DE

EVOLAND

HEIMTRAINER

BENUTZERHANDBUCH

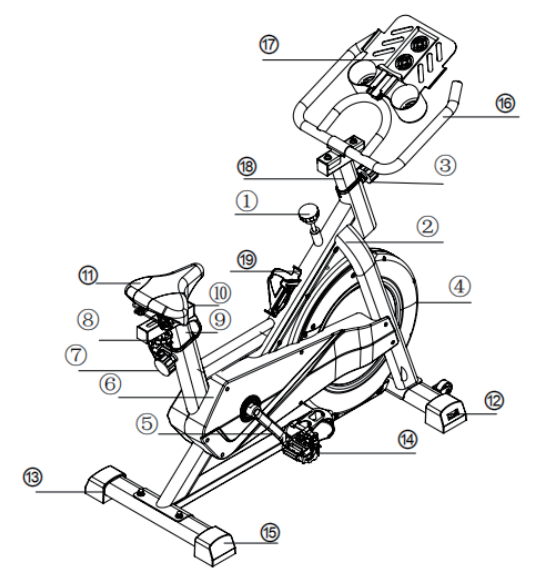
Model No.: GH-707

SICHERHEITSANLEITUNG

Lesen Sie die Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie mit dem Training auf Ihrem Heimtrainer beginnen.

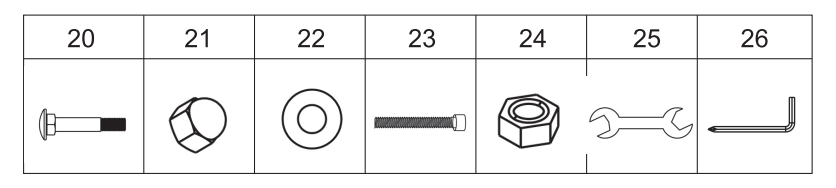
1. Befolgen Sie die Schritte der Montageanleitung sorgfältig.
2. Überprüfen Sie vor dem ersten Training und alle 1-2 Monate, ob alle Verbindungselemente fest sitzen und sich im richtigen Zustand befinden. Ersetzen Sie defekte Komponenten sofort und / oder halten Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb. Verwenden Sie für Reparaturen nur Originalteile.
3. Vermeiden Sie die Verwendung aggressiver Reinigungsmittel beim Reinigen des Heimtrainers.
4. Stellen Sie sicher, dass die Schulung erst nach korrekter Montage und Inspektion des Artikels beginnt.
5. Achten Sie bei den einstellbaren Teilen auf die maximalen Positionen, an denen sie eingestellt / festgezogen werden können.
6. Der Heimtrainer ist für Erwachsene konzipiert. Bitte stellen Sie sicher, dass Kinder es nur unter Aufsicht eines Erwachsenen verwenden.
7. Vermeiden Sie beim Training gefährliches Spielen.
8. Fragen Sie Ihren Arzt und Fitnessfachmann, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen..
9. Bitte überprüfen Sie alle Knöpfe und Schrauben sorgfältig, bevor Sie beginnen, um Ihre Sicherheit zu gewährleisten.
10. Stellen Sie sicher, dass Sie Ihren Fuß während des Trainings in die Fußabdeckung setzen. Halten Sie beim Drehen mit Höchstgeschwindigkeit nicht sofort an und betätigen Sie die Bremsen schnell, um Unfälle zu vermeiden.

TEILEINFORMATIONEN



1. Einstellbare Taste
2. Fahrradrahmen
3. Kugelzapfen
4. Lenkrad
5. Kurbel
6. Kunststoffabdeckung
7. Kugelzapfen
8. Pflaumenbolzen
9. Sitzlift
10. Sitzhalterung
11. Sattel
12. Stabilisator vorne
13. Heckstabilisator
14. Pedale
15. Scrollrad
16. Lenker
17. Tablettenhalter
18. Lenker Riser
19. Flaschenhalter

SCHRAUBENZUBEHÖR

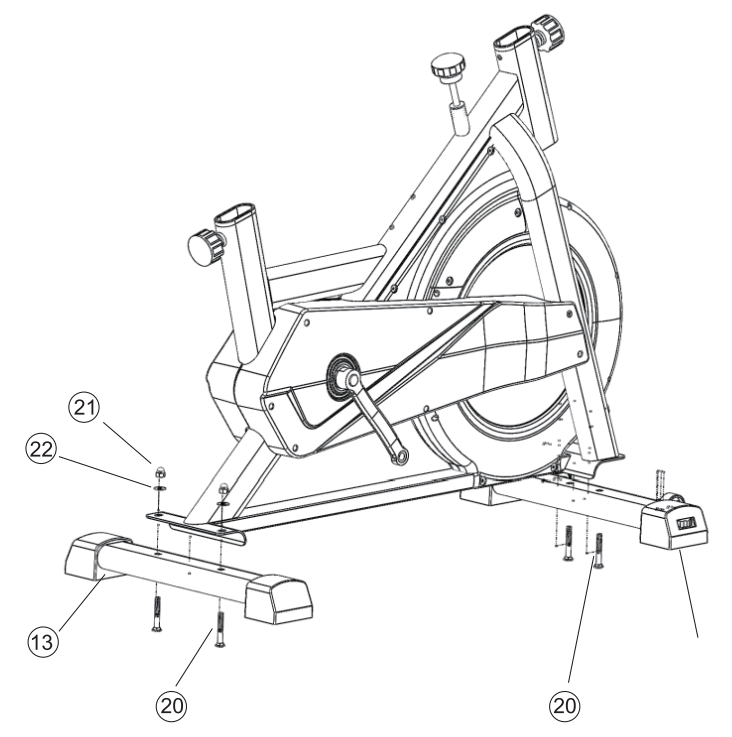


20. M8 Schlittenschraube x 4
21. M8 Eichelmutter x 4
22. M8 Unterlegscheibe x 8
23. M8 Inbusschraube x 2
24. M8 Kontermutter x 2
25. Öffnen Sie den Schraubenschlüssel
26. Inbusschlüssel

INSTALLATIONSSCHRITTE

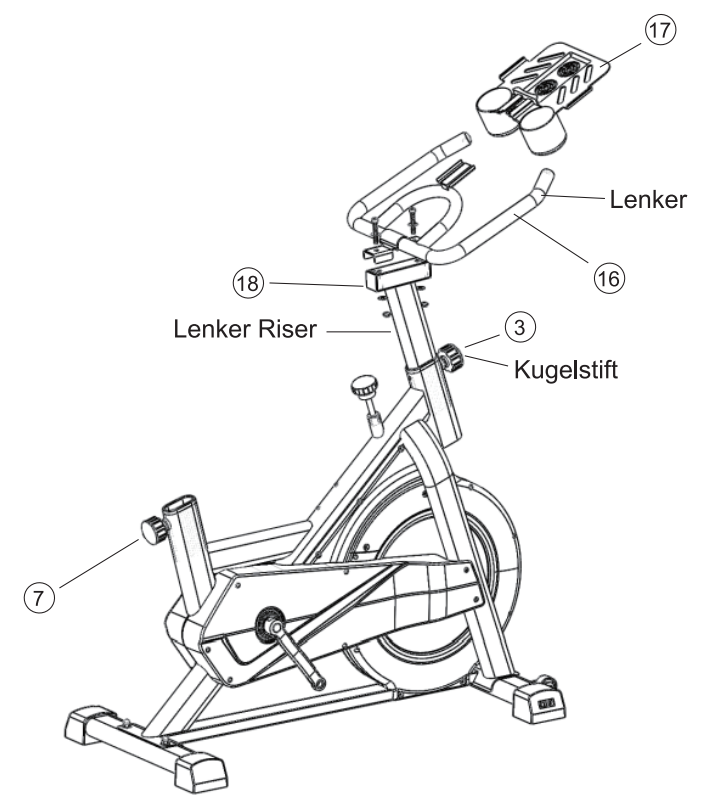
SCHRITT 1

Den vorderen Stabilisator (12) mit Schrauben (20), Unterlegscheiben (22) und Eichelmuttern (21) mit einem Gabelschlüssel (25) am Rahmen befestigen. Befestigen Sie dann den hinteren Stabilisator (13) auf die gleiche Weise am Rahmen.



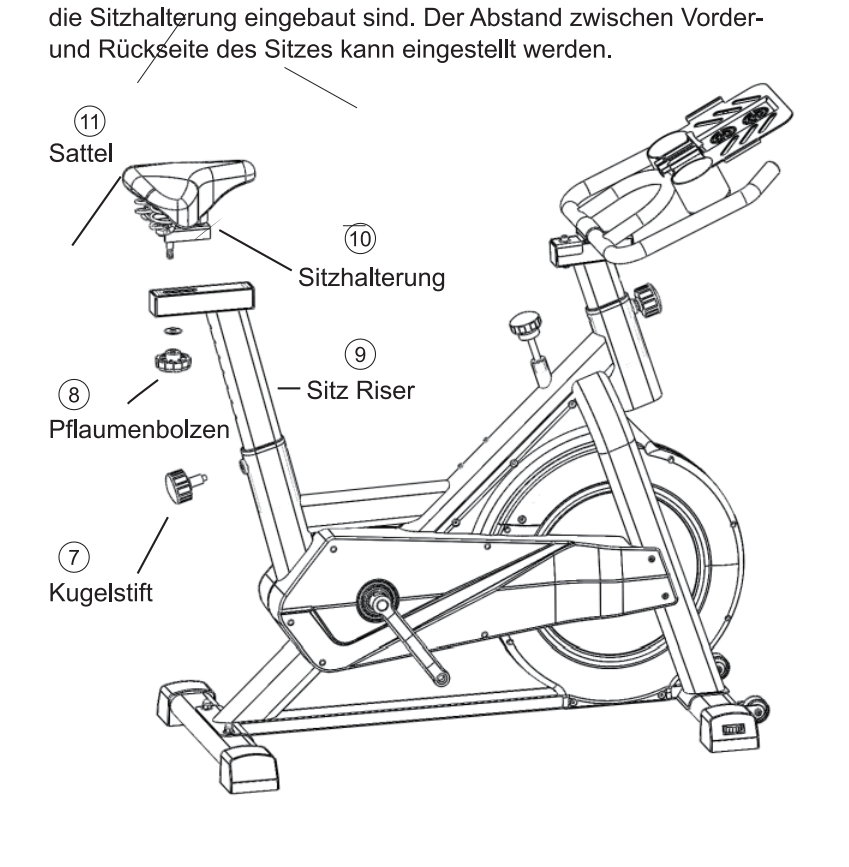
SCHRITT 2

Befestigen Sie den Pfosten des Lenker-Risers (18) mit dem Kugelstift (3) im Rahmen (2) und setzen Sie den Lenker (16) auf den Lenker-Riser. Den Lenker mit Schraube (23), Unterlegscheiben (22) und Kontermutter (24) befestigen. Stellen Sie den Kugelbolzen auf die geeignete Stelle ein.Schieben Sie dann die Tablet-Halterung (17) zum Tablet-Halter.



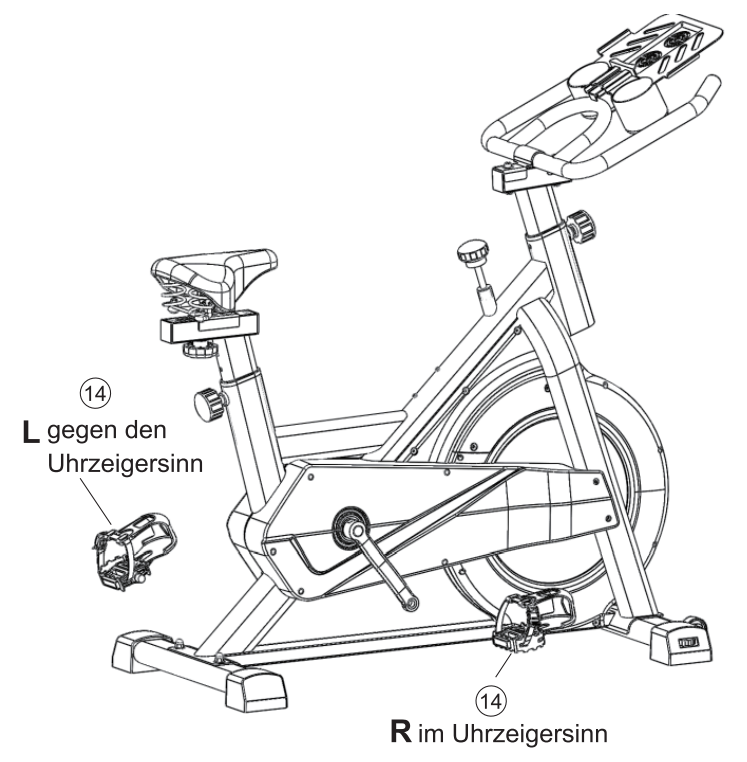
SCHRITT 3

Befestigen Sie die Sitzsteigleitung (9) mit dem Kugelstift (7) am Rahmen und befestigen Sie dann den Sattel (11) mit der Sitzhalterung (10) am Sitzsteigrohr. Ziehen Sie die Schraube am Sitz mit Unterlegscheibe und Pflaumenschraube (8) an, die vorab in die Sitzhalterung eingebaut sind. Der Abstand zwischen Vorder- und Rückseite des Sitzes kann eingestellt werden.



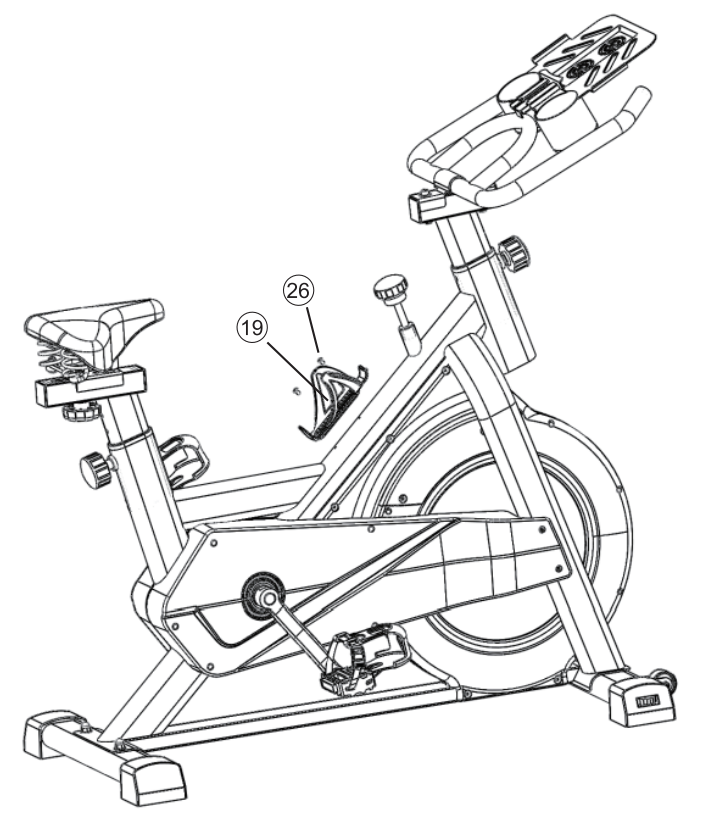
SCHRITT 4

1. Nehmen Sie zuerst das Gewinde des Pedals L, um es vertikal zur Kurbel L zu lenken, und befestigen Sie dann das mit L gekennzeichnete Pedal fest gegen den Uhrzeigersinn am Kurbelarm, bis es fest sitzt.
2. Nehmen Sie nun das Gewinde des Pedals R, um es vertikal zur Kurbel R zu lenken, und befestigen Sie das mit R gekennzeichnete Pedal im Uhrzeigersinn fest am Kurbelarm, bis es fest sitzt.Anmerkungen: Die Nichtbeachtung der obigen Anweisungen kann zu Schäden an den Kurbeln und Pedalen führen.



SCHRITT 5

Lösen Sie die am Rahmen befestigten Schrauben mit einem Inbusschlüssel, setzen Sie den Flaschenhalter (19) auf den Rahmen des Heimtrainers und ziehen Sie die Schrauben (die im Rahmen befestigt sind) mit dem Inbusschlüssel (26) fest.



Wartungs- und Fehlerbehebungsrichtlinien

1. Reinigung und Wartung

Wischen Sie Schweiß und Staub auf der Fahrradoberfläche nach dem Gebrauch mit einem weichen Tuch ab, um das Produkt für das nächste Mal sauber zu halten. Schrubben Sie das Produkt nicht mit Schleifmittel oder Lösungsmittel, um Oberflächenschäden zu vermeiden.

2. Wartung des Spinnrads

Vermeiden Sie direktes Sonnenlicht, da der Strom leicht beschädigt werden kann. Überprüfen Sie jede Woche alle Schrauben und stellen Sie sicher, dass dieses Fahrrad normal verwendet wird. Halten Sie das Spinnrad von Kindern fern und stellen Sie es in eine saubere Umgebung.

3. Anleitung zur Fehlerbehebung

A. Während der Benutzung des Fahrrads, basierend auf der tatsächlichen Situation, um das Scrollrad an den Stabilisatoren einzustellen, bis sich das drehende Fahrrad stabilisiert.
B. Wenn der Monitor nicht angezeigt wird, überprüfen Sie bitte die Verbindung zwischen dem elektronischen Kabel und dem Monitor. Überprüfen Sie, ob der Akku eingelegt ist. Wenn der Akku keinen Strom hat, ersetzen Sie ihn durch einen neuen.
C. Wenn es quietscht, überprüfen Sie bitte, ob die Schrauben locker sind, und stellen Sie sicher, dass die Schrauben fest angezogen sind.

Sporttrainingsmethoden

1. Warnübung

Vor jedem Training 5-10 Minuten warnen.

2. Übungsdauer

Effizientes Training kann das Herz bis zu 70% -80% schlagen lassen. Die Länge der Trainingszeit kann auf die folgenden Daten bezogen werden.

- ● Wenn Sie das Produkt täglich verwenden, können Sie es jeweils länger als 10 Minuten verwenden.
- ● Wenn Sie das Produkt 2-3 Mal pro Woche verwenden, können Sie es jeweils länger als 30 Minuten verwenden.
- ● Wenn Sie die Produkte 1-2 Mal pro Woche verwenden, können Sie sie jeweils länger als 60 Minuten verwenden.

3. Langsame Bewegung

Gemäß dem effektiven Zeitlupenbefehl für Muskeln und Stoffwechsel sollte es mindestens 5 bis 10 Minuten dauern, bis Sie sich nach anstrengenden Übungen entspannt haben. Längere Trainingseinheiten können auch Muskelkater vorbeugen.

Wenn die Verwendung dieses Produkts im täglichen Leben zu regelmäßiger Bewegung wird, fühlen Sie sich wohl und glücklich und machen Ihren Körper gesünder.Verwenden Sie dieses Produkt entsprechend Ihrer eigenen Situation, um den am besten geeigneten Prozess oder die am besten geeignete Stufe auszuwählen. Trainieren Sie nicht zu viel, um Schäden an Ihrem Körper zu vermeiden

---

FR

EVOLAND

VELO D'APPARTEMENT

MANUEL DE L'UTILISATEUR

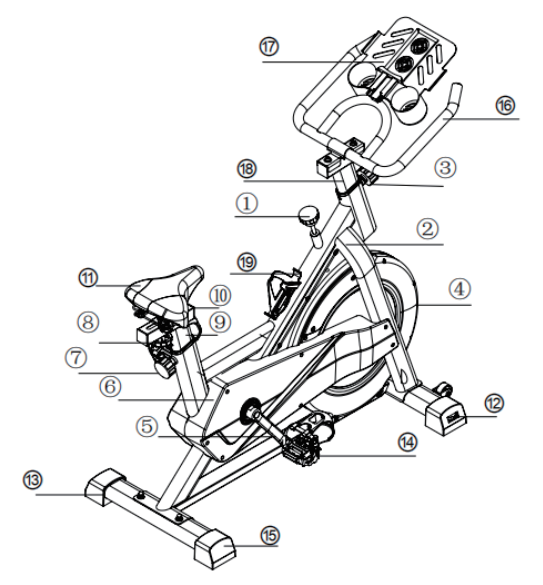
Model No.: GH-707

INSTRUCTION DE SECURITE

Avant de commencer à vous entraîner sur votre vélo d'appartement, veuillez lire attentivement les instructions.

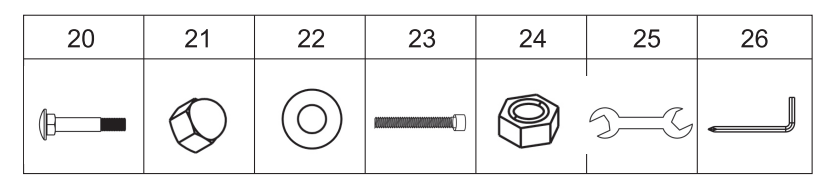
1. Suivez attentivement les étapes des instructions d'assemblage.
2. Vérifiez avant la première formation et tous les 1 à 2 mois que tous les éléments de connexion sont bien ajustés et en bon état. Remplacez immédiatement les composants défectueux et / ou gardez l'équipement hors d'usage jusqu'aux réparations. Pour les réparations, n'utilisez que des pièces d'origine.
3. Évitez d'utiliser des détergents agressifs lors du nettoyage de l'appareil à domicile.
4. Assurez-vous que la formation ne commence qu'après l'assemblage et l'inspection corrects de l'article.
5. Pour les pièces réglables, soyez conscient des positions maximales auxquelles elles peuvent être réglées / serrées.
6. L'exerciseur à domicile est conçu pour les adultes. Veuillez vous assurer que les enfants ne l'utilisent que sous la surveillance d'un adulte.
7. Évitez de faire des jeux dangereux lors de l'entraînement.
8. Consultez votre médecin et les professionnels du fitness avant de commencer tout programme d'exercice.
9. Veuillez vérifier soigneusement tous les boutons et vis avant de commencer pour assurer votre sécurité.
10. Assurez-vous de mettre votre pied dans le couvre-pied pendant que vous vous entraînez. Ne vous arrêtez pas immédiatement lorsque vous tournez à vitesse maximale et utilisez les freins rapidement pour éviter les accidents.

INFO PIECES



1. Bouton réglable
2. Cadre de vélo
3. Broche à bille
4. Volant
5. Manivelle
6. Couvercle en plastique
7. Goupille à bille
8. Boulon prune
9. Élévateur de siège
10. Dispositif de retenue du siège
11. Selle
12. Stabilisateur avant
13. Stabilisateur arrière
14. Pédales
15. Molette de défilement
16. Guidon
17. Support de tablette
18. Riser de guidon
19. Porte-bouteille

ACCESSOIRES DE VIS

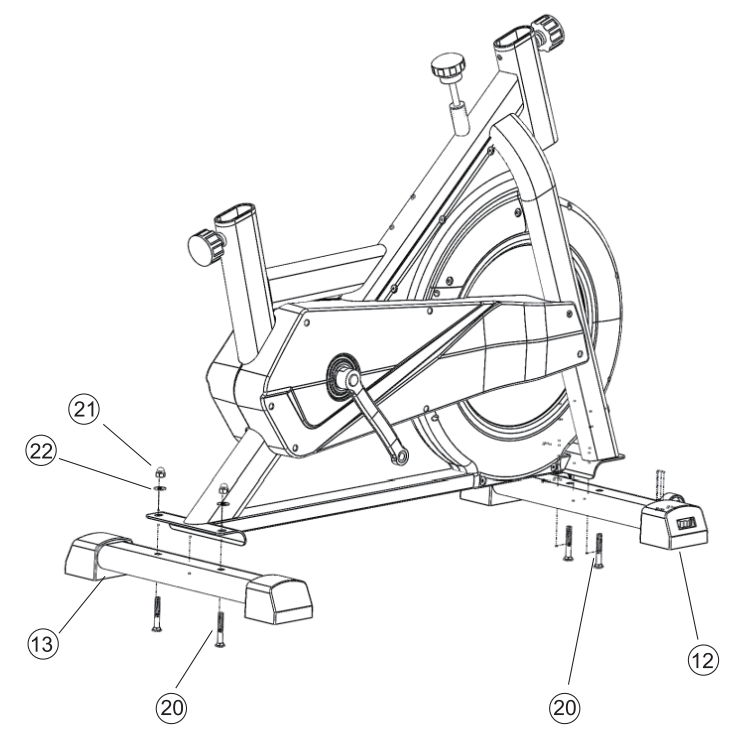


20. Boulon de carrosserie M8 x 4
21. Écrou borgne M8 x 4
22. Rondelle M8 x 8
23. Boulon Allen M8 x 2
24. Écrou de blocage M8 x 2
25. Clé ouverte
26. Clé Allen

ETAPES D'INSTALLATION

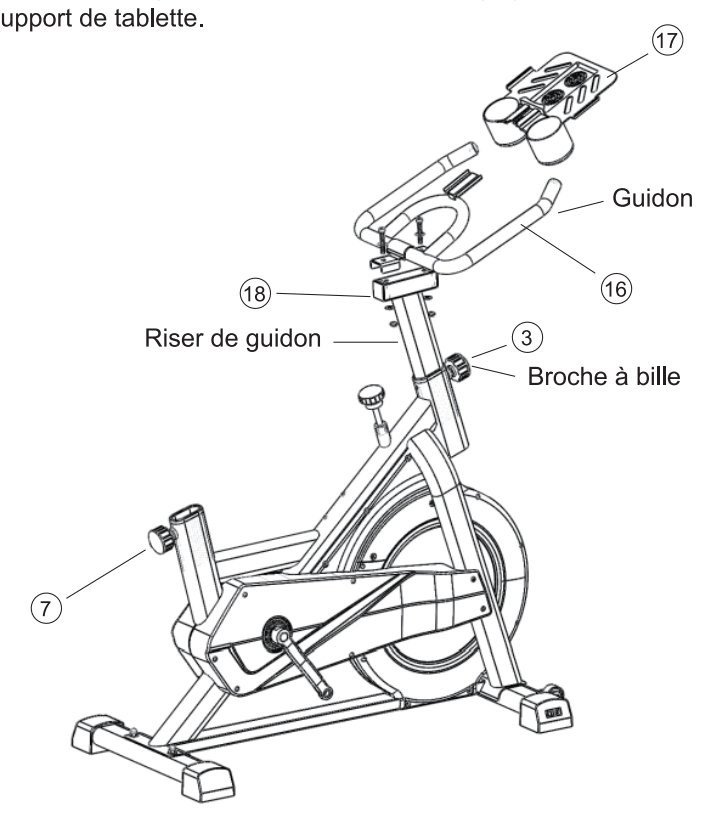
ETAPE 1

Fixer le stabilisateur avant (12) sur le châssis avec des boulons (20), des rondelles (22) et des écrous borgnes (21) avec une clé plate (25); puis fixez le stabilisateur arrière (13) sur le cadre de la même manière.



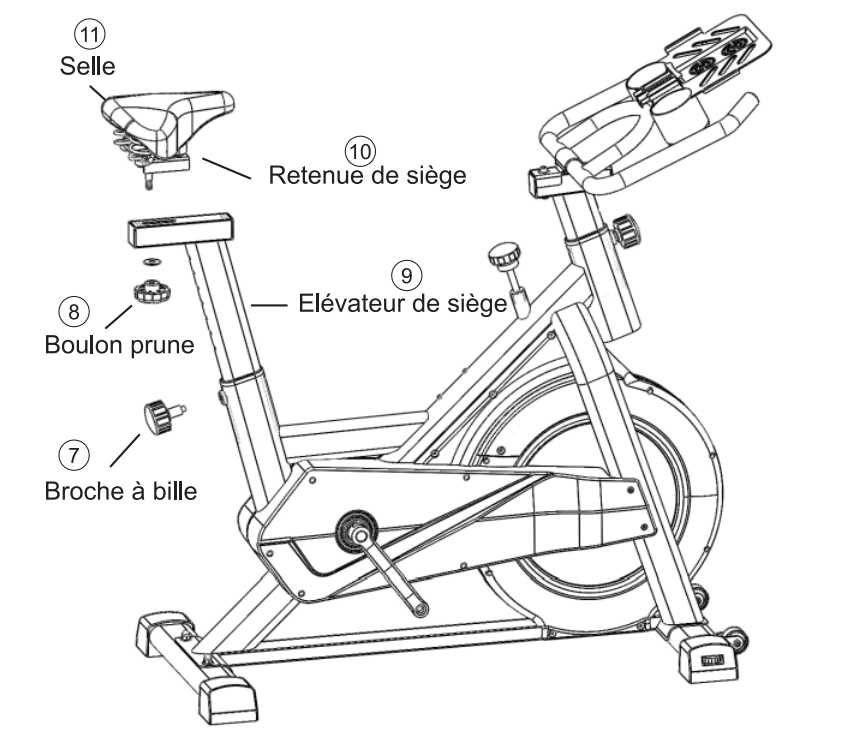
ETAPE 2

Fixez le montant du rehausseur de guidon (18) dans le cadre (2) avec la goupille à bille (3), placez le guidon (16) sur le rehausseur de guidon. Fixez le guidon avec le boulon (23), les rondelles (22) et le contre-écrou (24). Ajustez la goupille sphérique à l'endroit approprié.
Faites ensuite glisser le support de tablette (17) sur le support de support de tablette.



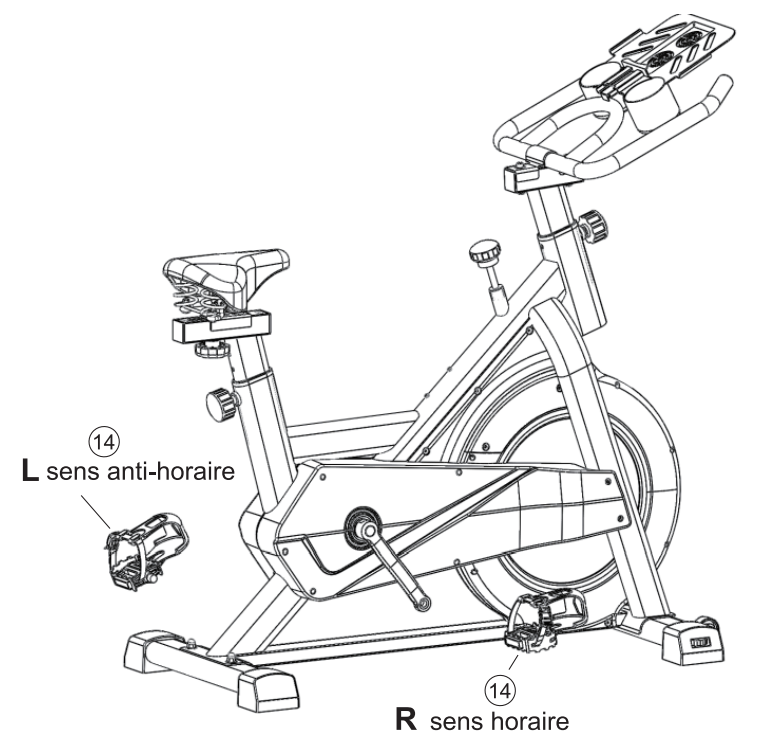
ETAPE 3

Fixez la rehausse de siège (9) sur le cadre avec la goupille à bille (7), puis fixez la selle (11) à la rehausse de siège avec la retenue de siège (10). Serrez la vis sur le siège avec la rondelle et le boulon prune (8) qui se préinstallent dans le dispositif de retenue du siège. La distance entre l'avant et l'arrière du siège peut être ajustée.



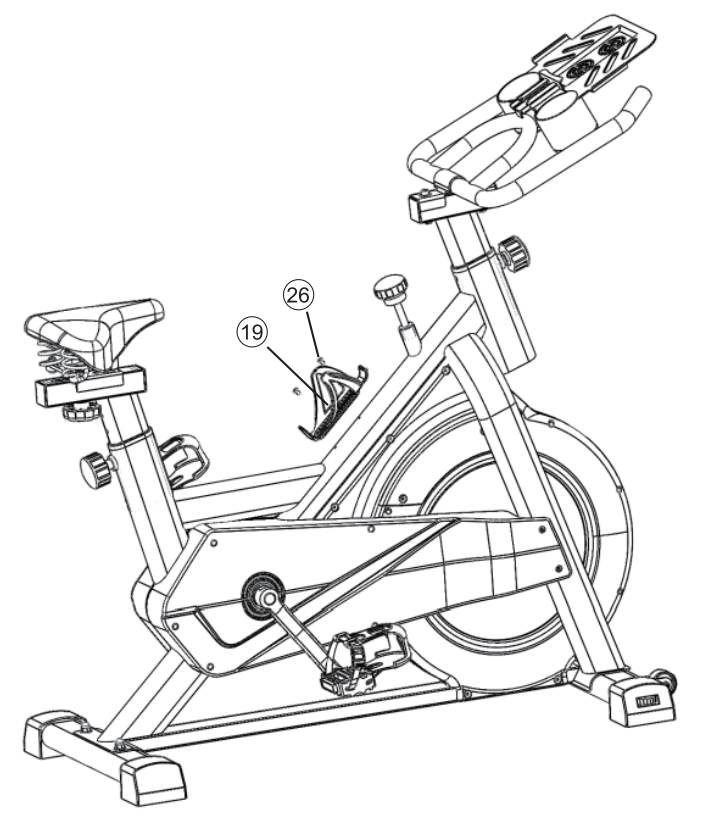
ETAPE 4

1. Prenez d'abord le filetage de la pédale L pour le diriger verticalement vers la manivelle L, puis fixez fermement la pédale marquée L au bras de manivelle marqué L dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'elle soit serrée.
2. Maintenant, prenez le filetage de la pédale R pour diriger verticalement vers la manivelle R, puis fixez fermement la pédale marquée R au bras de manivelle marqué R dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'elle soit serrée.Remarques: le non-respect des instructions ci-dessus peut endommager les manivelles et les pédales.



ETAPE 5

Dévissez les vis fixées sur le cadre à l'aide d'une clé Allen, placez le porte-bouteille (19) sur le cadre du vélo d'exercice et serrez les vis (qui sont fixées dans le cadre) à l'aide d'une clé Allen (26).



Directives de maintenance et de dépannage

1. Nettoyage et entretien

Veuillez essuyer la sueur et la poussière sur la surface du vélo avec un chiffon doux après utilisation afin de garder le produit propre pour la prochaine fois, ne pas frotter le produit avec un abrasif ou un solvant pour éviter d'endommager la surface.

2. Entretien du vélo tournant

Évitez la lumière directe du soleil, l'électrique est facilement endommagée. Vérifiez tous les boulons chaque semaine et assurez-vous que ce vélo utilise normalement. Gardez le vélo hors de portée des enfants et placez-le dans un environnement propre et frit.

3. Guide de dépannage

A. Pendant l'utilisation du vélo, en fonction de la situation réelle, ajustez la molette de défilement des stabilisateurs jusqu'à ce que le vélo en rotation devienne stable.
B. Lorsque le moniteur ne s'affiche pas, veuillez vérifier la connexion entre le fil électronique et le moniteur. Vérifiez si la batterie est installée, si la batterie n'est pas alimentée, veuillez en remplacer une nouvelle.
C. En cas de grincement, veuillez vérifier si les boulons sont desserrés et assurez-vous que les vis sont bien verrouillées.

Méthodes d'entraînement sportif

1. Exercice d'avertissement

Avertissez-vous pendant 5 à 10 minutes avant chaque entraînement.

2. Durée de l'exercice

Un exercice efficace peut faire battre le cœur jusqu'à 70% -80%. la durée de l'exercice peut être renvoyée aux données suivantes.

- ● Si vous utilisez le produit quotidiennement, vous pouvez l'utiliser pendant plus de 10 minutes à la fois.
- ● Si vous utilisez le produit 2-3 fois par semaine, vous pouvez l'utiliser pendant plus de 30 minutes à la fois.
- ● Si vous utilisez les produits 1 à 2 fois par semaine, vous pouvez les utiliser pendant plus de 60 minutes à la fois.

3. Mouvement lent

Selon la commande efficace du ralenti musculaire et métabolique, cela devrait prendre au moins 5 à 10 minutes pour vous détendre après un exercice intense. Des entraînements plus longs peuvent également aider à prévenir les douleurs musculaires.

Lorsque l'utilisation de ce produit dans la vie quotidienne devient un exercice régulier, vous vous sentirez à l'aise et heureux et rendre votre corps plus sain.
Utilisez ce produit en fonction de votre propre situation pour choisir le processus ou l'étape la plus appropriée.Ne faites pas trop d'exercice pour éviter de nuire à votre corps.

UK

EVOLAND

EXERCISE BIKE

USER MANUAL

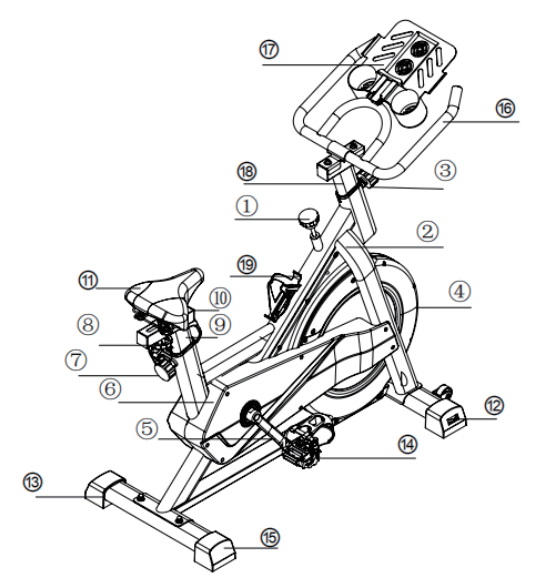
Model No.: GH-707

SAFETY INSTRUCTION

Before you start training on your home exercise bike, please read the instruction carefully.

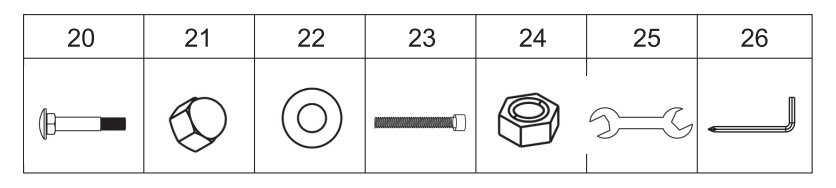
1. Follow the steps of the assembly instructions carefully.
2. Check before the first training and every 1-2 months that all connecting elements are tight fitting and are in the correct condition. Replace defective components immediately and / or keep the equipment out of use until repairs. For repairs, use only original parts.
3. Avoid the use of aggressive detergents when cleaning the home exerciser.
4. Ensure that training starts only after correct assembly and inspection of the item.
5. For the adjustable parts be aware of the maximum positions to which they can be adjusted/tightened to.
6. The home exerciser is designed for adults. Please ensure that children use it only under the supervision of an adult.
7. Avoid making dangerous play when training.
8. Consult your physician and fitness professionals before starting with any exercise program.
9. Please check all knobs and screws carefully before starting to ensure your safety.
10. Be sure to put your foot into the foot cover while you are training. Don't stop immediately when rotating at top speed and use the brakes quickly to avoid accidents.

PARTS INFO



1. Adjustable knob
2. Bike Frame
3. Ball Pin
4. Flywheel
5. Crank
6. Plastic Cover
7. Ball Pin
8. Plum Bolt
9. Seat Riser
10. Seat Retainer
11. Saddle
12. Front Stabilizer
13. Rear Stabilizer
14. Pedals
15. Scroll Wheel
16. Handlebar
17. Tablet Bracket
18. Handlebar Riser
19. Bottle Holder

SCREW ACCESSORIES

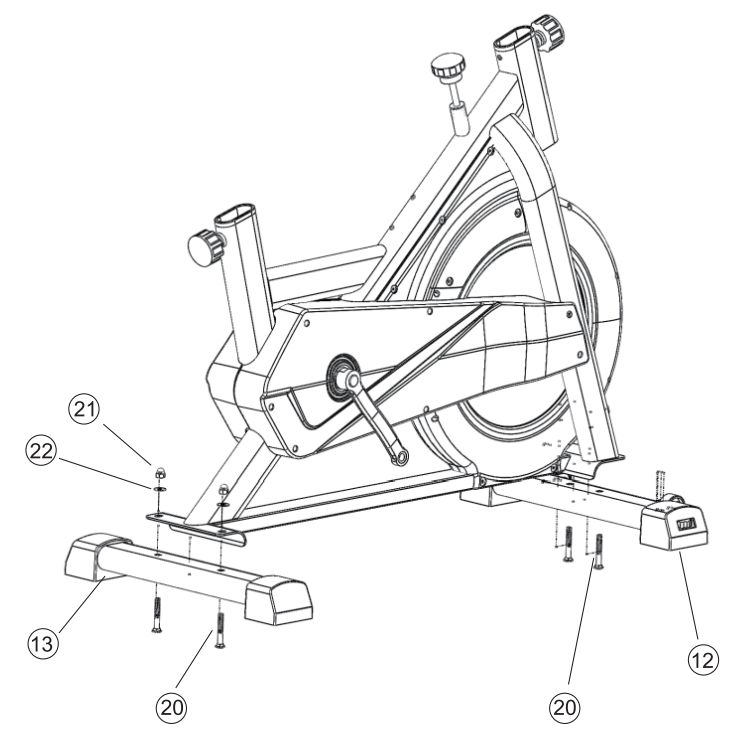


20.M8 Carriage Bolt x 4
21. M8 Acorn Nut x 4
22. M8 Washer x 8
23. M8 Allen Bolt x 2
24. M8 Lock Nut x 2
25. Open Spanner
26. Allen Wrench

INSTALLATION STEPS

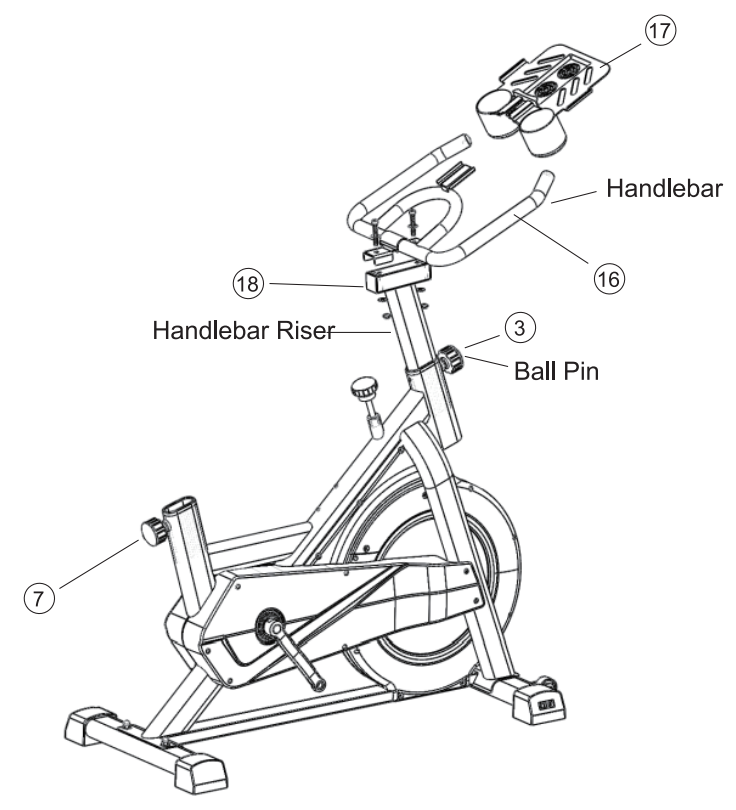
STEP 1

Fasten the front stabilizer (12) on the frame with bolts (20), washers (22) and acorn nuts (21) with a open-end spanner (25); then fasten the rear stabilizer (13) on the frame by the same way.



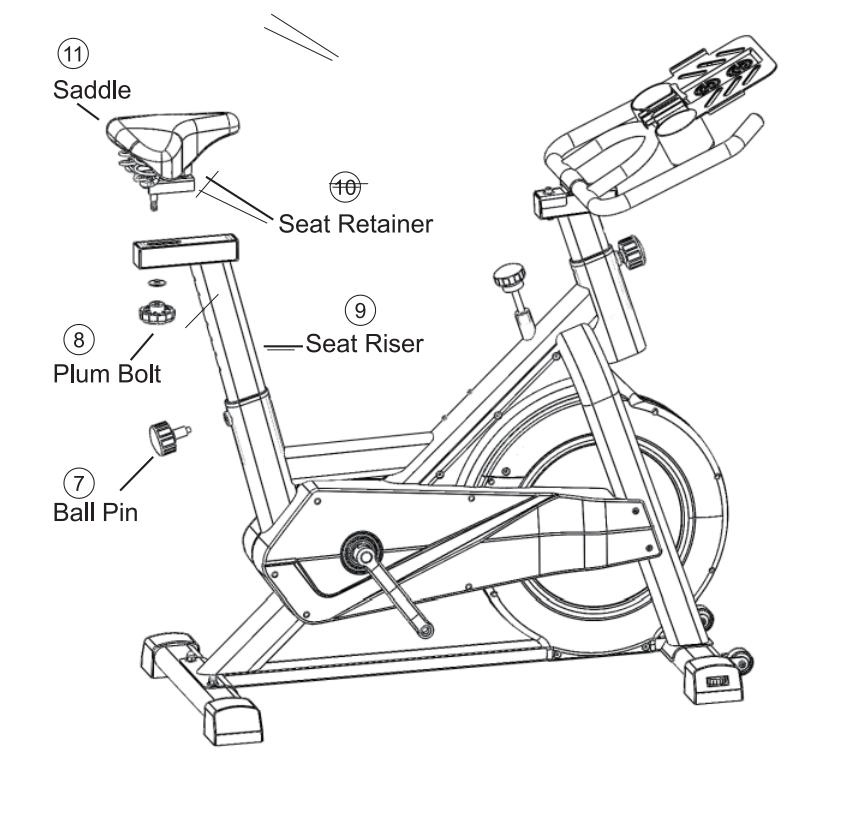
STEP 2

Fasten the handlebar riser (18) post in the frame (2) with ball pin (3), put the handlebar (16) on the handlebar riser. Fasten the handlebar with bolt (23), washers (22) and lock nut (24). Adjust the ball pin to the suitable place.Then slide the tablet bracket (17) to the tablet bracket holder.



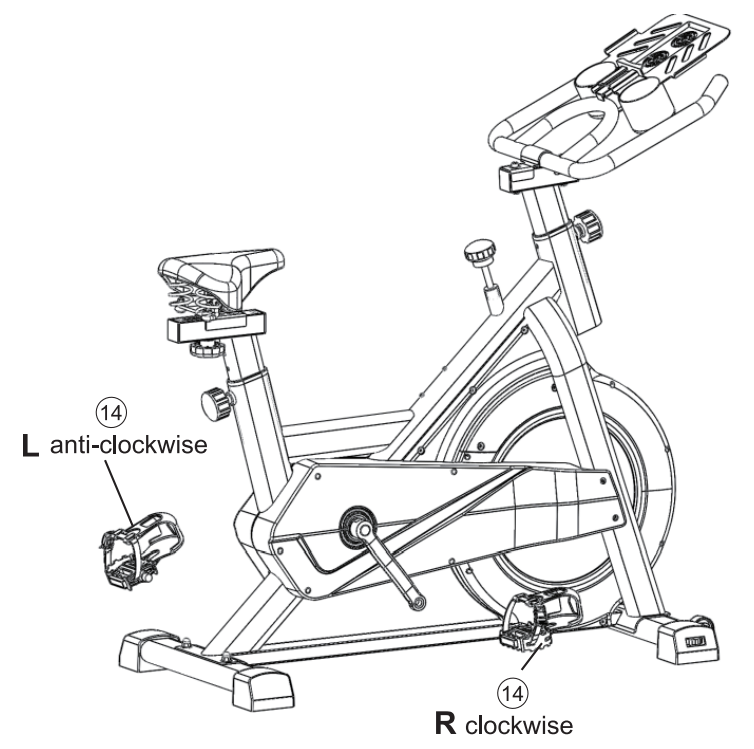
STEP 3

Fasten the seat riser (9) on the frame with ball pin (7), then fasten the saddle (11) to the seat riser with seat retainer (10). Tighten the screw on the seat with washer and plum bolt (8) which pre-install into the seat retainer. The distance between the front and back of the seat can be adjusted.



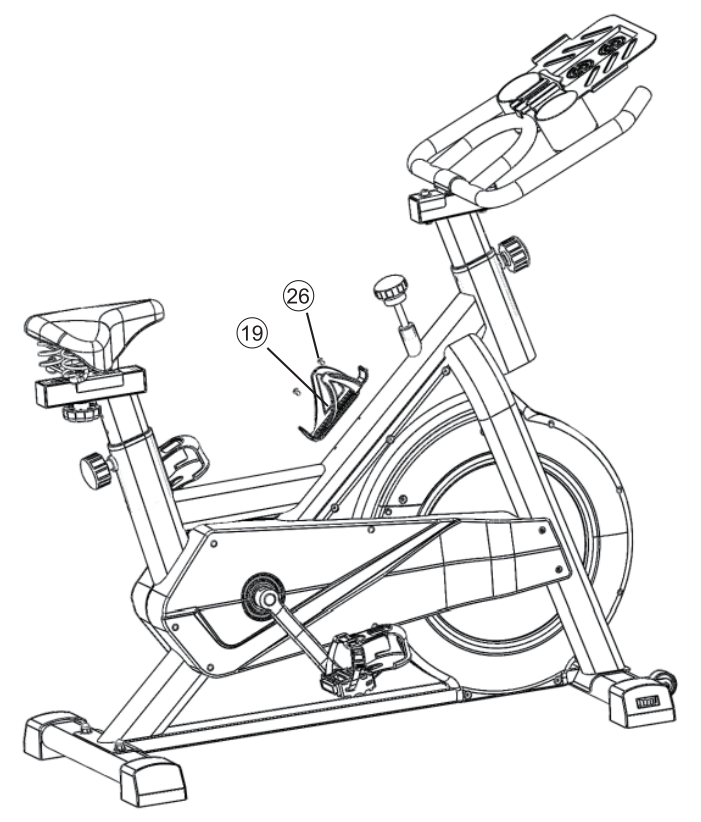
STEP 4

1. First take the thread of pedal L to direct vertically to crank L, then firmly fix the pedal marked L to the crank arm marked L in a anti-clockwise direction until tight.
2. Now take the thread of pedal R to direct vertically to crank R, then firmly fix the pedal marked R to the crank arm marked R in a clockwise direction until tight.Remarks: failure to follow the above instructions could result in damage to the cranks and pedals.



STEP 5

Screw out the screws fixed on the frame with a Allen wrench, place the bottle holder (19) on the frame of the exercise bike, and tighten the screws(which is attached in the frame) with Allen wrench (26).



Maintenance and troubleshooting guidelines

1.Cleaning and maintenance

Please wipe the sweat and dust on the bike surface with a soft cloth after use in order to keep the product clean for the next time, don't scrub the product with abrasive or solvent to avoid surface damage.

2.Spinning bike maintenance

Avoid direct sunlight, the electric is easily damage. Check all the bolts every week and ensure this bike normally use. Keep spinning bike away from children and put it in a clean, fry environment.

3.Troubleshooting guide

A. During using the bike, based on the actual situation to adjust the scroll wheel on the stabilizers until spinning bike becomes stable.
B. When the monitor doesn't show, please check the connection between the electronic wire and the monitor. Check whether the battery is installed, if the battery has no power, please replace a new one.
C. When there's a squeak, please check whether the bolts are loose, and make sure the screws are lock tightly.

Sports training methods

1.Warn-up exercise

Warn up for 5- 10 minutes before each workout.

2.Exercise duration

Efficient exercise can make the heart beat up to 70%-80%. the length of exercise time can be referred to the following data.

- ● If use the product daily, you can use it for more than 10 minutes at a time.
- ● If use the product 2-3 times a week, can use it for more than 30 minutes at a time.
- ● If use the products 1-2 times a week, can use it for more than 60 minutes at a time.

3.Slow movement

According to effective muscle and metabolic slow motion command, it should take at least 5 to 10 minutes to relax your after strenuous exercise. Longer workouts can also help prevent muscle soreness.

When using this product in daily life becomes regular exercise, you will feel comfortable and happy and make your body healthier.
Use this product according to your own situation to choose the most appropriate process or stage.
Don't exercise too much to avoid harm to your body.

IT

EVOLAND

ESERCIZIO DI BICICLETTA

MANUALE D'USO

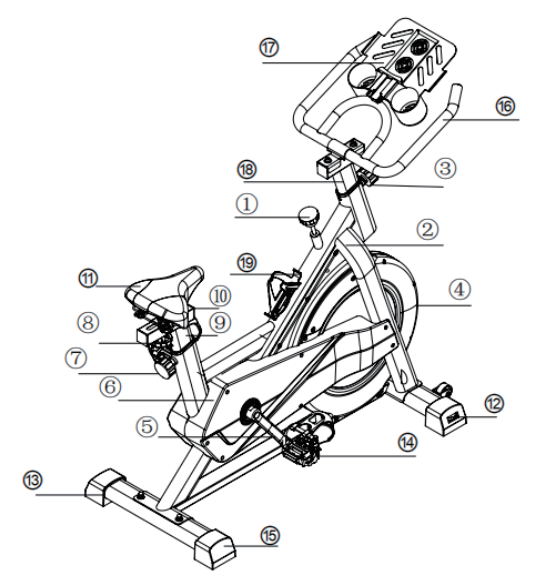
Model No.: GH-707

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Prima di iniziare l'allenamento sulla cyclette da casa, leggere attentamente le istruzioni.

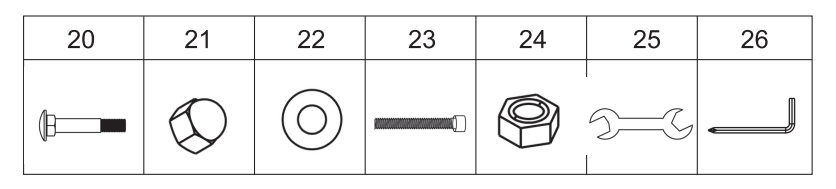
1. Seguire attentamente i passaggi delle istruzioni di montaggio.
2. Controllare prima del primo allenamento e ogni 1-2 mesi che tutti gli elementi di collegamento siano ben aderenti e nelle condizioni corrette. Sostituire immediatamente i componenti difettosi e / o mantenere l'apparecchiatura fuori uso fino alla riparazione. Per le riparazioni utilizzare solo ricambi originali.
3. Evitare l'uso di detergenti aggressivi durante la pulizia dell'attrezzo ginnico domestico.
4. Assicurarsi che la formazione inizi solo dopo il corretto assemblaggio e ispezione dell'articolo.
5. Per le parti regolabili fare attenzione alle posizioni massime alle quali possono essere regolate / serrate.
6. L'attrezzo ginnico domestico è progettato per gli adulti. Assicurati che i bambini lo utilizzino solo sotto la supervisione di un adulto.
7. Evita di fare giochi pericolosi durante l'allenamento.
8. Consultare il proprio medico e professionisti del fitness prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi.
9. Si prega di controllare attentamente tutte le manopole e le viti prima di iniziare per garantire la propria sicurezza.
10. Assicurati di mettere il piede nella copertura del piede mentre ti alleni. Non fermarti immediatamente quando giri alla massima velocità e usa i freni rapidamente per evitare incidenti.

INFORMAZIONI SULLE PARTI



1. Manopola regolabile
2. Telaio bici
3. Perno a sfera
4. Volano
5. Crank
6. Copertura in plastica
7. Ball Pin
8. Bullone a prugna
9. Seat Riser
10. Fermo del sedile
11. Sella
12. Stabilizzatore anteriore
13. Stabilizzatore posteriore
14. Pedali
15. Rotella di scorrimento
16. Manubrio
17. Staffa per tablet
18. Handlebar Riser
19. Bottle Holder

ACCESSORI PER VITI

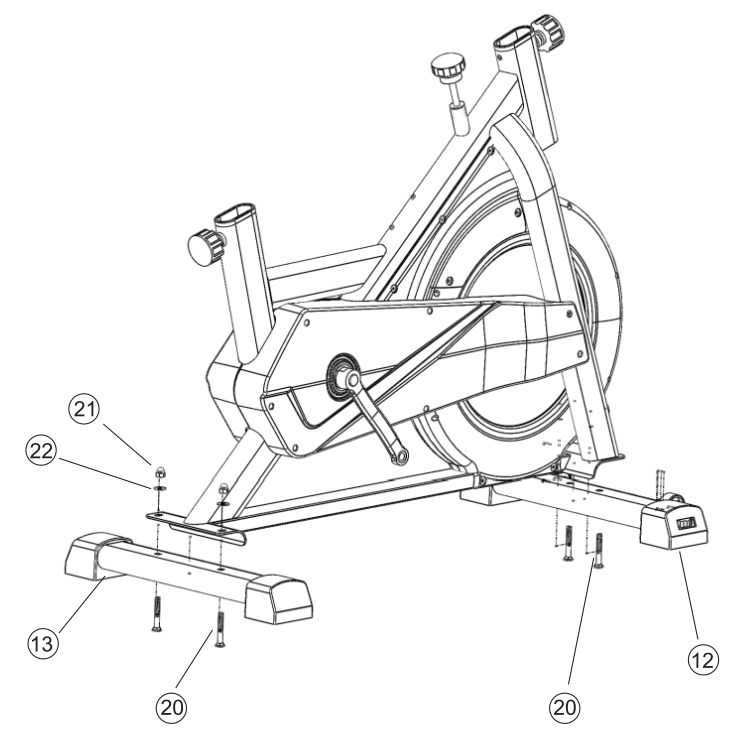


20. Bullone carrello M8 x 4
21. Dado cieco M8 x 4
22. Rondella M8 x 8
23. Bullone Allen M8 x 2
24. Controdado M8 x 2
25. Chiave aperta
26. Chiave a brugola

FASI DI INSTALLAZIONE

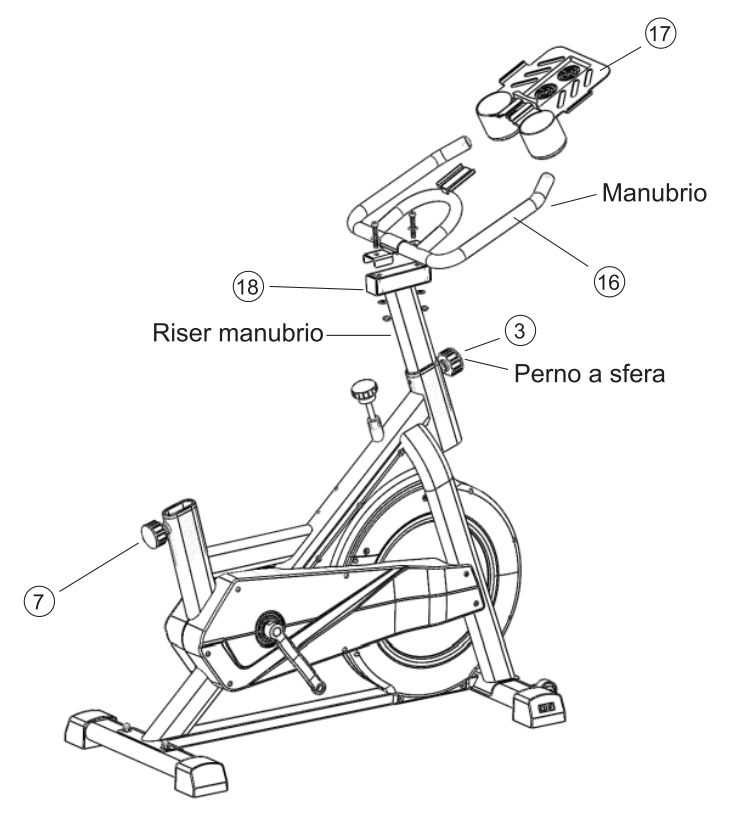
PASSO 1

Fissare lo stabilizzatore anteriore (12) sul telaio con bulloni (20), rondelle (22) e dadi ciechi (21) con una chiave fissa (25); quindi fissare lo stabilizzatore posteriore (13) sul telaio nello stesso modo.



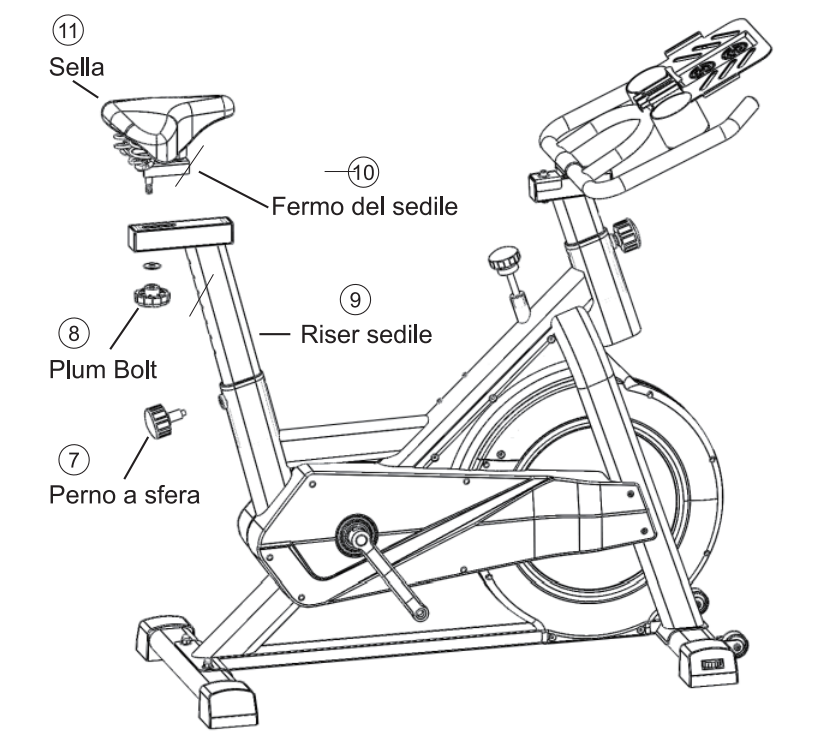
PASSO 2

Fissare il montante del manubrio (18) nel telaio (2) con il perno a sfera (3), posizionare il manubrio (16) sul montante del manubrio. Fissare il manubrio con il bullone (23), le rondelle (22) e il controdado (24). Regola il perno a sfera nella posizione adatta. Quindi far scorrere la staffa del tablet (17) sul supporto della staffa d el tablet.



PASSO 3

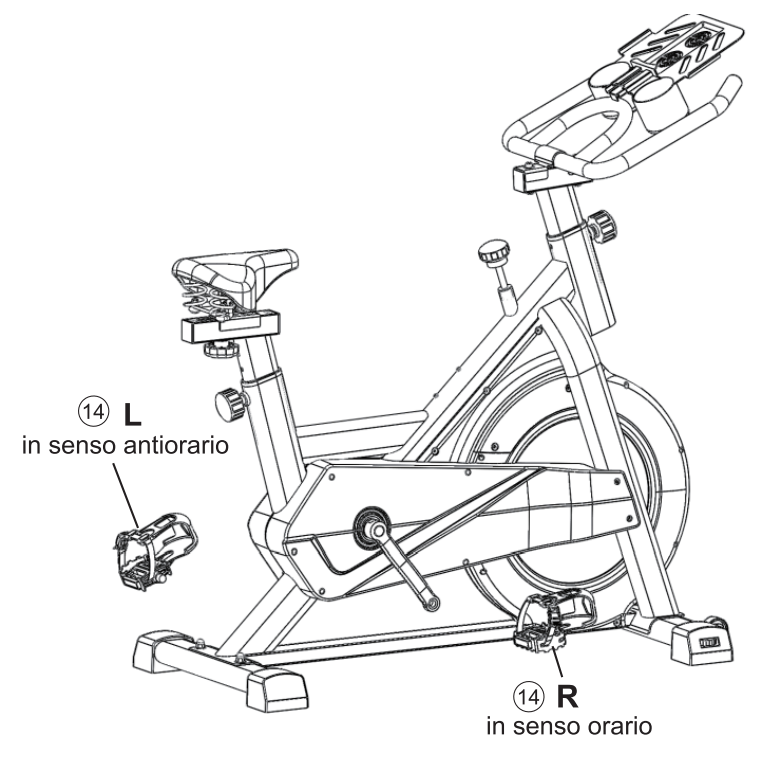
Fissare il montante del sedile (9) sul telaio con il perno a sfera (7), quindi fissare la sella (11) al montante del sedile con il fermo del sedile (10). Stringere la vite sul sedile con rondella e bullone prugna (8) preinstallati nel fermo del sedile. La distanza tra la parte anteriore e posteriore del sedile può essere regolata.



PASSO 4

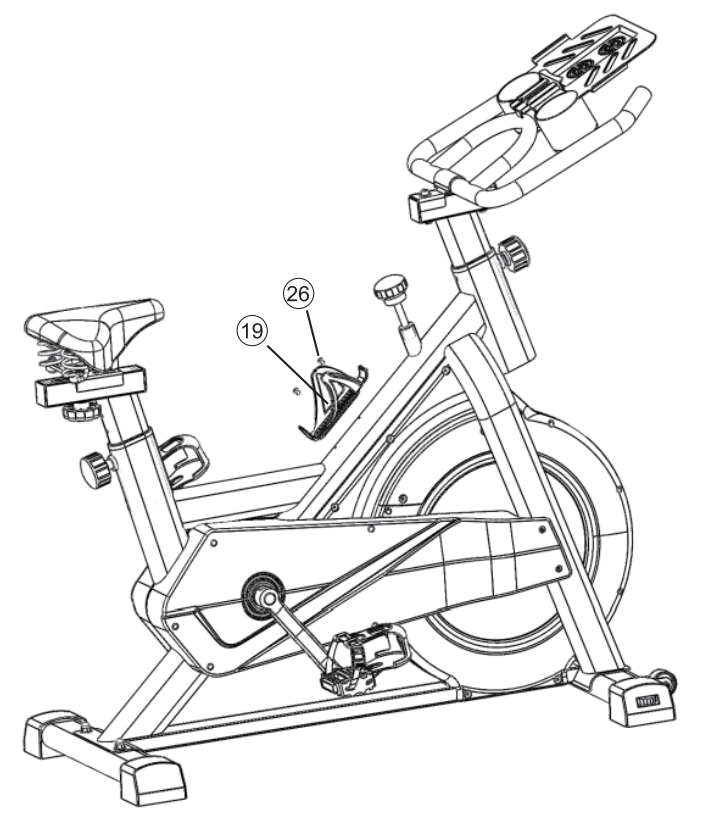
1. Prima prendere il filo del pedale L per dirigere verticalmente verso la pedivella L, quindi fissare saldamente il pedale contrassegnato con L alla pedivella contrassegnata con L in senso antiorario fino a serrarlo.
2. Ora prendere il filo del pedale R per dirigere verticalmente verso la pedivella R, quindi fissare saldamente il pedale contrassegnato con R alla pedivella contrassegnata con R in senso orario finché non è ben stretto.

Note: la mancata osservanza delle suddette istruzioni potrebbe causare danni alle pedivelle e ai pedali.



PASSO 5

Svitare le viti fissate al telaio con una chiave a brugola, posizionare il portabottiglia (19) sul telaio della cyclette e serrare le viti (che sono fissate nel telaio) con la chiave a brugola (26).



Linee guida per la manutenzione e la risoluzione dei problemi

1.Pulizia e manutenzione

Si prega di asciugare il sudore e la polvere sulla superficie della bicicletta con un panno morbido dopo l'uso per mantenere il prodotto pulito per la prossima volta, non strofinare il prodotto con abrasivi o solventi per evitare danni alla superficie.

2. Manutenzione della bici da spinning

Evitare la luce solare diretta, l'elettrico si danneggia facilmente. Controlla tutti i bulloni ogni settimana e assicurati che questa bici usi normalmente. Tenere la spinning bike fuori dalla portata dei bambini e metterla in un ambiente pulito e fritto.

3.Guida alla risoluzione dei problemi

A.Durante l'utilizzo della bicicletta, in base alla situazione reale per regolare la rotella di scorrimento sugli stabilizzatori fino a quando la bici da spinning diventa stabile.
B.Quando il monitor non viene visualizzato, controllare il collegamento tra il cavo elettronico e il monitor. Verificare se la batteria è installata, se la batteria non ha alimentazione, sostituirla con una nuova.
C.Quando si sente un cigolio, controlla se i bulloni sono allentati e assicurati che le viti siano bloccate saldamente.

Metodi di allenamento sportivo

1.Esercizio di avvertimento

Avvisa per 5-10 minuti prima di ogni allenamento

2.Durata dell'esercizio

Un esercizio efficiente può far battere il cuore fino al 70% -80%. la durata del tempo di esercizio può essere riferita ai seguenti dati.

- ● Se si utilizza il prodotto quotidianamente, è possibile utilizzarlo per più di 10 minuti alla volta.
- ● Se usi il prodotto 2-3 volte a settimana, puoi usarlo per più di 30 minuti alla volta.
- ● Se usi i prodotti 1-2 volte a settimana, puoi usarlo per più di 60 minuti alla volta.

3. Movimento lento

Secondo un efficace comando muscolare e metabolico al rallentatore, dovrebbero essere necessari almeno 5-10 minuti per rilassare il tuo dopo un intenso esercizio fisico. Allenamenti più lunghi possono anche aiutare a prevenire il dolore muscolare.

Quando l'utilizzo di questo prodotto nella vita quotidiana diventa un esercizio regolare, ti sentirai a tuo agio e felice e renderai il tuo corpo più sano.
Usa questo prodotto in base alla tua situazione per scegliere il processo o la fase più appropriata.
Non esercitarti troppo per evitare danni al tuo corpo.

EVOLAND

BICICLETA DE EJERCICIO

MANUAL DE USUARIO

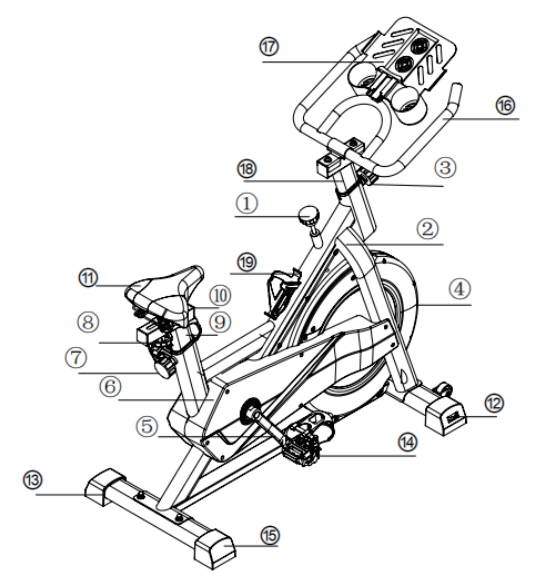
Model No.: GH-707

INSTRUCCIÓN DE SEGURIDAD

Antes de comenzar a entrenar en su bicicleta de ejercicios en casa, lea las instrucciones detenidamente.

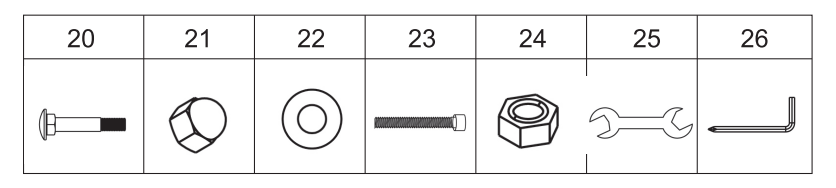
1. Siga cuidadosamente los pasos de las instrucciones de montaje.
2. Antes del primer entrenamiento y cada 1-2 meses, compruebe que todos los elementos de conexión estén bien ajustados y estén en las condiciones correctas. Reemplace los componentes defectuosos inmediatamente y / o mantenga el equipo fuera de uso hasta que se repare. Para las reparaciones, utilice únicamente piezas originales.
3. Evite el uso de detergentes agresivos al limpiar el ejercitador doméstico.
4. Asegúrese de que la capacitación comience solo después del montaje y la inspección correctos del artículo.
5. Para las piezas ajustables, tenga en cuenta las posiciones máximas a las que se pueden ajustar / apretar.
6. El ejercitador doméstico está diseñado para adultos. Asegúrese de que los niños lo utilicen solo bajo la supervisión de un adulto.
7. Evite realizar juegos peligrosos durante el entrenamiento.
8. Consulte a su médico y a los profesionales del fitness antes de comenzar con cualquier programa de ejercicios.
9. Por favor revise todas las perillas y tornillos cuidadosamente antes de comenzar para garantizar su seguridad.
10. Asegúrese de poner el pie en la cubierta del pie mientras entrena. No se detenga inmediatamente cuando gire a máxima velocidad y use los frenos rápidamente para evitar accidentes

INFO DE PIEZAS



1. Perilla ajustable
2. Marco de la bicicleta
3. Pasador de bola
4. Volante motor
5. Manivela
6. Cubierta de plástico
7. Pin de Bola
8. Perno de ciruela
9. Elevador de asiento
10. Retenedor de asiento
11. Sillín
12. Estabilizador delantero
13. Estabilizador trasero
14. Pedales
15. Rueda de desplazamiento
16. Manillar
17. Soporte para tableta
18. Elevador de manillar
19. Sostenedor de botella

ACCESORIOS PARA TORNILLOS

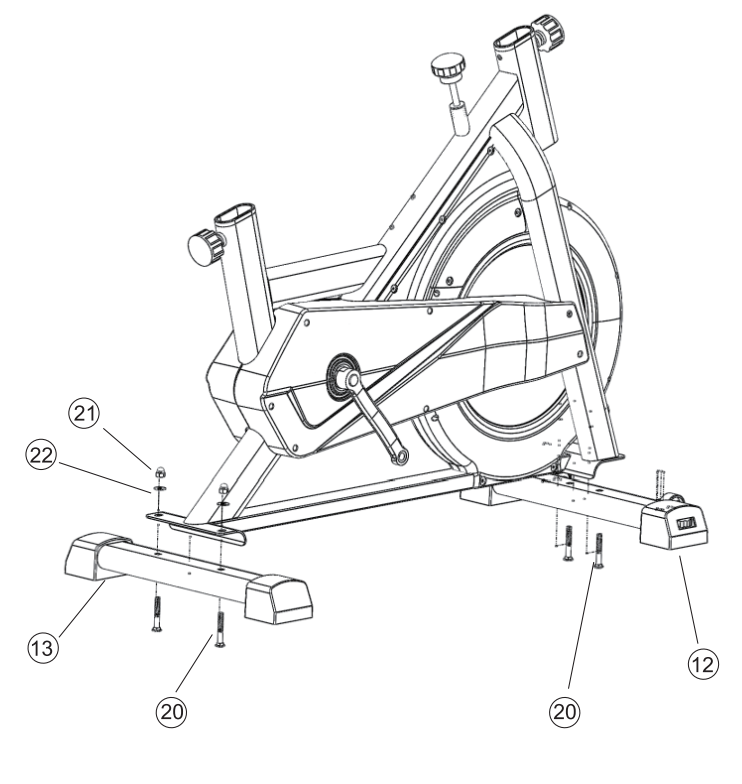


20. Perno de carro M8 x 4
21. Tuerca ciega M8 x 4
22. Arandela M8 x 8
23. Perno Allen M8 x 2
24. Tuerca de bloqueo M8 x 2
25. Llave abierta
26. Llave Allen

PASOS DE INSTALACIÓN

PASO 1

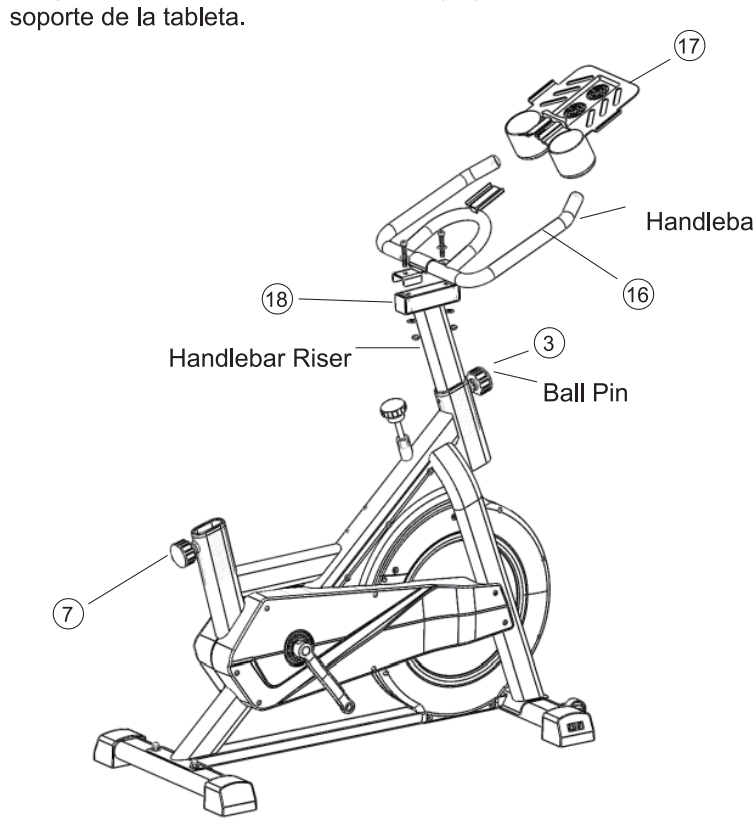
Fije el estabilizador delantero (12) en el bastidor con tornillos (20), arandelas (22) y tuercas ciegas (21) con una llave de boca (25); luego fije el estabilizador trasero (13) en el marco de la misma manera.



PASO 2

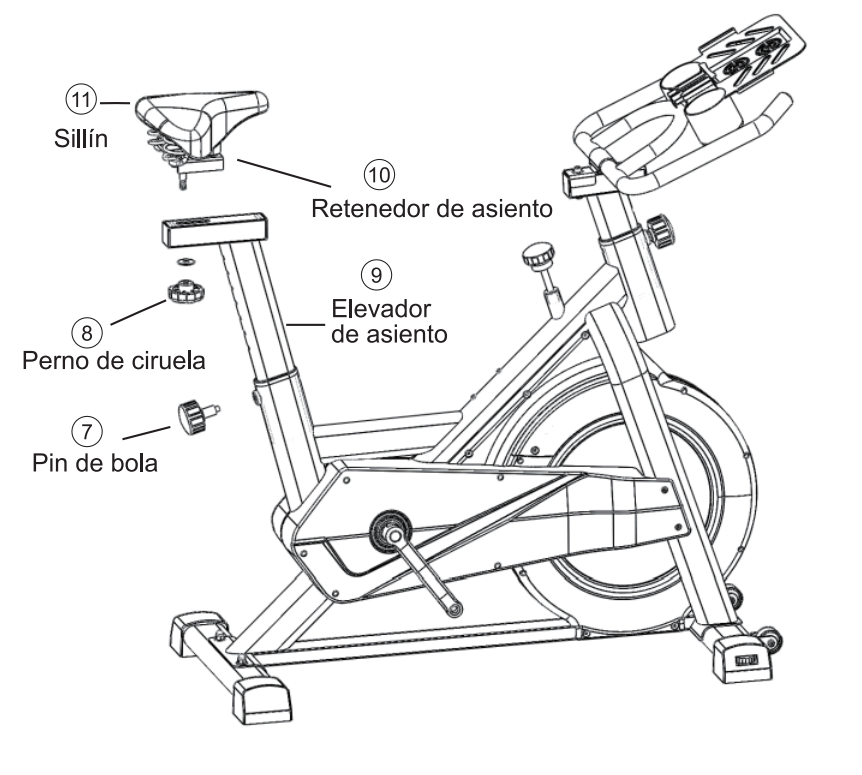
Fije el poste del manillar (18) en el bastidor (2) con el pasador de bola (3), coloque el manillar (16) en el manillar. Fije el manillar con el perno (23), las arandelas (22) y la contratuerca (24). Ajuste el pasador de bola en el lugar adecuado.

Luego deslice el soporte de la tableta (17) al soporte del soporte de la tableta.



PASO 3

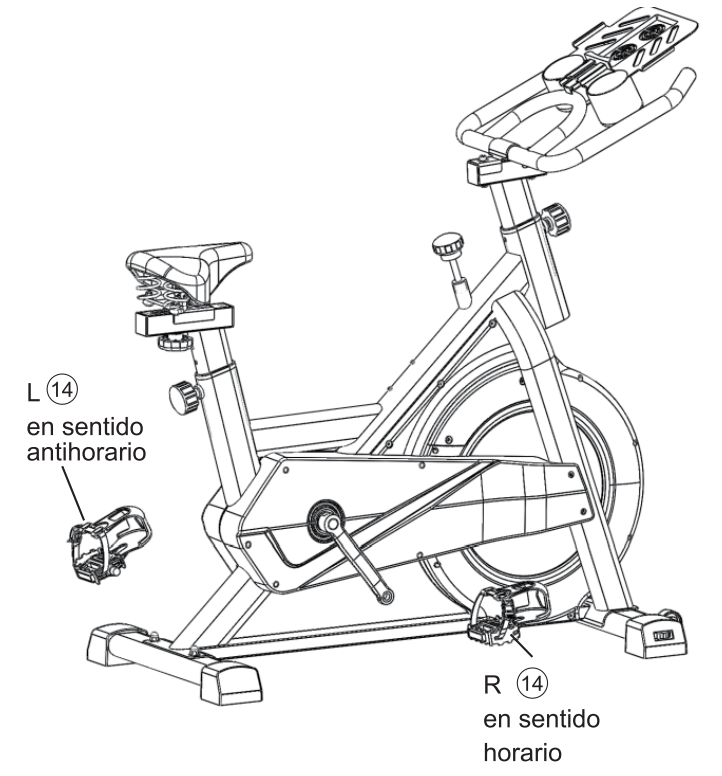
Fije el elevador del asiento (9) en el marco con un pasador de bola (7), luego fije el sillín (11) al elevador del asiento con el retenedor del asiento (10). Apriete el tornillo del asiento con una arandela y un perno de ciruela (8) que preinstalan en el retenedor del asiento. La distancia entre la parte delantera y trasera del asiento se puede ajustar.



PASO 4

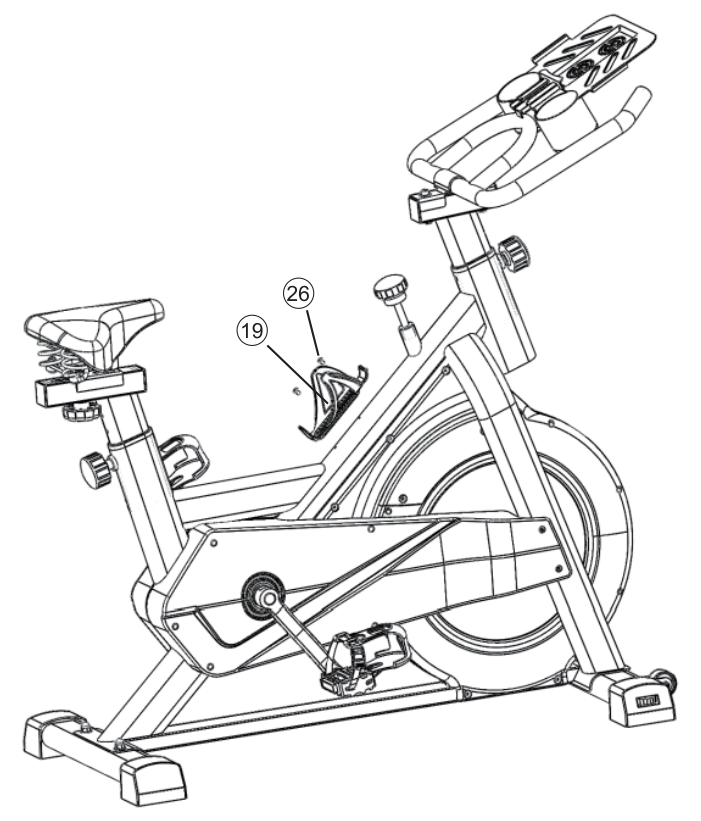
1. Primero tome la rosca del pedal L para dirigir verticalmente a la manivela L, luego fije firmemente el pedal marcado con L al brazo de la manivela marcado con L en sentido antihorario hasta que quede apretado.
2. Ahora tome la rosca del pedal R para dirigir verticalmente a la manivela R, luego fije firmemente el pedal marcado con R al brazo de la manivela marcado con R en el sentido de las agujas del reloj hasta que quede apretado.

Observaciones: el incumplimiento de las instrucciones anteriores podría provocar daños en las bielas y los pedales.



PASO 5

Atornille los tornillos fijados en el marco con una llave Allen, coloque el portabotellas (19) en el marco de la bicicleta de ejercicios y apriete los tornillos (que están sujetos en el marco) con la llave Allen (26).



Pautas de mantenimiento y solución de problemas

1.Limpieza y mantenimiento

Limpie el sudor y el polvo de la superficie de la bicicleta con un paño suave después de su uso para mantener el producto limpio la próxima vez, no frote el producto con abrasivo o solvente para evitar daños en la superficie.

2.Mantenimiento de bicicletas de spinning

Evite la luz solar directa, la electricidad se daña fácilmente. Revise todos los tornillos cada semana y asegúrese de que esta bicicleta se usa normalmente. Mantenga la bicicleta de spinning alejada de los niños y colóquela en un ambiente limpio y fresco.

3.Guía para resolver problemas

A. Durante el uso de la bicicleta, según la situación real, ajuste la rueda de desplazamiento en los estabilizadores hasta que la bicicleta de spinning se estabilice.
B. Cuando el monitor no se muestra, verifique la conexión entre el cable electrónico y el monitor. Compruebe si la batería está instalada, si la batería no tiene energía, reemplace por una nueva.
C. Cuando escuche un chirrido, verifique si los pernos están flojos y asegúrese de que los tornillos estén bien apretados.

Métodos de entrenamiento deportivo

1.Ejercicio de calentamiento

Calienta de 5 a 10 minutos antes de cada entrenamiento.

2.Duración del ejercicio

El ejercicio eficiente puede hacer que el corazón lata hasta un 70% -80%. La duración del tiempo de ejercicio puede referirse a los siguientes datos.

Si usa el producto a diario, puede usarlo durante más de 10 minutos a la vez.

Si usa el producto 2-3 veces a la semana, puede usarlo durante más de 30 minutos a la vez.

Si usa los productos 1-2 veces por semana, puede usarlos durante más de 60 minutos a la vez.

3.Movimiento lento

De acuerdo con el comando de movimiento lento metabólico y muscular efectivo, debe tomar al menos 5 a 10 minutos para relajarse después de un ejercicio extenuante. Los entrenamientos más prolongados también pueden ayudar a prevenir el dolor muscular.

Cuando el uso de este producto en la vida diaria se convierta en ejercicio regular, se sentirá cómodo y feliz y hará que su cuerpo sea más saludable.

Utilice este producto de acuerdo con su propia situación para elegir el proceso o la etapa más adecuada.

No haga demasiado ejercicio para evitar dañar su cuerpo.