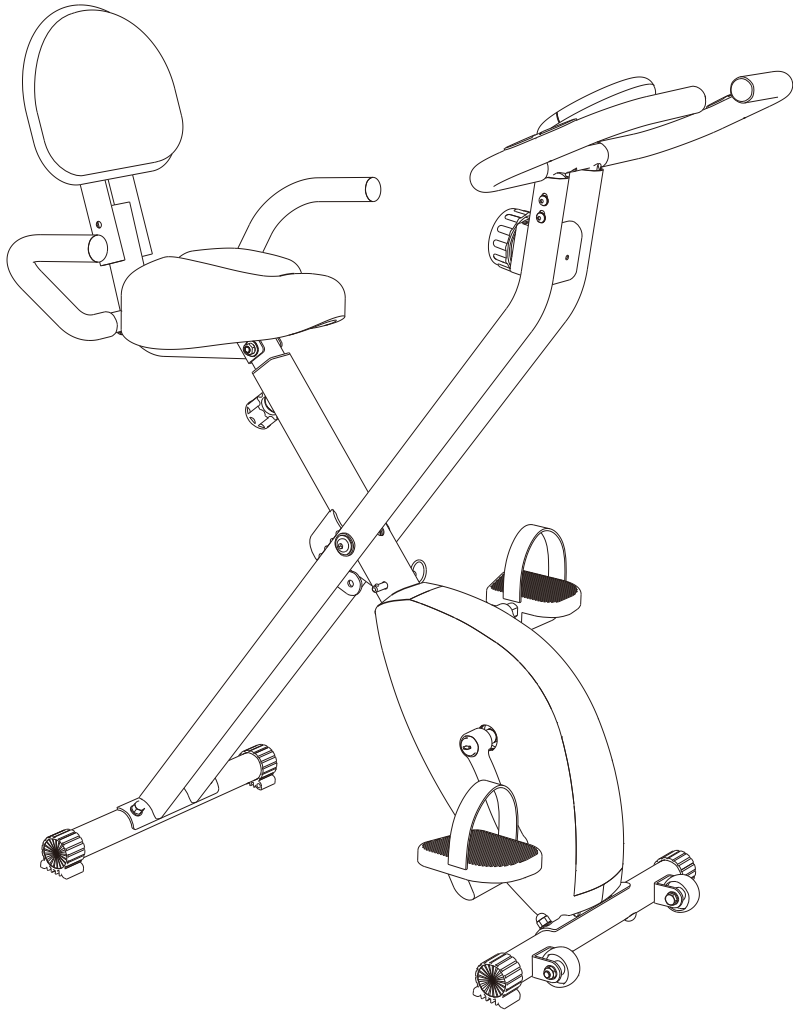


# EXERCISE BIKE USER MANUAL

**Model Number: CS-1**



Thank you for your choice, please read this manual before using this product.



# CONTENTS

EN-----01

FR-----08

DE-----15

ES-----22

IT-----29

NL-----36

# Important Safety Common Sense

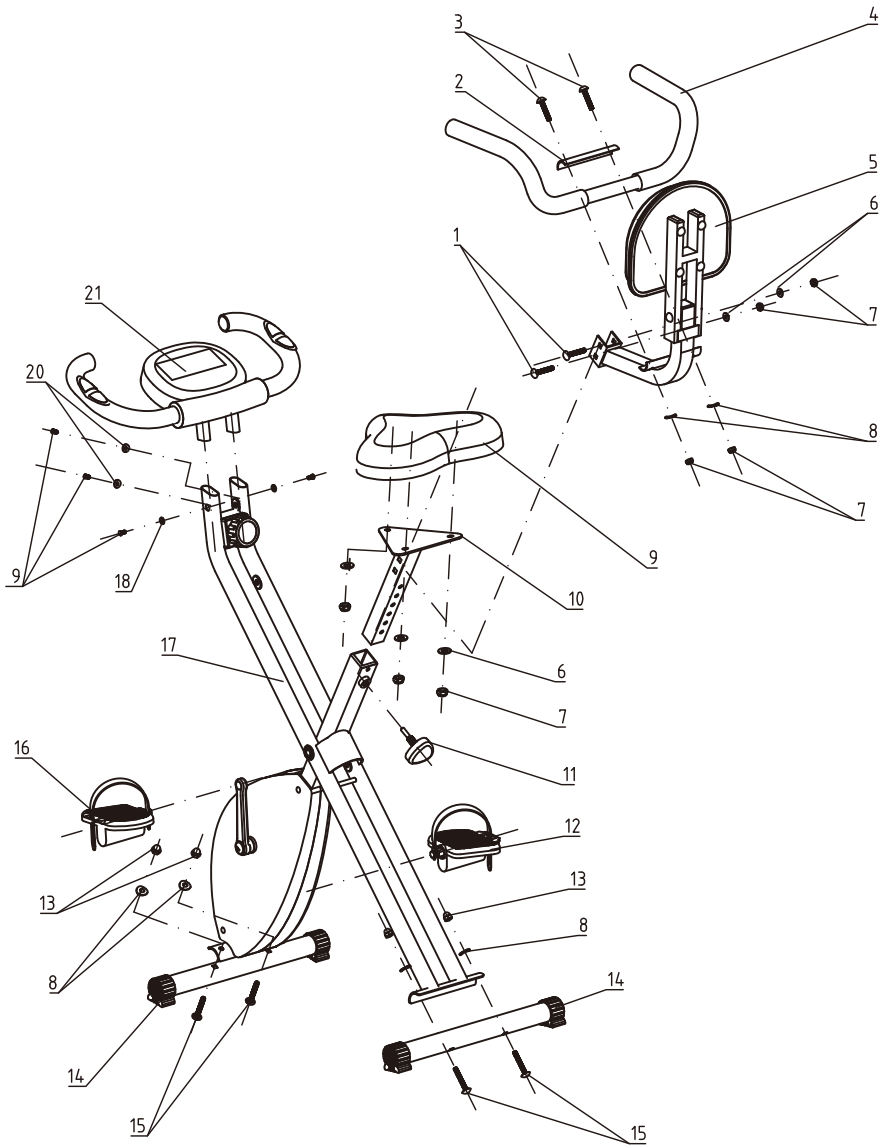
## **Please pay close attention to what is written in this manual**

1. Before Installation & Use, carefully read this user manual to ensure training effect, must keep correct installation, maintenance & use.
2. Before use, User must consult a Doctor according to physical condition in order to prevent accidents and health issues. If the user is on drug therapy, and this drug therapy effects the heart rate, blood pressure and cholesterol index, the user must comply with doctor's advice before training.
3. In training, also pay attention to your health. Incorrect or overload training is unhealthy, if you have any condition such as headache, choking sensation in chest, arrhythmia, tachypnea, wamble, Dizziness, nausea etc.), please stop training at once.
4. Please let the child and pets keep away from this Training equipment, as it is strictly for Adults ONLY.
5. Please use it in a strong & flat place, and also put protective layer on the floor or mat to prevent damage, For your safety, please keep 0.5m distance between Equipment and others.
6. Befbre use, please make sure all the screws & bolts are tight.
7. Regarding parts which easily damage, worn out parts, easily cracked parts. Please ensure all are repaired and maintained constantly.
8. Please comply with this user manual. Once you observe any defective parts when assembling or hear noises while using, please stop use at once. Solve all problems. Then continue using.
9. When using this equipment, please dress in suitable clothes. Don't dress unsuitably.
10. This equipment is suitable for family use. The Max load is 150kgs.
11. This Equipment is not suitable for Medical use.
12. When moving this equipment, be careful to prevent hurting your back. Use correct method to move.

**Notice: the Pictures & diagram of this manual are just for reference, any change will be informed.**






# Explosive View



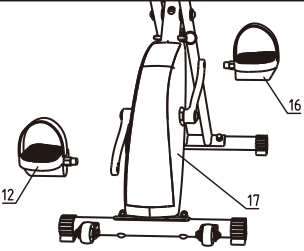


# Accessories List

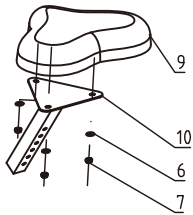


No.	Name	QTY.	No.	Name	QTY.
1	M8*45 carriage screw	2	12	Pedal (right)	1
2	Back stator	1	13	M8 Cap nut	4
3	M8*40 Semi-round head screw	2	14	Foot tube	2
4	Back armrest	1	15	M8*50 Carriage screw	4
5	Back	1	16	Pedal (Left)	1
6	Φ 8.5 flat washer	5	17	Main frame	1
7	M8 locknut	7	18	Φ6.2 flat washer	2
8	Φ8.5 Arc washer	6	19	M6*12 semi round head screw	4
9	Seat	1	20	Φ 6.2 Arc washer	2
10	Seat holder	1	21	Armrest of main frame	1
11	Adjustable knob for seat	1			

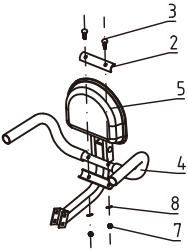



## Installation Instruction

No.	Parts Diagram	Parts Name	QTY.
13		M8 Capnut	4
8		Φ8.5 Arc washer	4
15		M8*50 Carriage screw	4

Step 1  
Aligning hole site of Foot tube 14 with Main frame 17, use carriage screw 15, arc washer 8, capnut 13 to connect and tighten capnut 13

	No.	Parts Diagram	Parts Name	QTY.
	12		Pedal(right)	1
	16		Pedal(left)	1
<p><b>Step 2</b>  Make correct position between Pedal 12 and Crank of Main frame 17, then tightening,  Noted: distinguish position of right &amp; left. Same method to assemble right pedal 12</p>				

	No.	Parts Diagram	Parts Name	QTY.
	6		Φ 8.5 flat washer	3
	7		M8 lock nut	3
<p><b>Step 3</b>  Aligning hole site of Seat 9 &amp; seat holder 10, use Φ 8.5 flat washer 6.  M8 lock nut 7 to connect, tighten M8 lock nut 7</p>				

	No.	Parts Diagram	Parts Name	QTY.
	3		Semi round head screw M8*40	2
	7		M8 Lock nut	2
	8		Arc washer Φ8.5	2
<p><b>Step 4</b>  Aligning hole site of Back armrest 4 &amp; back 5, use M8*40 semi round head screw 3.  back stator 2, Φ 8.5 arc washer 8, M8 lock nut 7 to connect and tighten M8 lock nut 7.</p>				

	No.	Parts Diagram	Parts Name	QTY.
	1		M8*45 carriage screw	2
	6		Φ8,5 flat washer	2
	7		M8 lock nut	2
<p><b>Step 5</b> Aligning hole site of back 5 &amp; seat holder 10, use M8*45 carriage screw 1, Φ8,5 flat washer 6, M8 lock nut 7 to connect, tighten M8 lock nut 7.</p>				

	No.	Parts Diagram	Parts Name	QTY.
	11		Adjustable knob for seat	1
<p><b>Step 6</b> Seat holder 10 into main frame 17, use adjustable knob for seat 11 to fix, the height can be adjusted after finishing assemble.</p>				

	No.	Parts Diagram	Parts Name	QTY.
	18		Flat washer Φ6.2	2
	19		Semi round head screw M6*12	4
	20		Arc washer Φ6.2	2
<p><b>Step 7</b> Put armrest of main frame 21 into main frame 17, aligning hole site beside and back, beside hole, use M6*12 semi round head screw 19, Φ6.2 flat washer 18 to connect. Back side that use M6*12 semi round head screw 19, Φ6.2 arc washer 20 to connect. And tighten all semi round head screw 19. Finally, connect wire between monitor &amp; frame.</p>				

# Training Introduction

Use this equipment that can strengthen your body, exercise your muscle, also can lose weight through reasonable diet collocation.

## Training in the warming up before exercise

Warming up can adjust blood circulation, and make muscle to acheive training state, reduce muscle cramp or pull the risk of loss.

Every time before exercise, please warm up according below indication, each action must keep 30s at least. Don't do fierce stretch exercises to prevent muscle injury, once happen, please stop it.



Sideways movement



Back movement



Thigh lateral practice



Thigh practice

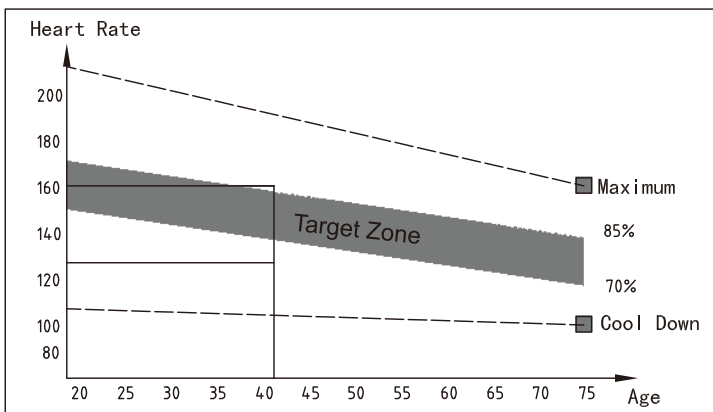


Crus practice

## Training Phase

This phase is formal exercise, that can improve the leg muscles flexible. the key of exercise is according to your exercise state to keep.

That should select suitable training intensity, pls refer to below data to control heart rate.



You must keep 12 minutes at least in target zone. More people start training in 15-20 minutes.

## **Recovery Phase after exercise**

Repeat Warm up in recovery phase, but can reduce exercise range and speed, keep around 5min, to adjust body heat, relax the muscles, but please note, don't do fierce stretch exercises to prevent muscle injury.

If you have adapted these exercises training, you can increase training time and intensity of training step by step,

ADVICE: Every week, you need to exercise 3 times at least.

## **Muscular auzments**

If you want to strengthen your muscle, the resistance must be adjusted higher, that you can achieve Muscular augments in short time. If you want strong muscle also want to achieve the effect of fitness, you need other training method: Warm up firstly, then do normal training, when the training will be finished, to increase training intensity and resistance, but please noted, this time you need reduce speed of training. Keep standard heart rate as schedule, after training, must adjust body state.

## **Losing Weight**

If you want to lose weight, the key is training time & intensity, Long time and more intensity exercise, that will bums more calories. Also you can achieve the effect of fitness, intensify your body. You can do different training according your demand.

# Bon Sens de Sécurité Important

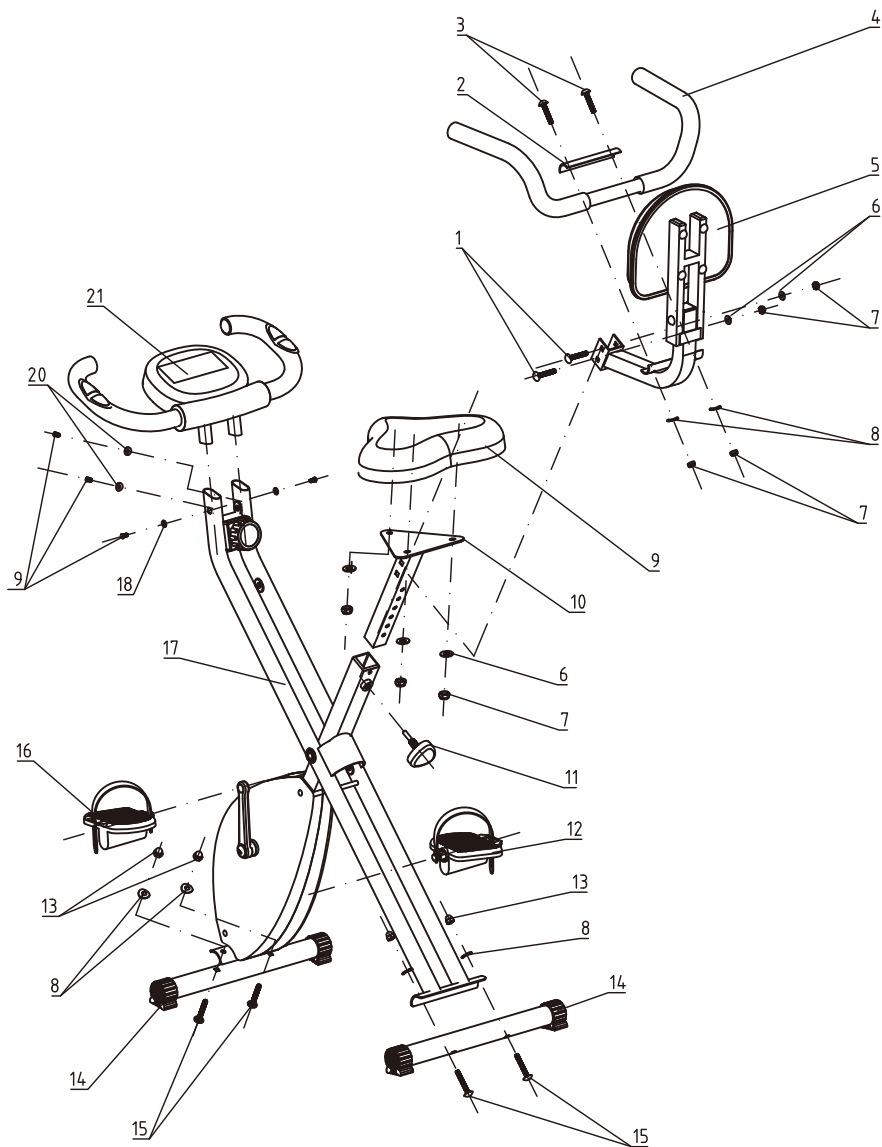
## **Veillez prêter une attention particulière à ce qui est écrit dans ce manuel**

---

1. Avant l'installation et l'utilisation, lisez attentivement ce manuel d'utilisation pour assurer un effet de formation, doit conserver une installation, une maintenance et une utilisation correctes.
2. Avant utilisation, l'utilisateur doit consulter un médecin en fonction de sa condition physique afin de prévenir les accidents et les problèmes de santé. Si l'utilisateur suit un traitement médicamenteux et que ce traitement médicamenteux affecte la fréquence cardiaque, la pression artérielle et l'indice de cholestérol, l'utilisateur doit se conformer aux conseils du médecin avant l'entraînement.
3. Dans l'entraînement, faites également attention à votre santé. Un entraînement incorrect ou une surcharge est malsain, si vous avez une condition telle que maux de tête, sensation d'étouffement dans la poitrine, arythmie, tachypnée, vacillement, étourdissements, nausées, etc.), veuillez arrêter l'entraînement immédiatement.
4. Veuillez laisser l'enfant et les animaux domestiques éloignés de cet équipement d'entraînement, car il est strictement réservé aux adultes UNIQUEMENT.
5. Veuillez l'utiliser dans un endroit solide et plat, et mettez également une couche protectrice sur le sol ou le tapis pour éviter tout dommage. Pour votre sécurité, veuillez garder une distance de 0,5 m entre l'équipement et les autres.
6. Avant utilisation, veuillez vous assurer que toutes les vis et boulons sont serrés.
7. En ce qui concerne les pièces qui endommagent facilement, les pièces usées, les pièces facilement fissurées. Veuillez vous assurer que tous sont réparés et entretenus en permanence.
8. Veuillez vous conformer à ce manuel d'utilisation. Une fois que vous observez des pièces défectueuses lors de l'assemblage ou que vous entendez des bruits lors de l'utilisation, veuillez arrêter l'utilisation immédiatement. Réolvez tous les problèmes. Puis continuez à utiliser.
9. Lors de l'utilisation de cet équipement, veuillez porter des vêtements appropriés. Ne vous habillez pas mal.
10. Cet équipement est adapté à un usage familial. La charge maximale est de 150 kg.
11. Cet équipement n'est pas adapté à un usage médical.
12. Lors du déplacement de cet équipement, veillez à ne pas vous blesser au dos. Utilisez la bonne méthode pour vous déplacer.

**Remarque: les images et le schéma de ce manuel sont juste pour référence, tout changement sera informé.**

# Vue explosive





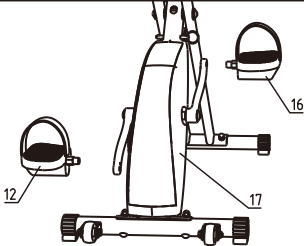


# Liste des accessoires

No.	Nom	Qté.	No.	Nom	Qté.
1	Boulons de carrosserie M8 * 50	2	12	Pédale (droite)	1
2	Stator arrière	1	13	Écrou borgne M8	4
3	Vis à tête semi-ronde M8 * 40	2	14	Tube de pied	2
4	Accoudoir arrière	1	15	Vis de chariot M8 * 50	4
5	Retour	1	16	Pédale (Gauche)	1
6	Rondelle plate $\Phi$ 8,5	5	17	Cadre principal	1
7	Contre-écrou M8	7	18	$\Phi$ 6.2 rondelle plate	2
8	Rondelle d'arc $\Phi$ 8,5	6	19	Vis à tête semi-ronde M6 * 12	4
9	Siège	1	20	$\Phi$ 6.2 Rondelle d'arc	2
10	Support de siège	1	21	Accoudoir du châssis principal	1
11	Bouton réglable pour siège	1			

## Instructions d'installation

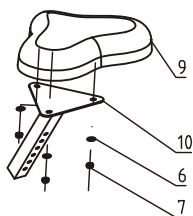


No.	Diagramme des pièces	Nom des pièces	Qté.
13		Écrou borgne M8	4
8		Rondelle d'arc $\Phi$ 8,5	4
15		M8 * 50 Vis de carrosserie	4

Étape 1  
Alignement du site du trou du tube de pied 14 avec le cadre principal 17, utilisez la vis de carrosserie 15, rondelle à arc 8, écrou borgne 13 pour connecter et serrer l'écrou borgne 13.

	No.	Diagramme des pièces	Nom des pièces	Qté.
	12		Pédale (Droite)	1
	16		Pédale (Gauche)	1

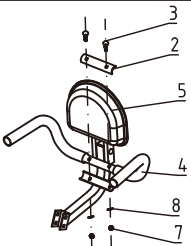



### Étape 2

Faire la bonne position entre la pédale 12 et la manivelle du cadre principal 17, puis serrer, Noté: distinguer la position droite et gauche. Même méthode pour assembler la pédale droite 12.

	No.	Diagramme des pièces	Nom des pièces	Qté.
	6		Φ8.5 rondelle plate	3
	7		Contre-écrou M8	3

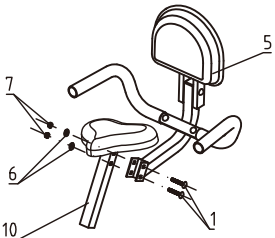



### Étape 3

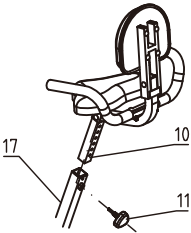

Alignement du site du trou du siège 9 et du support de siège 10, utilisez Φ8,5 rondelle plate 6 、 Écrou de blocage M8 7 pour connecter, serrez l'écrou de blocage M8 7.

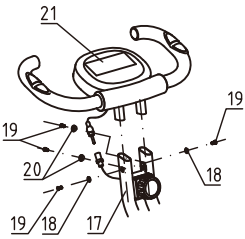



	No.	Diagramme des pièces	Nom des pièces	Qté.
	3		Vis à tête semi-ronde M8 * 40	2
	7		Contre-écrou M8	2
	8		Rondelle d'arc Φ8,5	2

### Étape 4

Alignement du site du trou de l'accoudoir arrière 4 et de l'arrière 5, utilisez la vis à tête semi-ronde M8 \* 40 3 、 stator arrière 2 、 Φ8,5 rondelle à arc 8 、 M8 contre-écrou 7 pour connecter et serrer le contre-écrou M8 7.

	No.	Diagramme des pièces	Nom des pièces	Qté.
	1		la vis de carrosserie M8 * 45	2
	6		Φ8.5 rondelle plate	2
	7		Contre-écrou M8	2
<p><b>Étape 5</b> Alignement du site du trou du dossier 5 et du support de siège 10, utilisez la vis de carrosserie M8 * 45 1、Φ 8,5 rondelle plate 6, le contre-écrou M8 7 pour connecter, serrez le contre-écrou M8 7 .</p>				

	No.	Diagramme des pièces	Nom des pièces	Qté.
	11		Bouton réglable pour siège	1
<p><b>Étape 6</b> Placez Support de siège 10 dans le cadre principal 17, utilisez le bouton réglable pour le siège 11 à fixer, la hauteur peut être ajustée après avoir terminé l'assemblage.</p>				

	No.	Diagramme des pièces	Nom des pièces	Qté.
	18		Rondelle plate Φ6,2	2
	19		Vis à tête semi-ronde M6 * 12	4
	20		Rondelle d'arc Φ6,2	2
<p><b>Étape 7</b> Placez l'accoudoir du cadre principal 21 dans le cadre principal 17, en alignant le site du trou à côté et à l'arrière, à côté du trou, utilisez la vis à tête semi-ronde M6 * 12 19、Φ6,2 rondelle plate 18 pour connecter. Face arrière qui utilise la vis à tête semi-ronde M6 * 12 19. Φ6.2 rondelle à arc 20 pour se connecter. Et serrez toutes les vis à tête semi-ronde 19. Enfin, connectez le fil entre le moniteur et le cadre.</p>				

# Guide de formation

Utilisez cet équipement qui peut renforcer votre corps, exercer vos muscles, peut également perdre du poids grâce à une collocation alimentaire raisonnable.

## Entraînement à l'échauffement avant l'exercice

L'échauffement peut ajuster la circulation sanguine et amener les muscles à atteindre un état d'entraînement, réduire les crampes musculaires ou réduire le risque de perte. Chaque fois avant l'exercice, veuillez vous échauffer selon l'indication ci-dessous, chaque action doit garder 30 secondes au moins. Ne faites pas d'exercices d'étirement féroces pour éviter les blessures musculaires, une fois que cela se produit, veuillez les arrêter.



Mouvement latéral



Mouvement du dos



Exercices des cuisses latérales



Exercices des cuisses

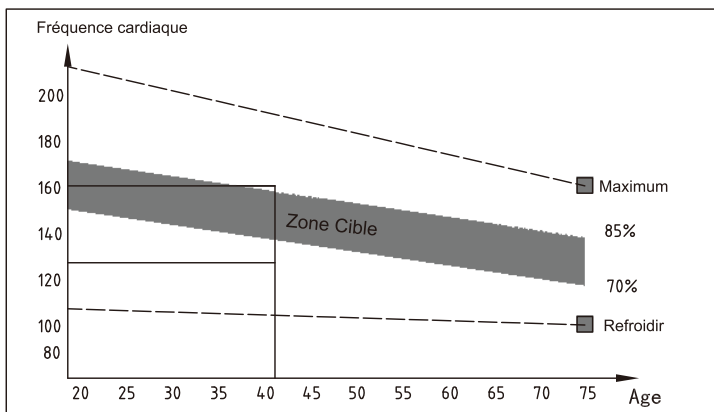


Exercices de jambe

## Phase de formation

Cette phase est un exercice formel, qui peut améliorer les muscles des jambes flexibles. La clé de l'exercice est en fonction de votre état d'exercice à conserver.

Cela devrait sélectionner une intensité d'entraînement appropriée, veuillez vous référer aux données ci-dessous pour contrôler la fréquence cardiaque.



Vous devez rester au moins 12 minutes dans la zone cible. Plus de personnes commencent à s'entraîner en 15 à 20 minutes.

## **Phase de récupération après l'exercice**

Répétez l'échauffement en phase de récupération, mais peut réduire la plage et la vitesse d'exercice, restez environ 5 minutes pour ajuster la chaleur corporelle, détendre les muscles, mais veuillez noter que ne faites pas d'exercices d'étirement féroces pour éviter les blessures musculaires.

Si vous avez adapté ces exercices d'entraînement, vous pouvez augmenter le temps d'entraînement et l'intensité de l'entraînement étape par étape,

CONSEIL: Chaque semaine, vous devez faire au moins 3 exercices.

## **augmentations musculaires**

Si vous souhaitez renforcer votre muscle, la résistance doit être ajustée plus haut, afin que vous puissiez réaliser des augmentations musculaires en peu de temps. Si vous voulez des muscles forts, vous voulez également obtenir l'effet de la forme physique, vous avez besoin d'une autre méthode d'entraînement: échauffez-vous d'abord, puis faites un entraînement normal, lorsque l'entraînement sera terminé, pour augmenter l'intensité et la résistance de l'entraînement, mais veuillez noter, cette fois, vous besoin de réduire la vitesse de formation. Gardez la fréquence cardiaque standard comme programme, après l'entraînement, doit ajuster l'état du corps.

## **Perdre du poids**

Si vous voulez perdre du poids, la clé est le temps et l'intensité de l'entraînement, les exercices de longue durée et plus intenses, qui brûleront plus de calories. Vous pouvez également obtenir l'effet de remise en forme, intensifier votre corps. Vous pouvez faire différentes formations selon votre demande.

# Wichtiger Safety Common Sense

## **Bitte achten Sie genau darauf, was in diesem Handbuch steht**

1. Vor der Installation & Verwendung, sorgfältig lesen Sie diese Bedienungsanleitung, um den Trainingseffekt zu gewährleisten, muss die korrekte Installation, Wartung und Verwendung zu halten.

2. Vor der Anwendung muss der Benutzer einen Arzt entsprechend der körperlichen Verfassung konsultieren, um Unfälle und gesundheitliche Probleme zu verhindern. Wenn der Benutzer auf medikamentöse Therapie ist, und diese medikamentöse Therapie wirkt sich auf die Herzfrequenz, Blutdruck und Cholesterinspiegel, der Benutzer muss mit ärztlichen Ratschlägen vor dem Training entsprechen.

3. In Training, achten Sie auch auf Ihre Gesundheit. Falsches oder Überlastungstraining ist ungesund, wenn Sie irgendwelche Bedingungen wie Kopfschmerzen, Erstickengefühl in der Brust, Arrhythmia, Tachypnoe, Wamble, Schwindel, Übelkeit usw. haben, beenden Sie bitte sofort das Training.

4. Bitte lassen Sie das Kind und die Haustiere is von diesem Trainingsgerät fernhalten, da es nur für Erwachsene gilt.

5. Bitte verwenden Sie es an einem starken & flachen Ort, und legen Sie auch Schutzschicht auf den Boden oder die Matte, um Schäden zu verhindern, Zu Ihrer Sicherheit, halten Sie bitte 0,5m Abstand zwischen Geräten und anderen.

6. Befre verwenden, stellen Sie bitte sicher, dass alle Schrauben & Schrauben fest sind.

7. In Bezug auf Teile, die leicht beschädigen, verschlissene Teile, leicht rissige Teile. Bitte stellen Sie sicher, dass alle ständig repariert und gewartet werden.

8. Bitte beachten Sie diese Bedienungsanleitung. Sobald Sie defekte Teile beim Zusammenbauen beobachten oder Geräusche während der Verwendung hören, beenden Sie bitte sofort die Verwendung. Lösen Sie alle Probleme. Fahren Sie dann mit der Verwendung fort.

9. Wenn Sie this Ausrüstung verwenden, kleiden Sie sich bitte in geeignete Kleidung. Kleiden Sie sich nicht ungeeignet.

10. Dieses Gerät ist für den Familiengebrauch geeignet. Die maximale Last beträgt 150kg.

11. Dieses Gerät ist nicht für medizinische Zwecke geeignet.

12. Achten Sie beim Bewegen dieses Geräts darauf, dass Sie sich nicht am Rücken verletzen. Verwenden Sie die richtige Methode zum Verschieben.




**Hinweis: die Bilder & Diagramm dieses Handbuchs sind nur als Referenz, jede Änderung wird informiert.**



# Zubehörliste

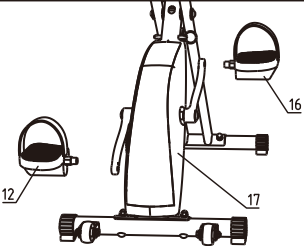


Nein.	Namen	Qty.	Nein.	Namen	Qty.
1	M8*45 Wagenschrauben	2	12	Pedal (rechts)	1
2	Rückenstator	1	13	M8 Kappenmutter	4
3	M8*40 Halbrunden-Kopfschraube	2	14	Fußrohr	2
4	Rückenarmlehne	1	15	M8*50 Wagenschraube	4
5	Zurück	1	16	Pedal (Links)	1
6	Φ8,5 Flachscheiben	5	17	Hauptrahmen	1
7	M8-Mutter	7	18	Φ6,2 Flachscheiben	2
8	Φ8.5 Bogenscheibe	6	19	M6*12 halbrunde Kopfschraube	4
9	Sitz	1	20	Φ6.2 Bogenscheibe	2
10	Sitzhalter	1	21	Armlehne des hoofdKopfrahmens	1
11	Verstellbarer Knopf für Sitz	1			

## Installationsanleitung

Nein.	Teilediagramm	Teilename	Qty.
13		M8 Kappen	4
8		Φ8.5 Bogenscheibe	4
15		M8 * 50 Wagenschraube	4

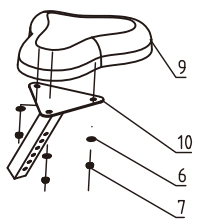


Schritt 1  
Ausrichten Der Lochplatz des Fußrohres 14 mit Hauptrahmen 17, Verwenden Sie die Wagenschraube 15, arc washer 8-Kappe 13 zum Verbinden und Anziehen der Kappe 13.



	Nein.	Teilediagramm	Teilename	Qty.
	12		Rechten Pedals	1
	16		Linken Pedals	1

### Schritt 2

Machen Sie die richtige Position zwischen Pedal 12 und Kurbel des Haupttrahmens 17, dann Anziehen, Notiert: Unterscheidungsposition von rechts & links. Gleiche Methode zum Zusammenbauen des rechten pedals 12.

	Nein.	Teilediagramm	Teilename	Qty.
	6		Φ8,5 Flachscheiben	3
	7		M8-Mutter	3

### Schritt 3

Ausrichten Lochplatz von Sitz 9 & Sitzhalter 10, verwenden Φ8,5 Flachscheiben 6, M8-Mutter 7 zum Verbinden, Anziehen M8-Mutter 7.

	Nein.	Teilediagramm	Teilename	Qty.
	3		Halbrunde Kopfschraube M8*40	2
	7		M8-Mutter	2
	8		Φ8,5 Bogenscheibe	2

### Schritt 4

Ausrichten Loch Stelle der Rückenarmlehne 4 & zurück 5, verwenden Sie M8 \* 40 halbrunden Kopf Schraube 3-Rückenstator 2-Φ8,5 Bogenscheibe 8, M8-Mutter 7 zu verbinden und ziehen M8-Mutter 7.

	Nein.	Teilediagramm	Teilename	Qty.
	1		M8*45 Wagenschrauben	2
	6		Ø8,5 Flachscheiben	2
	7		M8-Mutter	2

**Schritt 5**  
Ausrichten Lochstelle der Rückseite 5 & Sitzhalter 10, verwenden Sie M8 \* 45 WagenSchraube Ø8,5 Flachscheiben Scheibe 6, M8-Mutter 7 zu verbinden, ziehen M8-Mutter 7 .

	Nein.	Teilediagramm	Teilename	Qty.
	11		Verstellbarer Knopf für Sitz	1

**Schritt 6**  
Setzen Sie Sitz Stator 10 in Hauptrahmen 17, verwenden Sie verstellbaren Knopf für Sitz 11 zu fixieren, kann die Höhe nach der Montage montierteingestellt werden.

	Nr.	Teilediagramm	Teilename	Qty.
	18		Ø6,2 Flachscheiben	2
	19		M6*12 halbrunde Kopfschraube	4
	20		Ø6.2 Bogenscheibe	2

**Schritt 7**  
Legen Sie Armlehne des Hauptrahmens 21 in Hauptrahmen 17, Ausrichtung Loch Stelle neben und zurück, neben Loch, verwenden Sie M6 \* 12 halbrunden Kopf Schraube 19 Ø6,2 Flachscheiben Scheibe 18 zu verbinden. Rückseite, die M6 \* 12 halbrunden Kopfschraube 19 verwenden. Ø6.2 Bogenscheibe 20 zum Verbinden. Und ziehen Sie alle halbrunden Kopfschraube 19. Schließlich verbinden Sie Draht zwischen Monitor & Rahmen.

# Einführung in die Ausbildung

Verwenden Sie dieses Gerät, das Ihren Körper stärken kann, trainieren Sie Ihren Muskel, kann auch Gewicht durch vernünftige Diät/Kollokation verlieren.

## Training beim Aufwärmen vor dem Training

Aufwärmen kann die Durchblutung anpassen, und machen Muskeln, um Trainingszustand zu erreichen, Muskelkrämpfe zu reduzieren oder ziehen das Risiko des Verlustes. Jedes Mal Vor dem Training, bitte aufwärmen nach der folgenden Indikation, jede Aktion muss mindestens 30er Jahre halten. Tun Sie keine heftigen Stretch-Übungen, um Muskelverletzungen zu verhindern, einmal passieren, bitte stoppen Sie es.



Seitwärtsbewegung



Rückenbewegung



Oberschenkel-Seitenpraxis



Oberschenkelpraxis

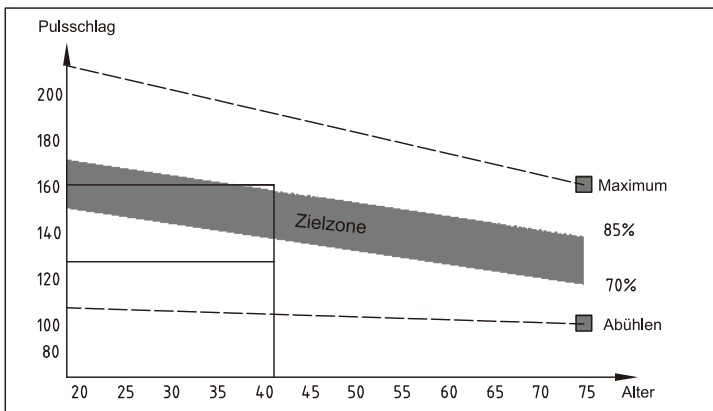


Crus-Praxis

## Trainingsphase

Diese Phase ist formale Übung, die die Beinmuskulatur flexibel verbessern kann. der Schlüssel der Übung ist nach Ihrem Übungszustand zu halten.

Das sollte geeignete Trainingsintensität auswählen, pls beziehen sich auf unten Daten, um die Herzfrequenz zu steuern.



Sie müssen mindestens 12 Minuten in der Zielzone aufbewahren. Mehr Menschen beginnen das Training in 15-20 Minuten.

## **Erholungsphase nach dem Training**

Wiederholen Sie Warm up in der Erholungsphase, aber kann Übungsbereich und Geschwindigkeit reduzieren, halten Sie etwa 5min, um Körperwärme einzustellen, entspannen Sie die Muskeln, aber bitte beachten Sie, tun Sie keine heftigen Stretch-Übungen, um Muskelverletzungen zu verhindern.

Wenn Sie diese Übungen training angepasst haben, können Sie die Trainingszeit und Intensität des Trainings Schritt für Schritt erhöhen,

ADVICE: Jede Woche müssen Sie mindestens 3 Mal trainieren.

## **Muskuläre Auzments**

Wenn Sie Ihren Muskel stärken wollen, muss der Widerstand hig sie angepasst werden, dass Sie Muskelvergrößerungen in kurzer Zeit erreichen können. Wenn Sie starke Muskeln wollen auch die Wirkung der Fitness zu erreichen, benötigen Sie andere Trainingsmethode: Aufwärmen zuerst, dann normales Training, wenn das Training beendet wird, um die Trainingsintensitätund Widerstand zuerhöhen, aber bitte beachten Sie, dieses Mal müssen Sie die Geschwindigkeit des Trainings zu reduzieren. Halten Sie die Standardherzfrequenz als Zeitplan, nach dem Training, muss Körperzustand anpassen.

## **Abnehmen**

Wenn Sie Abnehmen wollen, ist der Schlüssel Trainingszeit & Intensität, Lange Zeit und mehr Intensität Übung, die mehr Kalorien bumsen wird. Auch können Sie die Wirkung der Fitness zu erreichen, intensivieren Sie Ihren Körper. Sie können verschiedene Schulungen nach Ihren Wünschen machen.

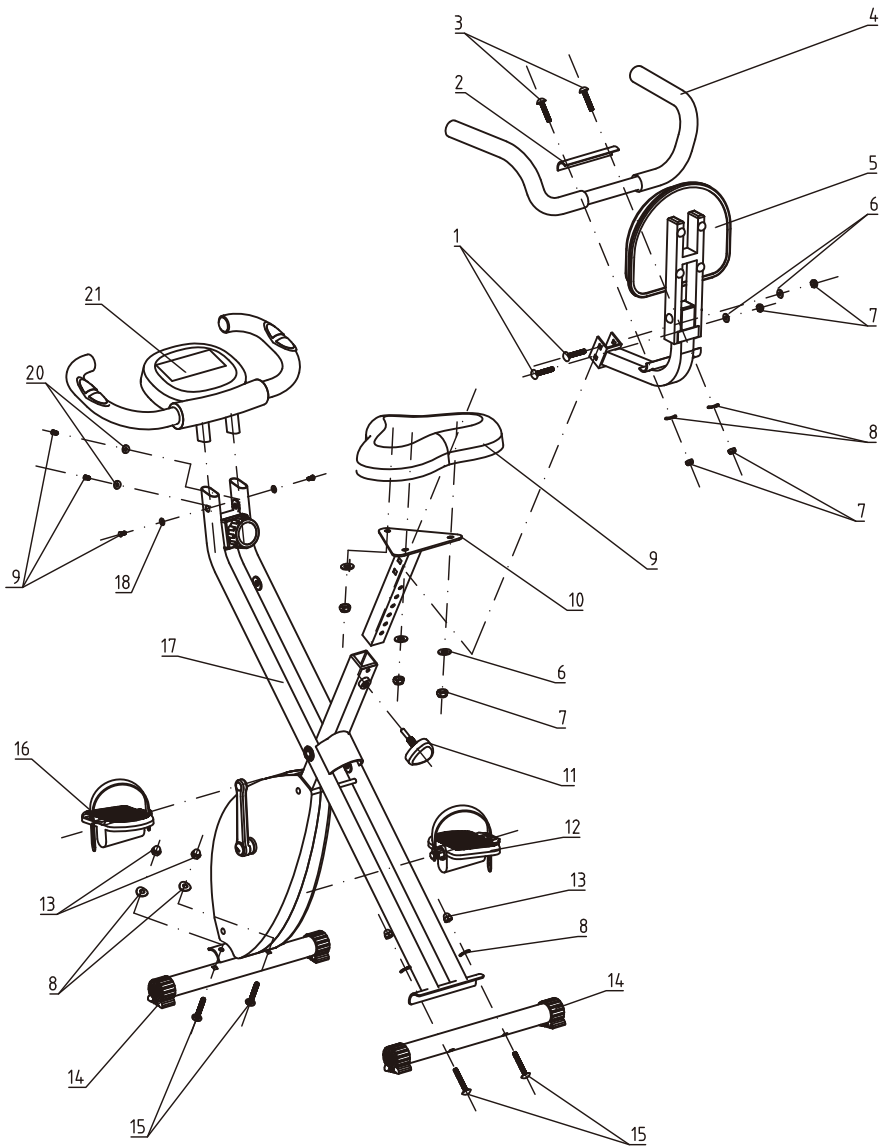
# Importante Sentido Común de Seguridad

## **Preste mucha atención a lo que está escrito en este manual**

1. Antes de la instalación y el uso, lea atentamente este manual del usuario para garantizar el efecto de formación, debe mantener la instalación, el mantenimiento y el uso correctos.
2. Antes de su uso, el usuario debe consultar a un médico de acuerdo con su condición física para evitar accidentes y problemas de salud. Si el usuario está en terapia con medicamentos, y esta terapia con medicamentos afecta la frecuencia cardíaca, la presión arterial y el índice de colesterol, el usuario debe seguir los consejos del médico antes del entrenamiento.
3. En el entrenamiento, también preste atención a su salud. El entrenamiento incorrecto o de sobrecarga no es saludable, si tiene alguna condición como dolor de cabeza, sensación de asfixia en el pecho, arritmia, taquipnea, temblores, mareos, náuseas, etc.), deje de entrenar de inmediato.
4. Por favor, deje que el niño y las mascotas se mantengan alejados de este equipo de entrenamiento, ya que es estrictamente para adultos SOLAMENTE.
5. Úselo en un lugar fuerte y plano, y también coloque una capa protectora en el piso o la alfombra para evitar daños. Para su seguridad, mantenga una distancia de 0,5 m entre el equipo y los demás.
6. Antes de usar, asegúrese de que todos los tornillos y pernos estén apretados.
7. En cuanto a piezas que se dañan fácilmente, piezas desgastadas, piezas que se agrietan fácilmente. Asegúrese de que todos sean reparados y mantenidos constantemente.
8. Cumpla con este manual de usuario. Una vez que observe alguna pieza defectuosa al ensamblar o escuche ruidos durante el uso, deje de usarlo de inmediato. Resuelve todos los problemas. Luego continúe usando.
9. Cuando utilice este equipo, vístase con ropa adecuada. No se vista inadecuadamente.
10. Este equipo es adecuado para uso familiar. La carga máxima es de 150 kg.
11. Este equipo no es apto para uso médico.
12. Cuando mueva este equipo, tenga cuidado de no lastimarse la espalda. Utilice el método correcto para moverse.

**Aviso: las imágenes y el diagrama de este manual son solo para referencia, cualquier cambio será informado.**




# Vista Explosiva



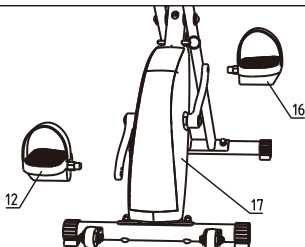


# Lista de Accesorios

No.	Nombre	CANT.	No.	Nombre	CANT.
1	M8*45 tornillo de carro	2	12	Pedal (derecho)	1
2	Estator trasero	1	13	M8 tuerca ciega	4
3	M8*40 tornillo de cabeza semirredonda	2	14	Tubo de pie	2
4	Apoyabrazos trasero	1	15	M8*50 tornillo de carro	4
5	Atrás	1	16	Pedal (izquierdo)	1
6	φ8.5 arandela plana	5	17	Marco principal	1
7	M8 contratuerca	7	18	φ6.2 arandela plana	2
8	φ8.5 arandela de arco	6	19	M6*12 tornillo de cabeza semirredonda	4
9	Asiento	1	20	φ6.2 arandela de arco	2
10	Soporte de asiento	1	21	Apoyabrazos del marco principal	1
11	Perilla ajustable para asiento	1			

## Instrucciones de Instalación

No.	Diagrama de piezas	Nombre de piezas	CANT.
13		M8 tuerca ciega	4
8		φ8.5 arandela de arco	4
15		M8*50 Tornillo de carro	4

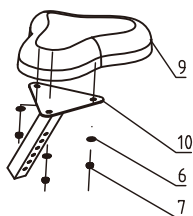


**Paso1**  
Alineando el lado del orificio del tubo de pie 14 con el marco principal 17, use tornillo de carro 15, arandela de arco 8, tuerca ciega 13 para conectar y apretar la tuerca 13.

	No.	Diagrama de piezas	Nombre de piezas	CANT.
	12		Pedal (derecho)	1
	16		Pedal (izquierda)	1

#### Paso 2

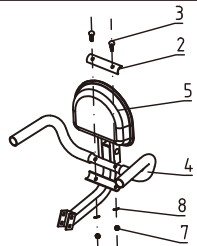



Coloque la posición correcta entre pedal 12 y marco principal 17, luego apriete.

Nota: distinga la posición de derecha e izquierda. Mismo método para montar el pedal derecho 12

	No.	Diagrama de piezas	Nombre de piezas	CANT.
	6		φ8.5 arandela plana	3
	7		M8 contratuerca	3

#### Paso 3

Para alinear el lugar del orificio del asiento 9 y el soporte del asiento 10, use φ8.5 arandela plana 6, M8 contratuerca 7 para conectar, apriete M8 contratuerca 7.

	No.	Diagrama de piezas	Nombre de piezas	CANT.
	3		M8*40 tornillo de cabeza semirredonda	2
	7		M8 contratuerca	2
	8		φ8.5 arandela de arco	2

#### Paso 4

Para alinear el lugar del orificio del reposabrazos trasero 4 y el respaldo 5, use M8 \* 40 tornillo de cabeza semirredonda 3, el estator trasero 2, la arandela de arco de φ8,5 8, M8 contratuerca 7 para conectar y apretar M8 contratuerca 7.



	No.	Diagrama de piezas	Nombre de piezas	CANT.
	1		M8 * 45 tornillo de carro	2
	6		ø8.5 arandela plana	2
	7		M8 contratuerca	2
<p><b>Paso 5</b> Alineando el lado del orificio del respaldo 5 y el soporte del asiento 10, use el tornillo de carro M8 * 45 1, ø 8.5 arandela plana 6, M8 contratuerca 7 para conectar, apriete M8 contratuerca 7.</p>				

	No.	Diagrama de piezas	Nombre de piezas	CANT.
	11		Perilla ajustable para asiento	1
<p><b>Paso 6</b> Coloque el soporte del asiento 10 en el marco principal 17, use la perilla ajustable para fijar el asiento 11, la altura se puede ajustar después de terminar de ensamblar.</p>				

	No.	Diagrama de piezas	Nombre de piezas	CANT.
	18		ø6.2 arandela plana	2
	19		M6*12 tornillo de cabeza semirredonda	4
	20		ø6.2 arandela de arco	2
<p><b>Paso 7</b> Coloque el apoyabrazos del marco principal 21 en el marco principal 17, alineando el lugar del orificio al lado y hacia atrás, al lado del orificio, use el tornillo 19 de cabeza semirredonda M6 * 12, arandela plana 18 de ø6,2 para conectar. Lado posterior que usa el tornillo 19 de cabeza semirredonda M6 * 12, arandela de arco 20 de ø6.2 para conectar. Y apriete todos los tornillos 19 de cabeza semirredonda. Finalmente, conecte el cable entre el monitor y el marco.</p>				

# Introducción a la Formación

Utilice este equipo que puede fortalecer su cuerpo, ejercitar sus músculos y también puede perder peso a través de una dieta razonable.

## Entrenamiento en el calentamiento antes del ejercicio

El calentamiento puede ajustar la circulación sanguínea y hacer que los músculos alcancen el estado de entrenamiento, reducir los calambres musculares o eliminar el riesgo de pérdida. Cada vez antes del ejercicio, calienta de acuerdo con las indicaciones a continuación, cada acción debe mantener al menos 30 segundos. No hagas ejercicios de estiramiento feroces para evitar lesiones musculares, una vez que suceda, deténgalo.



Movimiento lateral



Movimiento de espalda



Práctica lateral del muslo



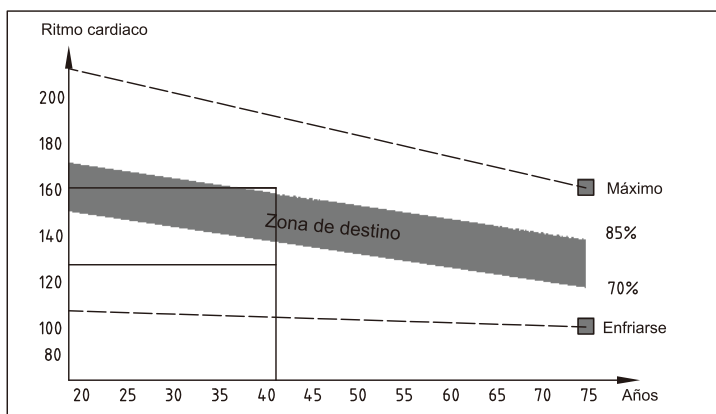
Práctica de muslos



Práctica de cruz

## Fase de entrenamiento

Esta fase es un ejercicio formal, que puede mejorar la flexibilidad de los músculos de las piernas. La clave del ejercicio es mantener el estado de ejercicio. Eso debería seleccionar la intensidad de entrenamiento adecuada, consulte los datos a continuación para controlar la frecuencia cardíaca.



Debes mantener al menos 12 minutos en la zona objetivo. Más personas comienzan a entrenar en 15-20 minutos.

## **Fase de recuperación después del ejercicio**

Repita el calentamiento en la fase de recuperación, puede reducir el rango y la velocidad del ejercicio, mantener alrededor de 5 minutos, para ajustar el calor corporal, relajar los músculos, pero tenga en cuenta que no haga ejercicios de estiramiento feroces para evitar lesiones musculares.

Si ha adaptado estos ejercicios al entrenamiento, puede aumentar el tiempo de entrenamiento y la intensidad del entrenamiento paso a paso.

CONSEJO: Cada semana, es necesario hacer ejercicio al menos 3 veces.

## **Aumentos musculares**

Si desea fortalecer su músculo, la resistencia debe ajustarse más alto, para que pueda lograr aumentos Musculares en poco tiempo. Si desea músculos fuertes y también desea lograr el efecto de la condición física, necesita otro método de entrenamiento: primero haga el calentamiento, luego haga un entrenamiento normal, cuando termine el entrenamiento, para aumentar la intensidad y la resistencia del entrenamiento, pero tenga en cuenta que esta vez usted. Necesita reducir la velocidad del entrenamiento. Mantenga la frecuencia cardíaca estándar como programa, después del entrenamiento, debe ajustar el estado corporal.

## **Perder peso**

Si desea perder peso, la clave es el tiempo y la intensidad del entrenamiento, un ejercicio prolongado y de mayor intensidad, que quemará más calorías. También puede lograr el efecto de fitness, intensificar su cuerpo. Puedes hacer diferentes entrenamientos según tu demanda.

# Importante buon senso per la sicurezza

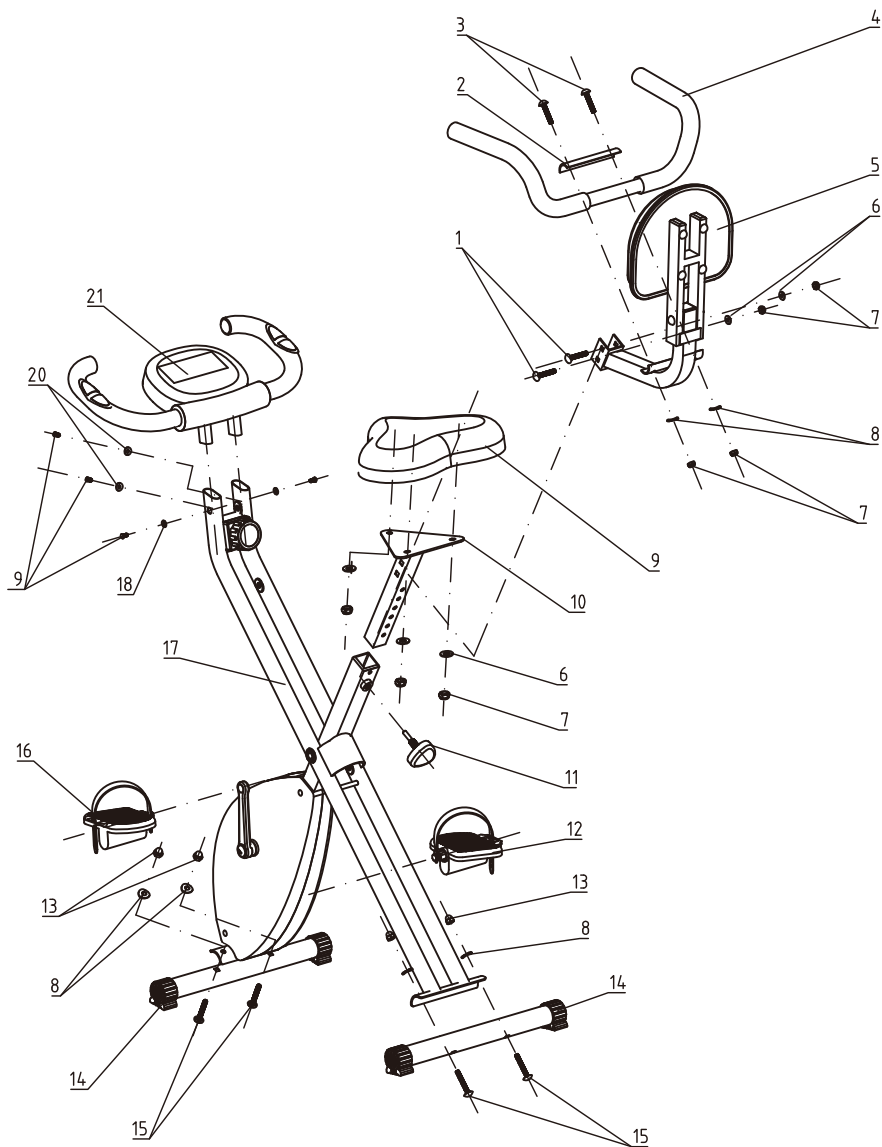
## Si prega di prestare molta attenzione a ciò che è scritto in questo manuale

---

1. Prima di installare e utilizzare, leggere attentamente questo manuale dell'utente per garantire l'effetto di formazione, deve mantenere corretta l'installazione, la manutenzione e l'uso.
2. Prima dell'uso, l'utente deve consultare un medico in base alle condizioni fisiche al fine di prevenire incidenti e problemi di salute. Se l'utente è in terapia farmacologica, e questa terapia farmacologica effetti la frequenza cardiaca, pressione sanguigna e indice di colesterolo, l'utente deve rispettare il consiglio del medico prima dell'allenamento.
3. In allenamento, anche prestare attenzione alla vostra salute. L'allenamento non corretto o sovraccarico è malsano, se si dispone di qualsiasi condizione come mal di testa, sensazione di soffocamento al petto, aritmia, tachipnea, deambulazione, nausea ecc. Si prega di interrompere immediatamente l'allenamento..
4. Si prega di lasciare che il bambino e gli animali domestici si tengano lontani da questa attrezzatura da allenamento, poiché è rigorosamente SOLO per adulti..
5. Si prega di usarlo in un luogo forte e piatto, e anche mettere strato protettivo sul pavimento o stuoia per evitare danni, Per la vostra sicurezza, si prega di mantenere 0.5m distanza tra l'attrezzatura e gli altri.
6. Prima dell'uso, si prega di assicurarsi che tutte le viti e bulloni sono stretti.
7. Per quanto riguarda le parti che facilmente danno, parti usurate, parti facilmente incrinato. Si prega di assicurarsi che tutti siano riparati e mantenuti costantemente.
8. Si prega di rispettare questo manuale dell'utente. Una volta osservate le parti difettose durante l'assemblaggio o sentito rumori durante l'utilizzo, si prega di smettere di utilizzare in una sola volta. Risolvi tutti i problemi. Quindi continuare a utilizzare.
9. Quando si utilizza questa attrezzatura, si prega di vestire in abiti adatti. Non vestirti in modo inadeguato.
10. Questa attrezzatura è adatta per l'uso familiare. Il carico massimo è di 150 kg.
11. Questa apparecchiatura non è adatta per uso medico.
12. Quando si sposta questa apparecchiatura, fare attenzione a evitare di danneggiare la schiena. Utilizzare il metodo corretto per spostarsi.

**Avviso: le immagini e il diagramma di questo manuale sono solo per riferimento, qualsiasi modifica sarà informata.**

# Vista Esplosiva



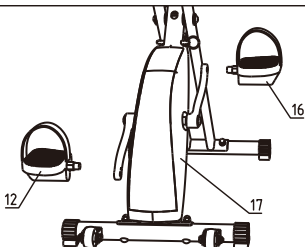


# Elenco accessori

No.	Nome	Qty.	No.	Nome	Qty.
1	Bulloni da carrozza M8*45	2	12	Pedale (destra)	1
2	Statore posteriore	1	13	Dado cieco M8	4
3	Vite a testa semi-rotonda M8*40	2	14	Tubo del piede	2
4	Braccio posteriore	1	15	M8*50 Vite del carrello	4
5	Schienale	1	16	Pedale (sinistra)	1
6	Φ8,5 rondella piatta	5	17	Telaio principale	1
7	Dado di bloccaggio M8	7	18	Φ6,2 rondella piatta	2
8	Φ8,5 rondella ad arco	6	19	Vite testa semi-rotonda M6*12	4
9	Sedile	1	20	Φ6,2 rondella ad arco	2
10	Supporto del sedile	1	21	Braccio del telaio principale	1
11	Manopola regolabile per sedile	1			

## Istruzioni per l'installazione

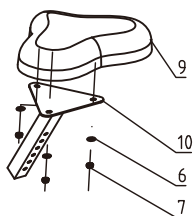


No.	Diagramma delle parti	Nome parti	Qty.
13		Dado cieco M8	4
8		Φ8,5 rondella ad arco	4
15		M8 * 50 Vite del carrello	4

Fase 1  
Allineare il sito del foro del tubo del piede (No.14) con il telaio principale (No.17), utilizzare la vite del carrello (No.15) rondella ad arco (No.8) per collegare e serrare il dado cieco M8(No.13)

	No.	Diagramma delle parti	Nome parti	Qty.
	12		Pedale(destro)	1
	16		Pedale(sinistro)	1

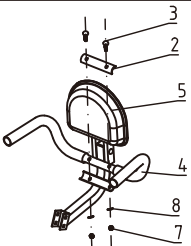



#### Fase 2

Posizionare correttamente il pedale (No.12) e la manovella del telaio principale (No.17), quindi serrare. Nota: distinguere la posizione di destra e sinistra. Stesso metodo per montare il pedale sinistro (No.16)

	No.	Diagramma delle parti	Nome parti	Qty.
	6		Φ8,5 rondella piatta	3
	7		Dado di bloccaggio M8	3

#### Fase 3

Allineamento del sito del foro del sedile (No. 9) e del supporto del sedile (No. 10), utilizzare la rondella piatta Φ8,5 (No. 6) 、 dado di bloccaggio M8 (No. 7) per il collegamento, serrare il dado di bloccaggio M8 (No. 7)

	No.	Diagramma delle parti	Nome parti	Qty.
	3		Vite a testa semi-rotonda M8*40	2
	7		Dado di bloccaggio M8	2
	8		Φ 8.5 rondella ad arco	2

#### Fase 4

Allineare la posizione del foro del bracciolo posteriore (No.4) e dello schienale (No.5), utilizzare una vite a testa semi-rotonda M8 \* 40 (No. 3) 、 statore posteriore (No.2) 、 Φ8,5 rondella ad arco (No.8) 、 controdado M8 (No.7) per collegare e serrare il controdado M8 (No.7).

	No.	Diagramma delle parti	Nome parti	Qty.
	1		vite a testa semicircolare M8*45	2
	6		Φ8.5 rondella ad arco	2
	7		Dado di bloccaggio M8	2
<p><b>Fase 5</b> Allineare il sito del foro dello schienale (No.5) e del supporto del sedile (No.10), utilizzare la vite del carrello M8 * 45 (No.1) Φ8,5 rondella piatta (No.6), il controdado M8(No.7) per il collegamento, serrare il controdado M8 (No.7).</p>				

	No.	Diagramma delle parti	Nome parti	Qty.
	11		Pomello regolabile per sedile	1
<p><b>Fase 6</b> Mettere il supporto del sedile (No.10) nel telaio principale (No.17), utilizzare la manopola regolabile per fissare il sedile (No.11) , l'altezza può essere regolata dopo aver terminato il montaggio.</p>				

	No.	Diagramma delle parti	Nome parti	Qty.
	18		Rondella piatta Φ 6.2	2
	19		Vite a testa semi tonda M6*12	4
	20		rondella ad arco Φ 6.2	2
<p><b>Fase 7</b> Mettere il bracciolo del telaio principale (No.21) nel telaio principale (No.17), allineando il sito del foro accanto e dietro, accanto al foro, utilizzare una vite a testa semicircolare M6 * 12(No. 19) , Φ 6,2 rondella piatta 18 per il collegamento. Lato posteriore che utilizza una vite a testa semicircolare M6 * 12 (No.19). Φ6.2 rondella ad arco (No.20) per il collegamento. E stringere tutte le viti a testa semicircolare (No.19). Infine, collegare il filo tra monitor e telaio.</p>				



# Introduzione all'allenamento

Utilizzare questa attrezzatura che può rafforzare il vostro corpo, esercitare il muscolo, anche può perdere peso attraverso ragionevole collocazione dieta.

## Allenamento nel riscaldamento prima dell'esercizio

Il riscaldamento può regolare la circolazione sanguigna e portare i muscoli a uno stato di allenamento soddisfacente, ridurre i crampi muscolari o ridurre il rischio di perdita. Ogni volta prima dell'allenamento, riscaldarsi secondo le indicazioni di seguito, ogni azione deve mantenere almeno 30 s. Non fare esercizi di stretching violenti per prevenire lesioni muscolari, una volta accaduto, interrompilo.



Movimento laterale



Movimento posteriore



pratica laterale della coscia



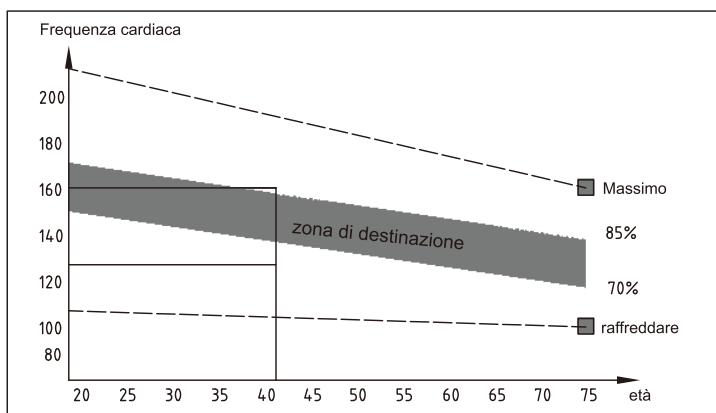
Pratica della coscia



Pratica Crus

## Fase di allenamento

Questa fase è esercizio formale, che può migliorare i muscoli delle gambe flessibile. la chiave dell'esercizio è secondo il vostro stato di esercizio per mantenere. Questo dovrebbe selezionare l'intensità di allenamento adatta, pls fare riferimento a dati inferiori per controllare la frequenza cardiaca.



È necessario mantenere 12 minuti almeno nella zona di destinazione. Più persone iniziano ad allenarsi in 15-20 minuti.

## **Fase di recupero dopo l'esercizio**

Ripetere Riscaldamento in fase di recupero, ma può ridurre la portata di esercizio e la velocità, mantenere intorno 5min, per regolare il calore del corpo, rilassare i muscoli, ma si prega di notare, non fare esercizi di stretching feroci per prevenire lesioni muscolari.

Se hai adattato questi esercizi di allenamento, puoi aumentare il tempo di allenamento e l'intensità dell'allenamento passo dopo passo,

AVVISO: Ogni settimana, è necessario esercitare almeno 3 volte.

## **Costruisci muscoli**

Se si desidera rafforzare il muscolo, la resistenza deve essere regolata più alto, che è possibile ottenere aumenti muscolari in breve tempo. Se vuoi anche un muscolo forte per ottenere l'effetto della forma fisica, hai bisogno di un altro metodo di allenamento: riscaldati in primo luogo, quindi fai un allenamento normale, quando l'allenamento sarà finito, per aumentare l'intensità e la resistenza dell'allenamento, ma per favore notato, questa volta è necessario ridurre la velocità di allenamento. Mantenere la frequenza cardiaca standard come programma, dopo l'allenamento, deve regolare lo stato del corpo.

## **Perdere peso**

Se si vuole perdere peso, la chiave è il tempo di allenamento & intensità, lungo tempo e più esercizio di intensità, che sarà bruciare più calorie. Inoltre è possibile ottenere l'effetto di fitness, intensificare il vostro corpo. Puoi fare diversi allenamenti in base alla tua richiesta.

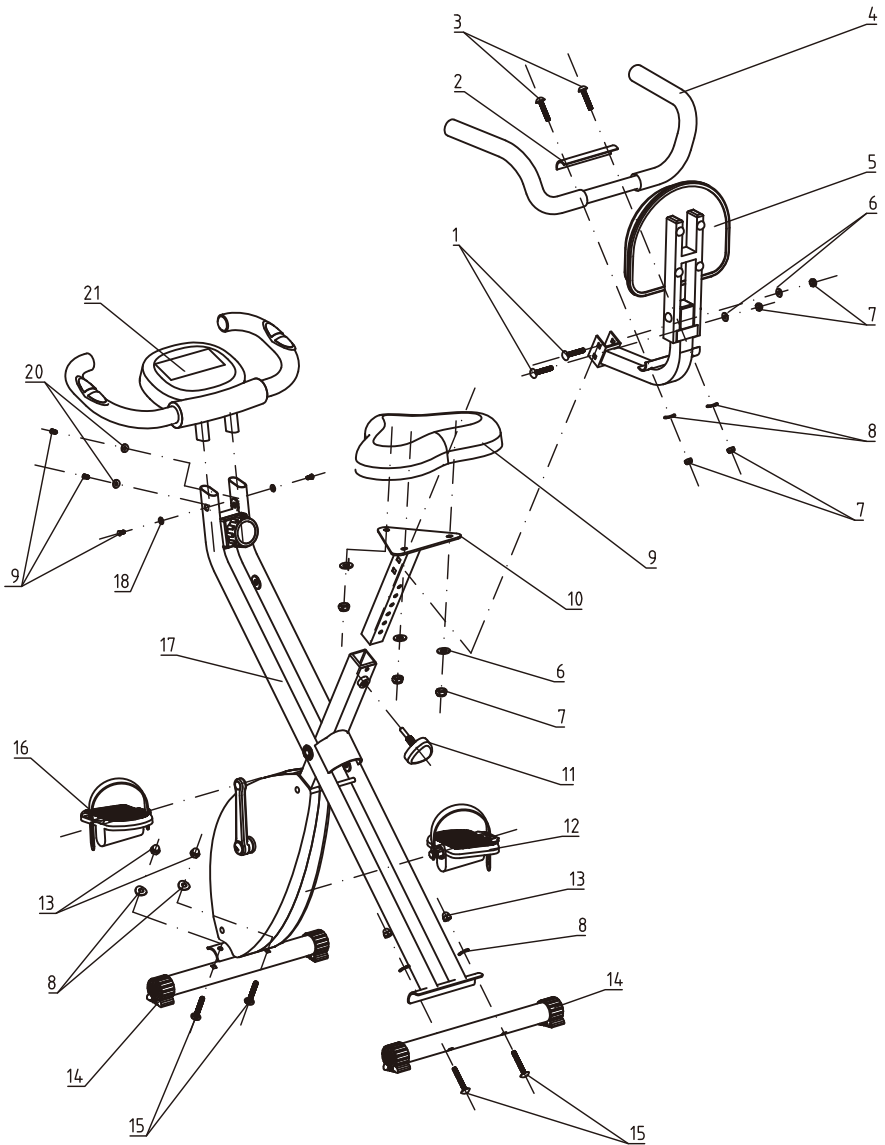
# Veiligheidsinstructies

## Let goed op wat er in deze handleiding staat

1. Lees voor installatie en gebruik deze gebruikershandleiding zorgvuldig door om het trainingseffect te garanderen en de juiste installatie, onderhoud en gebruik te behouden.
2. Voor gebruik moet de gebruiker een arts raadplegen op basis van zijn fysieke conditie om ongevallen en gezondheidsproblemen te voorkomen. Als de gebruiker therapie met medicijnen volgt en deze de hartslag, bloeddruk en cholesterolindex beïnvloedt, moet de gebruiker het advies van de arts opvolgen voordat hij gaat trainen.
3. Let bij de training ook op uw gezondheid. Onjuiste training of overbelasting is ongezond. Als u een aandoening heeft zoals hoofdpijn, gevoel van verstikking op de borst, aritmie, tachypneu, duizeligheid, misselijkheid enz.), stop dan onmiddellijk met trainen.
4. Laat kinderen en huisdieren uit de buurt van dit trainingsapparaat blijven, aangezien het uitsluitend voor volwassenen is.
5. Gebruik het op een sterke en vlakke ondergrond en plaats ook een beschermlaag op de vloer of een mat om schade te voorkomen. Houd voor uw veiligheid 0,5 m afstand tussen de apparatuur en anderen.
6. Controleer voor gebruik of alle schroeven en bouten goed vastzitten.
7. Zorg ervoor dat onderdelen die gemakkelijk beschadigen, slijten en barsten constant worden gerepareerd en onderhouden.
8. Leef deze gebruikershandleiding na. Als u tijdens de montage defecte onderdelen opmerkt of geluiden hoort tijdens het gebruik, stop dan onmiddellijk met het gebruik. Los alle problemen op. Ga dan verder met het gebruik.
9. Draag geschikte kleding wanneer u deze uitrusting gebruikt.
10. Deze apparatuur is geschikt voor gezinsgebruik. De maximale belasting is 150 kg.
11. Dit apparaat is niet geschikt voor medisch gebruik.
12. Pas op dat u uw rug niet bezeert bij het verplaatsen van dit apparaat. Gebruik de juiste methode om het te verplaatsen.

**Let op: de afbeeldingen en diagrammen van deze handleiding zijn alleen ter referentie, elke wijziging wordt meegedeeld.**




# Explosietekening



# Accessoires Lijst

Nr.	Naam	Aantal.	Nr.	Naam	Aantal.
1	M8*45 slotbouten	2	12	Pedaal (rechts)	1
2	Achterstator	1	13	M8 Dopmoer	4
3	M8*40 Halfronde kopschroef	2	14	Voetbuis	2
4	Armsteun rugleuning	1	15	M8*50 Sledeschroef	4
5	Rugleuning	1	16	Pedaal (linkst)	1
6	Φ8,5 platte ring	5	17	Hoofdframe	1
7	M8 borgmoer	7	18	Φ6.2 platte ring	2
8	Φ8,5 boogring	6	19	M6*12 halfronde kopschroef	4
9	Zitje	1	20	Φ6.2 Boogring	2
10	Stoelhouder	1	21	Armleuning van hoofdframe	1
11	Verstelbare knop voor zitje	1			

## Installatie Instructies

Nr.	Onderdeel Diagram	Onderdeel Naam	Aantal.
13		M8 Dopmoer	4
8		Φ8.5 Boogring	4
15		M8*50 Sledeschroef	4

Stap 1  
Lijn het gat van de voetbuis 14 uit met het hoofdframe 17 en gebruik de sledeschroef 15, boogring 8, dopmoer 13 om dopmoer 13 te verbinden en vast te draaien.

	Nr.	Onderdeel Diagram	Onderdeel Naam	Aantal.
	12		Pedaal (rechts)	1
	16		Pedaal (links)	1

#### Stap 2

Zorg voor de juiste positie tussen pedaal 12 en crank van hoofdframe 17, en draai vervolgens vast. Opmerking: onderscheid de positie van rechts en links. Dezelfde methode om het linkerpedaal 16 te monteren.

	Nr.	Onderdeel Diagram	Onderdeel Naam	Aantal.
	6		Φ8.5 platte ring	3
	7		M8 borgmoer	3

#### Stap 3

Lijn het gat van stoel 9 en stoelhouder 10 uit, gebruik Φ8.5 platte sluitring 6 en M8 borgmoer 7 om te verbinden, draai M8 borgmoer 7 vast

	Nr.	Onderdeel Diagram	Onderdeel Naam	Aantal.
	3		Halfronde kopschroef M8*40	2
	7		M8 Borgmoer	2
	8		Boogring Φ8.5	2

#### Stap 4

Lijn gat van armsteun van rugleuning 4 en rugleuning 5 uit, gebruik M8 \* 40 halfronde kopschroef 3, achterstator 2, Φ8,5 boogring 8 en M8 borgmoer 7 om M8 borgmoer 7 aan te sluiten en vast te draaien.

	Nr.	Onderdeel Diagram	Onderdeel Naam	Aantal.
	1		M8*45 sledeschroef	2
	6		Φ8.5 platte ring	2
	7		M8 borgmoer	2

#### Stap 5

Lijn het gat van de rugleuning 5 en de zadelhouder 10 uit, gebruik M8 \* 45 sledeschroef 1 - Φ8,5 platte ring 6, M8 borgmoer 7 om te verbinden, draai M8 borgmoer 7 vast.

	Nr.	Onderdeel Diagram	Onderdeel Naam	Aantal.
	11		Verstelbare knop voor stoel	1

#### Stap 6

Zet stoelhouder 10 in hoofdframe 17, gebruik verstelbare knop voor stoel 11 om te bevestigen, de hoogte kan worden aangepast nadat de montage is voltooid.

	Nr.	Onderdeel Diagram	Onderdeel Naam	Aantal.
	18		Platte ring Φ6.2	2
	19		Halfronde kopschroef M6*12	4
	20		Boogring Φ6.2	2

#### Stap 7

Plaats de armsteun van het hoofdframe 21 in het hoofdframe 17, lijn het gat naast en achter uit. Naast het gat, gebruik M6 \* 12 halfronde kopschroef 19 - Φ6.2 platte ring 18 om te verbinden. Voor e achterkant de M6 \* 12 halfronde kopschroef 19. Φ6.2 boogring 20 om aan te sluiten. En draai alle halfronde kopschroeven 19 vast. Sluit ten slotte de draad aan tussen de monitor en het frame.

# Training

Gebruik deze apparatuur om uw lichaam te versterken, uw spieren te trainen en om af te vallen door middel van een goed dieet.

## Warming-up voor de training

Een warming-up kan de bloedcirculatie aanpassen en de spieren voorbereiden op de training, spierkrampen verminderen of het risico op verlies verminderen. Elke keer voordat u gaat trainen, dient u zich op te warmen volgens onderstaande aanwijzing, elke actie moet minimaal 30 seconden duren. Doe geen zware rekoefeningen om spierblessures te voorkomen, stop wanneer dit gebeurt.



Zijwaartse beweging



Achterwaartse beweging



Dij laterale oefening



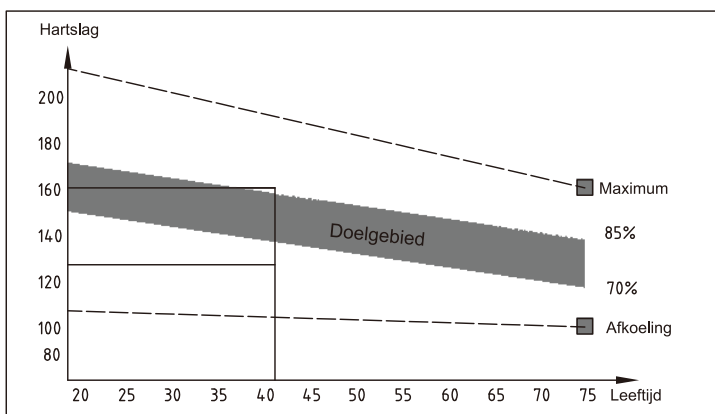
Dij oefening



Crus oefening

## Training Fase

Deze fase is een formele oefening, die de soepelheid van de beenspieren kan verbeteren. De sleutel van de oefening is om de oefentoestand te aan te houden. Kies een geschikte trainingsintensiteit, raadpleeg de onderstaande gegevens om de hartslag te regelen.



Houd tenminste 12 minuten in het doelgebied aan. Begin met 15-20 minuten training.



## **Herstelfase na oefening**

Herhaal de warming-up in de herstelfase, maar u kunt het aantal trainingen en de snelheid verminderen, houd ongeveer 5 minuten aan om de lichaamswarmte aan te passen, de spieren te ontspannen, maar let op, doe geen zware rekoefeningen om spierblessures te voorkomen.

Als u de training hebt aangepast, kunt u de trainingstijd en intensiteit van de training stap voor stap verhogen,

ADVIES: Elke week moet u minstens 3 keer trainen.

## **Versterken van spieren**

Als u uw spieren wilt versterken, moet de weerstand hoger worden afgesteld, zodat u in korte tijd spierversterking kunt realiseren. Als je sterke spieren wilt en ook het effect van fitness wilt bereiken, heeft u een andere trainingsmethode nodig: eerst opwarmen, daarna normale training doen, om de trainingsintensiteit en weerstand te verhogen, maar houd er rekening mee dat hierbij de snelheid van de training verminderd moet worden. Houd de standaardhartslag aan zoals het schema Na de training, moet de lichaamstoestand aangepast worden.

## **Gewicht verliezen**

Als u wilt afvallen, is de sleutel trainingstijd en -intensiteit, langdurige en intensievere training, dat zal meer calorieën verbranden. Ook kunt u het effect van fitness bereiken, uw lichaam intensiveren. U kunt verschillende trainingen volgen op basis van uw wensen.

