	16	IPAD-Halter	1
17	Lenkerstütze	1	18	Innenbuchse	2
19	Monitor	2	20	Lenker	1
21	Bremsknopf	1	22	Bolzen M8*55	4
23	Unterlegscheibe 8*16	1	24	Schlitten-/Laufschraube für Bolzen M8*55	4
25	Rundkopf-Innensechskantschraube 8*16	2	26	Federring 8*16	4
27	Innensechskantschlüssel	1	28	Multifunktionsschlüssel 2	1
29	Endkappe 38*38	5	30	Kurbel-Endkappe	2
31	Flanschmutter M10*1,25	8	32	Kontermutter M20	1
33	Sechskantmutter M20	1	34	Lager 6004	2
35	Riemenablage	1	36	Kurbelwelle 20	1
37	Regenschirmkopf-Innensechskant M8*16	1	38	Flachscheibe / Unterlegscheibe	8
39	Riemen 500	1	40	Sockelende / Fußendenkappe	4
41	Sechskantmutter M10*1,0	1	42	Hinterstützfüße / Rückenstütze M8	2
43	Schwungrad-Abstandshülse	1	44	Regenschirmkopf-Kreuzschlitzselbstbohrende Schraube M4.2*12	14
45	Rundablage	1	46	Achshülse 6300	2
47	Kernwelle des Schwungrads	4	48	Halbrundkopf-Innensechskantschraube M.35	2
49	Rad	1	50	Bremsschild	1
51	Quadratischer Bremsbefestigungsblock	1	52	Vierkantmutter	1
53	Druckfeder	2	54	Hutmutter M6	7
55	Regenschirmkopf-Kreuzschlag-Bohrschraube	1	56	Unterlegscheibe 5*12	2
57	Regenschirmkopf-Kreuzschlitzschraube 5*8	2	58	Getränkehalter	1
59	Magnetkomponente	1	60	Monitorhalterung	1
61	Regenschirmkopf-Kreuzschlitzselbstbohrende Schraube	2	62	Seitenschutz / Seitenabdeckung	1
63	Pflaumenblüten-Kreuz	1	64	Abstandshülse für Achse	1
65	Multifunktionsschlüssel 1	1	66	Abstandshülse für Lager	1

MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 1

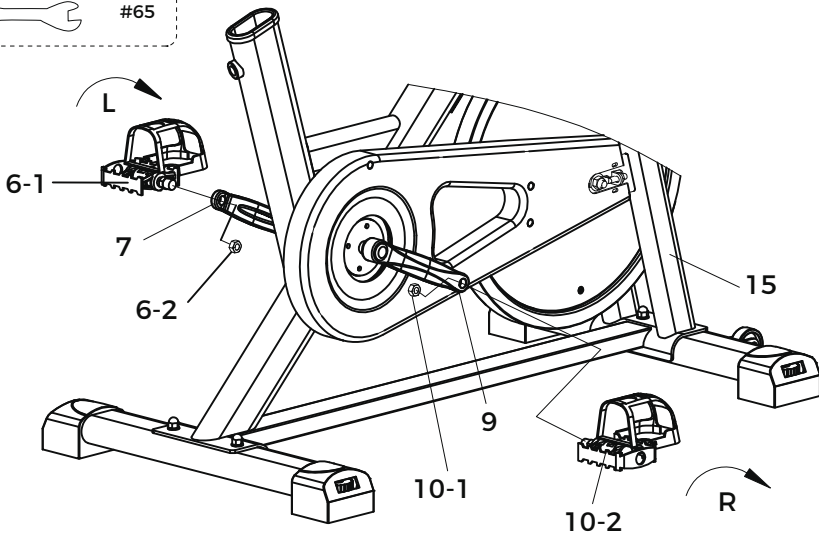
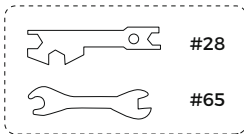
- Finden Sie den #8 Hinterstabilisator und den #11 Vorderstabilisator. Heben Sie den #15 Hauptrahmen mit den Händen nach oben, schieben Sie die Stabilisatoren an die Rahmenlöcher und richten Sie sie zur Montage aus.
- Montieren und fixieren Sie dann die #24 Laufschaube für den #22 Bolzen M8 (4 Stück) und die #23 Flachscheibe 8×6 (4 Stück) wie in der Abbildung gezeigt mit dem #28 Multifunktions Schlüssel 2.



MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 2

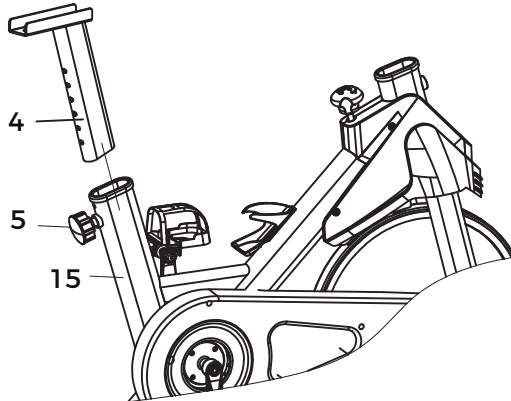
- Rechten Pedal montieren: Nehmen Sie das rechte Pedal heraus (Hinweis: Das Pedal trägt die Markierung „R“). Schrauben Sie die Mutter auf der Pedalachse ab. Richten Sie das Ende des rechten Pedals gerade aus und setzen Sie es im Uhrzeigersinn in das Gewindeloch der #9 rechten Kurbel (die Kurbel ist mit „R“ markiert) ein. Drehen Sie die Schraube mit einem der Multifunktionsschlüssel so weit, bis sie sich nicht mehr drehen lässt. Schrauben Sie dann die Mutter im Uhrzeigersinn auf die rechte Pedalachse. Zum Schluss ziehen Sie Pedal und Mutter mit zwei Multifunktions-Ringschlüsseln fest.
- Linken Pedal montieren: Nehmen Sie das linke Pedal heraus (Hinweis: Das Pedal trägt die Markierung „L“). Schrauben Sie die Mutter auf der Pedalachse ab. Richten Sie das Ende des linken Pedals gerade aus und setzen Sie es gegen den Uhrzeigersinn in das Gewindeloch der #7 linken Kurbel (die Kurbel ist mit „L“ markiert) ein. Drehen Sie die Schraube mit einem der Multifunktionsschlüssel so weit, bis sie sich nicht mehr drehen lässt. Schrauben Sie dann die Mutter gegen den Uhrzeigersinn auf die linke Pedalachse. Zum Schluss ziehen Sie Pedal und Mutter mit zwei Multifunktions-Ringschlüsseln fest.



MONTAGEANLEITUNG

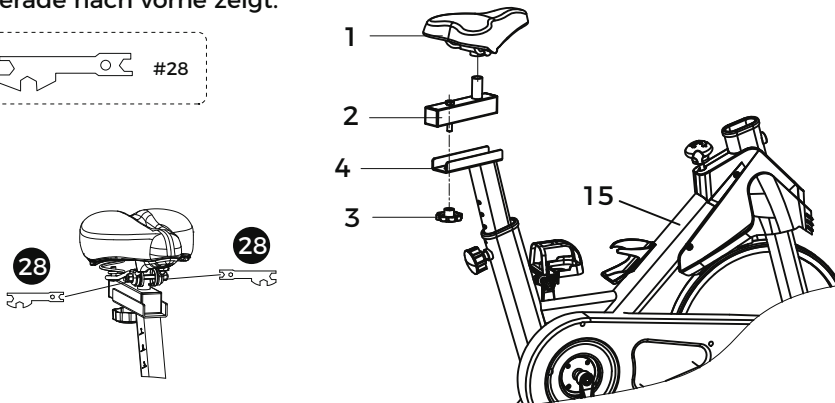
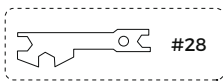
SCHRITT 3

- Suchen Sie den #5 Verstellzugstift in der Verpackung.
- Führen Sie den #4 Sitzrohrpfosten in das Sitzrohr des #15 Hauptrahmens ein.
- Stellen Sie die Sitzhöhe auf eine geeignete Position ein, lassen Sie den Stift in das nächstgelegene Rastloch einrasten und drehen Sie ihn im UHRZEIGERSINN fest.



SCHRITT 4

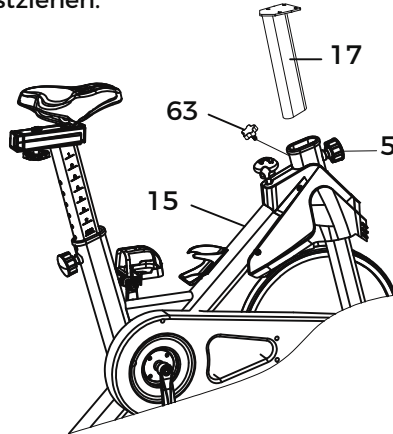
- Schrauben Sie die vorinstallierte #3 Pflaumenblüten-Knopf von der #2 Sitzschiene ab und befestigen Sie die Schiene am #4 Sitzrohrpfosten.
- Schieben Sie die Sitzschiene in die gewünschte Position, setzen Sie dann die #3 Pflaumenblüten-Knopf wieder ein und ziehen Sie sie fest.
- Siehe Abbildung unten: Platzieren Sie den #15 Sitz auf der Sitzschiene und sichern Sie die Muttern an beiden Seiten des Sitzes mit dem #28 Multifunktions-schlüssel 2. Achten Sie darauf, dass die Vorderseite des Sitzes beim Festziehen gerade nach vorne zeigt.



MONTAGEANLEITUNG

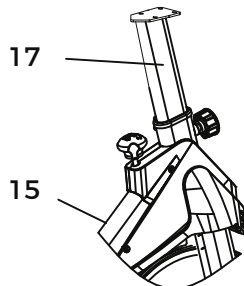
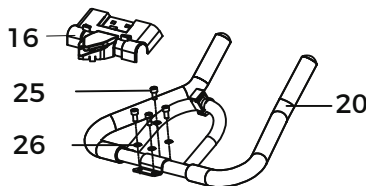
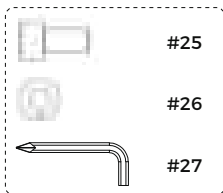
SCHRITT 5

- Den #5 Verstellzugstift lösen und nach außen ziehen. Den #17 Lenkerstützen in den Hauptrahmen einführen, auf eine geeignete Höhe einstellen und anschließend den #5 Verstellzugstift festziehen.
- Danach die #63 Pflaumenblüten-Kopfschraube von der Seite mit dem Gewinde-loch ausrichten und festziehen.



SCHRITT 6

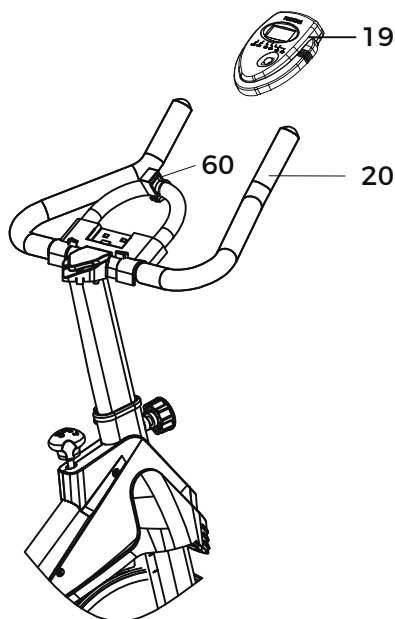
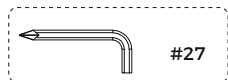
- Den Lenker durch die #25 Rundkopf-Innensechskantschraube M8*16 und die #26 Federring M8 führen. Mit dem #27 Innensechskantschlüssel den Lenker am #17 Lenkerstützen befestigen und festziehen.
- Nach der Befestigung des Lenkers den #16 iPad-Halter anbringen.



MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 7

- Nehmen Sie den #19 Monitor heraus und installieren Sie die Batterie. Setzen Sie ihn entsprechend der Abbildung in die #60 Monitorhalterung am Lenker ein, und stellen Sie den Winkel des #19 Monitors ein.
- Stecken Sie das Federdrahtkabel auf der linken Seite des Fahrrads in den Sensoreingang des Monitors und stecken Sie das Lenkerkabel in den Pulseingang.



Hinweis:

Nachdem Sie sichergestellt haben, dass alles gemäß den oben genannten Anforderungen installiert ist, ziehen Sie alle Schrauben gleichmäßig fest und überprüfen Sie vor der Benutzung, dass nichts fehlt.

Informationen zur Batterie

Batteriestandsdetails: Wenn der Batteriestand 2,2 V erreicht, blinkt das Batteriesymbol, um einen niedrigen Batteriestand anzuzeigen. Bitte wechseln Sie die Batterie rechtzeitig.

MONITOR-SPEZIFIKATIONEN

TECHNISCHE DATEN

TIME	00.00-99.59
SPEED	0.0-99.9 KM/H or MI/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

TASTENFUNKTIONEN:

MODE: Mit dieser Taste können Sie eine gewünschte Funktion auswählen und fixieren.

1. AUTOMATISCHE EIN-/AUSSCHALTUNG

- Das System schaltet sich ein, wenn die Taste gedrückt wird oder ein Signal vom Geschwindigkeitssensor empfangen wird.
- Wenn das Fahrrad nicht mit Bluetooth verbunden ist, schaltet sich das System nach etwa 3 Minuten Inaktivität automatisch ab (kein Signaleingang vom Sensor oder kein Tastendruck).
- Wenn das Fahrrad mit Bluetooth verbunden ist, schaltet sich das System nach etwa 30 Minuten Inaktivität automatisch ab (kein Signaleingang vom Sensor oder kein Tastendruck).

2. ZURÜCKSETZEN (RESET)

Zum Zurücksetzen des Geräts entweder die Batterien wechseln oder die Taste 3 Sekunden gedrückt halten.

3. MODUS (MODE)

Um SCAN (Durchlaufmodus) oder LOCK (Fixierung) auszuwählen: Wenn Sie den Scan-Modus deaktivieren möchten, drücken Sie die MODE-Taste, wenn der Pfeil auf der gewünschten Funktion blinkt.

4. FUNKTIONEN

TIME: Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Pfeil auf TIME zeigt. Die Gesamtarbeitszeit wird angezeigt.

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

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

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

MONITOR-SPEZIFIKATIONEN

ODOMETER (falls verfügbar): Drücken Sie die Taste, bis der Zeiger auf ODOMETER vorrückt. Die gesamte kumulierte Distanz wird angezeigt.

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

SCAN: Das System zeigt automatisch nacheinander die folgenden Funktionen an: TIME → SPEED → DISTANCE → PULSE (falls verfügbar) → CALORIES, und wiederholt dies. Drücken Sie die Taste zweimal, um den SCAN-Modus zu verlassen.

BATTERY: Dieser Monitor verwendet eine oder zwei Batterien (falls eine PULSE-Funktion vorhanden ist). Bei fehlerhafter Anzeige am Monitor installieren Sie die Batterien bitte neu, um ein gutes Ergebnis zu erzielen.

4. ZUR BATTERIE

BATTERIE-LADESTANDS-DETAILS: Wenn der Batteriestand 2,2 V erreicht, blinkt das Batterie-Symbol, um einen niedrigen Ladestand anzuzeigen. Bitte ersetzen Sie die Batterie umgehend.

APP-ANLEITUNG

So verwenden Sie die FED Fitness-App

Das YOSUDA Indoor-Cycling-Bike kann mit verschiedenen Apps synchronisiert werden, um Ihr Trainingserlebnis zu verbessern. Derzeit unterstützt es Verbindungen mit FED Fitness, Kinomap und Zwift. Befolgen Sie die folgenden Schritte, um Ihr YOSUDA Indoor-Cycling-Bike mit der FED Fitness-App zu verbinden.

1. LADEN SIE DIE FED FITNESS APP HERUNTER

Scannen Sie die untenstehenden QR-Codes oder suchen Sie im App Store nach der App "FED Fitness", um sie herunterzuladen. Achten Sie darauf, die App von einer vertrauenswürdigen Quelle herunterzuladen, um Ihre persönlichen Daten und Ihre Privatsphäre zu schützen.



Hinweis: Die Trainingsinhalte werden in Echtzeit aktualisiert. Die genauesten Angaben finden Sie in der App-Oberfläche.

2. REGISTRIEREN SIE EIN KONTO

Erstellen Sie Ihr Benutzerkonto in der FED Fitness-App, indem Sie die folgenden Anweisungen befolgen.

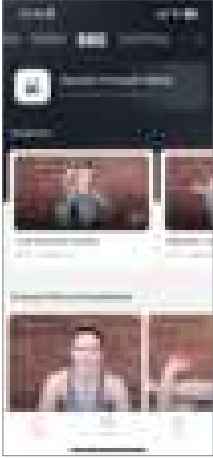


Die App kann bei Bedarf ohne vorherige Ankündigung aktualisiert werden.

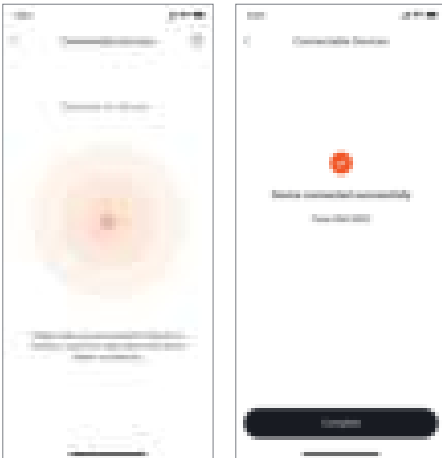
APP-ANLEITUNG

3. VERBINDEN SIE DAS YOSUDA-FAHRRAD

Schalten Sie Ihr YOSUDA-Indoor-Fahrrad ein und aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem Smartphone.



Öffnen Sie die FED Fitness-App und tippen Sie auf das Signal-Symbol in der oberen rechten Ecke des Startbildschirms. Suchen Sie nach der Bluetooth-Verbindung des YOSUDA-Fahrrads, die mit „FED Fitness-BK-“ beginnt, und wählen Sie diese aus, um eine Verbindung herzustellen.



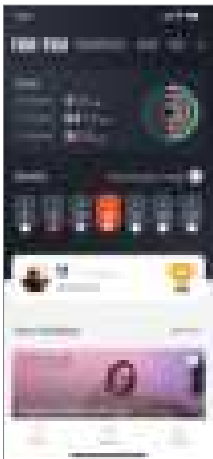
APP-ANLEITUNG

4. STARTEN SIE IHR TRAINING

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



Sie können jetzt Ihre Fitnessziele verwalten und Ihren persönlichen Zeitplan festlegen, um schneller bessere Ergebnisse zu erzielen. Probieren Sie es aus!



APP-ANLEITUNG

1. FUNKTIONEN DES 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 älter als Version 7.1 sein und muss Bluetooth BLE 4.2, iPhone 4S oder höhere Mobiltelefone unterstützen.

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

1.3. Der drahtlose Sender im Gerät zeichnet nur die Daten des Benutzers auf und sendet sie an die mobile App, wenn er mit dem Mobiltelefon verbunden ist. Bevor Sie das Sportgerät starten, verbinden Sie bitte die Anwendung mit dem Gerät, um sicherzustellen, dass die in der mobilen Anwendung aufgezeichneten Daten wahr und gültig sind.

1.4. Wenn der Sender 4 Minuten lang kein Signal empfängt, wechselt er in den Ruhemodus. Im Ruhemodus kann das Mobiltelefon den Sender nicht suchen. In diesem Fall müssen Sie das Gerät verwenden, um den Bluetooth-Sender zu aktivieren.

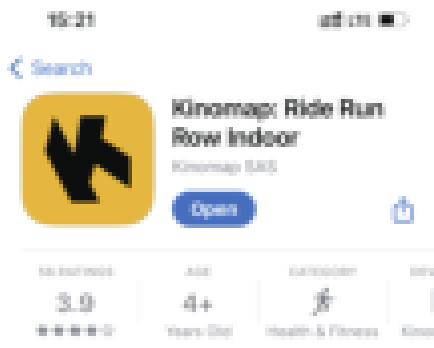
2. BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR DIE APP

2.1. Beschreibung der KINOMAP-Verbindung

Tipps:

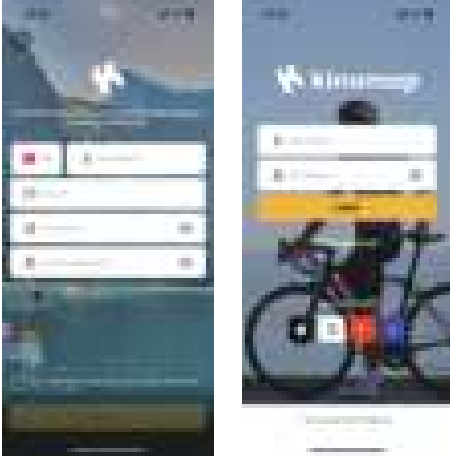
Da die offiziellen Schritte zur Verbindung mit der KINOMAP-Software in Echtzeit aktualisiert werden, dient dieser Verbindungsprozess nur als Referenz. Wenn die App verbunden ist, zeigt der Monitor keine Daten an.

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

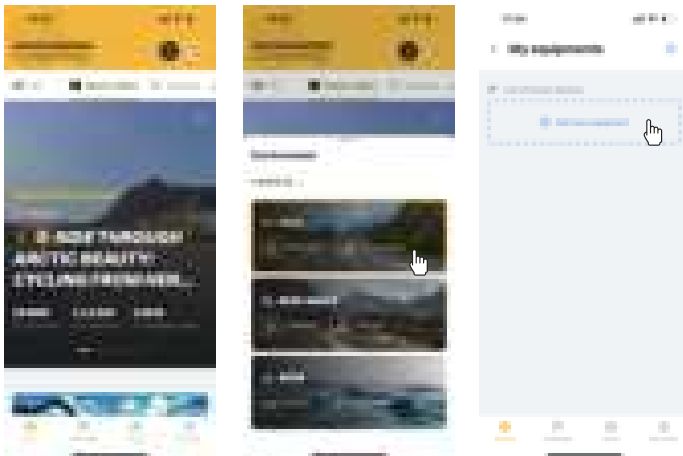


APP-ANLEITUNG

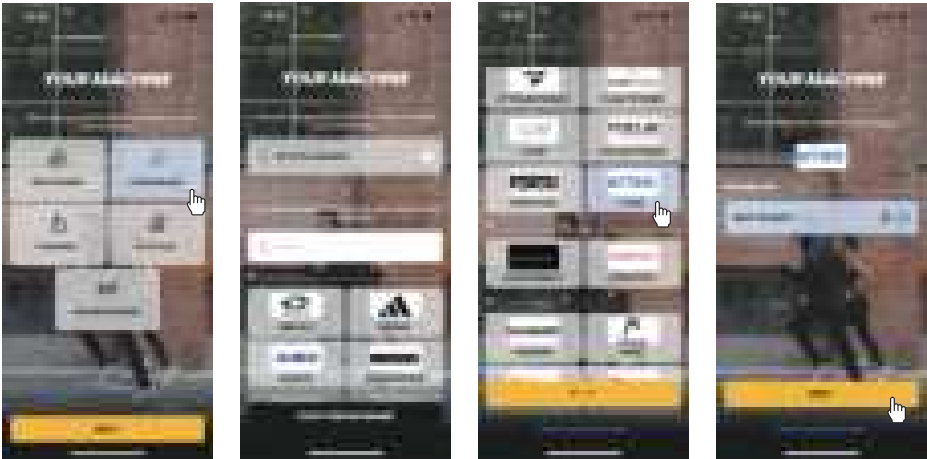
2.1.2. Öffnen Sie nach Abschluss des Downloads die App und registrieren Sie Ihre persönlichen Daten. Schalten Sie das Bluetooth Ihres Mobiltelefons ein, um sicherzustellen, dass der Sender eingeschaltet und im Wachzustand ist.



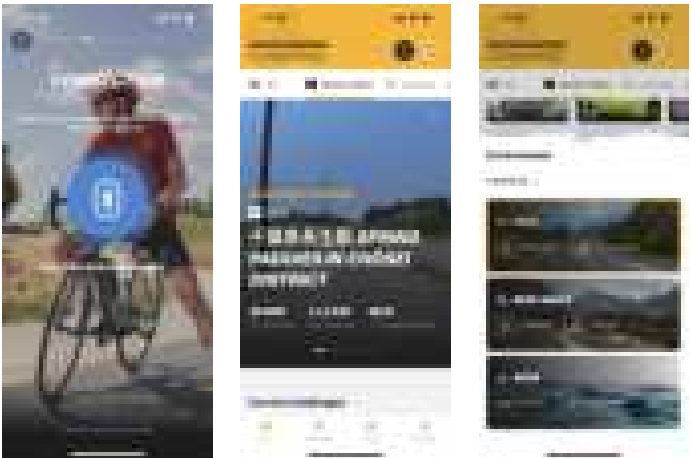
2.1.3. Fügen Sie Sportgeräte wie folgt hinzu:



APP-ANLEITUNG



2.1.4. Fügen Sie Ausrüstung hinzu, um Ihre Übung zu vervollständigen, und beginnen Sie mit dem Training!



APP-ANLEITUNG

2.2. Beschreibung der Zwift-Verbindung

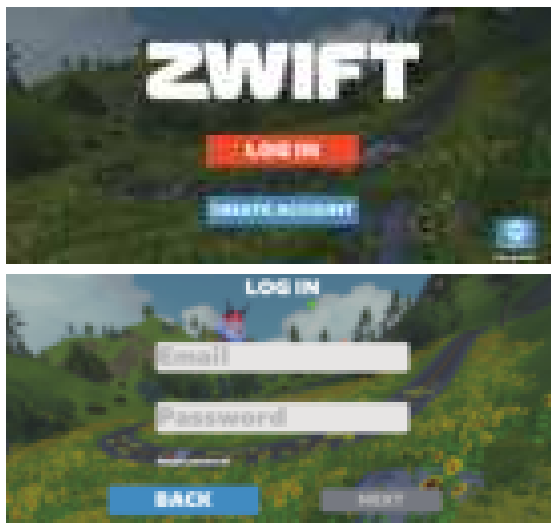
Tipps:

Da die Schritte zur Verbindung mit der offiziellen 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. Suchen Sie im App Store nach „Zwift“, um die App herunterzuladen.



2.2.2. Öffnen Sie nach Abschluss des Downloads die App und registrieren Sie Ihre persönlichen Daten. Schalten Sie das Bluetooth Ihres Mobiltelefons ein, um sicherzustellen, dass der Sender eingeschaltet und im Wachzustand ist.



APP-ANLEITUNG

2.2.3. Verbinden Sie die Sportgeräte wie folgt:



2.2.4. Verbinden Sie die Geräte, um mit dem Training zu beginnen!

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 und achten Sie dabei besonders auf den Sitz, den Rahmen, den Lenker, die Sattelstütze, die Lenkerstütze und den Riemenschutz. Schweiß kann korrosiv wirken, daher hilft eine Reinigung nach dem Gebrauch, Verschleiß zu vermeiden.
2. Auf Vibrationen prüfen: Achten Sie auf ungewöhnliche Vibrationen an den Pedalen. Wenn Sie solche feststellen, müssen Sie möglicherweise die Pedale und das Tretlager festziehen oder die Spannung des Antriebsriemens einstellen.

B. WÖCHENTLICHE WARTUNG

1. Bewegliche Teile überprüfen: Überprüfen Sie alle beweglichen Teile und ziehen Sie alle losen Schrauben fest.
2. Befestigungen des Rahmens mit Zugstiften überprüfen: Stellen Sie sicher, dass die Befestigungen fest sitzen, um Gewindefschäden im Laufe der Zeit zu vermeiden.
3. Reinigen und schmieren Sie die Pop-Pins: Ziehen Sie den Stift heraus und sprühen Sie eine kleine Menge Schmiermittel auf die Welle, damit sie reibungslos funktioniert.
4. Sattelbefestigungen festziehen: Stellen Sie sicher, dass der Sattel waagrecht und mittig sitzt.
5. Bremsbeläge reinigen: Entfernen Sie Schmutz von den Bremsbelägen und geben Sie ein paar Tropfen Wasser darauf, um Reibungsgeräusche zu reduzieren.
6. Tretlager und Pedale überprüfen: Überprüfen Sie das Tretlager, die Zehenklammern und die Zehenriemen. Ziehen Sie sie bei Bedarf fest oder befestigen Sie sie erneut.

C. MONATLICHE WARTUNG

1. Überprüfen Sie die gesamte Hardware: Vergewissern Sie sich, dass der Wasserflaschenhalter, die Muttern des Schwungrads, die Schrauben der Riemenabdeckung und die Bremskomponenten fest sitzen.
2. Überprüfen Sie die Bremsspannstange: Achten Sie auf Anzeichen von Verschleiß, wie z. B. fehlende Gewinde, und reinigen/schmieren Sie sie bei Bedarf.
3. Schmieren Sie wichtige Komponenten: Reinigen und schmieren Sie die Sattelstütze, die Lenkerstütze und den Sitzschieber, um einen reibungslosen Betrieb zu gewährleisten.

AUFWÄRMÜBUNGEN

AUFWÄRMÜBUNGEN

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.

Abkühlübungen 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 Abkühlübungen 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 drehen Sie ihn gegen den Uhrzeigersinn.



Zehen berühren

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



Schultern heben

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.



AUFWÄRMÜBUNGEN

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 sanft 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 sanft nach hinten. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite, wobei Sie das linke Bein ausstrecken und das rechte Bein unterlegen.



SERVICE CLIENT

Veillez nous informer de tout problème ou préoccupation concernant la transaction, l'expédition ou le produit. Des photos ou vidéos pertinentes sont très importantes pour nous aider à mieux comprendre le problème. Nous ferons de notre mieux pour trouver une solution !

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

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

AVANT DE COMMENCER L'EXERCICE

- 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 artérielle, de problèmes cardiovasculaires ou de tout autre problème de santé.
- Si vous avez plus de 35 ans ou des antécédents médicaux, il est particulièrement important de consulter un médecin.
- Cessez immédiatement d'utiliser l'appareil et consultez un médecin si vous ressentez des vertiges, des nausées, une oppression thoracique ou tout autre malaise pendant son utilisation.

ENVIRONNEMENT ET STOCKAGE

- Évitez d'utiliser ou de stocker le vélo dans des endroits poussiéreux.
- Gardez le vélo à l'abri de la lumière directe du soleil, des radiateurs, des poêles et des coussins chauffants.
- Ne rangez pas et n'utilisez pas le vélo à l'extérieur ou dans des endroits humides tels que les salles de bains.
- Maintenez un taux d'humidité modéré 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 à proximité du vélo.

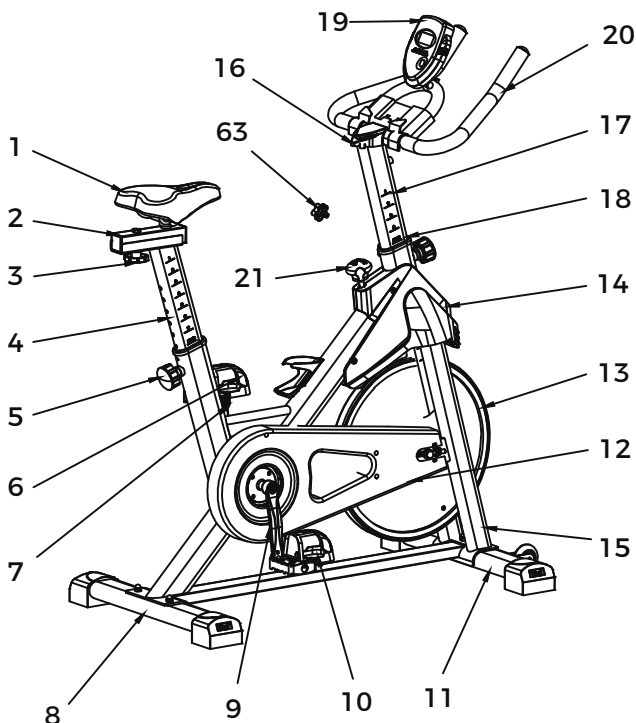
CONSIGNES D'UTILISATION APPROPRIÉE

- Il est interdit de faire de l'exercice pieds nus - portez toujours des chaussures appropriées.
- Assurez-vous que la pièce est bien ventilée lorsque vous utilisez le vélo.
- Si vous n'êtes pas habitué à faire régulièrement de l'exercice, évitez les entraînements intenses.
- Ne l'utilisez pas immédiatement après avoir mangé, lorsque vous vous sentez fatigué ou si vous ne vous sentez pas bien physiquement.
- N'utilisez pas le vélo si vous ne pouvez pas communiquer ou le faire fonctionner de manière autonome.
- Évitez d'utiliser le vélo après avoir bu de l'alcool.
- Ne mangez pas et ne vous adonnez pas à des activités sans rapport avec l'utilisation du vélo.

ÉTAT ET ENTRETIEN DE L'ÉQUIPEMENT

- 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 pièces soudées sont endommagées.
- Ne démontez pas le vélo vous-même. Les réparations ne doivent être effectuées que par des professionnels qualifiés.

PRÉSENTATION DU PRODUIT



HAUPTZUBEHÖRLISTE

NO.	Nom	Qté.	NO.	Nom	Qté.
1	Siège	1	12	Couvercle de courroie	1
2	Glissière de siège	1	13	Volant d'inertie	1
3	Bouton à fleur de prunier	1	14	Couvercle du volant d'inertie	1
4	Tige de selle	1	15	Cadre principal	1
5	Coudillon de réglage	2	16	Support IPAD	1
6	Pédale gauche	1	17	Tige de guidon	1
7	Manivelle gauche	1	18	Bague intérieure	2
8	Stabilisateur arrière	1	19	Moniteur	1
9	Manivelle droite	1	20	Guidon	1
10	Pédale droite	1	21	Bouton de frein	1
11	Stabilisateur avant	1	72	Vis à fleur de prunier	1

VUE ÉCLATÉE



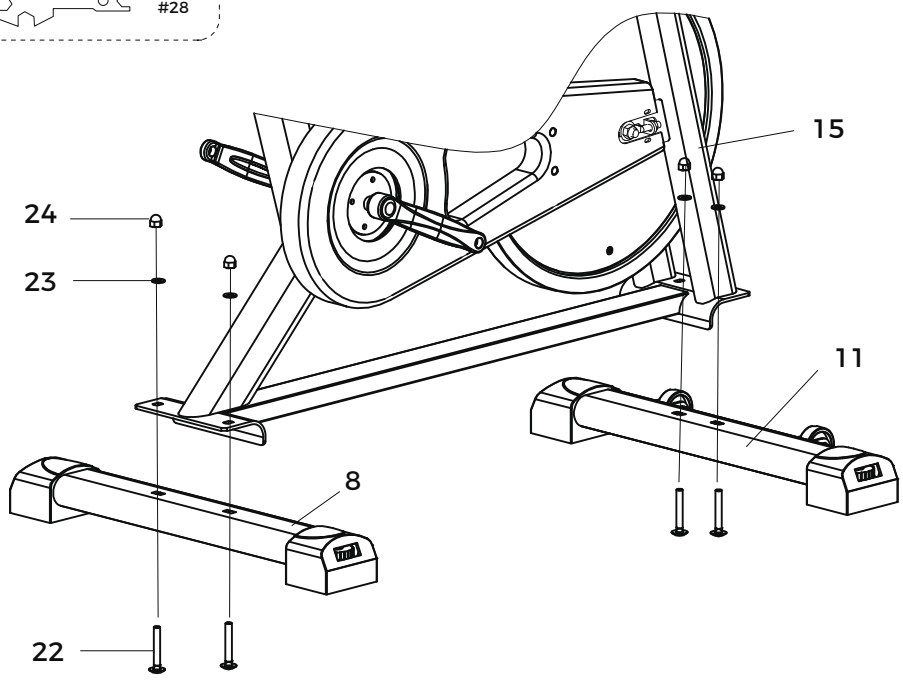
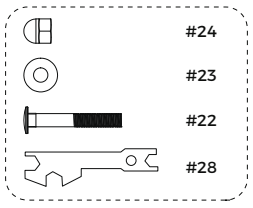
LISTE DES PIÈCES

NO. Nom	Qté.	NO. Nom	Qté.
01 Siège	1	02 Glissière de siège	1
03 Bouton à fleur de prunier	1	04 Tige de selle	1
05 Goupille de réglage	1	06 Pédale gauche	1
07 Manivelle gauche	1	08 Stabilisateur arrière	1
09 Manivelle droite	4	10 Pédale droite	1
11 Stabilisateur avant	2	12 Couvercle de courroie	1
13 Volant d'inertie	6	14 Couvercle du volant d'inertie	1
15 Cadre principal	8	16 Support IPAD	1
17 Tige de guidon	1	18 Bague intérieure	2
19 Moniteur	2	20 Guidon	1
21 Bouton de frein	1	22 Boulon M8*55	4
23 Rondelle 8*16	1	24 Vis de Chariot pour Boulon M8*55	4
25 Vis à Tête Ronde Hexagonale Intérieure 8*16	2	26 Rondelle Grower 8*16	4
27 Clé Hexagonale Intérieure	1	28 Clé Multifonction 2	1
29 Bouchon d'Extrémité 38*38	5	30 Bouchon d'Extrémité de Manivelle	2
31 Écrou à Collerette M10*1,25	8	32 Contre-Écrou M20	1
33 Écrou Hexagonal M20	1	34 Roulement 6004	2
35 Plateau de Courroie	1	36 Arbre de Manivelle 20	1
37 Vis à Tête Champignon Hexagonale Intérieure M8*16	1	38 Rondelle Plate	8
39 Courroie 500	1	40 Embout de Base / Pied	4
41 Écrou Hexagonal M10*1,0	1	42 Verin Arrière / Cale Arrière M8	2
43 Entretoise de Volant	1	44 Vis Auto-Taraudeuse à Tête Champignon à Fente Cruciforme M4.2*12	14
45 Plateau Rond	1	46 Manchon d'Axe 6300	2
47 Arbre Central du Volant	4	48 Vis à Tête Demi-Ronde Hexagonale Intérieure M.35	2
49 Roue	1	50 Bouclier de Frein	1
51 Bloc de Fixation de Frein Carré	1	52 Écrou Carré	1
53 Ressort de Compression	2	54 Écrou à Capuchon M6	7
55 Vis à Tête Champignon à Frapper Croix	1	56 Rondelle 5*12	2
57 Vis à Tête Champignon à Fente Cruciforme 5*8	2	58 Porte-Bouteille	1
59 Composant Magnétique	1	60 Support de Moniteur	1
61 Vis Auto-Taraudeuse à Tête Champignon à Fente Cruciforme	2	62 Protecteur Latéral / Cache-Latéral	1
63 Croix Fleur de Prunier	1	64 Manchon d'Écartement d'Axe	1
65 Clé Multifonction 1	1	66 Manchon d'Écartement de Roulement	1

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 1

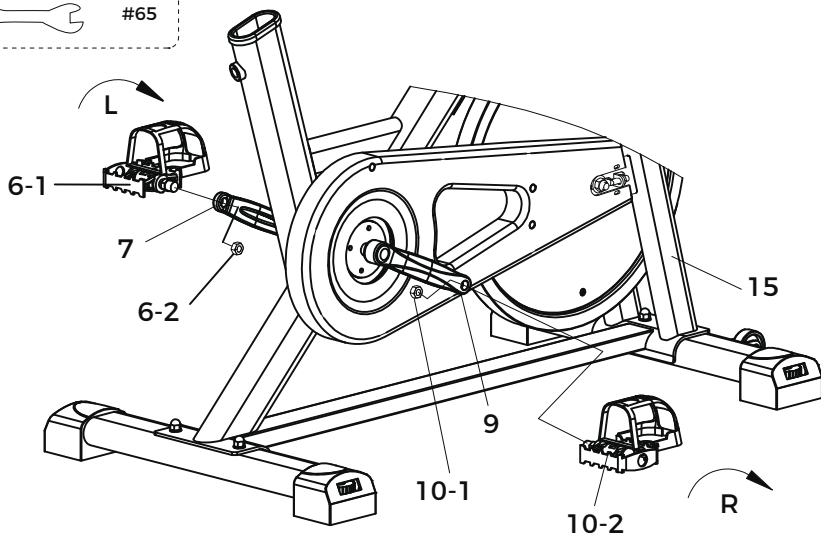
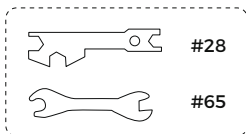
- Trouvez le #8 Stabilisateur arrière et le #11 Stabilisateur avant. Soulevez le #15 Cadre principal vers le haut avec vos mains, placez les stabilisateurs au niveau des trous du cadre et alignez-les pour l'installation.
- Installez et bloquez ensuite la #24 Vis de chariot pour le #22 Boulon M8 (4 pièces) et la #23 Rondelle plate 8x6 (4 pièces) comme indiqué sur la figure avec la #28 Clé multifonction 2.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 2

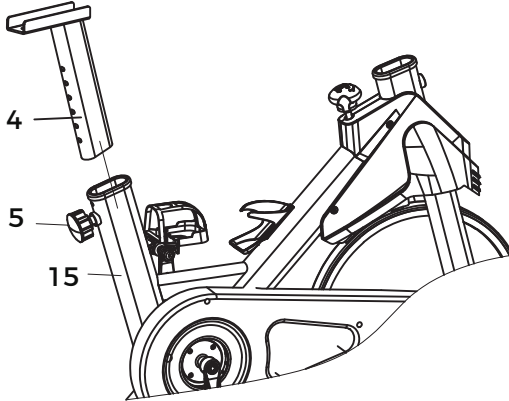
- Installer la pédale droite : Sortez la pédale droite (remarque : la pédale porte la lettre « R »). Dévissez l'écrou sur l'axe de la pédale. Alignez l'extrémité de la pédale droite et insérez-la dans le trou fileté de la #7 manivelle droite (la manivelle porte un « R ») dans le sens des aiguilles d'une montre. Utilisez une des clés multifonctions pour tourner la vis jusqu'à ce qu'elle ne puisse plus avancer. Ensuite, vissez l'écrou dans le sens des aiguilles d'une montre sur l'axe de la pédale droite. Enfin, serrez la pédale et l'écrou avec deux clés multifonctions à ouverture.
- Installer la pédale gauche : Sortez la pédale gauche (remarque : la pédale porte la lettre « L »). Dévissez l'écrou sur l'axe de la pédale. Alignez l'extrémité de la pédale gauche et insérez-la dans le trou fileté de la #7 manivelle gauche (la manivelle porte un « L ») dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Utilisez une des clés multifonctions pour tourner la vis jusqu'à ce qu'elle ne puisse plus avancer. Ensuite, vissez l'écrou dans le sens inverse des aiguilles d'une montre sur l'axe de la pédale gauche. Enfin, serrez la pédale et l'écrou avec deux clés multifonctions à ouverture.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

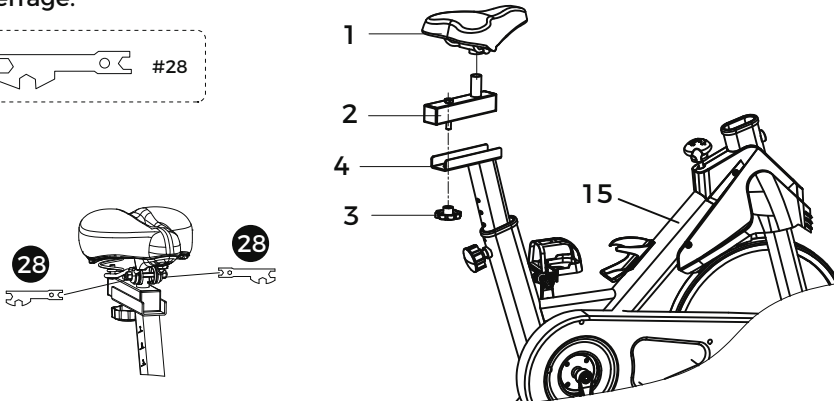
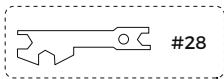
ÉTAPE 3

- Trouvez la #5 Goupille de réglage dans la boîte.
- Insérez le #4 Potence de selle dans le tube de selle du #15 Cadre principal.
- Ajustez la hauteur de la selle à une position appropriée, relâchez la goupille dans le trou de crantage le plus proche, puis serrez-la dans le sens des AIGUILLES D'UNE MONTRE.



ÉTAPE 4

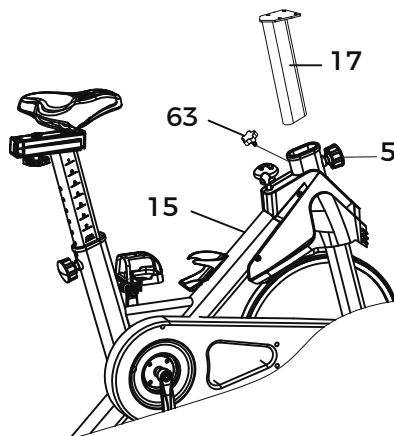
- Dévisser la #3 Bouton fleur de prunier préinstallé de la #2 Coulisseau de selle et fixez le coulisseau sur le #4 Potence de selle.
- Ajustez le coulisseau de selle à la position souhaitée, réinsérez le #3 Bouton fleur de prunier et serrez-le.
- Reportez-vous à la figure ci-dessous : Placez la #15 Selle sur le coulisseau de selle, puis verrouillez les écrous des deux côtés de la selle à l'aide de la #28 Clé multifonction 2. Assurez-vous que l'avant de la selle est orienté droit vers l'avant lors du serrage.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

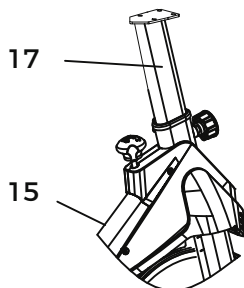
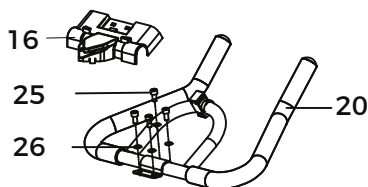
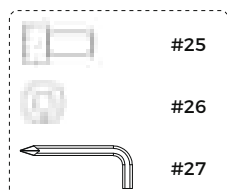
ÉTAPE 5

- Desserrez la #5 Goupille de réglage et tirez-la vers l'extérieur. Insérez le #17 Potence de guidon dans le cadre principal, ajustez-la à une hauteur qui vous convient, puis serrez la #5 Goupille de réglage.
- Ensuite, alignez la #63 Vis à tête fleur de punier avec le trou de vis latéral et serrez-la.



ÉTAPE 6

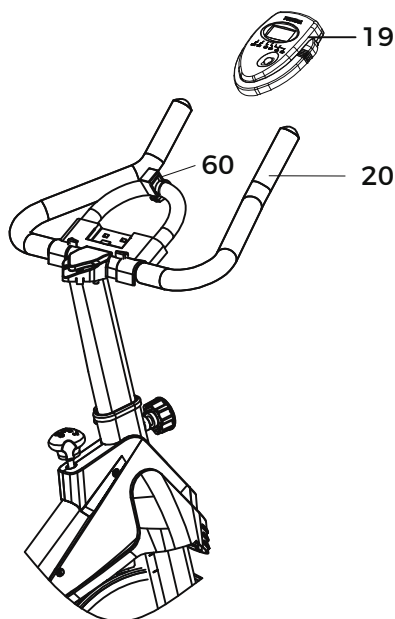
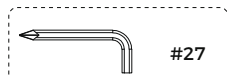
- Faites passer le guidon à travers la #25 Vis à tête ronde à six pans creux M8*16 et la #26 Rondelle élastique M8, puis utilisez la #27 Clé Allen pour fixer le guidon sur la #17 Potence de guidon et serrez-le.
- Après avoir fixé le guidon, attachez le #16 Support iPad.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 7

- Sortez le #19 Moniteur et installez la pile. Insérez-le dans le #60 Support de moniteur sur le guidon dans la direction indiquée sur la figure, puis ajustez l'angle du #19 Moniteur.
- Branchez le câble à ressort sur le côté gauche du vélo dans l'entrée du capteur du moniteur, et branchez le câble du guidon dans l'entrée de pouls.



Remarque :

Après avoir confirmé que tout est installé selon les exigences ci-dessus, serrez uniformément toutes les vis et vérifiez qu'il n'y a pas d'omissions avant utilisation.

À propos de la pile

Détails du niveau de batterie : Lorsque le niveau de la batterie atteint 2,2 V, l'icône du niveau de batterie clignotera pour indiquer un niveau faible. Veuillez remplacer la pile en temps opportun.

SPÉCIFICATIONS DU MONITEUR

CARACTÉRISTIQUES

TIME	00.00-99.59
SPEED	0.0-99.9 KM/H or MI/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

FONCTIONS DES TOUCHES :

MODE : Cette touche permet de sélectionner et de verrouiller une fonction spécifique souhaitée.

1. ALLUMAGE/EXTINCTION AUTOMATIQUE

- Le système s'allume lorsque la touche est pressée ou lorsqu'il reçoit un signal du capteur de vitesse.
- Si le vélo n'est pas connecté en Bluetooth, le système s'éteint automatiquement après environ 3 minutes d'inactivité (aucun signal du capteur ou aucune pression de touche).
- Si le vélo est connecté en Bluetooth, le système s'éteint automatiquement après environ 30 minutes d'inactivité (aucun signal du capteur ou aucune pression de touche).

2. RÉINITIALISATION (RESET)

Pour réinitialiser l'appareil, remplacer les piles ou maintenir la touche enfoncée pendant 3 secondes.

3. MODE

Pour choisir SCAN (balayage) ou LOCK (verrouillage) : si vous ne souhaitez pas le mode balayage, appuyez sur la touche MODE lorsque le pointeur sur la fonction souhaitée se met à clignoter.

4. FONCTIONS

TIME: Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur atteigne TIME. Le temps total d'utilisation s'affiche.

SPEED: Appuyez sur la touche jusqu'à ce que le pointeur atteigne SPEED. La vitesse actuelle s'affiche.

DISTANCE: Appuyez sur la touche jusqu'à ce que le pointeur atteigne DISTANCE. La distance parcourue pendant l'entraînement s'affiche.

CALORIES: Appuyez sur la touche jusqu'à ce que le pointeur atteigne CALORIES. Les calories brûlées s'affichent.

SPÉCIFICATIONS DU MONITEUR

ODOMETER (si disponible): Appuyez sur le bouton jusqu'à ce que le pointeur avance sur ODOMETER. La distance totale accumulée s'affichera.

PULSE (si disponible): Appuyez sur le bouton jusqu'à ce que le pointeur avance sur PULSE. La fréquence cardiaque actuelle s'affichera en battements par minute.

Placez vos paumes sur les deux plaques de contact (ou utilisez le clip auriculaire), et attendez 30 secondes pour la lecture la plus précise.

SCAN: Le système affichera automatiquement les fonctions suivantes en séquence : TIME → SPEED → DISTANCE → PULSE (si disponible) → CALORIES, puis répétera.

Appuyez deux fois sur le bouton pour quitter le mode SCAN.

BATTERY: Ce moniteur utilise une ou deux piles (s'il a une fonction PULSE). Si l'affichage du moniteur est incorrect, veuillez réinstaller les piles pour obtenir un bon résultat.

4. À PROPOS DE LA BATTERIE

BATTERY LEVEL DETAILS: Lorsque le niveau de la batterie atteint 2,2 V, l'icône du niveau de la batterie clignotera pour indiquer un niveau faible. Veuillez remplacer la batterie rapidement.

INSTRUCTIONS DE L'APPLICATION

Comment utiliser l'application FED Fitness

Le vélo d'intérieur YOSUDA peut se synchroniser avec différentes applications afin d'améliorer votre expérience d'entraînement. Il prend actuellement en charge les connexions avec FED Fitness, Kinomap et Zwift. Suivez les étapes ci-dessous pour connecter votre vélo d'intérieur YOSUDA à l'application FED Fitness.

1. TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION FED FITNESS

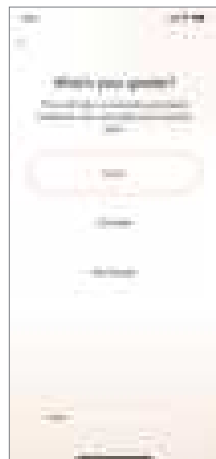
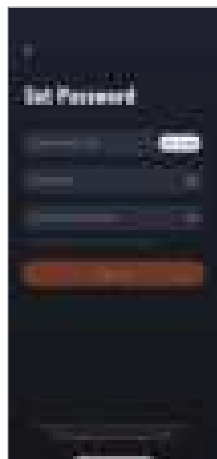
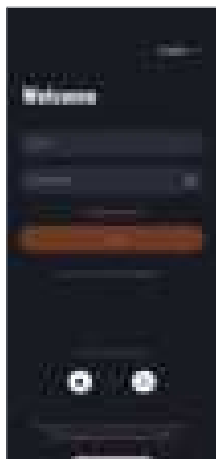
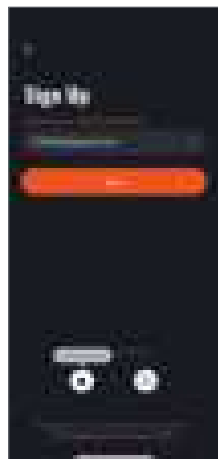
Scannez les codes QR ci-dessous ou recherchez l'application « **FED Fitness** » dans l'App Store pour la télécharger. Assurez-vous de télécharger l'application à partir d'une source fiable afin de protéger vos informations personnelles et votre vie privée.



Remarque : le contenu de l'entraînement est mis à jour en temps réel. Veuillez vous référer à l'interface de l'application pour obtenir l'affichage le plus précis.

2. CRÉEZ UN COMPTE

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

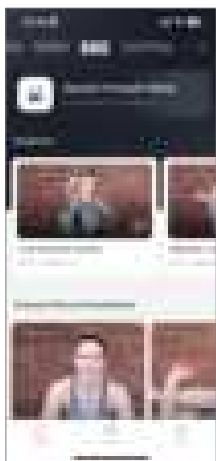


L'application peut être mise à jour sans préavis si nécessaire.

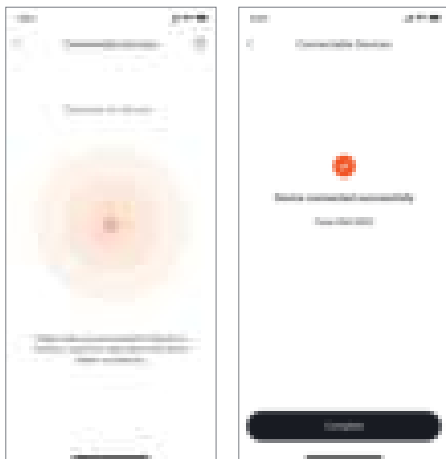
INSTRUCTIONS DE L'APPLICATION

3. CONNECTER LE VÉLO D'APPARTEMENT YOSUDA

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



Ouvrez l'application FED Fitness et appuyez sur l'icône de signal dans le coin supérieur droit de l'écran d'accueil. Recherchez la connexion Bluetooth du vélo d'appartement YOSUDA, qui commence par « FED Fitness-BK- », puis sélectionnez-la pour vous connecter.



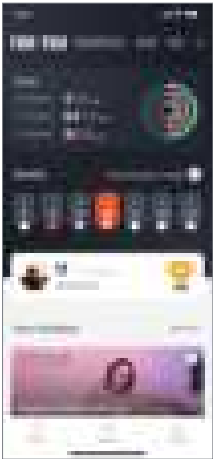
INSTRUCTIONS DE L'APPLICATION

4. COMMENCEZ VOTRE ENTRAÎNEMENT

Choisissez le programme d'entraînement qui vous convient et commencez à vous entraîner. Vos données de fitness s'afficheront directement dans l'application pour vous permettre de suivre facilement vos progrès.



Vous pouvez désormais gérer vos objectifs de fitness et définir votre programme personnalisé pour obtenir de meilleurs résultats plus rapidement. Essayez-la dès maintenant !



INSTRUCTIONS DE L'APPLICATION

1. FONCTIONS DU BLUETOOTH :

1.1. Fréquence de fonctionnement : cet émetteur sans fil est un appareil Bluetooth BLE

4.2. Sa fréquence de fonctionnement est de 2,4 GHz.

1.2. Configuration requise pour les téléphones mobiles :

1.2.1. Le système d'exploitation iOS doit être au minimum la version 7.1 et prendre en charge Bluetooth BLE 4.2, iPhone 4S ou supérieur.

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

1.3. L'émetteur sans fil de l'appareil enregistre uniquement les données de l'utilisateur et les envoie à l'application mobile lorsqu'il est connecté au téléphone mobile. Avant de démarrer l'équipement sportif, veuillez connecter l'application à l'équipement afin de vous assurer que les données enregistrées dans l'application mobile sont exactes et valides.

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

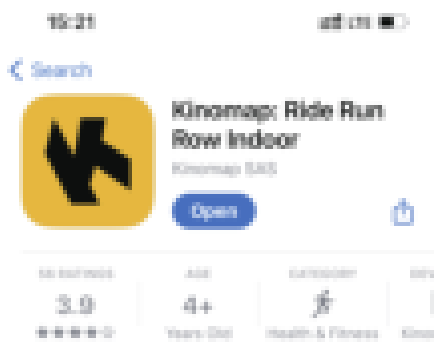
2. INSTRUCTIONS D'UTILISATION DE L'APPLICATION

2.1. Description de la connexion KINOMAP

Conseils :

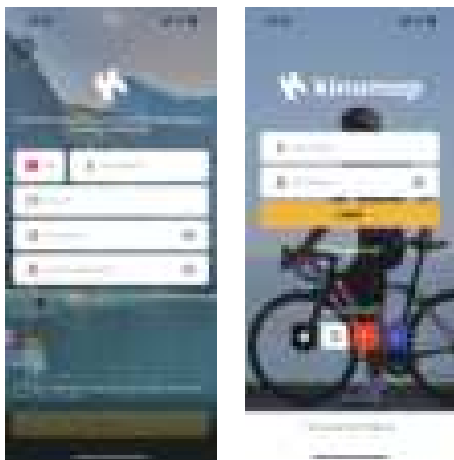
Étant donné que les étapes de connexion du logiciel officiel KINOMAP seront mises à jour en temps réel, ce processus de connexion est uniquement fourni à titre indicatif. Lorsque l'application est connectée, le moniteur n'affiche aucune donnée.

2.1.1. Recherchez « KINOMAP » dans la boutique d'applications mobiles pour télécharger l'application.

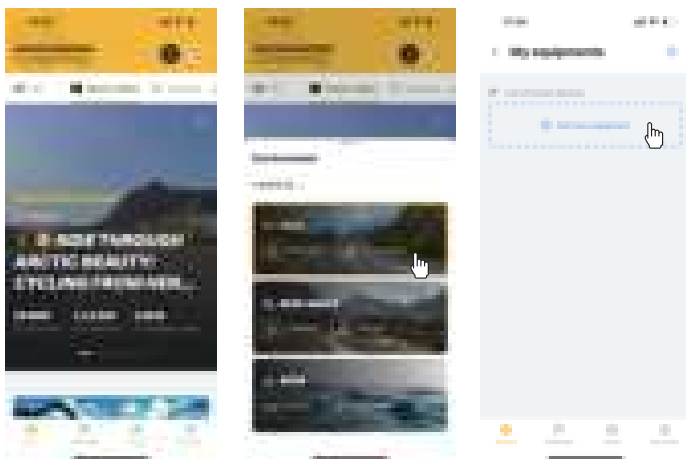


INSTRUCTIONS DE L'APPLICATION

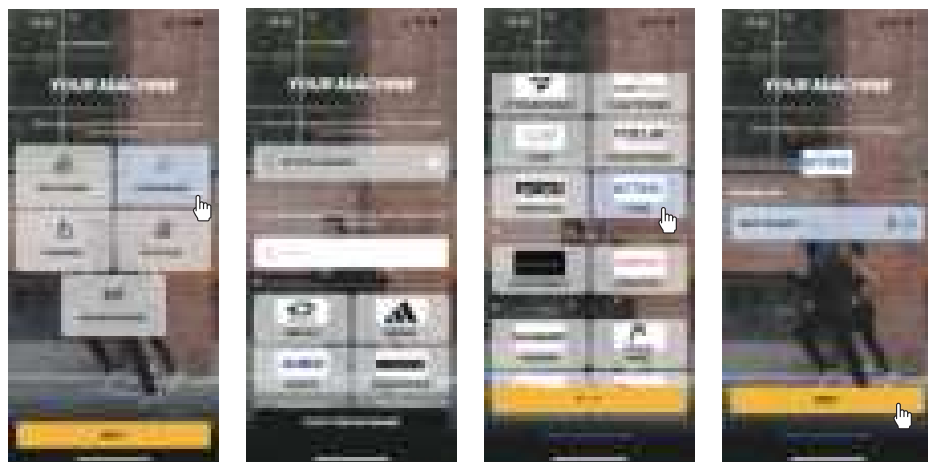
2.1.2. Une fois le téléchargement terminé, ouvrez l'application et enregistrez vos informations personnelles. Activez le Bluetooth de votre téléphone portable pour vous assurer que l'émetteur est allumé et en état de veille.



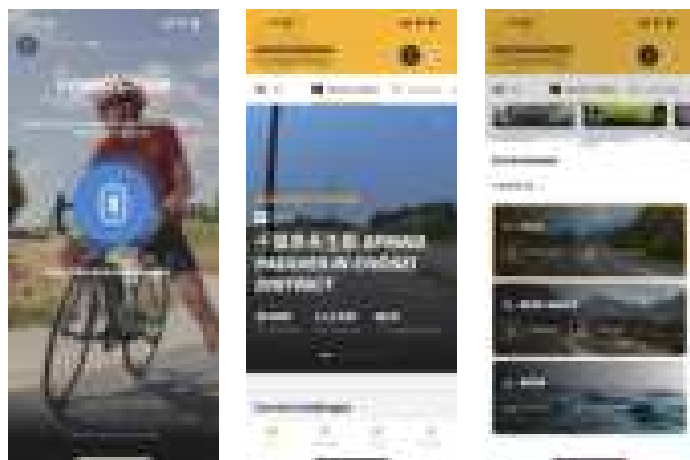
2.1.3. Ajoutez des équipements sportifs comme suit :



INSTRUCTIONS DE L'APPLICATION



2.1.4. Ajoutez l'équipement nécessaire, puis commencez votre entraînement !



INSTRUCTIONS DE L'APPLICATION

2.2. Description de la connexion Zwift

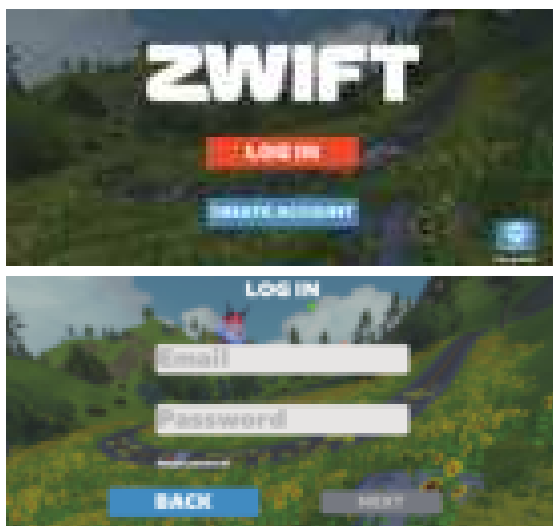
Conseils :

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

2.2.1. Recherchez « Zwift » dans la boutique d'applications mobiles pour télécharger l'application.

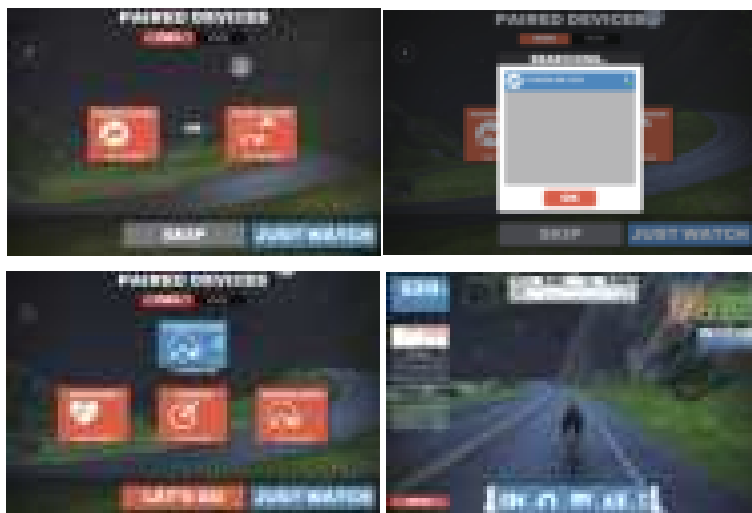


2.2.2. Une fois le téléchargement terminé, ouvrez l'application et enregistrez vos informations personnelles. Activez le Bluetooth de votre téléphone portable pour vous assurer que l'émetteur est allumé et en état de veille.



INSTRUCTIONS DE L'APPLICATION

2.2.3. Connectez l'équipement sportif comme suit :



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

ENTRETIEN

Cette section présente les consignes générales d'entretien quotidien, hebdomadaire et mensuel de votre vélo d'appartement.

A. ENTRETIEN QUOTIDIEN

1. Après chaque séance d'entraînement, essuyez le vélo en accordant une attention particulière à la selle, au cadre, au guidon, à la tige de selle, à la tige de guidon et au pare-courroie. La sueur peut être corrosive, c'est pourquoi un nettoyage après utilisation permettra d'éviter l'usure.
2. Vérifiez s'il y a des vibrations : vérifiez si vous ressentez des vibrations inhabituelles au niveau des pédales. Si c'est le cas, vous devrez peut-être resserrer les pédales, le boîtier de pédalier ou ajuster la tension de la courroie d'entraînement.

B. ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

1. Inspectez les pièces mobiles : vérifiez toutes les pièces mobiles et resserrez les vis desserrées.
2. Vérifiez les fixations du cadre à goupille : assurez-vous que les fixations sont bien serrées afin d'éviter d'endommager le filetage au fil du temps.
3. Nettoyez et lubrifiez les goupilles : retirez la goupille et vaporisez une petite quantité de lubrifiant sur l'arbre pour assurer son bon fonctionnement.
4. Serrez les pièces du siège : assurez-vous que le siège est à niveau et centré.
5. Nettoyez les patins de frein : retirez les débris des patins de frein et appliquez quelques gouttes d'eau pour réduire le bruit de frottement.
6. Inspectez le boîtier de pédalier et les pédales : vérifiez le boîtier de pédalier, les cale-pieds et les sangles. Serrez ou reconnectez si nécessaire.

C. ENTRETIEN MENSUEL

1. Vérifiez tout le matériel : assurez-vous que le porte-bouteille, les écrous du volant d'inertie, les boulons du pare-courroie et les composants des freins sont bien fixés.
2. Inspectez la tige de tension des freins : recherchez des signes d'usure, tels que des filets manquants, et nettoyez-la/lubrifiez-la si nécessaire.
3. Lubrifiez les composants clés : nettoyez et lubrifiez la tige de selle, la tige de guidon et le curseur de selle pour garantir un fonctionnement fluide.

ÉCHAUFFEMENT

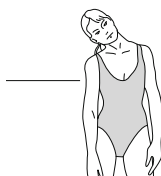
ÉCHAUFFEMENT

Un programme d'entraînement complet comprend trois éléments clés : l'échauffement, les exercices d'aérobic 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

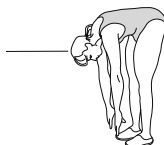
Rotation de la tête

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.



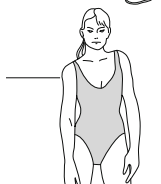
Toucher des orteils

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



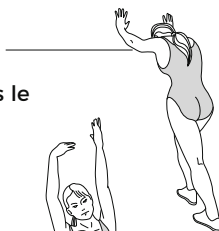
Levée d'épaules

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 repliez 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 et en repliant la jambe droite.



SERVIZIO CLIENTI

Vi preghiamo di segnalarci eventuali problemi o preoccupazioni relative alla transazione, alla spedizione o al prodotto. Foto o video pertinenti sono molto importanti per aiutarci a comprendere meglio il problema. Faremo del nostro meglio per risolverlo per voi!

- Indirizzo email: YOSUDA-EU@outlook.com
- Contattaci tramite Amazon: Accedi al tuo account Amazon -> scegli "I tuoi ordini" -> trova l'ID ordine -> clicca "Contatta il venditore"
- Quando ordinate pezzi di ricambio, abbiate pronte le seguenti informazioni:
 1. Numero dell'ordine
 2. Descrizione dei pezzi (Aggiungere foto o video sarebbe utile)
 3. Numero del pezzo
 4. Data di acquisto

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

PRIMA DI INIZIARE L'ALLENAMENTO

- Indossare sempre abbigliamento e scarpe adeguati all'attività fisica. Assicurarsi che le cerniere siano chiuse e che non vi siano oggetti duri nelle tasche.
- Effettuare un riscaldamento prima di utilizzare la cyclette e consultare un medico in caso di obesità, ipertensione, problemi cardiovascolari o qualsiasi altra condizione di salute.
- Se hai più di 35 anni o hai una storia clinica, la consultazione medica è particolarmente importante.
- Interrompi immediatamente l'uso dell'attrezzatura e consulta un medico se avverti vertigini, nausea, senso di oppressione al petto o qualsiasi altro disagio durante l'uso.

AMBIENTE E CONSERVAZIONE

- Evita di utilizzare o conservare la cyclette in luoghi polverosi.
- Tenere la bicicletta lontana dalla luce diretta del sole, da stufe, fornelli e cuscinetti riscaldanti.
- Non conservare o utilizzare la bicicletta all'aperto o in luoghi umidi come i bagni.
- Mantenere un'umidità moderata per evitare l'accumulo di elettricità statica.
- Tenere bambini, animali domestici e altre persone lontani dalla bicicletta.
- Non lasciare mai i bambini incustoditi vicino alla bicicletta.

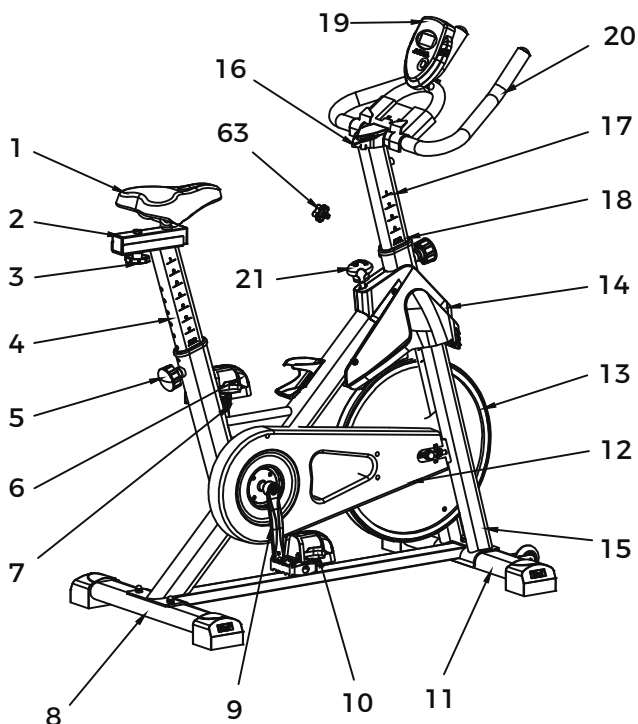
LINEE GUIDA PER UN USO CORRETTO

- È vietato allenarsi a piedi nudi: indossare sempre scarpe adeguate.
- Assicurarsi che la stanza sia ben ventilata quando si utilizza la cyclette.
- Se non si è abituati a fare esercizio fisico regolarmente, evitare allenamenti intensi.
- Non utilizzare subito dopo aver mangiato, quando ci si sente affaticati o se non ci si sente bene fisicamente.
- Non utilizzare la cyclette se non si è in grado di comunicare o di utilizzarla in modo autonomo.
- Evitare di utilizzare la cyclette dopo aver bevuto alcolici.
- Non mangiare né svolgere attività non correlate durante l'utilizzo della cyclette.

CONDIZIONI E MANUTENZIONE DELL'ATTREZZATURA

- Non utilizzare la cyclette se l'involucro è incrinato, rotto o se le parti interne sono esposte.
- Evitare di utilizzare la bicicletta se le parti saldate sono danneggiate.
- Non smontare la bicicletta da soli. Le riparazioni devono essere eseguite solo da professionisti qualificati.

PANORAMICA DEL PRODOTTO



ELENCO ACCESSORI PRINCIPALI

NO.	Nome	Qtà.	NO.	Nome	Qtà.
1	Sella	1	12	Copricinghia	1
2	Cursore della sella	1	13	Volano	1
3	Pulsante a fiore di prugno	1	14	Coprivolano	1
4	Reggisella	1	15	Telaio principale	1
5	Perno di regolazione	2	16	Supporto IPAD	1
6	Pedale sinistro	1	17	Stelo del manubrio	1
7	Pedivella sinistra	1	18	Boccola interna	2
8	Stabilizzatore posteriore	1	19	Monitor	1
9	Pedivella destra	1	20	Manubrio	1
10	Pedale destro	1	21	Pomello del freno	1
11	Stabilizzatore anteriore	1	72	Vite a fiore di prugno	1

DIAGRAMMA ESPLOSO



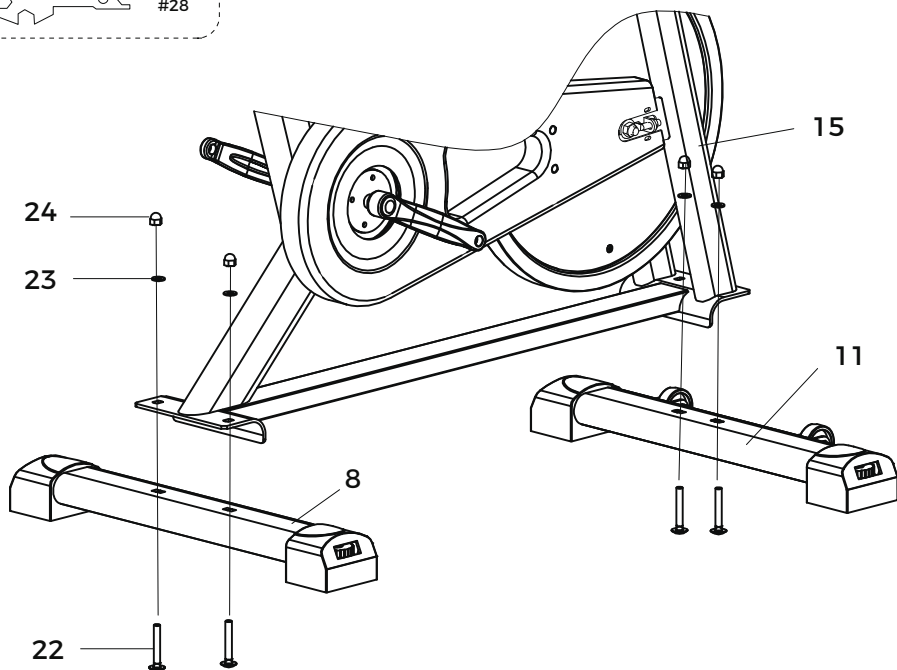
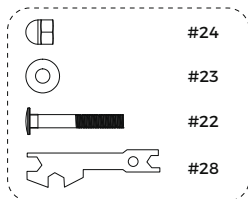
ELENCO PARTI

NO. Nome	Qtà.	NO. Nome	Qtà.
01 Sella	1	02 Corsore della sella	1
03 Pulsante a fiore di prugno	1	04 Reggisella	1
05 Perno di regolazione	1	06 Pedale sinistro	1
07 Pedivella sinistra	1	08 Stabilizzatore posteriore	1
09 Pedivella destra	4	10 Pedale destro	1
11 Stabilizzatore anteriore	2	12 Copricinghia	1
13 Volano	6	14 Coprivolano	1
15 Telaio principale	8	16 Supporto IPAD	1
17 Stelo del manubrio	1	18 Boccola interna	2
19 Monitor	2	20 Manubrio	1
21 Pomello del freno	1	22 Bullone M8*55	4
23 Rondella 8*16	1	24 Vite a Carrello per Bullone M8*55	4
25 Vite a Testa Tonda Esagonale Interna 8*16	2	26 Rondella Grower 8*16	4
27 Chiave Esagonale Interna	1	28 Chiave Multifunzione 2	1
29 Tappo di Estremità 38*38	5	30 Tappo di Estremità della Pedivella	2
31 Dado a Flangia M10*1,25	8	32 Controdado M20	1
33 Dado Esagonale M20	1	34 Cuscinetto 6004	2
35 Vassoio della Cinghia	1	36 Albero della Pedivella 20	1
37 Vite a Testa a Fungo Esagonale Interna M8*16	1	38 Rondella Piatta	8
39 Cinghia 500	1	40 Estremità della Base / Piede	4
41 Dado Esagonale M10*1,0	1	42 Martinetto Posteriore / Supporto Posteriore M8 2	
43 Distanziale del Volano	1	44 Vite Autofilettante a Testa a Fungo a Croce M4,2*12	14
45 Vassoio Rotondo	1	46 Fascetta dell'Albero 6300	2
47 Albero Centrale del Volano	4	48 Vite a Testa Semitonde Esagonale Interna M.35	2
49 Ruota	1	50 Scudo del Freno	1
51 Blocco di Fissaggio Freno Quadrato	1	52 Dado Quadrato	1
53 Molla a Compressione	2	54 Dado a Cappello M6	7
55 Vite a Testa a Fungo a Percussione Crociata	1	56 Rondella 5*12	2
57 Vite a Testa a Fungo a Croce 5*8	2	58 Portabottiglia	1
59 Componente Magnetico	1	60 Supporto del Monitor	1
61 Vite Autofilettante a Testa a Fungo a Croce	2	62 Scudo Laterale	1
63 Croce Fiordiprugna	1	64 Distanziale dell'Albero / Fascetta Distanziale	1
65 Chiave Multifunzione 1	1	66 Distanziale del Cuscinetto	1

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PASSO 1

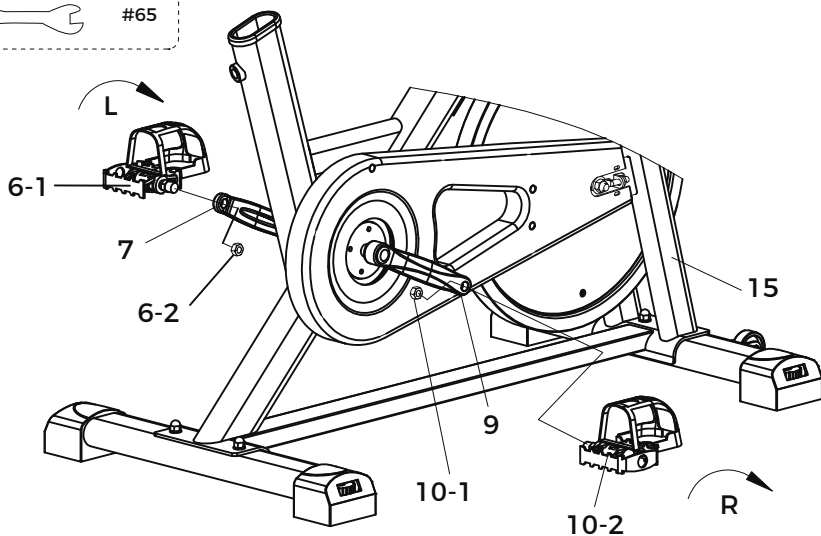
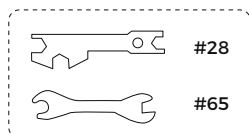
- Individuare lo #8 Stabilizzatore posteriore e lo #11 Stabilizzatore anteriore. Sollevare il #15 Telaio principale verso l'alto con le mani, posizionare gli stabilizzatori nei fori del telaio e allinearli per l'installazione.
- Quindi installare e bloccare la #24 Vite a carrello per il #22 Bullone M8 (4 pezzi) e la #23 Rondella piatta 8×6 (4 pezzi) come mostrato nella figura con la #28 Chiave multifunzione 2.



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PASSO 2

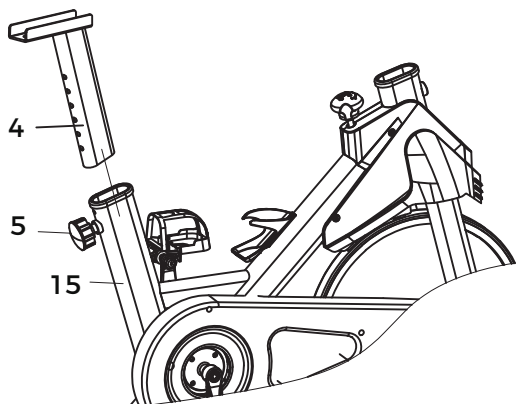
- Montare il pedale destro: Prendere il pedale destro (nota: sul pedale è presente la lettera "R"). Svita il dado sull'asse del pedale. Allineare l'estremità del pedale destro e inserirlo in senso orario nel foro filettato della #7 pedivella destra (sulla pedivella è presente una "R"). Utilizzare una delle chiavi multifunzione per avvitare la vite finché non gira più. Quindi avvitare il dado in senso orario sull'asse del pedale destro. Infine, serrare il pedale e il dado con due chiavi multifunzione aperte.
- Montare il pedale sinistro: Prendere il pedale sinistro (nota: sul pedale è presente la lettera "L"). Svita il dado sull'asse del pedale. Allineare l'estremità del pedale sinistro e inserirlo in senso antiorario nel foro filettato della #7 pedivella sinistra (sulla pedivella è presente una "L"). Utilizzare una delle chiavi multifunzione per avvitare la vite finché non gira più. Quindi avvitare il dado in senso antiorario sull'asse del pedale sinistro. Infine, serrare il pedale e il dado con due chiavi multifunzione aperte.



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

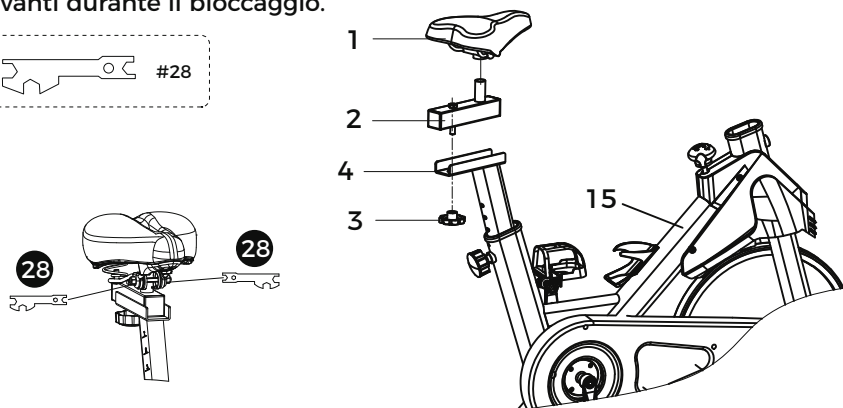
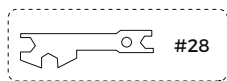
PASSO 3

- Cercare il #5 Pernotto di regolazione nella scatola.
- Inserire il #4 Reggisella nel tubo sella del #15 Telaio principale.
- Regolare l'altezza della sella in una posizione adeguata, rilasciare il pernotto nel foro di blocco più vicino e quindi avvitare in senso ORARIO per fissarlo.



PASSO 4

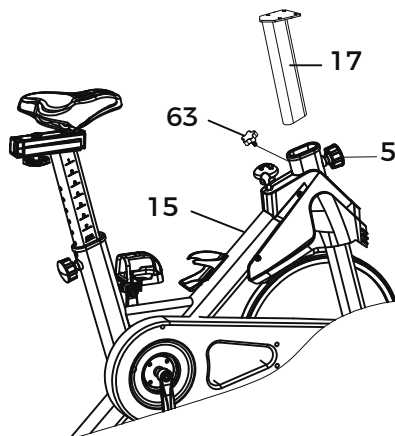
- Svitare la #3 Manopola a fiore di prugno preinstallata dalla #2 Guida della sella e fissare la guida al #4 Reggisella.
- Regolare la guida della sella nella posizione desiderata, reinserire la #3 Manopola a fiore di prugno e serrarla.
- Consultare la figura sottostante: Posizionare la #15 Sella sulla guida della sella, quindi bloccare i dadi su entrambi i lati della sella utilizzando la #28 Chiave multifunzione 2. Assicurarsi che la parte anteriore della sella sia rivolta dritta in avanti durante il bloccaggio.



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

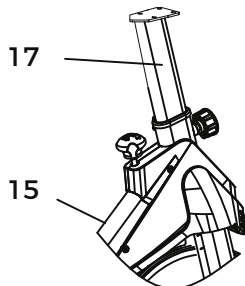
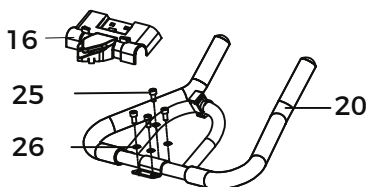
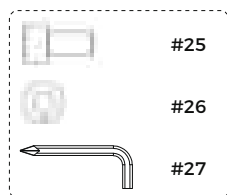
PASSO 5

- Allentare il #5 Pernotto di regolazione e estrarlo verso l'esterno. Inserire il #17 Attacco del manubrio nel telaio principale, regolarlo all'altezza desiderata e quindi serrare il #5 Pernotto di regolazione.
- Allineare quindi la #63 Vite a testa a fiore di prugno con il foro della vite laterale e serrarla.



PASSO 6

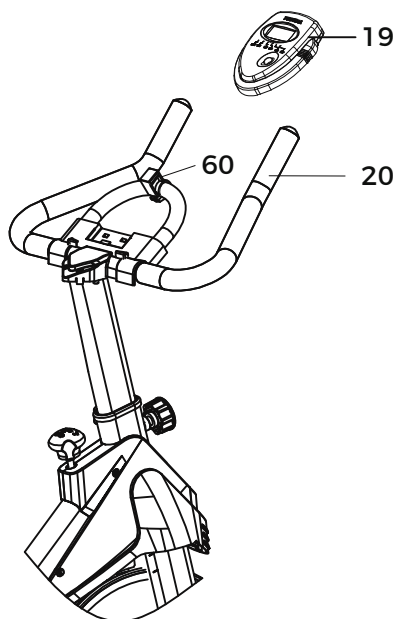
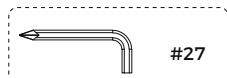
- Far passare il manubrio attraverso la #25 Vite a testa tonda esagonale interna M8*16 e la #26 Rondella di sicurezza M8, quindi utilizzare la #27 Chiave esagonale interna per fissare il manubrio al #17 Attacco del manubrio e serrarlo.
- Dopo aver fissato il manubrio, montare il #16 Supporto iPad.



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PASSO 7

- Prendere il #19 Monitor e installare la batteria. Inserirlo nel #60 Supporto del monitor sul manubrio nella direzione mostrata in figura, quindi regolare l'angolo del #19 Monitor.
- Inserire il cavo a molla sul lato sinistro della bici nell'ingresso del sensore del monitor e inserire il cavo del manubrio nell'ingresso dell'impulso.



Nota:

Dopo aver verificato che tutto sia installato secondo i requisiti sopra indicati, serrare uniformemente tutte le viti e controllare che non vi siano omissioni prima dell'uso.

Informazioni sulla batteria

Dettagli sul livello della batteria: Quando il livello della batteria raggiunge 2,2 V, l'icona del livello della batteria lampeggerà per indicare un livello basso. Sostituire tempestivamente la batteria.

ISTRUZIONI DEL MONITOR

SPECIFICHE

TIME	00.00-99.59
SPEED	0.0-99.9 KM/H or MI/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

FUNZIONI DEI TASTI:

MODE: Questo tasto consente di selezionare e bloccare una funzione specifica desiderata.

1. ACCENSIONE/SPEGNIMENTO AUTOMATICO

- Il sistema si accende quando si preme il tasto o quando riceve un segnale dal sensore di velocità.
- Se la bici non è connessa tramite Bluetooth, il sistema si spegne automaticamente dopo circa 3 minuti di inattività (nessun segnale dal sensore o nessuna pressione del tasto).
- Se la bici è connessa tramite Bluetooth, il sistema si spegne automaticamente dopo circa 30 minuti di inattività (nessun segnale dal sensore o nessuna pressione del tasto).

2. RIPRISTINO (RESET)

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

3. MODALITÀ (MODE)

Per scegliere SCAN (scansione) o LOCK (blocco): se non si desidera la modalità scansione, premere il tasto MODE quando il puntatore sulla funzione desiderata inizia a lampeggiare.

4. FUNZIONI

TIME: Premere il tasto MODE finché il puntatore si sposta su TIME. Viene visualizzato il tempo totale di lavoro.

SPEED: Premere il tasto finché il puntatore si sposta su SPEED. Viene visualizzata la velocità attuale.

DISTANCE: Premere il tasto finché il puntatore si sposta su DISTANCE. Viene visualizzata la distanza coperta durante l'allenamento.

CALORIES: Premere il tasto finché il puntatore si sposta su CALORIES. Vengono visualizzate le calorie bruciate.

ISTRUZIONI DEL MONITOR

ODOMETER (se disponibile): Premere il pulsante finché il puntatore avanza su ODOMETER. Verrà visualizzata la distanza totale accumulata.

PULSE (se disponibile): Premere il pulsante finché il puntatore avanza su PULSE. La frequenza cardiaca attuale verrà visualizzata in battiti al minuto. Appoggiare i palmi delle mani su entrambi i cuscinetti di contatto (o utilizzare la clip auricolare) e attendere 30 secondi per la lettura più accurata.

SCAN: Il sistema visualizzerà automaticamente in sequenza le seguenti funzioni:

TIME → SPEED → DISTANCE → PULSE (se disponibile) → CALORIES, per poi ripetere. Premere due volte il pulsante per uscire dalla modalità SCAN.

BATTERY: Questo monitor utilizza una o due batterie (se è presente una funzione PULSE). Se il display del monitor è difettoso, si prega di reinstallare le batterie per ottenere un buon risultato.

4. SULLA BATTERIA

BATTERY LEVEL DETAILS: Quando il livello della batteria raggiunge 2,2 V, l'icona del livello della batteria lampeggerà per indicare un livello basso. Si prega di sostituire tempestivamente la batteria.

INTRODUZIONE ALL'APP

Come utilizzare l'app FED Fitness

La cyclette da camera 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 da camera YOSUDA all'app FED Fitness.

1. SCARICARE L'APP FED FITNESS

Scansionare i codici QR riportati di seguito o cercare l'app "FED Fitness" nell'App Store per scaricarla. Assicurarsi di scaricare l'app da una fonte affidabile per proteggere le informazioni personali e la privacy.



Nota: i contenuti di allenamento vengono aggiornati in tempo reale. Per una visualizzazione più accurata, fai riferimento all'interfaccia dell'app.

2. REGISTRA UN ACCOUNT

Crea il tuo account utente nell'app FED Fitness seguendo le istruzioni riportate di seguito.

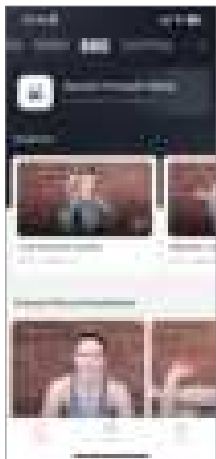


L'app può essere aggiornata secondo necessità senza preavviso.

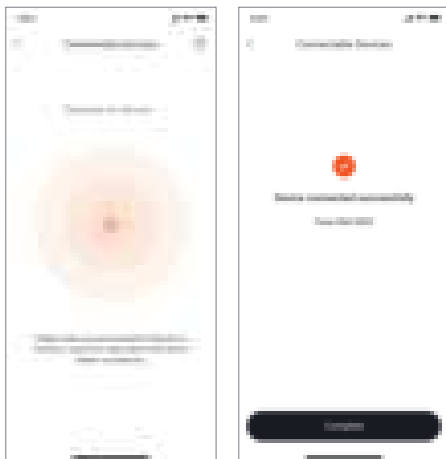
INTRODUZIONE ALL'APP

3. COLLEGARE LA BICICLETTA DA GINNASTICA YOSUDA

Accendere la bicicletta da ginnastica YOSUDA e attivare il Bluetooth sul telefono.



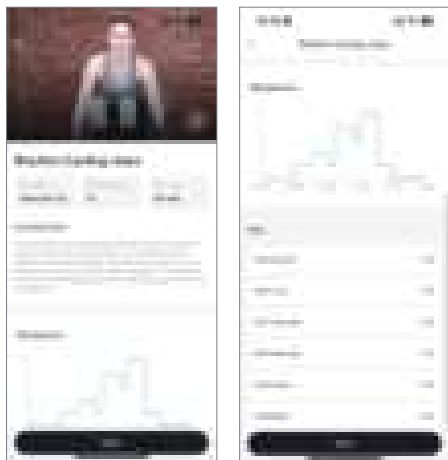
Aprire l'app FED Fitness e toccare l'icona del segnale nell'angolo in alto a destra della schermata iniziale. Cercare la connessione Bluetooth della bicicletta da ginnastica YOSUDA, che inizia con "FED Fitness-BK-." e selezionarla per connettersi.



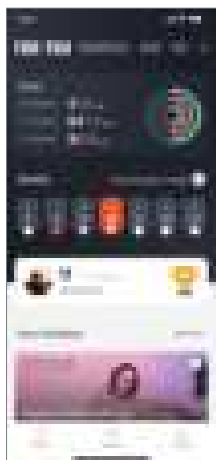
INTRODUZIONE ALL'APP

4. INIZIA IL TUO ALLENAMENTO

Scegli il corso di allenamento desiderato e inizia ad allenarti. I tuoi dati relativi alla forma fisica 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 rapidamente. Provalo subito!



INTRODUZIONE ALL'APP

1. FUNZIONI DEL BLUETOOTH:

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

1.2. Requisiti del sistema del 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, iPhone 4S o telefoni cellulari superiori.

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

1.3. Il trasmettitore wireless nel 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, collegare l'applicazione all'attrezzatura per garantire che i dati registrati nell'applicazione mobile siano veritieri e validi.

1.4. Quando il trasmettitore non riceve alcun segnale per 4 minuti, entra in modalità sleep. In modalità sleep, il telefono cellulare non sarà in grado di cercare il trasmettitore. A questo punto, è necessario utilizzare il dispositivo per riattivare il trasmettitore Bluetooth.

2. ISTRUZIONI PER L'USO DELL'APP

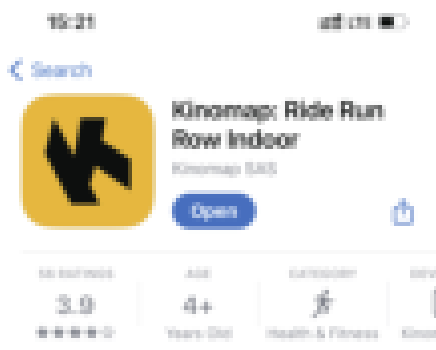
2.1. Descrizione della connessione KINOMAP

Suggerimenti:

Poiché i passaggi per la connessione al software ufficiale KINOMAP vengono aggiornati in tempo reale, questa procedura di connessione è solo di riferimento.

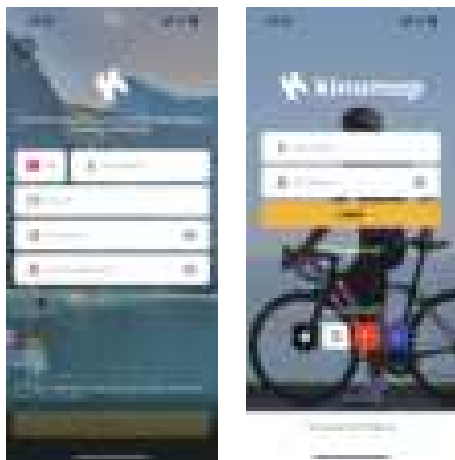
Quando l'APP è connessa, il monitor non visualizza alcun dato.

2.1.1. Cercare "KINOMAP" nell'app store del cellulare per scaricare l'app.

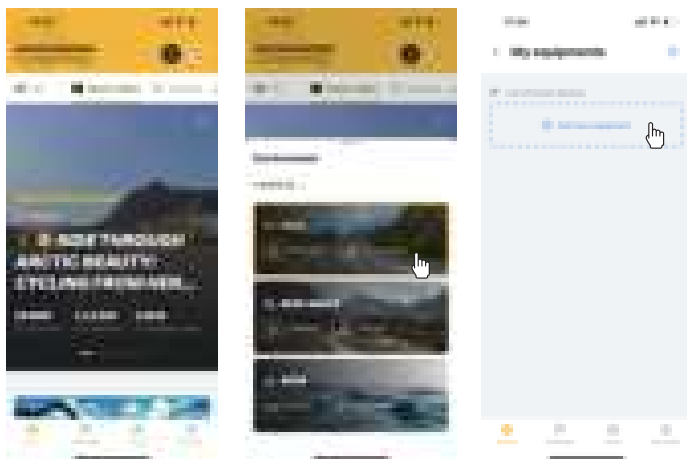


INTRODUZIONE ALL'APP

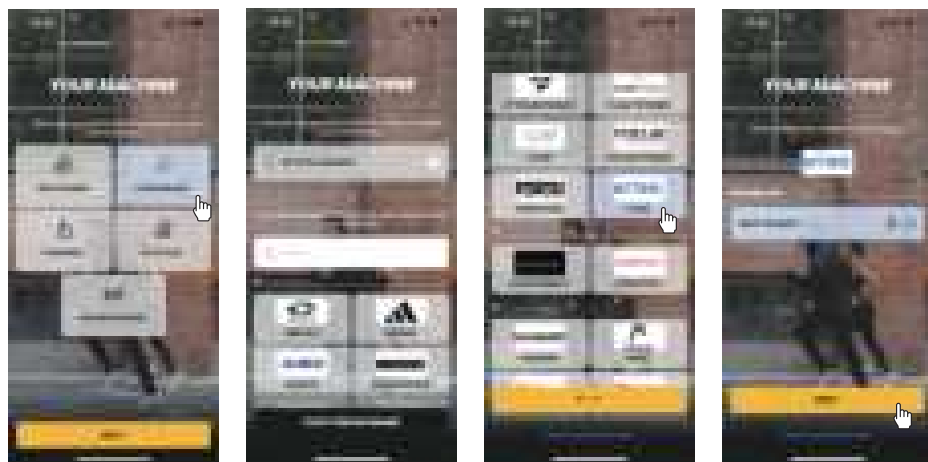
2.1.2. Una volta completato il download, apri l'app e registra le informazioni personali. Attiva il Bluetooth del cellulare per assicurarti che il trasmettitore sia acceso e in stato di riattivazione.



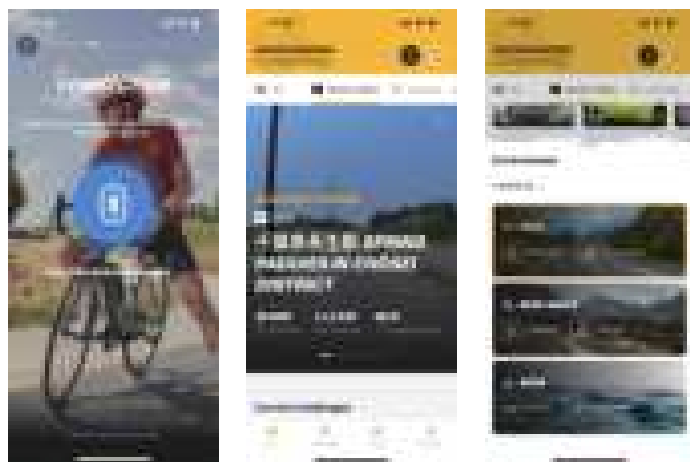
2.1.3. Aggiungi le attrezzature sportive come segue:



INTRODUZIONE ALL'APP



2.1.4. Aggiungi l'attrezzatura per completare l'allenamento e inizia l'esercizio!



INTRODUZIONE ALL'APP

2.2. Descrizione della connessione Zwift

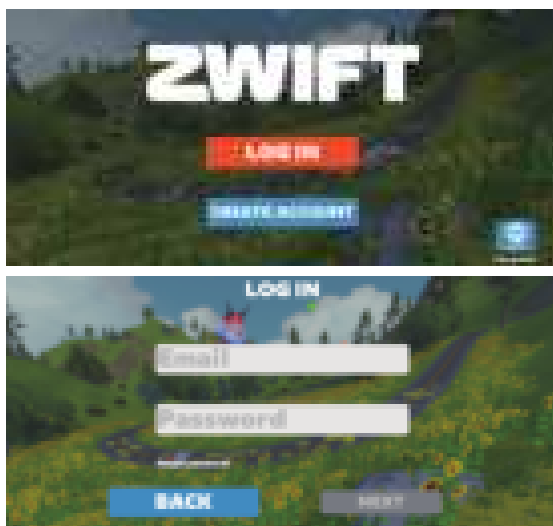
Suggerimenti:

Poiché i passaggi per la connessione al software ufficiale Zwift vengono aggiornati in tempo reale, questa procedura di connessione è solo di riferimento; quando l'APP è connessa, il monitor non visualizza alcun dato.

2.2.1. Cerca "Zwift" nell'app store del tuo dispositivo mobile per scaricare l'app.



2.2.2. Al termine del download, apri l'app e registra le tue informazioni personali. Attiva il Bluetooth del telefono cellulare per assicurarti che il trasmettitore sia acceso e in stato di riattivazione.



INTRODUZIONE ALL'APP

2.2.3. Collegare l'attrezzatura sportiva come segue:



2.2.4. Una volta collegata l'attrezzatura, iniziare l'allenamento!

MANUTENZIONE

Questa sezione illustra le linee guida generali per la manutenzione quotidiana, settimanale e mensile della cyclette.

A. MANUTENZIONE QUOTIDIANA

1. Dopo ogni allenamento, pulire la cyclette prestando particolare attenzione al sedile, al telaio, al manubrio, al reggisella, al reggisella del manubrio e alla protezione della cinghia. Il sudore può essere corrosivo, quindi pulire la cyclette dopo l'uso aiuta a prevenirne l'usura.
2. Verificare la presenza di vibrazioni: verificare la presenza di vibrazioni insolite attraverso i pedali. Se se ne notano, potrebbe essere necessario stringere i pedali, il movimento centrale o regolare la tensione della cinghia di trasmissione.

B. MANUTENZIONE SETTIMANALE

1. Ispezionare le parti mobili: controllare tutte le parti mobili e stringere eventuali componenti allentati.
2. Controllare i raccordi del telaio con perno di trazione: assicurarsi che i raccordi siano fissati saldamente per evitare danni alla filettatura nel tempo.
3. Pulire e lubrificare i perni a strappo: tirare il perno e spruzzare una piccola quantità di lubrificante sull'albero per mantenerne il corretto funzionamento.
4. Stringere i componenti del sedile: assicurarsi che il sedile sia livellato e centrato.
5. Pulire le pastiglie dei freni: rimuovere i detriti dalle pastiglie dei freni e applicare alcune gocce d'acqua per ridurre il rumore di attrito.
6. Ispezionare il movimento centrale e i pedali: controllare il movimento centrale, i fermapiiedi e le cinghie. Stringere o ricollegare se necessario.

C. MANUTENZIONE MENSILE

1. Controllare tutti i componenti hardware: assicurarsi che il portaborraccia, i dadi del volano, i bulloni della protezione della cinghia e i componenti dei freni siano ben fissati.
2. Ispezionare l'asta di tensione del freno: verificare la presenza di segni di usura, come filettature mancanti, e pulirla/lubrificarla se necessario.
3. Lubrificare i componenti chiave: pulire e lubrificare il reggisella, il manubrio e il cursore del sedile per garantire un funzionamento regolare.

ESERCIZI DI RISCALDAMENTO

ESERCIZI DI RISCALDAMENTO

Un programma di esercizi completo comprende tre componenti fondamentali: riscaldamento, esercizi aerobici 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 il dolore. Si consiglia di eseguire i seguenti esercizi di riscaldamento e defaticamento prima e dopo ogni sessione.

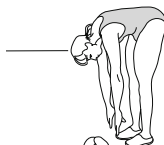
Rotazione della testa

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



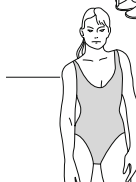
Tocco delle dita dei piedi

Piegatevi lentamente in avanti dalla vita, lasciando rilassare la schiena e le spalle mentre abbassate il busto. Allungatevi delicatamente fino a dove vi sentite a vostro agio e mantenete la posizione per 10 secondi.



Sollevamento delle spalle

Sollevate la spalla sinistra verso l'orecchio e fate cinque cerchi in avanti, poi cinque cerchi all'indietro. Ripetete lo stesso movimento con la spalla destra.



Allungamento dei polpacci

Mettiti in piedi di fronte a una parete, con i piedi a circa 60 cm di distanza da essa. Piegati in avanti ed esegui dei movimenti di camminata su e giù per sciogliere i muscoli dei polpacci.



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.



ESERCIZI DI 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 del piede e del polpaccio

Estendi la gamba destra e piega la gamba sinistra sotto la coscia destra. Allunga le braccia in avanti e tira delicatamente indietro il piede destro. Mantieni la posizione per 15 secondi. Ripeti dall'altro lato con la gamba sinistra estesa e la gamba destra piegata.



SERVICIO AL CLIENTE

Por favor, infórmarnos si tienes 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
- Contacta a través de Amazon: Inicia sesión en tu cuenta de Amazon -> elige "Tus pedidos" -> encuentra el ID del pedido -> haz clic en "Contactar con el vendedor"
- Al pedir piezas de repuesto, ten lista la siguiente información:
 - 1.Número de pedido
 - 2.Descripción de las piezas (Sería útil añadir fotos o videos)
 - 3.Número de pieza
 - 4.Fecha de compra

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

ANTES DE EMPEZAR A HACER EJERCICIO

- Lleve siempre ropa y calzado deportivo adecuados. Asegúrese de que las cremalleras estén cerradas y de que no haya objetos duros en los bolsillos.
- Haga calentamiento antes de usar la bicicleta y consulte a un profesional médico si padece obesidad, hipertensión arterial, problemas cardiovasculares o cualquier otra afección médica.
- Si tiene más de 35 años o antecedentes médicos, la consulta médica es especialmente importante.
- Deje de utilizar el equipo inmediatamente y consulte a un médico si experimenta mareos, náuseas, opresión en el pecho o cualquier otra molestia mientras lo utiliza.

ENTORNO Y ALMACENAMIENTO

- Evite utilizar o almacenar la bicicleta en lugares polvorientos.
- Mantenga la bicicleta alejada de la luz solar directa, calefactores, estufas y almohadillas térmicas.
- No guarde ni utilice la bicicleta al aire libre o en zonas húmedas, como cuartos de baño.
- Mantenga una humedad moderada para evitar la acumulación de electricidad estática.
- Mantenga a los niños, mascotas y otras personas alejados de la bicicleta.
- Nunca deje a los niños sin supervisión cerca de la bicicleta.

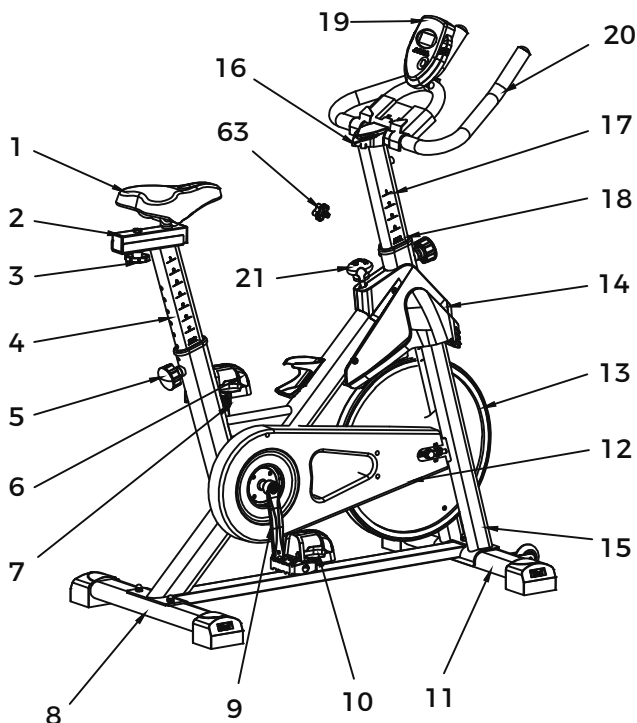
NORMAS DE USO ADECUADO

- Está prohibido hacer ejercicio descalzo; utilice siempre calzado adecuado.
- Asegúrese de que la habitación esté bien ventilada cuando utilice la bicicleta.
- Si no está acostumbrado a hacer ejercicio con regularidad, evite los entrenamientos intensos.
- No utilice la bicicleta inmediatamente después de comer, cuando se sienta fatigado o si no se encuentra bien físicamente.
- No utilice la bicicleta si no puede comunicarse o manejarla de forma independiente.
- Evite utilizar la bicicleta después de beber alcohol.
- No coma ni realice actividades no relacionadas mientras utiliza la bicicleta.

ESTADO Y MANTENIMIENTO DEL EQUIPO

- No utilice la bicicleta si la carcasa está agrietada, rota o si las piezas internas están expuestas.
- Evite utilizar la bicicleta si las piezas soldadas están dañadas.
- No desmonte la bicicleta usted mismo. Las reparaciones solo deben ser realizadas por profesionales cualificados.

DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PRODUCTO



LISTA DE ACCESORIOS PRINCIPALES

NO.	Nombre	Cant.	NO.	Nombre	Cant.
1	Asiento	1	12	Tapa de la correa	1
2	Corredera del asiento	1	13	Volante de inercia	1
3	Pomo de flor de ciruelo	1	14	Tapa del volante de inercia	1
4	Tija del asiento	1	15	Estructura principal	1
5	Pasador de ajuste	2	16	Soporte para IPAD	1
6	Pedal izquierdo	1	17	Poste del manillar	1
7	Biela izquierda	1	18	Casquillo interior	2
8	Estabilizador trasero	1	19	Monitor	1
9	Biela derecha	1	20	Manillar	1
10	Pedal derecho	1	21	Mando del freno	1
11	Estabilizador delantero	1	72	Tornillo de flor de ciruelo	1

DIAGRAMA DETALLADO



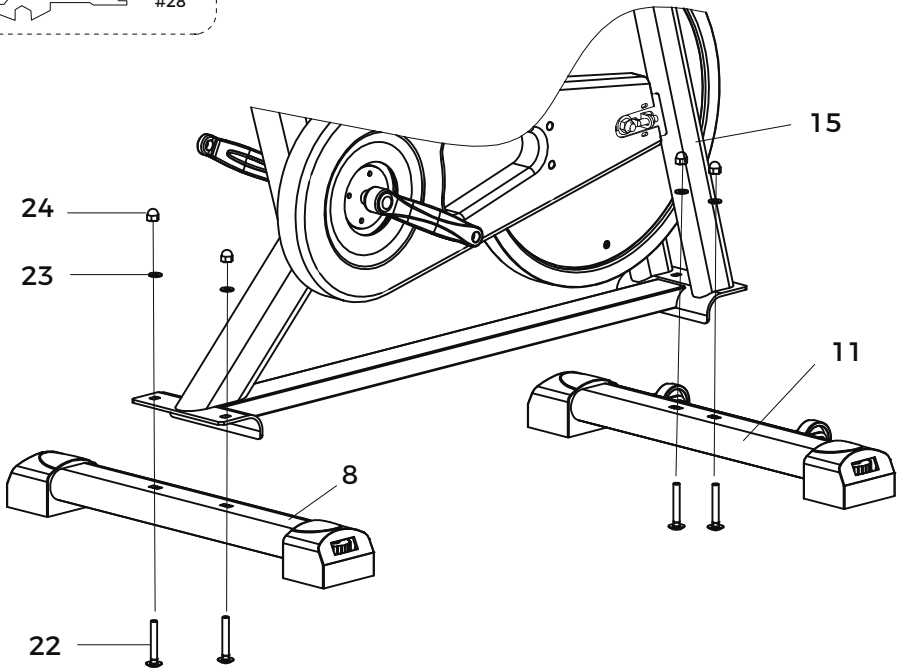
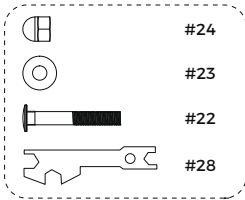
LISTA DE PIEZAS

NO.	Nombre	Cant.	NO.	Nombre	Cant.
01	Asiento	1	02	Corredera del asiento	1
03	Pomo de flor de ciruelo	1	04	Tija del asiento	1
05	Pasador de ajuste	1	06	Pedal izquierdo	1
07	Biela izquierda	1	08	Estabilizador trasero	1
09	Biela derecha	4	10	Pedal derecho	1
11	Estabilizador delantero	2	12	Tapa de la correa	1
13	Volante de inercia	6	14	Tapa del volante de inercia	1
15	Estructura principal	8	16	Soporte para IPAD	1
17	Poste del manillar	1	18	Casquillo interior	2
19	Monitor	2	20	Manillar	1
21	Mando del freno	1	22	Perno M8*55	4
23	Arandela 8*16	1	24	Tornillo de Carro para Perno M8*55	4
25	Tornillo de Cabeza Redonda Hexagonal Interna 8*16	2	26	Arandela de Resorte 8*16	4
27	Llave Hexagonal Interna	1	28	Llave multifunción 2	1
29	Tapón de Extremo 38*38	5	30	Tapa del extremo de la manivela	2
31	Tuerca de Brida M10*1.25	8	32	Tuerca de Seguridad M20	1
33	Tuerca Hexagonal M20	1	34	Cojinete 6004	2
35	Bandeja de la Correa	1	36	Eje de la Manivela 20	1
37	Tornillo de Cabeza de Hongo Hexagonal Interna M8*16	1	38	Arandela Plana	8
39	Correa 500	1	40	Extremo de la Base / Pie	4
41	Tuerca Hexagonal M10*1.0	1	42	Gato Trasero / Calce Trasero M8	2
43	Separador del Volante	1	44	Tornillo Autoperforante de Cabeza de Hongo Cruz M4.2*12	14
45	Bandeja Redonda	1	46	Manguito del Eje 6300	2
47	Eje Central del Volante	4	48	Tornillo de Cabeza Media Redonda Hexagonal Interna M.35	2
49	Rueda	1	50	Protector del Freno	1
51	Bloque de Fijación de Freno Cuadrado	1	52	Tuerca Cuadrada	1
53	Resorte de Compresión	2	54	Tuerca con Tapa M6	7
55	Tornillo de Cabeza de Hongo de Golpe Cruzado	1	56	Arandela 5*12	2
57	Tornillo de Cabeza de Hongo Cruz 5*8	2	58	Portabotellas	1
59	Componente Magnético	1	60	Soporte del Monitor	1
61	Tornillo Autoperforante de Cabeza de Hongo Cruz	2	62	Protector Lateral	1
63	Cruz Flor de Ciruelo	1	64	Manguito de Distancia del Eje	1
65	Llave Multifunción 1	1	66	Manguito de Distancia del Cojinete	1

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

PASO 1

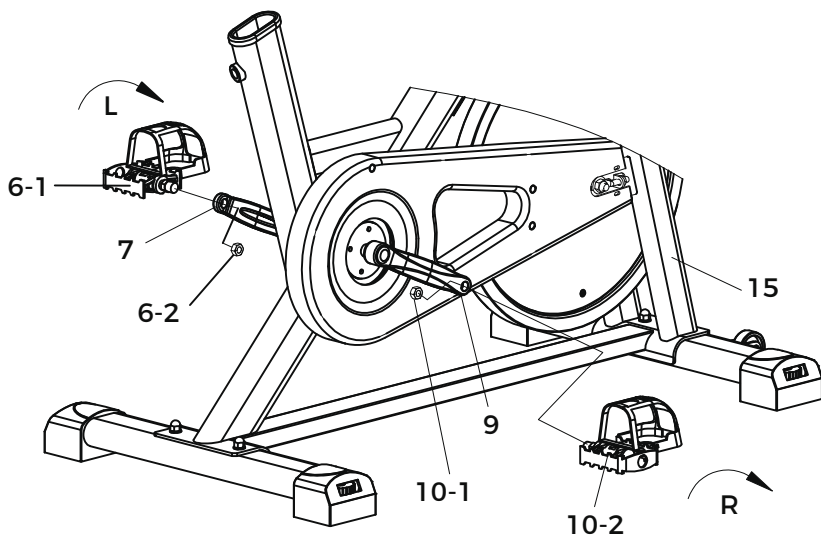
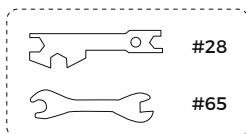
- Encuentre el #8 Estabilizador trasero y el #11 Estabilizador delantero. Levante el #15 Marco principal hacia arriba con las manos, coloque los estabilizadores en los orificios del marco y alinéelos para su instalación.
- Luego instale y fije el #24 Tornillo de carro para el #22 Perno M8 (4 piezas) y la #23 Arandela plana 8×6 (4 piezas) como se muestra en la figura con la #28 Llave multifunción 2.



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

PASO 2

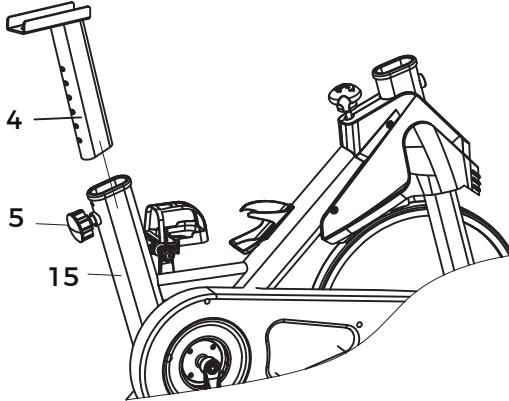
- Instalar el pedal derecho: Saque el pedal derecho (nota: el pedal tiene una "R"). Desenrosque la tuerca del eje del pedal. Alinee el extremo del pedal derecho e insértelo en sentido horario en el agujero roscado de la #7 manivela derecha (la manivela tiene una "R"). Use una de las llaves multifunción para girar el tornillo hasta que no pueda girar más. Luego, enrosque la tuerca en sentido horario en el eje del pedal derecho. Finalmente, apriete el pedal y la tuerca con dos llaves multifunción de boca abierta.
- Instalar el pedal izquierdo: Saque el pedal izquierdo (nota: el pedal tiene una "L"). Desenrosque la tuerca del eje del pedal. Alinee el extremo del pedal izquierdo e insértelo en sentido antihorario en el agujero roscado de la #7 manivela izquierda (la manivela tiene una "L"). Use una de las llaves multifunción para girar el tornillo hasta que no pueda girar más. Luego, enrosque la tuerca en sentido antihorario en el eje del pedal izquierdo. Finalmente, apriete el pedal y la tuerca con dos llaves multifunción de boca abierta.



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

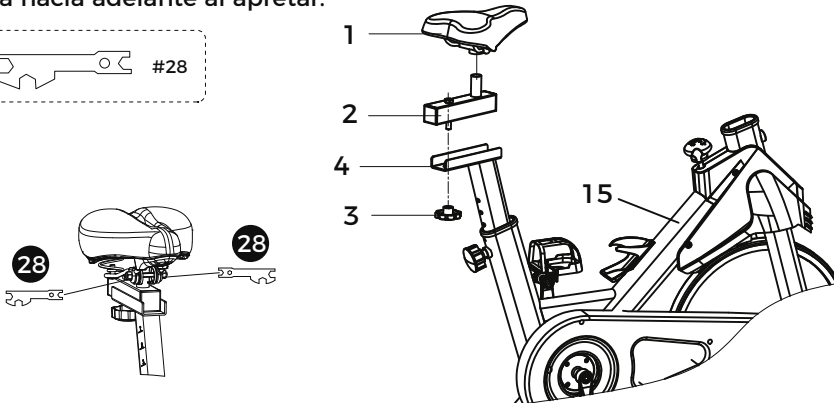
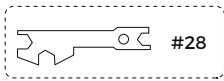
PASO 3

- Encuentre el #5 Pasador de ajuste en la caja.
- Inserte el #4 Poste del asiento en el tubo del asiento del #15 Marco principal.
- Ajuste la altura del asiento a una posición adecuada, suelte el pasador en el agujero de trinquete más cercano y luego apriételo en el sentido de las AGUJAS DEL RELOJ.



PASO 4

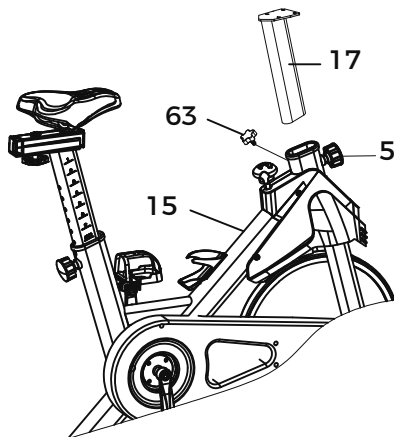
- Desatornille la #3 Pomo de flor de ciruelo preinstalado del #2 Corredera del asiento y fije la corredera al #4 Poste del asiento.
- Ajuste la corredera del asiento a la posición deseada, vuelva a insertar el #3 Pomo de flor de ciruelo y apriételo.
- Consulte la figura a continuación: Coloque el #15 Asiento en la corredera del asiento, luego asegure las tuercas a ambos lados del asiento utilizando la #28 Llave multifunción 2. Asegúrese de que la parte delantera del asiento esté orientada hacia adelante al apretar.



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

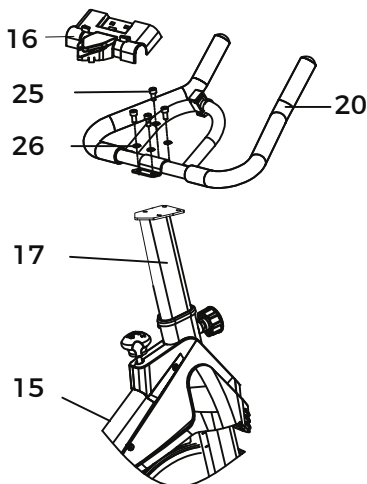
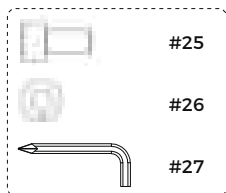
PASO 5

- Aflojar el #5 Pasador de ajuste y tirar de él hacia afuera. Insertar el #17 Poste del manillar en el marco principal, ajustarlo a una altura adecuada y luego apretar el #5 Pasador de ajuste.
- Luego, alinear el #63 Tornillo de flor de ciruelo con el agujero lateral del tornillo y apretarlo.



PASO 6

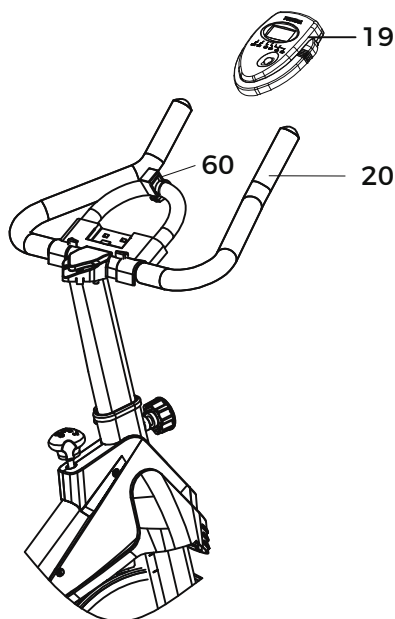
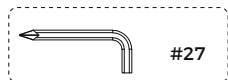
- Pasar el manillar por el #25 Tornillo de cabeza redonda hexagonal interno M8*16 y la #26 Arandela de resorte M8, y utilizar la #27 Llave hexagonal interna para fijar el manillar al #17 Poste del manillar y apretarlo.
- Después de fijar el manillar, asegurar el #16 Soporte para iPad.



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

PASO 7

- Saque el #19 Monitor e instale la batería. Inserte el monitor en el #60 Soporte del monitor en el manubrio en la dirección que se muestra en la figura, y ajuste el ángulo del #19 Monitor.
- Conecte el cable de resorte en el lado izquierdo de la bicicleta a la entrada del sensor del monitor, y conecte el cable del manubrio a la entrada de pulso.



Nota:

Después de confirmar que todo está instalado según los requisitos anteriores, apriete uniformemente todos los tornillos y verifique que no haya omisiones antes de usar.

Acerca de la batería

Detalles del nivel de la batería: Cuando el nivel de la batería alcance 2,2 V, el icono del nivel de la batería parpadeará para indicar un nivel bajo. Por favor, reemplace la batería a tiempo.

INSTRUCCIONES DEL MONITOR

ESPECIFICACIONES

TIME	00.00-99.59
SPEED	0.0-99.9 KM/H or MI/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

FUNCIONES DE LAS TECLAS:

MODE: Esta tecla permite seleccionar y bloquear una función específica deseada.

1. ENCENDIDO/APAGADO AUTOMÁTICO

- El sistema se enciende al presionar el botón o al recibir una señal del sensor de velocidad.
- Si la bicicleta no está conectada por Bluetooth, el sistema se apagará automáticamente después de aproximadamente 3 minutos de inactividad (sin señal del sensor o sin pulsación de tecla).
- Si la bicicleta está conectada por Bluetooth, el sistema se apagará automáticamente después de aproximadamente 30 minutos de inactividad (sin señal del sensor o sin pulsación de tecla).

2. REINICIAR (RESET)

Para reiniciar la unidad, reemplace las pilas o mantenga presionado el botón durante 3 segundos.

3. MODO (MODE)

Para elegir SCAN (exploración) o LOCK (bloqueo): si no desea el modo de exploración, presione la tecla MODE cuando el puntero en la función deseada comience a parpadear.

4. FUNCIONES

TIME: Presione la tecla MODE hasta que el puntero avance a TIME. Se mostrará el tiempo total de trabajo.

SPEED: Presione la tecla hasta que el puntero avance a SPEED. Se mostrará la velocidad actual.

DISTANCE: Presione la tecla hasta que el puntero avance a DISTANCE. Se mostrará la distancia recorrida durante el entrenamiento.

CALORIES: Presione la tecla hasta que el puntero avance a CALORIES. Se mostrarán las calorías quemadas.

INSTRUCCIONES DEL MONITOR

ODOMETER (si está disponible): Presione el botón hasta que el puntero avance a ODOMETER. Se mostrará la distancia total acumulada.

PULSE (si está disponible): Presione el botón hasta que el puntero avance a PULSE. El ritmo cardíaco actual se mostrará en latidos por minuto. Coloque las palmas de las manos en ambas almohadillas de contacto (o use la pinza para la oreja), y espere 30 segundos para la lectura más precisa.

SCAN: El sistema mostrará automáticamente las siguientes funciones en secuencia: TIME → SPEED → DISTANCE → PULSE (si está disponible) → CALORIES, y luego repetirá. Presione el botón dos veces para salir del modo SCAN.

BATTERY: Este monitor utiliza una o dos baterías (si tiene función PULSE). Si la pantalla del monitor es incorrecta, reinstale las baterías para obtener un buen resultado.

4. ACERCA DE LA BATERÍA

BATTERY LEVEL DETAILS: Cuando el nivel de la batería alcance 2,2 V, el icono del nivel de la batería parpadeará para indicar un nivel bajo. Por favor, reemplace la batería oportunamente.

INTRODUCCIÓN A LA APLICACIÓN

Cómo utilizar la aplicación FED Fitness

La bicicleta estática YOSUDA se puede sincronizar con varias aplicaciones para mejorar tu experiencia de entrenamiento. Actualmente, es compatible con las aplicaciones FED Fitness, Kinomap y Zwift.

Sigue los pasos que se indican a continuación para conectar tu bicicleta estática YOSUDA a la aplicación FED Fitness.

1. DESCARGA LA APLICACIÓN FED FITNESS

Escanea los códigos QR que aparecen a continuación o busca la aplicación «**FED Fitness**» en la App Store para descargarla. Asegúrate de descargar la aplicación desde una fuente fiable para proteger tu información personal y tu privacidad.



Nota: El contenido del entrenamiento se actualiza en tiempo real. Consulte la interfaz de la aplicación para obtener la información más precisa.

2. REGISTRE UNA CUENTA

Cree su cuenta de usuario en la aplicación FED Fitness siguiendo las instrucciones que se indican a continuación.

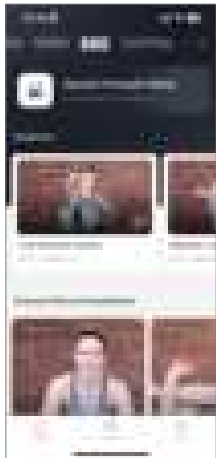


La aplicación puede actualizarse según sea necesario sin previo aviso.

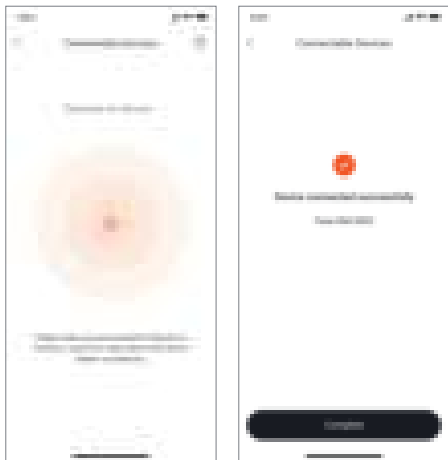
INTRODUCCIÓN A LA APLICACIÓN

3. CONECTAR LA BICICLETA ESTÁTICA YOSUDA

Encienda su bicicleta estática YOSUDA y active el Bluetooth en su teléfono.



Abra la aplicación FED Fitness y pulse el icono de señal situado en la esquina superior derecha de la pantalla de inicio. Busque la conexión Bluetooth de la bicicleta estática YOSUDA, que comienza por «FED Fitness-BK-», y selecciónela para conectarse.



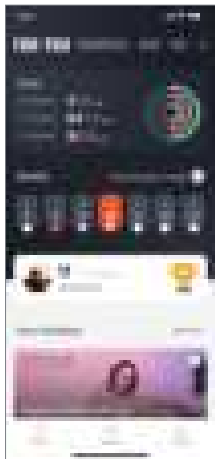
INTRODUCCIÓN A LA APLICACIÓN

4. COMIENZA TU ENTRENAMIENTO

Elige el entrenamiento que desees y comienza a hacer ejercicio. Tus datos de fitness se mostrarán directamente en la aplicación para que puedas realizar un seguimiento fácilmente.



Ahora puedes gestionar tus objetivos de fitness y establecer tu horario personalizado para ayudarte a conseguir mejores resultados más rápidamente. ¡Pruébalo!



INTRODUCCIÓN A LA APLICACIÓN

1. FUNCIONES DEL BLUETOOTH:

1.1. Frecuencia de trabajo: este transmisor inalámbrico es un dispositivo Bluetooth BLE

4.2. Su frecuencia de trabajo es de 2,4 GHz.

1.2. Requisitos del sistema del teléfono móvil:

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

1.2.2. El sistema Android debe ser de versión 4.3 o superior y debe ser compatible con Bluetooth BLE 4.2.

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

1.4. Cuando el transmisor no recibe ninguna señal durante 4 minutos, entra en modo de suspensión. En modo de suspensión, el teléfono móvil no podrá buscar el transmisor. En ese momento, deberá utilizar el dispositivo para activar el transmisor Bluetooth.

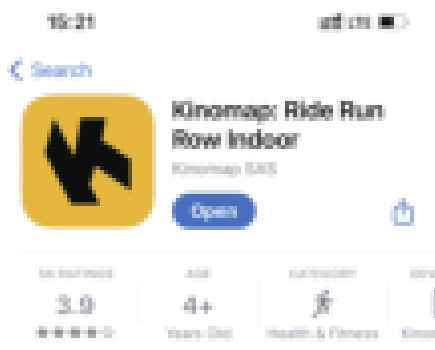
2. INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO DE LA APLICACIÓN

2.1. Descripción de la conexión KINOMAP

Consejos:

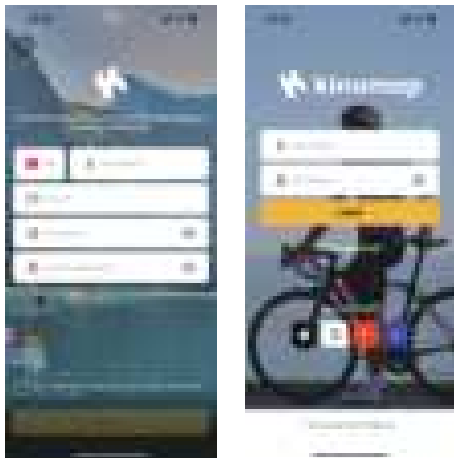
Dado que los pasos de conexión del software oficial KINOMAP se actualizan en tiempo real, este proceso de conexión es solo una referencia. Cuando la aplicación está conectada, el monitor no muestra ningún dato.

2.1.1. Busque «KINOMAP» en la tienda de aplicaciones móviles para descargar la aplicación.

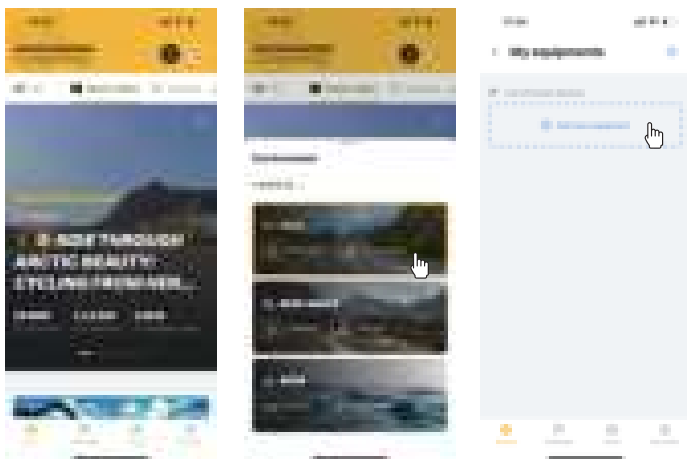


INTRODUCCIÓN A LA APLICACIÓN

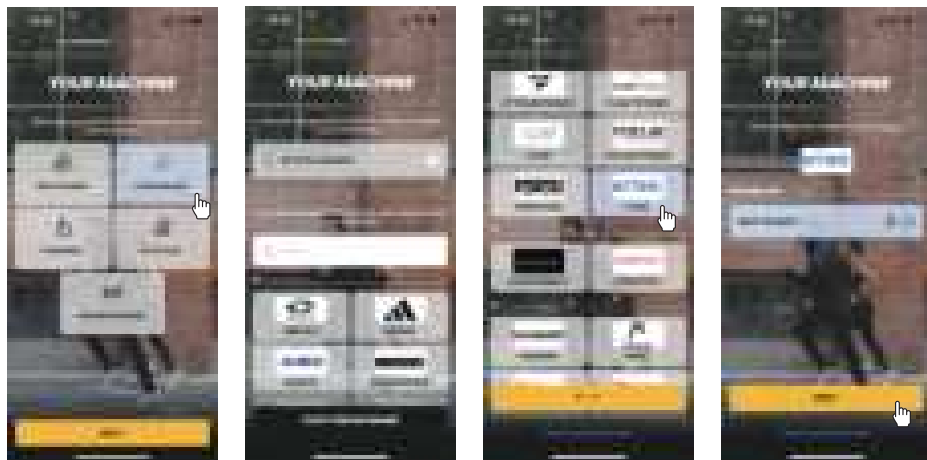
2.1.2. After the download is completed, open the app and register the personal information. Turn on the Bluetooth of the mobile phone to ensure that the transmitter is powered on and in the wake-up state.



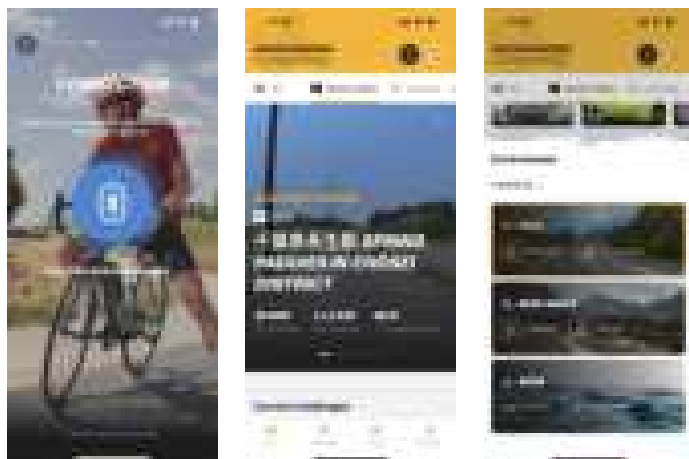
2.1.3. Add sports equipment as follow:



INTRODUCCIÓN A LA APLICACIÓN



2.1.4. ¡Añade el equipo necesario y comienza tu ejercicio!



INTRODUCCIÓN A LA APLICACIÓN

2.2. Descripción de la conexión con Zwift

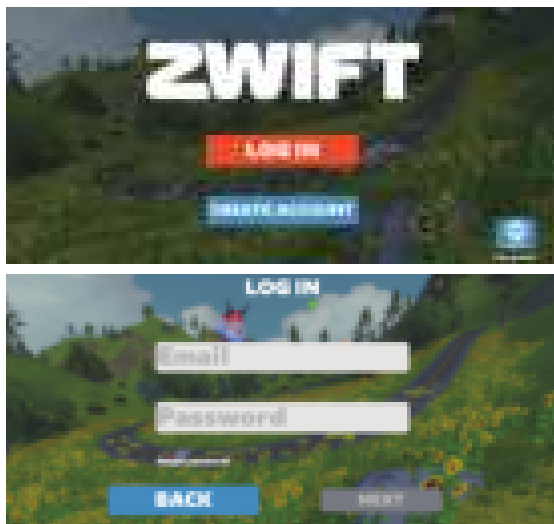
Consejos:

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

2.2.1. Busque «Zwift» en la tienda de aplicaciones móviles para descargar la aplicación.



2.2.2. Una vez completada la descarga, abra la aplicación y registre su información personal. Active el Bluetooth del teléfono móvil para asegurarse de que el transmisor está encendido y en estado de activación.



INTRODUCCIÓN A LA APLICACIÓN

2.2.3. Conecte el equipo deportivo de la siguiente manera:



2.2.4. Conecte el equipo para completar la instalación y comience su ejercicio.

MANTENIMIENTO

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

A. MANTENIMIENTO DIARIO

1. Después de cada entrenamiento, limpie la bicicleta, prestando especial atención al sillín, el cuadro, el manillar, la tija del sillín, la tija del manillar y la protección de la correa. El sudor puede ser corrosivo, por lo que limpiar la bicicleta después de usarla ayudará a prevenir el desgaste.
2. Compruebe si hay vibraciones: compruebe si hay vibraciones inusuales en los pedales. Si nota alguna, es posible que tenga que apretar los pedales, el eje del pedalier o ajustar la tensión de la correa de transmisión.

B. MANTENIMIENTO SEMANAL

1. Inspeccione las piezas móviles: compruebe todas las piezas móviles y apriete cualquier tornillo que esté suelto.
2. Compruebe los accesorios del cuadro con pasadores de tracción: asegúrese de que los accesorios estén bien sujetos para evitar daños en las roscas con el paso del tiempo.
3. Limpie y lubrique los pasadores: tire del pasador y rocíe una pequeña cantidad de lubricante sobre el eje para que siga funcionando correctamente.
4. Apriete los tornillos del asiento: asegúrese de que el asiento esté nivelado y centrado.
5. Limpie las pastillas de freno: retire los residuos de las pastillas de freno y aplique unas gotas de agua para reducir el ruido de fricción.
6. Inspeccione el eje del pedalier y los pedales: compruebe el eje del pedalier, los calapiés y las correas. Apriete o vuelva a conectar según sea necesario.

C. MANTENIMIENTO MENSUAL

1. Compruebe todo el hardware: asegúrese de que el soporte para botellas de agua, las tuercas del volante, los pernos de la protección de la correa y los componentes del freno estén bien sujetos.
2. Inspeccione la barra de tensión del freno: busque signos de desgaste, como roscas faltantes, y límpiela/lubríquela según sea necesario.
3. Lubrique los componentes clave: limpie y lubrique la tija del sillín, la tija del manillar y el deslizador del sillín para garantizar un funcionamiento fluido.

CALENTAMIENTO

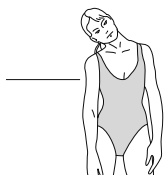
CALENTAMIENTO

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

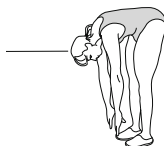
Rotación de la cabeza

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.



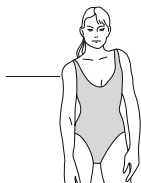
Toque de dedos

Inclínese lentamente hacia delante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen mientras baja el tronco. Estírese suavemente hasta donde le resulte cómodo y mantenga la posición durante 10 segundos.



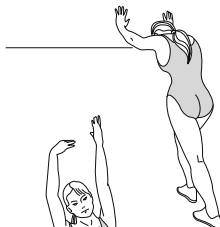
Elevación de hombros

Levante el hombro izquierdo hacia la oreja y haga cinco círculos hacia delante, luego cinco círculos hacia atrás. Repita 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 estírela 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 su cuerpo. Mantenga la posición durante 15 segundos.



Estiramiento de pies y 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 y la derecha doblada.





Follow Us on Social Media @fedfitness

