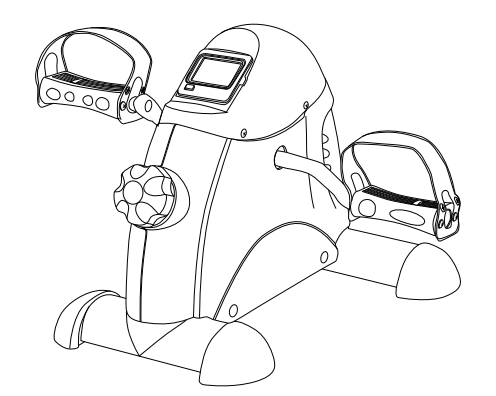
说明书尺寸：143mmx105mm

EN

EVOLAND

Mini Exercise Bike

Operation Manual



General

Read and keep the operating instructions

Injury or damage occurs accidentally. Keep these instructions for future reference.
Failure to follow these operating instructions can result in serious injury or damage to the arm and leg exerciser.
If you pass the arm and leg trainer on to third parties, be sure to include these operating instructions

Explanation of symbols

The following symbols and signal words are used in these operating instructions used on the arm and leg trainer or on the packaging.

⚠ WARNING!

This signal symbol / word indicates a hazard with a medium level of risk which, if not avoided, can result in death or serious injury.

⚠ ATTENTION!

This signal symbol / word indicates a hazard with a low level of risk which, if not avoided, can result in minor or moderate injury.

NOTE!

This signal word warns of possible property damage.

This symbol gives you useful additional information on assembly or operation.

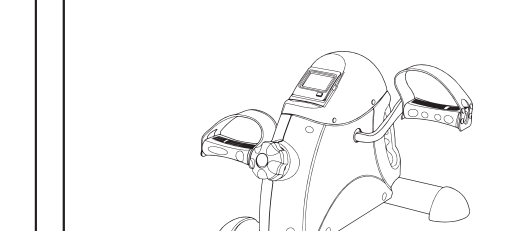
Do not use the device while standing!

CONTENT

1. TECHNICAL DETAILS ---- 4
2. SAFETY INSTRUCTIONS ---- 5-10
3. DRAWING ---- 11
4. PARTS LIST ---- 12
5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS ---- 12-14
6. FUNCTION BUTTON ---- 15-17
7. TRAINING ---- 18-23
8. TROUBLESHOOTING PROBLEMS WITH THE ---- 24
9. MAINTENANCE, CLEANING AND CARE ---- 25
10. DISPOSAL INSTRUCTIONS ---- 26
11. COMPLAINTS AND SUPPORT ---- 27

1. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product Information
Dimensions (L x W x H):
approx. 40.5 x 35 x 31 cm
Packaging dimensions (L x W x H):
approx. 41 x 32 x 19 cm
Class: H.C (domestic use), DIN EN ISO 20957-1 / DIN EN957-5
Max User weight: 100 KG
Total weight: approx. 4.2 kg
Number of batteries: 1 piece
Battery type: AAA (1.5V)
Computer functions: duration, speed, Distance, approximate calorie consumption



2. SAFETY PRECAUTIONS

This arm and leg trainer meets the requirements of the European standards EN ISO 20957-1: 2013 and EN ISO 20957-5: 2016, use class H (H = domestic use) and accuracy class C (= low accuracy). The arm and leg trainer is not intended for high accuracy purposes. The arm and leg trainer has been designed taking into account the specified safety factors in accordance with the European standards EN ISO 20957-1: 2013 and EN ISO 20957-5: 2016 checked.

USAGE:

- The product is for use in the private sector designed and not for medical, therapeutic or suitable for commercial purposes.
- The maximum weight allowed on this product is 100 kg

⚠ ATTENTION!

CAUTION - RISK FOR CHILDREN :

- Batteries can be fatal if swallowed. Therefore, keep batteries out of the reach of children. If a battery is swallowed, seek medical help immediately.
- Children are not aware of the dangers of the product can cause. Keep children away product. This product is not a toy. The product should be stored in a suitable place where Children and pets cannot enter.
- Parents and other supervisors should be aware of their responsibility, as the natural play instinct and the willingness to experiment of the children mean that situations and behaviors are to be expected for which the training equipment is not designed.
- If you allow a child to use the product, do not leave them with the product unattended. Make the appropriate settings on the product yourself and supervise the exercise.
- Make sure that the packaging material does not get into the hands of children. There is a risk of suffocation!
- The manufacturer or dealer assumes no liability for damage caused by improper or improper use.

⚠ ATTENTION!

CAUTION - RISK OF INJURY :

- Do not use a damaged or defective product. In this case, contact a specialist workshop or our customer service.
- Before each use, check the product to ensure that it is in perfect condition. Defective parts must be replaced immediately, otherwise the function and security will be affected.
- Make sure that no more than one person uses the product at the same time.
- Always use the product on a horizontal, level, non-slip and solid surface. Never use it near water and, for safety reasons, keep a space of one meter next to and two meters behind the device around the product.
- Make sure that your arms and legs do not come near moving parts.
- Do not insert any materials into existing openings on the product.

ATTENTION-PRODUCT DAMAGE:

- Do not make any changes to the product, only use original spare parts. Repair only conducted by professional workshops or similar workshops
- Carried out by qualified personnel, improper maintenance will bring considerable risks to users.
- Protect the product from water splash, moisture, high temperature and direct sunlight.

CAUTION - INFORMATION ON HANDLING BATTERIES : Risk of explosion!

- Do not heat the batteries or throw them into an open fire.
- Make sure that the batteries are inserted with the correct polarity (+ and -).
- Do not charge non-rechargeable batteries.
- Remove batteries if they are flat or if you will not be using the product for a long time. In this way you avoid damage that can result from leaks.
- Batteries must not be charged or reactivated by any other means, taken apart, thrown into fire or short-circuited. There is a RISK OF EXPLOSION!

- It is preferable to use alkaline batteries as they have a longer lifespan than conventional zinc-carbon batteries.
- A battery change is necessary as soon as the display becomes faint or completely faded. Always replace all old batteries with new ones and pay attention to the correct polarity when inserting them.

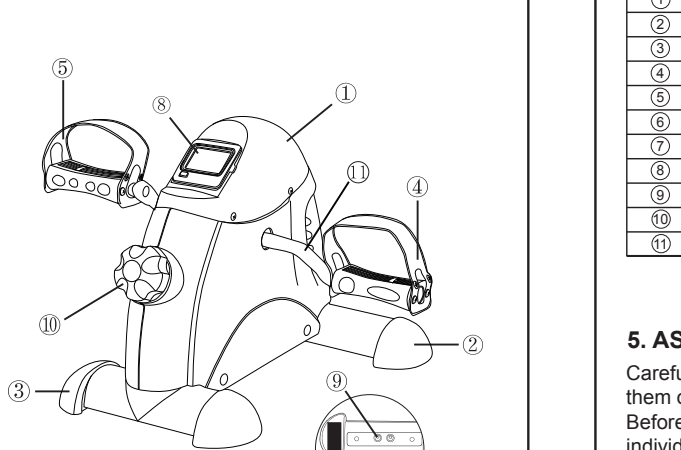
CAUTION - Assembly Matters

- The assembly of the product must be carried out carefully and by an adult. If in doubt, seek the help of another technically experienced person.
- Before you start assembling the product, read the assembly steps carefully and look at the construction drawing.
- Remove all packaging material and then place the individual parts on a free surface. This gives you an overview and makes it easier.
- The assembling. Use a pad to protect the mounting surface from soiling or scratching.
- Now use the parts list to check whether all components are present. Do not dispose of the packaging material until assembly is complete.

- Note that there is always a possible risk of injury when using tools and doing manual work. Therefore, please be careful when assembling the product.
- Make sure that the working environment is safe; no tools lying around. Deposit packaged material in such a way that it is not dangerous. Foils or plastic bags pose a risk of suffocation for children!

After you have set up the product according to the operating instructions, make sure that all screws, bolts, and nuts are properly installed and tightened. If necessary, place a protective mat (not included in the scope of delivery) under the product to protect your floor, as it cannot be ruled out that rubber feet, for example, may leave traces.

3. DRAWING



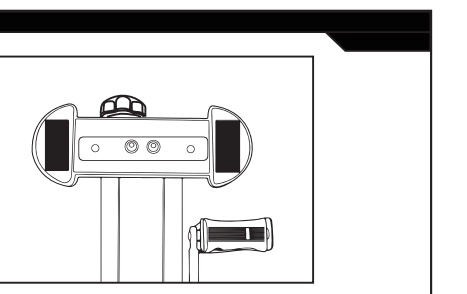
4. PARTS LIST :

Number	DESCRIPTION	Quantity
①	Main Body	1
②	Front Stabilizer	1
③	Rear Stabilizer	1
④	Right Pedal	1
⑤	Left Pedal	1
⑥	Hex Bolt M6 (M6 hex bolts)	4
⑦	Washer Φ16	4
⑧	Computer	1
⑨	Base Reinforcement	2
⑩	Knob	1
⑪	Crank-Arm	1

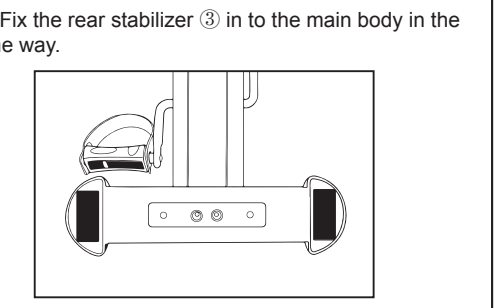
5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Carefully remove all parts from the packaging and place them on a flat surface. Use a protective floor mat. Before assembling, check the completeness of the individual parts supplied using the parts list.

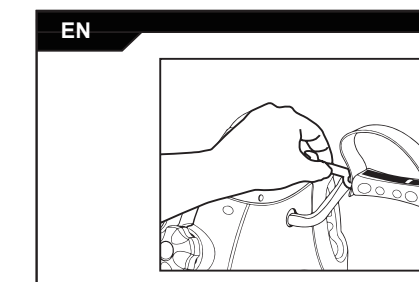
(1). Fix the front stabilizer ② to the main body ① hexagon head bolts ⑥ and washers ⑦ with 2 sets.



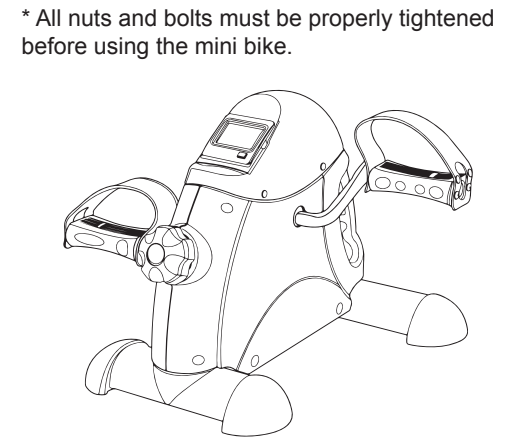
(2). Fix the rear stabilizer ③ in to the main body in the same way.



(3). Now fit the pedals (④ & ⑤). The right pedal is marked with an R and must be connected to the right end of the crank arm ⑪. The right pedal should be threaded in clockwise. The left pedal is marked L, it should be screwed counterclockwise.

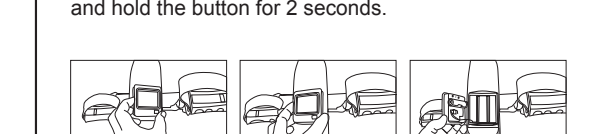


* All nuts and bolts must be properly tightened before using the mini bike.



6. FUNCTION BUTTON:

Press the red button to turn on the computer. You can select the function you want by pressing the red button. The time, speed, distance and calories functions are selected with this button. To reset, press and hold the button for 2 seconds.



AUTO ON / OFF:
● The monitor turns on automatically when the exercise device is operated. If you do not pedal for 4 minutes, the monitor will turn off automatically.

SCAN:
Press the "Mode" button repeatedly until a triangle appears on the display in the upper left corner next to "Scan". All functions and values are now displayed one after the other on the LCD display Seconds the next function is displayed.

TIME (T):
Automatically measures the time as soon as you start exercising.
0: 00 ~ 99: 59 MIN

DISTANCE (D):
Shows the distance covered in the training.
0.0 ~ 999.9 KM

Number of laps (C):
Display the total number of pedal laps.
0 ~ 9999

Total laps (T-C)
View the total number of pedal laps.
0 ~ 9999

Calories (CA)
Displays the calories consumed in training.
This is an appreciated value.
0.0 ~ 999.9 KCAL

INSERTING THE BATTERIES

1. Remove the monitor on the bike.
2. Insert 1 AAA batteries with correct polarity into the compartment.
3. If the display can no longer be read or if only a few segments are visible, please remove the batteries and wait 15 seconds before inserting new batteries. Empty batteries must be properly disposed of in accordance with local regulations. The monitor display will be cleared as soon as you remove the batteries.

IMPORTANT: The calorie burn calculation is an estimate and should not be considered medically reliable. We recommend that you consult your doctor or nutritionist to adjust your diet and energy expenditure depending on your physical condition and the sporting activities you wish to participate in. We also recommend that you consult your doctor before starting any new exercise.

7. TRAINING

TRANING TIPS :
All recommendations within these operating instructions are aimed exclusively at healthy people and not at people with cardiovascular diseases. All tips are only rough suggestions for a training program. If necessary, consult your doctor for advice based on your personal needs. The following pages explain in detail how you can use your new training device and serve to clarify the basics of fitness training. In order to achieve your set training goal, it is essential that you inform yourself, using this manual as a guide, about important points for the general development of a training program and the exact use of the device. We therefore ask you to read these points completely and to pay close attention to them.

CREATING A TRAINING PROGRAM

In order to achieve noticeable physical and health improvements, the following factors should be considered before determining the amount of training required.

1. INTENSITY
The level of physical exertion during exercise must be greater than normal, but not cause shortness of breath or fatigue. A good guide to the effectiveness of the exercise is your heart rate.
The heart rate should be between 70% and 85% of your maximum heart rate during exercise. During the first week, your heart rate should be below 70% of your heart rate during exercise.
During the following weeks and months, your heart rate should slowly increase to a higher level of 85% of your maximum heart rate. The better your physical condition , the more your training requirements need to be increased. This can be achieved by increasing the training duration and / or the difficulty level. If you want to measure and track your pulse rate manually, you can use the following methods: a). Pulse control measurement in the usual way. (e.g. Feeling your pulse on your wrist and counting the beats for one minute). b). Pulse control measurement with suitable and calibrated heart rate monitors (available in Drugstores and pharmacies).

TRAINING PHASES

Each training session should consist of 3 training phases:
- Warm-up phase
- Training phase
- Cooling down phase

During the "warm-up" phase, your body temperature and oxygen uptake should be increased slowly. This can be achieved through gymnastic exercises or stretching for 5 to 10 minutes. After the warm-up, the real training should begin (" training phase "). The training intensity should be low for the first few minutes and should then be increased to the appropriate training intensity for a period of 15 to 30 minutes. In order to calm the circulation after the training phase and to prevent muscle spasms and tension, you should insert a "cooling phase" after the "training phase". In this phase, which should last about 5 to 10 minutes, do 30-second stretching exercises and / or light gymnastics exercises.

MOTIVATION

The key to a successful exercise program is regularity. Choose a binding time and place for each training day and prepare yourself mentally for your training session. Only train when you are in a good mood and always focus on your training goal. With regular training you will recognize improvements every day and see how you are getting closer and closer to your personal training goals.

These are very general training tips. These have no medical value and are only used to provide information on various types of training. Consult an expert to develop a personal, detailed training program. Individuals with heart problems or other illnesses that could be made worse by an unusual or improper exercise program or activity MUST consult their doctor before engaging in any exercise.

Everyone has a different goal when exercising. Some are driven by the desire to build their muscles, while others seek a way to improve their physique and general health. Muscles respond to impulses; the higher the impulse, the stronger the result. In layman's terms, this means that if a muscle has to exert great effort, it will grow great in order to be able to perform the same exertion in the future. In contrast, muscles that have to exert themselves for a long period of time begin to shrink in size in order to be able to continue the exertion for a longer period of time.

When exercising, everyone has to define their personal goals and then strictly adhere to these goals.

Weight loss

In order to lose weight, it is necessary to burn fat; our body does not burn body fat until the last sugar reserve has been used up.
A long training session is therefore suitable for first using all of the sugar in your blood and then burning body fat. To trigger this process, train on your device for 30.40 minutes, with the resistance knob set to a very low level.

Muscle building

To build muscles, they have to be trained hard. Set the Resistance Adjustment Knob (46) to a very high level and pedal hard. An interesting variant is interval training. This training method alternates between short efforts at high intensity and long efforts at very low intensity. This variant combines the advantages of the training goals "muscle building" and "weight loss".

WARNING!

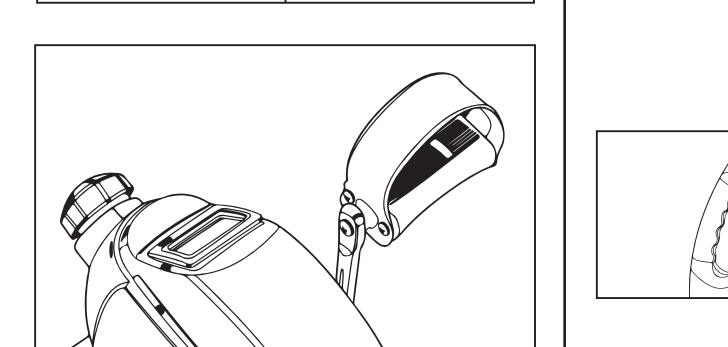
Over-exercising could result in serious injury or death. Your heart rate reading could be inaccurate.
If you get dizzy, stop exercising immediately.

REGULARITY

Most experts recommend a combination of a healthy diet, consistent with the training goal, and exercise three to five times a week. A normal adult must exercise twice a week to maintain his / her current fitness level. To improve condition and change body weight, a person must do at least 3 training units per week.

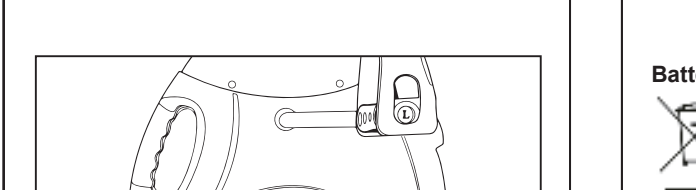
8.TROUBLESHOOTING PROBLEMS

Problem	Solution
No screen display	Replace the battery with new one.
Incorrect screen display	Check the cables that lead to the screen. Remove the batteries and reinsert them after a minute.



9. MAINTENANCE, CLEANING AND CARE

- After assembly and before using the device, check that all bolts / nuts are fully and correctly tightened.
- Clean the device regularly with a slightly damp cloth using a mild detergent. Empty batteries are hazardous waste; Please dispose of them in accordance with local regulations and do not dispose of them together with normal household waste.
- If you no longer want to use the device, first remove the batteries from the computer and dispose of them separately.



10. DISPOSAL INSTRUCTIONS

Packaging materials are raw materials and can be reused. Separate the packaging according to type and dispose of it properly in the interests of the environment. For more information, please contact your local administration.

Old devices do not belong in the household waste!

Also dispose of old devices properly! In doing so, you contribute to environmental protection. Your local administration will inform you about collection points and opening times

Batteries do not belong in the household waste

As an end user, you are legally obliged to return used batteries. You can hand in your old batteries at public collection points in your community or wherever batteries of the type in question are sold.

11. COMPLAINTS AND SUPPORT

For technical questions, information about our products and for ordering spare parts, our service team is at your disposal as follows: Service time: Monday to Friday from 9:00 a.m. to 6:00 p.m.
E-Mail: service@evoland.club
URL: http://www.evoland.club

Please make sure that you have the following information to hand.
- Model number (this can be found on the cover sheet of these instructions)
- Description of the accessories
- Accessory number
- Proof of purchase with date of purchase
- Order number

Important NOTE:

Please do not send your product to our address without a request from our service team. The costs and the risk of loss for unsolicited mailings are borne by the sender.
We reserve the right to refuse to accept unsolicited deliveries or to return the relevant goods to the sender freight collect or at the sender's expense

EVOLAND

EC REP
Firma: LI-MI INTERNATIONAL GMBH
Kontakt: Herr. Li
Email: vertretung@li-mi-international.de
Adresse: Melitta-Schiller-Strasse 30, 12526 Berlin, Germany

Hersteller: Yongkang Hanshan Fitness Equipment Co., Ltd.
Adresse: Nr. 6, Fengshanzui, Stadt Longshan, Stadt Yongkang, Provinz Zhejiang

Supervisor: SHENZHEN RBU TECHNOLOGY GROUP CO., LTD
Address: 9 Tengfei Road, Longcheng Sub-District, Longgang District, Shenzhen, China

Distributor DE: LI-MI INTERNATIONAL GMBH
Address: Melitta-Schiller-Strasse 30, 12526 Berlin, Germany

Distributor UK: OBERO INTERNATIONAL LIMITED
Address: Unit 1, Kiwi Park Commerce Way, Trafford Park, Manchester, M17 1HW, United Kingdom

Distributor USA: AGM USA, LLC
Address: 1521 E Francis St, unit a Ontario, CA 91767, United States

CE FC

MADE IN CHINA

For more information please contact us at: service@evoland.club

---

DE

EVOLAND

Mini Heimtrainer

Bedienungsanleitung

Allgemeines

Lesen und aufbewahren die Bedienungsanleitung

Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zum späteren Nachlesen auf.
Die Nichtbeachtung dieser Anweisungen kann zu schweren Verletzungen oder Schäden am Arm- und Beintrainer führen.
Wenn Sie den Arm- und Beintrainer an andere weitergeben, legen Sie bitte diese Bedienungsanleitung bei.

Zeichenerklärung

Die folgenden Symbole und Signalwerte werden in dieser Bedienungsanleitung, auf dem Arm- und Beintrainer oder auf der Verpackung verwendet.

⚠ WARNUNG!

Dieses Signalsymbol-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.

⚠ VORSICHT!

Dieses Signalsymbol-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

HINWEIS!

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.

Dieses Symbol gibt Ihnen nützliche Zusatzinformationen zum Zusammenbau oder zum Betrieb.

Das Gerät kann nicht im Stehen benutzt werden !

INHALT

1. TECHNISCHE ANGABEN ---- 4
2. SICHERHEITSHINWEISE ---- 5-11
3. ZEICHNUNG ---- 11
4. TEILELISTE ---- 12
5. MONTAGEHINWEISE ---- 12-14
6. FUNKTIONSTASTE ---- 15-17
7. TRAINING ---- 18-24
8. PROBLEMBEHANDLUNG-PROBLEME MIT DER ---- 24
9. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE ---- 25
10. ENTSORGUNGSHINWEISE ---- 26
11. REKLAMATIONEN UND SUPPORT ---- 27

1. TECHNISCHE ANGABEN

Produktinformationen
Abmessungen (L x B x H):
ca. 40.5 x 35 x 31 cm
Verpackung Abmessungen (L x B x H):
ca. 41 x 32 x 19 cm
Klasse: H.C (Hausgebrauch), DIN EN ISO 20957-1/DIN EN957-5
Max Benutzergewicht: 100 KG
Gesamtgewicht: ca. 4.2 kg
Batterieanzahl: 1 Stück
Batterietyp: AAA (1.5V)
Computerfunktionen: Zeit, Distanz, Anzahl der Runden, Kalorienverbrauch

2. SICHERHEITSHINWEISE

Dieser Arm- und Beintrainer entspricht den Anforderungen der europäischen Normen EN ISO 20957-1:2013 und EN ISO 20957-5:2016, Verwendungsklasse H (H= häuslicher Gebrauch) und Genauigkeitsklasse C (=geringe Genauigkeit). Der Arm- und Beintrainer ist nicht für Zwecke mit hoher Genauigkeit geeignet. Der Arm- und Beintrainer wurde unter Berücksichtigung der vorgegebenen Sicherheitsfaktoren nach den europäischen Normen EN ISO 20957- 1:2013 und EN ISO 20957-5:2016 geprüft.

VERWENDUNGSZWECK :

- Das Produkt ist für die Nutzung im privaten Bereich konzipiert und nicht für medizinische, therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
- Das hochstzulassige Gewicht auf diesem Produkt betragt 100 kg.

⚠ VORSICHT!

VORSICHT - GEFAHR FüR KINDER :

- Batterien konnen bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien deshalb für Kinder unerreichbar auf. wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
- Kinder erkennen nicht die Gefahr, die von diesem Produkt ausgehen kann. Halten Sie Kinder daher fern von diesem Produkt. Das Produkt ist kein Spielzeug.
Das Produkt sollte an einem Ort aufbewahrt werden, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die die Trainingsgerate nicht gebaut sind.
- wenn Sie das Produkt von einem Kind benutzen lassen, lassen Sie es mit dem Produkt nicht unbeaufsichtigt. Nehmen Sie die entsprechenden Einstellungen am Produkt selber vor und beaufsichtigen Sie den übungsablauf.
- Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in Kinderhande gelangt. Es besteht Erstickungsgefahr!

- Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

⚠ VORSICHT!

VORSICHT - VERLETZUNGSGEFAHR:

- Benutzen Sie kein beschadigtes oder defektes Produkt. wenden Sie sich in diesem Fall an eine Fachwerkstatt oder unseren Kundendienst.
- Prüfen Sie das Produkt vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile mεssen sofort ausgetauscht werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden.
- Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Produkt benutzt.
- Benutzen Sie das Produkt immer auf einem waagerechten, ebenen, rutschfesten und soliden Untergrund. Benutzen Sie es nie in der Nähe von wasser und halten Sie aus Sicherheitsgrεnden und um das Produkt einen Freiraum von einem Meter neben und zwei Metern hinter dem Gerat ein.
- Achten Sie darauf, dass 1hre Arme und Beine nicht in die Nähe von beweglichen Teilen kommen.
- Stecken Sie keine Materialien in bestehende Öffnungen des Produkts.

VORSICHT - PRODUKTSCHADEN :

- Nehmen Sie keine Veranderungen am Produkt vor und verwenden Sie nur Original Ersatzteile. Lassen Sie Reparaturen nur in einer Fachwerkstatt oder von ahnlich Qualifizierten Personen durchführen - durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen.
- Schützen Sie das Produkt vor wasserspritzern, Feuchtigkeit, hohen Temperaturen und direkter Sonneneinstrahlung.

VORSICHT -HINWEISE ZUM UMGANG MIT BATTERIEN: Explosionsgefahr!

Batterien können explodieren, wenn sie stark erhitzt werden.
- Erhitzen Sie die Batterien nicht und werfen Sie sie nicht ins offene Feuer.
- Achten Sie darauf, dass die Batterien mit der richtigen Polarität (+ und –) eingesetzt werden.
- Nicht wiederaufladbare Batterien nicht laden.
- Entnehmen Sie Batterien, wenn diese verbraucht sind oder Sie das Produkt langer nicht benutzen.

So vermeiden Sie Schaden, die durch Auslaufen entstehen können.
- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, auseinandergenommen, ins Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden. Es besteht EXPLOSIONSGEFAHR!
- Verwenden Sie vorzugsWEISE Alkali.Batterien, da diese von langerer Lebensdauer sind als herkümmliche Zink.Kohle.Batterien.
- Ein Batteriewechsel wird notwendig, sobald die Anzeige schwacher wird oder vollstandig verblasst. Tauschen Sie immer alle alten Batterien gegen neue aus und achten Sie beim Einlegen auf die richtige Polaritat.

VORSICHT -Versammlungsangelegenheiten

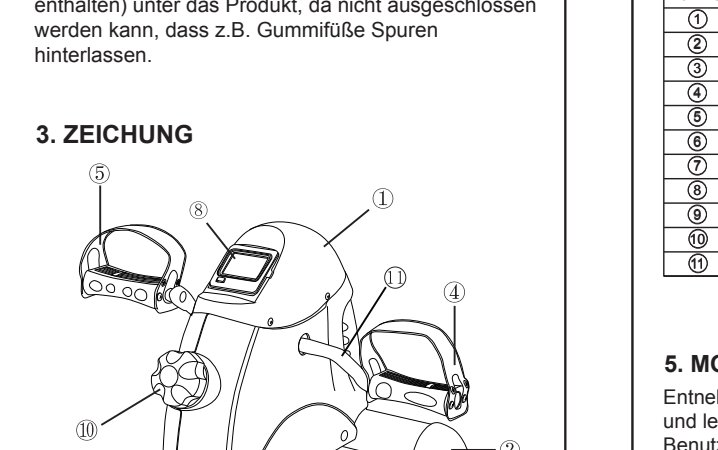
- Die Montage des Produkts muss sorgfaltig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch versierten Person in Anspruch.
- Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Produkts beginnen, lesen Sie die Aufbauschritte sorgfältig durch und sehen Sie sich die Bauzeichnung an.

- Entfernen Sie samtliches Verpackungsmaterial und legen dann die einzelnen Teile auf eine freie Flache. Dieses verschafft 1hnen einen überblick und erleichtert
- Das Zusammenbaue. Schützen Sie die Aufbaufläche durch eine Unterlage vor Verschmutzen bzw. Verkratzen.
- überprüfen Sie nun anhand der Teileliste, ob alle Bauteile vorhanden sind. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn die Montage abgeschlossen ist.
- Beachten Sie, dass bei der Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tatigkeiten immer eine mβgliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfaltig und umsichtig bei der Montage des Produkts vor.
- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z. B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Folien oder Kunststofftüten bergen eine Erstickungsgefahr für Kinder!

Nachdem Sie das Produkt gemäß der Bedienungsanleitung aufgebaut haben. vergewissern Sie sich, dass samtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind.

Legen Sie gegebenfalls zum Schutz Ihres Fußbodens eine Schutzmatte (nicht im Lieferumfang enthalten) unter das Produkt, da nicht ausgeschlossen werden kann, dass z.B. Gummifüße Spuren hinterlassen.

3. ZEICHUNG



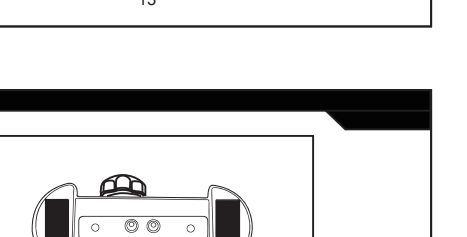
4. TEILELISTE :

Nummer	BESCHREIBUNG	Menge
①	Hauptkörper	1
②	Vorderer Stabilisator	1
③	hinteren Stabilisator	1
④	rechte Pedal	1
⑤	linke Pedal	1
⑥	M6 Sechskantschrauben	4
⑦	Unterlegscheibe	4
⑧	Computer	1
⑨	Basisverstärkung	2
⑩	Widerstandseinstellknopf	1
⑪	Kurbelarm	1

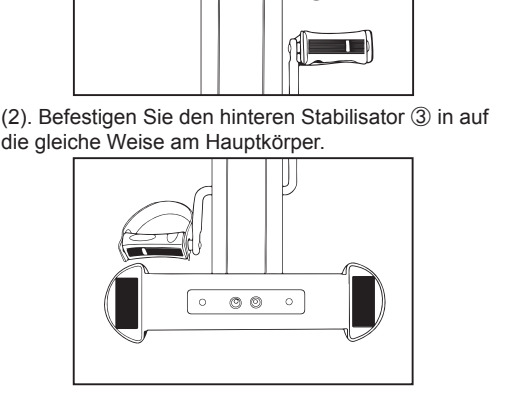
5. MONTAGEHINWEISE

Entnehmen Sie alle Teile vorsichtig aus der Verpackung und legen Sie diese auf eine Flache Oberfläche. Benutzen Sie dabei eine schützende Bodenunterlage. überprüfen Sie vor dem Zusammenbau anhand der Teileliste die Vollständigkeit der gelieferten Einzelteile.

(1). Befestigen Sie den vorderen Stabilisator ② mit 2 Sätzen am Hauptkdrper ① Sechskantschrauben ⑥ und Unterlegscheiben ⑦.

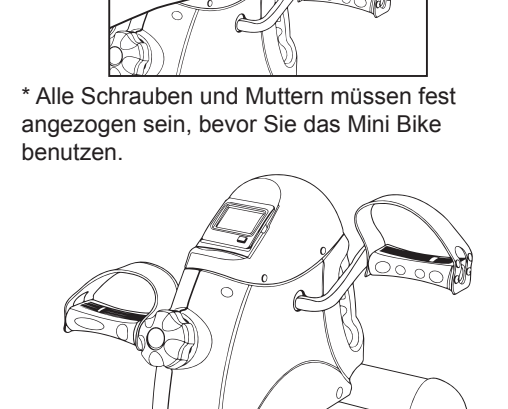


(2). Befestigen Sie den hinteren Stabilisator ③ in auf die gleiche Weise am Hauptkörper.



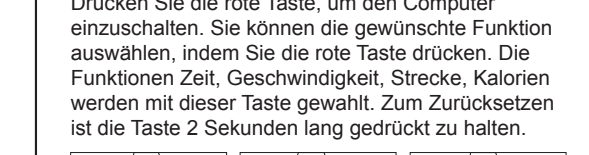
(3). Jetzt befestigen Sie die Pedale (④ & ⑤). Das rechte Pedal ist mit R gekennzeichnet, es ist mit dem rechten Ende des Kurbe- larms ⑪zu verbinden.
Das rechte Pedal sollte im Uhrzeigersinn eingefadelt werden. Das linke Pedal ist mit L gekennzeichnet, es sollte gegen den Uhrzeigersinn geschraubt werden.

* Alle Schrauben und Muttern müssen fest angezogen sein, bevor Sie das Mini Bike benutzen.



6.FUNKTIONSTASTE:

Drücken Sie die rote Taste, um den Computer einzuschalten. Sie können die gewünschte Funktion auswählen, indem Sie die rote Taste drücken. Die Funktionen Zeit, Geschwindigkeit, Strecke, Kalorien werden mit dieser Taste gewahlt. Zum Zurücksetzen ist die Taste 2 Sekunden lang gedrückt zu halten.



AUTO ON/ OFF:
● Der Monitor schaltet sich automatisch ein, wenn das Trainingsgerät betatigt wird. Wenn Sie 4 Minuten lang nicht treten, schaltet sich der Monitor automatisch ab.

SCAN:
Drücken Sie die Taste, "Mode" (Modus) so oft, bis auf dem Display in der oberen linken Ecke bei "Scan" ein Dreieck angezeigt wird. Es werden nun alle Funktionen und Werte hintereinander auf dem LCD-Display angezeigt. Nach ca.6 Sekunden wird die jeweils nächste Funktion angezeigt.

TIME (T):
Zeit der Trainingseinheit
0:00~99:59 MIN

DISTANCE (D):
Zeigt die im Training zurückgelegte Strecke an.
0.0~999.9 (KM)

Anzahl der Runden (C):
Anzahl der Umdrehungen mit Pedale pro Einheit.
0~9999

Gesamtrunden (T-C)
Zählt die Umdrehungen immer weiter.Kann nur gelöscht bzw zurückgesetzt werden durch entfernen der Batterie.
0~9999

Kalorien(CA)
Geschätzter Kalorienverbrauch pro Übung.
0.0~999.9 KCAL

problembehandlung-probleme mit der

EINLEGEN DER BATTERIEN

1. Nehmen Sie die Abdeckung des Batteriefachs an der Rückseite des Monitors ab.
2. Bringen Sie 1 AAA-Batterien mit korrekter Polung in das Fach einlegen und Abdeckung an.
3. Lasst sich das Display nicht mehr ablesen oder sind lediglich einige Segmente sichtbar,nehmen Sie bitte die Batterien heraus und warten Sie 15 Sekunden bevor,Sie neue Batterien einlegen, Leere Batterien sind gemäß den lokalen Vorschriften ordnungsgemäß zu entsorgen.
Das Monitor-Display wird gelöscht, sobald Sie die Batterien herausnehmen.

WICHTIG: Die Berechnung der verbrannten Kalorien ist eine Schätzung und sollte nicht als medizinisch verlässlich angeseh- en werden. Wir empfehlen Ihnen, Ihren Arzt oder Ernährungsber- ater zu konsultieren,um Ihre Ernährung und Ihren Energiever- brauch in Abhängigkeit von Ihrer körperlichen Verfassung und den sportlichen Aktivitäten, an denen Sie teilnehmen möchten, anzupassen. Wir empfehlen Ihnen außerdem, vor Beginn einer neuen Übung Ihren Arzt zu konsultieren.

7.TRAINING

TRANINGSTIPPS :
Alle Empfehlungen innerhalb dieser Bedienungsanleitung richten sich ausschließlich an gesunde Personen und nicht an Personen mit Herz- /Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bei allen Tipps handelt es sich nur um grobe Vorschläge fürein Trainingsprogramm. Konsultieren Sie, falls notwendig, Ihren Arzt für Ratschlage entsprechend Ihrer persönlichen Bedürfnisse.
Die folgenden Seiten erklaren detailliert, wie Sie Ihr neues Trainingsgerät benutzen konnen und dienen der Verdeutlichung der Grundlagen des Fitnesstrainings. Um Ihr gesetztes Trainingsziel zu erreichen,ist es unumganglich,dass Sie sich selbst, mit diesem Handbuchs als Leitfaden,über wichtige Punkte zur generellen Entwicklung eines Trainingsprogramms und der exakten Einsatzweise des Gerätes informieren. Daher bitten wir Sie, diese Punkte vollständig durchzulesen und ihnen größte Aufmerksamkeit Zu Sschenken.

ZUSAMMENSTELLEN EINES TRAININGSPROGRAMMS

Zum Erreichen erkennbarer korperlicher und gesundheitlicher Verbesserungen sollten die folgenden Faktoren vor Festlegung des notwendigen Trainingsaufwands beachtetwerden.

1. INTENSITÄT
Der Grad physischer Anstrengung während des Trainings muss höher als bei normaler Belastung liegen,darf dabeijedoch nicht Kurzatmigkeitoder Erschöpfung auslösen.Eine geeignete Richtlinie für die Trainingseffektivität ist Ihr Puls.
Der Puls sollte während des Trainings auf einem Niveau von 70% bis 85% Ihres Maximalpulses liegen Während der ersten Woche sollte Ihr Puls während des Trainings unter 70% Ihres Maximalpulses liegen. Während der folgenden Wochen und Monate sollte Ihre Pulsfrequenz langsam auf ein höheres Niveau von 85% Ihres Maximalpulses ansteigen.Desto besser Ihre körperliche Kondition wird, desto mehr müssen Ihre Trainingsanforderungen erhöht werden.Dies kann durch Erhöhung der Trainingsdauer und/oder der Schwierigkeitsstufe erreicht werden. Falls Sie Ihre Pulsfrequenz manuell messen und nachverfolgen möchten, so können Sie die folgenden Methoden anwenden:
a. Pulskontrollmessung auf gewöhnliche Art (z.B. Fühlen Ihres Pulses am Handgelenk und Zählen der Schläge für eine Minute).
b. Pulskontrollmessung mit geeigneten und kalibrierten Pulsmessgeraten (erhältlich in Drogerien und Apotheken).

TRAININGSPHASEN

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:
- Aufwärmphase
- Trainingsphase
- Abkühlphase

Innerhalb der, "Aufwärmphase" sollte Ihre Körpertemperatur und Sauerstoffaufnahme langsam gesteigert werden. Dies kann durch gymnastische Übungen oder Stretching für 5 bis 10 Minuten erreicht werden. Nach dem Aufwärmen sollte das wirkliche Training beginnen ("Trainingsphase").
Die Trainingsintensitat solltefürdie ersten wenigen Minuten gering seinund sollte dann für einenZeitraumvon 15 bis 30Minuten aufdieentsprechende Trainingsintensität gesteigert werden. Um den Kreislauf nach der Trainingsphase zu beruhigen und Muskelkrämpfen und- verspannungen vorzubeugen, solten Sie nach der Trainingsphase eine, "Abkühlphase" einlegen. In dieser Phase, welche etwa 5 bis 10 Minuten dauern sollte, sollten Sie 30 Sekunden lange Dehnübungen und/oder leichte Gymnastikübungen aus.

MOTIVATION

Der Schlüssel zu einem erfolgreichen Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit. Wählen Sie eine(n) verbindliche(n) Zeit und Ort für jeden Trainingstag und bereiten Sie sich auch mental auf Ihre Trainingseinheit vor. Trainieren Sie ausschließlich bei guter Stimmung und fokussieren Sie sich stets auf Ihr Trainingsziel. Durch regelmäßiges Training werden Sie jeden Tag Verbesserungen erkennen und sehen, wie Sie Ihren persönlichen Trainingszielen immer näher kommen.

Hierbei handelt es sich um sehr generelle Trainingstipps. Diese verfügen über keinen medizinischen Wert und dienen lediglich der Informationsvergabe zu verschiedenen Trainingsarten. Zur Entwicklung eines persönlichen detaillierten Trainingsprogramms ziehen Sie einen Experten heran. Personen, welche an Herzproblemen oder anderen Krankheiten leiden, die durch ein ungewöhnliches oder falsches Trainingsprogramm oder -aktivitäten verschlimmert werden könnten, MUSSEN vor der Aufnahme jeglicher Art von Training ihren Arzt konsultieren.

Beim Trainieren verfolgt jeder ein anderes Ziel. Manche werden von dem Wunsch angetrieben, ihre Muskeln aufzubauen, während andere einen Weg suchen, um ihren Körperbau und ihre generelle Gesundheit zu verbessern. Muskeln reagierenauf Impulse; desto höher der Impuls, desto stärker auch das Resultat. In Laiensprache bedeutet dies, dass wenn ein Muskel große Anstrengungen durchführen muss, so wird dieser großenmäßig wachsen,um die gleiche Anstrengung auch in der Zukunft durchführen zu können. Im Gegensatz dazu beginnen Muskeln, die über einen längeren Zeitraum Anstrengungen durchführen müssen,größenmäßig zu schrumpfen,um die Anstrengung auch über einen längeren Zeitraum ausführen zu können.

Beim Trainieren muss jeder seine persönlichen Ziele definieren und sich dann strkt an genau diese Ziele halten.

Gewichtsabnahme

Um Gewicht zu verlieren, ist es notwendig, Fett zu verbrennen.Unser Korper verbrennt erst dann Korperfette, wenn die letzte Zuckerreserve aufgebraucht wurde.

Eine lange Trainingseinheit ist daher dazu geeignet, zunächst den gesamten Zucker Ihres Blutes zu verbrauchen und anschließend Körperfett zu verbrennen. Zum Auslösen dieses Prozesses trainieren Sie an Ihrem Gerätfür30,40 Minutenwobei der Widerstandseinstelknopf auf ein sehr niedriges Niveau eingestellt sein sollte.

Muskelaufbau

Zum Aufbau von Muskeln müssen diese hart trainiert werden. Setzen Sie den Widerstandseinstellknopf(46) auf ein sehr hohes Niveau und treten Sie kraftig in die Pedale.
Eine interessante Variante ist das Intervaltraining. Diese Trainingsmethode wechselt zwischen kurzen Anstrengungen bei großer Intensität und langen Anstrengungen bei sehr niedriger Intensität ab. Diese Variante kombiniert die Vorzüge der Trainingsziele, "Muskelaufbau" und "Gewichtsabnahme".

WARNUNG!

Die Anzeige Ihrer Pulsfrequenz konnte ungenau sein. EinÜbertrainieren könnte zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen. Falls Sie Schwindelgefühle bekommen, unterbrechen Sie die Übung umgehend.

REGELMÄSSIGKEIT

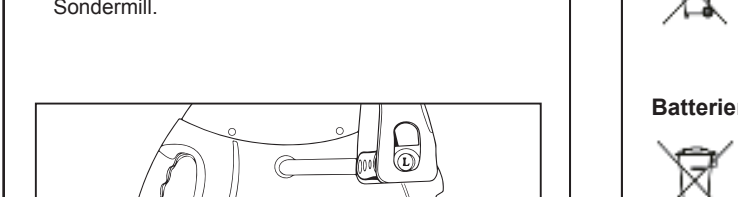
Die meisten Experten empfehlen eine Kombination aus gesunder Ernährung, welche in Einklang mit dem Trainingsziel stehenmuss, und körperlicher Ertüchtigung dreibis fünfMal pro Woche.Ein normaler Erwachsener muss zweimal pro Woche trainieren, um sein/ihr aktuelles Fitnesslevel zu halten. Zur Konditionssteigerung und Körpergewichtsanderung muss eine Person mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche einlegen.

8.PROBLEMBEHANDLUNG

Problem	Lösung
Keine Bildschirmanzeige	Tauschen Sie die Batterien des gegen neue auS.
Die Fehler bei der Bildschirmanzeige	Überprüfen Sie die Kabel die zu dem führen Entnehmen Sie die Batterien und setzen Sie diese nach einer Minute wieder ein.

9. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE

- Überprüfen Sie nach dem Zusammenbau und vor dem Einsatz des Gerätes, ob alle Bolzen/Muttern vollständig und korrekt angezogen sind.
- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig mit einem leicht angefeuchteten Tuch unter Einsatz eines milden Reinigers.Leere Batterien sind Sondermüll; bitte entsorgen Sie diese vorschriftsmäßig und keinesfalls mit dem normalen Hausmüll.
- Wenn Sie das Gerät nicht mehr verwenden wollen, entfernen Sie zunächst die Batterien aus dem Computer und entsorgen Sie diese separat als Sondermüll.



10. ENTSORGUNGSHINWEISE

Verpackungsmaterialien sind Rohstoffe und können wieder verwendet werden.Trennen Sie die Verpackungen sortenrein und führen Sie diese im Interesse der Umwelt einer ordnungsgemäßen Entsorgung zu.Nähere Informationen erhalten Sie auch bei Ihrer zuständigen Verwaltung.

Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll!

Entsorgen Sie auch Altgerät fachgerecht! Sie tragen damit zum Umweltschutz bei. Über Sammelstelln und Öfnungszeiten informiert Sie Ihre örtliche Verwaltung

Batterien gehören nicht in den Hausmüll

Als Endverbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben.Sie können Ihre alten Batterien bei den fentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

11.REKLAMATIONEN UND SUPPORT

Bei technischen Fragen, Informationen zu unseren Produkten und für Ersatzteilbestellungen steht Ihnen unser Service-Team wie folgt zur Verfügung: Servicezeit: Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr
E-Mail: service@evoland.club
URL: http://www.evoland.club

Bitte achten Sie darauf, dass Sie hierzu folgende Informationen zur Hand haben.
- Modellnummer (diese befindet sich auf dem Deckblatt dieser Anleitung)
- Beschreibung der Zubehörteile
- Zubehörnummer
- Kaufbeleg mit Kaufdatum
- Bestellungsnummer

Wichtiger Hinweis:

Bitte senden Sie Ihr Produkt nicht ohne Aufforderung durch unser Service-Team an unsere Anschrift. Die Kosten und die Gefahr des Verlustes für unaufgeforderte Zusendungen gehen zu Lasten des Absenders.
Wir behalten uns vor, die Annahme unaufgeforderter Zusendungen zu verweigern oder entsprechende Waren an den Absender unfrei bzw. auf dessen Kosten zurückzusenden.

EVOLAND

EC REP
Firma: LI-MI INTERNATIONAL GMBH
Kontakt: Herr. Li
Email: vertretung@li-mi-international.de
Adresse: Melitta-Schiller-Strasse 30, 12526 Berlin, Germany

Hersteller: Yongkang Hanshan Fitness Equipment Co., Ltd.
Adresse: Nr. 6, Fengshanzui, Stadt Longshan, Stadt Yongkang, Provinz Zhejiang

Supervisor: SHENZHEN RBU TECHNOLOGY GROUP CO., LTD
Address: 9 Tengfei Road, Longcheng Sub-District, Longgang District, Shenzhen, China

Distributor DE: LI-MI INTERNATIONAL GMBH
Address: Melitta-Schiller-Strasse 30, 12526 Berlin, Germany

Distributor UK: OBERO INTERNATIONAL LIMITED
Address: Unit 1, Kiwi Park Commerce Way, Trafford Park, Manchester, M17 1HW, United Kingdom

Distributor USA: AGM USA, LLC
Address: 1521 E Francis St, unit a Ontario, CA 91767, United States

CE FC

MADE IN CHINA

For more information please contact us at: service@evoland.club

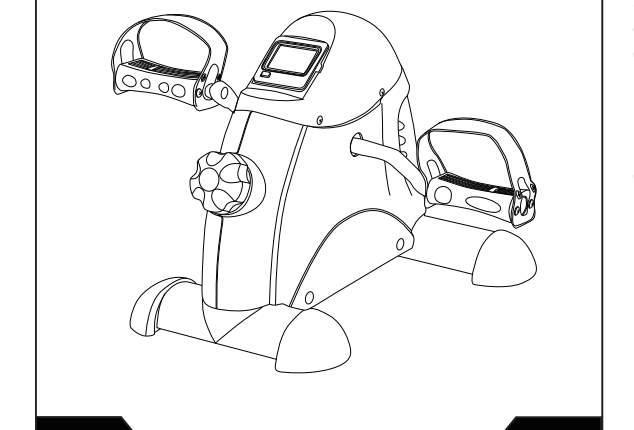
---

FR

EVOLAND

Mini vélo d'exercice

Manuel D'opération



Général

Lisez et conservez le mode d'emploi

Des blessures ou des dommages surviennent accidentellement. Conservez ces instructions pour référence future.
Le non-respect de ces instructions d'utilisation peut entraîner des blessures graves ou endommager le bras et les jambes.
Exerciseur.
Si vous cédez l'entraîneur des bras et des jambes à des tiers,assurez-vous d'inclure ces manuel d'opération.

Explication des symboles

Les symboles et mots d'avertissement suivants sont utilisés dans ce manuel utilisé sur l'entraîneur de bras et de jambe ou sur l'emballage.

⚠ ATTENTION!

Ce symbole / mot de signalisation indique un danger avec un niveau de risque moyen qui, s'il n'est pas évité, peut entraîner la mort ou des blessures graves.

⚠ ATTENTION!

Ce symbole / mot de signalisation indique un danger avec un faible niveau de risque qui, s'il n'est pas évité, peut entraîner des blessures mineures ou modérées.

REMARQUE!

Ce mot d'avertissement met en garde contre d'éventuels dommages matériels.

Ce symbole vous donne des informations supplémentaires utiles sur le montage ou le fonctionnement.

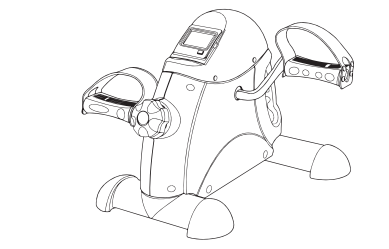
N'utilisez pas l'appareil debout!

TENEUR

1. DÉTAILS TECHNIQUES ---- 4
2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ ---- 5-10
3. DESSIN ---- 11
4. LISTE DES PIÈCES ---- 12
5. INSTRUCTIONS DE MONTAGE ---- 12-14
6. BOUTON DE FONCTION ---- 15-17
7. FORMATION ---- 18-24
8. DÉPANNAGE DES PROBLÈMES AVEC LE ---- 24
9. MAINTENANCE, NETTOYAGE ET ENTRETIEN ---- 25
10. INSTRUCTIONS D'ÉLIMINATION ---- 26
11. PLAINTES ET SOUTIEN ---- 27

1. TECHNISCHE ANGABEN

Information produit
Dimensions (L x P x H):
environ. 40,5 x 35 x 31 cm
Dimensions de l'emballage (L x P x H):
environ. 41 x 32 x 19 cm
Classe: H.C (usage domestique),
DIN EN ISO 20957-1 / DIN EN957-5
Max Poids de l'utilisateur: 100 KG
Poids total: env. 4,2 kg
Nombre de piles: 1 pièce
Type de batterie: AAA (1,5 V)
Fonctions de l'ordinateur:
durée, vitesse, distance, consommation calorique approximative



2. PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

Cet entraîneur de bras et de jambe répond aux exigences des normes européennes EN ISO 20957-1: 2013 et EN ISO 20957-5: 2016, utilise la classe H (H = usage domestique) et la classe de précision C (= faible précision).
L'entraîneur de bras et de jambe n'est pas destiné à des fins de haute précision. L'entraîneur de bras et de jambe a été conçu en tenant compte des facteurs de sécurité spécifiés conformément aux normes européennes EN ISO 20957-1: 2013 et EN ISO 20957-5: 2016 vérifié.

USAGE:

- Le produit est destiné à être utilisé dans le secteur privé conçu et non à des fins médicales, thérapeutiques ou adapté à des fins commerciales.
- Le poids maximum autorisé sur ce produit est de 100 kg

⚠ ATTENTION!

ATTENTION - RISQUE POUR LES ENFANTS :

- Les piles peuvent être mortelles si elles sont avalées. Par conséquent, gardez les piles hors de portée des enfants. Si une pile est avalée, consultez immédiatement un médecin.
- Les enfants ne reconnaissent pas le danger que ce produit peut présenter. Tenez les enfants éloignés de ce produit. Le produit n'est pas un jouet. Le produit doit être conservé dans un endroit inaccessible aux enfants et aux animaux domestiques.
- Si les enfants sont autorisés à utiliser le produit, il doit être utilisé sous la surveillance d'un adulte. Vous pouvez effectuer les réglages appropriés sur le produit et superviser les enfants.
- Assurez-vous que le matériel d'emballage ne tombe pas entre les mains des enfants. Il y a risque d'étouffement!
- Le fabricant ou le revendeur n'assume aucune responsabilité pour les dommages causés par une utilisation incorrecte.

⚠ ATTENTION!

ATTENTION - RISQUE DE BLESSURE :

- N'utilisez pas un produit endommagé ou défectueux. Dans ce cas, contactez un atelier spécialisé ou notre service client.
- Avant chaque utilisation, vérifiez le produit pour vous assurer qu'il est en parfait état. Les pièces défectueuses doivent être remplacées immédiatement, sinon elles ne fonctionneront pas et la sécurité sera compromise.
- Assurez-vous que pas plus d'une personne n'utilise le produit en même temps.
- Utilisez toujours le produit sur une surface horizontale, plane, antidérapante et solide. Ne l'utilisez jamais à proximité de l'eau et, pour des raisons de sécurité, laissez un espace d'un mètre à côté et deux mètres derrière l'appareil autour du produit.
- Assurez-vous que vos bras et vos jambes ne s'approchent pas des pièces mobiles.
- N'insérez aucun matériau dans les ouvertures existantes du produit.

ATTENTION - ENDOMMAGEMENT DU PRODUIT

- N'apportez aucune modification au produit et n'utilisez que l'original. Faire effectuer les réparations uniquement par un atelier spécialisé ou similaire.
- Des réparations incorrectes peuvent entraîner des risques pour l'utilisateur surviennent. Effectuer ce produit par des personnes qualifiées.
- Protégez le produit des éclaboussures d'eau, de l'humidité, des températures élevées et de la lumière directe du soleil.

ATTENTION - INFORMATIONS SUR LA MANIPULATIONBATTERIES : Risque d'explosion!

Les batteries peuvent exploser si elles sont trop chauffées.
- Ne chauffez pas les piles et ne les jetez pas au feu.
- Ne court-circuitez pas les batteries.
- Assurez-vous que les piles sont insérées avec la polarité correcte (+ et -).
- Ne chargez pas de piles non rechargeables.
- Retirez les piles lorsqu'elles sont vides.
De cette façon, vous évitez les dommages pouvant résulter de fuites.
- Les batteries ne doivent pas être chargées ou réactivées par tout autre moyen, démontées, jetées au feu ou court-circuitées.

Ça existe RISQUE D'EXPLOSION!
- Il est préférable d'utiliser des piles alcalines car elles ont une durée de vie plus longue que les piles zinc-carbone conventionnelles.

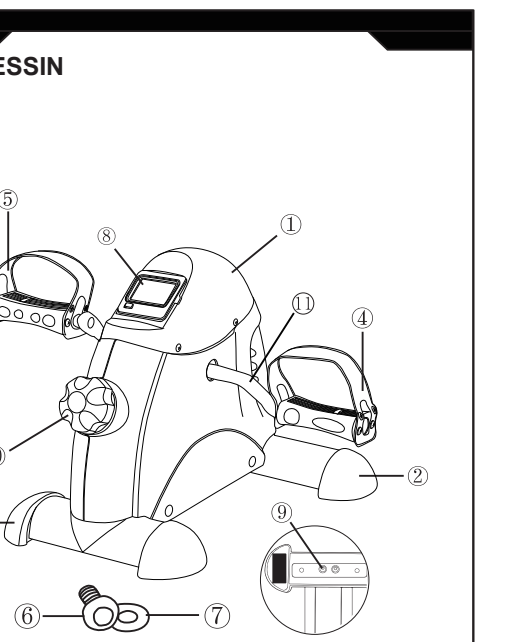
ATTENTION - Questions d'Assemblage

- L'assemblage du produit doit être effectué par un adulte. En cas de doute, demandez l'aide d'une autre personne techniquement expérimentée.
- Avant de commencer l'assemblage du produit, lisez attentivement les étapes d'assemblage et regardez le dessin de construction.
- Retirez tous les matériaux d'emballage, puis placez chaque pièce dans un endroit propre.
- Utilisez un tampon pour protéger la surface de montage de la saleté ou des rayures.
- Utilisez la liste des pièces pour vérifier si tous les composants sont présents. Ne jetez pas le matériel d'emballage tant que l'assemblage n'est pas terminé.

- Notez qu'il existe toujours un risque de blessure lors de l'utilisation d'outils et de travaux manuels. Par conséquent, procédez avec soin et prudence lors de l'assemblage du produit.
- Assurez-vous que l'environnement de travail est sûr, pas d'outils qui traînent. Déposez le matériel d'emballage de manière à ce qu'il ne soit pas dangereux. Les films ou les sacs en plastique présentent un risque d'étouffement pour les enfants!

Après avoir configuré le produit conformément aux instructions d'utilisation. Assurez-vous que toutes les vis, boulons et écrous sont correctement installés et serrés. Si nécessaire, placez un tapis de protection (non compris dans la livraison) sous le produit pour protéger votre sol, car il ne peut être exclu que des pieds en caoutchouc, par exemple, puissent laisser des traces.

3. DESSIN



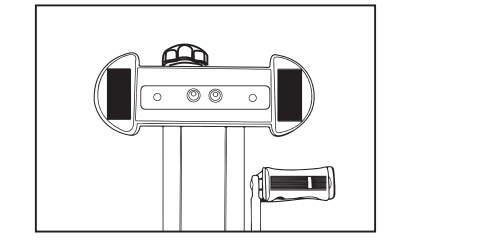
4. LISTE DES PIÈCES :

Numéro	LA DESCRIPTION	Quantité
①	Corps principal	1
②	Stabilizer avant	1
③	Stabilisateur arrière	1
④	Pédale droite	1
⑤	Pédale gauche	1
⑥	Boulon hexagonal M6 (boulons hexagonaux M6)	4
⑦	Laveuse Φ16 (16 machines à laver)	4
⑧	L'ordinateur	1
⑨	Renfort de base	2
⑩	Bouton	1
⑪	Vis de bouton (vis de bouton)	1

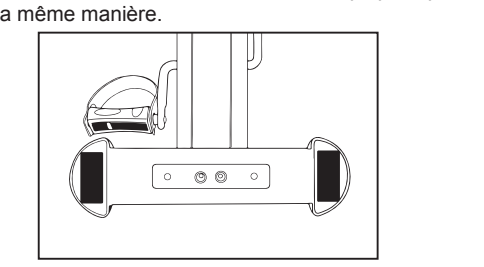
5. INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Retirez soigneusement toutes les pièces de l'emballage et placez-les sur une surface plane. Utilisez un tapis de sol protecteur. Avant l'assemblage, vérifiez l'exhaustivité des pièces individuelles fournies à l'aide de la liste des pièces.

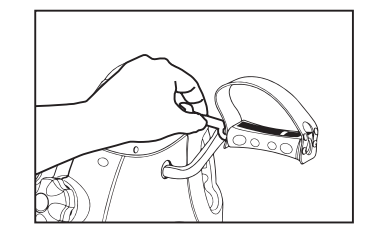
(1). Fixez le stabilisateur avant ② au corps principal ①. Les boulons à tête hexagonale ⑥ et les rondelles ⑦ avec 2 jeux.



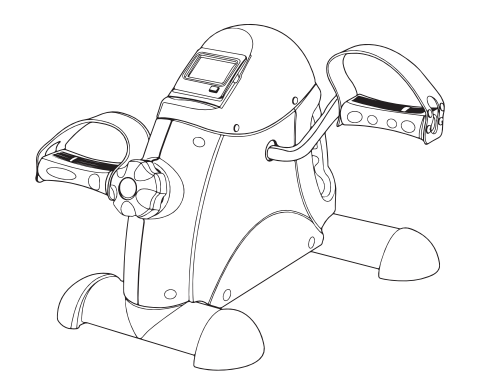
(2). Fixez le stabilisateur arrière ③ au corps principal de la même manière.



(3). Fixez maintenant les pédales (④ & ⑤). La pédale droite est marquée d'un R et doit être connectée à l'extrémité droite du bras de manivelle ⑪. La pédale droite doit être enfilée dans le sens des aiguilles d'une montre. La pédale gauche est marquée L, elle doit être vissée dans le sens antihoraire.

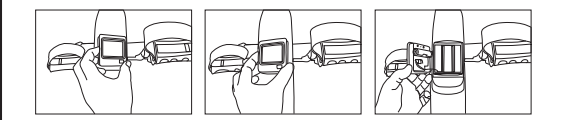


* Tous les écrous et boulons doivent être correctement serrés avant d'utiliser le mini-vélo.



6. BOUTON DE FONCTION:

Appuyez sur le bouton rouge pour allumer l'ordinateur. Vous pouvez sélectionner la fonction souhaitée en appuyant sur le bouton rouge. Les fonctions de temps, de vitesse, de distance et de calories sont sélectionnées avec ce bouton. Pour réinitialiser, maintenez le bouton enfoncé pendant 2 secondes.



MARCHE / ARRÊT AUTOMATIQUE:
● Le moniteur s'allume automatiquement lorsque l'appareil d'exercice est utilisé. Si vous ne pédalez pas pendant 4 minutes, le moniteur s'éteint automatiquement.

ANALYSE:
Appuyez sur le bouton "Mode" à plusieurs reprises jusqu'à ce qu'un triangle apparaisse sur l'écran dans le coin supérieur gauche à côté de "Scan". Toutes les fonctions et valeurs sont maintenant affichées l'une après l'autre sur l'écran LCD.

HEURE (T):
Mesure automatiquement le temps dès que vous commencez à faire de l'exercice.
0: 00 ~ 99: 59 MIN

DISTANCE (D):
Affiche la distance parcourue lors de la formation.
0,0 à 999,9 KM

Nombre de tours (C):
Afficher le nombre total de tours de pédale.
0 ~ 9999

Total de tours (T-C)
Vue le nombre total de tours de pédale.
0 ~ 9999

Calories (CA)
Affiche les calories consommées lors de l'entraînement. C'est une valeur appréciée.
0,0 à 999,9 KCAL

INSERTION DES PILES

1. Retirer le compartiment des piles à l'arrière du moniteur.
2. Insérez 1 piles AAA avec la polarité correcte dans le compartiment.
3. Si l'affichage ne peut plus être lu ou si seuls quelques segments sont visibles, veuillez retirer les piles et attendre 15 secondes avant d'insérer de nouvelles piles.
Les piles vides doivent être éliminées de manière appropriée conformément aux réglementations locales. L'affichage du moniteur disparaîtra dès que vous retirerez les piles.

IMPORTANT: Le calcul des calories brûlées est une estimation et ne doit pas être considéré comme médicalement fiable. Nous vous recommandons de consulter votre médecin ou votre nutritionniste pour ajuster votre alimentation et vos dépenses énergétiques en fonction de votre condition physique et des activités sportives auxquelles vous souhaitez participer. Nous vous recommandons également de consulter votre médecin avant de commencer tout nouvel exercice.

7. FORMATION

CONSEILS DE TRANING :
Toutes les recommandations contenues dans ce mode d'emploi s'adressent exclusivement aux personnes en bonne santé et non aux personnes atteintes de maladies cardiovasculaires. Tous les conseils ne sont que des suggestions approximatives pour un programme de formation. Si nécessaire, consultez votre médecin pour obtenir des conseils en fonction de vos besoins personnels. Les pages suivantes expliquent en détail comment vous pouvez utiliser votre nouvel appareil d'entraînement et servent à clarifier les bases de l'entraînement physique. Afin d'atteindre votre objectif de formation, il est essentiel que vous vous informiez, en utilisant ce manuel comme un guide, sur les points importants pour le développement général d'un programme de formation et l'utilisation exacte de l'appareil. Nous vous demandons donc de lire complètement ces points et d'y prêter une attention particulière.

CRÉER UN PROGRAMME DE FORMATION

Afin d'obtenir des améliorations physiques et sanitaires notables, les facteurs suivants doivent être pris en compte avant de déterminer la quantité de formation requise.

1. INTENSITÉ
Le niveau d'effort physique pendant l'exercice doit être supérieur à la normale, mais ne doit pas causer d'essoufflement ni de fatigue. Un bon guide de l'efficacité de l'exercice est votre fréquence cardiaque.
La fréquence cardiaque doit être comprise entre 70% et 85% de votre fréquence cardiaque maximale pendant l'exercice. Au cours de la première semaine, votre fréquence cardiaque doit être inférieure à 70% de votre fréquence cardiaque pendant l'exercice.
Au cours des semaines et des mois suivants, votre fréquence cardiaque devrait augmenter lentement jusqu'à un niveau plus élevé de 85% de votre fréquence cardiaque maximale. Plus votre condition physique s'améliore, plus vos besoins d'entraînement doivent être augmentés. Ceci peut être réalisé en augmentant la durée de la formation et / ou le niveau de difficulté. Si vous souhaitez mesurer et suivre votre pouls manuellement, vous pouvez utiliser les méthodes suivantes. A. Mesure de contrôle du pouls de la manière habituelle (par ex. Ressentez votre pouls sur votre poignet et comptez les battements pendant une minute). B. Mesure de contrôle du pouls avec des moniteurs de fréquence cardiaque appropriés et calibrés (disponibles dans les pharmacies et les pharmacies).

PHASES DE FORMATION

Chaque session de formation doit comprendre 3 phases de formation:
- Phase d'échauffement
- Phase de formation
- Phase de refroidissement

Pendant la phase " d'échauffement ", votre température corporelle et votre consommation d'oxygène doivent être augmentées lentement. Ceci peut être réalisé par des exercices de gymnastique ou des étirements de 5 à 10 minutes. Après l'échauffement, le véritable entraînement devrait commencer (" phase d'entraînement ").
L'intensité d'entraînement doit être faible pendant les premières minutes et doit ensuite être augmentée à l'intensité d'entraînement appropriée pendant une période de 15 à 30 minutes. Afin de calmer la circulation après la phase d'entraînement et d'éviter les spasmes et tensions musculaires, vous devez insérer une "phase de refroidissement" après la " phase d'entraînement". Dans cette phase, qui devrait durer environ 5 à 10 minutes, faites des exercices d'étirement de 30 secondes et / ou des exercices de gymnastique légère.

MOTIVATION

La régularité est la clé d'un programme d'exercices réussi. Choisissez une heure et un lieu contraignants pour chaque journée d'entraînement et préparez-vous mentalement pour votre séance d'entraînement. Entraînez-vous uniquement lorsque vous êtes de bonne humeur et concentrez-vous toujours sur votre objectif d'entraînement. Avec un entraînement régulier, vous reconnaîtrez les améliorations chaque jour et verrez comment vous vous rapprochez de plus en plus de vos objectifs d'entraînement personnels.

Ce sont des conseils de formation très généraux. Celles-ci n'ont aucune valeur médicale et ne sont utilisées que pour fournir des informations sur différents types de formation. Consultez un expert pour élaborer un programme de formation personnalisé et détaillé. Les personnes ayant des problèmes cardiaques ou d'autres maladies qui pourraient être aggravées par un programme ou une activité d'exercice inhabituel ou inapproprié DOIVENT consulter leur médecin avant de s'engager dans un exercice.

Tout le monde a un objectif différent lors de l'exercice. Certains sont motivés par le désir de développer leurs muscles, tandis que d'autres cherchent un moyen d'améliorer leur physique et leur santé en général. Les muscles répondent aux impulsions; plus l'impulsion est élevée, plus le résultat est fort. En termes simples, cela signifie que si un muscle doit faire de gros efforts, il grandira pour pouvoir effectuer le même effort à l'avenir. En revanche, les muscles qui doivent s'exercer pendant une longue période commencent à rétrécir de taille afin de pouvoir continuer l'effort pendant une période de temps plus longue.

Lors de l'exercice, chacun doit définir ses objectifs personnels, puis adhérer strictement à ces objectifs.

Perte de poids

Afin de perdre du poids, il est nécessaire de brûler les graisses; notre corps ne brûle pas la graisse corporelle tant que la dernière réserve de sucre n'est pas épuisée.
Une longue séance d'entraînement est donc adaptée pour d'abord utiliser tout le sucre dans votre sang et ensuite brûler les graisses corporelles.

Pour déclencher ce processus, entraînez-vous sur votre appareil pendant 30,40 minutes, avec le bouton de résistance réglé à un niveau très bas.

Renforcement musculaire

Pour construire des muscles, ils doivent être entraînés dur. Réglez le bouton de réglage de la résistance (46) à un niveau très élevé et pédalez fort. Une variante intéressante est l'entraînement par intervalles. Cette méthode d'entraînement alterne entre des efforts courts à haute intensité et des efforts longs à très faible intensité. Cette variante combine les avantages des objectifs d'entraînement "renforcement musculaire" et "perte de poids".

ATTENTION!

Votre lecture de fréquence cardiaque pourrait être inexacte. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous avez des vertiges, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice.

RÉGULARITÉ

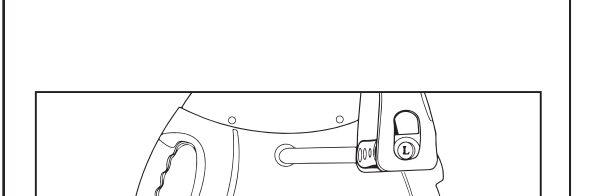
La plupart des experts recommandent une combinaison d'une alimentation saine, conforme à l'objectif d'entraînement, et de l'exercice trois à cinq fois par semaine. Un adulte normal doit faire de l'exercice deux fois par semaine pour maintenir son niveau de forme physique actuel. Pour améliorer sa condition physique et changer de poids corporel, une personne doit faire au moins 3 unités d'entraînement par semaine.

8. DÉPANNAGE DES PROBLÈMES AVEC LE

Problème	Solution
Pas d'affichage d'écran	Remplacez les piles par des neuves.
Affichage d'écran incorrect	Retirez les piles et réinsérez-les après une minute.

9. MAINTENANCE, NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Après le montage et avant d'utiliser l'appareil, vérifiez que tous les boulons / écrous sont bien serrés.
- Nettoyez régulièrement l'appareil avec un chiffon légèrement humide et un détergent doux. Les piles vides sont des déchets dangereux; veuillez les éliminer conformément à la réglementation et en aucun cas avec les ordures ménagères.
- Si vous ne souhaitez plus utiliser l'appareil, retirez d'abord les piles de l'ordinateur et jetez-les séparément en tant que broyeur spécial.



10. INSTRUCTIONS D'ÉLIMINATION

Les matériaux d'emballage sont des matières premières et peuvent être réutilisés. Séparez l'emballage en fonction du type et éliminez-le de manière appropriée dans l'intérêt de l'environnement. Pour plus d'informations, veuillez contacter votre administration locale.

Les anciens appareils ne font pas partie des ordures ménagères!

Débarrassez-vous également correctement des anciens appareils! Ce faisant, vous contribuez à la protection de l'environnement. Votre administration locale vous informera des points de collecte et des heures d'ouverture.

Les piles ne font pas partie des déchets ménagers.

En tant qu'utilisateur final, vous êtes légalement obligé de retourner les piles usagées. Vous pouvez déposer vos anciennes piles dans les points de collecte publics de votre communauté ou partout où des piles du type en question sont vendues.

11. PLAINTES ET SOUTIEN

Pour des questions techniques, des informations sur nos produits et pour la commande de pièces détachées, notre équipe de service est à votre disposition comme suit: Heure de service: du lundi au vendredi de 9h00 à 18h00.
Courriel: service@evoland.club
URL: http://www.evoland.club

Veuillez vous assurer que vous disposez des informations suivantes.
- Numéro de modèle (il se trouve sur la page de garde de ces instructions)
- Description des accessoires
- Numéro d'accessoire
- Preuve d'achat avec date d'achat
- Numéro de commande

Note importante:

Veuillez ne pas envoyer votre produit à notre adresse sans une demande de notre équipe de service. Les frais et le risque de perte des envois non sollicités sont à la charge de l'expéditeur.
Nous nous réservons le droit de refuser d'accepter les livraisons non sollicitées ou de renvoyer les marchandises concernées à l'expéditeur en port dû ou aux frais de l'expéditeur.

EVOLAND

EC REP
Firma: LI-MI INTERNATIONAL GMBH
Kontakt: Herr. Li
Email: vertretung@li-mi-international.de
Adresse: Melitta-Schiller-Strasse 30, 12526 Berlin, Germany

Hersteller: Yongkang Hanshan Fitness Equipment Co., Ltd.
Adresse: Nr. 6, Fengshanzui, Stadt Longshan, Stadt Yongkang, Provinz Zhejiang

Supervisor: SHENZHEN RBU TECHNOLOGY GROUP CO., LTD
Address: 9 Tengfei Road, Longcheng Sub-District, Longgang District, Shenzhen, China

Distributor DE: LI-MI INTERNATIONAL GMBH
Address: Melitta-Schiller-Strasse 30, 12526 Berlin, Germany

Distributor UK: OBERO INTERNATIONAL LIMITED
Address: Unit 1, Kiwi Park Commerce Way, Trafford Park, Manchester, M17 1HW, United Kingdom

Distributor USA: AGM USA, LLC
Address: 1521 E Francis St, unit a Ontario, CA 91767, United States

CE FC

MADE IN CHINA

For more information please contact us at: service@evoland.club

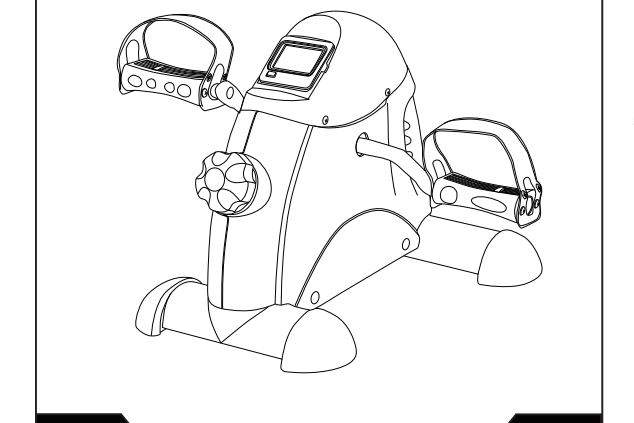
---

IT

EVOLAND

Mini Cyclette

Manuale Operativo



Generale

Leggere e conservare le istruzioni per l'uso

Lesioni o danni si verificano accidentalmente.
Conservare queste istruzioni per riferimento futuro.
La mancata osservanza di queste istruzioni per l'uso può provocare lesioni gravi o danni all'attrezzo ginnico per braccia e gambe.
Se si passa il trainer per braccia e gambe a terzi, assicurarsi di includere queste istruzioni per l'uso.

Spiegazione dei simboli

In queste istruzioni per l'uso vengono utilizzati i seguenti simboli e parole chiave utilizzato sul trainer per braccia e gambe o sulla confezione.

⚠ AVVERTIMENTO!

Questo simbolo / parola di segnalazione indica un pericolo con un livello di rischio medio che, se non evitato, può provocare la morte o lesioni gravi.

⚠ ATTENZIONE!

Questo simbolo / parola di segnalazione indica un pericolo con un livello di rischio basso che, se non evitato, può provocare lesioni lievi o moderate.

NOTA!

Questa parola chiave avverte di possibili danni materiali.

Questo simbolo fornisce utili informazioni aggiuntive sull'assemblaggio o sul funzionamento.

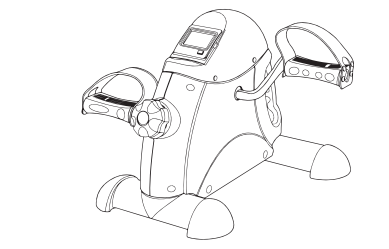
Non utilizzare il dispositivo in piedi!

SODDISFARE

1. DETTAGLI TECNICI ---- 4
2. ISTRUZIONI DI SICUREZZA ---- 5-10
3. DISEGNO ---- 11
4. ELENCO DELLE PARTI ---- 12
5. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO ---- 12-14
6. TASTO FUNZIONE ---- 15-17
7. FORMAZIONE ---- 18-24
8. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI PROBLEMI CON ---- 24
9. MANUTENZIONE, PULIZIA E CURA ---- 25
10. ISTRUZIONI PER LO SMALTIMENTO ---- 26
11. RECLAMI E ASSISTENZA ---- 27

1. SPECIFICHE TECNICHE

Informazioni sul prodotto
Dimensioni (L x P x A):
ca. 40,5 x 35 x 31 cm
Dimensioni imballo (L x P x A):
ca. 41 x 32 x 19 cm
Classe: H.C (uso domestico), DIN EN ISO 20957-1 / DIN EN957-5
Max Peso dell'utente: 100 KG
Peso totale: ca. 4,2 kg
Numero di batterie: 1 pezzo
Tipo di batteria: AAA (1,5 V)
Funzioni del computer: durata, velocità, Distanza, consumo calorico approssimativo



2. PRECAUZIONI DI SICUREZZA

Questo trainer per braccia e gambe soddisfa i requisiti delle norme europee EN ISO 20957-1: 2013 e EN ISO 20957-5: 2016, classe di utilizzo H (H = uso domestico) e classe di precisione C (= bassa precisione). Il trainer per braccia e gambe non è inteso per scopi di alta precisione. Il trainer per braccia e gambe è stato progettato tenendo conto dei fattori di sicurezza specificati in conformità con gli standard europei EN ISO 20957-1: 2013 e EN ISO 20957-5: 2016 controllato.

UTILIZZO:

- Il prodotto è destinato all'uso nel settore privato progettato e non per uso medico, terapeuticoo adatto per scopi commerciali.
- Il peso massimo consentito su questo prodotto è di 100 kg

⚠ VORSICHT!

ATTENZIONE - RISCHIO PER I BAMBINI :

- Le batterie possono essere mortali se ingerite. Pertanto, tenere le batterie fuori dalla portata dei bambini. Se una batteria viene ingerita, consultare immediatamente un medico.
- I bambini non riconoscono il pericolo che questo prodotto può rappresentare. Tenere i bambini lontani da questo prodotto. Il prodotto non è un file Giocattolo. Il prodotto deve essere conservato in un luogo inaccessibile a bambini e animali domestici.
- I genitori e gli altri supervisori dovrebbero essere consapevoli della loro responsabilità, poiché il naturale istinto di gioco e la volontà di sperimentare dei bambini fanno sì che ci si debba aspettare situazioni e comportamenti per i quali l'attrezzatura per l'allenamento non è progettata.
- Se si consente a un bambino di utilizzare il prodotto, non lasciarlo incustodito con il prodotto. Effettuare personalmente le impostazioni appropriate sul prodotto e supervisionare l'esercizio.
- Assicurarsi che il materiale di imballaggio non finisca nelle mani dei bambini. C'è il rischio di soffocamento!
- Il produttore o il rivenditore non si assume alcuna responsabilità per danni causati da un uso improprio o improprio.

⚠ ATTENZIONE!

ATTENZIONE - RISCHIO DI LESIONI :

- Non utilizzare un prodotto danneggiato o difettoso. In questo caso, contattare un'officina specializzata o il nostro servizio clienti.
- Prima di ogni utilizzo, controllare il prodotto per assicurarsi che sia in perfette condizioni. Le parti difettose devono essere sostituite immediatamente, altrimenti funzioneranno e La sicurezza sarà compromessa.
- Assicurarsi che non più di una persona utilizzi il prodotto contemporaneamente.
- Utilizzare sempre il prodotto su una superficie orizzontale, piana, antiscivolo e solida. Non utilizzarlo mai vicino all'acqua e, per motivi di sicurezza, mantenere uno spazio di un metro accanto e due metri dietro il dispositivo intorno al prodotto.
- Assicurarsi che braccia e gambe non si avvicinino a parti in movimento.
- Non inserire alcun materiale nelle aperture esistenti sul prodotto.

ATTENZIONE - DANNI AL PRODOTTO :

- Non apportare modifiche al prodotto e utilizzare solo l'originale. Pezzi di ricambio. Le riparazioni devono essere eseguite solo da un'officina specializzata o simile
- Eseguite da persone qualificate - riparazioni improprie possono comportare notevoli danni Sorgono rischi per l'utente.
- Proteggere il prodotto da schizzi d'acqua, umidità, alte temperature e luce solare diretta.

ATTENZIONE - INFORMAZIONI SULLA MANIPOLAZIONE BATTERIE : Rischio di esplosione!

- Non riscaldare le batterie né gettarle nel fuoco.
- Verificare che le batterie siano inserite con la corretta polarità (+ e -).
- Non caricare batterie non ricaricabili.
- Rimuovere le batterie se sono scariche o se non si utilizzerà il prodotto per un lungo periodo. In questo modo si evitano i danni che possono derivare da perdite.
- Le batterie non devono essere caricate o riattivate con altri mezzi, smontate, gettate nel fuoco o cortocircuitate. C'è RISCHIO DI ESPLOSIONE!

- È preferibile utilizzare batterie alcaline poiché hanno una durata maggiore rispetto alle batterie zinco-carbone convenzionali.
- È necessario sostituire la batteria non appena il display diventa debole o completamente sbiadito. Sostituire sempre tutte le batterie vecchie con batterie nuove e prestare attenzione alla corretta polarità durante l'inserimento.

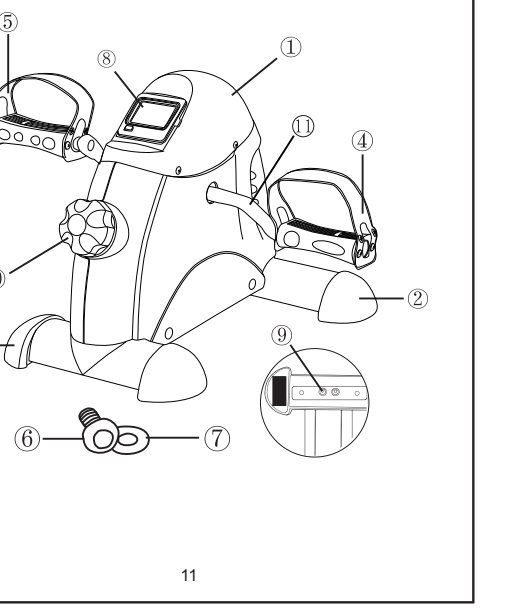
ATTENZIONE - Questioni di montaggio

- L'assemblaggio del prodotto deve essere eseguito con cura e da un adulto. In caso di dubbio, cerca l'aiuto di un'altra persona tecnicamente esperta.
- Prima di iniziare a montare il prodotto, leggere attentamente le fasi di assemblaggio e osservare il disegno di costruzione.
- Rimuovere tutto il materiale di imballaggio e quindi posizionare le singole parti su una superficie libera. Questo ti dà una panoramica e lo rende più facile
- L'assemblaggio. Utilizzare un tampone per proteggere la superficie di montaggio da sporco o graffi.
- Utilizzare ora l'elenco delle parti per verificare se tutti i componenti sono presenti. Non gettare il materiale di imballaggio fino al completamento del montaggio.

- Tenere presente che esiste sempre un possibile rischio di lesioni durante l'utilizzo di strumenti e il lavoro manuale. Pertanto, procedere con attenzione e attenzione durante il montaggio del prodotto.
- Assicurarsi che l'ambiente di lavoro sia sicuro; nessuno strumento in giro. Depositare il materiale di imballaggio in modo che non sia pericoloso. Pellicole o sacchetti di plastica rappresentano un rischio di soffocamento per i bambini!

Dopo aver impostato il prodotto secondo le istruzioni per l'uso. Assicurarsi che tutte le viti, i bulloni e i dadi siano installati e serrati correttamente. Se necessario, posizionare un tappetino protettivo (non compreso nella fornitura) sotto il prodotto per proteggere il pavimento, poiché non si può escludere che i piedini in gomma, ad esempio, possano lasciare tracce.

3. DISEGNO



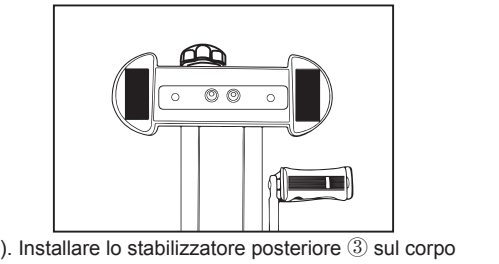
4. TEILELISTE:

Numero	DESCRIZIONE	Quantità
①	Corpo principale	1
②	Stabilizzatore anteriore	1
③	Stabilizzatore posteriore	1
④	Pedale destro	1
⑤	Pedale sinistro	1
⑥	Bullone esagonale M6 (bulloni esagonali M6)	4
⑦	rondella Φ16	4
⑧	Display LCD	1
⑨	Rinforzo di base	2
⑩	Pomello	1
⑪	Pedivella	1

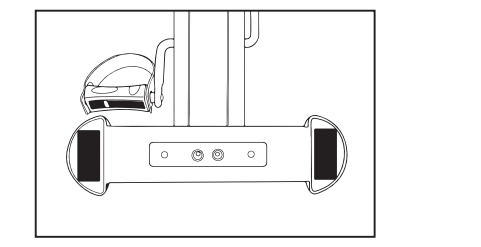
5. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Rimuovere con attenzione tutte le parti dalla confezione e posizionarle su una superficie piana. Usa un tappetino protettivo. Prima del montaggio verificare la completezza delle singole parti fornite utilizzando la distinta componenti.

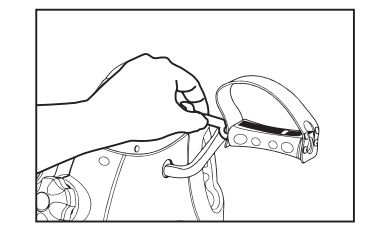
(1). Innanzitutto, installare lo stabilizzatore anteriore ② sul corpo principale con due serie di bulloni esagonali ⑥ e rondelle ⑦.



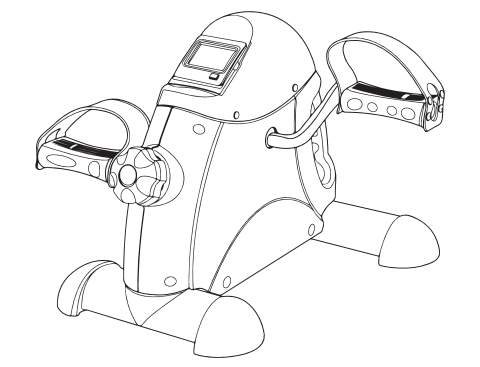
(2). Installare lo stabilizzatore posteriore ③ sul corpo principale principalmente nello stesso modo.



(3). Collegare i pedali (④ e ⑤). Il pedale destro è contrassegnato con R. Il pedale destro deve essere inserito in senso orario e deve essere collegato all'estremità destra della pedivella ⑪. Il pedale sinistro è contrassegnato con L e deve essere serrato in senso antiorario.

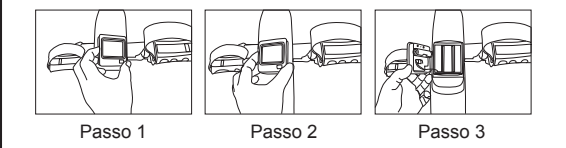


* Tutti i dadi e i bulloni devono essere adeguatamente serrati prima di utilizzare la mini bike.



6. TASTO FUNZIONE:

Premere il pulsante rosso per accendere il computer. È possibile selezionare la funzione desiderata premendo il pulsante rosso. Le funzioni tempo, velocità, distanza e calorie vengono selezionate con questo pulsante. Per ripristinare, premere e tenere premuto il pulsante per 2 secondi.



AUTO ON / OFF:
● Il monitor si accende automaticamente quando viene utilizzato il dispositivo per esercizi. Se non pedali per 4 minuti, il monitor si spegnerà automaticamente.

SCANSIONE:
Premere ripetutamente il pulsante "Mode" finché non viene visualizzato un triangolo nell'angolo superiore sinistro del display accanto a "Scan".Tutte le funzioni e i valori vengono ora visualizzati uno dopo l'altro sul display LCD. Secondi viene visualizzata la funzione successiva.

TEMPO (T):
Misura automaticamente il tempo non appena inizi ad allenarti.
0: 00 ~ 99: 59 MIN

DISTANZIATO):
Mostra la distanza percorsa durante l'allenamento.
0,0 ~ 999,9 KM

Numero di giri (C):
Visualizza il numero totale di giri del pedale.
0 ~ 9999

Giri totali (T-C)
Visualizza il numero totale di giri di pedalata.
0 ~ 9999

Calorie (CA)
Visualizza le calorie consumate durante l'allenamento.
Questo è un valore apprezzato.
0,0 ~ 999,9 KCAL

INSERIMENTO DELLE BATTERIE

1. Togliere il monitor.
2. Inserire 1 batteria AAA nella scatola della batteria con la polarità corretta.
3. Riposizionare il display nel corpo principale.
4. Se non è più possibile leggere il display o sono visibili solo alcuni paragrafi, rimuovere la batteria e attendere 15 secondi prima di inserire una nuova batteria. Le batterie scariche devono essere smaltite correttamente in conformità con le normative locali. Dopo aver rimosso la batteria, il display verrà cancellato.

IMPORTANTE: il calcolo del consumo di calorie è una stima e non deve essere considerato affidabile dal punto di vista medico. Ti consigliamo di consultare il tuo medico o nutrizionista per adattare la tua dieta e il dispendio energetico in base alle tue condizioni fisiche e alle attività sportive a cui desideri partecipare. Ti consigliamo inoltre di consultare il tuo medico prima di iniziare qualsiasi nuovo esercizio.

7. FORMAZIONE

SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO :
Tutte le raccomandazioni contenute in queste istruzioni per l'uso sono rivolte esclusivamente a persone sane e non a persone con malattie cardiovascolari. Tutti i suggerimenti sono solo suggerimenti approssimativi per un programma di formazione. Se necessario, consultare il proprio medico per un consiglio in base alle proprie esigenze personali. Le pagine seguenti spiegano in dettaglio come utilizzare il nuovo dispositivo di allenamento e servono a chiarire le basi dell'allenamento fitness. Al fine di raggiungere l'obiettivo di formazione prefissato, è essenziale che ti informi, utilizzando questo manuale come guida, sui punti importanti per lo sviluppo generale di un programma di allenamento e sull'uso esatto del dispositivo. Vi chiediamo quindi di leggere integralmente questi punti e di prestarvi molta attenzione.

CREAZIONE DI UN PROGRAMMA DI FORMAZIONE

Per ottenere notevoli miglioramenti fisici e di salute, è necessario considerare i seguenti fattori prima di determinare la quantità di formazione richiesta.

1. INTENSITÀ
Il livello di sforzo fisico durante l'esercizio deve essere maggiore del normale, ma non causare mancanza di respiro o affaticamento. Una buona guida per l'efficacia dell'esercizio è la frequenza cardiaca.
La frequenza cardiaca dovrebbe essere compresa tra il 70% e l'85% della frequenza cardiaca massima durante l'esercizio. Durante la prima settimana, la frequenza cardiaca dovrebbe essere inferiore al 70% della frequenza cardiaca durante l'esercizio
Frequenza cardiaca massima. Durante le settimane e i mesi successivi, la frequenza cardiaca dovrebbe aumentare lentamente fino a raggiungere un livello superiore dell'85% della frequenza cardiaca massima. Migliore è la tua condizione fisica, più le tue esigenze di allenamento devono essere aumentate. Ciò può essere ottenuto aumentando la durata dell'allenamento e / o il livello di difficoltà. Se si desidera misurare e monitorare manualmente la frequenza del polso, è possibile utilizzare i seguenti metodi a) Misurazione del controllo del polso nel modo consueto (es Sentire il polso sul polso e contare i battiti per un minuto) . B) Misurazione del controllo del polso con cardiofrequenzimetri adeguati e calibrati (disponibili in farmacie e farmacie).

FASI DI FORMAZIONE

Ogni sessione di formazione dovrebbe consistere in 3 fasi di formazione:
- Fase di riscaldamento
- Fase di formazione
- Fase di raffreddamento

Durante la fase di "riscaldamento", la temperatura corporea e l'assorbimento di ossigeno dovrebbero essere aumentati lentamente. Questo può essere ottenuto attraverso esercizi ginnici o stretching per 5-10 minuti. Dopo il riscaldamento, dovrebbe iniziare l'allenamento vero e proprio (" fase di allenamento ").
L'intensità dell'allenamento dovrebbe essere bassa per i primi minuti e dovrebbe poi essere aumentata all'intensità di allenamento appropriata per un periodo di 15-30 minuti. Per calmare la circolazione dopo la fase di allenamento e per prevenire spasmi e tensioni muscolari, è opportuno inserire una "fase di raffreddamento" dopo la "fase di allenamento". In questa fase, che dovrebbe durare dai 5 ai 10 minuti circa, eseguire esercizi di stretching di 30 secondi e / o ginnastica leggera.

MOTIVAZIONE

La chiave per un programma di esercizi di successo è la regolarità. Scegli un momento e un luogo vincolanti per ogni giorno di allenamento e preparati mentalmente per la tua sessione di allenamento. Allenati solo quando sei di buon umore e concentrati sempre sul tuo obiettivo di allenamento. Con un allenamento regolare riconoscerai i miglioramenti ogni giorno e vedrai come ti stai avvicinando sempre di più ai tuoi obiettivi di allenamento personali.

Questi sono suggerimenti di formazione molto generali. Questi non hanno valore medico e vengono utilizzati solo per fornire informazioni sui vari tipi di formazione. Consultare un esperto per sviluppare un programma di formazione personale e dettagliato. Le persone con problemi cardiaci o altre malattie che potrebbero essere aggravate da un programma o un'attività di esercizio insolito o improprio DEVONO consultare il proprio medico prima di intraprendere qualsiasi esercizio.

Ognuno ha un obiettivo diverso durante l'allenamento. Alcuni sono spinti dal desiderio di costruire i muscoli, mentre altri cercano un modo per migliorare il loro fisico e la salute generale.

I muscoli rispondono agli impulsi; maggiore è l'impulso, più forte è il risultato. In parole povere, questo significa che se un muscolo deve esercitare un grande sforzo, crescerà alla grande per poter eseguire lo stesso sforzo in futuro. Al contrario, i muscoli che devono esercitarsi per un lungo periodo di tempo iniziano a ridursi di dimensioni per poter continuare lo sforzo per un periodo di tempo più lungo.

Durante l'esercizio, tutti devono definire i propri obiettivi personali e quindi aderire rigorosamente a questi obiettivi.

Perdita di peso

Per perdere peso è necessario bruciare i grassi; il nostro corpo non brucia il grasso corporeo fino a quando l'ultima riserva di zucchero non è stata esaurita.Una lunga sessione di allenamento è quindi adatta per utilizzare prima tutto lo zucchero nel sangue e poi bruciare il grasso corporeo. Per attivare questo processo, allenati sul tuo dispositivo per 30,40 minuti, con la manopola della resistenza impostata su un livello molto basso.

Costruzione muscolare

Per costruire i muscoli, devono essere allenati duramente. Regolare la Manopola di Regolazione della Resistenza ⑯ su un livello molto alto e pedalare con forza. Una variante interessante è l'interval training. Questo metodo di allenamento alterna sforzi brevi ad alta intensità e sforzi lunghi a intensità molto bassa. Questa variante combina i vantaggi degli obiettivi di allenamento "costruzione muscolare" e "dimagrimento".

AVVERTIMENTO!

La lettura della frequenza cardiaca potrebbe essere imprecisa. Un esercizio eccessivo potrebbe provocare lesioni gravi o morte. In caso di vertigini, interrompere immediatamente l'allenamento.

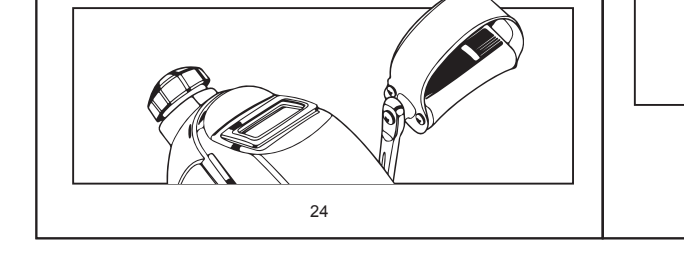
REGOLARITÀ

La maggior parte degli esperti consiglia una combinazione di una dieta sana, coerente con l'obiettivo di allenamento, e l'esercizio fisico da tre a cinque volte a settimana. Un adulto normale deve fare esercizio due volte a settimana per mantenere il suo attuale livello di forma fisica.

Per migliorare la condizione e cambiare il peso corporeo, una persona deve fare almeno 3 unità di allenamento a settimana.

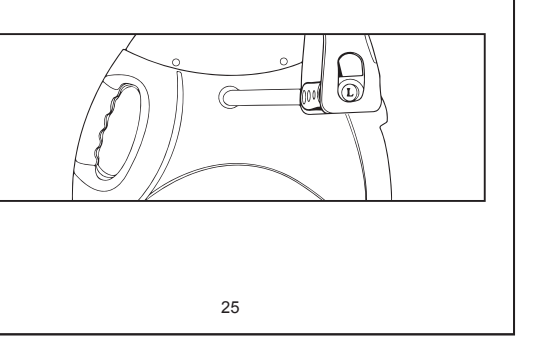
8.RISOLUZIONE DEI PROBLEMI PROBLEMI CON

Problem	Soluzione
Nessuna visualizzazione sullo schermo	Sostituire le batterie con altre nuove.
Visualizzazione dello schermo errata	Controllare i cavi che portano alla rimozione delle batterie e reinserirli dopo un minuto.



9. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE

● Dopo il montaggio e prima di utilizzare il dispositivo, controllare che tutti i bulloni / dadi siano serrati completamente e correttamente.
● Pulire regolarmente l'attrezzatura con un detergente neutro e un panno leggermente umido. Le batterie esaurite sono rifiuti pericolosi; si prega di smaltirli secondo le norme e di non smaltirli in nessun caso insieme ai normali rifiuti domestici.
● Se non si desidera più utilizzare il dispositivo, rimuovere prima le batterie dal computer e smaltirle separatamente come un mulino speciale.



10. ISTRUZIONI PER LO SMALTIMENTO

I materiali di imballaggio sono materie prime e possono essere riutilizzati. Separare gli imballaggi in base al tipo e smaltirli adeguatamente nell'interesse dell'ambiente. Per ulteriori informazioni, contattare l'amministrazione locale.

I vecchi dispositivi non appartengono ai rifiuti domestici!

Smaltire correttamente anche i vecchi dispositivi! In tal modo, contribuisci alla protezione dell'ambiente. La tua amministrazione locale ti informerà sui punti di raccolta e sugli orari di apertura

Le batterie non appartengono ai rifiuti domestici

In qualità di utente finale, sei legalmente obbligato a smaltire le batterie usate. Puoi gettare le vecchie batterie presso la stazione di riciclaggio pubblica della comunità o venderle a qualsiasi tipo di stazione di riciclaggio delle batterie.

11. RECLAMI E ASSISTENZA

Per domande tecniche, informazioni sui nostri prodotti e per ordinare parti di ricambio, il nostro team di assistenza è a vostra disposizione come segue:
Orario di assistenza:
dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 18:00.
E-Mail: service@evoland.club
URL: http://www.evoland.club

Assicurati di avere le seguenti informazioni a portata di mano.
- Numero di modello (si trova sulla copertina di queste istruzioni)
- Descrizione degli accessori
- Numero accessorio
- Prova di acquisto con data di acquisto
- Numero d'ordine

Nota importante:

Si prega di non inviare il prodotto al nostro indirizzo senza una richiesta dal nostro team di assistenza. I costi e il rischio di smarrimento per invii non richiesti sono a carico del mittente.
Ci riserviamo il diritto di rifiutare di accettare consegne non richieste o di restituire la merce in questione al mittente in porto assegnato oa sue spese

EVOLAND

EC REP
Firma: LI-MI INTERNATIONAL GMBH
Kontakt: Herr. Li
Email: vertretung@li-mi-international.de
Adresse: Melitta-Schiller-Strasse 30, 12526 Berlin, Germany

Hersteller: Yongkang Hanshan Fitness Equipment Co., Ltd.
Adresse: Nr. 6, Fengshanzui, Stadt Longshan, Stadt Yongkang, Provinz Zhejiang

Supervisor: SHENZHEN RBU TECHNOLOGY GROUP CO., LTD
Address: 9 Tengfei Road, Longcheng Sub-District, Longgang District, Shenzhen, China

Distributor DE: LI-MI INTERNATIONAL GMBH
Address: Melitta-Schiller-Strasse 30, 12526 Berlin, Germany

Distributor UK: OBERO INTERNATIONAL LIMITED
Address: Unit 1, Kiwi Park Commerce Way, Trafford Park, Manchester, M17 1HW, United Kingdom

Distributor USA: AGM USA, LLC
Address: 1521 E Francis St, unit a Ontario, CA 91767, United States

CE FC

MADE IN CHINA

For more information please contact us at: service@evoland.club

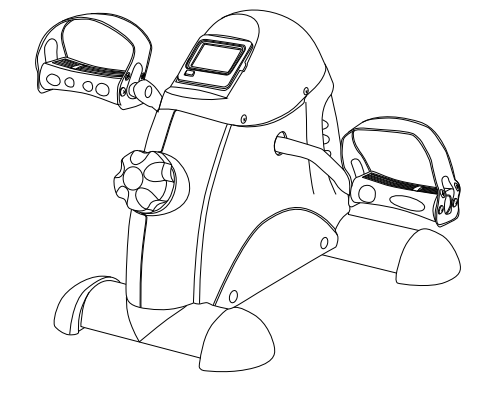
---

ES

EVOLAND

Mini Bicicleta Estática

Operación Manual



General

Lea y guarde las instrucciones de funcionamiento.

Las lesiones o daños ocurren accidentalmente.
Guarde estas instrucciones para futuras consultas.
El incumplimiento de estas instrucciones de funcionamiento puede provocar lesiones graves o daños en el ejercitador de brazos y piernas.
Si entrega el entrenador de brazos y piernas a terceros, asegúrese de incluir estas instrucciones de funcionamiento.

Explicación de símbolos

Los siguientes símbolos y palabras de advertencia se utilizan en estas instrucciones de funcionamiento utilizado en el entrenador de brazos y piernas o en el embalaje.

⚠ ¡ADVERTENCIA!

Este símbolo / palabra de señal indica un peligro con un nivel de riesgo medio que, si no se evita, puede provocar la muerte o lesiones graves.

⚠ ¡ATENCIÓN!

Este símbolo / palabra de señal indica un peligro con un nivel de riesgo bajo que, si no se evita, puede provocar lesiones leves o moderadas.

¡NOTA!

Esta palabra de advertencia advierte de posibles daños materiales.

Este símbolo le proporciona información adicional útil sobre el montaje o el funcionamiento.

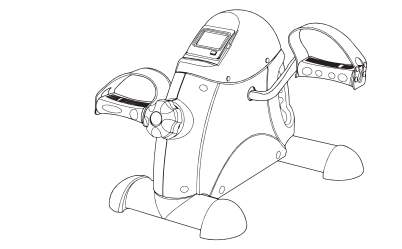
¡No utilice el dispositivo mientras está de pie!

CONTENIDO

1. DETALLES TÉCNICOS ---- 4
2. INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD ---- 5-10
3. DIBUJO DEL PRODUCTO ---- 11
4. LISTA DE PIEZAS ---- 12
5. INSTRUCCIONES DE MONTAJE ---- 12-14
6. BOTÓN DE FUNCIÓN ---- 15-17
7. ENTRENAMIENTO ---- 18-24
8. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS CON EL ---- 24
9. MANTENIMIENTO, LIMPIEZA Y CUIDADO ---- 25
10. INSTRUCCIONES DE ELIMINACIÓN ---- 26
11. QUEJAS Y APOYO ---- 27

1. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Información del Producto
Dimensiones (L x An x Al):
aprox. 40,5 x 35 x 31 centímetros
Dimensiones del embalaje (L x An x Al):
aprox. 41 x 32 x 19 centímetros
Clase: H.C (uso doméstico), DIN EN ISO 20957-1 / DIN EN957-5
Max Peso del usuario: 100 KG
Peso total: aprox. 4,2 kilogramos
Número de baterías: 1 pieza
Tipo de batería: AAA (1,5 V)
Funciones de la computadora: duración, velocidad, Distancia, consumo aproximado de calorías



2. PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

Este entrenador de brazos y piernas cumple los requisitos de las normas europeas EN ISO 20957-1: 2013 y EN ISO 20957-5: 2016, clase de uso H (H = uso doméstico) y clase de precisión C (= precisión baja). El entrenador de brazos y piernas no está diseñado para fines de alta precisión. El entrenador de brazos y piernas ha sido diseñado teniendo en cuenta los factores de seguridad especificados de acuerdo con las normas europeas EN ISO 20957-1: 2013 y EN ISO 20957-5: 2016 comprobado.

USO:

- El producto es para uso en el sector privado. diseñado y no para uso médico, terapéutico o apto para fines comerciales.
- El peso máximo permitido en este producto es de 100 kg

⚠ VORSICHT!

PRECAUCIÓN - RIESGO PARA NIÑOS:

- Las baterías pueden ser fatales si se ingieren. Por tanto, mantenga las pilas fuera del alcance de los niños. Si se traga una batería, busque ayuda médica de inmediato.
- Los niños no reconocen el peligro que puede representar este producto. Mantenga a los niños alejados de este producto. El producto no es un Juguete. El producto debe mantenerse en un lugar inaccesible para los niños y las mascotas.
- Los padres y otros supervisores deben ser conscientes de su responsabilidad, ya que el instinto natural de juego y la voluntad de experimentar de los niños significan que se esperan situaciones y comportamientos para los que el equipo de entrenamiento no está diseñado.
- Si permite que un niño use el producto, no lo deje con el producto desatendido. Realice los ajustes adecuados en el producto usted mismo y supervise el ejercicio.
- Asegúrese de que el material de embalaje no caiga en manos de los niños. ¡Existe riesgo de asfixia!
- El fabricante o distribuidor no asume ninguna responsabilidad por los daños causados por un uso inadecuado o inadecuado.

⚠ ¡ATENCIÓN!

PRECAUCIÓN: RIESGO DE LESIONES:

- No utilice un producto dañado o defectuoso. En este caso, póngase en contacto con un taller especializado o con nuestro servicio de atención al cliente.
- Antes de cada uso, controle el producto para asegurarse de que esté en perfectas condiciones. Las piezas defectuosas deben reemplazarse inmediatamente, de lo contrario funcionarán y La seguridad se verá comprometida.
- Asegúrese de que no más de una persona utilice el producto al mismo tiempo.
- Utilice siempre el producto sobre una superficie horizontal, nivelada, antideslizante y sólida. Nunca lo use cerca del agua y, por razones de seguridad, deje un espacio de un metro al lado y dos metros detrás del dispositivo alrededor del producto.
- Asegúrese de que sus brazos y piernas no se acerquen a las piezas móviles.
- No inserte ningún material en las aberturas existentes del producto.

PRECAUCIÓN - DAÑO DEL PRODUCTO:

- No realice ningún cambio en el producto y utilice únicamente el original. Piezas de repuesto. Las reparaciones deben ser realizadas únicamente por un taller especializado o similar.
- Realizada por personas calificadas: las reparaciones inadecuadas pueden resultar en considerablesSurgen riesgos para el usuario.
- Proteja el producto de salpicaduras de agua, humedad, altas temperaturas y luz solar directa.

PRECAUCIÓN: INFORMACIÓN SOBRE EL MANEJO BATERÍAS: ¡Riesgo de explosión!

Las baterías pueden explotar si se calientan demasiado.
- No caliente las pilas ni las arroje al fuego.
- No provoque un cortocircuito en las baterías.
- Asegúrese de que las baterías estén insertadas con la polaridad correcta (+ y -).
- No cargue baterías no recargables.
- Retire las pilas si están descargadas o si no va a utilizar el producto durante mucho tiempo. De esta forma evita los daños que pueden resultar de las fugas.

- Las baterías no deben cargarse o reactivarse por ningún otro medio, desmontarse, arrojarse al fuego o cortocircuitarse. ¡Existe RIESGO DE EXPLOSIÓN!
- Es preferible utilizar pilas alcalinas, ya que tienen una vida útil más larga que las pilas de zinc-carbono convencionales.
- Es necesario cambiar la batería tan pronto como la pantalla se debilite o se desvanezca por completo. Reemplace siempre todas las baterías viejas por otras nuevas y preste atención a la polaridad correcta cuando las inserte.

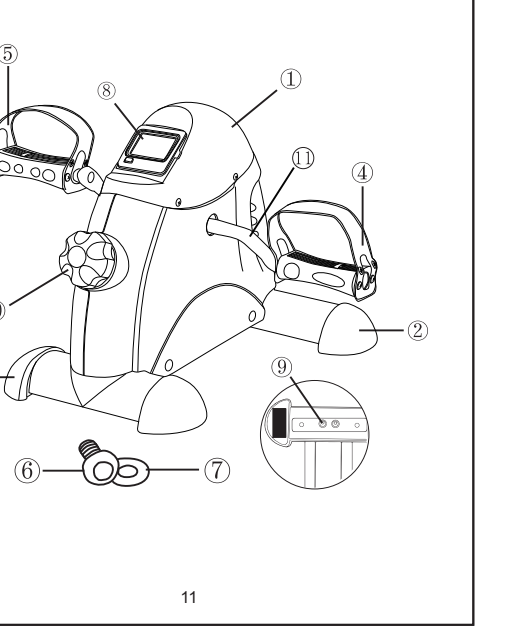
PRECAUCIÓN: el montaje es importante

- El montaje del producto debe ser realizado con cuidado y por un adulto. En caso de duda, busque la ayuda de otra persona con experiencia técnica.
- Antes de comenzar a ensamblar el producto, lea detenidamente los pasos de ensamblaje y observe el dibujo de construcción.
- Retire todo el material de embalaje y luego coloque las piezas individuales en una superficie libre. Esto le brinda una descripción general y lo hace más fácil
- Utilice una almohadilla para proteger la superficie de montaje de la suciedad o los arañazos.

- Ahora utilice la lista de piezas para comprobar si todos los componentes están presentes. No deseche el material de embalaje hasta que se complete el montaje.
- Tenga en cuenta que siempre existe el riesgo de sufrir lesiones al utilizar herramientas y realizar trabajos manuales. Por lo tanto, proceda con cuidado y cuidado al ensamblar el producto.
- Asegúrese de que el entorno de trabajo sea seguro; sin herramientas por ahí. Deposite el material de embalaje de forma que no sea peligroso. Las láminas o las bolsas de plástico suponen un riesgo de asfixia para los niños.

Una vez que haya configurado el producto de acuerdo con las instrucciones de funcionamiento. Asegúrese de que todos los tornillos, pernos y tuercas estén instalados y apretados correctamente. Si es necesario, coloque una alfombra protectora (no incluida en el volumen de suministro) debajo del producto para proteger su piso, ya que no se puede descartar que los pies de goma, por ejemplo, puedan dejar huellas.

3. DIBUJO DEL PRODUCTO



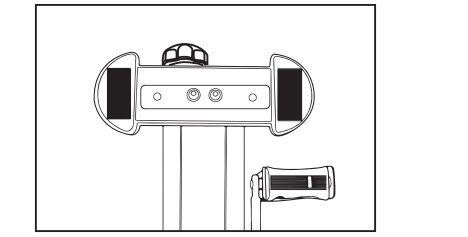
4. LISTA DE PIEZAS:

Número	DESCRIPCIÓN	Cantidad
①	Cuerpo principal	1
②	Estabilizador delantero	1
③	Estabilizador trasero	1
④	Pedal derecho	1
⑤	Pedal izquierdo	1
⑥	Perno hexagonal M6 (pernos hexagonales M6)	4
⑦	Lavadora Φ16 (16 lavadoras)	4
⑧	Pantalla LCD	1
⑨	Refuerzo de base	2
⑩	Perilla	1
⑪	Biela	1

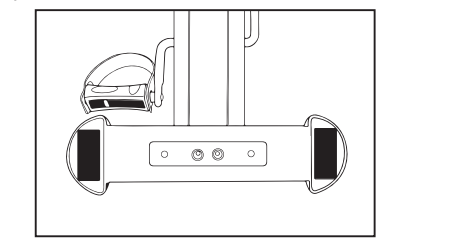
5. INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Retire con cuidado todas las piezas del embalaje y colóquelas sobre una superficie plana. Utilice una alfombra protectora para el suelo. Antes de ensamblar, verifique la integridad de las piezas individuales suministradas utilizando la lista de piezas.

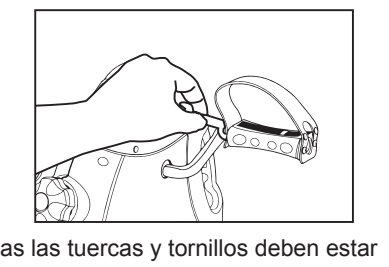
(1). Fije el estabilizador delantero ② al cuerpo principal ① pernos de cabeza hexagonal ⑥ y arandelas ⑦ con 2 juegos.



(2). Coloque el estabilizador trasero ③ en el cuerpo principal de la misma manera.

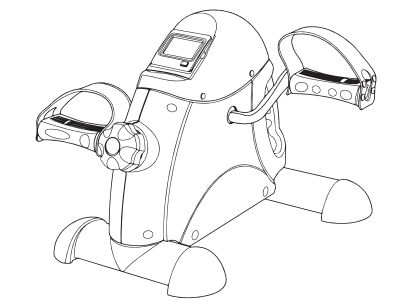


(3). Ahora coloque los pedales (④ y ⑤). El pedal derecho está marcado con una R y debe conectarse al extremo derecho de la biela ⑪. El pedal derecho debe enroscarse en el sentido de las agujas del reloj. El pedal izquierdo está marcado con una L, debe atornillarse en sentido antihorario.



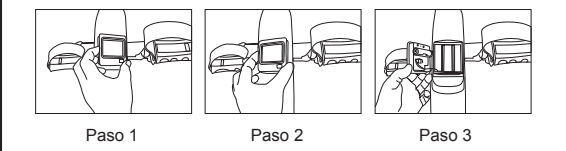
* Todas las tuercas y tornillos deben estar correctamente apretados antes de usar la mini bicicleta.

Intenta ejecutar maquina de pedalear



6. BOTÓN DE FUNCIÓN:

Presione el botón rojo para encender la computadora. Puede seleccionar la función que desee presionando el botón rojo. Las funciones de tiempo, velocidad, distancia y calorías se seleccionan con este botón. Para reiniciar, presione y mantenga presionado el botón durante 2 segundos.



ENCENDIDO / APAGADO AUTOMÁTICO:
● El monitor se enciende automáticamente cuando se opera el dispositivo de ejercicio. Si no pedalea durante 4 minutos, el monitor se apagará automáticamente.

ESCANEAR:
Presione el botón "Modo" repetidamente hasta que aparezca un triángulo en la pantalla en la esquina superior izquierda junto a "Escanear". Todas las funciones y valores se muestran ahora uno tras otro en la pantalla LCD. Segundos se muestra la siguiente función.

HORA (T):
Mide automáticamente el tiempo tan pronto como empiece a hacer ejercicio.
0: 00 ~ 99: 59 MIN

DISTANCIA (D):
Muestra la distancia recorrida en el entrenamiento.
0.0 ~ 999.9 KM

Número de vueltas (C):
Muestra el número total de vueltas de pedal.
0 ~ 9999

Total de vueltas (T-C)
Ver el número total de vueltas de pedal.
0 ~ 9999

Calorías (CA)
Muestra las calorías consumidas en el entrenamiento.
Este es un valor apreciado.
0,0 ~ 999,9 KCAL

INSERCIÓN DE LAS BATERÍAS

1. Quite la tapa del compartimiento de la batería en la parte posterior del monitor.
2. Inserte 1 pila AAA con la polaridad correcta en el compartimento y coloque la tapa.
3. Si la pantalla ya no se puede leer o si solo se ven algunos segmentos, retire las baterías y espere 15 segundos antes de insertar baterías nuevas. Las baterías vacías deben desecharse correctamente de acuerdo con las normativas locales. La pantalla del monitor se borrará tan pronto como retire las baterías.

IMPORTANTE: El cálculo de la quema de calorías es una estimación y no debe considerarse médicamente confiable. Te recomendamos que consultes a tu médico o nutricionista para ajustar tu dieta y gasto energético en función de tu condición física y de las actividades deportivas en las que desees participar. También te recomendamos que consultes a tu médico antes de comenzar cualquier nuevo ejercicio.

7. ENTRENAMIENTO

CONSEJOS PARA LA TRANSFORMACIÓN:
Todas las recomendaciones de estas instrucciones de funcionamiento están dirigidas exclusivamente a personas sanas y no a personas con enfermedades cardiovasculares. Todos los consejos son solo sugerencias aproximadas para un programa de capacitación. Si es necesario, consulte a su médico para que le aconseje según sus necesidades personales. Las siguientes páginas explican en detalle cómo puede utilizar su nuevo dispositivo de entrenamiento y sirven para aclarar los conceptos básicos del entrenamiento físico. Para lograr su objetivo de formación establecido, es fundamental que se informe, utilizando este manual como guía, sobre los puntos importantes para el desarrollo general de un programa de formación y el uso exacto del dispositivo. Por lo tanto, le pedimos que lea estos puntos en su totalidad y que les preste mucha atención.

CREANDO UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

Para lograr mejoras físicas y de salud notables, se deben considerar los siguientes factores antes de determinar la cantidad de entrenamiento requerido.

1. INTENSIDAD
El nivel de esfuerzo físico durante el ejercicio debe ser mayor de lo normal, pero no debe causar dificultad para respirar ni fatiga. Una buena guía sobre la eficacia del ejercicio es su frecuencia cardíaca.
La frecuencia cardíaca debe estar entre el 70% y el 85% de su frecuencia cardíaca máxima durante el ejercicio. Durante la primera semana, su frecuencia cardíaca debe estar por debajo del 70% de su frecuencia cardíaca durante el ejercicio.
Frecuencia cardíaca máxima. Durante las siguientes semanas y meses, su frecuencia cardíaca debería aumentar lentamente hasta un nivel superior al 85% de su frecuencia cardíaca máxima. Cuanto mejor sea su condición física, más deberán aumentar sus requisitos de entrenamiento. Esto se puede lograr aumentando la duración del entrenamiento y / o el nivel de dificultad. Si desea medir y realizar un seguimiento de su frecuencia de pulso manualmente, puede utilizar los siguientes métodos a) Medición de control de pulso de la forma habitual (p. Ej. Sintiendo tu pulso en tu muñeca y contando los latidos durante un minuto) . B) Medición del control de pulso con pulsómetros adecuados y calibrados (disponibles en Droguerías y farmacias).

FASES DE ENTRENAMIENTO

Cada sesión de formación debe constar de 3 fases de formación:
- Fase de calentamiento
- Fase de formación
- Fase de enfriamiento

Durante la fase de "calentamiento", la temperatura corporal y la absorción de oxígeno deben aumentarse lentamente. Esto se puede lograr mediante ejercicios de gimnasia o estiramientos durante 5 a 10 minutos. Después del calentamiento, debe comenzar el entrenamiento real (" fase de entrenamiento ").
La intensidad del entrenamiento debe ser baja durante los primeros minutos y luego debe aumentarse a la intensidad de entrenamiento adecuada durante un período de 15 a 30 minutos. Para calmar la circulación después de la fase de entrenamiento y prevenir espasmos musculares y tensiones, debe insertar una "fase de enfriamiento" después de la "fase de entrenamiento". En esta fase, que debe durar entre 5 y 10 minutos, haz ejercicios de estiramiento de 30 segundos y / o ejercicios ligeros de gimnasia.

MOTIVACIÓN

La clave para un programa de ejercicio exitoso es la regularidad. Elija un momento y un lugar vinculantes para cada día de entrenamiento y prepárese mentalmente para su sesión de entrenamiento. Entrena solo cuando estés de buen humor y concéntrate siempre en tu objetivo de entrenamiento. Con un entrenamiento regular reconocerás las mejoras cada día y verás cómo te acercas cada vez más a tus objetivos personales de entrenamiento.

Estos son consejos de entrenamiento muy generales. Estos no tienen ningún valor médico y solo se utilizan para proporcionar información sobre varios tipos de formación. Consulte a un experto para desarrollar un programa de formación personal y detallado. Las personas con problemas cardíacos u otras enfermedades que podrían empeorar con un programa o actividad de ejercicio inusual o inadecuado DEBEN consultar a su médico antes de realizar cualquier ejercicio.

Todo el mundo tiene un objetivo diferente al hacer ejercicio. Algunos son impulsados por el deseo de desarrollar sus músculos, mientras que otros buscan una forma de mejorar su físico y su salud en general.

Los músculos responden a los impulsos; cuanto mayor sea el impulso, más fuerte será el resultado. En términos simples, esto significa que si un músculo tiene que hacer un gran esfuerzo, crecerá mucho para poder realizar el mismo esfuerzo en el futuro. Por el contrario, los músculos que tienen que esforzarse durante un largo período de tiempo comienzan a encogerse para poder continuar el esfuerzo durante un período de tiempo más largo.

Al hacer ejercicio, todos tienen que definir sus objetivos personales y luego adherirse estrictamente a estos objetivos.

Pérdida de peso

Para adelgazar es necesario quemar grasas; nuestro cuerpo no quema la grasa corporal hasta que se agota la última reserva de azúcar.
Por lo tanto, una sesión de entrenamiento larga es adecuada para usar primero todo el azúcar en la sangre y luego quemar grasa corporal. Para activar este proceso, entrena en tu dispositivo durante 30,40 minutos, con la perilla de resistencia en un nivel muy bajo.

Desarrollo muscular

Para desarrollar los músculos, deben entrenarse duro. Ponga la Perilla de Ajuste de Resistencia (46) a un nivel muy alto y pedalee con fuerza. Una variante interesante es el entrenamiento a intervalos. Este método de entrenamiento alterna entre esfuerzos cortos a alta intensidad y esfuerzos largos a muy baja intensidad. Esta variante combina las ventajas de los objetivos de entrenamiento "desarrollo muscular" y "pérdida de peso".

¡ADVERTENCIA!

Su lectura de frecuencia cardíaca podría ser inexacta. Hacer ejercicio en exceso puede provocar lesiones graves o la muerte. Si se marea, deje de hacer ejercicio inmediatamente.

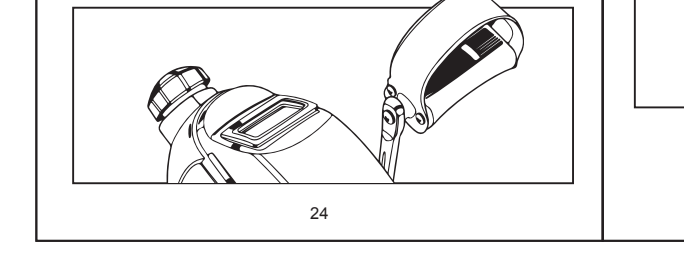
REGULARIDAD

La mayoría de los expertos recomiendan una combinación de una dieta saludable, consistente con el objetivo de entrenamiento, y ejercicio de tres a cinco veces por semana. Un adulto normal debe hacer ejercicio dos veces por semana para mantener su nivel de condición física actual.

Para mejorar la condición y cambiar el peso corporal, una persona debe hacer al menos 3 unidades de entrenamiento por semana.

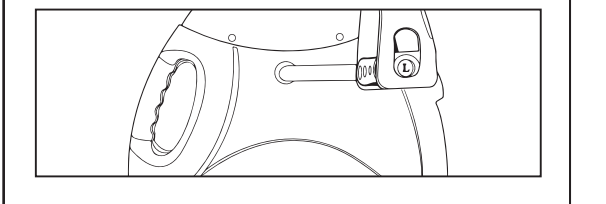
8. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS CON EL

Problema	Solución
Sin visualización de pantalla	Reemplace las pilas por otras nuevas.
Visualización de pantalla incorrecta	Verifique los cables que conducen al Quite las baterías y vuelva a colocarlas después de un minuto.



9. MANTENIMIENTO, LIMPIEZA Y CUIDADO

● Después del montaje y antes de utilizar el dispositivo, compruebe que todos los pernos / tuercas estén completamente y correctamente apretados.
● Limpie el dispositivo con regularidad con un paño ligeramente humedecido con un detergente suave. Las baterías vacías son desechos peligrosos; deséchelos de acuerdo con las regulaciones y bajo ninguna circunstancia con la basura doméstica normal.
● Si ya no desea utilizar el dispositivo, primero retire las baterías de la computadora y deséchelas por separado como un molinillo especial.



10. INSTRUCCIONES DE ELIMINACIÓN

Los materiales de embalaje son materias primas y pueden reutilizarse. Separe el embalaje según el tipo y deséchelo de forma adecuada en aras del medio ambiente. Para obtener más información, comuníquese con su administración local.

¡Los dispositivos viejos no deben tirarse a la basura doméstica!

¡También deseche los dispositivos viejos correctamente! Al hacerlo, contribuye a la protección del medio ambiente. Su administración local le informará sobre los puntos de recogida y los horarios de apertura.

Las baterías no pertenecen a la basura doméstica

Como usuario final, está legalmente obligado a devolver las baterías usadas. Puede entregar sus baterías viejas en los puntos de recolección públicos de su comunidad o en cualquier lugar donde se vendan baterías del tipo en cuestión.

11.REKLAMATIONEN UND SUPPORT

Para consultas técnicas, información sobre nuestros productos y pedidos de repuestos, nuestro equipo de servicio está a su disposición de la siguiente manera: Horario de atención: Lunes a Viernes de 9:00 a 18:00 hrs.
Correo electrónico: evoland.club
URL: http://evoland.club

Asegúrese de tener a mano la siguiente información.
- Número de modelo (puede encontrarlo en la portada de estas instrucciones)
- Descripción de los accesorios
- Número de accesorio
- Comprobante de compra con fecha de compra
- Número de orden

Nota IMPORTANTE:

No envíe su producto a nuestra dirección sin una solicitud de nuestro equipo de servicio. Los costos y el riesgo de pérdida por correo no solicitado corren a cargo del remitente.
Nos reservamos el derecho a negarnos a aceptar entregas no solicitadas o devolver los bienes relevantes al remitente a portes debidos o por cuenta del remitente.

EVOLAND

EC REP
Firma: LI-MI INTERNATIONAL GMBH
Kontakt: Herr. Li
Email: vertretung@li-mi-international.de
Adresse: Melitta-Schiller-Strasse 30, 12526 Berlin, Germany

Hersteller: Yongkang Hanshan Fitness Equipment Co., Ltd.
Adresse: Nr. 6, Fengshanzui, Stadt Longshan, Stadt Yongkang, Provinz Zhejiang

Supervisor: SHENZHEN RBU TECHNOLOGY GROUP CO., LTD
Address: 9 Tengfei Road, Longcheng Sub-District, Longgang District, Shenzhen, China

Distributor DE: LI-MI INTERNATIONAL GMBH
Address: Melitta-Schiller-Strasse 30, 12526 Berlin, Germany

Distributor UK: OBERO INTERNATIONAL LIMITED
Address: Unit 1, Kiwi Park Commerce Way, Trafford Park, Manchester, M17 1HW, United Kingdom

Distributor USA: AGM USA, LLC
Address: 1521 E Francis St, unit a Ontario, CA 91767, Un ited States

CE FC

MADE IN CHINA

For more information please contact us at: service@evoland.club