

⌘ MATCHU

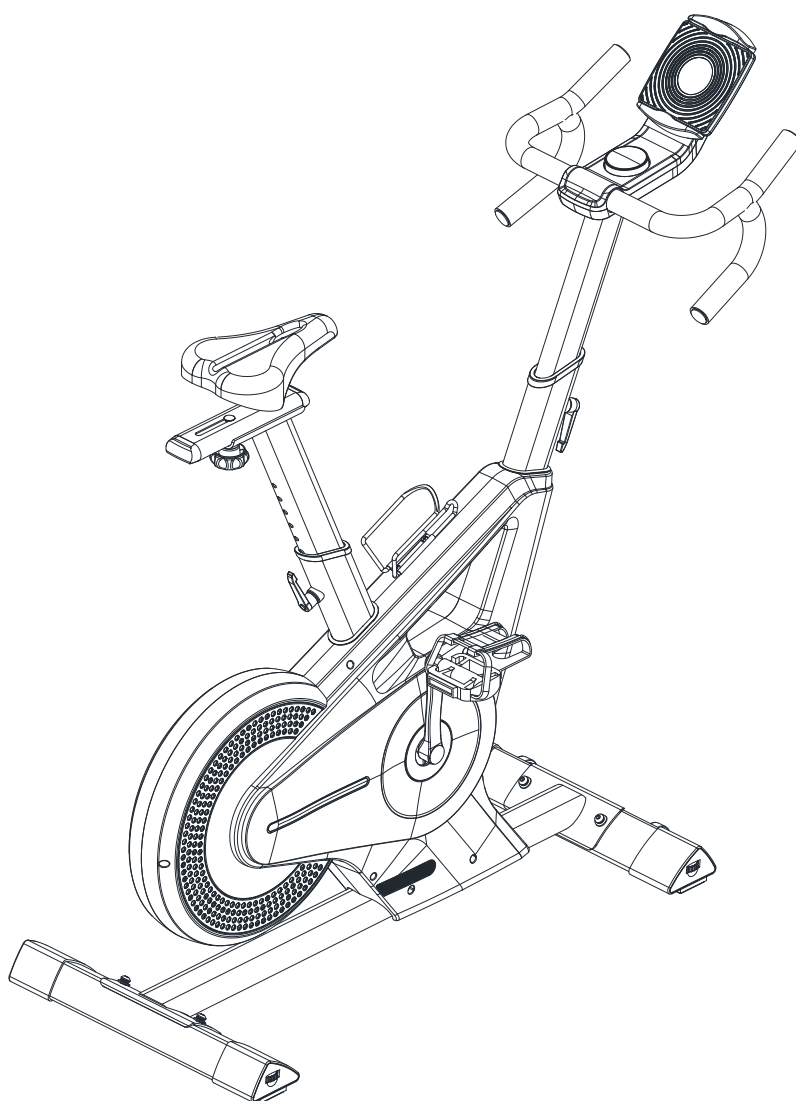
SMART BIKE MANUAL

KS-5329M
SMART BIKE HOMETRAINER

SMART BIKE

KS-5329M

INSTRUCTION MANUAL



Note: Please keep the tool set and the instructions in a safe place as these may be required for repairs or spare parts orders becoming necessary later .

Dear Customers,

We want to thank you for having chosen a Magnetic Bike and wish you a lot of fun and success during training.

Please note and follow the enclosed safety and assembly instructions carefully.

If you have questions please do not hesitate to contact us.

Table of Content as blew:

1.) Safety Instruction

2.) Exploded Drawing

3.) Parts List

4.) Assembly Instruction

5.) Computer Instruction

6.) Training Instruction

SAFETY INSTRUCTION

Before you start training on your home Magnetic Bike, please read the instructions carefully. Be sure to keep the instructions for information, in case of repair and for spare part delivery.

- This magnetic bike is made for home use only and tested up to a maximum body weight of 150 kg.
- Total mass of the product :34KG
- Product dimensions :L1300MM x W530mm xH1250mm
- The product equipped a speed-independent system.
- Follow the steps of the assembly instructions carefully.
- For assembly use only suitable tools and asks for assistance with assembly if necessary.
- 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 repair. For repairs, use only original parts.
- In case of repair, please ask your dealer for advice.
- Avoid the use of aggressive detergents when cleaning the home exerciser.
- Ensure that training starts only after correct assembly and inspection of the item.
- For all adjustable parts be aware of the maximum positions to which they can be adjusted/tightened to.

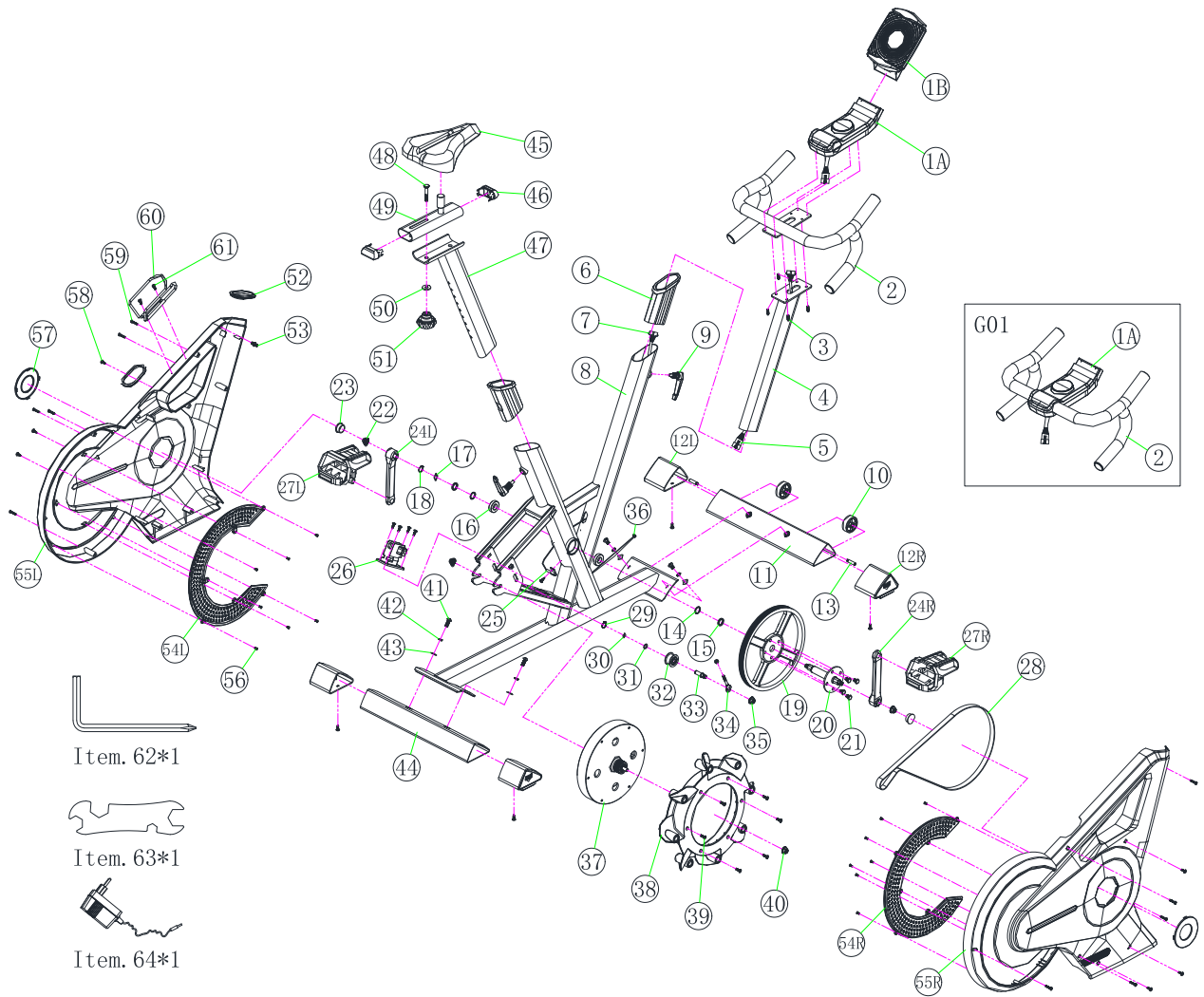
- The home exerciser is designed for adults. Please ensure that children use it only under the supervision of an adult.
- Ensure that those present are aware of possible hazards, e.g. movable parts during training.
- Consult your physician before starting with any exercise program. He or she can advise on the kind of training and which impact is suitable.

WARNING ! INCORRECT/EXCESSIVE TRAINING CAN CAUSE HEALTH INJURIES.

- Please follow the advice for correct training as detailed in training instructions.
- The load/work level can be adjusted by turning the adjustment knob on the handle bar stem.
- The safety level of this equipment can be maintained only if it is checked regularly for all assembly procedures mentioned in the assembly instruction sheet.
- Please check regularly for the tightening knobs to notice any irregular wear.
- The free area shall be at least 0.6m greater than the training area in the directions from which the product is accessed. The free area must also include the area for emergency dismount. Where the product is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared .

The product shall be installed on a stable and levelled base

Exploded Drawings



PART LIST

NO.	Description	Specification	QTY
1A	tablet and smart phone Holder		1
1B	Computer		1
2	Handlebar		1
3	Allen bolt	M6* 15	4
4	Handlebar post		1
5	Upper computer cable	550mml	1
6	Seatpost plastic insert	40*80	2
7	Lower computer cable	850mml	1
8	Main frame welding		1
9	L type quick pin	M16*27mml	2
10	Roller	φ49* 17	2
11	Front stabilizer		1
12L	Front stab lizer end cap L		2
12R	Front stab lizer end cap R		2
13	Screw	φ8*34	2
14	Flat washer	φ20*φ25* 1	2
15	Flat washer	φ20*φ25*2	2
16	Bearing	6004-2RS	2
17	Wave washer	φ20*φ25*0.5	1
18	C clip	∅ 20	1
19	Belt wheel	φ260	1
20	Padel Axle	Φ20* 155	1
21	Screw	M8* 12	4
22	Hexagon nuts with washer face	M10* 1.25 & 15MM* 10T	4
23	Crank cover		2
24L	Crank L	7'	1
24R	Crank r	7'	1
25	Sensor cable	250mml	1
26	Motor		1
27L	Padel L	Padel R	1
27R			1
28	Belt	470 J6	1
29	C clip	∅ 8	1
30	Wave washer	10* 15*0.5	1
31	Flat washer	10* 15* 1	1
32	Idler wheel	φ37*20.5	1

33	Axis	φ10*φ14*44	1
34	Chain adjust set		1
35	Hexagon nuts with washer face	M10* 1.25&15MM*7T	1
36	DC cable	350mml	1
37	Flywheel	φ250	1
38	Flywheel fan blade		1
39	Countersunk head Phillips	M5*15	6
40	Hexagon nuts with washer face	M10* 1.25&15MM*10T	2
41	Allen bolt	M8*20	4
42	Spring washer	Φ8	4
43	Curved washer	φ8*φ19* 1.5	4
44	Rear stab lizer		1
45	Seat		1
46	End cap		2
47	Seat post		1
48	Carriage bolt	M10*45	1
49	Slide tube		1
50	Flat washer	φ10*25*3	1
51	Round knob	M10	1
52	Rubber ring		2
53	Plastic Screw		1
54L	Round plate cover L	C sharpe	1
54R	Round plate cover r	C sharpe	
55L	Chain cover L		1
55R	Chain cover R		1
56	Screw	M4*8	14
57	Chain cover small insert plastic		2
58	Drill screw	M5*20	15
59	Self tapping screw	M4.5*25	10
60	Bottle holder		1
61	Round head Phillips cut end	M5*15	2
62	Allen Wrench	5MM	1
63	Mult Wrench	10.14.17.19	1
64	Adaptor	9V 1A	1

Assembly Instruction

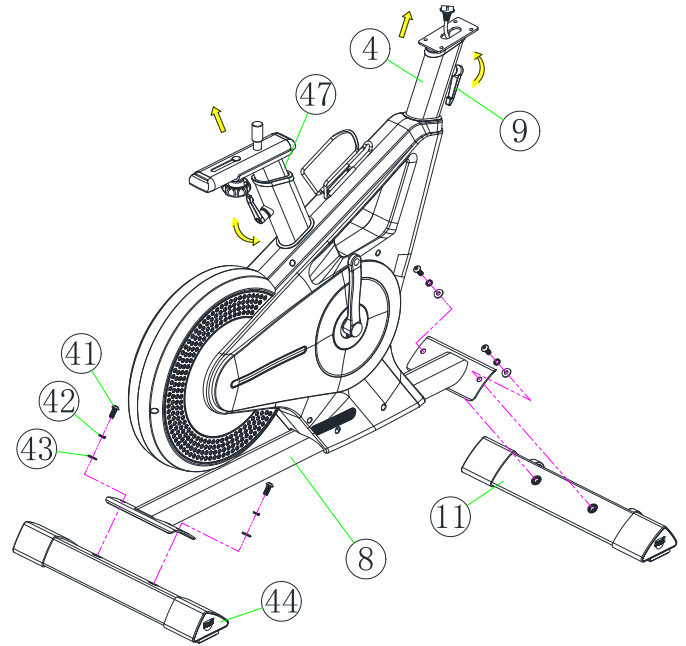
Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check roughly that all are there on the base of the assembly steps. Please note that a number of parts are connected directly to the main frame pre-assembled. In addition, there are several other individual parts that have been attached to separate units. This will makes assembly easier and quicker for you.

Assembly time: 15 - 20 min.

STEP 1 Attach the stabilizer (11+44).

1. Lift the front of the Main frame(8) and fit the Front Stabilizer (11) with 2 x Allen Bolts (41), 2 x Spring Washers (42), and 2 x Flat Washers (43). Now repeat this process for the Rear Stabilizer (44).

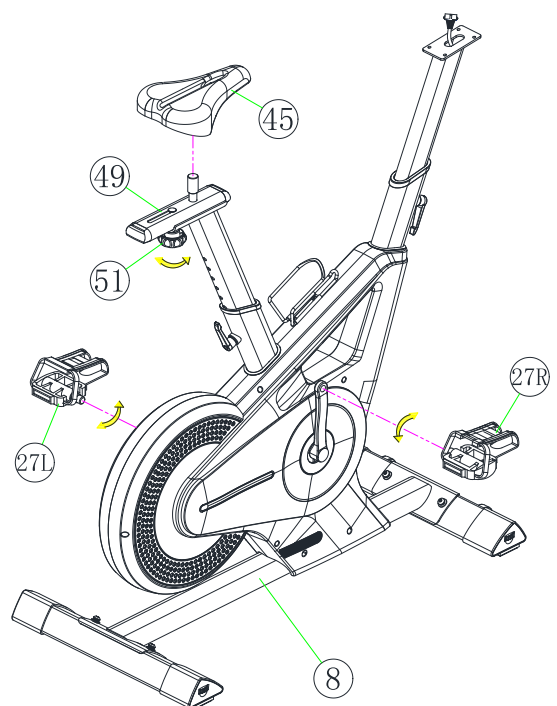
2. Pull up Handlebar post (4) & Seat post (47) to desired height by loosened L type Quick Pin (9) only a few revolutions ,The cap of the lock must be pulled away and the post adjusted .Then secure the new setting by tightening the L type Quick pin (9)



STEP 2 Attach the pedals (27L+27R) +Seat(45).

1. The pedals (27L+27R)are marked with ,R for right ,And L for Left .Note:Right and left are specified as viewed seated on the machine during training .Connet each padel (27L+27R) to the matching Pedal crank (Noted :The Right pedel "R" should be threaded on Clockwise.The left padel "L" should be threaded on counter-clockwise

2. Attached Seat (45)to Slide tube

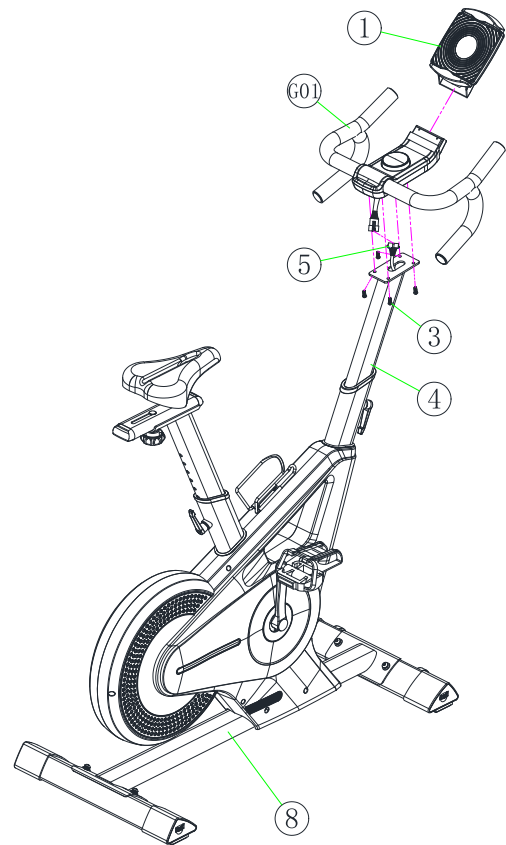


(49),Secure the Bolt on seat with Multi Wrench(63)

STEP 3

Attach the Handlebar Assembly (G01) at Handlebar post(4).

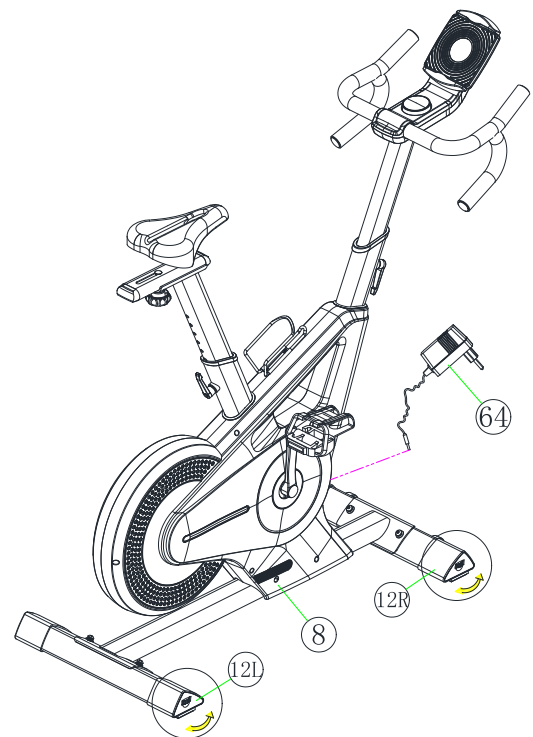
1. Connect Upper computer cable (5) to the cable from Handlebar Assembly (G01) ,Then Take the Handlebar Assembly (G01) and fix into place using 4 Allen Bolt
2. Insert tablet and smart phone Holder (1A)into computer (1B)



STEP 4

Adjust the level and Plug Adapter (64).

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections .Installation is thereby complete.
2. In order to achieve a smooth and comfortable Ride ,You muse ensure that the bike is stable ,If you notice that the bike is unbalanced during use .You should adjust the level knob on the front & rear stabilizer end cap (12L&R)
3. Before plugging the bike .Make sure to check the adapter(64) Specification carefully.Plug one end of adapter (64) into the power plug at the front of Main frame (8)



Now your machine is ready to use.

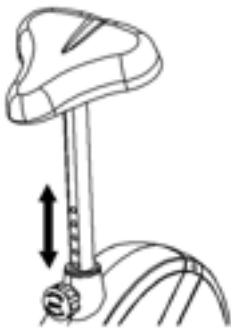
Mount, Use & Dismount

Transportation of Equipment:

There are two rollers equipped on the front foot. For moving, you can lift up the rear foot and drive it to where you would like to locate or store it.

Adjustment – Seat Position

For an effective workout, the seat must be adjusted properly. While you are pedaling, your knees should be slightly bent when the pedals are in the farthest position. In order to adjust the seat, unscrew the knob few turns and draw it out slightly. Adjust the seat to the right height, then release the knob and tighten it all the way



Important:

Make sure to put the knob back into place in the seat post and tighten it completely. Never exceed the maximum height of the seat. Always get off the bicycle before making any adjustment.

A biomechanically optimal seating position ensures optimum power transmission. The aim is that the existing force as large as possible arrives on the pedals and the muscles with optimal effect works. The seat position affects which muscles are in use primarily in essence. The right handlebar position is responsible for keeping the upper body portion. Is the handlebar settings chosen horizontally so you get an athletic posture. With each further step towards the body, you adjust a more relaxed attitude. To adjust the handlebar, simply loosen the screw handlebar until the handlebar can brought into the desired position and tighten them after adjustment again firmly.

To avoid any problems such as back- / knee pain or numbness in the feet through bad seat position on the bike, the maintenance of a proper adjustment of the saddle and handlebar we strongly recommend.

Adjustment – Handlebar Position

For an effective workout, the handlebar must be adjusted properly. While you are pedaling, In order to adjust the Handlebar, unscrew the knob few turns and draw it out slightly. Adjust the Handlebar to the right height, then release the knob and tighten it all the way

Important:

Make sure to put the knob back into place in the seat post and tighten it completely. Never exceed the maximum height of the Handlebar . Always get off the bicycle before making any adjustment.

Mount, Use & Dismount

Mount:

- a. After the seat is adjusted to properly position, insert your foot into retaining strap of pedal step on the pedal and hold the handlebar tightly.
- b. Place one pedal in lowest position and slide your foot onto the pedal below the pedal strap to get a stable foot position
- c. Now you can take a seat ,slide the other foot into the second pedal and start your training .

Use:

- a. Keep you hands on the handlebar, and both feet are insert into retaining straps of both pedal properly.
- b. Pedal your bike by your both feet alternately.
- c. Then you can increase the pedaling speed gradually and adjust braking resistance levels to increase the exercise intension.

Dismount:

- a. Slow down the pedaling speed until it comes to rest.
- b. Keep the left hand grabbing the left handlebar tightly, put your feet cross over the equipment and land on the floor, then land the other one.

Note:

This training equipment is a stationary exercise machine used to simulate without causing excessive pressure to the joints, hence decreasing the risk of impact injuries.







Exercise bike offer a non-impact cardiovascular workout that can vary from light to high intensity based on the resistance preference set by the user.







It will strengthen your muscles of legs and increase cardio capacity and maintain fitness of your body also.

Console Overview



Window Content:

1. : Turn on indicate with Bluetooth function
2.  STOP: Turn on indicate at stop mode.
3.  START: Auto turn on indicate at exercise mode.
4.  SCAN: At the exercise mode, the SCAN on the LED Monitor will display the following function and each function will keep 6 seconds on the main screen.
TIME-SPEED-RPM-DISTANCE-CALORIE-PULSE-WATT-TIME.....
You can choose the desired function fixed on this 4 digital display by pressing Enter button.
5.  LEVEL: Show resistance to your current exercise.
6.  TIME: Shows your elapsed workout time in minutes and seconds. Your computer will automatically count up from 0:00 to 99:59 in one second intervals, while you can set the value from 01:00 to 99:00.

7.  SPEED: Displays your workout speed value in KM per hour.
8.  RPM: Your pedal cadence.
9.  DISTANCE: Displays the accumulative distance traveled during each workout up to a maximum of 99.99KM and display meter unit under 1KM/Mile on the screen. You can set up target distance from 1 to 99.00 km.
10.  Calorie: Your computer will estimate the cumulative calories burned at any given time during your workout. It counts up from 0.0 to 9999. You can set the target calories within the value from 10 to 9990.
11.  PULSE: Your computer displays your pulse rate in beats per minute during your workout. You can set up the target from 80 to 180.
12.  WATT: The amount of mechanical power the computer is receiving from your exercise.

Operation:

1. Turn the button and press the enter button to select the desired exercise program.(program1~14).
2. Turn the button to choose desired target goals you would like to exercise. (TIME-DISTANCE-CALORIE-PULSE). Press the button the enter the desired target goal you would like to setting, Turn the button to increase or decrease the value, and then Press the button to conform the value. In the exercise mode, the function will display the value on the 4 digital LED every 6 seconds. You can press the enter button to choose the function you would like to see always.
3. Please start exercising, the "Stop" indicator is off and the "Start" indicator is on.

Wake-Up Function

The monitor will entry SLEEP mode (LED off) when there is no signal input and no key be pressed after 4 minutes. Please press any key to start the monitor.

Error Message:

E1 (ERROR 1):

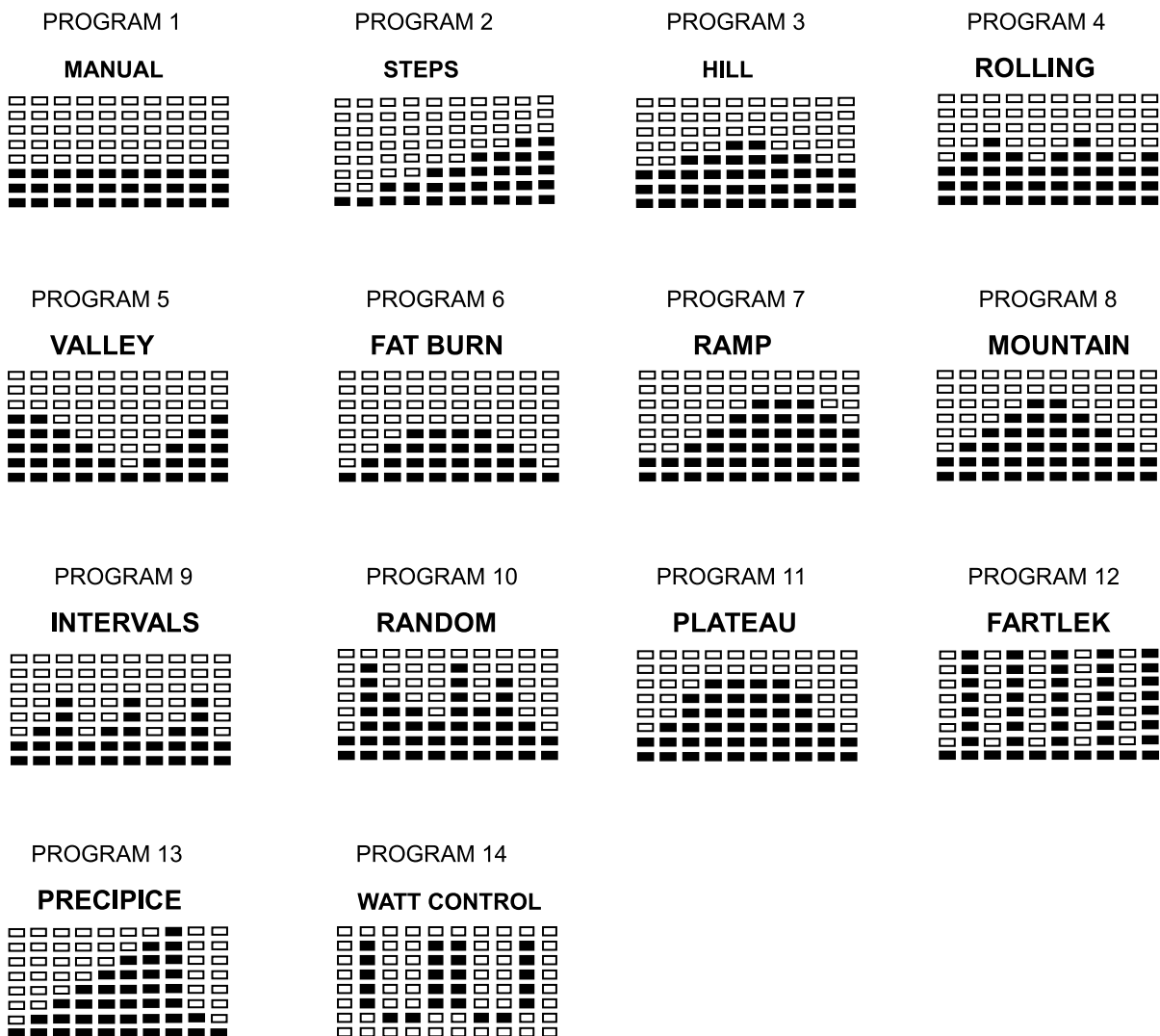
Normal state: During workout, when the monitor did not get the count signal from the gear motor more than 4 seconds and check under successive 3 times then the LED will show E1.

Power on state: The gear motor will return to zero automatically, when the signal of motor cannot be detected for more than 4 seconds then the gear motor's driver will be cut off immediately and show the E1 on the LCD display. All the other digital and function mark are blank, and the output signals are cut off also.

E2 (ERROR 2): When the monitor read the memory data, if the I.D. code is not correct or the memory IC damages then the monitor will show E2 immediately at power on.

E3 (ERROR 3): After 4 seconds by start mode, the computer detects the faulty motor did not leave the zero point then the LCD bar displays "E3".

PRESET PROGRAM PROFILES:



Kinomap INDOOR TRAININGS APP

The product can be used with the Kinomap app. This enables enter taining and interactive training with Android or IOS devices and saving training data.

Sport, coaching, gaming and Sport are the keywords of the Kinomap app. This contains many kilometers of real film material to exercise inside as if you were outside; Tracking routes and analysis of your performance; Coaching content; Multiplayer mode; new posts daily; Official indoor races and more ... The APP thus contains approx. 100,000 videos recorded by athletes and 200,000 km of accumulated tracks for cycling, running or rowing for currently approx. 270,000 members from all over the world.

Download the app and connect

Get your smartphone or tablet ready use the search function at the Playstore (Android) or APP Store (IOS) to download the Kinomap APP. Register and follow the instructions in the APP.

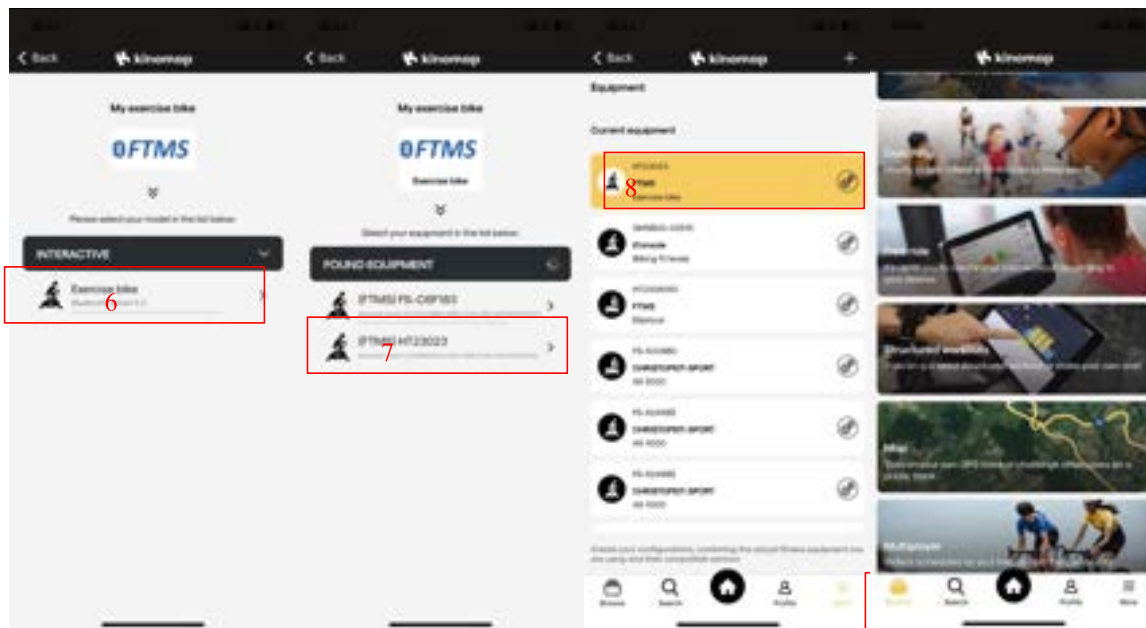
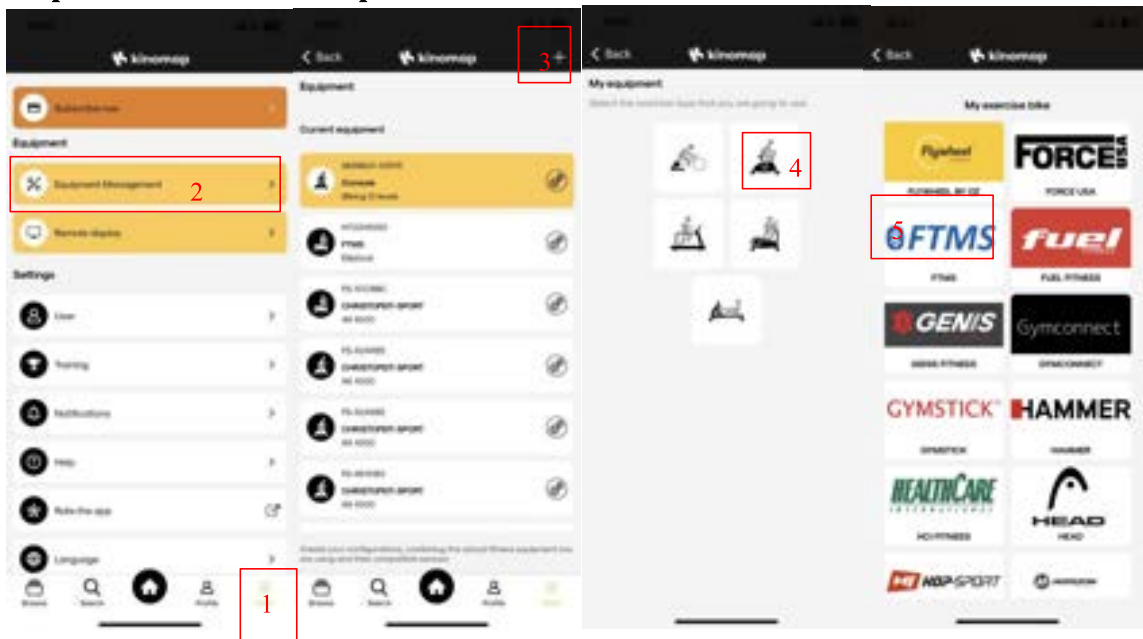
Activate Bluetooth on the smartphone or tablet and select the device manager via the menu in the APP and then select the “exercise bike/crosstrainer/rowing machine” category. Then select your equipment designation via the protocol logo “FTMS “ in order to connect the sports equipment. Depending on the sports equipment, different functions are recorded by the APP via Bluetooth or data is exchanged.

Attention: The Kinomap APP offers a free trial version for 14 days. After that, fees will apply which are listed on the Kinomap homepage. Further information can be found at: <https://www.kinomap.com/en/>

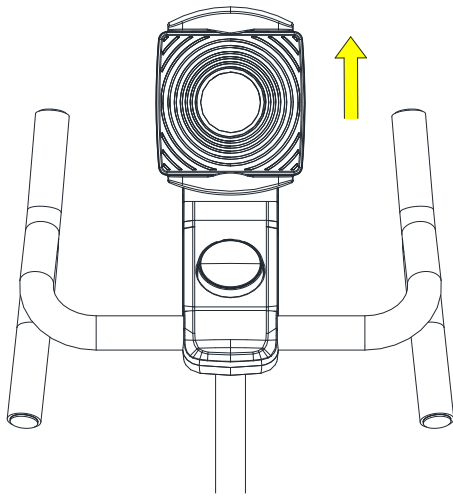


You can down load the app from below QR code

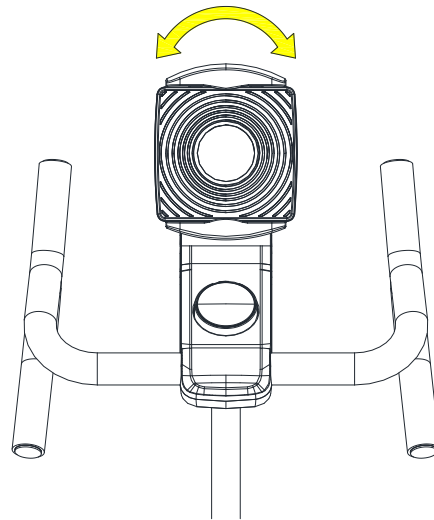
Step to connect Kino map



How to use tablet and smart phone Holder



Pull up the upper edge of Tablet and Smart phone holder .Then put your tablet or smart phone into the bracket .then release the Upper edge of holder .Then your phone or Tablet will be Fixed in the bracket



During exercise ,As to get a good view of Smart Phone or Tablet .You can Turn left /right to rotation the holder .

Training Instructions

This equipment will help you to exercise your upper body, lower body, and combined total body to achieve fitness purpose.

To achieve a considerable improvement of your physical resistance and your health, some aspects of how to find the most efficient amount of training should be followed: If you have not been physically active for a longer period of time and also to avoid health risks you should consult your general physician before starting exercise.

Intensity

To achieve maximum results the right intensity has to be chosen. The heart rate is used as guideline. As a rule of thumb, the following formula is commonly used:

Maximum pulse rate = $220 - \text{Age}$

While exercising the pulse rate should always be between 60%-85% of the maximum pulse rate.

When starting to exercise you should keep your rate at 60% of your maximum pulse rate in the first couple of weeks. With increasing improvement of fitness the pulse rate should be slowly increased to 85% of your maximum pulse rate.

Fat Burning

The body starts to burn fat at approx. 60% of the maximum pulse rate. To reach an optimum at burning rate, it is advisable to keep the pulse rate between 60%-70% of the maximum pulse rate. The optimum training amount consists of three workouts per week 30 minutes each.

Example: You are 52 years of age and would like to start exercising.

Maximum pulse rate = $220 - 52 \text{ (age)} = 168 \text{ pulse/min}$

Minimum pulse rate = $168 \times 0.6 = 101 \text{ pulse/min}$

Highest pulse rate = $168 \times 0.7 = 117 \text{ pulse/min}$

During the first week it is advisable to start with a pulse rate of 101, afterwards increase it to 117. With increasing improvement of fitness the training intensity should be increased to 70%-85% of your maximum pulse rate. This can be done by increasing the resistance, a higher frequency or longer training periods.

Training Organization

Warm-up:

Before every training you should warm-up for 5-10 minutes. Here you can do some stretching and training with low resistance.

Training session:

During the actual training a rate of 70%-85% of the maximum pulse rate should be chosen. The time-length of your training session can be calculated with the following rule of thumb:

- Daily training session: approx. 10 min. per unit
- 2-3 x per week: approx. 30 min. per unit
- 1-2 x per week: approx. 60 min. per unit

Cool down:

To introduce an effective cool-down of the muscles and the metabolism the intensity should be drastically decreased during the last 5-10 minutes. Stretching is also helpful for the prevention of muscle aches.

Success

Even after a short period of regular exercises you will notice that you constantly have to increase the resistance to reach your optimum pulse rate. The units will be continuously easier and you will feel a lot fitter during your normal day. For this achievement you should motivate yourself to exercise regularly. Choose fixed hours for your training session and do not start training too aggressively. An old quote amongst sportsmen says:

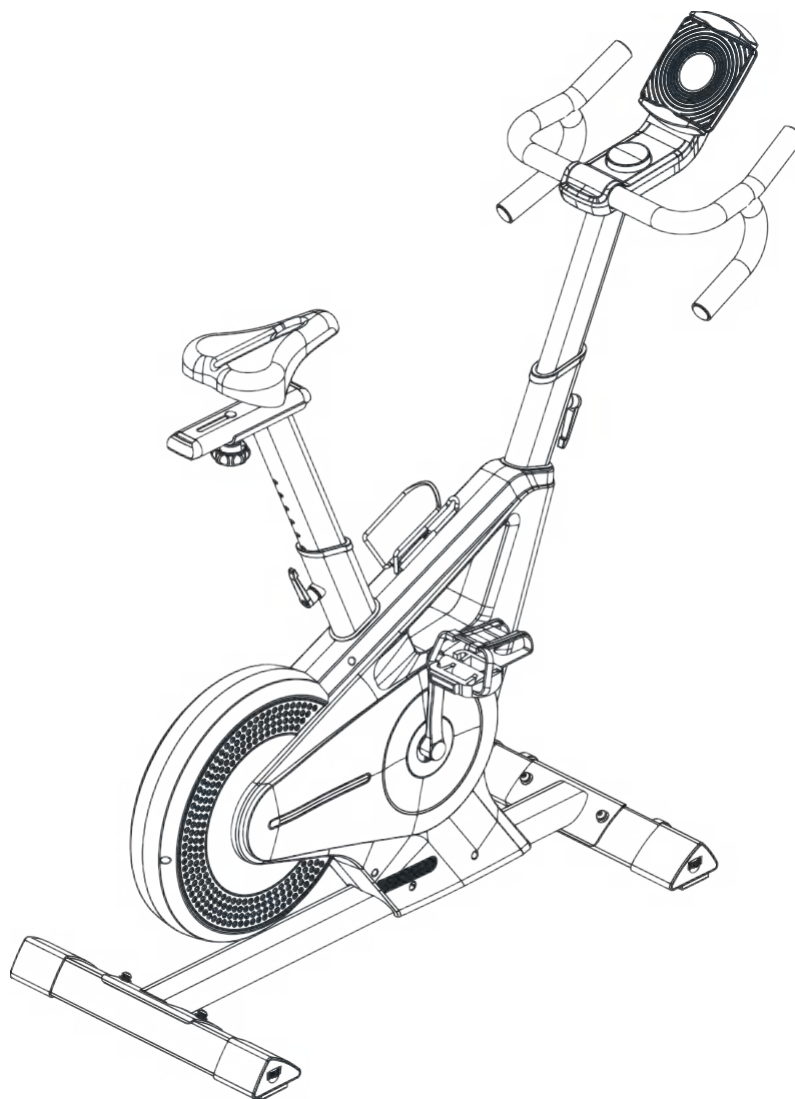
“The most difficult thing about training is to start it.”

Wish you have lots of fun and success by using your bike.

SMART FIETS

KS-5329M

HANDLEIDING



Opmerking: Bewaar de gereedschapset en de gebruiksaanwijzing op een veilige plaats, want deze kunnen later nodig zijn voor reparaties of bestellingen van reserveonderdelen.

Beste klanten,

We willen je bedanken dat je voor een Magnetic Bike hebt gekozen en wensen je veel plezier en succes tijdens de training.

Lees de bijgevoegde veiligheids- en montage-instructies zorgvuldig door en volg ze op.

Als je vragen hebt, aarzel dan niet om contact met ons op te nemen.

Inhoudsopgave zoals geblazen:

- 1.) Veiligheidsinstructies**
- 2.) Explodetekening**
- 3.) Onderdelenlijst**
- 4.) Montage-instructie**
- 5.) Computerinstructie**
- 6.) Training Instructie**

VEILIGHEIDSINSTRUCTIE

Lees de instructies zorgvuldig door voordat u begint met trainen op uw thuismagnetische fiets. Bewaar de instructies ter informatie, in geval van reparatie en voor de levering van reserveonderdelen.

Deze magnetische fiets is gemaakt voor thuisgebruik en getest tot een maximaal lichaamsgewicht van 150 kg.

Totale massa van het product :34KG

Productafmetingen :L1300MM x B530mm xH1250mm

Het product is uitgerust met een snelheidsonafhankelijk systeem.

Volg de stappen van de montagehandleiding zorgvuldig.

Gebruik voor de montage alleen geschikt gereedschap en vraag indien nodig om hulp bij de montage.

Controleer voor de eerste training en elke 1-2 maanden of alle verbindingselementen goed vastzitten en in de juiste staat verkeren. Vervang defecte onderdelen onmiddellijk en/of houd de apparatuur buiten gebruik tot reparatie. Gebruik voor reparaties alleen originele onderdelen.

Vraag uw dealer om advies in geval van reparatie.

Vermijd het gebruik van agressieve schoonmaakmiddelen bij het reinigen van de hometrainer.

Zorg ervoor dat de training pas begint na correcte montage en inspectie van het onderdeel.

Let bij alle verstelbare onderdelen op de maximale standen waarin ze kunnen worden versteld/vastgezet.

De hometrainer is ontworpen voor volwassenen. Zorg ervoor dat kinderen hem alleen onder toezicht van een volwassene gebruiken.

Zorg ervoor dat de aanwezigen zich bewust zijn van mogelijke gevaren, bijv. bewegende onderdelen tijdens de training.

Raadpleeg je arts voordat je aan een trainingsprogramma begint. Hij of zij kan advies geven over het soort training en welke impact geschikt is.

**WAARSCHUWING ! ONJUISTE/EXCESSIEVE TRAINING
KAN GEZONDHEIDSLETSEL VEROORZAKEN.**

Volg het advies voor een correcte training op zoals beschreven in de trainingsinstructies.

Het laad-/werkniveau kan worden aangepast door aan de instelknop op de stuurpen te draaien.

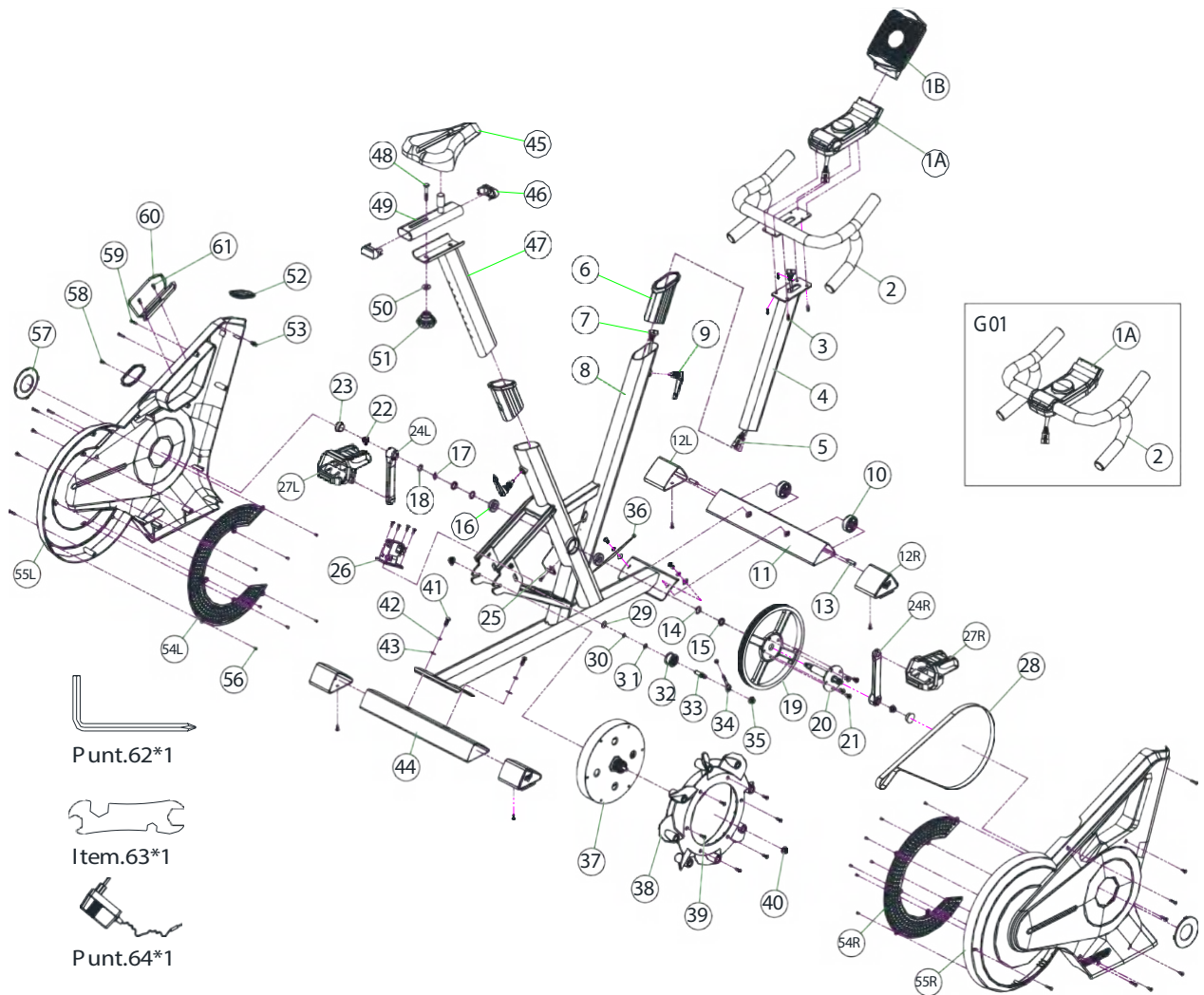
Het veiligheidsniveau van dit apparaat kan alleen worden gehandhaafd als het regelmatig wordt gecontroleerd op alle montageprocedures die worden vermeld in de montagehandleiding.

Controleer regelmatig of de aandraaiknoppen onregelmatige slijtage vertonen.

De vrije ruimte moet ten minste 0,6 m groter zijn dan de trainingsruimte in de richtingen van waaruit het product wordt betreden. De vrije ruimte moet ook de ruimte voor het afstappen in noodgevallen omvatten. Als het product naast elkaar is geplaatst, mag de waarde van de vrije ruimte worden gedeeld.

Het product moet worden geïnstalleerd op een stabiele en vlakke ondergrond

Exploded tekeningen



DEELLIJST

NEE.	Beschrijving	Specificatie	QTY
1A	tablet en smartphone houder		1
1B	Computer		1
2	Stuur		1
3	Inbusbout	M6* 15	4
4	Stuurpen		1
5	Bovenste computerkabel	550mml	1
6	Zadelpen kunststof inzetstuk	40*80	2
7	Onderste computerkabel	850mml	1
8	Lassen hoofdframe		1
9	L-type snelpen	M16*27mml	2
10	Rol	φ49* 17	2
11	Stabilisator vooraan		1
12L	Voorste stab lizer eindkap L		2
12L	Eindkap voor stablizer R		2
13	Schroef	φ8*34	2
14	Platte ring	φ20*φ25* 1	2
15	Platte ring	φ20*φ25*2	2
16	Lager	6004-2RS	2
17	Golfwasmachine	φ20*φ25*0.5	1
18	C clip	φ 20	1
19	Riemwiel	φ260	1
20	Padel As	Φ20* 155	1
21	Schroef	M8* 12	4
22	Zeskantmoeren met sluitring	M10* 1,25 & 15MM* 10T	4
23	Carterdeksel		2
24L	Slinger L	7'	1
24R	Zwengel r	7'	1
25	Sensorkabel	250mml	1
26	Motor		1
27L	Padel L	Padel R	1
27R			1
28	Riem	470 J6	1
29	C clip	φ 8	1
30	Golfwasmachine	10* 15*0.5	1
31	Platte ring	10* 15* 1	1
32	Loopwiel	φ37*20.5	1

33	As	φ10*φ14*44	1
34	Kettingstelset		1
35	Zeskantmoeren met sluitring	M10* 1,25&15MM*7T	1
36	DC-kabel	350mml	1
37	Vliegwiel	φ250	1
38	Ventilatorblad vliegwiel		1
39	Verzonken kop Phillips	M5*15	6
40	Zeskantmoeren met sluitring	M10* 1,25&15MM*10T	2
41	Inbusbout	M8*20	4
42	Veerring	Φ8	4
43	Gebogen ring	φ8*φ19* 1,5	4
44	Achterstabilisator		1
45	Stoel		1
46	Eindkap		2
47	Zadelpen		1
48	Karabijnbout	M10*45	1
49	Schuifbuis		1
50	Platte ring	φ10*25*3	1
51	Ronde knop	M10	1
52	Rubberen ring		2
53	Plastic schroef		1
54L	Ronde plaatafdekking L	C Sharpe	1
54R	Ronde plaatafdekking r	C Sharpe	
55L	Kettingkast L		1
55R	Kettingkast R		1
56	Schroef	M4*8	14
57	Kettingkast klein inzetstuk plastic		2
58	Boorschroef	M5*20	15
59	Zelftappende schroef	M4.5*25	10
60	Flessenhouder		1
61	Ronde kop Phillips gesneden uiteinde	M5*15	2
62	Inbussleutel	5MM	1
63	Multisleutel	10.14.17.19	1
64	Adapter	9V 1A	1

Montage-instructie

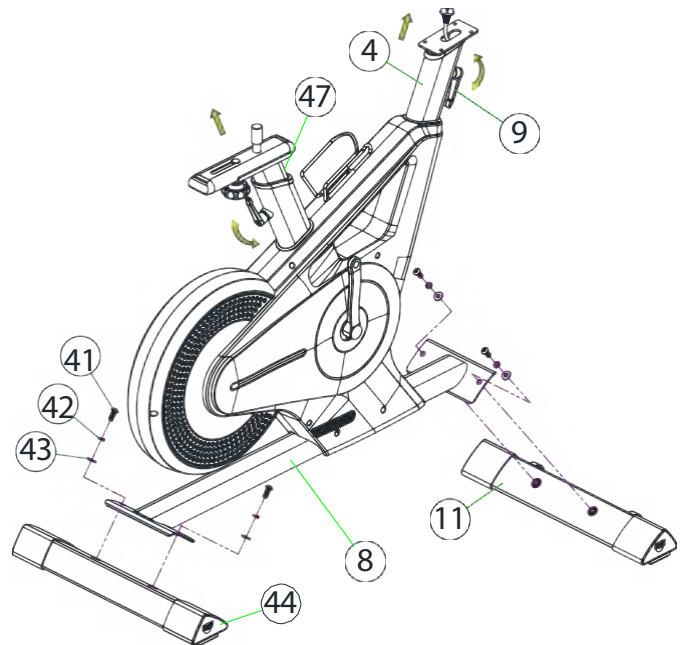
Haal alle losse onderdelen uit de verpakking, leg ze op de grond en controleer grofweg of ze er allemaal zijn op de basis van de montagestappen.

Houd er rekening mee dat een aantal onderdelen rechtstreeks op het voorgemonteerde hoofdframe is bevestigd. Daarnaast zijn er verschillende andere losse onderdelen die aan afzonderlijke eenheden zijn bevestigd. Dit maakt de montage eenvoudiger en sneller.

Assemblagetijd: 15 - 20 min.

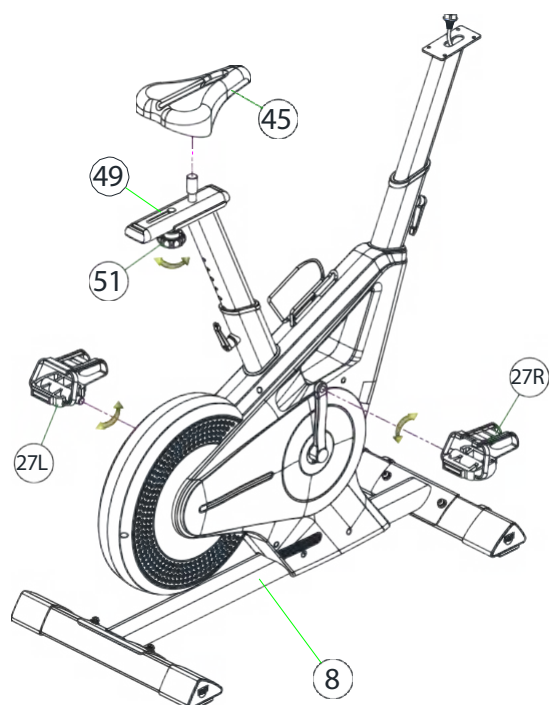
STAP 1 Bevestig de stabilisator (11+44).

1. Til de voorkant van het hoofdframe (8) op en monteer de voorste stabilisator (11) met 2 x inbusbouten (41), 2 x veerringen (42) en 2 x platte ringen (43). Herhaal dit proces nu voor de achterste stabilisator (44).
2. Trek de stuurpen (4) en zadelpen (47) op de gewenste hoogte door de L-type snelpen (9) slechts een paar omwentelingen los te draaien. De dop van het slot moet worden weggetrokken en de stuurpen moet worden afgesteld. Zet vervolgens de nieuwe instelling vast door de L-type snelpen (9) vast te draaien.



STAP 2 Bevestig de pedalen (27L+27R) +Zitting(45).

1. De pedalen (27L+27R) zijn gemarkeerd met R voor rechts en L voor links. Let op: Rechts en links zijn gespecificeerd zoals gezien op de machine tijdens de training. Bevestig elk pedaal (27L+27R) aan de bijbehorende pedaalslinger (Let op: rechterpedaal "R" moet met de klok mee worden vastgedraaid en linkerpedaal "L" moet tegen de klok in worden vastgedraaid).
2. Bevestig de zitting (45) aan de schuifbuis

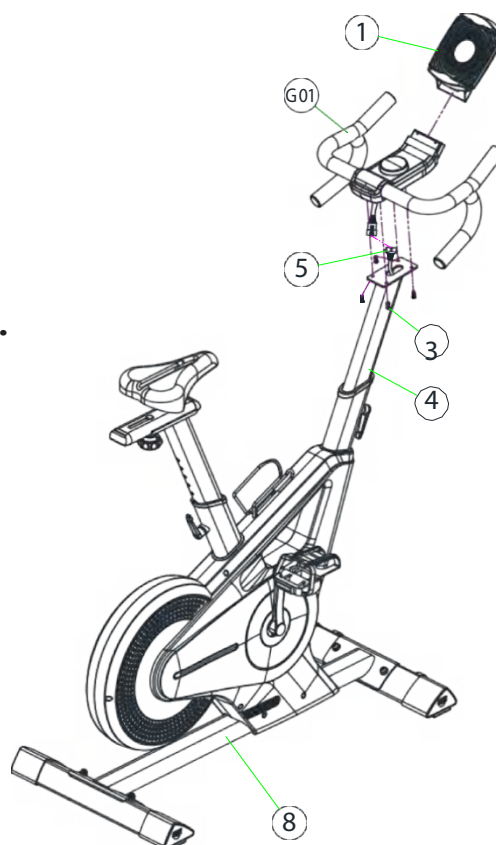


(49), zet de bout op de stoel vast met een multisleutel
(63)

STAP 3

Bevestig de stuurpen (G01) aan de stuurpen (4).

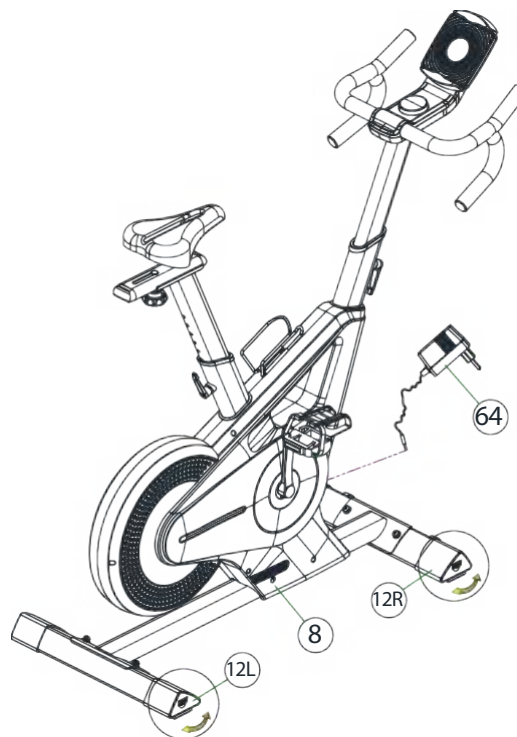
1. Sluit de bovenste computerkabel (5) aan op de kabel van het stuur (G01) en zet het stuur (G01) vast met 4 inbusbouten.
2. Plaats tablet- en smartphonehouder (1A) in computer (1B)



STAP 4

Stel het niveau in en steek de adapter (64) in.

1. Controleer de correcte installatie en werking van alle geschroefd en De installatie is daarmee voltooid.
2. Voor een soepele en comfortabele rit moet u ervoor zorgen dat de fiets stabiel staat. Als u merkt dat de fiets uit balans is tijdens het gebruik, moet u de niveaumeter op de stabilisatorkap voor en achter (12L&R) bijstellen.
3. Steek het ene uiteinde van de adapter (64) in de voedingsstekker aan de voorkant van het hoofdframe (8).



Nu is je machine klaar voor gebruik.

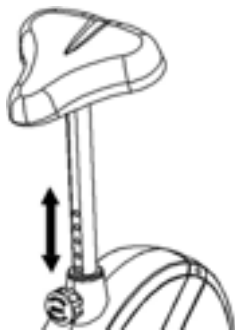
Monteren, gebruiken en demonteren

Transport van apparatuur:

De voorste voet is voorzien van twee rollen. Om te verplaatsen kun je de achterste voet optillen en hem naar de plek rijden waar je hem wilt neerzetten of opbergen.

Verstelling - Stoelpositie

Voor een effectieve training moet het zadel goed zijn afgesteld. Tijdens het trappen moeten je knieën licht gebogen zijn wanneer de pedalen in de verste stand staan. Om het zadel te verstellen, draai je de knop een paar slagen los en trek je hem iets uit. Stel het zadel in op de juiste hoogte, laat de knop los en draai hem helemaal vast.



Belangrijk:

Zorg ervoor dat je de knop terugplaatst in de zadelpen en volledig vastdraait. Overschrijd nooit de maximale hoogte van het zadel. Stap altijd van de fiets af voordat je iets verstelt.

Een biomechanisch optimale zitpositie zorgt voor een optimale krachtoverbrenging. Het doel is dat de aanwezige kracht zo groot mogelijk op de pedalen aankomt en de spieren met optimaal effect werken. De zitpositie beïnvloedt in essentie welke spieren in gebruik zijn. De juiste stuurpositie is verantwoordelijk voor het vasthouden van het bovenlichaam. Is de stuurinstelling horizontaal gekozen dan krijg je een atletische houding. Met elke verdere stap naar het lichaam, stel je een meer ontspannen houding in. Om het stuur af te stellen, draai je gewoon de stuurschroef los tot het stuur in de gewenste positie kan worden gebracht en draai je ze na het afstellen weer stevig vast.

Om problemen zoals rug- of kniepijn of gevoelloze voeten door een slechte zitpositie op de fiets te voorkomen, raden we sterk aan om het zadel en het stuur goed af te stellen.

Afstelling - Stuurpositie

Voor een effectieve training moet het stuur goed worden afgesteld. Terwijl u trapt, kunt u het stuur afstellen door de knop een paar slagen los te draaien en iets uit te trekken. Stel het stuur op de juiste hoogte, laat dan de knop los en draai hem helemaal vast.

Belangrijk:

Zorg ervoor dat je de knop terugplaatst in de zadelpen en volledig vastdraait. Overschrijd nooit de maximale hoogte van het stuur. Stap altijd van de fiets af voordat u een aanpassing maakt.

Monteren, gebruiken en demonteren:

- a. Nadat het zadel in de juiste stand is gezet, steekt u uw voet in de bevestigingsband van de pedaalstep op het pedaal en houdt u het stuur stevig vast.
- b. Zet één pedaal in de laagste stand en schuif je voet op het pedaal onder de pedaalband om een stabiele voetpositie te krijgen.
- c. Nu kun je gaan zitten, je andere voet in het tweede pedaal schuiven en beginnen met je training.

Gebruiken:

- a. Houd je handen op het stuur en steek beide voeten goed in de bevestigingsriemen van beide pedalen.
- b. Trap afwisselend met beide voeten op je fiets.
- c. Vervolgens kunt u de trapsnelheid geleidelijk verhogen en de remweerstand aanpassen om de trainingsintensiteit te verhogen.

Afstijgen:

- a. Verminder de tragsnelheid tot het tot stilstand komt.
- b. Houd de linkerhand stevig bij het linkerstuur, zet je voeten kruislings over het materiaal en land op de grond, land dan de andere.

Opmerking:







Dit trainingsapparaat is een stationair trainingsapparaat dat wordt gebruikt om te simuleren zonder overmatige druk op de gewrichten uit te oefenen, waardoor het risico op botsblessures afneemt. De hometrainer biedt een niet-impact cardiovasculaire training die kan variëren van lichte tot hoge intensiteit op basis van de door de gebruiker ingestelde weerstand.







Het versterkt je beenspieren, verhoogt je cardiocapaciteit en houdt je lichaam fit.

Overzicht console



Inhoud venster:

1. : Aanzetten met Bluetooth-functie
2.  STOP: Indicatie bij stopmodus inschakelen.
3.  START: Automatisch inschakelen in de oefenmodus.
4.  SCAN: In de oefenmodus zal SCAN op de LED Monitor de volgende functie weergeven en elke functie zal 6 seconden op het hoofdscherm blijven staan.
TIJD-SNELHEID-TPM-AFSTAND-CALORIE-PULS-WATT-TIJD.....
U kunt de gewenste functie kiezen die op dit 4 digitale display is vastgelegd door op de knop Enter te drukken.
5.  NIVEAU: Weerstand tonen tegen je huidige oefening.
6.  TIJD: Toont je verstreken trainingstijd in minuten en seconden. Je computer telt automatisch op van 0:00 tot 99:59 in intervallen van één seconde, terwijl je de waarde kunt instellen van 01:00 tot 99:00.

7.  SPEED: Toont de waarde van je trainingssnelheid in KM per uur.
8.  RPM: Je trapfrequentie.
9.  AFSTAND: Geeft de cumulatieve afstand weer die tijdens elke training is afgelegd tot een maximum van 99,99 km en geeft de metereenheid weer onder 1KM/Mijl op het scherm. U kunt de doelfstand instellen van 1 tot 99,00 km
o
10.  Calorie: Je computer maakt een schatting van het totaal aantal verbrande calorieën op elk moment tijdens je training. Hij telt op van 0,0 tot 9999. Je kunt de doelcalorieën instellen binnen een waarde van 10 tot 9990.
11.  PULSE: Je computer toont je hartslag in slagen per minuut tijdens je training. Je kunt het doel instellen van 80 tot 180.
12.  WATT: De hoeveelheid mechanische energie die de computer ontvangt van je oefening.

Bediening:

1. Draai aan de knop en druk op de enter knop om het gewenste trainingsprogramma te selecteren.(programma 1~14).
2. Draai aan de knop om de gewenste doelen te kiezen die je wilt trainen. (TIJD-AFSTAND-CALORIE-PULS). Druk op de knop om het gewenste doel dat u wilt instellen in te voeren, draai aan de knop om de waarde te verhogen of te verlagen en druk vervolgens op de knop om de waarde te bevestigen. In de oefenmodus geeft de functie elke 6 seconden de waarde op de 4 digitale LED's weer. U kunt op de knop Enter drukken om de functie te kiezen die u altijd wilt zien.
3. Begin met trainen, de "Stop"-indicator is uit en de "Start"-indicator is aan.

Wekfunctie

De monitor schakelt over naar de SLAAPSMODUS (LED uit) wanneer er geen signaal wordt ingevoerd en er na 4 minuten geen toets wordt ingedrukt. Druk op een willekeurige toets om de monitor te starten.

Foutbericht:

E1 (ERROR 1):

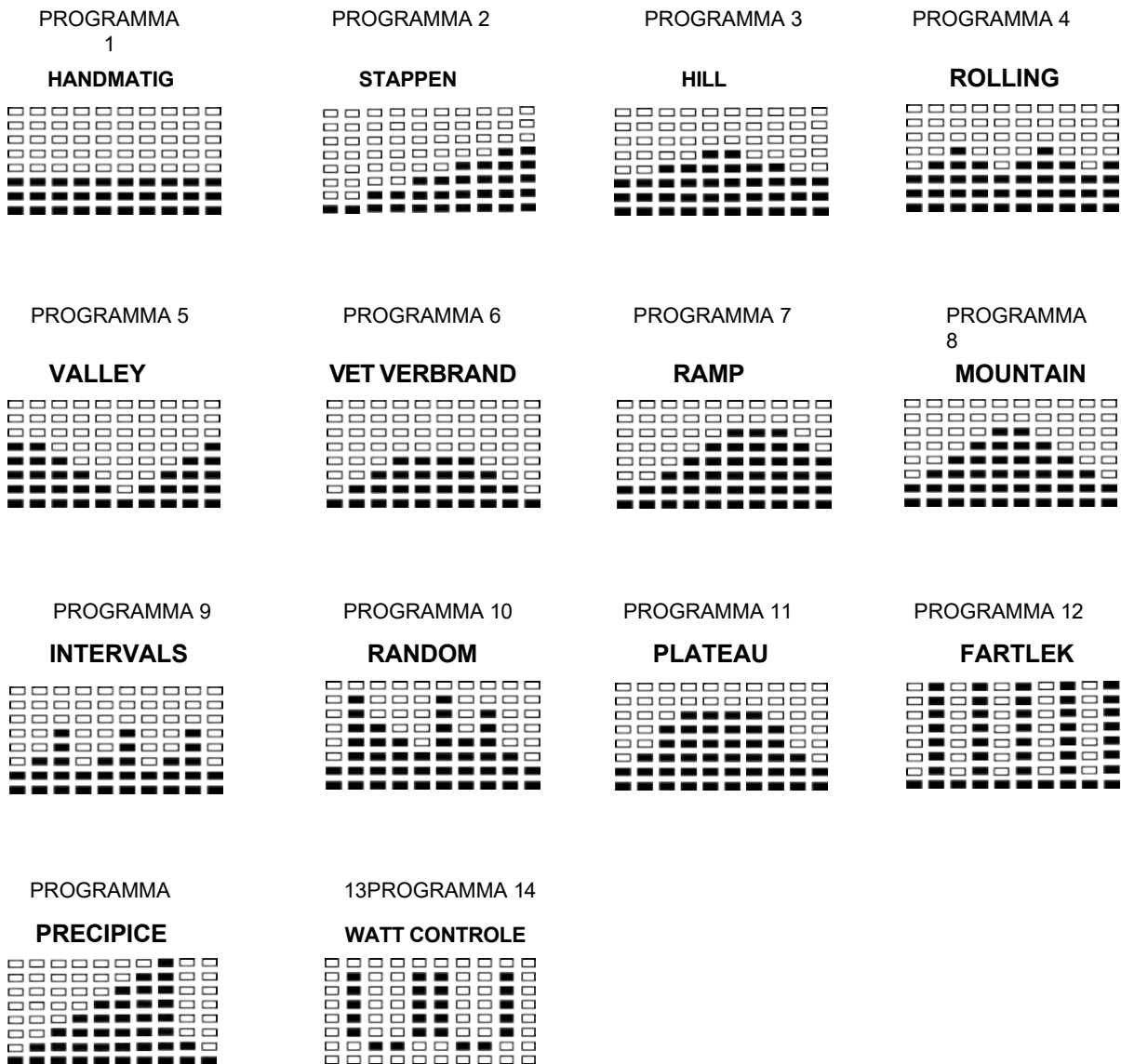
Normale status: Als de monitor tijdens de training het telsignaal van de reductiemotor niet langer dan 4 seconden heeft ontvangen en 3 keer achter elkaar controleert, geeft de LED E1 weer.

Inschakeltoestand: De reductiemotor keert automatisch terug naar nul, als het motorsignaal niet langer dan 4 seconden kan worden gedetecteerd, wordt de driver van de reductiemotor onmiddellijk uitgeschakeld en wordt E1 weergegeven op het LCD-display. Alle andere digitale en functiemarkeringen zijn leeg en de uitgangssignalen worden ook uitgeschakeld.

E2 (ERROR 2): Als de monitor de geheugengegevens leest en de I.D.-code niet correct is of als het geheugen-IC beschadigd is, geeft de monitor bij het inschakelen onmiddellijk E2 weer.

E3 (ERROR 3): Na 4 seconden in de startmodus detecteert de computer dat de defecte motor het nulpunt niet heeft verlaten, waarna de LCD-balk "E3" weergeeft.

VOORAF INGESTELDE PROGRAMMAPROFIELEN:



Kinomap INDOOR TRAININGS APP

Het product kan worden gebruikt met de Kinomap app. Dit maakt het mogelijk om interactief te trainen met Android- of IOS-apparaten en trainingsgegevens op te slaan.

Sport, coaching en gaming zijn de sleutelwoorden van de Kinomap app. Deze bevat vele kilometers aan echt filmmateriaal om binnen te trainen alsof je buiten bent; Traceerroutes en analyse van je prestaties; Coaching content; Multiplayer modus; dagelijks nieuwe berichten; Officiële indoor races en meer ... De APP bevat dus ca. 100.000 video's opgenomen door atleten en 200.000 km aan verzamelde tracks voor fietsen, hardlopen of roeien voor momenteel ca. 270.000 leden van over de hele wereld.

Download de app en maak verbinding

Maak uw smartphone of tablet klaar en gebruik de zoekfunctie in de Playstore (Android) of APP Store (IOS) om de Kinomap APP te downloaden. Registreer en volg de instructies in de APP.

Activeer Bluetooth op de smartphone of tablet en selecteer apparaatbeheer via het menu in de APP en selecteer vervolgens de categorie "hometrainer/crosstrainer/roeiapparaat". Selecteer vervolgens via het protocollogo "FTMS " de benaming van je apparaat om het sportapparaat te verbinden. Afhankelijk van het sportapparaat worden verschillende functies door de APP via Bluetooth geregistreerd of gegevens uitgewisseld.

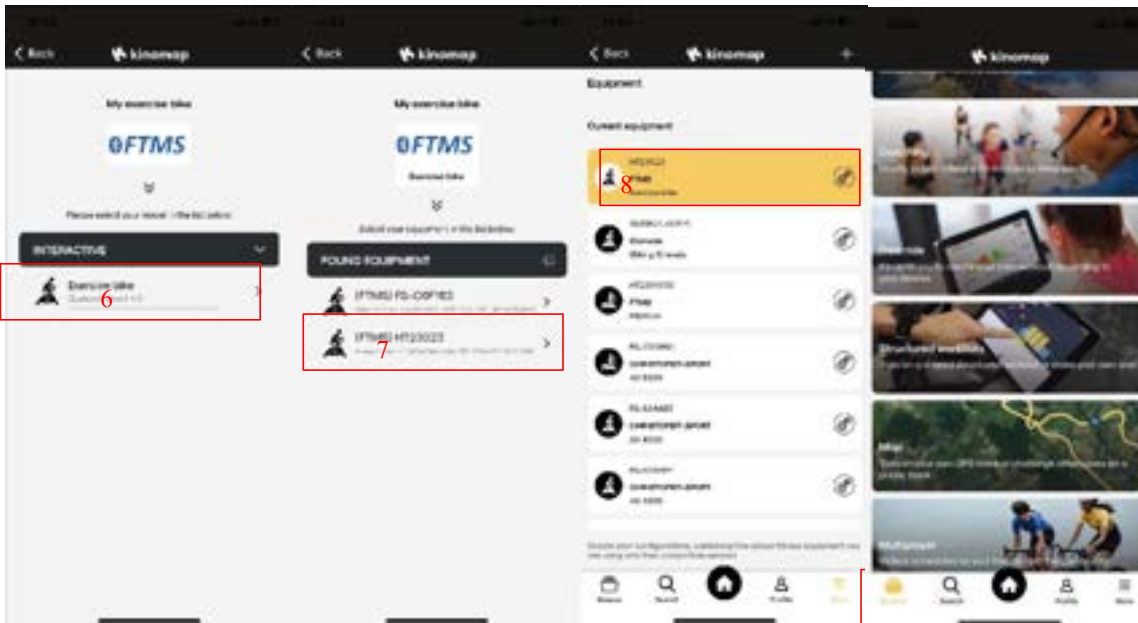
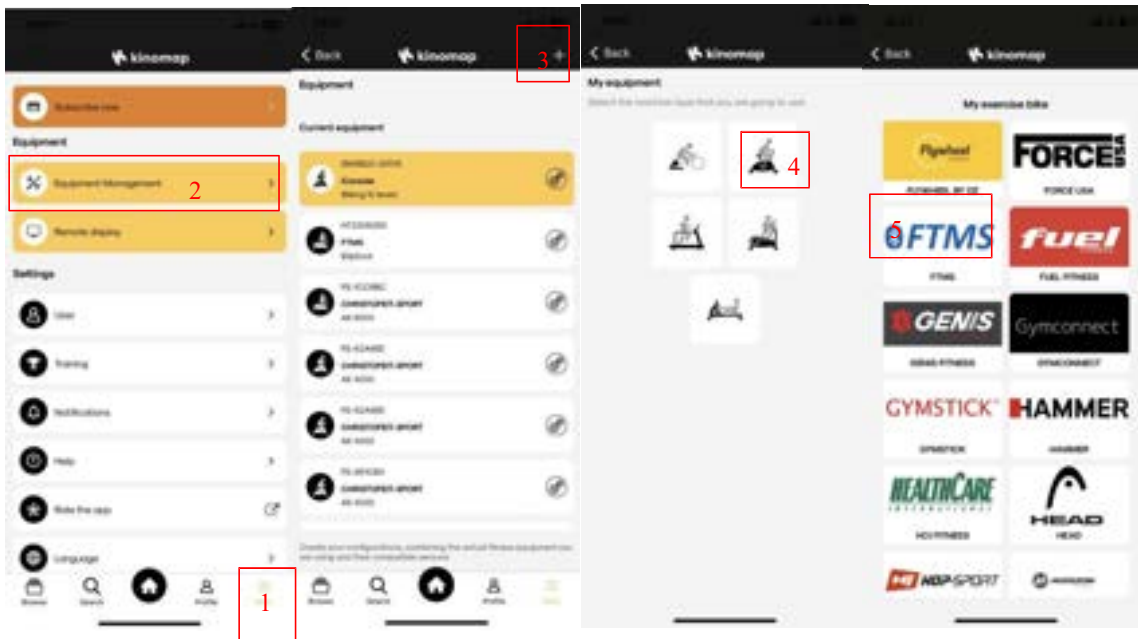
Let op: De Kinomap APP biedt een gratis proefversie voor 14 dagen. Daarna zijn er kosten van toepassing die worden vermeld op de homepage van Kinomap. Meer informatie vindt u op:

<https://www.kinomap.com/en/>

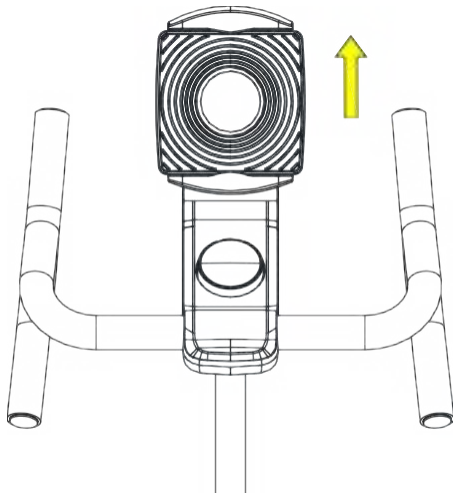


Je kunt de app downloaden via onderstaande QR-code

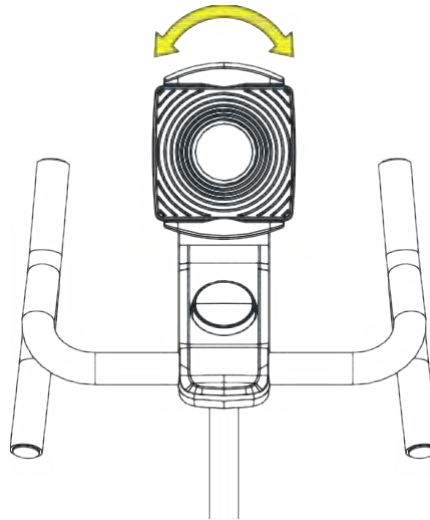
Stap om Kino-kaart aan te sluiten



Hoe tablet en smartphone houder gebruiken



Trek de bovenrand van de houder van de Tablet en de Slimme telefoon omhoog. Dan zet uw tablet of slimme telefoon in de steun. Dan laat de Bovenrand van houder los. Dan zal uw telefoon of Tablet vast in de steun zijn.



Tijdens het oefenen, om een goed zicht op Smart Phone of Tablet te krijgen. Je kunt links/rechts draaien om de houder te roteren.

Trainingsinstructies

Dit apparaat helpt je om je bovenlichaam, onderlichaam en totale lichaam te trainen om fitness te bereiken.

Om een aanzienlijke verbetering van je fysieke weerstand en je gezondheid te bereiken, moet je een aantal aspecten van het vinden van de meest efficiënte hoeveelheid training in acht nemen: Als u langere tijd niet lichamelijk actief bent geweest en ook om gezondheidsrisico's te vermijden, moet u uw huisarts raadplegen voordat u met lichaamsbeweging begint.

Intensiteit

Voor maximale resultaten moet de juiste intensiteit worden gekozen. De hartslag wordt als richtlijn gebruikt. Als vuistregel wordt vaak de volgende formule gebruikt:

Maximale hartslag = $220 - \text{Leeftijd}$

Tijdens het trainen moet de hartslag altijd tussen 60%-85% van de maximale hartslag zijn.

Als u begint met trainen, moet u uw hartslag de eerste paar weken op 60% van uw maximale hartslag houden. Naarmate je conditie verbetert, moet je de hartslag langzaam verhogen tot 85% van je maximale hartslag.

Vetverbranding

Het lichaam begint vet te verbranden bij ongeveer 60% van de maximale hartslag. Om een optimale verbrandingssnelheid te bereiken, is het aan te raden om de hartslag tussen 60%-70% van de maximale hartslag te houden. De optimale trainingshoeveelheid bestaat uit drie trainingen per week van elk 30 minuten.

Voorbeeld: Je bent 52 jaar en je wilt beginnen met sporten. Maximale

hartslag = $220 - 52$ (leeftijd) = 168 hartslag/min

Minimale hartslag = $168 \times 0,6 = 101$ puls/min

Hoogste hartslag = $168 \times 0,7 = 117$ puls/min

Tijdens de eerste week is het aan te raden om te beginnen met een hartslag van 101, verhoog deze daarna tot 117. Naarmate je conditie verbetert, moet je de trainingsintensiteit verhogen tot 70%-85% van je maximale hartslag. Dit kan worden gedaan door de weerstand te verhogen, een hogere frequentie of langere trainingsperioden.

Opleidingsorganisatie

Warming-up:

Voor elke training moet je 5-10 minuten opwarmen. Hier kun je wat rekoefeningen doen en trainen met een lage weerstand.

Trainingssessie:

Tijdens de eigenlijke training moet een snelheid van 70%-85% van de maximale hartslag worden gekozen. De tijdsduur van uw trainingssessie kan worden berekend met de volgende vuistregel:

- Dagelijkse trainingssessie: ca. 10 min. per eenheid
- 2-3 x per week: ca. 30 min. per eenheid
- 1-2 x per week: ca. 60 min. per eenheid

Afkoelen:

Voor een effectieve afkoeling van de spieren en de stofwisseling moet de intensiteit tijdens de laatste 5-10 minuten drastisch worden verlaagd. Rekken is ook nuttig om spierpijn te voorkomen.

Succes

Zelfs na een korte periode van regelmatige oefeningen zul je merken dat je de weerstand steeds moet verhogen om je optimale hartslag te bereiken. De toestellen zullen steeds gemakkelijker gaan en je zult je tijdens je normale dag een stuk fitter voelen. Om dit te bereiken moet je jezelf motiveren om regelmatig te trainen. Kies vaste uren voor je trainingssessie en begin niet te agressief. Een oude uitspraak onder sporters luidt:

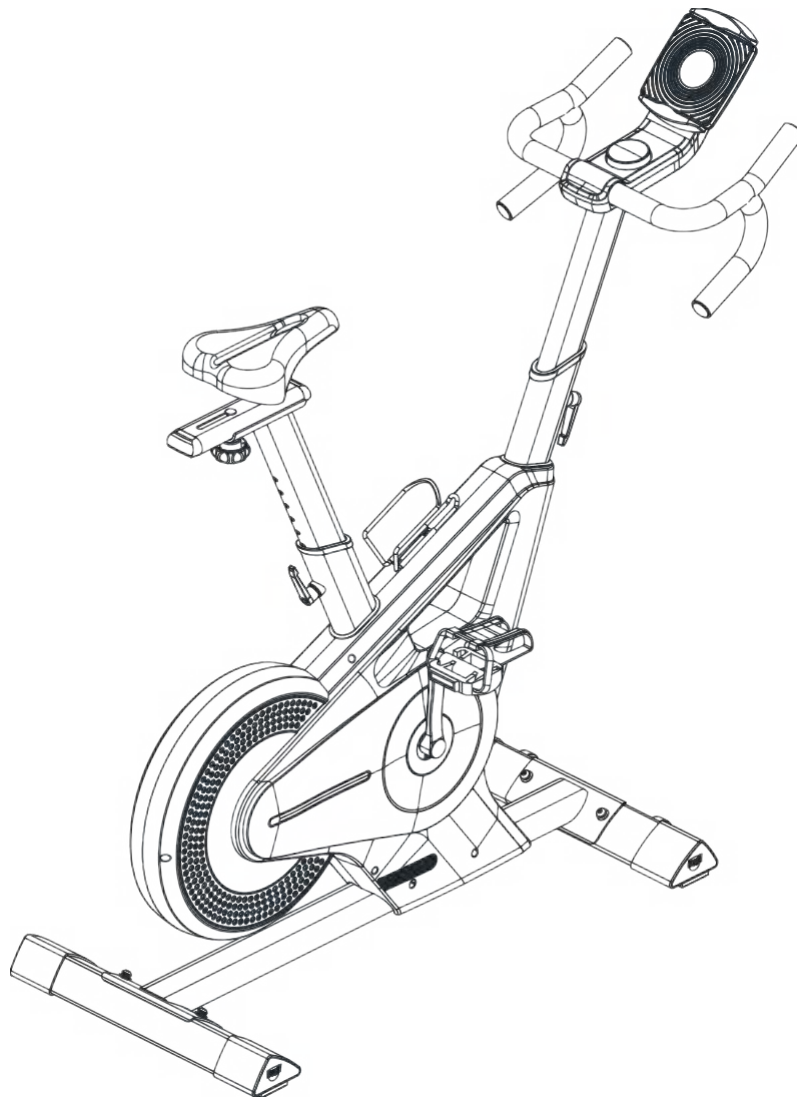
"Het moeilijkste aan trainen is om eraan te beginnen."

Wens je veel plezier en succes met je fiets.

SMART BIKE

KS-5329M

GEBRAUCHSANWEISUNG



Hinweis: Bitte bewahren Sie den Werkzeugsatz und die Anleitung gut auf, da diese für spätere Reparaturen oder Ersatzteilbestellungen benötigt werden könnten.

Liebe Kunden,

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für ein Magnetic Bike entschieden haben und wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Training.

Bitte beachten und befolgen Sie die beiliegenden Sicherheits- und Montagehinweise sorgfältig.

Wenn Sie Fragen haben, zögern Sie bitte nicht, uns zu kontaktieren.

Inhaltsverzeichnis wie gebleicht:

- 1.) Sicherheitshinweise**
- 2.) Explosionszeichnung**
- 3.) Teileliste**
- 4.) Anleitung zur Montage**
- 5.) Computer-Unterricht**
- 6.) Ausbildung Unterweisung**

SICHERHEITSANWEISUNG

Bevor Sie mit dem Training auf Ihrem Home Magnetic Bike beginnen, lesen Sie bitte die Anleitung sorgfältig durch. Bewahren Sie die Anleitung zur Information, für den Fall einer Reparatur und für die Ersatzteilversorgung auf.

Dieses Magnetfahrrad ist nur für den Heimgebrauch bestimmt und wurde bis zu einem maximalen Körpergewicht von 150 kg getestet.

Gesamtmasse des Produkts :34KG

Produktabmessungen: L1300MM x B530mm xH1250mm

Das Produkt ist mit einem geschwindigkeitsunabhängigen System ausgestattet.

Befolgen Sie die Schritte der Montageanleitung sorgfältig.

Verwenden Sie für die Montage nur geeignetes Werkzeug und bitten Sie gegebenenfalls um Hilfe bei der Montage.

Prüfen Sie vor dem ersten Training und alle 1-2 Monate, ob alle Verbindungselemente dicht sind und sich in einem einwandfreien Zustand befinden. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus bzw. setzen Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb. Verwenden Sie bei Reparaturen nur Originalteile.

Im Falle einer Reparatur fragen Sie bitte Ihren Händler um Rat.

Vermeiden Sie bei der Reinigung des Heimtrainers die Verwendung von aggressiven Reinigungsmitteln.

Stellen Sie sicher, dass die Ausbildung erst nach der korrekten Montage und Prüfung des Gegenstands beginnt.

Achten Sie bei allen verstellbaren Teilen auf die maximale Position, auf die sie eingestellt/angezogen werden können.

Das Heimtrainingsgerät ist für Erwachsene bestimmt. Bitte stellen Sie sicher, dass Kinder es nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.

Stellen Sie sicher, dass die Anwesenden über mögliche Gefahren, z. B. bewegliche Teile während der Ausbildung, informiert sind. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Er oder sie kann Sie beraten, welche Art von Training und welche Belastung geeignet ist.

**WARNUNG: FALSCHES/ÜBERMÄSSIGES TRAINING KANN
ZU GESUNDHEITSSCHÄDEN FÜHREN.**

Bitte beachten Sie die Hinweise zum korrekten Training, wie sie in der Trainingsanleitung beschrieben sind.

Die Last-/Arbeitsebene kann durch Drehen des Einstellknopfes am Lenkervorbau eingestellt werden.

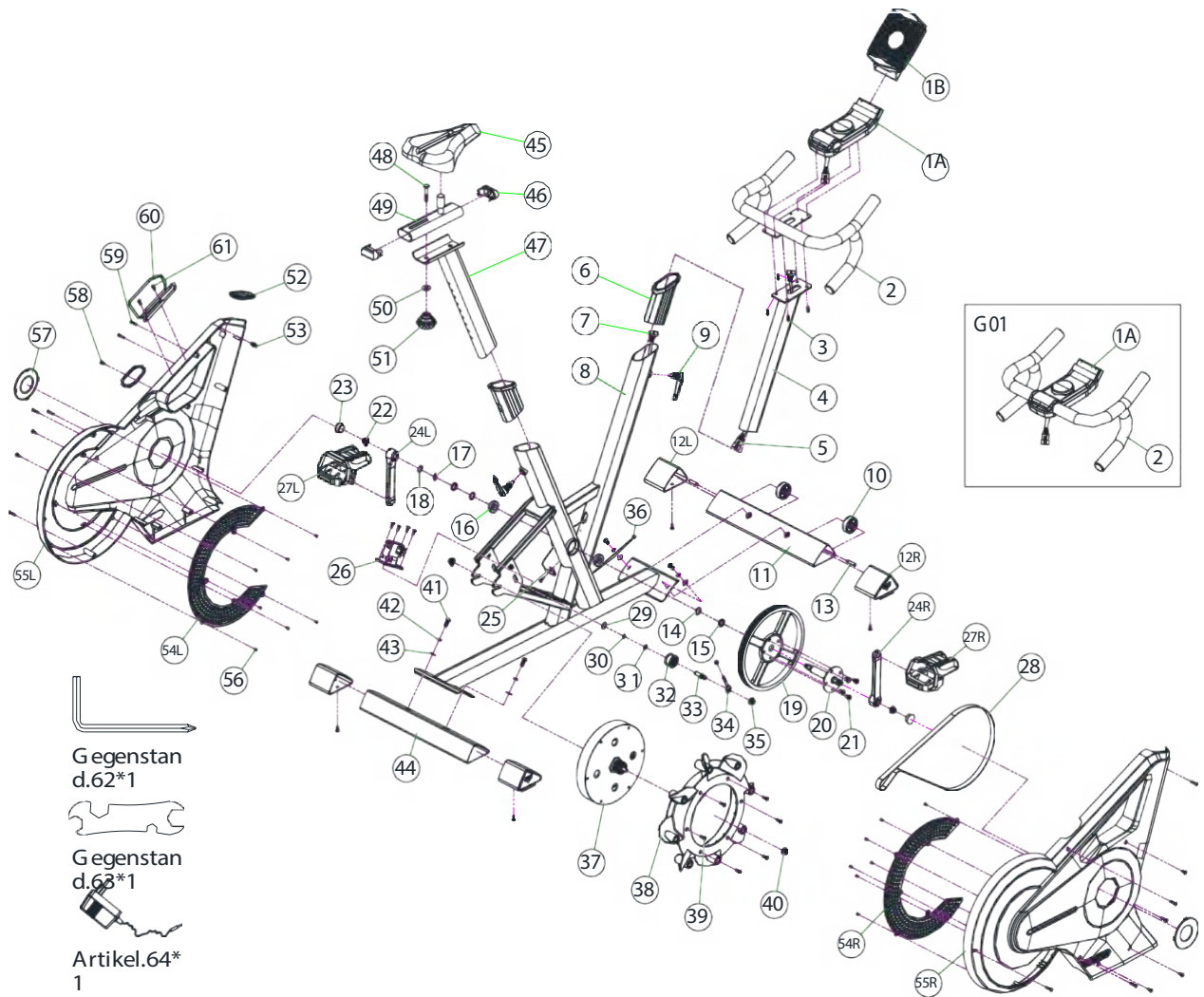
Das Sicherheitsniveau dieses Gerätes kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf alle in der Montageanleitung genannten Montageverfahren überprüft wird.

Bitte überprüfen Sie regelmäßig die Spannknöpfe, um eine unregelmäßige Abnutzung festzustellen.

Die Freifläche muss in den Richtungen, aus denen das Produkt betreten wird, mindestens 0,6 m größer sein als die Trainingsfläche und muss auch den Bereich für den Notabstieg einschließen; bei nebeneinander angeordneten Produkten kann der Wert der Freifläche geteilt werden.

Das Produkt muss auf einem stabilen und ebenen Untergrund installiert werden.

Explosionszeichnungen



TEILELISTE

NEIN.	Beschreibung	Spezifikation	QTY
1A	Tablet- und Smartphone-Halterung		1
1B	Computer		1
2	Lenker		1
3	Inbusschraube	M6* 15	4
4	Lenkersäule		1
5	Oberes Computerkabel	550mm	1
6	Kunststoffeinsatz der Sattelstütze	40*80	2
7	Unteres Computerkabel	850mm	1
8	Schweißen des Hauptrahmens		1
9	L-Typ Schnellspannstift	M16*27mm	2
10	Walze	φ49* 17	2
11	Frontstabilisator		1
12L	Endkappe des vorderen Stablisators L		2
12L	Endkappe des vorderen Stabilisators R		2
13	Schraube	φ8*34	2
14	Unterlegscheibe	φ20*φ25* 1	2
15	Unterlegscheibe	φ20*φ25*2	2
16	Lager	6004-2RS	2
17	Wellenwaschanlage	φ20*φ25*0,5	1
18	C-Clip	φ 20	1
19	Riemenscheibe	φ260	1
20	Padel-Achse	Φ20* 155	1
21	Schraube	M8* 12	4
22	Sechskantmuttern mit Unterlegscheibe	M10* 1,25 & 15MM* 10T	4
23	Kurbelabdeckung		2
24L	Kurbel L	7'	1
24R	Kurbel r	7'	1
25	Sensorkabel	250mm	1
26	Motor		1
27L	Padel L	Padel R	1
27R			1
28	Gürtel	470 J6	1
29	C-Clip	φ 8	1
30	Wellenwaschanlage	10* 15*0.5	1

31	Unterlegscheibe	10* 15* 1	1
32	Freilaufgrad	φ37*20.5	1
33	Achse	φ10*φ14*44	1
34	Kettenspannsatz		1
35	Sechskantmuttern mit Unterlegscheibe	M10* 1,25&15MM*7T	1
36	DC-Kabel	350mm	1
37	Schwungrad	φ250	1
38	Schwungrad-Lüfterflügel		1
39	Senkkopf Kreuzschlitz	M5*15	6
40	Sechskantmuttern mit Unterlegscheibe	M10* 1,25&15MM*10T	2
41	Inbusschraube	M8*20	4
42	Federscheibe	Φ8	4
43	Gebogene Unterlegscheibe	φ8*φ19* 1,5	4
44	Heckstabilisator		1
45	Sitz		1
46	Endkappe		2
47	Sattelstütze		1
48	Schlossschraube	M10*45	1
49	Schieberohr		1
50	Unterlegscheibe	φ10*25*3	1
51	Runder Knopf	M10	1
52	Gummiring		2
53	Kunststoffschraube		1
54L	Abdeckung runde Platte L	C sharpe	1
54R	Runder Tellerdeckel r	C sharpe	
55L	Kettenabdeckung L		1
55R	Kettenabdeckung R		1
56	Schraube	M4*8	14
57	Kettenabdeckung kleiner Einsatz Kunststoff		2
58	Schraube bohren	M5*20	15
59	Selbstschneidende Schraube	M4.5*25	10
60	Flaschenhalter		1
61	Rundkopf mit Phillips-Schliff	M5*15	2
62	Inbusschlüssel	5MM	1
63	Multischlüssel	10.14.17.19	1
64	Adapter	9V 1A	1

Anleitung zur Montage

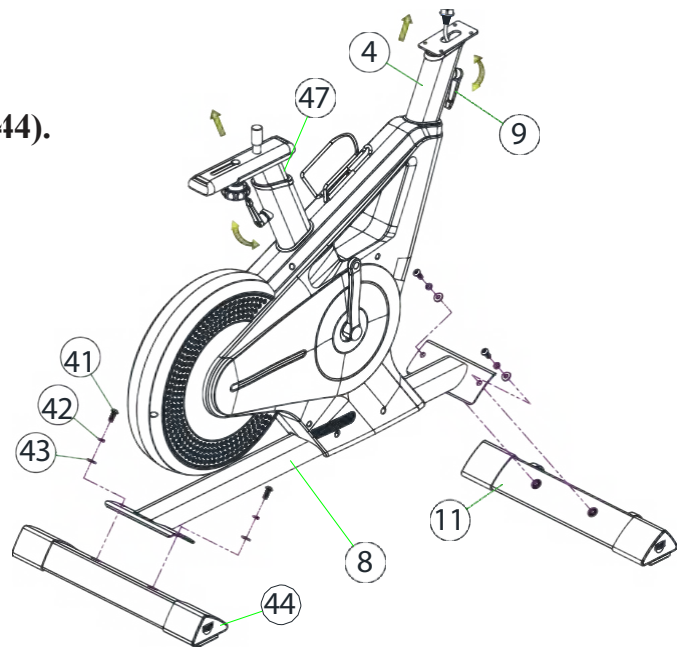
Nehmen Sie alle Einzelteile aus der Verpackung, legen Sie sie auf den Boden und prüfen Sie grob, ob alle Teile auf dem Boden der Montageschritte vorhanden sind.

Bitte beachten Sie, dass eine Reihe von Teilen direkt mit dem Hauptrahmen vormontiert ist. Darüber hinaus gibt es mehrere andere Einzelteile, die an separaten Einheiten befestigt sind. Dies erleichtert und beschleunigt den Zusammenbau für Sie.

Montagezeit: 15 - 20 min.

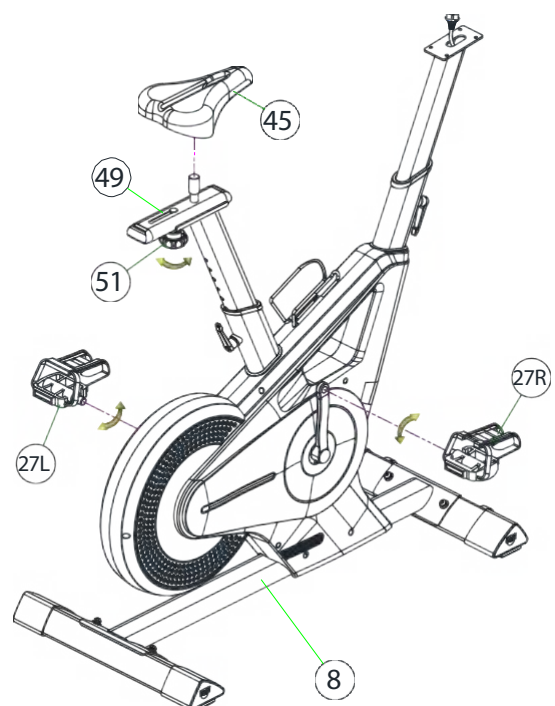
SCHRITT 1 Befestigen Sie den Stabilisator (11+44).

1. Heben Sie die Vorderseite des Hauptrahmens (8) an und montieren Sie den vorderen Stabilisator (11) mit 2 Inbusschrauben (41), 2 Federscheiben (42) und 2 Unterlegscheiben (43). Wiederholen Sie diesen Vorgang nun für den hinteren Stabilisator (44).
2. Ziehen Sie die Lenkersäule (4) und die Sattelstütze (47) auf die gewünschte Höhe, indem Sie den L-Typ Quick Pin (9) nur ein paar Umdrehungen lösen, die Kappe des Schlosses wegziehen und die Stütze einstellen.



SCHRITT 2 Befestigen Sie die Pedale (27L+27R) +Sitz(45).

1. Die Pedale (27L+27R) sind mit "R" für rechts und "L" für links gekennzeichnet. Hinweis: Rechts und links sind so angegeben, wie sie während des Trainings auf der Maschine sitzen. Schließen Sie jedes Pedal (27L+27R) an die entsprechende Pedalkurbel an (Hinweis: Das rechte Pedal "R" sollte im Uhrzeigersinn angeschraubt werden, das linke Pedal "L" gegen den Uhrzeigersinn).
2. Befestigen Sie den Sitz (45) am Gleitrohr

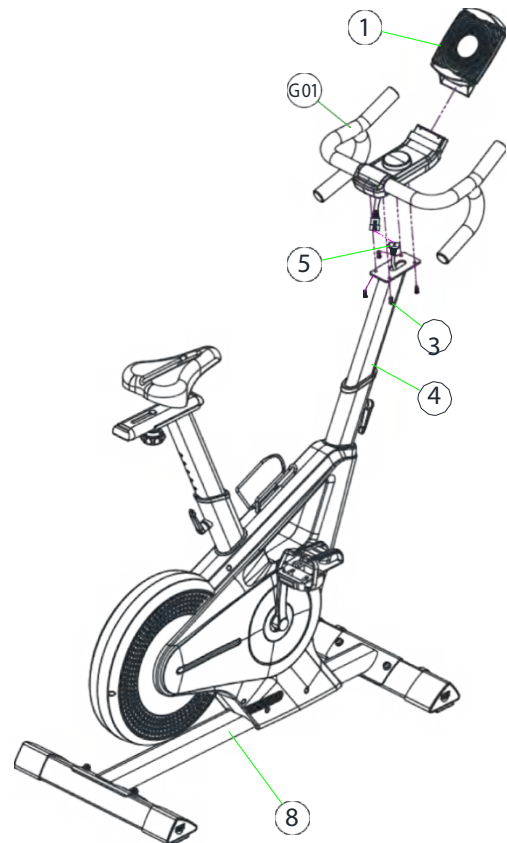


(49),Sichern Sie die Schraube am Sitz mit einem Multischlüssel(63)

SCHRITT 3

Befestigen Sie die Lenkerbaugruppe (G01) an der Lenkersäule (4).

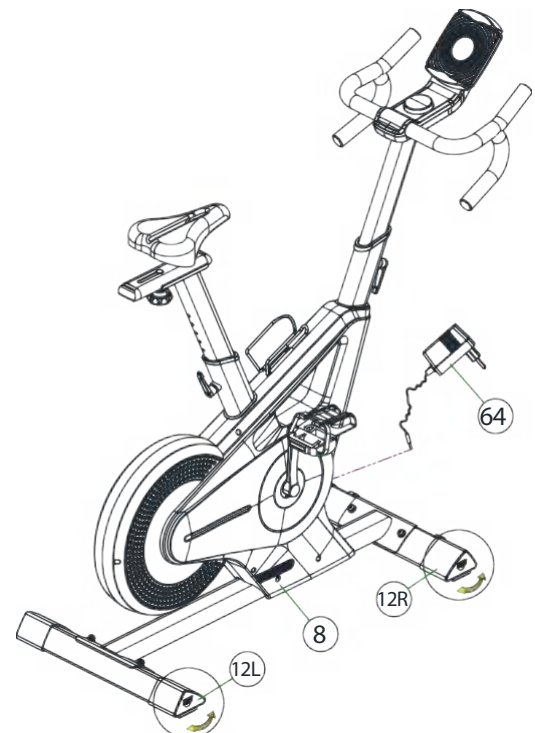
1. Verbinden Sie das obere Computerkabel (5) mit dem Kabel der Lenkerbaugruppe (G01). Nehmen Sie dann die Lenkerbaugruppe (G01) und befestigen Sie sie mit 4 Inbusschrauben.
2. Tablet- und Smartphone-Halterung (1A) in den Computer (1B) einsetzen



SCHRITT 4

Stellen Sie den Pegel und den Steckeradapter (64) ein.

1. Prüfen Sie den korrekten Einbau und die Funktion von allen verschraubten und Die Installation ist damit abgeschlossen.
2. Um eine reibungslose und komfortable Fahrt zu erreichen, müssen Sie sicherstellen, dass das Fahrrad stabil ist, wenn Sie bemerken, dass das Fahrrad während des Gebrauchs unausgewogen ist, sollten Sie den Nivellierknopf an der vorderen und hinteren Stabilisator-Endkappe (12L&R) einstellen.
3. Bevor Sie das Fahrrad anschließen, überprüfen Sie die Spezifikationen des Adapters (64) sorgfältig und stecken Sie ein Ende des Adapters (64) in den Netzstecker an der Vorderseite des Haupttrahmens (8).



Jetzt ist Ihr Gerät einsatzbereit.

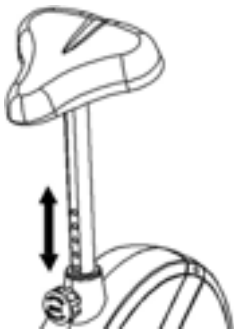
Montieren, Verwenden und Demontieren

Transport der Ausrüstung:

Der vordere Fuß ist mit zwei Rollen ausgestattet. Zum Bewegen können Sie den hinteren Fuß anheben und ihn dorthin fahren, wo Sie ihn aufstellen oder lagern möchten.

Einstellung - Sitzposition

Für ein effektives Training muss der Sitz richtig eingestellt sein. Während Sie in die Pedale treten, sollten Ihre Knie leicht gebeugt sein, wenn sich die Pedale in der weitesten Position befinden. Um den Sitz einzustellen, schrauben Sie den Knopf ein paar Umdrehungen auf und ziehen ihn leicht heraus. Stellen Sie den Sitz auf die richtige Höhe ein, lassen Sie dann den Knopf los und ziehen Sie ihn ganz fest.



Das ist wichtig:

Achten Sie darauf, dass der Knopf wieder in die Sattelstütze eingesetzt und fest angezogen wird.

Überschreiten Sie niemals die maximale Höhe des Sitzes. Steigen Sie immer vom Fahrrad ab, bevor Sie eine Einstellung vornehmen.

Eine biomechanisch optimale Sitzposition sorgt für eine optimale Kraftübertragung. Das Ziel ist, dass die vorhandene Kraft möglichst groß auf die Pedale kommt und die Muskeln mit optimaler Wirkung arbeiten. Die Sitzposition beeinflusst im Wesentlichen, welche Muskeln primär im Einsatz sind. Die richtige Lenkerposition ist dafür verantwortlich, dass der Oberkörperanteil gehalten wird. Wird die Lenkereinstellung waagrecht gewählt, so erhält man eine sportliche Haltung. Mit jedem weiteren Schritt zum Körper hin, stellen Sie eine entspanntere Haltung ein. Um den Lenker einzustellen, lösen Sie einfach die Schraube am Lenker, bis sich der Lenker in die gewünschte Position bringen lässt und ziehen Sie diese nach der Einstellung wieder fest an.

Um Probleme wie Rücken-/Knieschmerzen oder Taubheitsgefühle in den Füßen durch eine falsche Sitzposition auf dem Fahrrad zu vermeiden, empfehlen wir dringend die Einhaltung einer korrekten Einstellung von Sattel und Lenker.

Einstellung - Lenkerposition

Für ein effektives Training muss der Lenker richtig eingestellt sein. Während Sie in die Pedale treten, schrauben Sie zum Einstellen des Lenkers den Knopf einige Umdrehungen auf und ziehen ihn leicht heraus. Stellen Sie den Lenker auf die richtige Höhe, lassen Sie dann den Knopf los und ziehen Sie ihn ganz fest.

Das ist wichtig:

Vergewissern Sie sich, dass der Knopf wieder in die Sattelstütze eingesetzt und vollständig festgezogen ist. Überschreiten Sie niemals die maximale Höhe des Lenkers. Steigen Sie immer vom Fahrrad ab, bevor Sie eine Einstellung vornehmen.

Montieren, verwenden und demontieren Montieren:

- a. Nachdem der Sitz in die richtige Position gebracht wurde, stellen Sie Ihren Fuß in den Haltebügel des Pedaltritts und halten Sie den Lenker fest.
- b. Stellen Sie ein Pedal in die unterste Position und schieben Sie Ihren Fuß auf das Pedal unterhalb des Pedalriemens, um eine stabile Fußposition zu erhalten.
- c. Jetzt können Sie Platz nehmen, den anderen Fuß in das zweite Pedal schieben und Ihr Training beginnen.

Verwendung:

- a. Halten Sie die Hände am Lenker, und stecken Sie beide Füße in die Halteriemen beider Pedale.
- b. Treten Sie abwechselnd mit beiden Füßen in die Pedale Ihres Fahrrads.
- c. Dann können Sie die Trittgeschwindigkeit schrittweise erhöhen und den Bremswiderstand anpassen, um die Trainingsintensität zu steigern.

Absteigen:

- a. Verlangsamen Sie die Tretgeschwindigkeit, bis sie zur Ruhe kommt.
- b. Halten Sie die linke Hand am linken Lenker fest, stellen Sie die Füße über Kreuz über das Gerät und landen Sie auf dem Boden, dann landen Sie mit der anderen Hand.

Anmerkung:

Bei diesem Trainingsgerät handelt es sich um ein stationäres Trainingsgerät, das eine Simulation ohne übermäßigen Druck auf die Gelenke ermöglicht und somit das Risiko von Stoßverletzungen verringert.







Heimtrainer bieten ein sanftes Herz-Kreislauf-Training, das je nach dem vom Benutzer eingestellten Widerstand von leichter bis hoher Intensität variieren kann.







Es stärkt die Muskeln der Beine und erhöht die kardiale Kapazität und hält den Körper fit.

Konsolen-Übersicht



Fenster Inhalt:

1.  Einschalten der Anzeige mit Bluetooth-Funktion
2.  STOP: Einschalten der Anzeige im Stoppmodus.
3.  START: Automatisches Einschalten der Anzeige im Trainingsmodus.
4.  SCAN: Im Trainingsmodus zeigt der SCAN auf dem LED-Monitor die folgenden Funktionen an und jede Funktion wird 6 Sekunden lang auf dem Hauptbildschirm angezeigt.
ZEIT-GESCHWINDIGKEIT-DREHZAHL-ENTFERNUNG-KALORIEN-PULS-WATT-ZEIT.....
Durch Drücken der Enter-Taste können Sie die gewünschte Funktion auswählen, die auf dieser 4-Ziffern-Anzeige festgelegt ist.
5.  LEVEL: Zeigen Sie Widerstand gegen Ihre aktuelle Übung.
6.  ZEIT: Zeigt Ihre verstrichene Trainingszeit in Minuten und Sekunden an. Ihr Computer zählt automatisch in Sekundenschritten von 0:00 bis 99:59 hoch, während Sie den Wert von 01:00 bis 99:00 einstellen können.

7.  GESCHWINDIGKEIT: Zeigt Ihre Trainingsgeschwindigkeit in KM pro Stunde an.
8.  RPM: Ihre Trittfrequenz.
9.  DISTANCE: Zeigt die während des Trainings zurückgelegte Gesamtdistanz bis zu einem Maximum von 99,99 km an und zeigt die Metereinheit unter 1KM/Meile auf dem Bildschirm. Sie können eine Zielentfernung von 1 bis 99,00 km einstellen. .
10.  Kalorien: Ihr Computer schätzt den kumulativen Kalorienverbrauch zu einem bestimmten Zeitpunkt während Ihres Trainings. Er zählt von 0,0 bis 9999.
Sie können die Zielkalorien im Bereich von 10 bis 9990 einstellen.
11.  PULSE: Ihr Computer zeigt während des Trainings Ihre Pulsfrequenz in Schlägen pro Minute an. Sie können einen Zielwert von 80 bis 180 einstellen.
12.  WATT: Die Menge an mechanischer Leistung, die der Computer durch Ihr Training erhält.

Betrieb:

1. Drehen Sie den Knopf und drücken Sie die Eingabetaste, um das gewünschte Trainingsprogramm auszuwählen (Programm1~14).
2. Drehen Sie den Knopf, um die gewünschten Ziele auszuwählen, die Sie trainieren möchten. (ZEIT-DISTANZ-KALORIEN-IMPULS). Drücken Sie den Knopf und geben Sie das gewünschte Ziel ein, das Sie einstellen möchten. Drehen Sie den Knopf, um den Wert zu erhöhen oder zu verringern, und drücken Sie dann den Knopf, um den Wert zu bestätigen. Im Trainingsmodus zeigt die Funktion den Wert alle 6 Sekunden auf den 4 digitalen LEDs an. Sie können die Enter-Taste drücken, um die Funktion zu wählen, die Sie immer sehen möchten.
3. Bitte beginnen Sie mit dem Training, die "Stop"-Anzeige ist aus und die "Start"-Anzeige ist an.

Wake-Up-Funktion

Der Monitor wechselt in den SLEEP-Modus (LED aus), wenn nach 4 Minuten kein Signal anliegt und keine Taste gedrückt wird. Bitte drücken Sie eine beliebige Taste, um den Monitor zu starten.

Fehlermeldung:

E1 (ERROR 1):

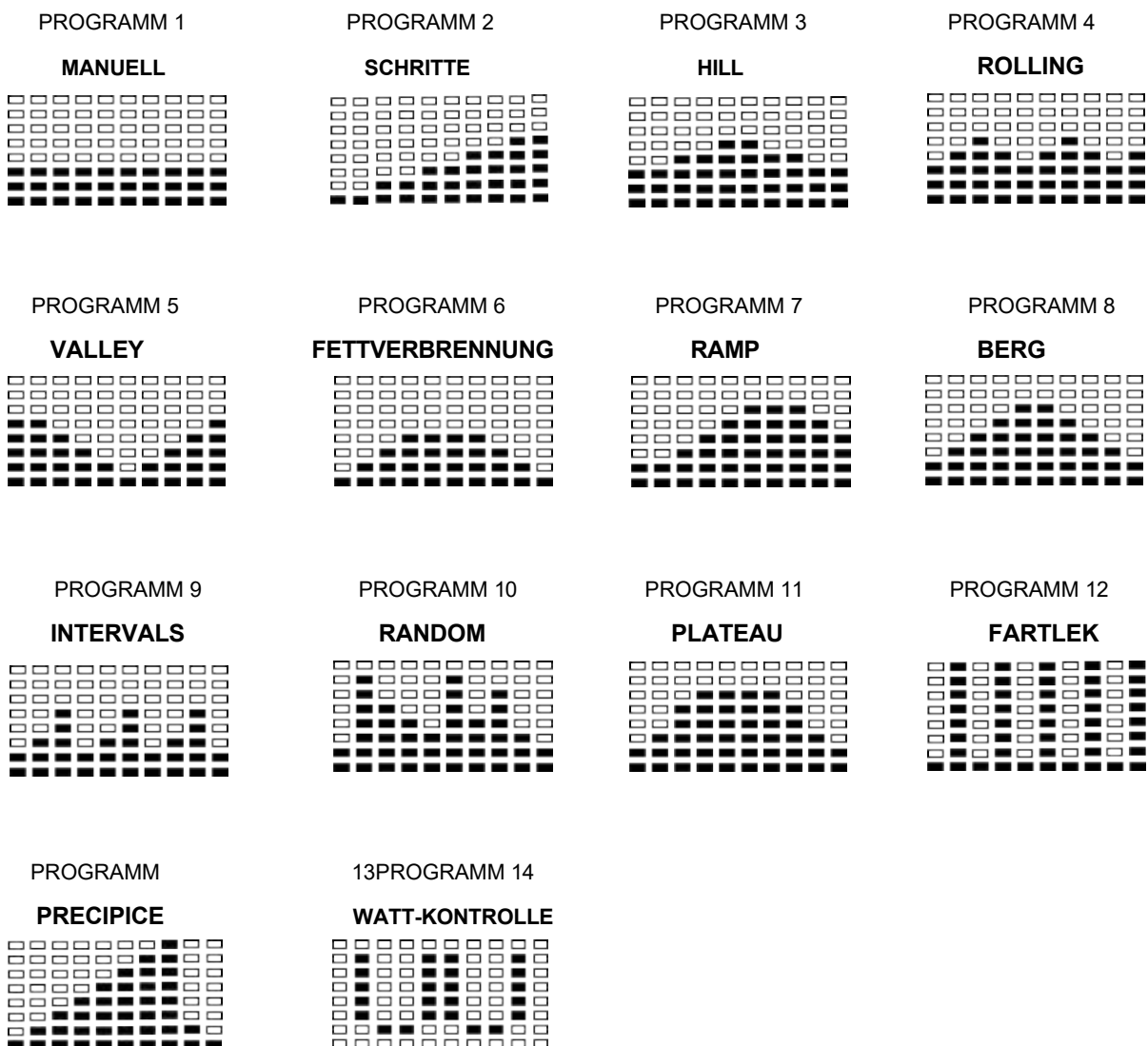
Normaler Zustand: Wenn der Monitor während des Trainings länger als 4 Sekunden kein Zählsignal vom Getriebemotor erhält und 3 Mal hintereinander überprüft, zeigt die LED E1 an.

Einschaltzustand: Der Getriebemotor kehrt automatisch auf Null zurück. Wenn das Signal des Motors für mehr als 4 Sekunden nicht erkannt wird, wird der Treiber des Getriebemotors sofort abgeschaltet und E1 auf dem LCD-Display angezeigt. Alle anderen Digital- und Funktionsanzeigen sind leer, und die Ausgangssignale werden ebenfalls abgeschaltet.

E2 (FEHLER 2): Wenn der Monitor die Speicherdaten liest und der ID-Code nicht korrekt ist oder der Speicher-IC beschädigt ist, zeigt der Monitor beim Einschalten sofort E2 an.

E3 (FEHLER 3): Wenn der Computer nach 4 Sekunden im Startmodus feststellt, dass der fehlerhafte Motor den Nullpunkt nicht verlassen hat, zeigt die LCD-Anzeige "E3" an.

VOREINGESTELLTE PROGRAMMPROFILE:



Kinomap INDOOR TRAININGS APP

Das Produkt kann mit der Kinomap-App verwendet werden. Dies ermöglicht die Eingabe und das interaktive Training mit Android- oder IOS-Geräten und die Speicherung von Trainingsdaten.

Sport, Coaching, Gaming und Sport sind die Schlüsselwörter der Kinomap-App. Diese enthält viele Kilometer echtes Filmmaterial, um drinnen zu trainieren, als ob Sie draußen wären; Tracking-Strecken und Analyse Ihrer Leistung; Coaching-Inhalte; Multiplayer-Modus; täglich neue Beiträge; offizielle Indoor-Rennen und mehr ... Die APP enthält somit ca. 100.000 von Sportlern aufgenommene Videos und 200.000 km gesammelte Strecken zum Radfahren, Laufen oder Rudern für derzeit ca. 270.000 Mitglieder aus aller Welt.

Die App herunterladen und verbinden

Bereiten Sie Ihr Smartphone oder Tablet vor und nutzen Sie die Suchfunktion im Playstore (Android) oder APP Store (IOS), um die Kinomap APP herunterzuladen. Registrieren Sie sich und folgen Sie den Anweisungen in der APP.

Aktivieren Sie Bluetooth auf dem Smartphone oder Tablet und wählen Sie über das Menü in der APP den Gerätemanager und dann die Kategorie "Heimtrainer/Crosstrainer/Rudergerät" aus. Wählen Sie dann Ihre Gerätebezeichnung über das Protokolllogo "FTMS" aus, um das Sportgerät zu verbinden. Je nach Sportgerät werden unterschiedliche Funktionen von der APP über Bluetooth erfasst oder Daten ausgetauscht.

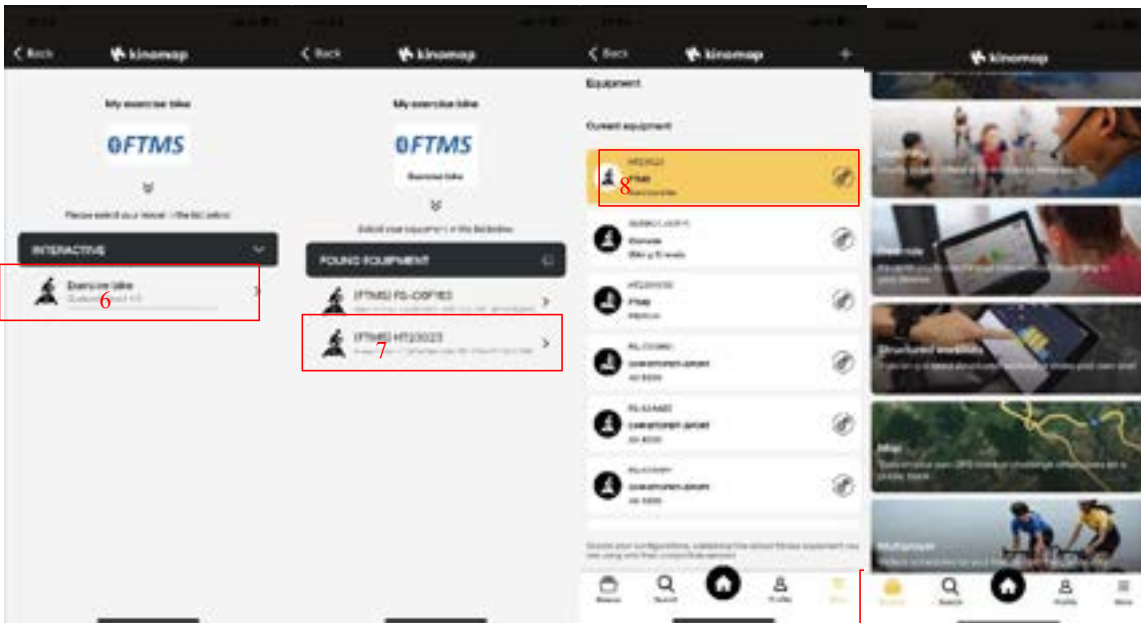
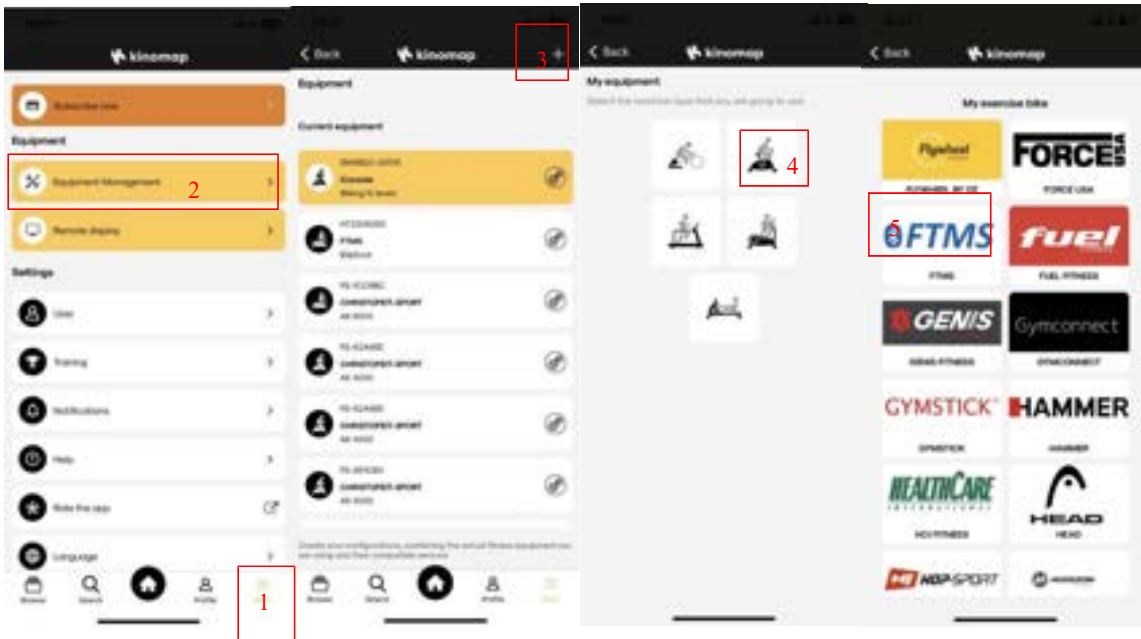
Achtung! Die Kinomap APP bietet eine kostenlose Testversion für 14 Tage. Danach werden Gebühren fällig, die auf der Kinomap-Homepage aufgeführt sind. Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://www.kinomap.com/en/>

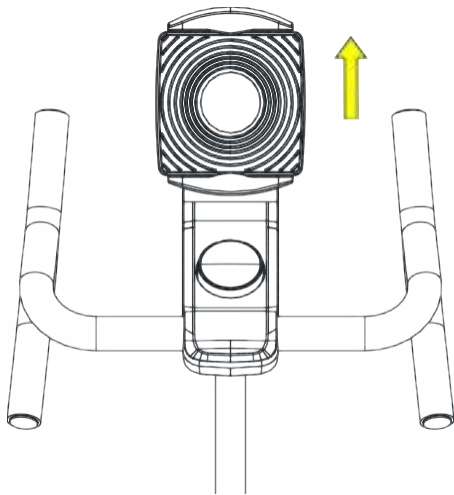


Sie können die App über den folgenden QR-Code herunterladen

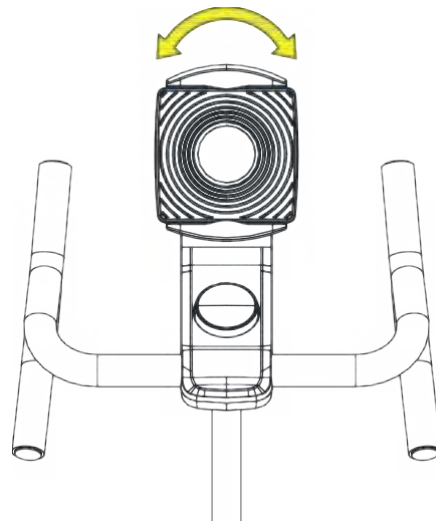
Schritt zum Verbinden der Kino-Karte



Verwendung des Tablet- und Smartphone-Halters



Ziehen Sie die obere Kante der Tablet- und Smartphone-Halterung nach oben und setzen Sie Ihr Tablet oder Smartphone in die Halterung ein, dann lassen Sie die obere Kante der Halterung los.



Während der Übung, wie eine gute Sicht auf Smart Phone oder Tablet zu bekommen. Sie können links / rechts drehen, um den Halter zu drehen.

Anweisungen für die Ausbildung

Mit diesem Gerät können Sie Ihren Oberkörper, Unterkörper und den gesamten Körper trainieren, um Ihre Fitness zu verbessern.

Um eine deutliche Verbesserung Ihrer körperlichen Widerstandskraft und Ihrer Gesundheit zu erreichen, sollten Sie einige Aspekte beachten, um das effizienteste Maß an Training zu finden: Wenn Sie längere Zeit nicht körperlich aktiv waren und auch um gesundheitliche Risiken zu vermeiden, sollten Sie Ihren Hausarzt konsultieren, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Intensität

Um maximale Ergebnisse zu erzielen, muss die richtige Intensität gewählt werden. Die Herzfrequenz dient dabei als Richtschnur. Als Faustregel wird häufig die folgende Formel verwendet:

Maximale Pulsfrequenz = $220 - \text{Alter}$

Während des Trainings sollte die Pulsfrequenz immer zwischen 60%-85% der maximalen Pulsfrequenz liegen.

Wenn Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie Ihre Pulsfrequenz in den ersten Wochen bei 60 % Ihres Maximalpulses halten. Mit zunehmender Verbesserung der Fitness sollte die Pulsfrequenz langsam auf 85 % der maximalen Pulsfrequenz erhöht werden.

Fettverbrennung

Der Körper beginnt bei ca. 60% des Maximalpulses mit der Fettverbrennung. Um eine optimale Verbrennungsrate zu erreichen, ist es ratsam, die Pulsfrequenz zwischen 60%-70% der maximalen Pulsfrequenz zu halten. Der optimale Trainingsumfang besteht aus drei Trainingseinheiten pro Woche à 30 Minuten.

Beispiel: Sie sind 52 Jahre alt und möchten anfangen zu trainieren.

Maximale Pulsfrequenz = $220 - 52$ (Alter) = 168 Puls/min

Minimale Pulsfrequenz = $168 \times 0,6 = 101$ Puls/min

Höchste Pulsfrequenz = $168 \times 0,7 = 117$ Puls/min

In der ersten Woche ist es ratsam, mit einem Puls von 101 zu beginnen, danach sollte er auf 117 erhöht werden. Mit zunehmender Verbesserung der Fitness sollte die Trainingsintensität auf 70%-85% des Maximalpulses gesteigert werden. Dies kann durch eine Erhöhung des Widerstands, eine höhere Frequenz oder längere Trainingszeiten geschehen.

Organisation der Ausbildung

Aufwärmen:

Vor jedem Training sollten Sie sich 5-10 Minuten lang aufwärmen. Hier können Sie einige Dehnübungen machen und mit geringem Widerstand trainieren.

Schulungssitzung:

Während des eigentlichen Trainings sollte eine Rate von 70%-85% der maximalen Pulsfrequenz gewählt werden. Die Dauer Ihrer Trainingseinheit kann mit der folgenden Faustregel berechnet werden:

- Tägliche Trainingseinheit: ca. 10 min. pro Einheit
- 2-3 x pro Woche: ca. 30 Min. pro Einheit
- 1-2 x pro Woche: ca. 60 Min. pro Einheit

Abkühlung:

Um eine effektive Abkühlung der Muskeln und des Stoffwechsels einzuleiten, sollte die Intensität während der letzten 5-10 Minuten drastisch reduziert werden. Dehnen ist auch zur Vorbeugung von Muskelkater hilfreich.

Erfolg

Schon nach kurzer Zeit regelmäßigen Trainings werden Sie feststellen, dass Sie den Widerstand ständig erhöhen müssen, um Ihre optimale Pulsfrequenz zu erreichen. Die Einheiten werden Ihnen immer leichter fallen und Sie werden sich im Alltag viel fitter fühlen. Um diesen Erfolg zu erreichen, sollten Sie sich motivieren, regelmäßig zu trainieren. Wählen Sie feste Zeiten für Ihre Trainingseinheiten und beginnen Sie nicht zu aggressiv mit dem Training. Ein altes Zitat unter Sportlern besagt:

"Das Schwierigste am Training ist, damit anzufangen." Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg mit dem Fahrrad.