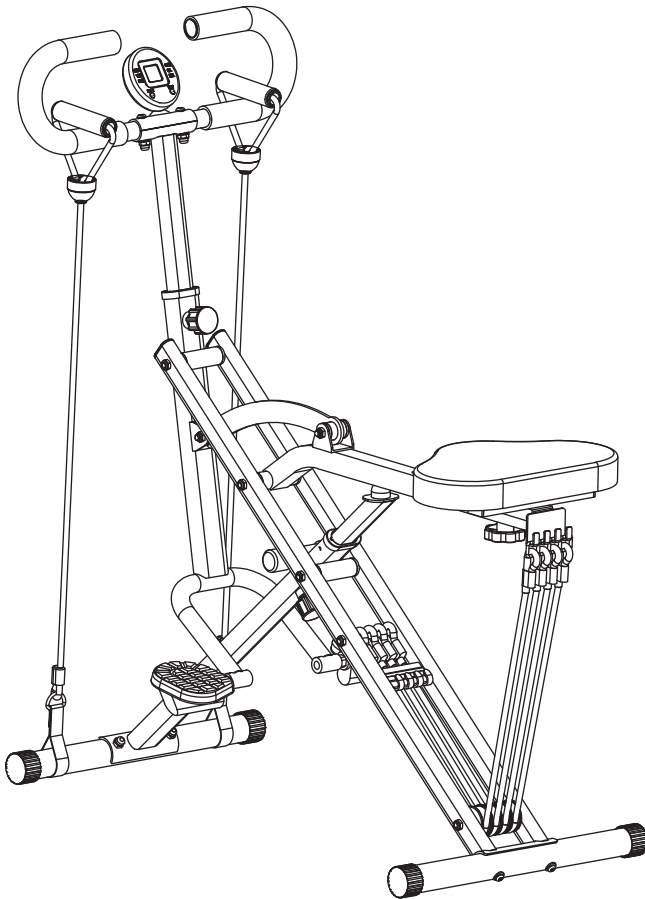


FLYBIRD FB04-0G00

Squat Machine



CUSTOMER SUPPORT:
support@flybird.fit

USER MANUAL

CONTENTS

Safety Information	01
Parts List	02
Assembly Instructions	03
How To Adjust The Seat Height ?	10
How To Adjust The Balance ?	10
Warm-up Exercise	11

INHALT

Sicherheitshinweise	12
Teileliste	13
Montageanleitung	14
Wie Stellt Man Die Sitzhöhe Ein ?	21
Wie Stellt Man Den Ausgleich Ein ?.....	21
Aufwärmübungen	22

CONTENU

Instrucciones de seguridad	23
Liste Des Pièces	24
Instructions de montage	25
Comment Régler La Hauteur Du Siège ?	32
Comment Régler L'Équilibre ?	32
Exercice d'échauffement	35

CONTENTS

Instrucciones de Seguridad	34
Lista De Piezas	35
Montageanleitung	36
Cómo Ajustar La Altura Del Asiento ?	43
Cómo Ajustar El Equilibrio ?	43
Ejercicio De Calentamiento	44

INHALT

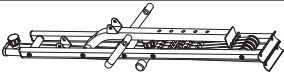
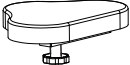
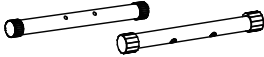
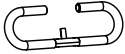
Istruzioni di Sicurezza	45
Teileliste	46
Istruzioni Di Montaggio	47
Come Regolare L'altezza Della Sella ?	54
Come Regolare L'equilibrio ?	54
Esercizi Di Riscaldamento	55

SAFETY INFORMATION

For your safety, please read all instructions before installing and using the product.

- Before beginning any exercise program, better consult your physician to determine whether you have any medical or physical conditions that may affect your health and safety.
- Stop exercising and seek medical advice if you experience any of the following symptoms: pain, chest tightness, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness dizziness or nausea.
- Keep children and pets away from equipment intended for adults.
- Use the equipment on a solid, flat, level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, there should be at least 2 feet (60 CM) of free space around it.
- Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before use. The safety of the equipment can only be maintained if it is inspected regularly for damage or wear.
- Always use the equipment as directed. During assembly or inspection, if you find any defective parts or hear any unusual noises from the equipment, stop using the equipment immediately and do not use it again until the problem has been solved.
- Do not insert fingers or objects into moving parts of the equipment.
- This equipment is not intended for therapeutic use.
- To avoid personal injury and damage to the product or property, lift and move properly.
- Storage in extremely cold, hot or humid places should be avoided. As this may lead to corrosion and other related problems.
- This equipment is intended for domestic use only and is not intended for commercial use.

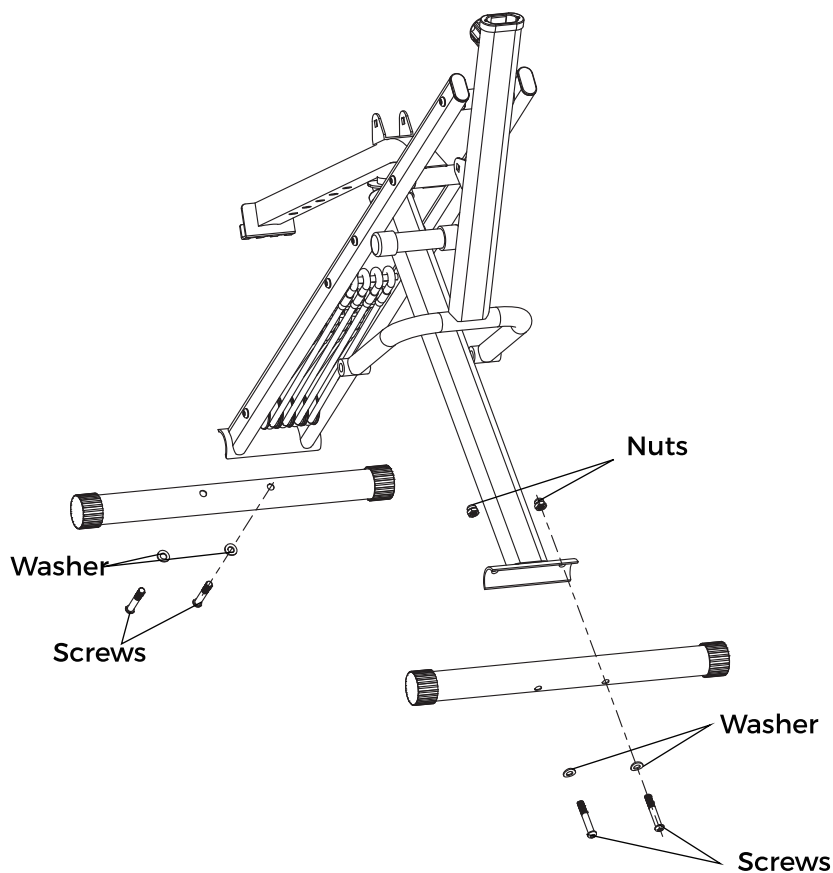
PARTS LIST

No.	Parts	Description	Qty.
1		Main Frame	1
2		Connecting Tube	1
3		Monitor	1
4		Saddle	1
5		Base Support Tube	2
6		Nuts	4
7		Screws-M8*50	2
8		Screws-M8*40	2
9		Screws-M8*50	4
10		Washer	6
11		Nuts	2
12		Handlebar Tube	1
13		Allen wrench	1
14		Open-end wrench	1
15		Handlebar	1
16		Pedal	2
17		Tension rope	2

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 1

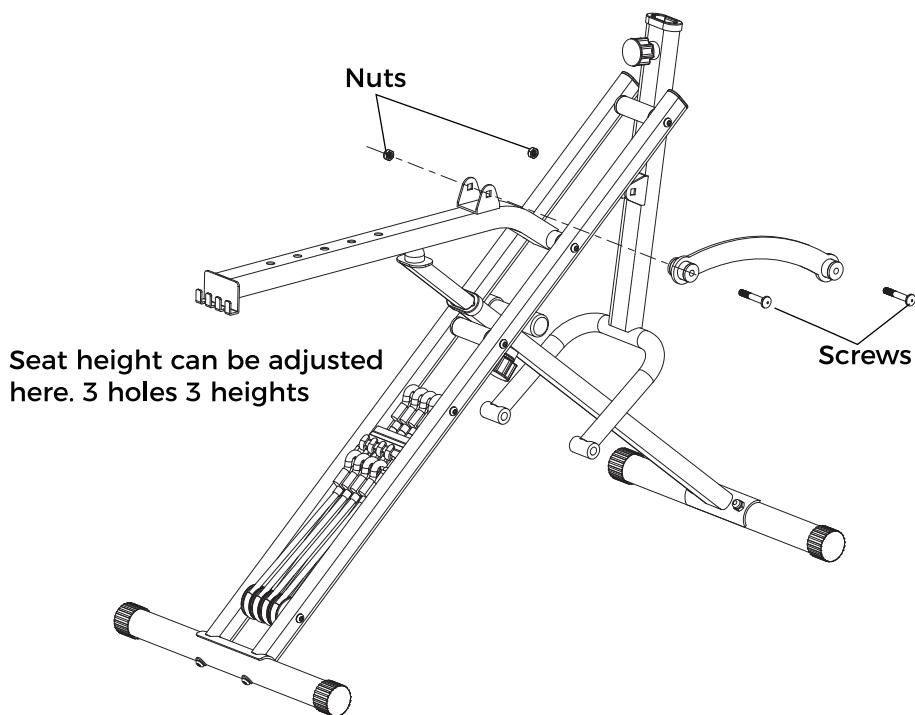
- Use the (#9) screws, (#6) nuts (x2) and (#10) washers (x4). Fit the Base Support tubes and tighten with the wrench.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 2

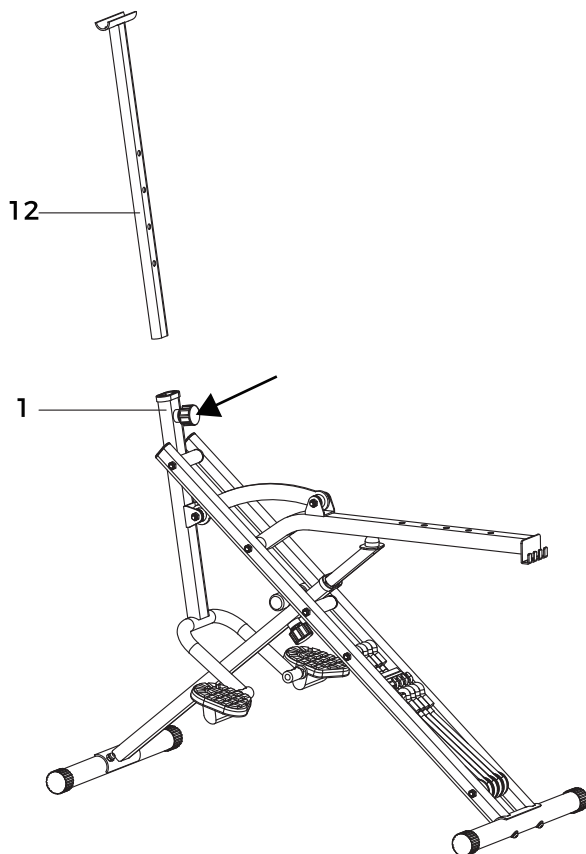
- Use the (#7) screws and (#11) nuts. Fit the Connecting tube (#2) and tighten with the wrench.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 3

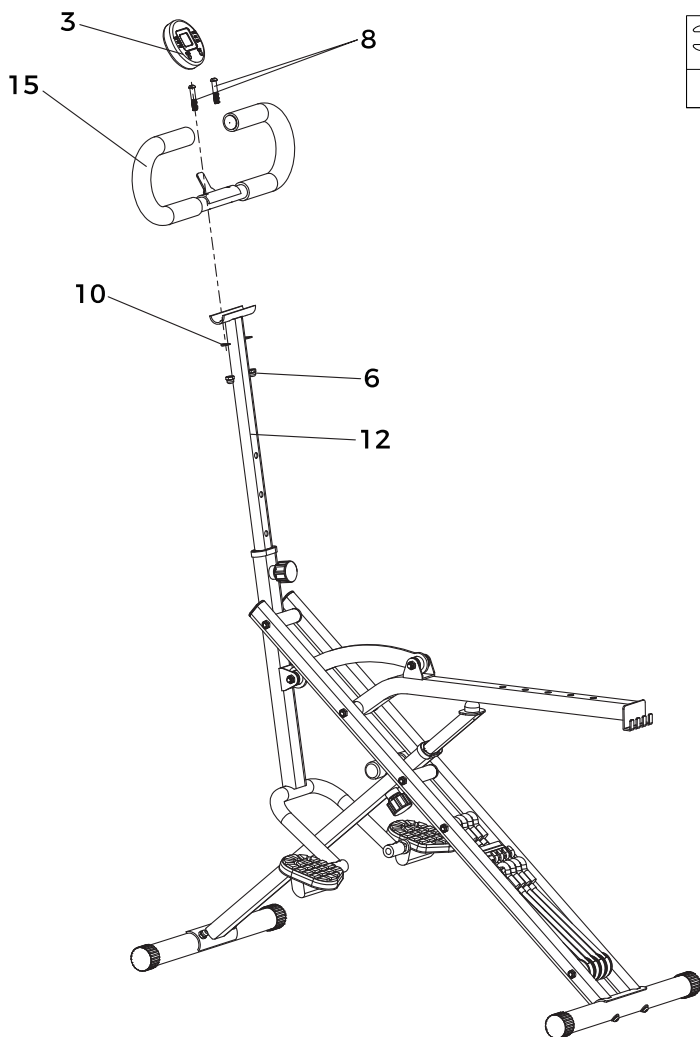
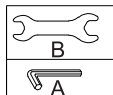
- Install the Handlebar tube (#12) and 4 different heights adjustable (37.4", 40", 44", 45.7").
- The Handlebar tube (#12) has 4 holes, which means it can be adjusted to 4 different heights. Insert the Handlebar tube (#12) into the hole in the main frame (#1) as shown. First turn the knob and pull it out, then insert the tube. make the knob plugs up the hole in the tube.
- Finally tighten the knob until the handlebar tube (#12) does not shake.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 4

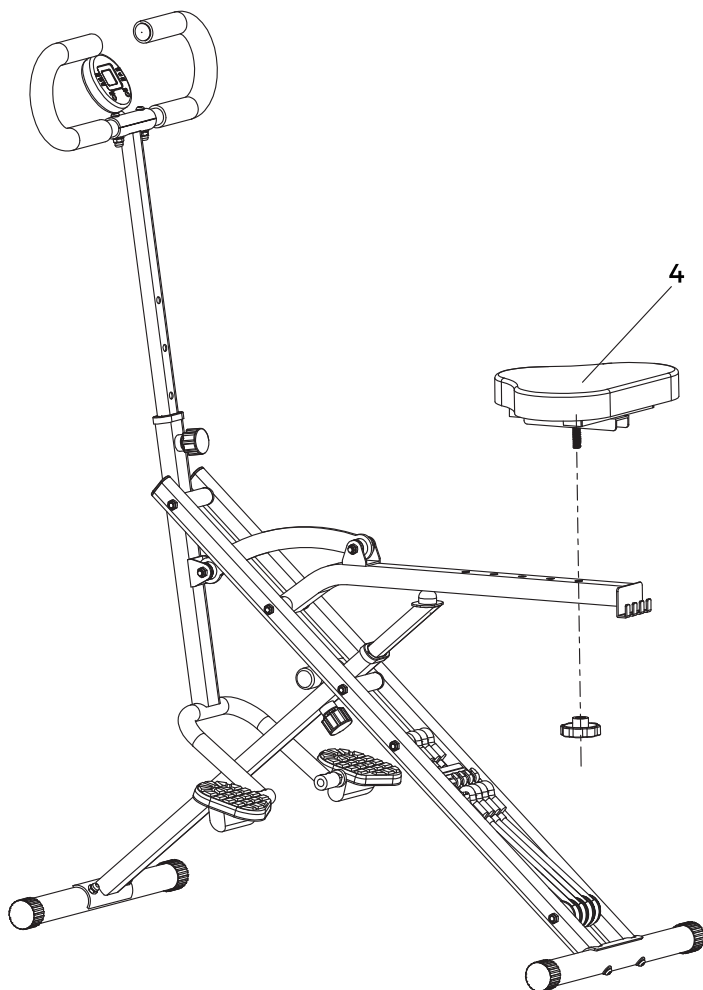
- Install the Handlebar (height 2.8").
- Use the (#8) screws, (#6) nuts (x2) and (#10) washers (x2). Connect the Handlebar (#15) and the Handlebar tube (#12), tighten with the wrench.
- Install the Monitor (#3) into the monitor tab on the Handlebar (#15) tube as shown.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 5

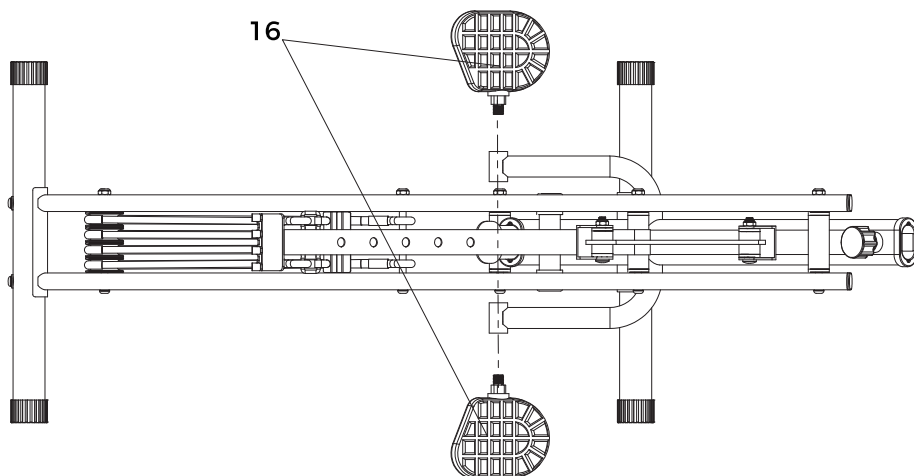
- Install the Saddle (#4). There are 5 holes here, indicating 5 distance options. The taller the person, the farther the hole.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

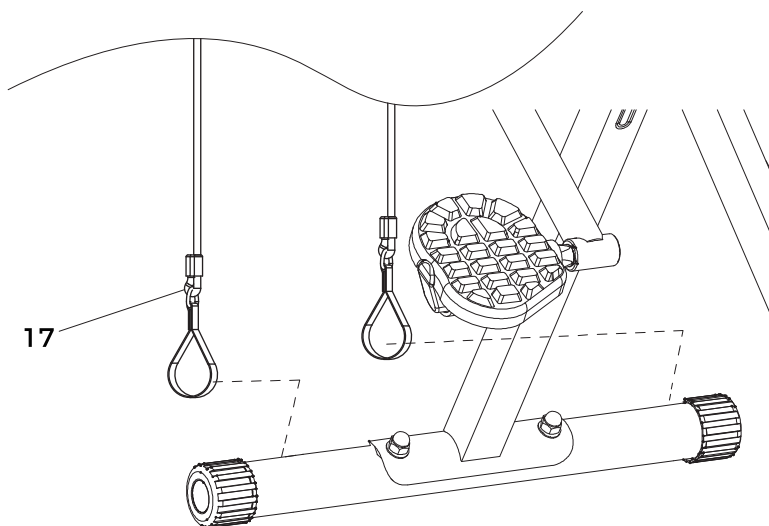
STEP 6

- Install the Pedals (#16).



STEP 7

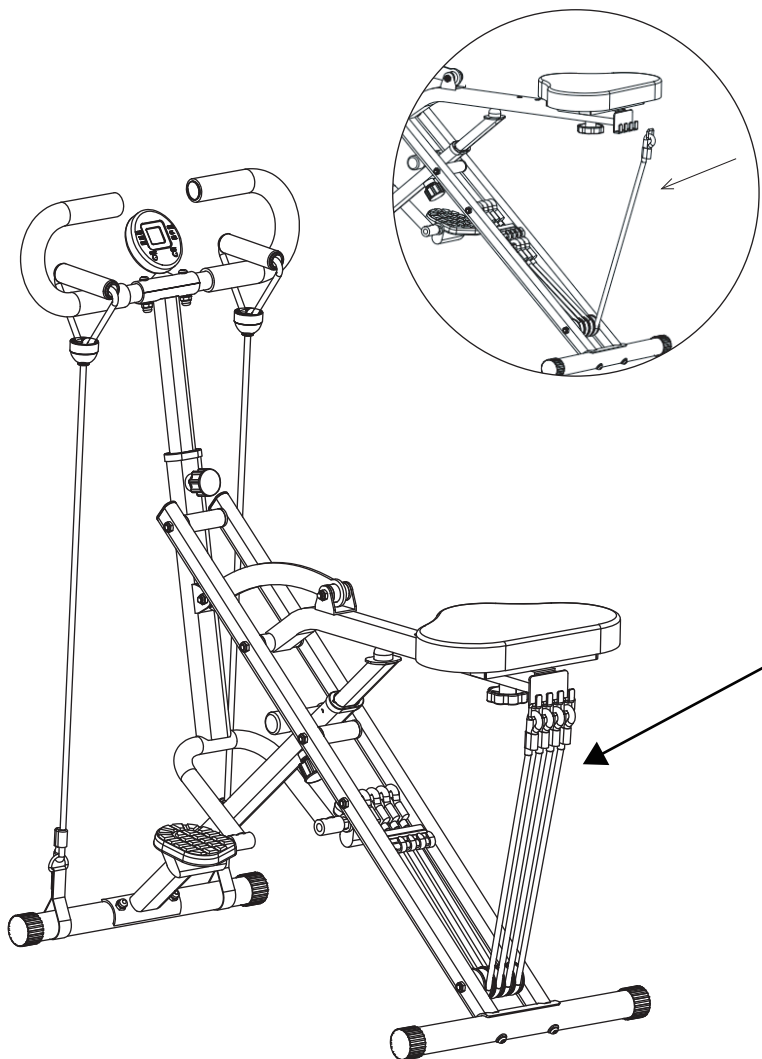
- Install the Tension rope (#17).



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 8

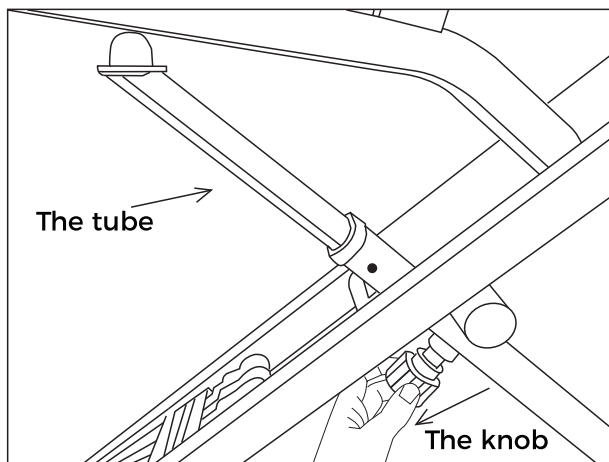
- Methods of adjusting resistance:



HOW TO ADJUST THE SEAT HEIGHT?

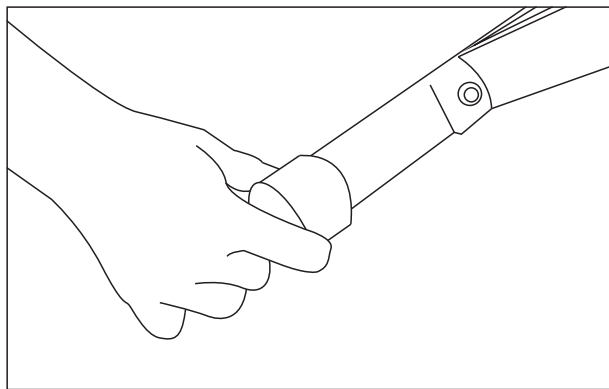
(18.1",21.7",24.5")

1. Turn the knob and pull it out. The knob is flexible and does not need to be pulled all the way out.
2. Keep the knob pulled out and the tube can be pulled in and out freely.
3. The tube has three holes, so it can be adjusted to 3 different heights (18.1",21.7", 24.5")
4. Select a hole, release the knob to lock the hole, then turn the knob to tighten.



HOW TO ADJUSTING THE BALANCE?

If you notice that the machine is unbalanced or wobbling, adjust the end caps on the base support tube until the machine is level with the ground.

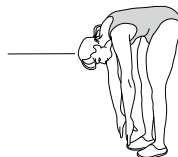


WARM-UP EXERCISE

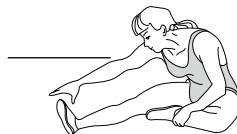
Before exercising, it's better to do stretching exercises first. A successful exercise plan must include warm-up, aerobic and relaxation exercises. The number of exercises should be at least two or three times a week. You can take a day off for exercise. After a few months, you can increase the number of exercises to four to five days a week.

Warm-up is an important part of your fitness exercise. Warm-up before every exercise. Moderate warming-up can prepare your body for the next more intense exercise, because warming-up can help muscle warm up and stretch, improve blood circulation and pulse, and send more oxygen into muscle. Repeated warm-up exercise can also reduce muscle soreness after aerobic exercise. We recommend the following warm-up and relaxation exercises.

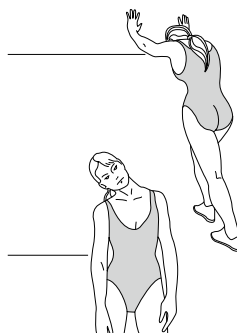
Stretch downward: Bend your knees slightly and bend your body forward slowly. Relax your back and shoulders and touch your toes with both hands. Hold for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat three times.



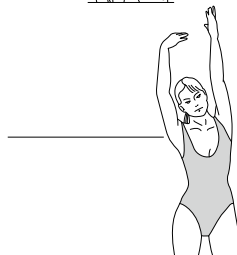
Stretch your ankles: Sit on a clean cushion and straighten one leg. Put the other leg inward so that it is close to the straight leg. Try to touch your toes with your hands. Keep it for 10 to 15 seconds. Then relax. Repeat each leg three times.



Extension of the calf and foot tendons: body forward hands against the wall the left leg arches forward, the right leg is straight, the left leg is on the ground, then bend your left leg and hold it for 10 to 15 seconds, then relax, repeat each leg three times.



Head movement: 1-tilt your head to the right and feel the left neck muscle stretch; 2-turn head to the back; turn head to the left; 4-turn your head to front of the chest. then relax and do it three times.



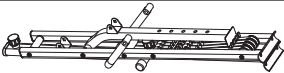
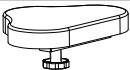
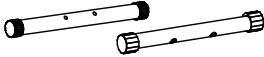
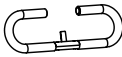
Waist movement: stretch your arms to the left and right, then slowly lift it up, over your head. Put your right arm as far as possible to the ceiling. Straighten, hold for 1 second, and feel the stretch of your right muscle. Repeat the same action on the left arm.

SICHERHEITSHINWEISE

Zu Ihrer Sicherheit lesen Sie bitte alle Anweisungen, bevor Sie das Produkt installieren und verwenden.

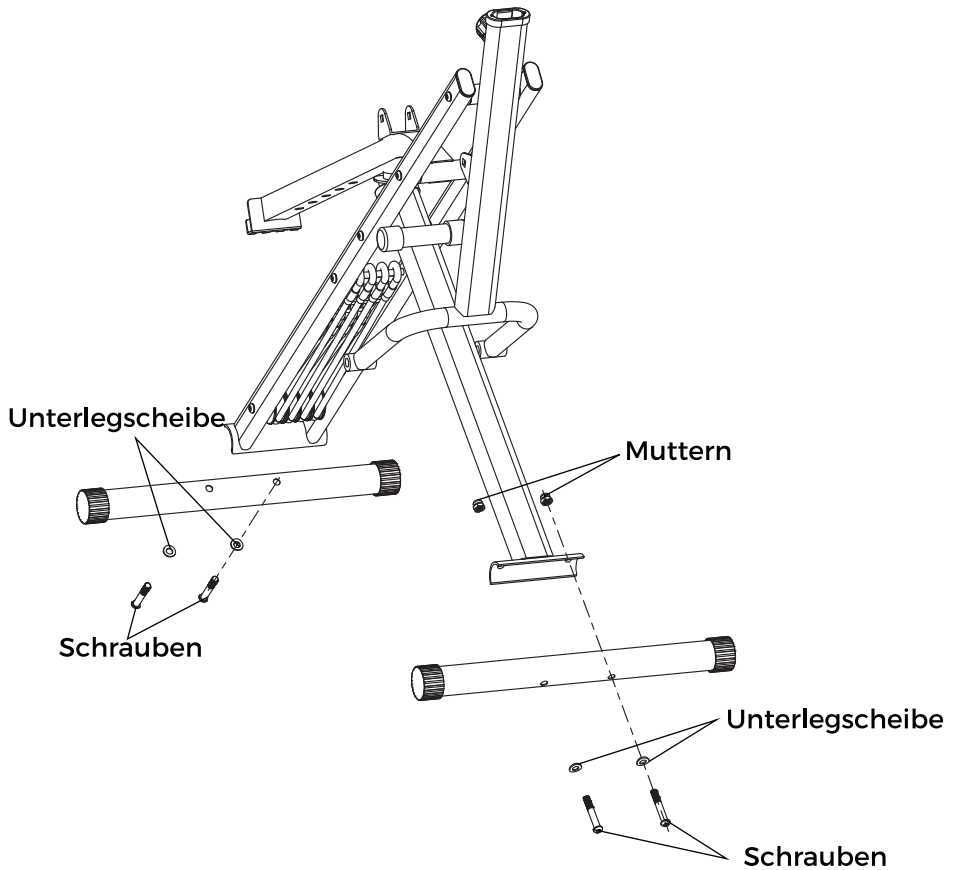
- Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie besser Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie medizinische oder körperliche Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit beeinträchtigen könnten.
- Brechen Sie das Training ab und holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Atemnot, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von Geräten fern, die für Erwachsene bestimmt sind.
- Verwenden Sie das Gerät auf einer soliden, flachen, ebenen Fläche mit einer Schutzunterlage für Ihren Boden oder Teppich. Aus Sicherheitsgründen sollte sich mindestens 2 Fuß (60 cm) freier Raum darum herum befinden.
- Stellen Sie vor der Verwendung sicher, dass alle Muttern und Schrauben fest angezogen sind. Die Sicherheit des Geräts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und/oder Verschleiß überprüft wird.
- Verwenden Sie das Gerät immer bestimmungsgemäß. Wenn Sie während der Montage oder Inspektion defekte Teile feststellen oder ungewöhnliche Geräusche vom Gerät hören, stoppen Sie die Verwendung sofort und verwenden Sie es nicht wieder, bis das Problem behoben wurde.
- Stecken Sie keine Finger oder Gegenstände in bewegliche Teile des Geräts.
- Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke bestimmt.
- Heben und bewegen Sie das Gerät richtig, um Personenverletzungen und/oder Schäden am Produkt oder Eigentum zu vermeiden.
- Eine Lagerung an extrem kalten, heißen oder feuchten Orten sollte vermieden werden, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann.
- Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Gebrauch.

TEILELISTE

NO.	Teile	Beschreibung	Menge
1		Hauptrahmen	1
2		Verbindungsrohr	1
3		Monitor/Anzeige	1
4		Sattel	1
5		Basis-Stützrohr	2
6		Muttern	4
7		Schrauben-M8*50	2
8		Schrauben-M8*40	2
9		Schrauben-M8*50	4
10		Unterlegscheibe	6
11		Muttern	2
12		Lenkerrohr	1
13		Inbusschlüssel	1
14		Maulschlüssel	1
15		Lenker	1
16		Pedal	2
17		Zugseil / Spannseil	2

SCHRITT 1

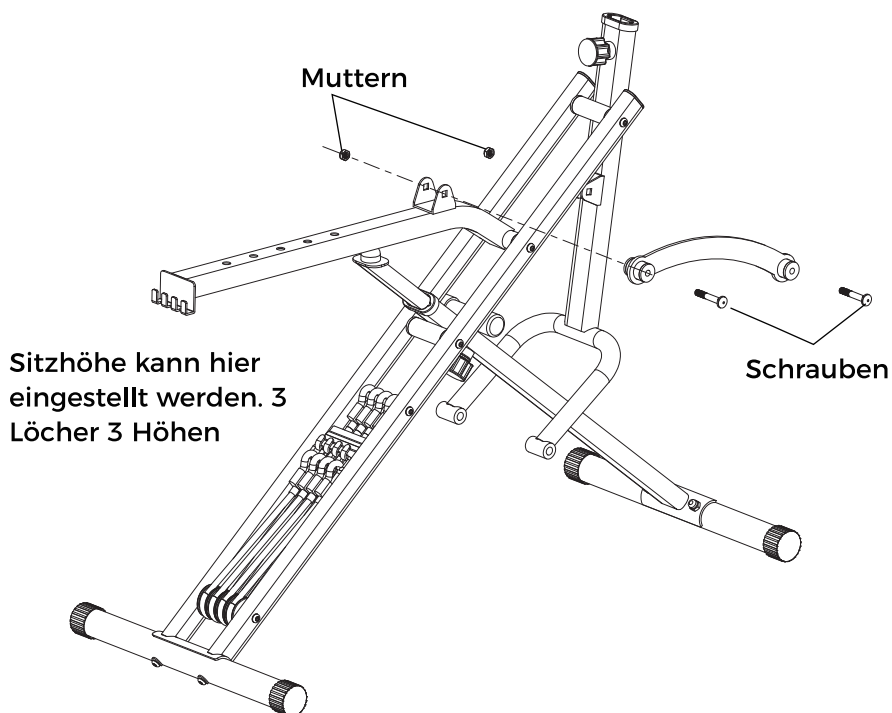
- Verwenden Sie die (#9) Schrauben, (#6) Muttern (x2) und (#10) Unterlegscheiben (x4). Setzen Sie die Basis-Stützrohre ein und ziehen Sie sie mit dem Schlüssel fest.



MONTAGEANLEITUNG

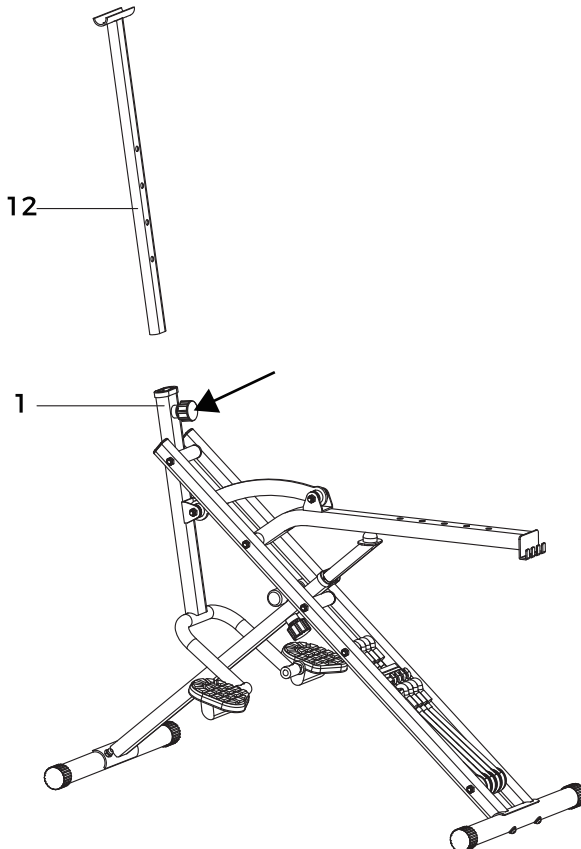
SCHRITT 2

- Verwenden Sie die (#7) Schrauben und (#11) Muttern. Setzen Sie das Verbindungsrohr (#2) ein und ziehen Sie es mit dem Schlüssel fest.



SCHRITT 3

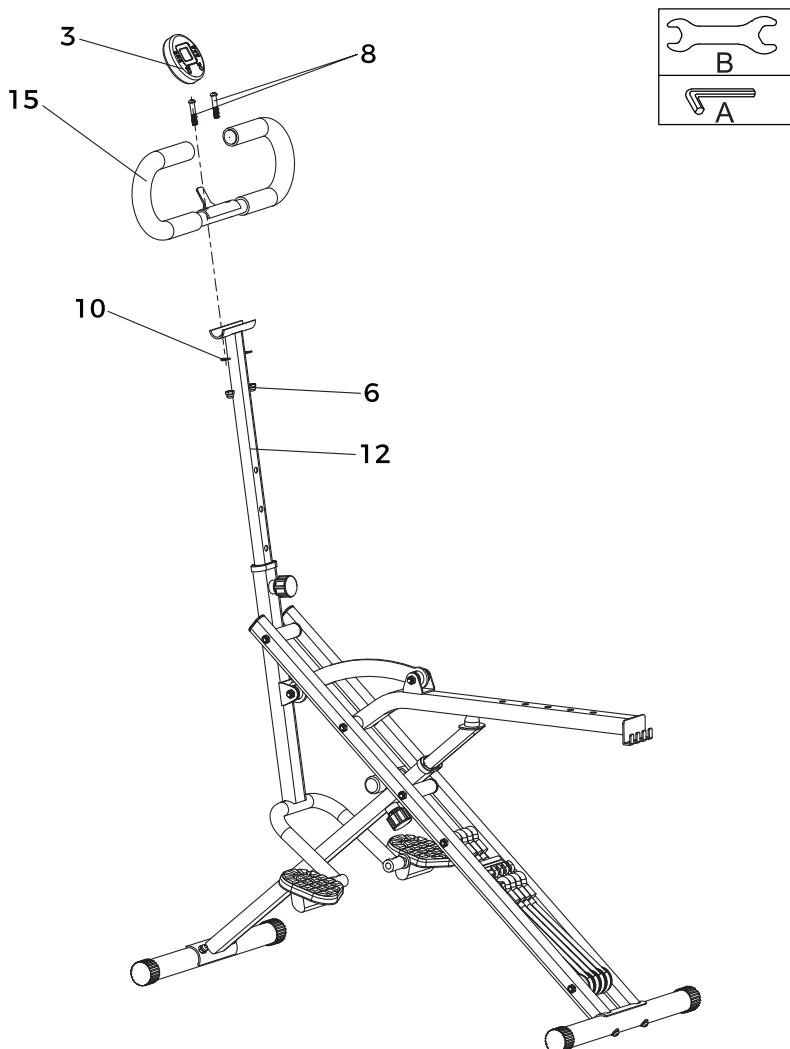
- Montieren Sie das Lenkerrohr (#12), 4 verschiedene Höhen einstellbar (37,4", 40", 44", 45,7" / ca. 95, 101,6, 111,8, 116 cm).
- Das Lenkerrohr (#12) hat 4 Löcher, was bedeutet, dass es auf 4 verschiedene Höhen eingestellt werden kann. Setzen Sie das Lenkerrohr (#12) wie gezeigt in die Öffnung im Hauptrahmen (#1) ein. Drehen Sie zunächst den Knopf und ziehen Sie ihn heraus, dann schieben Sie das Rohr hinein. Führen Sie den Knopf so in das Loch im Rohr ein.
- Drehen Sie den Knopf zum Schluss fest, bis das Lenkerrohr (#12) nicht mehr wackelt.



MONTAGEANLEITUNG

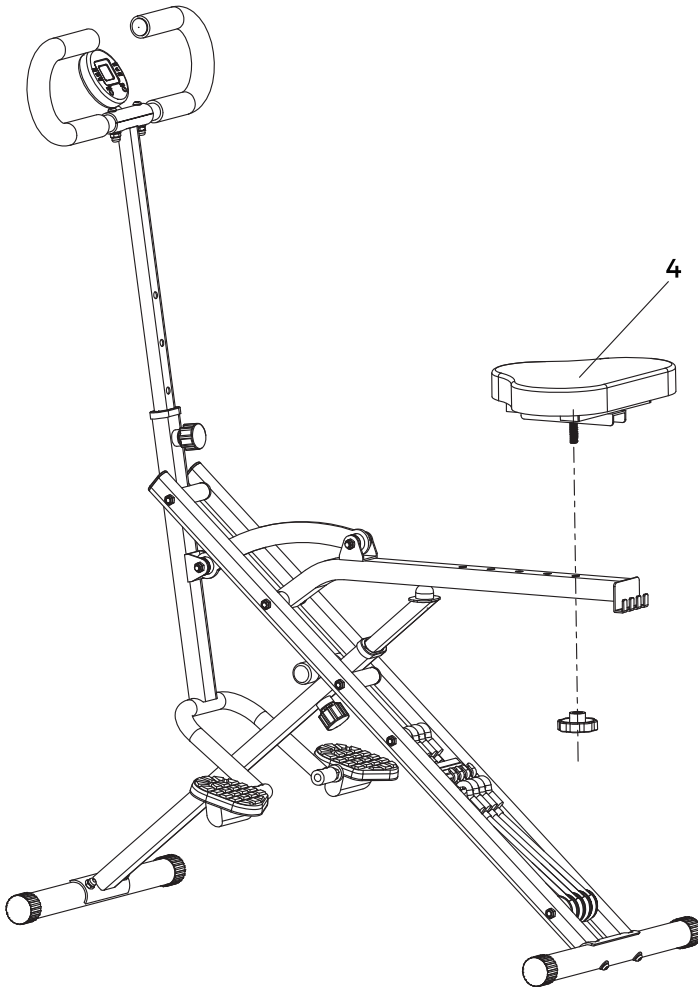
SCHRITT 4

- Montieren Sie den Lenker (Höhe 2,8" / ca. 7 cm). Verwenden Sie die (#8) Schrauben, (#6) Muttern (x2) und (#10) Unterlegscheiben (x2).
- Verbinden Sie den Lenker (#15) mit dem Lenkerrohr (#12) und ziehen Sie die Schrauben mit dem Schlüssel fest.
- Setzen Sie den Monitor (#3) wie abgebildet in die Monitorhalterung am Lenkerrohr (#15) ein.



SCHRITT 5

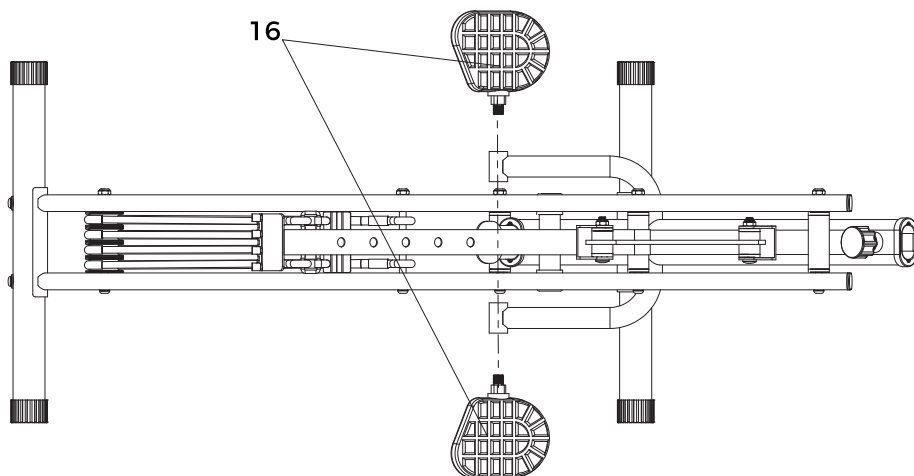
- Montieren Sie den Sattel (#4). Hier gibt es 5 Abstandsoptionen bedeutet. Je größer die Person, desto weiter entfernt das Loch.



MONTAGEANLEITUNG

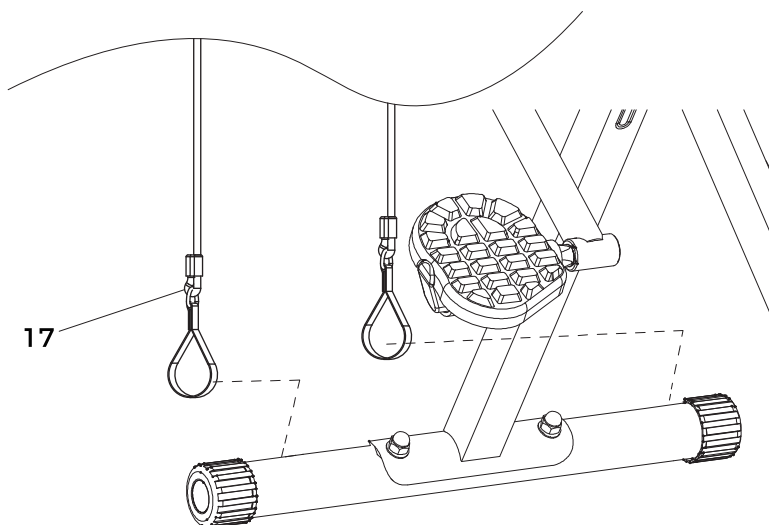
SCHRITT 6

- Montieren Sie die Pedale (#16).



SCHRITT 7

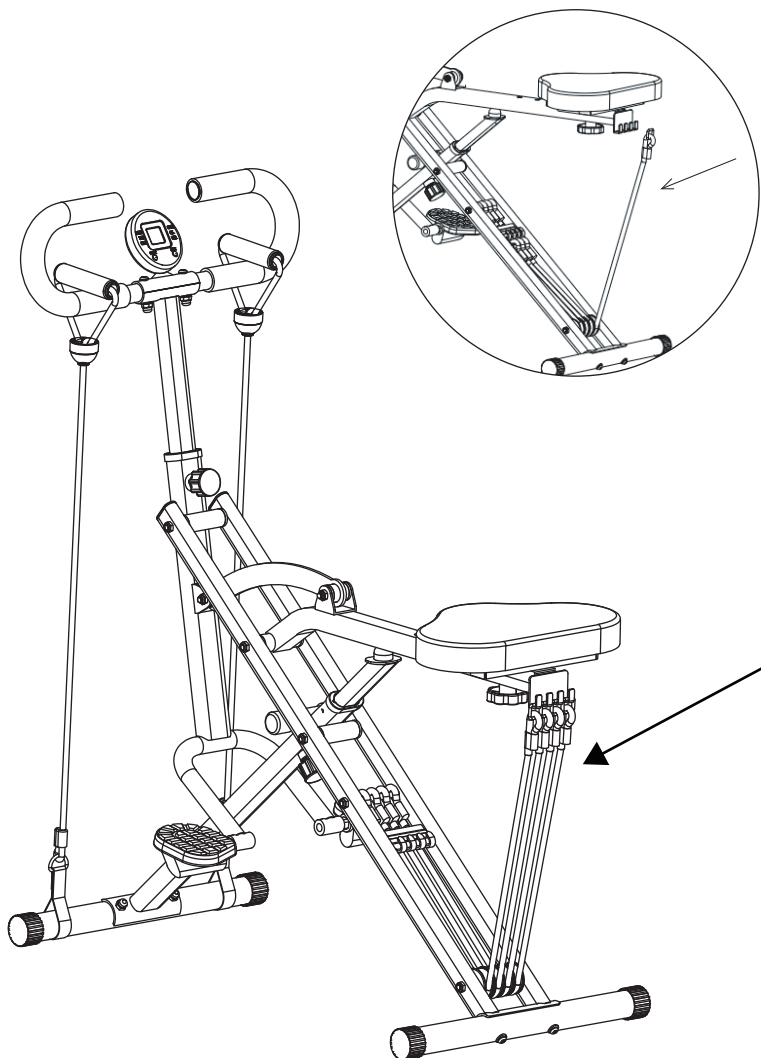
- Montieren Sie das Zugseil / Spannseil (#17).



MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 8

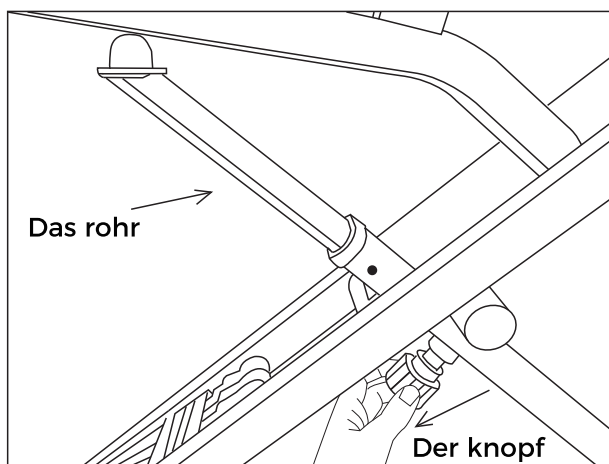
- Methoden zur Einstellung des Widerstands:



WIE STELLT MAN DIE SITZHÖHE EIN?

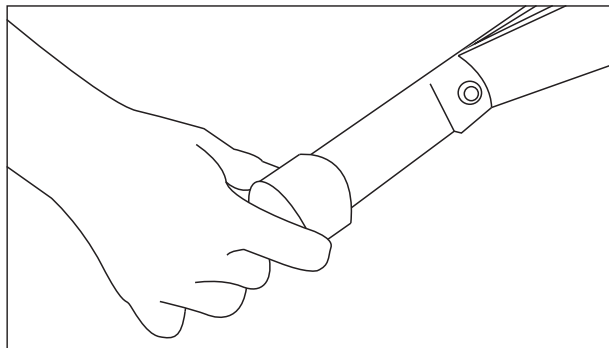
(18,1", 21,7", 24,5" / CA. 46, 55, 62 CM)

1. Drehen Sie den Knopf und ziehen Sie ihn heraus. Der Knopf ist flexibel und muss nicht ganz herausgezogen werden.
2. Halten Sie den Knopf herausgezogen, dann kann das Rohr frei ein- und ausgefahren werden.
3. Das Rohr hat drei Löcher, so dass es auf 3 verschiedene Höhen eingestellt werden kann (18,1", 21,7", 24,5").
4. Wählen Sie ein Loch aus, lassen Sie den Knopf los, um das Loch zu verriegeln, und drehen Sie dann den Knopf fest.



WIE STELLT MAN DEN AUSGLEICH EIN?

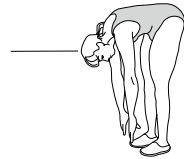
Wenn Sie bemerken, dass die Maschine unausgeglichen oder wackelig ist, stellen Sie die Endkappen am Basis-Stützrohr so lange ein, bis die Maschine eben mit dem Boden steht.



Vor dem Training empfiehlt es sich, zunächst Dehnübungen zu machen. Ein erfolgreicher Trainingsplan muss Aufwärm-, Aerobic- und Entspannungsübungen beinhalten. Die Anzahl der Übungen sollte mindestens zwei- bis dreimal pro Woche betragen. Sie können sich einen Tag frei nehmen, um Sport zu treiben. Nach einigen Monaten können Sie die Anzahl der Übungen auf vier bis fünf Tage pro Woche erhöhen.

Aufwärmen ist ein wichtiger Bestandteil Ihres Fitnesstrainings. Wärmen Sie sich vor jeder Übung auf. Moderates Aufwärmen bereitet Ihren Körper auf die nächste, intensivere Übung vor, da es die Muskeln aufwärmt und dehnt, die Durchblutung und den Puls verbessert und mehr Sauerstoff in die Muskeln transportiert. Wiederholtes Aufwärmen kann auch Muskelkater nach Ausdauertraining lindern. Wir empfehlen die folgenden Aufwärm- und Entspannungsübungen.

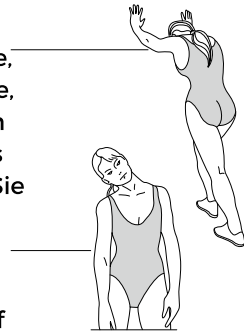
Dehnung nach unten: Beuge deine Knie leicht und beuge deinen Körper langsam nach vorne. Entspanne Rücken und Schultern und berühre mit beiden Händen deine Zehen. Halte die Position 10 bis 15 Sekunden und entspanne dann. Wiederhole die Übung dreimal.



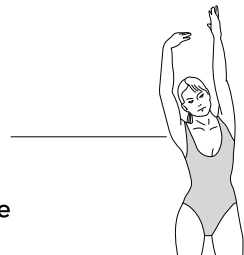
Dehnen Sie Ihre Knöchel: Setzen Sie sich auf ein sauberes Kissen und strecken Sie ein Bein aus. Ziehen Sie das andere Bein nach innen, sodass es nah am gestreckten Bein liegt. Versuchen Sie, mit den Händen Ihre Zehen zu berühren. Halten Sie diese Position 10 bis 15 Sekunden lang. Entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie die Übung dreimal pro Bein.



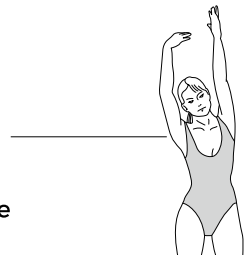
Dehnung der Waden- und Fußsehnen: Körper nach vorne, Hände an der Wand, das linke Bein wölbt sich nach vorne, das rechte Bein ist gestreckt, das linke Bein liegt auf dem Boden, dann beugen Sie Ihr linkes Bein und halten Sie es für 10 bis 15 Sekunden, dann entspannen, wiederholen Sie jedes Bein dreimal.



Kopfbewegung: 1. Neigen Sie Ihren Kopf nach rechts und spüren Sie, wie sich der linke Nackenmuskel dehnt. 2. Drehen Sie den Kopf nach hinten. Drehen Sie den Kopf nach links. 4. Drehen Sie Ihren Kopf vor die Brust. Entspannen Sie sich dann und wiederholen Sie die Übung dreimal.



Taillenbewegung: Strecken Sie Ihre Arme nach links und rechts und heben Sie sie dann langsam über den Kopf. Strecken Sie Ihren rechten Arm so weit wie möglich zur Decke. Strecken Sie ihn, halten Sie die Position 1 Seite lang und spüren Sie die Dehnung Ihres rechten Muskels. Wiederholen Sie die gleiche Aktion am linken Arm.

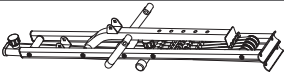
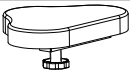
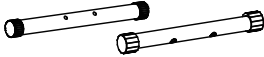
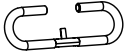


CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Pour votre sécurité, veuillez lire toutes les instructions avant d'installer et d'utiliser le produit

- Avant de commencer tout programme d'exercice, il est préférable de consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des conditions médicales ou physiques qui pourraient affecter votre santé et votre sécurité.
- Arrêtez de faire de l'exercice et consultez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression thoracique, battements de cœur irréguliers, essoufflement, étourdissements, vertiges ou nausées.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart des équipements destinés aux adultes.
- Utilisez l'équipement sur une surface solide, plate et nivelée avec une protection pour votre sol ou votre tapis. Pour des raisons de sécurité, il doit y avoir au moins 2 pieds (60 cm) d'espace libre autour.
- Assurez-vous que tous les écrous et boulons sont solidement serrés avant utilisation. La sécurité de l'équipement ne peut être maintenue que s'il est inspecté régulièrement pour détecter tout dommage et/ou usure.
- Utilisez toujours l'équipement comme indiqué. Pendant l'assemblage ou l'inspection, si vous trouvez des pièces défectueuses ou entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement, arrêtez immédiatement de l'utiliser et ne l'utilisez plus jusqu'à ce que le problème ait été résolu.
- N'insérez pas de doigts ou d'objets dans les parties mobiles de l'équipement.
- Cet équipement n'est pas destiné à un usage thérapeutique.
- Pour éviter les blessures personnelles et/ou les dommages au produit ou aux biens, soulevez et déplacez l'appareil correctement.
- Évitez de le ranger dans des endroits extrêmement froids, chauds ou humides. Cela pourrait entraîner de la corrosion et d'autres problèmes connexes.
- Cet équipement est destiné à un usage domestique uniquement et n'est pas destiné à un usage commercial.

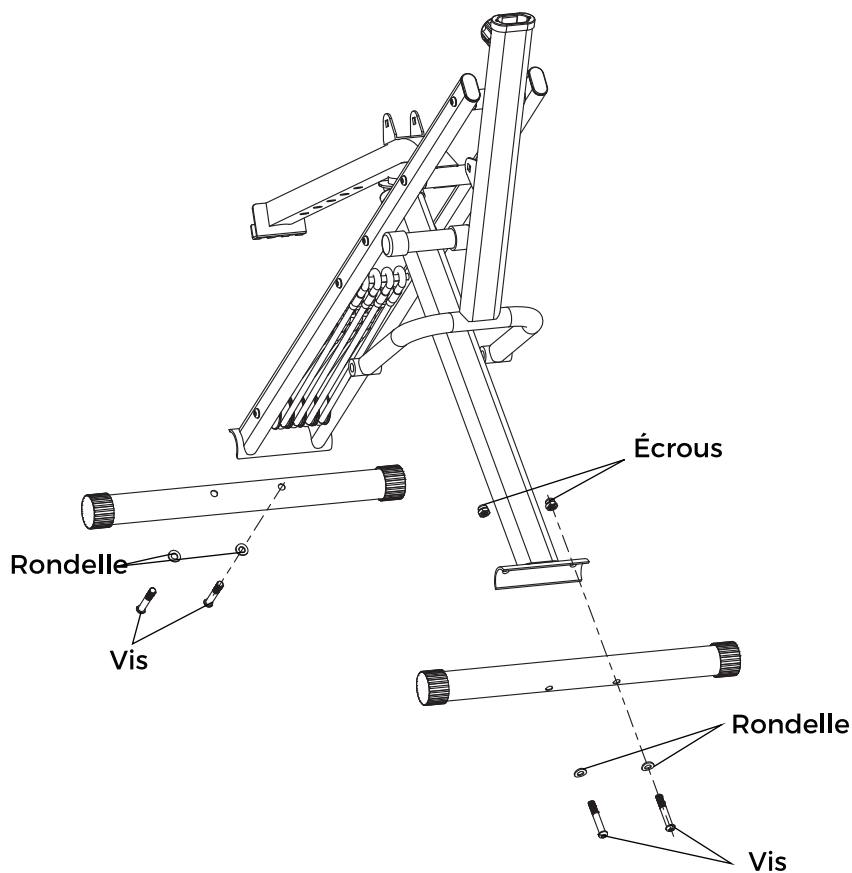
LISTE DES PIÈCES

NO.	Pièces	Description	Qté.
1		Cadre principal	1
2		Tube de connexion	1
3		Moniteur	1
4		Selle	1
5		Tube de support de base	2
6		Écrous	4
7		Vis-M8*50	2
8		Vis-M8*40	2
9		Vis-M8*50	4
10		Rondelle	6
11		Écrous	2
12		Tube de guidon	1
13		Clé Allen	1
14		Clé à fourche	1
15		Guidon	1
16		Pédale	2
17		Corde de tension	2

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 1

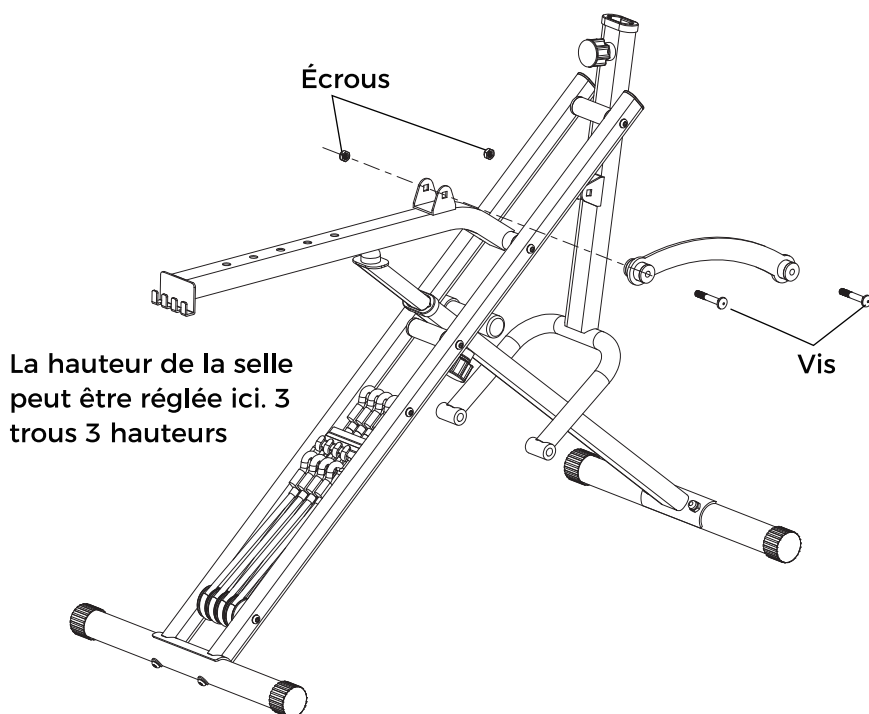
- Utilisez les vis (#9), les écrous (#6) (x2) et les rondelles (#10) (x4). Fixez les tubes de support de base et serrez avec la clé.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 2

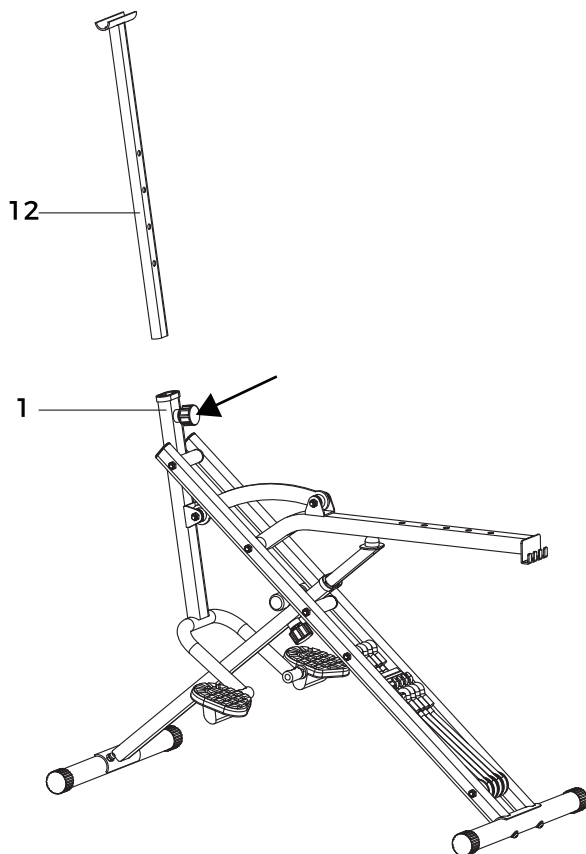
- Utilisez les vis (#7) et les écrous (#11). Fixez le tube de connexion (#2) et serrez avec la clé.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 3

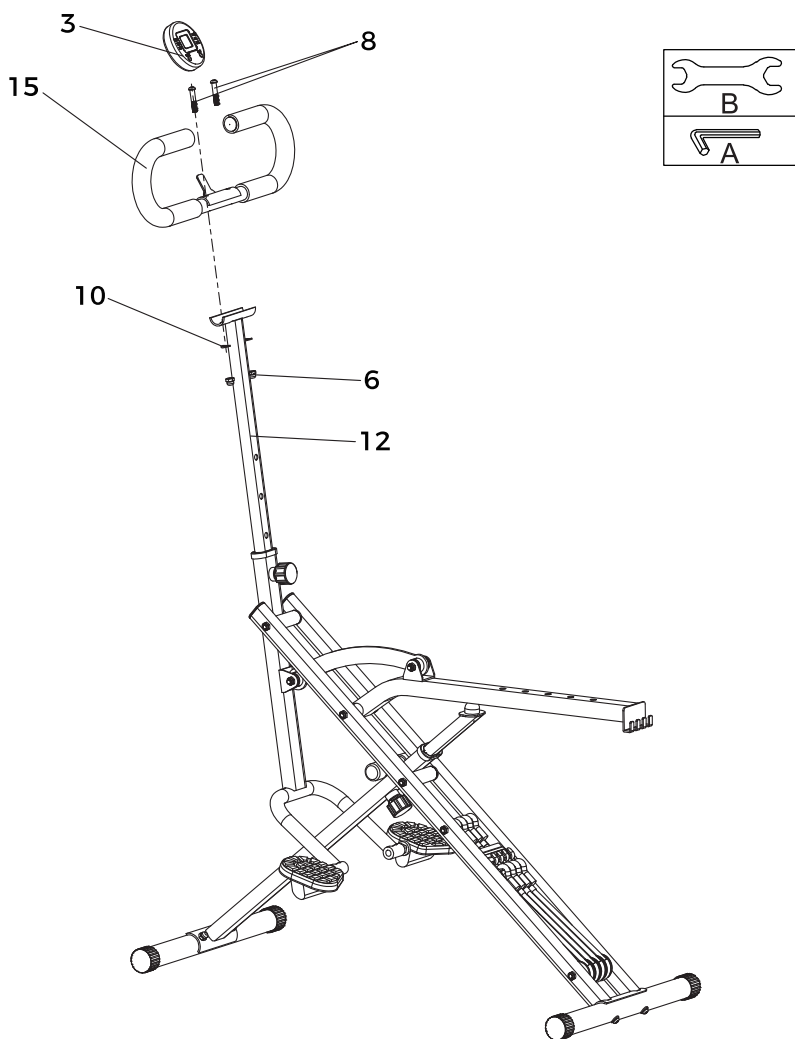
- Installez le tube de guidon (#12) réglable sur 4 hauteurs différentes (37,4", 40", 44", 45,7" / env. 95, 101,6, 111,8, 116 cm).
- Le tube de guidon (#12) a 4 trous, ce qui signifie qu'il peut être réglé sur 4 hauteurs différentes. Insérez le tube de guidon (#12) dans le trou du cadre principal (#1) comme indiqué. Tournez d'abord le bouton et tirez-le, puis insérez le tube. Faites en sorte que le bouton s'enclenche dans le trou du tube.
- Enfin, serrez le bouton jusqu'à ce que le tube de guidon (#12) ne bouge plus.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 4

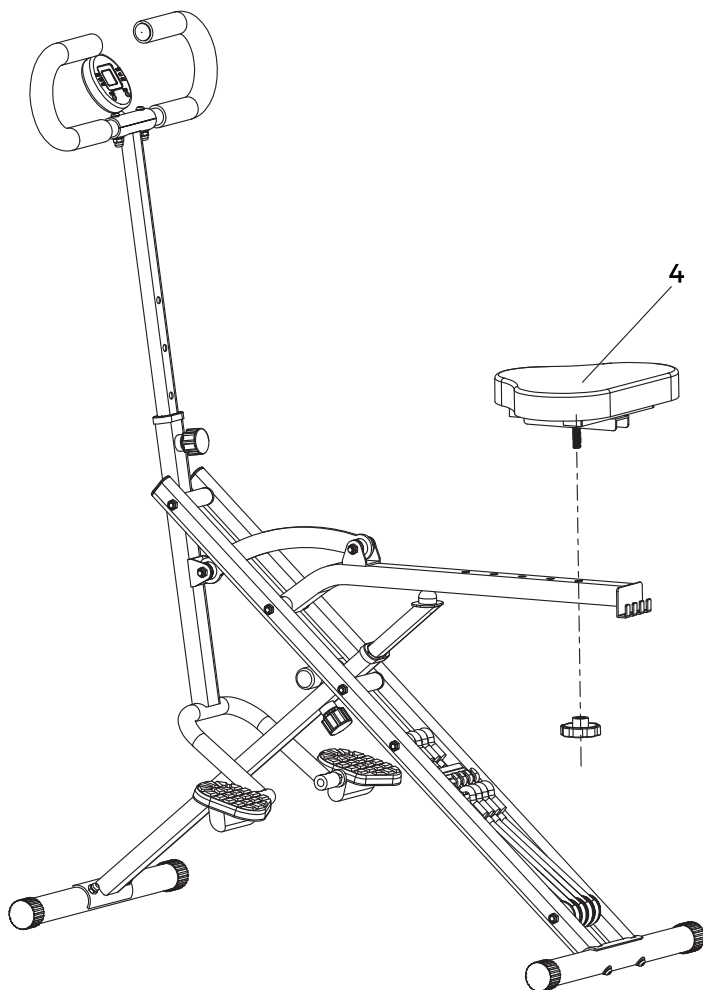
- Installez le Guidon (hauteur 2,8" / env. 7 cm).
- Utilisez les vis (#8), les écrous (#6) et les rondelles (#10) (x2).
- Connectez le Guidon (#15) au tube de guidon (#12), serrez avec la clé.
- Installez le Moniteur (#3) dans la fixation prévue sur le tube du Guidon (#15) comme indiqué.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 5

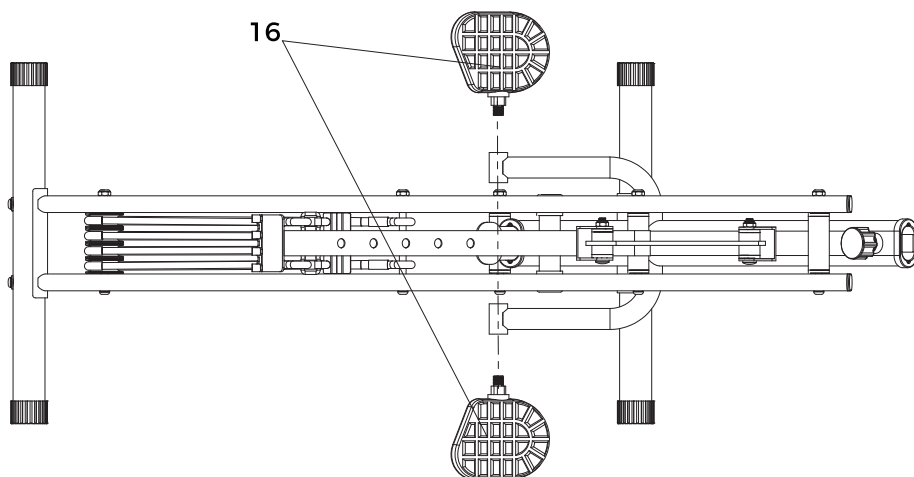
- Installez la Selle (#4). Il y a 5 trous ici, indiquant 5 options de distance. Plus la personne est grande, plus le trou est éloigné.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

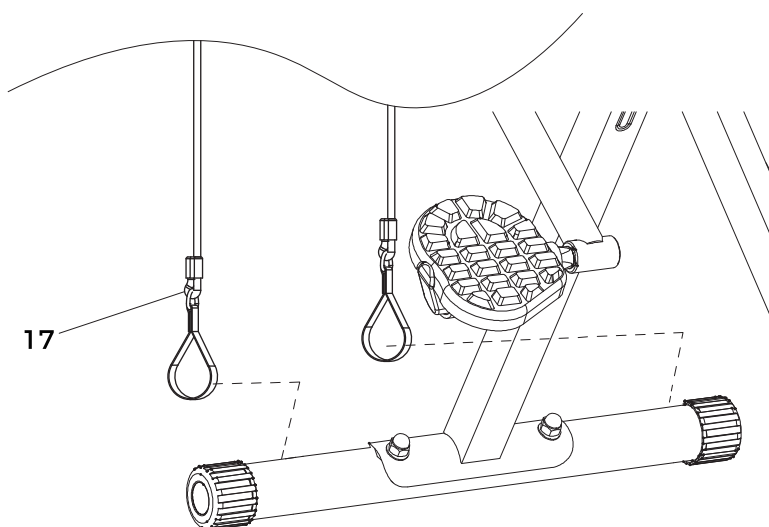
ÉTAPE 6

- Installez les Pedales (#16).



ÉTAPE 7

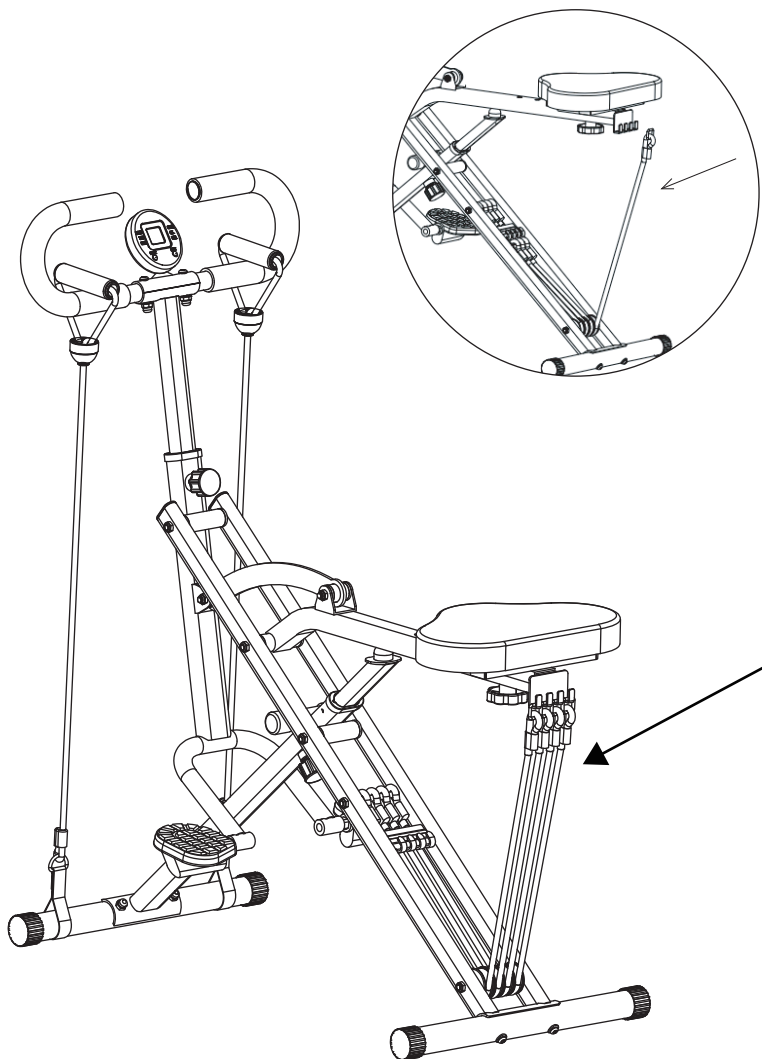
- Installez la Corde de tension (#17).



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 8

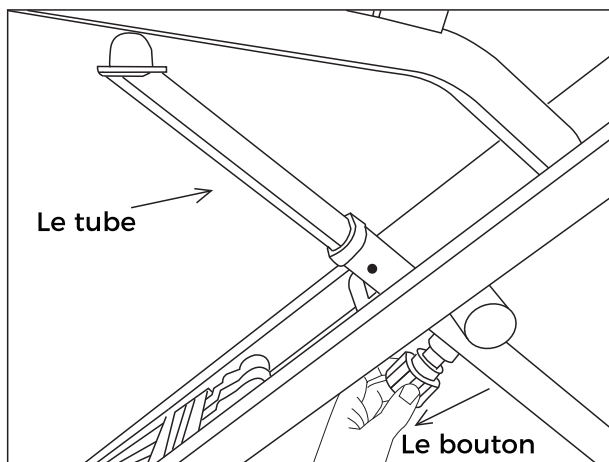
- Méthodes de réglage de la résistance :



COMMENT RÉGLER LA HAUTEUR DU SIÈGE ? **FR**

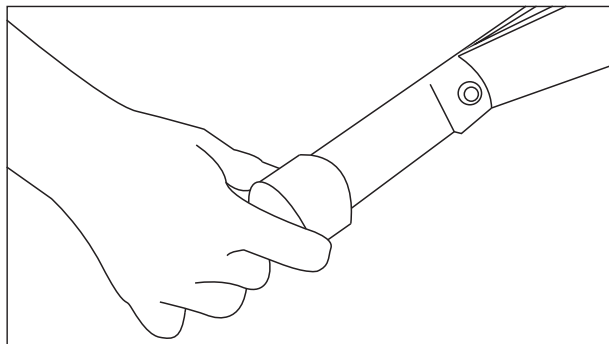
(18,1", 21,7", 24,5" / ENV. 46, 55, 62 CM)

1. Tournez le bouton et tirez-le. Le bouton est flexible et n'a pas besoin d'être entièrement tiré.
2. Gardez le bouton tiré et le tube peut être librement rentré et sorti.
3. Le tube a trois trous, il peut donc être réglé sur 3 hauteurs différentes (18,1", 21,7", 24,5").
4. Sélectionnez un trou, relâchez le bouton pour verrouiller le trou, puis tournez le bouton pour serrer.



COMMENT RÉGLER L'ÉQUILIBRE ?

Si vous remarquez que la machine est déséquilibrée ou instable, ajustez les capuchons d'extrémité sur le tube de support de base jusqu'à ce que la machine soit de niveau avec le sol.

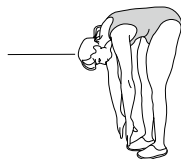


EXERCICE D'ÉCHAUFFEMENT

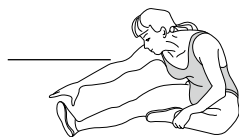
Avant de faire de l'exercice, il est préférable de commencer par des exercices d'étirement. Un programme d'exercices réussi doit inclure des exercices d'échauffement, d'aérobic et de relaxation. Le nombre d'exercices devrait être d'au moins deux ou trois fois par semaine. Vous pouvez prendre un jour de repos pour faire de l'exercice. Après quelques mois, vous pourrez augmenter le nombre d'exercices à quatre ou cinq jours par semaine.

L'échauffement est un élément important de votre entraînement physique. Échauffez-vous avant chaque exercice. Un échauffement modéré peut préparer votre corps à l'exercice suivant, plus intense. Il favorise l'échauffement et l'étirement des muscles, améliore la circulation sanguine et le pouls, et oxygène davantage les muscles. Des échauffements répétés peuvent également réduire les courbatures après un exercice aérobic. Nous recommandons les exercices d'échauffement et de relaxation suivants.

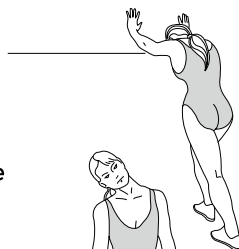
Étirement vers le bas: Pliez légèrement les genoux et penchez lentement le corps vers l'avant. Détendez le dos et les épaules et touchez vos orteils avec les deux mains. Maintenez la position 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez trois fois.



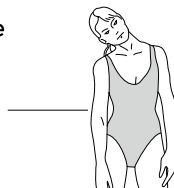
Étirez vos chevilles: asseyez-vous sur un coussin propre et tendez une jambe. Placez l'autre jambe vers l'intérieur, près de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils avec vos mains. Maintenez la position 10 à 15 secondes. Puis relâchez. Répétez chaque jambe trois fois.



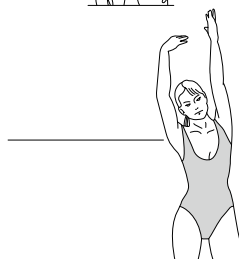
Extension des tendons du mollet et du pied: corps en avant, mains contre le mur, jambe gauche cambree en avant, jambe droite tendue, jambe gauche sur le sol, puis pliez votre jambe gauche et maintenez-la pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous, répétez chaque jambe trois fois.



Mouvement de la tête: 1- inclinez votre tête vers la droite et sentez le muscle du cou gauche s'étirer; 2- tournez la tête vers l'arrière; tournez la tête vers la gauche; 4- Tournez la tête vers la poitrine. Puis détendez-vous. Répétez trois fois.



Mouvement de la taille: étirez vos bras de gauche à droite, puis levez-les lentement au-dessus de votre tête. Levez votre bras droit le plus loin possible vers le plafond. Tendez-vous, maintenez la position 1 seconde et sentez l'étirement de votre muscle droit. Répétez la même action sur le bras gauche.

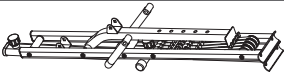
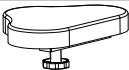
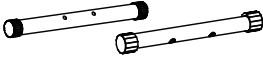
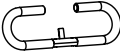


INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Por su seguridad, lea todas las instrucciones antes de instalar y utilizar el producto.

- Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, es mejor consultar con su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pueda afectar su salud y seguridad.
- Deje de hacer ejercicio y busque consejo médico si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, mareos, vértigo o náuseas.
- Mantenga a los niños y mascotas alejados del equipo destinado para adultos.
- Utilice el equipo sobre una superficie sólida, plana y nivelada con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Por seguridad, debe haber al menos 2 pies (60 cm) de espacio libre a su alrededor.
- Asegúrese de que todas las tuercas y tornillos estén bien apretados antes de usar. La seguridad del equipo solo se puede mantener si se inspecciona regularmente en busca de daños y/o desgaste.
- Utilice siempre el equipo según las instrucciones. Durante el montaje o la inspección, si encuentra alguna pieza defectuosa o escucha ruidos inusuales provenientes del equipo, deje de usarlo inmediatamente y no lo vuelva a usar hasta que el problema se haya solucionado.
- No introduzca los dedos u objetos en las partes móviles del equipo.
- Este equipo no está destinado para uso terapéutico.
- Para evitar lesiones personales y/o daños al producto o propiedad, levante y mueva el equipo correctamente.
- Evite almacenarlo en lugares extremadamente fríos, calientes o húmedos, ya que esto puede provocar corrosión y otros problemas relacionados.
- Este equipo está destinado solo para uso doméstico y no para uso comercial.

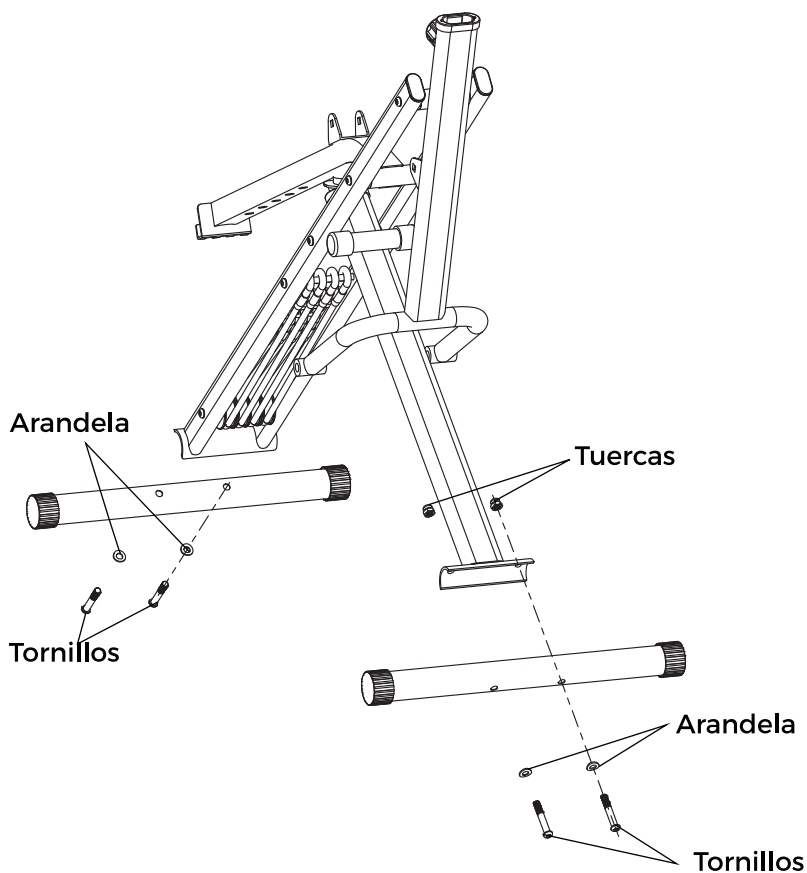
LISTA DE PIEZAS

NO.	Piezas	Descripción	Cant.
1		Marco Principal	1
2		Tubo de Conexión	1
3		Monitor	1
4		Sillín	1
5		Tubo de Soporte de Base	2
6		Tuercas	4
7		Tornillos-M8*50	2
8		Tornillos-M8*40	2
9		Tornillos-M8*50	4
10		Arandela	6
11		Tuercas	2
12		Tubo del Manillar	1
13		Llave Allen	1
14		Llave de boca fija	1
15		Manillar	1
16		Pedal	2
17		Cuerda de Tensión	2

MONTAGEANLEITUNG

PASO 1

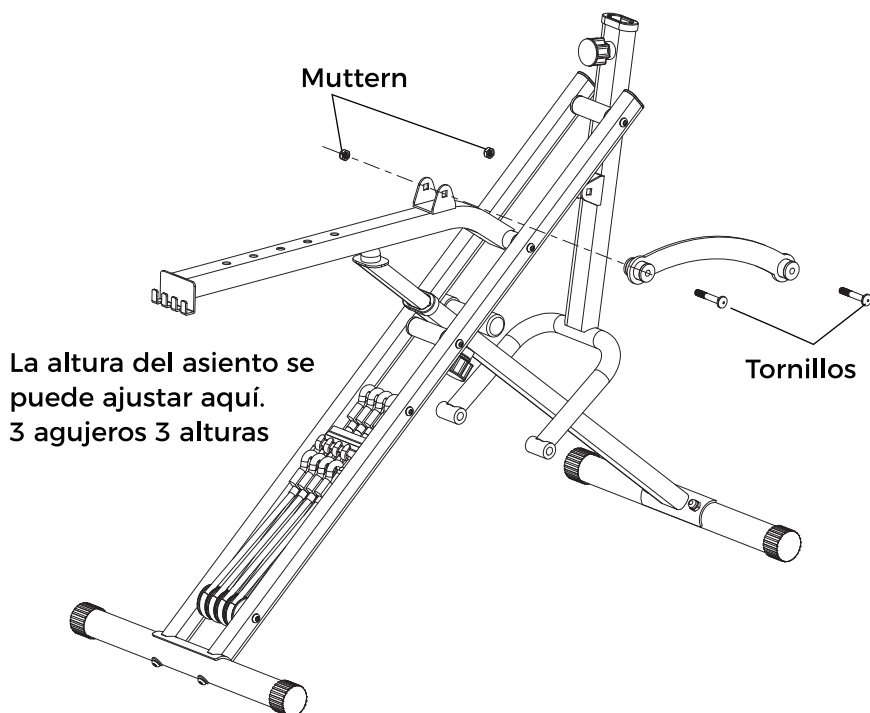
- Utilice los tornillos (#9), las tuercas (#6) (x2) y las arandelas (#10) (x4). Coloque los Tubos de Soporte de Base y apriete con la llave.



MONTAGEANLEITUNG

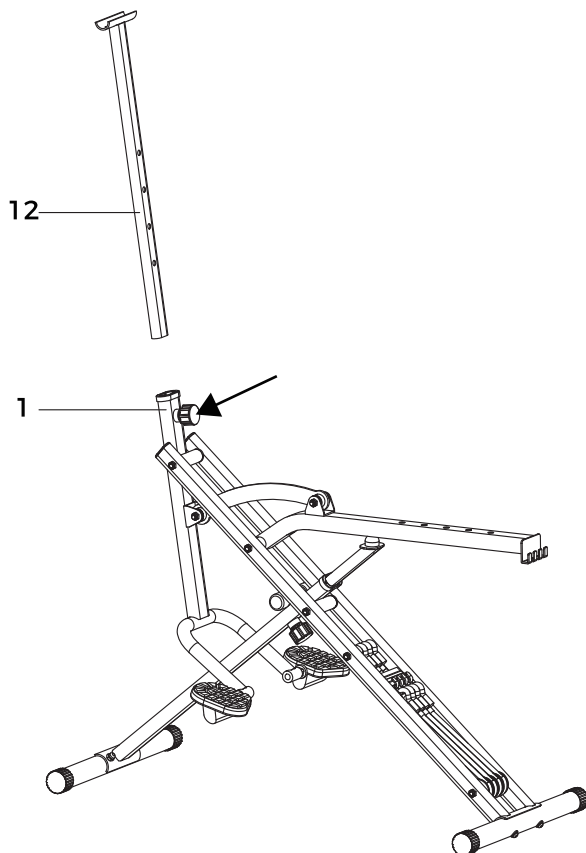
PASO 2

- Utilice los tornillos (#7) y las tuercas (#11). Coloque el Tubo de Conexión (#2) y apriete con la llave.



PASO 3

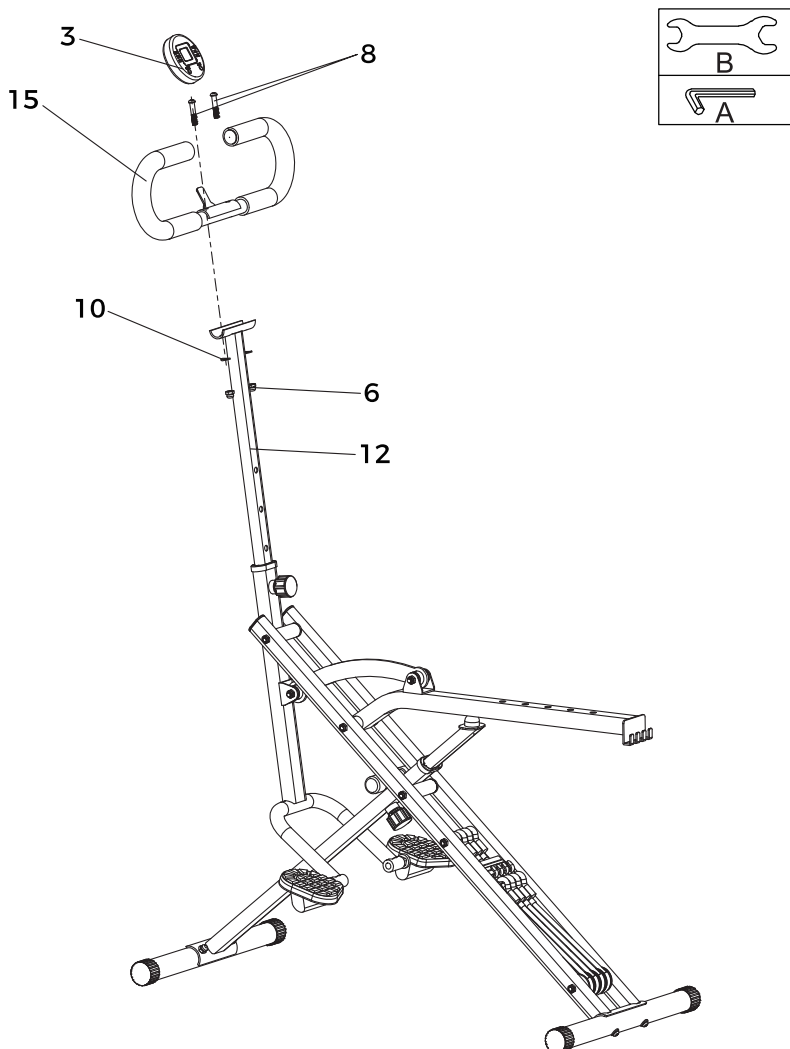
- Instale el Tubo del Manillar (#12) con 4 alturas ajustables diferentes (37,4", 40", 44", 45,7" / aprox. 95, 101,6, 111,8, 116 cm).
- El Tubo del Manillar (#12) tiene 4 agujeros, lo que significa que se puede ajustar a 4 alturas diferentes. Inserte el Tubo del Manillar (#12) en el agujero del Marco Principal (#1) como se muestra. Primero gire la perilla y sáquela, luego inserte el tubo. Haga que la perilla se encaje en el agujero del tubo.
- Finalmente, apriete la perilla hasta que el Tubo del Manillar (#12) no se mueva.



MONTAGEANLEITUNG

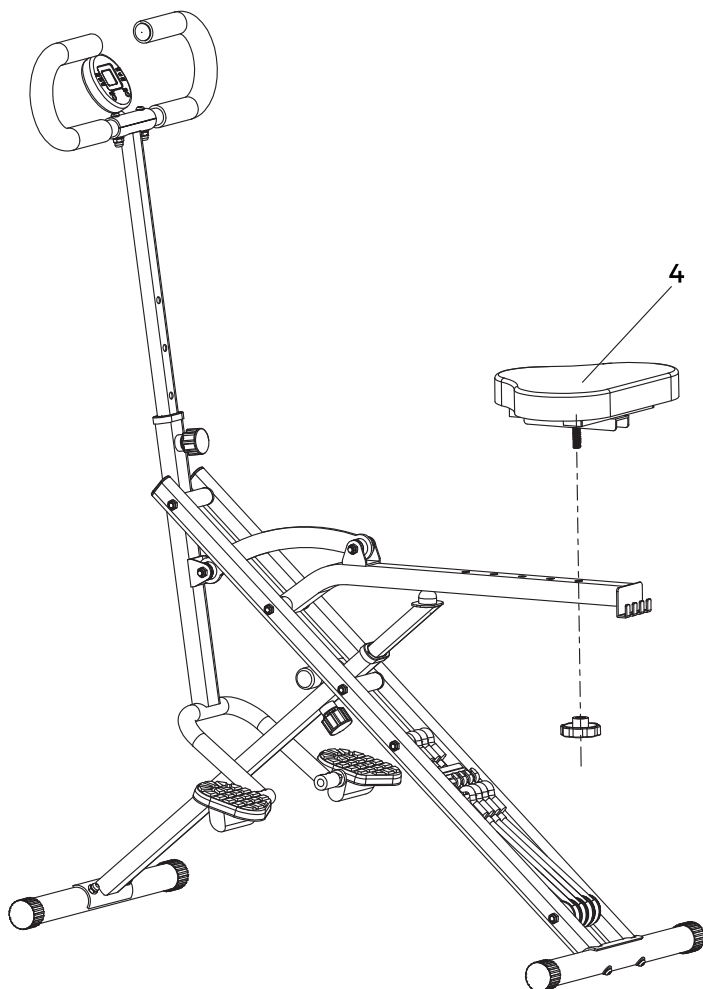
PASO 4

- Instale el Manillar (altura 2,8" / aprox. 7 cm). Utilice los tornillos (#8), las tuercas (#6) (x2) y las arandelas (#10) (x2).
- Conecte el Manillar (#15) y el Tubo del Manillar (#12), apriete con la llave.
- Instale el Monitor (#3) en la lengüeta del monitor en el tubo del Manillar (#15) como se muestra.



PASO 5

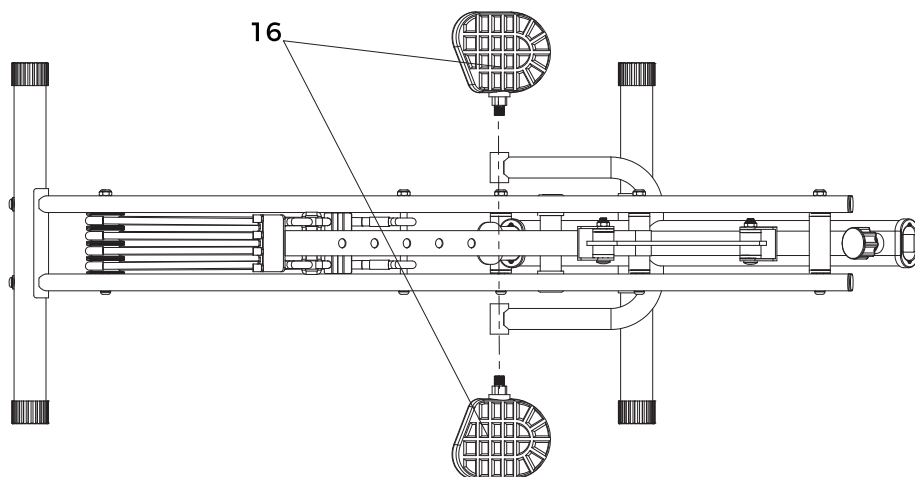
- Montieren Sie den Sattel (#4). Hier gibt es 5 Abstandsoptionen bedeutet. Je größer die Person, desto weiter entfernt das Loch.



MONTAGEANLEITUNG

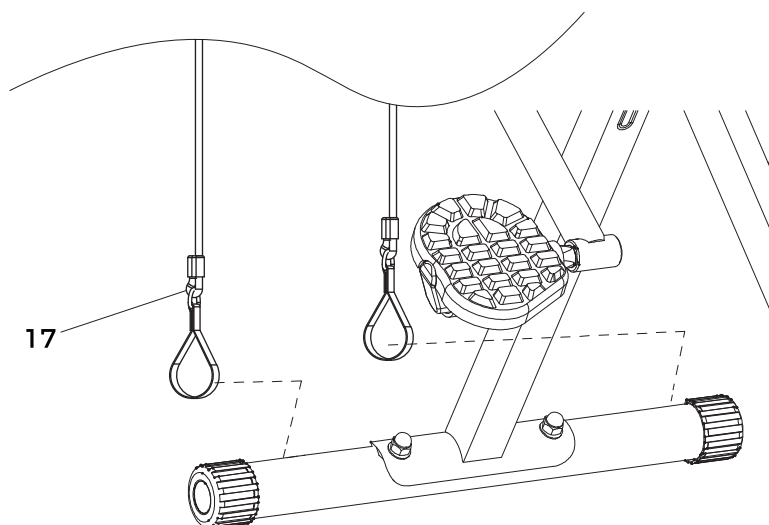
PASO 6

- Instale los Pedales (#16).



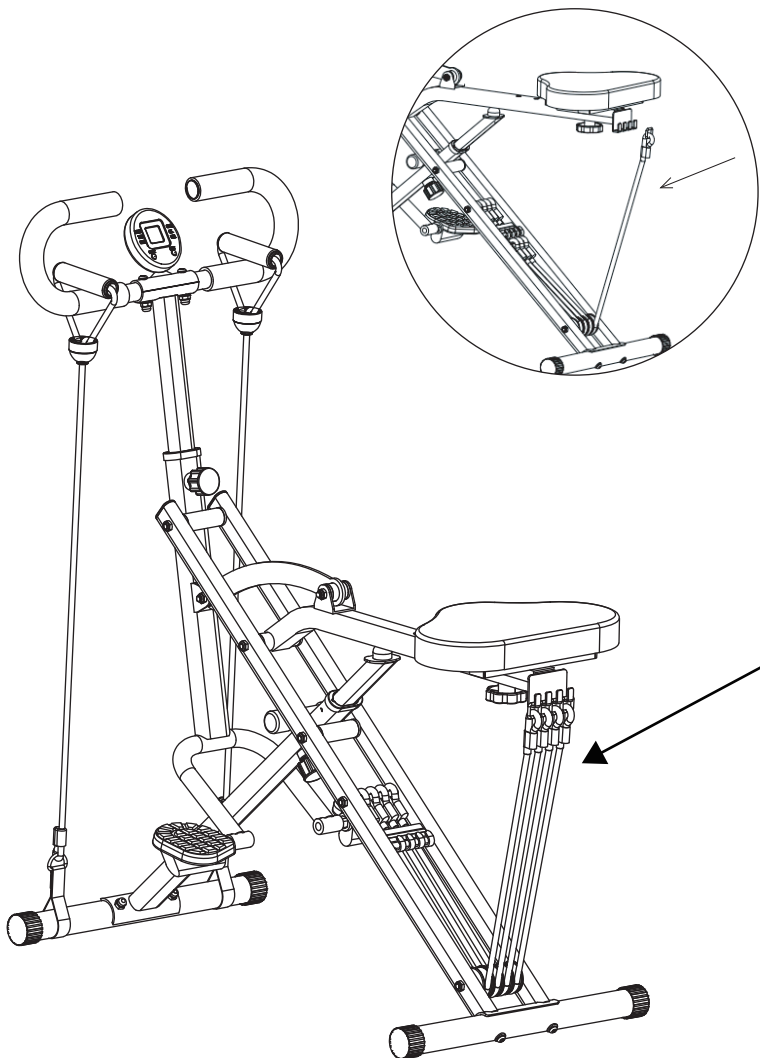
PASO 7

- Instale la Cuerda de Tensión (#17).



PASO 8

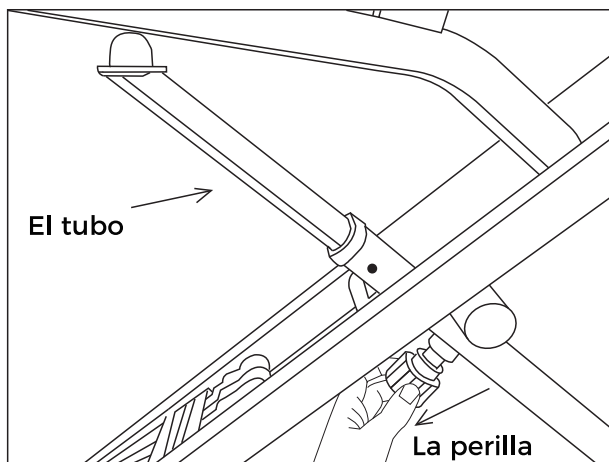
- Métodos para ajustar la resistencia:



CÓMO AJUSTAR LA ALTURA DEL ASIENTO?

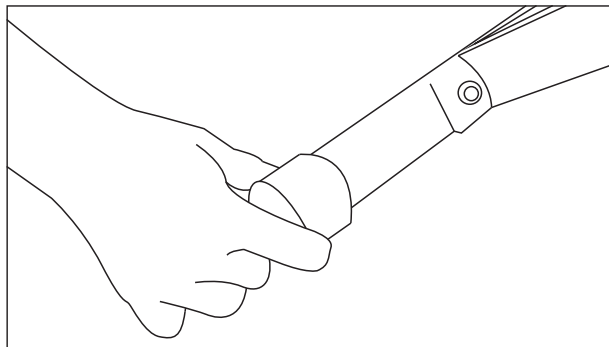
(18,1", 21,7", 24,5" / APROX. 46, 55, 62 CM)

1. Gire la perilla y sáquela. La perilla es flexible y no necesita sacarse completamente.
2. Mantenga la perilla sacada y el tubo se puede sacar y meter libremente.
3. El tubo tiene tres agujeros, por lo que se puede ajustar a 3 alturas diferentes (18,1", 21,7", 24,5").
4. Seleccione un agujero, suelte la perilla para bloquear el agujero, luego gire la perilla para apretar.



CÓMO AJUSTAR EL EQUILIBRIO?

Si nota que la máquina está desequilibrada o se tambalea, ajuste las tapas terminales en el tubo de soporte de base hasta que la máquina esté nivelada con el suelo.

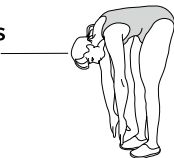


EJERCICIO DE CALENTAMIENTO

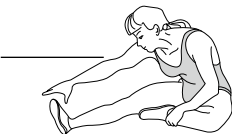
Antes de hacer ejercicio, es mejor hacer ejercicios de estiramiento. Un plan de ejercicios eficaz debe incluir calentamiento, ejercicios aeróbicos y de relajación. Debe realizar ejercicios al menos dos o tres veces por semana. Puede tomarse un día libre para hacer ejercicio. Después de unos meses, puede aumentar la cantidad de ejercicios a cuatro o cinco días por semana.

El calentamiento es una parte importante de tu ejercicio físico. Calienta antes de cada ejercicio. Un calentamiento moderado puede preparar tu cuerpo para el siguiente ejercicio más intenso, ya que ayuda a calentar y estirar los músculos, mejora la circulación sanguínea y el pulso, y aumenta la oxigenación muscular. El calentamiento repetido también puede reducir el dolor muscular después del ejercicio aeróbico. Recomendamos los siguientes ejercicios de calentamiento y relajación.

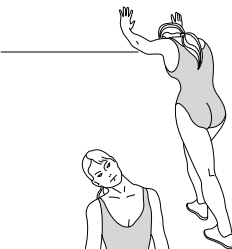
Estiramiento hacia abajo: Flexiona ligeramente las rodillas e inclina el cuerpo hacia adelante lentamente. Relaja la espalda y los hombros y toca los dedos de los pies con ambas manos. Mantén la posición de 10 a 15 segundos y luego relaja. Repite tres veces.



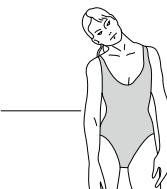
Estira los tobillos: Siéntate sobre un cojín limpio y estira una pierna. Lleva la otra pierna hacia adentro, cerca de la pierna estirada. Intenta tocar los dedos de los pies con las manos. Mantén la postura de 10 a 15 segundos. Luego, relájate. Repite con cada pierna tres veces.



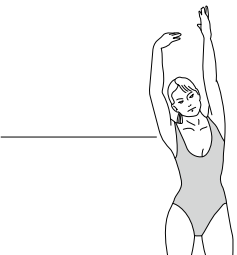
Extensión de los tendones de la pantorrilla y el pie: cuerpo hacia adelante, manos contra la pared, la pierna izquierda se arquea hacia adelante, la pierna derecha está recta, la pierna izquierda está sobre la suelo, luego doble la pierna izquierda y manténgala así durante 10 a 15 segundos, luego relájese, repita cada pierna tres veces.



Movimiento de la cabeza: 1-inclina la cabeza hacia la derecha y siente como se estira el músculo izquierdo del cuello; 2-gira la cabeza hacia atrás; gira la cabeza hacia la izquierda; 4-gira la cabeza hacia el frente del pecho, luego relájate y hazlo tres veces.



Movimiento de cintura: estira los brazos a izquierda y derecha, luego levántalos lentamente por encima de la cabeza. Lleva el brazo derecho lo más lejos posible hacia el techo. Estírate, mantén la posición durante 1 segundo y siente el estiramiento del músculo derecho. Repita la misma acción en el brazo izquierdo.

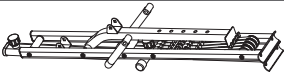
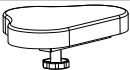
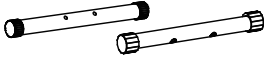
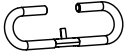


ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Per la tua sicurezza, leggi attentamente tutte le istruzioni prima di installare e utilizzare il prodotto.

- Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, è meglio consultare il proprio medico per determinare se si hanno condizioni mediche o fisiche che potrebbero influire sulla salute e sulla sicurezza.
- Interrompere l'esercizio e richiedere un parere medico se si verificano uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, stordimento, vertigini o nausea.
- Tenere bambini e animali domestici lontani dalle attrezzature destinate agli adulti.
- Utilizzare l'attrezzatura su una superficie solida, piatta e livellata con una protezione per il pavimento o il tappeto. Per sicurezza, dovrebbe esserci almeno 2 piedi (60 cm) di spazio libero intorno.
- Assicurarsi che tutti i dadi e i bulloni siano serrati in modo sicuro prima dell'uso. La sicurezza dell'attrezzatura può essere mantenuta solo se ispezionata regolarmente per danni e/o usura.
- Utilizzare sempre l'attrezzatura come indicato. Durante il montaggio o l'ispezione, se si trovano parti difettose o si sentono rumori insoliti provenienti dall'attrezzatura, interrompere immediatamente l'uso e non utilizzarla nuovamente fino a quando il problema non sarà stato risolto.
- Non inserire dita o oggetti nelle parti in movimento dell'attrezzatura.
- Questa attrezzatura non è destinata all'uso terapeutico.
- Per evitare infortuni personali e/o danni al prodotto o alla proprietà, sollevare e spostare l'attrezzatura in modo corretto.
- Evitare di conservarla in luoghi estremamente freddi, caldi o umidi, poiché ciò potrebbe portare a corrosione e altri problemi correlati.
- Questa attrezzatura è destinata solo all'uso domestico e non all'uso commerciale.

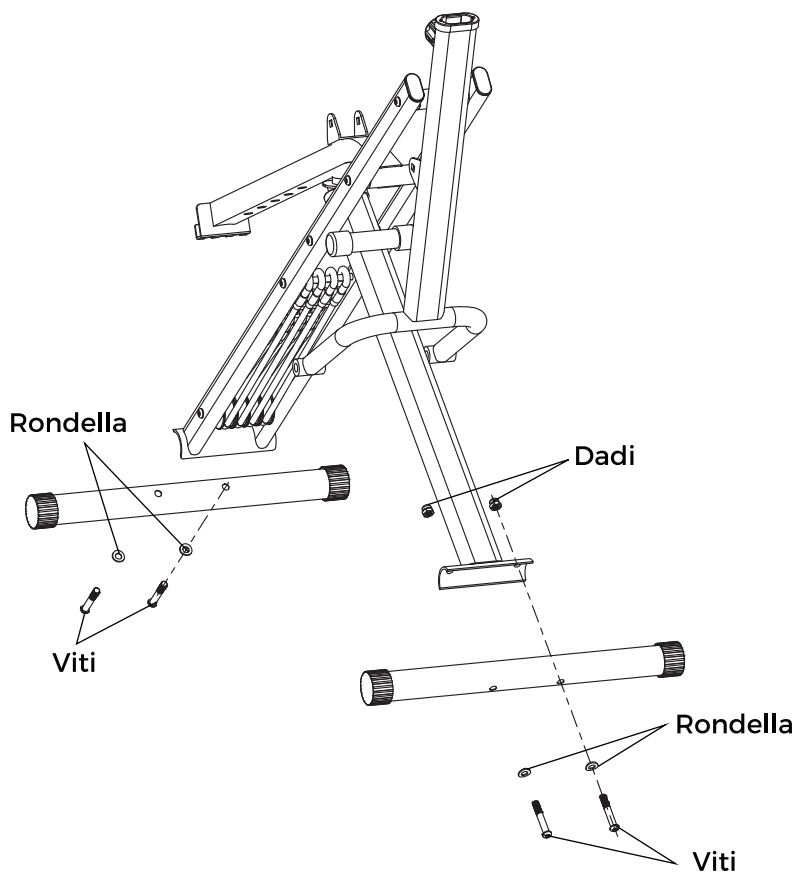
TEILELISTE

NO.	Componenti	Descrizione	Qtà.
1		Telaio Principale	1
2		Tubo di Collegamento	1
3		Monitor	1
4		Sella	1
5		Tubo di Supporto Base	2
6		Dadi	4
7		Viti-M8*50	2
8		Viti-M8*40	2
9		Viti-M8*50	4
10		Rondella	6
11		Dadi	2
12		Tubo del Manubrio	1
13		Chiave Allen	1
14		Chiave fissa	1
15		Manubrio	1
16		Pedale	2
17		Corda di Tensione	2

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

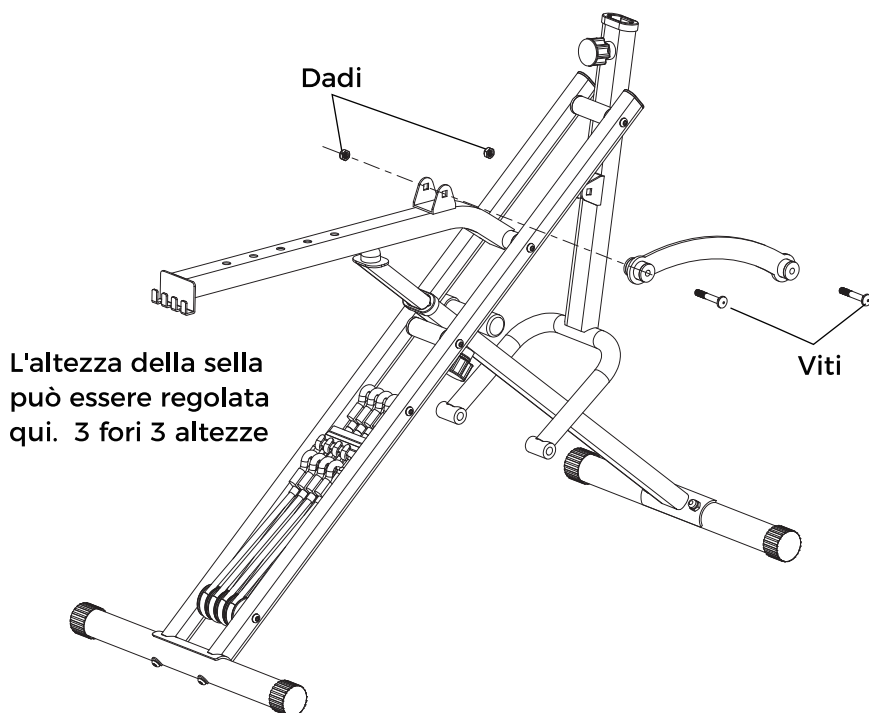
FASE 1

- Utilizzare le viti (#9), i dadi (#6) (x2) e le rondelle (#10) (x4). Montare i Tubi di Supporto Base e serrare con la chiave.



FASE 2

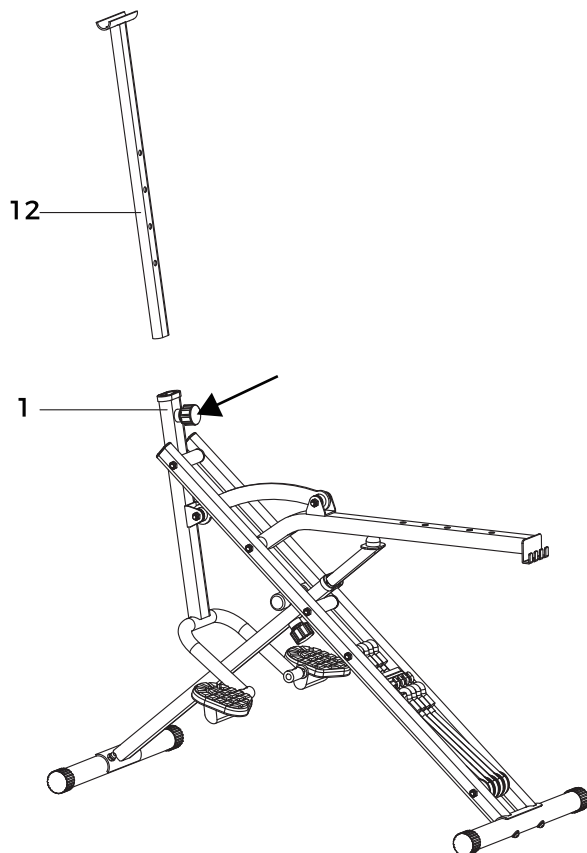
- Utilizzare le viti (#7) e i dadi (#11). Montare il Tubo di Collegamento (#2) e serrare con la chiave.



MONTAGEANLEITUNG

FASE 3

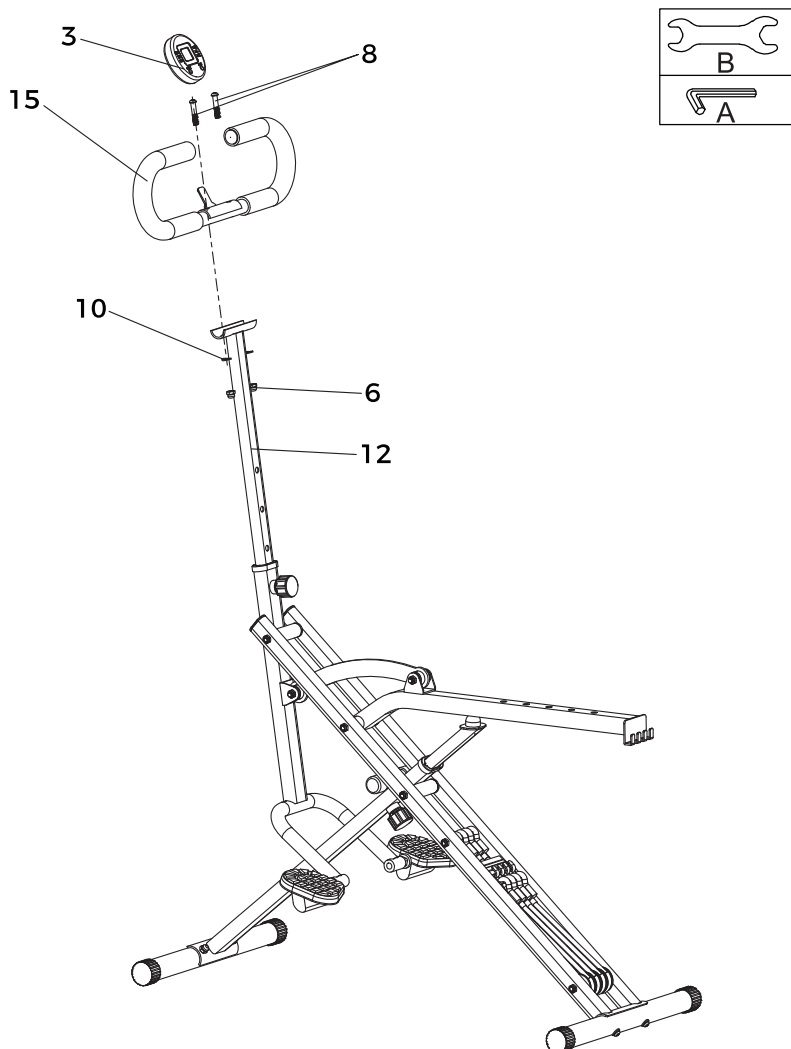
- Installare il Tubo del Manubrio (#12) regolabile su 4 diverse altezze (37,4", 40", 44", 45,7" / ca. 95, 101,6, 111,8, 116 cm)
- Il Tubo del Manubrio (#12) ha 4 fori, il che significa che può essere regolato su 4 diverse altezze. Inserire il Tubo del Manubrio (#12) nel foro del Telaio Principale (#1) come mostrato. Prima girare la manopola e estrarla, poi inserire il tubo. Far sì che la manopola si inserisca nel foro del tubo.
- Infine, serrare la manopola fino a quando il Tubo del Manubrio (#12) non si muove più.



MONTAGEANLEITUNG

FASE 4

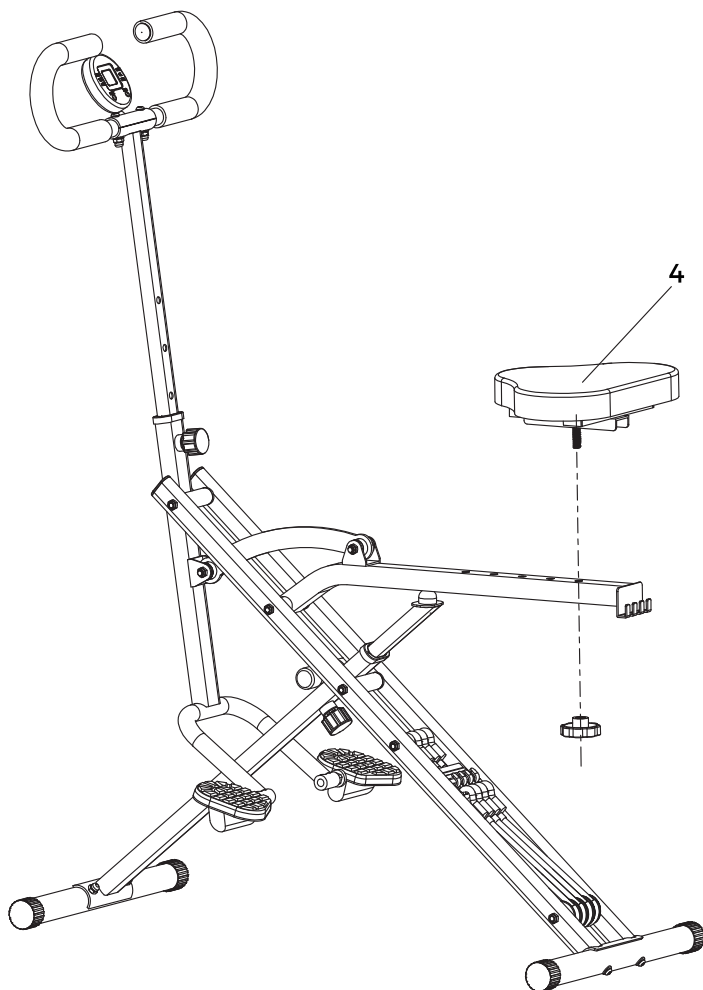
- Installare il Manubrio (altezza 2,8" / ca. 7 cm). Utilizzare le viti (#8), i dadi (#6) (x2) e le rondelle (#10) (x2).
- Collegare il Manubrio (#15) al Tubo del Manubrio (#12), serrare con la chiave.
- Installare il Monitor (#3) nella linguetta del monitor sul tubo del Manubrio (#15) come mostrato.



MONTAGEANLEITUNG

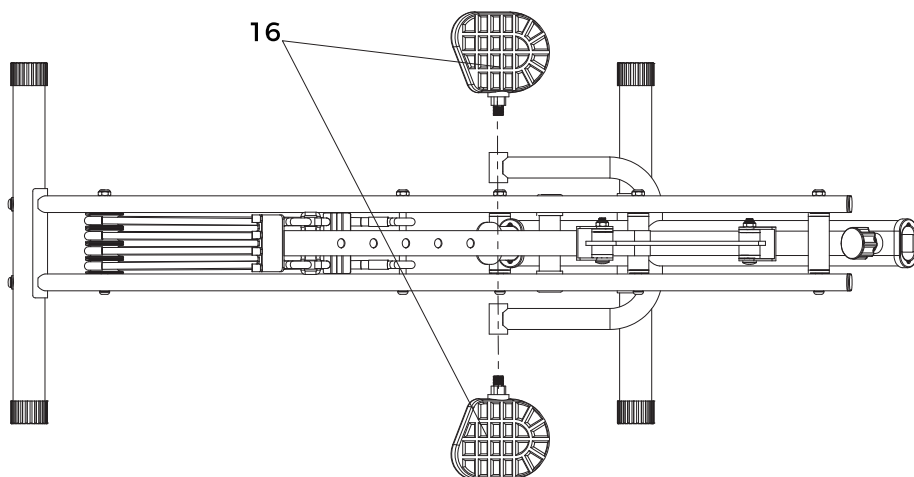
FASE 5

- Installare la Sella (#4). Qui ci sono 5 fori, che indicano 5 opzioni di distanza. Più alta è la persona, più lontano è il foro.



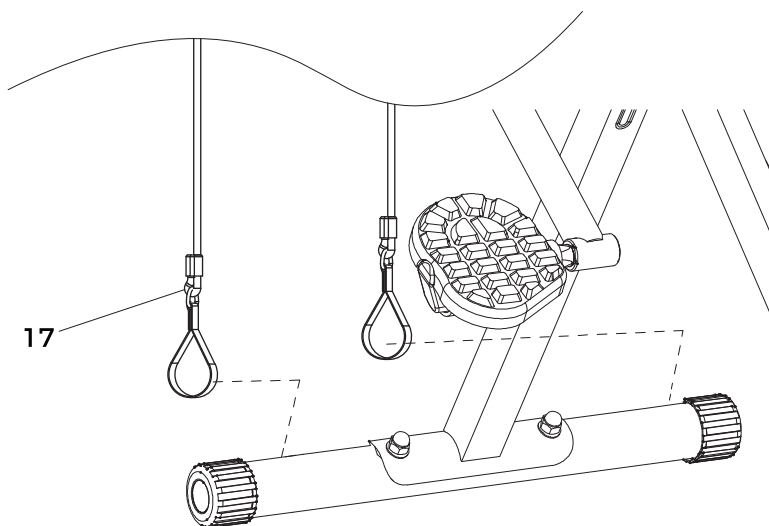
FASE 6

- Installare i Pedali (#16) .



SCHRITT 7

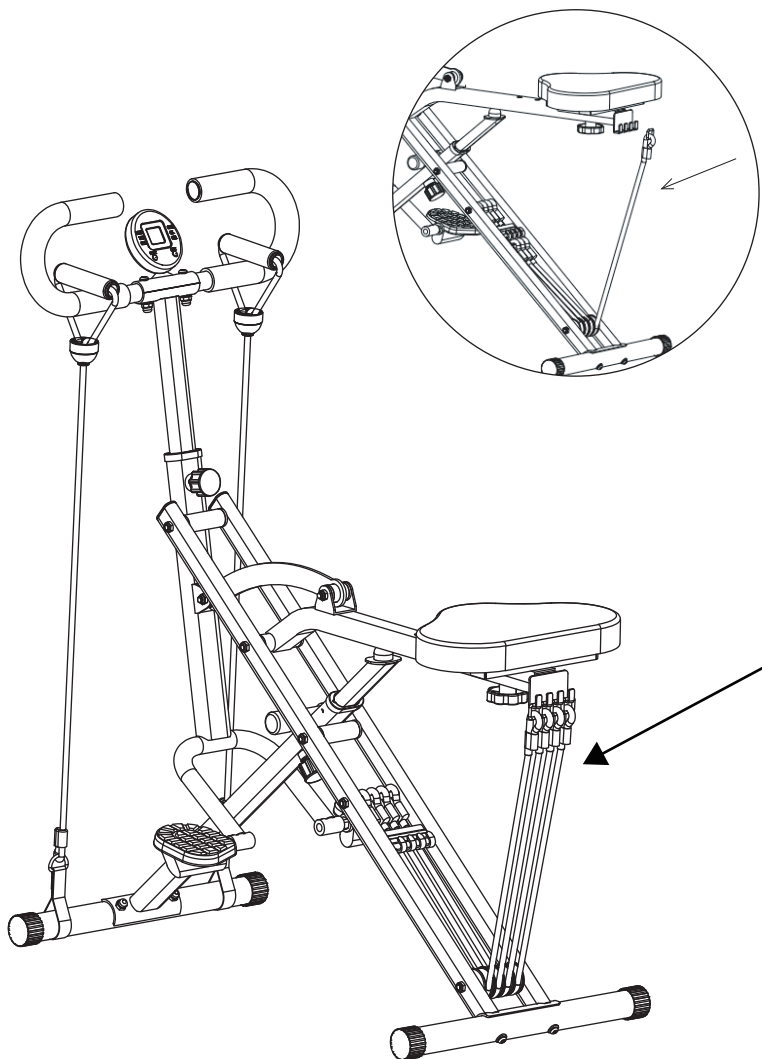
- Installare la Corda di Tensione (#17).



MONTAGEANLEITUNG

FASE 8

- Metodi per regolare la resistenza:

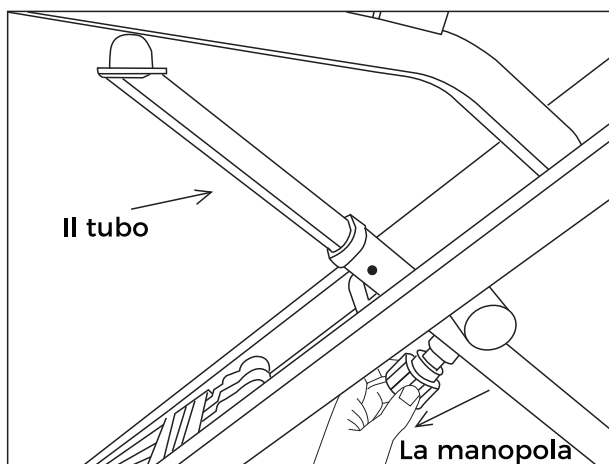


COME REGOLARE L'ALTEZZA DELLA SELLA?

IT

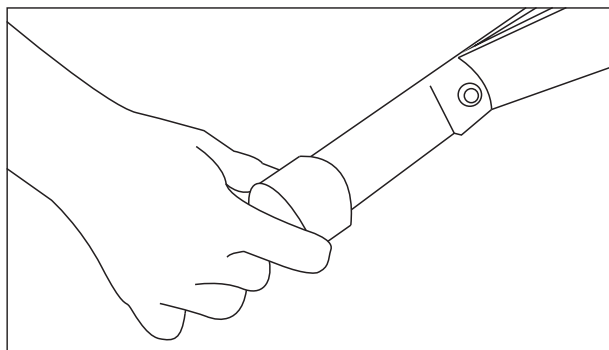
(18,1", 21,7", 24,5" / CA. 46, 55, 62 CM)

1. Girare la manopola e estrarla. La manopola è flessibile e non deve essere estratta completamente.
2. Tenere la manopola estratta e il tubo può essere estratto e inserito liberamente.
3. Il tubo ha tre fori, quindi può essere regolato su 3 diverse altezze (18,1", 21,7", 24,5").
4. Selezionare un foro, rilasciare la manopola per bloccare il foro, quindi girare la manopola per serrare.



COME REGOLARE L'EQUILIBRIO?

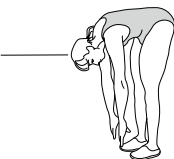
Se si nota che la macchina è sbilanciata o traballante, regolare i cappucci terminali sul tubo di supporto base fino a quando la macchina non è a livello con il terreno.



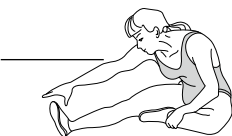
ESERCIZI DI RISCALDAMENTO

Prima di allenarsi, è meglio fare prima esercizi di stretching. Un piano di allenamento efficace deve includere riscaldamento, esercizi aerobici e di rilassamento. Il numero di esercizi dovrebbe essere di almeno due o tre volte a settimana. È possibile prendersi un giorno di pausa per l'allenamento. Dopo alcuni mesi, è possibile aumentare il numero di esercizi a quattro o cinque giorni a settimana. Il riscaldamento è una parte importante del tuo allenamento. Riscaldati prima di ogni esercizio. Un riscaldamento moderato può preparare il corpo all'esercizio successivo più intenso, poiché aiuta a riscaldare e allungare i muscoli, a migliorare la circolazione sanguigna e la frequenza cardiaca e a immettere più ossigeno nei muscoli. Esercizi di riscaldamento ripetuti possono anche ridurre l'indolenzimento muscolare dopo l'attività aerobica. Consigliamo i seguenti esercizi di riscaldamento e rilassamento.

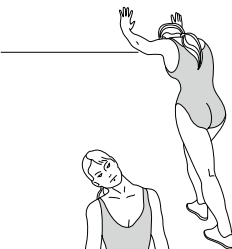
Allungati verso il basso: piega leggermente le ginocchia e piega lentamente il corpo in avanti. Rilassa schiena e spalle e tocca le dita dei piedi con entrambe le mani. Mantieni la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassati. Ripeti tre volte.



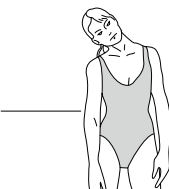
Allunga le caviglie: siediti su un cuscino pulito e distendi una gamba. Porta l'altra gamba verso l'interno, in modo che sia vicina a quella distesa. Cerca di toccarti le dita dei piedi con le mani. Mantieni la posizione per 10-15 secondi. Poi rilassati. Ripeti ogni gamba tre volte.



Estensione dei tendini del polpaccio e del piede: corpo in avanti, mani contro il muro, la gamba sinistra si inarca in avanti, la gamba destra è dritta, la gamba sinistra è sul terra, quindi piega la gamba sinistra e mantienila per 10-15 secondi, quindi rilassati, ripeti ogni gamba tre volte.

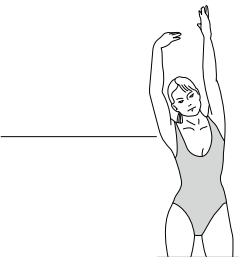


Movimento della testa: 1-inclina la testa verso destra e senti allungarsi il muscolo sinistro del collo; 2-gira la testa all'indietro; gira la testa verso sinistra; 4-gira la testa in avanti rispetto al petto. Quindi rilassati e ripeti tre volte.



Movimento della vita: allunga le braccia a sinistra e a destra, poi sollevale lentamente sopra la testa. Porta il braccio destro il più possibile verso il soffitto. Raddrizza, mantieni la posizione per 1 secondo e senti l'allungamento del muscolo destro.

Ripetere la stessa azione sul braccio sinistro.



FLYBIRD

CUSTOMER SUPPORT:
support@flybird.fit