FR

EVOLAND

VELO D'INTERIEUR
MANUEL DE L'UTILISATEUR (X-819)

1

PRECAUTIONS DE SECURITE

Veuillez confirmer la livre de bord/le livre de l'assemblage et de l'utilisation de cet instrument. Seules une installation, une maintenance et une utilisation correctes de cet instrument peuvent atteindre un effet d'utilisation sûr et efficace. Tous les utilisateurs de cet appareil sont informés de l'avertissement et des précautions.

1. Au début de tout programme sportif, veuillez consulter votre médecin pour confirmer l'existence d'une ténosynovite ou d'une maladie en danger votre santé, votre sécurité et votre santé, ou pour vous empêcher d'utiliser cet appareil, à vous travailler sur des médicaments sur la fréquence cardiaque et tension artérielle. Le médecin devrait conseiller le plan de formation et le programme de formation.
2. Veuillez connaître toutes sortes de signaux du corps. Avertissement: un exercice inapproprié ou excessif nuira à votre santé. Si vous ressentez de la douleur, un bouchon cardiaque serré, un cylindre cardiaque irrégulier, un essoufflement, une carence, des étourdissements ou tout inconfort, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice.
3. Veuillez vous assurer que le siège est sur un large dun, horizontal et protégeant. Lorsqu'il est utilisé, l'équipement ne peut pas être déplacé dans une zone étroite ou encombrée. Maintenez-le au sol, ou sur les murs, plaônds ou autres structures fixes, en se concentrant sur la sécurité et en utilisant correctement les connaissances et les points clés de l'équipement (normal). En utilisation normale, la zone d'entraînement refuse d'entrer dans la partie dangereuse de l'équipement une troisième fois (8 mètre au moins 1,2M d'espace autour). Veuillez garder un bonne montre sur votre enfant, Cet instrument convient uniquement à un usage adulte.
4. Avant utilisation, veuillez vérifier si tous les boulons, bouches et autres composants sont entièrement installés.
5. Avertissement: Seulement dans le cas d'une inspection régulière des parties vulnérables de l'usure, l'appareil peut atteindre un utilisation en toute sécurité. Veuillez prêter une attention particulière aux composants les plus facilement usés.
6. Avertissement: Ne pas placer cet instrument sur un sol basé et entièrement plat, Veuillez utiliser selon l'indice. Si vous trouvez des composants défectueux ou endommagés, veuillez contacter votre distributeur. Veuillez cesser de les utiliser immédiatement. Veuillez ne pas utiliser fréquemment tant que les problèmes associés ne sont pas résolus.
7. Pour porter des vêtements de sport en cours d'exercice, ne portez pas de vêtements amples, afin de ne pas affecter votre exercice ou causer des blessures. Veuillez porter des chaussures de sport qui peuvent bien avant l'exercice, afin que les boulets ne soient impliquée dans aucune pièce amovible.
8. Lorsque vous soulevez et déplacez cet instrument, veuillez le faire avec précaution afin d'éviter de vous blesser ou dos. Veuillez utiliser la méthode de levage appropriée et demander de l'aide si nécessaire.
9. Avant utilisation de l'exercice, veuillez vous assurer que la pédale est finie sur les sangles de pied ont été solidement fixées pour éviter les accidents.
10. L'appareil étant équipé d'un système inertiel à volant, il peut provoquer des blessures ou pire, à la cheville, à la jambe et au genou pendant le mouvement. Avant de l'exercer, n'oubliez pas d'ajuster sur le bouton de frein d'urgence. Si vous devez arrêter de bouger, veuillez appuyer sur le bouton de frein pour arrêter la manivelle.

2

11. Avertissement: veuillez vous assurer que le bouton de réglage est toujours serrouillé. Lorsque cet appareil n'est pas utilisé, veuillez tourner le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il ne puisse verrouiller le mamelle et le volant. Et emballer des fers, en particulier des enfants, d'utiliser ou de faire tourner les pièces relatives de manière arbitraire.
12. Avertissement: Au cours de l'exercice, fournit dispositif de réglage susceptible de provoquer des interférences dans les mouvements de l'utilisateur ne doit pas être donné de fêtat de la conception.
13. Avertissement: Ne pas utiliser de produits de nettoyage contenant du solvant pour nettoyer le système GB17498.1-2008 / GB17498.5-2008. Le poids souvent mentiel était de 120 kg.
15. Le système de freinage de cet instrument n'est pas bé à la vitesse. (qualité du produit: niveau HC).

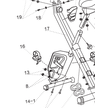
PARAMETRE PRODUIT

Nom du produit : Vélo/vélo à contrôle magnétique	Taille du produit: 970 * 530 * 1380 MM
Mode produit : X-819	Poids net : 35.1 KILS kg
Norme d'exécution: GB17498.1-2008 GB17498.5-2008	

LISTE DES PIECES

Vorname	No.	Qty
MEKAS	1	2
Plaque de réservoir	2	1
Vis à tête creuse M8X35	3	2
Main courante du dossier	4	1
Un dossier de chaise	5	1
8,5 joint plat	6	5
Contre-écrou M8	7	7
8,5 joint en forme d'arc	8	4
Coussin	9	1
Coussin de fixation	10	1
Bouton de réglage du coussin	11	1
Pédale (droite R)	12	1
Couvercle MB	13	4
Avant-point / tube arrière	14	2
Vis de transport M8X55	15	4
Footpatd (gauche L)	16	1

3



4

5

6

Vorname	No.	Qty
Cadre principal	17	1
8,2 joint plat	18	2
Vis à tête cylindrique M8X12	19	4
8,2 joint en forme d'arc	20	2
Groupe de compteurs électroniques de main courante du châssis principal	21	1

ASSEMBLER LES PIECES

No.	Vorname	Qty
22	Clé à angle interne multifonction	1
23	Clé ouverte	1
24	Haltère	2
25	Accoudoir droit à corde	2

7

8

ETAPES D'ASSEMBLAGE

1. Installation du tube de pied

le tube de pied avant (14-1) est aligné avec la position du trou sur le châssis principal (17) et connecté à l'aide de deux boulons M8 (14-2). Le tube de pied arrière (14-3) est fixé à l'aide de deux écrous M8 (15), et le tube de pied arrière est inséré de la même manière un faisant attention au réglage du tube. Ensuite, le tube de pied arrière est inséré de la même manière un faisant attention au réglage du tube.

9

2. Installation du coussin

1. le boulon sur le coussin (10) est aligné avec le trou dans la cavité de fixation du coussin (10), et est connecté à l'aide d'un boulon M8 (11). Le bouton de réglage du coussin (11) est inséré dans le cadre principal (17) et est fixé avec le bouton de réglage du coussin (11), sa hauteur peut être ajustée après l'installation.
2. Le main courante du dossier (4) est alignée avec le trou du dossier (3) et est reliée à la vis à tête creuse M8 * 35 (3), le 8,5 joint en forme d'arc (8) et le contre-écrou M8 (7), et est fixé avec le clé ouverte.

10

3. Installation de l'accoudoir

1. Le trou du dossier (5) est aligné avec la cavité de fixation du coussin correspondant (10), et est connecté avec une vis M8X55 (1), un joint plat 8,2 (6), un contre-écrou M8 (7) et est fixé avec le clé ouverte.
2. Le cadre de fixation du coussin (10) est inséré dans le cadre principal (17) et est fixé avec le bouton de réglage du coussin (11), sa hauteur peut être ajustée après l'installation.

11

4. Installation de la pédale de mesure / pied

1. Le main courante du cadre du cadre principal (17) est inséré dans le cadre principal (17) avec les trous correspondants alignés sur le côté et l'arrière, et le côté est connecté avec une vis à tête cylindrique M8X12 (19), un joint plat 8,2 (18), un joint en forme d'arc 8,2 (20) et un écrou M8 (7).
2. Le main courante du dossier (4) est alignée avec le trou du dossier (3) et est reliée à la vis à tête creuse M8 * 35 (3), le 8,5 joint en forme d'arc (8) et le contre-écrou M8 (7), et est fixé avec le clé ouverte.

12

Guide des Sports

L'Utilisation de votre CYCLE D'EXERCICE vous procurera de nombreux avantages, améliorera votre forme physique, tonifiera vos muscles et, en combinaison avec un régime calorique contrôlé, vous aidera à perdre du poids.

1. La phase d'échauffement

Cette étape permet au sang de circuler dans le corps et les muscles fonctionnent correctement. Cela réduira également le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est conseillé de faire quelques mouvements d'étirement et de mettre en mouvement les articulations et les muscles pendant une session 30 secondes, ne forcez pas ou ne secouez pas vos muscles dans un étirement - si cela fait mal ARRÊTEZ.

13

2. La phase d'exercice

C'est à ce stade que vous faites l'effort. Après une utilisation régulière, les muscles de vos jambes deviendront plus flexibles. Travaillez à votre rythme mais il est très important de maintenir un rythme constant tout au long. Le rythme de travail doit être suffisant pour devoir votre rythme cardiaque dans la zone cible indiquée sur le graphique ci-dessous.

14

3. La phase de refroidissement

Cette étape consiste à baisser votre système cardio-vasculaire et vous muscles se détendre. Ceci est une répétition de l'exercice d'échauffement, par ex. réduisez votre tempo, continuez pendant environ 5 minutes. Les exercices d'étirement doivent maintenant être répétés, en vous rappelant à nouveau de ne pas forcer ou de secouer vos muscles dans l'étirement. A mesure que vous serez en forme, vous pourrez vous étirer encore plus longtemps et plus loin. Il est conseillé de s'entraîner au moins deux fois par semaine, et si possible d'exécuter vos entraînements uniformément sur au long de la semaine.

4. Recherche de pannes

Si vous ne recevez pas les numéros appropriés sur votre ordinateur, veuillez vous assurer que toutes les connexions sont correctes.

5. TONIFICATION MUSCULAIRE

Pour éviter les blessures pendant votre cycle d'exercice, vous devrez avoir une résistance assez élevée, cela mettra plus de pression sur les muscles de vos jambes et peut signifier que vous ne pouvez pas vous entraîner aussi longtemps que vous le souhaitez. Si vous rencontrez des difficultés d'endurance votre condition physique, vous devez modifier votre programme d'entraînement. Vous pouvez vous entraîner plus fréquemment avec moins de résistance et moins de temps. Il est préférable de faire trois fois 15 minutes d'exercice, vous devrez augmenter la résistance en faisant travailler vos jambes plus fort. Vous devrez réduire votre vitesse pour maintenir votre fréquence cardiaque dans la zone cible.

6. PERTE DE POIDS

Le facteur important ici est la quantité d'effort que vous faites. Plus vous travaillez dur et longtemps, plus vous brûlerez de calories. Effectivement, c'est la même chose que si vous vous entraîniez pour améliorer votre condition physique, la différence est l'objectif.

7. UTILISATION

La hauteur du siège peut être réglée en retirant le bouton de réglage et en soulevant ou en abaissant le siège. Il y a des trous dans le tube de selle permettant une gamme de hauteurs.Une fois que la bonne hauteur a été choisie, remontrer le bouton de réglage et serrer. Le bouton de contrôle de la tension vous permet de modifier la résistance des pédales. Une résistance élevée rend le pédalage plus difficile, une faible résistance permet d'obtenir les meilleurs résultats pour régler la tension pendant l'utilisation du vélo.

15

16

1. FONCTIONS

Heure: Utilisez le bouton MODE set sur "Heure" du stylo de fonctionnement.
Distance: Appuyez le bouton MODE set "Distance", le zone d'affichage intégrée affiche la vitesse.
Distance: Lorsque le bouton MODE set "Distance", le zone d'affichage intégrée indique la distance parcourue.
Calorie: Lorsque le bouton MODE est "calorie", le zone d'affichage intégrée affiche la consommation de calories.
Scan: Afficher automatiquement les changements toutes les 4 secondes.

2. ATTENTION

Lorsque le mouvement commence, l'écran s'ouvre automatiquement.

Lorsque le mouvement est arrêté pendant 4 minutes, l'écran LCD s'éteint automatiquement.

Maintenez la touche de réglage enfoncée pendant 3 secondes et toutes les données de l'affichage revviennent automatiquement à zéro.

Si l'écran ne s'affiche pas normalement, remplacez la pile.

L'écran utilise une pile «AAA».

REMARQUER

Pour régler la hauteur de la main courante, veuillez desserrer la cadre sur le bouton de la goupille de verrouillage, ajuster la hauteur du cadre de réglage de l'accoudoir et serrer le bouton de verrouillage. Après avoir ajusté la hauteur du cadre, puis ouvrir le bouton de traction de la goupille de verrouillage. Attention: ne pas dépasser la position «STOP» lors du réglage de la hauteur de la main courante pour régler la hauteur du tube.

Bouton pour régler la hauteur de la selle, veuillez tirer le bouton au-dessus de la goupille du montant du siège, et tirez vers le tube coulissant idéal pour ajuster la position de la hauteur sur le coussin, le place de la cartu, puis ouvrir et le bouton de traction de la goupille de verrouillage, remarque: Ne dépassez pas la position «STOP» lors du réglage de la hauteur du tube sur le coussin.

DE

EVOLAND

INDOOR-FAHRRAD
BENUTZERHANDBUCH (X-819)

1

SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

Bitte bestätigen Sie die gelieferte Buch/ bei der Montage und Verwendung dieses Instruments. Nur die korrekte Installation, Wartung und ordnungsgemäße Verwendung dieses Instrument kann sicherstellen, dass es seine Gebrauchseffekt erzielen. Alle Benutzer dieses Geräts werden über die Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert.Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert.

1. Bitte konsultieren Sie zu Beginn eines Sportprogramms Ihren Arzt, um das Vorliegen einer tiefsitzenden Sehnenscheide oder Ihre Gesundheit, Sicherheit und Gesundheit zu gefährden oder zu verhindern, dass Sie dieses Gerät verwenden, wenn Sie an einer Medikamentenkur gegen Herzfrequenz und Blutdruck arbeiten.Bitten Sie den Trainer, das Trainingsprogramm und das Trainingsprogramm zu empfehlen.
2. Bitte lernen Sie alle Arten von Signalen vom Körper. Warnung: Unsachgemäße oder übermäßige Bewegung kann Ihre Gesundheit schädigen. Wenn Sie Schmerzen, einen engen Herzschlag, einen unregelmäßigen Herzschlag, Atemnot, Mangel, Schwindel oder Beschwerden verspüren, hören Sie bitte sofort mit dem Training auf.
3. Bitte stellen Sie dieses Instrument auf einen harten, horizontalen und schützenden Boden oder Teppich. Bei Verwendung kann das Gerät nicht als Genauo, das Gerät oder auf dem Boden oder an Wänden, Decken oder anderen festen Strukturen bewegt werden, wobei der Schwerpunkt auf Sicherheit liegt und das Wissen und die wichtigsten Punkte des (normalen) Geräts korrekt verwendet werden (8 Meter oder mehr als 1,2 Meter Platz). Bitte verwenden Sie eine Aufhängung am dritten Mal zu Mehrfach. (mindestens 1,2 m Platz) Bitten bitten Sie eine Gute Uhr für Ihr Kind. Dieses Instrument ist nur für Erwachsene geeignet.
4. Überprüfen Sie vor dem Gebrauch, ob alle Schrauben, Stifte und anderen Komponenten vollständig installiert sind.
5. Warnung: Nur bei regelmäßiger Inspektion der anfälligen Verschleißteile ist der Gebrauch sicher verwendet werden. Bitte achten Sie besonders auf die am leichtesten abgenutzten Komponenten.
6. Warnung: Stellen Sie dieses Instrument auf einen ebenen Boden und verwenden Sie es gemäß den Hinweisen. Wenn Sie während der Installation oder Inspektion defekte Komponenten Sie gerät(i) den Hinweis, Bitte verwenden Sie dieses Instrument nicht, bis Sie das Problem gelöst haben. Bitte benutzen Sie das Instrument erst, wenn die damit verbundenen Probleme behoben sind.
7. Um während des Trainings Sportbekleidung zu tragen, tragen Sie keine lose Kleidungsstücke, um sich nicht auf Ihre Gesundheit auszuwirken oder Verletzungen zu verursachen. Tragen Sie vor dem Training Sportschuhe, damit die Schnürsnurre nicht an abnehmbaren Teilen beteiligt sind.
8. Seien Sie beim Anheben und Bewegen dieses Instruments vorsichtig vor, um Verletzungen des Rückens zu vermeiden. Bitte verwenden Sie die richtige Hebemethode und bitten Sie gegebenenfalls um Unterstützung.
9. Vergewissern Sie sich vor Beginn des Trainings, dass die Fußpedal an den Fußgurten befestigt ist, um Unfälle zu vermeiden.
10. Da das Gerät mit einem Schwungrad Trägheitssystem ausgestattet ist, kann es während der Bewegung zu Verletzungen an Fuß, Knöchel, Bein und Knie kommen. Denken Sie vor dem Bremsen daran, den Notbremshebel zu drücken. Wenn Sie aufhören müssen, sich zu bewegen, drücken Sie bitte den Bremshebel, um die Kurbel anzuhalten.

2

11. Warnung: Stellt sicher Sie schon, dass der Einstellknopf immer verriegelt ist. Wenn dieses Gerät nicht verwendet wird, drehen Sie den Knopf bitte im Uhrzeigersinn bis zum Ende, um die Kurbel und den Schwungrad zu blockieren. Und verhindern Sie, dass Dritte, insbesondere Kinder, die relevanten Teile willkürlich verwenden oder drehen.
12. Warnung: Während dem Trainings sollte jedes Einstellgerät, das die Bewegung des Benutzers stören kann, nicht vom Benutzerkontrolliert abweichen.
13. Warnung: Verwenden Sie keine Lösungsmittelhaltige Behandlung gereinigt. HC-Dieses Produkt erfüllt den Standard GB17498.1-2008 / GB17498.5-2008. Das maximale Körpergewicht beträgt 120 kg.
15. Das Bremssystem dieses Instruments ist nicht drehzahlabhängig. (Produktqualität: HC-Gehalt).

PRODUKTARAMETER

Produktname: Magnetisches Steuerfahrrad	Produktgröße: 970 * 530 * 1380 MM
Produktmodus : X-819	Nettogewicht : 35 / 35.5 kg
Ausführungsstandard : GB17498.1-2008 GB17498.5-2008	

LISTE DER EINZELTEILE

Vorname	No.	Qty
MEKAS	1	2
Tank platzieren	2	1
Rundkopfschraube M8X35	3	2
Handlauf der Rückenlehne	4	1
Eine Stuhllehne	5	1
8,5 Flachdichtung	6	5
Kontermutter M8	7	7
8,5 Linksgegenformige Dichtung	8	4
Kissen	9	1
Kissenbefestigungsarmen	10	1
Einstellknopf für das Kissen	11	1
Pedal (rechts R)	12	1
M8 Covertrat	13	4
Vorderfuß / Heckschlauch	14	2
M8X55Langsschraube	15	4
Fußpedal (links)	16	1

3

4

5

6

Vorname	No.	Qty
Hauptrahmen	17	1
8,2 Flachdichtung	18	2
M8V12 Bechernschraube	19	4
8,2 bogenförmige Dichtung	20	2
Hauptdrähte Handlauf elektronische Zählergruppe	21	1

MONTAGE TEILE

No.	Vorname	Qty
22	Multifunktions-Innenverstellschlüssel	1
23	Schraubenschlüssel Offen	1
24	Hantel	2
25	Armlehne am Seil ziehen	2

7

8

ASSEMBLE PARTS

1. Installation des tubes de pied

Die Fußrohrbaugruppe (14-1) ist mit entsprechenden Löchern in der Sattelrohrbaugruppe (17) ausgerichtet und mit 10.Schraubenmuttern (15) & 8-Bolzen-Dichtung (8) und M8-Muttern verbunden (14) verbunden und mit einem offenen Schraubenschlüssel (23) befestigt, und das hintere Fußrohr wird auf die gleiche Weise M8 * 35 (3), le 8,5 joint en forme d'arc (8) et le contre-écrou M8 (7), et est fixé avec le clé ouverte.

9

2. Installation des Kissen

1. Die Bolzen am Kissen (9) ist mit dem Loch im Kissenbefestigungsarmen (10) ausgerichtet und mit einer Kissenschraube M8 (11) verbunden und mit einem offenen Schraubenschlüssel (23) befestigt.
2. Der Handlauf der Rückenlehne (4) ist mit dem Loch in der Rückenlehnenhülse (3) ausgerichtet und mit der Rundkopfschraube (3) M8 * 35, der bogenförmigen 8,5-Dichtung (5) und dem M8-Schloss verbunden Muttern (7) und wird mit dem offenen Schraubenschlüssel befestigt.

10

3. Installation der Armlehne

1. Das Loch der Rückenlehne (5) ist auf den entsprechenden Polsterbefestigungsarmen (10) ausgerichtet und mit der M8V8 Schraube (1), der 8,5 Flachdichtung (6), der Kontermutter M8 (7) verbunden und mit dem beliebigt Schraubenschlüssel öffnen.
2. Der Einstellknopfbaugruppenfuß (10) und in den Hauptrahmen (17) eingesetzt und mit dem Einstellknopf (11) befestigt, Seine Höhe kann nach dem Einbau eingestellt werden.

11

4. Installation des Messgeräts / Fußpedals

1. Die Hauptrahmenhülse (21) wird mit entsprechenden Löchern in der Sattel und hinten in den Hauptrahmen (17) eingesetzt, und die Seite wird mit der M8V12-Bechernschraube (19), 8,2 Flachdichtung (18), 8,2 bogenförmiger Dichtung (20) und Kontermutter M8 (7) verbunden.
2. Die bogenförmige Dichtung (20) und alle 4 M8V12-Bechernschrauben (19) sind vorläufig. Schließlich wird das elektronische Messgerät mit dem Kabel am Hauptrahmen verbunden.
3. Bauen Sie die beiden Pedale 16, / 12R ein einem Gabelschlüssel (23) ein, die Mutter wird eins, und beide Pedale sind an der Armlehne festgezogen, 5. Setzen Sie die Hantel (25) darauf und befestigen Sie sie mit dem Handlauf Seil (25).

12

Sportführer

Die Verwendung Ihres ÜBUNGSZYKLUS bietet Ihnen viele Vorteile, verbessert Ihre Fitness, stärkt Ihre Muskeln und hilft Ihnen in Kombination mit einer kalorienkontrollierten Diät beim Abnehmen.

1. Die Aufwärmphase

Diese Phase ist wichtig, weil sie dazu führt, dass Blut um den Körper fließt und die Muskeln richtig funktionieren. Es wird auch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen verringern. Ist erlaubt, einige Dehnübungen wie unten gezeigt durchzuführen. Jede Dehnung sollte ungefähr 30 Sekunden lang gehalten werden. Drücken Sie Ihre Muskeln nicht mit Gewalt zitter zudem Sie sie nicht in eine Dehnung. Wenn es weh tut, STOPPEN Sie.

13

2. Die Übungsphase

Dies ist die Phase, in der Sie sich anstrengen. Nach regelmäßigem Gebrauch werden die Muskeln in Ihren Beinen flexibler werden. Arbeiten Sie Ihrem eigenen Tempo hinzu, aber es ist sehr wichtig, durchgehend ein gleichmäßiges Tempo beizubehalten. Die Arbeitsgeschwindigkeit sollte ausreichen, um Ihren Herzschlag in die in der Nähe/zum Grafik gezeigte Zielzone zu halten.

14

3. Die Phase der Abkühlung

In dieser Phase können Die Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskeln entspannen. Dies ist eine Wiederholung der Aufwärmphase, z. B. Reduzieren Sie Ihr Tempo und führen Sie ca. 5 Minuten fort. Die Dehnübungen sollten nun wiederholt werden, wobei Sie erneut daran denken sollten, Ihre Muskeln nicht zu zwingen oder in die Dehnung zu ziehen. Wenn Sie fitter werden, müssen Sie möglicherweise länger und fester trainieren. Es ist sitzen, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren und einen möglichst ihre Workouts gleichmäßig über die Woche zu verteilen.

4. Fehlersuche

Wenn Sie keine auf Ihrem Computer angezeigten Nummern erhalten, stellen Sie bitte sicher, dass alle Verbindungen korrekt sind.

5. MUSKELTONING

Um die Muskeln während Ihres Trainingszyklus zu stärken, muss der Widerstand ziemlich hoch eingestellt werden. Die Belastung Ihrer Beinmuskeln stärker und kann bedeuten, dass Sie nicht so lange trainieren können, wie Sie möchten. Wenn Sie auch versuchen, Ihre Fitness zu verbessern, müssen Sie Ihre Trainingsroutine ändern. Sie sollten während der Aufwärm- und Abkühlphase eine gleichmäßige Intensität, aber gegen Ende der Trainingsphase sollten Sie den Widerstand erhöhen, damit Ihre Beine härter arbeiten. Die mission Ihres Oberschenkelmuskeln, um Ihre Herzfrequenz in der Zielzone zu halten.

6. GEWICHTSVERLUST

Der wichtige Faktor hierbei ist der Aufwand, den Sie investieren. Je härter und länger Sie arbeiten, desto mehr Kalorien werden verbrannt. Tatsächlich ist es genauso wie bei Ihrem eigenen Training, der Unterschied ist das Ziel.

7. VERWENDUNG

Die Sitzhöhe kann durch Entfernen des Einstellknopfs und Anheben oder Absenken des Sitzes eingestellt werden. In der Sattelstütze befinden sich Löcher, die einen Bereich ermöglichen. Wenn Sie die richtige Höhe gewählt haben, setzen Sie den Einstellknopf wieder ein und ziehen Sie ihn fest. Der Widerstandsknopf ermöglicht Ihnen, die Stärke Ihrer Pedale anzuziehen. Ein hoher Widerstand erschwert das Treten, ein niedriger Widerstand erleichtert das Einsetzen der Spannung, während das Fahrrad in Bewegung.

15

16

TÄGLICHE WARTUNG

Vorsichtige für die Wartung und Bewahrung aller Teile der Ausrüstung.

Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob alle Schrauben, Stifte und anderen Muttern fest und sicher sind. Bitte überprüfen Sie Ihre Ausrüstung regelmäßig. Wenn Schäden festgestellt werden, ersetzen Sie diese sofort. Bitte trainieren Sie erst, wenn die zugehörigen Verschleißteile nicht repariert sind.

Reinigen Sie Instrumente auf die ein kontinuierlichen Weise. Tücher, Lappen und andere Seifenreste auf dem Produkt als Schwitz und Feuchtigkeit, Verwenden Sie keine entzündbaren Lösungsmittel, um das Produkt zu reinigen, um Schäden an der Produktoberfläche zu vermeiden.

KONTAKT

Wenn Sie Fragen zum Fahrrad haben, kontaktieren Sie uns bitte über die oben angegebene E-Mail-Adresse. Wir werden Ihnen innerhalb von 24 Stunden antworten!

E-Mail LAOYABIKE@Outmail.com
postboxservice@yahoo.com

IT

EVOLAND

INDOOR CYCLING
OWNER'S MANUAL(X-819)

1

SAFETYP REGAUTIONS

Please confirm the read book in the assembly and use of this instrument. Only the correct installation, maintenance and correct use of this instrument can achieve the safe and effective use effect. All users of this device are informed of the warning and precautions.

1. At the start of any sports program, please consult your doctor to confirm the existence of some injury or may endanger your health and safety and health, or to prevent you from using this device, if you are working on drug on heart rate and blood pressure or cholesterol level of treatment, the doctor's advice should be formulated.
2. Please know all kinds of signals from the body. Warning: Improper or excessive exercise will damage your health, If you feel pain, tight heart plug, irregular heartbeat, shortness of breath, deficiency, dizziness, or any discomfort, stop exercising right away.
3. Please put this instrument on a hard, horizontal and protective floor or carpet. When used, the equipment cannot be moved in a narrow or cluttered area. Keep it on the ground, or on walls, ceilings or other fixed structures, focusing on safety, and correctly using the knowledge or key points of the (normal) equipment. When in normal use, the training area refuses to enter the dangerous part of the equipment third times (at least 1.2M space is left around). (Please keep a good watch on your child. This instrument is only suitable for adult use.)
4. Before use, please check whether all bolts, pins and other components are fully installed.
5. Warning: Only in the case of regular inspection of the vulnerable parts of wear and tear, the device can be used safely. Pay special attention to the most easily worn components.
6. Warning: Please install the equipment on a smooth and full level ground. Please use according to the hint. If you find any defective components or hear abnormal noises during installation or inspection, please stop using them immediately. Please do not use the instrument until the related problems are solved.
7. To wear sportswear in the process of exercise, do not wear loose clothes, so as not to be involved in any movable parts, Do not wear shoes with long shoelaces before exercise, so that the shoelaces are not involved in any removable parts.
8. When lifting and moving this instrument, please operate carefully so as to avoid the injury of the back. Please use the correct lifting method and ask for assistance if necessary.
9. Before the start of exercise, please ensure that the foot pedal is fixed on the foot straps have been securely fixed to prevent accidents.
10. Because the device is equipped with a flywheel inertial system, it may cause injuries to the foot, ankle, leg and knee during the movement. Before leaves, please remember to press the emergency brake knob. If you need to stop moving, please press the brake knob to stop the crank.
11. Warning: Please make sure that the adjustment knob is always locked. When this device is not used, please rotate the knob clockwise to the end to lock the crank and flywheel. And prevent third parties, especially children, from using or rotating the relevant parts arbitrarily.
12. Warning: In the course of exercise, any adjusting device that may cause the interference of the user's movement should not be decided from the state of the design.
13. Warning: This equipment is not suitable for medical treatment.

2

14. This product carries out the GB17498.1-2008/GB17498.5-2008 standard. The maximum body weight was 120KG.
15. The brake system of this instrument is non - speed related. (product grade: HC level)

PRODUCT PARAMETER

Product Name : Magnetic control vehicle	Product Size: 970*530*1380MM
Product Model : X-819	Net Weight : 35 / 35.5 kg
Standard Of Execution : GB17498.1-2008 GB17498.5-2008	

PARTS LIST

Name	No.	Qty
MEKAS screw	1	2
Placing tank	2	1
M8X35 round head screw	3	2
Backrest handrail	4	1
A chair back	5	1
8.5 Flat gasket	6	5
M8 lock nut	7	7
8.5 Arc-shaped gasket	8	6
Cushion	9	1
Cushion fixing frame	10	1
Cushion adjusting knob	11	1
Pedal (right R)	12	1
M8 cover nut	13	4
Fore foot / rear foot tube	14	2
M8X55 carriage screw	15	4
Foot pedal (left L)	16	1
Main frame	17	1
8.2 flat gasket	18	2
M8V12 cup head screw	19	4

3

4

5

6

Name	No.	Qty
8.2 arc-shaped gasket	20	2
Main frame harness electronic meter group	21	1

ASSEMBLE PARTS

No.	Name	Qty
22	Multifunction internal angle wrench	1
23	Open wrench	1
24	Dumbbell	2
25	Handrail pulling the rope	2

7

8

ASSEMBLE STEPS

1.Foot tube installation

the front foot tube (14-1) is aligned with the hole position on the main frame (17), and connected with with M8 M8 screws (14-2), 8 arc-shaped gaskets (8), and 10 nuts (15), and fastened with open wrench (23), and the rear foot tube is installed the same way with attention to the roller attached to the front foot tube.

9

2.Cushion installation

1. the bolt on the cushion(9) is aligned with the hole in the cushion fixing frame(10), and is connected with with 8.5 flat gasket (6) and M8 anti-loosening nut (7), and is fastened with the open wrench (23).
2. The backrest handrail (4) is aligned with the hole in the backrest (3), and is connected with the M8 round head screw (3), the 8.5 arc-shaped gasket(8) and the M8 lock nut (7), and is fastened with the open wrench.

10

3.Installation of the accoudoir

1. The hole of the backrest(5) is aligned with the cushion fixing frame(10), and is connected with M8V8 screws (1), 8.5 flat gasket(6), M8 lock nut (7) and is fastened with the open wrench.
2. The cushion fixing frame(10) is inserted into the main frame(17) and is fixed with the adjusting knob(11), the height can be adjusted after installation.

11

4.Meterfront pedal installation

1. The main frame handrail (21)is inserted into the main frame (17) with corresponding holes in the side and rear, and the side is connected with a cylindrical screw M8V12 (19), a flat gasket 8.2 (18), (19), the back is connected with M8V12 cup head screw (19), 8.2 arc-shaped gasket (20) and all M8V12 cup head screw(19) are fastened. Finally, the electronic meter is connected to the wire on the main frame.
2. Install the two pedals 16, / 12R with an open-end wrench (23), I left, I right