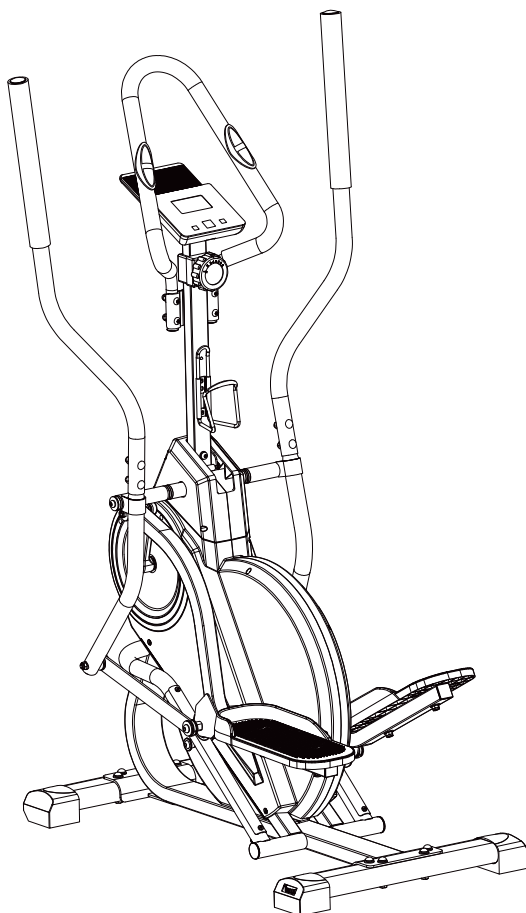


# YOSUDA

## Cardio Climber Stepping Elliptical Machine BK-8026C-5



EN English

## CONTENTS

Customer Service .....	01
Assembling Video .....	01
Safety Information .....	02
Exploded Drawing .....	04
Parts List .....	05
Headware and Tool List .....	07
Assembly Instructions .....	08
Monitor Instructions .....	17
APP Connectivity Guide .....	19
Bluetooth Functions .....	22
Exercise Instructions .....	27

DE Deutsch

## INHALT

Kundendienst .....	29
Montagevideo .....	29
Sicherheitsinformationen .....	30
Explosionszeichnung .....	32
Teilleiste .....	33
Hardware-und Werkzeugliste .....	35
Montageanleitung .....	36
Monitor-anleitung .....	45
APP-Verbindungsanleitung .....	47
Bluetooth-Funktionen .....	50
Trainingsanleitungen .....	55

FR French

## CONTENU

Service client .....	57
Vidéo d'assemblage .....	57
Informations de sécurité .....	58
Vue éclatée .....	60
Liste des pièces .....	61
Liste de quincaillerie et d'outils .....	63
Instructions d'assemblage .....	64
Instructions de moniteur .....	73
Guide de connectivité APP .....	75
Fonctions bluetooth .....	78
Instructions d'exercice .....	83

ES Spanish

## CONTENIDO

Servicio al cliente .....	85
Video de ensamblaje .....	85
Información de seguridad .....	86
Dibujo explosionado .....	88
Lista de piezas .....	89
Lista de herramientas y hardware.....	91
Instrucciones de ensamblaje .....	92
Instrucciones del monitor .....	101
Guía de conectividad APP .....	103
Funciones Bluetooth .....	106
Instrucciones de ejercicio .....	111

IT Italian

## CONTENUTI

Servizio clienti .....	113
Video di assemblaggio .....	113
Informazioni di sicurezza .....	114
Disegno esploso .....	116
Elenco pezzi .....	117
Elenco hardware e utensili .....	119
Istruzioni di montaggio .....	120
Istruzioni monitor .....	129
Guida alla connettività APP .....	131
Funzioni Bluetooth .....	134
Istruzioni per l'esercizio .....	139

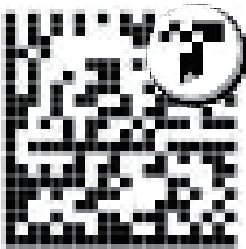
# CUSTOMER SERVICE

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

- Email to [YOSUDA-EU@outlook.com](mailto:YOSUDA-EU@outlook.com)
- Contact us via Amazon: Login your Amazon account > choose "Your orders" > find the order ID > click "Contact seller"

# ASSEMBLING VIDEO

- Download the Amazon Shopping APP
- Scan the transparency barcode on the product's packaging



- Or search "YOSUDA Cardio Climber Assembly" on YouTube
- View the assembling video

# SAFETY INSTRUCTIONS

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

- Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking any medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level. Note: This equipment is not suitable for therapeutic use.
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage you health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, light-headedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing your exercise program.
- Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adults only.
- This machine can only be used by one person at a time.
- Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 6.5 feet (2m) of free space all around it.
- Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly checked for damage and/or wear.
- Wear suitable sports clothes and sports shoes while using the equipment, especially the sports shoes must fit. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
- Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during exercise, discontinue use of the equipment immediately and do not use until the problem has been rectified. Note: only the original accessories provided by the factory are used on maintenance.
- The equipment can adjust the resistance to adjust the motion intensity, you can rotate the tension control knob clockwise or counter-clockwise select your suitable level of resistance.

# SAFETY INSTRUCTIONS

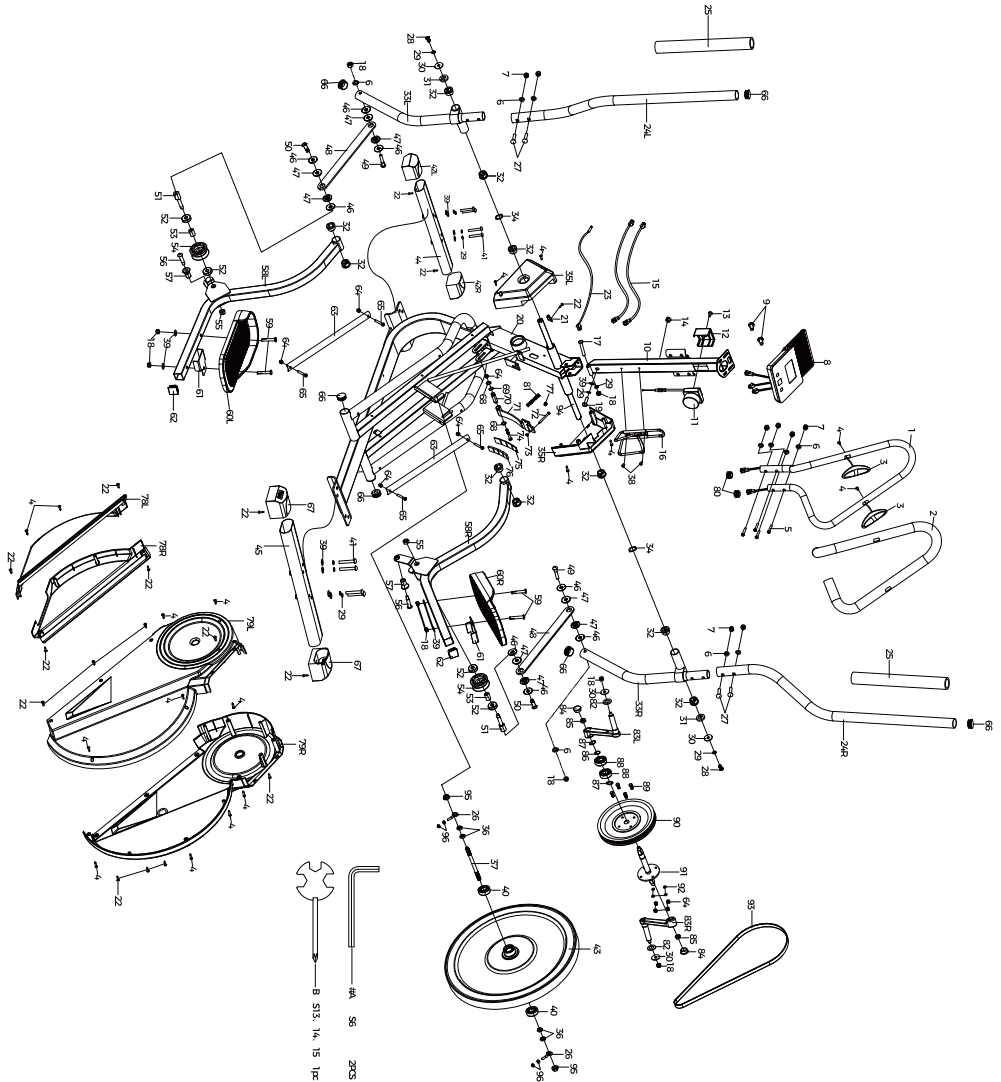
- Do not place fingers or objects into the moving parts of the equipment.
- Your product is intended for use in cool and dry conditions. You should avoid storage in extreme cold, hot or damp areas as this may lead to corrosion and other related problems.
- Clean only with a damp cloth, do not use solvent cleaners and also note to wipe off the sweat on the equipment after exercise.
- When assembling, it's advised to place parts on a mat (rubber or wood) to avoid soiling.
- To avoid bodily injury and/or the damage to the product or property, proper lifting and moving are required.
- This equipment is designed for indoor and home use only; it is not intended for commercial use.



## **ATTENTION**

**MAKE SURE ALL SCREWS AND NUTS ARE TIGHTENED BEFORE EXERCISE.**

# EXPLODED DRAWING



## PARTS LIST

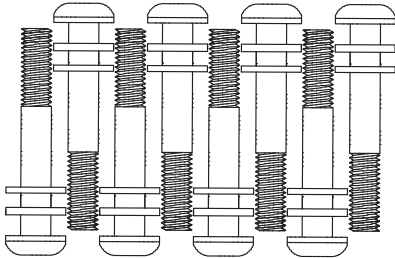
NO.	Description	Qty.	NO.	Description	Qty.
01	Middle Handlebar	1	35R	Upper Right cover	1
02	Foam Grip	1	36	Inner Hexagon Nut M10*1	4
03	Handle pulse sensor	2	37	Flywheel Axis	1
04	Cross Recessed PanHead Tapping Screw ST4.2*20	17	38	Cross Recessed pan Head Tapping screw M5*10	2
05	Round Head Inner Hexagon Head Bolt M8*35	4	39	Flat washer D8*φ16*1.5	13
06	Wave Washer D8*φ16*1.5*R20	8	40	Axis 6000Rs	2
07	Acorn cap Nut M8	8	41	Round Head Inner Hexagon Head Bolt M8*55	8
08	Monitor	1	42	L/R Adjustable End cap	2
09	Cross Head Screw M5*10	2	43	Flywheel	1
10	Upright Post	1	44	Front Stabilizer	1
11	Tension Control Knob	1	45	Rear Stabilizer	1
12	Tension Control Knob Back cover	1	46	Flat washer φ10.1*φ30*2	8
13	Cross Head Screw M5*20	1	47	Bushing φ30*φ10*5.4	8
14	End Cap	1	48	Connection Strap	2
15	Handle pulse wire	2	49	Half Round Head Inner Hexagon Head Bolt M8*22*10*15.2*φ8*31	2
16	Water Bottle Holder	1	50	Half Round Head Inner Hexagon Head Bolt M8*24*φ10*16	2
17	Round Head Inner Hexagon Head Bolt M8*55	1	51	Slide Bolt	2
18	Nylon Nut M8	7	52	Bearing 6200Z	4
19	Round Head Inner Hexagon Head Bolt M8*40	1	53	Inner sleeve φ10.5*φ16*9	2
20	Main Frame	1	54	Slide Wheel	2
21	Sensor Support	1	55	Nylon Nut M10	2
22	Cross Recessed pan Head Tapping screw ST4.2*20	17	56	Half Round Head Inner Hexagon Head Bolt M8*12*010*32	2
23	Sensor wire	1	57	Sub wheel	2
24	L/R Handlebar	2	58	L/R Pedal Tube	2
25	Foam Grip	2	59	Hexagon Head Bolt M8*50	4
26	Adjustable Bolt	2	60	L/R Pedal	2
27	Half Round Head Square Neck Bolt M8*42	4	61	Pedal Plate	2
28	Round Head Inner Hexagon Head Bolt M8*16	2	62	Square Tube cap	2
29	Spring washer D8	11	63	Slider Cladding Plate	2
30	Flat washer D8	4	64	Nylon Nut M6	9
31	D shaped washer φ16xφ28x5t	2	65	Round Head Inner Hexagon Head Bott M6x40	4
32	Nylon Bush	10			
33	L/R Swing Rod	2			
34	Wave washer φ26*φ16*0.3	2			
35L	Upper Left cover	1			

## PARTS LIST

NO.	Description	Qty.
66	Circular Tube cap	6
67	Adjustable End cap	2
68	Axis Blocked D12	2
69	Wave washer $\phi 12.5 \times \phi 15.5 \times 0.3$	1
70	Magentic Board Axis	1
71	Magentic Board	1
72	Hexagon Bott M5*47	1
73	Hexagon Nut M5	1
74	Hexagon Bott M6*45	1
75	Magentic Metal Board	1
76	Magnet	4
77	Plug	1
78L	Lower Left cover	1
78R	Lower Right cover	1
79L	L cover	1
79RR	cover	1
80	Circular Tube cap	2
81	Pressure Spring	1
82	Flat washer D16* $\phi 28 \times 2$	2
83	L/R crank + Axsi	2
84	Crank End cap	2
85	Flange Nut M10*1.25	2
86	Wave washer $\phi 21 \times \phi 17.5 \times 0.3$	1
87	Axsi Blocked D17	2
88	Bearing 6203ZZ	2
89	Outer Hexagon screw M6x15	4
90	Belt wheel	1
91	Mid Axsi + Pulley	1
92	Spring Washer D6	4
93	Belt	1
94	Long Axsi	1
95	Hexagon Flange Nut M10*1	2
96	Hexagon Nut M6	4
A	Socket Head Screw Wrench S6	2
B	Cross Wrenchs 13 , 14 , 15	1

# HARDWARE AND TOOL LIST

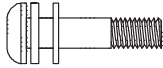
## Step 1



Round Head Inner Hexagon Head Bolt M8\*55 (41)-8  
Spring Washer D8 (29)-8      Flat Washer D8 (39)-8

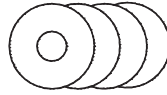


Cross Recessed Pan Head Tapping Screws ST4.2\*20 (4)-4

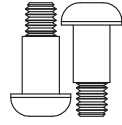


Round Head Inner Hexagon Head Bolt M8\*40 (19)-1  
Spring Washer D8 (29)-1  
Flat Washer D8 (39)-1

## Step 3

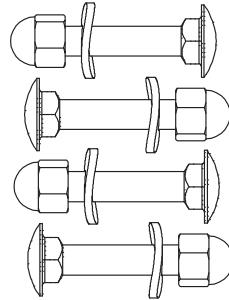


Flat Washer  
Φ10.1\*Φ30 (46)-4



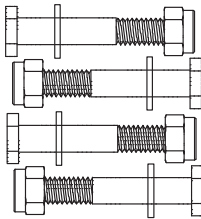
Half Round Head Inner Hexagon Head Bolt M8\*24 (50)-2

## Step 4



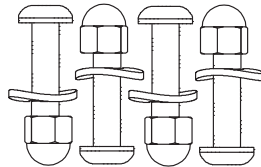
Half Round Head Square Neck Bolt M8\*42 (27)-4  
Wave Washer D8 (6)-4      Acorn Cap Nut M8 (7)-4

## Step 2

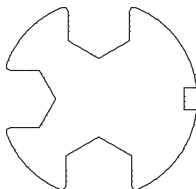


Hexagon Head Bolt M8\*50 (59)-4  
Flat Washer D8 (39)-4  
Nylon Nut M8 (18)-4

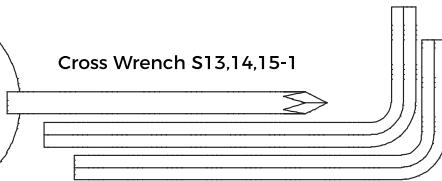
## Step 5



Round Head Inner Hexagon Head Bolt M8\*35 (5)-4  
Wave Washer D8 (6)-4      Acorn Cap Nut M8 (7)-4



Cross Wrench S13,14,15-1



Socket Head Screw Wrench S6-2

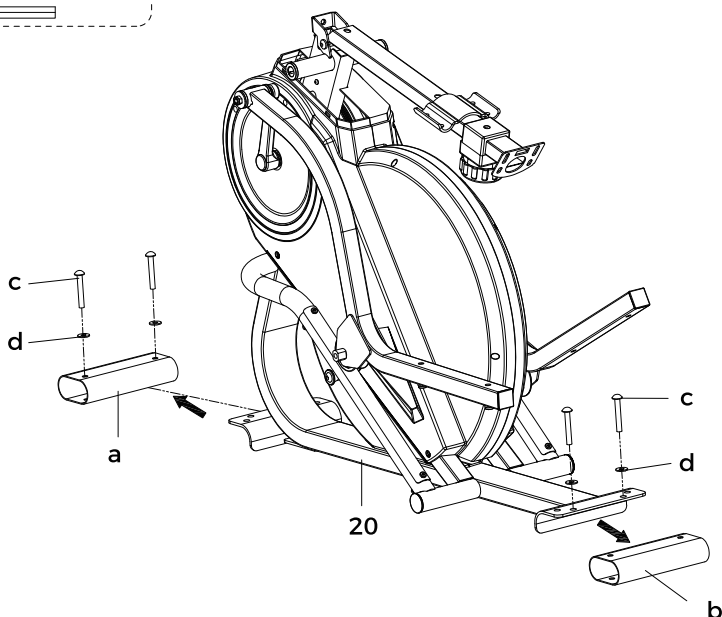
# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## Preparatory Work

- Before assembling, make sure there is enough space.
- Use tools provided or your own built-for-purpose tools when assembling.
- Before assembling, make sure all of the components are all-ready (please refer to the product exploded view).
- To avoid misalignment due to over-tightening, please do not use a wrench and use only hand-tightening for now to ensure easy assembly. Wrench-tightening should be performed after all parts are assembled to ensure all nuts, bolts, and parts are tightly secured before use.

## Assembly Instructions

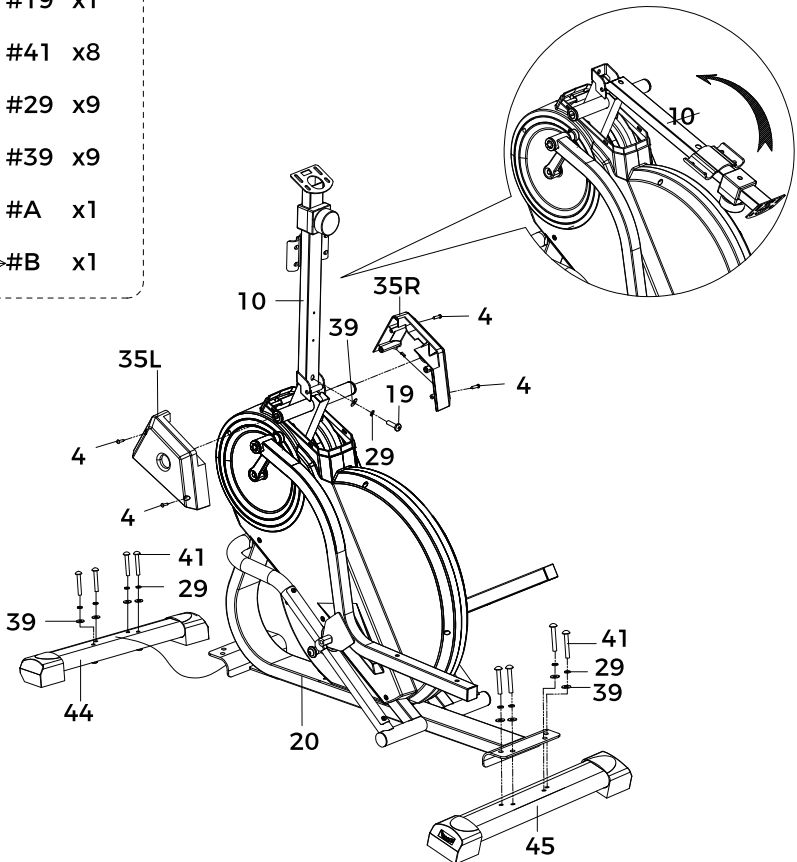
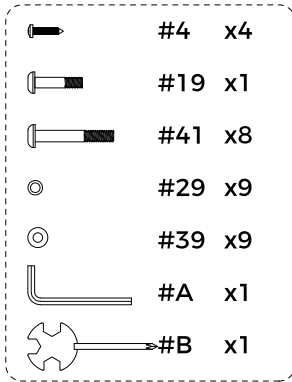
- Before Assembling:  
Remove the Front and Rear Protective Tube (a&b), by removing the Screws (c) and Washers (d) with the Socket Head Screw Wrench S6 (A).  
NOTE: The Front and Rear Protective Tube (a&b), Screws (c) and Washers (d) are only used for protection during shipment, they are not the parts of this machine, and can be discarded.



# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## STEP 1.

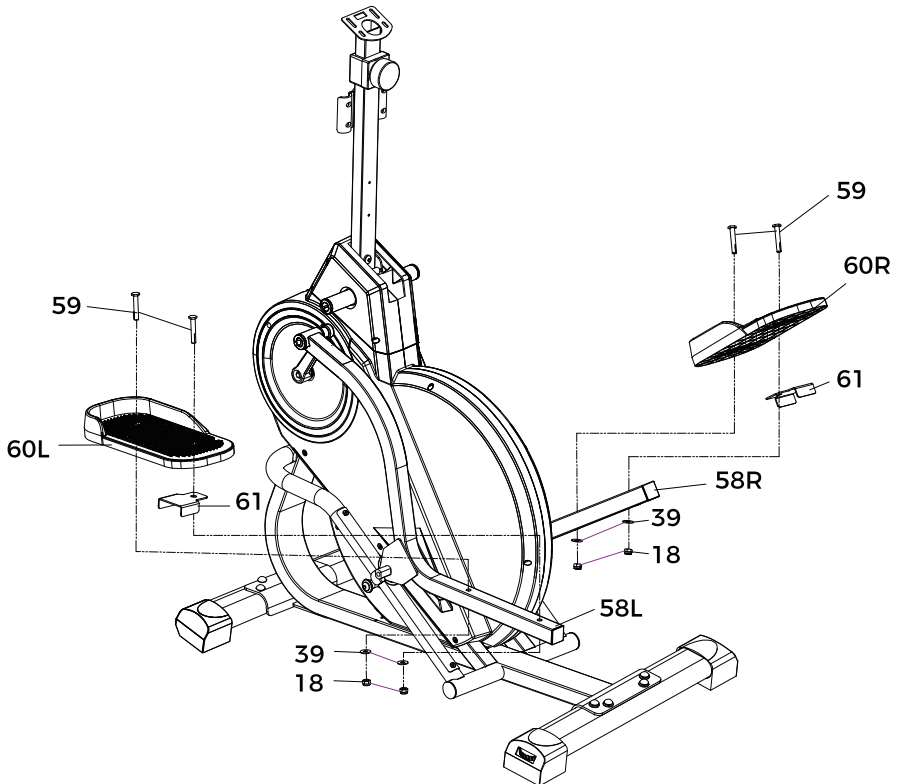
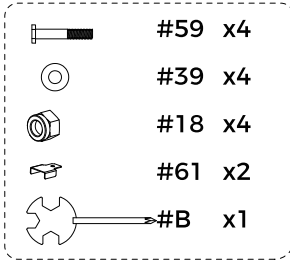
- Attach the Front and Rear Stabilizer (44&45) to the Main Frame (20), by using 8pcs Round Head Inner Hexagon Head Bolts M8\*55 (41), 8pcs Spring Washers (29) and 8pcs Flat Washers (39). Tighten and secure with Socket Head Screw Wrench S6 (A).
- Then put the Upright Post (10) up (as the arrow in below diagram), and lock it with 1pc Flat Washer D8\*φ16\*1.5 (39), 1pc Spring Washer D8 (29), and 1pc Round Head Inner Hexagon Head Bolt M8\*40 (19).
- Finally, attach the Upper Left/Right Cover (35L/R) to the Main Frame (20), tighten and secure with Cross Wrench S13,14,15 (B).



# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## STEP 2.

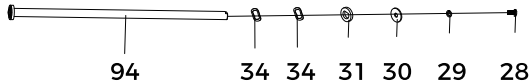
- Attach the L/R Pedal (60L/R) and Pedal Plate (61) to the L/R Pedal Tube (58L/R), by using 4pcs Hexagon Head Bolts M8\*50 (59), 4pcs Flat Washers D8\*16\*1.5 (39) and 4pcs Nylon Nuts (18).



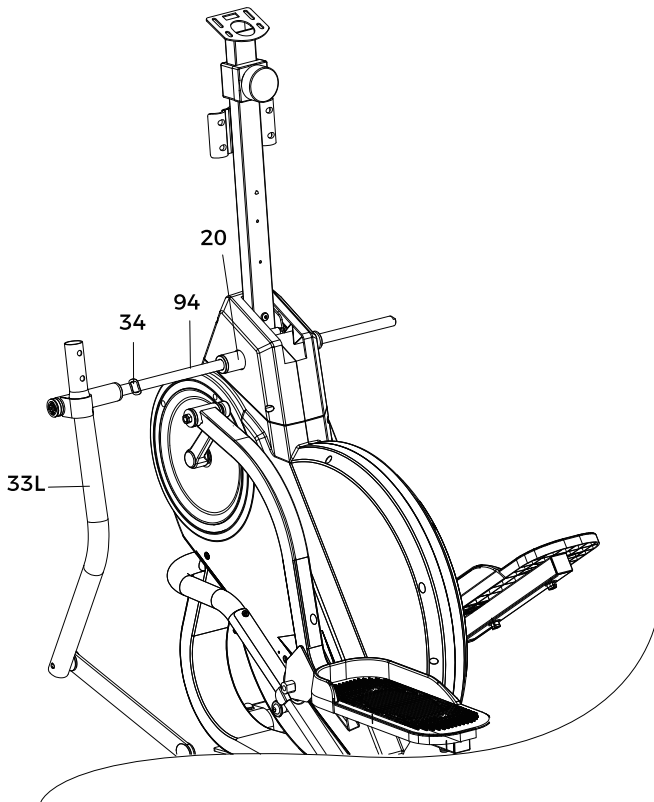
# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## STEP 3.

- In sequence remove the preinstalled Bolt M8\*16 (28), Spring Washer D8 (29), Flat Washer D8 (30), D Shaped Washer (31) and 2pcs Wave Washers (34) from one end of the Long Axsi (94).

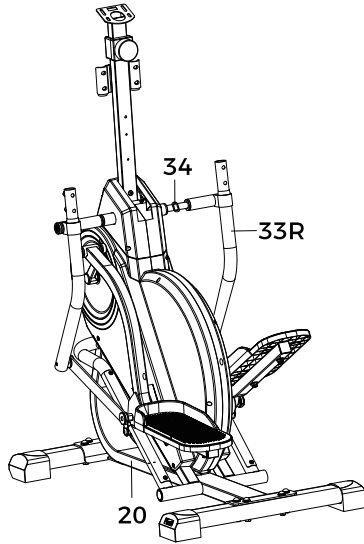


- Put the Long Axsi (94) (the end with the parts removed) through the L Swing Rod (33L), then put on 1 pc Wave Washer (34), and then put it through the Main Frame (20).

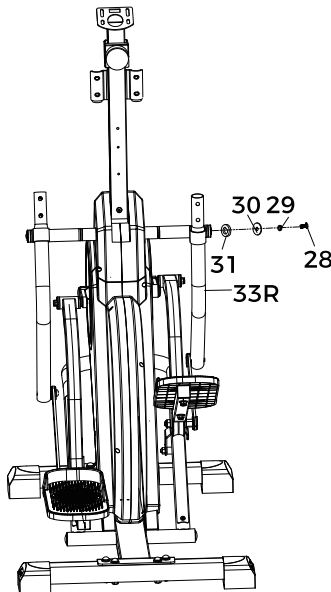


# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

- After the Long Axsi (94) is put through the Main Frame (20), put on another 1pc Wave Washer (34), and then put it through the R Swing Rod (33R).

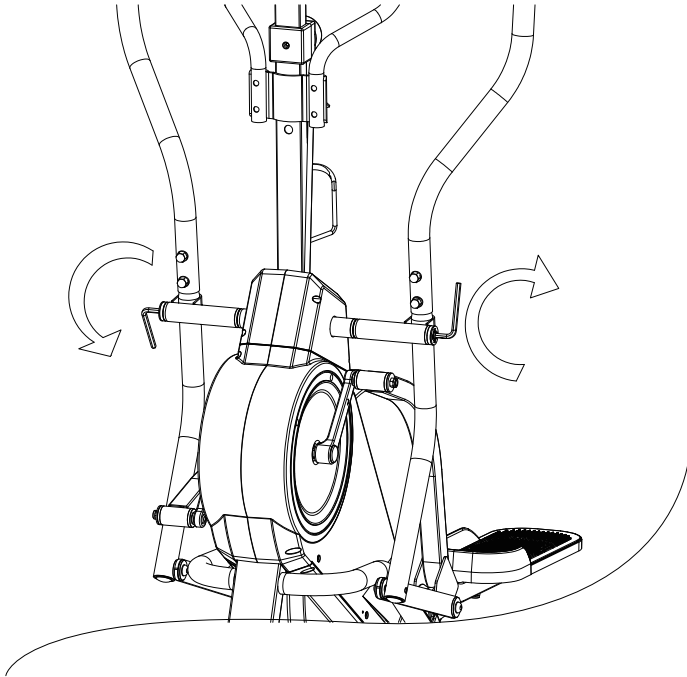


- In sequence put on D Shaped Washer (31), Flat Washer D8 (30), Spring Washer D8 (29), Bolt M8\*16 (28) to Long Axsi (94).













# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

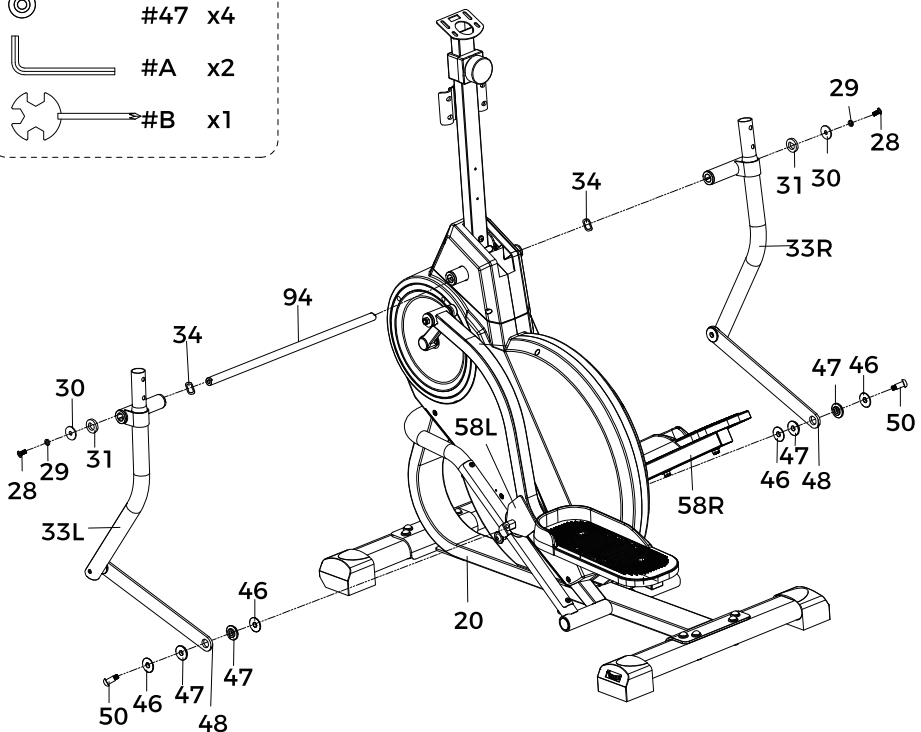
- Simultaneously tighten and secure the Bolts M8\*16 (28) of the both ends of the Long Axsi (94) with 2pcs Socket Head Screw Wrench S6 (A). As the below diagram to operate.



# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

- Remove the preinstalled 2pcs Bushings (47) from the L/R Swing Rod (33L/R), then attach the L/R Swing Rod (33L/R) to the LR Pedal Tube (58L/R) by in sequence installing Connection Strap (48), Bushing (47), Flat Washer (46), Bolt (50).

	#31	x2
	#30	x2
	#29	x2
	#28	x2
	#50	x2
	#34	x2
	#46	x4
	#47	x4
	#A	x2
	#B	x1

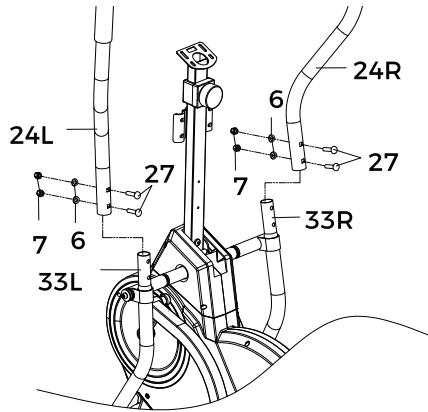
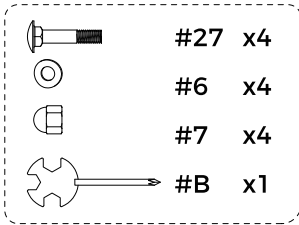


# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## STEP 4.

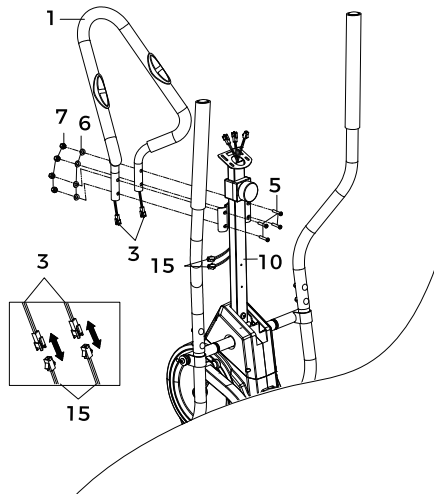
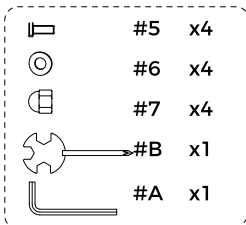
- Attach the L/R Handlebar (24/R) to the LR Swing Rod (33L/R), by using 4pcs Half Round Head Square Neck Bolts M8\*42 (27), 4pcs Wave Washers D8\*16\*1.5\*R20 (6) and 4pcs Acorn Cap Nuts M8 (7).

Tighten and secure with Cross Wrench S13,14,15 (B).



## STEP 5.

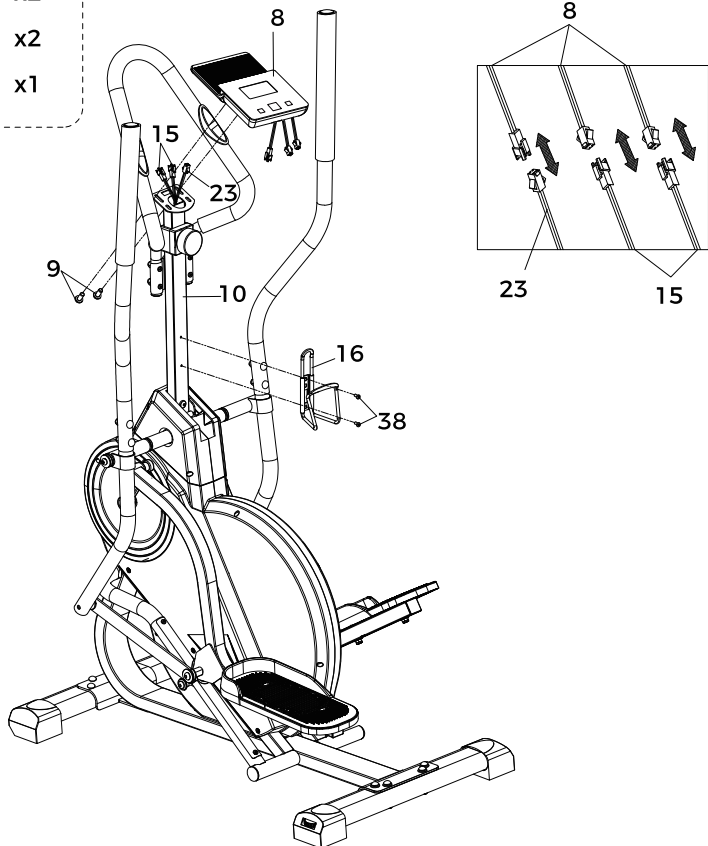
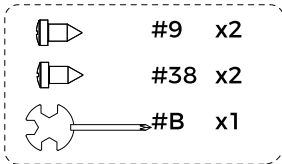
- Attach the Middle Handlebar (1) to the Upright Post (10), by using 4pcs Round Head Inner Hexagon Head Bolts M8\*35 (5), 4pcs Wave Washers D8\*16\*1.5\*R20 (6) and 4pcs Acorn Cap Nuts M8 (7).
- Connect the wire of Handle Pulse Sensor (3) with Handle Pulse Wire (15).



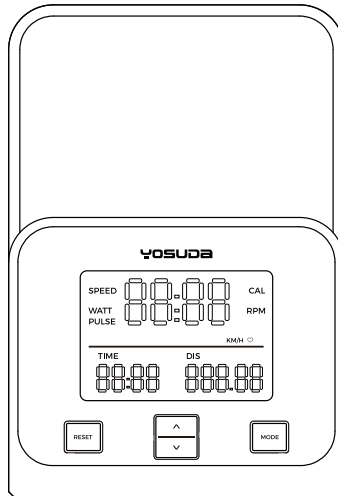
# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## STEP 6.

- Firstly contact the Monitor (8) with Handle Pulse Wire (15) and Sensor Wire (23).
- Remove the preinstalled 2pcs Cross Head Screws M5\*10 (9) from the back of the Monitor (8) by using Cross Wrench S13,14,15 (B), then using these 2pcs Cross Head Screws M5\*10 (9) to attach the Monitor (8) to the monitor supporting plate of the Upright Post (10).  
(There are 4 holes on the back of the Monitor, you can choose 2 of them to install the monitor, for a most appropriate height.)
- Remove the preinstalled 2pcs Cross Recessed Pan Head Tapping Screws M5\*10 (38) from the Upright Post (10) by using Cross Wrench S13,14,15 (B), then using these 2pcs Cross Recessed Pan Head Tapping Screws M5\*10 (38) to attach the Water Bottle Holder (16) to the Upright Post (10).



# MONITOR INSTRUCTIONS



## Description of instrument window

<b>TIME</b>	Current time for exercise	0:00 ~ 99 min:59s	
<b>DIS</b>	Current distance for exercise	0.00 ~ 999.99 KM(ML)	
<b>SPEED</b>	Current speed for exercise	0.00 ~ 99.99 KPH(MPH)	
<b>WATT</b>	Power	0 ~ 999 W	
<b>PULSE</b>	Heart rate during the exercise	30 ~ 240 BPM	Option
<b>CAL</b>	Current calories burned during the exercise	0 ~ 9999 Kcal	
<b>RPM</b>	Rotating speeds	0 ~ 999 RPM	
<b>APP</b>	Support application via Bluetooth control	KINOMAP / ZWIFT	Option

**Note:** Optional - users can choose whether to have this function for the product.

<b>MODE</b>	During non-exercise, switch each setting item
<b>RESET</b>	In the set state: Clears the current data to 0 In the stop state: Clears all data to 0
<b>UP ▲</b>	In the set state: Adjust upwards during setting In the exercise state: Select up and fixed a feature display In the stop state: Look up the motion data
<b>DOWN ▼</b>	In the set state: Adjust downwards during setting In the exercise state: Select down and fixed a feature display In the stop state: Look down the motion data

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## Exercise state

- Display automatically changes according to the next diagram every 6 seconds.  
SPEED→WATT→PULSE (if have)→CAL→RPM
- UP: Select upwards and fixed a certain function to display on the main window.
- DOWN: Select downwards and fixed a certain function to display on the main window.

## Stop State

- RESET: Clears all data to 0.
- MODE: switch each setting item:calories→time→distance→quit.
- In the set state,The current setting item flashes,press UP or DOWN key to upwards/downwards, press RESET key to clears 0.
- If any time,distance or calories is set,at exercise state,this item is displayed as a countdown.When the countdown reaches 0,there will be "DI DI"sound prompt.

## Note:

The heart rate function will be displayed only when the heart rate device is correctly and properly worn.

## Sleep and Wake:

In the stop state,the system automatically sleeps after 4 minutes,and display off.There is any key or Pedal action,it will automatically wake up.

## APP(Optional)

Please follow the operation mode of the APP.In APP state,the control displays "BLE"mar.

Battery	SIZE-AAA*2
Operating Temperature	0~40 C (32°F-104°F)
Storage Temperature	-10~60 C (14°F-168°F)

# APP CONNECTIVITY GUIDE

## How to Use FED Fitness APP

The YOSUDA Elliptical climber machine 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 Elliptical climber machine to the FED Fitness app.

### 1. Download the FED Fitness App

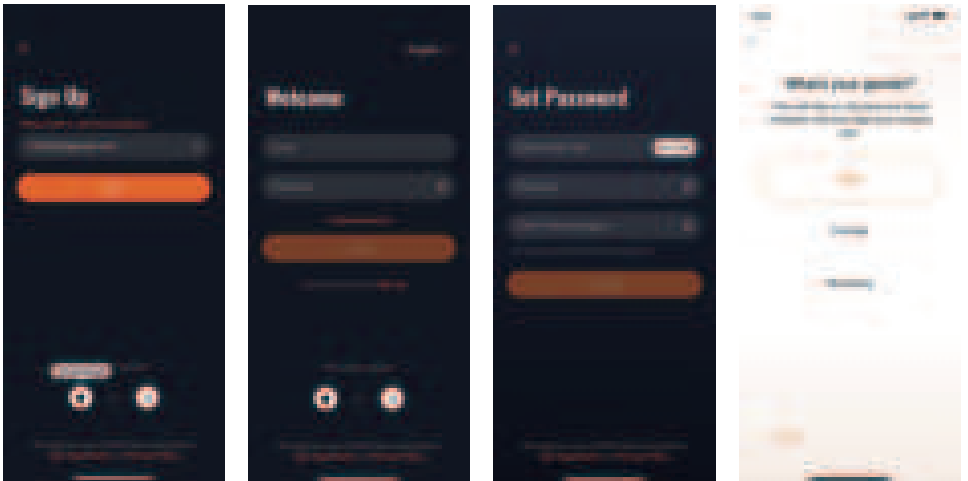
Scan the QR codes below or search for the "FED Fitness" app in the App Store to download. Ensure you download the app from a trusted source to protect your personal information and privacy.



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

### 2. Register An Account

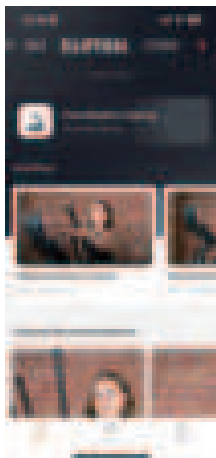
Create your user account in the FED Fitness app by following the instructions below.



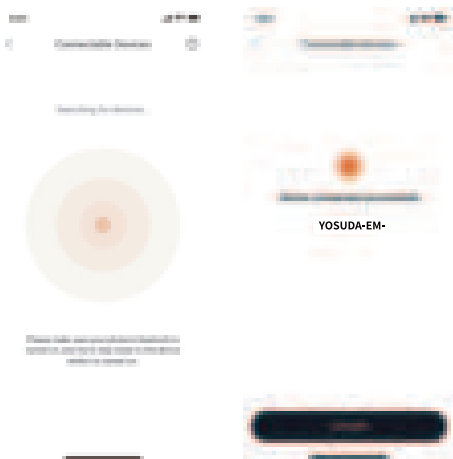
# APP CONNECTIVITY GUIDE

## 3. Connect The Yosuda Ellipital Climber Machine

Turn on your YOSUDA Elliptical climber machine and enable Bluetooth on your phone.



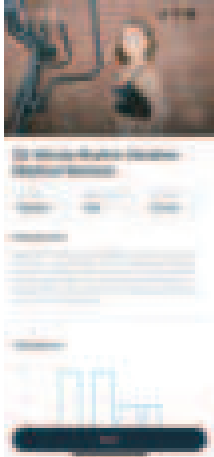
Open the FED Fitness app and tap the signal icon in the top right corner of the home screen. Search for the YOSUDA Elliptical climber machine Bluetooth connection, which starts with "YOSUDA-EM-," and select it to connect.



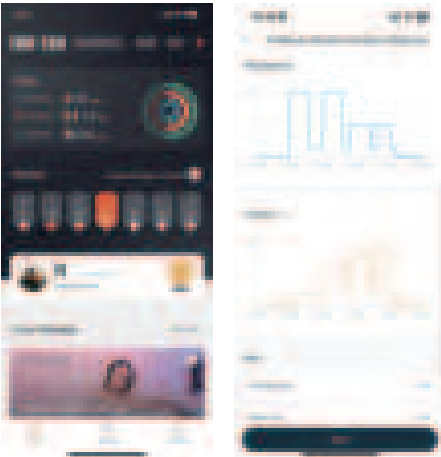
# APP CONNECTIVITY GUIDE

## 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!



# BLUETOOTH FUNCTIONS

(NOTE:The scenario simulation function in the Kinomap&ZwiftAPP is free for a limited time.The final right of interpretation belongs to the official APP.)

## 1. Parameter Description

a) Working frequency:this wireless transmitter is a Bluetooth 4.2 device.Its working frequency is 2.4 GHZ.

b) Requirements for Cell-phone APPInstallation:

1. The IOS cell phone system should be no lower than the 7.1 version and support Bluetooth 4.2,iPhone 4s,and beyond.

2. For Android,a system no lower than 4.3 is required and the mobile phone shall support Bluetooth 4.2.

c) The wireless transmitter only records the user's data when connected to the mobile phone and sends it to the mobile app.Before starting sports equipment,please connect the app to the transmitter to ensure the authenticity and validity of the data.

d) The transmitter will go into Sleep mode if it receives no signal input in 2 minutes.In Sleep mode,the transmitter is unavailable for the mobile phone.In this situation,wake up the Bluetooth transmitter by using the sports equipment and it can be found by the mobile phone again.

e) If the mobile phone cannot search the Bluetooth transmitter during exercise,please replace the battery of the transmitter.

## 2. Download the app

Search "Kinomap"and"Zwift"in the APP store and download them on your phone or tablet.

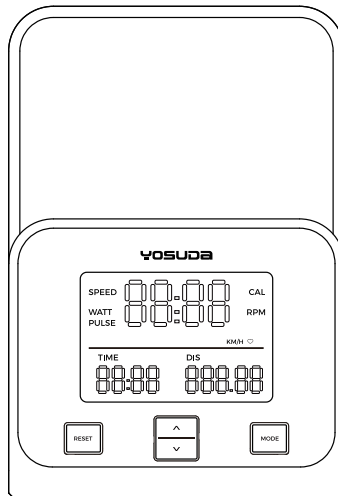


# BLUETOOTH FUNCTIONS

## 3. APP operating instruction

### Tips:

- Since the Kinomap&Zwift official software connection steps will be updated in real-time,the following connection process is only for reference.
- When connecting the APP,turn on the Bluetooth of the device to ensure that the transmitter is powered on and in the wake-up state;at the same time,the monitor screen will appear with two horizontal bars as shown in the figure below.After stopping connecting the APP,click the MODE key to wake up the screen.
- When you try to replace an app with a Bluetooth connection,ensure that the connection on this app is disconnected;otherwise,another app may fail to connect.For example,after the monitor is connected to Kinomap and the screen no longer shows numbers but only two horizontal bars,disconnect the connection on Kinomap and then perform a Bluetooth connection to Zwift.



# BLUETOOTH FUNCTIONS

## Description of kinomap connection

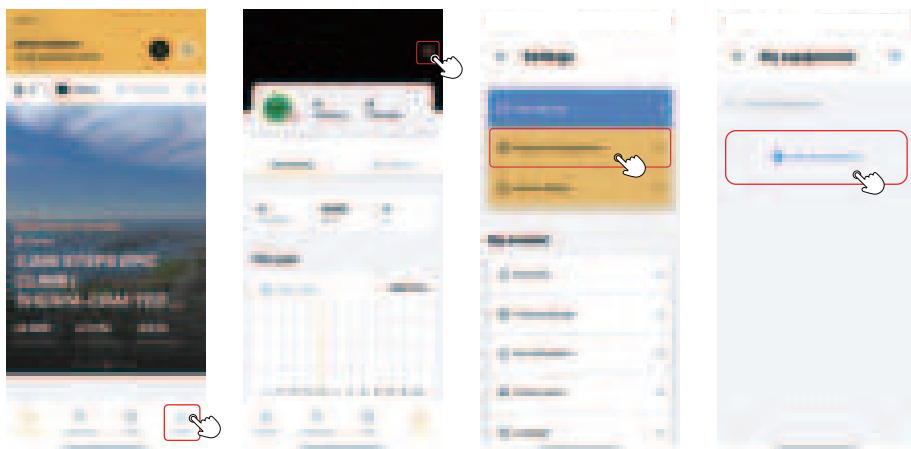
1.1 Open the Kinomap app,register your personal information,and then log in. After logging in,go to the home page, click the "Profile" button in the lower right corner, and then click the settings button in the upper right corner to add a new device.

1.2 Click "Equipment Management", then click the "+" symbol in the upper right corner to start adding equipment.

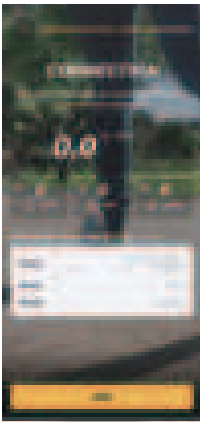
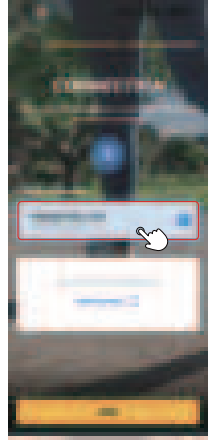
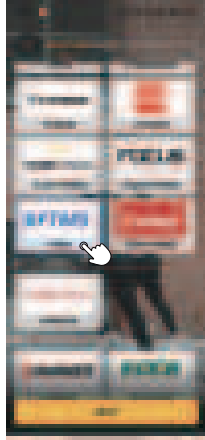
1.3 Click on the Bike graphic (the fourth one), then enter various brand connection screens, select the FTMS icon.

1.4 Under "Found equipment",select the FTMS, then select the model "YOSUDA-EM-". In the input box that pops up,enter "YOSUDA" for the brand name and "YOSUDA-EM-" for the model.

1.5 Add new equipment to complete,and start your exercise! (Pictures attached)



# BLUETOOTH FUNCTIONS



# BLUETOOTH FUNCTIONS

## Description of zwift connection

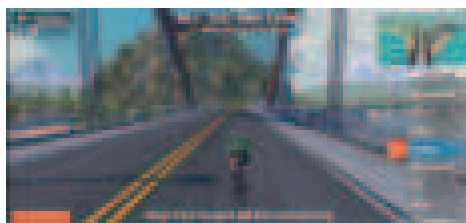
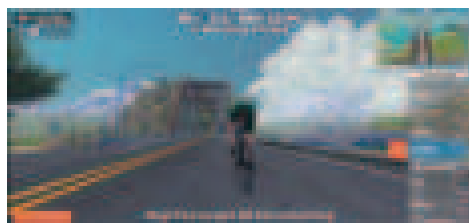
2.1 Open the Zwift, register your personal information, and then log in.

2.2 Click POWER SOURCE in RIDE mode.

2.3 Keep the display of the machine and Bluetooth of the device turned on until "YOSUDA-EM-" appears,click to pair. If it doesn't appear for a long time, try stepping on the machine's pedal or disconnecting the device's Bluetooth and turning it back on.

2.4 Wait for a while until the POWER SOURCE&CONTROLLABLE are connected, and then press "LET'S GO". when connecting for the first time, it is recommended to tap in to pair each function.

2.5 Add equipment to complete,and start your exercise!(Pictures attached)



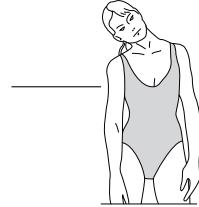
# EXERCISE INSTRUCTIONS

## 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.

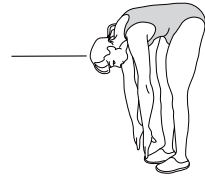
## Head Rotation

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



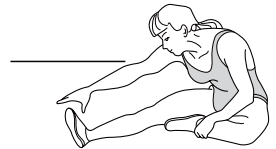
## Toe Touch

- 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.



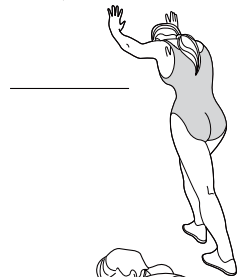
## Foot and Calf Stretch

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



## Calf Stretch

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



## Inner Thigh Stretch

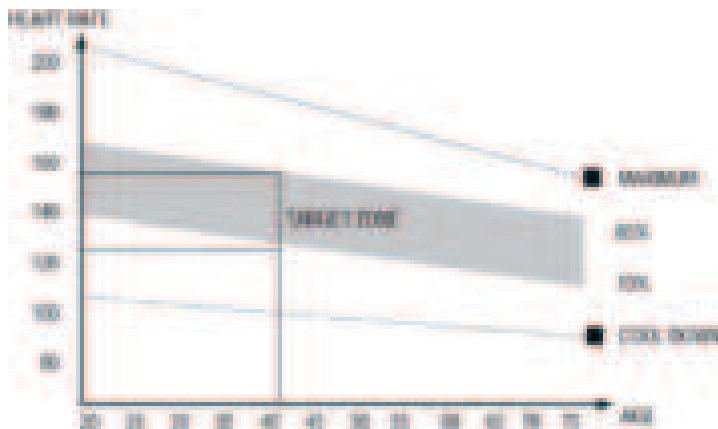
- Sit on the floor with the soles of your feet touching. Hold your feet and gently pull them towards your body. Hold for 15 seconds.



# EXERCISE INSTRUCTIONS

## Exercise Stage

You are advised to exercise at the same training strength last for a minimum of 12 minutes (most of people last for 15~20 minutes). After repeat it for several times, you can increase training strength gradually. After exercising for a period of time, your heart beat will be close to the shaded part in the graph as below. Note: This exercising is a step-by-step process while not a one-step process. It needs to adhere to.



## Recovery Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise, e. g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. Then repeat the exercise phase, please be careful not to force or jerk your muscles.

When using elliptical fitness exercises, please don't increase training intensity arbitrarily. It may make your leg muscles sprain, which means you can't continue exercising for a long time.

## Equipment Tip

Adjusting the Tension Control Knob can change the resistance of the equipment, the higher resistance the harder to step. Users can find a suitable speed for yourself.

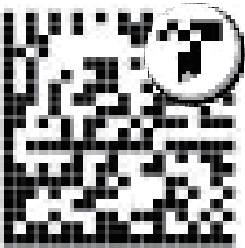
# KUNDENDIENST

Vielen Dank, dass Sie sich für den YOSUDA Ellipsentrainer entschieden haben. Zu Ihrer Sicherheit und für Ihren optimalen Nutzen lesen Sie diese Bedienungsanleitung bitte vor der ersten Benutzung sorgfältig durch. Als Hersteller ist uns Ihre Zufriedenheit sehr wichtig. Sollten Sie Fragen haben oder feststellen, dass Teile fehlen oder beschädigt sind, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice.

- E-Mail an [YOSUDA-EU@outlook.com](mailto:YOSUDA-EU@outlook.com)
- Kontakt über Amazon: Loggen Sie sich in Ihr Amazon-Konto ein > wählen Sie "Ihre Bestellungen" > finden Sie die Bestell-ID > klicken Sie auf "Verkäufer kontaktieren"

# MONTAGEVIDEO

- Laden Sie die Amazon Shopping APP herunter
- Scannen Sie den transparenten Barcode auf der Produktverpackung



- Oder suchen Sie auf YouTube nach "YOSUDA Cardio Climber Montage"
- Sehen Sie sich das Montagevideo an

# SICHERHEITSINFORMATIONEN

Bitte beachten Sie die folgenden Sicherheitswarnungen und Vorsichtsmaßnahmen vor der Montage und Verwendung des Geräts. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.

- Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms Ihren Arzt, um festzustellen, ob medizinische oder körperliche Beschwerden vorliegen, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder die ordnungsgemäße Nutzung des Geräts beeinträchtigen könnten. Der Rat Ihres Arztes ist besonders wichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Herzfrequenz, Blutdruck oder Cholesterinspiegel beeinflussen. Hinweis: Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Brechen Sie das Training ab, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Atemnot, Schwindel, Benommenheit oder Übelkeit. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Trainingsprogramm fortfahren.
- Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern. Das Gerät ist nur für Erwachsene konzipiert.
- Dieses Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Stellen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzunterlage für Boden oder Teppich auf. Zur Sicherheit sollte das Gerät mindestens 2 Meter freien Raum auf allen Seiten haben.
- Stellen Sie sicher, dass alle Muttern und Schrauben vor der Verwendung des Geräts fest angezogen sind. Die Sicherheit des Geräts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und/oder Abnutzung überprüft wird.
- Tragen Sie geeignete Sportkleidung und Sportschuhe bei der Verwendung des Geräts, insbesondere die Sportschuhe müssen gut passen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich im Gerät verfangen könnte.
- Verwenden Sie das Gerät stets bestimmungsgemäß. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Teile feststellen oder während des Trainings ungewöhnliche Geräusche hören, beenden Sie die Nutzung sofort und verwenden Sie das Gerät erst wieder, nachdem das Problem behoben wurde. Hinweis: Für die Wartung dürfen nur originale Zubehörteile des Herstellers verwendet werden.

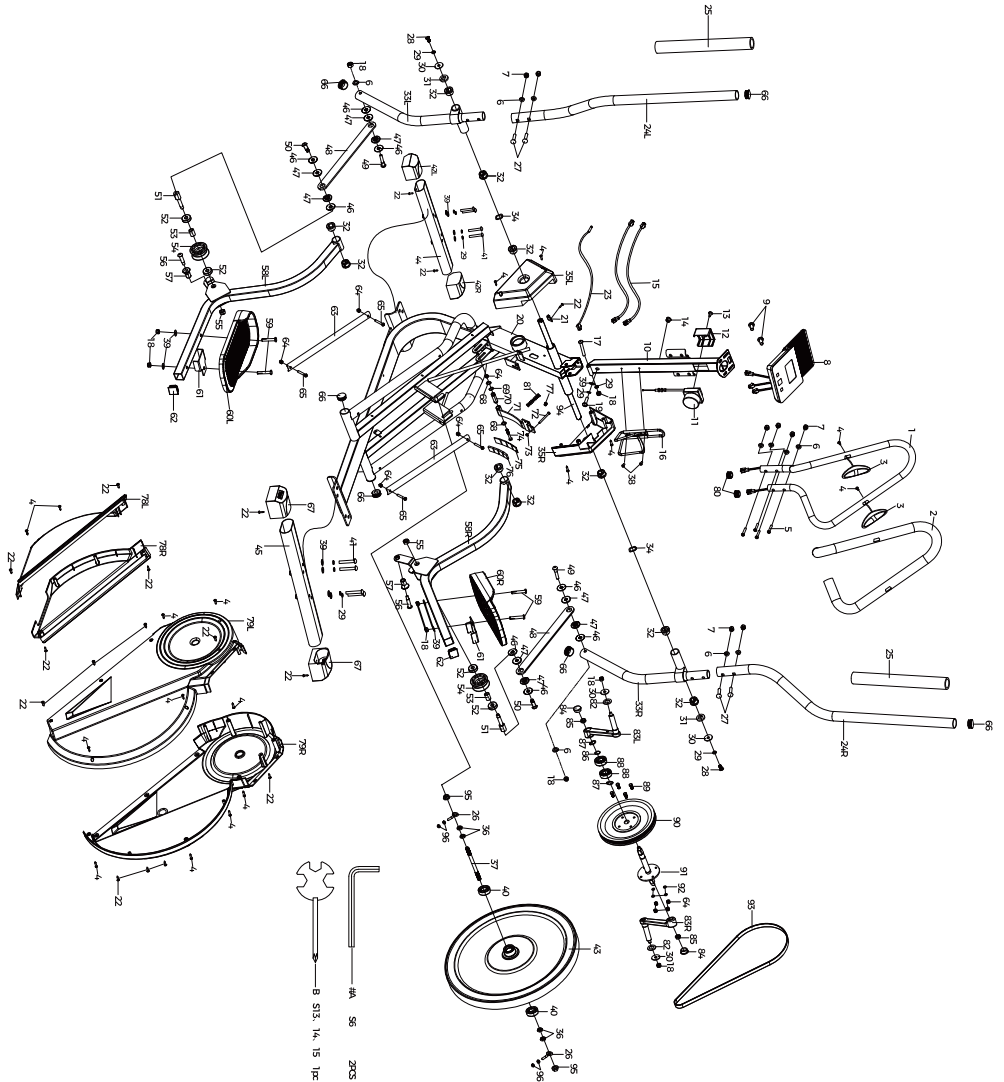
# SICHERHEITSINFORMATIONEN

- Das Gerät ermöglicht die Anpassung des Widerstands zur Regulierung der Bewegungsintensität. Drehen Sie den Spannungsreglerknopf im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn, um den geeigneten Widerstandslevel auszuwählen.
- Führen Sie keine Finger oder Gegenstände in die beweglichen Teile des Geräts ein.
- Ihr Produkt ist für den Einsatz unter kühlen und trockenen Bedingungen vorgesehen. Vermeiden Sie die Lagerung in extrem kalten, heißen oder feuchten Bereichen, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann.
- Reinigen Sie es nur mit einem feuchten Tuch. Verwenden Sie keine Lösungsmittelreiniger, und denken Sie daran, den Schweiß an dem Gerät nach dem Training abzuwischen.
- Beim Zusammenbau wird empfohlen, Teile auf einer Matte (Gummi oder Holz) abzulegen, um Verschmutzungen zu vermeiden.
- Um Körperverletzungen und/oder Schäden am Produkt oder Eigentum zu vermeiden, ist ein sachgerechtes Heben und Bewegen erforderlich.
- Dieses Gerät ist nur für den Innen- und Hausgebrauch bestimmt; es ist nicht für den gewerblichen Gebrauch vorgesehen.

**Achtung**

STELLEN SIE VOR DEM TRAINING SICHER, DASS ALLE SCHRAUBEN UND MUTTERN ANGEGOGEN SIND.

# EXPLOSIONSZEICHNUNG



## TEILELISTE

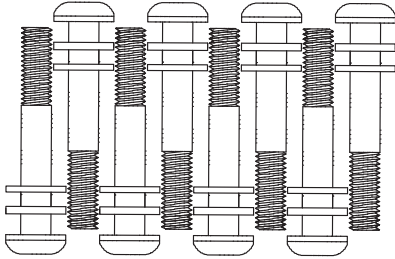
No. Bezeichnung	QTY.	No. Bezeichnung	QTY.
1 Handlauf in der Mitte	1	34 Welldichtung $\varnothing 26 \times \varnothing 16 \times 0,3$	2
2 Griffabdeckung aus Schaumstoff	1	35L Oberer linker Schutz	1
3 Griffstück	2	35R Oberer rechter Schutz	1
4 Phillips-Flachkopfschraube ST4.2x20	17	36 Sechskantmutter Feingewinde M10x1 H5	4
5 Sechskantschraube mit flachem Rundkopf M8x35	4	37 Welle des Windrads	1
6 Gebogene Dichtung D8x $\varnothing$ 16x1.5xR20	8	38 Kreuzschlitzschraube M5x10	2
7 Überwurfmutter M8	8	39 Unterlegscheibe C-Klasse D8x $\varnothing$ 16x1.5	13
8 Elektronischer Tisch	1	40 Rillenkugellager mit Staubschutzhaube 6000RS C&U	2
9 Kreuzschlitzschraube M5x10	2	41 Sechskant-Rundkopfschraube M8x55	8
10 Schweißen mit neutralem Ständer	1	42 Mit Rollfußabdeckungen	2
11 Sechzehn Segmente der Feinabstimmung	1	43 Aluminiumbeschichtete Trägheitsräder (einschließlich Riemenscheiben)	1
12 Sechzehnfach fein abgestimmte Rückseite	1	44 Das vordere Unterrohr ist verschweißt	1
13 Kreuzschlitzschraube M5*20	1	45 Das hintere Unterrohr ist verschweißt	1
14 Stopfen mit Drahtloch	1	46 Flaches Pad $\varnothing 10,1 \times \varnothing 30 \times 2$	8
15 Greifen Sie das Stück Stamm	2	47 Buchse	8
16 Flaschenhalter	1	48 Verbinden von Registerkarten	2
17 Sechskant-Rundkopfschraube M8*55	1	49 Halbrundkopf-Stufenschraube M8x22	2
18 Nylonmutter M8	7	50 Halbrundkopf-Stufenschraube M8*24* $\varnothing$ 10*16	2
19 Sechskant-Rundkopfschraube M8x40	1	51 Schraube für Riemenscheibe M10x11	2
20 Der Hauptrahmen ist verschweißt	1	52 Rillenkugellager 6200Z mit Staubschutzkappe	4
21 Sensor-Halterung	1	53 Innere Kanüle	2
22 Selbstschneidende selbstbohrende Querschlitzschraube ST4.2x20	17	54 Flaschenzug	2
23 Nadel-Sensor	1	55 Nylonmutter M10	2
24 Armlehne links/rechts	2	56 Stufenschraube mit Halbrundkopf M8x12	2
25 Lenker	2	57 Hilfsräder	2
26 Schrauben zum Einstellen der Kette	2	58 Linke/rechte Lauffläche geschweißt	2
27 Halbrundkopfschraube mit quadratischem Hals M8X42	4	59 Sechskantschraube C-Klasse M8x50	4
28 Flachkopfschraube mit Innensechskant M8x16	2	60 Linkses/rechtes Pedal	2
29 Leichte elastische Unterlegscheibe D8	11	61 Pedal-Pads	2
30 Unterlegscheibe D8	4	62 Der Schlauch ist verstopft	2
31 Innere D-förmige Flachdichtung $\varnothing 16 \times \varnothing 28 \times 5$ t	2	63 Gleitschienen-Verkleidung	2
32 Nylon-Buchse 1	10	64 Nylon-Mutter M6	9
33 Links/Rechts Pendel geschweißt	2	65 Inbus-Flachschraube mit rundem Kopf M6x40	4

## TEILELISTE

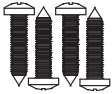
No.	Bezeichnung	QTY.
66	Rundrohr-Stopfen	6
67	Verstellbare Fußabdeckungen	2
68	Elastischer Zahnkranz für Welle - Typ B D17	2
69	Wellscheibe $\Phi 12.5 \times \Phi 15.5 \times 0.3$	1
70	Magnetischer Plattenschaft	1
71	Schweißen von Magnetplatten	1
72	Sechskantschraube M5x47	1
73	Sechskantmutter C-Klasse M5	1
74	Inbusschraube M6x60xL15	1
75	Block-Ortungsgitter	1
76	Quadratischer Magnet	4
77	Anti-Disentry-Stopfen	1
78L	Unterer linker Schutz	1
78R	Unterer rechter Schutz	1
79L	Linke Gehäuseschale	1
79R	Rechte Gehäuseschale	1
80	Rundrohr-Stopfen	2
81	Druckfeder	1
82	Unterlegscheibe D16x $\Phi$ 28x2	2
83	L/R Kurbel + Welle	2
84	Kurbelabdeckung	2
85	Sechskantflansch-Frontverriegelung	2
	Innengewinde Feingewinde M10x1.25	
86	Wellscheibe $\Phi 21 \times \Phi 17.5 \times 0.3$	1
87	Elastischer Zahnkranz für Welle - Typ B D12	2
88	Rillenkugellager 6203ZZ mit Staubschutzkappe	2
89	Inbusschraube M6x16xS10	4
90	Flaschenzug	1
91	Drehpunkt + Platte	1
92	Paddel D6	4
93	Gürtel 415PJ6	1
94	Hauptachse	1
95	Sechskant-Flansch-Plansicherung	2
	weiblich fein verzahnt M10x1	
96	Sechskantmutter C-Klasse M6	4
A	Inbusschlüssel S6	2
B	Mit Kreuzschlüssel S = 13, 14, 15	1

# HARDWARE- UND WERKZEUGLISTE

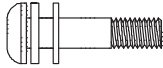
## Schritt 1



Sechskant-Rundkopfschraube M8\*55 (41) - 8  
 Leichte elastische Unterlegscheibe D8 (29) - 8  
 Unterlegscheibe C-Klasse D8\* $\Phi$ 16\*1.5 (39) - 8

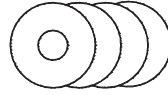


Cross Recessed Pan  
 Head Tapping Screws  
 ST4.2\*20 (4)-4

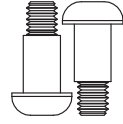


Round Head Inner  
 Hexagon Head Bolt  
 M8\*40 (19)-1  
 Spring Washer D8 (29)-1  
 Flat Washer D8 (39)-1

## Schritt 3

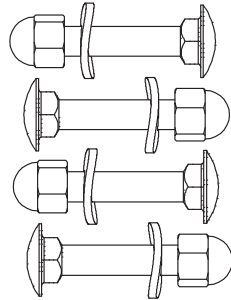


Flaches Pad  
 $\Phi$ 10.1  $\Phi$ 302 (46) - 4



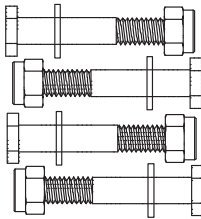
Halbrundkopf  
 -Stufenschraube  
 M8\*24 (50) - 2

## Schritt 4



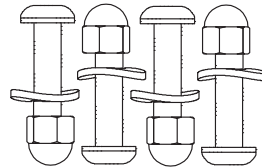
Halbrundkopfschraube mit quadratischem  
 Hals M8X42 (27) - 4  
 Gebogene Dichtung D8 $\Phi$ 161.5\*R20 (6) - 4  
 Überwurfmutter M8 (7) - 4

## Schritt 2

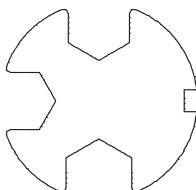


Sechskantschraube C-Klasse M8\*50 (59) - 4  
 Unterlegscheibe C-Klasse D8\* $\Phi$ 16\*1.5 (39) - 4  
 Nylonmutter M8 (18) - 4

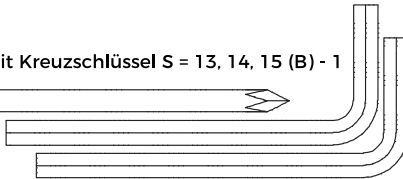
## Schritt 5



Sechskantschraube mit flachem Rundkopf  
 M8\*35 (5) - 4  
 Gebogene Dichtung D8\* $\Phi$ 16\*1.5\*R20 (6) - 4  
 Überwurfmutter M8 (7) - 4



Mit Kreuzschlüssel S = 13, 14, 15 (B) - 1



Inbusschlüssel S6 (A) - 2

# MONTAGEANLEITUNG

## Vorbereitende Arbeiten

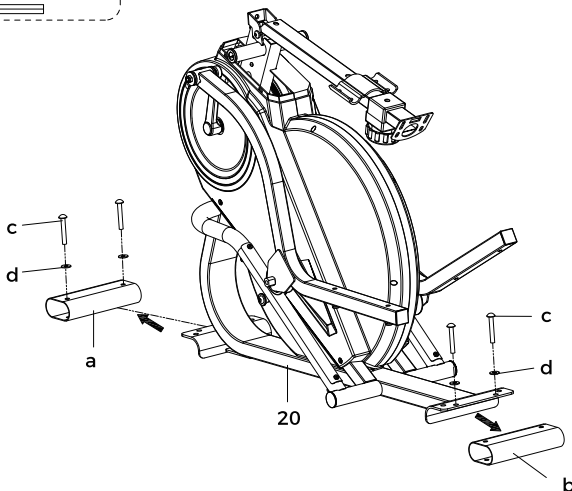
- Vor dem Zusammenbau stellen Sie sicher, dass ausreichend Platz vorhanden ist.
- Verwenden Sie bei dem Zusammenbau die mitgelieferten Werkzeuge oder Ihre für diesen Zweck geeigneten Eigenwerkzeuge.
- Vor dem Zusammenbau stellen Sie sicher, dass alle Komponenten bereit sind (bitte beziehen Sie sich auf die Explosionszeichnung des Produkts).
- Um Fehlausrichtungen aufgrund übermäßigen Anziehens zu vermeiden, verwenden Sie bitte keinen Schraubenzieher – zum einfachen Zusammenbauhinweisen Sie zunächst nur per Hand fest. Der Schraubenzieher-Anzug sollte erst nach dem Zusammenbau aller Teile durchgeführt werden, um sicherzustellen, dass alle Muttern, Bolzen und Teile vor der Verwendung fest befestigt sind.

## Zusammenbauanweisungen

- Vor dem Zusammenbau:

Entfernen Sie das vordere und hintere Schutzenrohr (a & b), indem Sie die Schrauben (c) und Unterlegscheiben (d) mit dem Inbusschlüssel S6 (A) entfernen.








**HINWEIS:** Das vordere und hintere Schutzenrohr (a & b), die Schrauben (c) und die Unterlegscheiben (d) werden nur zum Schutz während des Transports verwendet. Sie gehören nicht zu den Teilen dieser Maschine und können verworfen werden.

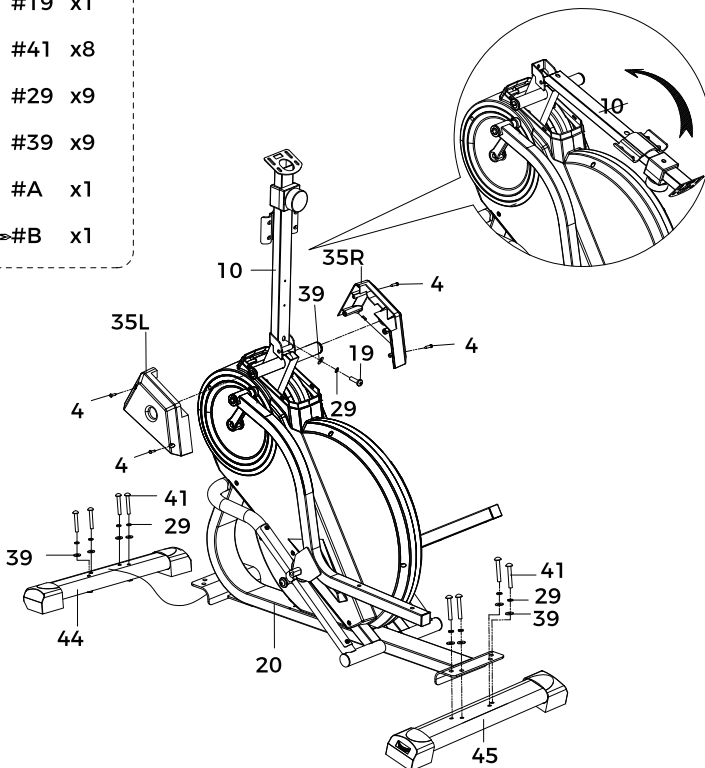


# MONTAGEANLEITUNG

## Schritt 1.

- Befestigen Sie den vorderen und hinteren Stabilisator (44 & 45) an dem Hauptrahmen (20) mit 8 Stück Sechskant-Rundkopfschrauben M8\*55 (41), 8 Stück leichten elastischen Unterlegscheiben D8 (29) und 8 Stück Unterlegscheiben C-Klasse D8\* $\Phi$ 16\*1.5 (39). Ziehen Sie die Schrauben fest und sichern Sie sie mit einem Inbusschlüssel S6 (A).
- Stellen Sie dann den neutralen Ständer (10) auf (wie der Pfeil in der Abbildung unten) und sichern Sie ihn mit 1 Stück Unterlegscheibe C-Klasse D8\* $\Phi$ 16\*1.5 (39), 1 Stück leichten elastischen Unterlegscheibe D8 (29) und 1 Stück Sechskant-Rundkopfschraube M8\*40 (19).
- Befestigen Sie abschließend den oberen linken/rechten Schutz (35L/R) an dem Hauptrahmen (20), ziehen Sie die Schrauben fest und sichern Sie sie mit einem Kreuzschlüssel S=13, 14, 15 (B).

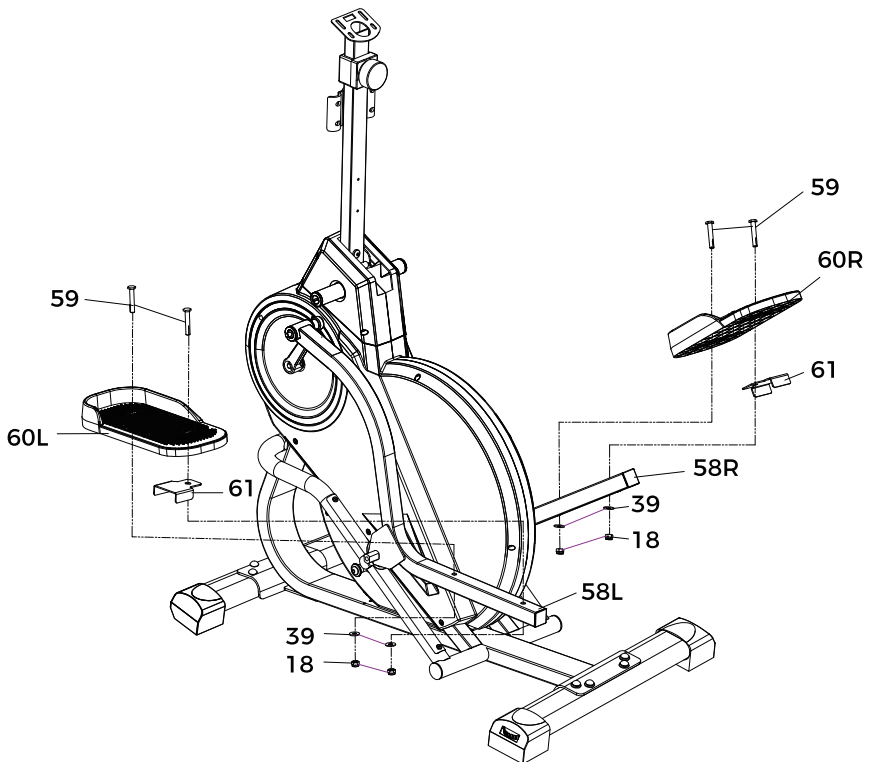
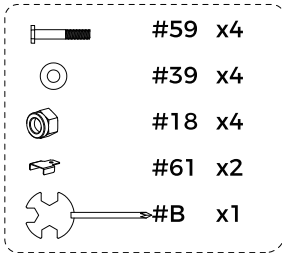
	#4	x4
	#19	x1
	#41	x8
	#29	x9
	#39	x9
	#A	x1
	#B	x1



# MONTAGEANLEITUNG

## Schritt 2.

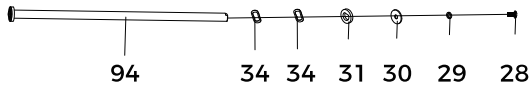
- Befestigen Sie das Linkses/rechtes Pedal (60L/R) und das Pedal-Pads (61) an der Linke/rechte Lauffläche geschweißt (58L/R) mittels 4 Stück Sechskantschraube C-Klasse M8×50 (59), 4 Stück Unterlegscheibe C-Klasse D8×Ø16×1,5 (39) sowie 4 Stück Nylonmutter M8 (18).



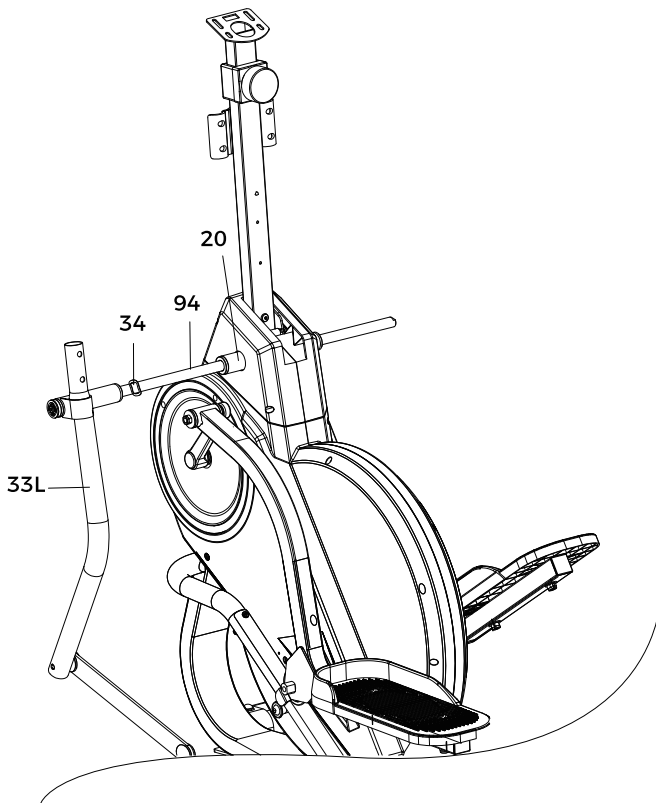
# MONTAGEANLEITUNG

## Schritt 3.

- Entfernen Sie nacheinander die vormontierte Flachkopfschraube mit Innensechskant M8×16 (28), Leichte elastische Unterlegscheibe D8 (29), Unterlegscheibe D8 (30), Innere D-förmige Flachdichtung  $\varphi 16 \times \varphi 28 \times 5t$  (31) sowie 2 Stk. Welldichtung  $\varphi 26 \times \varphi 16 \times 0,3$  (34) von einem Ende der Hauptachse (94).

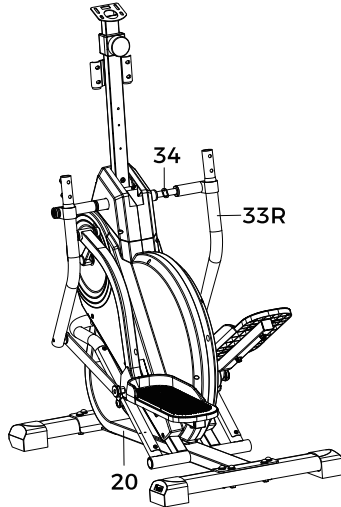


- Führen Sie die Hauptachse (94) (das Ende ohne Teile) durch die Links/Rechts Pendel geschweißt (33L), legen Sie 1 Stk. Welldichtung  $\varphi 26 \times \varphi 16 \times 0,3$  (34) auf und führen Sie sie anschließend durch den Hauptrahmen ist verschweißt (20).

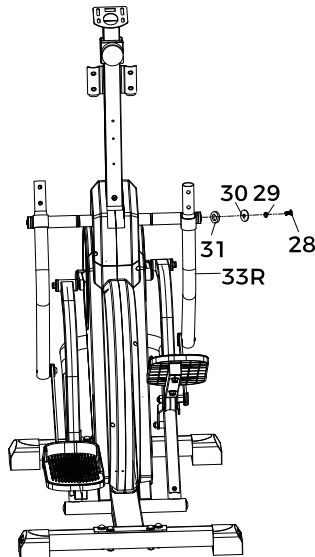


# MONTAGEANLEITUNG

- Nachdem die Hauptachse (94) durch den Hauptrahmen ist verschweißt (20) geführt wurde, eine weitere 1 Stk. Welldichtung  $\varphi 26 \times \varphi 16 \times 0,3$  (34) aufsetzen und anschließend durch das Rechts Pendel geschweißt (33R) führen.

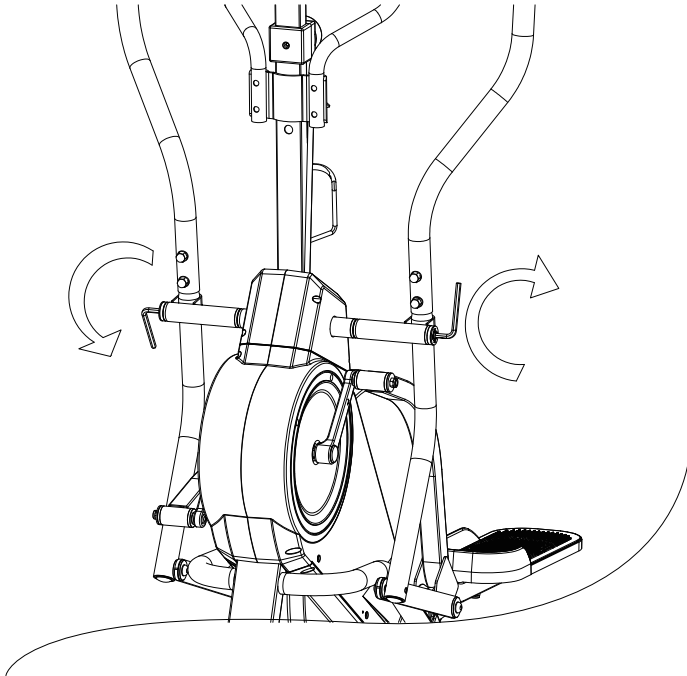


- In dieser Reihenfolge auf die Hauptachse (94) aufsetzen: Innere D-förmige Flachdichtung  $\varphi 16 \times \varphi 28 \times 5t$  (31), Unterlegscheibe D8 (30), Leichte elastische Unterlegscheibe D8 (29) und Flachkopfschraube mit Innensechskant M8×16 (28).













# MONTAGEANLEITUNG

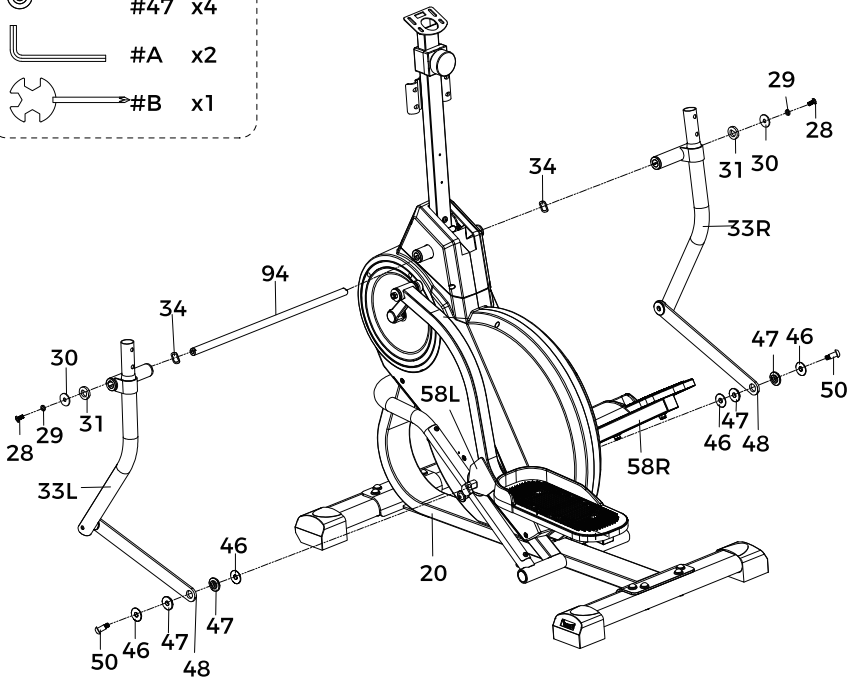
- Gleichzeitig die Flachkopfschraube mit Innensechskant M8×16 (28) an beiden Enden der Hauptachse (94) mit 2 Stk. Inbusschlüssel S6 (A) anziehen und sichern. Gemäß der untenstehenden Abbildung vorgehen.



# MONTAGEANLEITUNG

- Entfernen Sie die vorinstallierten 2 Stück Buchse (47) vom Links/Rechts Pendel geschweißt (33L/R). Befestigen Sie dann das Links/Rechts Pendel geschweißt (33L/R) an der Linke/rechte Lauffläche geschweißt (58L/R), indem Sie nacheinander die Verbinden von Registerkarten (48), Buchse (47), Flaches Pad (46) und die Halbrundkopf-Stufenschraube (50) installieren.

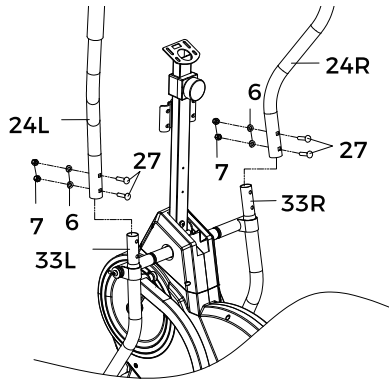
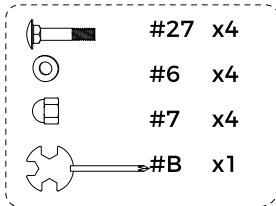
	#31 x2
	#30 x2
	#29 x2
	#28 x2
	#50 x2
	#34 x2
	#46 x4
	#47 x4
	#A x2
	#B x1



# MONTAGEANLEITUNG

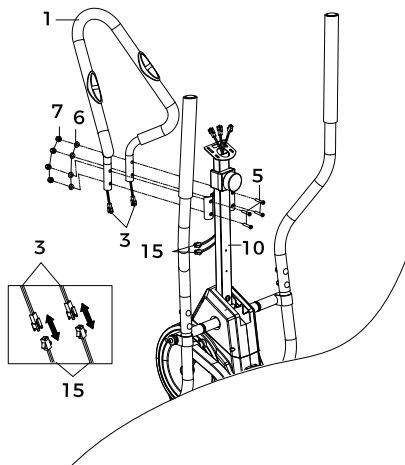
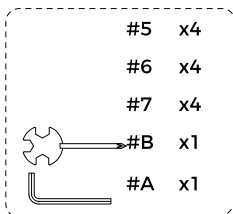
## Schritt 4.

- Befestigen Sie die Armlehne links/rechts (24L/R) am Links/Rechts Pendel geschweißt (33L/R) mit 4 Stück Halbrundkopfschraube mit quadratischem Hals M8X42 (27), 4 Stück Gebogene Dichtung D8Ø161.5\*R20 (6) und 4 Stück Überwurfmutter M8 (7).
- Festziehen und sichern mit Mit Kreuzschlüssel S = 13, 14, 15 (B).



## Schritt 5.

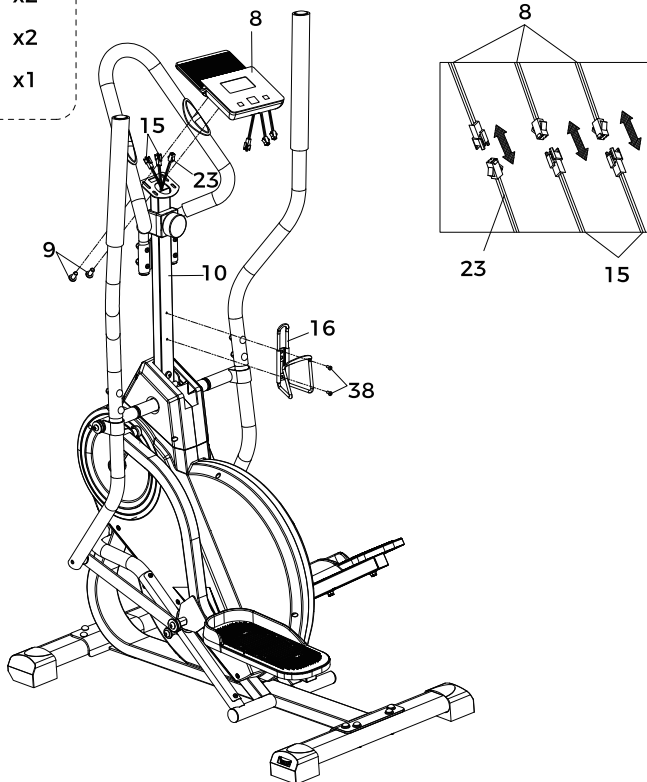
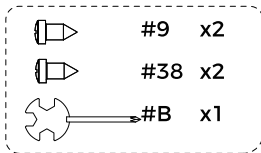
- Befestigen Sie den Handlauf in der Mitte (1) am Schweißen mit neutralem Ständer (10) mit 4 Stück Sechskantschraube mit flachem Rundkopf M8\*35 (5), 4 Stück Gebogene Dichtung D8Ø161.5\*R20 (6) und 4 Stück Überwurfmutter M8 (7).
- Verbinden Sie das Kabel des Griffstück (3) mit dem Greifen Sie das Stück Stamm (15).



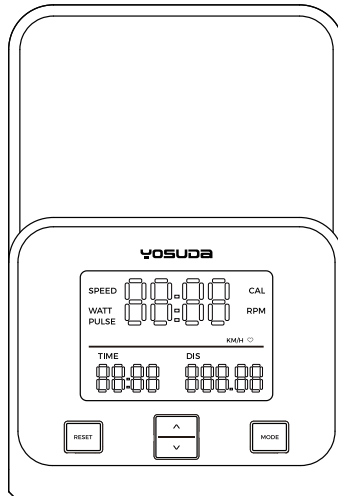
# MONTAGEANLEITUNG

## Schritt 6.

- Verbinden Sie zunächst den Elektronischer Tisch (8) mit dem Greifen Sie das Stück Stamm (15) und dem Nadel-Sensor (23).
- Entfernen Sie die 2 vorinstallierten Kreuzschlitzschraube M5\*10 (9) von der Rückseite des Elektronischer Tisch (8) mit dem Mit Kreuzschlüssel S = 13, 14, 15 (B). Verwenden Sie dann diese 2 Kreuzschlitzschraube M5\*10 (9), um den Elektronischer Tisch (8) an der Monitorhalterplatte des Schweißen mit neutralem Ständer (10) zu befestigen.  
(Es gibt 4 Löcher auf der Rückseite des Monitors, Sie können 2 davon zur Installation des Monitors in der für Sie passenden Höhe wählen.)
- Entfernen Sie die 2 vorinstallierten Kreuzschlitzschraube M5\*10 (38) vom Schweißen mit neutralem Ständer (10) mit dem Mit Kreuzschlüssel S = 13, 14, 15 (B). Verwenden Sie dann diese 2 Kreuzschlitzschraube M5\*10 (38), um den Water Bottle Holder (16) am Schweißen mit neutralem Ständer (10) zu befestigen.



# MONITOR-ANLEITUNG



## Description of instrument window

<b>ZEIT</b>	Aktuelle Trainingszeit	0:00 ~ 99 min:59s	
<b>DIS</b>	Aktuelle Trainingsstrecke	0.00 ~ 999.99 KM(ML)	
<b>SPEED</b>	Aktuelle Trainingsgeschwindigkeit	0.00 ~ 99.99 KPH(MPH)	
<b>WATT</b>	Leistung	0 ~ 999 W	
<b>PULSE</b>	Herzfrequenz während des Trainings	30 ~ 240 BPM	Option
<b>CAL</b>	Aktuell verbrannte Kalorien während des Trainings	0 ~ 9999 Kcal	
<b>RPM</b>	Drehzahlen	0 ~ 999 RPM	
<b>APP</b>	Unterstützung von Anwendungen per Bluetooth-Steuerung	KINOMAP / ZWIFT	Option

**Hinweis:** Optional - Benutzer können wählen, ob das Produkt diese Funktion haben soll.

<b>MODE</b>	Wechselt zwischen den Einstellungen im Nicht-Trainingszustand
<b>RESET</b>	Im Einstellzustand: Setzt die aktuellen Daten auf 0. Im Stopzustand: Setzt alle Daten auf 0
<b>UP ^</b>	Im Einstellzustand: Nach oben anpassen. Im Trainingszustand: Nach oben wählen und Anzeige fixieren. Im Stopzustand: Trainingsdaten aufrufen
<b>DOWN v</b>	Im Einstellzustand: Nach unten anpassen. Im Trainingszustand: Nach unten wählen und Anzeige fixieren. Im Stopzustand: Trainingsdaten abrufen

# MONITOR-ANLEITUNG

## Trainingszustand

- Die Anzeige wechselt automatisch alle 6 Sekunden zum nächsten Diagramm. GESCHWINDIGKEIT → WATT → PULS (falls vorhanden) → KAL → U/min
- AUF: Wählen Sie nach oben und legen Sie eine bestimmte Funktion fest, die im Hauptfenster angezeigt werden soll.
- AB: Wählen Sie nach unten und legen Sie eine bestimmte Funktion fest, die im Hauptfenster angezeigt werden soll.

## Stoppzustand

- **RESET:** Setzt alle Daten auf 0 zurück.
- **MODE:** Schaltet zwischen jedem Einstellpunkt um: Kalorien→Zeit→Distanz→Beenden.
- Im Einstellzustand blinkt der aktuelle Einstellpunkt. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste zum Hoch-/Herunterzählen. Drücken Sie die RESET-Taste, um auf 0 zurückzusetzen.
- Wenn ein Wert für Zeit, Distanz oder Kalorien eingestellt ist, wird dieser im Trainingszustand als Countdown angezeigt. Wenn der Countdown 0 erreicht, ertönt ein "DI DI" Signalton.

## HINWEIS:

Die Herzfrequenzfunktion wird nur angezeigt, wenn der Herzfrequenzsensor korrekt und ordnungsgemäß getragen wird.

## Schlaf- und Aufwachmodus:

Im Stoppzustand schaltet sich das System nach 4 Minuten automatisch in den Schlafmodus und die Anzeige geht aus. Bei Betätigung einer Taste oder Pedalbewegung wacht es automatisch auf.

## APP (Optional)

Bitte befolgen Sie die Betriebsart der APP. Im APP-Zustand zeigt das Display die "BLE"-Markierung an.

BATTERIE	Größe-AAA*2
Betriebstemperatur	0~40°C
Lagertemperatur	-10~60°C

# APP-VERBINDUNGSANLEITUNG

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

## Verwendung der FED Fitness App

Der YOSUDA Ellipsentrainer kann mit verschiedenen Apps synchronisieren, um Ihr Trainingserlebnis zu verbessern. Derzeit unterstützt er Verbindungen mit der FED Fitness, Kinomap und Zwift. Befolgen Sie die untenstehenden Schritte, um Ihren YOSUDA Ellipsentrainer 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 "FED Fitness" App, um sie herunterzuladen.

Stellen Sie sicher, dass Sie die App aus einer vertrauenswürdigen Quelle herunterladen, um Ihre persönlichen Daten und Ihre Privatsphäre zu schützen.

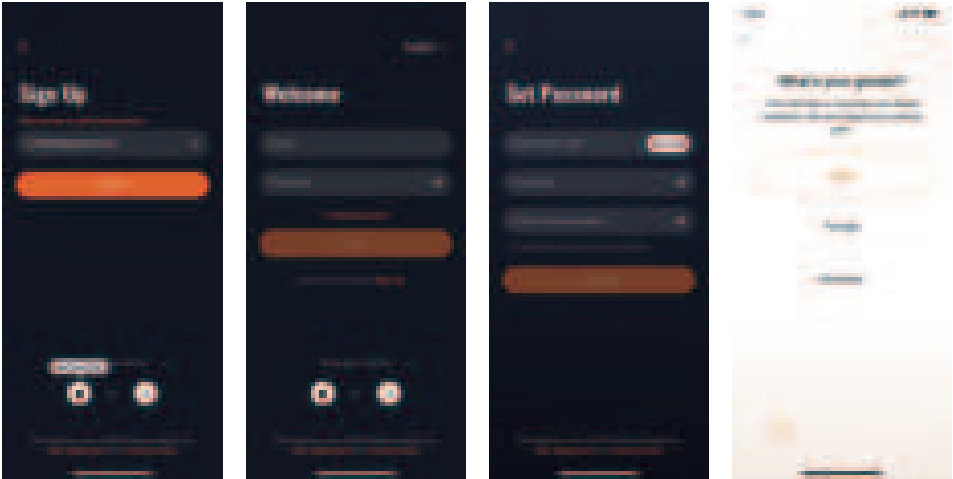
Hinweis: Trainingsinhalte werden in Echtzeit aktualisiert. Die genaueste Anzeige finden Sie in der App-Oberfläche.



### 2. REGISTRIEREN SIE EIN KONTO

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

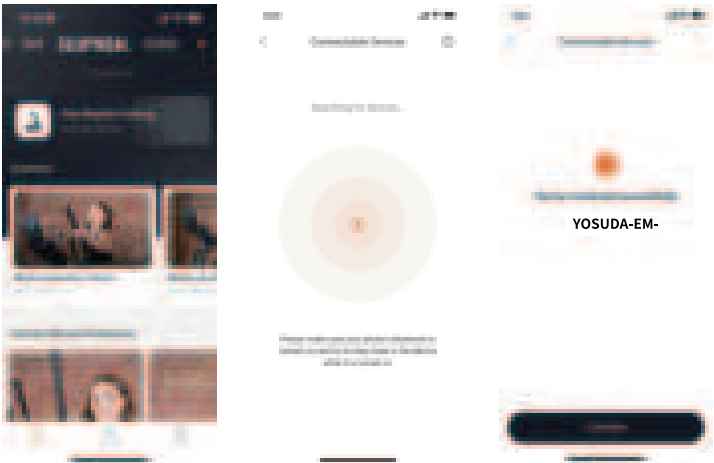
# APP-VERBINDUNGSANLEITUNG



### 3. Verbinden sie die yosuda elliptical-maschine

Schalten Sie Ihre YOSUDA Elliptical-Maschine ein und aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem Telefon.

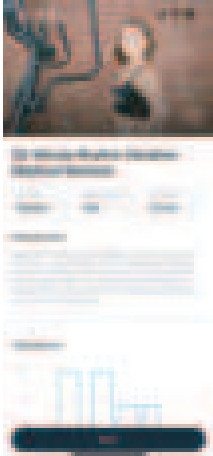
Öffnen Sie die FED Fitness App und tippen Sie auf das Signal-Symbol in der rechten oberen Ecke des Startbildschirms. Suchen Sie nach der Bluetooth-Verbindung der YOSUDA Elliptical-Maschine, die mit "YOSUDA-EM-" beginnt, und wählen Sie sie aus, um eine Verbindung herzustellen.



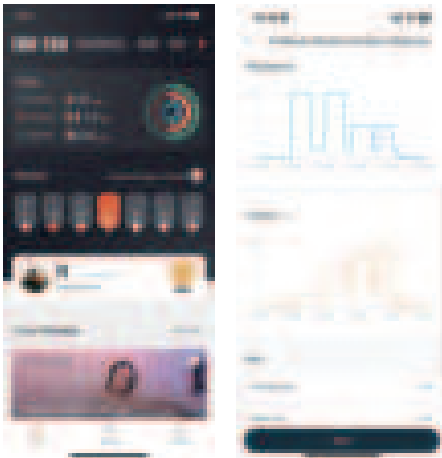
# APP-VERBINDUNGSANLEITUNG

## 4. Starten sie ihr training

Wählen Sie Ihren gewünschten Trainingskurs aus und beginnen Sie mit dem Training. Ihre Fitnessdaten werden direkt in der App angezeigt, um eine einfache Verfolgung zu ermöglichen.



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



# BLUETOOTH-FUNKTIONEN

(HINWEIS: Die Szenario-Simulationsfunktion in der Kinomap & Zwift APP ist für begrenzte Zeit kostenlos. Das finale Interpretationsrecht liegt beim offiziellen APP-Anbieter.)

## 1. Parameterbeschreibung

- a) **Arbeitsfrequenz:** Dieser drahtlose Sender ist ein Bluetooth 4.2 Gerät. Seine Arbeitsfrequenz beträgt 2,4 GHz.
- b) **Anforderungen an die Handy-App-Installation:**  
Das iOS-System sollte nicht niedriger als Version 7.1 sein und Bluetooth 4.2 unterstützen (iPhone 4s und neuere).  
Für Android wird ein System nicht niedriger als 4.3 vorausgesetzt, und das Handy muss Bluetooth 4.2 unterstützen.
- c) **Datenübertragung:** Der drahtlose Sender zeichnet die Daten des Benutzers nur auf, wenn er mit dem Handy verbunden ist, und sendet sie an die mobile App. Bevor Sie mit dem Sportgerät beginnen, verbinden Sie bitte die App mit dem Sender, um die Authentizität und Gültigkeit der Daten zu gewährleisten.
- d) **Schlafmodus:** Der Sender geht in den Schlafmodus, wenn er innerhalb von 2 Minuten kein Eingangssignal empfängt. Im Schlafmodus ist der Sender für das Handy nicht erreichbar. In dieser Situation wecken Sie den Bluetooth-Sender durch Benutzung des Sportgeräts auf, damit er wieder vom Handy gefunden werden kann.
- e) **Fehlerbehebung:** Wenn das Handy den Bluetooth-Sender während des Trainings nicht finden kann, ersetzen Sie bitte die Batterie des Senders.

## 2. APP herunterladen

Suchen Sie im APP Store nach "Kinomap" und "Zwift" und laden Sie sie auf Ihr Handy oder Tablet herunter.

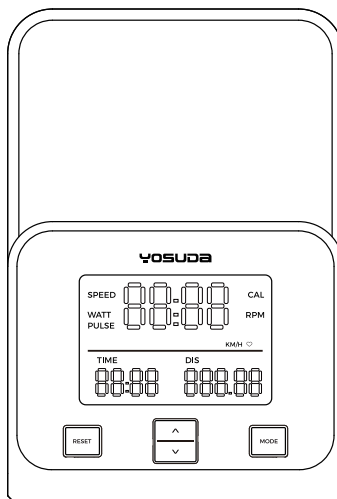


# BLUETOOTH-FUNKTIONEN

## 3. Bedienanleitung für die APP

Hinweise:

- Da die Verbindungsschritte für die offizielle Kinomap & Zwift Software in Echtzeit aktualisiert werden, dient der folgende Verbindungsprozess nur als Referenz.
- Schalten Sie beim Verbinden der APP das Bluetooth des Geräts ein und stellen Sie sicher, dass der Sender eingeschaltet und im Wachzustand ist. Gleichzeitig erscheinen auf dem Monitorbildschirm zwei waagerechte Balken, wie in der folgenden Abbildung gezeigt. Nach dem Beenden der Verbindung zur APP, drücken Sie die MODE-Taste, um den Bildschirm wieder zu aktivieren.
- Wenn Sie versuchen, eine App durch eine andere mit Bluetooth-Verbindung zu ersetzen, stellen Sie sicher, dass die Verbindung in der aktuellen App getrennt ist; andernfalls kann die Verbindung mit einer anderen App fehlschlagen. Beispiel: Nachdem der Monitor mit Kinomap verbunden wurde und der Bildschirm keine Zahlen mehr anzeigt, sondern nur zwei waagerechte Balken, trennen Sie die Verbindung in Kinomap und führen dann eine Bluetooth-Verbindung mit Zwift durch.



# BLUETOOTH-FUNKTIONEN

## Beschreibung der kinomap-Verbindung

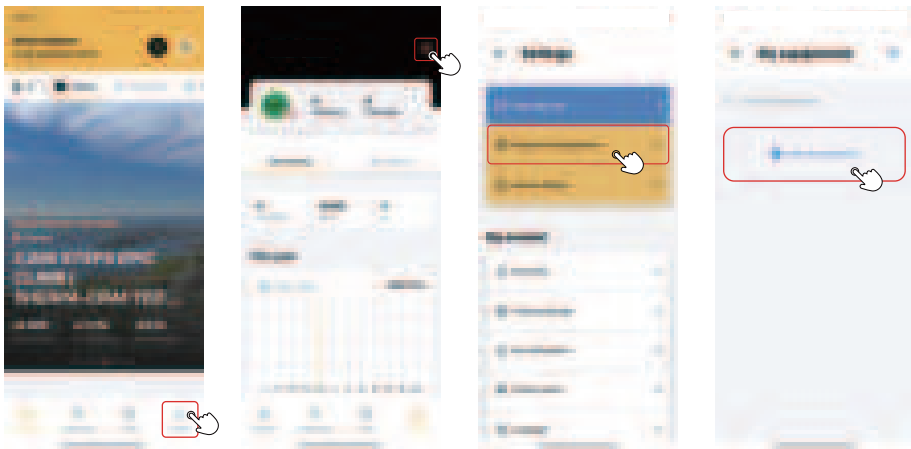
1.1 Öffnen Sie die Kinomap-App, registrieren Sie Ihre persönlichen Daten und melden Sie sich dann an. Gehen Sie nach der Anmeldung zur Startseite, klicken Sie auf den Button "Profil" unten rechts und dann auf den Einstellungen-Button oben rechts, um ein neues Gerät hinzuzufügen.

1.2 Klicken Sie auf "Geräteverwaltung" und dann auf das "+"-Symbol oben rechts, um mit dem Hinzufügen eines Geräts zu beginnen.

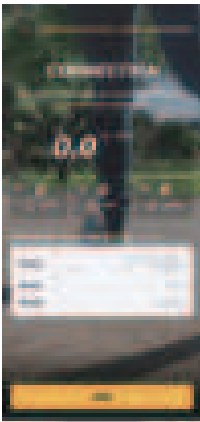
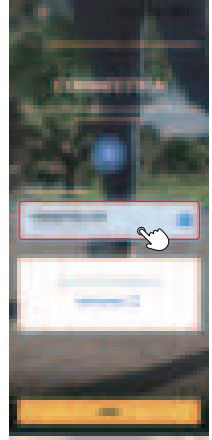
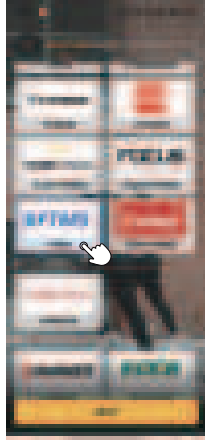
1.3 Klicken Sie auf das Fahrrad-Symbol (das vierte), gelangen Sie dann zu den Verbindungsbildschirmen verschiedener Marken und wählen Sie das FTMS-Symbol aus.

1.4 Wählen Sie unter "Gefundene Geräte" FTMS aus und dann das Modell "YOSUDA-EM-". Geben Sie in dem daraufhin erscheinenden Eingabefeld "YOSUDA" als Markennamen und "YOSUDA-EM-" als Modell ein.

1.5 Fügen Sie das neue Gerät hinzu, um den Vorgang abzuschließen, und starten Sie Ihr Training! (Bilder beigefügt)



# BLUETOOTH-FUNKTIONEN



# BLUETOOTH-FUNKTIONEN

## Beschreibung der zwift-Verbindung

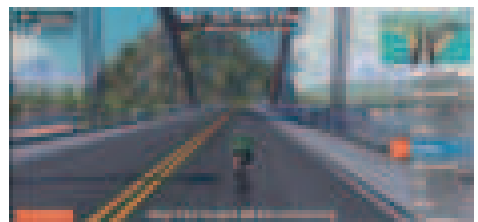
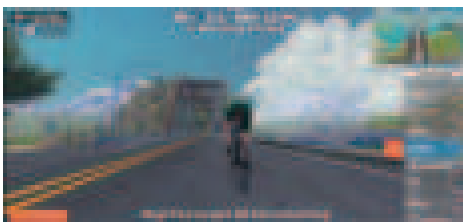
2.1 Öffnen Sie Zwift, registrieren Sie Ihre persönlichen Daten und melden Sie sich dann an.

2.2 Klicken Sie im RIDE-Modus auf POWER SOURCE (Stromquelle).

2.3 Lassen Sie die Anzeige des Geräts und das Bluetooth des Geräts eingeschaltet, bis "YOSUDA-EM-" erscheint, und klicken Sie darauf, um die Kopplung durchzuführen. Wenn es längere Zeit nicht erscheint, versuchen Sie, in die Pedale des Geräts zu treten oder die Bluetooth-Verbindung des Geräts zu trennen und wieder einzuschalten.

2.4 Warten Sie eine Weile, bis POWER SOURCE (Stromquelle) & CONTROLLABLE (steuerbar) verbunden sind, und drücken Sie dann auf "LET'S GO" (Los geht's). Bei der erstmaligen Verbindung wird empfohlen, die Funktionen nacheinander anzutippen, um sie zu koppeln.

2.5 Fügen Sie das Gerät hinzu, um den Vorgang abzuschließen, und starten Sie Ihr Training! (Bilder beigefügt)



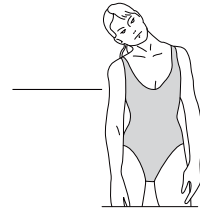
# TRAININGSANLEITUNGEN

## AUFWÄRMEN

Ein ausgewogenes Trainingsprogramm umfasst dreiwichtige Komponenten: Aufwärmen, Ausdauertraining und Abkühlen. Das Aufwärmen ist vor jedem Training unerlässlich, da es dabei hilft, den Körper zu entspannen und die Muskeln zu dehnen, um Sie auf intensivere Aktivitäten vorzubereiten. Abkühlungsübungen sind nach dem Training ebenso wichtig, da sie zur Entspannung der Muskeln beitragen und Muskelkater lindern. Wir empfehlen, vor und nach jeder Trainingseinheit die folgenden Aufwärm- und Abkühlungsübungen durchzuführen.

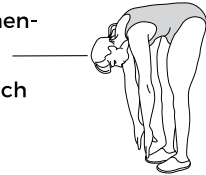
### Kopfdrehung

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



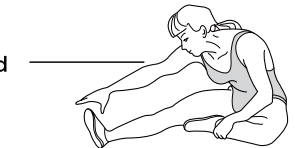
### Zehenberührung

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



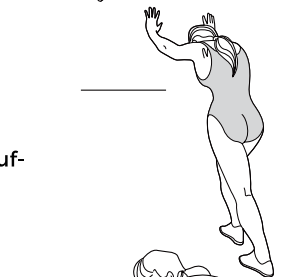
### Dehnung der Füße und Waden

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



### Wadenstreckung

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



### Dehnung der Innenseite der Oberschenkel

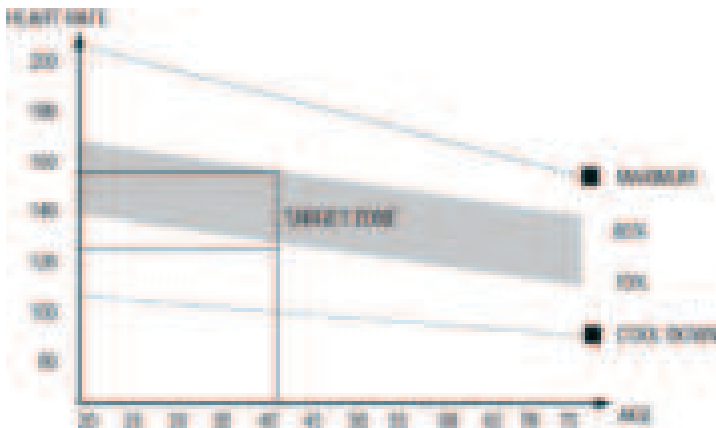
- Setzen Sie sich auf den Boden und legen Sie die Fußsohlen aneinander. Halten Sie Ihre Füße fest und ziehen Sie sie vorsichtig in Richtung Ihres Körpers. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden.



# TRAININGSANLEITUNGEN

## TRAININGSPHASE

Es wird empfohlen, mindestens 12 Minuten lang mit derselben Trainingsintensität zu trainieren (die meisten Menschen trainieren 15-20 Minuten). Nachdem Sie dies mehrmals wiederholt haben, können Sie die Trainingsintensität allmählich steigern. Nach einer Weile des Trainings wird sich Ihr Herzschlag dem schattierten Bereich in der untenstehenden Grafik annähern. Hinweis: Dieses Training ist ein schrittweiser Prozess und kein Prozess, der in einem Schritt abgeschlossen ist. Es muss konsequent durchgeführt werden.



## ERHOLUNGSPHASE

Diese Phase dient dazu, Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskeln zur Ruhe kommen zu lassen. Dies ist eine Wiederholung der Aufwärmübungen, z.B. verringern Sie Ihr Tempo, fahren Sie für etwa 5 Minuten fort. Wiederholen Sie dann die Trainingsphase, seien Sie bitte vorsichtig, um Ihre Muskeln nicht zu überanstrengen oder ruckartig zu bewegen.

Bei der Verwendung von Ellipsentrainern bitte die Trainingsintensität nicht willkürlich erhöhen. Dies könnte Ihre Beinmuskeln überdehnen, was bedeutet, dass Sie nicht mehr lange trainieren können.

## GERÄTETIPP

Durch Einstellen des Widerstandsreglers (Tension Control Knob) kann der Widerstand des Geräts verändert werden. Je höher der Widerstand, desto schwerer ist das Treten. Benutzer können eine geeignete Geschwindigkeit für sich selbst finden.

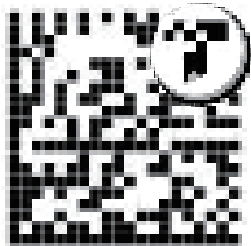
## SERVICE CLIENT

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

- Envoyez un e-mail à [YOSUDA-EU@outlook.com](mailto: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"

## VIDÉO D'ASSEMBLAGE

- Téléchargez l'application Amazon Shopping
- Scannez le code-barres transparent sur l'emballage du produit



- Ou recherchez "YOSUDA Cardio Climber Assemblage" sur YouTube
- Regardez la vidéo d'assemblage

# INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

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

- Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin pour déterminer si vous avez des conditions médicales ou physiques qui pourraient mettre votre santé et votre sécurité en danger ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous prenez des médicaments qui affectent votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol. Remarque : Cet équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
- Soyez à l'écoute des signaux de votre corps. Une exercice incorrecte ou excessive peut nuire à votre santé. Arrêtez de vous exercer si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement, étourdissements, vertiges ou nausées. Si vous ressentez l'une de ces conditions, consultez votre médecin avant de continuer votre programme d'exercice.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'équipement. L'équipement est conçu uniquement pour les adultes.
- Cette machine ne peut être utilisée que par une personne à la fois.
- Utilisez l'équipement sur une surface solide, plate et nivelée avec une protection pour votre sol ou tapis. Pour garantir la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 2 mètres d'espace libre tout autour.
- Assurez-vous que tous les écrous et boulons sont solidement serrés avant d'utiliser l'équipement. La sécurité de l'équipement ne peut être maintenue que s'il est régulièrement vérifié pour détecter tout dommage et/ou usure.
- Portez des vêtements de sport et des chaussures de sport adaptés lors de l'utilisation de l'équipement, en particulier les chaussures de sport doivent être bien ajustées. Évitez les vêtements amples qui pourraient s'emmêler dans l'équipement.
- Utilisez toujours l'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'équipement, ou si vous entendez un bruit anormal provenant de l'équipement pendant l'exercice, cessez immédiatement d'utiliser l'équipement et ne l'utilisez pas avant que le problème ne soit résolu. Remarque : seuls les accessoires d'origine fournis par l'usine doivent être utilisés pour la maintenance.

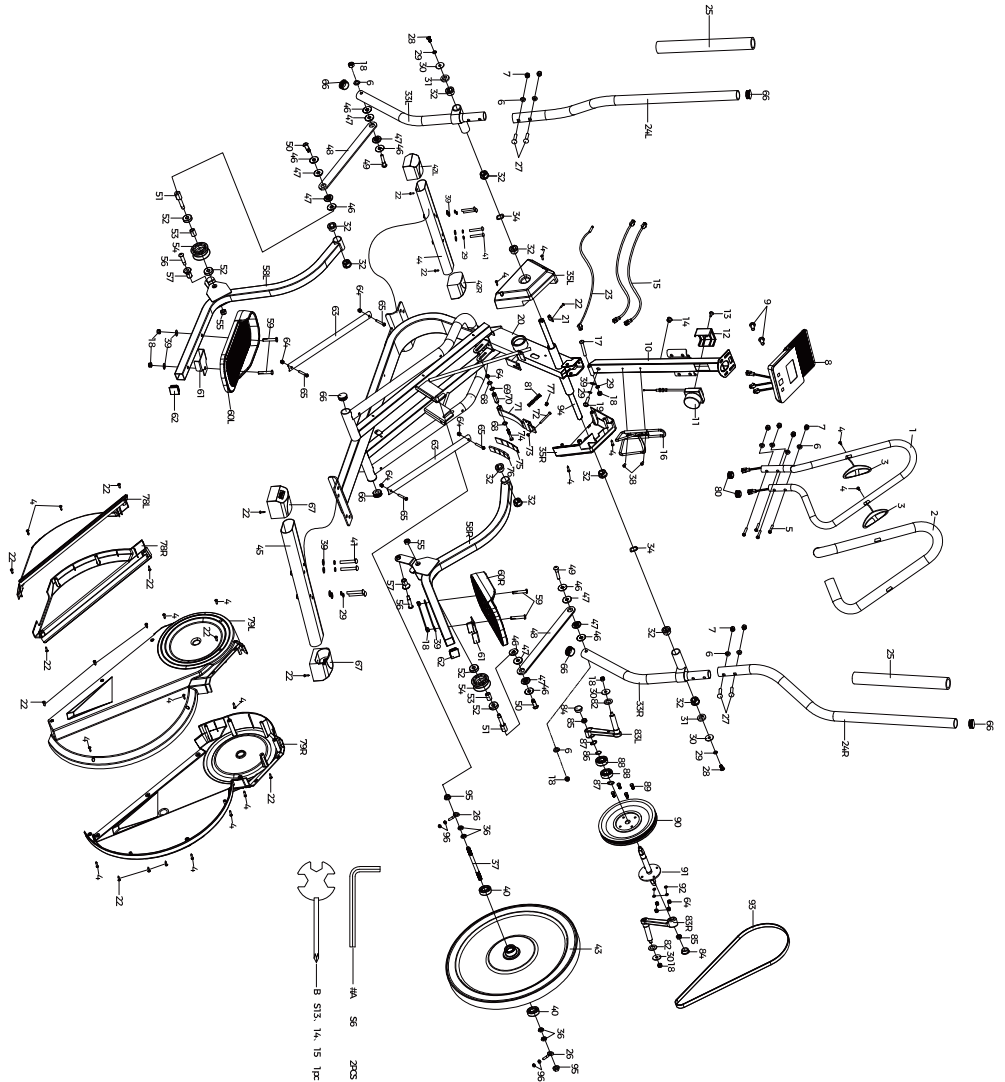
# INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

- L'équipement peut ajuster la résistance pour réguler l'intensité du mouvement. Tournez le bouton de contrôle de la tension dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse pour sélectionner votre niveau de résistance approprié.
- Ne placez pas de doigts ou d'objets dans les parties mobiles de l'équipement.
- Votre produit est destiné à être utilisé dans des conditions fraîches et sèches. Vous devez éviter de le stocker dans des endroits extrêmement froids, chauds ou humides, car cela peut entraîner de la corrosion et d'autres problèmes connexes.
- Nettoyez uniquement avec un chiffon humide, n'utilisez pas de nettoyeurs à base de solvants et pensez également à essuyer la sueur sur l'équipement après l'exercice.
- Lors de l'assemblage, il est conseillé de placer les pièces sur un tapis (caoutchouc ou bois) pour éviter de les salir.
- Pour éviter les blessures corporelles et/ou les dommages au produit ou à la propriété, il est nécessaire de soulever et de déplacer l'équipement correctement.
- Cet équipement est conçu pour un usage intérieur et domestique uniquement ; il n'est pas destiné à un usage commercial.

**Attention**

**AVANT DE VOUS ENTRAÎNER, ASSUREZ-VOUS QUE TOUTES LES VIS ET LES ÉCROUS SONT BIEN SERRÉS.**

# VUE ÉCLATÉE



# LISTE DES PIÈCES

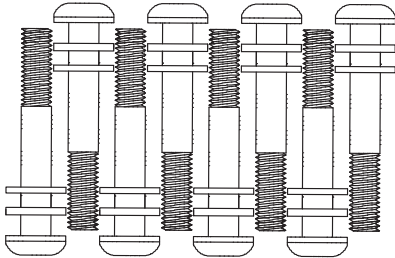
No.	Descrizione	Qty.	No.	Descrizione	Qty.
1	Main courante au milieu	1	35R	Protection supérieure droite	1
2	Housse de poignée en mousse	1	36	Écrou mince hexagonal filetage fin M10X1 H5	4
3	Pièce de préhension	2	37	Arbre de roue éolienne	1
4	Vis autotaraudeuse à tête cylindrique Phillips ST4.2X20	17	38	Vis à tête cylindrique à rainure cruciforme M5X10	2
5	Vis hexagonale à tête ronde plate M8*35	4	39	Rondelle plate grade C D8XØ16X1.5	13
6	Joint incurvé D8XØ16X1.5XR20	8	40	Roulement à billes à gorge profonde avec couvreclé anti-poussière 6000RS C&U	2
7	Écrou de recouvrement M8	8	41	Vis hexagonale à tête ronde plate M8X55	8
8	Table électronique	1	42	Avec couvre-pieds enrouleurs	2
9	Vis à tête cruciforme M5X10	2	43	Roues inertielles recouvertes d'aluminium (y compris les poulies)	1
10	Soudage de colonne neutre	1	44	Le tuyau inférieur avant est soudé	1
11	Seize segments de mise au point	1	45	Le tuyau inférieur arrière est soudé	1
12	Capot arrière à seize vitesses affiné	1	46	Coussin plat Ø10.1XØ30X2	8
13	Vis cruciforme M5X20	1	47	Bague	8
14	Bouchons à trou de fil	1	48	Languettes de connexion	2
15	Saisissez le tronc de la pièce	2	49	Boulon à tête semi-ronde M8X22	2
16	Porte-bidon	1	50	Boulon à tête semi-ronde M8*24*φ10*16	2
17	Vis hexagonale à tête ronde plate M8X55	1	51	Boulon de poulie M10X11	2
18	Sillet en nylon M8	7	52	Roulement à billes à gorge profonde 6200Z avec couvercle anti-poussière	4
19	Vis hexagonale à tête ronde plate M8*40	1	53	Canule interne	2
20	Le cadre principal est soudé	1	54	poulie	2
21	Support de capteur	1	55	Sillet en nylon M10	2
22	Vis autoperceuse autotaraudeuse à tête de casserole transversale ST4.2X20	17	56	Boulon à tête semi-ronde M8X12	2
23	Capteur d'aiguille	1	57	Roues auxiliaires	2
24	Accoudoir gauche/droit	2	58	Bande de roulement gauche/droite soudée	2
25	Guidon	2	59	Boulon à tête hexagonale grade C M8X50	4
26	Boulons de réglage de la chaîne	2	60	Pédale gauche/droite	2
27	Boulon à tête semi-ronde à col carré M8X42	4	61	Coussinets de pédale	2
28	Vis à tête creuse plate à tête ronde M8X16	2	62	Le tube est bouché	2
29	Rondelle élastique légère D8	11	63	Revêtement de rail coulissant	2
30	Rondelle plate D8	4	64	Sillet en nylon M6	9
31	Joint plat intérieur en forme de D φ16xφ28x5t	2	65	Vis Allen à tête ronde plate M6x40	4
32	Douille en nylon 1	10	66	Bouchon de tube rond	6
33	Pendule gauche/droite soudé	2			
34	Joint ondulé φ26Xφ16X0.3	2			
35L	Protection supérieure gauche	1			

# LISTE DES PIÈCES

NO.	Descrizione	Qty.
67	Couvre-pieds réglables	2
68	Couronne élastique pour arbre - type B D17	2
69	Rondelle ondulée Ø12.5XØ15.5X0.3	1
70	Arbre à plaque magnétique	1
71	Soudage de plaques magnétiques	1
72	Boulon hexagonal M5X47	1
73	Écrou hexagonal C-grade M5	1
74	Vis Allen M6x60xL15	1
75	Grille de localisation de blocs	1
76	Aimant carré	4
77	Bouchon anti-délogage	1
78L	Protection inférieure gauche	1
78R	Protection inférieure droite	1
79L	Coque gauche	1
79R	Coque droite	1
80	Bouchon de tube rond	2
81	Ressort de pression	1
82	Rondelle plate D16XØ28X2	2
83	L/R Manivelle + arbre	2
84	Couvercle de manivelle	2
85	Serrure de face à bride hexagonale filetage fin femelle M10X1.25	2
86	Rondelle ondulée Ø21XØ17.5X0.3	1
87	Couronne élastique pour arbre - type B D12	2
88	Roulement à billes à gorge profonde 6203ZZ avec couvercle anti-poussière	2
89	Vis Allen M6X16XS10	4
90	Poulie	1
91	Pivot + Plaque	1
92	Pagaie D6	4
93	Courroie 415PJ6	1
94	Grands axes	1
95	Bride hexagonale face lock femelle dent fine M10X1	2
96	Écrou hexagonal de qualité C M6	4
A	Clé Allen S6	2
B	Avec clé transversale S = 13, 14, 15	1

# LISTE DE QUINCAILLERIE ET D'OUTILS

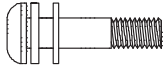
## Étape 1



Vis hexagonale à tête ronde plate M8\*55 (41) - 8  
 Rondelle élastique légère D8 (29) - 8  
 Rondelle plate grade C D8\* $\Phi$ 16\*1.5 (39) - 8

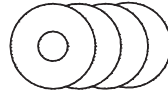


Cross Recessed Pan  
 Head Tapping Screws  
 ST4.2\*20 (4)-4

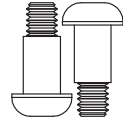


Round Head Inner  
 Hexagon Head Bolt  
 M8\*40 (19)-1  
 Spring Washer D8 (29)-1  
 Flat Washer D8 (39)-1

## Étape 3

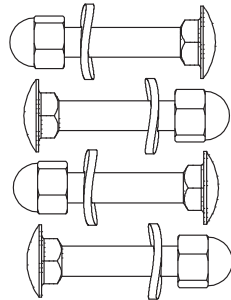


Coussin plat  
 $\Phi$ 10.1  $\Phi$ 302 (46) - 4



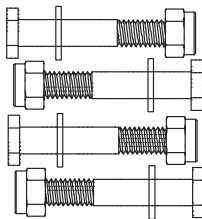
Boulon à tête  
 semi-ronde  
 M8\*24 (50) - 2

## Étape 4



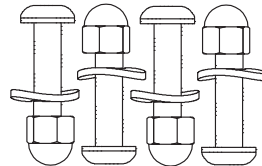
Boulon à tête semi-ronde à col carré  
 M8X42 (27) - 4  
 Joint incurvé D8 $\Phi$ 161.5\*R20 (6) - 4  
 Écrou de recouvrement M8 (7) - 4

## Étape 2

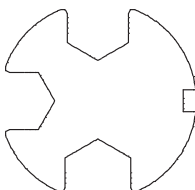


Boulon à tête hexagonale grade C M8\*50 (59) - 4  
 Rondelle plate grade C D8\* $\Phi$ 16\*1.5 (39) - 4  
 Sillet en nylon M8 (18) - 4

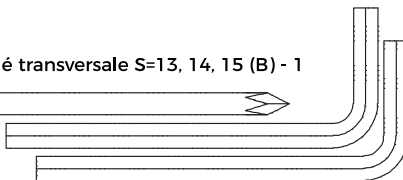
## Étape 5



Vis hexagonale à tête ronde plate M8\*35 (5) - 4  
 Joint incurvé D8\* $\Phi$ 161.5\*R20 (6) - 4  
 Écrou de recouvrement M8 (7) - 4



Clé transversale S=13, 14, 15 (B) - 1



Clé Allen S6 (A) - 2

# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

## Travaux Préparatoire

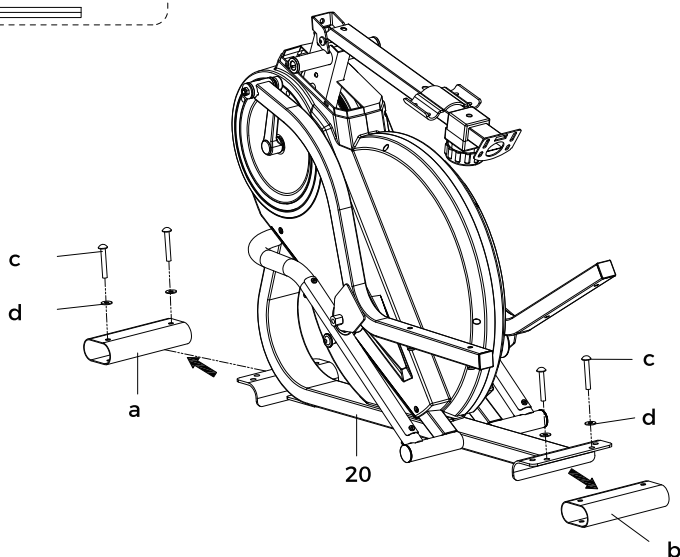
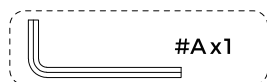
- Avant l'assemblage, veillez à disposer d'un espace suffisant.
- Lors de l'assemblage, utilisez les outils fournis ou vos propres outils adaptés à ce usage.
- Avant l'assemblage, vérifiez que toutes les composantes sont prêtes (veuillez vous référer à la vue éclatée du produit).
- Pour éviter le désalignement dû à un serrage excessif, n'utilisez pas de clé à pipe ; pour garantir un assemblage facile, serrez d'abord uniquement à la main. Le serrage à la clé à pipe doit être effectué après l'assemblage de toutes les pièces, afin de garantir que tous les écrous, les boulons et les pièces sont solidement fixés avant utilisation.

## Instructions d'Assemblage

- Avant l'Assemblage :

Retirez le Tube Protecteur Avant et Arrière (a & b) en retirant les Vis (c) et les Rondelles (d) à l'aide de la Clé Allen S6 (A).








NOTE : Le Tube Protecteur Avant et Arrière (a & b), les Vis (c) et les Rondelles (d) ne sont utilisés qu'à des fins de protection pendant le transport. Ils ne font pas partie de cette machine et peuvent être jetés.

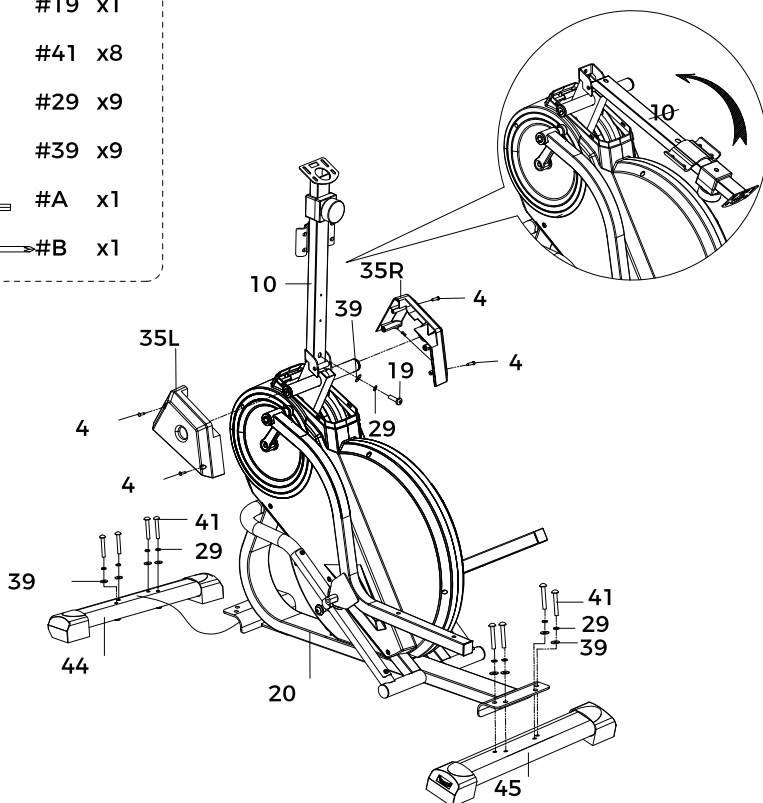


# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

## Étape 1.

- Fixez le stabilisateur avant et arrière (44 & 45) au cadre principal (20) en utilisant 8 Vis hexagonales à tête ronde plate M8\*55 (41), 8 Rondelles élastiques légères D8 (29) et 8 Rondelles plates grade C D8\*Ø16\*1.5 (39). Serrez et fixez avec une Clé Allen S6 (A).
- Ensuite, placez la colonne neutre (10) en position verticale (comme indiqué par la flèche dans le diagramme ci-dessous) et verrouillez-la avec 1 Rondelle plate grade C D8\*Ø16\*1.5 (39), 1 Rondelle élastique légère D8 (29) et 1 Vis hexagonale à tête ronde plate M8\*40 (19).
- Enfin, fixez le protection supérieure gauche/droite (35L/R) au cadre principal (20), serrez et fixez avec une Clé transversale S=13, 14, 15 (B).

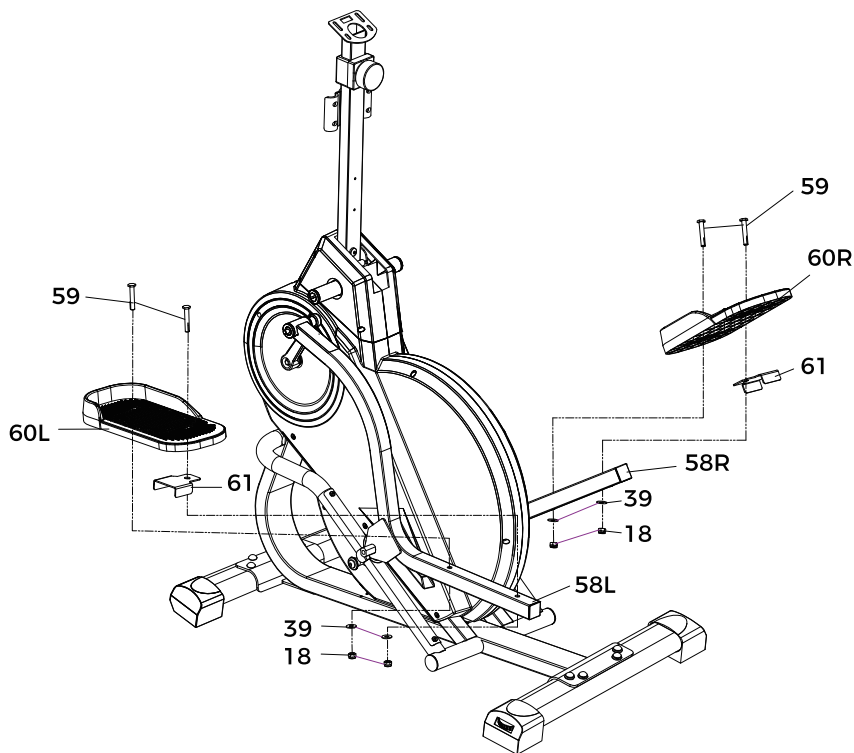
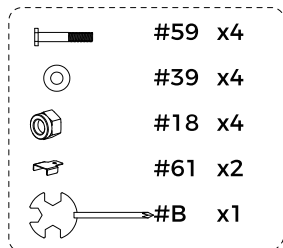
	#4	x4
	#19	x1
	#41	x8
	#29	x9
	#39	x9
	#A	x1
	#B	x1



# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

## Étape 2.

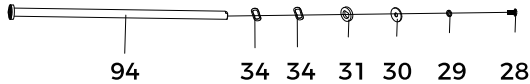
- Fixez la Pédale gauche/droite (60L/R) et les Coussinets de pédale (61) sur la Bande de roulement gauche/droite soudée (58L/R) à l'aide de 4 x Boulon à tête hexagonale grade C M8x50 (59), 4 x Rondelle plate grade C D8xØ16x1,5 (39) et 4 x Sillet en nylon M8 (18).



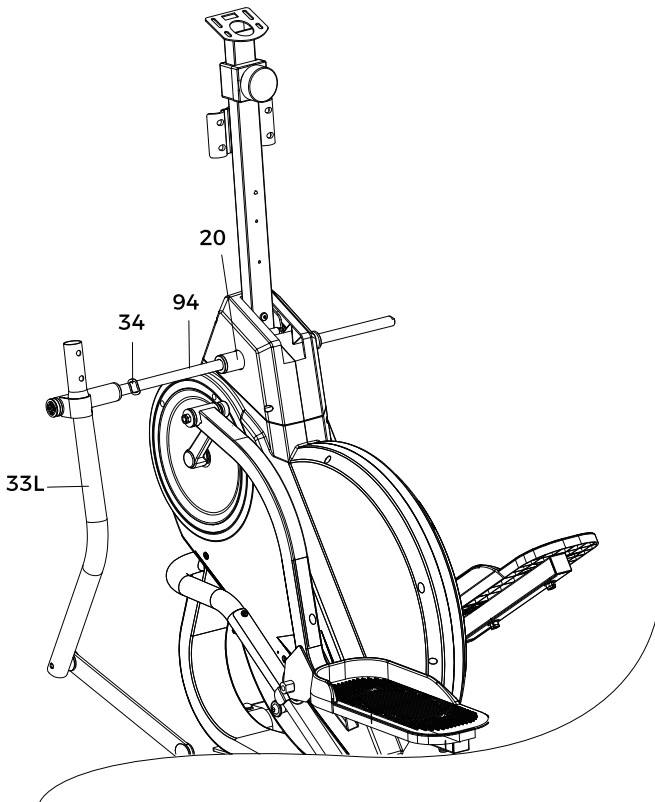
# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

## Étape 3.

- Retirer successivement la Vis à tête creuse plate à tête ronde M8×16 (28), la Rondelle élastique légère D8 (29), la Rondelle plate D8 (30), le Joint plat intérieur en forme de D  $\varnothing 16 \times \varnothing 28 \times 5t$  (31) et 2 x Joint ondulé  $\varnothing 26 \times \varnothing 16 \times 0,3$  (34) préinstallés à une extrémité du Grands axes (94).

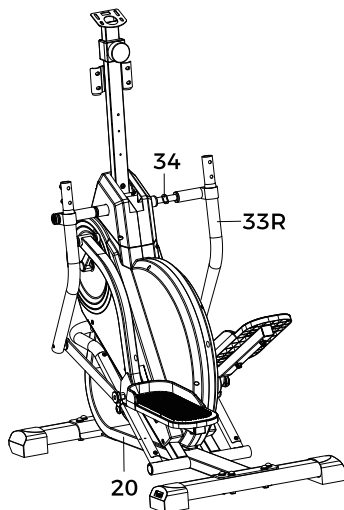


- Introduire le Grands axes (94) (l'extrémité où les éléments ont été retirés) à travers le Pendule gauche soudé (33L), placer 1 x Joint ondulé  $\varnothing 26 \times \varnothing 16 \times 0,3$  (34), puis l'insérer à travers le Cadre principal est soudé (20).

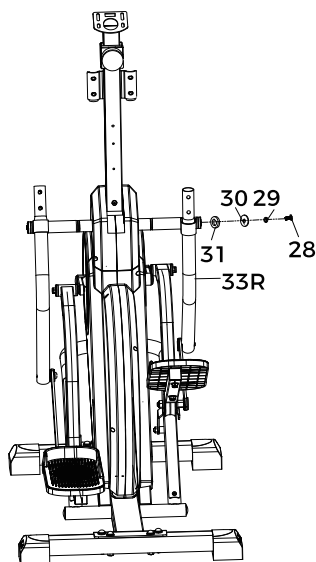


# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

- Après avoir fait passer le Grands axes (94) à travers le Cadre principal est soudé (20), monter un autre 1 x Joint ondulé  $\varphi 26 \times \varphi 16 \times 0,3$  (34), puis le faire passer à travers le Pendule droit soudé (33R).

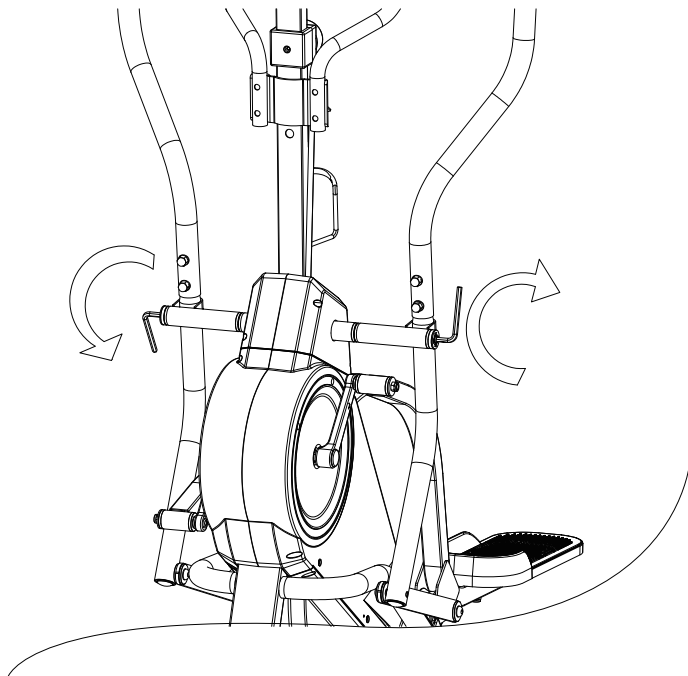


- Monter en séquence sur le Grands axes (94) : Joint plat intérieur en forme de D  $\varphi 16 \times \varphi 28 \times 5t$  (31), Rondelle plate D8 (30), Rondelle élastique légère D8 (29) et Vis à tête creuse plate à tête ronde M8 $\times$ 16 (28).



# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

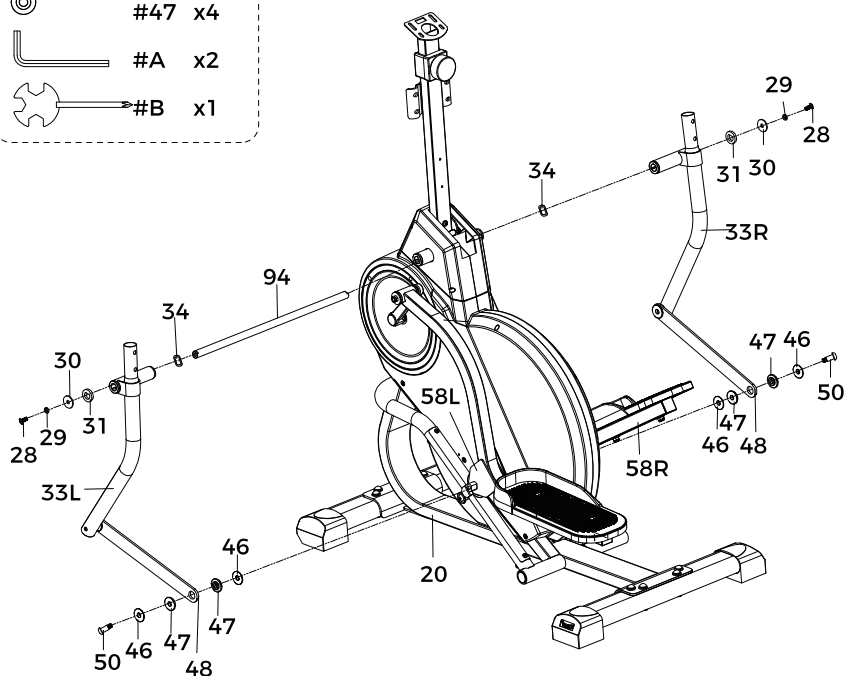
- Serrer simultanément les Vis à tête creuse plate à tête ronde M8×16 (28) aux deux extrémités du Grands axes (94) à l'aide de 2 x Clé Allen S6 (A). Opérer conformément au diagramme ci-dessous.



# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

- Retirez les 2 Bague (47) préinstallées de la Pendule gauche/droite soudé (33L/R). Ensuite, fixez la Pendule gauche/droite soudé (33L/R) à la Bande de roulement gauche/droite soudée (58L/R) en installant successivement les Languettes de connexion (48), la Bague (47), le Coussin plat (46) et le Boulon à tête semi-ronde (50).

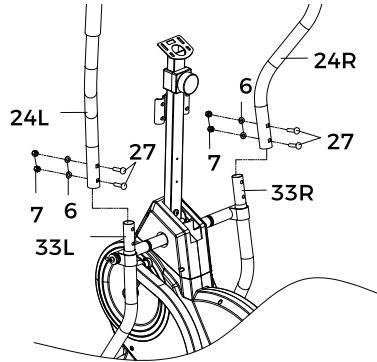
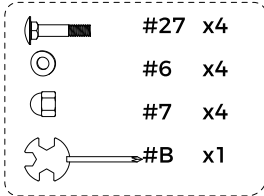
⊙	#31 x2
⊙	#30 x2
○	#29 x2
▬	#28 x2
▬	#50 x2
∩	#34 x2
⊙	#46 x4
⊙	#47 x4
└	#A x2
⚙	#B x1



# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

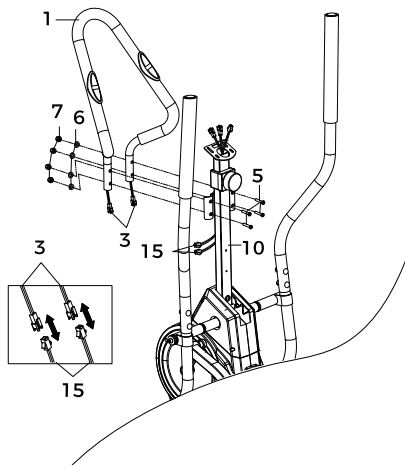
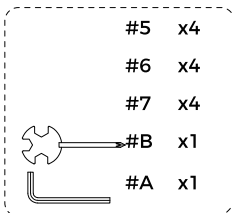
## Étape 4.

- Fixez l'Accoudoir gauche/droit (24L/R) au Pendule gauche/droite soudé (33L/R) à l'aide de 4 pcs Boulon à tête semi-ronde à col carré M8X42 (27), 4 pcs Joint incurvé D8Ø161.5\*R20 (6) et 4 pcs Écrou de recouvrement M8 (7).
- Serrez et fixez avec Avec clé transversale S = 13, 14, 15 (B).



## Étape 5.

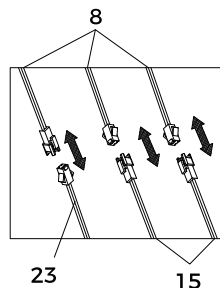
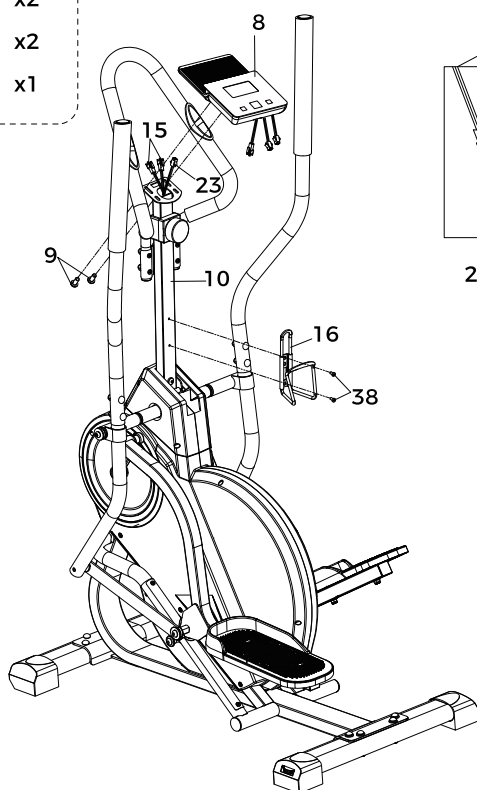
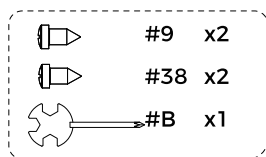
- Fixez la Main courante au milieu (1) à la Soudage de colonne neutre (10) à l'aide de 4 pcs Vis hexagonale à tête ronde plate M8\*35 (5), 4 pcs Joint incurvé D8Ø161.5\*R20 (6) et 4 pcs Écrou de recouvrement M8 (7).
- Connectez le fil du Pièce de préhension (3) avec Saisissez le tronco de la pièce (15).



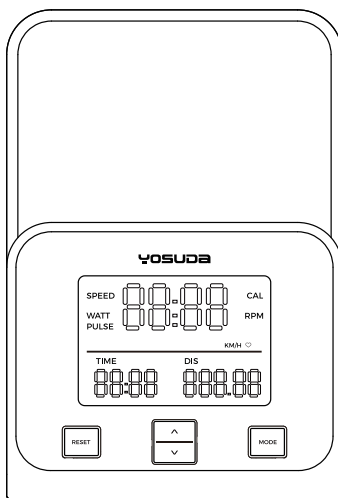
# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

## Étape 6.

- Connectez d'abord la Table électronique (8) au Saisissez le tronc de la pièce (15) et au Capteur d'aiguille (23).
- Retirez les 2 Vis à tête cruciforme M5\*10 (9) préinstallées à l'arrière de la Table électronique (8) à l'aide de la Avec clé transversale S = 13, 14, 15 (B). Utilisez ensuite ces 2 Vis à tête cruciforme M5\*10 (9) pour fixer la Table électronique (8) à la plaque support du moniteur du Soudage de colonne neutre (10). (Il y a 4 trous à l'arrière du moniteur, vous pouvez en choisir 2 pour installer le moniteur à la hauteur la plus appropriée.)
- Retirez les 2 Vis à tête cylindrique à rainure cruciforme M5\*10 (38) préinstallées du Soudage de colonne neutre (10) à l'aide de la Avec clé transversale S = 13, 14, 15 (B). Utilisez ensuite ces 2 Vis à tête cylindrique à rainure cruciforme M5\*10 (38) pour fixer le Water Bottle Holder (16) au Soudage de colonne neutre (10).



# INSTRUCTIONS DU MONITEUR



## Description de la fenêtre des instruments

<b>TIME</b>	Temps actuel d'exercice	0:00 ~ 99 min:59s	
<b>DIS</b>	Distance actuelle d'exercice	0.00 ~ 999.99 KM(ML)	
<b>SPEED</b>	Vitesse actuelle d'exercice	0.00 ~ 99.99 KPH(MPH)	
<b>WATT</b>	Puissance	0 ~ 999 W	
<b>PULSE</b>	Fréquence cardiaque pendant l'exercice	30 ~ 240 BPM	Option
<b>CAL</b>	Calories actuellement brûlées pendant l'exercice	0 ~ 9999 Kcal	
<b>RPM</b>	Vitesses de rotation	0 ~ 999 RPM	
<b>APP</b>	Support d'application via contrôle Bluetooth	KINOMAP / ZWIFT	Option

**Note:** Optionnel - Les utilisateurs peuvent choisir d'avoir cette fonction pour le produit.

<b>MODE</b>	Pendant le non-exercice, change chaque élément de réglage
<b>RESET</b>	En état de réglage: Réinitialise les données actuelles à 0. En état d'arrêt: Réinitialise toutes les données à 0
<b>UP ^</b>	En état de réglage: Ajuste vers le haut. En état d'exercice: Sélectionne vers le haut et fixe un affichage. En état d'arrêt: Consulte les données de mouvement
<b>DOWN v</b>	En état de réglage: Ajuste vers le bas. En état d'exercice: Sélectionne vers le bas et fixe un affichage. En état d'arrêt: Consulte les données de mouvement

# INSTRUCTIONS DU MONITEUR

## État d'Exercice

- L'affichage passe automatiquement au graphique suivant toutes les 6 secondes. VITESSE → WATTS → FRÉQUENCE CARDIAQUE (si disponible) → CAL → RPM
- HAUT : Sélectionnez « haut » et spécifiez une fonction spécifique à afficher dans la fenêtre principale.
- BAS : Sélectionnez « bas » et spécifiez une fonction spécifique à afficher dans la fenêtre principale.

## État Arrêt

- RESET: Réinitialise toutes les données à 0.
- MODE: Permet de parcourir chaque élément de réglage : calories→temps→distance→quitter.
- Dans l'état de réglage, l'élément de réglage actuel clignote. Appuyez sur la touche HAUT ou BAS pour augmenter/diminuer, appuyez sur la touche RESET pour remettre à 0.
- Si un objectif de temps, distance ou calories est défini, à l'état d'exercice, cet élément est affiché comme un compte à rebours. Lorsque le compte à rebours atteint 0, un signal sonore "DI DI" retentit.

## REMARQUE:

La fonction fréquence cardiaque s'affiche uniquement lorsque le dispositif de fréquence cardiaque est correctement et proprement porté.

## Veille et Réactivation:

NÀ l'état arrêté, le système passe automatiquement en veille après 4 minutes et l'affichage s'éteint. Toute pression sur une touche ou mouvement de pédale le réactive automatiquement.

## APP (Optionnel)

Veillez suivre le mode de fonctionnement de l'APP. En mode APP, le contrôle affiche le marquage "BLE".

PILE Taille	AAA*2
Température de fonctionnement	0~40°C
Température de stockage	-10~60°C

# GUIDE DE CONNECTIVITÉ APP

(Remarque: Pour assurer une cohérence mondiale de l'interface utilisateur, les instructions de ce manuel utilisent exclusivement des captures d'écran de l'application en anglais. Soyez assuré(e) que toutes les instructions détaillées pour la connexion Bluetooth ont été intégralement traduites et localisées dans la langue de votre manuel (Allemand, Italien, Français, Espagnol ou Anglais). Il vous suffit de suivre les instructions étape par étape dans la langue correspondante pour établir la connexion. Les captures d'écran en anglais servent de référence pour localiser les éléments et les options de l'interface.)

## Comment Utiliser l'Application FED Fitness

Il simulatore di ellittica 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 qui sotto per collegare il tuo simulatore di ellittica YOSUDA all'app 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 depuis une source fiable pour protéger vos informations personnelles et votre vie privée.

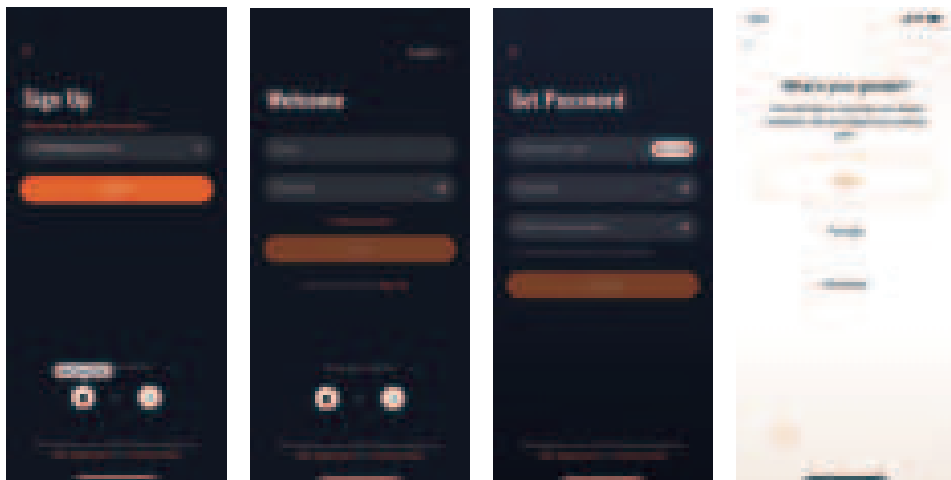
Remarque : Le contenu de l'entraînement est mis à jour en temps réel. Veuillez vous référer à l'interface de l'application pour l'affichage le plus précis.



### 2. Créez un compte

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

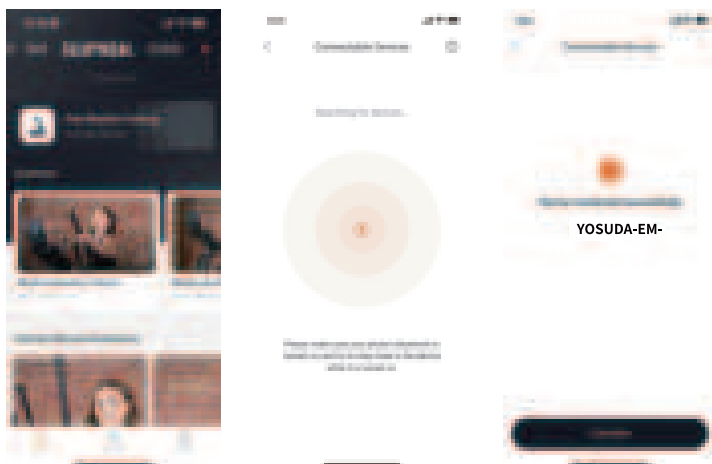
# GUIDE DE CONNECTIVITÉ APP



## 3. Connectez la machine elliptique yosuda

Allumez votre machine elliptique YOSUDA et activez le Bluetooth sur votre téléphone.

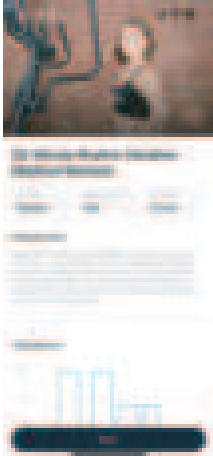
Ouvrez l'application FED Fitness et appuyez sur l'icône de signal dans le coin supérieur droit de l'écran d'accueil. Recherchez la connexion Bluetooth de la machine elliptique YOSUDA, qui commence par "YOSUDA-EM-", et sélectionnez-la pour vous connecter.



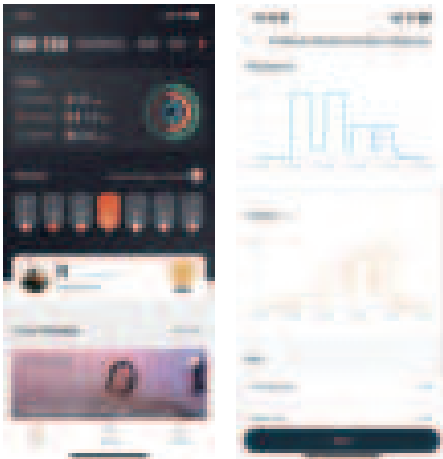
# GUIDE DE CONNECTIVITÉ APP

## 3. Connectez la machine elliptique yosuda

Choisissez le cours d'entraînement de votre choix et commencez à vous exercer. Vos données de fitness s'afficheront directement dans l'application pour un suivi facile.



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



# FONCTIONS BLUETOOTH

(NOTE : La fonction de simulation de scénario dans les applications Kinomap et Zwift est gratuite pour une durée limitée. Le droit d'interprétation final appartient à l'application officielle.)

## 1. Description des paramètres

a) Fréquence de fonctionnement : Cet émetteur sans fil est un appareil Bluetooth 4.2. Sa fréquence de fonctionnement est de 2,4 GHz.

b) Exigences pour l'installation de l'application mobile :

Le système du téléphone IOS ne doit pas être inférieur à la version 7.1 et doit prendre en charge le Bluetooth 4.2 (iPhone 4s et suivants).

Pour Android, un système non inférieur à la version 4.3 est requis et le téléphone doit prendre en charge le Bluetooth 4.2.

c) Transmission des données : L'émetteur sans fil enregistre les données de l'utilisateur uniquement lorsqu'il est connecté au téléphone portable et les envoie à l'application mobile. Avant de commencer l'appareil de sport, veuillez connecter l'application à l'émetteur pour garantir l'authenticité et la validité des données.

d) Mode veille : L'émetteur passe en mode veille s'il ne reçoit aucune entrée de signal dans les 2 minutes. En mode veille, l'émetteur n'est pas détectable par le téléphone. Dans cette situation, réveillez l'émetteur Bluetooth en utilisant l'appareil de sport et il pourra à nouveau être retrouvé par le téléphone.

e) Dépannage : Si le téléphone ne parvient pas à rechercher l'émetteur Bluetooth pendant l'exercice, veuillez remplacer la pile de l'émetteur.

## 2. Télécharger l'application

Recherchez "Kinomap" et "Zwift" dans le magasin d'applications (APP Store) et téléchargez-les sur votre téléphone ou tablette. o o tablet.

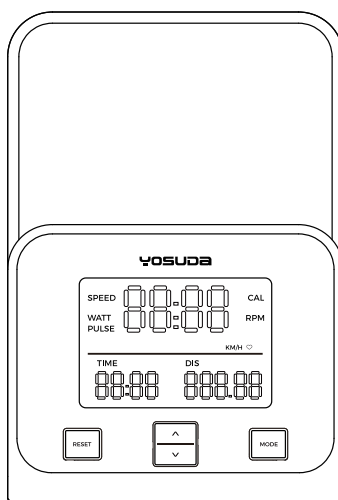


# FONCTIONS BLUETOOTH

## 3. Instruction d'utilisation de l'application

Conseils :

- Étant donné que les étapes de connexion du logiciel officiel Kinomap & Zwift sont mises à jour en temps réel, le processus de connexion suivant est fourni à titre de référence seulement.
- Lors de la connexion de l'application, activez le Bluetooth de l'appareil et assurez-vous que l'émetteur est sous tension et en état de veille ; en même temps, l'écran du moniteur affichera deux barres horizontales comme indiqué dans la figure ci-dessous. Après avoir arrêté la connexion à l'application, appuyez sur la touche MODE pour réactiver l'écran.
- Lorsque vous essayez de remplacer une application par une connexion Bluetooth, assurez-vous que la connexion sur cette application est déconnectée ; sinon, une autre application pourrait ne pas se connecter. Par exemple, après que le moniteur est connecté à Kinomap et que l'écran n'affiche plus de chiffres mais seulement deux barres horizontales, déconnectez-vous sur Kinomap puis effectuez une connexion Bluetooth à Zwift.



# FONCTIONS BLUETOOTH

## Description de la connexion kinomap

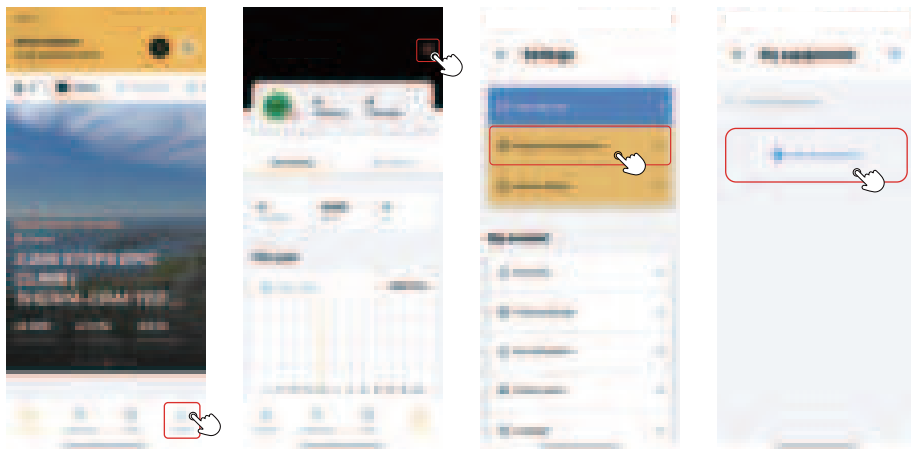
1.1 Ouvrez l'application Kinomap, enregistrez vos informations personnelles, puis connectez-vous. Après vous être connecté, allez à la page d'accueil, cliquez sur le bouton "Profil" en bas à droite, puis cliquez sur le bouton des paramètres en haut à droite pour ajouter un nouvel appareil.

1.2 Cliquez sur "Gestion de l'équipement", puis cliquez sur le symbole "+" dans le coin supérieur droit pour commencer à ajouter un équipement.

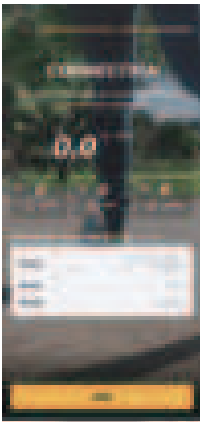
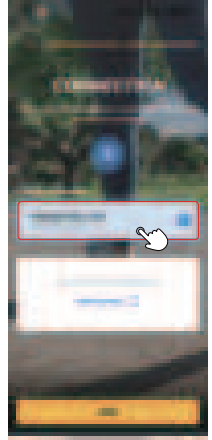
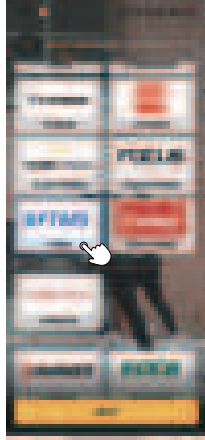
1.3 Cliquez sur l'icône de vélo (la quatrième), puis accédez aux écrans de connexion de diverses marques, sélectionnez l'icône FTMS.

1.4 Sous "Équipement trouvé", sélectionnez FTMS, puis sélectionnez le modèle "YOSUDA-EM-". Dans la zone de saisie qui apparaît, entrez "YOSUDA" pour le nom de la marque et "YOSUDA-EM-" pour le modèle.

1.5 Ajoutez le nouvel équipement pour terminer et commencez votre exercice !  
(Images jointes)



# FONCTIONS BLUETOOTH



# FONCTIONS BLUETOOTH

## Description de la connexion zwift

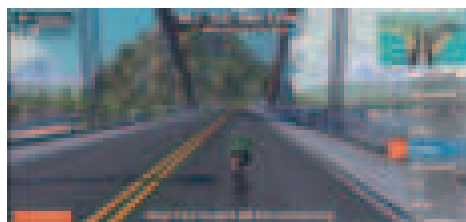
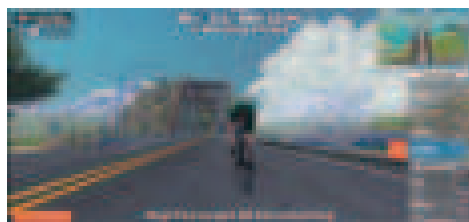
2.1 Ouvrez Zwift, enregistrez vos informations personnelles, puis connectez-vous.

2.2 En mode RIDE, cliquez sur POWER SOURCE (Source d'alimentation).

2.3 Gardez l'affichage de l'appareil et le Bluetooth de l'appareil activés jusqu'à ce que "YOSUDA-EM-" apparaisse, puis cliquez pour appairer. Si cela n'apparaît pas pendant longtemps, essayez de pédaler sur la machine ou de déconnecter le Bluetooth de l'appareil et de le rallumer.

2.4 Attendez un moment jusqu'à ce que POWER SOURCE (Source d'alimentation) et CONTROLLABLE (Contrôlable) soient connectés, puis appuyez sur "LET'S GO" (Allons-y). Lors de la première connexion, il est recommandé de tapoter pour appairer chaque fonction.

2.5 Ajoutez l'équipement pour terminer et commencez votre exercice ! (Images jointes)



# INSTRUCTIONS D'EXERCICE

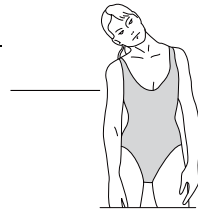
## ECHAUFFEMENT

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.

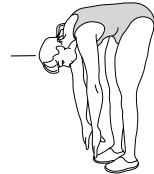
### Rotation de la tête

- 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.



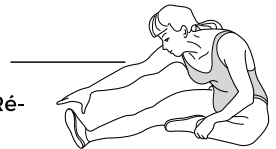
### Toucher les orteils

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



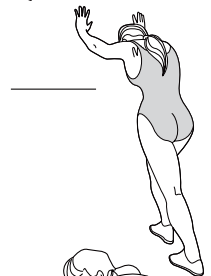
### Étirement des pieds et des mollets

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



### 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 de l'intérieur des cuisses

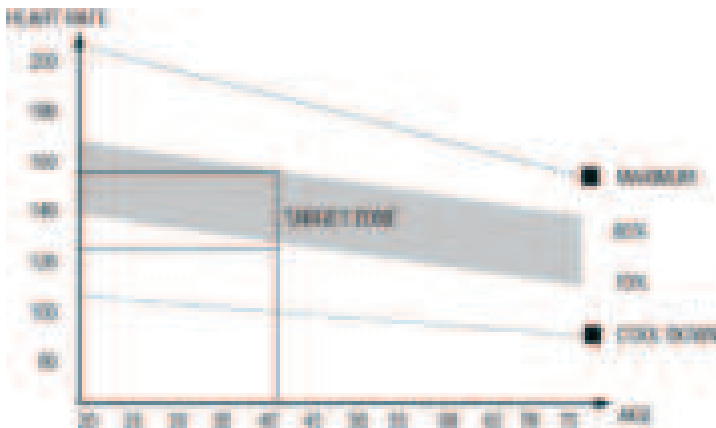
- Asseyez-vous sur le sol, les plantes des pieds jointes. Tenez vos pieds et tirez-les doucement vers votre corps. Maintenez la position pendant 15 secondes.



# INSTRUCTIONS D'EXERCICE

## PHASE D'EXERCICE

Il vous est conseillé de vous exercer à la même intensité d'entraînement pendant un minimum de 12 minutes (la plupart des gens tiennent 15 à 20 minutes). Après l'avoir répété plusieurs fois, vous pouvez augmenter progressivement l'intensité de l'entraînement. Après vous être exercé pendant un certain temps, votre rythme cardiaque se rapprochera de la zone ombrée dans le graphique ci-dessous. Remarque : Cet exercice est un processus étape par étape et non un processus en une seule étape. Il faut s'y tenir.



## PHASE DE RÉCUPÉRATION

Cette phase permet à votre système cardiovasculaire et à vos muscles de se détendre. Il s'agit d'une répétition de l'exercice d'échauffement, par exemple réduisez votre tempo, continuez pendant environ 5 minutes. Ensuite, répétez la phase d'exercice, veuillez faire attention à ne pas forcer ou à ne pas faire de mouvements saccadés avec vos muscles.

Lorsque vous utilisez des appareils elliptiques, veuillez ne pas augmenter arbitrairement l'intensité de l'entraînement. Cela pourrait provoquer une tension excessive des muscles de vos jambes, ce qui signifie que vous ne pourrez pas continuer à vous entraîner longtemps.

## ASTUCE POUR L'ÉQUIPEMENT

Ajuster le bouton de contrôle de la tension (Tension Control Knob) peut changer la résistance de l'appareil ; plus la résistance est élevée, plus il est difficile de pédaler. Les utilisateurs peuvent trouver une vitesse qui leur convient.

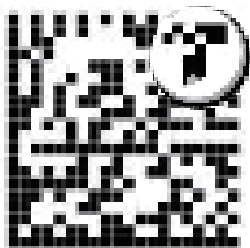
## SERVICIO AL CLIENTE

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

- Envíe un correo electrónico a [YOSUDA-EU@outlook.com](mailto:YOSUDA-EU@outlook.com)
- Contáctenos a través de Amazon: Inicie sesión en su cuenta de Amazon > elija "Sus pedidos" > busque el ID de pedido > haga clic en "Contactar con el vendedor"

## VIDEO DE ENSAMBLAJE

- Descargue la APP de Amazon Shopping
- Escanee el código de barras transparente en el empaque del producto



- "Cardio Climber Ensamblaje" en YouTube
- Ensamblaje

# INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

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

- Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad o impedirle usar el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando algún medicamento que afecte su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol. Nota: Este equipo no es adecuado para uso terapéutico.
- Esté atento a las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, mareos, vértigo o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones, consulte a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
- Mantenga a los niños y mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado solo para adultos.
- Esta máquina solo puede ser utilizada por una persona a la vez.
- Utilice el equipo sobre una superficie sólida, plana y nivelada con una protección para su piso o alfombra. Para garantizar la seguridad, el equipo debe tener al menos 2 metros de espacio libre alrededor.
- Asegúrese de que todas las tuercas y pernos estén bien apretados antes de usar el equipo. La seguridad del equipo solo se puede mantener si se verifica regularmente si hay daños y/o desgaste.
- Use ropa deportiva y zapatillas deportivas adecuadas mientras utiliza el equipo, especialmente las zapatillas deportivas deben ajustarse bien. Evite usar ropa suelta que pueda enredarse en el equipo.
- Utilice siempre el equipo como se indica. Si encuentra componentes defectuosos al ensamblar o revisar el equipo, o si escucha algún ruido inusual proveniente del equipo durante el ejercicio, suspenda inmediatamente el uso y no lo use hasta que el problema se haya solucionado. Nota: solo se deben utilizar los accesorios originales proporcionados por la fábrica en el mantenimiento.
- El equipo puede ajustar la resistencia para regular la intensidad del movimiento. Gire la perilla de control de tensión en el sentido de las agujas del reloj o en sentido contrario para seleccionar su nivel de resistencia adecuado.
- No introduzca dedos u objetos en las partes móviles del equipo.

# INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

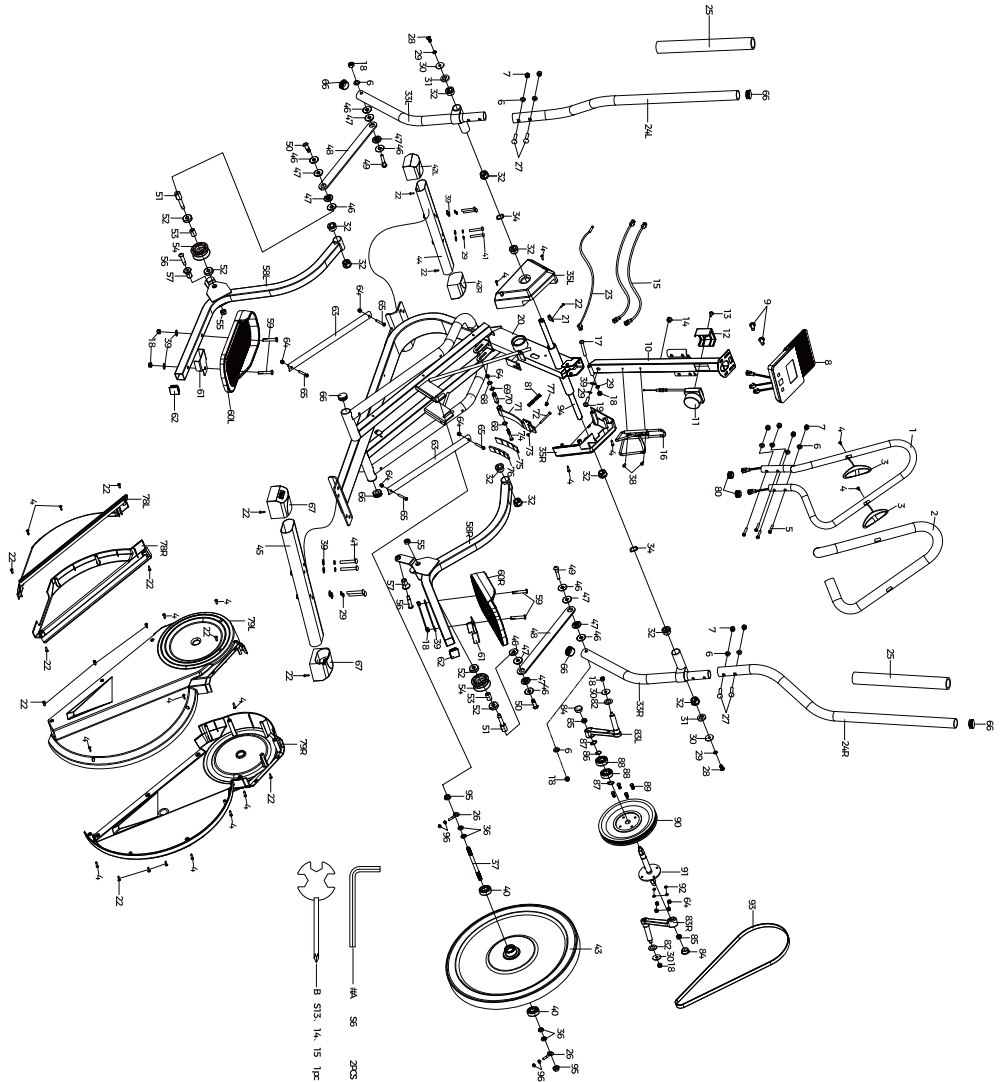
- Su producto está diseñado para su uso en condiciones frescas y secas. Debe evitar el almacenamiento en áreas extremadamente frías, calientes o húmedas, ya que esto puede provocar corrosión y otros problemas relacionados.
- Limpie solo con un paño húmedo, no use limpiadores con disolventes y también recuerde limpiar el sudor del equipo después del ejercicio.
- Al ensamblar, se recomienda colocar las partes sobre una alfombrilla (de goma o madera) para evitar que se ensucien.
- Para evitar lesiones corporales y/o daños al producto o a la propiedad, es necesario levantar y mover el equipo adecuadamente.
- Este equipo está diseñado solo para uso interior y doméstico; no está destinado para uso comercial.



## Atención

ANTES DE HACER EJERCICIO, ASEGÚRESE DE QUE TODOS LOS TORNILLOS Y TUERCAS ESTÉN BIEN APRETADOS.

# DIBUJO EXPLOSIONADO



# LISTA DE PIEZAS

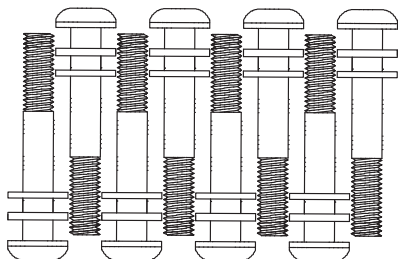
No. Descripción	Qty.	No. Descripción	Qty.
1 Pasamanos en el medio	1	29 Arandela plana D8	11
2 Cubierta de mango de espuma	1	30 Junta plana interior en forma de D $\phi 16 \times \phi 28 \times 5t$	4
3 Pieza de agarre	2	31 Buje de nailon 1	2
4 Tornillo autorroscante de cabeza plana Phillips ST4.2X20	17	32 Péndulo izquierdo/derecho soldado	10
5 Tornillo hexagonal de cabeza redonda plana M8X35	4	33 Junta corrugada $\phi 26 \times \phi 16 \times 0.3$	2
6 Junta curva D8X $\phi 16 \times 1.5 \times R20$	8	34 Protector superior izquierdo	2
7 Tuerca de cubierta M8	8	35L Protector superior derecho	1
8 Mesa electrónica	1	35RTuerca delgada hexagonal rosca fina M10X1 H5	1
9 Tornillo de cabeza Phillips M5X10	2	36 Eje de la rueda de viento	4
10 Soldadura de columna neutra	1	37 Tornillo de cabeza plana con ranura	1
11 Dieciséis segmentos de ajuste fino	1	38 Phillips M5X10	2
12 Cubierta trasera de dieciséis velocidades afinada	1	39 Arandela plana C grado D8X $\phi 16 \times 1.5$	13
13 Tornillo Phillips M5X20	1	40 Rodamiento rígido de bolas con cubierta antipolvo 6000RS C&U	2
14 Tapones de orificio de alambre	1	41 Tornillo hexagonal de cabeza redonda plana M8X55	8
15 Agarre el tronco de la pieza	2	42 Con cubrepatas de rodillos	2
16 Portabidones	1	43 Ruedas inerciales revestidas de aluminio (incluidas las poleas)	1
17 Tornillo hexagonal de cabeza redonda plana M8X55	1	44 El tubo inferior delantero está soldado	1
18 Tuerca de nylon M8	7	45 El tubo inferior trasero está soldado	1
19 Tornillo hexagonal de cabeza redonda plana M8X40	1	46 Almohadilla plana $\phi 10.1 \times \phi 30 \times 2$	8
20 El bastidor principal está soldado	1	47 buje	8
21 Montaje del sensor	1	48 Conectando pestañas	2
22 Tornillo autoperforante autorroscante de cabeza plana cruzada ST4.2X20	17	49 Perno escalonado de cabeza hueca semirredonda M8X22	2
23 Sensor de aguja	1	50 Perno escalonado de cabeza hueca s emirredonda M8*24* $\phi 10 \times 16$	2
24 Reposabrazos izquierdo/derecho	2	51 Perno de polea M10X11	2
25 Manillar	2	52 Rodamiento rígido de bolas 6200Z con cubierta antipolvo	4
26 Pernos de ajuste de cadena	2	53 Cánula interior	2
27 Tornillo de cuello cuadrado de cabeza semirredonda M8X42	4	54 polea	2
28 Tornillo de cabeza hueca de cabeza redonda plana M8X16	2	55 Tuerca de nylon M10	2
29 Arandela elástica ligera D8	11	56 Perno escalonado de cabeza hueca semirredonda M8*12	2
		57 Ruedas auxiliares	2

# LISTA DE PIEZAS

No.	Descripción	Qty.	No.	Descripción	Qty.
58	Banda de rodadura izquierda/derecha soldada	2	89	Tornillo Allen M6X16XS10	4
59	Perno de cabeza hexagonal grado C M8*50	4	90	Polea	1
60	Pedal izquierdo/derecho	2	91	Pivote + Placa	1
61	Almohadillas de pedal	2	92	Remo D6	4
62	El tubo está tapado	2	93	Correa 415PJ6	1
63	Revestimiento de rieles deslizantes	2	94	eje mayor	1
64	Tuerca de nylon M6	9	95	Cerradura de cara de brida hexagonal	2
65	Tornillo Allen de cabeza redonda plana M6x40	4		hembra de diente fino M10X1	
66	Tapón de tubo redondo	6	96	Tuerca hexagonal de grado C M6	4
67	Cubiertas de pie ajustables	2	A	Llave Allen S6	2
68	Anillo de engranaje elástico para eje - tipo B D17	2	B	Con llave de cruz S = 13, 14, 15	1
69	Arandela corrugada Ø12.5XØ15.5X0.3	1			
70	Eje de placa magnética	1			
71	Soldadura de placas magnéticas	1			
72	Tornillo hexagonal M5X47	1			
73	Tuerca hexagonal de grado C M5	1			
74	Tornillo Allen M6x60xL15	1			
75	Cuadrícula de localización de bloques	1			
76	Imán cuadrado	4			
77	Tapón anti-desplazamiento	1			
78L	Protector inferior izquierdo	1			
78R	Protector inferior derecho	1			
79L	Carcasa izquierda	1			
79R	Carcasa derecha	1			
80	Tapón de tubo redondo	2			
81	Resorte de presión	1			
82	Arandela plana D16XØ28X2	2			
83	L/R Manivela + eje	2			
84	Cubierta de manivela	2			
85	Brida hexagonal de bloqueo facial rosca fina hembra M10X1.25	2			
86	Arandela corrugada Ø21XØ17.5X0.3	1			
87	Anillo de engranaje elástico para eje - tipo B D12	2			
88	Rodamiento rígido de bolas 6203ZZ con cubierta antipolvo	2			

# LISTA DE HERRAMIENTAS Y HARDWARE

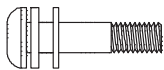
## Paso 1



Tornillo hexagonal de cabeza redonda plana M8\*55 (41) - 8  
 Arandela elástica ligera D8 (29) - 8  
 Arandela plana C grado D8\*Φ16\*1.5 (39) - 8



Cross Recessed Pan Head Tapping Screws ST4.2\*20 (4)-4



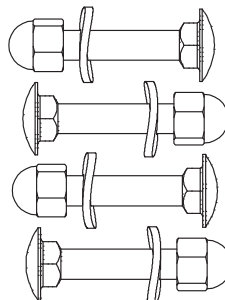
Round Head Inner Hexagon Head Bolt M8\*40 (19)-1  
 Spring Washer D8 (29)-1  
 Flat Washer D8 (39)-1

## Paso 3



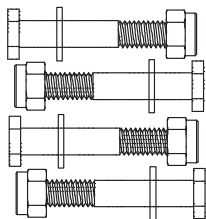
Almohadilla plana Φ10.1 Φ302 (46) - 4  
 Perno escalonado de cabeza hueca semirredonda M8\*24 (50) - 2

## Paso 4



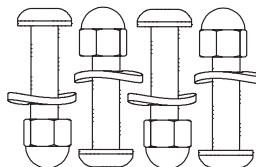
Tornillo de cuello cuadrado de cabeza s emirredonda M8X42 (27) - 4  
 Junta curva D8Φ161.5\*R20 (6) - 4  
 Tuerca de cubierta M8 (7) - 4

## Paso 2

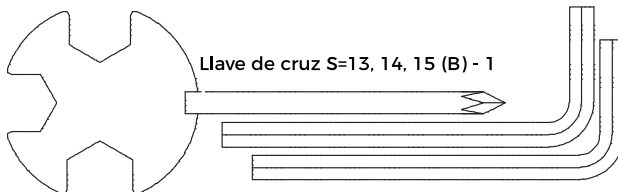


Perno de cabeza hexagonal grado C M8\*50 (59) - 4  
 Arandela plana C grado D8\*Φ16\*1.5 (39) - 4  
 Tuerca de nylon M8 (18) - 4

## Paso 5



Tornillo hexagonal de cabeza redonda plana M8\*35 (5) - 4  
 Junta curva D8\*Φ16\*1.5\*R20 (6) - 4  
 Tuerca de cubierta M8 (7) - 4



Llave de cruz S=13, 14, 15 (B) - 1

Llave Allen S6 (A) - 2

# INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

## Trabajos Preparatorios

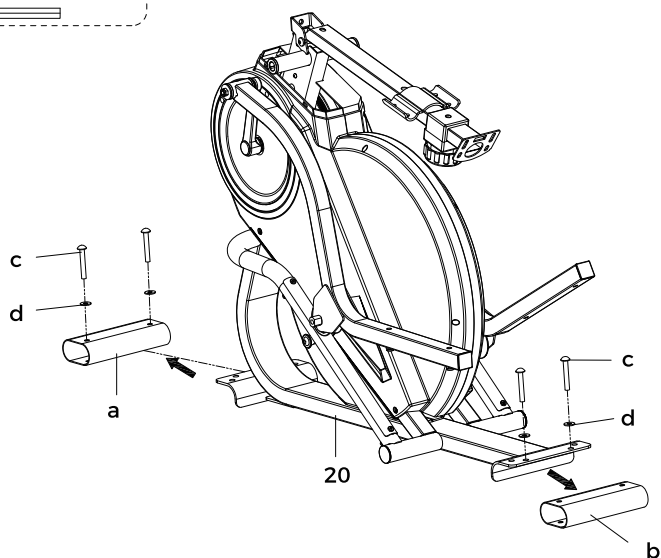
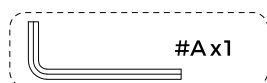
- Antes del montaje, asegúrese de que haya suficiente espacio.
- Durante el montaje, utilice las herramientas proporcionadas o sus propias herramientas diseñadas para este fin.
- Antes del montaje, verifique que todos los componentes estén listos (consulte la vista desglosada del producto).
- Para evitar el desalineamiento debido al apriete excesivo, no utilice una llave fija; para garantizar un montaje sencillo, inicialmente apriete solo a mano. El apriete con llave fija debe realizarse después del montaje de todas las piezas, para asegurarse de que todas las tuercas, pernos y piezas estén firmemente fijadas antes del uso.

## Instrucciones de Montaje

- Antes del Montaje:

Retire el Tubo Protector Delantero y Trasero (a & b), quitando los Tornillos (c) y las Arandelas (d) con la Llave de Tornillos de Cabeza Hexagonal Interna S6 (A).








NOTA: El Tubo Protector Delantero y Trasero (a & b), los Tornillos (c) y las Arandelas (d) solo se utilizan para protección durante el transporte, no son piezas de esta máquina y pueden desecharse.

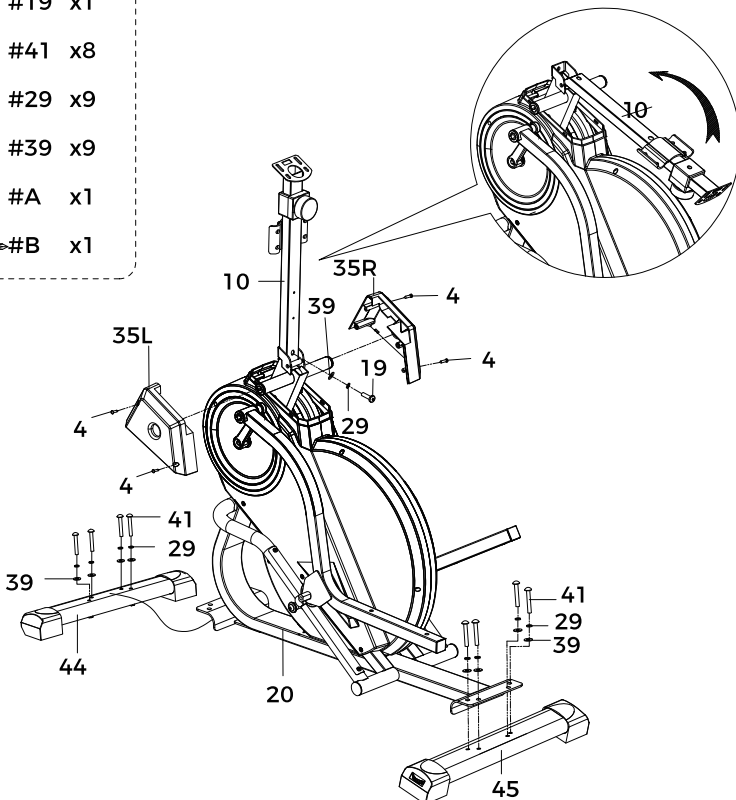


# INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

## Paso 1.

- Una el estabilizador delantero y trasero (44 & 45) al bastidor principal (20) utilizando 8 Tornillos hexagonales de cabeza redonda plana M8\*55 (41), 8 Arandelas elásticas ligeras D8 (29) y 8 Arandelas planas C grado D8\*Φ16\*1.5 (39). Apriete y asegure con la Llave Allen S6 (A).
- Luego, coloque la columna neutra (10) en posición vertical (como indica la flecha en el diagrama inferior) y fijela con 1 Arandela plana C grado D8\*Φ16\*1.5 (39), 1 Arandela elástica ligera D8 (29) y 1 Tornillo hexagonal de cabeza redonda plana M8\*40 (19).
- Finalmente, sujete el protector superior izquierdo/derecho (35L/R) al bastidor principal (20), apriete y asegure con la Llave de cruz S=13, 14, 15 (B).

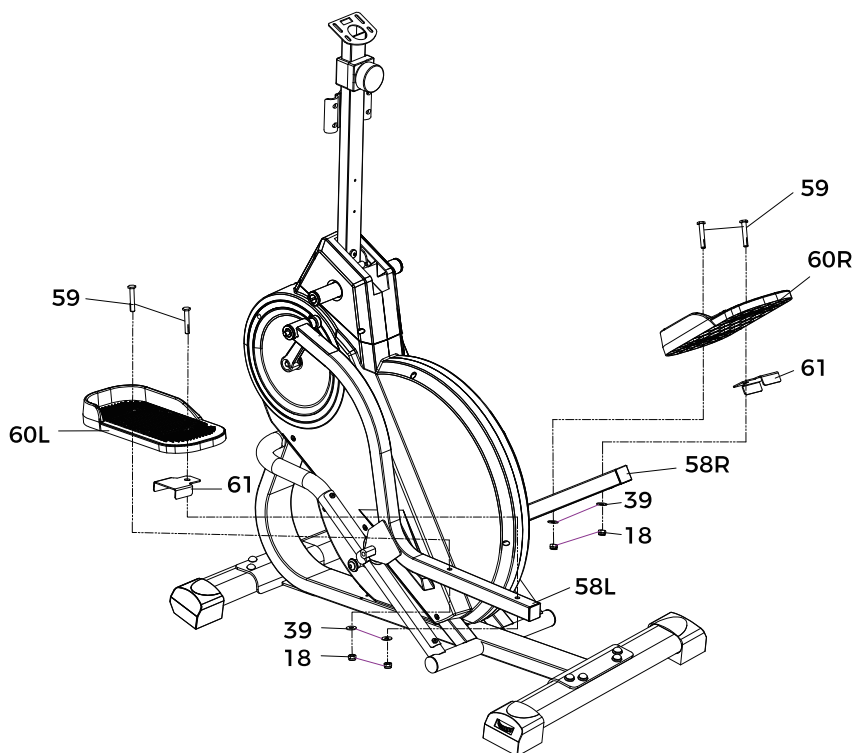
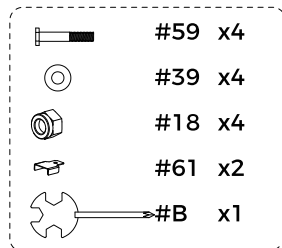
	#4	x4
	#19	x1
	#41	x8
	#29	x9
	#39	x9
	#A	x1
	#B	x1



# INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

## Paso 2.

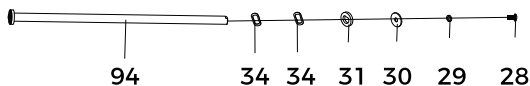
- Fije el Pedal izquierdo/derecho (60L/R) y las Almohadillas de pedal (61) a la Banda de rodadura izquierda/derecha soldada (58L/R) utilizando 4 ud de Perno de cabeza hexagonal grado C M8×50 (59), 4 ud de Arandela plana C grado D8×Φ 16×1,5 (39) y 4 ud de Tuerca de nylon M8 (18).



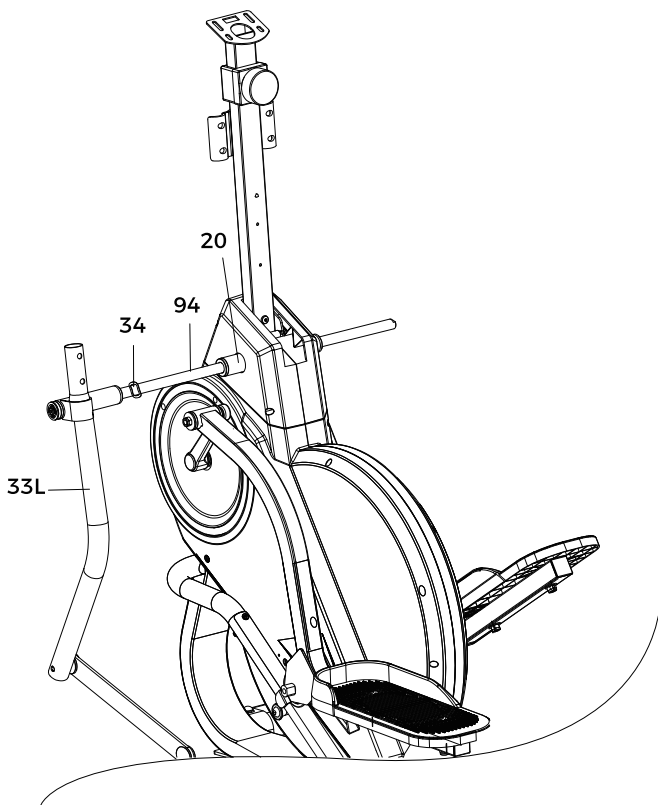
# INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

## Paso 3.

- Retire secuencialmente el Tornillo de cabeza hueca de cabeza redonda plana M8×16 (28), la Arandela elástica ligera D8 (29), la Arandela plana D8 (30), la Junta plana interior en forma de D  $\phi 16 \times \phi 28 \times 5t$  (31) y 2 ud de Junta corrugada  $\phi 26 \times \phi 16 \times 0,3$  (34) preinstalados de un extremo del eje mayor (94).

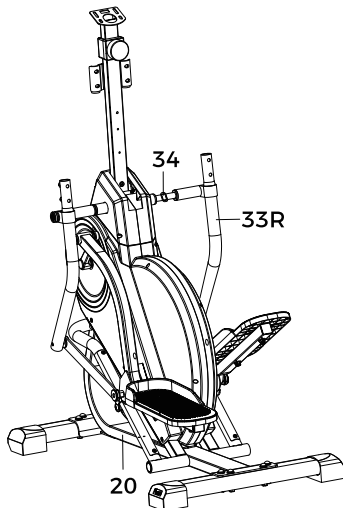


- Introduzca el eje mayor (94) (el extremo del que se quitaron las piezas) a través del Péndulo izquierdo soldado (33L), coloque 1 ud de Junta corrugada  $\phi 26 \times \phi 16 \times 0,3$  (34), y luego introdúzcalo a través del El bastidor principal está soldado (20).

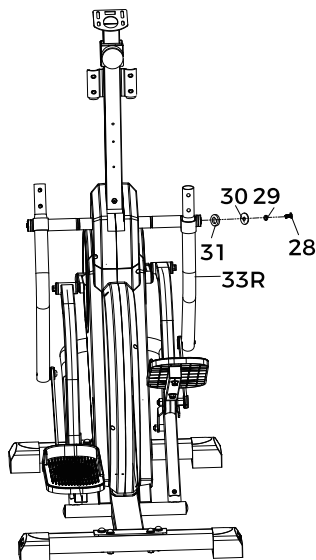


# INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

- Después de introducir el eje mayor (94) a través del El bastidor principal está soldado (20), coloque 1 ud adicional de Junta corrugada  $\varphi 26 \times \varphi 16 \times 0,3$  (34), y luego introdúzcalo a través del Péndulo derecho soldado (33R).

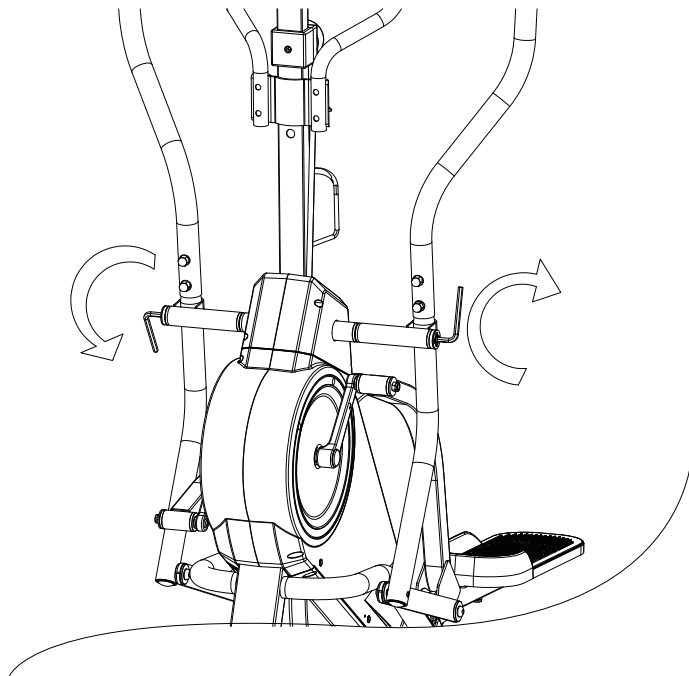


- Monte en secuencia en el eje mayor (94): Junta plana interior en forma de D  $\varphi 16 \times \varphi 28 \times 5t$  (31), Arandela plana D8 (30), Arandela elástica ligera D8 (29) y Tornillo de cabeza hueca de cabeza redonda plana M8 $\times$ 16 (28).



# INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

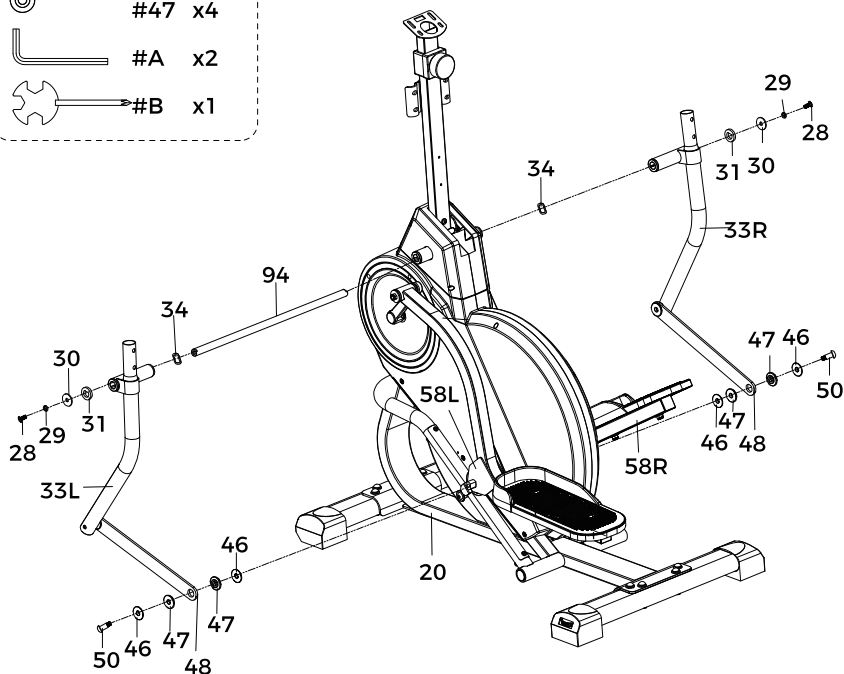
- Apriete simultáneamente los Tornillos de cabeza hueca de cabeza redonda plana M8×16 (28) en ambos extremos del eje mayor (94) utilizando 2 ud de Llave Allen S6 (A). Opere según el diagrama inferior.



# INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

- Retire las 2 buje (47) preinstaladas del Péndulo izquierdo/derecho soldado (33L/R). Luego, fije el Péndulo izquierdo/derecho soldado (33L/R) a la Banda de rodadura izquierda/derecha soldada (58L/R) instalando en secuencia las Conectando pestañas (48), el buje (47), la Almohadilla plana (46) y el Perno escalonado de cabeza hueca semirredonda (50).

⊙	#31	x2
⊙	#30	x2
○	#29	x2
▬	#28	x2
▬	#50	x2
○	#34	x2
⊙	#46	x4
⊙	#47	x4
└─┬─┘	#A	x2
⌘	#B	x1

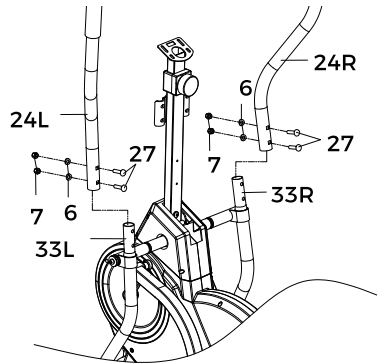
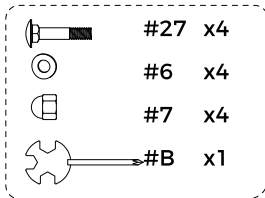


# INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

## Paso 4.

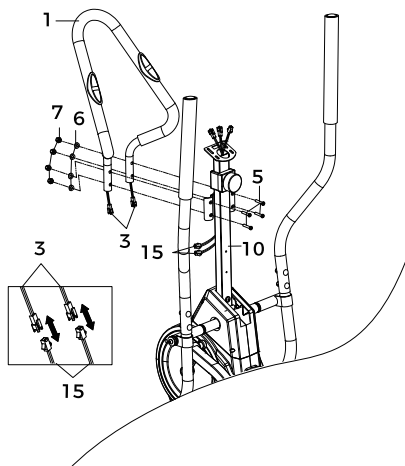
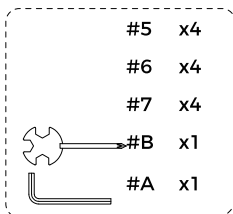
- Fije el Reposabrazos izquierdo/derecho (24L/R) al Péndulo izquierdo/derecho soldado (33L/R) utilizando 4 pzs Tornillo de cuello cuadrado de cabeza semirredonda M8X42 (27), 4 pzs Junta curva D8Ø161.5\*R20 (6) y 4 pzs Tuerca de cubierta M8 (7).

Apretar y asegurar con Con llave de cruz S = 13, 14, 15 (B).



## Paso 5.

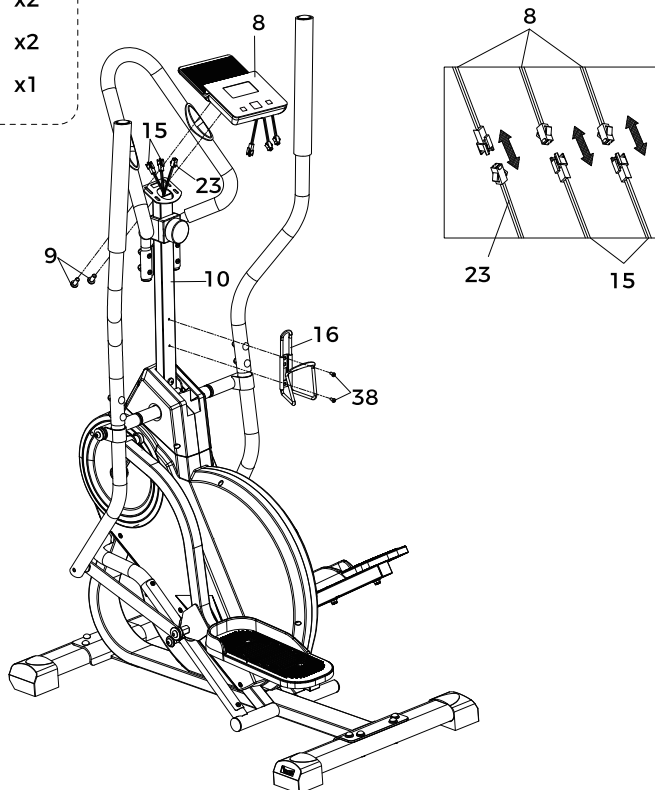
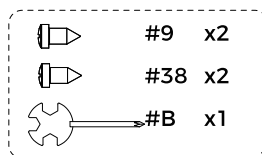
- Fije el Pasamanos en el medio (1) a la Soldadura de columna neutra (10) utilizando 4 pzs Tornillo hexagonal de cabeza redonda plana M8\*35 (5), 4 pzs Junta curva D8Ø161.5\*R20 (6) y 4 pzs Tuerca de cubierta M8 (7).
- Conecte el cable de la Pieza de agarre (3) con Agarre el tronco de la pieza (15).



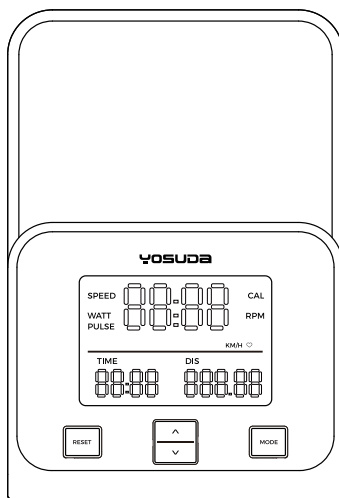
# INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

## Paso 6.

- Primero conecte la Mesa electrónica (8) con el Agarre el tronco de la pieza (15) y el Sensor de aguja (23).
- Retire los 2 Tornillo de cabeza Phillips M5\*10 (9) preinstalados de la parte posterior de la Mesa electrónica (8) utilizando la Con llave de cruz S = 13, 14, 15 (B). Luego use estos 2 Tornillo de cabeza Phillips M5\*10 (9) para fijar la Mesa electrónica (8) a la placa de soporte del monitor de la Soldadura de columna neutra (10). (Hay 4 agujeros en la parte posterior del Monitor, puede elegir 2 de ellos para instalar el monitor a la altura más adecuada.)
- Retire los 2 Tornillo de cabeza plana con ranura Phillips M5\*10 (38) preinstalados de la Soldadura de columna neutra (10) utilizando la Con llave de cruz S = 13, 14, 15 (B). Luego use estos 2 Tornillo de cabeza plana con ranura Phillips M5\*10 (38) para fijar el Water Bottle Holder (16) a la Soldadura de columna neutra (10).



# INSTRUCCIONES DEL MONITOR



## Descripción de la ventana del instrumento

<b>TIME</b>	Tiempo actual de ejercicio	0:00 ~ 99 min:59s	
<b>DIS</b>	Distancia actual de ejercicio	0.00 ~ 999.99 KM(ML)	
<b>SPEED</b>	Velocidad actual de ejercicio	0.00 ~ 99.99 KPH(MPH)	
<b>WATT</b>	Potencia	0 ~ 999 W	
<b>PULSE</b>	Ritmo cardíaco durante el ejercicio	30 ~ 240 BPM	Option
<b>CAL</b>	Calorías quemadas durante el ejercicio	0 ~ 9999 Kcal	
<b>RPM</b>	Velocidades de rotación	0 ~ 999 RPM	
<b>APP</b>	Soporte de aplicación vía control Bluetooth	KINOMAP / ZWIFT	Option

**Nota:** Opcional - Los usuarios pueden elegir si tener esta función para el producto.

<b>MODE</b>	Durante el no ejercicio, cambia cada elemento de configuración
<b>RESET</b>	En estado de configuración: Borra los datos actuales a 0. En estado de parada: Borra todos los datos a 0
<b>UP ^</b>	En estado de configuración: Ajusta hacia arriba. En estado de ejercicio: Selecciona hacia arriba y fija una pantalla. En estado de parada: Consulta los datos de movimiento
<b>DOWN v</b>	En estado de configuración: Ajusta hacia abajo. En estado de ejercicio: Selecciona hacia abajo y fija una pantalla. En estado de parada: Consulta los datos de movimiento

# INSTRUCCIONES DEL MONITOR

## Estado de Ejercicio

- Il display cambia automaticamente ogni 6 secondi secondo il seguente diagramma: VELOCITÀ → WATT → IMPULSI (se in dotazione) → CAL → GIRI/MIN
- SU: Seleziona la funzione da visualizzare nella finestra principale.
- GIÙ: Seleziona la funzione da visualizzare nella finestra principale.

## Estado de Parada

- **RESET:** Borra todos los datos a 0.
- **MODE:** Cambia entre cada elemento de configuración: calorías→tiempo→distancia→salir.
- En el estado de configuración, el elemento de configuración actual parpadea. Presione la tecla UP o DOWN para aumentar/disminuir, presione la tecla RESET para poner a 0.
- Si se establece cualquier valor de tiempo, distancia o calorías, en el estado de ejercicio, este elemento se muestra como una cuenta regresiva. Cuando la cuenta regresiva llega a 0, habrá una señal sonora "DI DI".

## NOTA:

La función de frecuencia cardíaca se mostrará sólo cuando el dispositivo de frecuencia cardíaca se use correcta y apropiadamente.

## Suspensión y Reactivación:

En estado de parada, el sistema se suspende automáticamente después de 4 minutos y la pantalla se apaga. Cualquier tecla o acción del pedal lo reactivará automáticamente.

## APP (Opción)

Siga el modo de operación de la APP. En estado APP, el control muestra la marca "BLE".

BATERÍA Tamaño	-AAA*2
Temperatura de funcionamiento	0~40°C
Temperatura de almacenamiento	-10~60°C

# GUÍA DE CONECTIVIDAD APP

(Nota: Para garantizar la coherencia global de la interfaz de usuario, las instrucciones de este manual utilizan capturas de pantalla de la aplicación en inglés de manera uniforme. Tenga la seguridad de que todas las instrucciones detalladas para la conexión Bluetooth han sido traducidas y localizadas completamente al idioma de su manual (Alemán, Italiano, Francés, Español o Inglés). Solo tiene que seguir las instrucciones paso a paso en el idioma correspondiente para completar la conexión. Las capturas de pantalla en inglés sirven como referencia para ubicar los elementos y opciones de la interfaz.)

## Cómo Usar la Aplicación FED Fitness

La máquina elíptica 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 qui sotto per collegare il tuo simulatore di ellittica YOSUDA all'app FED Fitness.

### 1.DESCARGA LA APLICACIÓN FED FITNESS

Escanea los códigos QR a continuación o busca la aplicación "FED Fitness" en la App Store para descargarla.

Asegúrate de descargar la aplicación desde una fuente confiable para proteger tu información personal y privacidad.

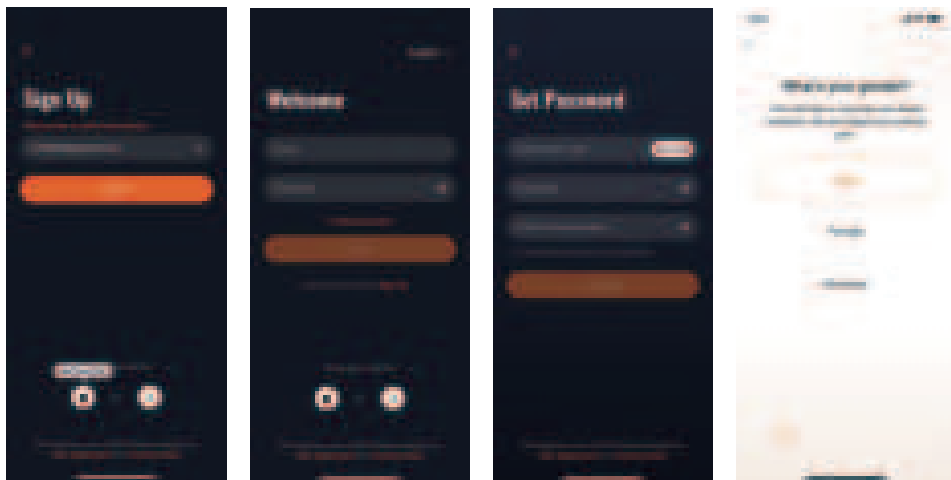
Nota: El contenido de entrenamiento se actualiza en tiempo real. Consulta la interfaz de la aplicación para la visualización más precisa.



### 2.REGISTRA UNA CUENTA

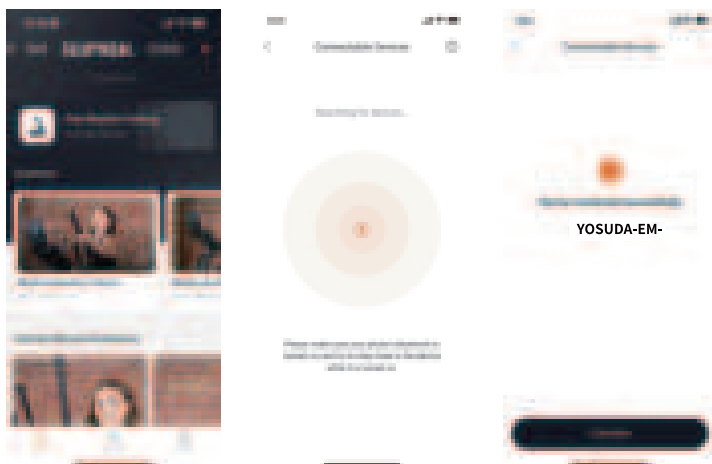
Crea tu cuenta de usuario en la aplicación FED Fitness siguiendo las instrucciones a continuación.

# GUÍA DE CONECTIVIDAD APP



## 3. CONECTA LA MÁQUINA ELÍPTICA YOSUDA

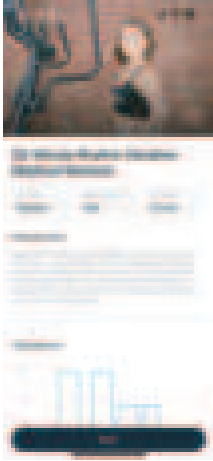
Enciende tu máquina elíptica YOSUDA y activa Bluetooth en tu teléfono. Abre la aplicación FED Fitness y toca el icono de señal en la esquina superior derecha de la pantalla de inicio. Busca la conexión Bluetooth de la máquina elíptica YOSUDA, que comienza con "YOSUDA-EM-", y selecciónala para conectarte.



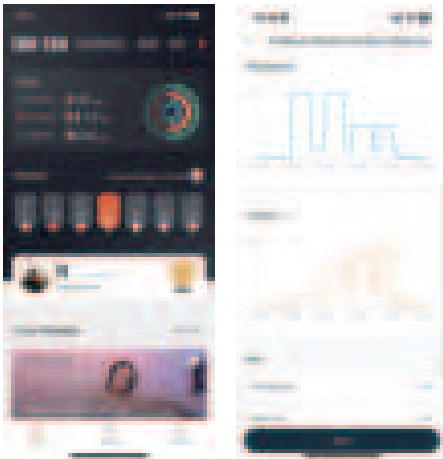
# GUÍA DE CONECTIVIDAD APP

## 4. COMIENZA TU ENTRENAMIENTO

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



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



# FUNCIONES BLUETOOTH

(NOTA: La función de simulación de escenarios en las APP Kinomap y Zwift es gratuita por tiempo limitado. El derecho de interpretación final pertenece a la APP oficial.)

## 1. DESCRIPCIÓN DE PARÁMETROS

a) Frecuencia de trabajo: Este transmisor inalámbrico es un dispositivo Bluetooth 4.2. Su frecuencia de trabajo es de 2,4 GHz.

b) Requisitos para la instalación de la APP del teléfono móvil:

El sistema del teléfono IOS no debe ser inferior a la versión 7.1 y debe admitir Bluetooth 4.2 (iPhone 4s y posteriores).

Para Android, se requiere un sistema no inferior a la versión 4.3 y el teléfono debe admitir Bluetooth 4.2.

c) Transmisión de datos: El transmisor inalámbrico solo registra los datos del usuario cuando está conectado al teléfono móvil y los envía a la aplicación móvil. Antes de comenzar con el equipo deportivo, conecte la aplicación al transmisor para garantizar la autenticidad y validez de los datos.

d) Modo de espera: El transmisor entrará en modo de espera si no recibe entrada de señal en 2 minutos. En modo de espera, el transmisor no está disponible para el teléfono móvil. En esta situación, active el transmisor Bluetooth utilizando el equipo deportivo y podrá ser encontrado nuevamente por el teléfono móvil.

e) Solución de problemas: Si el teléfono móvil no puede buscar el transmisor Bluetooth durante el ejercicio, reemplace la batería del transmisor.

## 2. DESCARGAR LA APP

Busque "Kinomap" y "Zwift" en la tienda de aplicaciones (APP Store) y descárguelas en su teléfono o tableta.

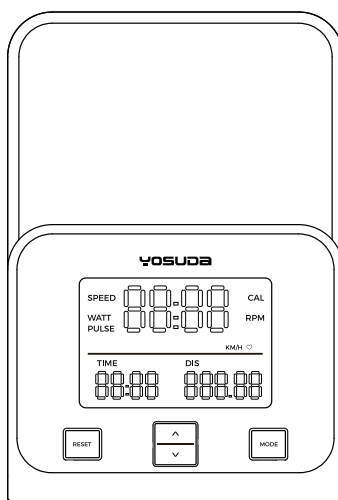


# FUNCIONES BLUETOOTH

## 3. INSTRUCCIÓN DE OPERACIÓN DE LA APP

Consejos:

- Dado que los pasos de conexión del software oficial de Kinomap y Zwift se actualizan en tiempo real, el siguiente proceso de conexión es solo para referencia.
- Al conectar la APP, encienda el Bluetooth del dispositivo y asegúrese de que el transmisor esté encendido y en estado de activo; al mismo tiempo, en la pantalla del monitor aparecerán dos barras horizontales como se muestra en la figura siguiente. Después de dejar de conectar la APP, pulse la tecla MODE para reactivar la pantalla.
- Cuando intente reemplazar una aplicación con una conexión Bluetooth, asegúrese de que la conexión en esta aplicación esté desconectada; de lo contrario, otra aplicación podría fallar al conectarse. Por ejemplo, después de que el monitor se conecte a Kinomap y la pantalla ya no muestre números sino solo dos barras horizontales, desconecte la conexión en Kinomap y luego realice una conexión Bluetooth a Zwift.



# FUNCIONES BLUETOOTH

## DESCRIPCIÓN DE LA CONEXIÓN KINOMAP

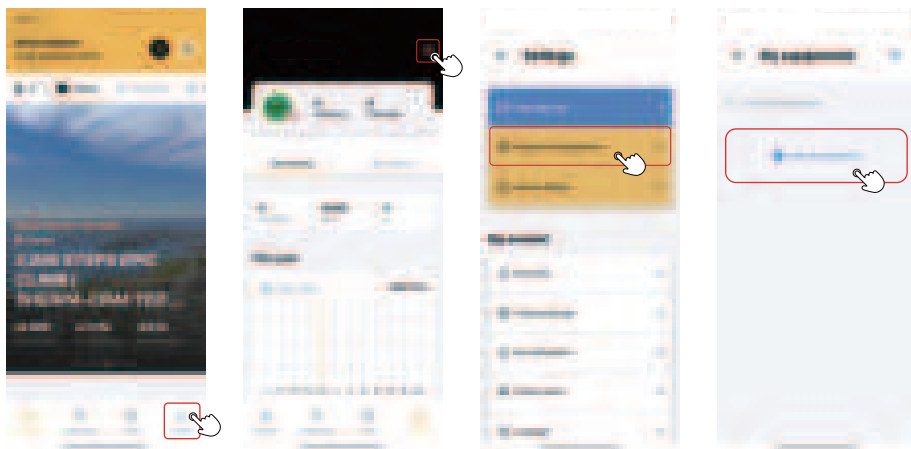
1.1 Abra la aplicación Kinomap, registre su información personal y luego inicie sesión. Después de iniciar sesión, vaya a la página de inicio, haga clic en el botón "Perfil" en la parte inferior derecha y luego haga clic en el botón de configuración en la parte superior derecha para agregar un nuevo dispositivo.

1.2 Haga clic en "Gestión de equipos", luego haga clic en el símbolo "+" en la esquina superior derecha para comenzar a agregar equipos.

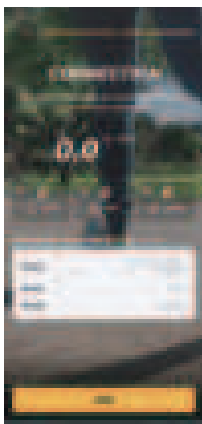
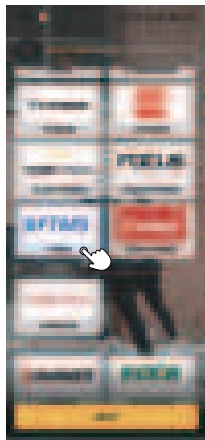
1.3 Haga clic en el icono de Bicicleta (el cuarto), luego ingrese a las pantallas de conexión de varias marcas, seleccione el icono FTMS.

1.4 En "Equipo encontrado", seleccione FTMS, luego seleccione el modelo "YOSUDA-EM-". En el cuadro de entrada que aparece, ingrese "YOSUDA" para el nombre de la marca y "YOSUDA-EM-" para el modelo.

1.5 ¡Agregue el nuevo equipo para completar y comience su ejercicio! (Imágenes adjuntas)



# FUNCIONES BLUETOOTH



# FUNCIONES BLUETOOTH

## DESCRIPCIÓN DE LA CONEXIÓN ZWIFT

2.1 Abra Zwift, registre su información personal y luego inicie sesión.

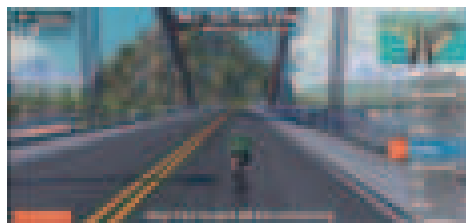
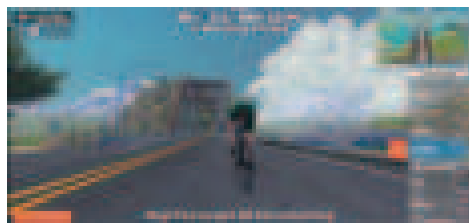
2.2 En modo RIDE (Cicismo), haga clic en POWER SOURCE (Fuente de energía).

2.3 Mantenga la pantalla de la máquina y el Bluetooth del dispositivo encendidos hasta que aparezca "YOSUDA-EM-", haga clic para emparejar. Si no aparece después de un tiempo, intente pedalear en la máquina o desconectar el Bluetooth del dispositivo y volver a encenderlo.

2.4 Espere un poco hasta que POWER SOURCE (Fuente de energía) y CONTROL-LABLE (Controlable) estén conectados, y luego presione "LET'S GO" (¡Vamos!).

Cuando se conecte por primera vez, se recomienda tocar cada función para emparejarla.

2.5 ¡Agregue el equipo para completar y comience su ejercicio! (Imágenes adjuntas)



# INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

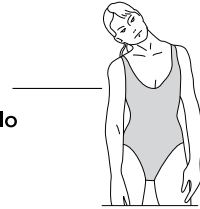
## CALENTAMIENTO

Un programa de ejercicios exitoso consiste en tres partes: calentamiento, ejercicio aeróbico y enfriamiento (cool-down). El calentamiento es una parte muy importante de su rutina de ejercicio y debe realizarse antes de cada sesión de entrenamiento. Los ejercicios de calentamiento relajan su cuerpo y estiran los músculos para que su cuerpo esté listo para un trabajo más intenso.

Los ejercicios de enfriamiento después de un entrenamiento pueden ayudar a relajar los músculos y reducir las agujetas. Recomendamos los siguientes ejercicios de calentamiento y enfriamiento antes y después de cada sesión. Siga las ilustraciones a continuación.

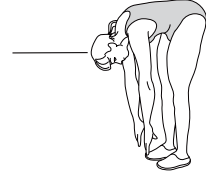
### Rotación de la cabeza

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



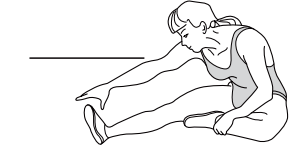
### Tocar los dedos de los pies

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



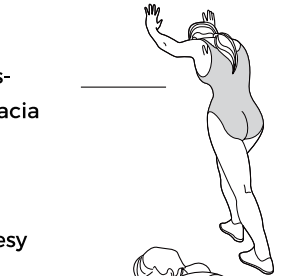
### Estiramiento de los pies y las pantorrillas

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



### 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 de la parte interna del muslo

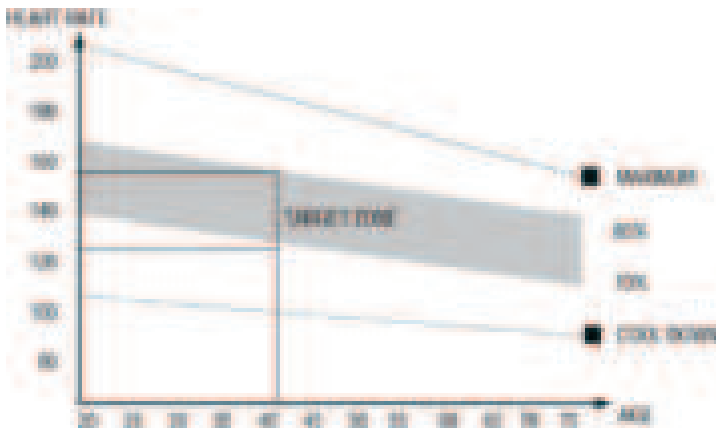
- Siéntese en el suelo con las plantas de los pies juntas. Sujete los pies y tire suavemente de ellos hacia el cuerpo. Mantenga la posición durante 15 segundos.



# INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

## FASE DE EJERCICIO

Se le aconseja ejercitarse con la misma intensidad de entrenamiento durante un mínimo de 12 minutos (la mayoría de las personas aguantan 15-20 minutos). Después de repetirlo varias veces, puede aumentar gradualmente la intensidad del entrenamiento. Después de ejercitarse durante un período de tiempo, su ritmo cardíaco se acercará a la parte sombreada en la gráfica a continuación. Nota: Este ejercicio es un proceso paso a paso y no un proceso de un solo paso. Es necesario adherencia.



## FASE DE RECUPERACIÓN

Esta fase es para dejar que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Esta es una repetición del ejercicio de calentamiento, por ejemplo, reduzca su tiempo, continúe durante aproximadamente 5 minutos. Luego repita la fase de ejercicio, tenga cuidado de no forzar o sacudir sus músculos.

Al utilizar ejercicios elípticos, por favor no aumente arbitrariamente la intensidad del entrenamiento. Podría hacer que los músculos de sus piernas se tensen en exceso, lo que significa que no podrá continuar ejercitándose por mucho tiempo.

## CONSEJO SOBRE EL EQUIPO

Ajustar la perilla de control de tensión (Tension Control Knob) puede cambiar la resistencia del equipo; a mayor resistencia, más difícil es pedalear. Los usuarios pueden encontrar una velocidad adecuada para sí mismos.

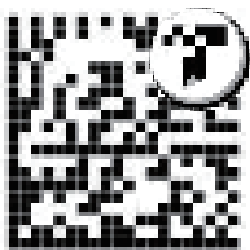
## SERVIZIO CLIENTI

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

- Inviare un'email a [YOSUDA-EU@outlook.com](mailto:YOSUDA-EU@outlook.com)
- Contattaci tramite Amazon: Accedi al tuo account Amazon > scegli "I tuoi ordini" > trova l'ID ordine > clicca "Contatta il venditore"

## VIDEO DI ASSEMBLAGGIO

- Scarica l'APP Amazon Shopping
- Scansiona il codice a barre trasparente sulla confezione del prodotto



- Oppure cerca "YOSUDA Cardio Climber Assemblaggio" su YouTube
- Guarda il video di assemblaggio

## INFORMAZIONI DI SICUREZZA

Si prega di notare i seguenti avvisi e precauzioni di sicurezza prima di assemblare e utilizzare l'attrezzatura. È sua responsabilità garantire che tutti gli utenti dell'attrezzatura siano informati su tutti gli avvisi e le precauzioni.

- Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, consultare il medico per determinare se si hanno condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la salute e la sicurezza o impedire l'uso corretto dell'attrezzatura. Il parere del medico è essenziale se si stanno assumendo farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo. Nota: Questa attrezzatura non è adatta per uso terapeutico.
- Sii consapevole dei segnali del tuo corpo. Esercizio incorretto o eccessivo può danneggiare la salute. Interrompere l'esercizio se si verifica uno dei seguenti sintomi: dolore, oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, stordimento, vertigini o sensazione di nausea. Se si verifica una di queste condizioni, consultare il medico prima di continuare il programma di esercizi.
- Tenere bambini e animali domestici lontani dall'attrezzatura. L'attrezzatura è progettata solo per adulti.
- Questa macchina può essere utilizzata solo da una persona alla volta.
- Utilizzare l'attrezzatura su una superficie solida, piana e livellata con una protezione per il pavimento o il tappeto. Per garantire la sicurezza, l'attrezzatura dovrebbe avere almeno 2 metri di spazio libero tutt'intorno.
- Assicurarsi che tutti i dadi e i bulloni siano saldamente serrati prima di utilizzare l'attrezzatura. La sicurezza dell'attrezzatura può essere mantenuta solo se viene regolarmente controllata per danni e/o usura.
- Indossare abiti sportivi e scarpe da ginnastica adatti durante l'uso dell'attrezzatura, in particolare le scarpe da ginnastica devono essere adatte. Evitare indumenti larghi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzatura.
- Utilizzare sempre l'attrezzatura come indicato. Se si rilevano componenti difettosi durante l'assemblaggio o il controllo dell'attrezzatura, o se si sentono rumori insoliti provenienti dall'attrezzatura durante l'esercizio, interrompere immediatamente l'uso e non utilizzare fino a quando il problema non viene risolto. Nota: per la manutenzione devono essere utilizzati solo gli accessori originali forniti dalla fabbrica.
- L'attrezzatura può regolare la resistenza per modificare l'intensità del movimento. Ruotare la manopola di controllo della tensione in senso orario o antiorario per selezionare il livello di resistenza adatto.
- Non inserire dita o oggetti nelle parti in movimento dell'attrezzatura.

# INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

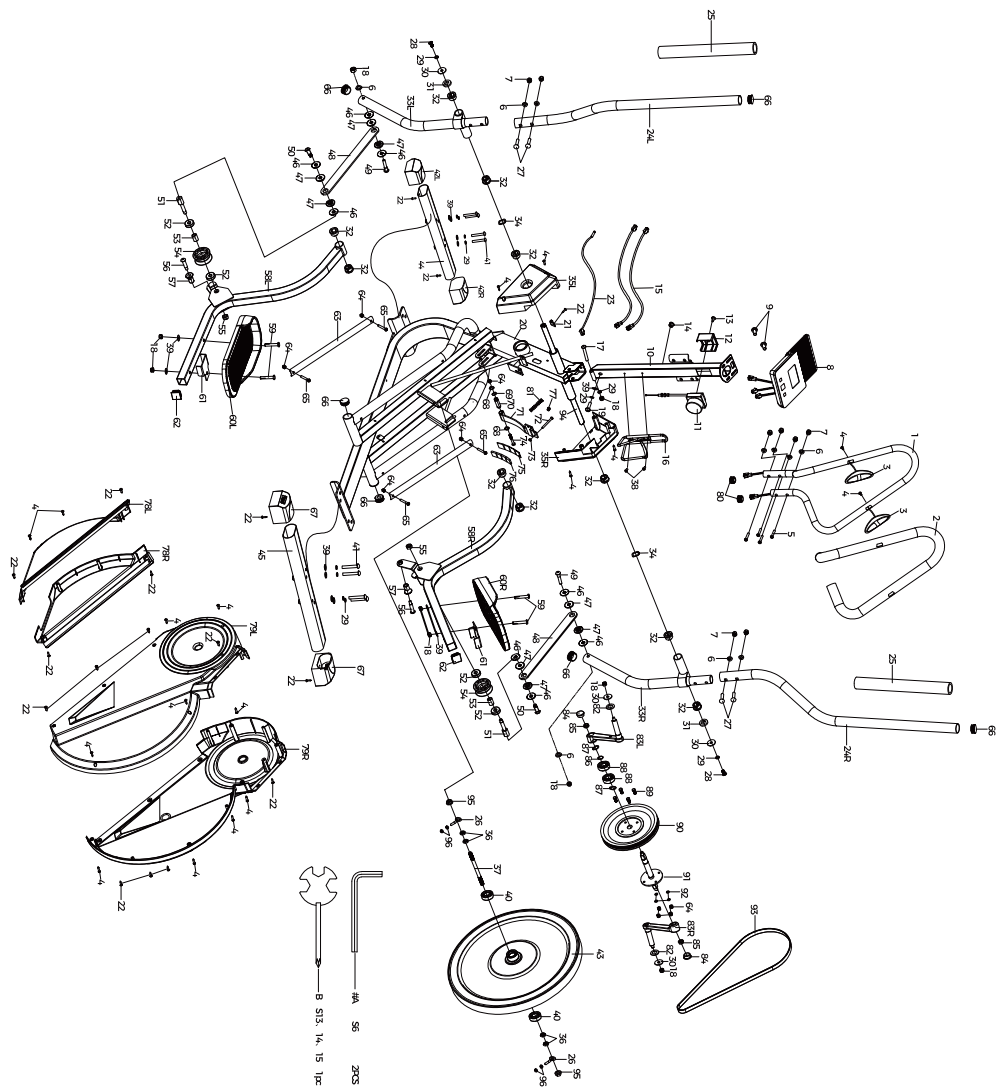
- Il vostro prodotto è destinato all'uso in condizioni fresche e asciutte. Si dovrebbe evitare di conservarlo in ambienti estremamente freddi, caldi o umidi, poiché ciò potrebbe causare corrosione e altri problemi correlati.
- Pulire solo con un panno umido, non utilizzare detergenti a base di solventi e inoltre ricordarsi di asciugare il sudore sull'attrezzatura dopo l'esercizio.
- Durante l'assemblaggio, si consiglia di posizionare le parti su un tappetino (gomma o legno) per evitare di sporcarle.
- Per evitare infortuni fisici e/o danni al prodotto o alla proprietà, è necessario sollevare e spostare l'attrezzatura in modo appropriato.
- Questa attrezzatura è progettata solo per uso interno e domestico; non è destinata all'uso commerciale.



## **Attenzione**

**PRIMA DELL'ESERCIZIO, ASSICURARSI CHE TUTTE LE VITI E I DADI SIANO BEN SERATI.**

# DISEGNO ESPLOSO



## ELENCO PEZZI

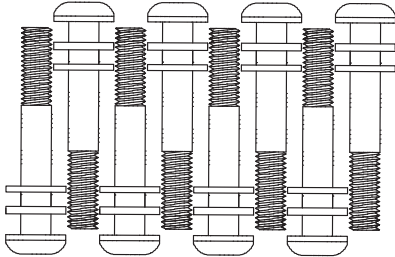
No.	Descrizione	QTY.	No.	Descrizione	QTY.
1	Corrimano al centro	1	33	Pendolo sinistro/destro saldato	2
2	Copertura dell'impugnatura in schiuma	1	34	Guarnizione ondulata $\phi 26X\phi 16X0.3$	2
3	Pezzo di presa	2	35L	Protezione superiore sinistra	1
4	Vite autofilettante a testa cilindrica Phillips ST4.2X20	17	35R	Protezione superiore destra	1
5	Vite a testa tonda piatta esagonale M8X35	4	36	Dado esagonale sottile filettatura fine M10X1 H5	4
6	Guarnizione curva D8X $\phi$ 16X1.5XR20	8	37	Albero della ruota del vento	1
7	Dado di copertura M8	8	38	Vite a testa cilindrica con scanalatura Phillips M5X10	2
8	Tavolo elettronico	1	39	Rondella piatta C grado D8X $\phi$ 16X1.5	13
9	Vite a croce M5X10	2	40	Cuscinetto radiale a sfere con parapolvere 6000RS C&U	2
10	Saldatura a colonna neutra	1	41	Vite a testa tonda piatta esagonale M8X55	8
11	Sedici segmenti di messa a punto	1	42	Con copripiedi a rullo	2
12	Cover posteriore a sedici velocità con messa a punto	1	43	Ruote inerziali rivestite in alluminio (comprese le pulegge)	1
13	Vite Phillips M5X20	1	44	Il tubo inferiore anteriore è saldato	1
14	Tappi per fori per cavi	1	45	Il tubo inferiore posteriore è saldato	1
15	Afferrare il tronco del pezzo	2	46	Pad piatto $\phi 10.1X\phi 30X2$	8
16	Portaborracchia	1	47	Boccola	8
17	Vite a testa tonda piatta esagonale M8*55	1	48	Linguette di collegamento	2
18	Dado in nylon M8	7	49	Bullone a brugola a testa semitonda M8X22	2
19	Vite a testa tonda piatta esagonale M8X40	1	50	Bullone a bussola a testa semitonda M8*24* $\phi$ 10*16	2
20	Il telaio principale è saldato	1	51	Bullone puleggia M10X11	2
21	Supporto per sensore	1	52	Cuscinetto a sfere a gola profonda 6200Z con copertura antipolvere	4
22	Vite autoperforante autoperforante a testa cilindrica a croce ST4.2*20	17	53	Cannula interna	2
23	Sensore dell'ago	1	54	Carrucola	2
24	Bracciolo sinistro/destro	2	55	Dado in nylon M10	2
25	Manubrio	2	56	Bullone a brugola a testa semitonda M8X12	2
26	Bulloni di regolazione della catena	2	57	Ruote ausiliarie	2
27	Bullone a testa semitonda a collo quadro M8X42	4	58	Battistrada sinistro/destro saldato	2
28	Vite a testa tonda piatta M8X16	2	59	Bullone a testa esagonale C grado M8*50	4
29	Rondella elastica leggera D8	11	60	Pedale sinistro/destro	2
30	Rondella piana D8	4	61	Pedali	2
31	Guarnizione piatta interna a forma di D $\phi 16x\phi 28x5t$	2	62	Il tubo è ostruito	2
32	Boccola in nylon 1	10			

## ELENCO PEZZI

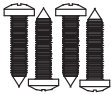
No.	Descrizione	QTY.	No.	Descrizione	QTY.
63	Rivestimento di guide di scorrimento	2	95	Flangia esagonale front lock femmina	2
64	Dado in nylon M6	9		dente fine M10X1	
65	Vite a brugola piatta a testa tonda M6x40	4	96	Dado esagonale C-grade M6	4
66	Tappo per tubo tondo	6	A	Chiave a brugola S6	2
67	Copripiedi regolabili	2	B	Con chiave a croce S = 13, 14, 15	1
68	Corona elastica per albero - tipo B D17	2			
69	Rondella ondulata $\Phi 12.5 \times \Phi 15.5 \times 0.3$	1			
70	Albero a piastra magnetica	1			
71	Saldatura di piastre magnetiche	1			
72	Bullone esagonale M5X47	1			
73	Dado esagonale C-grado M5	1			
74	Vite a brugola M6x60xL15	1			
75	Griglia di localizzazione a blocchi	1			
76	Magnete quadrato	4			
77	Tappo anti-sganciamento	1			
78L	Protezione inferiore sinistra	1			
78R	Protezione inferiore destra	1			
79L	Coperchio sinistro	1			
79R	Coperchio destro	1			
80	Tappo per tubo tondo	2			
81	Molla di pressione	1			
82	Rondella piatta D16X $\Phi 28 \times 2$	2			
83	L/R Manovella + albero	2			
84	Coperchio della manovella	2			
85	Flangia esagonale front lock femmina	2			
	filettatura fine M10X1.25				
86	Rondella ondulata $\Phi 21 \times \Phi 17.5 \times 0.3$	1			
87	Anello elastico per albero - tipo B D12	2			
88	Cuscinetto a sfere a gola profonda 6203ZZ	2			
	con parapolvere				
89	Vite a brugola M6X16XS10	4			
90	Carrucola	1			
91	Perno + Piastra	1			
92	Pagaia D6	4			
93	Cinghia 415PJ6	1			
94	asse maggiore	1			

# ELENCO HARDWARE E UTENSILI

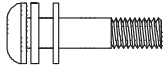
## Fase 1



Vite a testa tonda piatta esagonale M8\*55 (41) - 8  
 Rondella elastica leggera D8 (29) - 8  
 Rondella piatta C grado D8\* $\Phi$ 16\*1.5 (39) - 8

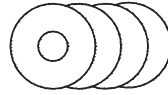


Cross Recessed Pan  
 Head Tapping Screws  
 ST4.2\*20 (4)-4

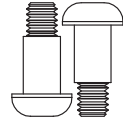


Round Head Inner  
 Hexagon Head Bolt  
 M8\*40 (19)-1  
 Spring Washer D8 (29)-1  
 Flat Washer D8 (39)-1

## Fase 3

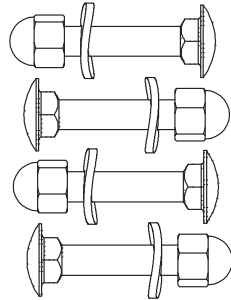


Pad piatto  
 $\Phi$ 10.1  $\Phi$ 302 (46) - 4



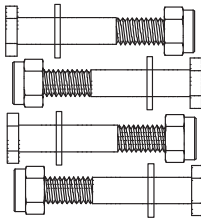
Bullone a bussola a  
 testa semitonda  
 M8\*24 (50) - 2

## Fase 4



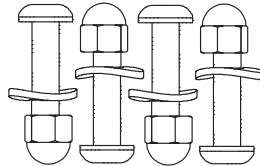
Bullone a testa semitonda a collo quadro  
 M8X42 (27) - 4  
 Guarnizione curva D8 $\Phi$ 161.5\*R20 (6) - 4  
 Dado di copertura M8 (7) - 4

## Fase 2

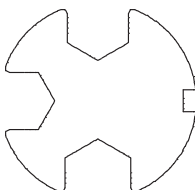


Bullone a testa esagonale C grado M8\*50 (59) - 4  
 Rondella piatta C grado D8\* $\Phi$ 16\*1.5 (39) - 4  
 Dado in nylon M8 (18) - 4

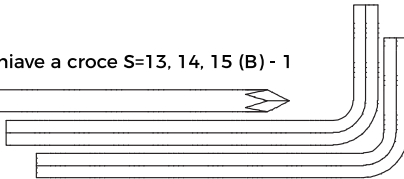
## Fase 5



Vite a testa tonda piatta esagonale M8\*35 (5) - 4  
 Guarnizione curva D8\* $\Phi$ 16\*1.5\*R20 (6) - 4  
 Dado di copertura M8 (7) - 4



Chiave a croce S=13, 14, 15 (B) - 1



Chiave a brugola S6 (A) - 2

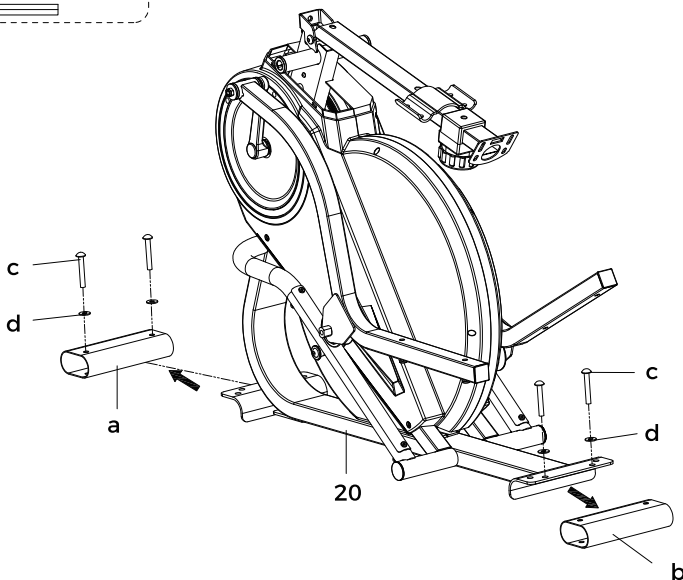
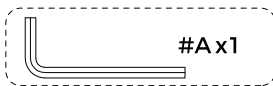
# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

## Lavori Preparatori

- Prima dell'assemblaggio, assicurarsi che ci sia spazio sufficiente.
- Durante l'assemblaggio, utilizzare gli strumenti forniti o i propri strumenti specifici per lo scopo.
- Prima dell'assemblaggio, verificare che tutti i componenti siano pronti (fare riferimento alla vista scomposta del prodotto).
- Per evitare il disallineamento dovuto al serraggio eccessivo, non utilizzare una chiave a brugola; per garantire un facile assemblaggio, inizialmente serrare solo a mano. Il serraggio con chiave a brugola deve essere eseguito dopo l'assemblaggio di tutte le parti, per assicurarsi che tutti i dadi, i bulloni e le parti siano saldamente fissati prima dell'uso.

## Istruzioni per l'Assemblaggio

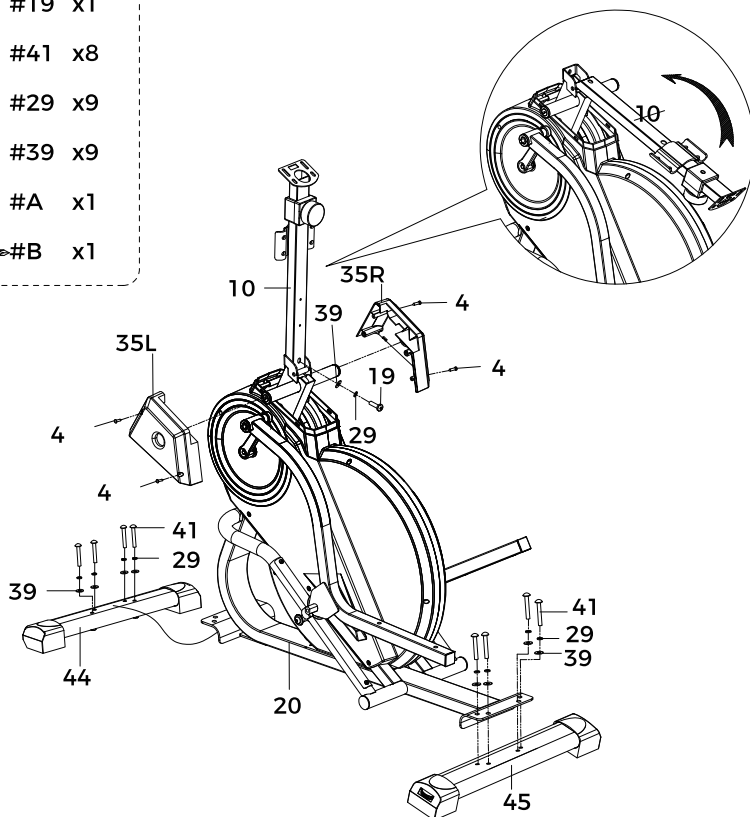
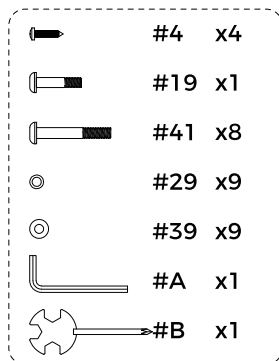
- Prima dell'Assemblaggio:  
Rimuovere il Tubo Protettivo Anteriore e Posteriore (a & b), rimuovendo le Viti (c) e le Rondelle (d) con la Chiave a brugola S6(A).  
NOTA: Il Tubo Protettivo Anteriore e Posteriore (a & b), le Viti (c) e le Rondelle (d) sono utilizzati solo per la protezione durante il trasporto, non sono parti di questa macchina e possono essere scartati.



# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

## Fase 1.

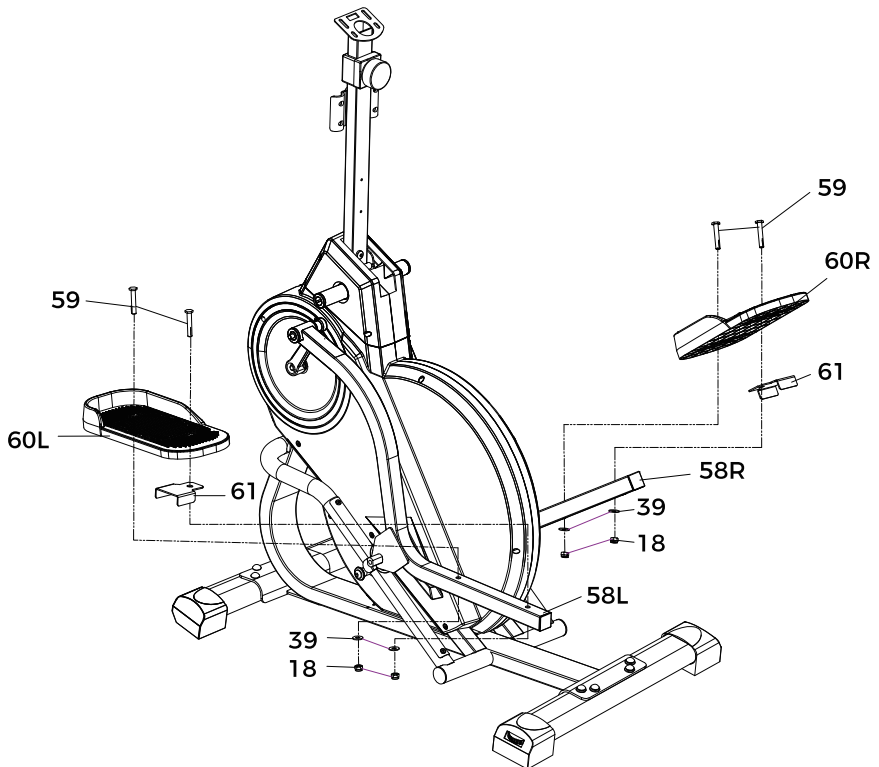
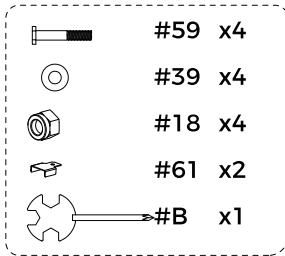
- Fissare il stabilizzatore anteriore e posteriore (44 & 45) al telaio principale (20) utilizzando 8 pz Viti a testa tonda piatta esagonale M8\*55 (41), 8 pz Rondelle elastiche leggere D8 (29) e 8 pz Rondelle piane C grado D8\*Ø16\*1.5 (39). Serrare e fissare con Chiave a brugola S6 (A).
- Quindi, sollevare la colonna neutra (10) (come indicato dalla freccia nel diagramma sottostante) e bloccarla con 1 pz Rondella pianta C grado D8\*Ø16\*1.5 (39), 1 pz Rondella elastica leggera D8 (29) e 1 pz Vite a testa tonda piatta esagonale M8\*40 (19).
- Infine, fissare la protezione superiore sinistra/destra (35L/R) al telaio principale (20), serrare e fissare con Chiave a croce S=13, 14, 15 (B).



# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

## Fase 2.

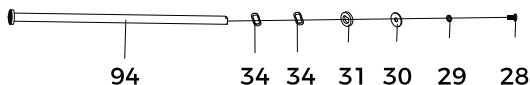
- Fissare il Pedale sinistro/destro (60L/R) e i Pedali (61) al Battistrada sinistro/destro saldato (58L/R) utilizzando 4 pz di Bullone a testa esagonale C grado M8×50 (59), 4 pz di Rondella piatta C grado D8×Φ16×1,5 (39) e 4 pz di Dado in nylon M8 (18), 4 pz di Rondella piatta C grado D8×Φ16×1,5 (39) e 4 pz di Dado in nylon M8 (18), 2 pz di Pedali (61) e 1 pz di Chiave a 6 punte (#B).



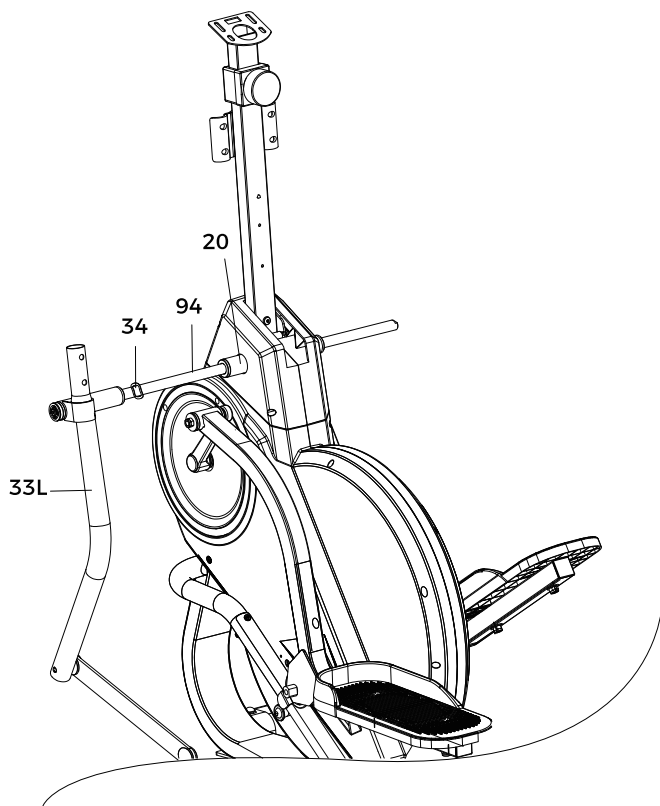
# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

## Fase 3.

- Rimuovere in sequenza la Vite a testa tonda piatta M8×16 (28), la Rondella elastica leggera D8 (29), la Rondella piana D8 (30), la Guarnizione piatta interna a forma di D  $\varnothing 16 \times \varnothing 28 \times 5t$  (31) e 2 pz Guarnizione ondulata  $\varnothing 26 \times \varnothing 16 \times 0,3$  (34) preassemblate da un'estremità dell'asse maggiore (94).

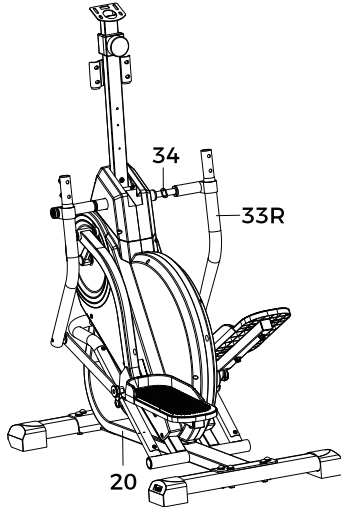


- Inserire l'asse maggiore (94) (l'estremità da cui sono stati rimossi i componenti) attraverso il Pendolo sinistro saldato (33L), posizionare 1 pz Guarnizione ondulata  $\varnothing 26 \times \varnothing 16 \times 0,3$  (34), quindi inserirlo attraverso il Telaio principale è saldato (20).

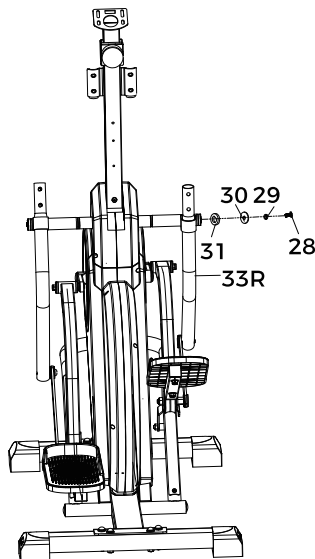


# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

- Dopo aver fatto passare l'asse maggiore (94) attraverso il Telaio principale è saldato (20), montare un'altra 1 pz Guarnizione ondulata  $\varnothing 26 \times \varnothing 16 \times 0,3$  (34), quindi farlo passare attraverso il Pendolo destro saldato (33R).

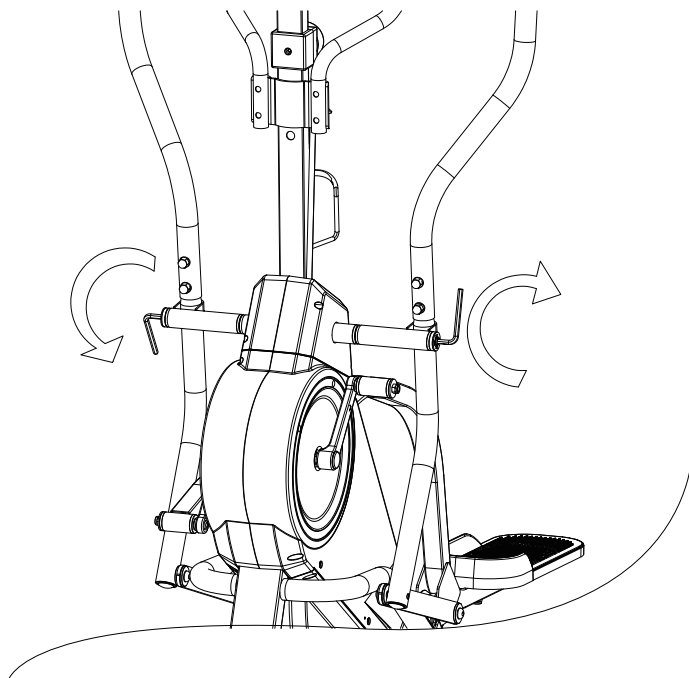


- Montare in sequenza sull'asse maggiore (94): Guarnizione piatta interna a forma di D  $\varnothing 16 \times \varnothing 28 \times 5t$  (31), Rondella piana D8 (30), Rondella elastica leggera D8 (29) e Vite a testa tonda piatta M8×16 (28).



# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

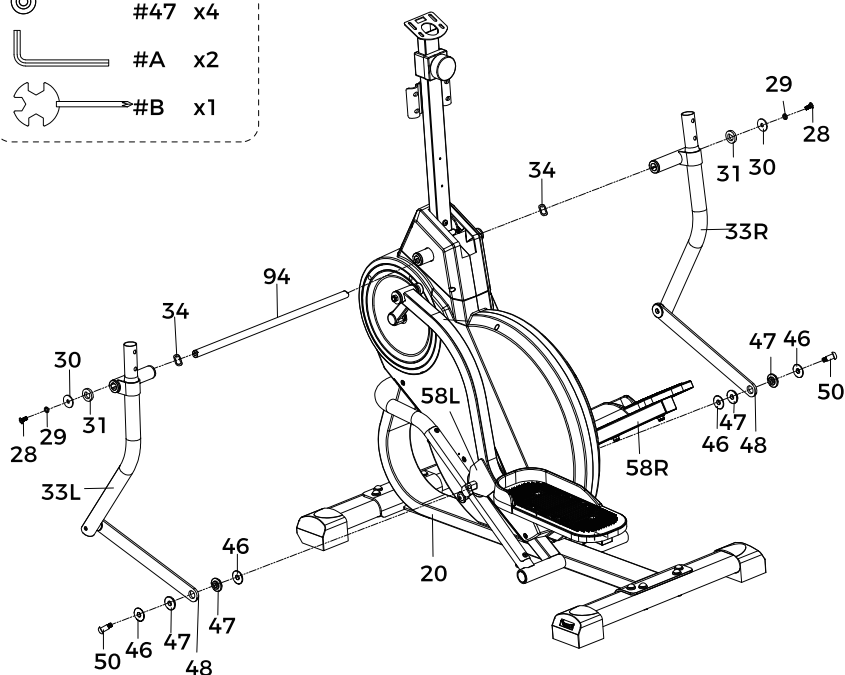
- Serrare contemporaneamente le Vite a testa tonda piatta M8×16 (28) su entrambe le estremità dell'asse maggiore (94) utilizzando 2 pz Chiave a brugola S6 (A). Operare secondo il diagramma sottostante.



# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

- Rimuovere le 2 Boccola (47) preinstallate dal Pendolo sinistro/destro saldato (33L/R). Quindi, fissare il Pendolo sinistro/destro saldato (33L/R) al Battistrada sinistro/destro saldato (58L/R) installando in sequenza le Linguette di collegamento (48), la Boccola (47), il Pad piatto (46) e il Bullone a bussola a testa semi-tonda (50).

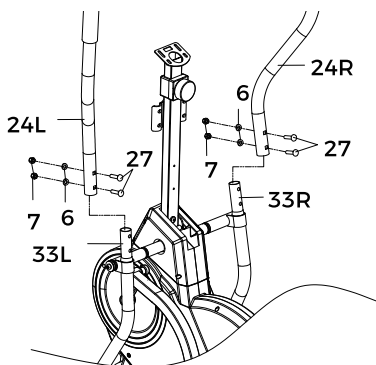
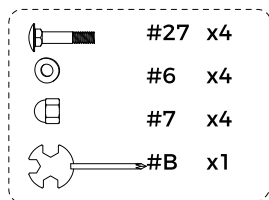
⊙	#31	x2
⊙	#30	x2
○	#29	x2
▬	#28	x2
▬	#50	x2
∩	#34	x2
⊙	#46	x4
⊙	#47	x4
└─	#A	x2
⊕	#B	x1



# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

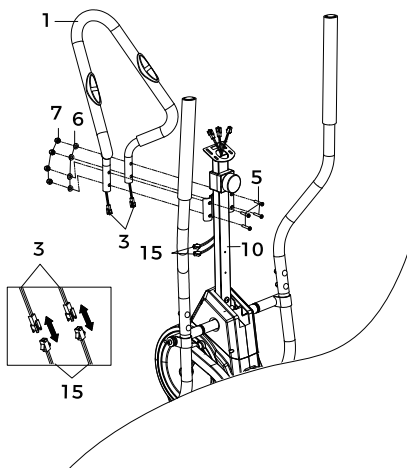
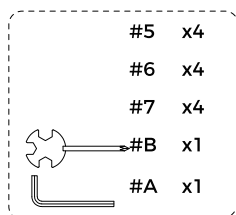
## Fase 4.

- Fissare il Bracciolo sinistro/destro (24L/R) al Pendolo sinistro/destro saldato (33L/R) utilizzando 4 pz Bullone a testa semitonda a collo quadro M8X42 (27), 4 pz Guarnizione curva D8Ø161.5\*R20 (6) e 4 pz Dado di copertura M8 (7).
- Serrare e fissare con Con chiave a croce S = 13, 14, 15 (B).



## Fase 5.

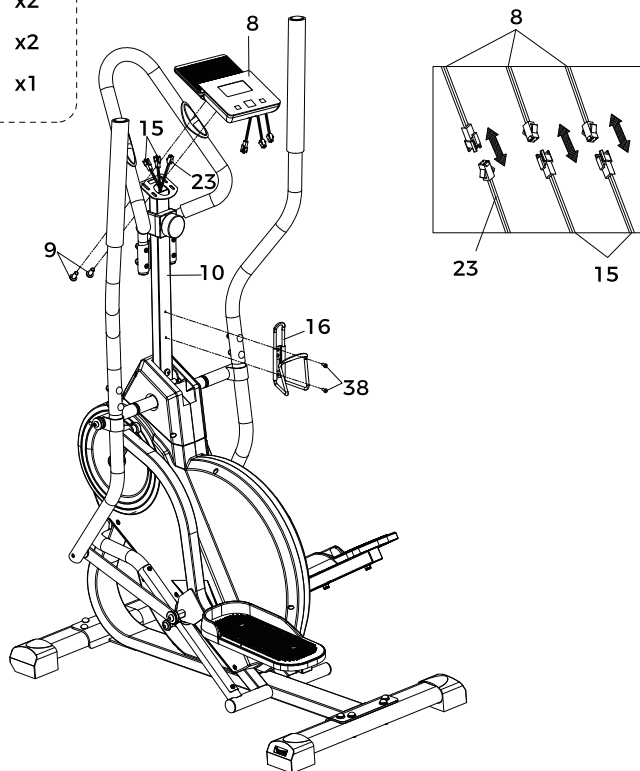
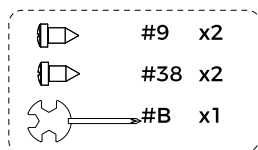
- Fissare il Corrimano al centro (1) alla Saldatura a colonna neutra (10) utilizzando 4 pz Vite a testa tonda piatta esagonale M8\*35 (5), 4 pz Guarnizione curva D8Ø 161.5\*R20 (6) e 4 pz Dado di copertura M8 (7).
- Collegare il cavo del Pezzo di presa (3) con Afferrare il tronco del pezzo (15).



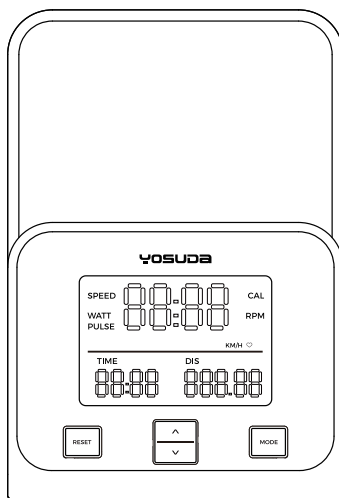
# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

## Fase 6.

- Collegare prima il Tavolo elettronico (8) con l'Afferrare il tronco del pezzo (15) e il Sensore dell'ago (23).
- Rimuovere le 2 Vite a croce M5\*10 (9) preinstallate dal retro del Tavolo elettronico (8) utilizzando la Con chiave a croce S = 13, 14, 15 (B). Quindi utilizzare queste 2 Vite a croce M5\*10 (9) per fissare il Tavolo elettronico (8) alla piastra di supporto del monitor della Saldatura a colonna neutra (10). (Ci sono 4 fori sul retro del Monitor, è possibile sceglierne 2 per installare il monitor all'altezza più appropriata.)
- Rimuovere le 2 Vite a testa cilindrica con scanalatura Phillips M5\*10 (38) preinstallate dalla Saldatura a colonna neutra (10) utilizzando la Con chiave a croce S = 13, 14, 15 (B). Quindi utilizzare queste 2 Vite a testa cilindrica con scanalatura Phillips M5\*10 (38) per fissare il Water Bottle Holder (16) alla Saldatura a colonna neutra (10).



# ISTRUZIONI MONITOR



## Descrizione della finestra degli strumenti

<b>TIME</b>	Tempo corrente per l'esercizio	0:00 ~ 99 min:59s	
<b>DIS</b>	Distanza corrente per l'esercizio	0.00 ~ 999.99 KM(ML)	
<b>SPEED</b>	Velocità corrente per l'esercizio	0.00 ~ 99.99 KPH(MPH)	
<b>WATT</b>	Potenza	0 ~ 999 W	
<b>PULSE</b>	Frequenza cardiaca durante l'esercizio	30 ~ 240 BPM	Option
<b>CAL</b>	Calorie attualmente bruciate durante l'esercizio	0 ~ 9999 Kcal	
<b>RPM</b>	Velocità di rotazione	0 ~ 999 RPM	
<b>APP</b>	Supporto applicazioni via controllo Bluetooth	KINOMAP / ZWIFT	Option

**Nota:** Opzionale - Gli utenti possono scegliere se avere questa funzione per il prodotto.

<b>MODE</b>	Durante il non esercizio, cambia ogni voce di impostazione
<b>RESET</b>	In stato di impostazione: Azzerà i dati correnti a 0. In stato di stop: Azzerà tutti i dati a 0
<b>UP ^</b>	In stato di impostazione: Regola verso l'alto. In stato di esercizio: Seleziona verso l'alto e fissa una visualizzazione. In stato di stop: Visualizza i dati di movimento
<b>DOWN v</b>	In stato di impostazione: Regola verso il basso. In stato di esercizio: Seleziona verso il basso e fissa una visualizzazione. In stato di stop: Visualizza i dati di movimento

# ISTRUZIONI MONITOR

## Stato Esercizio

- Il display cambia automaticamente ogni 6 secondi secondo il seguente diagramma: VELOCITÀ → WATT → IMPULSI (se in dotazione) → CAL → GIRI/MIN
- SU: Seleziona la funzione da visualizzare nella finestra principale.
- GIÙ: Seleziona la funzione da visualizzare nella finestra principale.

## Stato Arresto

- RESET: Azzerare tutti i dati a 0.
- MODE: Passa a ogni voce di impostazione: calorie → tempo → distanza → esci.
- Nello stato di impostazione, la voce corrente lampeggia. Premere il tasto UP o DOWN per aumentare/diminuire, premere il tasto RESET per azzerare a 0.
- Se è impostato un valore per tempo, distanza o calorie, nello stato di esercizio, questa voce viene visualizzata come conto alla rovescia. Quando il conto alla rovescia raggiunge 0, ci sarà un segnale acustico "DI DI".

## NOTA:

La funzione della frequenza cardiaca viene visualizzata solo quando il dispositivo per la frequenza cardiaca è indossato correttamente e in modo appropriato.

## Sospensione e Riattivazione:

Nello stato di arresto, il sistema si sospende automaticamente dopo 4 minuti e il display si spegne. Premendo qualsiasi tasto o con il movimento del pedale, si riattiva automaticamente.

## APP (Opzionale)

Si prega di seguire la modalità operativa dell'APP. In stato APP, il controllo visualizza la marcatura "BLE".

BATTERIA Dimensi	-AAA*2
Temperatura di esercizio	0~40°C
Temperatura di conservaz	-10~60°C

# GUIDA ALLA CONNETTIVITÀ APP

(Nota: Per garantire la coerenza dell'interfaccia utente a livello globale, le istruzioni in questo manuale utilizzano esclusivamente screenshot dell'app in inglese. State tranquilli che tutte le istruzioni dettagliate per la connessione Bluetooth sono state completamente tradotte e localizzate nella lingua del vostro manuale (Tedesco, Italiano, Francese, Spagnolo o Inglese). Vi basterà seguire le istruzioni passo-passo nella lingua corrispondente per completare la connessione. Gli screenshot in inglese servono come riferimento per individuare la posizione degli elementi e delle opzioni nell'interfaccia.)

## Come Utilizzare l'App FED Fitness

Il simulatore di ellittica 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 qui sotto per collegare il tuo simulatore di ellittica YOSUDA all'app FED Fitness.

### 1. SCARICA L'APP FED FITNESS

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

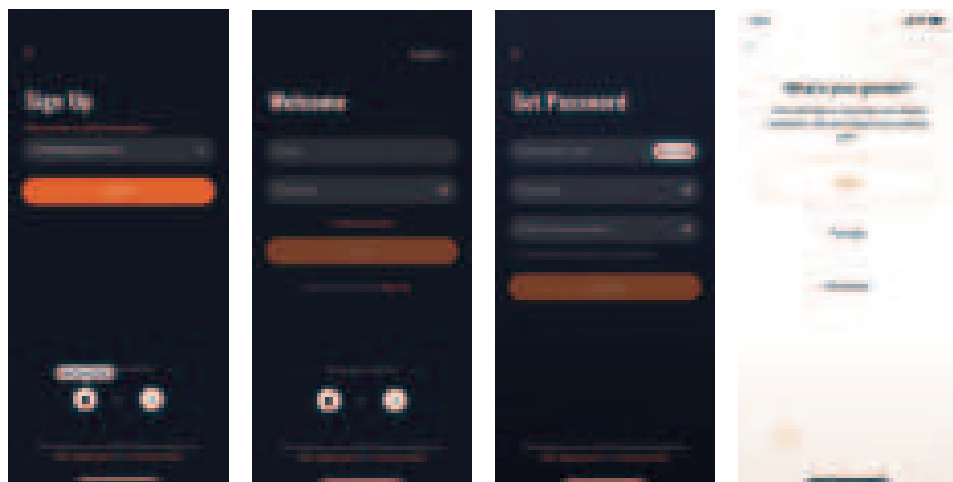
**Nota:** I contenuti di allenamento vengono aggiornati in tempo reale. Per la visualizzazione più accurata, fai riferimento all'interfaccia dell'app.



### 2. REGISTRA UN ACCOUNT

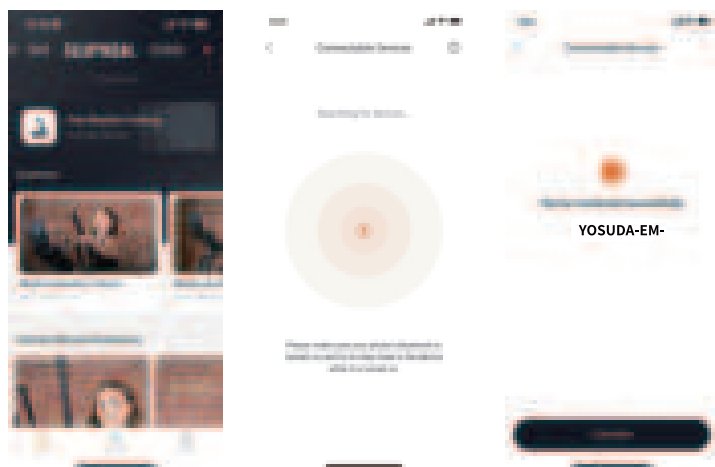
Crea il tuo account utente nell'app FED Fitness seguendo le istruzioni qui sotto.

# GUIDA ALLA CONNETTIVITÀ APP



## 3. COLLEGA LA MACCHINA ELLITTICA YOSUDA

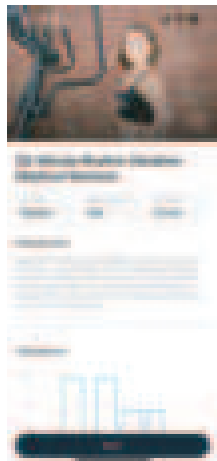
Accendi la tua macchina ellittica YOSUDA e attiva il Bluetooth sul tuo telefono. Apri l'app FED Fitness e tocca l'icona del segnale nell'angolo in alto a destra della schermata principale. Cerca la connessione Bluetooth della macchina ellittica YOSUDA, che inizia con "YOSUDA-EM-", e selezionala per connetterti.



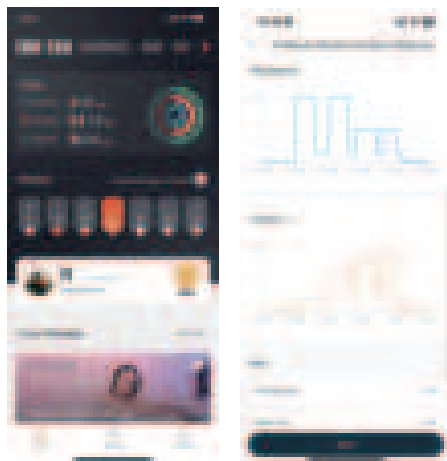
# GUIDA ALLA CONNETTIVITÀ APP

## 4. INIZIA IL TUO ALLENAMENTO

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



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



# FUNZIONI BLUETOOTH

(NOTA: La funzione di simulazione di scenari nelle APP Kinomap e Zwift è gratuita per un periodo limitato. Il diritto di interpretazione finale spetta all'APP ufficiale.)

## 1. DESCRIZIONE DEI PARAMETRI

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

b) Requisiti per l'installazione dell'APP sul cellulare:

Il sistema del telefono IOS non dovrebbe essere inferiore alla versione 7.1 e supportare Bluetooth 4.2 (iPhone 4s e successivi).

Per Android, è richiesto un sistema non inferiore alla versione 4.3 e il telefono deve supportare Bluetooth 4.2.

c) Trasmissione dati: Il trasmettitore wireless registra i dati dell'utente solo quando è connesso al telefono cellulare e li invia all'app mobile. Prima di iniziare la macchina fitness, si prega di collegare l'app al trasmettitore per garantire l'autenticità e la validità dei dati.

d) Modalità risparmio energetico: Il trasmettitore entrerà in modalità risparmio energetico se non riceve input di segnale entro 2 minuti. In modalità risparmio energetico, il trasmettitore non è rilevabile dal telefono. In questa situazione, riattivare il trasmettitore Bluetooth utilizzando la macchina fitness e potrà essere nuovamente trovato dal telefono.

e) Risoluzione dei problemi: Se il telefono non riesce a cercare il trasmettitore Bluetooth durante l'esercizio, si prega di sostituire la batteria del trasmettitore.

## 2. SCARICA L'APP

Cerca "Kinomap" e "Zwift" nell'APP Store e scaricale sul tuo telefono o tablet.

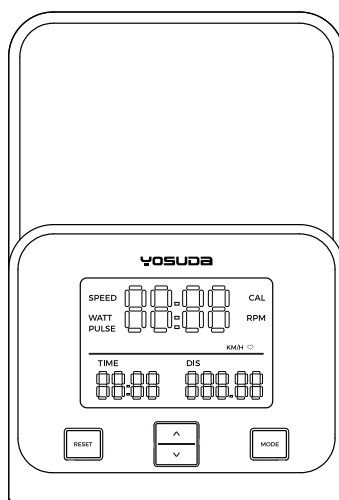


# FUNZIONI BLUETOOTH

## 3. ISTRUZIONI OPERATIVE DELL'APP

Suggerimenti:

- Poiché le procedure di connessione del software ufficiale Kinomap e Zwift vengono aggiornate in tempo reale, il seguente processo di connessione è fornito solo a titolo di riferimento.
- Quando si collega l'APP, accendere il Bluetooth del dispositivo e assicurarsi che il trasmettitore sia alimentato e in stato di attività; contemporaneamente, sullo schermo del monitor appariranno due barre orizzontali come mostrato nella figura sottostante. Dopo aver interrotto la connessione all'APP, premere il tasto MODE per riattivare lo schermo.
- Quando si tenta di sostituire un'app con una connessione Bluetooth, assicurarsi che la connessione su questa app sia disconnessa; in caso contrario, un'altra app potrebbe non connettersi. Ad esempio, dopo che il monitor è stato connesso a Kinomap e lo schermo non mostra più numeri ma solo due barre orizzontali, disconnettersi da Kinomap e quindi eseguire una connessione Bluetooth a Zwift.



# FUNZIONI BLUETOOTH

## DESCRIZIONE DELLA CONNESSIONE KINOMAP

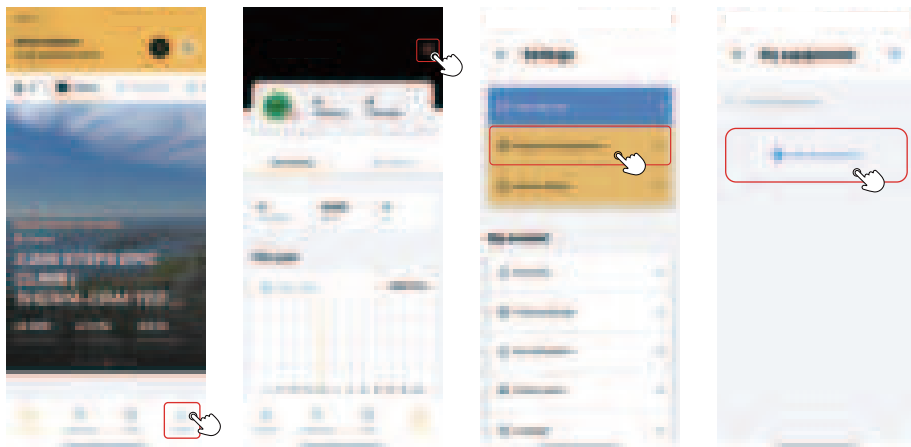
1.1 Aprire l'app Kinomap, registrare le proprie informazioni personali e quindi accedere. Dopo l'accesso, andare alla home page, fare clic sul pulsante "Profilo" in basso a destra, quindi fare clic sul pulsante delle impostazioni in alto a destra per aggiungere un nuovo dispositivo.

1.2 Fare clic su "Gestione dispositivi", quindi fare clic sul simbolo "+" in alto a destra per iniziare ad aggiungere dispositivi.

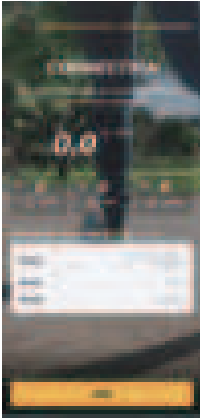
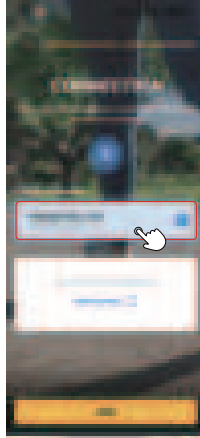
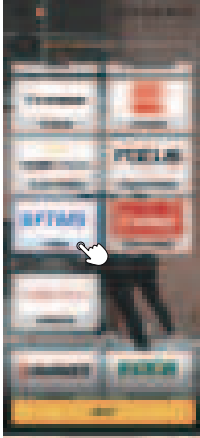
1.3 Fare clic sull'icona della Bici (la quarta), quindi accedere alle schermate di connessione di vari brand e selezionare l'icona FTMS.

1.4 In "Dispositivi trovati", selezionare FTMS, quindi selezionare il modello "YOSUDA-EM-". Nella casella di input che appare, inserire "YOSUDA" come nome del brand e "YOSUDA-EM-" come modello.

1.5 Aggiungere il nuovo dispositivo per completare l'operazione e iniziare il vostro esercizio! (Immagini allegate)



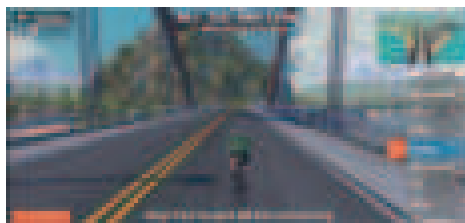
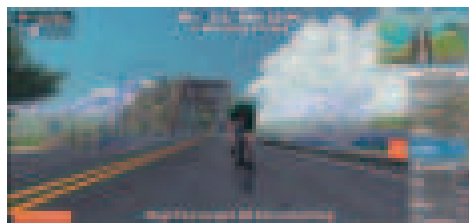
# FUNZIONI BLUETOOTH



# FUNZIONI BLUETOOTH

## DESCRIZIONE DELLA CONNESSIONE ZWIFT

- 2.1 Aprire Zwift, registrare le proprie informazioni personali e quindi accedere.
- 2.2 In modalità RIDE, fare clic su POWER SOURCE (Fonte di alimentazione).
- 2.3 Mantenere il display del macchinario e il Bluetooth del dispositivo accesi fino a quando non appare "YOSUDA-EM-", fare clic per associare. Se non appare per molto tempo, provare a pedalare sulla macchina o disconnettere il Bluetooth del dispositivo e riaccenderlo.
- 2.4 Attendere un po' fino a quando POWER SOURCE (Fonte di alimentazione) & CONTROLLABLE (Controllabile) non sono connessi, quindi premere "LET'S GO" (Andiamo). Quando ci si connette per la prima volta, si consiglia di toccare ogni funzione per associarla.
- 2.5 Aggiungere la periferica per completare l'operazione e iniziare il vostro esercizio! (Immagini allegate)



# ISTRUZIONI PER L'ESERCIZIO

## RISCALDAMENTO

Un programma di esercizi di successo consiste in tre parti: riscaldamento, esercizio aerobico e defaticamento (cool-down). Il riscaldamento è una parte molto importante della vostra routine di esercizio e dovrebbe essere fatto prima di ogni sessione di allenamento.

Gli esercizi di riscaldamento rilassano il corpo e allungano i muscoli in modo che il corpo sia pronto per un lavoro più strenuo. Gli esercizi di defaticamento dopo un allenamento possono aiutare a rilassare i muscoli e ridurre il indolenzimento. Raccomandiamo i seguenti esercizi di riscaldamento e defaticamento prima e dopo ogni sessione. Seguite le illustrazioni sottostanti.

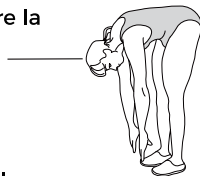
### Rotazione della testa

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



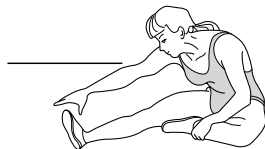
### Tocco delle dita dei piedi

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



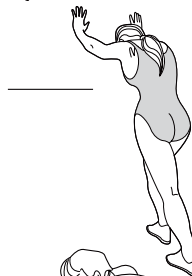
### Allungamento piede e polpaccio

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



### Allungamento dei polpacci

- Mettiti i piedi di fronte a un muro, con i piedi a circa 60 cm di distanza da esso. Pieghi in avanti ed esegui dei movimenti di camminata sulle giu per sciogliere i muscoli del polpaccio.



### Allungamento interno coscia

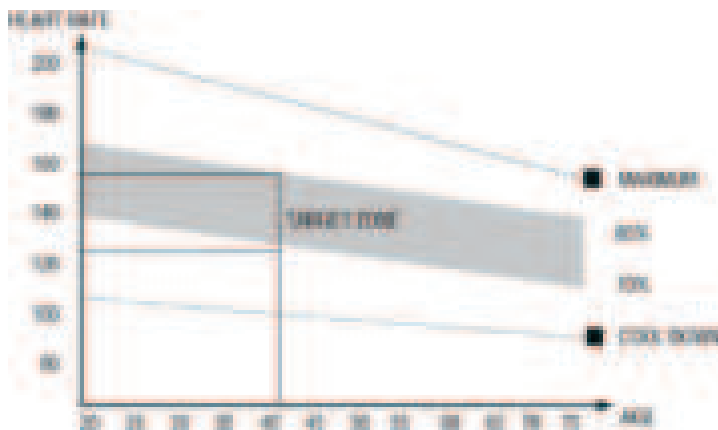
- Sedetevi sul pavimento con le piante dei piedi unite. Afferrate le piante dei piedi e tiratele delicatamente verso il corpo. Mantenete la posizione per 15 secondi.



# ISTRUZIONI PER L'ESERCIZIO

## FASE DI ESERCIZIO

Si consiglia di esercitarsi alla stessa intensità di allenamento per un minimo di 12 minuti (la maggior parte delle persone dura 15-20 minuti). Dopo averlo ripetuto più volte, è possibile aumentare gradualmente l'intensità dell'allenamento. Dopo essersi esercitati per un periodo di tempo, il battito cardiaco si avvicinerà alla parte ombreggiata nel grafico sottostante. Nota: Questo esercizio è un processo graduale e non un processo che si completa in un solo passo. Richiede costanza.



## FASE DI RECUPERO

Questa fase serve per far calmare il sistema cardiovascolare e i muscoli. Questa è una ripetizione dell'esercizio di riscaldamento, ad esempio riducendo il ritmo, continuare per circa 5 minuti. Quindi ripetere la fase di esercizio, fare attenzione a non forzare o strappare i muscoli.

Quando si utilizzano gli ellittici, si prega di non aumentare arbitrariamente l'intensità dell'allenamento. Potrebbe far sforzare eccessivamente i muscoli delle gambe, il che significa che non è possibile continuare ad allenarsi a lungo.

## SUGGERIMENTO PER L'ATTREZZATURA

Regolando la manopola di controllo della tensione (Tension Control Knob) è possibile modificare la resistenza dell'attrezzatura; maggiore è la resistenza, più difficile è pedalare. Gli utenti possono trovare una velocità adatta a se stessi.



---

Follow Us on Social Media @fedfitness



Email: [YOSUDA-EU@outlook.com](mailto:YOSUDA-EU@outlook.com)  
Website: [www.fedfitness.com](http://www.fedfitness.com)