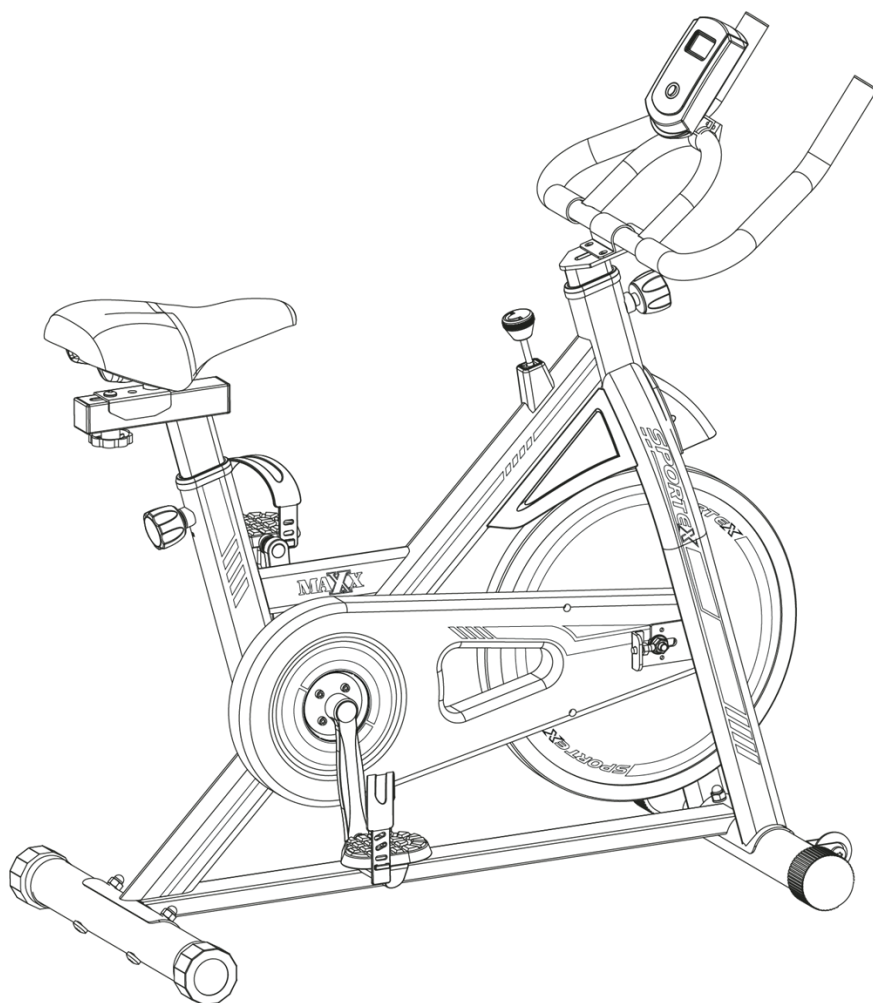




SPIN BIKE EGO 500

USER MANUAL



EN / FR / DE / HU / IT / PL / PT
RO / ES / BG / SR / GR / HR / BA

ENGLISH

CONTENT

1. Warning
2. Spare Parts Diagram
3. Installation Instruction
4. Maintenance & Troubleshooting

SAFETY INSTRUCTIONS

WARNING: To reduce the risk of injury, please read all important precautions and instructions in this manual and all warnings on your indoor cycle carefully before using the product.

1. Read the user manual carefully and follow the instructions given. Make sure the product is properly assembled and tightened before using it.
2. Use the exercise bike only as described in this manual. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the exercise bike are adequately informed of all precautions.
3. Do not allow children and pets to use or play on the equipment. Always keep children and pets away from the equipment at all times.
4. Place this exercise bike only on a flat and solid surface. Make sure you have enough space to train. Keep at least 2ft. of clearance around this exercise bike.
5. Inspect the product carefully and properly tighten all parts to ensure it has no loose pieces before use. Replace any defect parts immediately prior to each use.
6. Keep the exercise bike indoor to prevent dirt, moisture and dust. Do not put the exercise bike in a garage, or covered patio, or near water.
7. Before beginning any exercise regimen, you should consult your doctor/physician. Follow their advice before performing any training.
8. Always choose the most suitable training for your physical capability, strength and flexibility. Always know your limits.
9. Wear appropriate cloths while exercising; do not wear loose clothes as it could get caught on the product's moving parts thus increasing the risk of injury. Always wear suitable shoes for foot protection. Do not train with your barefoot or with socks.
10. Always keep a proper balance during your physical activity. Maintain your balance while getting on, using and getting off this product. Failure to do so may result in serious injury.
11. For safety purpose, user weight more than 130 kg is not advisable to use the product.
12. The equipment is for home usage only. Do not use the exercise bike in a commercial, rental, or institutional setting.
13. If you notice that the device is not operating correctly, do not attempt to repair, dismantle or modify it. Unauthorized repairs may cause injury, in addition to breaking the terms of the warranty. Contact your technical assistance service.
14. Please check the machine carefully before using it and check it according to the principle of installation every 1 to 2 months. Please try to keep the machine in normal use and use the original accessories.
15. Please don't perform any dangerous action or move on this product.
16. Avoid using corrosive cleaning agents when cleaning the product.
17. The resistance of this product is adjustable. Please select the appropriate resistance.
18. Warming Up—Start with 5 to 10 minutes of stretching and light exercise. A warm-up increases your body temperature, heart rate, and circulation in preparation for exercise.
19. During exercise, make sure to put the feet into pedal covers. Do not stop immediately during

fast rotation, please brake quickly to avoid accidents.

20. Do not use the bike without consulting with your doctor if you:

- are pregnant.
- recover from a surgery in recent times.
- have history of knee, shoulder, neck or back injuries.

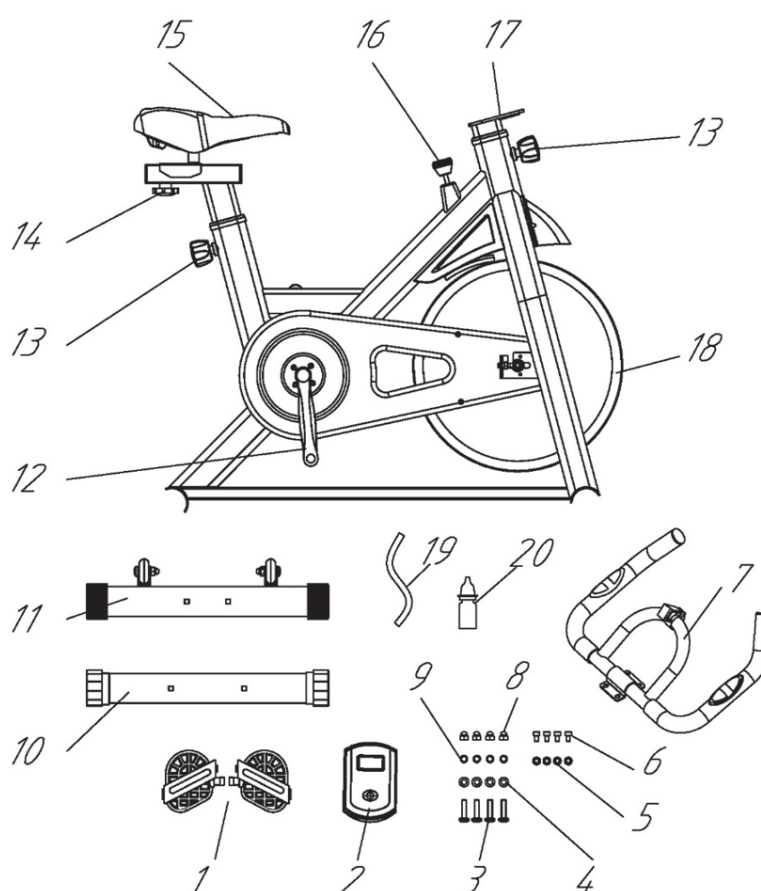
21. You are strongly advised to ask your doctor if you:

- have any heart condition or cardiovascular illness, high blood pressure, thrombosis or hernia.
- suffer from diabetes, epilepsy or migraines.
- have any implants, peacemaker, prosthesis, or any recent illness or infection.

22. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel uncomfortable during your training, stop using this product immediately.

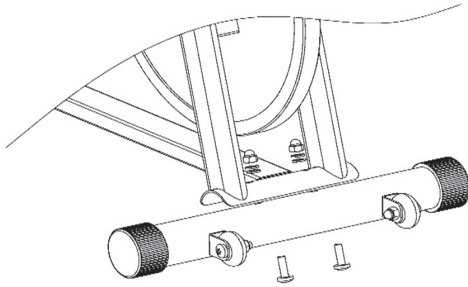
SPARE PARTS DESCRIPTION

Follow the List of Assembly Parts below to check and make sure all of the assembly parts are present and in good condition. Do not dispose of the packing material until the trial period has expired. If anything is missing please check the packing materials to verify that it was not concealed in this material.



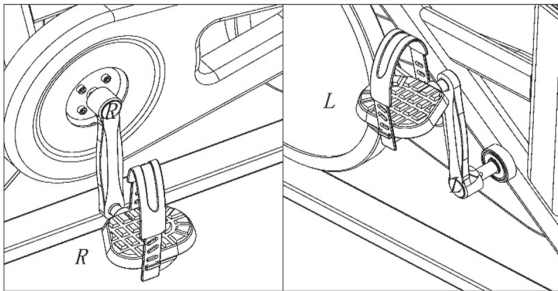
1. Pedal	6. Cylinder head screw M6	11. Front feet tube	16. Brake
2. Monitor	7. Handle	12. Crank	17. Handle Support
3. 8*75 carriage bolt	8. Cover screw M8	13. Knob	18. Flywheel
4. Ø8 arc pad	9. Ø8 washer	14. Plum-head bolts	19. Corrugated pipe
5. Ø6 washer	10. Back feet tube	15. Saddle	20. Loose proof liquor

INSTALLATION INSTRUCTION



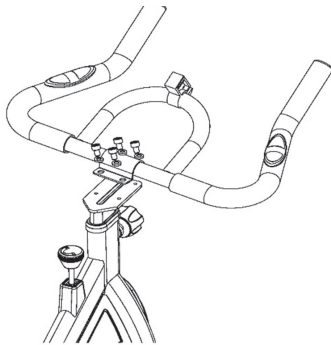
1) Connect the front tube with the frame, and install the plain washer 8, washer 8 to the bolts and put on the cover-shaped screws. And use open spanner to fasten them. Installation of back tube is the same.

Note: Please adjust the black feet strap to make it balance if it is not stable.

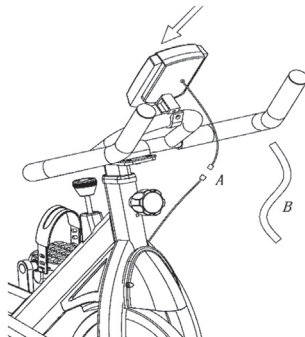


2) The feet straps are marked with L and R. Please drop 2 red screw locking liquid in R strap and fasten it with right threaded hole by using our spanner. And drop 2 red screw locking liquid in L strap and fasten it with left threaded hole.

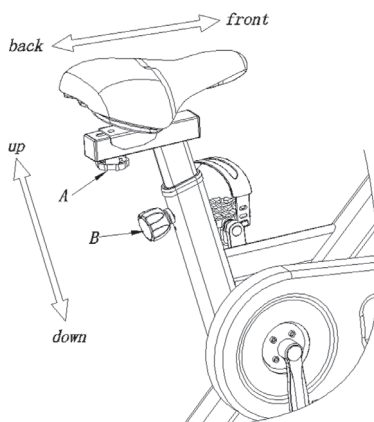
(Note: L and R are marked in crank as well. Please install them accordingly otherwise it will damage the products. And please fasten the feet strap, or it will fall down after long usage.)



3 Take out the handle and then put four holes of handle into screwed hole, next put washer and through Cylinder head screw, then support by screws one by one.

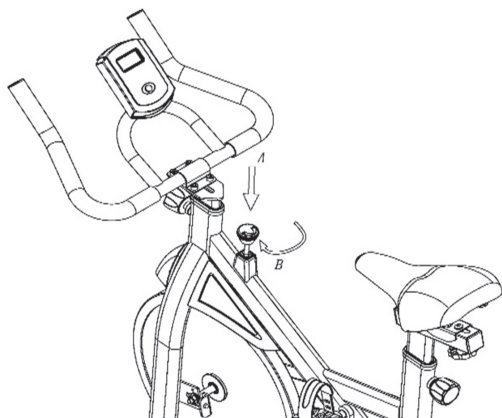


- 4) 1. Fasten the electronic watch by fastening the slots
2. Connect the cables as A. (suitable for model without pulse function)
3. Double wire with right Pulse and single wire with left sensor. Please keep the messy cables inside the tube for beauty as B. (suitable for model with pulse function)



- 5) 1. To adjust the height of seat, please rotate knob to the left then loose the knob as B and adjust the cushion by up and down to appropriate height. Loose the knob to make it through the hole of saddle support then just lock it please (same as adjust the height of handle)
2. To adjust the front and back of seat, please loose the bolt as A, you can adjust the cushion seat back and forward by unfastening the plum-head bolts to a

comfortable situation. Then just lock it please.



6) Rotate the break knob clockwise to increase the resistance and rotate the break knob anticlockwise to decrease the resistance. Press down the break knob for emergency stop.

MAINTENANCE & TROUBLESHOOTING

4.1 Maintenance

4.1.1 Cleaning

Use soft cloth to wipe the dust on the bike. Don't use abrader or scrubbing to clean plastic parts. Wipe the sweat after use.

4.1.2 Maintenance

Please avoid direct sunlight, especially the electronic watch which is very vulnerable. Every week, please check all the bolts and screws to see if they are loose and keep them fastened. Please keep the bike in clean and dry environment and away from children.

4.2 Troubleshooting

4.2.1 To solve the wagging problem of bike, please move and rotate the pedals until it is stable.

4.2.2 If screen of the electronic watch does not display anything, please check whether cables in armrest and digital are connected correctly; whether the battery is installed correctly. If it is out of battery, please replace the battery.

4.2.3 If it does not replay the heartbeat rate or replay it abnormally, please check whether the cable in armrest is connected correctly. Please make sure you hold the armrest sensors; please do not grasp the sensors too tight. (suitable for model with pulse function)

4.2.4 If there is abnormal sound during usage, please check if the bolts are loose and ensure the bolts are tightened.

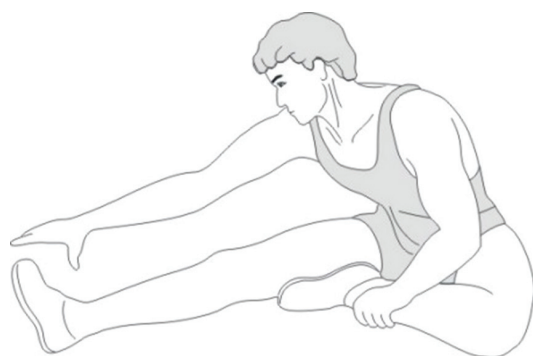
WARM UP EXERCISES

A complete exercise routine includes pre workout warm-up and post workout cool-down. For preparing your body for more strenuous exercise by warming up and stretching your muscles, you may start to try two times a week or more depending on your fitness level. Warming up or stretching is important and should be done before beginning a workout session. It increases your blood circulation and pulse rate, ensuring more oxygen flow to your muscles. The same practice should also be done before ending a workout. Below are a few warm-up and cool-down exercise suggestions which you may try:



Inner Thigh Stretch

Sit with both of your soles together with your knees pointing outward. Pull your feet towards yourself closest possible. Gently press your knees to the floor and hold for 15 counts.



Hamstring Stretch

Sit with your right leg stretched straight before you. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Reach out your right fingers toward your right toe till you touch them or as far as possible and hold for 15 counts. Once done, repeat the same for the left leg stretched out instead.



Head Roll

Stretch the left, front, right and backside of your neck by tilting it to the right, back, left and front. Tilt each position till you feel your neck muscle of the opposite side stretches. Hold each position for 8 seconds and completing all 4 sides is a must to complete this exercise.



Shoulder Lift

Lift your right shoulder up towards your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.



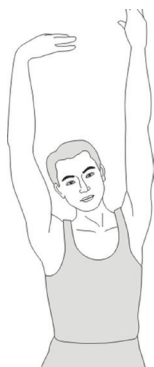
Calf-Achilles Stretch

Lean forward with your palms pressing against a wall and your left leg bent in front and your right leg stretched straight behind while having the left foot fully flat on the floor. Hold for 15 seconds/counts and then repeat for your other side.



Toe Touch

While standing or sitting, slowly bend forward with your back and shoulders relaxed while stretching your arms towards your toes. Reach down as far as you can and hold for 15 counts.



Side Stretch

Open your arms to the side and continue lifting them until they are over your head. Reach your right arm as far upward toward the ceiling as you can for one count. Feel the stretch up your right side. Repeat this action with your left arm.

Android



Zwift



IOS



ZWIFT

Download, register and log in the Zwift app, enter the setting page: under PAIRED DEVICES page, click RUN for treadmill, and then click POWER SOURCE, and there is a pop-up menu, select Bluetooth code, which is same as the code tagged on the equipment console, then select OK to be paired.

Note: Zwift remembers the devices used in the previous session and may attempt to pair those devices if they are present and available. If you see devices paired that you don't wish to use, you can simply deselect them and select the device you wish to pair. The apps can be downloaded from the App Store for iOS and from Google Play for Android.

Android



Kinomap



IOS



KINOMAP

Download, register and log in the Kinomap app, enter the setting page: click MORE in the right corner, click EQUIPMENT MANAGEMENT, click + at the right upper area, select for treadmill; Then select the Bluetooth brand of your choice, e.g., Anyrun etc.; Click the content under Interactive, the APP detects found equipment, select the Bluetooth

code, which is same as the code tagged on your equipment console, then click ADD NEW EQUIPMENT, it will pop out equipment successfully added. The apps can be downloaded from the App Store for iOS and from Google Play for Android.

1.Z-Sport Overview

1.1 Operating environment

This APP supports Android version and Apple version.

Android phones: support Android 5.0 and above system versions .

IPhone: Support iOS 9.0 and above system version.

1.2 Software download

Android mobile phone users need to open Google play app store and search “z-sport” to download;

Apple users need to open the app store and search for “z-sport” to download.

If Huawei or Android phones cannot download through that QR code, you can scan the spare code for download



(download code)



(Spare code)

1.3 Software introduction

The hardware devices currently supported by Z-Sport APP include spinning bikes (electrically controlled and manual), rowing machines (smart handle and normal versions), steppers, elliptical machines, and mechanical treadmills. The software function is mainly combined with bluetooth hardware devices for game simulation sports. Aims to help users solve the sport boring, happy fitness .

2. Email login

2.1 permission allowed

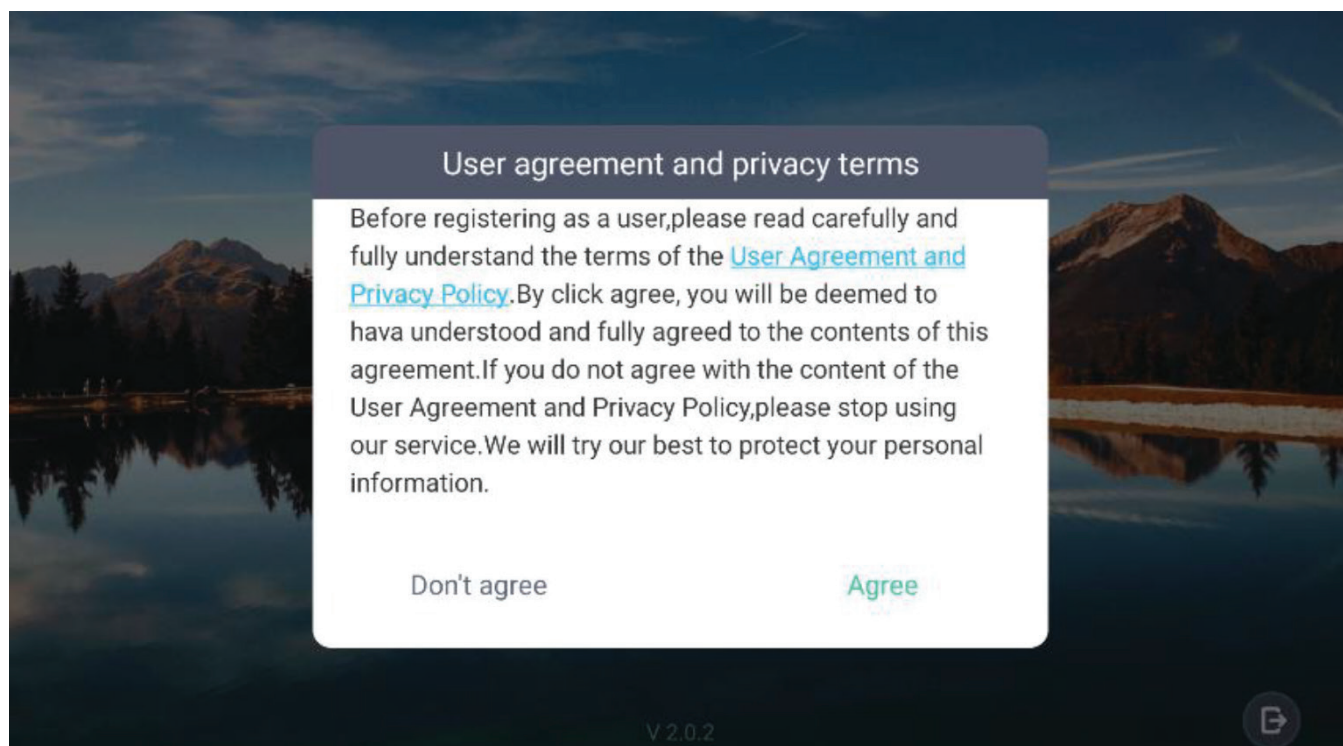
After entering the APP , you need to allow the relevant necessary permissions:

Allow camera permissions: in order to take personalized avatars.

Allow access to photos on the device: Personalize avatar settings in order to access photos taken by the camera.

2.2 Agree to the user agreement and privacy policy

Click “ Agree “ to enter the login interface.



2.3 Email login

1 Enter the correct mailbox (for example: many users write com as con).

2 Click here to “ the Send code “: verification code is sent to the mailbox (if sent more than once, the mailbox still have not received the verification code, replace the mailbox, is likely to be some of your mailbox is set up, resulting in mail is bouncing, verification The code cannot be sent. Or it is because the mailbox has been entered incorrectly).

Sorry that the email you sent was bounced, the following is the relevant information of the email:

rejected mail	Subject: Login Validation Time: 2021-06-09 10:04:41
Cannot send to [redacted]@yahoo.com.my	
Reason for Bounce	The recipient's email address ([redacted]@yahoo.com.my) does not exist, and the email cannot be delivered. host yahoo.com.my[[redacted] 4] said: 552 1 Requested mail action aborted, mailbox not found (in reply to end of DATA command)
solution	Please contact your recipient, re-verify the email address, or send to another receiving email address. You can also report this bounce to the administrator .

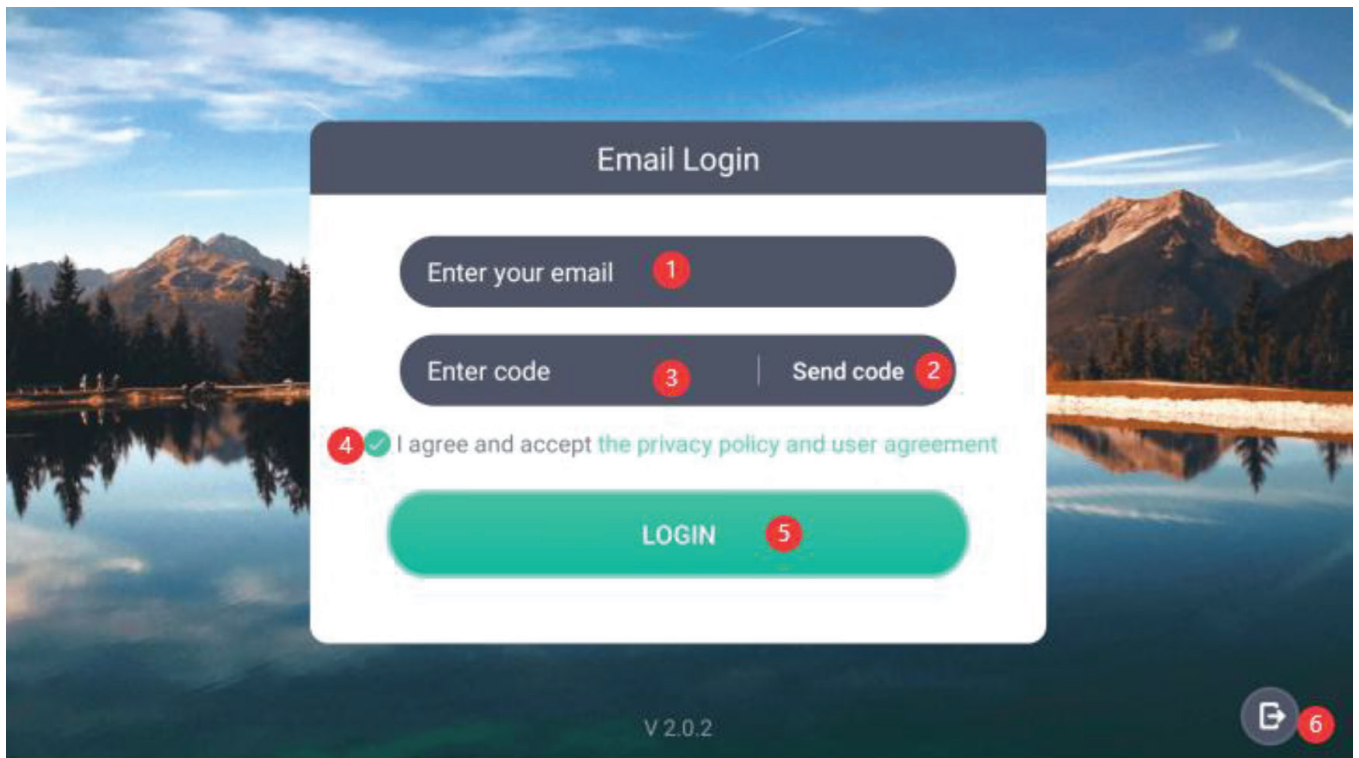
In addition, you can also [click here](#) for more information about the bounce of help.

3 here enter the verification code received mail.

4 The user authority and privacy operation have been agreed, and the user must agree to log in and use.

5 After the above steps 1 , 2 , 3 , and 4 are completed, you can click to enter the software.

6 If you don't want to register or use this software, you can click here to exit.



3. Equipment Management

3.1 Select equipment

Enter this page and select the corresponding equipment, such as spinning, rowing machine, elliptical machine, stepper, walking machine.

As shown in the figure below, click

1 Click here to enter the device management page, you can bind and delete the device.

2 When the device has been bound, click the button “ START “ to go to the corresponding sports page (only when you enter the software for the first time, you need to bind the Bluetooth device, and the system will enter the home page of the selected device by default.).

3.2 Bind device

To enter this page, you need to allow the necessary permissions:

Allow geographic location permissions: Bluetooth devices need to open secondary permissions to be searched.

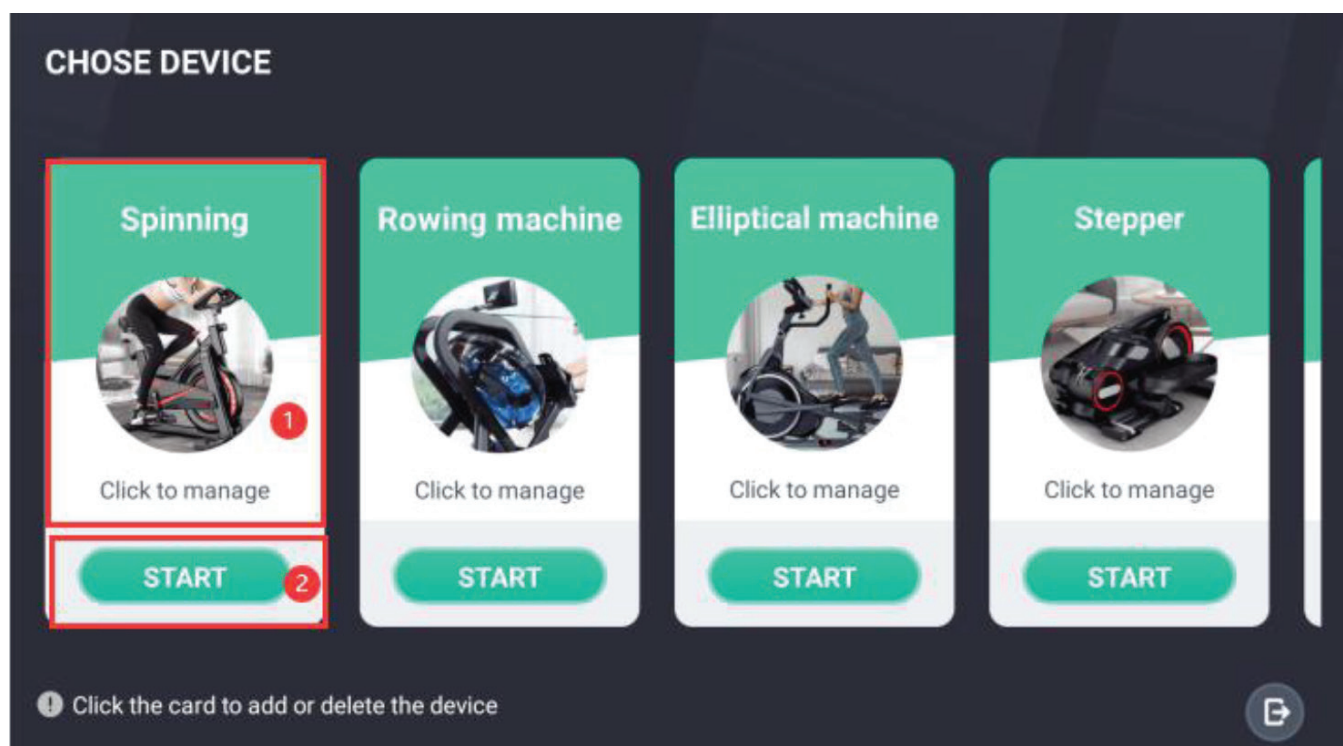
Allow opening of location information: The software will automatically obtain the location information when entering the page, and the user needs to manually open the secondary location information.

Regarding the operations on this page, we list them one by one, as shown in the figure below, click

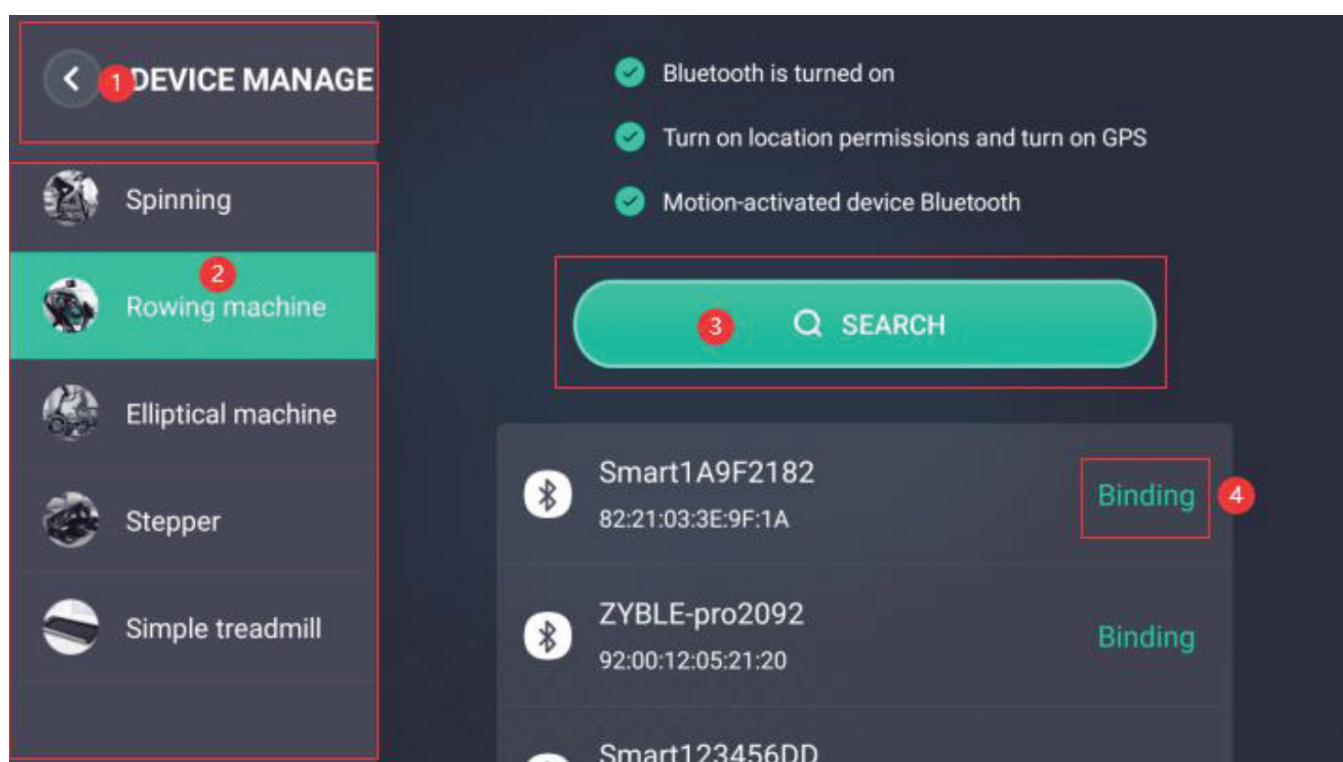
1 Return to the previous interface.

2 Click the area on the left to switch to different devices and manage the corresponding devices.

3 After making sure that the Bluetooth device is working, click here to search for Bluetooth.



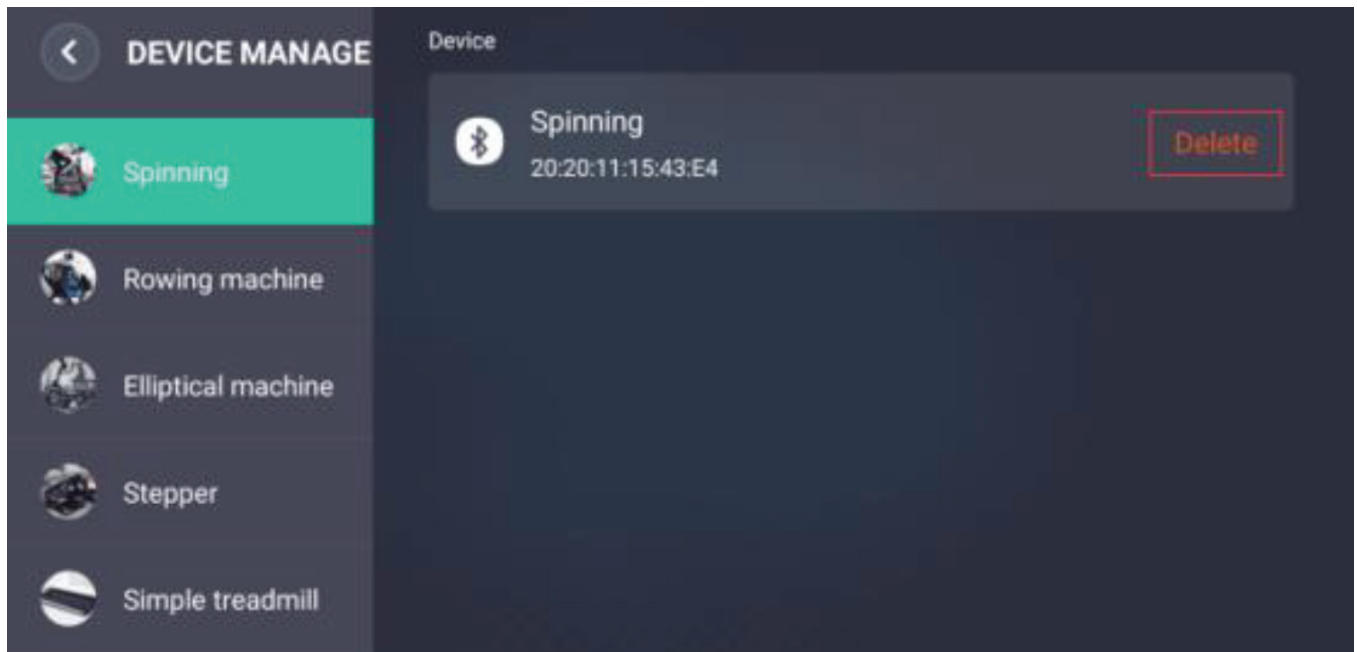
4 After the searched device, click here to bind the device. At this point, click Back to return to the Select Device page, and click Start to start the exercise.



3.3 Delete device

After the bound device, after the user replaces the Bluetooth device, or when the software needs to bind other hardware devices, the device needs to be deleted first, and the device can be deleted by clicking the “ Delete “ button in the figure below .

If you need to bind the device again, perform the binding device process in 3.2 .



4. Sports homepage (take spinning bike as an example)

- 1 Click to enter the basic riding.
- 2 Click to enter 3D multiplayer sports.
- 6
- 3 Click to enter the 3D global online battle.
- 4 Click to enter 3D teaching riding.
- 5 Click to enter the settings of the avatar and nickname.
- 6 Click to enter the device management, you can bind and delete the device.
- 7 Click to enter the history record, you can query the exercise data summary of the day, the exercise data of this week, and the exercise data of this month according to different devices.
- 8 Click to enter the sports ranking, and query daily, weekly, and monthly rankings according to different devices.
- 9 Click to enter the help instructions to solve the problems in the use process.
- 10 Click to enter the system settings, log out, etc.
- 11 Click to exit the software.



5. Basic sports (taking spinning as an example)

After entering this page, you need to exercise to activate the Bluetooth device, so that you can quickly connect to the Bluetooth. After Bluetooth is connected, "Bluetooth connected" will appear above.

1 Tap to return to the sports homepage.

2 Click "START", it will change to "PAUSE"; if there is no change, you need to activate Bluetooth, click "START" again.

3 Click "PAUSE", it will change to "CONTINUE" and "STOP".

7

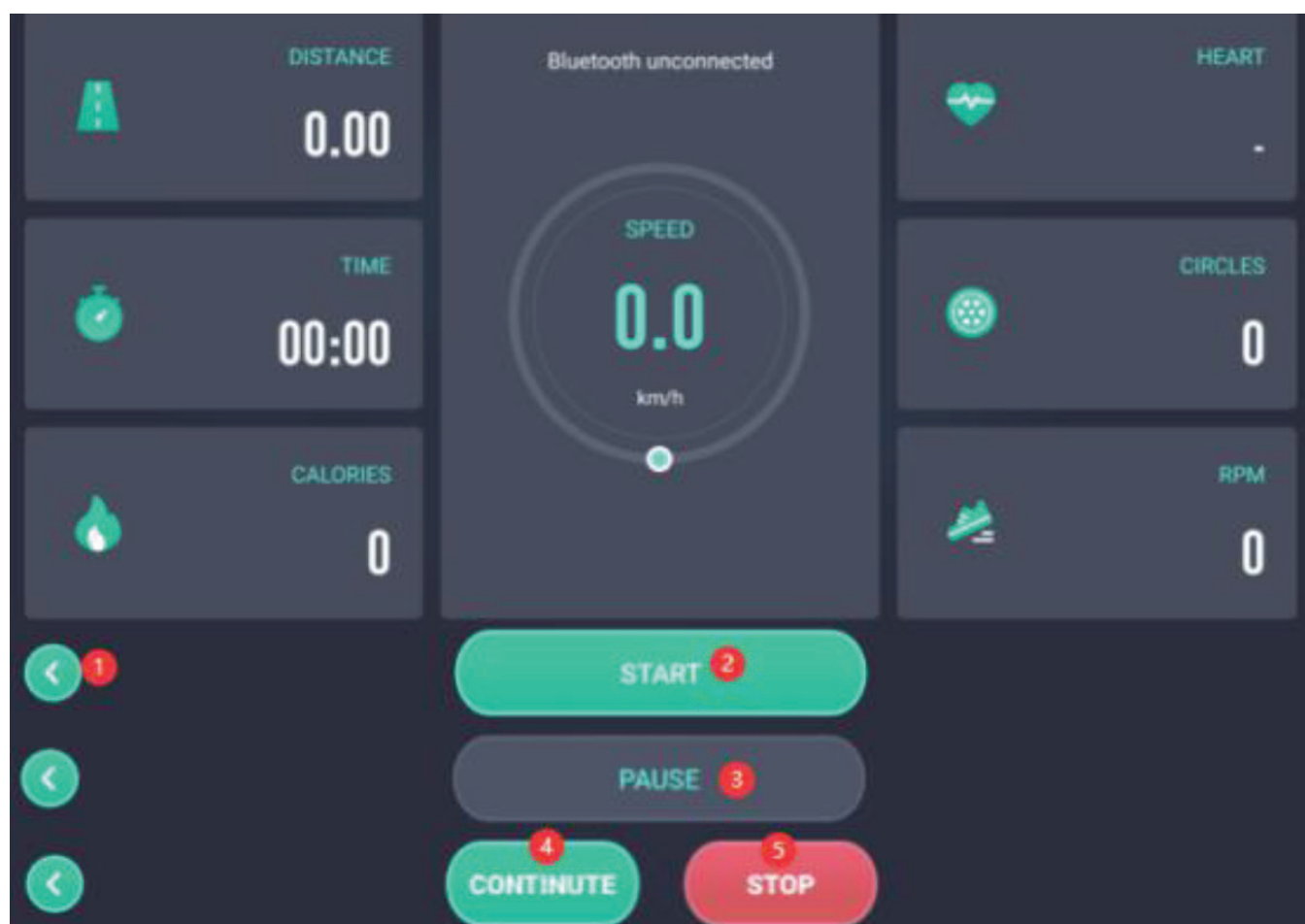
4 Click "CONTINUE" to continue the original exercise and return to the exercise state.

5 Click "STOP" to end its exercise.

Regarding heart rate data: Only electronically controlled heart rate monitors have heart rate data.

Regarding data upload: When the mileage exceeds 100 meters and the average speed is below 60km/h, the data will be uploaded and saved, and the uploaded data can participate in the ranking. This restriction is to avoid unfair rankings caused by cheating by some users.

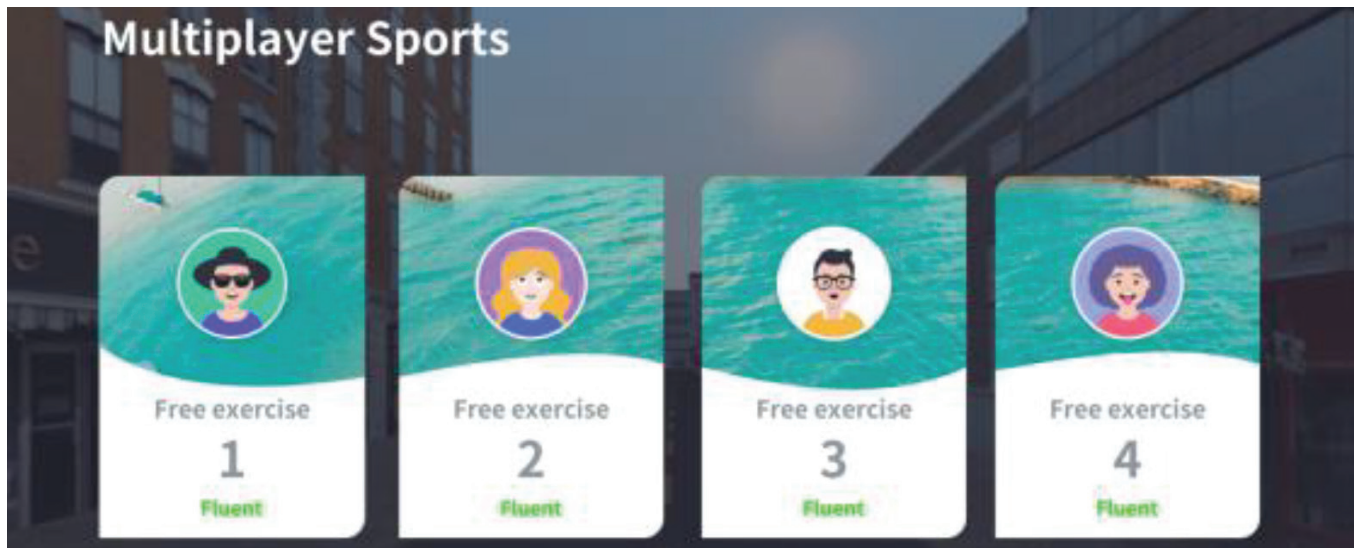
The main data are: exercise time, exercise calories, exercise mileage, exercise real-time cadence, real-time speed, total exercise laps.



6.3D multiplayer sports

6.1 Choose a room

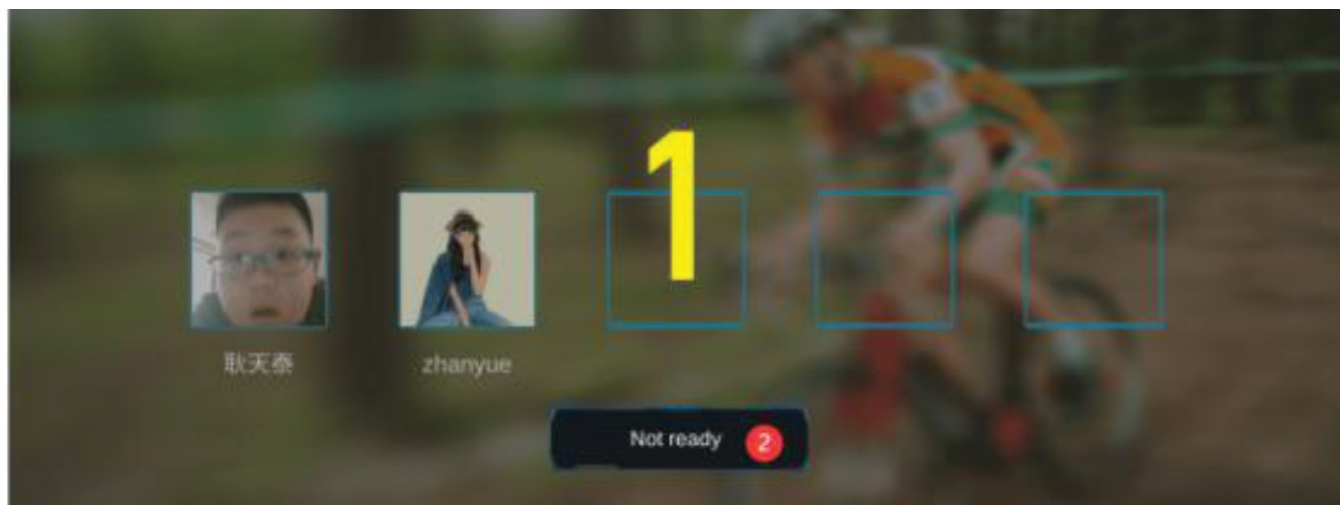
Click to enter the four rooms 1 , 2 , 3 and 4. You can compete in any room you choose.



6.2 Multiplayer sports scene

- 1 Click the back button to exit the current exercise.
- 2 mode selection, you can switch the sun and weather conditions at different time nodes according to different modes.
- 3 Chat barrage switch.
- 4 The area where barrage chat messages are sent.
- 5 Switch the position of the lens, you can set automatic switching and a specific lens.
- 6 Set the sound on and off.
- 7 Click to switch to the previous built-in music.
- 8 Click to switch the built-in next music.
- 9 View the current ranking situation.
- 10 Click this area to display and hide the right riding position.





7.3D Global Online Battle

7.1 Choose a room

- 1 Click back to exit the global online battle.
- 2 If there is no match for a long time, you can switch to here for single-player practice.
- 3 Select primary athletic rooms, the rooms speed 25KM / H .
- 4 Select Intermediate athletics room, this room speed limit 35KM / H .
- 5 Select Advanced athletics room, this room speed limit 45KM / H .
- 6 Enter the chat information area.
- 7 send chat messages barrage.
- 8 Select the room number corresponding to the elementary, intermediate, and advanced rooms, and click to enter to match the opponent.

7.2 Enter the matching opponent

- 1 Click Back to return to the battle hall.
- 2 When the user is not a creator, this is the start of the game; when it is a participant, this is the preparation and cancellation of the preparation.
- 3 input region information of the chat.
- 4 Send barrage chat messages.
- 5 The number of people in the current room.



7.3 Networking Scenario Sports

1 Return to exit the current exercise.

11

2 mode selection, you can switch the sun and weather conditions at different time nodes according to different modes.

3 Chat barrage switch.

4 The area where barrage chat messages are sent.

5 Switch the position of the lens, you can set automatic switching and a specific lens.

6 Set the sound on and off.

7 Click to switch to the previous built-in music.

8 Click to switch the built-in next music.

9 View the information status of the current ranking.

10 Click this area to display and hide the right riding position.

8. 3D teaching riding

8.1 Select training mode

1 Click the button to return to the previous interface.

2 Click on the entrances of different virtual teaching courses and follow the virtual coach to learn according to different times and requirements.



8.2 Teaching Riding

1 Click the button to return to the previous interface.

2 mode selection, you can switch the sun and weather conditions at different time nodes according to different modes.

3 Switch the position of the lens, you can set automatic switching and a specific lens.

4 Set the sound on and off.

5 Click to switch to the previous built-in music.

6 Click to switch the built-in next music.

7 Follow the prompts, adjust the resistance to the corresponding position, and keep the speed at a certain speed for a certain period of time.



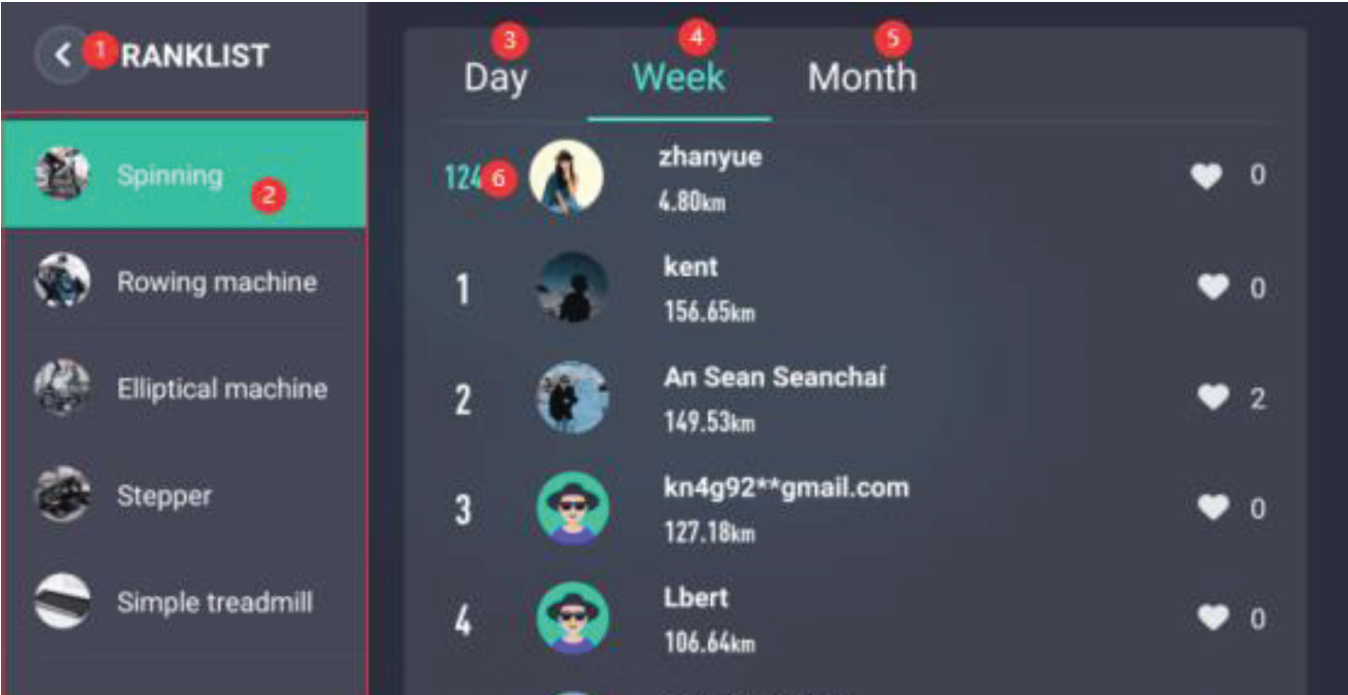
9.3D free riding

- 1 Click the button to return to the previous interface.
- 2 Click the area on the left to switch to different devices and manage the corresponding devices.
- 3 Switch the position of the lens, you can set automatic switching and a specific lens.
- 4 Set the sound on and off.
- 5 Click to switch to the previous built-in music.
- 6 Click to switch the built-in next music.
- 7 View the ranking of real-time sports.



10. Leaderboard

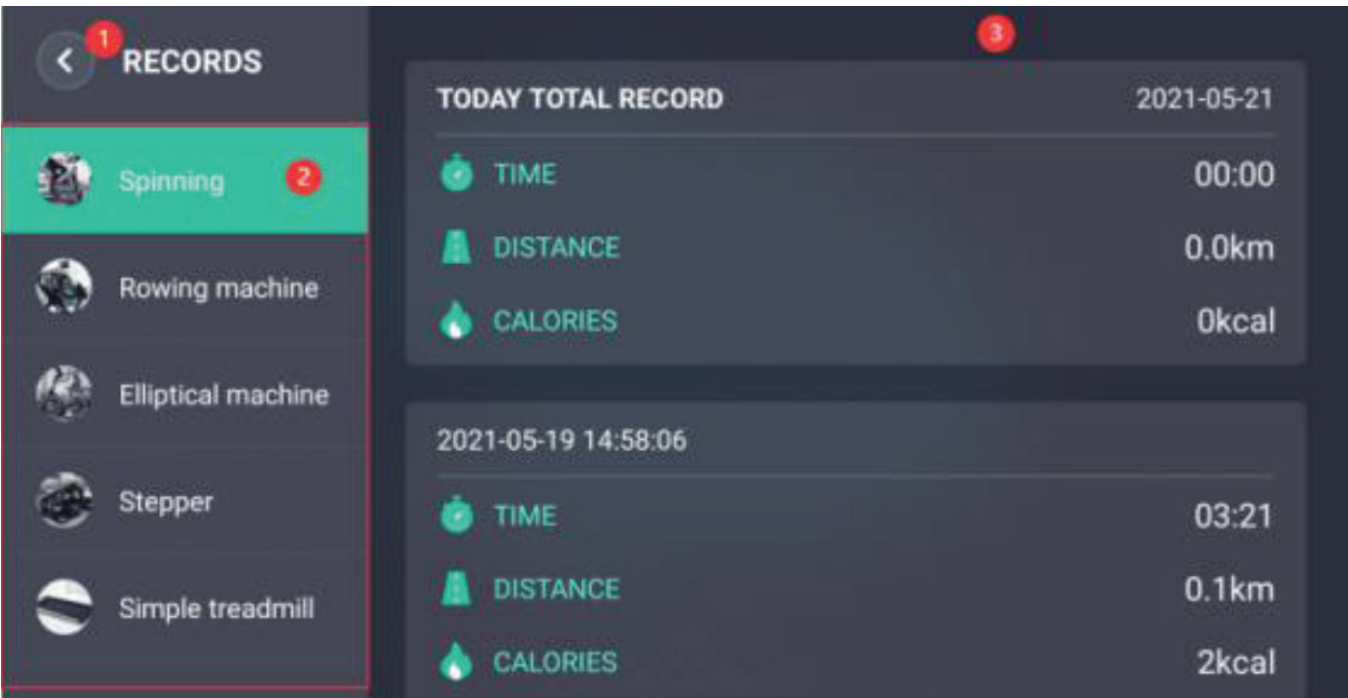
- 1 Click the button to return to the previous interface.
- 2 mode selection, you can switch the sun and weather conditions at different time nodes according to different modes.
- 3 Click to view the daily sports rankings of the current device.
- 4 Click to view the weekly sports ranking of the current device.
- 5 Click to view the monthly sports rankings of the current device.
- 6 View the current ranking.



11. Exercise records

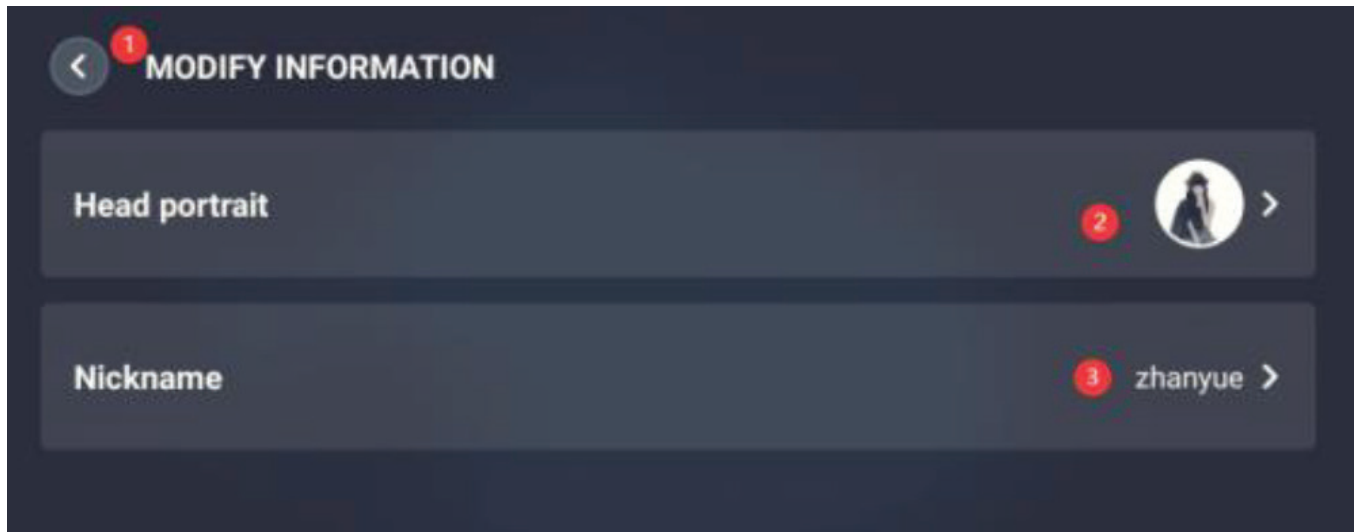
15

- 1 Click the button to return to the previous interface.
- 2 mode selection, you can switch the sun and weather conditions at different time nodes according to different modes.
- 3 Swipe up and down to see my current and past exercise data.



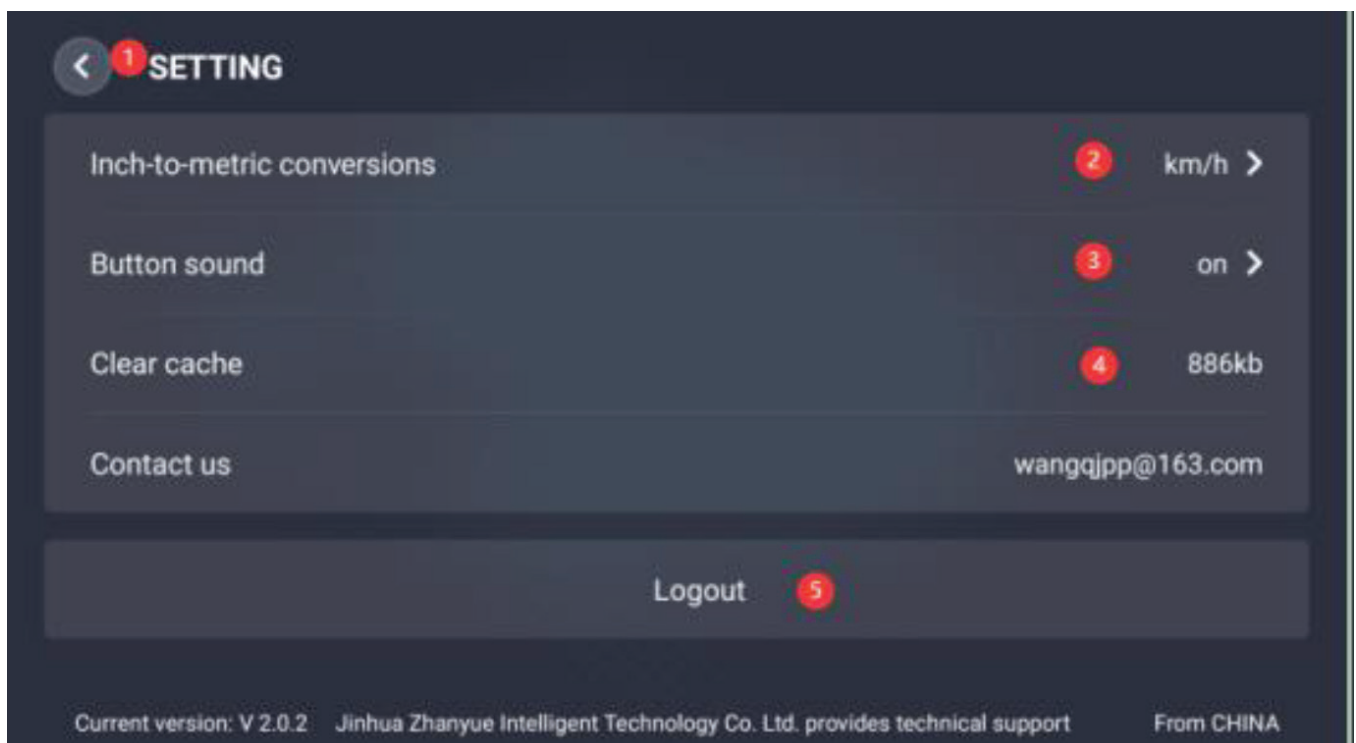
12. Personal settings

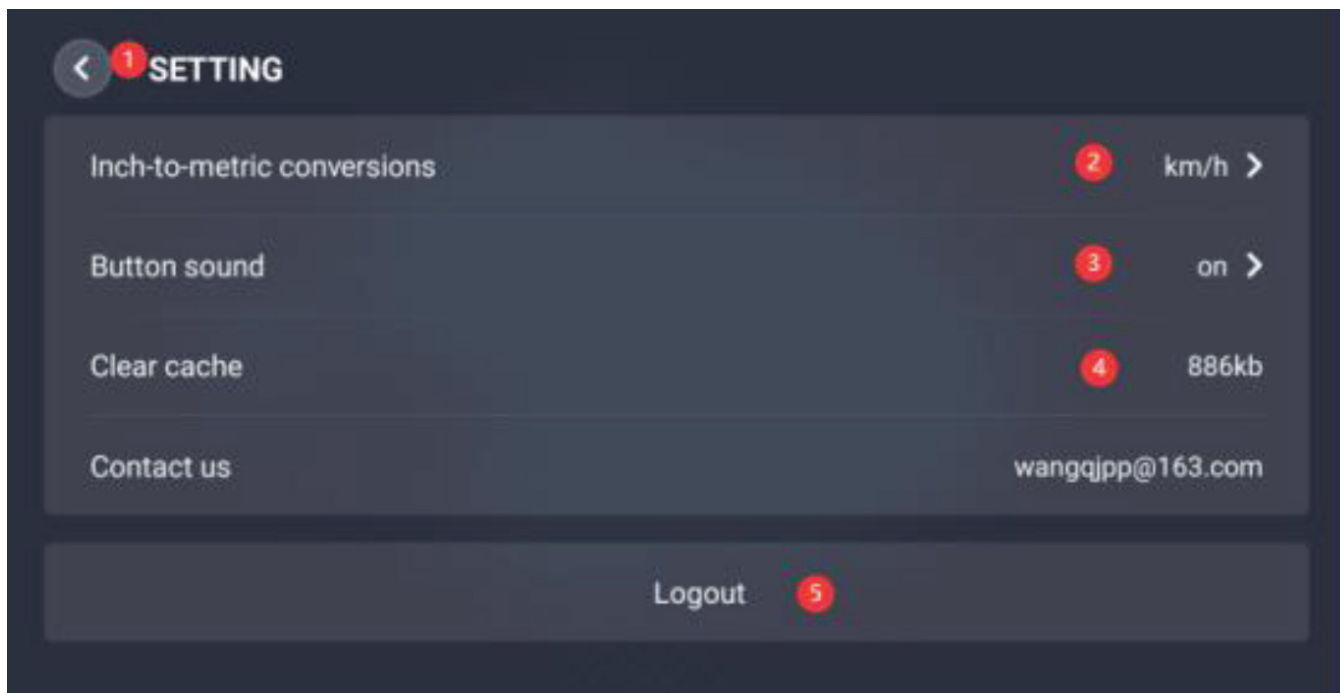
- 1 Click the button to return to the previous interface.
- 2 Tap to take a photo or choose a photo to set my personalized avatar.
- 3 Click here to modify the nickname. Emoticons cannot be used to set the nickname, with at least 2 characters .



13. System Settings

- 1 Click the button to return to the previous interface.
- 2 Click here to switch whether the displayed exercise mileage is km/h or mhp .
- 3 Click here to set whether to enable sound effects for key operations.
- 4 Click here to clear the application cache.
- 5 Log out of the account and return to the mailbox login interface.





14. Other problems with the use of the software

1 What should I pay attention to when installing software? How to solve the problem?

Android phone problem:

1. It may be that the installation package was damaged during the download process, just uninstall the original package and download and install it again.
2. It may be that the phone's memory or storage space is insufficient, causing all the resources to not be ready. At this time, delete useless resources to free up space or clean up the application before installing it when it reaches an idle state.
3. When the phone has multiple users, you need to go to the phone desktop-->Settings-->Application Management-->Z-Sport-->Uninstall for all users, and then reinstall.

Apple user question:

switch WIFI network/switch Apple account, search or scan again to download, if this problem still occurs, it is a problem with Apple's official server, please try again in half an hour.

2 E-mail login is not what happens?

- 1 , E-mail input errors, such as the com written CON .
2. The email address sent and received has been set up, causing the email to be bounced and the verification code cannot be sent out.
- 3 , may be considered spam e-mail, the message needs to be removed from the trash.
4. It may be a network problem, please check the network or switch the 4G network.

3 When bicycle Bluetooth device to replace the battery?

When the mobile phone and Bluetooth are connected for a certain period of time, the exercise is disconnected for a period of time, and the situation continues for many times, it may be that the battery is insufficient and the battery needs to be replaced. The specification is CR2032. The rechargeable battery does not need to be replaced.

4 Why do I exercise data is not recorded?

The record will only be uploaded if the user's mileage exceeds 100 meters each time and the average speed is below 60km/H .

5 Bluetooth sleep time is how long?

In order to save battery power, the Bluetooth device will automatically enter the dormant state after 150 seconds after you have not exercised.

INFORMATION REGARDING RECYCLING



This electronic product should not be disposed of in municipal waste. In order to protect the environment, this product should be recycled after it is no longer in use, according to the law. Please contact an authorized recycling facility that collects this type of waste in your area. By doing so, you will contribute to the conservation of natural resources and the improvement of European environmental protection standards. If you need more information about proper and safe waste disposal methods, please contact the local office of a recycling organization or the unit from which you purchased this product.

WARRANTY PERIOD

WARRANTY PERIOD is subject to the provisions of Directive 2019/771 and Directive EU 2019/770. Regardless of the commercial warranty, the merchant is obliged to respect the warranty period of the products, in accordance with the aforementioned directives.

The warranty is an addition and does not limit the user's rights in any way.

The terms below describe the requirements and application of our warranty. These do not affect your legal rights or obligations to your retailer and your contract with them.

Warranty period: 24 months from the purchase of the product.

We offer warranty services for this device under the following conditions: Free warranty service during the warranty period is not valid in case of non-compliance with the following aspects:

1. There are differences between the data in the warranty document and the purchase documents;
2. Product installed or mounted incorrectly;
3. Lack of original purchase documents or warranty document;
4. Repairs or other interventions carried out by unauthorized persons to perform this activity, or if the device is repaired with non-original spare parts;
5. Appearance of the device - scratches, cracks, and others that were not noticed at the time of purchase, delivery, or installation of the device.
6. Failure to comply with conditions of use, storage, transport, and defects caused by them;
7. For defects caused by improper use, mechanical defects, impacts;
8. In case of defects caused by natural phenomena and other force majeure circumstances;
9. If you use the product for commercial purposes and in public places;
10. Damaged moving components as a result of improper use or installation: pedals, handles, cables, belts, running surface, gaskets, screws, levers, bearings, decorative elements;
11. Improperly stored products.
12. Component parts that can be separated from the main body of the apparatus, plastic decorations, rubber parts with a limited lifetime regulated by the manufacturer;
13. Consumables, parts and elements with limited shelf life - batteries, belts, running surfaces.
14. Accessories - external power supply/adapters;

Complaints about purchased goods are made in accordance with Directive 2019/771 and Directive EU 2019/770.

FRANÇAISE

CONTENU

1. Avertissement
2. Schéma des pièces de rechange
3. Instructions d'installation
4. Maintenance et dépannage

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

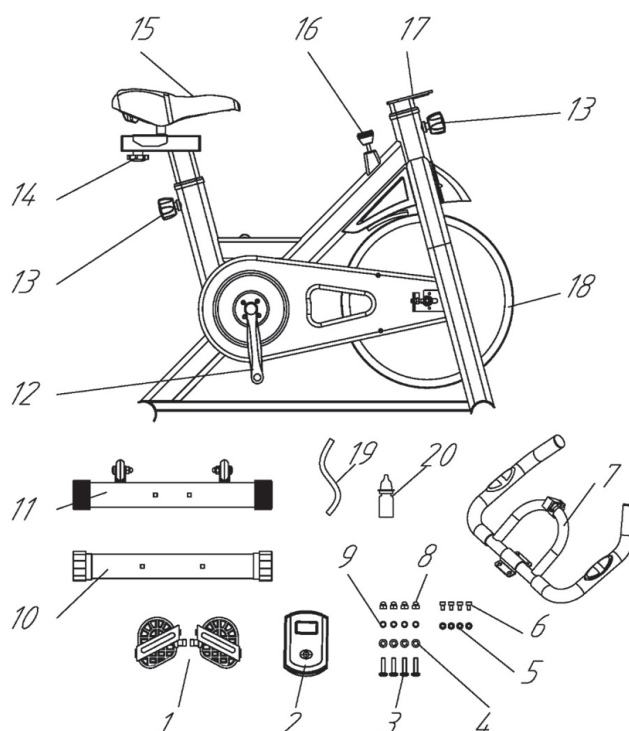
AVERTISSEMENT: Pour réduire le risque de blessure, veuillez lire attentivement toutes les précautions et instructions importantes de ce manuel ainsi que tous les avertissements sur votre vélo d'intérieur avant d'utiliser le produit.

1. Lisez attentivement le manuel d'utilisation et suivez les instructions données. Assurez-vous que le produit est correctement assemblé et serré avant de l'utiliser.
2. Utilisez le vélo d'exercice uniquement comme décrit dans ce manuel. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo d'exercice sont suffisamment informés de toutes les précautions.
3. Ne permettez pas aux enfants et aux animaux domestiques d'utiliser ou de jouer avec l'équipement. Gardez toujours les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'équipement en tout temps.
4. Placez ce vélo d'exercice uniquement sur une surface plane et solide. Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace pour vous entraîner. Laissez au moins 60 cm d'espace libre autour de ce vélo d'exercice.
5. Inspectez soigneusement le produit et serrez correctement toutes les pièces pour vous assurer qu'il n'y a pas de pièces desserrées avant utilisation. Remplacez immédiatement toute pièce défectueuse avant chaque utilisation.
6. Gardez le vélo d'exercice à l'intérieur pour éviter la saleté, l'humidité et la poussière. Ne placez pas le vélo d'exercice dans un garage, sur un patio couvert ou près de l'eau.
7. Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devriez consulter votre médecin. Suivez leurs conseils avant de faire tout entraînement.
8. Choisissez toujours l'entraînement le plus adapté à votre capacité physique, votre force et votre flexibilité. Connaissiez toujours vos limites.
9. Portez des vêtements appropriés pendant l'exercice ; ne portez pas de vêtements amples car ils pourraient se coincer dans les pièces mobiles du produit, augmentant ainsi le risque de blessure. Portez toujours des chaussures adaptées pour protéger vos pieds. N'entraînez pas pieds nus ou avec des chaussettes.
10. Toujours maintenir un équilibre adéquat pendant votre activité physique. Maintenez votre équilibre en montant, utilisant et descendant ce produit. Ne pas le faire peut entraîner des blessures graves.
11. Pour des raisons de sécurité, il n'est pas conseillé aux utilisateurs pesant plus de 130 kg d'utiliser le produit.
12. L'équipement est destiné à un usage domestique uniquement. Ne pas utiliser le vélo d'exercice dans un cadre commercial, de location ou institutionnel.
13. Si vous constatez que l'appareil ne fonctionne pas correctement, ne tentez pas de le réparer, de le démonter ou de le modifier. Les réparations non autorisées peuvent causer des blessures, en plus de violer les termes de la garantie. Contactez votre service d'assistance technique.
14. Veuillez vérifier soigneusement la machine avant de l'utiliser et vérifiez-la selon le principe d'installation tous les 1 à 2 mois. Essayez de maintenir la machine en utilisation normale et utilisez les accessoires d'origine.
15. Veuillez ne pas effectuer d'action dangereuse ou de mouvement sur ce produit.

16. Évitez d'utiliser des agents de nettoyage corrosifs lors du nettoyage du produit.
17. La résistance de ce produit est réglable. Veuillez sélectionner la résistance appropriée.
18. Échauffement - Commencez par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. Un échauffement augmente la température corporelle, la fréquence cardiaque et la circulation en préparation à l'exercice.
19. Pendant l'exercice, assurez-vous de mettre les pieds dans les couvre-pédales. Ne vous arrêtez pas immédiatement pendant une rotation rapide, freinez rapidement pour éviter les accidents.
20. N'utilisez pas le vélo sans consulter votre médecin si vous :
- êtes enceinte.
 - récupérez d'une récente opération chirurgicale.
 - avez des antécédents de blessures au genou, à l'épaule, au cou ou au dos.
21. Il est fortement recommandé de demander l'avis de votre médecin si vous :
- avez des problèmes cardiaques ou des maladies cardiovasculaires, de l'hypertension artérielle, une thrombose ou une hernie.
 - souffrez de diabète, d'épilepsie ou de migraines.
 - avez des implants, un stimulateur cardiaque, une prothèse ou une récente maladie ou infection.
22. Une pratique excessive peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez mal à l'aise pendant votre entraînement, arrêtez immédiatement d'utiliser ce produit.

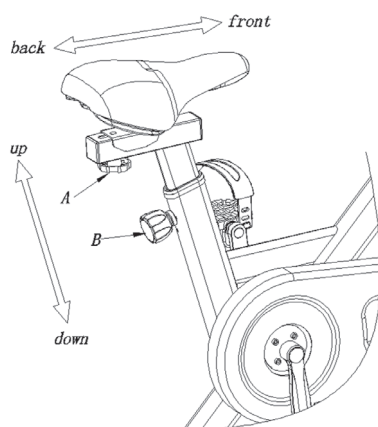
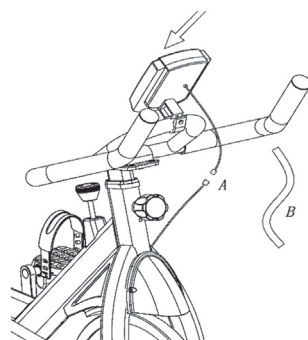
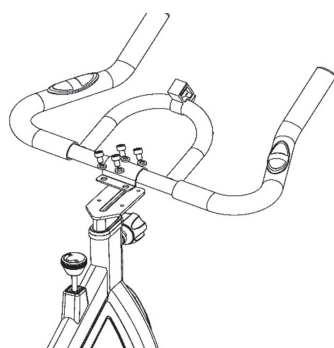
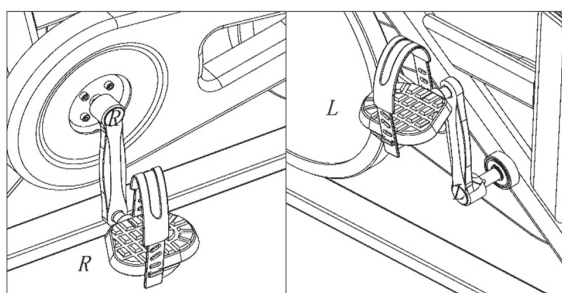
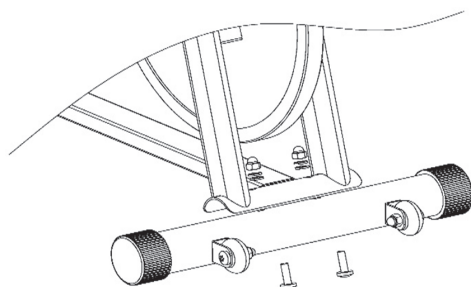
SPARE PARTS DESCRIPTION

Follow the List of Assembly Parts below to check and make sure all of the assembly parts are present and in good condition. Do not dispose of the packing material until the trial period has expired. If anything is missing please check the packing materials to verify that it was not concealed in this material.



1. Pédale	6. Vis de tête de cylindre M6	11. Tube de pied avant	16. Frein
2. Moniteur	7. Poignée	12. Manivelle	17. Support de poignée
3. Boulon de carrosserie 8*75	8. Vis de couverture M8	13. Bouton	18. Volant d'inertie
4. Patin d'arc Ø8	9. Rondelle Ø8	14. Boulons à tête de prune	19. Tuyau ondulé
5. Rondelle Ø6	10. Tube de pied arrière	15. Selle	20. Liquide anti-débordement

INSTRUCTIONS D'INSTALLATION



1) Connectez le tube avant au cadre et installez la rondelle plate 8, la rondelle 8 sur les boulons et mettez les vis en forme de couvercle. Utilisez une clé plate pour les serrer. L'installation du tube arrière est la même. Note : Veuillez ajuster la sangle des pieds noirs pour l'équilibrer si elle n'est pas stable.

2) Les sangles des pieds sont marquées avec L et R. Veuillez déposer 2 gouttes de liquide de blocage de vis rouge dans la sangle R et la fixer avec le trou fileté droit en utilisant notre clé. Et déposez 2 gouttes de liquide de blocage de vis rouge dans la sangle L et fixez-la avec le trou fileté gauche. (Note : L et R sont également marqués sur la manivelle. Veuillez les installer en conséquence, sinon cela endommagera les produits. Et veuillez bien serrer la sangle des pieds, sinon elle tombera après une utilisation prolongée.)

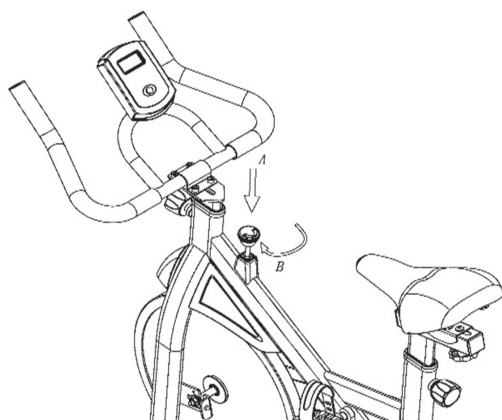
3) Retirez la poignée, puis insérez les quatre trous de la poignée dans le trou vissé, ensuite placez une rondelle et passez la vis de la tête cylindrique à travers, puis fixez-la avec des vis une par une.

4) 1. Fixez la montre électronique en fixant les encoches.

2. Connectez les câbles comme A. (convient aux modèles sans fonction de pouls).

3. Double câble avec le bon pouls et câble simple avec le capteur gauche. Veuillez garder les câbles en désordre à l'intérieur du tube pour des raisons esthétiques comme B. (convient aux modèles avec fonction de pouls).

5) 1. Pour ajuster la hauteur du siège, veuillez tourner le bouton vers la gauche puis desserrer le bouton comme B et ajuster le coussin en montant et descendant jusqu'à la hauteur appropriée. Desserrer le bouton pour le faire passer à travers le trou du support de selle, puis le verrouiller s'il vous plaît (comme pour ajuster la hauteur de la poignée). 2. Pour ajuster l'avant et l'arrière du siège, veuillez desserrer le boulon comme A, vous pouvez ajuster le dossier du siège en dévissant les boulons à tête de prune pour une position confortable. Ensuite, il suffit de le verrouiller s'il vous plaît.



6) Tournez le bouton de frein dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la résistance et tournez le bouton de frein dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour diminuer la résistance. Appuyez sur le bouton de frein pour un arrêt d'urgence.

MAINTENANCE ET DÉPANNAGE

4.1 Maintenance

4.1.1 Nettoyage

Utilisez un chiffon doux pour essuyer la poussière sur le vélo. N'utilisez pas d'abrasif ou de frottement pour nettoyer les pièces en plastique. Essuyez la transpiration après utilisation.

4.1.2 Entretien

Évitez l'exposition directe au soleil, en particulier pour la montre électronique qui est très vulnérable. Chaque semaine, vérifiez tous les boulons et vis pour voir s'ils sont desserrés et serrez-les. Gardez le vélo dans un environnement propre et sec, à l'écart des enfants.

4.2 Dépannage

4.2.1 Pour résoudre le problème de balancement du vélo, déplacez et faites tourner les pédales jusqu'à ce qu'il soit stable.

4.2.2 Si l'écran de la montre électronique n'affiche rien, vérifiez si les câbles dans l'accoudoir et le numérique sont correctement connectés ; si la pile est correctement installée. Si elle est déchargée, remplacez la pile.

4.2.3 Si le rythme cardiaque ne s'affiche pas ou s'affiche de manière anormale, vérifiez si le câble dans l'accoudoir est correctement connecté. Assurez-vous de tenir les capteurs de l'accoudoir ; ne serrez pas trop les capteurs. (convient aux modèles avec fonction de pouls)

4.2.4 S'il y a un bruit anormal pendant l'utilisation, vérifiez si les boulons sont desserrés et assurez-vous qu'ils sont bien serrés.

RUTINE D'ÉCHAUFFEMENT ET DE RÉCUPÉRATION

L'ÉCHAUFFEMENT

est une partie importante de tout entraînement. Le but de l'échauffement est de préparer votre corps à l'exercice et de minimiser les blessures. Échauffez-vous pendant deux à cinq minutes avant l'exercice aérobic. Il devrait commencer chaque séance pour préparer votre corps à un exercice plus intense en chauffant et en étirant vos muscles, en augmentant votre circulation sanguine et votre fréquence cardiaque, et en fournissant plus d'oxygène à vos muscles.



REFROIDISSEZ-VOUS

à la fin de votre entraînement, répétez ces exercices pour réduire les douleurs musculaires. Le but de la récupération est de ramener le corps à son état de repos à la fin de chaque séance d'exercice. Une bonne récupération abaisse lentement votre fréquence cardiaque et permet au sang de retourner au cœur.



ROULEAUX DE TÊTE

Tournez la tête vers la droite pendant un temps, vous devriez ressentir une sensation d'étirement le long du côté gauche de votre cou. Ensuite, tournez la tête vers l'arrière pendant un temps, en étirant votre menton vers le plafond et en laissant votre bouche ouverte. Tournez la tête vers la gauche pendant un temps, puis baissez la tête vers votre poitrine pendant un temps.



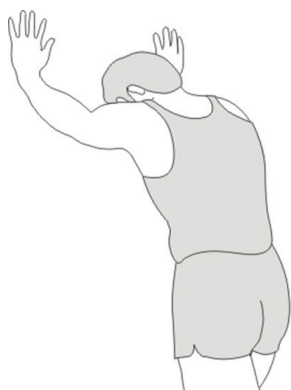
SOULÈVE-ÉPAULES

Levez votre épaule droite vers votre oreille pendant un temps. Ensuite, levez votre épaule gauche pendant un temps tout en abaissant votre épaule droite.



ÉTIREMENTS LATÉRAUX

Ouvrez vos bras sur le côté et levez-les jusqu'à ce qu'ils soient au-dessus de votre tête. Tendez votre bras droit aussi haut que possible vers le plafond pendant un temps. Répétez cette action avec votre bras gauche.



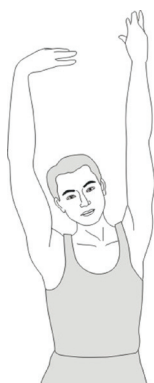
ÉTIREMENT DES QUADRICEPS

Avec une main contre un mur pour l'équilibre, tendez la main derrière vous et tirez votre pied droit vers le haut. Approchez votre talon le plus près possible de vos fesses. Maintenez pendant 15 secondes et répétez avec le pied gauche.



ÉTIREMENT DES CUISSES INTERNES

Asseyez-vous avec les plantes de vos pieds ensemble et vos genoux pointant vers l'extérieur. Rapprochez vos pieds autant que possible de votre aine. Poussez doucement vos genoux vers le sol. Maintenez pendant 15 secondes.



TOUCHES D'ORTEILS

Inclinez lentement votre corps en avant depuis la taille, laissant votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous vous étirez vers vos orteils. Atteignez aussi loin que possible et maintenez la position pendant 15 secondes.

ÉTIREMENTS DES ISCHIOS-JAMBIERS

Étendez votre jambe droite. Reposez la plante de votre pied gauche contre votre cuisse interne droite. Étirez-vous vers votre orteil aussi loin que possible. Maintenez pendant 15 temps. Détendez-vous, puis répétez avec la jambe gauche.

ÉTIREMENT DU MOLLET / DU TENDON D'ACHILLE

Appuyez-vous contre un mur avec votre jambe droite devant la gauche et vos bras tendus vers l'avant. Gardez votre jambe gauche droite et le pied droit au sol ; puis pliez la jambe droite et penchez-vous en avant en déplaçant vos hanches vers le mur. Maintenez la position, puis répétez de l'autre côté pendant 15 fois.

Android



Zwift



IOS



ZWIFT

Téléchargez, enregistrez-vous et connectez-vous à l'application Zwift, accédez à la page de paramètres : sous la page APPAREILS APPARIÉS, cliquez sur COURIR pour le tapis de course, puis cliquez sur SOURCE D'ALIMENTATION, et un menu contextuel apparaîtra, sélectionnez le code Bluetooth, qui est identique au code marqué sur la console de l'équipement, puis sélectionnez OK

pour les associer. Remarque : Zwift se souvient des appareils utilisés lors de la session précédente et peut tenter de les associer s'ils sont présents et disponibles. Si vous voyez des appareils associés que vous ne souhaitez pas utiliser, vous pouvez simplement les désélectionner et sélectionner l'appareil que vous souhaitez associer.

Les applications peuvent être téléchargées depuis l'App Store pour iOS et depuis Google Play pour Android.

Android



Kinomap



IOS



KINOMAP

Téléchargez, enregistrez-vous et connectez-vous à l'application Kinomap, accédez à la page de paramètres : cliquez sur PLUS dans le coin droit, cliquez sur GESTION DE L'ÉQUIPEMENT, cliquez sur + dans la zone supérieure droite, sélectionnez pour le tapis de course ;

Ensuite, sélectionnez la marque Bluetooth de votre choix, par exemple Anyrun, etc. ; Cliquez sur le contenu sous Interactif, l'application détecte l'équipement trouvé, sélectionnez le code Bluetooth, qui est identique au code marqué sur la console de votre équipement, puis cliquez sur AJOUTER NOUVEL ÉQUIPEMENT, une fenêtre contextuelle apparaîtra indiquant que l'équipement a été ajouté avec succès.

1. Présentation de Z-Sport

1.1 Environnement d'utilisation

Cette application prend en charge les versions Android et Apple.

Téléphones Android : prise en charge des versions système Android 5.0 et supérieures.

iPhone : prise en charge de la version système iOS 9.0 et supérieure.

1.2 Téléchargement du logiciel

Les utilisateurs de téléphones mobiles Android doivent ouvrir le Google Play Store et rechercher "z-sport" pour le télécharger.

Les utilisateurs d'Apple doivent ouvrir l'App Store et rechercher "z-sport" pour le télécharger.

Si les téléphones Huawei ou Android ne peuvent pas télécharger via ce code QR, vous pouvez scanner le code de secours pour le téléchargement.



(download code)



(Spare code)

1.3 Introduction du logiciel

Les appareils matériels actuellement pris en charge par l'application Z-Sport comprennent des vélos d'intérieur (à commande électrique et manuelle), des machines à ramer (poignée intelligente et versions normales), des steppers, des machines elliptiques et des tapis de course mécaniques. La fonction du logiciel est principalement combinée avec des appareils matériels Bluetooth pour la simulation de jeux sportifs. Son objectif est d'aider les utilisateurs à résoudre l'ennui lié au sport et à profiter d'une remise en forme agréable.

2. Connexion par e-mail

2.1 Autorisation accordée

Après avoir accédé à l'application, vous devez autoriser les permissions nécessaires suivantes :

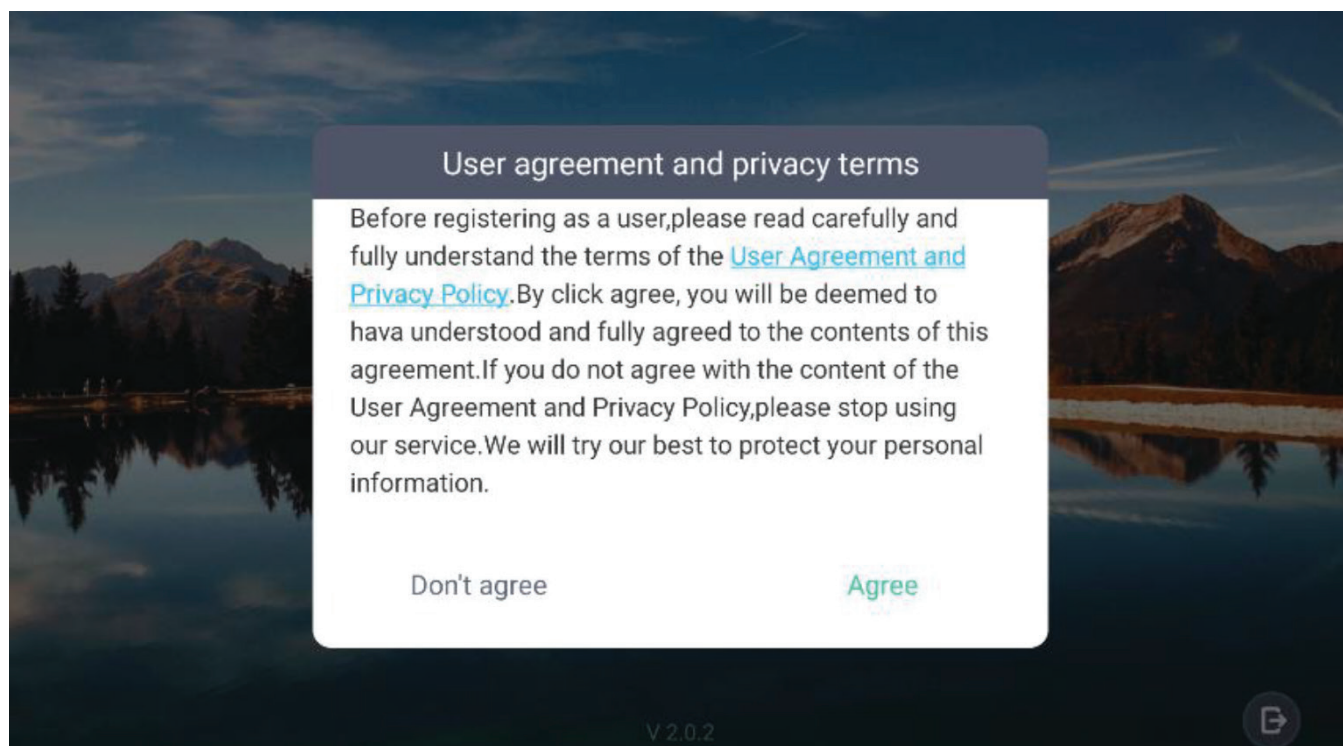
Autoriser les permissions de la caméra : afin de prendre des avatars personnalisés.

Autoriser l'accès aux photos sur l'appareil : pour personnaliser les paramètres de l'avatar et accéder aux photos prises par la caméra.

2.2 Accepter l'accord de l'utilisateur et la politique de confidentialité

Cliquez sur "Accepter" pour accéder à l'interface de connexion.

2.3 Connexion par email



1 Entrez la boîte aux lettres correcte (par exemple : de nombreux utilisateurs écrivent com au lieu de con).

2 Cliquez ici pour “Envoyer le code” : le code de vérification est envoyé à la boîte aux lettres (si envoyé plusieurs fois et que la boîte aux lettres n’a toujours pas reçu le code de vérification, remplacez la boîte aux lettres, il est possible que certaines de vos boîtes aux lettres soient configurées de manière à ce que les emails rebondissent, le code de vérification ne peut pas être envoyé. Ou c’est peut-être parce que la boîte aux lettres a été saisie incorrectement).

Sorry that the email you sent was bounced, the following is the relevant information of the email:

rejected mail	Subject: Login Validation Time: 2021-06-09 10:04:41
Cannot send to	[redacted]@yahoo.com.my
Reason for Bounce	The recipient's email address ([redacted]@yahoo.com.my) does not exist, and the email cannot be delivered. host yahoo.com.my[[redacted] 4] said: 552 1 Requested mail action aborted, mailbox not found (in reply to end of DATA command)
solution	Please contact your recipient, re-verify the email address, or send to another receiving email address. You can also report this bounce to the administrator .

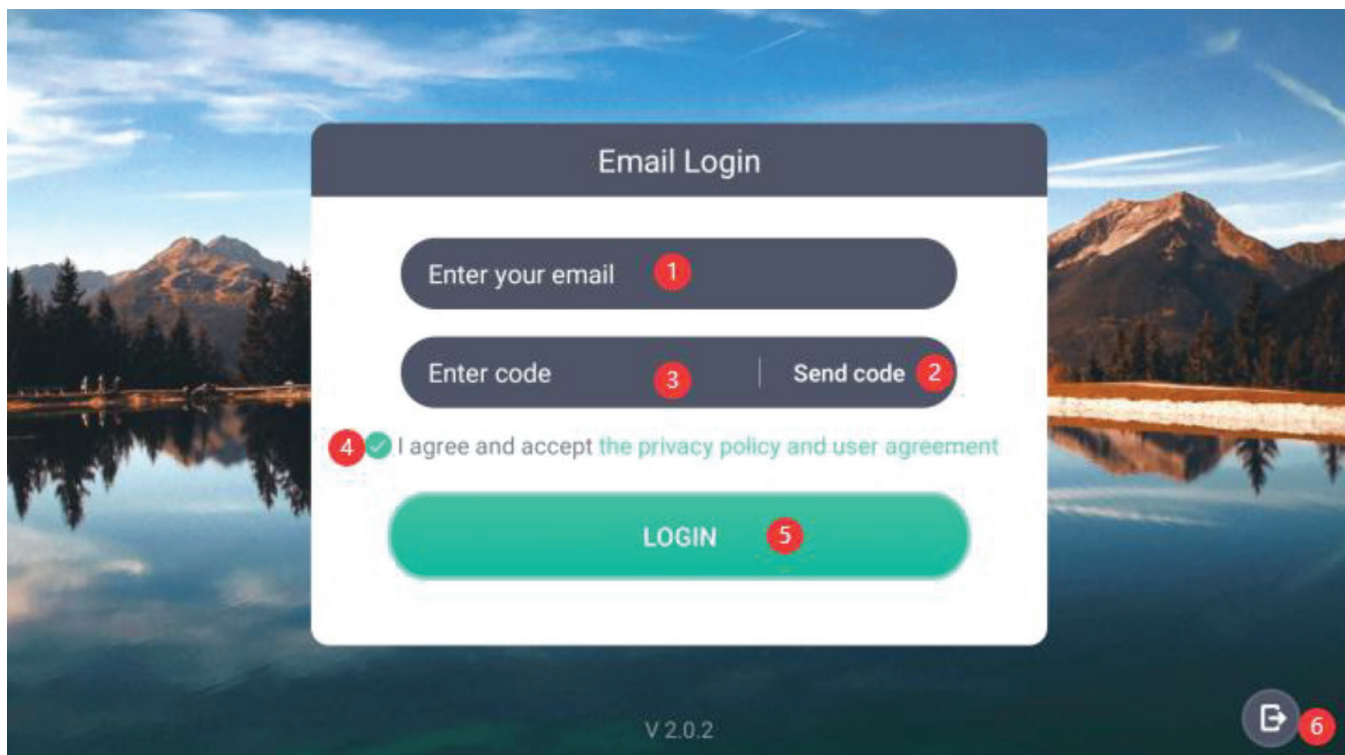
In addition, you can also [click here](#) for more information about the bounce of help.

3 ici entrez le code de vérification reçu par courrier électronique.

4 L'autorité de l'utilisateur et les opérations de confidentialité ont été acceptées et l'utilisateur doit accepter de se connecter et d'utiliser.

5 Après avoir terminé les étapes 1, 2, 3 et 4 ci-dessus, vous pouvez cliquer pour entrer dans le logiciel.

6 Si vous ne souhaitez pas vous inscrire ou utiliser ce logiciel, vous pouvez cliquer ici pour sortir.



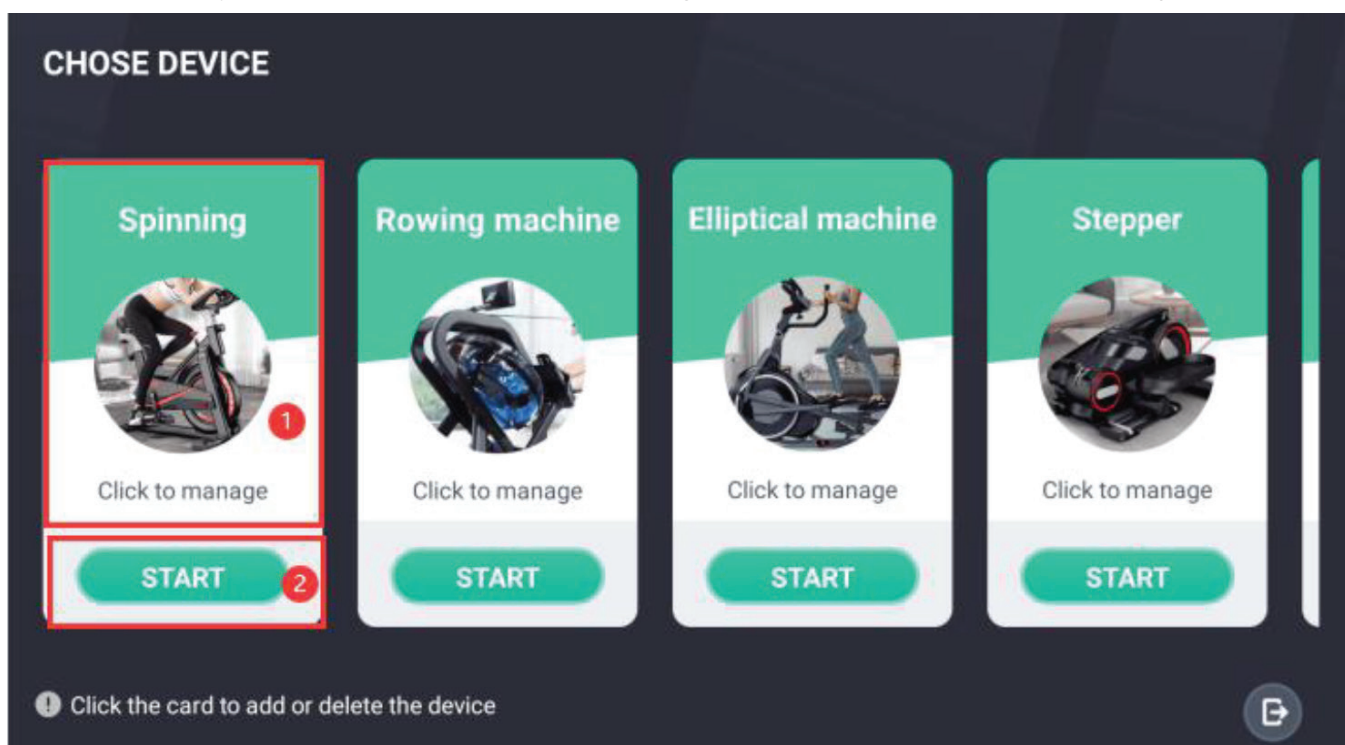
3. Gestion de l'équipement

3.1 Sélectionner l'équipement

Accédez à cette page et sélectionnez l'équipement correspondant, tel que le vélo d'intérieur, l'aviron, la machine elliptique, le stepper, le tapis de marche.

Comme indiqué dans l'image ci-dessous, cliquez sur :

- 1 Cliquez ici pour accéder à la page de gestion des appareils, vous pouvez lier et supprimer l'appareil.
- 2 Lorsque l'appareil est lié, cliquez sur le bouton "DÉMARRER" pour accéder à la page sport correspondante (seulement lorsque vous entrez dans le logiciel pour la première fois, vous devez lier l'appareil Bluetooth et le système accèdera par défaut à la page d'accueil de l'appareil sélectionné).



3.2 Associer l'appareil

Pour accéder à cette page, vous devez autoriser les permissions nécessaires:

Autoriser les permissions de localisation géographique: Les appareils Bluetooth doivent ouvrir des permissions secondaires pour être recherchés.

Autoriser l'ouverture des informations de localisation: Le logiciel obtiendra automatiquement les informations de localisation lors de l'entrée sur la page, et l'utilisateur doit ouvrir manuellement les informations de localisation secondaires.

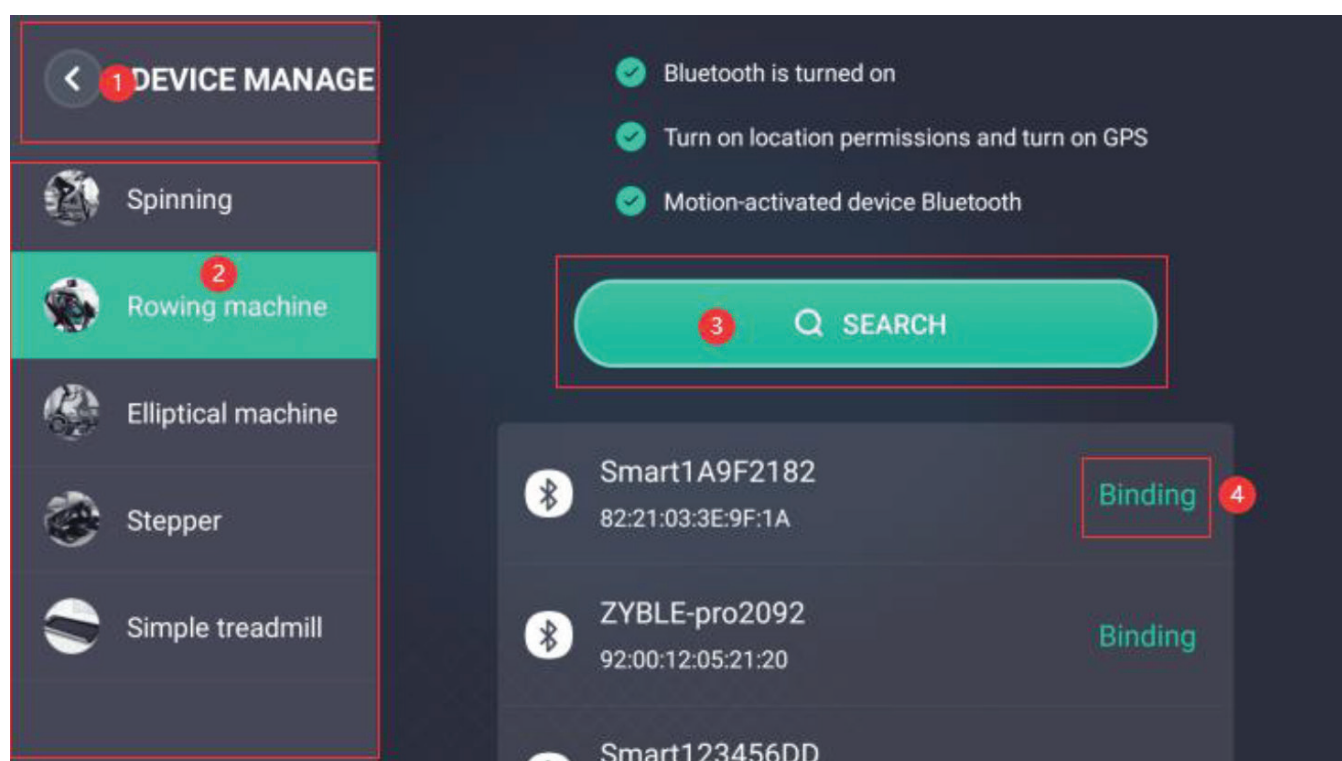
Concernant les opérations sur cette page, nous les répertorions une par une, comme indiqué dans la figure ci-dessous, cliquez

1 Retourner à l'interface précédente.

2 Cliquez sur la zone à gauche pour basculer entre les différents appareils et gérer les dispositifs correspondants.

3 Après avoir vérifié que l'appareil Bluetooth fonctionne, cliquez ici pour rechercher le Bluetooth.

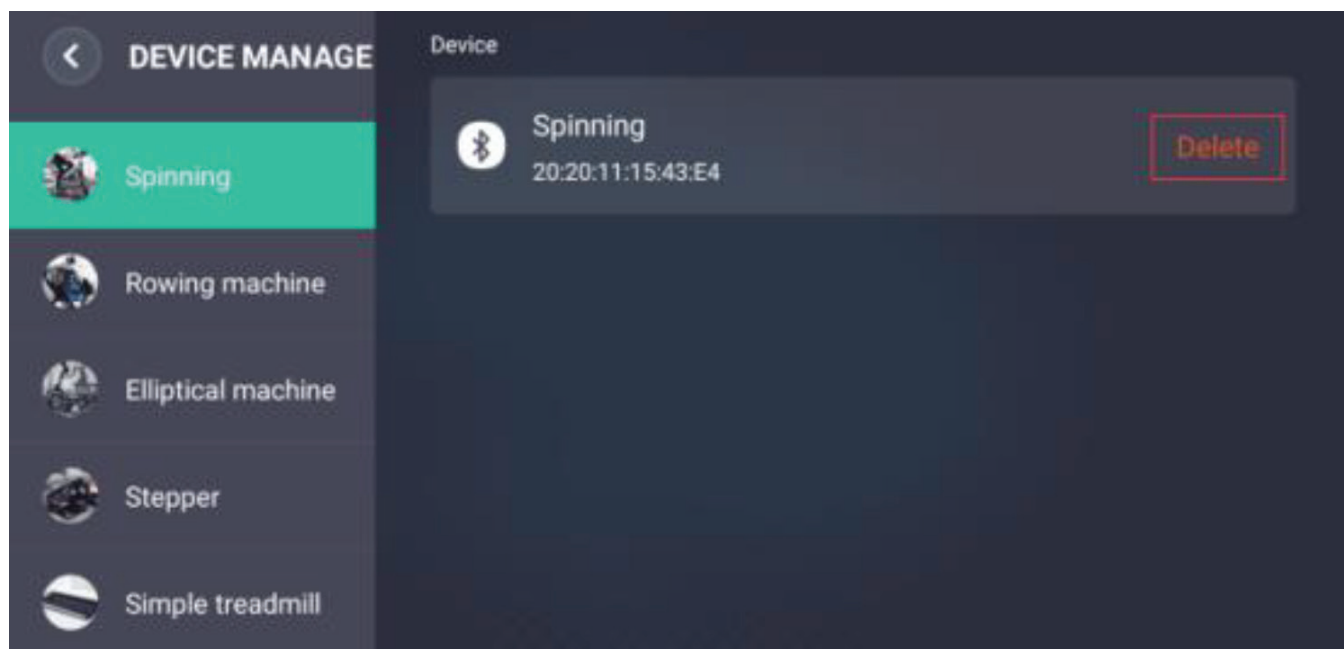
4 Après avoir trouvé l'appareil recherché, cliquez ici pour associer l'appareil. À ce stade, cliquez sur Retour pour revenir à la page de sélection de l'appareil, puis cliquez sur Démarrer pour commencer l'exercice.



3.3 Supprimer l'appareil

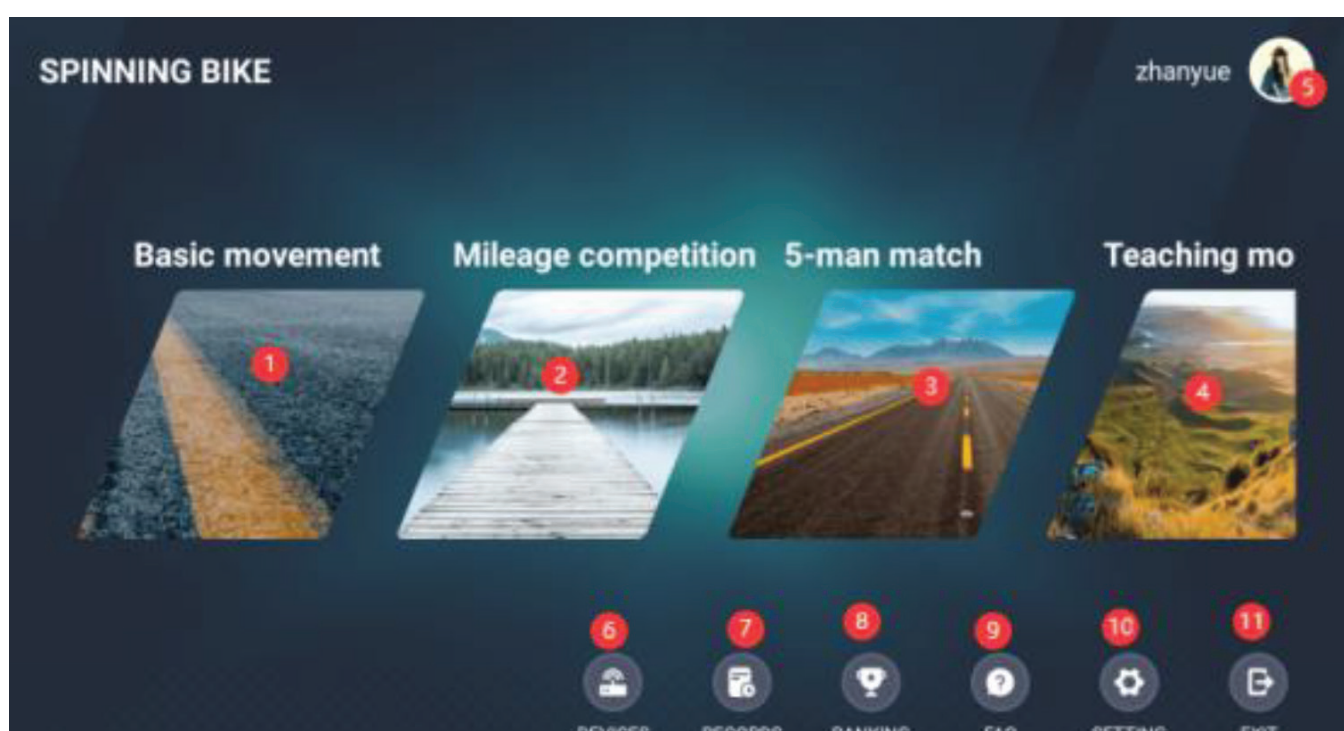
Après l'appareil lié, après que l'utilisateur remplace l'appareil Bluetooth, ou lorsque le logiciel doit lier d'autres appareils matériels, l'appareil doit être supprimé d'abord, et l'appareil peut être supprimé en cliquant sur le bouton "Supprimer" dans la figure ci-dessous.

Si vous avez besoin de lier à nouveau l'appareil, effectuez le processus de liaison de l'appareil dans 3.2.



4. Page d'accueil des sports (prenons le vélo d'intérieur comme exemple)

- 1 Cliquez pour accéder à la conduite de base.
- 2 Cliquez pour accéder aux sports multijoueurs en 3D.
- 3 Cliquez pour accéder à la bataille en ligne mondiale en 3D.
- 4 Cliquez pour accéder à l'enseignement de la conduite en 3D.
- 5 Cliquez pour accéder aux paramètres de l'avatar et du pseudonyme.
- 6 Cliquez pour accéder à la gestion des appareils, vous pouvez lier et supprimer l'appareil.
- 7 Cliquez pour accéder à l'historique des enregistrements, vous pouvez consulter le résumé des données d'exercice du jour, les données d'exercice de cette semaine et les données d'exercice de ce mois selon les différents appareils.
- 8 Cliquez pour accéder au classement des sports et consulter les classements quotidiens, hebdomadaires et mensuels selon les différents appareils.
- 9 Cliquez pour accéder aux instructions d'aide pour résoudre les problèmes lors de l'utilisation.
- 10 Cliquez pour accéder aux paramètres du système, vous déconnecter, etc.
- 11 Cliquez pour quitter le logiciel.



5. Sports de base (en prenant le spinning comme exemple)

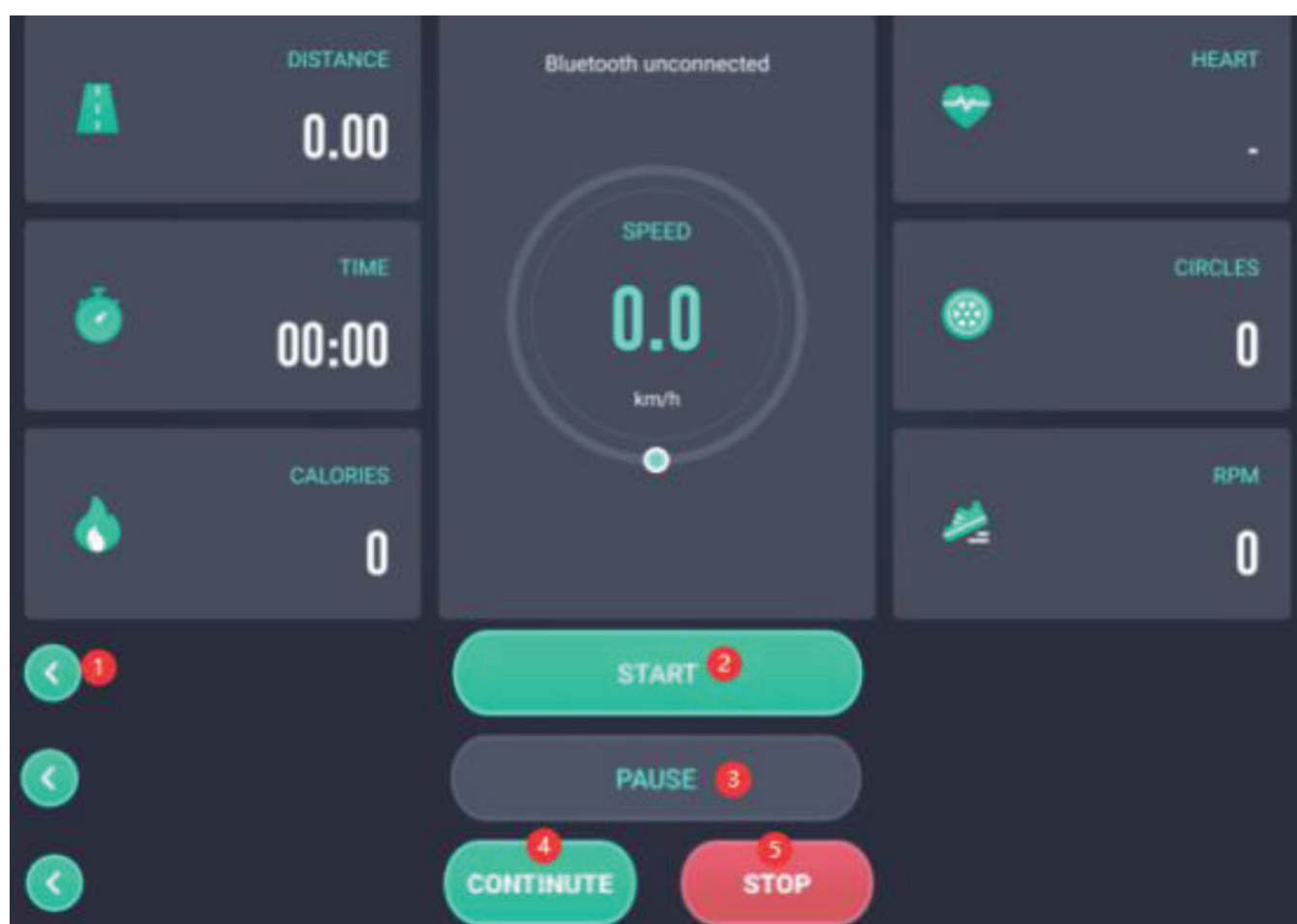
Après avoir accédé à cette page, vous devez faire de l'exercice pour activer le dispositif Bluetooth, afin de pouvoir vous connecter rapidement au Bluetooth. Une fois le Bluetooth connecté, "Bluetooth connecté" apparaîtra au-dessus.

1. Appuyez pour revenir à la page d'accueil des sports.
2. Cliquez sur "DÉMARRER", cela changera en "PAUSE"; s'il n'y a pas de changement, vous devez activer le Bluetooth, cliquez à nouveau sur "DÉMARRER".
3. Cliquez sur "PAUSE", cela changera en "CONTINUER" et "ARRÊTER".
4. Cliquez sur "CONTINUER" pour continuer l'exercice en cours et revenir à l'état d'exercice.
5. Cliquez sur "ARRÊTER" pour mettre fin à l'exercice.

Concernant les données de fréquence cardiaque : seuls les moniteurs de fréquence cardiaque contrôlés électroniquement ont des données de fréquence cardiaque.

Concernant le téléchargement des données : lorsque le kilométrage dépasse 100 mètres et que la vitesse moyenne est inférieure à 60 km/h, les données seront téléchargées et enregistrées, et les données téléchargées peuvent participer au classement. Cette restriction vise à éviter les classements injustes causés par la triche de certains utilisateurs.

Les principales données sont : le temps d'exercice, les calories dépensées, la distance parcourue, la cadence en temps réel, la vitesse en temps réel, le nombre total de tours d'exercice.



6.3D sports multijoueurs

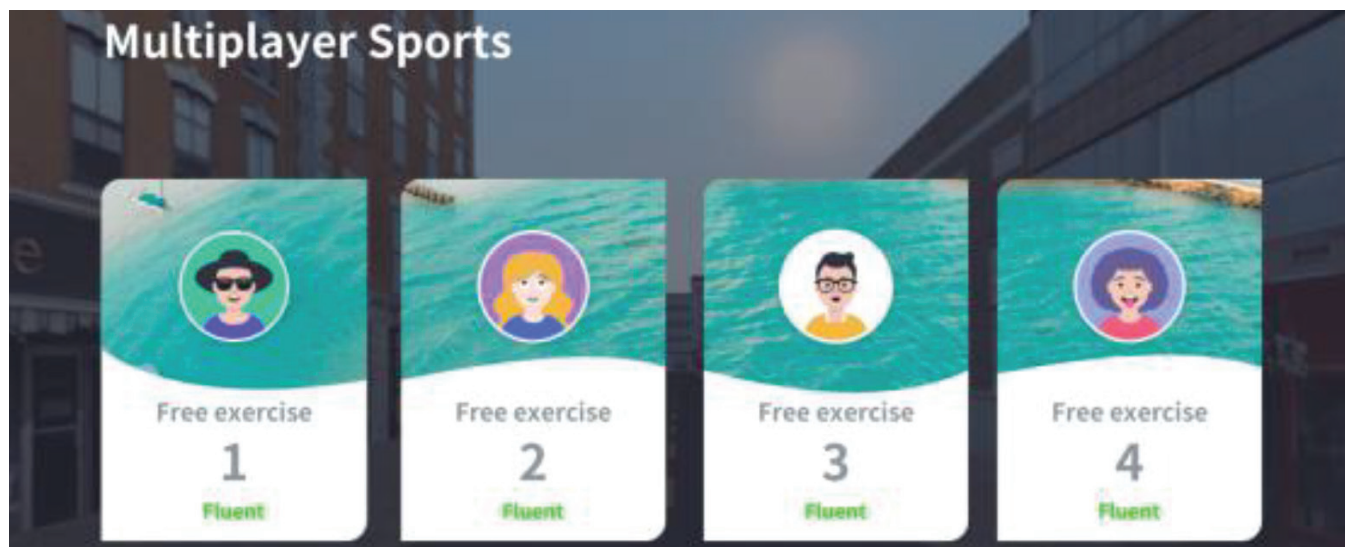
6.1 Choisissez une salle

Cliquez pour entrer dans les quatre salles 1, 2, 3 et 4. Vous pouvez compétitionner dans n'importe quelle salle que vous choisissiez.

6.2 Scène multijoueur de sports

1 Cliquez sur le bouton retour pour quitter l'exercice en cours.

2 Sélection du mode, vous pouvez changer les conditions de soleil et de météo à différents moments en fonction des différents modes.



3 Activation/désactivation des messages de barrage de chat.

4 Zone où les messages de barrage de chat sont envoyés.

5 Changer la position de la lentille, vous pouvez définir un changement automatique et une lentille spécifique.

6 Activer ou désactiver le son.

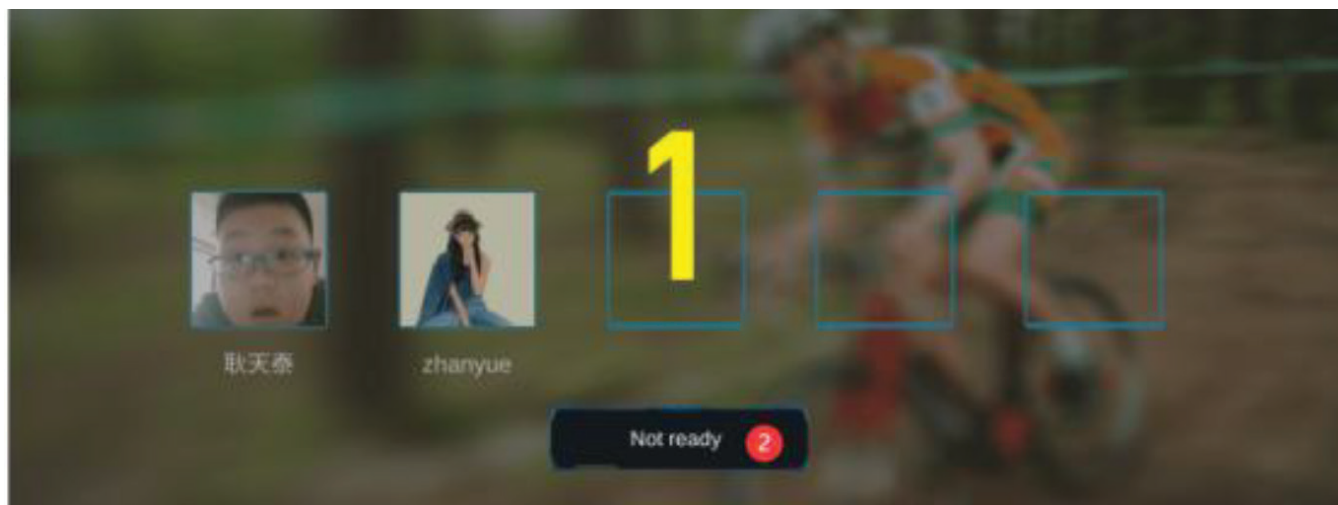
7 Cliquez pour passer à la musique intégrée précédente.

8 Cliquez pour passer à la musique intégrée suivante.

9 Voir la situation actuelle du classement.

10 Cliquez sur cette zone pour afficher ou masquer la position de conduite à droite.





77.3D Global Online Battle

7.1 Choisissez une salle

1 Cliquez sur retour pour quitter la bataille en ligne mondiale.

2 S'il n'y a pas de correspondance pendant longtemps, vous pouvez passer ici pour vous entraîner en solo.

3 Sélectionnez les salles d'athlétisme primaires, la vitesse des salles est de 25KM / H.

4 Sélectionnez la salle d'athlétisme intermédiaire, la limite de vitesse de cette salle est de 35KM / H.

5 Sélectionnez la salle d'athlétisme avancée, la limite de vitesse de cette salle est de 45KM / H.

6 Entrez dans la zone d'information de discussion.

7 Envoyez des messages de discussion en barrage.

8 Sélectionnez le numéro de salle correspondant aux salles élémentaires, intermédiaires et avancées, et cliquez pour entrer pour trouver un adversaire.

7.2 Entrez en correspondance avec l'adversaire

1 Cliquez sur Retour pour revenir à la salle de bataille.

2 Lorsque l'utilisateur n'est pas le créateur, c'est le début du jeu ; lorsqu'il est participant, c'est la préparation et l'annulation de la préparation.

3 Entrez les informations de la région dans la discussion.

4 Envoyez des messages de discussion en barrage.

5 Le nombre de personnes dans la salle actuelle.



7.3 Scénario de mise en réseau Sports

1 Appuyez sur Retour pour quitter l'exercice en cours.

11

2 Sélection du mode, vous pouvez basculer entre le soleil et les conditions météorologiques à différents moments en fonction des différents modes.

3 Activation/désactivation des messages de barrage de discussion.

4 Zone où les messages de discussion de barrage sont envoyés.

5 Basculer la position de l'objectif, vous pouvez définir une commutation automatique et un objectif spécifique.

6 Activer/désactiver le son.

7 Cliquez pour passer à la musique intégrée précédente.

8 Cliquez pour passer à la musique intégrée suivante.

9 Afficher l'état des informations du classement actuel.

10 Cliquez sur cette zone pour afficher et masquer la position de conduite à droite.

8. Enseignement de l'équitation en 3D



8.1 Sélectionner le mode de formation

1 Cliquez sur le bouton pour revenir à l'interface précédente.

2 Cliquez sur les entrées des différents cours d'enseignement virtuel et suivez le coach virtuel pour apprendre en fonction des différents moments et des exigences.

8.2 Enseignement de l'équitation

1 Cliquez sur le bouton pour revenir à l'interface précédente.

2 Sélection du mode, vous pouvez basculer entre les conditions de soleil et de météo à différents moments en fonction des différents modes.

3 Basculez la position de l'objectif, vous pouvez définir une commutation automatique et un objectif spécifique.

4 Activez ou désactivez le son.

5 Cliquez pour passer à la musique intégrée précédente.

6 Cliquez pour passer à la musique intégrée suivante.

7 Suivez les instructions, ajustez la résistance à la position correspondante et maintenez la vitesse à une certaine vitesse pendant une certaine période de temps.



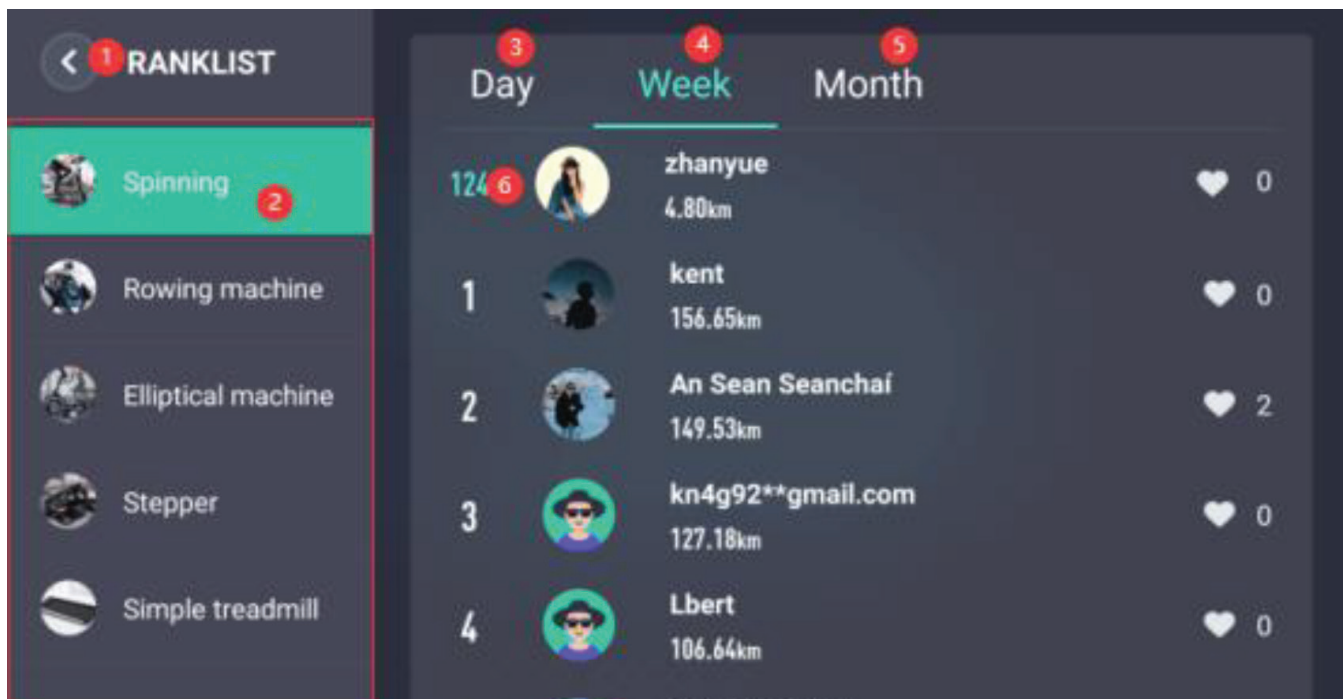
9.3D free riding

- 1 Cliquez sur le bouton pour revenir à l'interface précédente.
- 2 Cliquez sur la zone à gauche pour basculer entre différents appareils et gérer les appareils correspondants.
- 3 Changez la position de la lentille, vous pouvez définir une commutation automatique et une lentille spécifique.
- 4 Activez ou désactivez le son.
- 5 Cliquez pour passer à la musique intégrée précédente.
- 6 Cliquez pour passer à la musique intégrée suivante.
- 7 Consultez le classement des sports en temps réel.



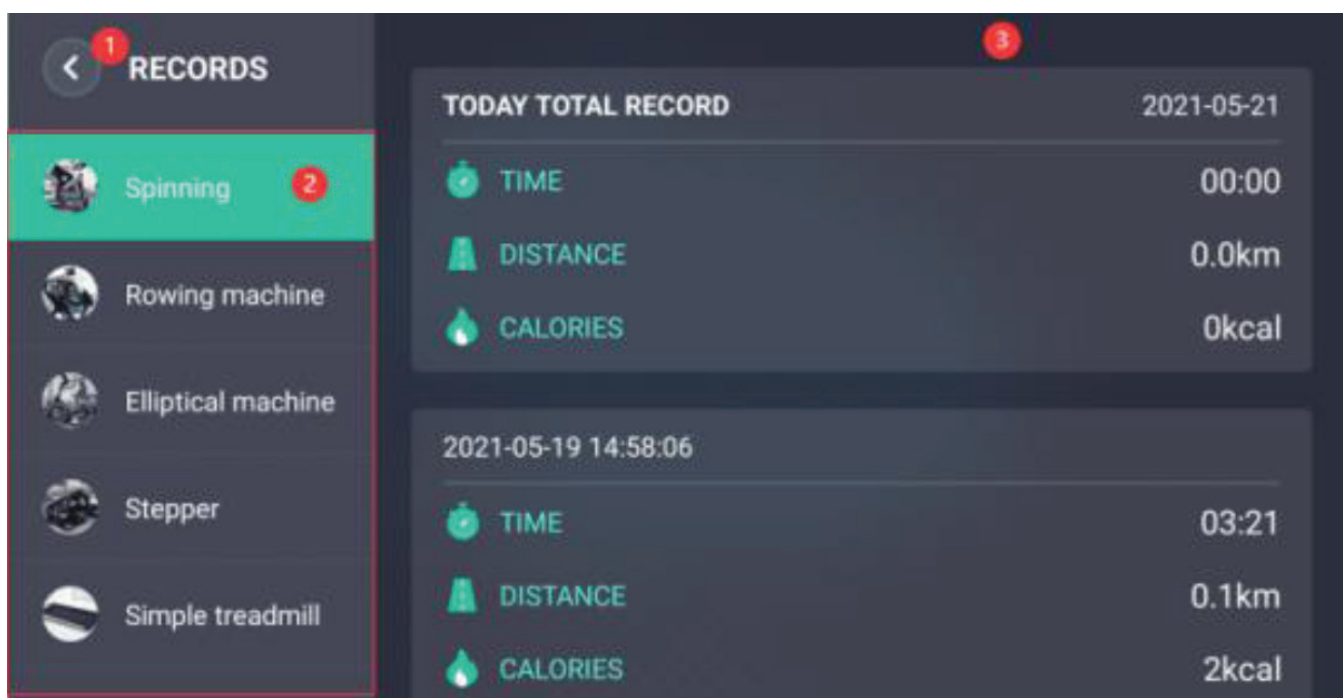
10. Classement

- 1 Cliquez sur le bouton pour revenir à l'interface précédente.
- 2 Sélection du mode, vous pouvez basculer entre les conditions de soleil et de météo à différents moments en fonction des différents modes.
- 3 Cliquez pour afficher les classements sportifs quotidiens de l'appareil actuel.
- 4 Cliquez pour afficher le classement sportif hebdomadaire de l'appareil actuel.
- 5 Cliquez pour afficher les classements sportifs mensuels de l'appareil actuel.
- 6 Afficher le classement actuel.



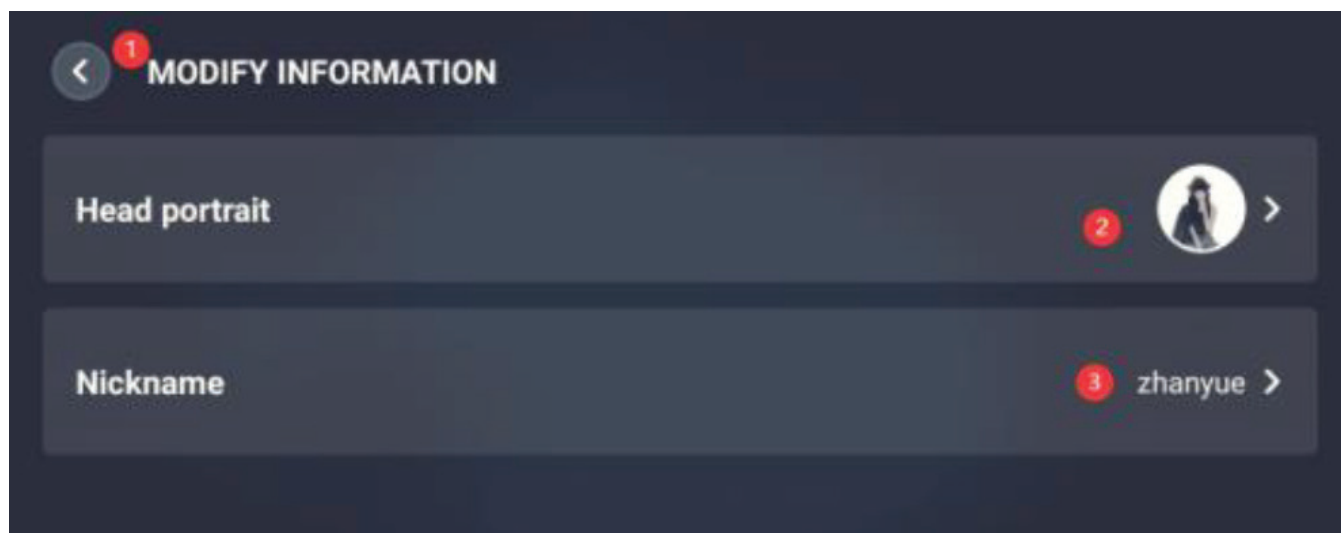
11. Registres d'exercice

- 1 Cliquez sur le bouton pour revenir à l'interface précédente.
- 2 Sélection du mode, vous pouvez basculer entre les conditions ensoleillées et météorologiques à différents moments en fonction des modes différents.
- 3 Faites glisser vers le haut et vers le bas pour voir mes données d'exercice actuelles et passées.



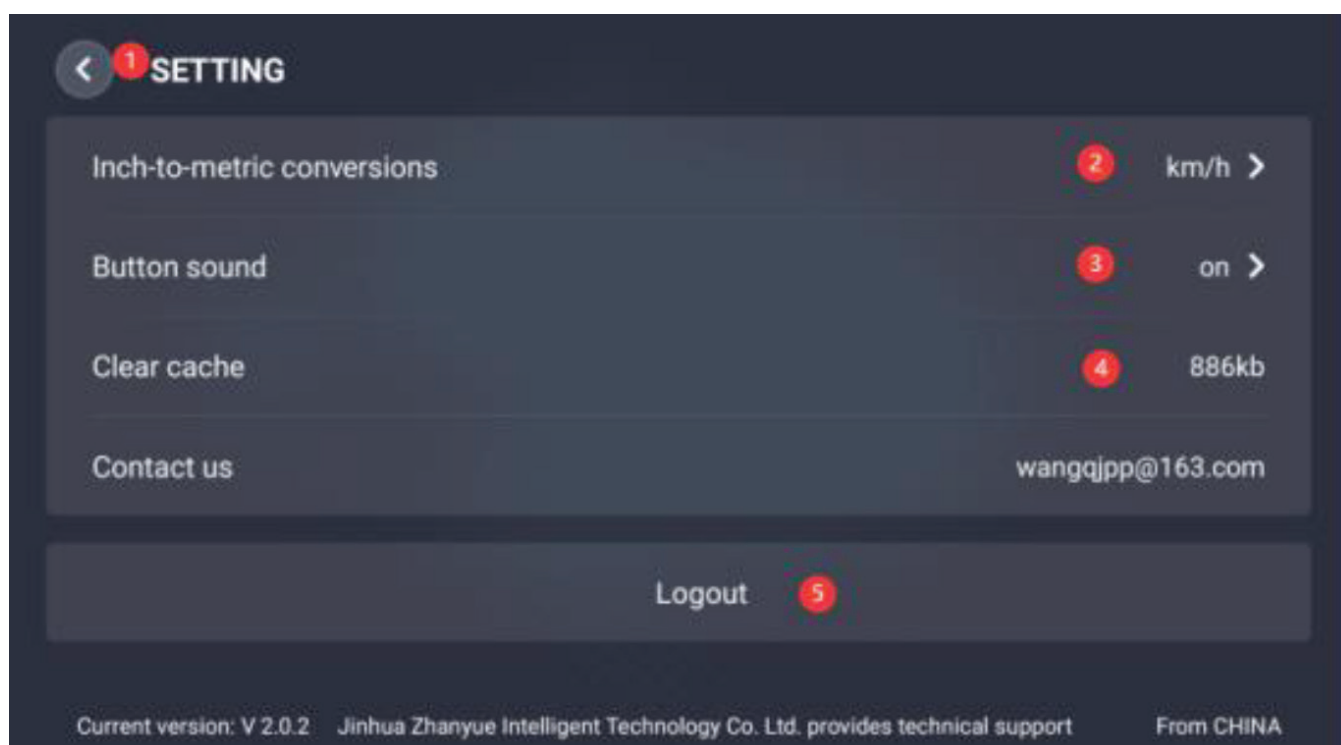
12. Paramètres personnels

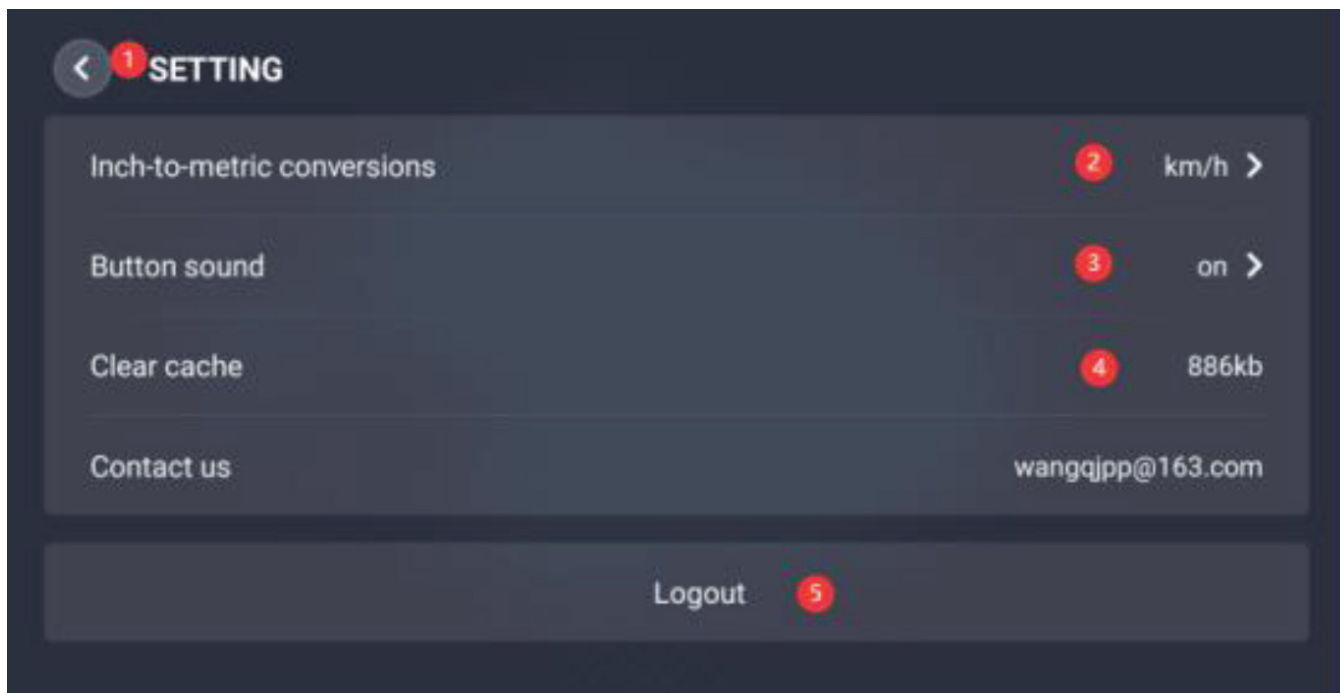
- 1 Cliquez sur le bouton pour revenir à l'interface précédente.
- 2 Appuyez pour prendre une photo ou choisissez une photo pour définir mon avatar personnalisé.
- 3 Cliquez ici pour modifier le surnom. Les émoticônes ne peuvent pas être utilisées pour définir le surnom, avec au moins 2 caractères



13. Paramètres du système

- 1 Cliquez sur le bouton pour revenir à l'interface précédente.
- 2 Cliquez ici pour basculer entre l'affichage de la distance parcourue de l'exercice en km/h ou mhp.
- 3 Cliquez ici pour activer ou désactiver les effets sonores pour les opérations clés.
- 4 Cliquez ici pour vider le cache de l'application.
- 5 Déconnectez-vous du compte et revenez à l'interface de connexion de la boîte aux lettres.





14. Autres problèmes liés à l'utilisation du logiciel

1. À quoi dois-je faire attention lors de l'installation d'un logiciel ? Comment résoudre le problème ?
Problème sur un téléphone Android :

1. Il se peut que le fichier d'installation ait été endommagé pendant le processus de téléchargement. Dans ce cas, désinstallez le package d'origine, puis téléchargez-le à nouveau et réinstallez-le.
2. Il se peut que la mémoire ou l'espace de stockage du téléphone soit insuffisant, ce qui empêche toutes les ressources d'être prêtes. Dans ce cas, supprimez les ressources inutiles pour libérer de l'espace ou nettoyez l'application avant de l'installer lorsque le téléphone est en état d'inactivité.
3. Lorsque le téléphone a plusieurs utilisateurs, vous devez vous rendre sur le bureau du téléphone -> Paramètres -> Gestion des applications -> Z-Sport -> Désinstaller pour tous les utilisateurs, puis réinstallez-le.

Question d'un utilisateur Apple :

Changer de réseau WIFI / changer de compte Apple, rechercher ou scanner à nouveau pour télécharger. Si ce problème persiste, il s'agit d'un problème avec le serveur officiel d'Apple. Veuillez réessayer dans une demi-heure.

2. Qu'est-ce qui se passe lorsque la connexion par e-mail ne fonctionne pas ?

1. Erreurs de saisie de l'adresse e-mail, par exemple, écrire "CON" au lieu de "com".
2. L'adresse e-mail envoyée et reçue a été configurée de manière incorrecte, ce qui entraîne le rejet de l'e-mail et l'impossibilité d'envoyer le code de vérification.
3. Il se peut que l'e-mail soit considéré comme un spam et doive être supprimé de la corbeille.
4. Il se peut qu'il y ait un problème de réseau. Veuillez vérifier le réseau ou passer au réseau 4G.

3 Quand remplacer la batterie du dispositif Bluetooth pour vélo ?

Lorsque le téléphone portable et le Bluetooth sont connectés pendant une certaine période de temps, l'exercice est interrompu pendant un certain temps, et cette situation se répète plusieurs fois, il se peut que la batterie soit insuffisante et qu'il faille la remplacer. La spécification est CR2032. La batterie rechargeable n'a pas besoin d'être remplacée.

4 Pourquoi mes données d'exercice ne sont-elles pas enregistrées ?

L'enregistrement ne sera téléchargé que si la distance parcourue par l'utilisateur dépasse 100 mètres à chaque fois et que la vitesse moyenne est inférieure à 60 km/h.

5 Combien de temps dure la période de veille du Bluetooth ?

Afin d'économiser l'énergie de la batterie, le dispositif Bluetooth entrera automatiquement en mode de veille après 150 secondes si vous n'avez pas fait d'exercice.

INFORMATIONS CONCERNANT LE RECYCLAGE



Ce produit électronique ne doit pas être jeté dans les ordures ménagères. Pour protéger l'environnement, ce produit doit être recyclé une fois qu'il n'est plus utilisé, conformément à la loi. Veuillez vous adresser à une unité de recyclage autorisée qui collecte ce type de déchets dans votre région. En agissant ainsi, vous contribuerez à la préservation des ressources naturelles et à l'amélioration des normes européennes de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus d'informations sur les méthodes correctes et sûres d'élimination des déchets, veuillez contacter le bureau local d'une organisation de recyclage ou l'unité auprès de laquelle vous avez acheté ce produit.

LA PÉRIODE DE GARANTIE

La période de garantie est soumise aux dispositions de la Directive 2019/771 et de la Directive UE 2019/770.

Indépendamment de la garantie commerciale, le commerçant est tenu de respecter la période de garantie des produits conformément aux directives mentionnées ci-dessus.

La garantie est un supplément et ne limite en aucun cas les droits de l'utilisateur.

Les termes ci-dessous décrivent les exigences et le mode d'application de notre garantie. Ils n'affectent pas vos droits légaux ni les obligations de votre détaillant et votre contrat avec celui-ci.

Période de garantie : 24 mois à compter de l'achat du produit.

Nous offrons des services de garantie pour cet appareil dans les conditions suivantes : Le service gratuit de garantie pendant la période de garantie n'est pas valable en cas de non-respect des aspects suivants :

1. Il y a des différences entre les données du document de garantie et les documents d'achat ;
2. Le produit est installé ou monté de manière incorrecte ;
3. Absence des documents d'achat d'origine ou du document de garantie ;
4. Réparations ou autres interventions effectuées par des personnes non autorisées par nous pour effectuer cette activité, ou si l'appareil est réparé avec des pièces de rechange qui ne sont pas d'origine ;
5. L'apparence de l'appareil - rayures, fissures et autres défauts qui n'ont pas été remarqués lors de l'achat, de la livraison ou de l'installation de l'appareil.
6. Non-respect des conditions d'utilisation, de stockage, de transport et des défauts causés par ceux-ci ;
7. Pour les défauts causés par une utilisation inappropriée, des défauts mécaniques, des chocs ;
8. En cas de défauts survenus en raison de phénomènes naturels et d'autres circonstances de force majeure ;
9. Si vous utilisez le produit à des fins commerciales et dans des lieux publics ;
10. Composants mobiles endommagés en raison d'une utilisation ou d'une installation inappropriée : pédales, poignées, câbles, courroies, surface de course, joints, vis, leviers, roulements, éléments décoratifs ;
11. Produits mal stockés.
12. Les pièces détachées qui peuvent être séparées du corps principal de l'appareil, les décorations en plastique, les pièces en caoutchouc dont la durée de vie est limitée et réglementée par le fabricant.
13. Consommables, pièces et éléments à durée de vie limitée - piles, courroies, surfaces de roulement.
14. Accessoires - alimentation externe/adaptateurs;

Les réclamations concernant les biens achetés sont faites conformément aux Directive 2019/771 et directive UE 2019/770.

CONTACT:

Tel: +40311050917

Email: service@sportpartner.ro

CONTENT

1. Warnung
2. Ersatzteile-Diagramm
3. Installationsanleitung
4. Wartung und Fehlerbehebung

SICHERHEITSANWEISUNGEN

WARNUNG: Um das Verletzungsrisiko zu verringern, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in diesem Handbuch sowie alle Warnhinweise an Ihrem Indoor-Fahrrad sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt verwenden.

1. Lesen Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig durch und befolgen Sie die Anweisungen. Stellen Sie sicher, dass das Produkt ordnungsgemäß montiert und festgezogen ist, bevor Sie es verwenden.
2. Verwenden Sie das Trainingsfahrrad nur wie in dieser Anleitung beschrieben. Es liegt in der Verantwortung des Besitzers sicherzustellen, dass alle Benutzer des Trainingsfahrrads ausreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
3. Lassen Sie Kinder und Haustiere nicht mit dem Gerät spielen oder es benutzen. Halten Sie Kinder und Haustiere jederzeit vom Gerät fern.
4. Stellen Sie dieses Trainingsfahrrad nur auf einer flachen und soliden Oberfläche auf. Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Platz zum Trainieren haben. Halten Sie mindestens 60 cm Abstand um das Trainingsfahrrad frei.
5. Überprüfen Sie das Produkt sorgfältig und ziehen Sie alle Teile ordnungsgemäß fest, um sicherzustellen, dass es keine losen Teile hat, bevor Sie es verwenden. Ersetzen Sie defekte Teile unverzüglich vor jeder Verwendung.
6. Bewahren Sie das Trainingsfahrrad drinnen auf, um Schmutz, Feuchtigkeit und Staub zu vermeiden. Stellen Sie das Trainingsfahrrad nicht in einer Garage, auf einer überdachten Terrasse oder in der Nähe von Wasser auf.
7. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt/Krankenhausarzt konsultieren. Befolgen Sie deren Ratschläge, bevor Sie ein Training durchführen.
8. Wählen Sie immer das geeignetste Training für Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, Stärke und Flexibilität aus. Kennen Sie immer Ihre Grenzen.
9. Tragen Sie angemessene Kleidung während des Trainings; tragen Sie keine lockere Kleidung, da diese sich in den beweglichen Teilen des Produkts verfangen und das Verletzungsrisiko erhöhen könnte. Tragen Sie immer geeignete Schuhe zum Schutz der Füße. Trainieren Sie nicht barfuß oder mit Socken.
10. Achten Sie immer auf ein angemessenes Gleichgewicht während Ihrer körperlichen Aktivität. Halten Sie Ihr Gleichgewicht beim Aufsteigen, Benutzen und Absteigen von diesem Produkt aufrecht. Das Nichtbeachten kann zu schweren Verletzungen führen.
11. Aus Sicherheitsgründen wird Personen mit einem Gewicht von mehr als 130 kg davon abgeraten, das Produkt zu benutzen.
12. Das Gerät ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Verwenden Sie das Trainingsfahrrad nicht in gewerblichen, vermieteten oder institutionellen Umgebungen.
13. Wenn Sie feststellen, dass das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert, versuchen Sie nicht, es zu reparieren, zu zerlegen oder zu modifizieren. Nicht autorisierte Reparaturen können zu Verletzungen führen und die Garantiebedingungen verletzen. Kontaktieren Sie Ihren technischen Kundendienst.
14. Bitte überprüfen Sie die Maschine sorgfältig, bevor Sie sie benutzen, und überprüfen Sie sie

alle 1 bis 2 Monate gemäß dem Installationsprinzip. Versuchen Sie, die Maschine in normalem Gebrauch zu halten und die Originalzubehörteile zu verwenden.

15. Bitte führen Sie keine gefährlichen Aktionen oder Bewegungen auf diesem Produkt aus.

16. Verwenden Sie beim Reinigen des Produkts keine korrosiven Reinigungsmittel.

17. Der Widerstand dieses Produkts ist einstellbar. Wählen Sie bitte den entsprechenden Widerstand aus.

18. Aufwärmen - Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Ein Aufwärmen erhöht Ihre Körpertemperatur, Herzfrequenz und Durchblutung zur Vorbereitung auf das Training.

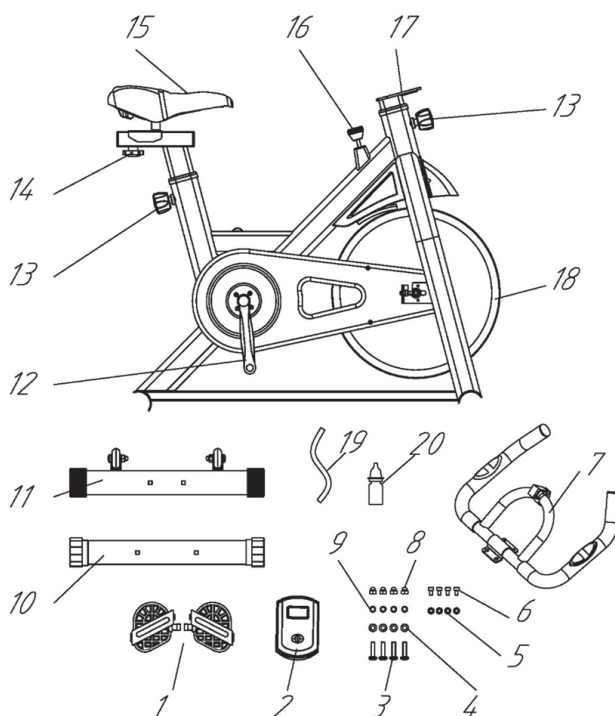
19. Während des Trainings stellen Sie sicher, dass die Füße in die Pedalabdeckungen gestellt werden. Stoppen Sie nicht sofort bei schneller Rotation, bremsen Sie bitte schnell, um Unfälle zu vermeiden.

20. Verwenden Sie das Fahrrad nicht, ohne vorher Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten, wenn Sie:

- schwanger sind.
 - sich kürzlich einer Operation unterzogen haben.
 - eine Vorgeschichte von Knie-, Schulter-, Nacken- oder Rückenverletzungen haben.
21. Es wird dringend empfohlen, Ihren Arzt zu fragen, wenn Sie:
- eine Herzerkrankung oder kardiovaskuläre Erkrankung, hohen Blutdruck, Thrombose oder Hernie haben.
 - an Diabetes, Epilepsie oder Migräne leiden.
 - Implantate, Herzschrittmacher, Prothesen oder kürzliche Krankheiten oder Infektionen haben.

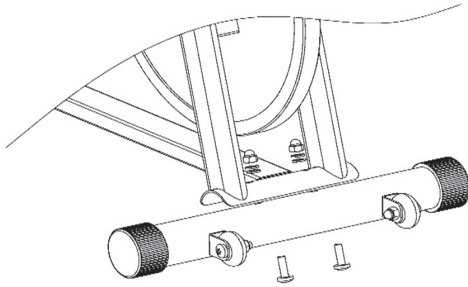
22. Übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich während Ihres Trainings unwohl fühlen, beenden Sie sofort die Verwendung dieses Produkts.

ERSATZTEILBESCHREIBUNG

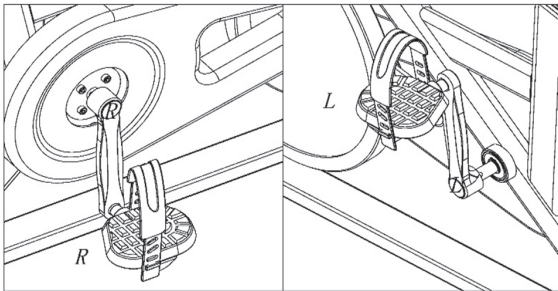


1. Pedal	6. Zylinderkopfschraube M6	11. Vorderes Fußrohr	16. Bremse
2. Monitor - Monitor	7. Griff	12. Kurbel	17. Griffstütze
3.8*75 Karoserieschraube	8. Deckelschraube M8	13. Knopf	18. Schwungrad
4. Ø8 Bogenpad	9. Ø8 Unterlegscheibe	14. Pflaumenkopfschrauben	19. Wellrohr
5. Ø6 Unterlegscheibe	10. Hinteres Fußrohr	15. Sattel	20. Loses Beweismittel

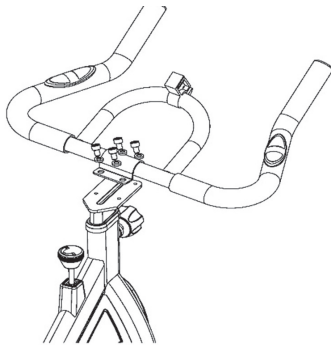
INSTALLATIONSANLEITUNG



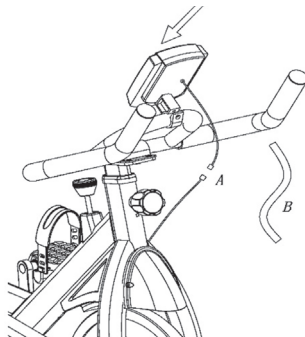
1) Verbinden Sie das vordere Rohr mit dem Rahmen und installieren Sie die flache Unterlegscheibe 8 sowie die Schraubenabdeckung. Verwenden Sie einen Schraubenschlüssel, um sie festzuziehen. Die Installation des hinteren Rohrs erfolgt auf die gleiche Weise. Hinweis: Stellen Sie sicher, dass der schwarze Fußriemen ausgeglichen ist, wenn er nicht stabil ist.



2) Die Fußriemen sind mit L und R gekennzeichnet. Tragen Sie 2 Tropfen rote Schraubensicherung auf den R-Riemen auf und befestigen Sie ihn mit dem rechten Gewindebohrloch unter Verwendung unseres Schraubenschlüssels. Tragen Sie 2 Tropfen rote Schraubensicherung auf den L-Riemen auf und befestigen Sie ihn mit dem linken Gewindebohrloch. (Hinweis: L und R sind auch an der Kurbel markiert. Installieren Sie sie entsprechend, da sonst die Produkte beschädigt werden können. Ziehen Sie den Fußriemen fest, da er sonst nach längerem Gebrauch herunterfallen kann.)



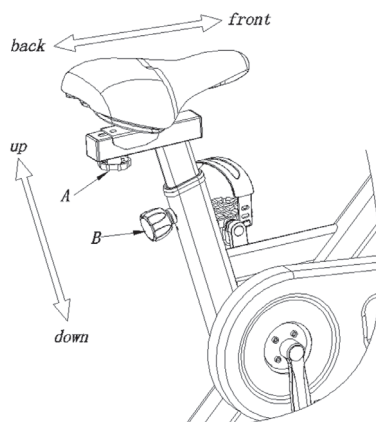
3) Nehmen Sie den Griff heraus und stecken Sie dann die vier Löcher des Griffs in das Schraubloch. Legen Sie dann die Unterlegscheibe und die Zylinderschraube durch und befestigen Sie sie mit Schrauben nacheinander.



4) 1. Befestigen Sie die elektronische Uhr, indem Sie die Schlitzte festziehen.

2. Verbinden Sie die Kabel wie A. (geeignet für Modelle ohne Pulsfunktion).

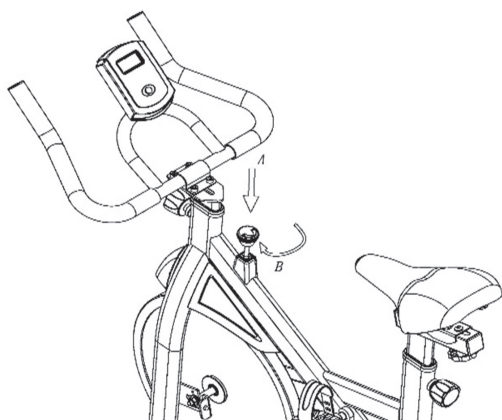
3. Doppeldraht mit rechtem Puls und Einzeldraht mit linkem Sensor. Bitte halten Sie die unordentlichen Kabel im Rohr für ein schönes Aussehen wie B. (geeignet für Modelle mit Pulsfunktion).



5) 1. Um die Höhe des Sitzes anzupassen, drehen Sie bitte den Knopf nach links und lockern Sie den Knopf wie B und stellen Sie das Kissen durch Auf- und Abbewegen auf die geeignete Höhe ein. Lösen Sie den Knopf, um ihn durch das Loch der Sattelstütze zu führen, und verriegeln Sie ihn dann bitte (genauso wie die Höhe des Lenkers einstellen).

2. Um die Vor- und Rückseite des Sitzes einzustellen, lösen Sie bitte die Schraube wie A. Sie können das Kissen nach vorne und hinten verstellen, indem

Sie die Schrauben mit Pflaumenkopf lösen, um eine bequeme Position einzustellen. Verriegeln Sie es dann bitte.



6) Drehen Sie den Bremsknopf im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen, und drehen Sie den Bremsknopf gegen den Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu verringern. Drücken Sie den Bremsknopf nach unten für einen Notstopp.

WARTUNG UND FEHLERBEHEBUNG

4.1 Wartung

4.1.1 Reinigung

Verwenden Sie ein weiches Tuch, um den Staub am Fahrrad abzuwischen. Verwenden Sie keine Scheuermittel oder Scheuerbürsten, um Kunststoffteile zu reinigen. Wischen Sie den Schweiß nach Gebrauch ab.

4.1.2 Wartung

Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung, insbesondere auf die elektronische Uhr, die sehr empfindlich ist. Überprüfen Sie bitte jede Woche alle Schrauben, um festzustellen, ob sie locker sind, und ziehen Sie sie fest. Bewahren Sie das Fahrrad in einer sauberen und trockenen Umgebung auf und halten Sie es von Kindern fern.

4.2 Fehlerbehebung

4.2.1 Um das Wackelproblem des Fahrrads zu lösen, bewegen und drehen Sie die Pedale, bis es stabil ist.

4.2.2 Wenn der Bildschirm der elektronischen Uhr nichts anzeigt, überprüfen Sie bitte, ob die Kabel in der Armlehne und im Display korrekt angeschlossen sind und ob die Batterie richtig eingesetzt ist. Wenn die Batterie leer ist, ersetzen Sie sie bitte.

4.2.3 Wenn die Herzfrequenz nicht angezeigt wird oder abnormal angezeigt wird, überprüfen Sie bitte, ob das Kabel in der Armlehne korrekt angeschlossen ist. Stellen Sie sicher, dass Sie die Armlehnen-Sensoren halten; drücken Sie die Sensoren nicht zu fest. (geeignet für Modelle mit Pulsfunktion)

4.2.4 Wenn während der Nutzung ungewöhnliche Geräusche auftreten, überprüfen Sie, ob die Schrauben locker sind, und stellen Sie sicher, dass die Schrauben festgezogen sind.

AUFWÄRM- UND ABKÜHLROUTINE

Das **AUFWÄRMEN** ist ein wichtiger Teil jedes Trainings. Der Zweck des Aufwärmens besteht darin, den Körper auf das Training vorzubereiten und Verletzungen zu minimieren. Wärmen Sie sich vor aerobem Training zwei bis fünf Minuten lang auf. Es sollte bei jeder Trainingseinheit beginnen, um den Körper auf intensivere Übungen vorzubereiten, indem die Muskeln aufgewärmt und gedehnt werden, die Durchblutung und Pulsrate erhöht werden und mehr Sauerstoff zu den Muskeln geliefert wird.

KÜHLEN Sie sich am Ende Ihres Trainings ab, wiederholen Sie diese Übungen, um Muskelkater in müden Muskeln zu reduzieren. Der Zweck des Abkühlens besteht darin, den Körper am Ende jeder Trainingseinheit in seinen Ruhezustand zurückzuführen. Ein ordnungsgemäßes Abkühlen senkt langsam Ihre Herzfrequenz und ermöglicht es dem Blut, zum Herzen zurückzukehren.



KOPFBEWEGUNGEN

Drehen Sie Ihren Kopf für eine Zählung nach rechts, Sie sollten eine Dehnungssensation auf der linken Seite Ihres Nackens spüren. Drehen Sie dann Ihren Kopf für eine Zählung zurück, strecken Sie Ihr Kinn zur Decke und lassen Sie Ihren Mund offen. Drehen Sie Ihren Kopf für eine Zählung nach links und senken Sie dann Ihren Kopf für eine Zählung auf Ihre Brust.



SCHULTERHEBUNGEN

Heben Sie Ihre rechte Schulter für eine Sekunde in Richtung Ohr. Heben Sie dann Ihre linke Schulter für eine Sekunde an, während Sie Ihre rechte Schulter senken.



SEITLICHE DEHNUNGEN

Öffnen Sie Ihre Arme zur Seite und heben Sie sie über Ihren Kopf. Strecken Sie Ihren rechten Arm so weit wie möglich zur Decke für eine Sekunde aus. Wiederholen Sie diese Bewegung mit Ihrem linken Arm.



INNERE OBERSCHENKEL-STRECKUNG

Setzen Sie sich mit den Fußsohlen zusammen und den Knien nach außen. Ziehen Sie Ihre Füße so nah wie möglich an Ihre Leistenregion. Drücken Sie sanft Ihre Knie in Richtung Boden. Halten Sie 15 Sekunden lang.



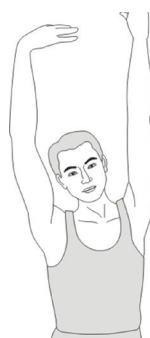
ZEHENBERÜHRUNGEN

Beugen Sie sich langsam von der Taille aus nach vorne und lassen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern entspannen, während Sie sich zu Ihren Zehen strecken. Strecken Sie sich so weit wie möglich und halten Sie 15 Sekunden lang.



HAMSTRING-STRECKUNG

Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Legen Sie die Fußsohle Ihres linken Fußes gegen Ihren rechten Oberschenkel. Strecken Sie sich so weit wie möglich in Richtung Ihrer Zehe. Halten Sie 15 Sekunden lang. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie dies dann mit dem linken Bein.



WADE/ACHILLES-STRECKUNG

Lehnen Sie sich mit Ihrem rechten Bein vor dem linken Bein gegen eine Wand und strecken Sie Ihre Arme nach vorne. Halten Sie Ihr linkes Bein gerade und den rechten Fuß auf dem Boden. Beugen Sie dann das rechte Bein und lehnen Sie sich vor, indem Sie Ihre Hüften zur Wand bewegen. Halten Sie dies, dann wiederholen Sie es auf der anderen Seite für 15 Sekunden.

Android



Zwift



IOS



ZWIFT

Laden Sie die Zwift-App herunter, registrieren Sie sich und melden Sie sich an. Gehen Sie zur Einstellungsseite: Unter der Seite "GEKOPPELTE GERÄTE" klicken Sie auf "LAUFEN" für das Laufband und dann auf "STROMQUELLE". Es erscheint ein Popup-Menü. Wählen Sie den Bluetooth-Code aus, der mit dem Code auf der Gerätekonsole

übereinstimmt, und klicken Sie dann auf OK, um ihn zu koppeln. Hinweis: Zwift merkt sich die in der vorherigen Sitzung verwendeten Geräte und versucht, diese Geräte zu koppeln, wenn sie vorhanden und verfügbar sind. Wenn Sie Geräte gekoppelt sehen, die Sie nicht verwenden möchten, können Sie sie einfach abwählen und das gewünschte Gerät auswählen. Die Anwendungen können aus dem App Store für iOS und aus dem Google Play Store für Android heruntergeladen werden.

Android



Kinomap



IOS



KINOMAP

Laden Sie die Kinomap-App herunter, registrieren Sie sich und melden Sie sich an. Gehen Sie zur Einstellungsseite: Klicken Sie in der rechten Ecke auf "MEHR", klicken Sie auf "GERÄTEVERWALTUNG", klicken Sie oben rechts auf "+", wählen Sie "Laufband" aus. Wählen Sie dann die Bluetooth-Marke Ihrer Wahl, z.B. Anyrun. Klicken Sie auf den Inhalt

unter "Interaktiv", die APP erkennt das gefundene Gerät. Wählen Sie den Bluetooth-Code aus, der mit dem Code auf Ihrer Gerätekonsole übereinstimmt, und klicken Sie dann auf "NEUES GERÄT HINZUFÜGEN". Es wird eine Meldung angezeigt, dass das Gerät erfolgreich hinzugefügt wurde. Die Anwendungen können aus dem App Store für iOS und aus dem Google Play Store für Android heruntergeladen werden.

Z-SPORT ÜBERSICHT

1. Z-Sport Übersicht

1.1 Betriebsumgebung

Diese APP unterstützt Android-Versionen und Apple-Versionen.

Android-Telefone: Unterstützt Android 5.0 und höhere Systemversionen.

iPhone: Unterstützt iOS 9.0 und höhere Systemversionen.

1.2 Software-Download

Android-Handybenutzer müssen den Google Play App Store öffnen und nach “z-sport” suchen, um herunterzuladen.

Apple-Benutzer müssen den App Store öffnen und nach “z-sport” suchen, um herunterzuladen.

Wenn Huawei- oder Android-Telefone den QR-Code nicht herunterladen können, können Sie den Ersatzcode zum Herunterladen scannen.



(download code)



(Spare code)

1.3 Softwareeinführung

Die von der Z-Sport-APP derzeit unterstützten Hardwaregeräte umfassen Spinning-Bikes (elektrisch gesteuert und manuell), Rudergeräte (intelligenter Griff und normale Versionen), Stepper, Ellipsentrainer und mechanische Laufbänder. Die Softwarefunktion ist hauptsächlich mit Bluetooth-Hardwaregeräten für die Simulation von Sportsportarten kombiniert. Ziel ist es, den Benutzern dabei zu helfen, die Langeweile beim Sport zu überwinden und glücklich fit zu werden.

2. E-Mail-Anmeldung

2.1 Erlaubte Berechtigungen

Nach dem Betreten der APP müssen Sie die relevanten notwendigen Berechtigungen zulassen:

Kamera-Berechtigungen zulassen: Um personalisierte Avatare aufnehmen zu können.

Zugriff auf Fotos auf dem Gerät erlauben: Einstellungen für personalisierte Avatare, um auf mit der Kamera aufgenommene Fotos zugreifen zu können.

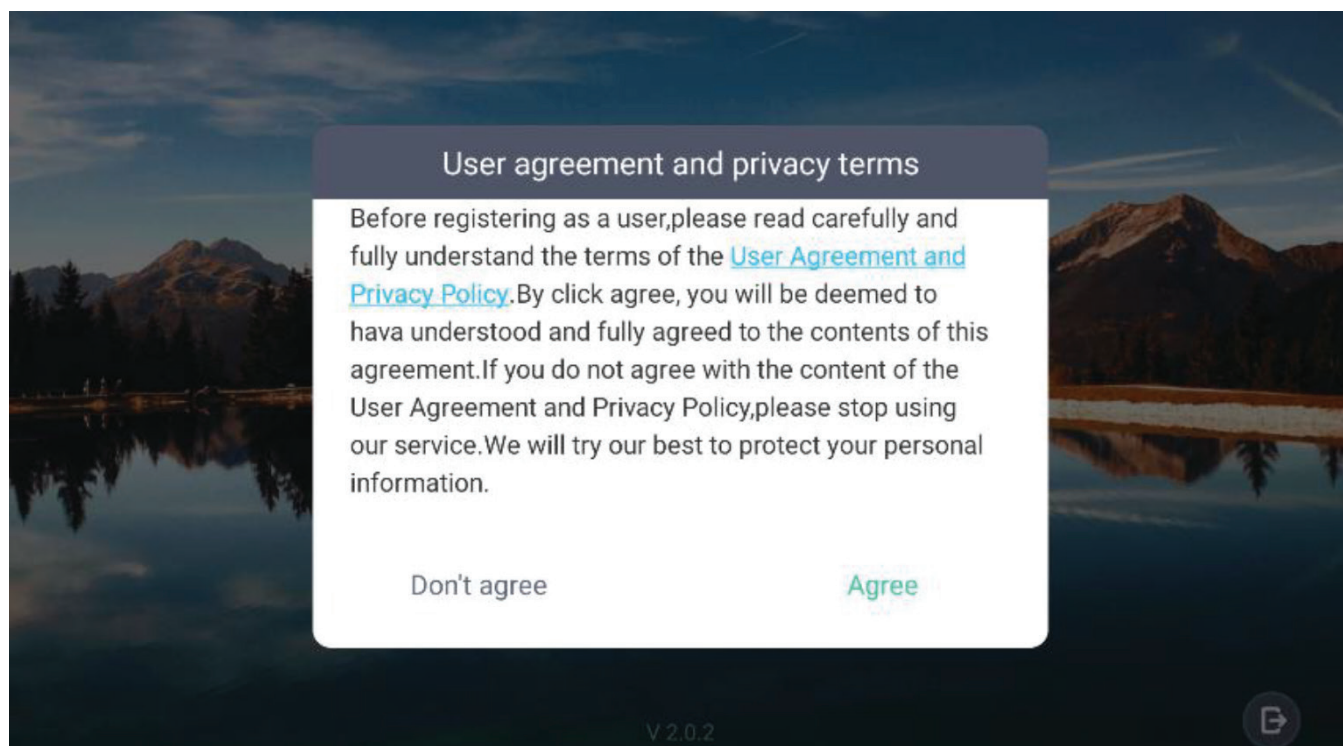
2.2 Zustimmung zu den Nutzungsbedingungen und Datenschutzrichtlinien

Klicken Sie auf “Zustimmen”, um zur Anmeldeseite zu gelangen.

2.3 E-Mail-Anmeldung

1 Geben Sie das richtige Postfach ein (zum Beispiel: Viele Benutzer schreiben com anstelle von con).

2 Klicken Sie hier, um “den Code senden” zu senden: Der Bestätigungscode wird an das Postfach



gesendet (wenn er mehr als einmal gesendet wurde und das Postfach den Bestätigungscode immer noch nicht erhalten hat, ersetzen Sie das Postfach. Es ist wahrscheinlich, dass einige Ihrer Postfächer eingerichtet sind, was dazu führt, dass die E-Mail abprallt und der Bestätigungscode nicht gesendet werden kann. Oder es liegt daran, dass das Postfach falsch eingegeben wurde).

3 Hier geben Sie den per E-Mail erhaltenen Bestätigungscode ein.

4 Die Benutzerberechtigung und der Datenschutzbetrieb wurden vereinbart und der Benutzer muss zustimmen, sich einzuloggen und zu verwenden.

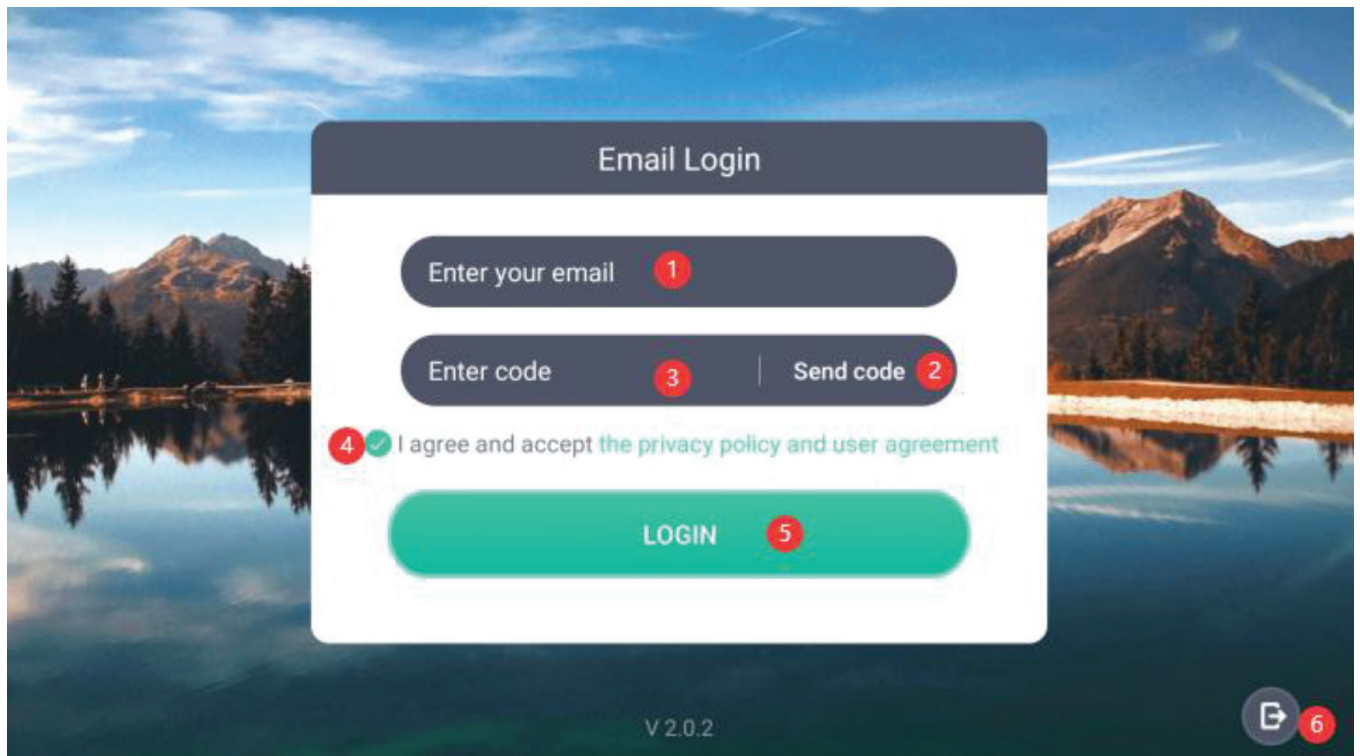
5 Nach Abschluss der oben genannten Schritte 1, 2, 3 und 4 können Sie hier klicken, um die Software zu betreten.

Sorry that the email you sent was bounced, the following is the relevant information of the email:

rejected mail	Subject: Login Validation Time: 2021-06-09 10:04:41
Cannot send to [redacted]@yahoo.com.my	
Reason for Bounce	The recipient's email address ([redacted]@yahoo.com.my) does not exist, and the email cannot be delivered. host yahoo.com.my[redacted] said: 552 1 Requested mail action aborted, mailbox not found (in reply to end of DATA command)
solution	Please contact your recipient, re-verify the email address, or send to another receiving email address. You can also report this bounce to the administrator .

In addition, you can also [click here](#) for more information about the bounce of help.

6 Wenn Sie sich nicht registrieren oder diese Software nicht verwenden möchten, können Sie hier klicken, um zu beenden.



3. Geräteverwaltung

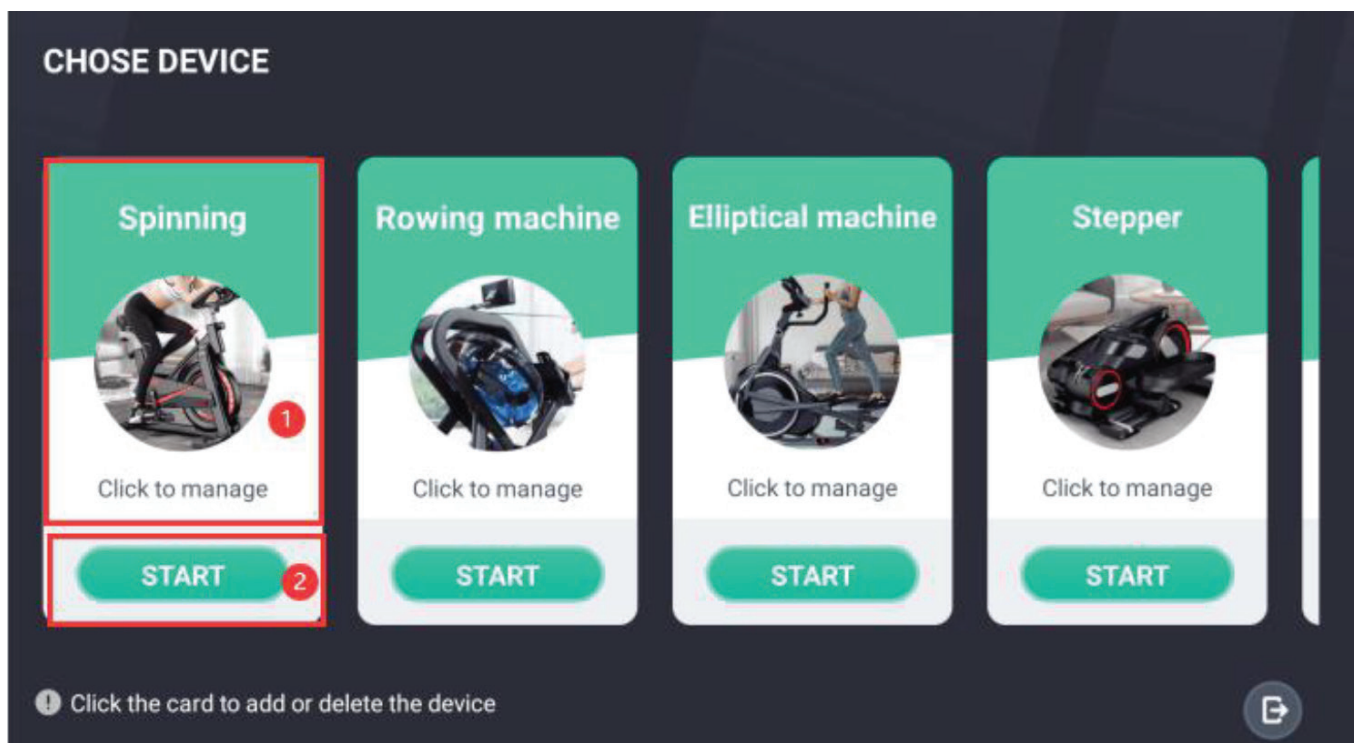
3.1 Geräte auswählen

Gehen Sie auf diese Seite und wählen Sie das entsprechende Gerät aus, wie zum Beispiel Spinning, Rudergerät, Ellipsentrainer, Stepper, Laufband.

Wie in der Abbildung unten gezeigt, klicken Sie auf

1 Klicken Sie hier, um zur Geräteverwaltungsseite zu gelangen, dort können Sie das Gerät binden und löschen.

2 Wenn das Gerät gebunden wurde, klicken Sie auf die Schaltfläche "START", um zur entsprechenden Sportseite zu gelangen (nur wenn Sie die Software zum ersten Mal öffnen, müssen Sie das Bluetooth-Gerät binden und das System wird standardmäßig zur Startseite des ausgewählten Geräts wechseln).



3.2 Gerät binden

Um diese Seite zu betreten, müssen Sie die erforderlichen Berechtigungen zulassen:

Erlauben Sie geografische Standortberechtigungen: Bluetooth-Geräte müssen sekundäre Berechtigungen öffnen, um gesucht zu werden.

Erlauben Sie das Öffnen von Standortinformationen: Die Software wird automatisch die Standortinformationen abrufen, wenn Sie die Seite betreten, und der Benutzer muss manuell die sekundären Standortinformationen öffnen.

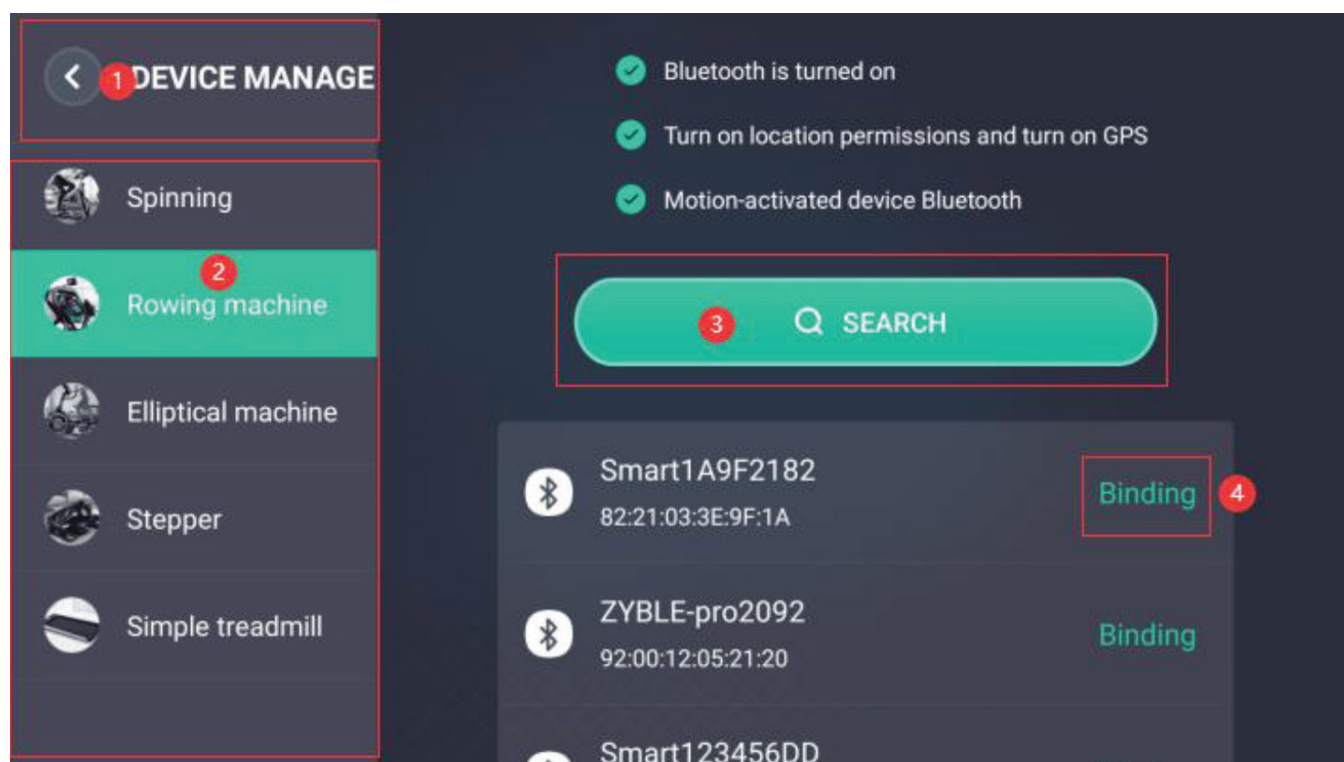
Was die Operationen auf dieser Seite betrifft, listen wir sie einzeln auf, wie in der Abbildung unten gezeigt, klicken Sie

1 Zurück zur vorherigen Schnittstelle.

2 Klicken Sie auf den Bereich links, um zu verschiedenen Geräten zu wechseln und die entsprechenden Geräte zu verwalten.

3 Nachdem Sie sichergestellt haben, dass das Bluetooth-Gerät funktioniert, klicken Sie hier, um nach Bluetooth zu suchen.

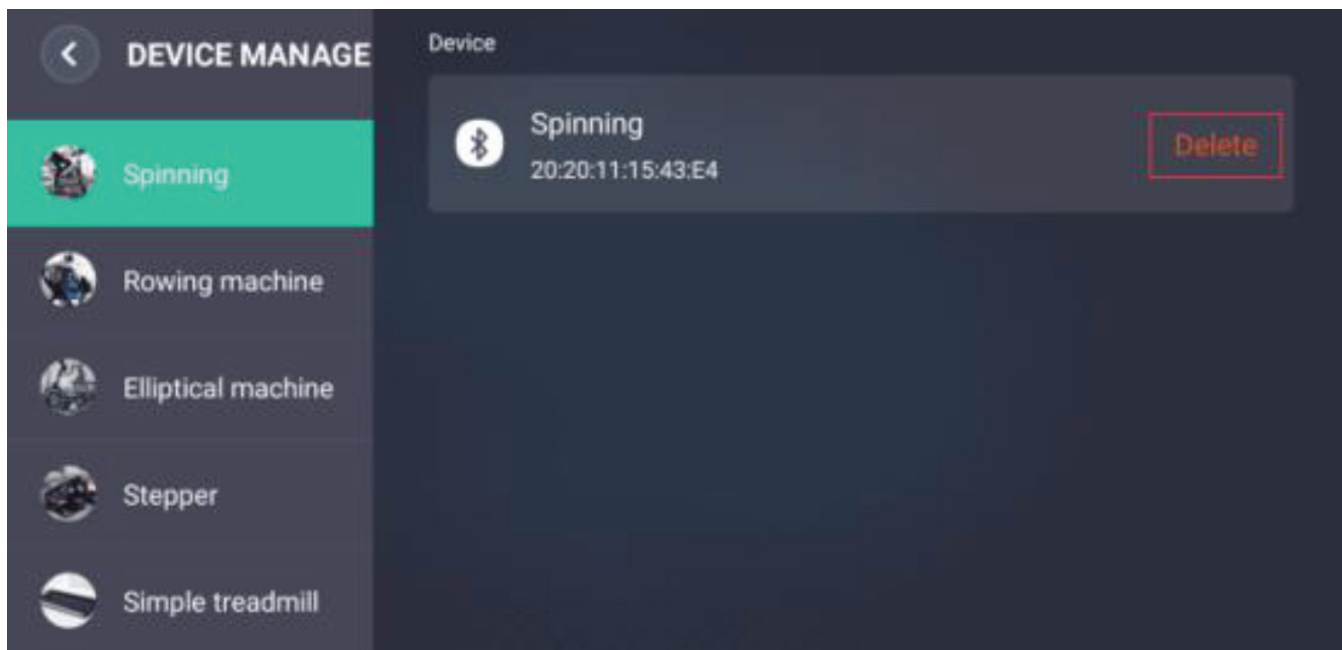
4 Nachdem das gesuchte Gerät gefunden wurde, klicken Sie hier, um das Gerät zu binden. Klicken Sie nun auf Zurück, um zur Geräteauswahlseite zurückzukehren, und klicken Sie auf Start, um mit dem Training zu beginnen.



3.3 Gerät löschen

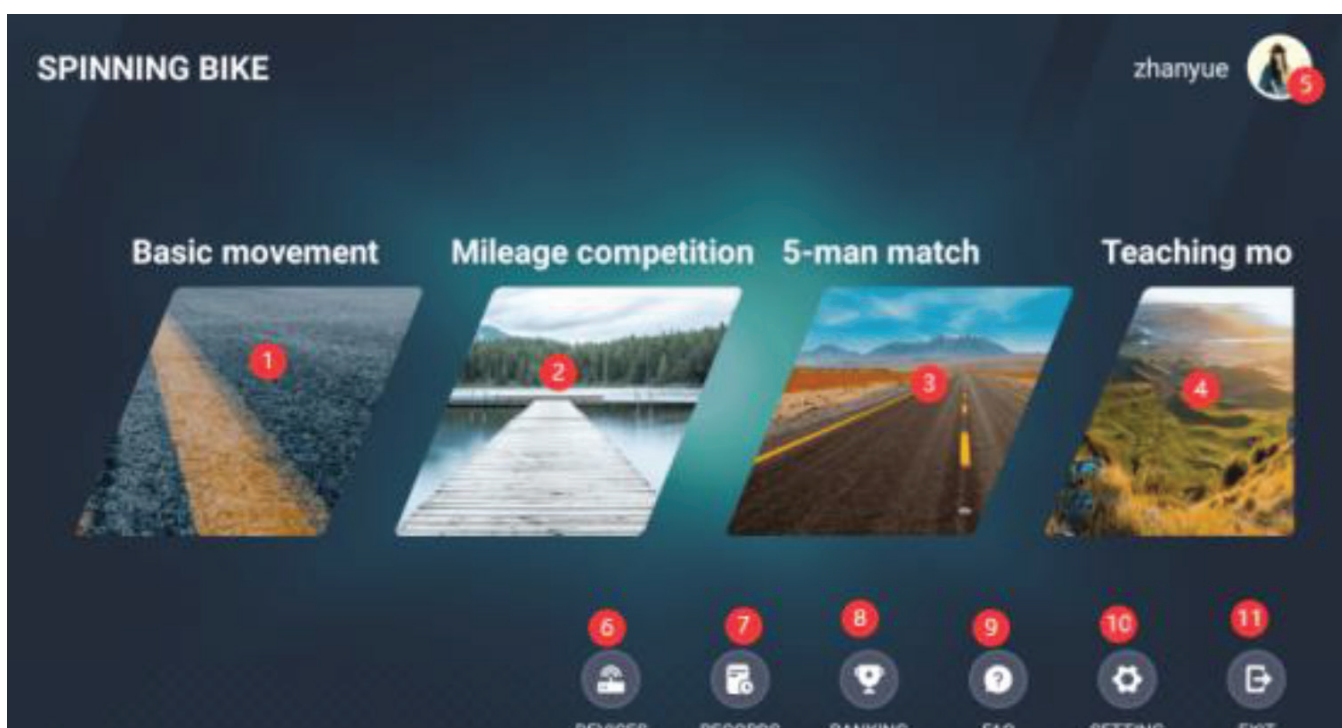
Nachdem das Gerät gebunden wurde, wenn der Benutzer das Bluetooth-Gerät ersetzt oder wenn die Software andere Hardwaregeräte binden muss, muss das Gerät zuerst gelöscht werden. Das Gerät kann gelöscht werden, indem Sie auf die Schaltfläche "Löschen" in der Abbildung unten klicken.

Wenn Sie das Gerät erneut binden müssen, führen Sie den Bindungsvorgang für das Gerät gemäß 3.2 durch.



4. Sportshomepage (nehmen Sie das Spinning-Bike als Beispiel)

- 1 Klicken Sie, um mit dem grundlegenden Fahren zu beginnen.
- 2 Klicken Sie, um in den 3D-Multiplayer-Sport einzusteigen.
- 3 Klicken Sie, um in den 3D globalen Online-Kampf einzusteigen.
- 4 Klicken Sie, um in das 3D-Teach-Fahren einzusteigen.
- 5 Klicken Sie, um die Einstellungen des Avatars und des Nicknames einzugeben.
- 6 Klicken Sie, um das Gerätemanagement einzugeben, Sie können das Gerät binden und löschen.
- 7 Klicken Sie, um den Verlauf anzuzeigen, Sie können die Übersicht der Trainingsdaten des Tages, die Trainingsdaten dieser Woche und die Trainingsdaten dieses Monats gemäß den verschiedenen Geräten abrufen.
- 8 Klicken Sie, um die Sport-Rangliste einzugeben und tägliche, wöchentliche und monatliche Ranglisten gemäß den verschiedenen Geräten abzurufen.
- 9 Klicken Sie, um die Hilfesamweisungen einzugeben, um Probleme während der Nutzung zu lösen.
- 10 Klicken Sie, um die Systemeinstellungen einzugeben, sich abzumelden, usw.
- 11 Klicken Sie, um die Software zu beenden.



5. Grundlegende Sportarten (am Beispiel von Spinning)

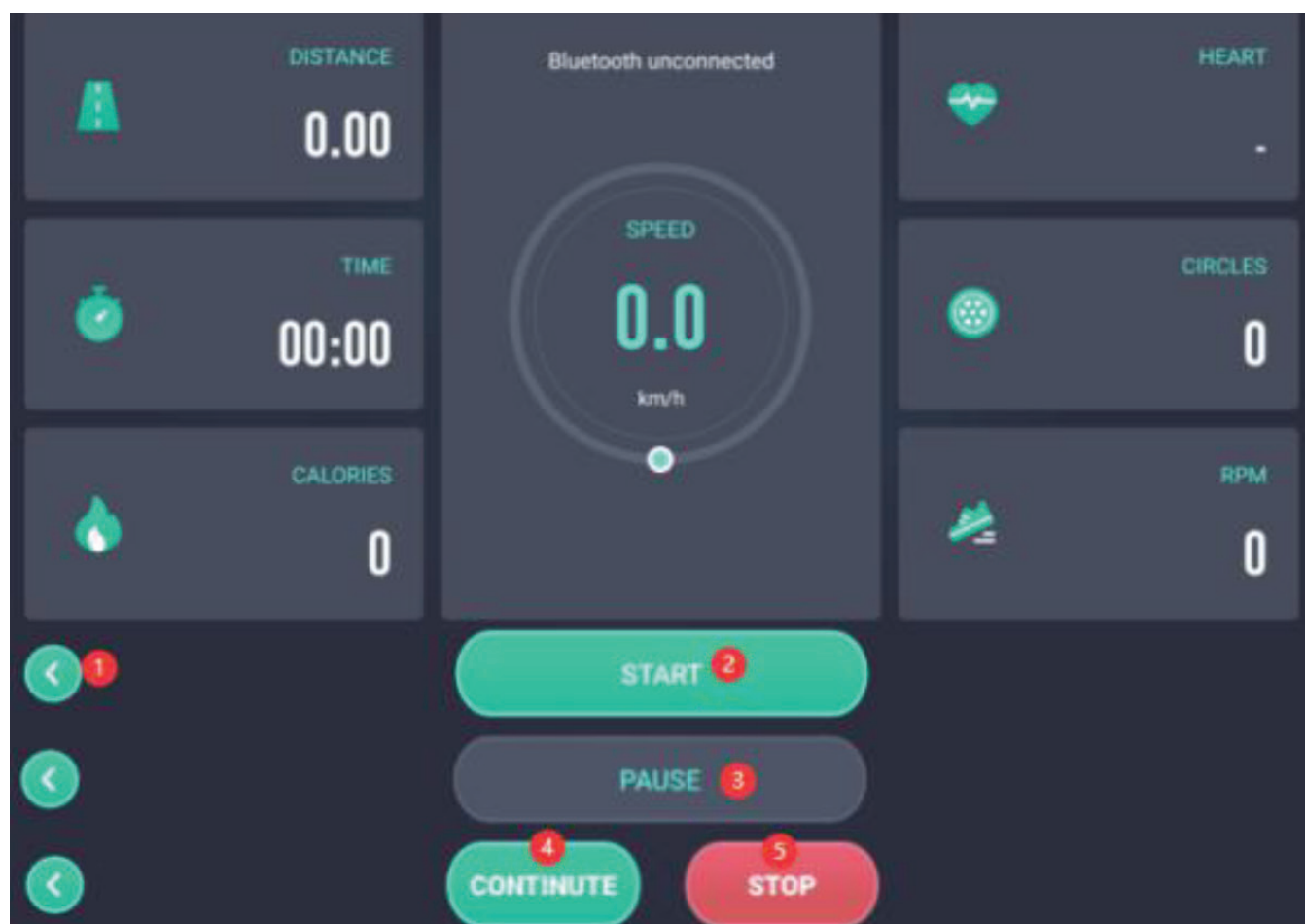
Nachdem Sie diese Seite betreten haben, müssen Sie sich körperlich betätigen, um das Bluetooth-Gerät zu aktivieren, damit Sie schnell eine Verbindung zum Bluetooth herstellen können. Nachdem das Bluetooth verbunden ist, erscheint "Bluetooth verbunden" oben.

1. Tippen Sie, um zur Sport-Startseite zurückzukehren.
2. Klicken Sie auf "START", es wird zu "PAUSE" wechseln; wenn sich nichts ändert, müssen Sie Bluetooth aktivieren und erneut auf "START" klicken.
3. Klicken Sie auf "PAUSE", es wird zu "FORTSETZEN" und "STOPP" wechseln.
4. Klicken Sie auf "FORTSETZEN", um mit dem ursprünglichen Training fortzufahren und in den Trainingszustand zurückzukehren.
5. Klicken Sie auf "STOPP", um das Training zu beenden.

Hinweis zu den Herzfrequenzdaten: Nur elektronisch gesteuerte Herzfrequenzmonitore verfügen über Herzfrequenzdaten.

Hinweis zum Datenupload: Wenn die Kilometerleistung 100 Meter überschreitet und die Durchschnittsgeschwindigkeit unter 60 km/h liegt, werden die Daten hochgeladen und gespeichert. Die hochgeladenen Daten können am Ranking teilnehmen. Diese Beschränkung dient dazu, unfaire Platzierungen durch Betrug einiger Benutzer zu vermeiden.

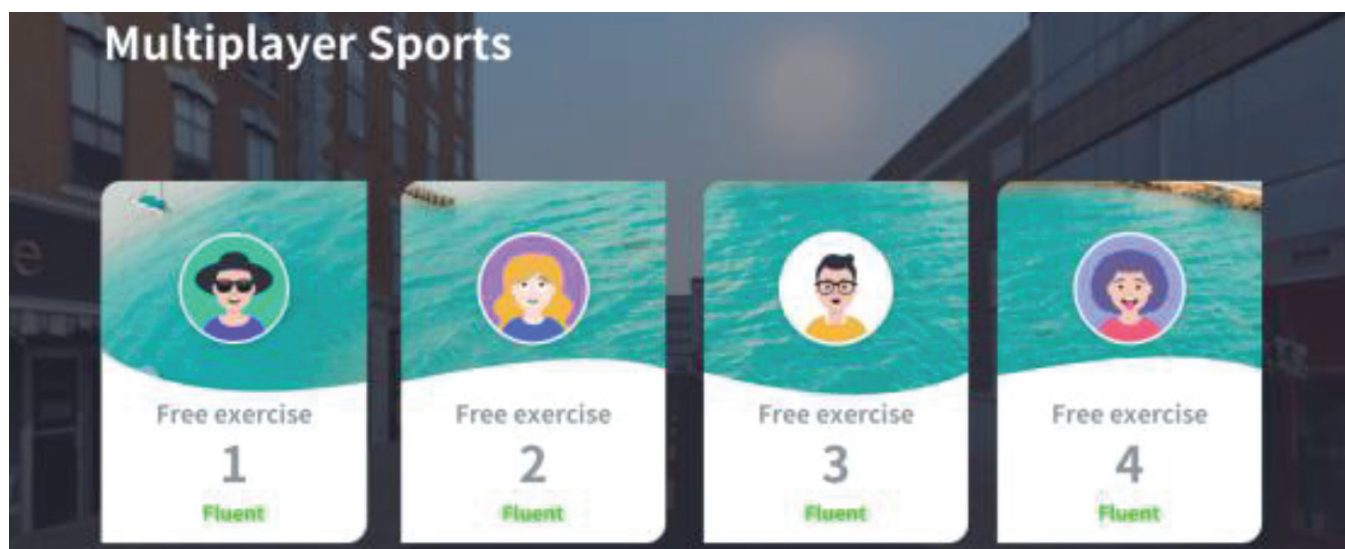
Die Hauptdaten sind: Trainingszeit, verbrannte Kalorien, Trainingskilometer, Echtzeit-Trittfrequenz, Echtzeitgeschwindigkeit, Gesamtzahl der Trainingsrunden.



6.3D Mehrspieler-Sportarten

6.1 Wähle einen Raum aus

Klicke, um die vier Räume 1, 2, 3 und 4 zu betreten. Du kannst in jedem Raum antreten, den du wählst.



6.2 Mehrspieler-Sportszene

1 Klicken Sie auf die Zurück-Taste, um die aktuelle Übung zu beenden.

2 Modusauswahl, Sie können die Sonne und die Wetterbedingungen zu verschiedenen Zeitpunkten je nach Modus wechseln.

3 Chat-Barrage-Schalter.

4 Der Bereich, in dem Barrage-Chat-Nachrichten gesendet werden.

5 Schalten Sie die Position der Linse um, Sie können automatisches Umschalten und eine bestimmte Linse einstellen.

6 Schalten Sie den Ton ein und aus.

7 Klicken Sie, um zur vorherigen integrierten Musik zu wechseln.

8 Klicken Sie, um zur nächsten integrierten Musik zu wechseln.

9 Überprüfen Sie die aktuelle Rangsituation.

10 Klicken Sie auf diesen Bereich, um die rechte Reitposition anzuzeigen und auszublenden.



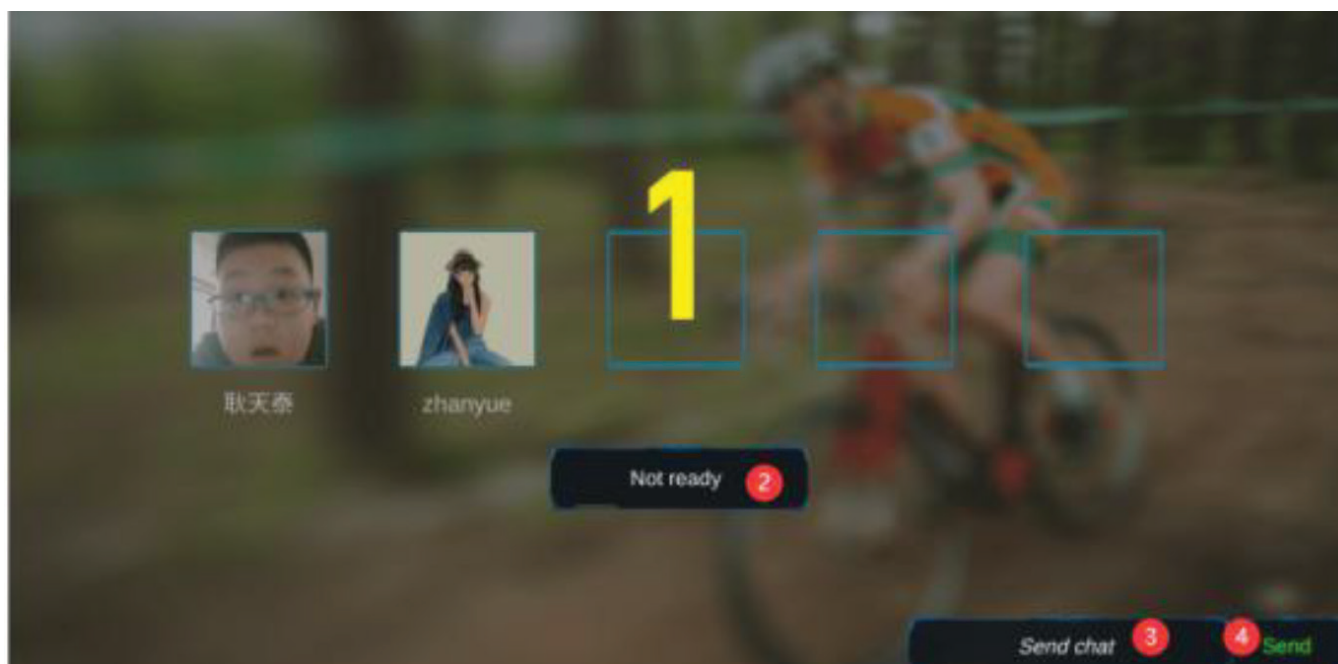
7.3D Globales Online-Battle

7.1 Wähle einen Raum aus

- 1 Klicke auf Zurück, um das globale Online-Battle zu verlassen.
- 2 Wenn es lange Zeit keine Übereinstimmung gibt, kannst du hier zum Einzelspielertraining wechseln.
- 3 Wähle primäre Sporträume, die Geschwindigkeit beträgt 25KM/H.
- 4 Wähle mittlere Sporträume, die Geschwindigkeitsbegrenzung beträgt 35KM/H.
- 5 Wähle fortgeschrittene Sporträume, die Geschwindigkeitsbegrenzung beträgt 45KM/H.
- 6 Betrete den Chat-Informationsbereich.
- 7 Sende Chat-Nachrichten-Barrage.
- 8 Wähle die Raumnummer für die Grund-, Mittel- und Fortgeschrittenenräume aus und klicke, um den Gegner zu finden.

7.2 Betrete das Match gegen den Gegner

- 1 Klicke auf Zurück, um zum Kampfsaal zurückzukehren.
- 2 Wenn der Benutzer nicht der Ersteller ist, ist dies der Beginn des Spiels; wenn er Teilnehmer ist, ist dies die Vorbereitung und die Aufhebung der Vorbereitung.
- 3 Gib die Chat-Regioninformationen ein.
- 4 Sende Barrage-Chat-Nachrichten.
- 5 Die Anzahl der Personen im aktuellen Raum.



7.3 Netzwerkszenario Sport

- 1 Zurückkehren, um die aktuelle Übung zu beenden.
- 11
- 2 Modusauswahl, Sie können die Sonne und Wetterbedingungen zu verschiedenen Zeitpunkten je nach Modus wechseln.
- 3 Chat-Barrage-Schalter.
- 4 Der Bereich, in dem Chat-Nachrichten gesendet werden.
- 5 Schalten Sie die Position der Linse um, Sie können automatisches Umschalten und eine bestimmte Linse einstellen.
- 6 Schalten Sie den Ton ein und aus.
- 7 Klicken Sie, um zur vorherigen integrierten Musik zu wechseln.
- 8 Klicken Sie, um zur nächsten integrierten Musik zu wechseln.
- 9 Überprüfen Sie den Informationsstatus der aktuellen Rangliste.
- 10 Klicken Sie auf diesen Bereich, um die rechte Fahrposition anzuzeigen und auszublenden.

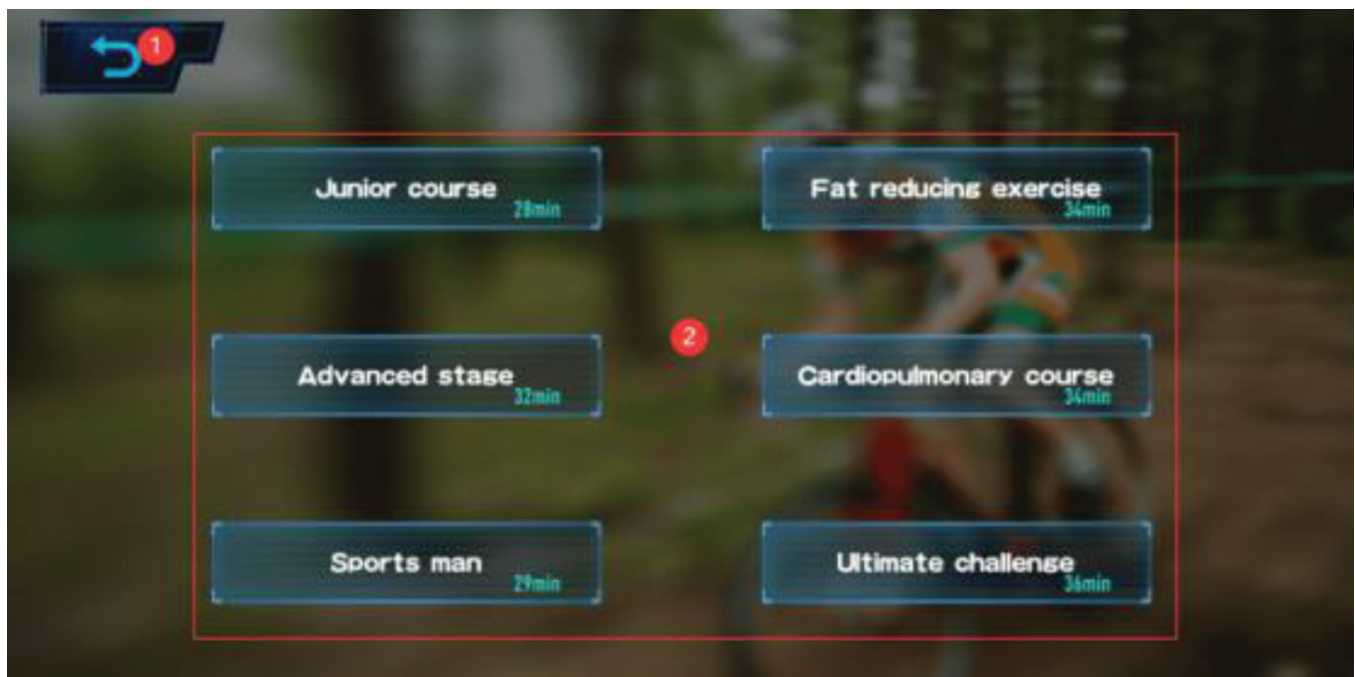


8. 3D Reitunterricht

8.1 Trainingsmodus auswählen

1 Klicken Sie auf die Schaltfläche, um zur vorherigen Benutzeroberfläche zurückzukehren.

2 Klicken Sie auf die Eingänge verschiedener virtueller Lehrkurse und folgen Sie dem virtuellen Trainer, um je nach Zeit und Anforderungen zu lernen.



8.2 Reitunterricht

1 Klicken Sie auf die Schaltfläche, um zur vorherigen Benutzeroberfläche zurückzukehren.

2 Modusauswahl, Sie können die Sonnen- und Wetterbedingungen zu verschiedenen Zeitpunkten je nach Modus wechseln.

3 Wechseln Sie die Position der Linse, Sie können automatisches Umschalten und eine bestimmte Linse einstellen.

4 Schalten Sie den Ton ein und aus.

5 Klicken Sie, um zur vorherigen integrierten Musik zu wechseln.

6 Klicken Sie, um zur nächsten integrierten Musik zu wechseln.

7 Befolgen Sie die Anweisungen, stellen Sie den Widerstand auf die entsprechende Position ein und halten Sie die Geschwindigkeit für eine bestimmte Zeit konstant.4 Set the sound on and off.

5 Click to switch to the previous built-in music.

6 Click to switch the built-in next music.

7 Follow the prompts, adjust the resistance to the corresponding position, and keep the speed at a certain speed for a certain period of time.



9.3D Freestylefahren

1 Klicken Sie auf die Schaltfläche, um zur vorherigen Benutzeroberfläche zurückzukehren.

2 Klicken Sie auf den Bereich links, um zu verschiedenen Geräten zu wechseln und die entsprechenden Geräte zu verwalten.

3 Wechseln Sie die Position der Linse, um automatisches Umschalten und eine bestimmte Linse einzustellen.

4 Schalten Sie den Ton ein und aus.

5 Klicken Sie, um zur vorherigen integrierten Musik zu wechseln.

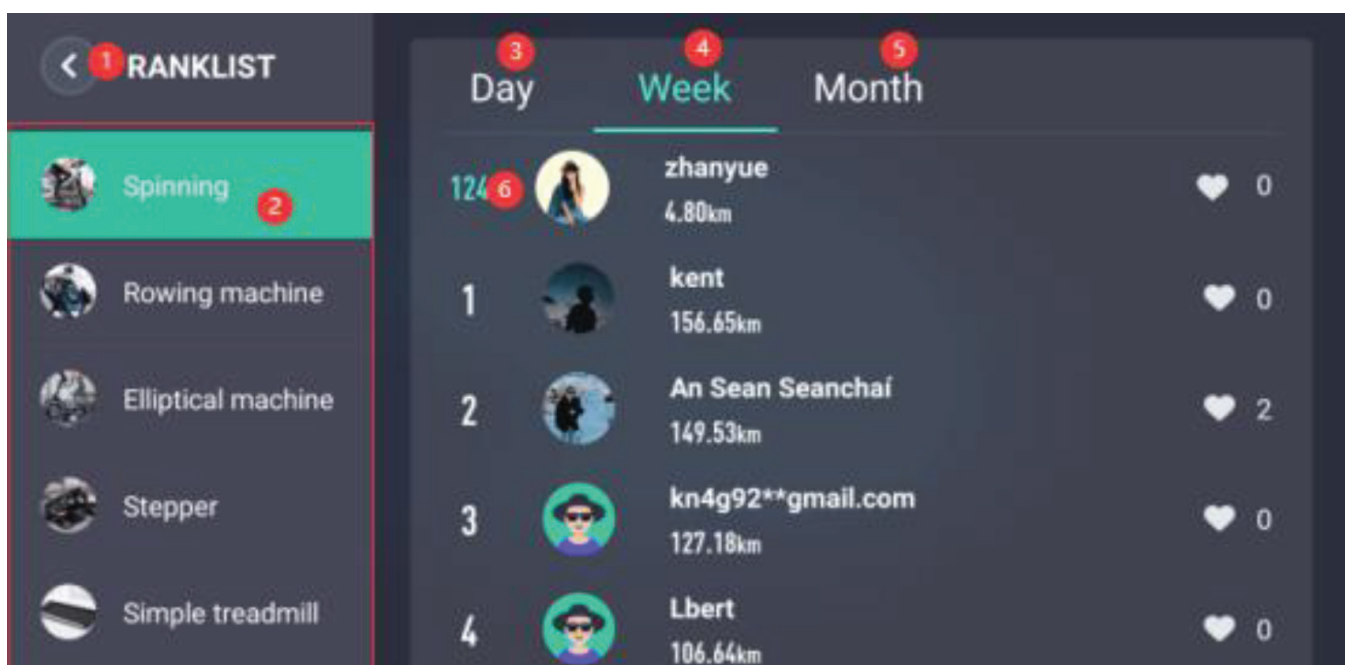
6 Klicken Sie, um zur nächsten integrierten Musik zu wechseln.

7 Sehen Sie sich die Rangliste der Echtzeitsportarten an.



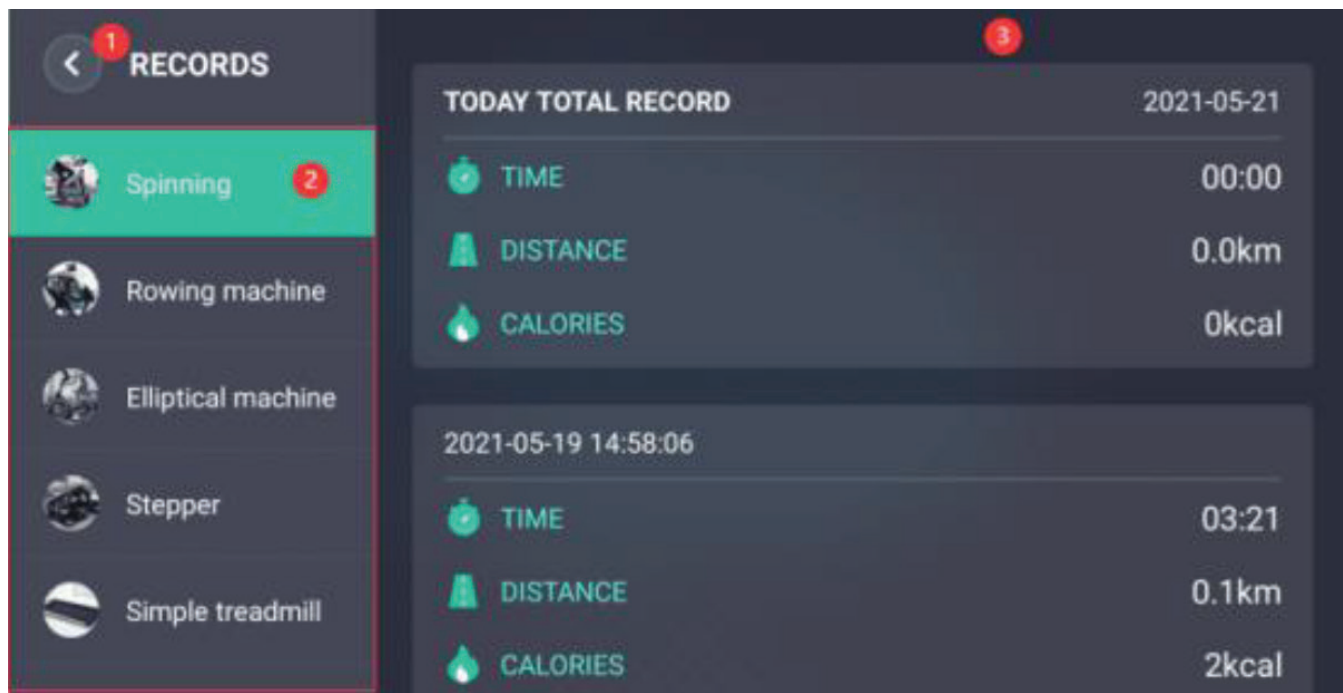
10. Bestenliste

- 1 Klicken Sie auf die Schaltfläche, um zur vorherigen Benutzeroberfläche zurückzukehren.
- 2 Modusauswahl, Sie können die Sonnen- und Wetterbedingungen zu verschiedenen Zeitpunkten je nach Modus wechseln.
- 3 Klicken Sie hier, um die täglichen Sportplatzierungen des aktuellen Geräts anzuzeigen.
- 4 Klicken Sie hier, um die wöchentlichen Sportplatzierungen des aktuellen Geräts anzuzeigen.
- 5 Klicken Sie hier, um die monatlichen Sportplatzierungen des aktuellen Geräts anzuzeigen.
- 6 Aktuelle Platzierung anzeigen.



11. Übungsaufzeichnungen

- 1 Klicken Sie auf die Schaltfläche, um zur vorherigen Benutzeroberfläche zurückzukehren.
- 2 Modusauswahl, Sie können die Sonnen- und Wetterbedingungen zu verschiedenen Zeitpunkten entsprechend den verschiedenen Modi wechseln.
- 3 Wischen Sie nach oben und unten, um meine aktuellen und vergangenen Übungsdaten zu sehen.

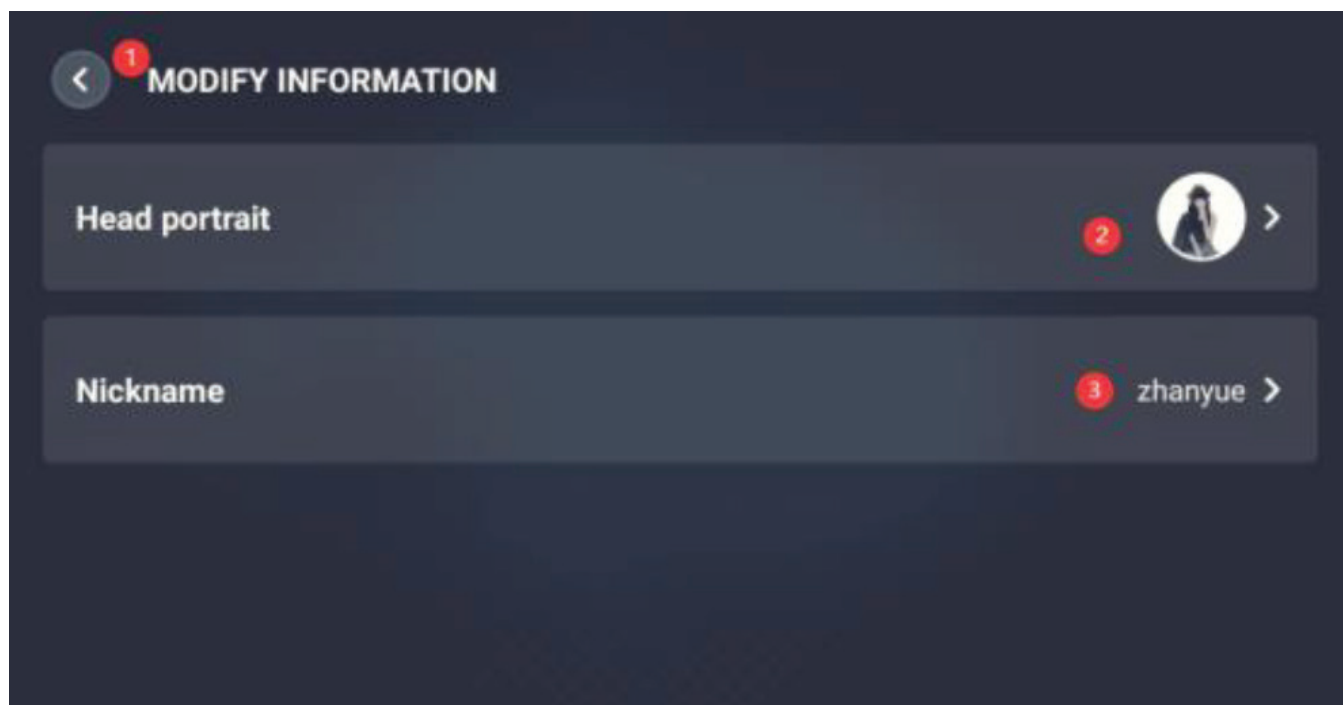


12. Persönliche Einstellungen

1 Klicken Sie auf die Schaltfläche, um zur vorherigen Benutzeroberfläche zurückzukehren.

2 Tippen Sie hier, um ein Foto aufzunehmen oder ein Foto auszuwählen, um meinen personalisierten Avatar festzulegen.

3 Klicken Sie hier, um den Spitznamen zu ändern. Emoticons können nicht als Spitzname verwendet werden und es müssen mindestens 2 Zeichen vorhanden sein.



13. System Settings

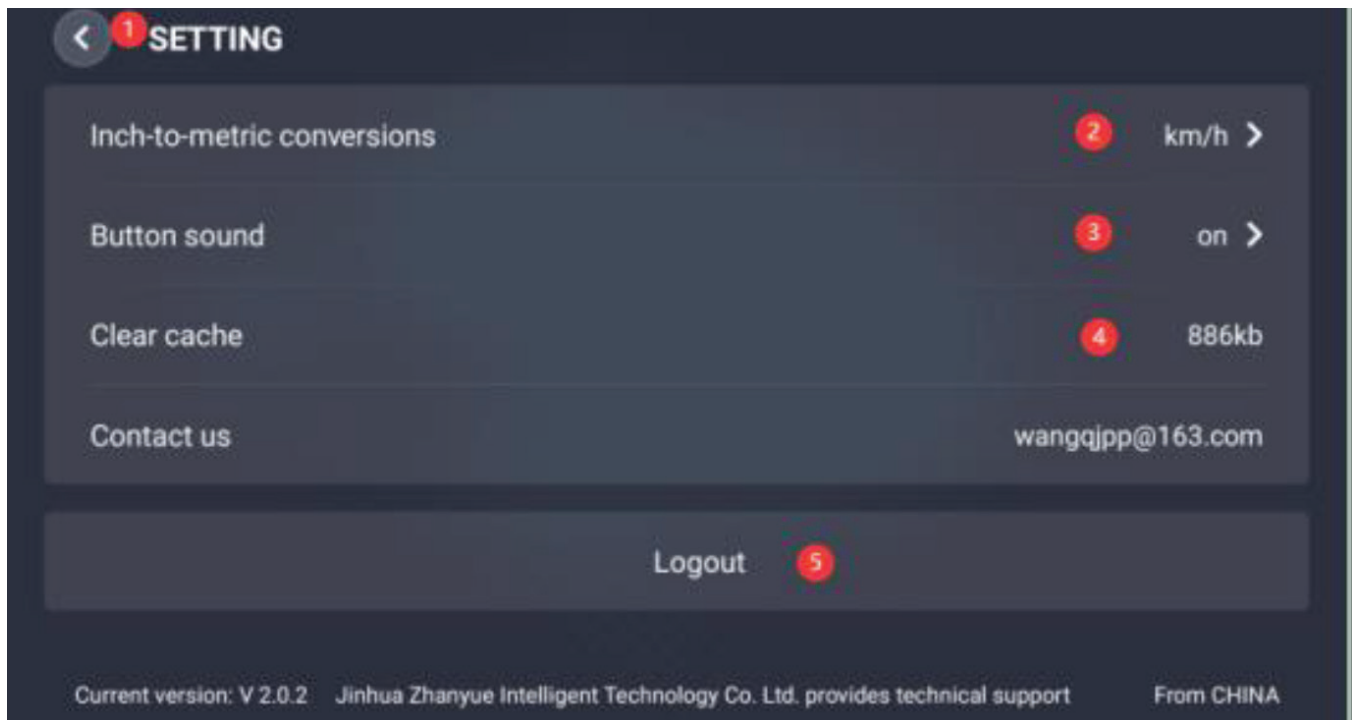
1 Click the button to return to the previous interface.

2 Click here to switch whether the displayed exercise mileage is km/h or mhp .

3 Click here to set whether to enable sound effects for key operations.

4 Click here to clear the application cache.

5 Log out of the account and return to the mailbox login interface.



14. Andere Probleme bei der Verwendung der Software

1. Worauf sollte ich bei der Installation von Software achten? Wie kann ich das Problem lösen?

Problem bei Android-Handys:

1. Es kann sein, dass das Installationspaket während des Downloadvorgangs beschädigt wurde. Deinstallieren Sie einfach das ursprüngliche Paket und laden Sie es erneut herunter und installieren Sie es.
2. Es kann sein, dass der Speicherplatz des Telefons nicht ausreicht und alle Ressourcen nicht bereit sind. Löschen Sie in diesem Fall unnötige Ressourcen, um Platz freizugeben, oder bereinigen Sie die Anwendung, bevor Sie sie installieren, wenn sie sich im Leerlauf befindet.
3. Wenn das Telefon mehrere Benutzer hat, müssen Sie zum Telefon-Startbildschirm gehen --> Einstellungen --> Anwendungsverwaltung --> Z-Sport --> Deinstallieren für alle Benutzer und dann erneut installieren.

Frage eines Apple-Benutzers:

Wechseln Sie das WIFI-Netzwerk/wechseln Sie das Apple-Konto, suchen oder scannen Sie erneut zum Herunterladen. Wenn dieses Problem weiterhin auftritt, handelt es sich um ein Problem mit dem offiziellen Apple-Server. Versuchen Sie es bitte in einer halben Stunde erneut.

2. Was passiert, wenn ich mich nicht bei der E-Mail anmelden kann?

1. Eingabefehler bei der E-Mail, z.B. das Komma statt Punkt bei "com" geschrieben.
2. Die gesendete und empfangene E-Mail-Adresse wurde bereits eingerichtet, was dazu führt, dass die E-Mail zurückgeworfen wird und der Bestätigungscode nicht gesendet werden kann.
3. Es könnte als Spam-E-Mail betrachtet werden. Die Nachricht muss aus dem Papierkorb entfernt werden.
4. Es könnte ein Netzwerkproblem sein. Überprüfen Sie bitte das Netzwerk oder wechseln Sie zum 4G-Netzwerk.

3 Wann muss die Batterie des Fahrrad-Bluetooth-Geräts ausgetauscht werden?

Wenn das Mobiltelefon und Bluetooth für eine bestimmte Zeit verbunden sind, die Verbindung jedoch für eine bestimmte Zeit unterbrochen wird und dies mehrmals passiert, kann es sein, dass die Batterie nicht ausreichend ist und ausgetauscht werden muss. Die Spezifikation lautet CR2032. Der wiederaufladbare Akku muss nicht ausgetauscht werden.

4 Warum werden meine Trainingsdaten nicht aufgezeichnet?

Die Aufzeichnung wird nur hochgeladen, wenn die zurückgelegte Strecke des Benutzers jedes Mal mehr als 100 Meter beträgt und die Durchschnittsgeschwindigkeit unter 60 km/h liegt.

5 Wie lange ist die Bluetooth-Schlafzeit?

Um Batteriestrom zu sparen, wechselt das Bluetooth-Gerät automatisch nach 150 Sekunden in den Ruhezustand, wenn Sie nicht trainieren.

INFORMATIONEN ZUR RECYCLING



Dieses elektronische Produkt darf nicht im kommunalen Müll entsorgt werden. Um die Umwelt zu schützen, sollte dieses Produkt gemäß den gesetzlichen Bestimmungen recycelt werden, sobald es nicht mehr verwendet wird. Bitte wenden Sie sich an eine autorisierte Recyclingeinrichtung, die diese Art von Abfall in Ihrer Region sammelt. Dadurch tragen Sie zur Erhaltung natürlicher Ressourcen und zur Verbesserung der europäischen Umweltschutzstandards bei. Wenn Sie weitere Informationen zu korrekten und sicheren Entsorgungsmethoden benötigen, kontaktieren Sie bitte das örtliche Büro einer Recyclingorganisation oder die Einrichtung, bei der Sie dieses Produkt erworben haben.

GARANTIEZEIT

GARANTIEZEIT ist gemäß den Bestimmungen der Richtlinie 2019/771 und der EU-Richtlinie 2019/770 vorgesehen.

Unabhängig von der kommerziellen Garantie ist der Händler verpflichtet, die Garantiefrist gemäß den oben genannten Richtlinien einzuhalten.

Die Garantie ist eine Ergänzung und schränkt die Rechte des Benutzers in keiner Weise ein. Die unten aufgeführten Bedingungen beschreiben unsere Garantieforderungen und deren Anwendung. Diese beeinträchtigen nicht Ihre gesetzlichen Rechte oder die Verpflichtungen Ihres Einzelhändlers und Ihres Vertrags mit diesem.

Garantiezeit: 24 Monate ab dem Kauf des Produkts.

Wir bieten Garantieleistungen für dieses Gerät unter folgenden Bedingungen an: Der kostenlose Garantieservice während der Garantiezeit gilt nicht, wenn die folgenden Aspekte nicht eingehalten werden:

1. Unterschiede zwischen den Daten im Garantiedokument und den Kaufdokumenten;
2. Falsche Installation oder Montage des Produkts;
3. Fehlen der Originalkaufdokumente oder des Garantiedokuments;
4. Reparaturen oder andere Eingriffe durch nicht von uns autorisierte Personen oder Reparatur mit nicht originalen Ersatzteilen;
5. Zustand des Geräts - Kratzer, Risse und andere Mängel, die beim Kauf, der Lieferung oder der Installation des Geräts nicht bemerkt wurden;
6. Nichtbeachtung der Nutzungs-, Lagerungs-, Transport- und daraus resultierenden Schäden;
7. Defekte aufgrund unsachgemäßer Nutzung, mechanischer Defekte, Stöße;
8. Defekte, die durch Naturereignisse und andere höhere Gewalt verursacht werden;
9. Wenn Sie das Produkt für kommerzielle Zwecke und an öffentlichen Orten verwenden;
10. Beschädigte bewegliche Komponenten aufgrund unsachgemäßer Nutzung oder Installation: Pedale, Griffe, Kabel, Riemen, Lauffläche, Dichtungen, Schrauben, Hebel, Lager, dekorative Elemente;
11. Unsachgemäße Lagerung der Produkte.
12. Bauteile, die vom Hauptteil des Geräts getrennt werden können, Kunststoffverzierung, Gummiteile mit einer vom Hersteller festgelegten begrenzten Lebensdauer;
13. Verbrauchsmaterialien, Teile und Elemente mit begrenzter Haltbarkeit - Batterien, Riemen, Laufflächen.
14. Zubehör - externe Netzteile/Adapter;

Beanstandungen an gekauften Waren werden gemäß den folgenden Bestimmungen vorgenommen Richtlinie 2019/771 und Richtlinie EU 2019/770.

KONTAKT:

Tel: +40311050917

Email: service@sportpartner.ro

TARTALOM

1. Figyelmeztetés
2. Alkatrészrajz
3. Telepítési utasítás
4. Karbantartás és hibaelhárítás

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

FIGYELEM: A sérülésveszély csökkentése érdekében kérjük, hogy olvassa el figyelmesen ezt a kézikönyvet, valamint az összes fontos óvintézkedést és utasítást, valamint a terméken található összes figyelmeztetést, mielőtt használná a beltéri kerékpárt.

1. Olvassa el gondosan a felhasználói kézikönyvet, és kövesse az adott utasításokat. Győződjön meg arról, hogy a termék megfelelően össze van szerelve és meghúzva, mielőtt használná.
2. Csak a kézikönyvben leírtak szerint használja az edzőbiciklit. A tulajdonos felelőssége, hogy minden edzőbicikli használója megfelelően tájékoztatva legyen az összes óvintézkedésről.
3. Ne engedje, hogy gyerekek és háziállatok használják vagy játszanak az eszközzel. Mindig tartsa távol a gyerekeket és a háziállatokat az eszköztől.
4. Helyezze az edzőbiciklit csak sík és szilárd felületre. Győződjön meg róla, hogy van elegendő hely a tréninghez. Tartsa legalább 2 lábnyi távolságot az edzőbicikli körül.
5. Alaposan ellenőrizze a terméket, és megfelelően húzza meg az összes alkatrészt, hogy biztosítsa, hogy nincsenek laza darabok a használat előtt. Cserélje ki azonnal a hibás alkatrészeket minden használat előtt.
6. Tartsa az edzőbiciklit beltéren, hogy megakadályozza a szennyeződést, nedvességet és port. Ne helyezze az edzőbiciklit garázsba, fedett teraszra vagy víz közelébe.
7. Mielőtt elkezdené bármilyen edzéstervet, konzultáljon orvosával. Kövesse az ő tanácsát minden tréning előtt.
8. Mindig válassza a legmegfelelőbb edzést a fizikai képessége, erő és rugalmasság szerint. Ismerje mindig a határait.
9. Viseljen megfelelő ruházatot edzés közben; ne viseljen bő ruhát, mert az megragadhatja a termék mozgó részeit, ezáltal növelve a sérülés kockázatát. Mindig viseljen megfelelő cipőt a láb védelme érdekében. Ne edd mezítláb vagy zokniban.
10. Mindig tartsd megfelelő egyensúlyodat a fizikai tevékenység közben. Tartsd meg az egyensúlyodat, amikor felszállsz, használod és leszállsz erről a termékről. Ha ezt nem teszed meg, súlyos sérülés következhet be.
11. Biztonsági okokból nem javasolt a termék használata 130 kg-nál nagyobb testsúlyú felhasználóknak.
12. A felszerelés kizárólag otthoni használatra szolgál. Ne használd az edzőbiciklit kereskedelmi, bérleti vagy intézményi környezetben.
13. Ha észreveszed, hogy a készülék nem megfelelően működik, ne próbáld megjavítani, szétszedni vagy módosítani. Jogosulatlan javítások sérülést okozhatnak, és megszeghetik a garancia feltételeit. Fordulj a technikai segítségnyújtó szolgálathoz.
14. Kérjük, alaposan ellenőrizd a gépet használat előtt, és ellenőrizd azt a telepítési elvek szerint minden 1-2 hónapban. Próbáld meg a gépet normál használatban tartani, és használd az eredeti tartozékokat.
15. Kérjük, ne végezz veszélyes cselekedeteket vagy mozgásokat ezen a terméken.
16. Kerüld a korróziót okozó tisztítószer használatát a termék tisztításakor.
17. A termék ellenállása állítható. Kérjük, válassz megfelelő ellenállást.
18. Bemelegítés - Kezdj 5-10 percnyi nyújtással és könnyű testmozgással. A bemelegítés növeli a

testhőmérsékletet, a pulzusszámot és a vérkeringést az edzésre való felkészülés során.

19. Edzés közben győződj meg róla, hogy a lábad a pedálokra helyezed. Ne állj meg azonnal gyors forgás közben, fékezz gyorsan, hogy elkerüld a baleseteket.

20. Ne használja a biciklit orvossal történő konzultáció nélkül, ha Ön:

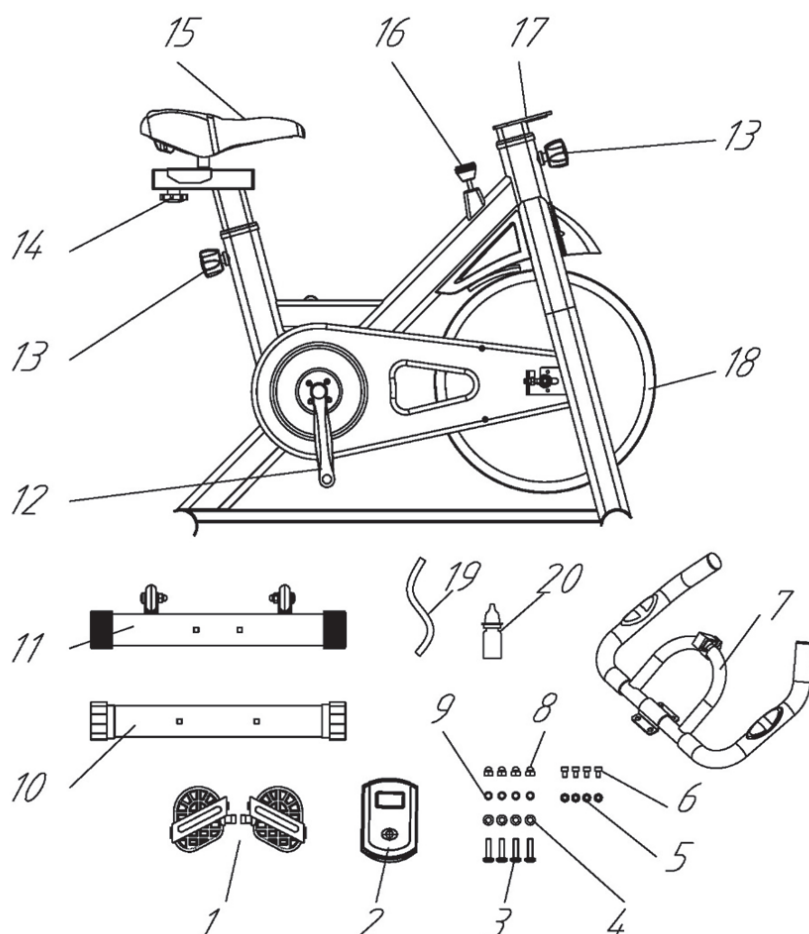
- terhes.
- nemrégiben műtéten esett át.
- térd-, váll-, nyak- vagy hátsérüléssel múlttal rendelkezik.

21. Erősen javasoljuk, hogy kérdezze meg orvosát, ha Ön:

- szívbetegségben vagy szív- és érrendszeri betegségben szenved, magas vérnyomása, trombozisa vagy sérvproblémája van.
- cukorbetegségben, epilepsziában vagy migrénben szenved.
- implantátumai, pacemakere, protézise vagy bármilyen friss betegsége vagy fertőzése van.

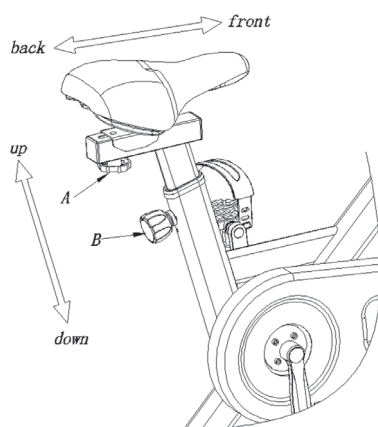
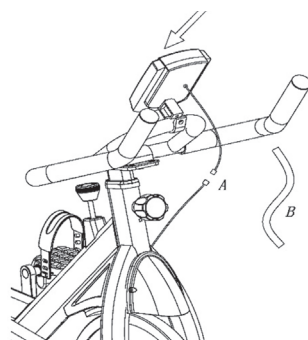
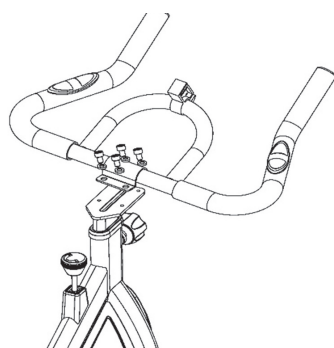
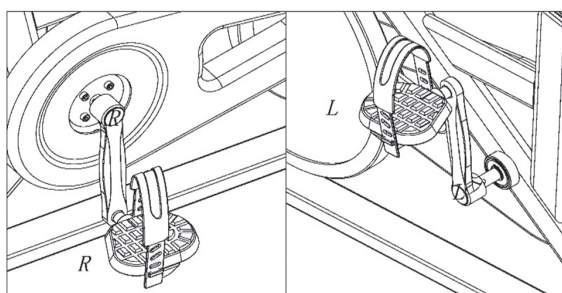
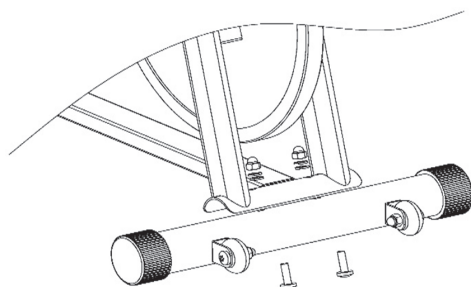
22. Túlzott testmozgás súlyos sérülést vagy halált eredményezhet. Ha kényelmetlenül érzi magát edzés közben, azonnal hagyja abba a termék használatát.

PÓTALKATRÉSZEK LEÍRÁSA



1. Pedál	6. Hengerfej csavar M6	11. Első lábtartó cső	16. Fék
2. Monitor	7. Fogantyú	12. Hajtókar	17. Fogantyú támogatás
3. 8*75 karosszéria csavar	8. Fedél csavar M8	13. Gomb	18. Lendkerék
4. Ø8 ív alátét	9. Ø8 alátét	14. Sárgaréz csavarok	19. Hullámos cső
5. Ø6 mosó anya	10. Hátsó lábtartó cső	15. Nyereg	20. Laza bizonyíték ital

TELEPÍTÉSI UTASÍTÁS



1) Csatlakoztassa az első csövet a vázhoz, és szerelje fel a sima 8-as alátétet, a 8-as alátétet a csavarokhoz, és helyezze fel a fedeles csavarokat. És használjon nyitott csavarkulcsot a rögzítésükhöz. A hátsó cső beszerelése ugyanígy történik.

Megjegyzés: Kérjük, állítsa be a fekete lábpántot, hogy egyensúlyba hozza, ha nem stabil.

2) A lábpántok L és R jelöléssel vannak ellátva. Kérjük, cseppentsen 2 piros csavarzáró folyadékot az R pántba, és rögzítse a jobb oldali menetes lyukkal a csavarkulcsunk segítségével. És cseppentsen 2 piros csavaros rögzítő folyadékot az L hevederbe, és rögzítse a bal menetes lyukkal.

(Megjegyzés: Az L és R a kurblikban is fel van tűntetve. Kérjük, ennek megfelelően szerelje fel őket, különben károsítja a termékeket. És kérjük, rögzítse a lábpántot, különben hosszú használat után leesik.)

3 Vegye ki a fogantyút, majd helyezze a fogantyú négy lyukát a csavart lyukba, ezután tegye az alátétet és a hengerfejű csavart, majd egyenként támassza meg a csavarokkal.

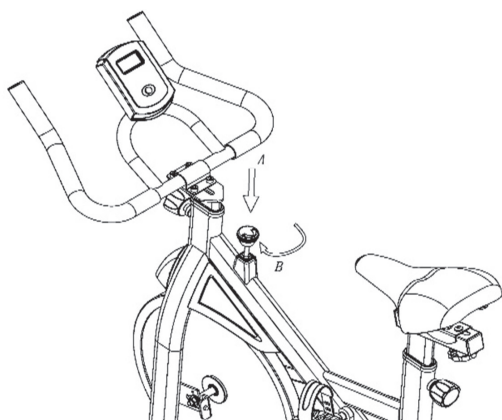
4) 1. Rögzítse az elektronikus órát a nyílások rögzítésével

2. Csatlakoztassa a kábeleket az A. (alkalmas az impulzus funkció nélküli modellhez)

3. Kettős vezeték a jobb oldali impulzussal és szimpla vezeték a bal oldali érzékelővel. Kérjük, a rendetlen kábeleket a szépség kedvéért tartsa a csőben, mint B. (alkalmas az impulzus funkcióval rendelkező modellhez)

5) 1. Az ülés magasságának beállításához forgassa el a gombot balra, majd lazítsa meg a gombot B-nek, és állítsa be a párnát fel-le a megfelelő magasságba. Lazítsa meg a gombot, hogy a nyereg támasz lyukán keresztül menjen, majd csak zárja be (ugyanígy, mint a fogantyú magasságának beállítása)

2. Az ülés elülső és hátsó részének beállításához lazítsa meg a csavart, mint A, a párnát hátra és előre állíthatja a kényelmes helyzethez a szilvafejes csavarok kioldásával. Ezután csak rögzítse, kérem.



6) Az ellenállás növeléséhez forgassa a fékezőgombot az óramutató járásával megegyező irányba, az ellenállás csökkentéséhez pedig az óramutató járásával ellentétesen. Nyomja le a fékezőgombot a vészleállításhoz..

KARBANTARTÁS ÉS HIBAEELHÁRÍTÁS

4.1 Karbantartás

4.1.1.1 Tisztítás

Törölje le a port a kerékpárról puha ruhával. Ne használjon csiszolót vagy súrolószert a műanyag alkatrészek tisztításához. Használat után törölje le az izzadtságot.

4.1.2 Karbantartás

Kérjük, kerülje a közvetlen napfényt, különösen az elektronikus órát, amely nagyon sérülékeny. Minden héten ellenőrizze az összes csavart és csavart, hogy nem lazultak-e meg, és tartsa őket rögzítve. Kérjük, tartsa a kerékpárt tiszta és száraz környezetben, gyermekektől távol.

4.2 Hibaelhárítás

4.2.1 A kerékpár imbolgó problémájának megoldásához, kérjük, mozgassa és forgassa a pedálokat, amíg stabil nem lesz.

4.2.2 Ha az elektronikus óra képernyőjén nem jelenik meg semmi, ellenőrizze, hogy a karfában és a digitálisban lévő kábelek megfelelően vannak csatlakoztatva; hogy az akkumulátor megfelelően van-e beszerelve. Ha lemerült az elem, kérjük, cserélje ki az elemet.

4.2.3 Ha nem jeleníti meg a pulzusszámot, vagy rendellenesen jeleníti meg, kérjük, ellenőrizze, hogy a kartámaszban lévő kábel megfelelően van-e csatlakoztatva. Kérjük, győződjön meg róla, hogy a kartámasz érzékelőit tartja; kérjük, ne fogja túl szorosan az érzékelőket. (pulzus funkcióval rendelkező modellhez alkalmas)

4.2.4 Ha használat közben rendellenes hangot hall, kérjük, ellenőrizze, hogy a csavarok nem lazák-e, és gondoskodjon a csavarok meghúzásáról.

FELMELEGÍTŐ ÉS LECÖVEKEDŐ RUTIN

A BEMELEGÍTÉS fontos része bármilyen edzésnek. A bemelegítés célja, hogy felkészítse a testet a mozgásra és minimalizálja a sérüléseket. Két-három percig bemelegítésre van szükség az aerobik edzés előtt. Minden edzés előtt el kell kezdeni, hogy felkészítse a testet a nehezebb gyakorlatokra, felmelegítse és nyújtsa az izmokat, növelje a vérkeringést és a pulzusszámot, és több oxigént juttasson az izmokba.

LEHŰLÉS a edzés végén, ismételje meg ezeket a gyakorlatokat a fáradt izmok fájdalmának csökkentése érdekében. A lehűlés célja, hogy visszatérjen a test a pihenő állapotába minden edzés után. Egy megfelelő lehűlés lassan csökkenti a szívverést és lehetővé teszi a vér visszatérését a szívbe.



FEJFORDULÁSOK

Fordítsd a fejedet jobbra egy számolásig, érezned kell egy nyújtó érzést a nyak bal oldalán. Ezután fordítsd vissza a fejedet egy számolásig, nyújtsd ki az állad a mennyezet felé és engedd, hogy kinyíljon a szád. Fordítsd a fejedet balra egy számolásig, majd engedd le a fejedet a mellkasodra egy számolásig.



VÁLL EMELEK

Emelje fel jobb vállát a füléig egy számolásig. Ezután emelje fel bal vállát egy számolásig, miközben leengedi a jobb vállát.

OLDALSÓ NYÚJTÁSOK

Nyissa ki karjait oldalra és emelje fel őket, amíg a feje fölé nem érnek. Nyújtsa ki a jobb karját a mennyezet felé, amennyire csak tudja, egy számolásig. Ismételje meg ezt a mozdulatot a bal karjával.



COMB NYÚJTÁS

Egy kézzel támaszkodjon a falra egyensúlyért, és nyúljon hátra, majd emelje fel a jobb lábát. Hozza a sarkát a fenekéhez, amennyire csak lehet. Tartsa 15 számolásig, majd ismételje meg a bal lábbal.

BELSŐ COMB NYÚJTÁS

Üljön úgy, hogy a talpak összeérjenek, és a térdét kifelé mutassák. Húzza a lábait a lehető legközelebb a lágyékához. Lassan nyomja a térdét a padló felé. Tartsa 15 számolásig.



LÁBHELYEK

Lassan hajoljon előre a derekától, engedje, hogy a hátát és a vállait ellazuljanak, miközben a lábujjai felé nyújtózik. Nyújtsa, amennyire csak tud, és tartsa 15 számolásig.



HÁTSÓ COMB NYÚJTÁSOK

Nyújtsa ki a jobb lábát. Pihentesse a bal láb talpát a jobb belső combján. Nyújtsa a lábujjáig, amennyire csak lehet. Tartsa 15 számolásig. Pihenjen, majd ismételje meg a bal lábbal.



VÁDLI/AKILLESZ NYÚJTÁS

Dőljön a falnak támaszkodva, a jobb lábát előre helyezve a bal elé, és a karjait előre nyújtva. Tartsa a bal lábát egyenesen, és a jobb lábát a földön; majd hajlítsa be a jobb lábát és dőljön előre, a csípőjét a fal felé mozgatva. Tartsa, majd ismételje meg a másik oldalon 15 számolásig.



Android



Zwift



IOS



ZWIFT

Töltse le, regisztrálja és jelentkezzen be a Zwift alkalmazásba, lépjen be a beállítások oldalára: a PÁROSÍTOTT ESZKÖZÖK oldalon kattintson a FÜTÁSHOZ a futópadhoz, majd kattintson az ENERGIÁFORRÁSRA, és megjelenik egy felugró menü, válassza ki a Bluetooth kódot, amely megegyezik a berendezés konzolján címkézett kóddal, majd kat-

tintson az OK gombra a párosításhoz. Megjegyzés: A Zwift megjegyzi az előző munkamenetben használt eszközöket, és megpróbálja párosítani azokat, ha jelen vannak és elérhetőek. Ha olyan eszközöket lát, amelyeket nem szeretne használni, egyszerűen törölje a kijelölést, és válassza ki az általuk párosítani kívánt eszközt. Az alkalmazások letölthetők az App Store-ból iOS-re és a Google Play-ből Androidra.

Android



Kinomap



IOS



KINOMAP

Töltse le, regisztrálja és jelentkezzen be a Kinomap alkalmazásba, lépjen be a beállítások oldalára: Kattintson a jobb sarokban található TÖBB lehetőségre, kattintson az ESZKÖZKEZELÉS lehetőségre, kattintson a jobb felső részen található + jelre, válassza ki a futópadot; Válassza ki a kívánt Bluetooth márkát, például Anyrun stb. ; Kattintson az Interaktív alatt

található tartalomra, az alkalmazás érzékeli a megtalált eszközöket, válassza ki a Bluetooth kódot, amely megegyezik a berendezés konzolján címkézett kóddal, majd kattintson az ÚJ ESEZKÖZ HOZZÁADÁSA lehetőségre, és megjelenik a sikeresen hozzáadott eszköz. Az alkalmazások letölthetők az App Store-ból iOS-re és a Google Play-ből Androidra.

Z-SPORT HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ FORDÍTÁSA

1. Z-Sport áttekintés

1.1 Működési környezet

Ez az alkalmazás támogatja az Android verziót és az Apple verziót.

Android telefonok: támogatja az Android 5.0 és újabb rendszerverziókat.

iPhone: Támogatja az iOS 9.0 és újabb rendszerverziót.

1.2 Szoftver letöltése

Android mobiltelefon használóknak meg kell nyitniuk a Google Play alkalmazásboltot, és "z-sport" keresésével letölteniük kell.

Az Apple felhasználóknak meg kell nyitniuk az App Store-t, és "z-sport" keresésével kell letölteniük.

Ha a Huawei vagy az Android telefon nem tudja letölteni a QR-kódot, akkor letöltheti a tartalék kódot a letöltéshez.



(download code)



(Spare code)

1.3 Szoftver bemutatása

A Z-Sport alkalmazás jelenleg támogatja a spinning bicikliket (elektromosan vezérelt és kézi), evezőgépeket (okos fogantyúval és normál változatokkal), lépcsőzőket, elliptikus gépeket és mechanikus futópádkokat. A szoftver funkciója főként a bluetooth hardvereszközökkel kombinálva játékszimulációs sportokhoz kapcsolódik. Célja, hogy segítsen a felhasználóknak megszabadulni a sport unalmától, boldog fitneszélményt nyújtva.

2. E-mail bejelentkezés

2.1 Engedélyek elfogadása

Az alkalmazásba belépés után engedélyeznie kell a releváns szükséges engedélyeket:

Engedélyezze a kamera használatát: személyre szabott avatárok készítéséhez.

Engedélyezze a hozzáférést a készülék fényképeihez: személyre szabott avatár beállításokhoz, hogy hozzáférjen a kamerával készített fényképekhez.

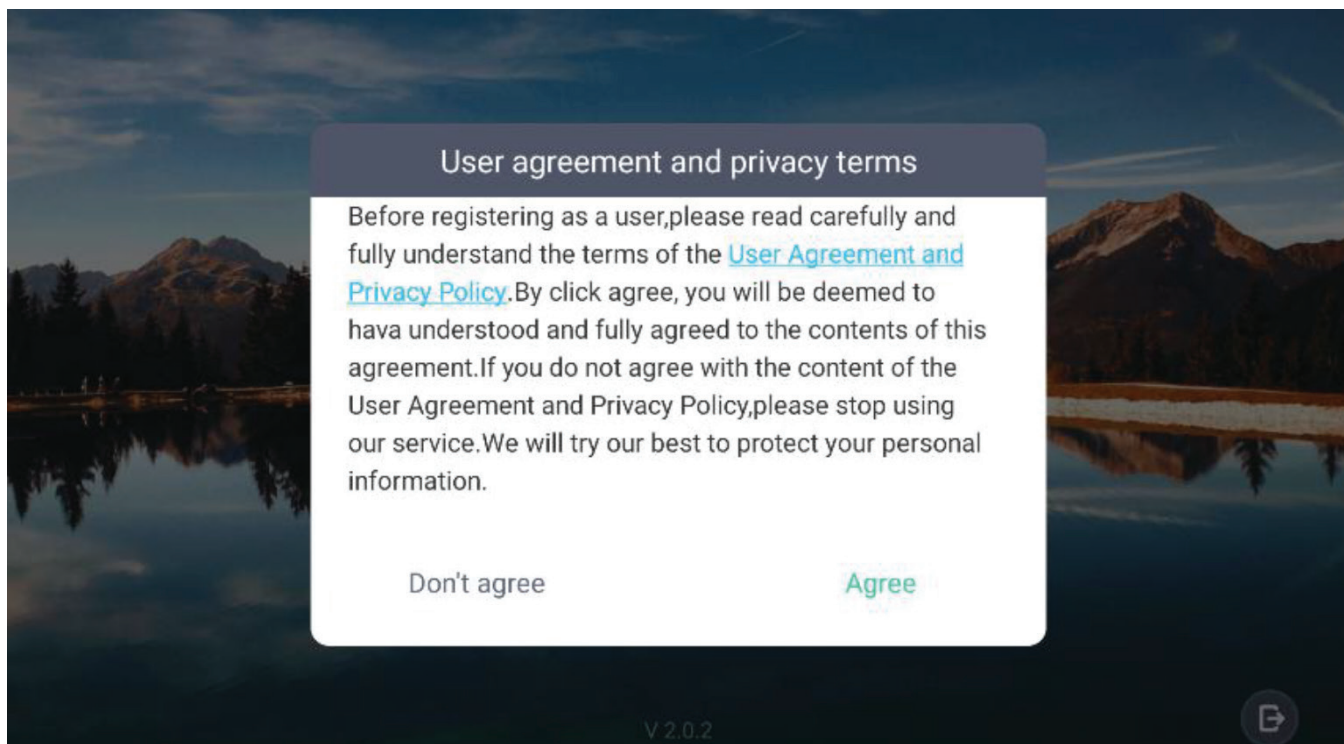
2.2 Egyetért a felhasználási feltételekkel és az adatvédelmi irányelvekkel

Kattintson az "Elfogadás" gombra a bejelentkezési felületre való belépéshez.

2.3 E-mail bejelentkezés

1 Adja meg a helyes postafiókot (például sok felhasználó com helyett con-t ír).

2 Kattintson ide a "Küldés kódja" gombra: a megerősítő kód elküldésre kerül a postafiókba (ha többször



is elküldték, de a postafiók még mindig nem kapta meg a megerősítő kódot, cserélje ki a postafiókot, valószínűleg néhány postafiókja be van állítva, ami miatt a levél visszapattan, és a megerősítő kódot nem lehet elküldeni. Vagy azért, mert a postafiók helytelenül lett megadva).

3 itt írja be a kapott ellenőrző kódot a levélben.

Sorry that the email you sent was bounced, the following is the relevant information of the email:

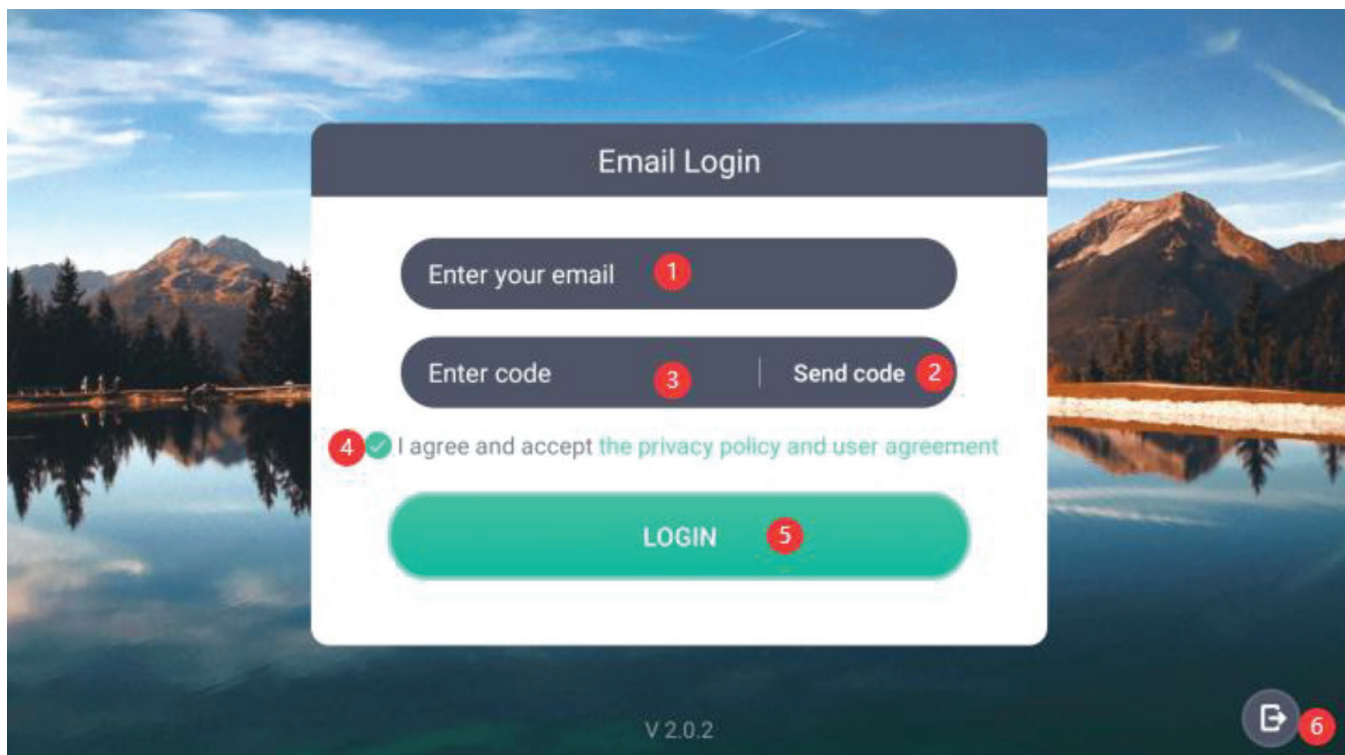
rejected mail	Subject: Login Validation
	Time: 2021-06-09 10:04:41
Cannot send to: [redacted]@yahoo.com.my	
Reason for Bounce	The recipient's email address ([redacted]@yahoo.com.my) does not exist, and the email cannot be delivered.
Bounce	host yahoo.com.my[[redacted] 4] said: 552 1 Requested mail action aborted, mailbox not found (in reply to end of DATA command)
solution	Please contact your recipient, re-verify the email address, or send to another receiving email address. You can also report this bounce to the administrator .

In addition, you can also [click here](#) for more information about the bounce of help.

4 A felhasználói jogosultságok és a magánéleti műveletek elfogadásra kerültek, és a felhasználónak bele kell egyeznie a bejelentkezésbe és használatba.

5 A fenti 1., 2., 3. és 4. lépések elvégzése után kattintson a szoftverbe való belépéshez.

6 Ha nem szeretne regisztrálni vagy használni ezt a szoftvert, kattintson ide a kilépéshez.



3. Felszereléskezelés

3.1 Felszerelés kiválasztása

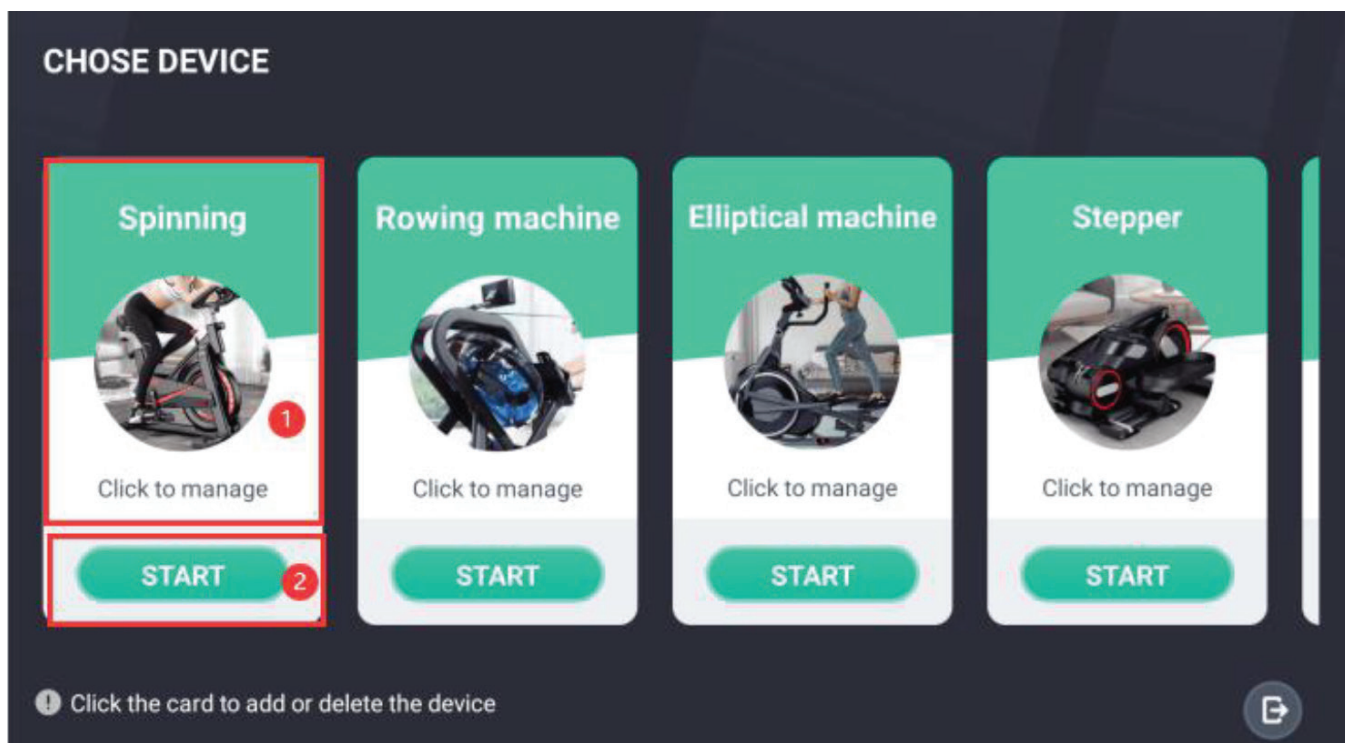
Lépjen be erre az oldalra, és válassza ki a megfelelő felszerelést, például spinning kerékpár, evezőgép, elliptikus tréner, lépcsőzőgép, futópad.

Ahogy az alábbi ábrán látható, kattintson

1 Kattintson ide a készülékkezelés oldalára való belépéshez, ahol össze tudja kötni és törölheti a készüléket.

2 Amikor a készülék össze van kötve, kattintson a "START" gombra a megfelelő sportoldalra való belépéshez (csak akkor, amikor először lép be a szoftverbe, szüksége van a Bluetooth készülék összekapcsolására, és a rendszer alapértelmezetten a kiválasztott készülék kezdőoldalára lép be).

3.2 Eszköz összekapcsolása



Ahhoz, hogy belépj erre az oldalra, engedélyezned kell a szükséges engedélyeket:

Engedélyezd a földrajzi helyzet engedélyeket: A Bluetooth eszközöknek másodlagos engedélyeket kell nyitniuk a kereséshez.

Engedélyezd a helyinformáció megnyitását: A szoftver automatikusan lekéri a helyinformációt az oldalra való belépéskor, és a felhasználónak kézzel kell megnyitnia a másodlagos helyinformációt.

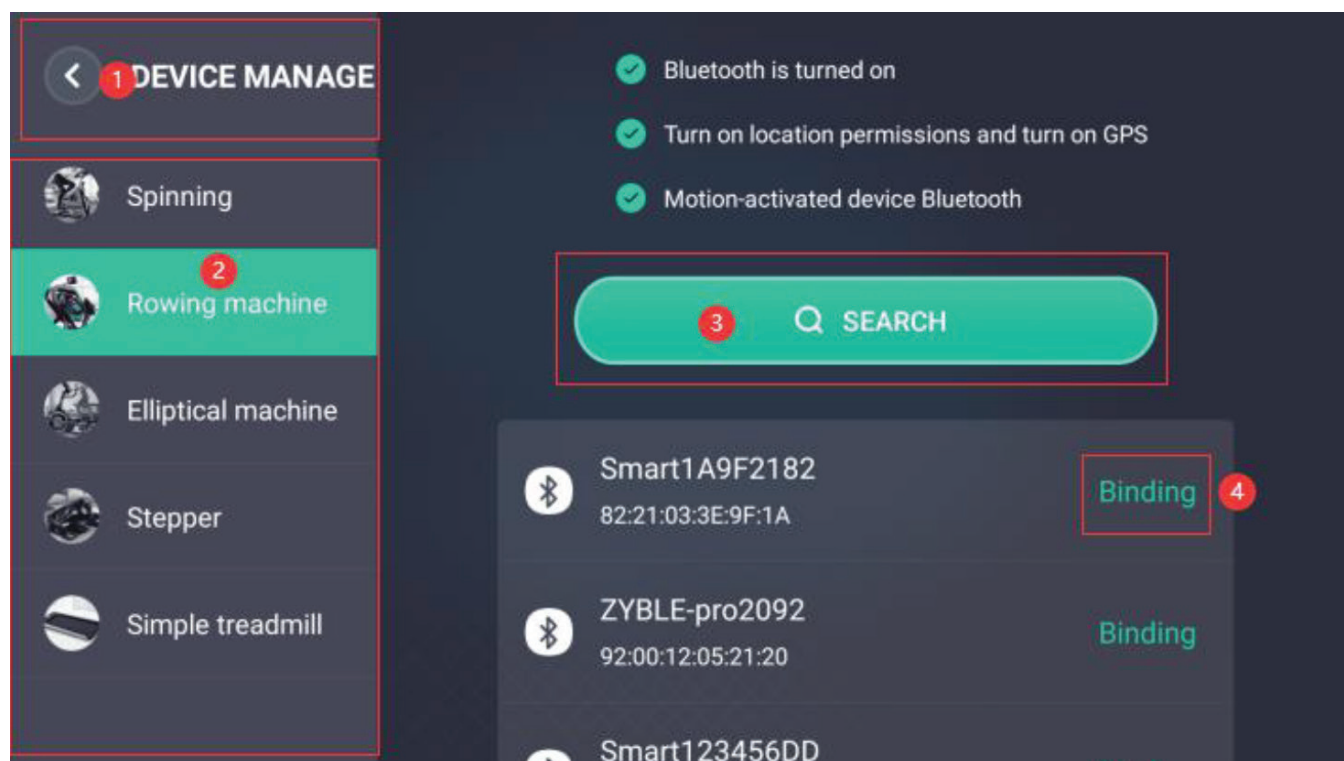
Az oldalon végrehajtható műveleteket egyenként felsoroljuk, ahogy az alábbi ábrán látható, kattints:

1 Visszatérés az előző felületre.

2 Kattints a bal oldali területre, hogy különböző eszközökre váltson és kezelje a megfelelő eszközöket.

3 Miután megbizonyosodtál arról, hogy a Bluetooth eszköz működik, kattints ide a Bluetooth kereséséhez.

4 Miután megtaláltad az eszközt, kattints ide az eszköz összekapcsolásához. Ekkor kattints a Vissza gombra, hogy visszatérj a Készülék kiválasztása oldalra, majd kattints a Start gombra az edzés indításához.

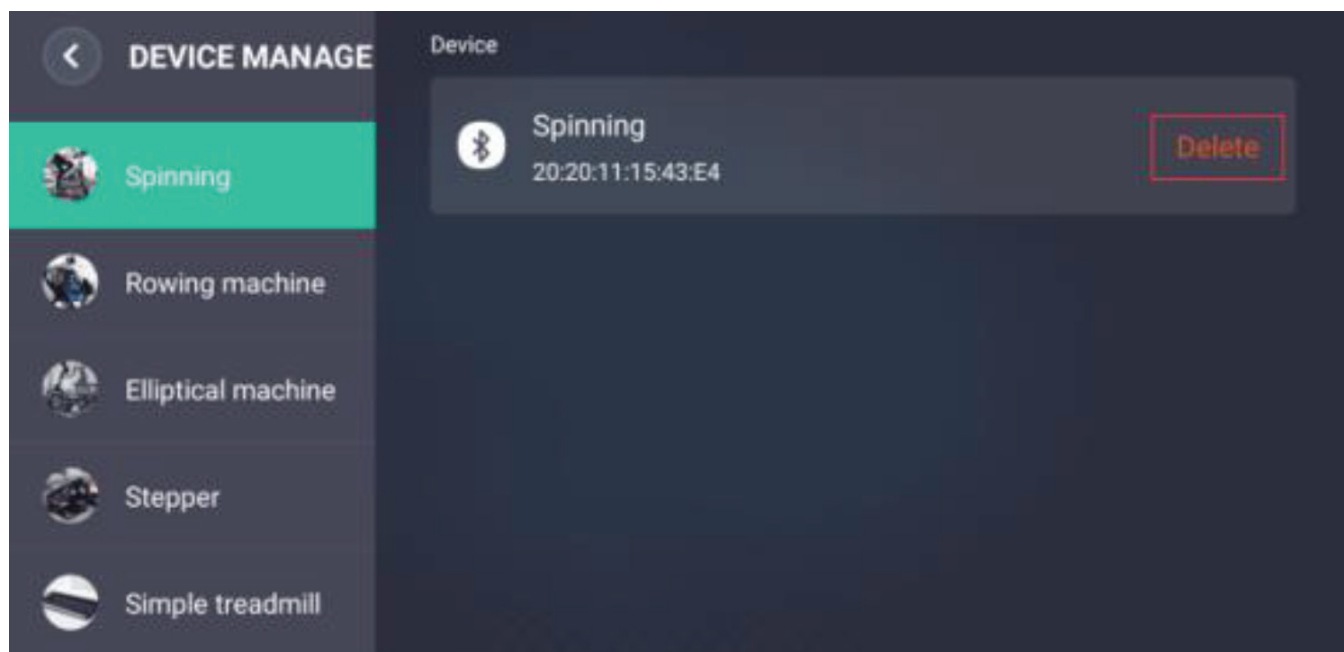


3.3 Eszköz törlése

A kötött eszköz után, amikor a felhasználó kicseréli a Bluetooth eszközt, vagy amikor a szoftver más hardvereszközöket kell kössön össze, először törölni kell az eszközt.

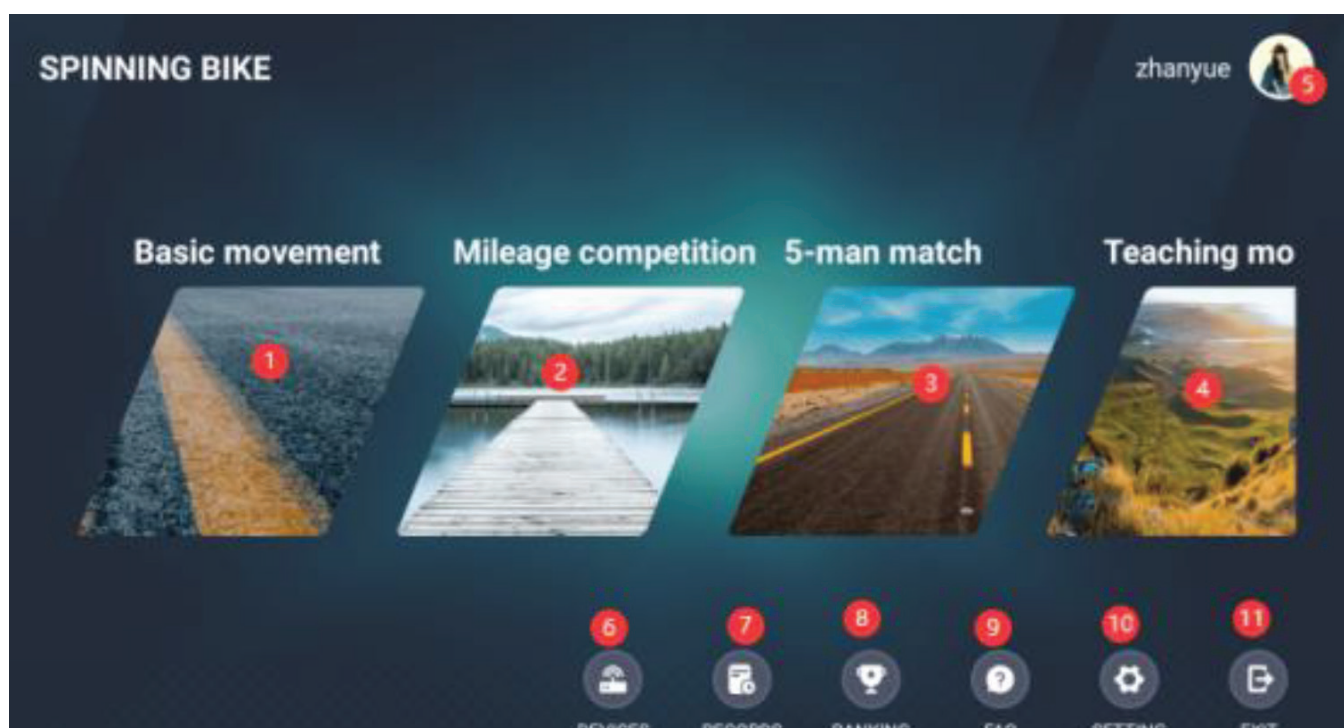
Az eszköz törlését a lenti ábrán látható "Törlés" gombra kattintva lehet elvégezni.

Ha újra kötni szeretné az eszközt, hajtsa végre az 3.2-es lépésben leírt kötési folyamatot.



4. Sport főoldal (példaként vegyük a spinning biciklit)

- 1 Kattintson a basic riding bejutásához.
- 2 Kattintson a 3D multiplayer sport bejutásához.
- 3 Kattintson a 3D globális online csatához való belépéshez.
- 4 Kattintson a 3D tanító riding bejutásához.
- 5 Kattintson a karakter és becenév beállításához.
- 6 Kattintson az eszközkezeléshez, eszköz kötéséhez és törléséhez.
- 7 Kattintson a naplóbejegyzéshez, ahol lekérdezheti a napi, heti és havi edzésadatait különböző eszközök szerint.
- 8 Kattintson a sport rangsorhoz, és lekérdezheti a napi, heti és havi rangsorokat különböző eszközök szerint.
- 9 Kattintson a súgó utasításokhoz, hogy megoldja a használat során felmerülő problémákat.
- 10 Kattintson a rendszerbeállításokhoz, kijelentkezéshez stb.
- 11 Kattintson a szoftver bezárásához.



5. Alapvető sportok (a spinninget példaként véve)

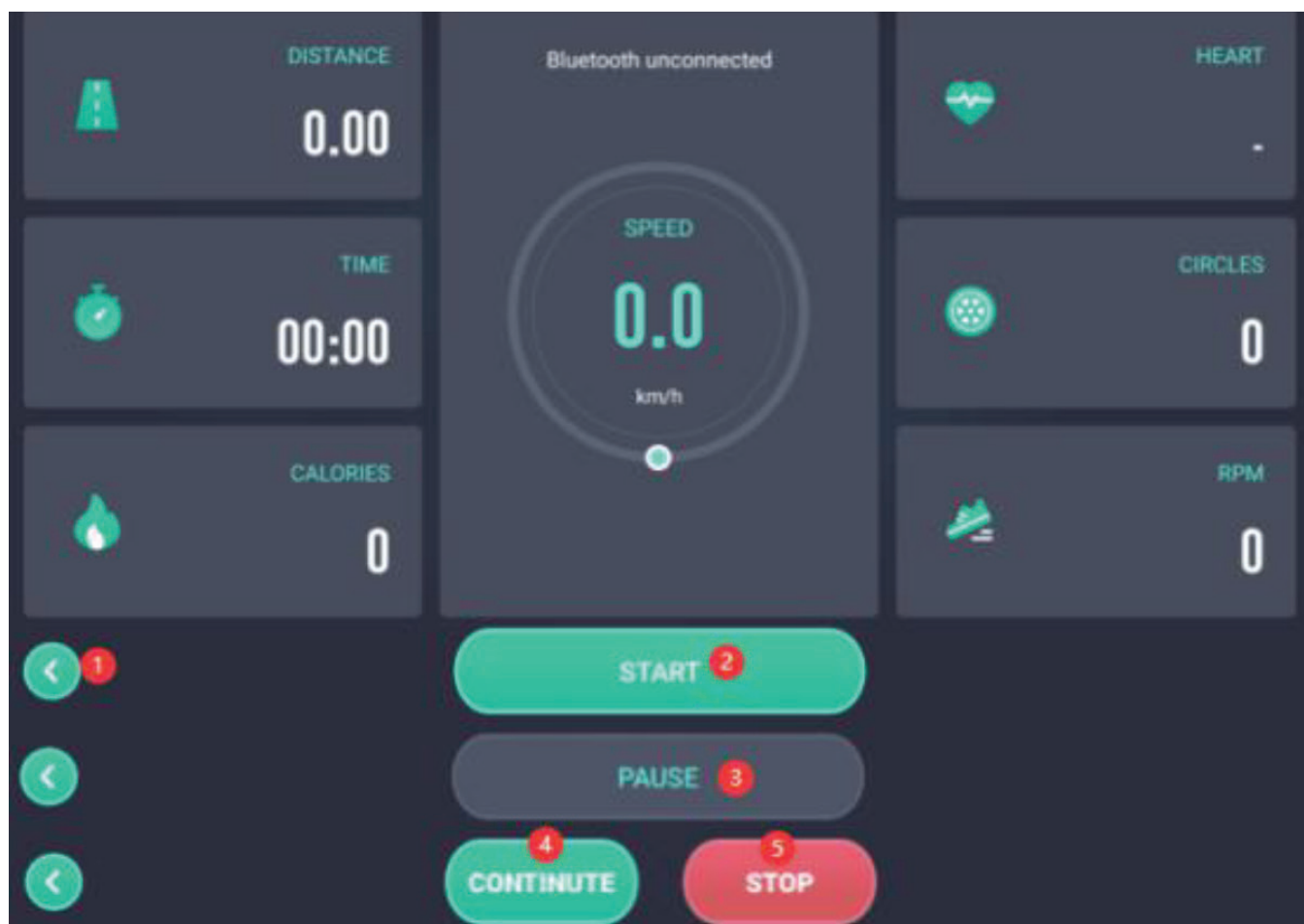
Miután beléptél erre az oldalra, mozognod kell a Bluetooth eszköz aktiválásához, hogy gyorsan csatlakozhass a Bluetooth-hoz. Miután a Bluetooth csatlakozott, a "Bluetooth csatlakoztatva" felirat jelenik meg fölötte.

1. Koppints a sport kezdőlapra való visszatéréshez.
2. Kattints a "INDÍTÁS" gombra, ez átvált "SZÜNET" gombra; ha nem történik változás, akkor aktiválnod kell a Bluetooth-ot, és újra kattints az "INDÍTÁS" gombra.
3. Kattints a "SZÜNET" gombra, ez átvált "FOLYTATÁS" és "LEÁLLÍTÁS" gombra.
4. Kattints a "FOLYTATÁS" gombra az eredeti edzés folytatásához és visszatéréshez az edzés állapotába.
5. Kattints a "LEÁLLÍTÁS" gombra az edzés befejezéséhez.

A pulzusadatokkal kapcsolatban: Csak elektronikusan vezérelt pulzuszámológépek rendelkeznek pulzusadatokkal.

Az adatfeltöltéssel kapcsolatban: Amikor a megtett távolság meghaladja a 100 métert, és az átlagsebesség 60 km/h alatt van, az adatok feltöltődnek és mentésre kerülnek, és a feltöltött adatok részt vehetnek a rangsorolásban. Ez a korlátozás azért van, hogy elkerüljük a csalás miatt történő tisztességtelen rangsorolást néhány felhasználó részéről.

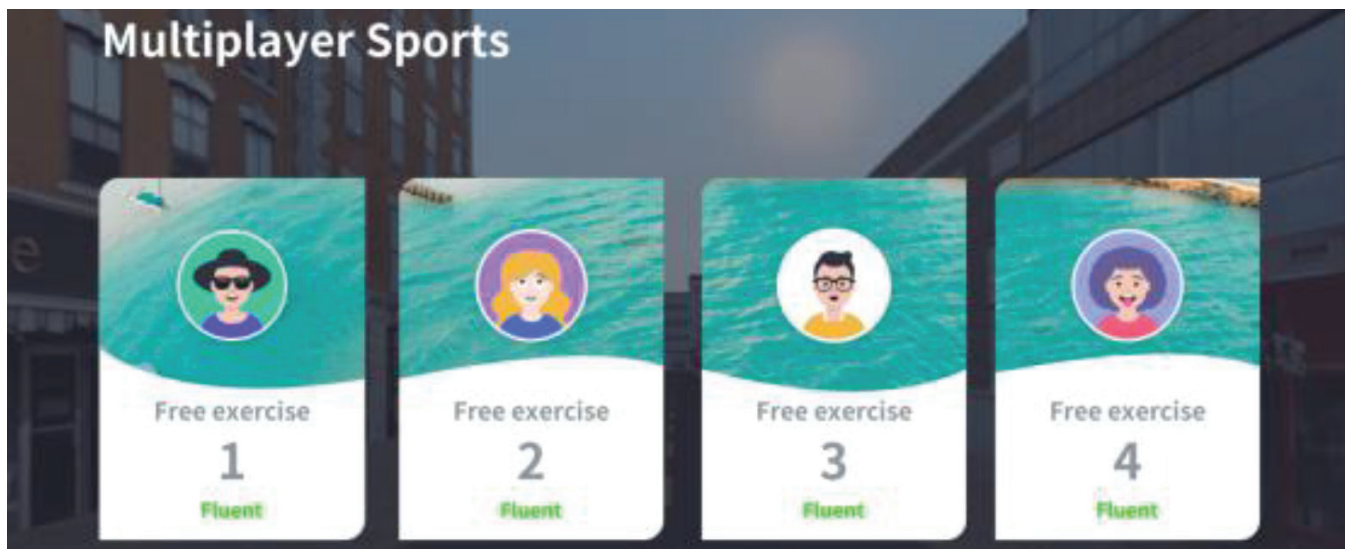
A fő adatok: edzésidő, elégetett kalóriák, megtett távolság, valós idejű tempó, valós idejű sebesség, összes edzéskör.



6.3D többjátékos sportok fordítása

6.1 Szoba kiválasztása

Kattintson a négy szoba (1, 2, 3 és 4) belépéséhez. Bármelyik szobában versenyezhet.



6.2 Többjátékos sportjelenet

- 1 Kattintson a vissza gombra a jelenlegi gyakorlat befejezéséhez.
- 2 Módválasztás, különböző időpontokban váltani lehet a napfény és időjárási körülmények között különböző módok szerint.
- 3 Csevegési ágyúkapcsoló.
- 4 Az ágyúüzenetek küldésének területe.
- 5 Lencse helyzetének váltása, automatikus váltás és konkrét lencse beállítása lehetséges.
- 6 Hang be- és kikapcsolása.
- 7 Kattintson a beépített zene előző dalára váltáshoz.
- 8 Kattintson a beépített zene következő dalára váltáshoz.
- 9 Tekintse meg a jelenlegi rangsorhelyzetet.
- 10 Kattintson erre a területre a jobb lovaglási pozíció megjelenítéséhez és elrejtéséhez.



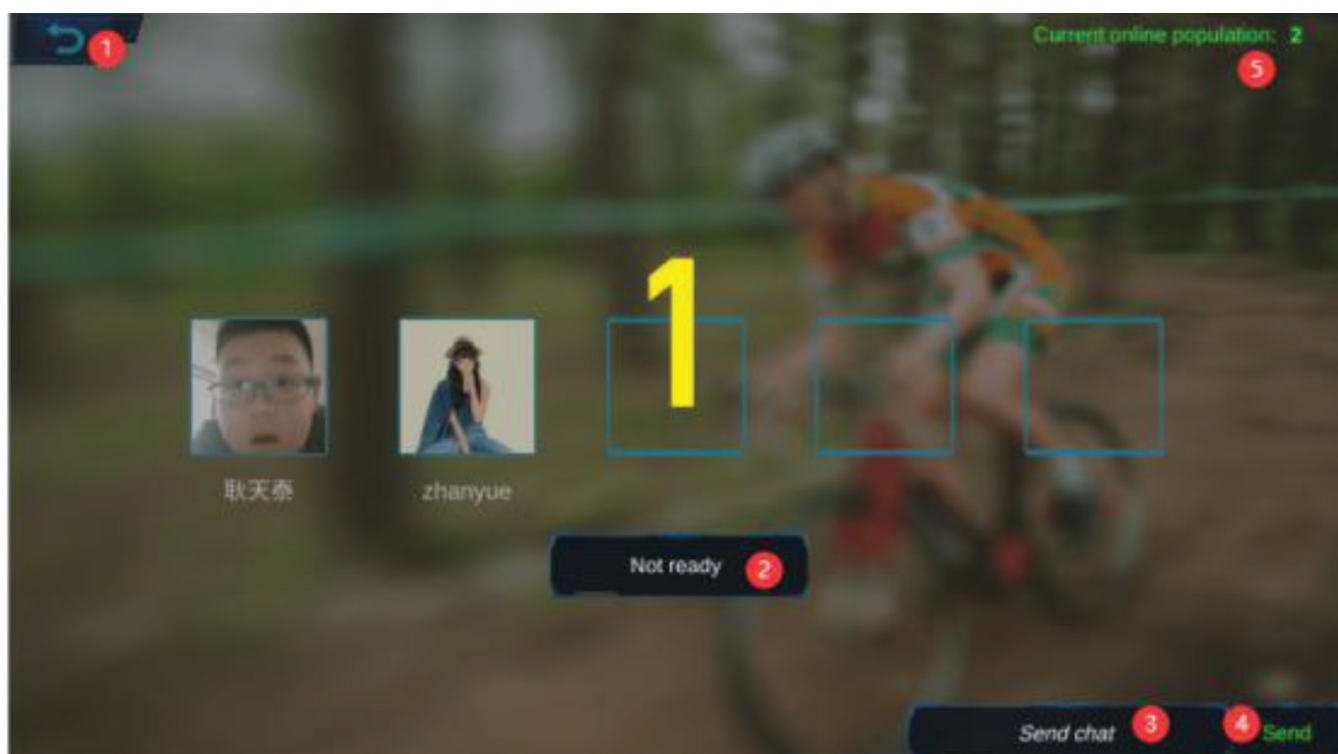
7.3D Globális Online Csata

7.1 Válassz egy szobát

- 1 Kattints a vissza gombra a globális online csata kilépéséhez.
- 2 Ha hosszú ideig nincs találat, átválthatsz ide a szóló játék gyakorlásához.
- 3 Válassz alap atlétikai szobákat, a szoba sebessége 25KM / H.
- 4 Válassz középhaladó atlétikai szobát, ez a szoba sebességkorlátja 35KM / H.
- 5 Válassz haladó atlétikai szobát, ez a szoba sebességkorlátja 45KM / H.
- 6 Lépj be a csevegési információs területre.
- 7 Küldj csevegőüzeneteket.
- 8 Válaszd ki az alap, középhaladó és haladó szobákhoz tartozó számot, és kattints a belépéshez az ellenféllel való párosításhoz.

7.2 Lépj be az ellenfél párosításához

- 1 Kattints a vissza gombra a csata terembe való visszatéréshez.
- 2 Ha a felhasználó nem a létrehozó, ez a játék kezdete; ha résztvevő, ez a felkészülés és a felkészülés megszüntetése.
- 3 Írd be a csevegés régió információit.
- 4 Küldj csevegőüzeneteket.
- 5 A jelenlegi szoba létszáma



7.3 Hálózati forgatókönyv Sportok

- 1 A kilépéshez térjen vissza az aktuális gyakorlathoz.
- 11
- 2 Módválasztás, különböző időpontokban váltani lehet a napfény és időjárási körülmények között különböző módok szerint.
- 3 Csevegési ágyúk kapcsolása.
- 4 Ahol a csevegőüzeneteket küldik.
- 5 Az objektív helyzetének váltása, automatikus váltás és konkrét objektív beállítása lehetséges.
- 6 Hang be- és kikapcsolása.
- 7 Kattintson a beépített előző zene váltásához.
- 8 Kattintson a beépített következő zene váltásához.
- 9 Az aktuális ranglista információs állapotának megtekintése.
- 10 Kattintson erre a területre a jobb lovaglási pozíció megjelenítéséhez és elrejtéséhez.



8. 3D tanítás lovaglása

8.1 Válassza ki a képzési módot

1 Kattintson a gombra a korábbi felületre való visszatéréshez.

2 Kattintson a különböző virtuális tanítási kurzusok bejáratára, és kövesse a virtuális edzőt a különböző idők és követelmények szerinti tanuláshoz.



8.2 Lovaglás tanítása

1 Kattintson a gombra a korábbi felületre való visszatéréshez.

2 Módválasztás, különböző időpontokban különböző napsütéses és időjárási körülmények között váltani tudsz.

3 Váltasd a lencse helyzetét, beállíthatod az automatikus váltást és egy adott lencsét.

4 Hang be- és kikapcsolása.

5 Kattints a beépített előző zene váltásához.

6 Kattints a beépített következő zene váltásához.

7 Kövesd az utasításokat, állítsd be a ellenállást a megfelelő helyre, és tartsd a sebességet egy bizonyos időtartamig.



9.3D szabad stílusú sielés fordítása:

1 Kattintson a gombra a korábbi felületre való visszatéréshez.

2 Kattintson a bal oldali területre a különböző eszközök közötti váltáshoz és a megfelelő eszközök kezeléséhez.

3 Váltson a lencse helyzetére, beállíthatja az automatikus váltást és egy adott lencsét.

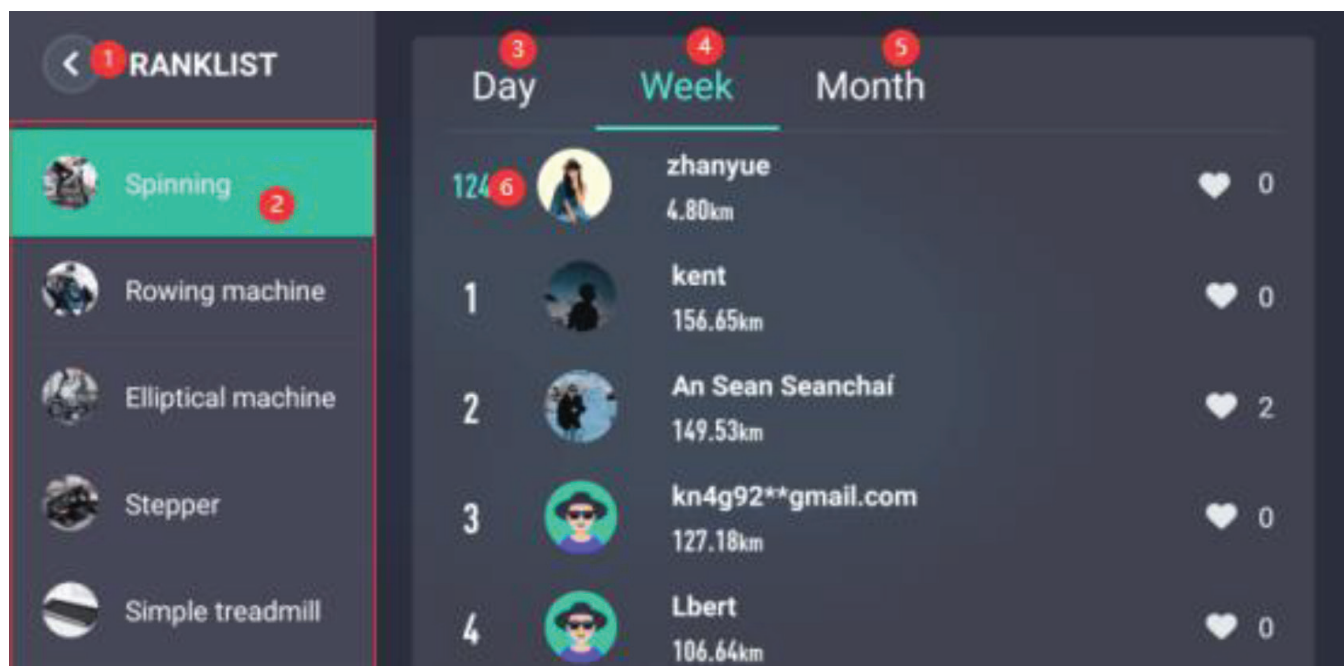
4 Hang be- és kikapcsolása.

5 Kattintson a beépített előző zene váltásához.

6 Kattintson a beépített következő zene váltásához.

7 Nézze meg a valós idejű sportok rangsorát.



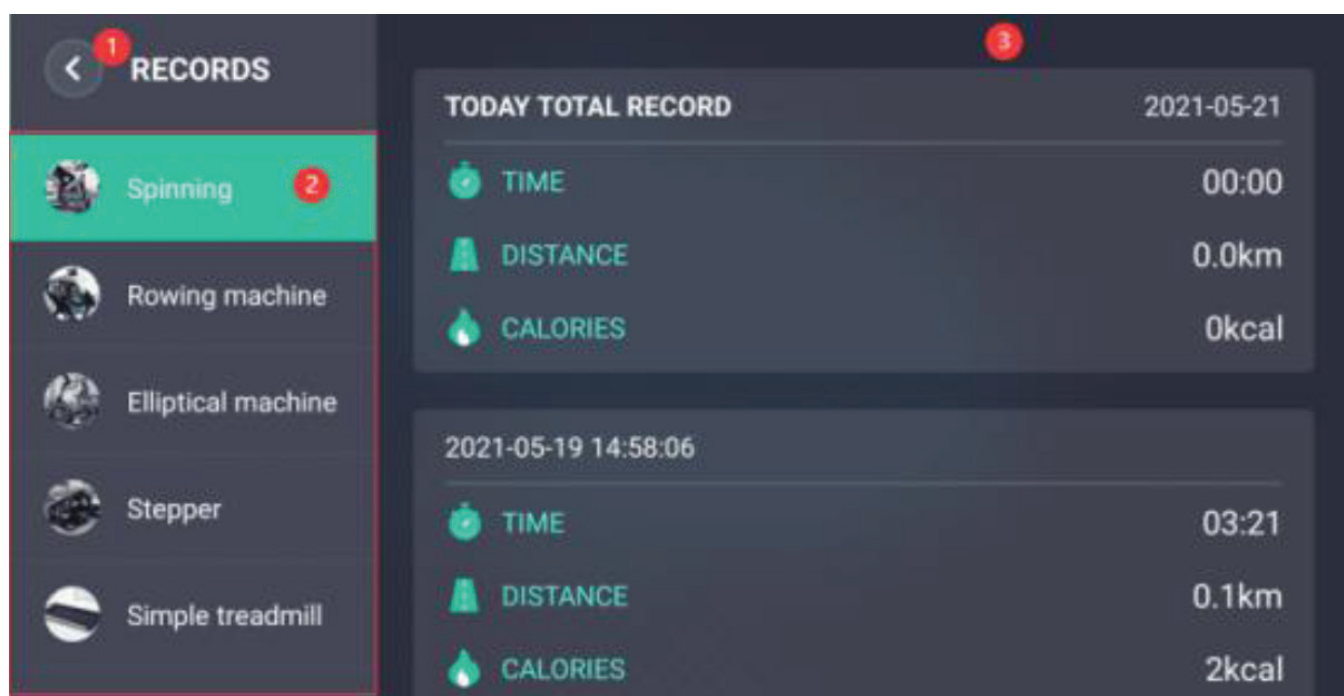


11. Gyakorlati feljegyzések

1 Kattintson a gombra a korábbi felületre való visszatéréshez.

2 Módválasztás, különböző módok szerint váltogathatja a napfény és időjárási körülményeket különböző időpontokban.

3 Húzza fel és le az aktuális és korábbi edzésadataim megtekintéséhez.

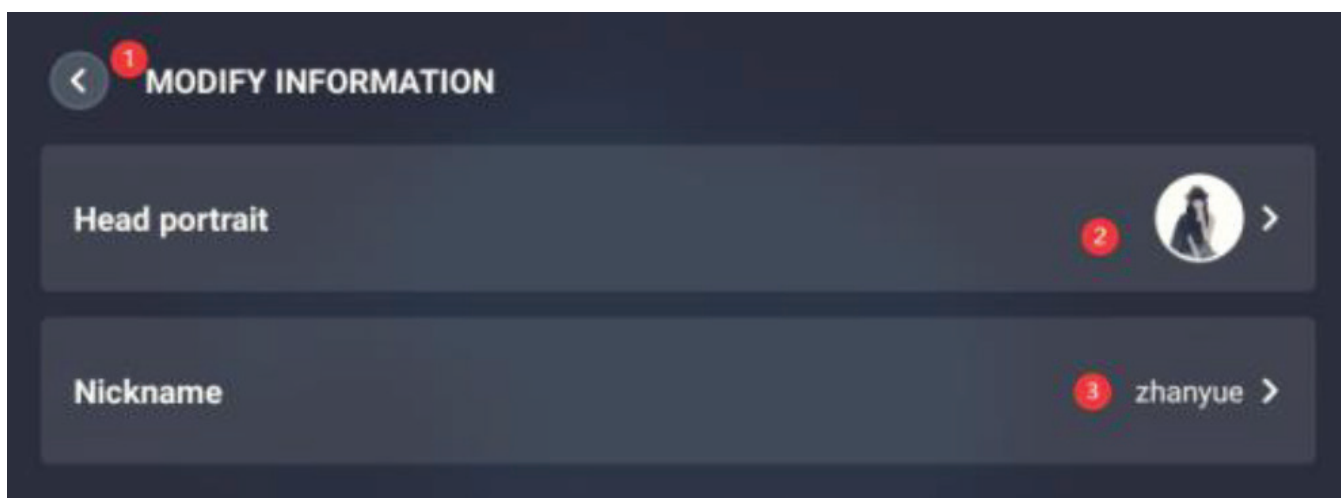


12. Személyes beállítások

1 Kattintson a gombra a korábbi felületre való visszatéréshez.

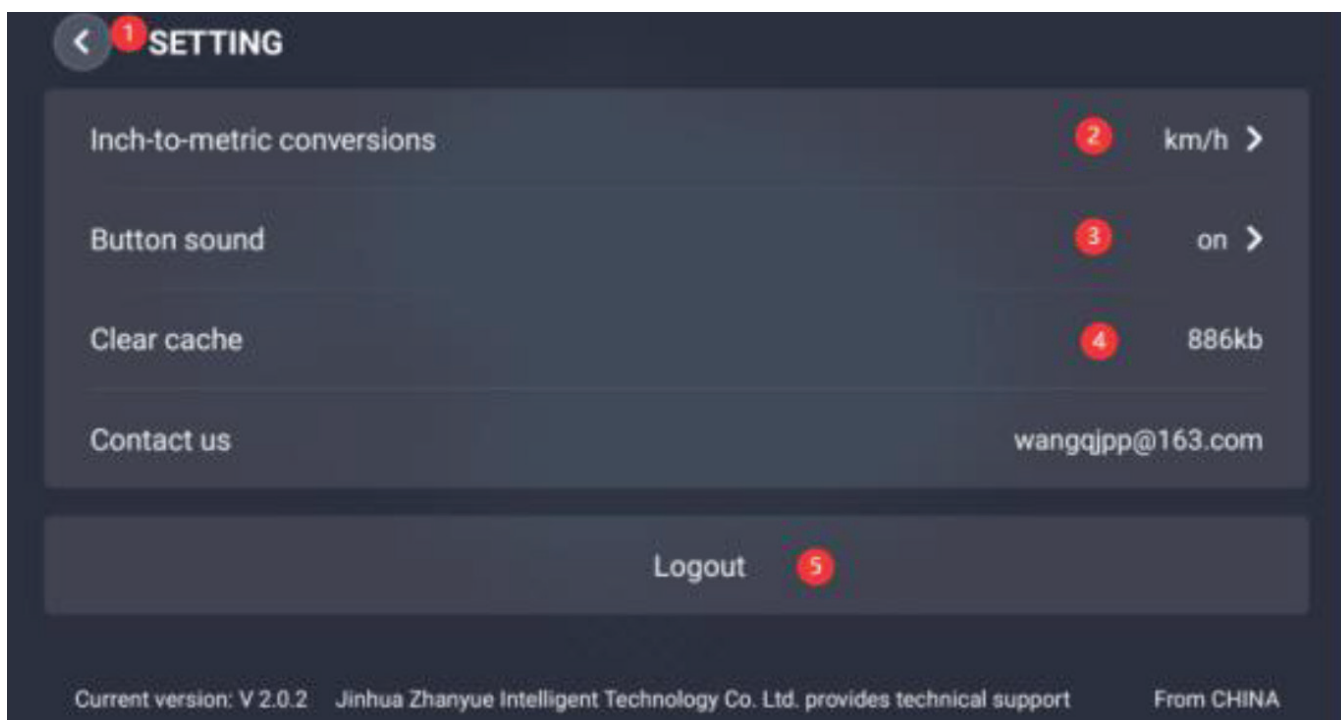
2 Érintse meg a fényképezéshez, vagy válasszon egy képet a személyre szabott avatar beállításához.

3 Kattintson ide a becenév módosításához. Az emotikonok nem használhatók a becenév beállításához, legalább 2 karakterrel kell rendelkeznie.



13. Rendszerbeállítások

- 1 Kattintson a gombra a korábbi felületre való visszatéréshez.
- 2 Kattintson ide a megjelenített edzési távolság átváltásához km/h vagy mhp között.
- 3 Kattintson ide a billentyűműveletek hanghatásainak engedélyezéséhez.
- 4 Kattintson ide az alkalmazás gyorsítótárának törléséhez.
- 5 Jelentkezzen ki a fiókból és térjen vissza a postafiók bejelentkezési felületére.



14. Egyéb problémák a szoftver használatával

1. Mire kell figyelni a szoftver telepítésekor? Hogyan oldható meg a probléma?

Android telefon probléma:

1. Előfordulhat, hogy a telepítőcsomag sérült lett a letöltés folyamán. Egyszerűen törölje az eredeti csomagot, majd töltsse le és telepítse újra.
2. Lehet, hogy a telefon memóriája vagy tárhelye nem elegendő, ezért nem állnak rendelkezésre az összes erőforrás. Ilyenkor törölje a felesleges erőforrásokat, hogy helyet szabadítson fel, vagy telepítés előtt tisztítsa meg az alkalmazást, amikor az üresjáratban van.
3. Ha a telefonnak több felhasználója van, akkor a telefon kezdőképernyőjén a Beállítások menüpontban válassza az Alkalmazáskezelés lehetőséget, majd az Z-Sportot válassza az Összes felhasználó számára opcióval, majd törölje és telepítse újra.

Apple felhasználó kérdése:

Váltson WIFI hálózatra/váltson Apple fiókra, majd keresse vagy szkennelje újra a letöltéshez. Ha ez a probléma továbbra is fennáll, akkor az Apple hivatalos szerverével lehet gond, kérjük próbálja újra fél óra múlva.

2. Mi történik az e-mail bejelentkezéssel?

1. Az e-mail cím helytelenül lett megadva, például a com helyett CON lett írva.
2. Elküldött és fogadott e-mail cím beállítása hibás, ami miatt visszapattan az e-mail, és nem lehet elküldeni a megerősítő kódot.
3. Lehet, hogy a levél spamnek lett tekintve, ezért az üzenetet el kell távolítani a kukából.
4. Lehet, hogy hálózati probléma van, kérjük ellenőrizze a hálózatot, vagy váltson 4G hálózatra.

3 Mikor kell kicserélni a bicikli Bluetooth eszköz akkumulátorát?

Amikor a mobiltelefon és a Bluetooth egy bizonyos ideig csatlakozva vannak, majd egy ideig szünetel a kapcsolat, és ez többször is előfordul, akkor valószínűleg az akkumulátor kevésbé hatékony, és cserélni kell azt. A specifikáció CR2032. Az újratölthető akkumulátort nem kell cserélni.

4 Miért nem rögzülnek az edzési adatok?

Az adatok csak akkor lesznek feltöltve, ha a felhasználó megtett távolsága meghaladja a 100 métert, és az átlagsebesség 60 km/óra alatt van.

5 Mennyi ideig tart a Bluetooth készenléti állapota?

Az akkumulátor energia megtakarítása érdekében a Bluetooth eszköz automatikusan álmállapotba kerül, ha 150 másodpercig nem történik mozgás.

ÚJRAHASZNOSÍTÁSSAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK



Ezt az elektronikus terméket nem szabad a háztartási hulladék közé dobni. A környezet védelme érdekében ezt a terméket újra kell hasznosítani, amikor már nem használják, a törvénynek megfelelően. Kérjük, forduljon egy engedélyezett újrahasznosító egységhez, amely gyűjti ezt a fajta hulladékot a környékén. Ezzel hozzájárulhat a természeti erőforrások megőrzéséhez és az európai környezetvédelmi szabványok javításához. Ha több információra van szüksége a hulladék helyes és biztonságos eltávolítási módszereiről, kérjük, lépjen kapcsolatba a helyi újrahasznosítási szervezet irodájával, vagy a terméket vásárolt egységgel.

A GARANCIA IDŐTARTAMA

A GARANCIA IDŐTARTAMA a 2019/771-es és az EU 2019/770-es irányelvek előírásainak megfelelően van meghatározva.

Függetlenül a kereskedelmi garanciától, a kereskedőnek kötelessége betartani a termékek garanciájának időtartamát, a fent említett irányelvek szerint.

A garancia kiegészítő, és semmilyen módon nem korlátozza a felhasználó jogait.

Az alábbi feltételek leírják a garanciánk követelményeit és alkalmazási módját. Ezek nem érintik a törvényes jogait, sem a kiskereskedővel kötött szerződését.

Garancia időtartama: 24 hónap a termék megvásárlásától számítva.

A következő feltételek mellett nyújtunk garanciális szolgáltatást ezen készülék esetében:

A garanciális szolgáltatás ingyenes a garancia időtartama alatt, kivéve, ha nem tartják be az alábbi feltételeket:

1. Különbségek vannak a garancia okiratban és a vásárlási dokumentumokban szereplő adatok között;
2. A termék helytelenül lett telepítve vagy összeszerelve;
3. Hiányoznak az eredeti vásárlási dokumentumok vagy a garancia okirat;
4. Javítások vagy más beavatkozások, amelyeket nem engedélyezett személyek végeztek, vagy ha a készüléket nem eredeti alkatrészekkel javították;
5. A készülék állapota - karcolások, repedések és mások, amelyeket nem vettek észre a készülék vásárlásakor, szállításakor vagy telepítésekor.
6. A használati, tárolási, szállítási feltételek be nem tartása és ezek által okozott hibák;
7. Hibák, amelyek a helytelen használatból, mechanikai hibákból, ütésekől erednek;
8. Hibák, amelyek a természetes jelenségekből és más rendkívüli körülményekből erednek;
9. Ha a terméket kereskedelmi célokra és nyilvános helyeken használja;
10. Mozgó alkatrészek, amelyek sérültek a helytelen használat vagy telepítés következtében: pedálok, fogantyúk, kábelek, szíjak, futófelület, tömítések, csavarok, karok, csapágyak, díszítőelemek;
11. Nem megfelelően tárolt termékek.
12. A készülék főtestétől elkülöníthető alkatrészek, műanyag díszítőelemek, a gyártó által szabályozott korlátozott élettartamú gumi alkatrészek;
13. Fogyóeszközök, alkatrészek és elemek korlátozott lejárati idejűek - elemek, szíjak, futófelületek.
14. Kiegészítők - külső tápegységek / adapterek.

A vásárolt termékekkel kapcsolatos reklamációkat a gyártó előírásainak megfelelően kell benyújtani. A 2019/771-es irányelv és az EU 2019/770-es irányelv fordítása románról magyarra.

KAPCSOLAT:

Tel: +4031 1050917

Email: service@sportpartner.ro

CONTENUTO

1. Avvertimento
2. Diagramma dei ricambi
3. Istruzioni di installazione
4. Manutenzione e risoluzione dei problemi

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

ATTENZIONE: Per ridurre il rischio di lesioni, leggere attentamente tutte le precauzioni e le istruzioni importanti presenti in questo manuale e tutti gli avvertimenti sulla vostra bicicletta da interno prima di utilizzare il prodotto.

1. Leggere attentamente il manuale dell'utente e seguire le istruzioni fornite. Assicurarsi che il prodotto sia correttamente assemblato e serrato prima di utilizzarlo.
2. Utilizzare la cyclette solo come descritto in questo manuale. È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti della cyclette siano adeguatamente informati di tutte le precauzioni.
3. Non permettere ai bambini e agli animali domestici di utilizzare o giocare con l'attrezzatura. Mantenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzatura.
4. Posizionare questa cyclette solo su una superficie piana e solida. Assicurarsi di avere abbastanza spazio per allenarsi. Mantenere almeno 60 cm di spazio libero intorno a questa cyclette.
5. Ispezionare attentamente il prodotto e serrare correttamente tutte le parti per assicurarsi che non ci siano pezzi allentati prima dell'uso. Sostituire immediatamente eventuali parti difettose prima di ogni utilizzo.
6. Tenere la cyclette al coperto per evitare sporco, umidità e polvere. Non mettere la cyclette in un garage, su un patio coperto o vicino all'acqua.
7. Prima di iniziare qualsiasi regime di esercizio, è necessario consultare il proprio medico. Seguire i loro consigli prima di eseguire qualsiasi allenamento.
8. Scegli sempre l'allenamento più adatto alle tue capacità fisiche, forza e flessibilità. Conosci sempre i tuoi limiti.
9. Indossa abiti appropriati durante l'esercizio; non indossare abiti larghi in quanto potrebbero rimanere impigliati nelle parti in movimento del prodotto, aumentando così il rischio di lesioni. Indossa sempre scarpe adatte per proteggere i piedi. Non allenarti a piedi nudi o con calze.
10. Mantenere sempre un equilibrio adeguato durante l'attività fisica. Mantenere l'equilibrio durante l'uso, l'uso e la discesa da questo prodotto. Il mancato rispetto di ciò potrebbe causare gravi lesioni.
11. Per motivi di sicurezza, non è consigliabile utilizzare il prodotto se si supera il peso di 130 kg.
12. L'attrezzatura è destinata solo all'uso domestico. Non utilizzare la cyclette in un ambiente commerciale, di noleggio o istituzionale.
13. Se noti che il dispositivo non funziona correttamente, non cercare di ripararlo, smontarlo o modificarlo. Le riparazioni non autorizzate possono causare lesioni, oltre a violare i termini della garanzia. Contatta il servizio di assistenza tecnica.
14. Controlla attentamente la macchina prima di usarla e controllala secondo il principio di installazione ogni 1-2 mesi. Cerca di mantenere la macchina in uso normale e utilizza gli accessori originali.
15. Non eseguire azioni o movimenti pericolosi su questo prodotto.
16. Evita di utilizzare agenti di pulizia corrosivi durante la pulizia del prodotto.
17. La resistenza di questo prodotto è regolabile. Seleziona la resistenza appropriata.
18. Riscaldamento: inizia con 5-10 minuti di stretching e esercizi leggeri. Il riscaldamento aumenta la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'esercizio.

19. Durante l'esercizio, assicurati di mettere i piedi nelle coperture dei pedali. Non fermarti immediatamente durante una rotazione veloce, frena rapidamente per evitare incidenti.

20. Non utilizzare la bicicletta senza consultare il medico se:

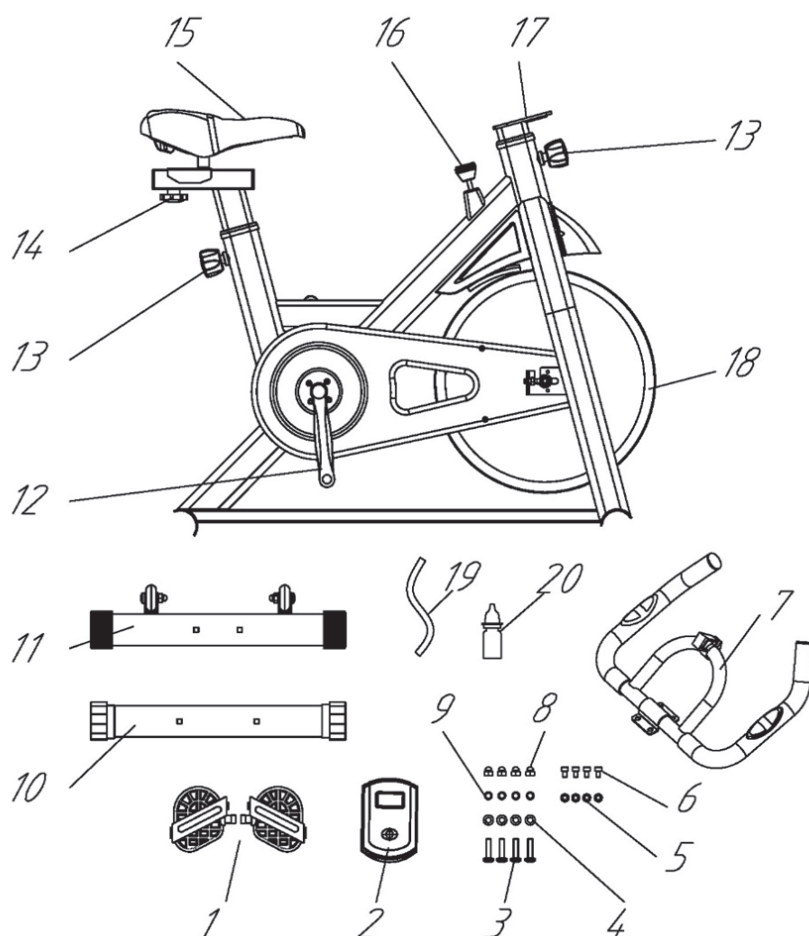
- sei incinta.
- ti stai riprendendo da un intervento chirurgico recente.
- hai una storia di lesioni al ginocchio, alla spalla, al collo o alla schiena.

21. Ti consigliamo vivamente di chiedere al tuo medico se:

- hai qualche problema cardiaco o malattia cardiovascolare, pressione alta, trombosi o ernia.
- soffri di diabete, epilessia o emicrania.
- hai degli impianti, un pacemaker, una protesi o hai avuto recentemente una malattia o un'infezione.

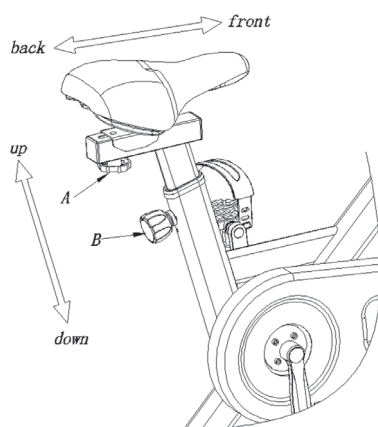
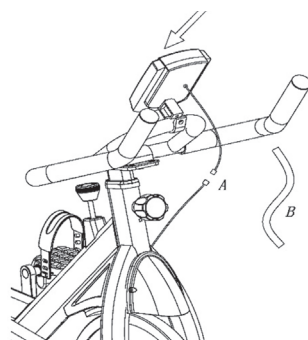
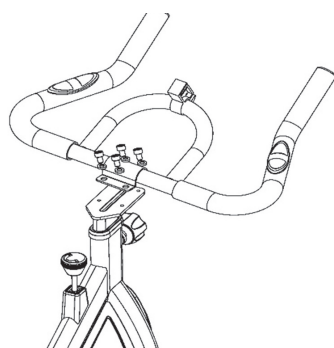
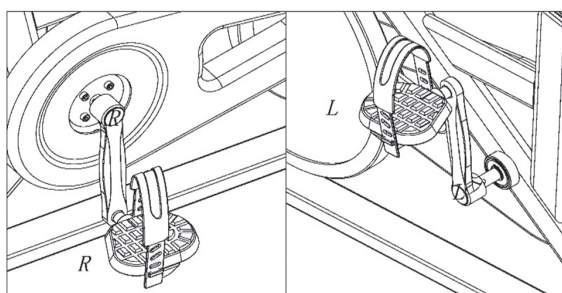
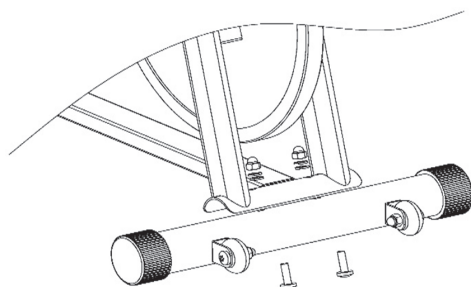
22. L'eccessivo esercizio fisico può causare gravi lesioni o la morte. Se ti senti a disagio durante l'allenamento, smetti immediatamente di utilizzare questo prodotto.

DESCRIZIONE DEI RICAMBI



1. Pedale	6. Vite testa cilindrica M6	11. Tubo piedini anteriori	16. Freno
2. Monitor	7. Maniglia	12. Manovella	17. Supporto maniglia
3. Bullone a carrozza 8*75	8. Vite di copertura M8	13. Pomello	18. Volano
4. Pad ad arco Ø8	9. Rondella Ø8	14. Bulloni a testa a prugna	19. Tubo corrugato
5. Rondella Ø6	10. Tubo piedini posteriori	15. Sella	20. Liquido antiscivolo

ISTRUZIONI DI INSTALLAZIONE



1) Collegare il tubo anteriore al telaio e installare la rondella semplice 8, la rondella 8 ai bulloni e mettere le viti a forma di copertura. Utilizzare una chiave a cricchetto per fissarli. L'installazione del tubo posteriore è la stessa. Nota: Si prega di regolare la cinghia dei piedi neri per renderla bilanciata se non è stabile.

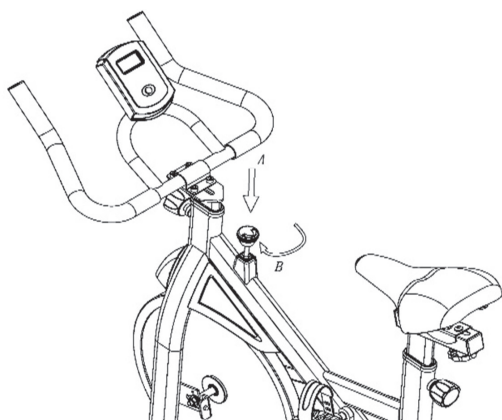
2) Le cinghie dei piedi sono contrassegnate con L e R. Si prega di versare 2 gocce di liquido bloccante a vite rossa nella cinghia R e fissarla con il foro filettato destro utilizzando la nostra chiave. E versare 2 gocce di liquido bloccante a vite rossa nella cinghia L e fissarla con il foro filettato sinistro. (Nota: L e R sono contrassegnati anche nella manovella. Si prega di installarli di conseguenza, altrimenti danneggerà i prodotti. E si prega di fissare la cinghia dei piedi, altrimenti cadrà dopo un uso prolungato.)

3) Rimuovi la maniglia e poi inserisci quattro fori della maniglia nel foro filettato, successivamente metti una rondella e infila la vite a testa cilindrica, quindi sostieni con le viti una per una.

4) 1. Fissa l'orologio elettronico fissando gli slot.
2. Collega i cavi come A. (adatto per modelli senza funzione di impulso).
3. Doppio filo con impulso destro e filo singolo con sensore sinistro. Ti preghiamo di mantenere i cavi disordinati all'interno del tubo per una questione estetica come B. (adatto per modelli con funzione di impulso).

5) 1. Per regolare l'altezza del sedile, ruotare la manopola verso sinistra e allentare la manopola come B e regolare il cuscino su e giù fino all'altezza appropriata. Allentare la manopola per farla passare attraverso il foro del supporto della sella, quindi bloccarla per favore (stessa cosa per regolare l'altezza dell'impugnatura).

2. Per regolare l'avanti e indietro del sedile, allentare la vite come A, è possibile regolare il cuscino del sedile avanti e indietro allentando le viti a testa esagonale fino a una posizione confortevole. Quindi bloccarlo per favore.



6) Ruotare la manopola del freno in senso orario per aumentare la resistenza e ruotare la manopola del freno in senso antiorario per diminuire la resistenza. Premere verso il basso la manopola del freno per un arresto di emergenza.

MANUTENZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

4.1 Karbantartás

4.1.1.1 Tisztítás

Törölje le a port a kerékpárról puha ruhával. Ne használjon csiszolót vagy súrolószert a műanyag alkatrészek tisztításához. Használat után törölje le az izzadtságot.

4.1.2 Karbantartás

Kérjük, kerülje a közvetlen napfényt, különösen az elektronikus órát, amely nagyon sérülékeny. Minden héten ellenőrizze az összes csavart és csavart, hogy nem lazultak-e meg, és tartsa őket rögzítve. Kérjük, tartsa a kerékpárt tiszta és száraz környezetben, gyermekektől távol.

4.2 Hibaelhárítás

4.2.1 A kerékpár imbolygó problémájának megoldásához, kérjük, mozgassa és forgassa a pedálokat, amíg stabil nem lesz.

4.2.2 Ha az elektronikus óra képernyőjén nem jelenik meg semmi, ellenőrizze, hogy a karfában és a digitálisban lévő kábelek megfelelően vannak-e csatlakoztatva; hogy az akkumulátor megfelelően van-e beszerelve. Ha lemerült az elem, kérjük, cserélje ki az elemet.

4.2.3 Ha nem jeleníti meg a pulzusszámot, vagy rendellenesen jeleníti meg, kérjük, ellenőrizze, hogy a kartámaszban lévő kábel megfelelően van-e csatlakoztatva. Kérjük, győződjön meg róla, hogy a kartámasz érzékelőit tartja; kérjük, ne fogja túl szorosan az érzékelőket. (pulzus funkcióval rendelkező modellhez alkalmas)

4.2.4 Ha használat közben rendellenes hangot hall, kérjük, ellenőrizze, hogy a csavarok nem lazák-e, és gondoskodjon a csavarok meghúzásáról.

RUTINA DI RISCALDAMENTO E RILASSAMENTO

IL RISCALDAMENTO è una parte importante di qualsiasi allenamento. Lo scopo del riscaldamento è preparare il corpo all'esercizio e ridurre al minimo i rischi di infortuni. Riscalda per due o cinque minuti prima dell'esercizio aerobico. Dovrebbe essere fatto all'inizio di ogni sessione per preparare il corpo a un esercizio più intenso, riscaldando e allungando i muscoli, aumentando la circolazione e il battito cardiaco e fornendo più ossigeno ai muscoli.

RAFFREDDAMENTO alla fine del tuo allenamento, ripeti questi esercizi per ridurre il dolore muscolare.

Lo scopo del raffreddamento è riportare il corpo al suo stato di riposo alla fine di ogni sessione di allenamento. Un adeguato raffreddamento riduce gradualmente il battito cardiaco e consente al sangue di tornare al cuore.



RUOTA DELLA TESTA

Ruota la testa verso destra per un conteggio, dovrete sentire una sensazione di stiramento lungo il lato sinistro del collo. Poi ruota la testa indietro per un conteggio, allungando il mento verso il soffitto e lasciando aperta la bocca. Ruota la testa verso sinistra per un conteggio, quindi abbassa la testa sul petto per un conteggio.



ALZATE DELLE SPALLE

Solleva la spalla destra verso l'orecchio per un conteggio. Poi solleva la spalla sinistra per un conteggio mentre abbassi la spalla destra.



STIRAMENTI LATERALI

Apri le braccia ai lati e sollevale finché non sono sopra la testa. Estendi il braccio destro il più possibile verso il soffitto per un conteggio. Ripeti questa azione con il braccio sinistro.

STIRAMENTO DEI QUADRICEPS

Con una mano contro un muro per mantenere l'equilibrio, raggiungi dietro di te e tira su il piede destro. Porta il tallone il più vicino possibile ai glutei. Mantieni per 15 conteggi e ripeti con il piede sinistro.



STIRAMENTO DELL'INTERNO COSCIA

Siediti con le piante dei piedi unite e le ginocchia rivolte verso l'esterno. Tira i piedi il più vicino possibile all'inguine. Spingi delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Mantieni per 15 conteggi.



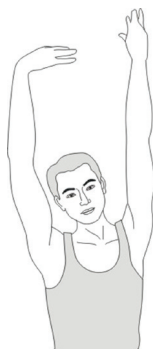
TOCCO DELLE DITA DEI PIEDI

Piega lentamente in avanti dalla vita, lasciando che schiena e spalle si rilassino mentre ti allunghi verso le dita dei piedi. Raggiungi il più lontano possibile e mantieni per 15 conteggi.



STIRAMENTO DEGLI ISCHIOTIBIALI

Estendi la gamba destra. Appoggia la pianta del piede sinistro contro la coscia interna destra. Allungati verso le dita del piede il più possibile. Mantieni per 15 conteggi. Rilassati e poi ripeti con la gamba sinistra.



STIRAMENTO DEL POLPACCIO/ACHILLE

Appoggia contro un muro la gamba destra davanti alla sinistra e le braccia in avanti. Mantieni la gamba sinistra dritta e il piede destro a terra; quindi piega la gamba destra e inclinati in avanti spostando i fianchi verso il muro. Mantieni, poi ripeti dall'altro lato per 15 conteggi.

Android



Zwift



IOS



ZWIFT

Scarica, registra e accedi all'app Zwift, entra nella pagina delle impostazioni: nella pagina DEVICES ACCOPPIATI, clicca su CORSA per il tapis roulant, poi clicca su POWER SOURCE, e apparirà un menu a comparsa, seleziona il codice Bluetooth, che è lo stesso del codice contrassegnato sulla console dell'attrezzatura, quindi seleziona OK per

accoppiare. Nota: Zwift ricorda i dispositivi utilizzati nella sessione precedente e potrebbe tentare di accoppiare quei dispositivi se sono presenti e disponibili. Se vedi dispositivi accoppiati che non desideri utilizzare, puoi semplicemente deselectarli e selezionare il dispositivo che desideri accoppiare.

Le applicazioni possono essere scaricate dall'App Store per iOS e da Google Play per Android.

Android



Kinomap



IOS



KINOMAP

Scarica, registra e accedi all'app Kinomap, entra nella pagina delle impostazioni: clicca su ALTRO nell'angolo destro, clicca su GESTIONE ATTREZZATURA, clicca su + nell'area superiore destra, seleziona per il tapis roulant;

Quindi seleziona il marchio Bluetooth di tua scelta, ad esempio Anyrun ecc.; Clicca sul contenuto

sotto Interattivo, l'app rileverà l'attrezzatura trovata, seleziona il codice Bluetooth, che è lo stesso del codice contrassegnato sulla console dell'attrezzatura, quindi clicca su AGGIUNGI NUOVA ATTREZZATURA, apparirà un messaggio di successo per l'aggiunta dell'attrezzatura. Le applicazioni possono essere scaricate dall'App Store per iOS e da Google Play per Android.

1. Panoramica di Z-Sport

1.1 Ambiente operativo

Questa APP supporta la versione Android e la versione Apple.

Telefoni Android: supportano le versioni di sistema Android 5.0 e successive.

iPhone: supportano la versione di sistema iOS 9.0 e successive.

1.2 Download del software

Gli utenti di telefoni cellulari Android devono aprire il Google Play Store e cercare “z-sport” per scaricare;

Gli utenti Apple devono aprire l’App Store e cercare “z-sport” per scaricare.

Se i telefoni Huawei o Android non possono scaricare tramite il codice QR, è possibile scannerizzare il codice di riserva per il download.



(download code)



(Spare code)

1.3 Introduzione al software

I dispositivi hardware attualmente supportati dall’app Z-Sport includono biciclette da spinning (controllate elettricamente e manualmente), vogatori (maniglia intelligente e versioni normali), stepper, macchine ellittiche e tapis roulant meccanici. La funzione del software è principalmente combinata con dispositivi hardware Bluetooth per la simulazione di giochi sportivi. Ha lo scopo di aiutare gli utenti a risolvere la noia dello sport e a divertirsi durante l’allenamento.

2. Accesso tramite email

2.1 Permessi consentito

Dopo aver inserito l’app, è necessario consentire i permessi necessari pertinenti:

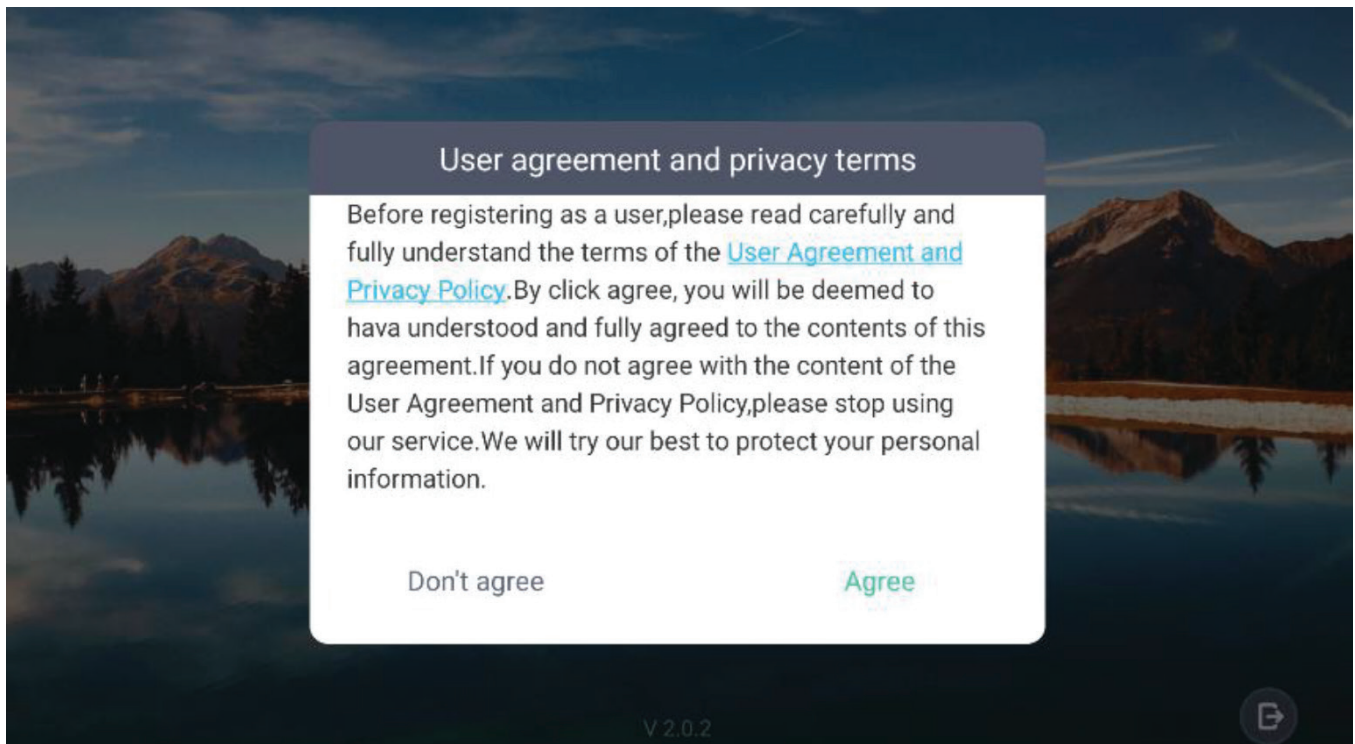
Consenti l’accesso alla fotocamera: per scattare avatar personalizzati.

Consenti l’accesso alle foto sul dispositivo: per personalizzare le impostazioni dell’avatar e accedere alle foto scattate dalla fotocamera.

2.2 Accettare l’accordo dell’utente e la politica sulla privacy

Clicca su “Accetto” per accedere all’interfaccia di accesso.

2.3 E-Mail-Anmeldung



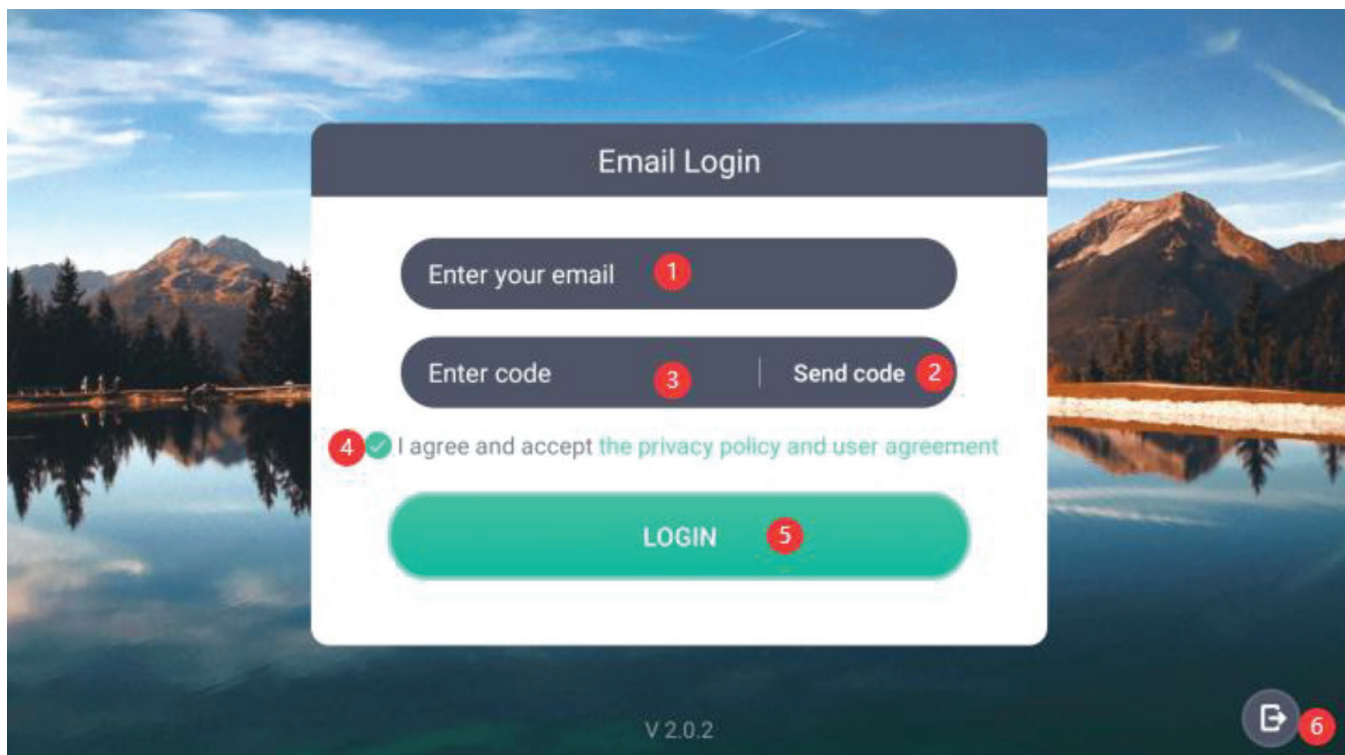
- 1 Geben Sie das richtige Postfach ein (zum Beispiel: Viele Benutzer schreiben com anstelle von con).
- 2 Klicken Sie hier, um "den Code senden" zu senden: Der Bestätigungscode wird an das Postfach gesendet (wenn er mehr als einmal gesendet wurde und das Postfach den Bestätigungscode immer noch nicht erhalten hat, ersetzen Sie das Postfach. Es ist wahrscheinlich, dass einige Ihrer Postfächer eingerichtet sind, was dazu führt, dass die E-Mail abprallt und der Bestätigungscode nicht gesendet werden kann. Oder es liegt daran, dass das Postfach falsch eingegeben wurde).

Sorry that the email you sent was bounced, the following is the relevant information of the email:

rejected mail	Subject: Login Validation Time: 2021-06-09 10:04:41
Cannot send to: [redacted]@yahoo.com.my	
Reason for Bounce	The recipient's email address ([redacted]@yahoo.com.my) does not exist, and the email cannot be delivered. host yahoo.com.my[[redacted] 4] said: 552 1 Requested mail action aborted, mailbox not found (in reply to end of DATA command)
solution	Please contact your recipient, re-verify the email address, or send to another receiving email address. You can also report this bounce to the administrator .

In addition, you can also [click here](#) for more information about the bounce of help.

- 3 qui inserisci il codice di verifica ricevuto via email.
- 4 L'autorità dell'utente e l'operazione sulla privacy sono state accettate e l'utente deve accettare di accedere e utilizzare.
- 5 Dopo aver completato i passaggi precedenti 1, 2, 3 e 4, puoi fare clic per accedere al software.
- 6 Se non desideri registrarti o utilizzare questo software, puoi fare clic qui per uscire.



3. Gestione dell'attrezzatura

3.1 Seleziona l'attrezzatura

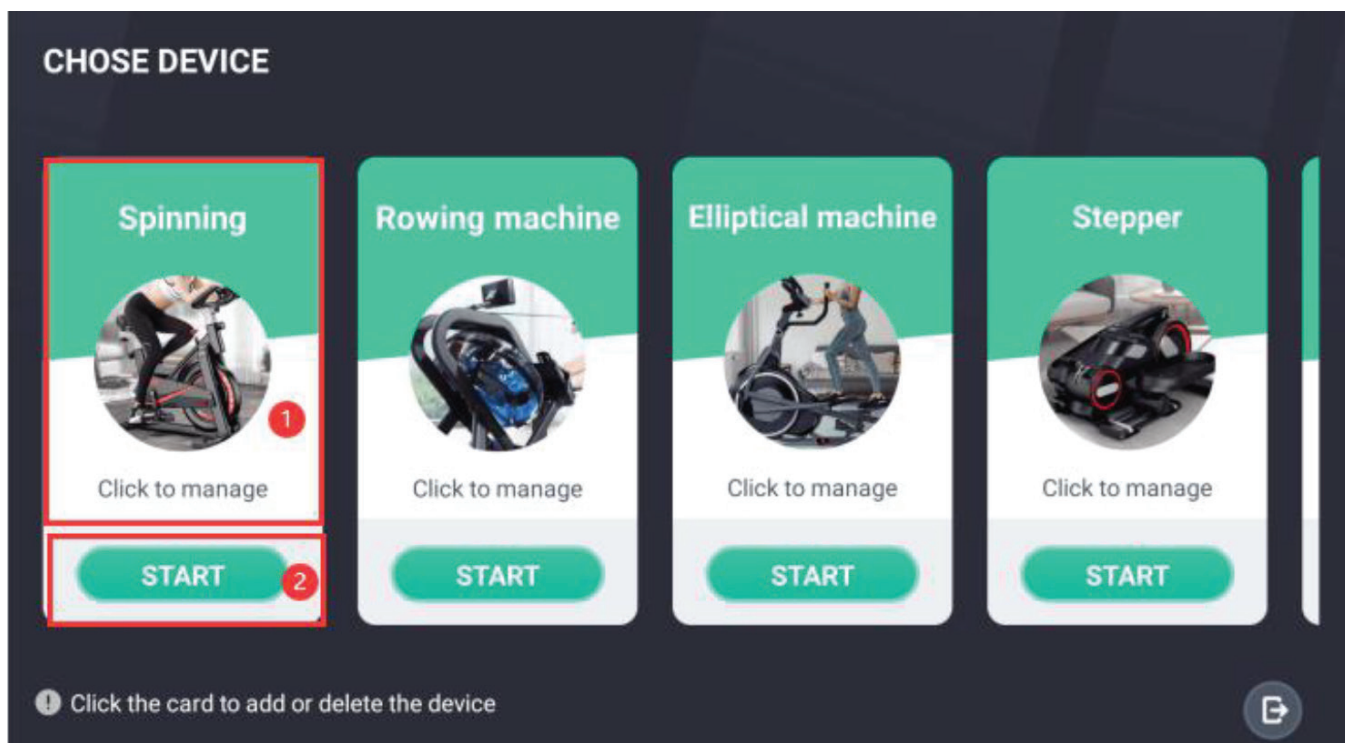
Entra in questa pagina e seleziona l'attrezzatura corrispondente, come ad esempio la bicicletta da spinning, il vogatore, la macchina ellittica, lo stepper, il tapis roulant.

Come mostrato nella figura sottostante, clicca

1 Clicca qui per accedere alla pagina di gestione del dispositivo, puoi associare e cancellare il dispositivo.

2 Quando il dispositivo è stato associato, clicca sul pulsante "START" per accedere alla pagina sportiva corrispondente (solo quando accedi al software per la prima volta, è necessario associare il dispositivo Bluetooth e il sistema accederà automaticamente alla home page del dispositivo selezionato).

3.2 Collega dispositivo



Per accedere a questa pagina, è necessario consentire i permessi necessari:

Consenti i permessi di posizione geografica: i dispositivi Bluetooth devono aprire i permessi secondari per essere cercati.

Consenti l'apertura delle informazioni sulla posizione: il software otterrà automaticamente le informazioni sulla posizione quando si accede alla pagina e l'utente deve aprire manualmente le informazioni sulla posizione secondaria.

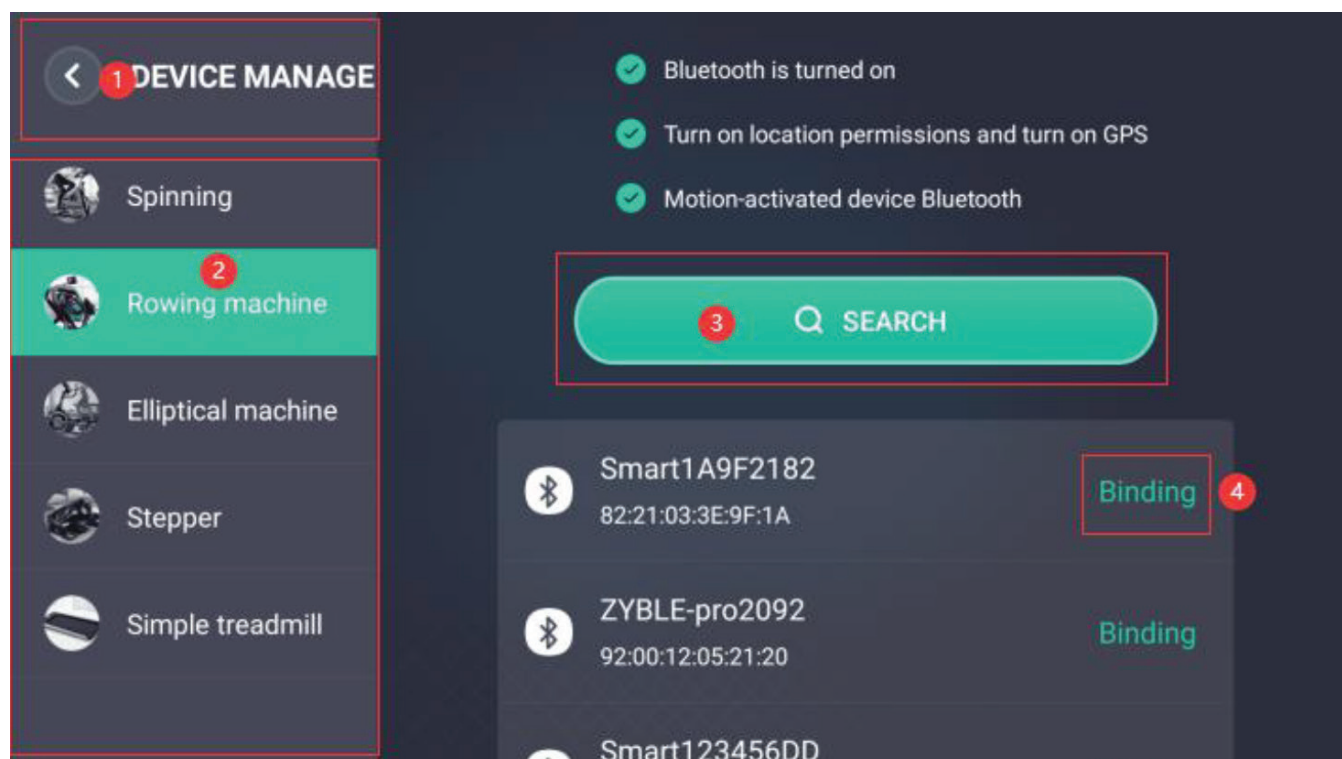
Per quanto riguarda le operazioni su questa pagina, le elenchiamo una per una, come mostrato nella figura sottostante, clicca

1 Torna all'interfaccia precedente.

2 Clicca sull'area a sinistra per passare a dispositivi diversi e gestire i dispositivi corrispondenti.

3 Dopo esserti assicurato che il dispositivo Bluetooth funzioni, clicca qui per cercare il Bluetooth.

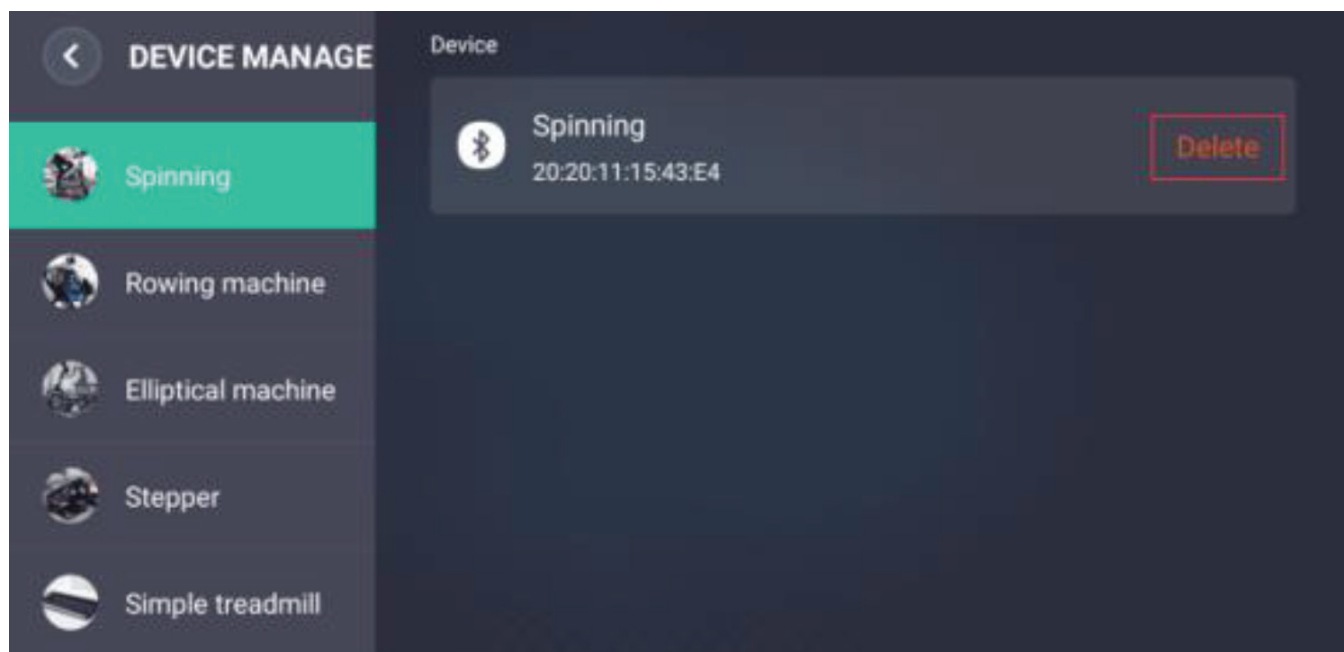
4 Dopo aver cercato il dispositivo, clicca qui per collegare il dispositivo. A questo punto, clicca su Indietro per tornare alla pagina Seleziona dispositivo e clicca su Avvia per iniziare l'esercizio.



3.3 Elimina dispositivo

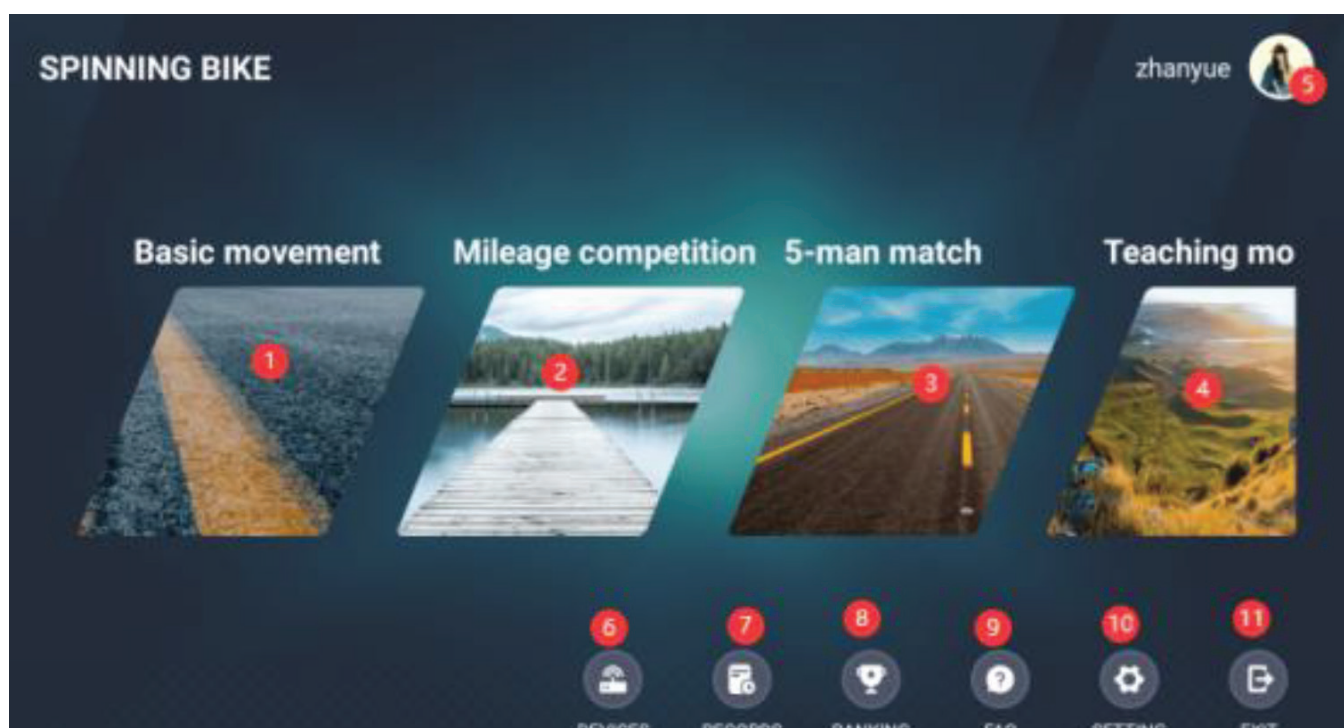
Dopo il dispositivo associato, dopo che l'utente sostituisce il dispositivo Bluetooth o quando il software ha bisogno di associare altri dispositivi hardware, è necessario eliminare il dispositivo prima e il dispositivo può essere eliminato facendo clic sul pulsante "Elimina" nella figura sottostante.

Se è necessario associare nuovamente il dispositivo, eseguire il processo di associazione del dispositivo nel punto 3.2.



4. Homepage sportiva (prendi come esempio la bicicletta da spinning)

- 1 Clicca per accedere alla guida di base.
- 2 Clicca per accedere agli sport multiplayer in 3D.
- 3 Clicca per accedere alla battaglia online globale in 3D.
- 4 Clicca per accedere alla guida di insegnamento in 3D.
- 5 Clicca per accedere alle impostazioni dell'avatar e del nickname.
- 6 Clicca per accedere alla gestione dei dispositivi, puoi associare e cancellare il dispositivo.
- 7 Clicca per accedere alla cronologia degli allenamenti, puoi consultare il riepilogo dei dati di allenamento del giorno, i dati di allenamento di questa settimana e i dati di allenamento di questo mese in base ai diversi dispositivi.
- 8 Clicca per accedere alla classifica sportiva e consultare le classifiche giornaliere, settimanali e mensili in base ai diversi dispositivi.
- 9 Clicca per accedere alle istruzioni di aiuto per risolvere i problemi durante l'utilizzo.
- 10 Clicca per accedere alle impostazioni di sistema, esci, ecc.
- 11 Clicca per uscire dal software.



5. Sport di base (prendendo lo spinning come esempio)

Dopo aver inserito questa pagina, è necessario fare esercizio per attivare il dispositivo Bluetooth, in modo da poter connettersi rapidamente al Bluetooth. Dopo che il Bluetooth è connesso, apparirà "Bluetooth connesso" sopra.

1 Tocca per tornare alla homepage degli sport.

2 Clicca su "INIZIA", cambierà in "PAUSA"; se non cambia, è necessario attivare il Bluetooth, cliccare nuovamente su "INIZIA".

3 Clicca su "PAUSA", cambierà in "CONTINUA" e "FERMA".

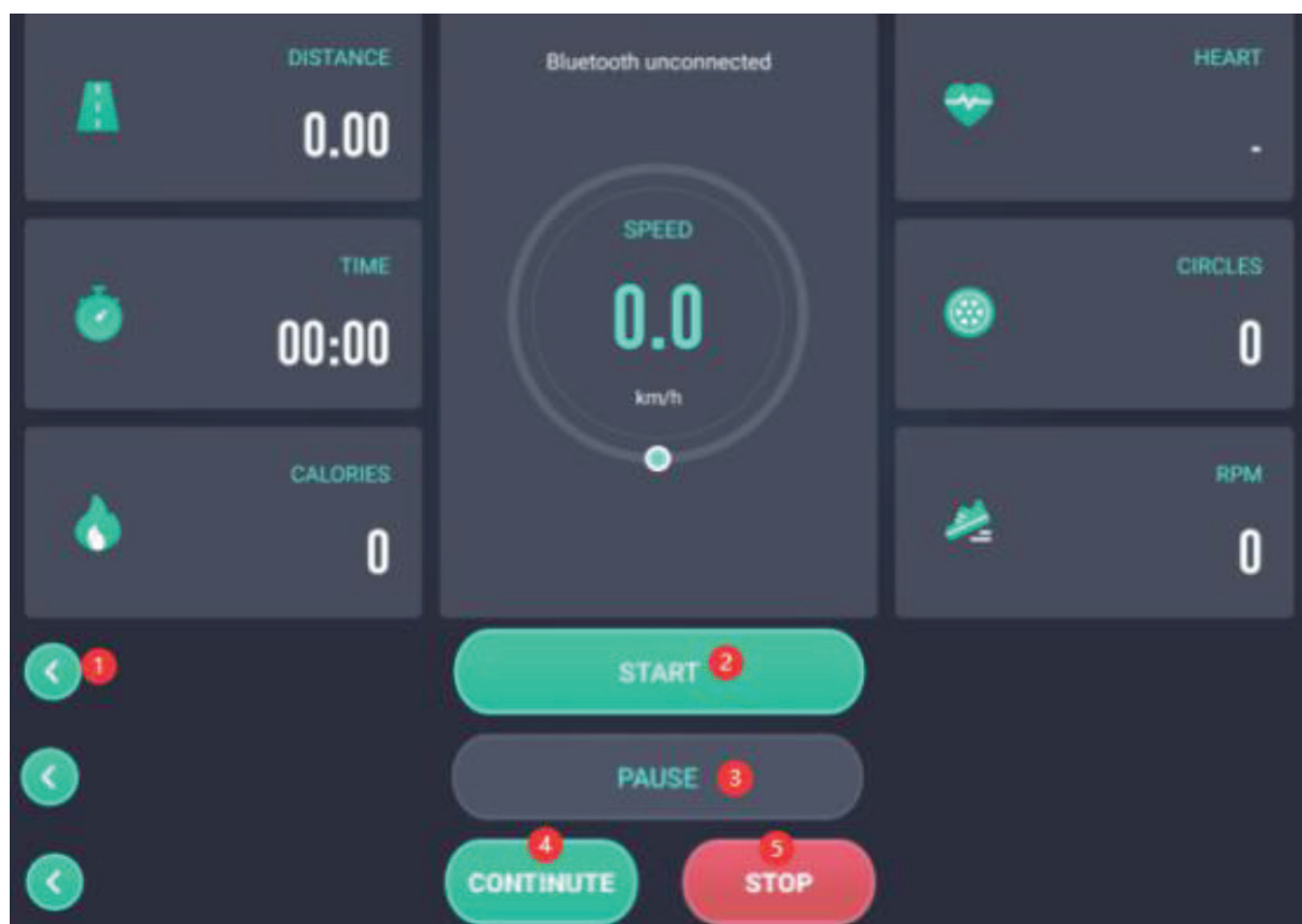
4 Clicca su "CONTINUA" per continuare l'esercizio originale e tornare allo stato di esercizio.

5 Clicca su "FERMA" per terminare l'esercizio.

Per quanto riguarda i dati sulla frequenza cardiaca: solo i monitor della frequenza cardiaca controllati elettronicamente hanno dati sulla frequenza cardiaca.

Per quanto riguarda il caricamento dei dati: quando la distanza supera i 100 metri e la velocità media è inferiore a 60 km/h, i dati verranno caricati e salvati, e i dati caricati possono partecipare alla classifica. Questa restrizione serve a evitare classifiche ingiuste causate da frodi da parte di alcuni utenti.

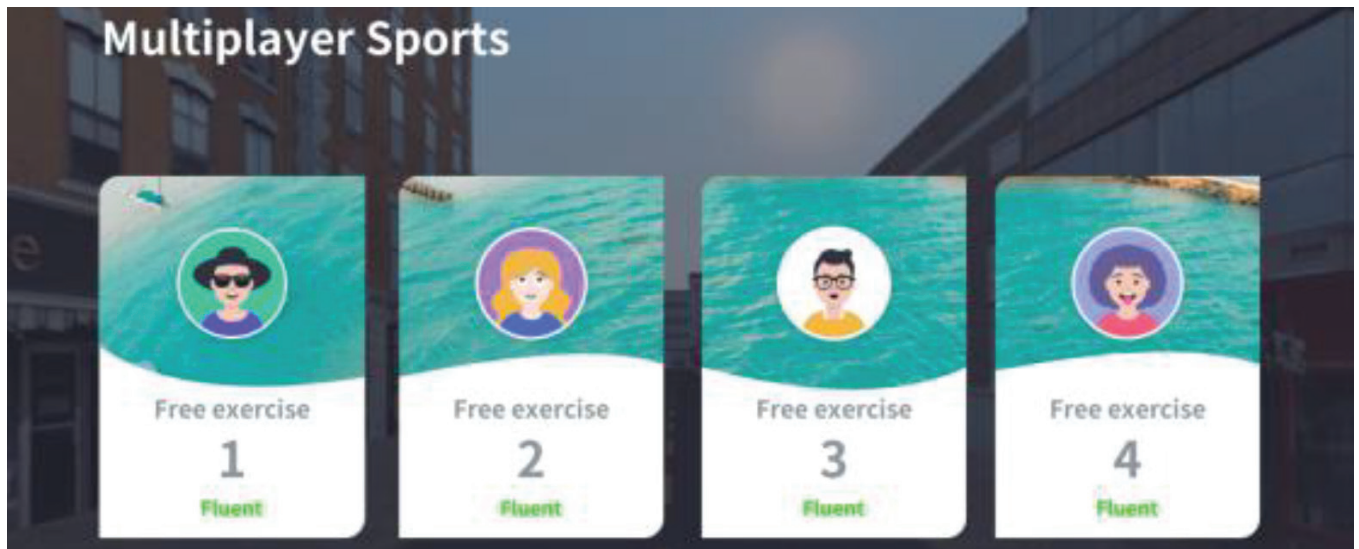
I dati principali sono: tempo di esercizio, calorie bruciate durante l'esercizio, distanza percorsa durante l'esercizio, cadenza in tempo reale durante l'esercizio, velocità in tempo reale durante l'esercizio, giri totali dell'esercizio



6.3D sport multiplayer

6.1 Scegli una stanza

Clicca per entrare nelle quattro stanze 1, 2, 3 e 4. Puoi competere in qualsiasi stanza tu scelga.



6.2 Scena multiplayer sportiva

- 1 Clicca sul pulsante indietro per uscire dall'esercizio corrente.
- 2 Selezione modalità, puoi cambiare le condizioni di sole e meteo in diversi momenti del giorno a seconda delle modalità.
- 3 Attiva/disattiva il barrage di chat.
- 4 L'area in cui vengono inviati i messaggi di chat a raffica.
- 5 Cambia la posizione della lente, puoi impostare lo switch automatico e una lente specifica.
- 6 Attiva/disattiva il suono.



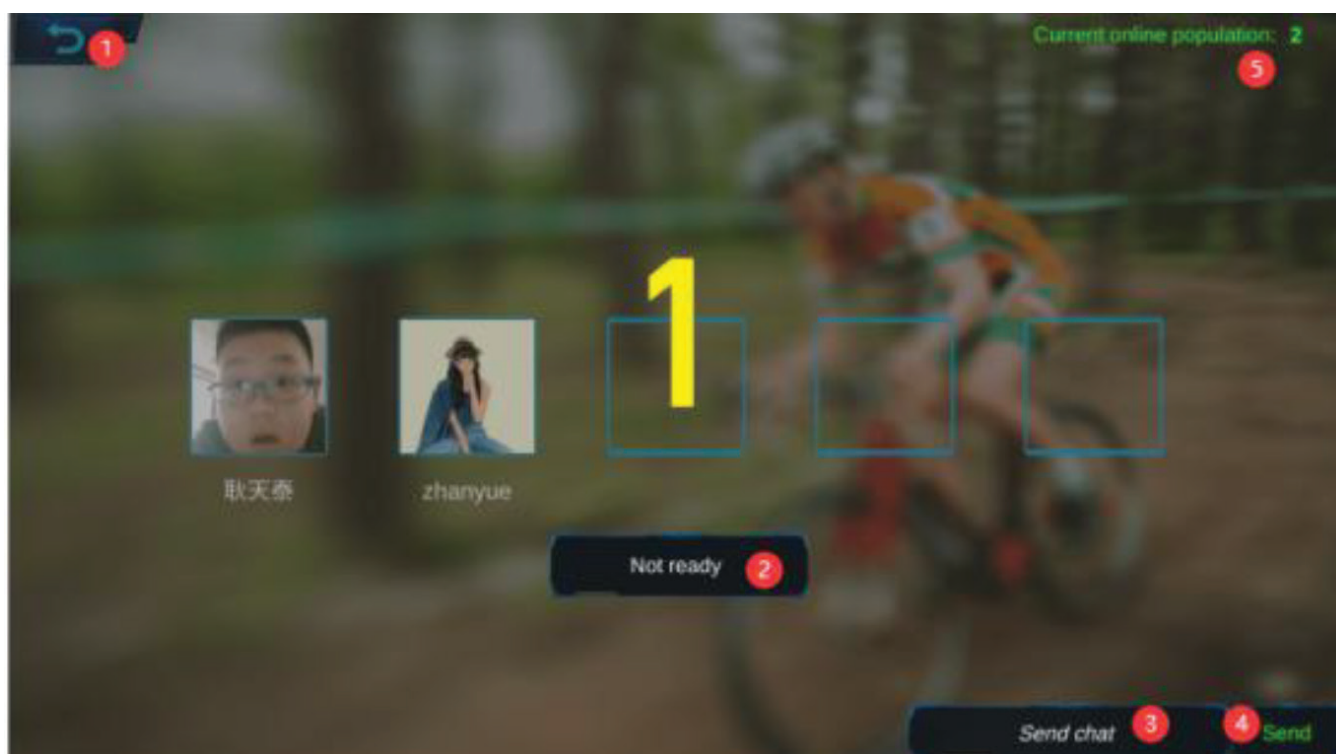
7.3D Battaglia globale online

7.1 Scegli una stanza

- 1 Clicca indietro per uscire dalla battaglia globale online.
- 2 Se non c'è una partita da molto tempo, puoi passare qui per allenarti in singolo.
- 3 Seleziona stanze di atletica primaria, la velocità delle stanze è di 25KM / H.
- 4 Seleziona stanze di atletica intermedia, il limite di velocità di questa stanza è di 35KM / H.
- 5 Seleziona stanze di atletica avanzata, il limite di velocità di questa stanza è di 45KM / H.
- 6 Entra nell'area delle informazioni di chat.
- 7 Invia messaggi di chat a raffica.
- 8 Seleziona il numero di stanza corrispondente alle stanze elementari, intermedie e avanzate e clicca per entrare per trovare un avversario.

7.2 Entra nell'abbinamento con l'avversario

- 1 Clicca indietro per tornare alla sala di battaglia.
- 2 Quando l'utente non è il creatore, questo è l'inizio del gioco; quando è un partecipante, questo è la preparazione e la cancellazione della preparazione.
- 3 Inserisci le informazioni sulla regione della chat.
- 4 Invia messaggi di chat a raffica.
- 5 Il numero di persone nella stanza attuale.



7.3 Scenario di networking Sportivo

- 1 Premi Return per uscire dall'esercizio corrente.
- 11
- 2 Selezione della modalità, puoi cambiare le condizioni di sole e meteo in diversi intervalli di tempo in base alle diverse modalità.
- 3 Attiva/disattiva il barrage di chat.
- 4 L'area in cui vengono inviati i messaggi di chat barrage.
- 5 Cambia la posizione della lente, puoi impostare lo switch automatico e una lente specifica.
- 6 Attiva/disattiva il suono.
- 7 Clicca per passare alla musica incorporata precedente.
- 8 Clicca per passare alla musica incorporata successiva.
- 9 Visualizza lo stato delle informazioni della classifica attuale.
- 10 Clicca in questa area per visualizzare e nascondere la posizione di guida a destra.

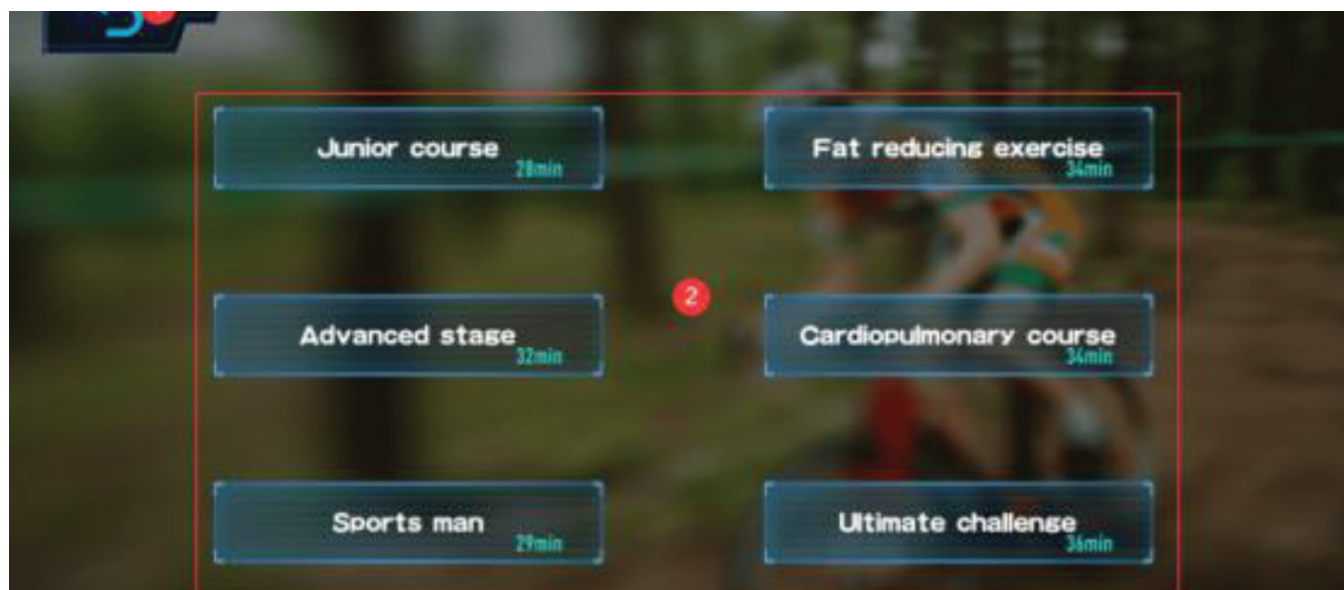


8. 3D insegnamento di equitazione

8.1 Seleziona la modalità di allenamento

1 Clicca sul pulsante per tornare all'interfaccia precedente.

2 Clicca sulle entrate dei diversi corsi di insegnamento virtuale e segui l'allenatore virtuale per imparare in base ai diversi tempi e requisiti.



8.2 Insegnamento dell'equitazione

1 Clicca sul pulsante per tornare all'interfaccia precedente.

2 Selezione della modalità, puoi cambiare le condizioni di sole e meteo in diversi momenti del giorno secondo diverse modalità.

3 Cambia la posizione della lente, puoi impostare lo switch automatico e una lente specifica.

4 Imposta il suono acceso o spento.

5 Clicca per passare alla musica incorporata precedente.

6 Clicca per passare alla musica incorporata successiva.

7 Segui le indicazioni, regola la resistenza alla posizione corrispondente e mantieni la velocità a una certa velocità per un certo periodo di tempo.



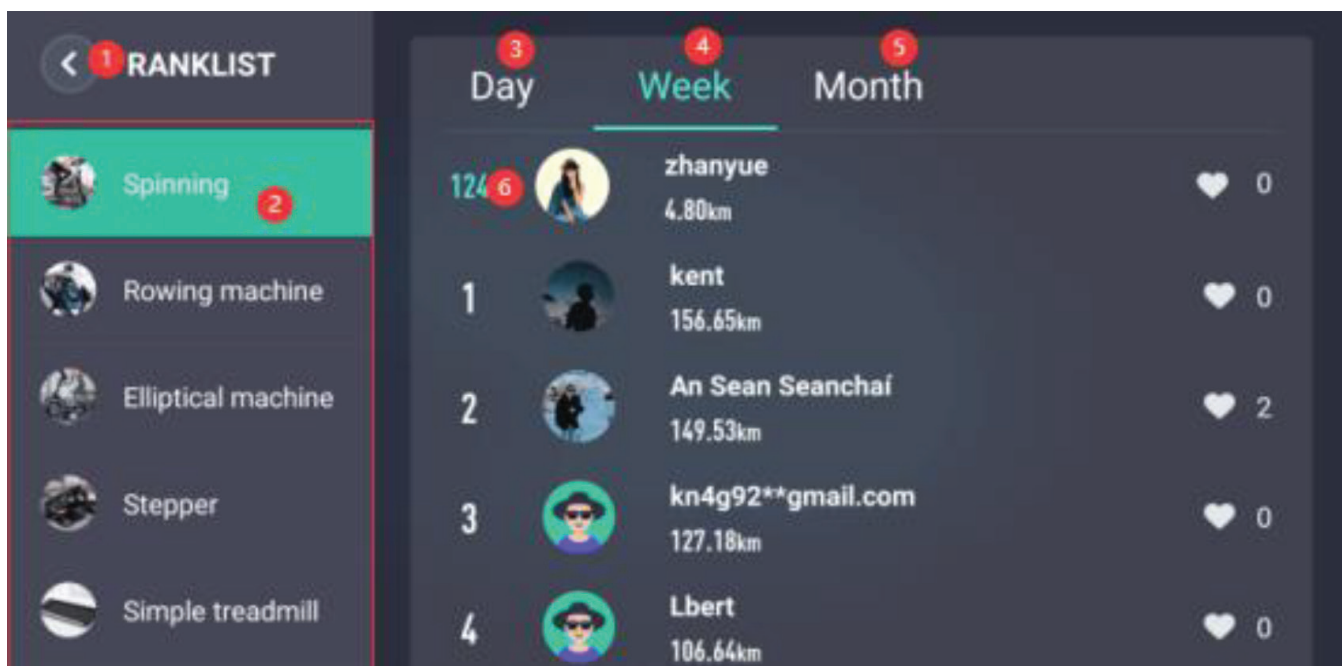
traduci 9.3D free riding

- 1 Clicca il pulsante per tornare all'interfaccia precedente.
- 2 Clicca sull'area a sinistra per passare a diversi dispositivi e gestire i rispettivi dispositivi.
- 3 Cambia la posizione della lente, puoi impostare lo switch automatico e una lente specifico.
- 4 Imposta il suono acceso e spento.
- 5 Clicca per passare alla musica incorporata precedente.
- 6 Clicca per passare alla prossima musica incorporata.
- 7 Visualizza la classifica degli sport in tempo reale.



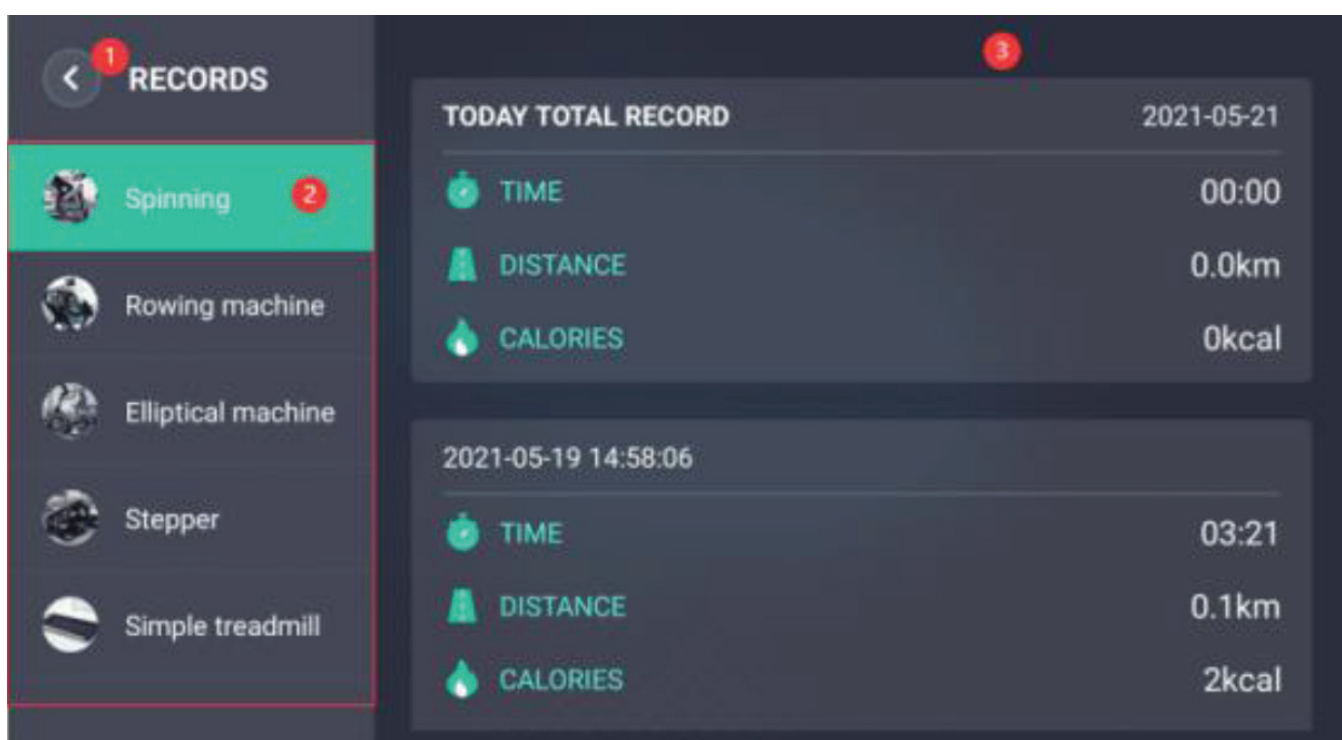
10. Classifica

- 1 Clicca sul pulsante per tornare all'interfaccia precedente.
- 2 Selezione modalità, puoi cambiare le condizioni di sole e meteo in diversi nodi temporali secondo diverse modalità.
- 3 Clicca per visualizzare la classifica sportiva giornaliera del dispositivo attuale.
- 4 Clicca per visualizzare la classifica sportiva settimanale del dispositivo attuale.
- 5 Clicca per visualizzare la classifica sportiva mensile del dispositivo attuale.
- 6 Visualizza la classifica attuale.



11. Registri di esercizio

- 1 Clicca sul pulsante per tornare all'interfaccia precedente.
- 2 Selezione della modalità, puoi passare dalle condizioni di sole e meteo in diversi nodi di tempo secondo diverse modalità.
- 3 Scorri su e giù per vedere i miei dati di esercizio attuali e passati.

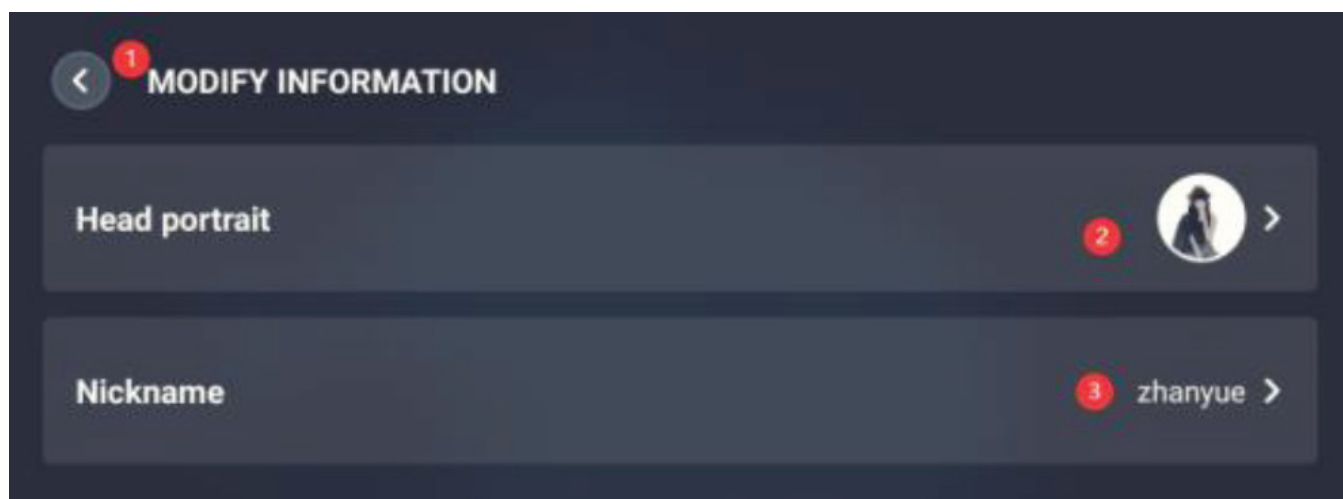


12. Impostazioni personali

1 Clicca sul pulsante per tornare all'interfaccia precedente.

2 Tocca per scattare una foto o scegli una foto per impostare il mio avatar personalizzato.

3 Clicca qui per modificare il nickname. Gli emoticon non possono essere utilizzati per impostare il nickname, con almeno 2 caratteri.



13. Impostazioni di sistema

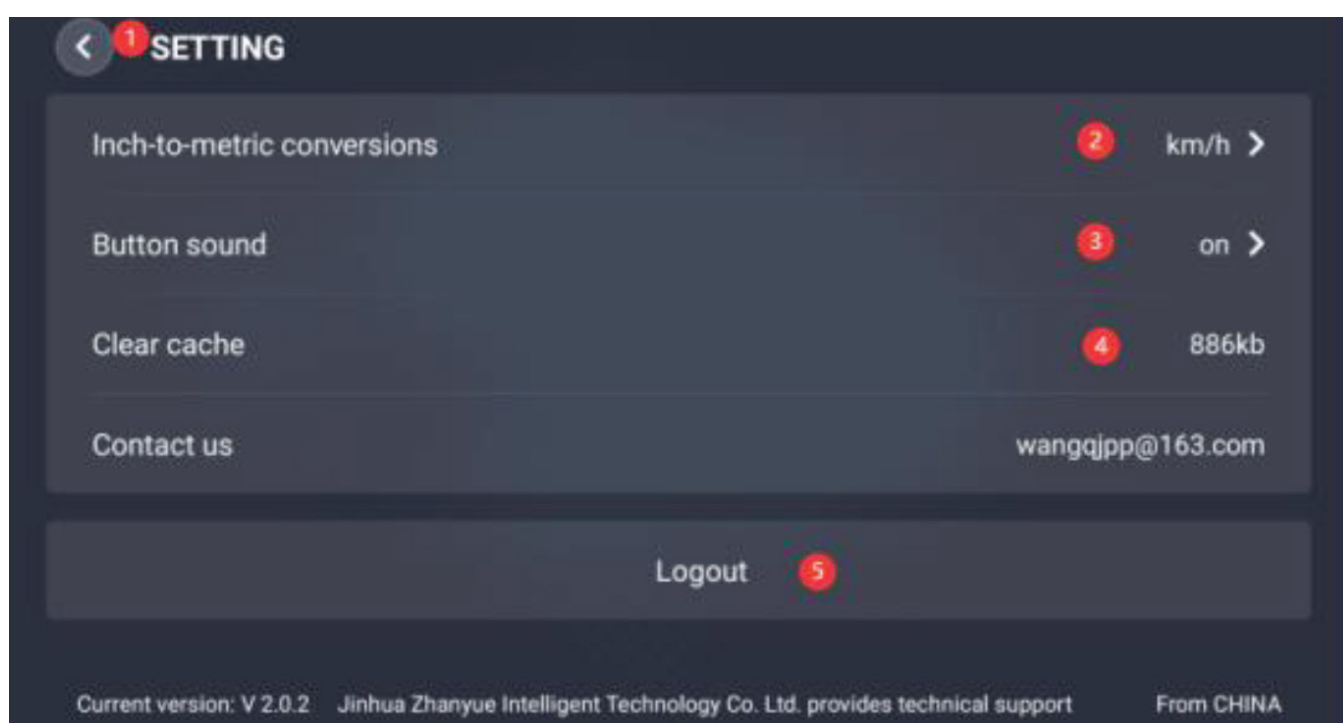
1 Fare clic sul pulsante per tornare all'interfaccia precedente.

2 Fare clic qui per passare da km/h a mhp per la visualizzazione della distanza dell'esercizio.

3 Fare clic qui per impostare se abilitare gli effetti sonori per le operazioni chiave.

4 Fare clic qui per cancellare la cache dell'applicazione.

5 Disconnettersi dall'account e tornare all'interfaccia di accesso alla casella di posta.



14. Altri problemi con l'uso del software

1. A cosa devo prestare attenzione durante l'installazione del software? Come risolvere il problema?

Problema con il telefono Android:

1. Potrebbe essere che il pacchetto di installazione sia stato danneggiato durante il processo di download, basta disinstallare il pacchetto originale e scaricare e installare nuovamente.
2. Potrebbe essere che la memoria del telefono o lo spazio di archiviazione siano insufficienti, causando l'impossibilità di preparare tutte le risorse. In questo caso, eliminare le risorse inutili per liberare spazio o pulire l'applicazione prima di installarla quando raggiunge uno stato di inattività.
3. Quando il telefono ha più utenti, è necessario andare sulla schermata principale del telefono --> Impostazioni --> Gestione applicazioni --> Z-Sport --> Disinstalla per tutti gli utenti, e quindi reinstallare.

Domanda degli utenti Apple:

cambiare rete WIFI / cambiare account Apple, cercare o scansionare nuovamente per scaricare, se il problema persiste, è un problema con il server ufficiale di Apple, riprovare tra mezz'ora.

2. Cosa succede se non riesco ad effettuare l'accesso all'email?

1. Errori di inserimento dell'indirizzo email, ad esempio scrivere COM invece di COM.
 2. L'indirizzo email inviato e ricevuto è stato configurato in modo errato, causando il rimbalzo dell'email e l'impossibilità di inviare il codice di verifica.
 3. Potrebbe essere considerata una email di spam, il messaggio deve essere rimosso dal cestino.
 4. Potrebbe essere un problema di rete, controllare la connessione di rete o passare alla rete 4G.
- 3 Quando sostituire la batteria del dispositivo Bluetooth per bicicletta?

Quando il telefono cellulare e il Bluetooth sono collegati per un certo periodo di tempo, l'esercizio viene interrotto per un periodo di tempo e la situazione si ripete molte volte, potrebbe essere che la batteria sia insufficiente e che sia necessario sostituirla. La specifica è CR2032. La batteria ricaricabile non ha bisogno di essere sostituita.

4 Perché i dati dell'esercizio non vengono registrati?

La registrazione verrà effettuata solo se la distanza percorsa dall'utente supera i 100 metri ogni volta e la velocità media è inferiore a 60 km/h.

5 Quanto dura il periodo di inattività del Bluetooth?

Per risparmiare energia della batteria, il dispositivo Bluetooth entrerà automaticamente nello stato di dormienza dopo 150 secondi di inattività durante l'esercizio.

INFORMAZIONI SULLA RICICLAZIONE



circostante, questo prodotto deve essere riciclato una volta che non viene più utilizzato, secondo la legge. Vi preghiamo di rivolgervi a un'unità di riciclaggio autorizzata che raccolga questo tipo di rifiuti nella vostra zona. Facendo ciò, contribuirete alla conservazione delle risorse naturali e al miglioramento degli standard europei di protezione dell'ambiente. Se avete bisogno di ulteriori informazioni sulle corrette e sicure modalità di smaltimento dei rifiuti, vi preghiamo di contattare l'ufficio locale di un'organizzazione di riciclaggio o l'unità presso cui avete acquistato questo prodotto.

IL PERIODO DI GARANZIA

Il PERIODO DI GARANZIA è soggetto alle disposizioni della Direttiva 2019/771 e della Direttiva UE 2019/770

Qualunque sia la garanzia commerciale, il rivenditore è tenuto a rispettare il periodo di garanzia dei prodotti, secondo le direttive sopra citate.

La garanzia è un supplemento e non limita in alcun modo i diritti dell'utente.

I termini di seguito descritti descrivono i requisiti e l'applicazione della nostra garanzia. I termini di seguito descritti descrivono i requisiti e l'applicazione della nostra garanzia e non influiscono sui diritti legali dell'utente, sugli obblighi del rivenditore e sul contratto stipulato con quest'ultimo.

Periodo di garanzia: 24 mesi dall'acquisto del prodotto.

Offriamo il servizio di garanzia per questo apparecchio alle seguenti condizioni:

Il servizio di garanzia gratuito durante il periodo di garanzia non è valido in caso di mancata osservanza delle seguenti condizioni:

1. Vi sono differenze tra i dati contenuti nel documento di garanzia e i documenti di acquisto;
2. Prodotto non correttamente installato o assemblato;
3. Mancanza dei documenti originali di acquisto o del documento di garanzia;
4. Riparazioni o altri interventi eseguiti da persone non autorizzate da noi a svolgere questo lavoro, o se l'apparecchio viene riparato con pezzi di ricambio non originali;
5. Aspetto dell'apparecchio - graffi, crepe e altro che non sono stati osservati al momento dell'acquisto, della consegna o dell'installazione dell'apparecchio.
6. Non conformità alle condizioni di utilizzo, stoccaggio, trasporto e difetti da esse causati;
7. Per difetti causati da uso improprio, difetti meccanici, ammaccature;
8. Per i difetti causati da fenomeni naturali e altre circostanze di forza maggiore;
9. Se si utilizza il prodotto per scopi commerciali e in luoghi pubblici;
10. Componenti mobili danneggiati a causa di uso o installazione improprio: pedali, maniglie, cavi, cinghie, superficie di scorrimento, guarnizioni, viti, leve, cuscinetti, elementi decorativi;
11. Prodotti immagazzinati in modo improprio.
12. Parti componenti che possono essere separate dal corpo principale dell'apparecchio, decorazioni in plastica, parti in gomma con una durata limitata regolata dal produttore;
13. Materiali di consumo, parti ed elementi con durata limitata - batterie, cinghie, superfici di scorrimento.
14. Accessori - alimentatori/adattatori esterni;

I reclami relativi alla merce acquistata vengono effettuati in conformità a Direttiva 2019/771 e Direttiva UE 2019/770.

CONTATTO:

Tel: +40311050917

Email: service@sportpartner.ro

TREŚĆ

1. Ostrzeżenie
2. Schemat części zamiennych
3. Instrukcja instalacji
4. Konserwacja i rozwiązywanie problemów

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

OSTRZEŻENIE: Aby zminimalizować ryzyko urazu, proszę dokładnie przeczytać wszystkie ważne środki ostrożności i instrukcje zawarte w tym podręczniku oraz wszystkie ostrzeżenia dotyczące roweru treningowego przed rozpoczęciem korzystania z produktu.

1. Dokładnie przeczytaj instrukcję obsługi i postępuj zgodnie z podanymi instrukcjami. Upewnij się, że produkt jest prawidłowo złożony i dokładnie dokręcony przed użyciem.
2. Używaj roweru treningowego tylko zgodnie z opisem w tej instrukcji. Odpowiedzialność za zapewnienie, że wszyscy użytkownicy roweru treningowego są odpowiednio poinformowani o wszelkich środkach ostrożności, spoczywa na właścicielu.
3. Nie pozwalaj dzieciom i zwierzętom korzystać z urządzenia ani na nim się bawić. Zawsze trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia.
4. Umieść ten rower treningowy tylko na płaskiej i solidnej powierzchni. Upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca do treningu. Zachowaj co najmniej 60 cm odstępu wokół tego roweru treningowego.
5. Dokładnie sprawdź produkt i dokładnie dokręć wszystkie części, aby upewnić się, że nie ma luźnych elementów przed użyciem. Natychmiast wymień wszelkie uszkodzone części przed każdym użyciem.
6. Przechowuj rower treningowy wewnątrz, aby zapobiec zabrudzeniu, wilgoci i kurzu. Nie umieszczaj roweru treningowego w garażu, na zadaszonym patio ani w pobliżu wody.
7. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek rutyny treningowej skonsultuj się z lekarzem. Postępuj zgodnie z ich zaleceniami przed wykonaniem jakiegokolwiek treningu.
8. Zawsze wybieraj najbardziej odpowiednie ćwiczenia zgodne z Twoimi możliwościami fizycznymi, siłą i elastycznością. Zawsze znaj swoje granice.
9. Używaj odpowiedniego ubrania podczas ćwiczeń; nie nosić luźnych ubrań, ponieważ mogą się one zaczepić o ruchome części produktu, zwiększając ryzyko kontuzji. Zawsze nosić odpowiednie buty dla ochrony stóp. Nie trenuj boso ani w skarpetkach.
10. Zawsze utrzymuj odpowiednią równowagę podczas aktywności fizycznej. Zachowaj równowagę podczas wsiadania, korzystania i zsiadania z tego produktu. Nieprzestrzeganie tego może prowadzić do poważnych obrażeń.
11. Ze względów bezpieczeństwa, nie zaleca się korzystania z tego produktu osobom o wadze powyżej 130 kg.
12. Sprzęt jest przeznaczony tylko do użytku domowego. Nie używaj roweru treningowego w miejscach komercyjnych, wynajmowanych ani instytucjonalnych.
13. Jeśli zauważysz, że urządzenie nie działa poprawnie, nie próbuj go naprawiać, rozkładać ani modyfikować. Nieautoryzowane naprawy mogą spowodować obrażenia, a także naruszyć warunki gwarancji. Skontaktuj się z serwisem technicznym.
14. Przed użyciem dokładnie sprawdź maszynę i sprawdź ją zgodnie z zasadą instalacji co 1-2 miesiące. Staraj się utrzymać maszynę w normalnym stanie i używaj oryginalnych akcesoriów.
15. Proszę nie podejmować żadnych niebezpiecznych działań ani ruchów na tym produkcie.
16. Unikaj stosowania żrących środków czyszczących podczas czyszczenia produktu.
17. Odporność tego produktu jest regulowana. Wybierz odpowiednie opory.

18. Rozgrzewka - Zaczynij od 5 do 10 minut rozciągania i lekkiego ćwiczenia. Rozgrzewka zwiększa temperaturę ciała, częstość akcji serca i krążenie w przygotowaniu do ćwiczeń.

19. Podczas ćwiczeń upewnij się, że stopy są w osłonkach pedałów. Nie zatrzymuj się natychmiast podczas szybkiego obrotu, proszę szybko zahamować, aby uniknąć wypadków.

20. Nie korzystaj z roweru bez konsultacji z lekarzem, jeśli:

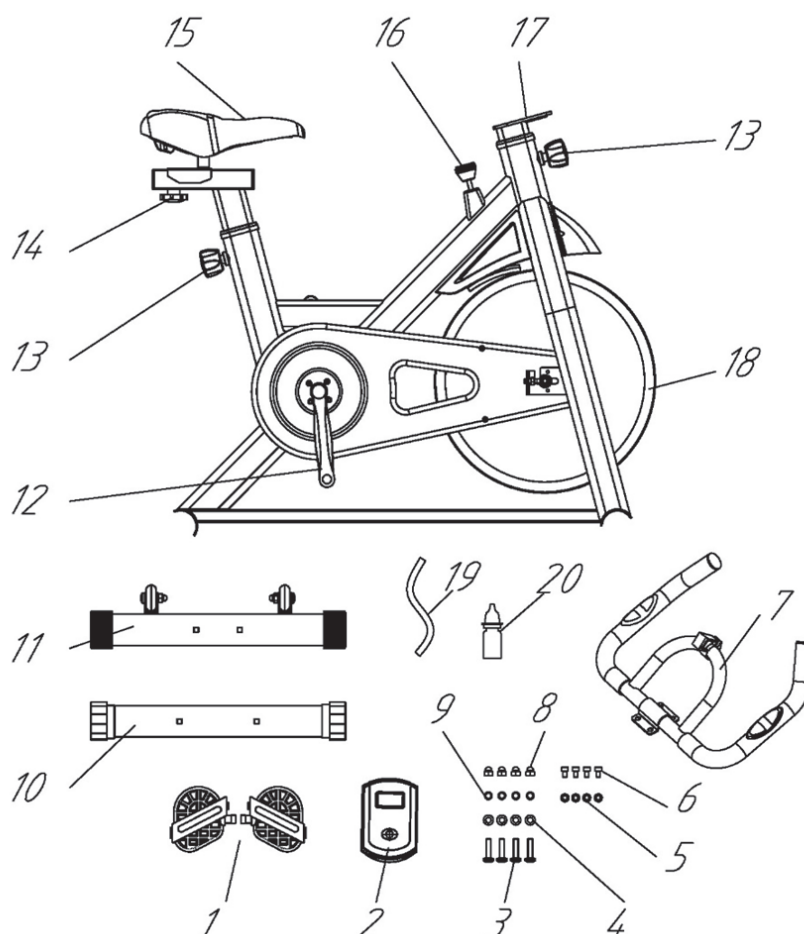
- jesteś w ciąży.
- niedawno przeszedłeś operację.
- masz historię kontuzji kolana, barku, szyi lub pleców.

21. Zdecydowanie zaleca się skonsultowanie się z lekarzem, jeśli:

- masz jakiegokolwiek schorzenia serca lub chorobę układu krążenia, wysokie ciśnienie krwi, zakrzepicę lub przepuklinę.
- cierpisz na cukrzycę, padaczkę lub migreny.
- masz wszczepy, rozrusznik, protezę lub jakąkolwiek niedawną chorobę lub infekcję.

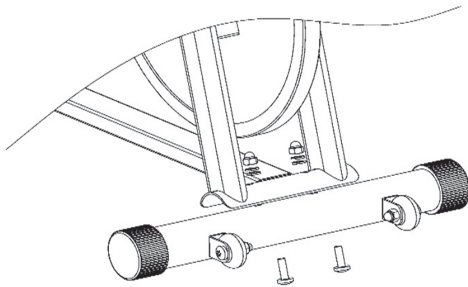
22. Nadmierna aktywność fizyczna może prowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się niewygodnie podczas treningu, natychmiast przestań korzystać z tego produktu.

OPIS CZĘŚCI ZAMIENNYCH



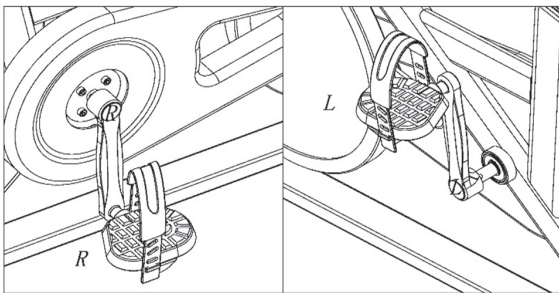
1. Pedał	6. Cylinder head screw	11. Tubo piedini anteriori	16. Freno
M6	11. Front feet tube	16. Brake	17. Supporto maniglia
2. Monitor	7. Handle	12. Crank	17. Handle Support
3. Śruba wózkowa 8*75	8. Cover screw M8	13. Knob	18. Flywheel
4. Podkładka łukowa Ø8	9. Ø8 washer	14. Plum-head	20. Liquido antiscivolo

INSTRUKCJA INSTALACJI



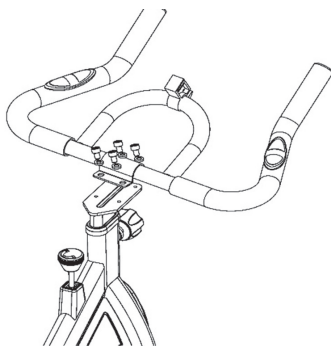
1) Połącz przednią rurę z ramą i zamocuj płaską podkładkę 8 oraz podkładkę 8 na śruby, a następnie załóż nakrętki w kształcie pokrywy. Użyj klucza płaskiego do dokręcenia ich. Montaż tylnej rury odbywa się w ten sam sposób.

Uwaga: Jeśli rower nie jest stabilny, proszę dostosować czarny pasek na stopach, aby go wyważyć.

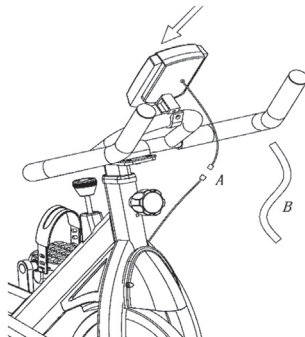


2) Paski na stopy są oznaczone literami L i R. Proszę nałożyć 2 krople czerwonego kleju blokującego na pasek R i dokręcić go do prawego gwintowanego otworu za pomocą naszego klucza. Następnie nałóż 2 krople czerwonego kleju blokującego na pasek L i dokręć go do lewego gwintowanego otworu.

(Uwaga: Litery L i R są również oznaczone na korbie. Proszę je zainstalować zgodnie z oznaczeniami, w przeciwnym razie może to uszkodzić produkt. Proszę również dokręcić pasek na stopach, w przeciwnym razie może się odpaść po dłuższym użytkowaniu.)



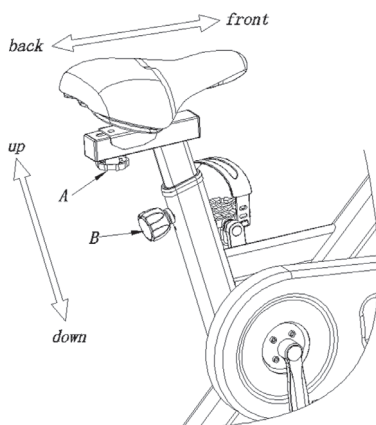
3) Wyjmij uchwyt, a następnie umieść cztery otwory uchwytu w otworze z gwintem, następnie umieść podkładkę i przekręć śrubę cylindryczną, a następnie podtrzymaj śrubami jeden po drugim.



4) 1. Przymocuj elektroniczny zegarek, zaciskając w szczelinach.

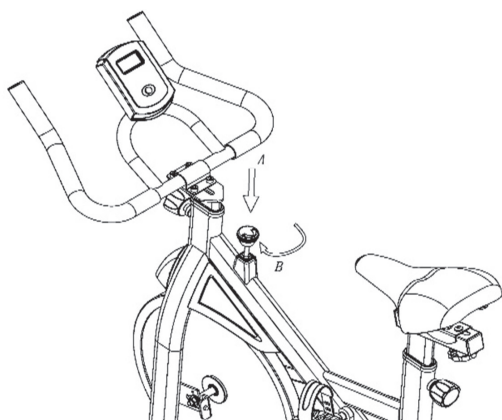
2. Podłącz kable zgodnie z A. (odpowiednie dla modelu bez funkcji pulsu).

3. Podwójny przewód z prawym pulsem i pojedynczy przewód z lewym czujnikiem. Proszę zachować nieporządek kabli wewnątrz rurki dla estetyki zgodnie z B. (odpowiednie dla modelu z funkcją pulsu).



5) 1. Aby dostosować wysokość siedzenia, proszę obrócić pokrętkę w lewo, a następnie poluzować pokrętkę jako B i dostosować poduszkę do odpowiedniej wysokości poprzez ruch w górę i w dół. Poluzuj pokrętkę, aby przejść przez otwór podpory siodełka, a następnie po prostu je zablokuj (tak samo jak przy regulacji wysokości uchwytu).

2. Aby dostosować przód i tył siedzenia, proszę poluzować śrubę jako A, możesz dostosować poduszkę siedzenia do wygodnej pozycji, odkręcając śruby z główkami w kształcie śliwki. Następnie po



prostu je zablokuj.

6) Obróć pokrętko hamulca zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby zwiększyć opór, a w przeciwnym kierunku, aby zmniejszyć opór. Naciśnij pokrętko hamulca w dół w przypadku nagłego zatrzymania.

KONSERWACJA I ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

4.1 Konserwacja

4.1.1 Czyszczenie

Użyj miękkiej szmatki do odkurzania kurzu z roweru. Nie używaj żadnych ścierających czy szorujących narzędzi do czyszczenia plastikowych części. Wytrzyj pot po użyciu.

4.1.2 Konserwacja

Prosimy unikać bezpośredniego działania promieni słonecznych, zwłaszcza na elektroniczną zegarkową część, która jest bardzo wrażliwa. Co tydzień sprawdź wszystkie śruby i nakrętki, czy są luźne, i dokręć je. Przechowuj rower w czystym i suchym miejscu, z dala od dzieci.

4.2 Rozwiązywanie problemów

4.2.1 Aby rozwiązać problem chwiejności roweru, przesun i obróć pedały, aż stanie się stabilny.

4.2.2 Jeśli ekran zegarka elektronicznego nie wyświetla niczego, sprawdź, czy kable w podłokietniku i cyfrowym są poprawnie podłączone; czy bateria jest prawidłowo zamontowana. Jeśli jest rozładowana, wymień baterię.

4.2.3 Jeśli nie odtwarza częstotliwości pracy serca lub odtwarza ją nienormalnie, sprawdź, czy kabel w podłokietniku jest poprawnie podłączony. Upewnij się, że trzymasz czujniki podłokietników; nie ściskaj ich zbyt mocno. (dotyczy modelu z funkcją pulsometryczną)

4.2.4 Jeśli podczas użytkowania słychać nietypowe dźwięki, sprawdź, czy śruby są luźne i upewnij się, że są dokręcone.

(Note: The translation provided is a direct translation and may not be the most accurate or natural-sounding in Polish. It is always recommended to have translations reviewed by a native speaker for the best results.)

ROZGRZEWKA I SCHŁODZENIE

ROZGRZEWKA jest ważną częścią każdego treningu. Celem rozgrzewki jest przygotowanie ciała do ćwiczeń i minimalizacja ryzyka kontuzji. Rozgrzej się przez dwa do pięciu minut przed ćwiczeniami aerobowymi. Powinna ona rozpoczynać każdą sesję, aby przygotować ciało do bardziej intensywnego wysiłku poprzez rozgrzanie i rozciągnięcie mięśni, zwiększenie krążenia i pulsu oraz dostarczenie więcej tlenu do mięśni.

SCHŁODZENIE na końcu treningu, powtórz te ćwiczenia, aby zmniejszyć ból w zmęczonych mięśniach.

Celem schładzania jest przywrócenie ciała do stanu spoczynku po każdej sesji treningowej. Prawidłowe schładzanie powoli obniża tętno i umożliwia powrót krwi do serca.



Obrót głowy

Obróć głowę w prawo przez jedno uderzenie, powinieneś poczuć napięcie wzdłuż lewej strony szyi. Następnie obróć głowę w lewo przez jedno uderzenie, wyciągając brodę w kierunku sufitu i otwierając usta. Obróć głowę w lewo przez jedno uderzenie, a następnie opuść głowę na klatkę piersiową przez jedno uderzenie.



UNOSZENIE RAMION

Podnieś prawe ramię w kierunku ucha przez jedno odliczenie. Następnie podnieś lewe ramię przez jedno odliczenie, opuszczając jednocześnie prawe ramię.



ROZCIĄGANIE BOCZNE

Otwórz ramiona na boki i podnieś je, aż znajdą się nad głową. Wyciągnij prawą rękę jak najdalej w kierunku sufitu przez jedno odliczenie. Powtórz to samo z lewą ręką.

ROZCIĄGANIE CZTEROGŁOWYCH

Z jedną ręką opartą o ścianę dla zachowania równowagi, sięgnij za siebie i podciągnij prawą stopę. Przybliż piętę do pośladków tak bardzo, jak to możliwe. Trzymaj przez 15 odliczeń i powtórz z lewą stopą.



ROZCIĄGANIE WEWNĘTRZNEJ STRONY UDA

Usiądź z podeszwami stóp razem i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Przyciągnij stopy jak najbliżej pachwin jak to możliwe. Delikatnie pchnij kolana w kierunku podłogi. Trzymaj przez 15 odliczeń.



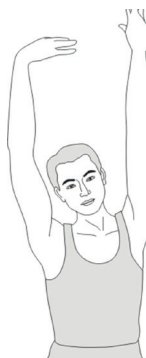
DOTYKANIE PALCÓW U STÓP

Powoli pochyl się w przód z bioder, pozwalając plecom i ramionom się zrelaksować, gdy sięgniesz w kierunku palców u stóp. Dosięgnij jak najdalej jak potrafisz i utrzymaj przez 15 odliczeń.



ROZCIĄGANIE TYLNYCH UD

Wyciągnij prawą nogę. Oprzyj podeszwę lewej stopy na wewnętrznej stronie prawego uda. Rozciągnij się w kierunku palca u nogi tak daleko, jak to możliwe. Trzymaj przez 15 odliczeń. Zrelaksuj się, a następnie powtórz z lewą nogą.



ROZCIĄGANIE ŁYDKI/ACHILLESA

Oparcie się o ścianę z prawą nogą z przodu lewej i rękami z przodu. Zachowaj prostą lewą nogę, a prawą stopę na podłodze; następnie zegnij prawą nogę i pochyl się do przodu, przesuwając biodra w kierunku ściany. Trzymaj, a następnie powtórz na drugiej stronie przez 15 odliczeń.

Android



Zwiift



IOS



ZWIFT

Pobierz, zarejestruj się i zaloguj do aplikacji Zwiift, przejdź do strony ustawień: na stronie SPAROWANE URZĄDZENIA, kliknij URUCHOM dla bieżni, a następnie kliknij ŹRÓDŁO MOCY, pojawi się menu, wybierz kod Bluetooth, który jest taki sam jak oznaczony na konsoli urządzenia, a następnie kliknij OK, aby sparować.

Uwaga: Zwiift zapamiętuje używane urządzenia w poprzedniej sesji i może próbować sparować te urządzenia, jeśli są obecne i dostępne. Jeśli widzisz sparowane urządzenia, których nie chcesz używać, po prostu odznacz je i wybierz urządzenie, które chcesz sparować. Aplikacje można pobrać ze sklepu App Store dla systemu iOS i z Google Play dla systemu Android.

Android



Kinomap



IOS



KINOMAP

Pobierz, zarejestruj się i zaloguj do aplikacji Kinomap, przejdź do strony ustawień: kliknij WIĘCEJ w prawym rogu, kliknij ZARZĄDZANIE SPRZĘTEM, kliknij + w prawym górnym rogu, wybierz dla bieżni; Następnie wybierz markę Bluetooth, np. Anyrun itp.; Kliknij treść pod nazwą Interaktywne, aplikacja wykryje znalezione urządzenia, wybierz kod Bluetooth,

który jest taki sam jak oznaczony na konsoli urządzenia, a następnie kliknij DODAJ NOWY SPRZĘT, pojawi się komunikat o pomyślnym dodaniu sprzętu. Aplikacje można pobrać ze sklepu App Store dla systemu iOS i z Google Play dla systemu Android.

1. Przegląd Z-Sport

1.1 Środowisko pracy

Ta aplikacja obsługuje wersję Androida i wersję Apple.

Telefony z systemem Android: obsługują wersje systemu Android 5.0 i nowsze.

iPhone: obsługuje wersję systemu iOS 9.0 i nowsze.

1.2 Pobieranie oprogramowania

Użytkownicy telefonów z systemem Android muszą otworzyć sklep Google Play i wyszukać “z-sport” w celu pobrania.

Użytkownicy Apple muszą otworzyć sklep aplikacji i wyszukać “z-sport” w celu pobrania.

Jeśli telefony Huawei lub z systemem Android nie mogą pobrać za pomocą tego kodu QR, można zeskanować kod zapasowy w celu pobrania.



(download code)



(Spare code)

1.3 Wprowadzenie do oprogramowania

Urządzenia sprzętowe obecnie obsługiwane przez aplikację Z-Sport obejmują rowery spinningowe (sterowane elektrycznie i manualnie), maszyny do wioślarstwa (z inteligentnym uchwytem i wersje normalne), stepper, maszyny eliptyczne i mechaniczne bieżnie. Funkcja oprogramowania głównie łączy się z urządzeniami sprzętowymi Bluetooth do symulacji gier sportowych. Ma na celu pomóc użytkownikom rozwiązać problem nudnych treningów, zapewniając radość z aktywności fizycznej.

2. Logowanie za pomocą e-maila

2.1 Zezwolenie na uprawnienia

Po wejściu do aplikacji musisz zezwolić na odpowiednie niezbędne uprawnienia:

Zezwól na uprawnienia kamery: w celu wykonania personalizowanych awatarów.

Zezwól na dostęp do zdjęć na urządzeniu: w celu dostosowania ustawień awatara, aby uzyskać dostęp do zdjęć wykonanych aparatem.

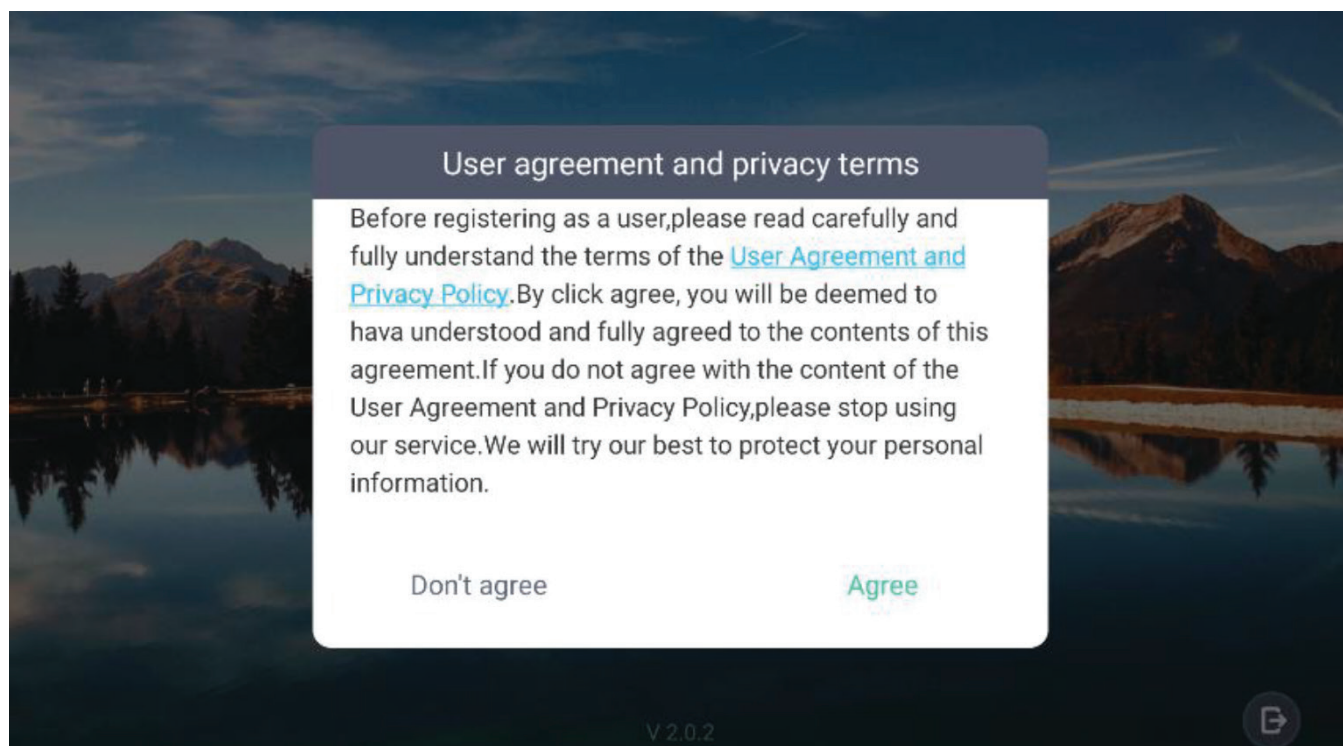
2.2 Zgoda na umowę użytkownika i politykę prywatności

Kliknij “Zgadzam się”, aby przejść do interfejsu logowania.

2.3 Logowanie przez e-mail

1 Wprowadź poprawną skrzynkę pocztową (na przykład: wielu użytkowników pisze com zamiast con).

2 Kliknij tutaj, aby “Wysłać kod”: kod weryfikacyjny zostanie wysłany na skrzynkę pocztową (jeśli



wysłano więcej niż raz, a skrzynka pocztowa wciąż nie otrzymała kodu weryfikacyjnego, zamień skrzynkę pocztową, prawdopodobnie niektóre z Twoich skrzynek pocztowych są ustawione tak, że wiadomości odbijają się, a kod weryfikacyjny nie może zostać wysłany. Albo to dlatego, że skrzynka pocztowa została wprowadzona nieprawidłowo).

Sorry that the email you sent was bounced, the following is the relevant information of the email:

rejected mail	Subject: Login Validation Time: 2021-06-09 10:04:41
Cannot send to: [redacted]@yahoo.com.my	
Reason for Bounce	The recipient's email address ([redacted]@yahoo.com.my) does not exist, and the email cannot be delivered. host yahoo.com.my[[redacted] 4] said: 552 1 Requested mail action aborted, mailbox not found (in reply to end of DATA command)
solution	Please contact your recipient, re-verify the email address, or send to another receiving email address. You can also report this bounce to the administrator .

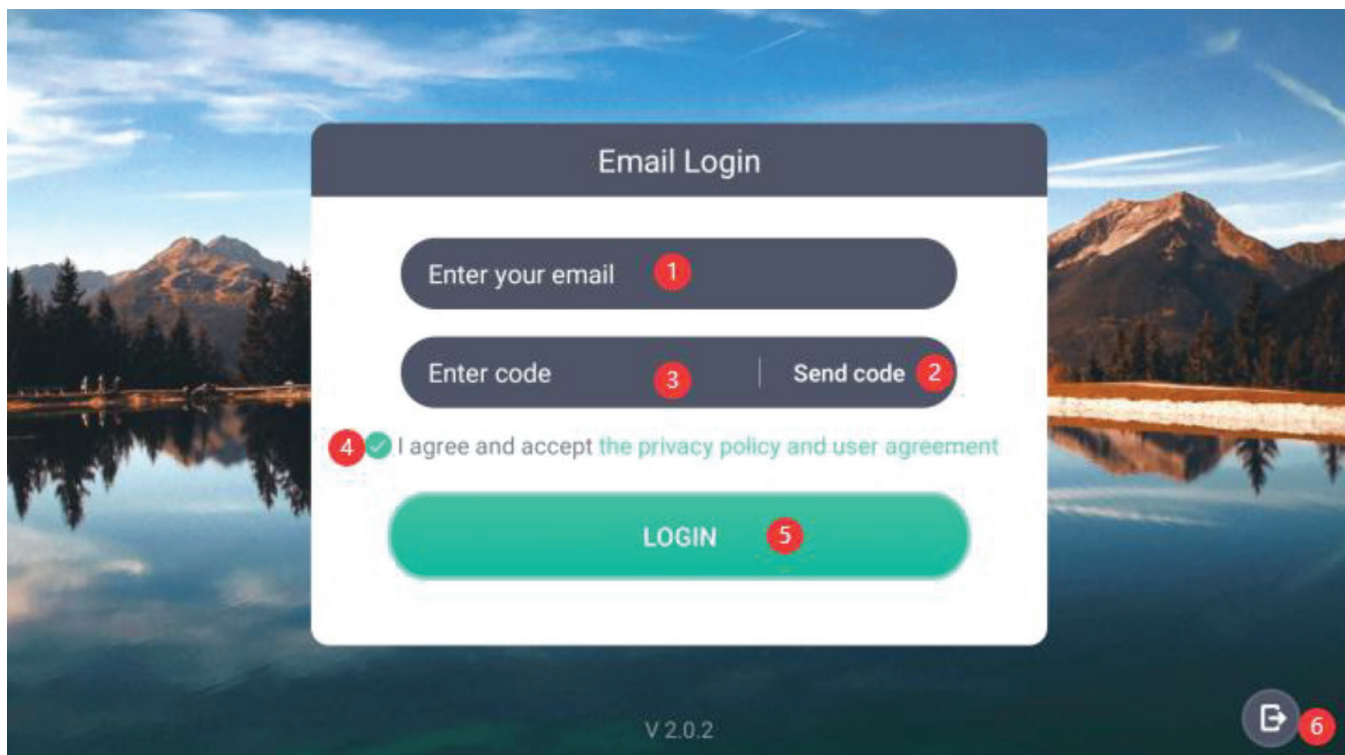
In addition, you can also [click here](#) for more information about the bounce of help.

3 tutaj wpisz otrzymany kod weryfikacyjny z poczty.

4 Użytkownik zgodził się na uprawnienia i operacje prywatności, i musi zgodzić się na zalogowanie i korzystanie.

5 Po zakończeniu powyższych kroków 1, 2, 3 i 4, możesz kliknąć, aby wejść do oprogramowania.

6 Jeśli nie chcesz się rejestrować ani korzystać z tego oprogramowania, możesz kliknąć tutaj, aby wyjść.



3. Zarządzanie sprzętem

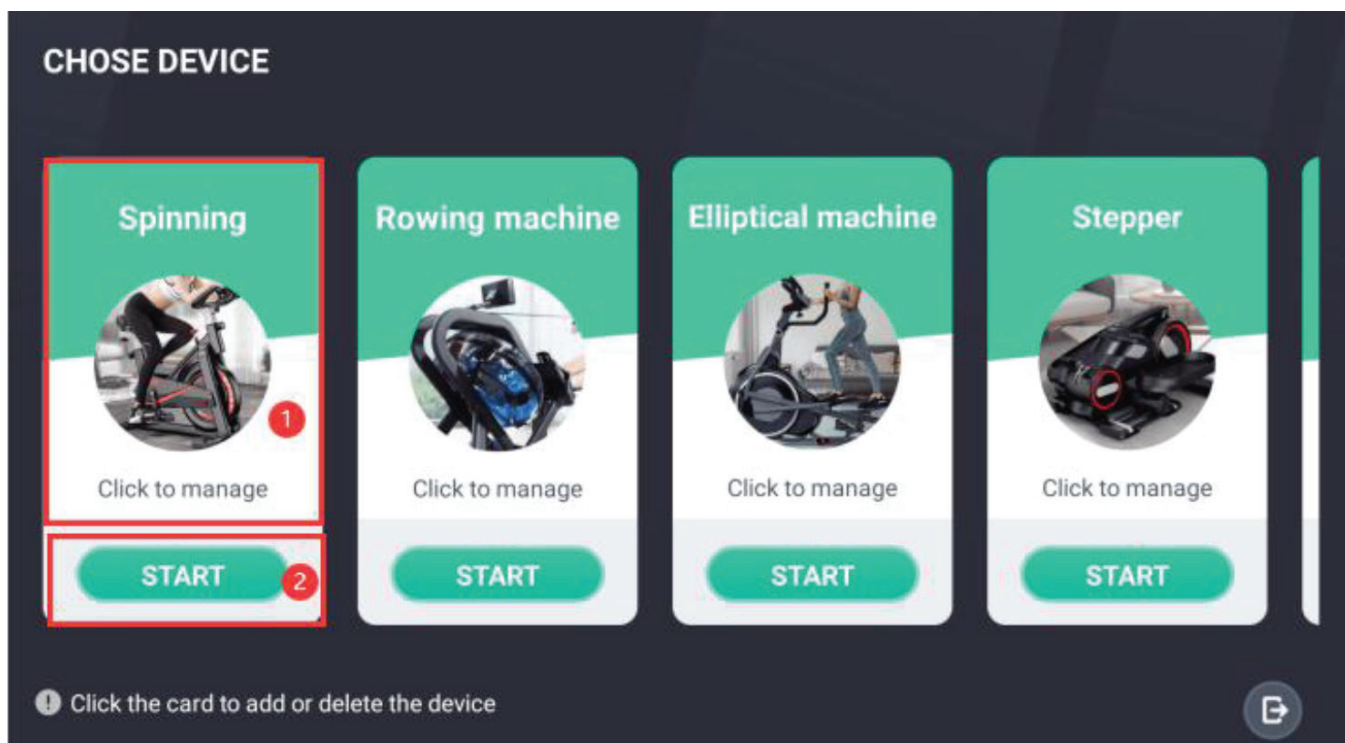
3.1 Wybór sprzętu

Wejdź na tę stronę i wybierz odpowiedni sprzęt, takie jak rower spinningowy, wioślarz, maszyna eliptyczna, stepper, bieżnia.

Jak pokazano na poniższym obrazku, kliknij:

1 Kliknij tutaj, aby przejść do strony zarządzania urządzeniem, gdzie możesz powiązać i usunąć urządzenie.

2 Gdy urządzenie jest już powiązane, kliknij przycisk “START”, aby przejść do odpowiedniej strony sportowej (tylko przy pierwszym uruchomieniu oprogramowania musisz powiązać urządzenie Bluetooth, a system automatycznie przeniesie Cię do strony głównej wybranego urządzenia).



3.2 Połącz urządzenie

Aby wejść na tę stronę, musisz zezwolić na niezbędne uprawnienia:

Zezwól na uprawnienia do lokalizacji geograficznej: Urządzenia Bluetooth muszą otworzyć dodatkowe uprawnienia, aby być wyszukiwane.

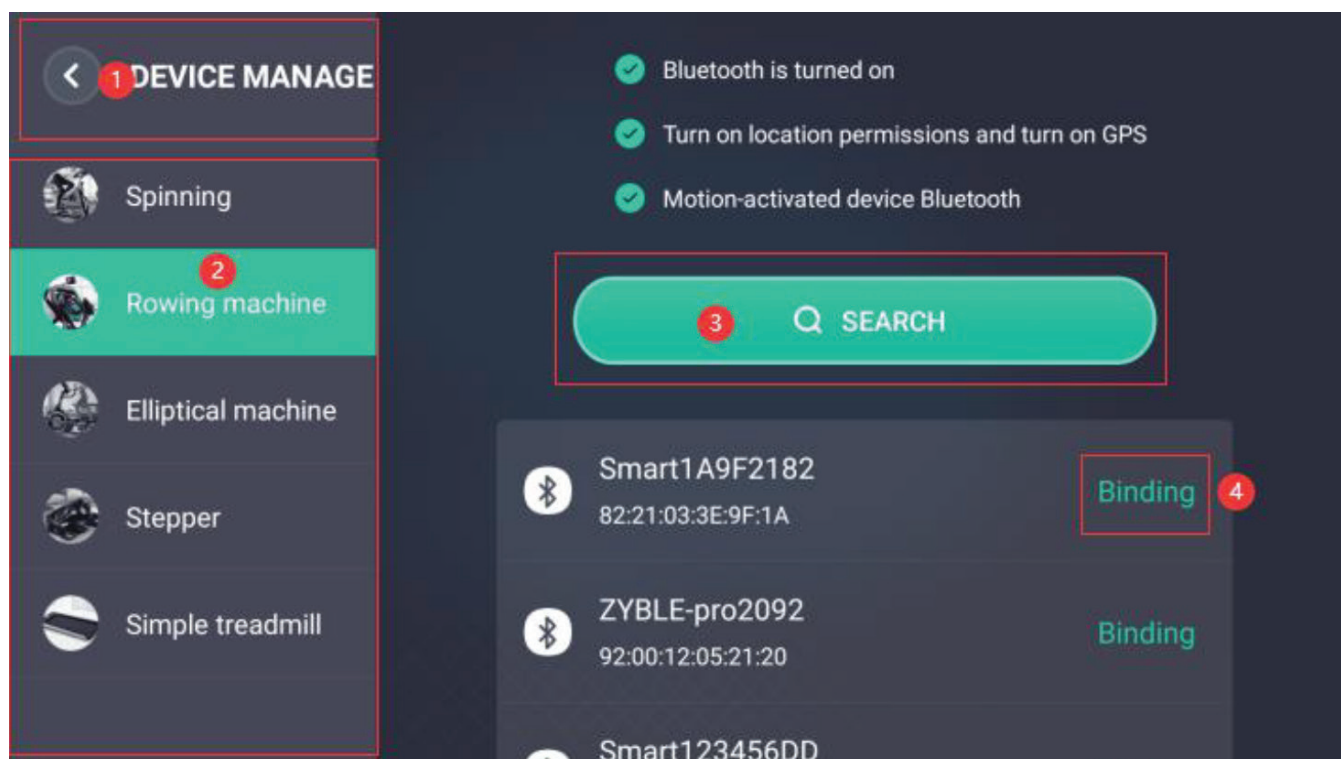
Zezwól na otwarcie informacji o lokalizacji: Oprogramowanie automatycznie pobierze informacje o lokalizacji podczas wejścia na stronę, a użytkownik musi ręcznie otworzyć informacje o lokalizacji.

W odniesieniu do operacji na tej stronie, wymieniamy je jeden po drugim, jak pokazano na poniższym rysunku, kliknij

1 Powrót do poprzedniego interfejsu.

2 Kliknij obszar po lewej stronie, aby przełączyć się na różne urządzenia i zarządzać odpowiadającymi urządzeniami.

3 Po upewnieniu się, że urządzenie Bluetooth działa, kliknij tutaj, aby wyszukać urządzenie Bluetooth.



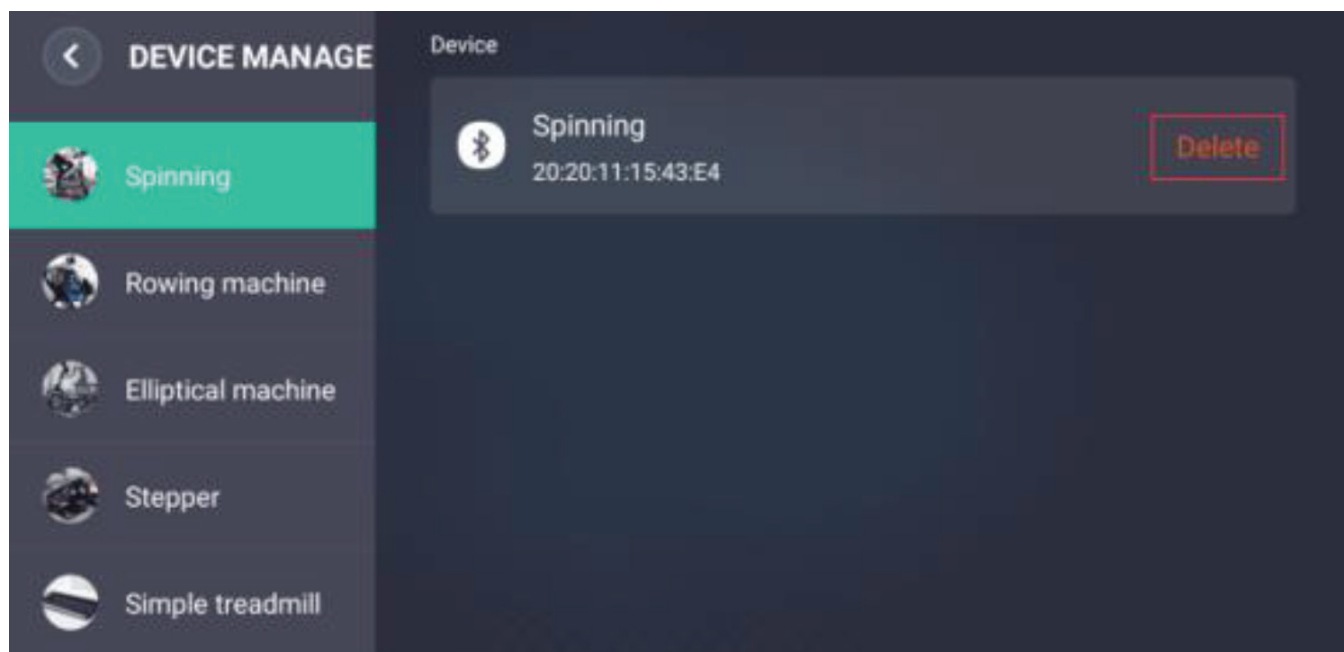
4 Po znalezieniu wyszukiwanego urządzenia, kliknij tutaj, aby połączyć urządzenie. W tym momencie kliknij

Wstecz, aby wrócić do strony Wybierz urządzenie, a następnie kliknij Start, aby rozpocząć ćwiczenie.

3.3 Usuń urządzenie

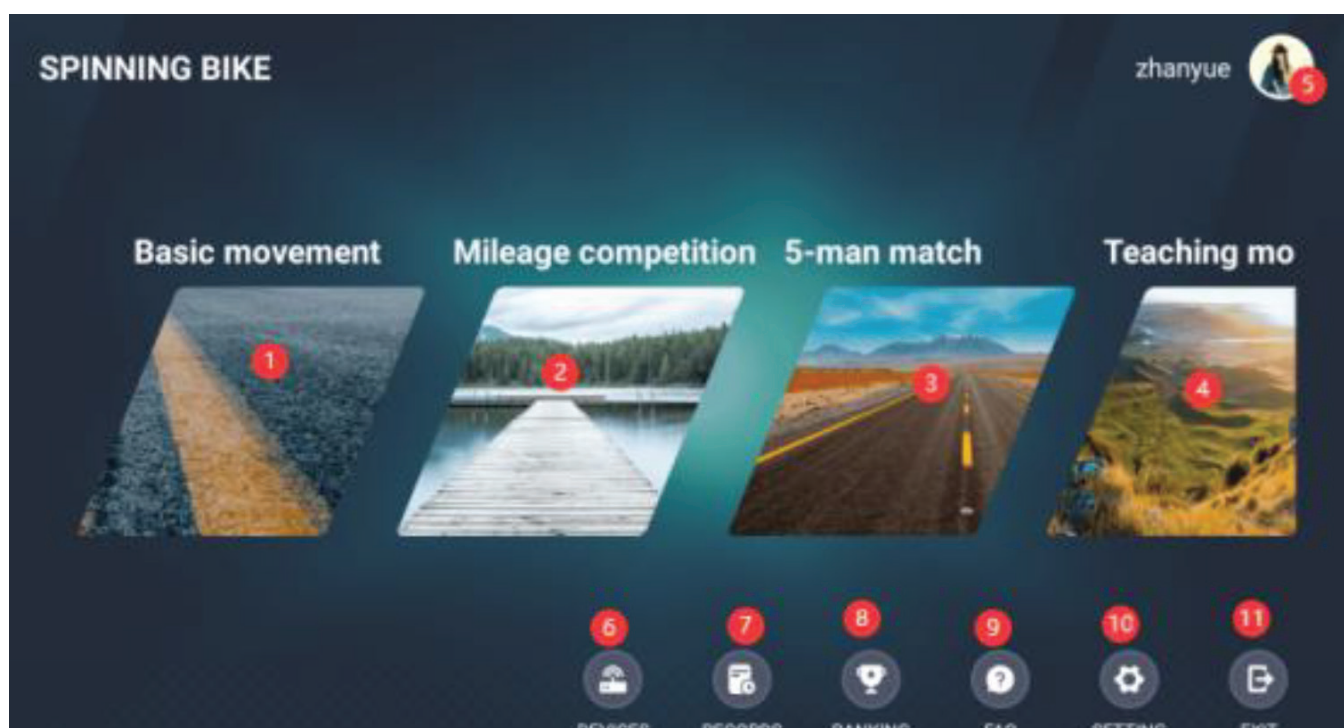
Po powiązaniu urządzenia, gdy użytkownik wymienia urządzenie Bluetooth lub gdy oprogramowanie wymaga powiązania innych urządzeń sprzętowych, należy najpierw usunąć urządzenie, a można to zrobić, klikając przycisk "Usuń" na poniższym obrazku.

Jeśli ponownie potrzebujesz powiązać urządzenie, wykonaj proces powiązania urządzenia zgodnie z punktem 3.2.



4. Strona główna sportowa (jako przykład roweru spinningowego)

- 1 Kliknij, aby przejść do podstawowej jazdy.
- 2 Kliknij, aby przejść do 3D wieloosobowych sportów.
- 3 Kliknij, aby przejść do 3D globalnej bitwy online.
- 4 Kliknij, aby przejść do 3D nauki jazdy.
- 5 Kliknij, aby przejść do ustawień awatara i pseudonimu.
- 6 Kliknij, aby przejść do zarządzania urządzeniem, możesz powiązać i usunąć urządzenie.
- 7 Kliknij, aby przejść do historii rekordów, możesz sprawdzić podsumowanie danych treningowych dnia, dane treningowe tego tygodnia i dane treningowe tego miesiąca według różnych urządzeń.
- 8 Kliknij, aby przejść do rankingu sportowego i sprawdzić codzienne, tygodniowe i miesięczne rankingi według różnych urządzeń.
- 9 Kliknij, aby przejść do instrukcji pomocy w rozwiązywaniu problemów z procesem użytkowania.
- 10 Kliknij, aby przejść do ustawień systemowych, wyloguj się itp.
- 11 Kliknij, aby wyjść z oprogramowania.



5. Podstawowe sporty (na przykładzie spinningu)

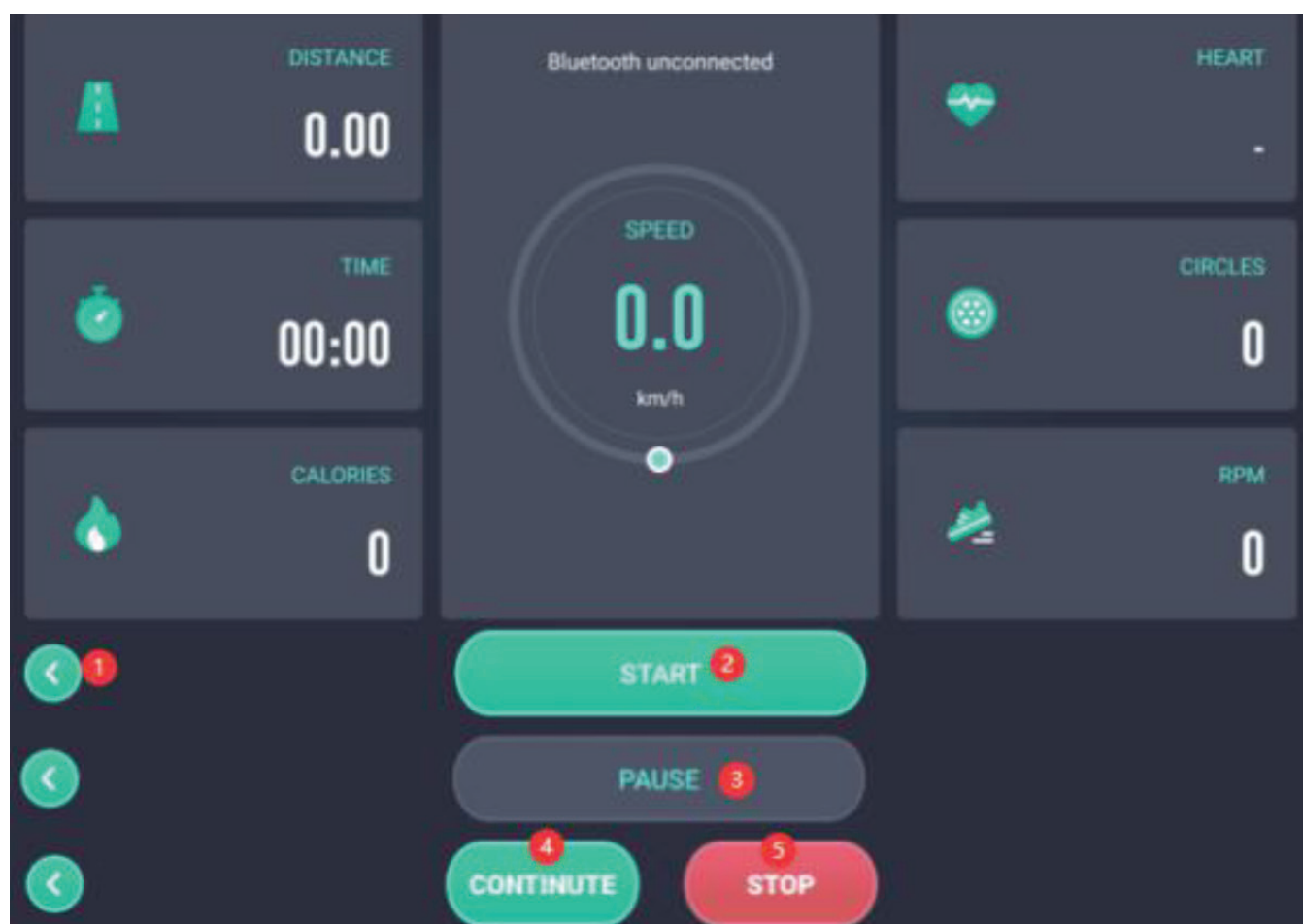
Po wejściu na tę stronę musisz ćwiczyć, aby aktywować urządzenie Bluetooth, aby szybko połączyć się z Bluetoothem. Po połączeniu Bluetootha, powyżej pojawi się napis "Połączono z Bluetoothem".

1. Dotknij, aby powrócić do strony głównej sportu.
2. Kliknij "START", zmieni się na "PAUZA"; jeśli nie ma zmiany, musisz aktywować Bluetooth, kliknij ponownie "START".
3. Kliknij "PAUZA", zmieni się na "KONTYNUUJ" i "STOP".
4. Kliknij "KONTYNUUJ", aby kontynuować ćwiczenia i wrócić do stanu ćwiczeń.
5. Kliknij "STOP", aby zakończyć ćwiczenia.

Jeśli chodzi o dane dotyczące tętna: Tylko elektroniczne monitory tętna posiadają dane dotyczące tętna.

Jeśli chodzi o przesyłanie danych: Gdy przebieg przekroczy 100 metrów, a średnia prędkość wynosi poniżej 60 km/h, dane zostaną przesłane i zapisane, a przesłane dane mogą brać udział w rankingu. Ograniczenie to ma na celu uniknięcie niesprawiedliwego rankingu spowodowanego oszustwem przez niektórych użytkowników.

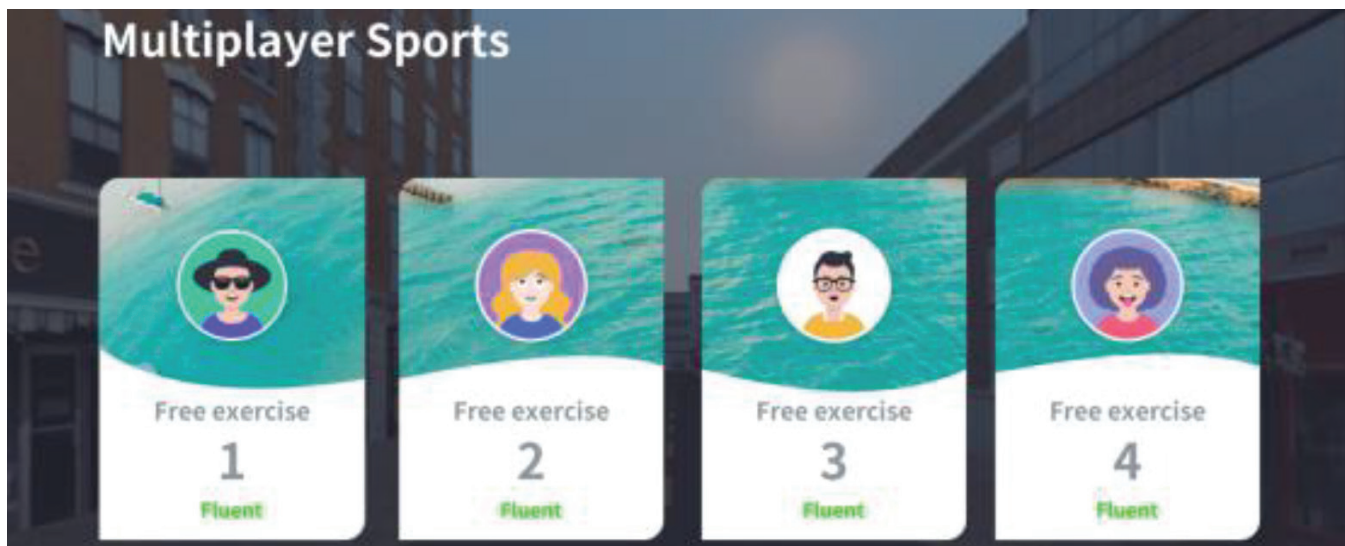
Główne dane to: czas ćwiczeń, spalone kalorie, przebieg ćwiczeń, bieżące tempo, bieżąca prędkość, całkowita liczba okrążeń.



6.3D wieloosobowe sporty

6.1 Wybierz pokój

Kliknij, aby wejść do czterech pokojów 1, 2, 3 i 4. Możesz rywalizować w dowolnym wybranym pokoju.



6.2 Scena sportów wieloosobowych

- 1 Kliknij przycisk powrotu, aby wyjść z bieżącego ćwiczenia.
- 2 Wybór trybu, możesz przełączać warunki pogodowe i słoneczne w różnych czasach zgodnie z różnymi trybami.
- 3 Przełącznik strzałek czatu.
- 4 Obszar, w którym wysyłane są wiadomości czatu strzałkowego.
- 5 Przełącz pozycję obiektywu, możesz ustawić automatyczne przełączanie i określony obiektyw.
- 6 Ustaw dźwięk włączony lub wyłączony.
- 7 Kliknij, aby przełączyć się na poprzednią wbudowaną muzykę.
- 8 Kliknij, aby przełączyć się na następną wbudowaną muzykę.
- 9 Sprawdź aktualną sytuację rankingu.
- 10 Kliknij ten obszar, aby wyświetlić i ukryć prawidłową pozycję jazdy.



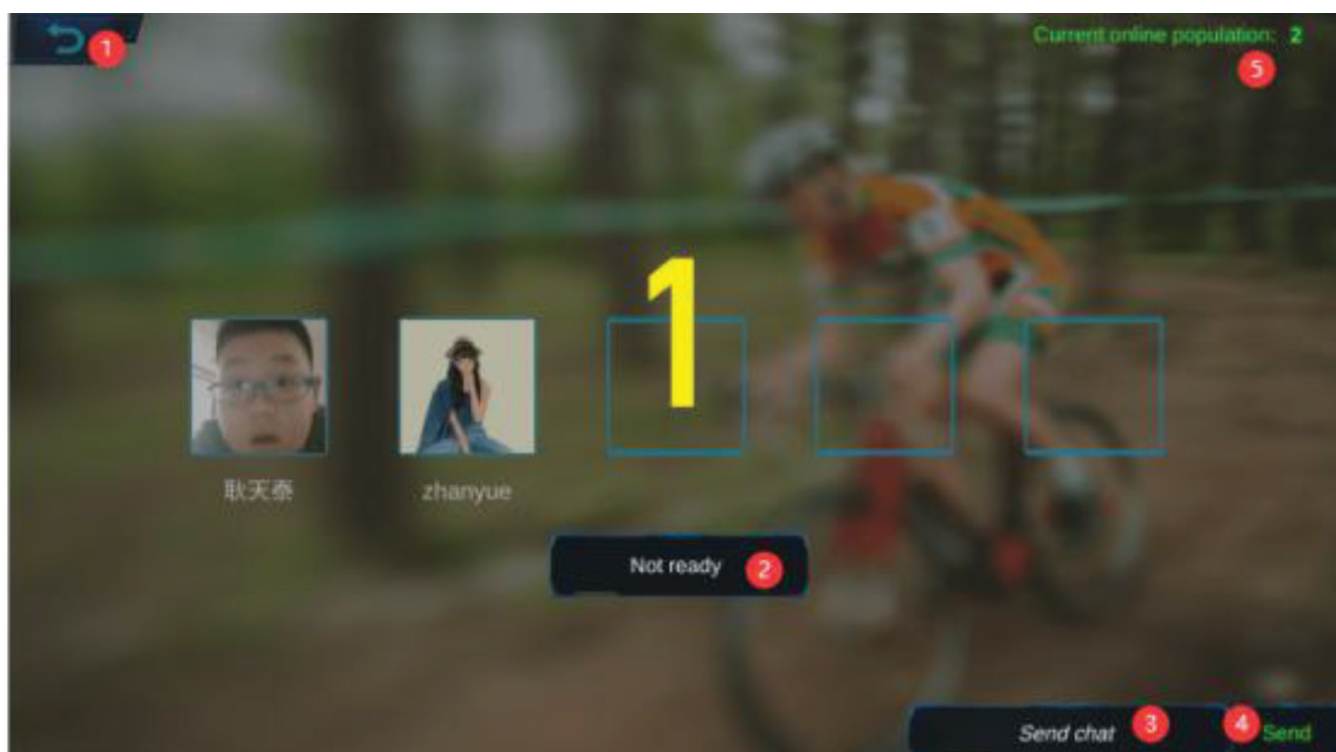
7.3D Globalna Bitwa Online

7.1 Wybierz pokój

- 1 Kliknij powrót, aby wyjść z globalnej bitwy online.
- 2 Jeśli nie ma meczu przez długi czas, możesz przełączyć się tutaj na pojedyncze treningi.
- 3 Wybierz podstawowy pokój sportowy, prędkość w tym pokoju wynosi 25KM/H.
- 4 Wybierz pokój średniozaawansowany, prędkość w tym pokoju jest ograniczona do 35KM/H.
- 5 Wybierz zaawansowany pokój sportowy, prędkość w tym pokoju jest ograniczona do 45KM/H.
- 6 Wejdź do obszaru informacji czatu.
- 7 Wyślij wiadomości czatu w formie salwy.
- 8 Wybierz numer pokoju odpowiadający podstawowemu, średniozaawansowanemu i zaawansowanemu pokojowi, a następnie kliknij, aby dopasować przeciwnika.

7.2 Wejdź do dopasowania przeciwnika

- 1 Kliknij Powrót, aby wrócić do sali bitwy.
- 2 Jeśli użytkownik nie jest twórcą, to jest początek gry; jeśli jest uczestnikiem, to jest przygotowanie i anulowanie przygotowania.
- 3 Wprowadź informacje o regionie czatu.
- 4 Wyślij wiadomości czatu w formie salwy.
- 5 Liczba osób w obecnym pokoju.



7.3 Scenariusz sieciowy Sporty

- 1 Powrót, aby zakończyć bieżące ćwiczenie.
- 11
- 2 Wybór trybu, możesz przełączać słońce i warunki pogodowe w różnych węzłach czasowych zgodnie z różnymi trybami.
- 3 Przełącznik strzałki czatu.
- 4 Obszar, w którym wysyłane są wiadomości czatu strzałkowego.
- 5 Przełącz pozycję obiektywu, możesz ustawić automatyczne przełączanie i określony obiektyw.
- 6 Ustaw dźwięk włączony i wyłączony.
- 7 Kliknij, aby przełączyć się na poprzednią wbudowaną muzykę.
- 8 Kliknij, aby przełączyć na następną wbudowaną muzykę.
- 9 Wyświetl informacje o aktualnym rankingu.
- 10 Kliknij ten obszar, aby wyświetlić i ukryć prawą pozycję jazdy.

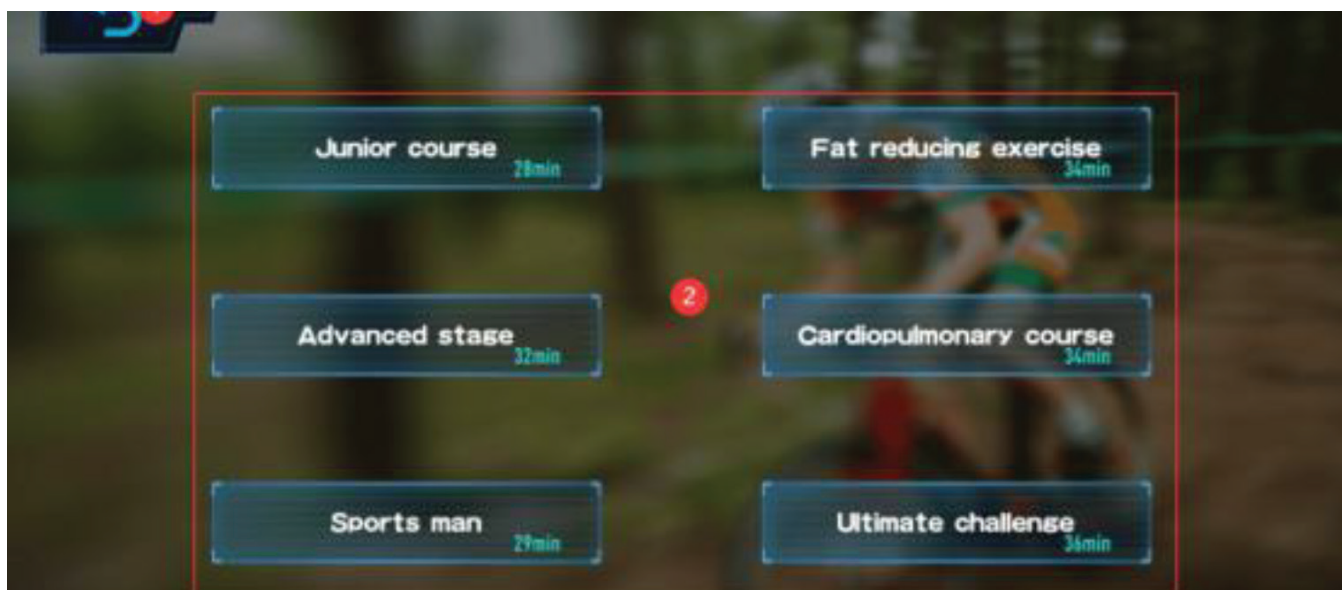


8. Nauczanie jazdy w trybie 3D

8.1 Wybierz tryb szkolenia

1 Kliknij przycisk, aby powrócić do poprzedniego interfejsu.

2 Kliknij na wejścia różnych wirtualnych kursów nauczania i postępuj zgodnie z wirtualnym trenerem, ucząc się zgodnie z różnymi czasami i wymaganiami.



8.2 Nauczanie jazdy

1 Kliknij przycisk, aby powrócić do poprzedniego interfejsu.

2 Wybór trybu, możesz przełączać warunki słoneczne i pogodowe w różnych punktach czasowych zgodnie z różnymi trybami.

3 Przełącz pozycję obiektywu, możesz ustawić automatyczne przełączanie i określony obiektyw.

4 Ustaw dźwięk włączony lub wyłączony.

5 Kliknij, aby przełączyć się na poprzednią wbudowaną muzykę.

6 Kliknij, aby przełączyć się na następną wbudowaną muzykę.

7 Postępuj zgodnie z instrukcjami, dostosuj opór do odpowiedniej pozycji i utrzymuj stałą prędkość przez określony czas.



9.3D jazda na snowboardzie za darmo

1 Kliknij przycisk, aby powrócić do poprzedniego interfejsu.

2 Kliknij obszar po lewej stronie, aby przełączyć się na różne urządzenia i zarządzać odpowiadającymi im urządzeniami.

3 Przełącz pozycję soczewki, możesz ustawić automatyczne przełączanie i określoną soczewkę.

4 Ustaw dźwięk włączony lub wyłączony.

5 Kliknij, aby przełączyć się na poprzednią wbudowaną muzykę.

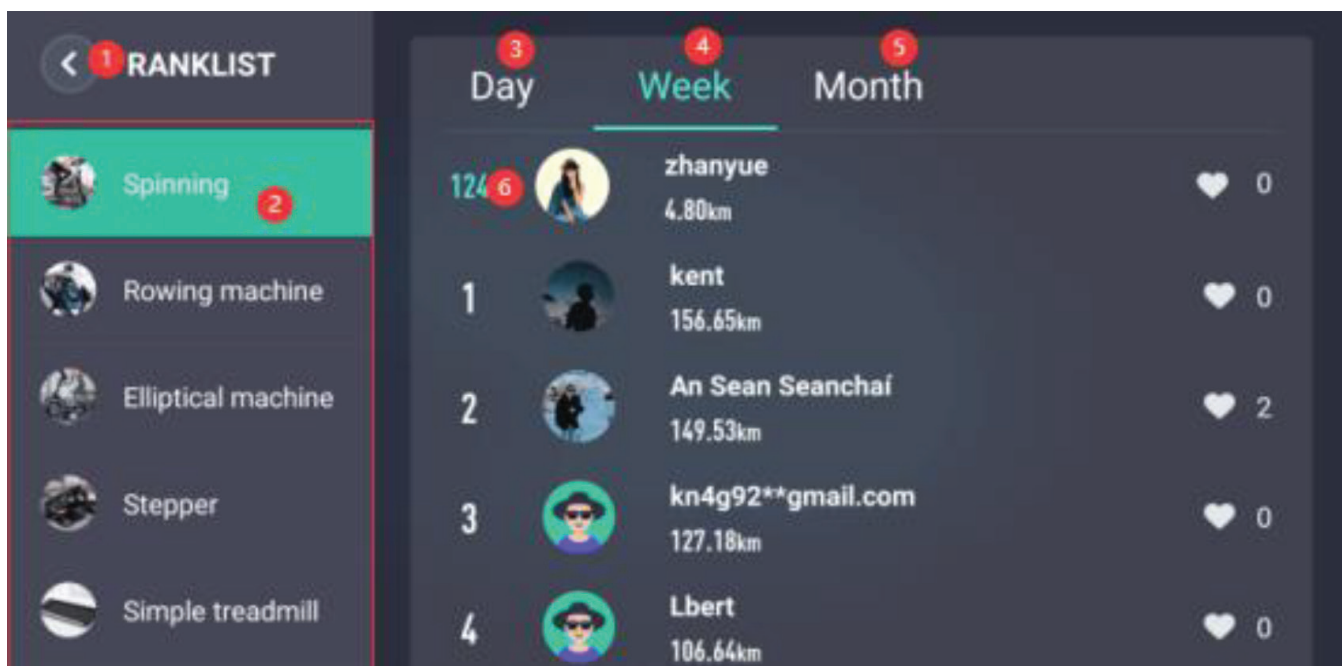
6 Kliknij, aby przełączyć się na następną wbudowaną muzykę.

7 Wyświetl ranking sportów na żywo.



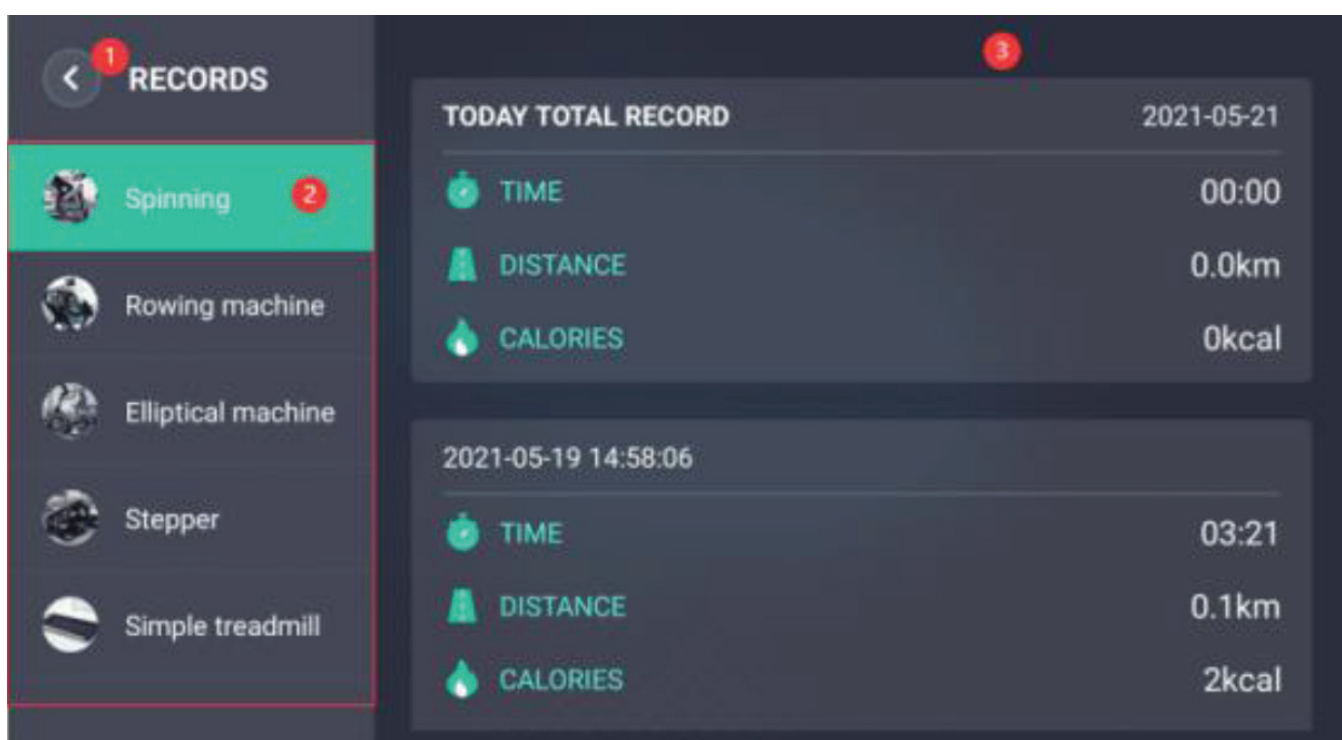
10. Tablica liderów

- 1 Kliknij przycisk, aby powrócić do poprzedniego interfejsu.
- 2 Wybór trybu, możesz przełączać się między słońcem a warunkami pogodowymi w różnych punktach czasowych zgodnie z różnymi trybami.
- 3 Kliknij, aby zobaczyć codzienne rankingi sportowe bieżącego urządzenia.
- 4 Kliknij, aby zobaczyć tygodniowe rankingi sportowe bieżącego urządzenia.
- 5 Kliknij, aby zobaczyć miesięczne rankingi sportowe bieżącego urządzenia.
- 6 Zobacz bieżący ranking.



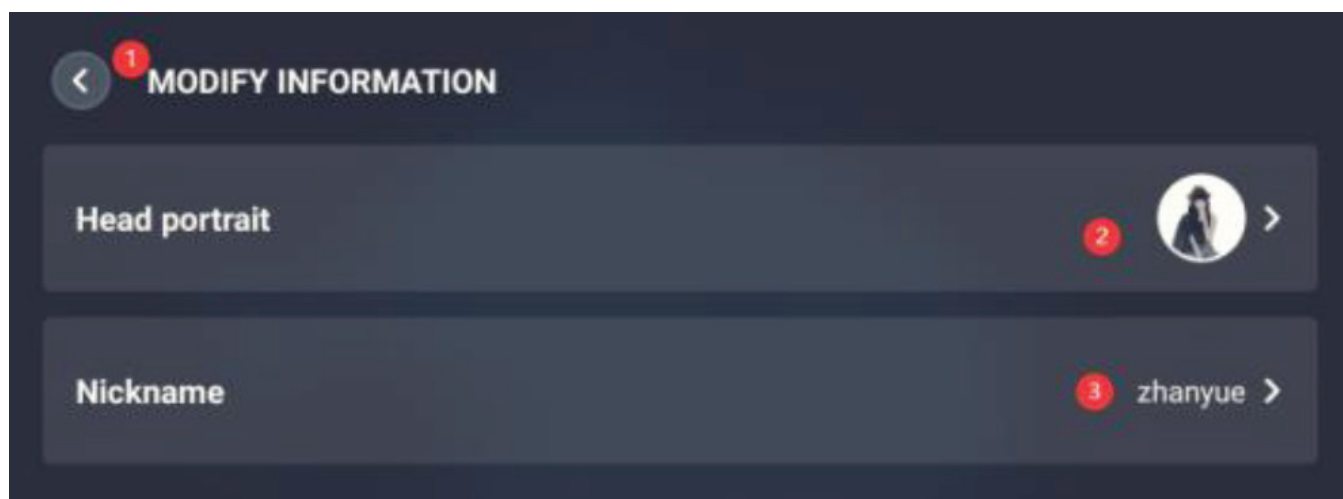
11. Rekordy ćwiczeń

- 1 Kliknij przycisk, aby powrócić do poprzedniego interfejsu.
- 2 Wybór trybu, możesz przełączać się między słońcem a warunkami pogodowymi w różnych czasach według różnych trybów.
- 3 Przesuń palcem w górę i w dół, aby zobaczyć moje obecne i poprzednie dane dotyczące ćwiczeń.



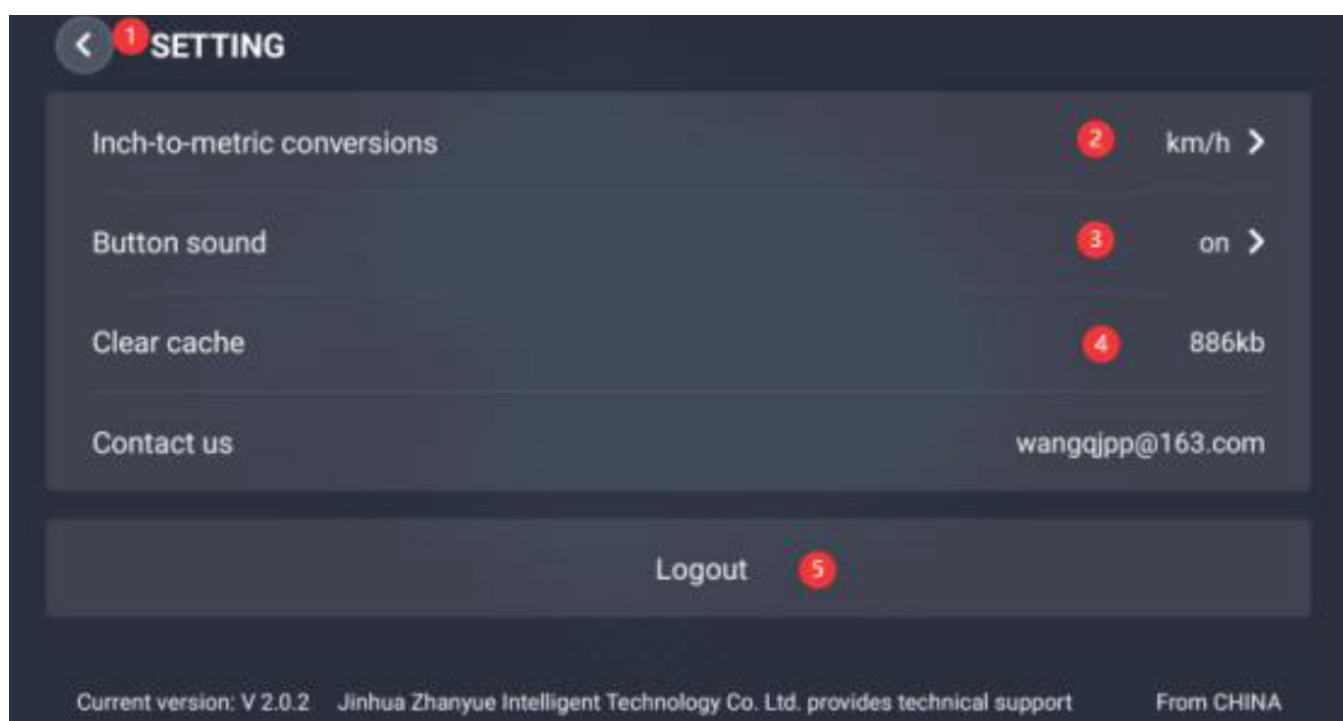
12. Ustawienia osobiste

1. Kliknij przycisk, aby powrócić do poprzedniego interfejsu.
2. Dotknij, aby zrobić zdjęcie lub wybrać zdjęcie, aby ustawić mojego spersonalizowanego awatara.
3. Kliknij tutaj, aby zmodyfikować pseudonim. Emotikony nie mogą być używane do ustawienia pseudonimu, musi on mieć co najmniej 2 znaki.



13. Ustawienia systemowe

- 1 Kliknij przycisk, aby powrócić do poprzedniego interfejsu.
- 2 Kliknij tutaj, aby przełączyć wyświetlaną prędkość ćwiczenia na km/h lub mhp.
- 3 Kliknij tutaj, aby ustawić, czy włączyć efekty dźwiękowe dla operacji klawiszowych.
- 4 Kliknij tutaj, aby wyczyścić pamięć podręczną aplikacji.
- 5 Wyloguj się z konta i wróć do interfejsu logowania do skrzynki pocztowej.



14. Inne problemy związane z korzystaniem z oprogramowania

1. Na co powinienem zwrócić uwagę podczas instalowania oprogramowania? Jak rozwiązać ten problem?

Problem z telefonem Android:

1. Może się zdarzyć, że pakiet instalacyjny został uszkodzony podczas procesu pobierania. W takim przypadku wystarczy odinstalować oryginalny pakiet, pobrać go ponownie i zainstalować.
2. Może się zdarzyć, że pamięć telefonu lub miejsce na dysku jest niewystarczające, co powoduje brak gotowości wszystkich zasobów. W takiej sytuacji należy usunąć nieużyteczne zasoby, zwolnić miejsce lub wyczyścić aplikację przed instalacją, gdy telefon jest w stanie bezczynności.
3. Jeśli telefon ma wielu użytkowników, należy przejść do pulpitu telefonu -> Ustawienia -> Zarządzanie aplikacjami -> Z-Sport -> Odinstaluj dla wszystkich użytkowników, a następnie zainstalować ponownie.

Pytanie użytkownika Apple:

Przełącz sieć WIFI / przełącz konto Apple, wyszukaj lub ponownie przeskanuj, aby pobrać. Jeśli ten problem nadal występuje, może to być problem z oficjalnym serwerem Apple. Spróbuj ponownie za pół godziny.

2. Co się dzieje, gdy nie można zalogować się do poczty e-mail?

1. Błędy wprowadzenia adresu e-mail, na przykład zamiast "com" zostało wpisane "CON".
2. Adres e-mail nadawcy i odbiorcy został skonfigurowany, co powoduje odrzucenie wiadomości e-mail i niemożność wysłania kodu weryfikacyjnego.
3. Może być uznane za spam, w takim przypadku wiadomość musi zostać usunięta z kosza.
4. Może to być problem z siecią, proszę sprawdzić połączenie lub przełączyć się na sieć 4G.

3 Kiedy należy wymienić baterię w urządzeniu Bluetooth do roweru?

Jeśli połączenie między telefonem komórkowym a Bluetooth trwa przez pewien czas, a następnie zostaje przerwane na pewien czas, i taka sytuacja powtarza się wiele razy, może to oznaczać, że bateria jest niewystarczająca i należy ją wymienić. Specyfikacja baterii to CR2032. Baterii ładowalnej nie trzeba wymieniać.

4 Dlaczego moje dane treningowe nie są rejestrowane?

Rejestracja następuje tylko wtedy, gdy użytkownik przejeżdża ponad 100 metrów za każdym razem i średnia prędkość wynosi poniżej 60 km/h.

5 Jak długo trwa czas uśpienia Bluetooth?

Aby oszczędzać energię baterii, urządzenie Bluetooth automatycznie przechodzi w stan uśpienia po 150 sekundach bez aktywności podczas treningu.

INFORMACJE DOTYCZĄCE RECYKLINGU



circostante, questo prodotto deve essere riciclato una volta che non viene più utilizzato, secondo la legge. Vi preghiamo di rivolgervi a un'unità di riciclaggio autorizzata che raccolga questo tipo di rifiuti nella vostra zona. Facendo ciò, contribuirete alla conservazione delle risorse naturali e al miglioramento degli standard europei di protezione dell'ambiente. Se avete bisogno di ulteriori informazioni sulle corrette e sicure modalità di smaltimento dei rifiuti, vi preghiamo di contattare l'ufficio locale di un'organizzazione di riciclaggio o l'unità presso cui avete acquistato questo prodotto.

OKRES GWARANCJI

OKRES GWARANCJI podlega postanowieniom Dyrektywy 2019/771 i Dyrektywy UE 2019/770

Niezależnie od gwarancji handlowej, sprzedawca jest zobowiązany do przestrzegania okresu gwarancji produktów, zgodnie z wyżej wymienionymi dyrektywami.

Gwarancja stanowi uzupełnienie i w żaden sposób nie ogranicza praw użytkownika.

Poniższe warunki opisują wymagania i zastosowanie naszej gwarancji. Nie mają one wpływu na prawa użytkownika ani na zobowiązania sprzedawcy detalicznego ani na umowę zawartą ze sprzedawcą detalicznym.

Okres gwarancji: 24 miesiące od daty zakupu produktu.

Oferujemy serwis gwarancyjny dla tego urządzenia na następujących warunkach:

Bezpłatny serwis gwarancyjny w okresie gwarancyjnym nie obowiązuje w przypadku niezgodności z następującymi warunkami:

1. Istnieją różnice między danymi w dokumencie gwarancyjnym i dokumentach zakupu;
2. Nieprawidłowo zainstalowany lub zmontowany produkt;
3. Brak oryginalnych dokumentów zakupu lub dokumentu gwarancyjnego;
4. Naprawy lub inne prace wykonywane przez osoby nieupoważnione przez nas do wykonywania takich prac lub jeśli urządzenie jest naprawiane przy użyciu nieoryginalnych części zamiennych;
5. Wygląd urządzenia - zadrapania, pęknięcia i inne, które nie zostały zauważone w momencie zakupu, dostawy lub instalacji urządzenia.
6. Nieprzestrzeganie warunków użytkowania, przechowywania, transportu i spowodowane przez nie wady;
7. Za wady spowodowane niewłaściwym użytkowaniem, wady mechaniczne, wgniecenia;
8. Za wady spowodowane zjawiskami naturalnymi i innymi okolicznościami siły wyższej;
9. W przypadku korzystania z produktu w celach komercyjnych i w miejscach publicznych;
10. Ruchome elementy uszkodzone w wyniku niewłaściwego użytkowania lub montażu: pedały, uchwyty, linki, paski, powierzchnia jezdna, uszczelki, śruby, dźwignie, łożyska, elementy dekoracyjne;
11. Niewłaściwie przechowywane produkty.
12. Części składowe, które można oddzielić od głównego korpusu urządzenia, plastikowe elementy dekoracyjne, części gumowe o ograniczonym okresie użytkowania regulowanym przez producenta;
13. Materiały eksploatacyjne, części i elementy o ograniczonej trwałości - baterie, paski, powierzchnie jezdne.
14. Akcesoria - zewnętrzne zasilacze/adaptery;

Reklamacje dotyczące zakupionych towarów są składane zgodnie z Dyrektywą 2019/771 i dyrektywa UE 2019/770.

KONTAKT:

Tel: +4031 1050917

Email: service@sportpartner.ro

PORTUGUÊS

CONTEÚDO

1. Aviso
2. Diagrama de Peças de Reposição
3. Instruções de Instalação
4. Manutenção e Resolução de Problemas

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

AVISO: Para reduzir o risco de lesões, por favor leia todas as precauções e instruções importantes neste manual e todos os avisos na sua bicicleta de interior cuidadosamente antes de utilizar o produto.

1. Leia atentamente o manual do utilizador e siga as instruções fornecidas. Certifique-se de que o produto está devidamente montado e apertado antes de o utilizar.
2. Utilize a bicicleta de exercício apenas como descrito neste manual. É da responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores da bicicleta de exercício estejam adequadamente informados de todas as precauções.
3. Não permita que crianças e animais de estimação usem ou brinquem com o equipamento. Mantenha sempre as crianças e os animais de estimação afastados do equipamento.
4. Coloque esta bicicleta de exercício apenas numa superfície plana e sólida. Certifique-se de que tem espaço suficiente para treinar. Mantenha pelo menos 60 cm de espaço livre em redor desta bicicleta de exercício.
5. Inspeccione cuidadosamente o produto e aperte todas as peças correctamente para garantir que não há peças soltas antes de o utilizar. Substitua imediatamente quaisquer peças defeituosas antes de cada utilização.
6. Mantenha a bicicleta de exercício no interior para evitar sujidade, humidade e pó. Não coloque a bicicleta de exercício numa garagem, pátio coberto ou perto de água.
7. Antes de iniciar qualquer regime de exercício, deve consultar o seu médico. Siga os seus conselhos antes de realizar qualquer treino.
8. Escolha sempre o treino mais adequado à sua capacidade física, força e flexibilidade. Conheça sempre os seus limites.
9. Use roupas adequadas durante o exercício; não use roupas largas, pois podem ficar presas nas partes móveis do produto, aumentando assim o risco de lesões. Use sempre sapatos adequados para proteção dos pés. Não treine descalço ou com meias.
10. Mantenha sempre um equilíbrio adequado durante a sua atividade física. Mantenha o equilíbrio ao subir, usar e descer deste produto. A falta de equilíbrio pode resultar em lesões graves.
11. Por motivos de segurança, não é aconselhável que utilizadores com peso superior a 130 kg usem o produto.
12. O equipamento destina-se apenas a uso doméstico. Não utilize a bicicleta de exercício em ambientes comerciais, de aluguer ou institucionais.
13. Se notar que o dispositivo não está a funcionar corretamente, não tente repará-lo, desmontá-lo ou modificá-lo. Reparações não autorizadas podem causar lesões, além de violarem os termos da garantia. Contacte o serviço de assistência técnica.
14. Por favor, verifique cuidadosamente a máquina antes de a utilizar e verifique-a de acordo com o princípio de instalação a cada 1 a 2 meses. Tente manter a máquina em uso normal e utilize os acessórios originais.
15. Por favor, não realize nenhuma ação perigosa ou movimento neste produto.
16. Evite utilizar agentes de limpeza corrosivos ao limpar o produto.

17. A resistência deste produto é ajustável. Por favor, selecione a resistência apropriada.

18. Aquecimento - Comece com 5 a 10 minutos de alongamentos e exercícios leves. Um aquecimento aumenta a temperatura corporal, a frequência cardíaca e a circulação em preparação para o exercício.

19. Durante o exercício, certifique-se de colocar os pés nas capas dos pedais. Não pare imediatamente durante uma rotação rápida, por favor, trave rapidamente para evitar acidentes.

20. Não utilize a bicicleta sem consultar o seu médico se:

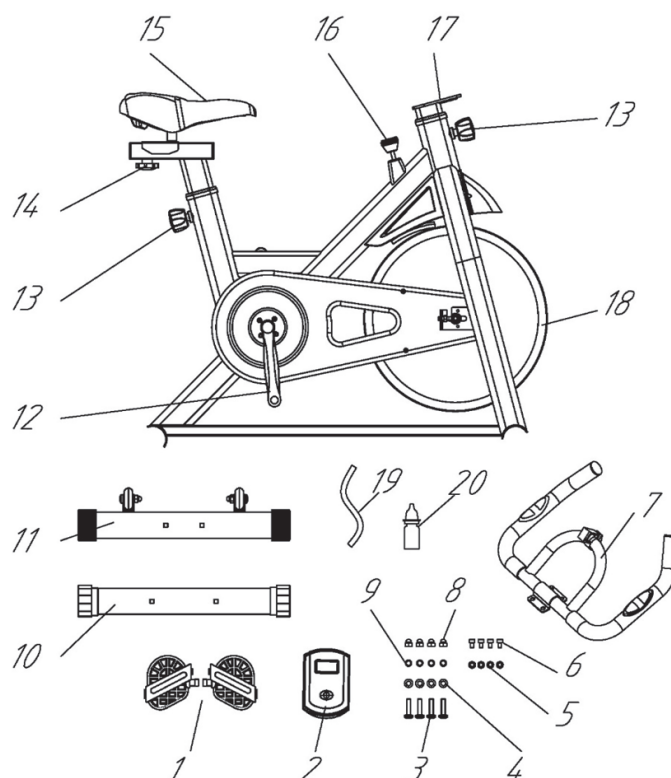
- estiver grávida.
- estiver se recuperando de uma cirurgia recente.
- tiver histórico de lesões no joelho, ombro, pescoço ou costas.

21. É altamente recomendado que você consulte o seu médico se:

- tiver alguma condição cardíaca ou doença cardiovascular, pressão alta, trombose ou hérnia.
- sofrer de diabetes, epilepsia ou enxaquecas.
- tiver algum implante, marca-passo, prótese ou qualquer doença ou infecção recente.

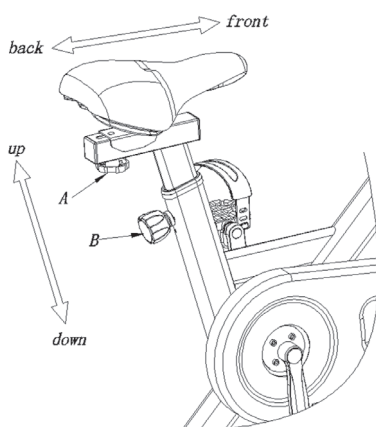
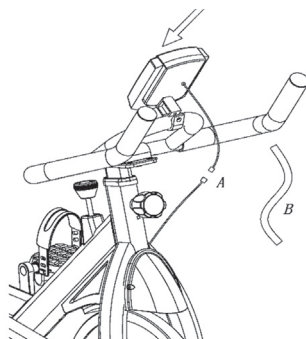
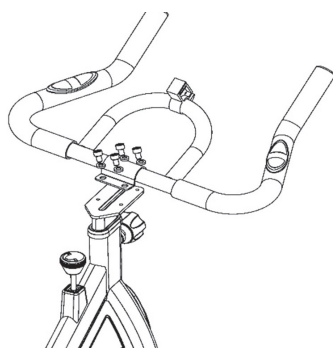
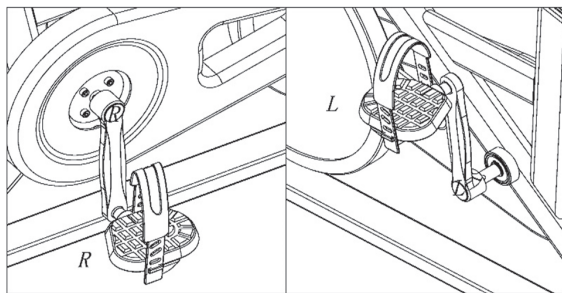
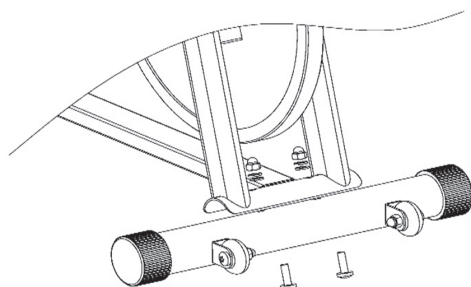
22. Exercitar-se em excesso pode resultar em lesões graves ou morte. Se sentir desconforto durante o treino, pare imediatamente de usar este produto.

DESCRIÇÃO DE PEÇAS DE REPOSIÇÃO



1. Pedal	6. Parafuso de cabeça cilíndrica M6	11. Tubo dos pés dianteiros	16. Travão
2. Monitor	7. Pega	12. Manivela	17. Suporte de pega
3. Parafuso de carruagem 8*75	8. Parafuso de tampa M8	13. Botão	18. Volante
4. Almofada de arco Ø8	9. Arruela Ø8	14. Parafusos de cabeça de ameixa	19. Tubo corrugado
5. Arruela Ø6	10. Tubo dos pés traseiros	15. Selim	20. Álcool à prova de soltura

INSTRUÇÕES DE INSTALAÇÃO



1) Ligue o tubo dianteiro à estrutura e instale a arruela simples 8, a arruela 8 nos parafusos e coloque os parafusos em forma de tampa. Use uma chave de boca para apertá-los. A instalação do tubo traseiro é a mesma.

Nota: Ajuste a correia preta dos pés para equilibrar, caso não esteja estável.

2) As correias dos pés estão marcadas com L e R. Por favor, coloque 2 gotas de líquido de bloqueio de parafuso vermelho na correia R e aperte-a no furo com rosca direita usando nossa chave. E coloque 2 gotas de líquido de bloqueio de parafuso vermelho na correia L e aperte-a no furo com rosca esquerda.

(Nota: L e R também estão marcados na manivela. Por favor, instale-os corretamente, caso contrário, danificará os produtos. E aperte a correia dos pés, caso contrário, ela cairá após uso prolongado.)

3) Retire a alça e depois coloque os quatro furos da alça no furo rosqueado, em seguida coloque a arruela e passe o parafuso de cabeça cilíndrica, depois fixe com parafusos um por um.

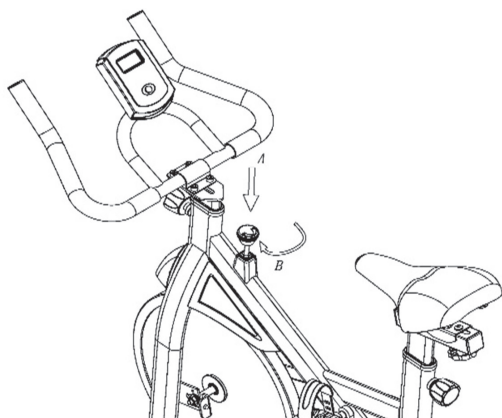
4) 1. Fixe o relógio eletrônico apertando os encaixes.

2. Conecte os cabos como A. (adequado para modelos sem função de pulso).

3. Cabo duplo com pulso direito e cabo simples com sensor esquerdo. Por favor, mantenha os cabos bagunçados dentro do tubo para uma aparência bonita como B. (adequado para modelos com função de pulso).

5) 1. Para ajustar a altura do assento, gire o botão para a esquerda e solte o botão como B e ajuste o assento para cima e para baixo até a altura adequada. Solte o botão para passá-lo pelo buraco do suporte do selim e depois apenas trave-o, por favor (o mesmo para ajustar a altura do guidão).

2. Para ajustar a frente e a parte de trás do assento, solte o parafuso como A, você pode ajustar o encosto do assento para frente e para trás desapertando os parafusos de cabeça de ameixa para uma posição confortável. Depois, apenas trave-o, por favor.



6) Gire o botão de freio no sentido horário para aumentar a resistência e gire o botão de freio no sentido anti-horário para diminuir a resistência. Pressione o botão de freio para parada de emergência.

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

4. Manutenção e Resolução de Problemas

4.1 Manutenção

4.1.1 Limpeza

Use um pano macio para limpar o pó da bicicleta. Não use abrasivos ou esfregões para limpar as peças de plástico. Limpe o suor após o uso.

4.1.2 Manutenção

Evite a luz solar direta, especialmente no relógio eletrônico, que é muito vulnerável. Todas as semanas, verifique se todos os parafusos estão soltos e mantenha-os apertados. Mantenha a bicicleta em um ambiente limpo e seco e longe das crianças.

4.2 Resolução de Problemas

4.2.1 Para resolver o problema de instabilidade da bicicleta, mova e gire os pedais até que fique estável.

4.2.2 Se a tela do relógio eletrônico não exibir nada, verifique se os cabos no apoio de braço e no visor estão conectados corretamente; se a bateria está instalada corretamente. Se estiver descarregada, substitua a bateria.

4.2.3 Se não reproduzir a frequência cardíaca ou reproduzi-la de forma anormal, verifique se o cabo no apoio de braço está conectado corretamente. Certifique-se de segurar os sensores do apoio de braço; não segure os sensores com muita força. (adequado para modelos com função de pulso)

4.2.4 Se houver um som anormal durante o uso, verifique se os parafusos estão soltos e certifique-se de que estão apertados.

ROTINA DE AQUECIMENTO E DESAQUECIMENTO

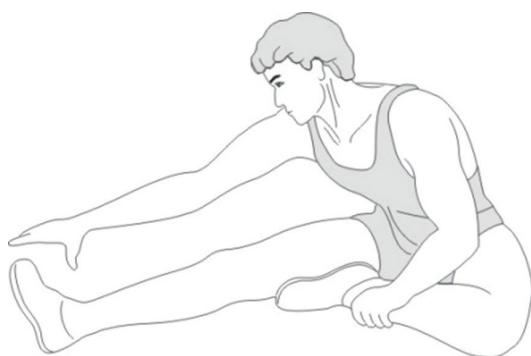
O AQUECIMENTO é uma parte importante de qualquer treino. O objetivo do aquecimento é preparar o corpo para o exercício e minimizar lesões. Aqueça-se durante dois a cinco minutos antes de exercícios aeróbicos. Deve começar cada sessão para preparar o corpo para exercícios mais intensos, aquecendo e alongando os músculos, aumentando a circulação e a frequência cardíaca, e fornecendo mais oxigênio aos músculos.

ARREFECIMENTO no final do treino, repita estes exercícios para reduzir a dor nos músculos cansados. O objetivo do arrefecimento é devolver o corpo ao seu estado de repouso no final de cada sessão de exercício. Um arrefecimento adequado diminui gradualmente a frequência cardíaca e permite que o sangue retorne ao coração.



ROLAMENTO DE CABEÇA

Rode a sua cabeça para a direita durante um tempo, deverá sentir uma sensação de alongamento ao longo do lado esquerdo do pescoço. Depois rode a sua cabeça para trás durante um tempo, esticando o queixo em direção ao teto e deixando a boca aberta. Rode a sua cabeça para a esquerda durante um tempo e, em seguida, abaixe a sua cabeça em direção ao peito durante um tempo.



ELEVAÇÕES DE OMBROS

Eleve o seu ombro direito em direção à orelha por um tempo. Em seguida, eleve o seu ombro esquerdo por um tempo enquanto abaixa o ombro direito.



ALONGAMENTOS LATERAIS

Abra os braços para o lado e levante-os até estarem acima da cabeça. Estenda o seu braço direito o mais alto possível em direção ao teto por um tempo. Repita essa ação com o seu braço esquerdo.

ALONGAMENTO DE QUADRÍCEPS

Com uma mão apoiada na parede para equilíbrio, estenda a perna direita para trás e puxe o seu pé direito para cima. Traga o calcanhar o mais próximo possível das nádegas. Segure por 15 tempos e repita com o pé esquerdo.



ALONGAMENTO DE ADUTORES

Sente-se com as solas dos pés juntas e os joelhos apontando para fora. Puxe os pés o mais próximo possível da virilha. Empurre gentilmente os joelhos em direção ao chão. Segure por 15 tempos.



TOQUES NOS DEDOS DOS PÉS

Incline-se lentamente para a frente a partir da cintura, deixando as costas e os ombros relaxados enquanto se estica em direção aos dedos dos pés. Alcance o máximo que puder e segure por 15 tempos.



ALONGAMENTO DE ISQUIOTIBIAIS

Estenda a perna direita. Apoie a sola do pé esquerdo contra a coxa interna direita. Estique-se em direção ao seu dedo do pé o máximo possível. Segure por 15 tempos. Relaxe e repita com a perna esquerda.



ALONGAMENTO DE PANTURRILHAS/AQUILES

Apoie-se contra uma parede com a perna direita à frente da esquerda e os braços estendidos para a frente. Mantenha a perna esquerda reta e o pé direito no chão; em seguida, dobre a perna direita e incline-se para a frente movendo os quadris em direção à parede. Segure e depois repita do outro lado por 15 tempos.

Android



Zwift



IOS



ZWIFT

Baixe, registre-se e faça login no aplicativo Zwift, acesse a página de configurações: na página DISPOSITIVOS EMPARELHADOS, clique em CORRER para esteira, e clique em FONTE DE ENERGIA, e aparecerá um menu pop-up, selecione o código Bluetooth, que é o mesmo código marcado no console do equipamento, em seguida, selecione

OK para emparelhar. Nota: O Zwift lembra os dispositivos usados na sessão anterior e pode tentar emparelhar esses dispositivos se estiverem presentes e disponíveis. Se você ver dispositivos emparelhados que não deseja usar, basta desmarcá-los e selecionar o dispositivo que deseja emparelhar.

As aplicações podem ser baixadas na App Store para iOS e no Google Play para Android.

Android



Kinomap



IOS



KINOMAP

Baixe, registre-se e faça login no aplicativo Kinomap, acesse a página de configurações: clique em MAIS no canto direito, clique em GERENCIAMENTO DE EQUIPAMENTOS, clique em + na área superior direita, selecione para esteira;

Em seguida, selecione a marca Bluetooth de sua escolha, por exemplo, Anyrun etc.; Clique no conteúdo

em Interativo, o aplicativo detectará o equipamento encontrado, selecione o código Bluetooth, que é o mesmo código marcado no console do seu equipamento, em seguida, clique em ADICIONAR NOVO EQUIPAMENTO, aparecerá uma mensagem informando que o equipamento foi adicionado com sucesso. As aplicações podem ser baixadas na App Store para iOS e no Google Play para Android.

1. Visão geral do Z-Sport

1.1 Ambiente de operação

Este aplicativo suporta versões Android e Apple.

Telefones Android: suportam versões do sistema Android 5.0 e superiores.

iPhone: Suporta versão do sistema iOS 9.0 e superiores.

1.2 Download do software

Usuários de telefones Android precisam abrir a loja de aplicativos do Google Play e pesquisar por “z-sport” para fazer o download.

Usuários da Apple precisam abrir a App Store e pesquisar por “z-sport” para fazer o download.

Se os telefones Huawei ou Android não puderem fazer o download através do código QR, você pode escanear o código de reserva para fazer o download.



(download code)



(Spare code)

1.3 Introdução ao software

Os dispositivos de hardware atualmente suportados pelo aplicativo Z-Sport incluem bicicletas de spinning (controladas eletricamente e manuais), máquinas de remo (com alça inteligente e versões normais), steppers, máquinas elípticas e esteiras mecânicas. A função do software é principalmente combinada com dispositivos de hardware Bluetooth para simulação de jogos esportivos. Tem como objetivo ajudar os usuários a resolver o tédio esportivo e se divertir com o fitness.

2. Login por e-mail

2.1 Permissão concedida

Após entrar no aplicativo, você precisa permitir as permissões necessárias relevantes:

Permitir permissões da câmera: para tirar avatares personalizados.

Permitir acesso às fotos no dispositivo: para personalizar as configurações do avatar e acessar fotos tiradas pela câmera.

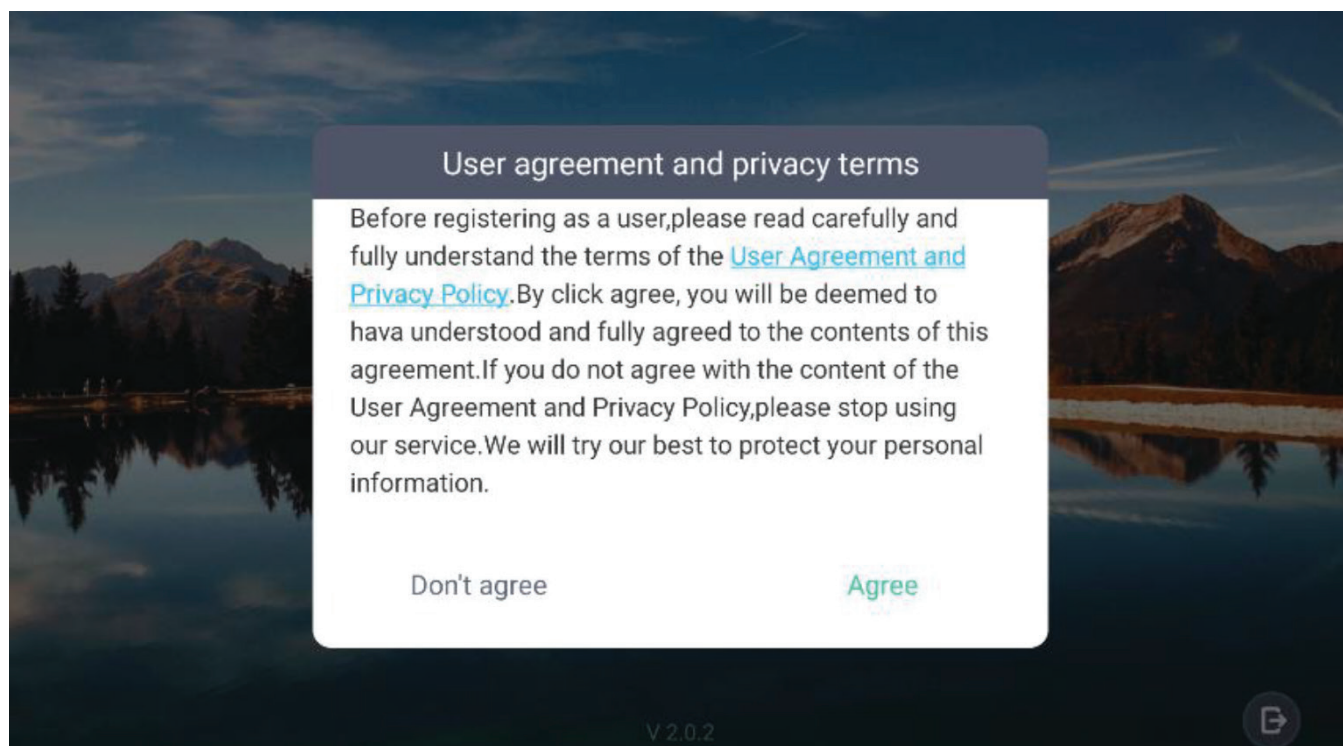
2.2 Concordar com o contrato do usuário e a política de privacidade

Clique em “Concordar” para entrar na interface de login.

2.3 Iniciar sessão por email

1 Insira o correio eletrônico correto (por exemplo: muitos utilizadores escrevem com em vez de con).

2 Clique aqui para “Enviar código”: o código de verificação é enviado para o correio eletrônico (se



enviado mais de uma vez e o correio eletrônico ainda não recebeu o código de verificação, substitua o correio eletrônico, pois é possível que alguma configuração do seu correio eletrônico esteja a causar o problema de entrega, impossibilitando o envio do código de verificação. Ou pode ser porque o correio eletrônico foi inserido incorretamente).

Sorry that the email you sent was bounced, the following is the relevant information of the email:

rejected mail	Subject: Login Validation Time: 2021-06-09 10:04:41
Cannot send to [redacted]@yahoo.com.my	
Reason for Bounce	The recipient's email address ([redacted]@yahoo.com.my) does not exist, and the email cannot be delivered. host yahoo.com.my[[redacted] 4] said: 552 1 Requested mail action aborted, mailbox not found (in reply to end of DATA command)
solution	Please contact your recipient, re-verify the email address, or send to another receiving email address. You can also report this bounce to the administrator .

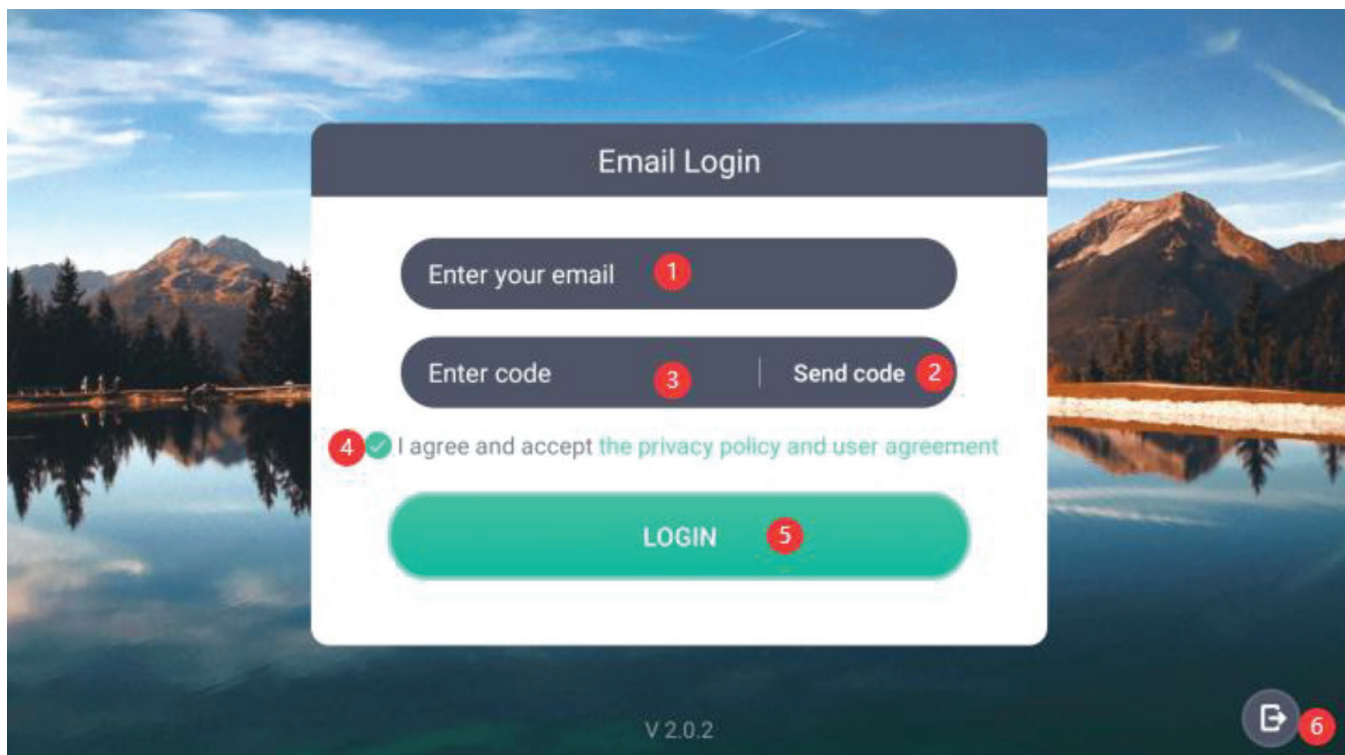
In addition, you can also [click here](#) for more information about the bounce of help.

3 aqui insira o código de verificação recebido por email.

4 A autoridade do usuário e as operações de privacidade foram acordadas, e o usuário deve concordar em fazer login e usar.

5 Após a conclusão das etapas acima 1, 2, 3 e 4, você pode clicar para entrar no software.

6 Se você não deseja se registrar ou usar este software, pode clicar aqui para sair.



3. Gestão de Equipamentos

3.1 Selecionar equipamento

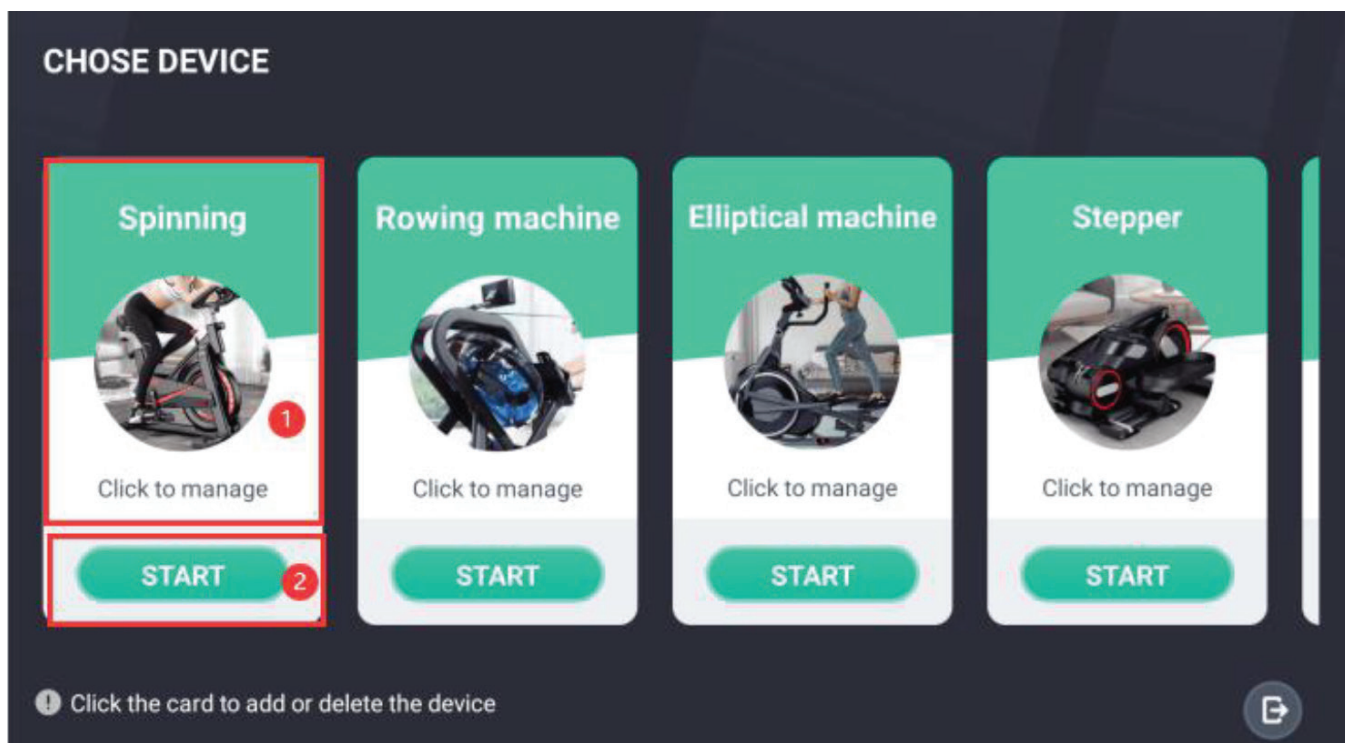
Acesse esta página e selecione o equipamento correspondente, como bicicleta de spinning, remo, máquina elíptica, stepper, esteira.

Conforme mostrado na figura abaixo, clique em:

1 Clique aqui para acessar a página de gestão do dispositivo, onde você pode vincular e excluir o dispositivo.

2 Quando o dispositivo estiver vinculado, clique no botão “INICIAR” para ir para a página de esportes correspondente (somente quando você acessar o software pela primeira vez, será necessário vincular o dispositivo Bluetooth, e o sistema irá para a página inicial do dispositivo selecionado por padrão).

3.2 Vincular dispositivo



Para entrar nesta página, é necessário permitir as permissões necessárias:

Permitir permissões de localização geográfica: os dispositivos Bluetooth precisam abrir permissões secundárias para serem pesquisados.

Permitir abertura de informações de localização: o software obterá automaticamente as informações de localização ao entrar na página, e o usuário precisa abrir manualmente as informações de localização secundárias.

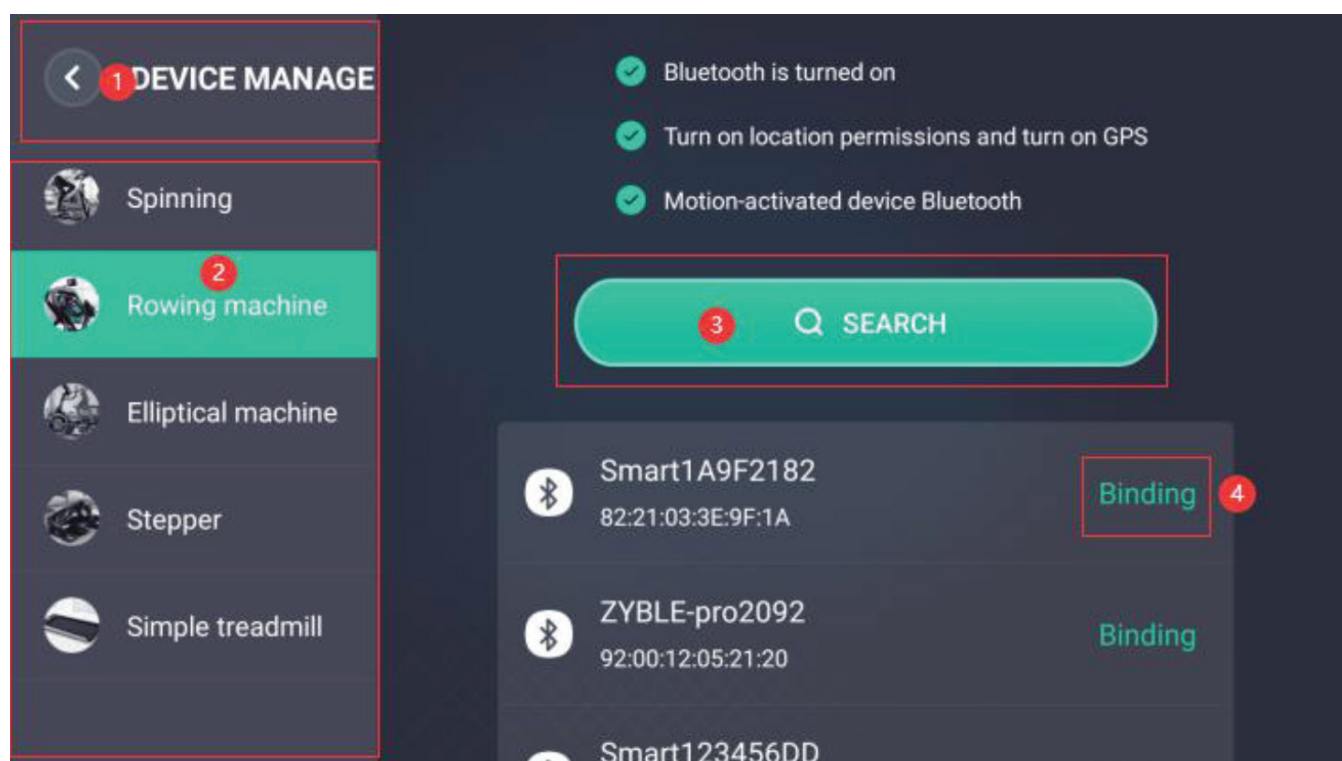
Em relação às operações nesta página, listamos uma por uma, como mostrado na figura abaixo, clique em:

1 Voltar para a interface anterior.

2 Clique na área à esquerda para alternar entre dispositivos diferentes e gerenciar os dispositivos correspondentes.

3 Após garantir que o dispositivo Bluetooth esteja funcionando, clique aqui para pesquisar o Bluetooth.

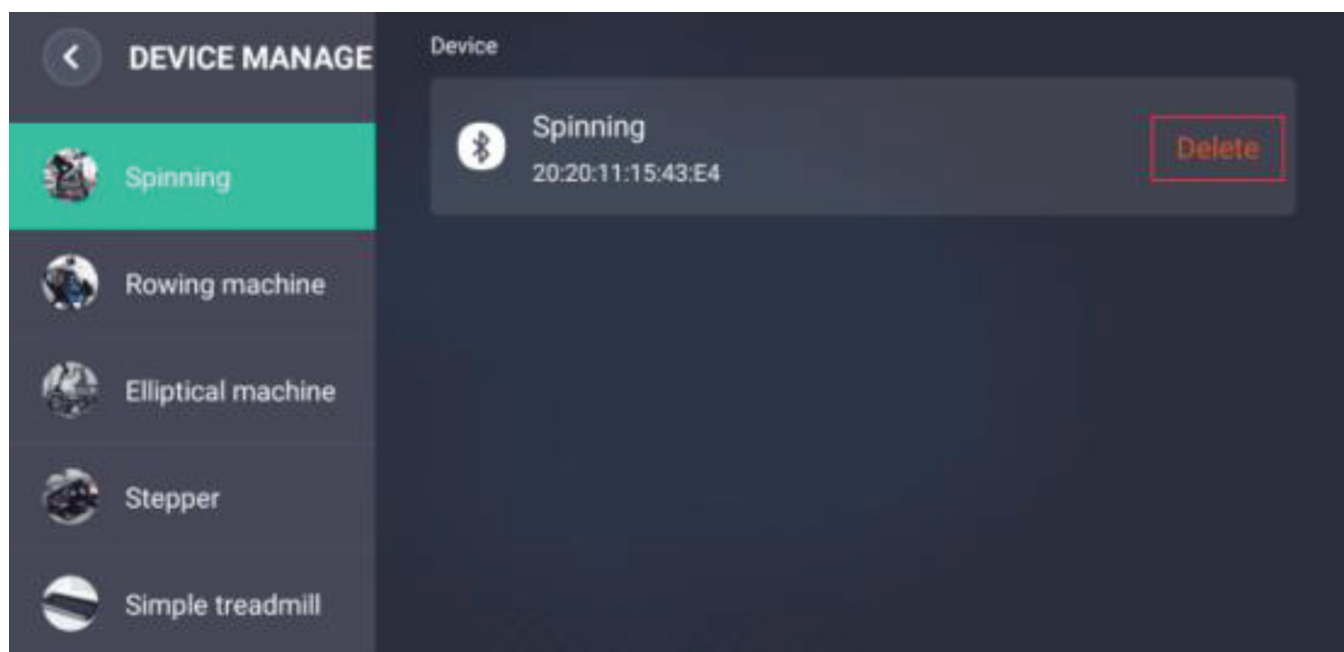
4 Após o dispositivo pesquisado, clique aqui para vincular o dispositivo. Neste ponto, clique em Voltar para retornar à página Selecionar Dispositivo e clique em Iniciar para iniciar o exercício.



3.3 Eliminar dispositivo

Após o dispositivo estar vinculado, quando o utilizador substitui o dispositivo Bluetooth ou quando o software precisa de vincular outros dispositivos de hardware, é necessário eliminar o dispositivo primeiro. O dispositivo pode ser eliminado ao clicar no botão “Eliminar” na figura abaixo.

Se precisar de vincular o dispositivo novamente, execute o processo de vinculação do dispositivo descrito em 3.2.



4. Página inicial de esportes (tomando a bicicleta de spinning como exemplo)

1 Clique para entrar na pedalada básica.

2 Clique para entrar nos esportes multiplayer 3D.

3 Clique para entrar na batalha online global em 3D.

4 Clique para entrar na pedalada de ensino em 3D.

5 Clique para entrar nas configurações do avatar e apelido.

6 Clique para entrar na gestão de dispositivos, você pode vincular e excluir o dispositivo.

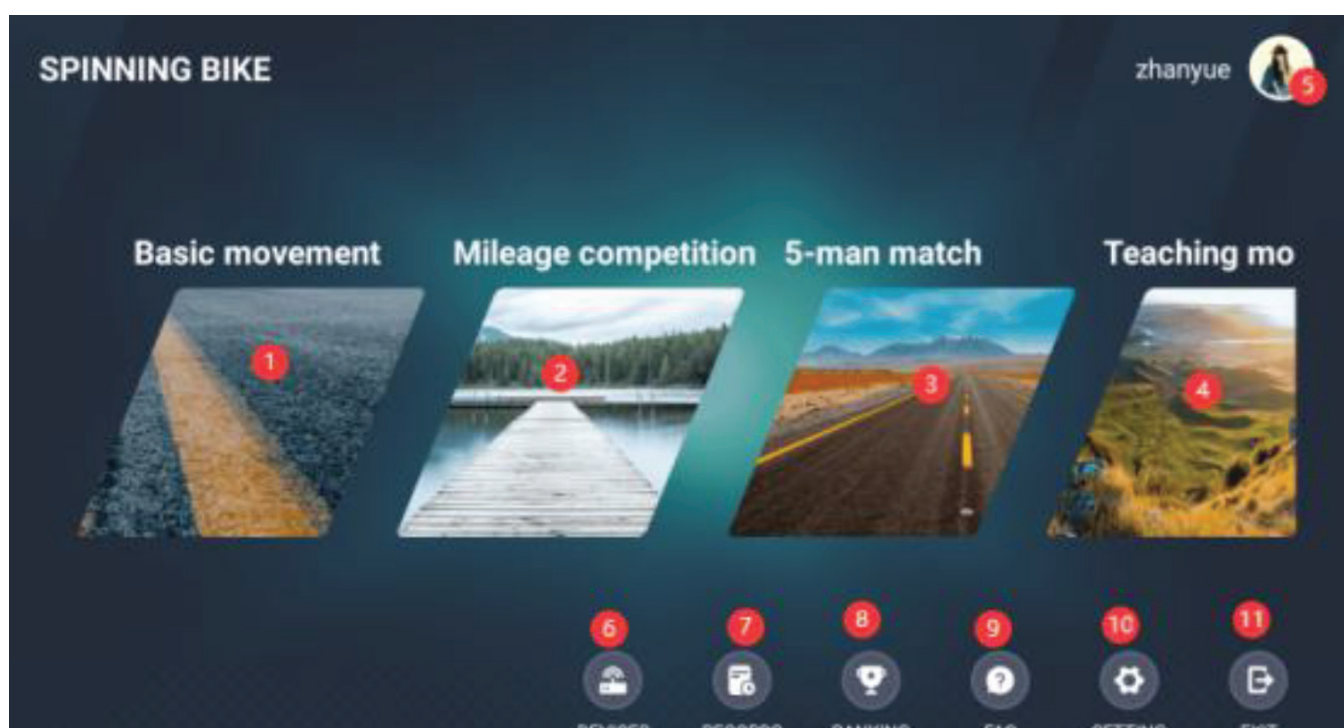
7 Clique para entrar no histórico de registros, você pode consultar o resumo dos dados de exercícios do dia, os dados de exercícios desta semana e os dados de exercícios deste mês de acordo com diferentes dispositivos.

8 Clique para entrar no ranking de esportes e consultar classificações diárias, semanais e mensais de acordo com diferentes dispositivos.

9 Clique para entrar nas instruções de ajuda para resolver problemas no processo de uso.

10 Clique para entrar nas configurações do sistema, fazer logout, etc.

11 Clique para sair do software.



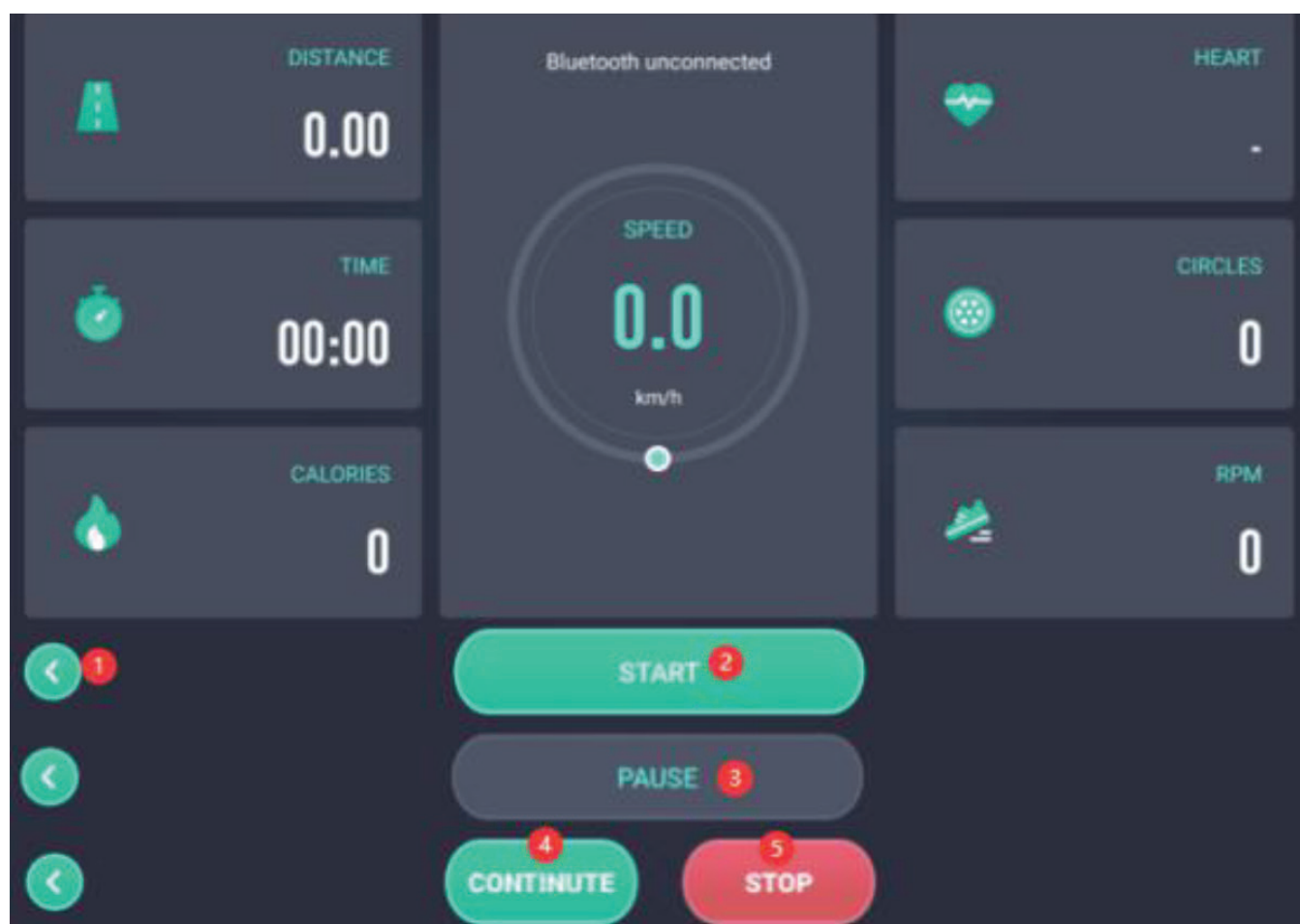
5. Desportos básicos (tomando o spinning como exemplo)

Após entrar nesta página, é necessário exercitar-se para ativar o dispositivo Bluetooth, para que possa conectar rapidamente ao Bluetooth. Depois de conectado, aparecerá “Bluetooth conectado” acima.

1. Toque para voltar à página inicial dos desportos.
2. Clique em “INICIAR”, irá mudar para “PAUSAR”; se não houver mudança, é necessário ativar o Bluetooth, clique em “INICIAR” novamente.
3. Clique em “PAUSAR”, irá mudar para “CONTINUAR” e “PARAR”.
4. Clique em “CONTINUAR” para continuar o exercício original e voltar ao estado de exercício.
5. Clique em “PARAR” para terminar o exercício.

Em relação aos dados de frequência cardíaca: apenas monitores de frequência cardíaca controlados eletronicamente têm dados de frequência cardíaca.

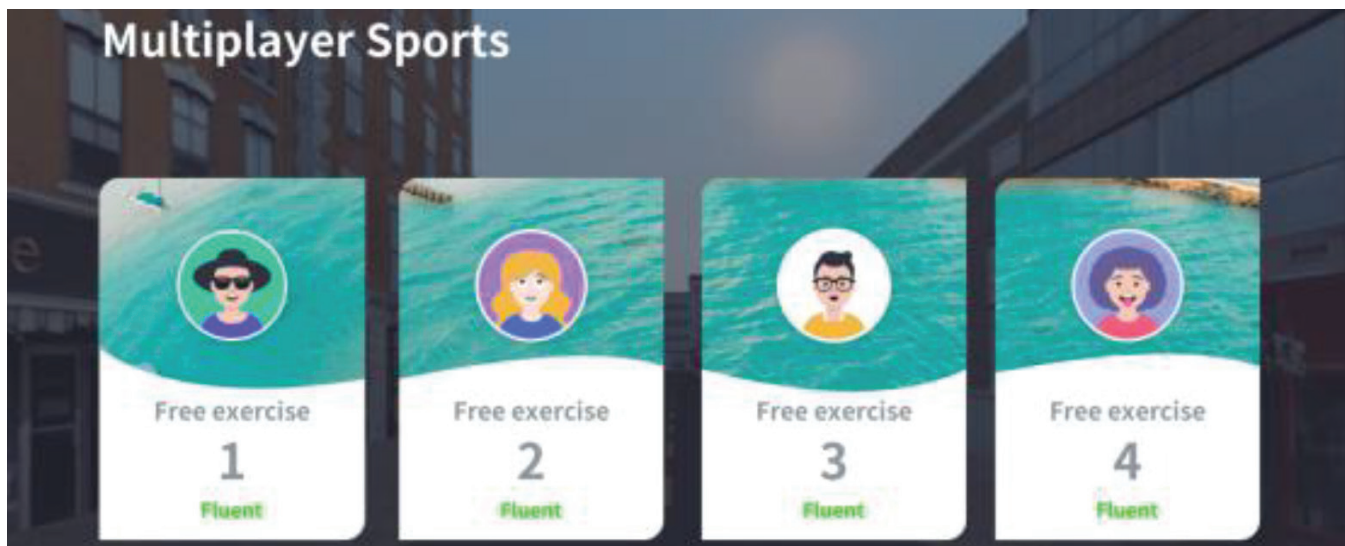
Em relação ao envio de dados: quando a distância percorrida excede 100 metros e a velocidade média está abaixo de 60 km/h, os dados serão enviados e salvos, e os dados enviados podem participar do ranking. Essa restrição é para evitar rankings injustos causados por trapaças de alguns usuários. Os principais dados são: tempo de exercício, calorias queimadas, distância percorrida, cadência em tempo real, velocidade em tempo real, voltas totais de exercício.



6.3D desportos multiplayer

6.1 Escolha uma sala

Clique para entrar nas quatro salas 1, 2, 3 e 4. Pode competir em qualquer sala que escolher.



6.2 Cena multijogador de esportes

- 1 Clique no botão de voltar para sair do exercício atual.
- 2 Seleção de modo, você pode alternar entre as condições de sol e clima em diferentes momentos de acordo com os modos diferentes.
- 3 Alternar o chat de barragem.
- 4 A área onde as mensagens de chat de barragem são enviadas.
- 5 Alternar a posição da lente, você pode definir a alternância automática e uma lente específica.
- 6 Configurar o som ligado e desligado.
- 7 Clique para alternar para a música embutida anterior.
- 8 Clique para alternar para a próxima música embutida.
- 9 Ver a situação atual do ranking.
- 10 Clique nesta área para exibir e ocultar a posição de pilotagem à direita.

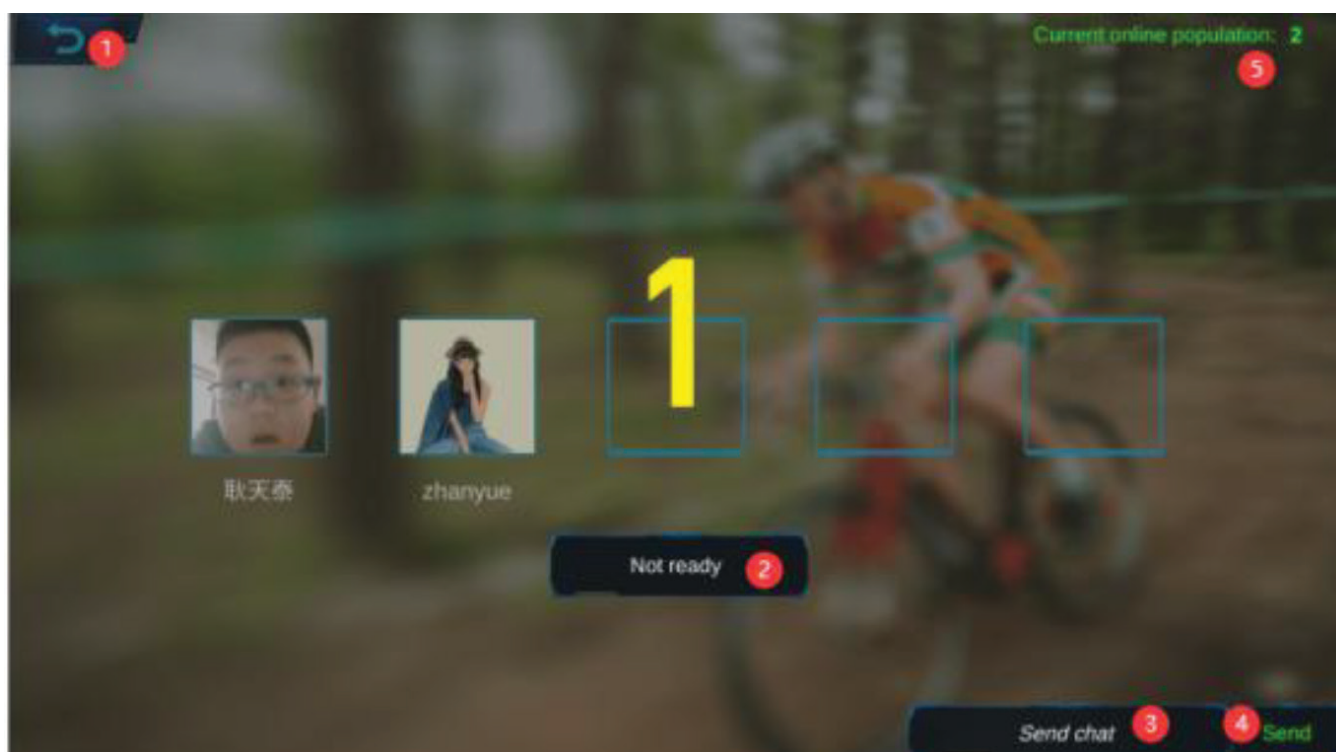
7.3D Batalha Global Online

7.1 Escolha uma sala

- 1 Clique em voltar para sair da batalha global online.
- 2 Se não houver partida por muito tempo, você pode alternar para aqui para praticar em modo de um jogador.
- 3 Selecione salas de atletismo primárias, a velocidade das salas é de 25KM / H.



- 4 Selecione salas de atletismo intermediárias, a velocidade das salas é limitada a 35KM / H.
- 5 Selecione salas de atletismo avançadas, a velocidade das salas é limitada a 45KM / H.
- 6 Entre na área de informações do chat.
- 7 Envie mensagens de chat em forma de barragem.
- 8 Selecione o número da sala correspondente às salas primárias, intermediárias e avançadas, e clique para entrar e encontrar um oponente.
- 7.2 Encontre um oponente para a partida
- 1 Clique em Voltar para retornar à sala de batalha.
- 2 Quando o usuário não é o criador, isso é o início do jogo; quando é um participante, isso é a preparação e cancelamento da preparação.
- 3 Insira informações da região no chat.
- 4 Envie mensagens de chat em forma de barragem.
- 5 O número de pessoas na sala atual.



7.3 Cenário de Rede Esportiva

- 1 Retornar para sair do exercício atual.
- 11
- 2 Seleção de modo, você pode alternar entre sol e condições climáticas em diferentes nós de tempo de acordo com diferentes modos.
- 3 Alternar chat de barragem.
- 4 A área onde as mensagens de chat de barragem são enviadas.
- 5 Alternar a posição da lente, você pode definir a alternância automática e uma lente específica.
- 6 Definir o som ligado e desligado.
- 7 Clique para alternar para a música embutida anterior.
- 8 Clique para alternar para a próxima música embutida.
- 9 Visualizar o status de informações da classificação atual.
- 10 Clique nesta área para exibir e ocultar a posição de pilotagem à direita.

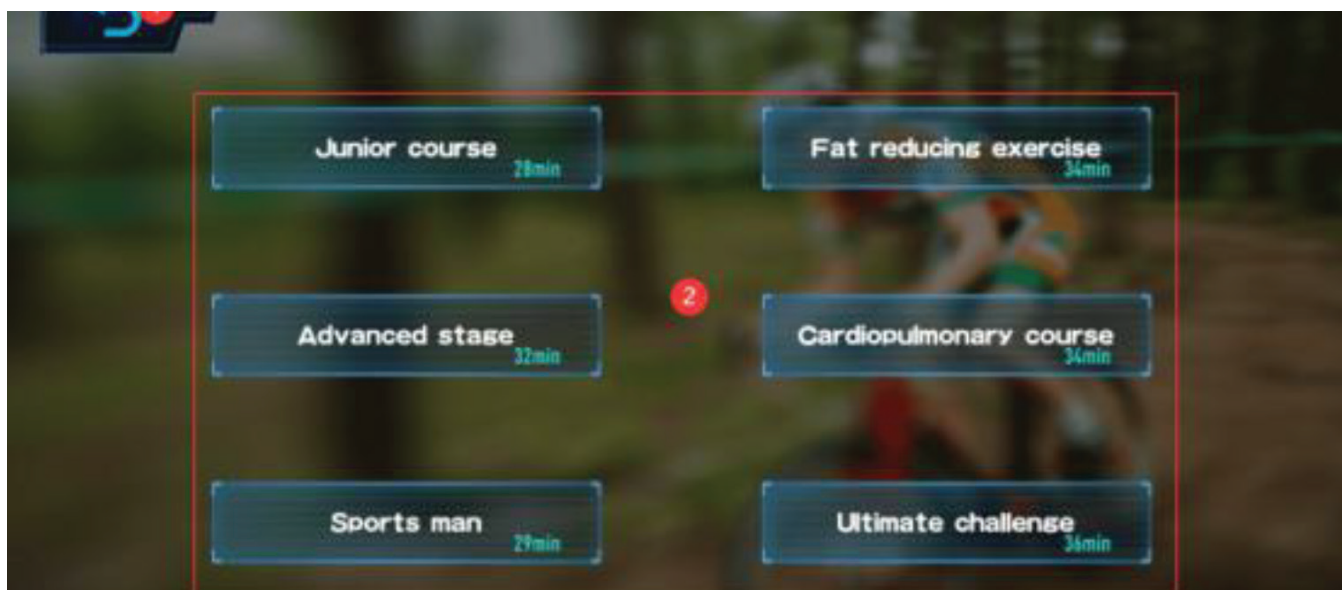


8. Ensino de equitação em 3D

8.1 Selecionar modo de treinamento

1 Clique no botão para retornar à interface anterior.

2 Clique nas entradas de diferentes cursos virtuais de ensino e siga o treinador virtual para aprender de acordo com diferentes horários e requisitos.



8.2 Ensino de Equitação

1 Clique no botão para voltar à interface anterior.

2 Seleção de modo, você pode alternar entre as condições de sol e clima em diferentes momentos, de acordo com os modos diferentes.

3 Altere a posição da lente, você pode definir a alternância automática e uma lente específica.

4 Ative ou desative o som.

5 Clique para alternar para a música embutida anterior.

6 Clique para alternar para a próxima música embutida.

7 Siga as instruções, ajuste a resistência para a posição correspondente e mantenha a velocidade em uma velocidade específica por um determinado período de tempo.

traduci 9.3D free riding

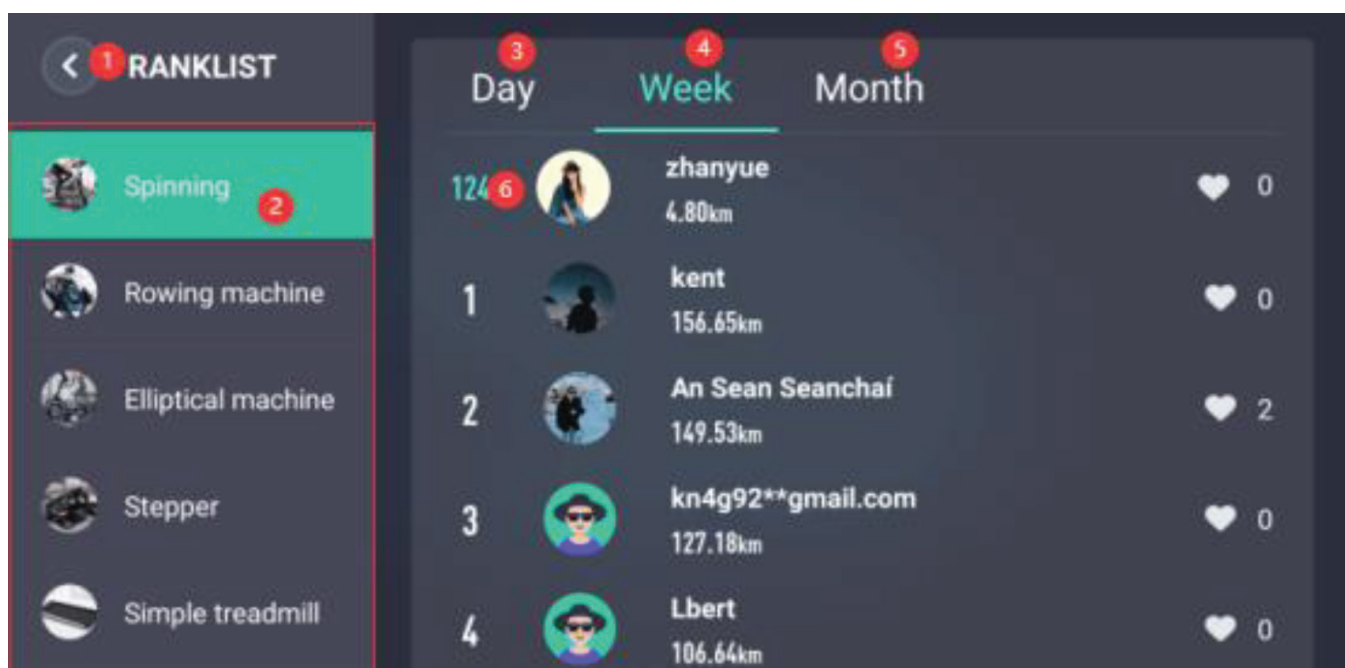


- 1 Clicca il pulsante per tornare all'interfaccia precedente.
- 2 Clicca sull'area a sinistra per passare a diversi dispositivi e gestire i rispettivi dispositivi.
- 3 Cambia la posizione della lente, puoi impostare lo switch automatico e una lente specifico.
- 4 Imposta il suono acceso e spento.
- 5 Clicca per passare alla musica incorporata precedente.
- 6 Clicca per passare alla prossima musica incorporata.
- 7 Visualizza la classifica degli sport in tempo reale.



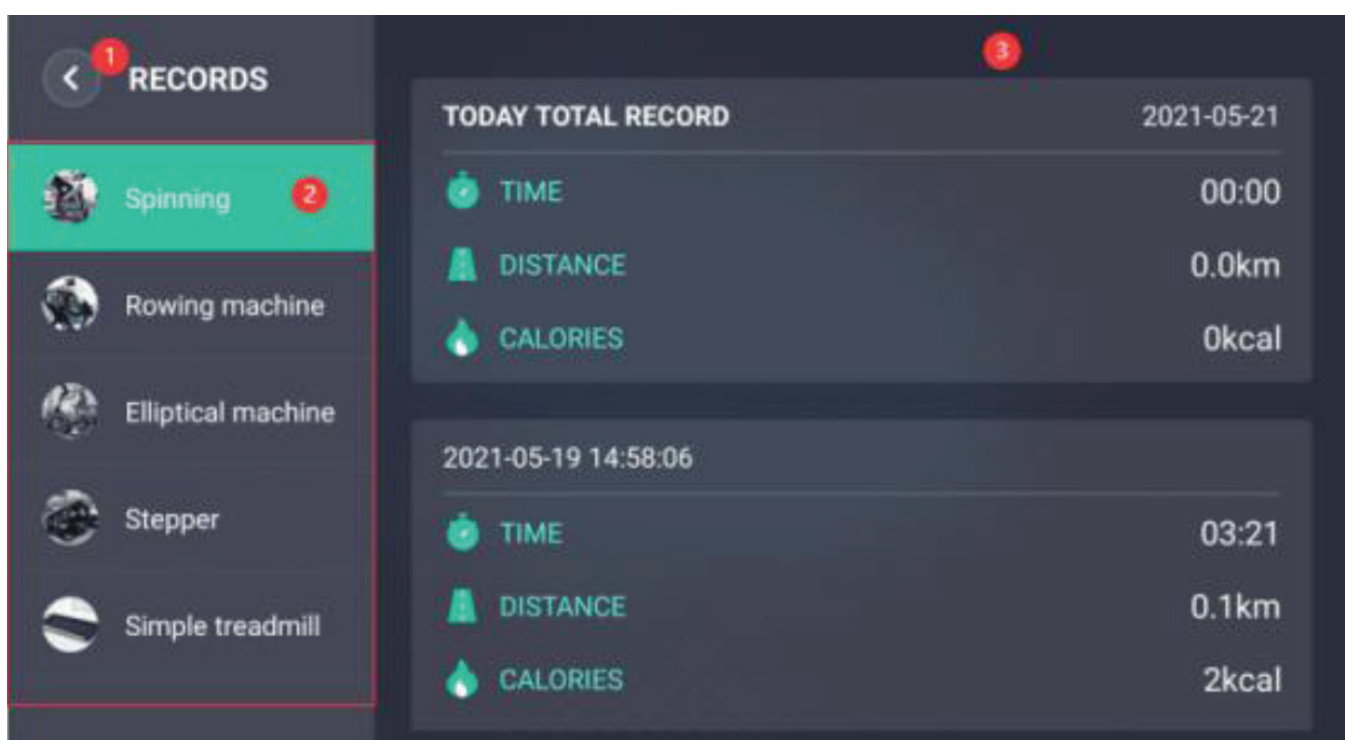
10. Tabela de classificação

- 1 Clique no botão para voltar à interface anterior.
- 2 Seleção de modo, você pode alternar entre as condições de sol e clima em diferentes momentos de acordo com os diferentes modos.
- 3 Clique para ver as classificações diárias de esportes do dispositivo atual.
- 4 Clique para ver a classificação semanal de esportes do dispositivo atual.
- 5 Clique para ver as classificações mensais de esportes do dispositivo atual.
- 6 Ver a classificação atual.



11. Registos de exercício

- 1 Clique no botão para voltar à interface anterior.
- 2 Seleção de modo, pode alternar entre as condições de sol e clima em diferentes nós de tempo de acordo com os diferentes modos.
- 3 Deslize para cima e para baixo para ver os meus dados de exercício atuais e passados.

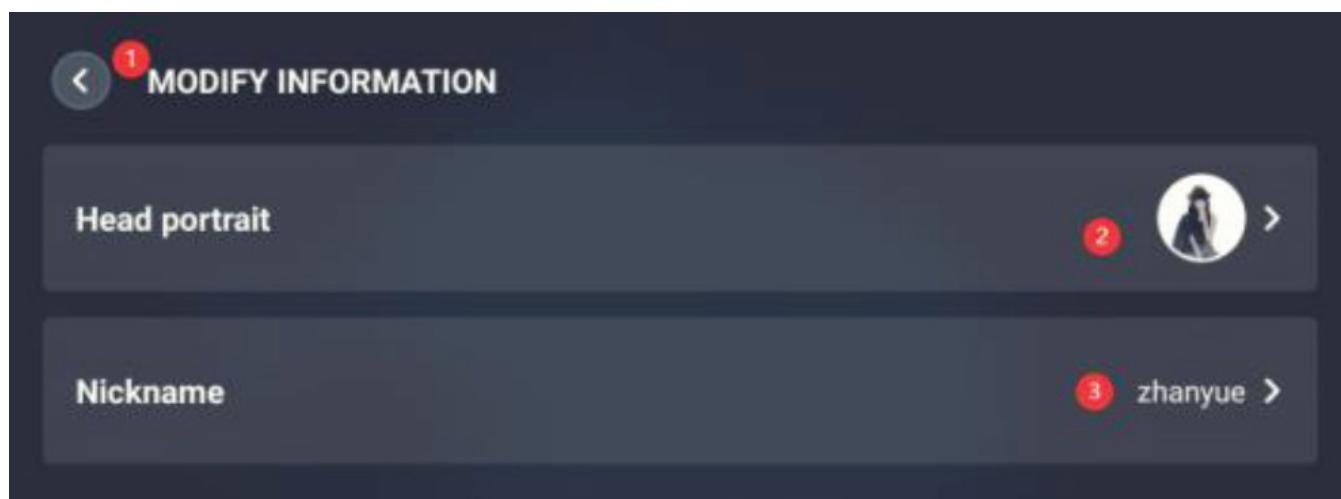


12. Configurações pessoais

1 Clique no botão para voltar à interface anterior.

2 Toque para tirar uma foto ou escolha uma foto para definir meu avatar personalizado.

3 Clique aqui para modificar o apelido. Emoticons não podem ser usados para definir o apelido, com pelo menos 2 caracteres.



13. Definições do Sistema

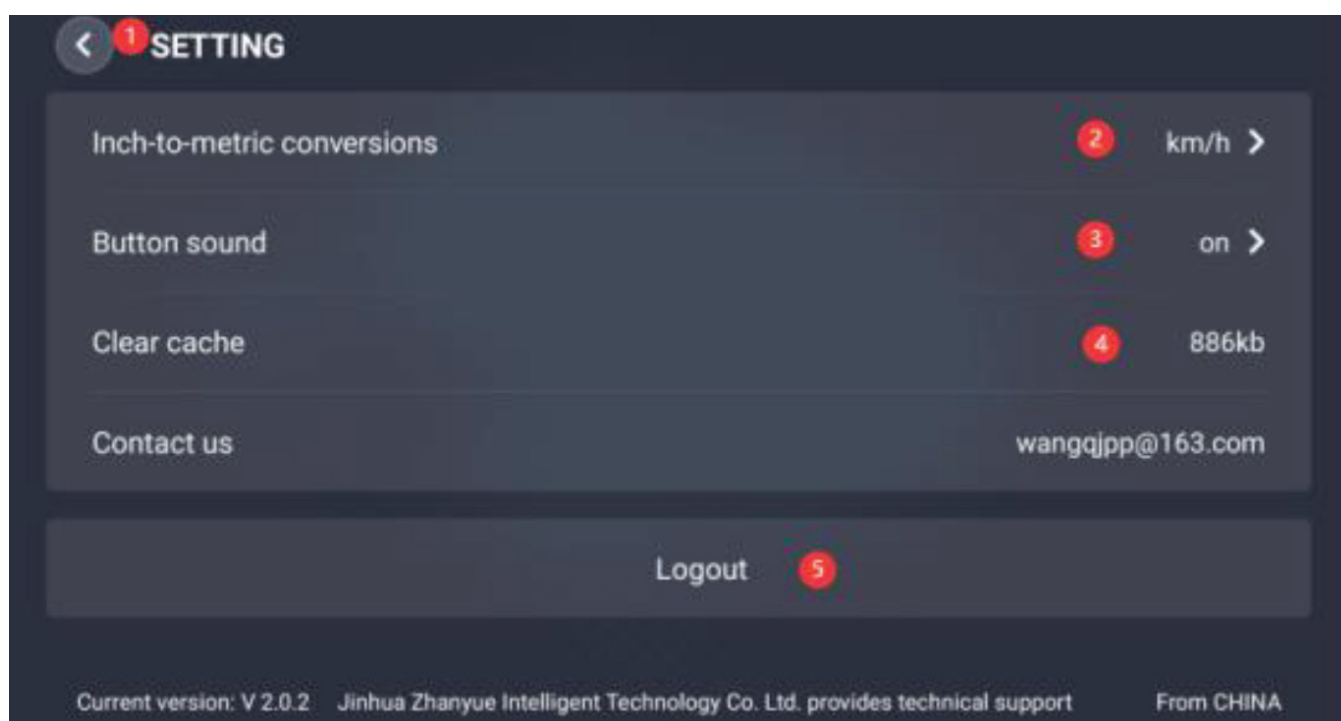
1 Clique no botão para voltar à interface anterior.

2 Clique aqui para alternar entre exibir a quilometragem do exercício em km/h ou mhp.

3 Clique aqui para definir se deseja ativar os efeitos sonoros para operações de tecla.

4 Clique aqui para limpar o cache do aplicativo.

5 Sair da conta e voltar à interface de login do correio.



14. Outros problemas com o uso do software

1. No que devo prestar atenção ao instalar o software? Como resolver o problema?

Problema no telefone Android:

1. Pode ser que o pacote de instalação tenha sido danificado durante o processo de download, basta desinstalar o pacote original e fazer o download e instalação novamente.
2. Pode ser que a memória ou o espaço de armazenamento do telefone sejam insuficientes, fazendo com que todos os recursos não estejam prontos. Nesse caso, exclua recursos inúteis para liberar espaço ou limpe o aplicativo antes de instalá-lo quando estiver em estado ocioso.
3. Quando o telefone possui vários usuários, é necessário ir para a área de trabalho do telefone -> Configurações -> Gerenciamento de aplicativos -> Z-Sport -> Desinstalar para todos os usuários e, em seguida, reinstalar.

Pergunta do usuário do Apple:

Alternar rede WIFI/alternar conta Apple, pesquisar ou escanear novamente para fazer o download. Se esse problema ainda ocorrer, é um problema com o servidor oficial da Apple, tente novamente em meia hora.

2. O login por e-mail não está funcionando?

1. Erros de digitação no e-mail, como escrever “com” em vez de “CON”.
2. O endereço de e-mail enviado e recebido foi configurado, fazendo com que o e-mail seja devolvido e o código de verificação não possa ser enviado.
3. Pode ser considerado um e-mail de spam, a mensagem precisa ser removida da lixeira.
4. Pode ser um problema de rede, verifique a rede ou alterne para a rede 4G.

3 Quando substituir a bateria do dispositivo Bluetooth da bicicleta?

Quando o telefone celular e o Bluetooth estão conectados por um certo período de tempo, o exercício é desconectado por um período de tempo e a situação continua por várias vezes, pode ser que a bateria esteja insuficiente e precisa ser substituída. A especificação é CR2032. A bateria recarregável não precisa ser substituída.

4 Por que meus dados de exercício não estão sendo registrados?

O registro só será enviado se a distância percorrida pelo usuário exceder 100 metros a cada vez e a velocidade média estiver abaixo de 60 km/h.

5 Qual é o tempo de sono do Bluetooth?

Para economizar energia da bateria, o dispositivo Bluetooth entrará automaticamente no estado de dormência após 150 segundos sem exercício.

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM



Este produto eletrônico não deve ser descartado no lixo comum. Para proteger o meio ambiente, este produto deve ser reciclado quando não estiver mais em uso, de acordo com a lei. Por favor, entre em contato com uma unidade de reciclagem autorizada que colete esse tipo de resíduo em sua área. Ao fazer isso, você estará contribuindo para a conservação dos recursos naturais e para a melhoria dos padrões europeus de proteção ambiental. Se você precisar de mais informações sobre métodos corretos e seguros de descarte de resíduos, por favor, entre em contato com o escritório local de uma organização de reciclagem ou com a unidade onde adquiriu este produto.

O PERÍODO DE GARANTIA

O PERÍODO DE GARANTIA está sujeito às disposições da Diretiva 2019/771 e da Diretiva UE 2019/770. Qualquer que seja a garantia comercial, o retalhista é obrigado a observar o período de garantia dos produtos, de acordo com as directivas acima mencionadas.

A garantia é um suplemento e não limita de forma alguma os direitos do utilizador.

Os termos abaixo descrevem os requisitos e a aplicação da nossa garantia. Não afectam os seus direitos legais ou as obrigações do seu revendedor e o seu contrato com o revendedor.

Período de garantia: 24 meses a partir da compra do produto.

Oferecemos serviço de garantia para este aparelho nas seguintes condições:

O serviço de garantia gratuito durante o período de garantia não é válido em caso de incumprimento do seguinte:

1. Existem diferenças entre os dados do documento de garantia e os documentos de compra;
2. Produto instalado ou montado incorrectamente;
3. Falta dos documentos originais de compra ou do documento de garantia;
4. Reparações ou outros trabalhos efectuados por pessoas não autorizadas por nós a realizar estes trabalhos, ou se o aparelho for reparado com peças sobressalentes não originais;
5. Aspeto do aparelho - riscos, fissuras e outros que não foram observados quando o aparelho foi comprado, entregue ou instalado.
6. Não conformidade com as condições de utilização, armazenamento, transporte e defeitos causados por estas;
7. Por defeitos causados por utilização incorrecta, defeitos mecânicos, mossas;
8. Por defeitos causados por fenómenos naturais e outras circunstâncias de força maior;
9. Se utilizar o produto para fins comerciais e em locais públicos;
10. Componentes móveis danificados devido a utilização ou instalação inadequadas: pedais, pegas, cabos, correias, superfície de rolamento, vedantes, parafusos, alavancas, rolamentos, elementos decorativos;
11. Produtos armazenados de forma incorrecta.
12. Partes componentes que podem ser separadas do corpo principal do aparelho, decorações de plástico, peças de borracha com um tempo de vida limitado regulado pelo fabricante;
13. Consumíveis, peças e elementos com prazo de validade limitado - baterias, correias, superfícies de funcionamento;
14. Acessórios - fonte de alimentação externa/adaptadores;

As reclamações sobre bens adquiridos são efectuadas de acordo com Diretiva 2019/771 e Diretiva UE 2019/770.

CONTACTO:

Tel: +40311050917

Email: service@sportpartner.ro

CONTINUT

1. Avertisment
2. Diagrama de piese de schimb
3. Instrucțiuni de instalare
4. Întreținere și depanare

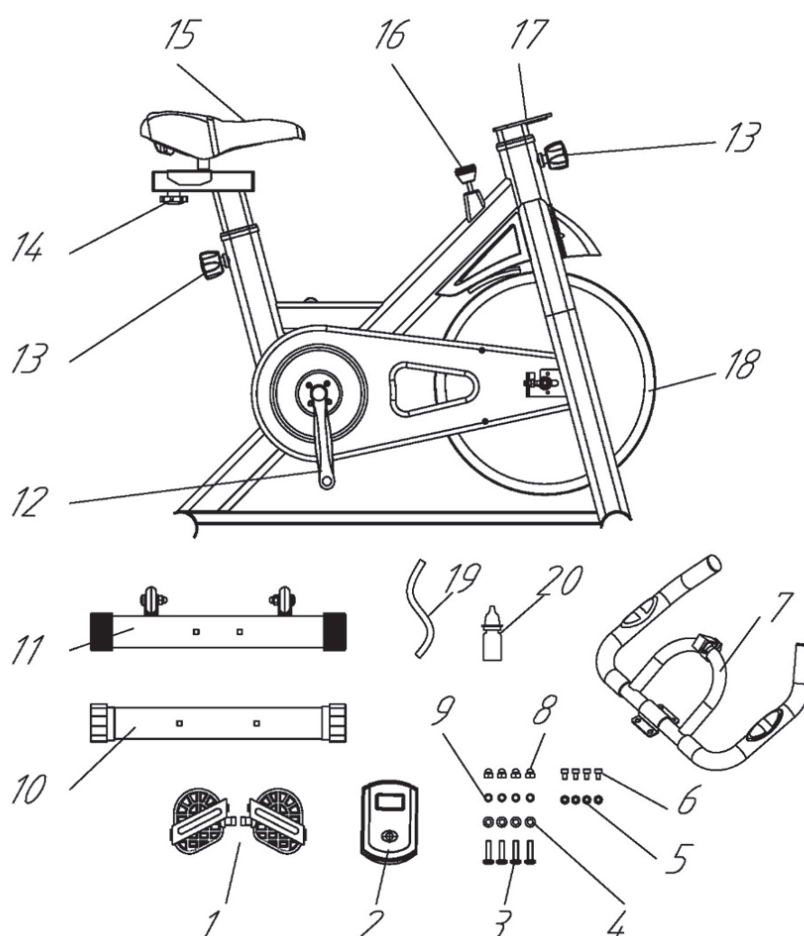
INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

ATENȚIE: Pentru a reduce riscul de accidentare, vă rugăm să citiți cu atenție toate precauțiile și instrucțiunile importante din acest manual și toate avertismentele de pe bicicleta de interior înainte de a utiliza produsul.

1. Citiți cu atenție manualul de utilizare și urmați instrucțiunile date. Asigurați-vă că produsul este asamblat și strâns în mod corespunzător înainte de utilizare.
2. Utilizați bicicleta de exerciții doar așa cum este descris în acest manual. Este responsabilitatea proprietarului să se asigure că toți utilizatorii bicicletei de exerciții sunt suficient informați cu privire la toate precauțiile.
3. Nu permiteți copiilor și animalelor de companie să utilizeze sau să se joace pe echipament. Păstrați întotdeauna copiii și animalele de companie departe de echipament.
4. Așezați această bicicletă de exerciții doar pe o suprafață plană și solidă. Asigurați-vă că aveți suficient spațiu pentru antrenament. Păstrați cel puțin 60 cm de spațiu liber în jurul acestei biciclete de exerciții.
5. Inspectați produsul cu atenție și strângeți în mod corespunzător toate piesele pentru a vă asigura că nu există piese slabe înainte de utilizare. Înlocuiți imediat orice piese defecte înainte de fiecare utilizare.
6. Păstrați bicicleta de exerciții în interior pentru a preveni murdăria, umiditatea și praful. Nu puneți bicicleta de exerciții într-un garaj, pe o terasă acoperită sau în apropierea apei.
7. Înainte de a începe orice regim de exerciții, ar trebui să consultați medicul/doktorul dumneavoastră. Urmăți sfaturile lor înainte de a efectua orice antrenament.
8. Alegeți întotdeauna cel mai potrivit antrenament în funcție de capacitatea fizică, putere și flexibilitate. Cunoașteți întotdeauna limitele dumneavoastră.
9. Purtați haine adecvate în timpul exercițiilor; nu purtați haine largi, deoarece acestea se pot prinde în piesele mobile ale produsului, crescând astfel riscul de accidentare. Purtați întotdeauna pantofi potriviți pentru protecția picioarelor. Nu faceți antrenamentul în picioarele goale sau cu șosete.
10. Întotdeauna mențineți un echilibru adecvat în timpul activității fizice. Mențineți-vă echilibrul atunci când urcați, utilizați și coborâți de pe acest produs. Neîndeplinirea acestui lucru poate duce la răniri grave.
11. În scopul siguranței, nu se recomandă utilizarea produsului de către utilizatorii cu o greutate mai mare de 130 kg.
12. Echipamentul este destinat utilizării la domiciliu. Nu utilizați bicicleta de exerciții într-un mediu comercial, de închiriere sau instituțional.
13. Dacă observați că dispozitivul nu funcționează corect, nu încercați să-l reparați, să-l demontați sau să-l modificați. Reparațiile neautorizate pot provoca răni, în plus față de încălcarea termenilor garanției. Contactați serviciul de asistență tehnică.
14. Vă rugăm să verificați cu atenție aparatul înainte de utilizare și să-l verificați conform principiului de instalare la fiecare 1-2 luni. Vă rugăm să încercați să mențineți aparatul în utilizare normală și să utilizați accesorii originale.
15. Vă rugăm să nu efectuați acțiuni sau mișcări periculoase pe acest produs.

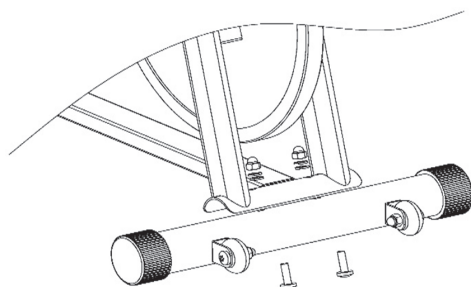
16. Evitați utilizarea agenților de curățare corozivi atunci când curățați produsul.
17. Rezistența acestui produs este reglabilă. Vă rugăm să selectați rezistența potrivită.
18. Încălzirea - Începeți cu 5 până la 10 minute de întindere și exerciții ușoare. O încălzire crește temperatura corpului, ritmul cardiac și circulația în pregătirea pentru exerciții.
19. În timpul exercițiului, asigurați-vă că vă puneți picioarele în capacele pedalelor. Nu opriți imediat în timpul rotației rapide, vă rugăm să frânați rapid pentru a evita accidentele.
20. Nu utilizați bicicleta fără a consulta medicul dumneavoastră dacă:
- sunteți însărcinată.
 - vă recuperați după o intervenție chirurgicală recentă.
 - aveți antecedente de leziuni la genunchi, umăr, gât sau spate.
21. Vă recomandăm cu insistență să vă adresați medicului dumneavoastră dacă:
- aveți orice afecțiune cardiacă sau boală cardiovasculară, tensiune arterială ridicată, tromboză sau hernie.
 - suferiți de diabet, epilepsie sau migrene.
 - aveți implanturi, stimulator cardiac, proteze sau orice boală sau infecție recentă.
22. Exercițiile excesive pot duce la leziuni grave sau deces. Dacă vă simțiți inconfortabil în timpul antrenamentului, opriți imediat utilizarea acestui produs.

DESCRIERE PIESE DE SCHIMB



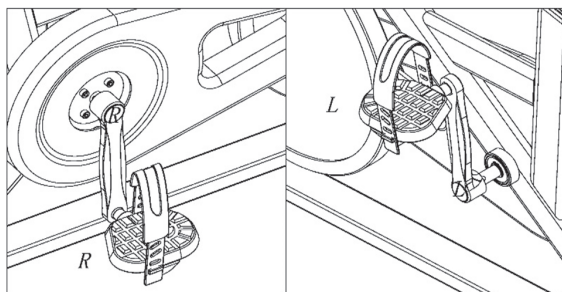
1. Pedală	6. Șurub de cap cilindric M6	11. Tub pentru picioarele din față	16. Frână
2. Monitor	7. Mâner	12. Manivelă	17. Suport pentru mâner
3. Șurub de căruță 8*75	8. Șurub de capac M8	13. Buton	18. Volant
4. Ø8 arc pad - Pad arc Ø8	9. Șaibă Ø8	14. Șurub cu cap în formă de prună	19. Conductă ondulată
5. Saiba Ø6	10. Tub pentru picioarele din spate	15. Șa	20. Lichid antiderapant

INSTRUCȚIUNI DE INSTALARE



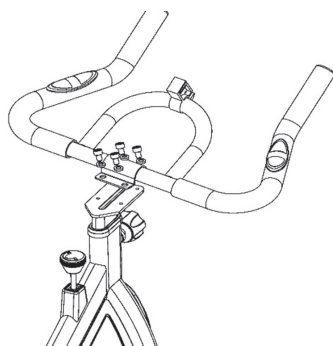
1) Conecta tubul frontal cu cadru și instalează rondela simplă 8, rondela 8 pe șuruburi și pune șuruburile în formă de capac. Apoi folosește o cheie fixă pentru a le strânge. Instalarea tubului din spate este la fel.

Notă: Te rog ajustează curea neagră a picioarelor pentru a o face echilibrată dacă nu este stabilă.

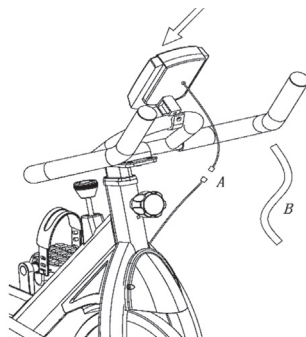


2) Curelele pentru picioare sunt marcate cu L și R. Te rog aplică 2 picături de lichid de blocare a șuruburilor roșii pe curea R și strânge-o în orificiul cu filet dreapta folosind cheia noastră. Apoi aplică 2 picături de lichid de blocare a șuruburilor roșii pe curea L și strânge-o în orificiul cu filet stânga.

(Notă: L și R sunt marcate și pe manivelă. Te rog instalează-le în consecință, altfel vei deteriora produsele. Și te rog strânge curelele pentru picioare, altfel acestea vor cădea după utilizare îndelungată.)

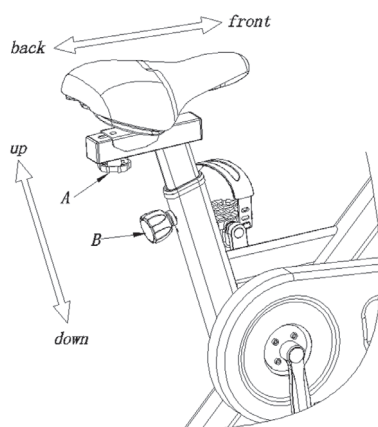


3) Scoate mânerul și apoi introdu cele patru găuri ale mânerului în gaura filetată, apoi pune rondela și trece șurubul prin capul cilindric, apoi fixează cu șuruburi una câte una.



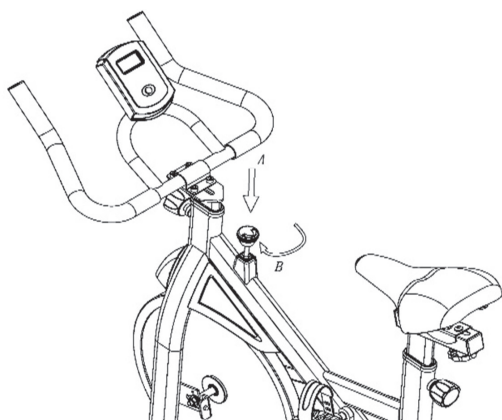
4) 1. Fixează ceasul electronic prin fixarea sloturilor.
2. Conectează cablurile ca A. (potrivit pentru modelele fără funcție de puls).

3. Cablul dublu cu pulsul corect și cablul simplu cu senzorul stâng. Te rog să păstrezi cablurile încurcate în interiorul tubului pentru un aspect estetic ca B. (potrivit pentru modelele cu funcție de puls).



5) 1. Pentru a regla înălțimea scaunului, vă rugăm să rotiți maneta în stânga, apoi să slăbiți maneta ca B și să reglați perna în sus și în jos până la înălțimea potrivită. Slăbiți maneta pentru a o trece prin orificiul de susținere a șei, apoi blocați-o vă rog (la fel ca și reglarea înălțimii mânerului).

2. Pentru a regla înainte și înapoi scaunul, vă rugăm să slăbiți șurubul ca A, puteți regla perna scaunului înainte și înapoi prin desfacerea șuruburilor cu cap de prună până la o poziție confortabilă. Apoi blocați-o vă rog.



6) Rotiți maneta de frână în sensul acelor de ceasornic pentru a crește rezistența și rotiți maneta de frână în sens invers acelor de ceasornic pentru a scădea rezistența. Apăsăți maneta de frână pentru oprire de urgență.

ÎNTREȚINERE ȘI DEPANARE

4.1 Întreținere

4.1.1 Curățare

Folosiți o cârpă moale pentru a șterge praful de pe bicicletă. Nu utilizați abrazivi sau săpunuri abrazive pentru a curăța piesele de plastic. Ștergeți transpirația după utilizare.

4.1.2 Întreținere

Evitați expunerea directă la soare, în special pentru ceasul electronic care este foarte vulnerabil. În fiecare săptămână, verificați toate șuruburile și șuruburile pentru a vedea dacă sunt slăbite și mențineți-le strânse. Vă rugăm să păstrați bicicleta într-un mediu curat și uscat și departe de copii.

4.2 Depanare

4.2.1 Pentru a rezolva problema de balansare a bicicletei, vă rugăm să mișcați și să rotiți pedalele până când este stabilă.

4.2.2 Dacă ecranul ceasului electronic nu afișează nimic, vă rugăm să verificați dacă cablurile din cotieră și digitale sunt conectate corect; dacă bateria este instalată corect. Dacă este descărcată, vă rugăm să înlocuiți bateria.

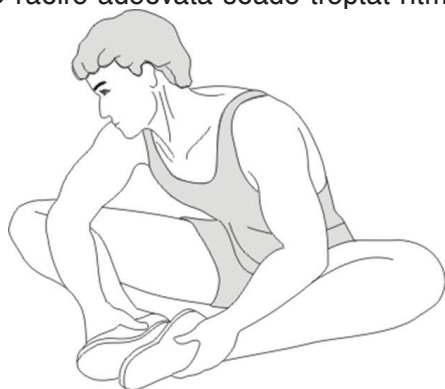
4.2.3 Dacă nu redă ritmul cardiac sau îl redă în mod anormal, vă rugăm să verificați dacă cablul din cotieră este conectat corect. Asigurați-vă că țineți senzorii cotierei; vă rugăm să nu strângeți senzorii prea tare. (potrivit pentru modelul cu funcție de puls)

4.2.4 Dacă există sunete anormale în timpul utilizării, vă rugăm să verificați dacă șuruburile sunt slăbite și să vă asigurați că acestea sunt strânse.

RUTINA DE ÎNCĂLZIRE ȘI RĂCIRE

ÎNCĂLZIREA este o parte importantă a oricărui antrenament. Scopul încălzirii este de a pregăti corpul pentru exerciții și de a minimiza accidentările. Încălziți-vă timp de două până la cinci minute înainte de exercițiile aerobice. Aceasta ar trebui să înceapă în fiecare sesiune pentru a pregăti corpul pentru exerciții mai intense prin încălzirea și întinderea mușchilor, creșterea circulației și ritmului cardiac și furnizarea mai mult oxigen mușchilor.

RĂCIREA la sfârșitul antrenamentului, repetați aceste exerciții pentru a reduce durerea în mușchii obosiți. Scopul răcirii este de a readuce corpul în starea de repaus la sfârșitul fiecărei sesiuni de exerciții. O răcire adecvată scade treptat ritmul cardiac și permite sângelui să se întoarcă la inimă.



ROTAȚII ALE CAPULUI

Rotește-ți capul spre dreapta timp de o secundă, ar trebui să simți o senzație de întindere pe partea stângă a gâtului. Apoi rotește-ți capul înapoi timp de o secundă, întinzându-ți bărbia spre tavan și lăsând gura deschisă. Rotește-ți capul spre stânga timp de o secundă, apoi lasă-ți capul să cadă pe piept timp de o secundă.



RIDICĂRI DE UMERI

Ridică-ți umărul drept spre ureche pentru o secundă. Apoi ridică-ți umărul stâng pentru o secundă în timp ce cobori umărul drept.



ÎNTINDERI LATERALE

Deschide brațele în lateral și ridică-le până când sunt deasupra capului. Întinde-ți brațul drept cât de mult poți spre tavan pentru o secundă. Repetă această acțiune cu brațul stâng.



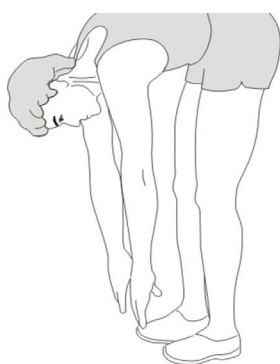
ÎNTINDERE A CVADRICEPSULUI

Cu o mână sprijinită de un perete pentru echilibru, întinde-te în spate și trage-ți piciorul drept în sus. Apropie călcâiul cât mai mult de fese. Menține timp de 15 secunde și repetă cu piciorul stâng.



ÎNTINDERE A MUSCHIULUI INTERIOR AL COAPSEI

Stai cu tălpile picioarelor lipite și genunchii îndreptați în exterior. Trage-ți picioarele cât mai aproape de zona inghinală. Împinge ușor genunchii spre podea. Menține timp de 15 secunde.

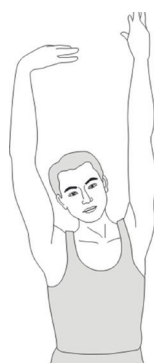


ATINGERI DE DEGETE

Îndoaie-te încet din talie, lăsând spatele și umerii să se relaxeze în timp ce te întinzi spre degetele de la picioare. Ajunge cât poți de departe și menține timp de 15 secunde.

ÎNTINDERE A MUSCHIULUI HAMSTRING

Întinde-ți piciorul drept. Așează talpa piciorului stâng pe partea internă a coapsei drepte. Întinde-te spre degetul de la picior cât de mult poți. Menține timp de 15 secunde. Relaxază-te și apoi repetă cu piciorul stâng.



ÎNTINDERE A MUSCHIULUI GEMELAR/ACHILE

Apleacă-te în fața unui perete cu piciorul drept în fața celui stâng și brațele înainte. Menține piciorul stâng drept și piciorul drept pe podea; apoi îndoiaie piciorul drept și apleacă-te înainte prin mișcarea umerilor spre perete. Menține, apoi repetă pe cealaltă parte timp de 15 secunde.

Android



Zwift



IOS



ZWIFT

Descărcați, înregistrați-vă și conectați-vă în aplicația Zwift, accesați pagina de setări: sub pagina DISPOZITIVE ASOCIATE, apăsați ALERGARE pentru banda de alergat, apoi apăsați SURSĂ DE PUTERE, și va apărea un meniu pop-up, selectați codul Bluetooth, care este același cu codul marcat pe consola echipamentului, apoi selectați OK pentru a face pereche.

Notă: Zwift își amintește dispozitivele utilizate în sesiunea anterioară și poate încerca să facă pereche cu acele dispozitive dacă acestea sunt prezente și disponibile. Dacă vedeți dispozitive asociate pe care nu doriți să le utilizați, le puteți deselecta și selecta dispozitivul pe care doriți să îl asociați. Aplicațiile pot fi descarcate din App Store pentru iOS și din Google Play pentru Android.

Android



Kinomap



IOS



KINOMAP

Descărcați, înregistrați-vă și conectați-vă în aplicația Kinomap, accesați pagina de setări: apăsați MAI MULT în colțul din dreapta, apăsați GESTIONARE ECHIPAMENT, apăsați + în partea superioară dreaptă, selectați pentru banda de alergat;

Apoi selectați marca Bluetooth preferată, de exemplu KINOMAP ; Apăsați conținutul de sub Interactiv, aplicația detectează echipamentul găsit, selectați codul Bluetooth, care este același cu codul marcat pe consola echipamentului, apoi apăsați ADAUGĂ ECHIPAMENT NOU, va apărea un mesaj că echipamentul a fost adăugat cu succes. Aplicațiile pot fi descarcate din App Store pentru iOS și din Google Play pentru Android.

Aplicația detectează echipamentul găsit, selectați codul Bluetooth, care este același cu codul marcat pe consola echipamentului, apoi apăsați ADAUGĂ ECHIPAMENT NOU, va apărea un mesaj că echipamentul a fost adăugat cu succes. Aplicațiile pot fi descarcate din App Store pentru iOS și din Google Play pentru Android.

PREZENTARE GENERALĂ A Z-SPORT

1. Prezentare generală a Z-Sport

1.1 Mediu de operare

Această aplicație suportă versiunea Android și versiunea Apple.

Telefoane Android: suportă versiuni de sistem Android 5.0 și mai noi.

iPhone: Suportă versiunea de sistem iOS 9.0 și mai nouă.

1.2 Descărcare software

Utilizatorii de telefoane mobile Android trebuie să deschidă magazinul de aplicații Google Play și să caute “z-sport” pentru a descărca.

Utilizatorii de iPhone trebuie să deschidă App Store și să caute “z-sport” pentru a descărca.

Dacă telefoanele Huawei sau Android nu pot descărca prin intermediul codului QR, puteți scana codul de rezervă pentru descărcare.



(download code)



(Spare code)

1.3 Introducere în software

Dispozitivele hardware suportate în prezent de aplicația Z-Sport includ biciclete de spinning (controlate electric și manuale), aparate de vâslit (mâner inteligent și versiuni normale), stepperi, aparate eliptice și treadmill-uri mecanice. Funcția software-ului este în principal combinată cu dispozitivele hardware Bluetooth pentru simularea jocurilor sportive. Scopul este de a ajuta utilizatorii să rezolve plictiseala sportului, să se bucure de fitness.

2. Autentificare prin email

2.1 Permisii acordate

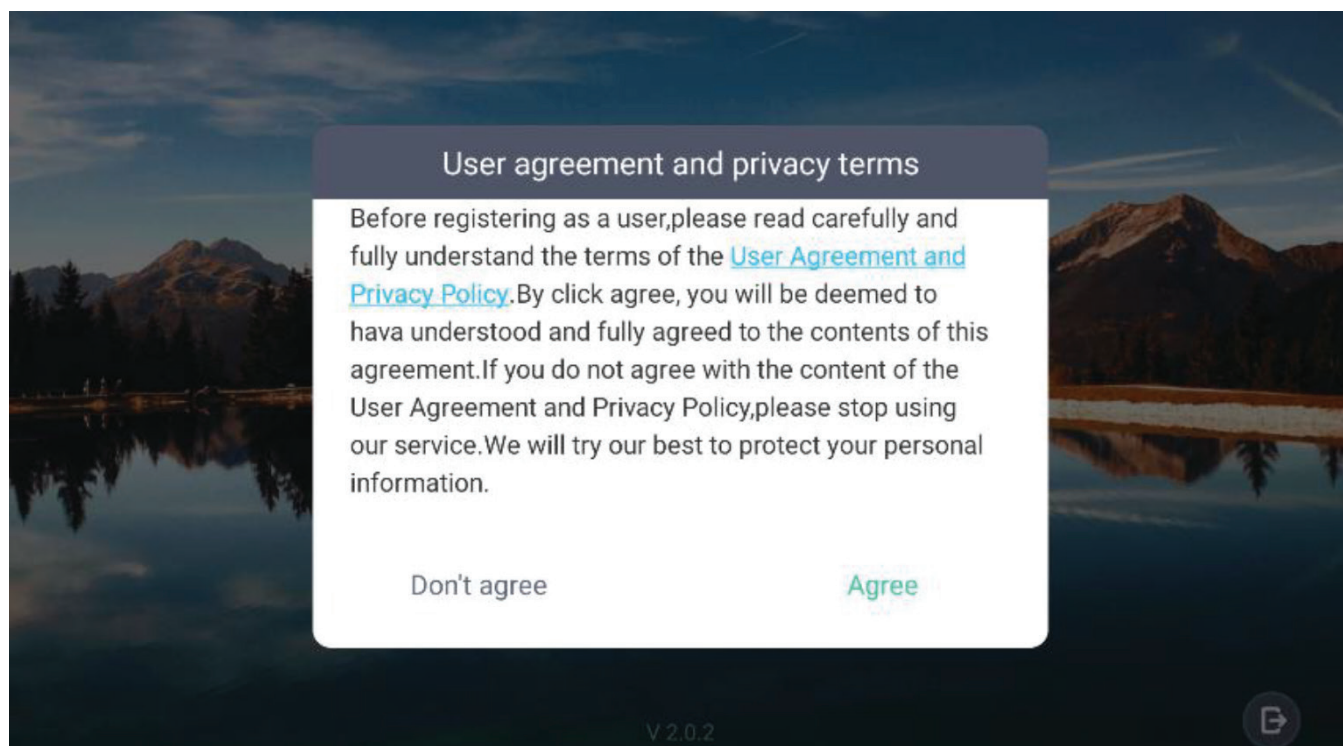
După ce ați intrat în aplicație, trebuie să permiteți permisiunile necesare relevante:

Permiteți permisiunile camerei: pentru a lua avataruri personalizate.

Permiteți accesul la fotografiile de pe dispozitiv: pentru a personaliza setările avatarului și pentru a accesa fotografiile realizate cu camera.

2.2 Acordați acordul utilizatorului și politica de confidențialitate

Apăsați “Acord” pentru a intra în interfața de autentificare..



2.3 Autentificare prin email

1 Introduceți adresa corectă de email (de exemplu: mulți utilizatori scriu com în loc de con).

2 Faceți clic aici pentru a “Trimite codul”: codul de verificare este trimis la adresa de email (dacă este trimis de mai multe ori și adresa de email nu primește codul de verificare, înlocuiți adresa de email, este posibil ca unele dintre adresele dvs. de email să fie configurate greșit, ceea ce duce la respingerea mesajelor, iar codul de verificare nu poate fi trimis. Sau este posibil ca adresa de email să fie introdusă incorect).

Sorry that the email you sent was bounced, the following is the relevant information of the email:

rejected mail	Subject: Login Validation Time: 2021-06-09 10:04:41
Cannot send to [redacted]@yahoo.com.my	
Reason for Bounce	The recipient's email address ([redacted]@yahoo.com.my) does not exist, and the email cannot be delivered. host yahoo.com.my[[redacted] 4] said: 552 1 Requested mail action aborted, mailbox not found (in reply to end of DATA command)
solution	Please contact your recipient, re-verify the email address, or send to another receiving email address. You can also report this bounce to the administrator .

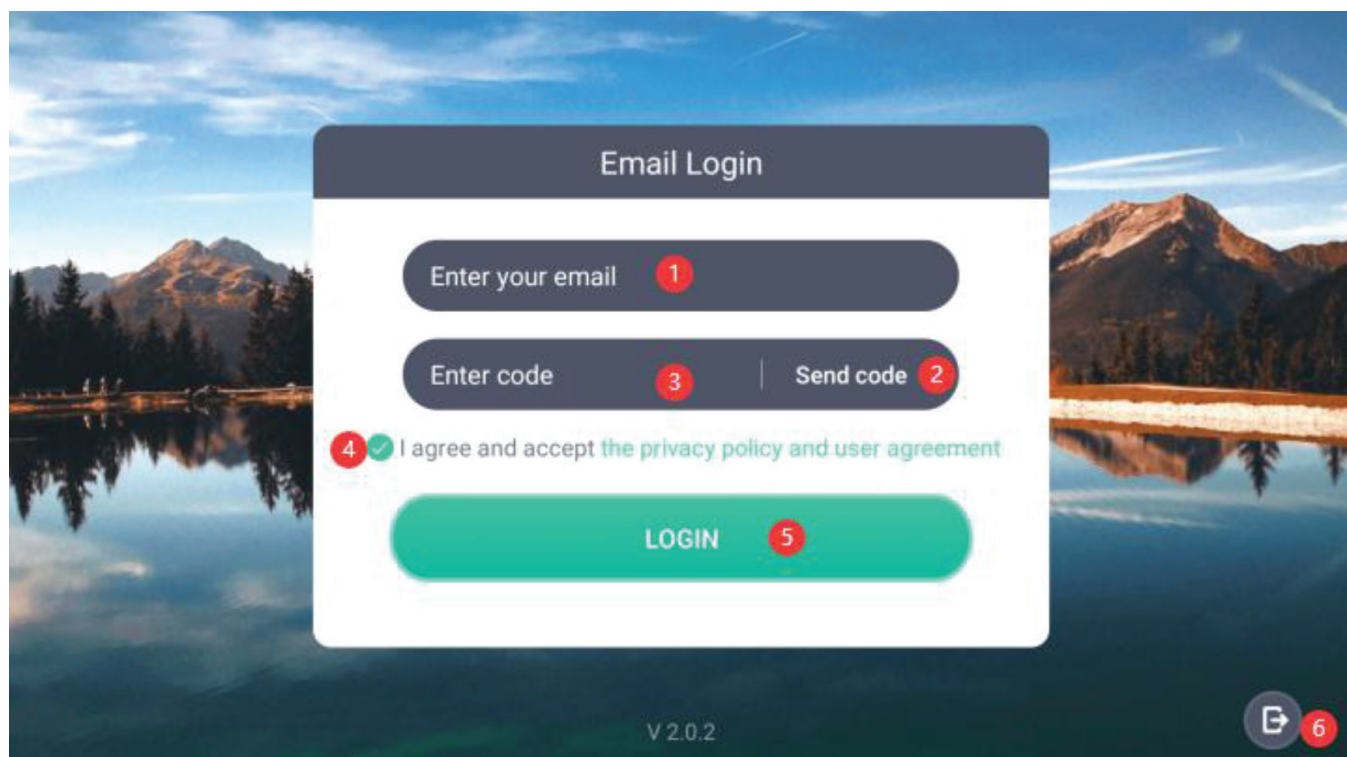
In addition, you can also [click here](#) for more information about the bounce of help.

3 Aici introduceți codul de verificare primit prin e-mail.

4 Autoritatea utilizatorului și operațiile de confidențialitate au fost acceptate și utilizatorul trebuie să fie de acord să se autentifice și să utilizeze.

5 După ce sunt finalizați pașii de mai sus 1, 2, 3 și 4, puteți da clic pentru a intra în software.

6 Dacă nu doriți să vă înregistrați sau să utilizați acest software, puteți da clic aici pentru a ieși.



3. Managementul echipamentului

3.1 Selectați echipamentul

Intrați pe această pagină și selectați echipamentul corespunzător, cum ar fi bicicleta de spinning, mașina de vâslit, mașina eliptică, stepperul, banda de alergat.

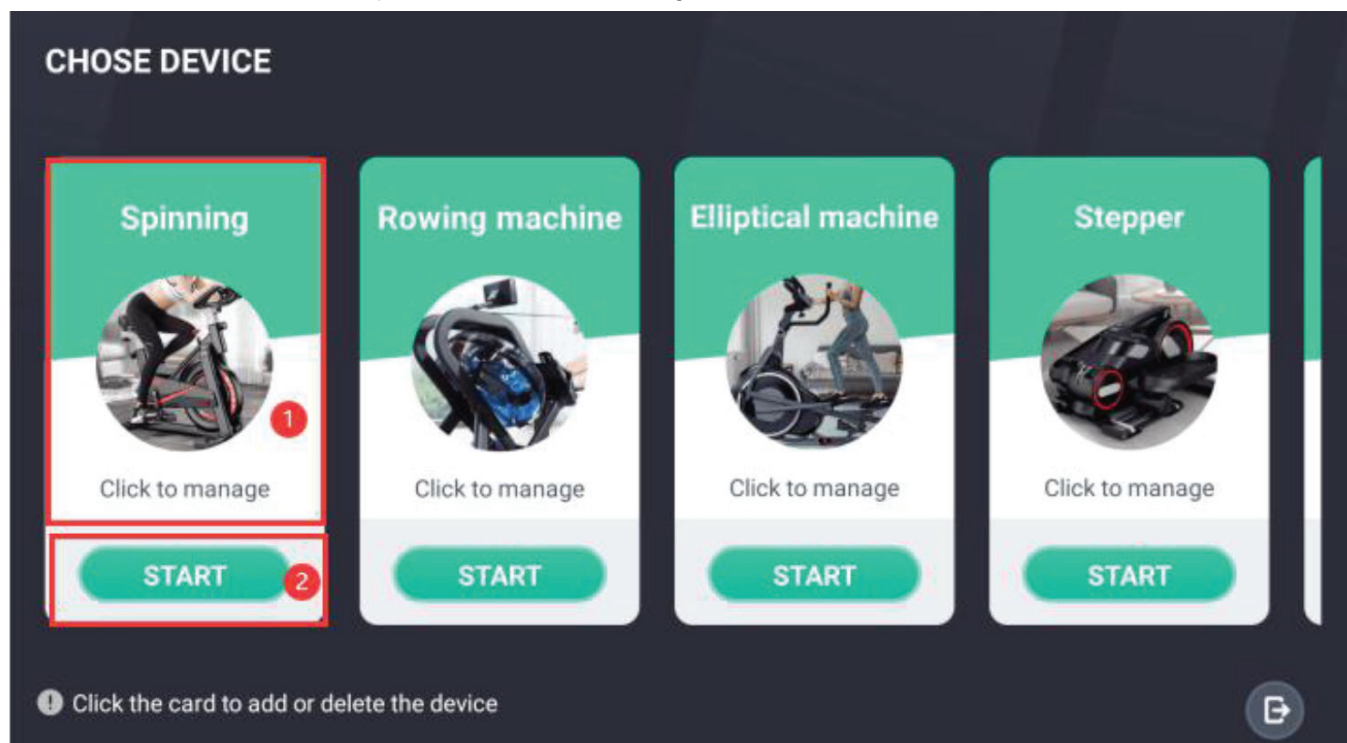
După cum se arată în figura de mai jos, faceți clic pe

1 Faceți clic aici pentru a intra în pagina de gestionare a dispozitivului, puteți lega și șterge dispozitivul.

2 Când dispozitivul a fost legat, faceți clic pe butonul “START” pentru a merge la pagina corespunzătoare de sport (doar când intrați în software pentru prima dată, trebuie să legați dispozitivul Bluetooth, iar sistemul va intra în pagina principală a dispozitivului selectat în mod implicit).

3.2 Conectare dispozitiv

Pentru a accesa această pagină, trebuie să permiteți permisiunile necesare:



Permiteți permisiunile de locație geografică: Dispozitivele Bluetooth trebuie să deschidă permisiuni secundare pentru a fi căutate.

Permiteți deschiderea informațiilor de locație: Software-ul va obține automat informațiile de locație la intrarea în pagină, iar utilizatorul trebuie să deschidă manual informațiile de locație secundare.

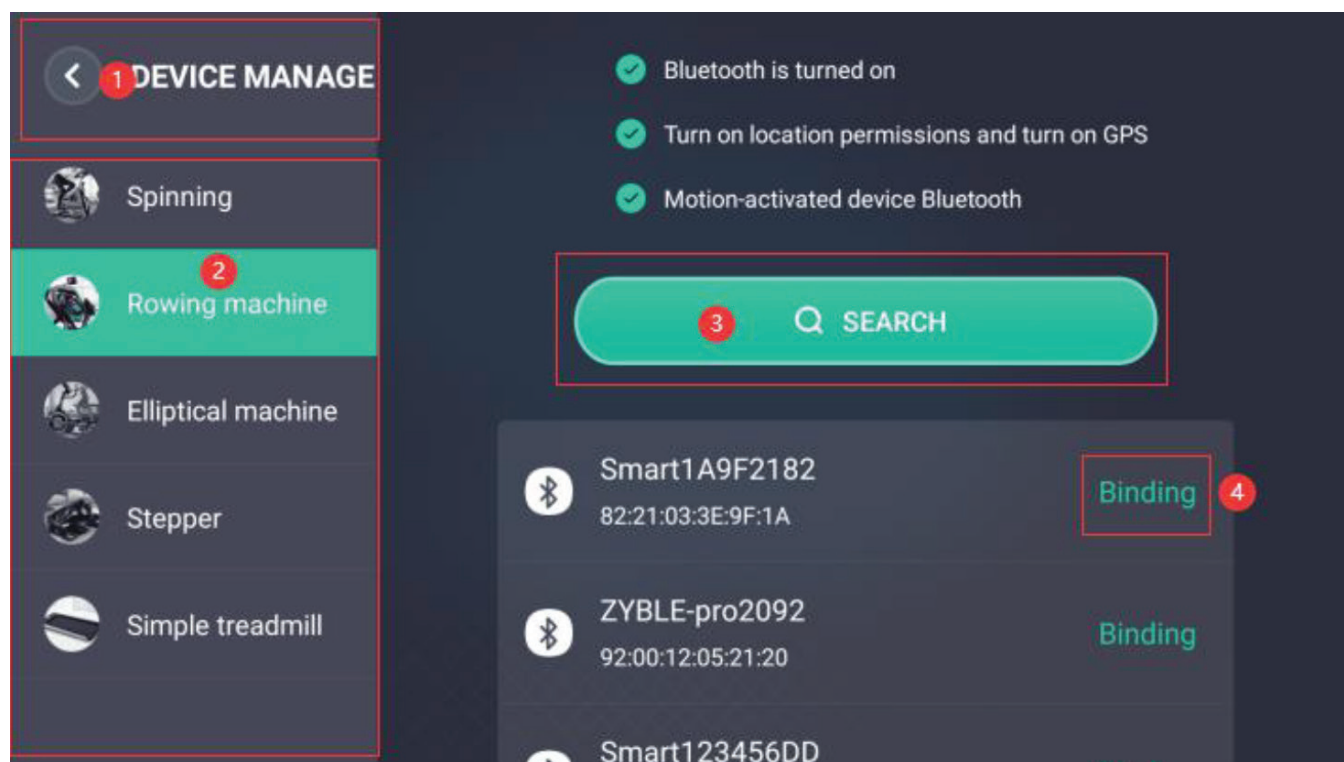
În ceea ce privește operațiunile pe această pagină, le enumerăm pe rând, așa cum este arătat în figura de mai jos, faceți clic

1 Înapoi la interfața anterioară.

2 Faceți clic pe zona din stânga pentru a comuta între diferite dispozitive și pentru a gestiona dispozitivele corespunzătoare.

3 După ce vă asigurați că dispozitivul Bluetooth funcționează, faceți clic aici pentru a căuta dispozitive Bluetooth.

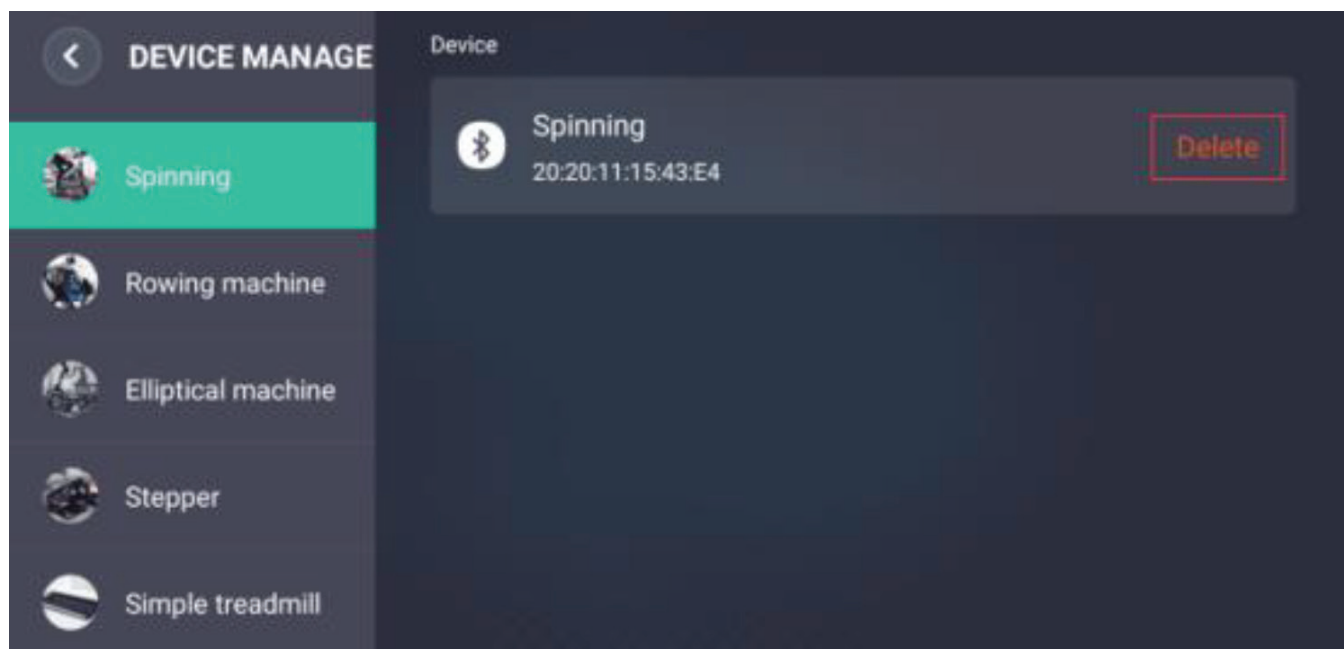
4 După ce ați găsit dispozitivul, faceți clic aici pentru a conecta dispozitivul. În acest moment, faceți clic pe Înapoi pentru a reveni la pagina Selectare dispozitiv și faceți clic pe Start pentru a începe exercițiul.



traduce 3.3 Ștergeți dispozitivul

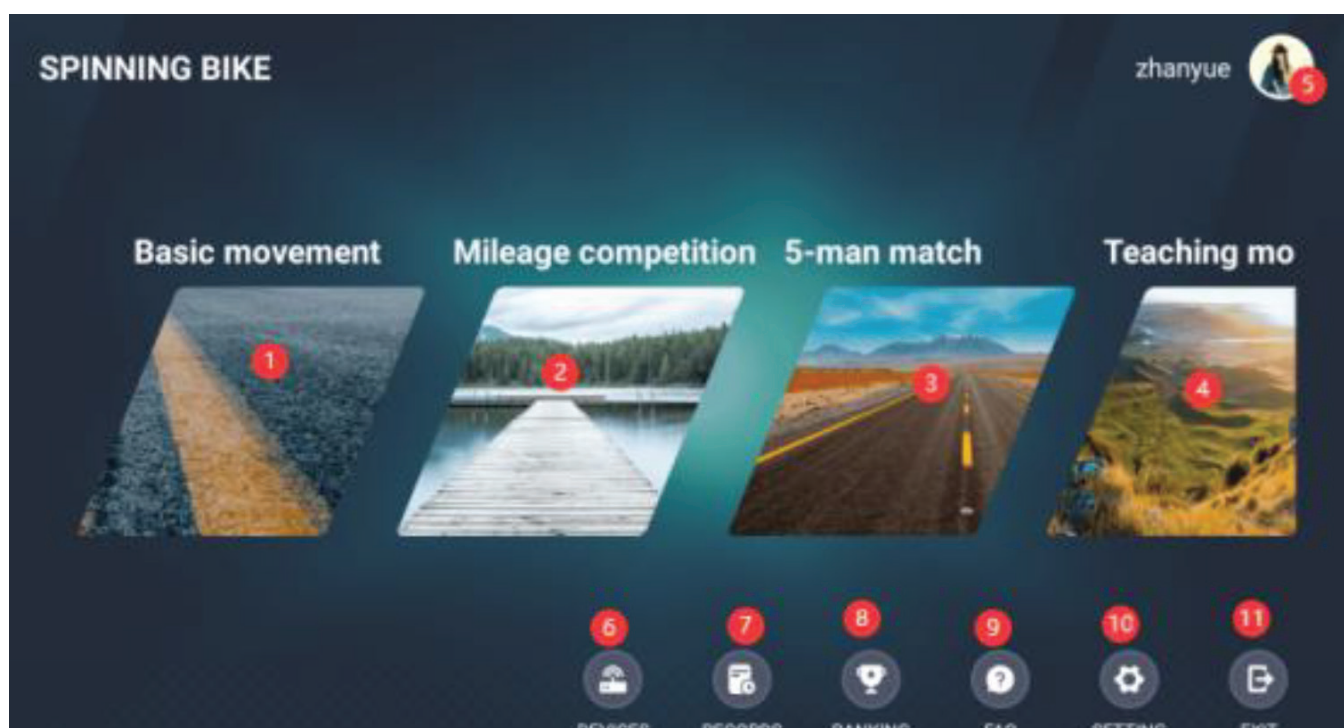
După dispozitivul legat, după ce utilizatorul înlocuiește dispozitivul Bluetooth sau atunci când software-ul trebuie să lege alte dispozitive hardware, dispozitivul trebuie să fie șters mai întâi, iar dispozitivul poate fi șters făcând clic pe butonul “Ștergeți” în figura de mai jos.

Dacă aveți nevoie să legați din nou dispozitivul, efectuați procesul de legare a dispozitivului din 3.2.



4. Pagina principală a sporturilor (luând bicicleta de spinning ca exemplu)

- 1 Apăsați pentru a intra în călătoria de bază.
- 2 Apăsați pentru a intra în sporturile multiplayer 3D.
- 3 Apăsați pentru a intra în lupta globală online 3D.
- 4 Apăsați pentru a intra în călătoria de învățare 3D.
- 5 Apăsați pentru a intra în setările avatarului și a poreclei.
- 6 Apăsați pentru a intra în gestionarea dispozitivului, puteți lega și șterge dispozitivul.
- 7 Apăsați pentru a intra în înregistrarea istorică, puteți interoga rezumatul datelor de exercițiu al zilei, datele de exercițiu ale acestei săptămâni și datele de exercițiu ale acestei luni în funcție de diferite dispozitive.
- 8 Apăsați pentru a intra în clasamentul sporturilor și interogați clasamentele zilnice, săptămânale și lunare în funcție de diferite dispozitive.
- 9 Apăsați pentru a intra în instrucțiunile de ajutor pentru a rezolva problemele în procesul de utilizare.
- 10 Apăsați pentru a intra în setările sistemului, deconectați-vă, etc.
- 11 Apăsați pentru a ieși din software.



5. Sporturi de bază (luând spinning-ul ca exemplu)

După ce ai intrat pe această pagină, trebuie să faci exerciții pentru a activa dispozitivul Bluetooth, astfel încât să te poți conecta rapid la Bluetooth. După ce Bluetooth-ul este conectat, va apărea mesajul "Bluetooth conectat" deasupra.

1 Apasă pentru a reveni la pagina principală a sporturilor.

2 Apasă pe "START", acesta se va schimba în "PAUZĂ"; dacă nu se schimbă, trebuie să activezi Bluetooth-ul, apasă din nou pe "START".

3 Apasă pe "PAUZĂ", acesta se va schimba în "CONTINUĂ" și "OPREȘTE".

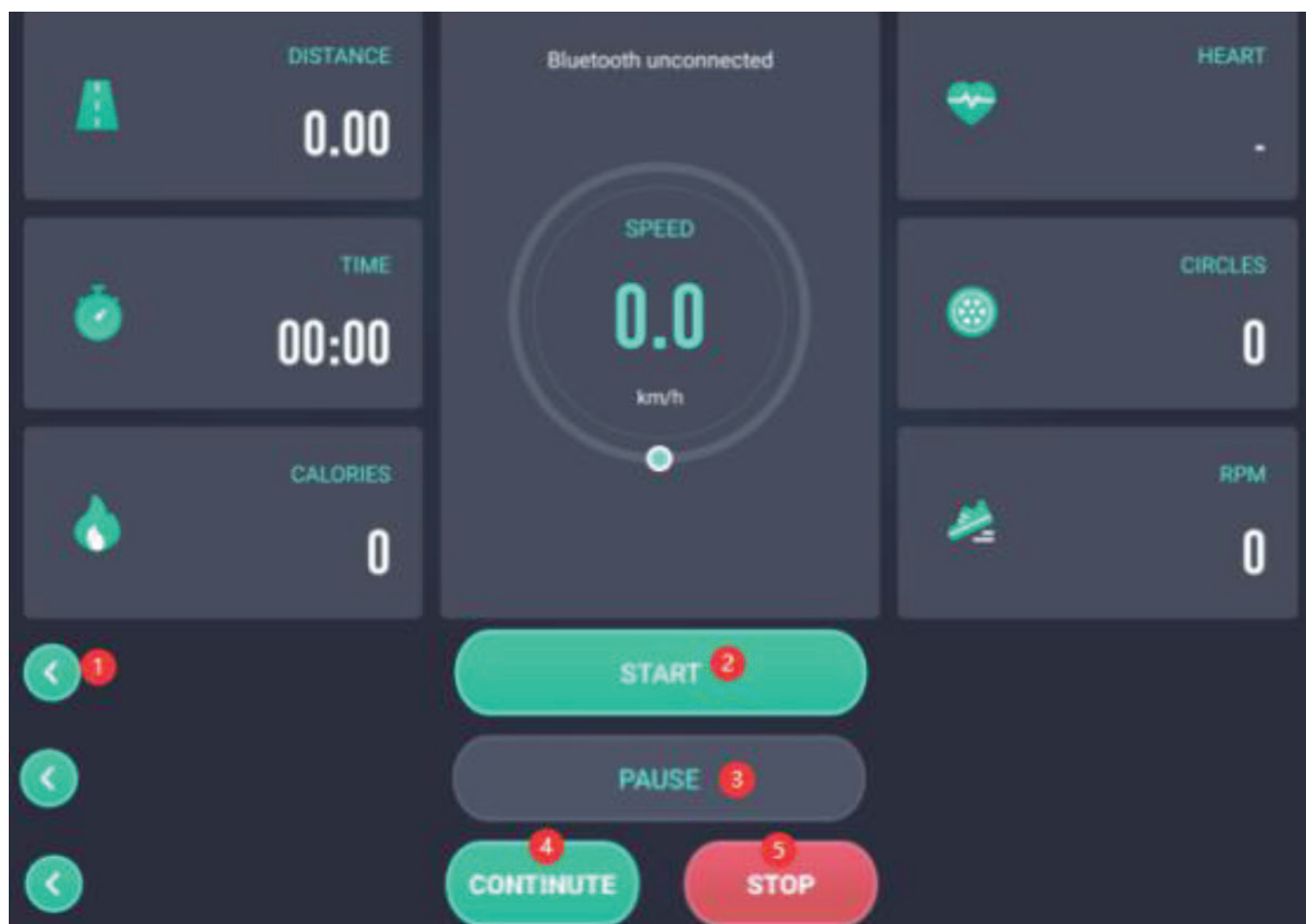
4 Apasă pe "CONTINUĂ" pentru a continua exercițiul inițial și pentru a reveni la starea de exercițiu.

5 Apasă pe "OPREȘTE" pentru a încheia exercițiul.

În ceea ce privește datele privind ritmul cardiac: Doar monitoarele de ritm cardiac controlate electronic au date privind ritmul cardiac.

În ceea ce privește încărcarea datelor: Când distanța parcursă depășește 100 de metri și viteza medie este sub 60 km/h, datele vor fi încărcate și salvate, iar datele încărcate pot participa la clasament. Această restricție este pentru a evita clasamentele neloiale cauzate de înșelăciunea unor utilizatori.

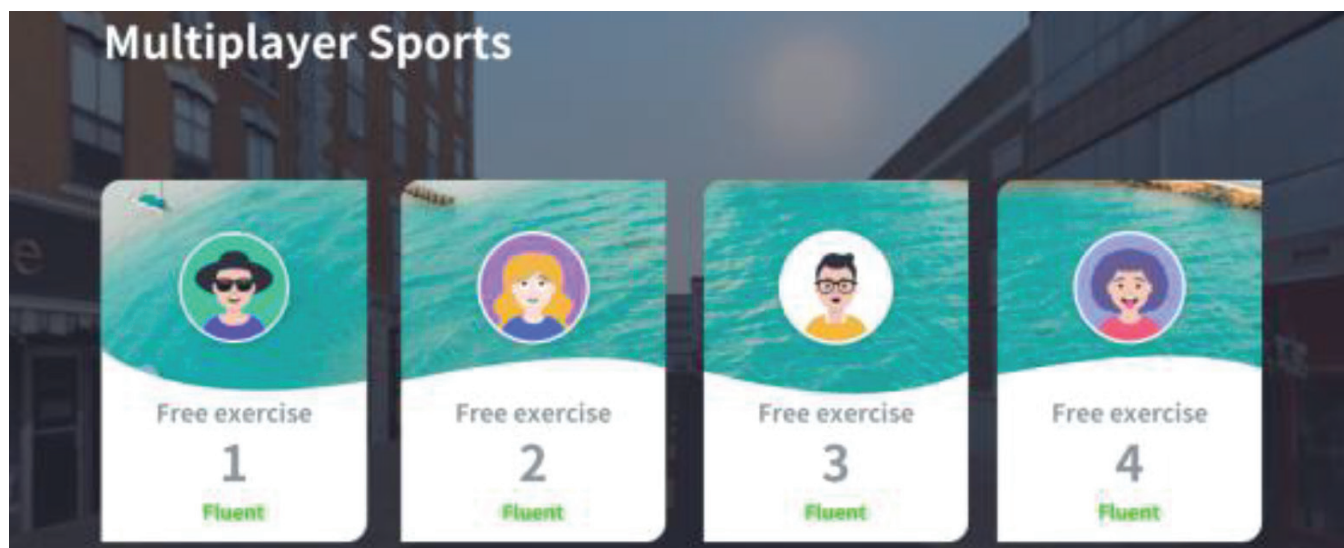
Datele principale sunt: timpul de exercițiu, calorii arse în timpul exercițiului, distanța parcursă în timpul exercițiului, cadența în timp real a exercițiului, viteza în timp real, numărul total de tururi efectuate.



6.3D multiplayer sports

6.1 Alegeți o cameră

Apăsați pentru a intra în cele patru camere 1, 2, 3 și 4. Puteți concura în orice cameră alegeți.



6.2 Scena sporturilor multiplayer

- 1 Apăsați butonul de înapoi pentru a ieși din exercițiul curent.
- 2 Selectarea modului, puteți schimba condițiile de soare și vreme în diferite momente de timp în funcție de diferite moduri.
- 3 Comutarea mesajelor de chat în stil de baraj.
- 4 Zona în care sunt trimise mesaje de chat în stil de baraj.
- 5 Comutați poziția obiectivului, puteți seta comutarea automată și un obiectiv specific.
- 6 Setarea sunetului pornit și oprit.
- 7 Apăsați pentru a comuta la melodia încorporată anterioară.
- 8 Apăsați pentru a comuta la melodia încorporată următoare.
- 9 Vizualizați situația actuală a clasamentului.
- 10 Apăsați în această zonă pentru a afișa și ascunde poziția de mers pe bicicletă din dreapta.



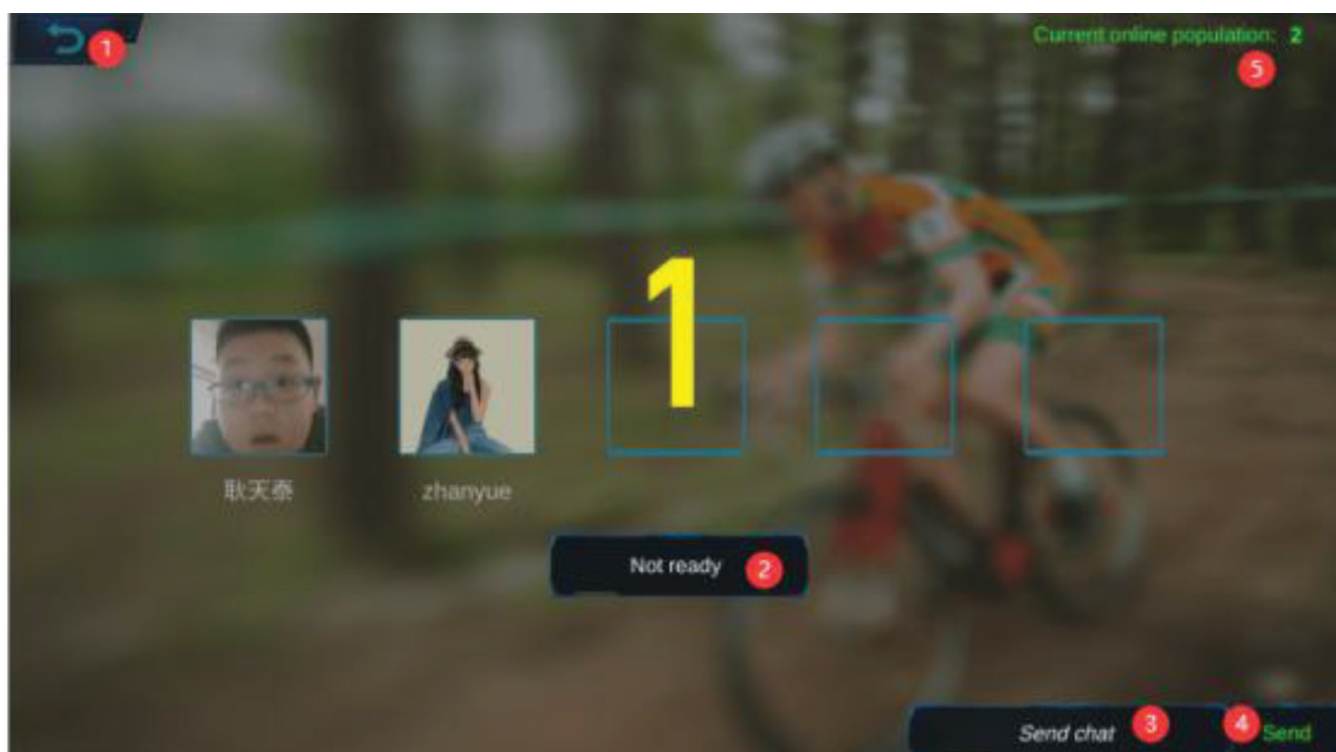
7.3D Bătălia Globală Online

7.1 Alegeți o cameră

- 1 Apăsați înapoi pentru a ieși din bătălia globală online.
- 2 Dacă nu există o potrivire pentru o perioadă lungă de timp, puteți trece aici pentru a vă antrena în modul single-player.
- 3 Selectați camerele de atletism primare, viteza acestora fiind de 25KM/H.
- 4 Selectați camera de atletism intermediară, limita de viteză a acesteia fiind de 35KM/H.
- 5 Selectați camera de atletism avansată, limita de viteză a acesteia fiind de 45KM/H.
- 6 Accesați zona de informații a chat-ului.
- 7 Trimiteți mesaje de chat sub formă de baraj.
- 8 Selectați numărul camerei corespunzătoare camerelor elementare, intermediare și avansate și apăsați pentru a intra în potrivire cu adversarul.

7.2 Intrați în potrivire cu adversarul

- 1 Apăsați înapoi pentru a reveni în sala de luptă.
- 2 Când utilizatorul nu este creatorul, acesta este începutul jocului; când este participant, acesta este pregătirea și anularea pregătirii.
- 3 Introduceți informațiile despre regiune în chat.
- 4 Trimiteți mesaje de chat sub formă de baraj.



- 5 Numărul de persoane din camera curentă.

7.3 Scenariul de rețea Sport

- 1 Apăsați Return pentru a ieși din exercițiul curent.
- 11
- 2 Selectarea modului, puteți schimba condițiile de soare și vreme în diferite noduri de timp în funcție de diferite moduri.
- 3 Comutarea barierei de chat.
- 4 Zona în care sunt trimise mesajele de chat cu bariere.
- 5 Comutați poziția obiectivului, puteți seta comutarea automată și un obiectiv specific.
- 6 Setarea sunetului pornit și oprit.
- 7 Apăsați pentru a trece la melodia încorporată anterioară.
- 8 Apăsați pentru a trece la melodia încorporată următoare.
- 9 Vizualizați starea informațiilor clasamentului curent.
- 10 Apăsați în această zonă pentru a afișa și ascunde poziția de mers dreapta.

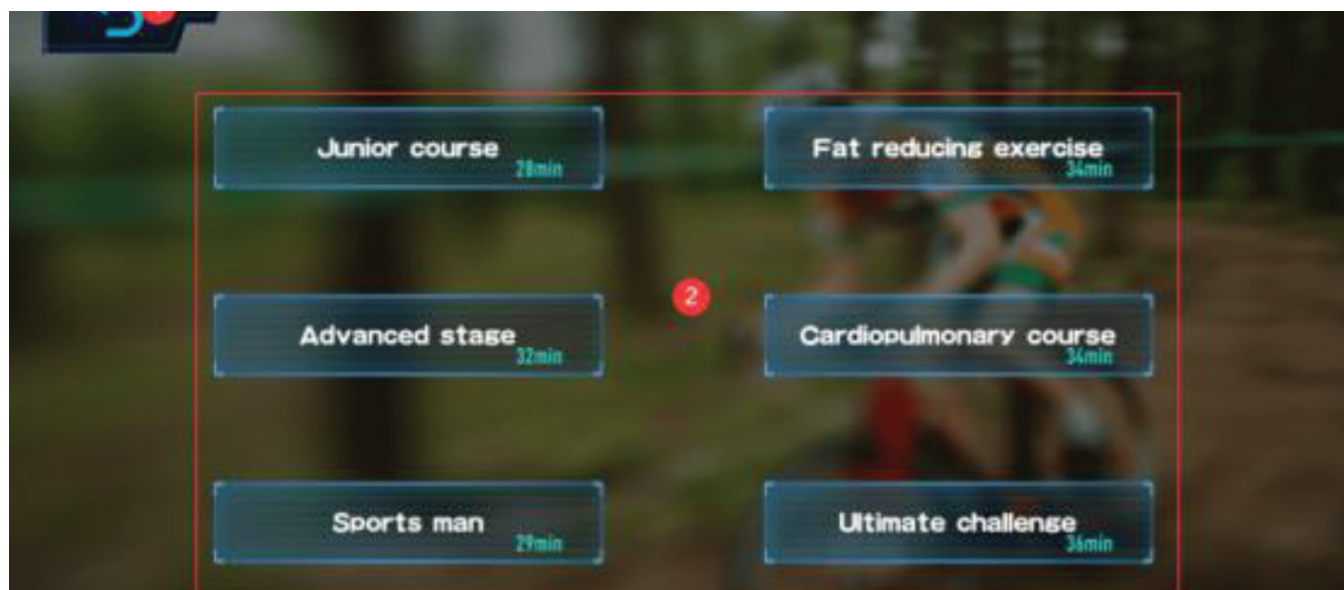


8. Predare învățare 3D

8.1 Selectați modul de antrenament

1 Apăsați butonul pentru a reveni la interfața anterioară.

2 Apăsați pe intrările diferitelor cursuri virtuale de învățare și urmați antrenorul virtual pentru a învăța în funcție de diferite timpuri și cerințe.



8.2 Predare echitație

1 Apasati butonul pentru a reveni la interfata anterioara.

2 Selectati modul, puteti schimba conditiile de soare si vreme la diferite momente de timp, in functie de modul selectat.

3 Schimbati pozitia lentilei, puteti seta comutarea automata si o lentila specifica.

4 Setati sunetul pornit sau oprit.

5 Apasati pentru a trece la melodia anterioara incorporata.

6 Apasati pentru a trece la urmatoarea melodie incorporata.

7 Urmati indicatiile, ajustati rezistenta la pozitia corespunzatoare si mentineti viteza la o anumita valoare pentru o anumita perioada de timp.



traduce 9.3D free riding

1 Apăsați butonul pentru a reveni la interfața anterioară.

2 Apăsați zona din stânga pentru a comuta între diferite dispozitive și a gestiona dispozitivele corespunzătoare.

3 Comutați poziția lentilei, puteți seta comutarea automată și o lentilă specifică.

4 Setează sunetul pornit și oprit.

5 Apăsați pentru a comuta la muzica încorporată anterioară.

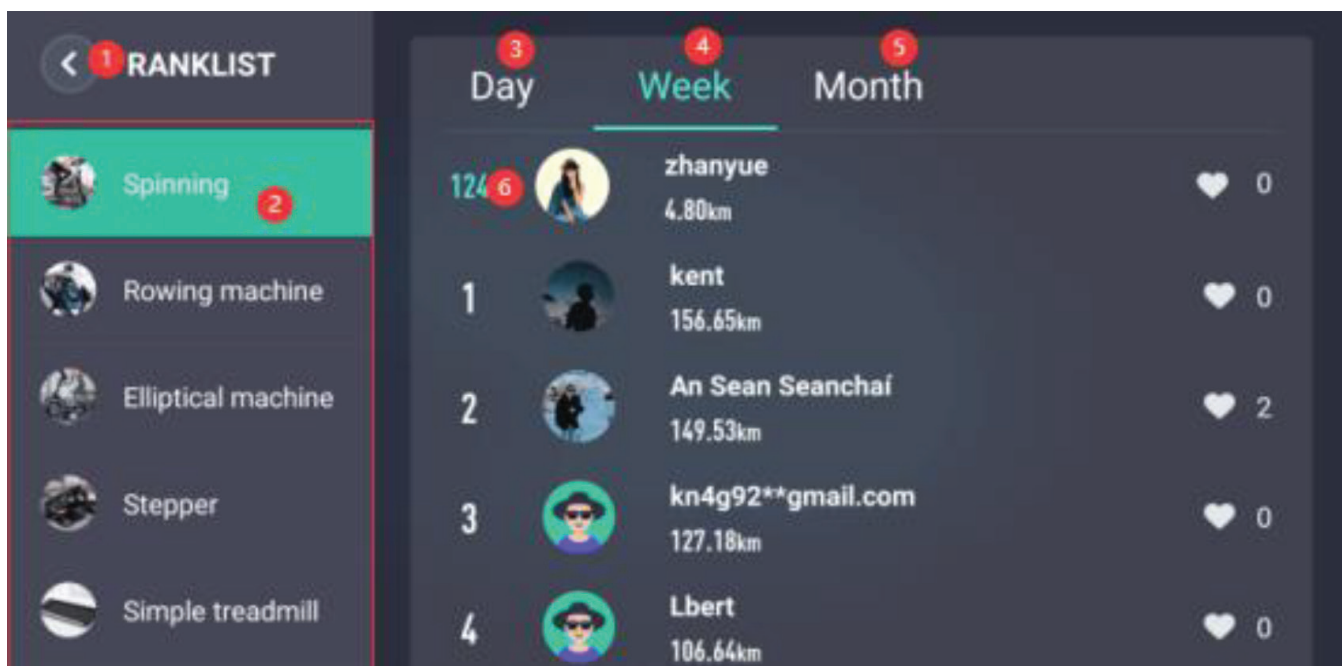
6 Apăsați pentru a comuta la următoarea muzică încorporată.

7 Vizualizați clasamentul sporturilor în timp real.



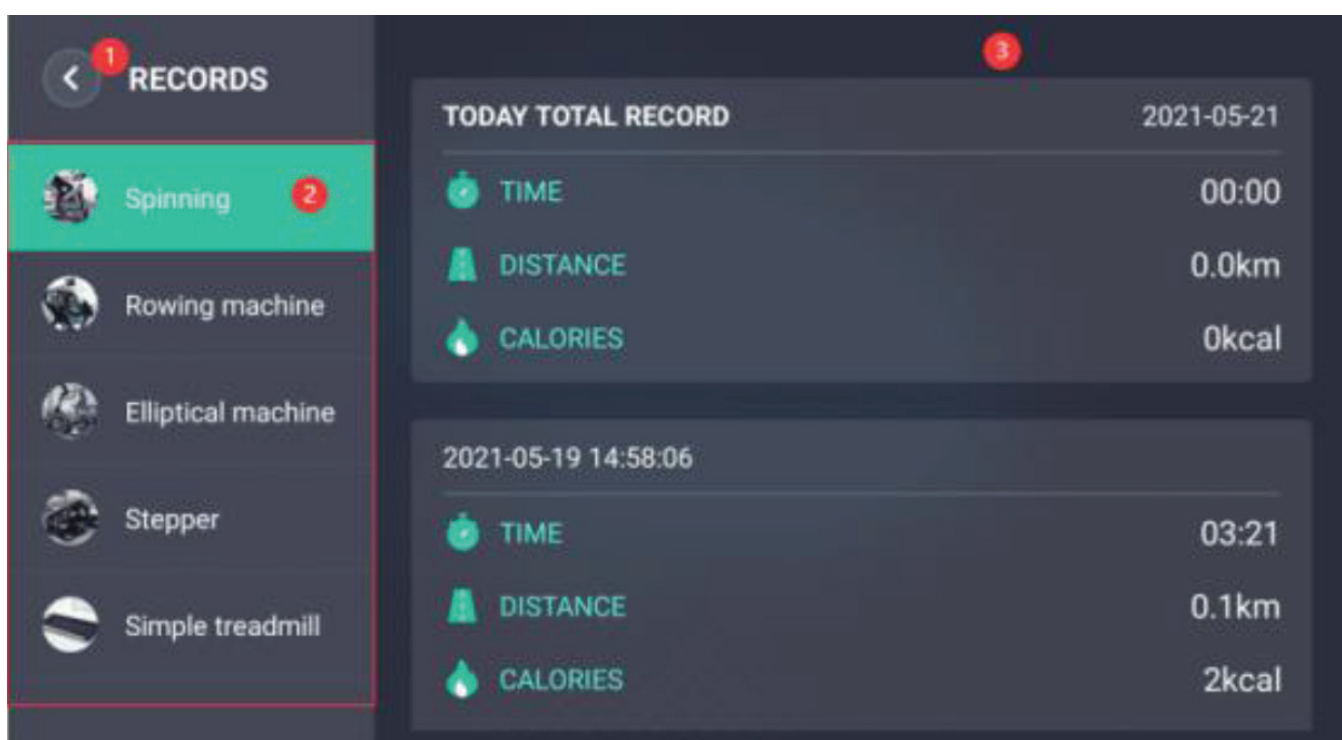
10. Clasament

- 1 Apăsați butonul pentru a reveni la interfața anterioară.
- 2 Selectați modul, puteți comuta între condițiile de soare și vreme în diferite momente de timp, în funcție de diferite moduri.
- 3 Apăsați pentru a vizualiza clasamentul sporturilor zilnice ale dispozitivului curent.
- 4 Apăsați pentru a vizualiza clasamentul sporturilor săptămânale ale dispozitivului curent.
- 5 Apăsați pentru a vizualiza clasamentul sporturilor lunare ale dispozitivului curent.
- 6 Vizualizați clasamentul curent.



11. Înregistrări de exerciții

- 1 Apăsați butonul pentru a reveni la interfața anterioară.
- 2 Selectarea modului, puteți comuta între condițiile de soare și vreme în diferite noduri de timp, în funcție de diferite moduri.
- 3 Glisați în sus și în jos pentru a vedea datele mele actuale și anterioare de exerciții.

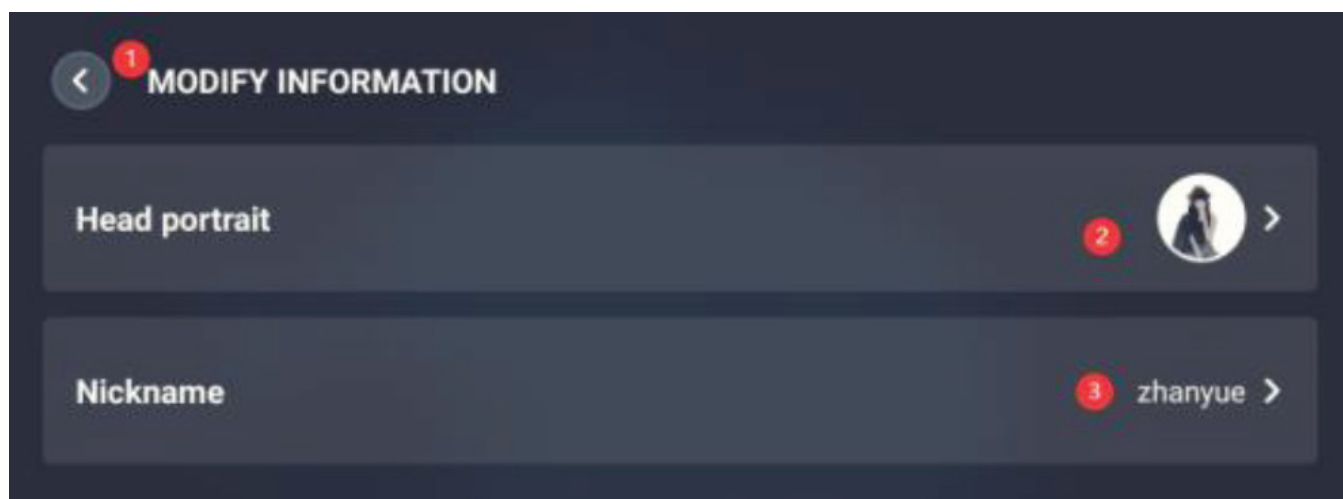


12. Setări personale

1 Apăsați butonul pentru a reveni la interfața anterioară.

2 Atingeți pentru a face o fotografie sau alegeți o fotografie pentru a seta avatarul meu personalizat.

3 Faceți clic aici pentru a modifica pseudonimul. Emoticoanele nu pot fi utilizate pentru a seta pseudonimul, cu cel puțin 2 caractere..



13. Setări de sistem

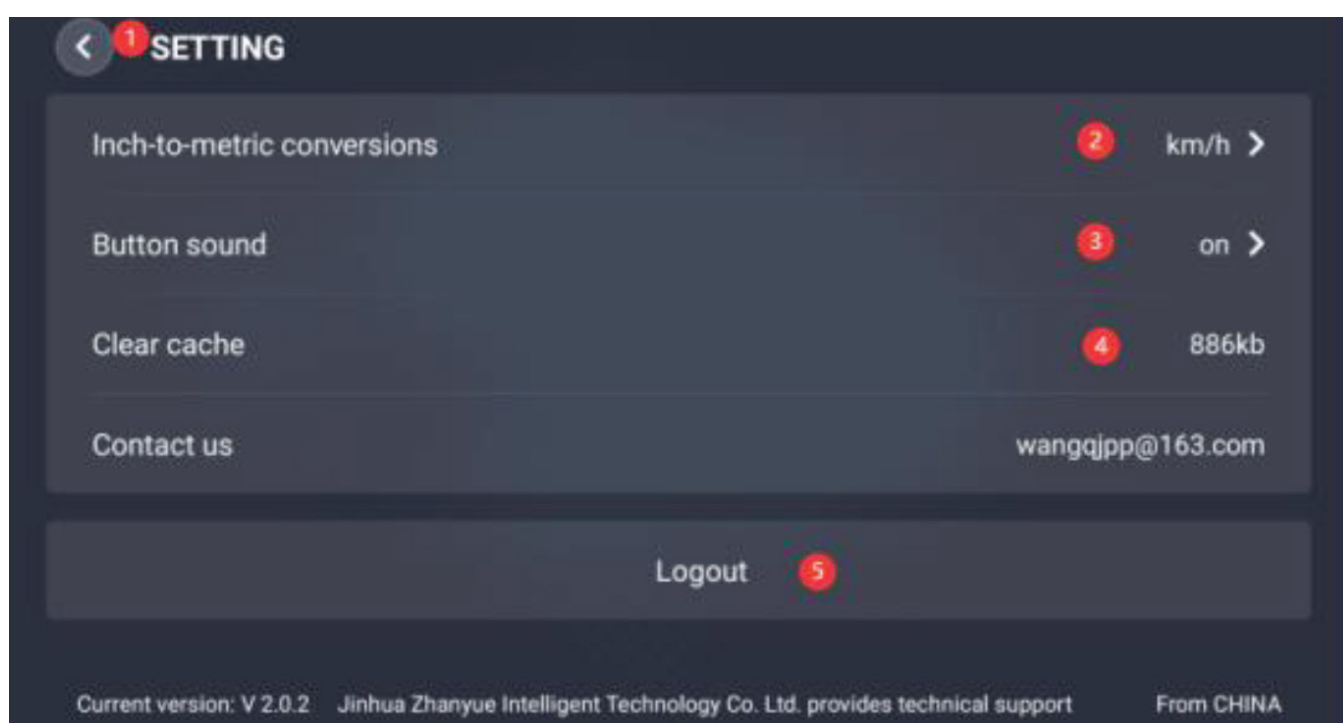
1 Apăsați butonul pentru a reveni la interfața anterioară.

2 Apăsați aici pentru a comuta între afișarea distanței exercițiului în km/h sau mhp.

3 Apăsați aici pentru a seta dacă să se activeze efectele sonore pentru operațiunile cheie.

4 Apăsați aici pentru a șterge memoria cache a aplicației.

5 Deconectați-vă din cont și reveniți la interfața de autentificare a poștei electronice.



14. Alte probleme legate de utilizarea software-ului

1. La ce ar trebui să fiu atent când instalez un software? Cum să rezolv problema?

Problemă la telefonul Android:

1. Este posibil ca pachetul de instalare să fi fost deteriorat în timpul procesului de descărcare, pur și simplu dezinstalați pachetul original și descărcați-l și instalați-l din nou.
2. Este posibil ca memoria sau spațiul de stocare al telefonului să fie insuficiente, ceea ce face ca toate resursele să nu fie pregătite. În acest caz, ștergeți resursele inutile pentru a elibera spațiu sau curățați aplicația înainte de a o instala când ajunge într-o stare de inactivitate.
3. Când telefonul are mai mulți utilizatori, trebuie să mergeți la ecranul principal al telefonului -> Setări -> Administrare aplicații -> Z-Sport -> Dezinstalare pentru toți utilizatorii și apoi reinstalați.

Întrebare de la utilizatorul Apple:

schimbați rețeaua WIFI/schimbați contul Apple, căutați sau scanați din nou pentru a descărca, dacă această problemă persistă, este o problemă cu serverul oficial Apple, vă rugăm să încercați din nou peste jumătate de oră.

2. Ce se întâmplă când nu pot să mă conectez la e-mail?

1. Eroare la introducerea adresei de e-mail, cum ar fi scrierea "com" în loc de "CON".
2. Adresa de e-mail trimisă și primită a fost configurată greșit, ceea ce face ca e-mailul să fie respins și codul de verificare să nu poată fi trimis.
3. Este posibil ca e-mailul să fie considerat spam, iar mesajul trebuie eliminat din coșul de gunoi.
4. Este posibil să fie o problemă de rețea, vă rugăm să verificați rețeaua sau să comutați la rețeaua 4G.

3 Când trebuie înlocuită bateria dispozitivului Bluetooth pentru bicicletă?

Atunci când telefonul mobil și Bluetooth-ul sunt conectate pentru o anumită perioadă de timp, exercițiul este întrerupt pentru o perioadă de timp, iar situația se repetă de mai multe ori, este posibil ca bateria să fie insuficientă și să fie necesară înlocuirea acesteia. Specificația este CR2032. Bateria reincarcabilă nu trebuie înlocuită.

4 De ce nu se înregistrează datele exercițiului meu?

Înregistrarea va fi încărcată doar dacă distanța parcursă de utilizator depășește 100 de metri de fiecare dată și viteza medie este sub 60 km/h.

5 Cât timp este perioada de inactivitate a Bluetooth-ului?

Pentru a economisi energia bateriei, dispozitivul Bluetooth va intra automat în starea de repaus după 150 de secunde de la momentul în care nu ați făcut exercițiu.

Service-ul nostru poate asigura și reparații post garanționale la cea mai înaltă calitate și preț concurent!

Adresa centru service :

ORAS Bucuresti
SERVICE
CONTACT Drumul Sabareni 24
TELEFON 0724326704
E-MAIL SERVICE@SPORTPARTNER.RO

Lista pieselor schimbate:

Numar	Piesa schimbata		Piesa montata		Reparatie	
	Tip/ Denumire	Nr/reper	Tip/ Denumire	Nr/repar	Data	Semnatura tehnician

SPORTPARTNER.RO

Sport Partner Distribution / Sport Factory Global City
 Business Park , Soseau Bucuresti Nord nr.10,
 cladire O21 , parter , Voluntari , Ilfov.
 Telefon: 40 31 105 09 17, fax: 40 31 105 09 18
sportpartner.ro

Garantie – aparate de uz casnic
20090007

Termen de garantie

24 luni

Tip articol:	Data achizitiei/factura:
Cod articol importator:	Magazin:
Numar comanda:	Semnatura/Stampila



Condițiile garanției și drepturile consumatorilor sunt reglementate de O.U.G 140/2021

Client:

Nume:	
Prenume:	Telefon:

	
--	--

DECLAR CA:

- Am primit instrucțiunile pentru folosirea aparatului în limba română;
- Am luat la cunoștință condițiile garanției;
- Am luat la cunoștință condițiile de folosire a aparatului și destinația lui – numai pentru uz casnic;
-

Atenție! Drepturile conferite prin lege consumatorului nu sunt afectate de garanția oferită.

Condițiile de garanție:

Cu acest certificat de garanție, producătorul și importatorul garantează acest produs pentru orice defect de producție și își asumă obligațiile înscrise în certificatul de garanție față de consumatori. Această garanție se referă la defectiuni ale aparatului aparute în procesul folosirii în condiții normale, în perioada de garanție, confirmate prin expertiză tehnică.

Termen de garanție:

Perioada de garanție este înscrisă în acest certificat.

Perioada de garanție este de 24 luni de la data vânzării pentru persoanele fizice, iar pentru persoane juridice se va diminua la 12 luni. Aceasta începe din momentul cumpărării sau în momentul intrării în posesia produsului și se prelungește cu timpul staționării produsului în service.

Punerea în funcțiune a aparatelor. Se recomandă la un service autorizat, acest serviciu se execută contracost.

Toate aparatele sportive sunt destinate pentru uz casnic și pentru persoane cu greutate de maxim 100 kg, doar dacă în instrucțiunile de folosire nu este menționat altceva.

Perioada medie de folosire a aparatului este de 3 ani, timp în care se asigură service post garanțional și piese de schimb contra cost de la service-ul autorizat menționat în acest certificat de garanție.

Unde reclamați defectunile:

Reclamațiile pentru defectunile produsului cumpărat se acceptă numai în service-urile autorizate de către importator sau producător, menționate în acest certificat de garanție.

Atenție! Centrele de service afisate în acest certificat de garanție sunt autorizate pentru a asigura service la toate aparatele importate de către Sport Partner Distribution SR.

Documentele necesare pentru reclamație:

Reclamația poate fi acceptată numai la prezentarea următoarelor documente:

- Certificatul de garanție completat integral și clar, care conține modelul, data cumpărării, semnătura, stampila, magazinul de unde a fost cumpărat, numele și semnătura clientului. Pentru aparatele care necesită montare obligatorie trebuie completate datele pentru montare.
- Documentul original de cumpărare – factura sau bon fiscal

Service-ul gratuit pe perioada garanției nu este valabil dacă:

- Există diferențe între datele din certificatul de garanție și documentele aparatului
- Falsificarea certificatului de garanție
- Lipsa documentelor originale de cumpărare sau a certificatului de garanție
- Încercarea de a face reparații sau chiar efectuarea lor în service-uri neautorizate;
- Montarea sau demontarea aparatelor – cele la care este menționat în mod expres ca montarea se face obligatoriu de către service-ul autorizat;
- Defecte de aspect ale aparatului – zgârieturi, craapături și altele care nu sunt constatate în momentul cumpărării
- Modificări neautorizate aduse aparatului de către persoane care nu cunosc caracteristicile tehnice și/sau cerințele de siguranță
- Nerespectarea condițiilor de folosire, depozitare, transport și defectiunile cauzate ca rezultat a acestora;
- La defectiuni aparute ca urmare a folosirii improprie, defectiuni mecanice, lovituri;

- La defectiunile aparute ca rezultat a evenimentelor naturale și alte evenimente de forță majoră;

- La folosirea aparatelor în scopuri comerciale și în locuri publice;

- Aparatele montate greșit.

- Aparatele ce au fost suprasolicitate

- Componente în mișcare, deteriorate ca urmare a utilizării sau a montării necorespunzătoare: pedale, manere, cabluri, curele, garnituri, suruburi și prezoane, maneto, rulmenți, carcase din plastic/ebonite

- Aparatele neîntreținute și depozitate necorespunzător.

- Punerea în funcțiune, curățarea, întreținerea, gresirea, reglarea periodică a aparatelor, aceste servicii se efectuează contracost de către unitățile service autorizate, la cererea consumatorului.

Nu beneficiază de reparație gratuită în perioada de garanție:

- Partile de design și cele care se pot separa de corpul principal al aparatului, decoratiunile plastice, partile din cauciuc cu viață limitată, reglementate de către producător;
- Consumabile, partii și elemente cu termen de folosință limitat: baterii, becuri, filtre, suporturi informaționale-software.
- Accesorii – alimentația exterioară, adaptori;

Efectuarea reparațiilor gratuite în perioada de garanție:

Când apar probleme cu produsul cumpărat acționati în modul următor:

- Verificați în instrucțiunile de folosire ale aparatului dacă problema este menționată.
- Adresați-vă celui mai apropiat centru de service menționat în acest certificat de garanție.
- Pregătiți toate documentele necesare pentru efectuarea reclamației;
- Înaintea reparației produsului în service, trebuie verificat dacă corespunde cerințelor pentru a beneficia de reparație gratuită.
- La predarea aparatului (componenta) pentru service, acesta trebuie să fie ambalat și înfoliat, astfel service-ul nu poate fi responsabil pentru defecte de aspect aparute la transport sau pe timpul staționării aparatului;
- Solicitați de la service proces verbal pentru reparația efectuată;
- Dacă se dovedește că aparatul a fost reparat de către persoane neautorizate, sau defectiunea a aparatului ca urmare a folosirii necorespunzătoare se consideră că aparatul nu este defect. În aceste cazuri unitatea de service efectuează reparația contra cost. La lipsa de acord se emite proces verbal constatativ;
- Aparatele care nu pot fi reparate în perioada de garanție sau dacă timpul pentru reparație depășește 10% din perioada garanției, la cererea clientului pot fi schimbate cu altele noi, sau clientul poate primi înapoi suma plătită pentru aparat. Aparatele schimbate care înlocuiesc pe cele defecte au perioada de garanție nouă, care începe din momentul efectuării schimbării. Aparatele care nu pot fi schimbate în perioada de garanție se schimbă de către vânzător numai pe baza procesului verbal de negație emis de către unitatea de service autorizată;
- Punctele de service autorizate se obliga să efectueze reparația în perioada de garanție, în termen de 10 zile din momentul acceptării reclamației;
- Consumatorul are obligația să verifice aparatul și să se convingă de calitatea reparației efectuate.
- Piese schimbate rămân în service pentru evidență;
- Reclamația privind parti lipsa sau incomplete este valabilă numai în momentul cumpărării aparatului;
- În cazul în care reclamațiile sunt nefondate, toate cheltuielile vor fi suportate de către client.

CONTENIDO

1. Advertencia
2. Diagrama de Piezas de Repuesto
3. Instrucciones de Instalación
4. Mantenimiento y Solución de Problemas

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones, por favor lea todas las precauciones e instrucciones importantes en este manual y todas las advertencias en su bicicleta estática cuidadosamente antes de usar el producto.

1. Lee el manual del usuario cuidadosamente y sigue las instrucciones dadas. Asegúrate de que el producto esté correctamente ensamblado y apretado antes de usarlo.
2. Utiliza la bicicleta estática solo como se describe en este manual. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la bicicleta estén adecuadamente informados de todas las precauciones.
3. No permitas que los niños y las mascotas utilicen o jueguen con el equipo. Mantén siempre a los niños y las mascotas alejados del equipo en todo momento.
4. Coloca esta bicicleta estática solo sobre una superficie plana y sólida. Asegúrate de tener suficiente espacio para entrenar. Mantén al menos 2 pies de espacio libre alrededor de esta bicicleta estática.
5. Inspecciona el producto cuidadosamente y aprieta correctamente todas las piezas para asegurarte de que no haya piezas sueltas antes de usarlo. Reemplaza cualquier pieza defectuosa inmediatamente antes de cada uso.
6. Mantén la bicicleta estática en interiores para evitar suciedad, humedad y polvo. No coloques la bicicleta estática en un garaje, patio cubierto o cerca del agua.
7. Antes de comenzar cualquier régimen de ejercicio, debes consultar a tu médico. Sigue sus consejos antes de realizar cualquier entrenamiento.
8. Siempre elige el entrenamiento más adecuado para tu capacidad física, fuerza y flexibilidad. Conoce siempre tus límites.
9. Usa ropa adecuada mientras haces ejercicio; no uses ropa suelta, ya que podría quedar atrapada en las partes móviles del producto, aumentando así el riesgo de lesiones. Siempre usa zapatos adecuados para proteger tus pies. No entrenes descalzo o con calcetines.
10. Siempre mantenga un equilibrio adecuado durante su actividad física. Mantenga su equilibrio al subir, usar y bajar este producto. No hacerlo puede resultar en lesiones graves.
11. Por motivos de seguridad, no se recomienda que las personas con un peso superior a 130 kg utilicen este producto.
12. El equipo es solo para uso doméstico. No utilice la bicicleta de ejercicio en un entorno comercial, de alquiler o institucional.
13. Si nota que el dispositivo no funciona correctamente, no intente repararlo, desmontarlo o modificarlo. Las reparaciones no autorizadas pueden causar lesiones, además de incumplir los términos de la garantía. Póngase en contacto con su servicio de asistencia técnica.
14. Por favor, revise cuidadosamente la máquina antes de usarla y verifíquela según el principio de instalación cada 1 a 2 meses. Trate de mantener la máquina en uso normal y utilice los accesorios originales.
15. Por favor, no realice ninguna acción peligrosa o se mueva sobre este producto.
16. Evite el uso de agentes de limpieza corrosivos al limpiar el producto.
17. La resistencia de este producto es ajustable. Por favor, seleccione la resistencia adecuada.

18. Calentamiento: comience con 5 a 10 minutos de estiramientos y ejercicio ligero. Un calentamiento aumenta la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la circulación en preparación para el ejercicio.

19. Durante el ejercicio, asegúrese de colocar los pies en las cubiertas de los pedales. No se detenga de inmediato durante una rotación rápida, frene rápidamente para evitar accidentes.

20. No utilice la bicicleta sin consultar a su médico si usted:

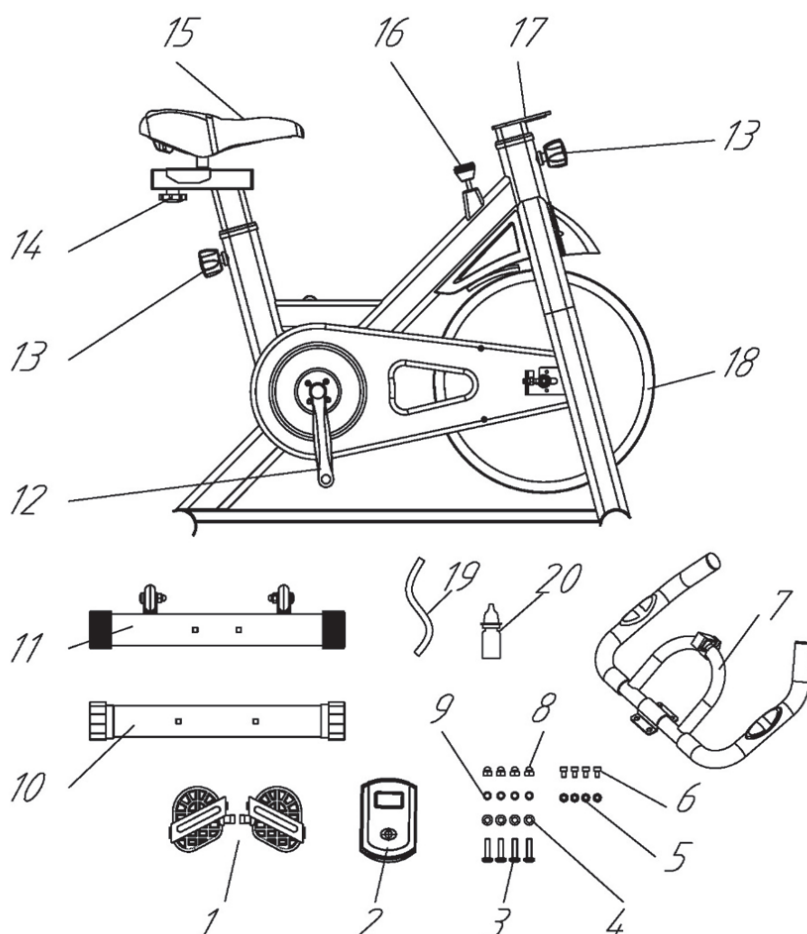
- está embarazada.
- se está recuperando de una cirugía reciente.
- tiene antecedentes de lesiones en la rodilla, hombro, cuello o espalda.

21. Se le recomienda encarecidamente que consulte a su médico si usted:

- tiene alguna enfermedad cardíaca o enfermedad cardiovascular, presión arterial alta, trombo-sis o hernia.
- sufre de diabetes, epilepsia o migrañas.
- tiene algún implante, marcapasos, prótesis o alguna enfermedad o infección reciente.

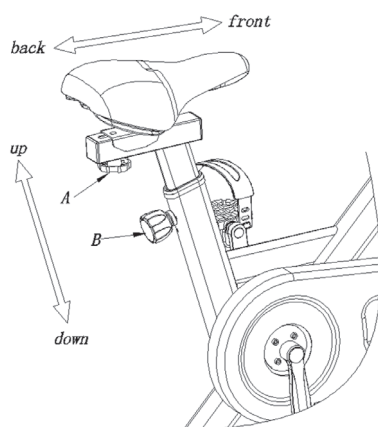
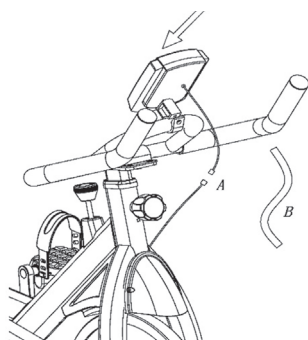
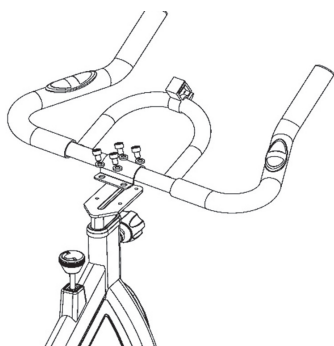
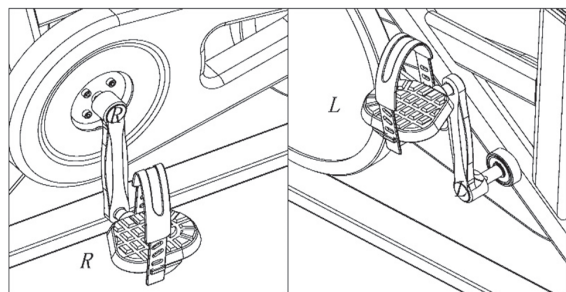
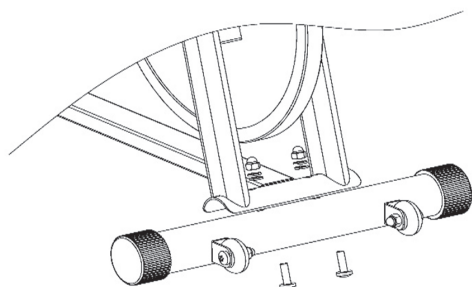
22. El ejercicio excesivo puede resultar en lesiones graves o la muerte. Si se siente incómodo durante su entrenamiento, deje de usar este producto inmediatamente.

DESCRIPCIÓN DE LAS PIEZAS DE RECAMBIO



1. Pedal	6. Tornillo de cabeza de cilindro M6	11. Tubo de pies delantero	16. Freno
2. Monitor	7. Mango	12. Manivela	17. Soporte de mango
3. Perno de carro de 8*75	8. Tornillo de cubierta M8	13. Perilla	18. Volante
4. Almohadilla de arco Ø8	9. Arandela Ø8	14. Tornillos de cabeza de ciruela	19. Tubo corrugado
5. Arandela Ø6	10. Tubo de pies trasero	15. Sillín	20. Licor a prueba de pérdidas

INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN



1) Conecte el tubo delantero con el marco e instale la arandela lisa 8 y la arandela 8 en los pernos y coloque los tornillos en forma de cubierta. Luego, utilice una llave inglesa abierta para apretarlos. La instalación del tubo trasero es la misma. Nota: Ajuste la correa de los pies negra para equilibrarla si no está estable.

2) Las correas de los pies están marcadas con L y R. Por favor, coloque 2 gotas de líquido de bloqueo de tornillos rojo en la correa R y ajústela en el agujero roscado derecho utilizando nuestra llave. Y coloque 2 gotas de líquido de bloqueo de tornillos rojo en la correa L y ajústela en el agujero roscado izquierdo. (Nota: L y R también están marcados en la manivela. Por favor, instálelos correctamente, de lo contrario, dañará los productos. Y asegúrese de apretar la correa de los pies, o se caerá después de un uso prolongado).

3) Sacar el mango y luego colocar cuatro agujeros del mango en el agujero roscado, luego colocar una arandela y pasar el tornillo de cabeza cilíndrica, luego apoyar con tornillos uno por uno.

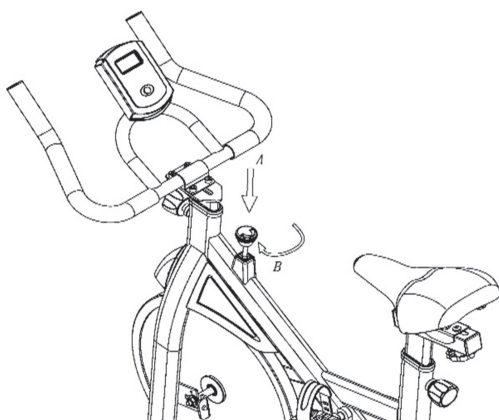
4) 1. Fijar el reloj electrónico asegurando las ranuras.

2. Conectar los cables como A. (aplicable para modelos sin función de pulso).

3. Cable doble con pulso derecho y cable simple con sensor izquierdo. Por favor, mantener los cables desordenados dentro del tubo para mayor estética como B. (aplicable para modelos con función de pulso).

5) 1. Para ajustar la altura del asiento, gire la perilla hacia la izquierda y luego afloje la perilla como B y ajuste el cojín hacia arriba y hacia abajo hasta la altura adecuada. Afloje la perilla para que pase por el agujero del soporte del sillín y luego simplemente bloquéela (igual que ajustar la altura del manillar).

2. Para ajustar el frente y la parte trasera del asiento, afloje el perno como A, puede ajustar el respaldo del asiento hacia adelante y hacia atrás desenroscando los pernos de cabeza de ciruela hasta una posición cómoda. Luego simplemente bloquéelo, por favor.



6) Gire la perilla de freno en sentido horario para aumentar la resistencia y gire la perilla de freno en sentido antihorario para disminuir la resistencia. Presione hacia abajo la perilla de freno para detenerse de emergencia.

MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

4.1 Mantenimiento

4.1.1 Limpieza

Utilice un paño suave para limpiar el polvo de la bicicleta. No utilice abrasivos ni frote las piezas de plástico. Limpie el sudor después de usarla.

4.1.2 Mantenimiento

Evite la luz solar directa, especialmente en el reloj electrónico que es muy vulnerable. Cada semana, verifique todos los pernos y tornillos para ver si están sueltos y manténgalos ajustados. Mantenga la bicicleta en un ambiente limpio y seco y lejos de los niños.

4.2 Solución de problemas

4.2.1 Para solucionar el problema de balanceo de la bicicleta, mueva y gire los pedales hasta que esté estable.

4.2.2 Si la pantalla del reloj electrónico no muestra nada, verifique si los cables en el reposabrazos y el digital están conectados correctamente; si la batería está instalada correctamente. Si está descargada, reemplace la batería.

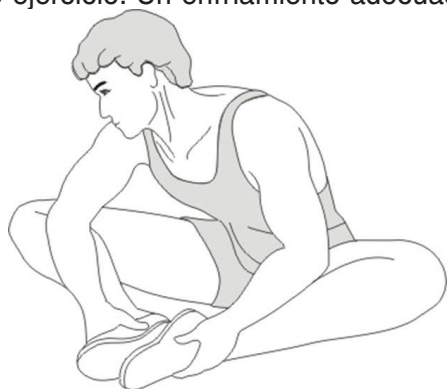
4.2.3 Si no muestra la frecuencia cardíaca o la muestra de manera anormal, verifique si el cable en el reposabrazos está conectado correctamente. Asegúrese de sostener los sensores del reposabrazos; no los agarre demasiado fuerte. (aplicable al modelo con función de pulso)

4.2.4 Si hay un sonido anormal durante el uso, verifique si los pernos están sueltos y asegúrese de que estén apretados.

RUTINA DE CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO

EI CALENTAMIENTO es una parte importante de cualquier entrenamiento. El propósito de calentar es preparar tu cuerpo para el ejercicio y minimizar lesiones. Calienta durante dos a cinco minutos antes de hacer ejercicio aeróbico. Debe comenzar cada sesión para preparar tu cuerpo para un ejercicio más intenso calentando y estirando tus músculos, aumentando tu circulación y frecuencia cardíaca, y entregando más oxígeno a tus músculos.

ENFRIAMIENTO al final de tu entrenamiento, repite estos ejercicios para reducir el dolor en los músculos cansados. El propósito de enfriar es devolver el cuerpo a su estado de reposo al final de cada sesión de ejercicio. Un enfriamiento adecuado disminuye lentamente tu frecuencia cardíaca y permite que la sangre regrese al corazón.



GIRAR LA CABEZA

Gira la cabeza hacia la derecha durante un tiempo, deberías sentir una sensación de estiramiento en el lado izquierdo de tu cuello. Luego gira la cabeza hacia atrás durante un tiempo, estirando tu barbilla hacia el techo y dejando que tu boca se abra. Gira la cabeza hacia la izquierda durante un tiempo y luego baja la cabeza hacia el pecho durante un tiempo.



LEVANTAMIENTOS DE HOMBROS

Levanta tu hombro derecho hacia tu oreja durante un segundo. Luego levanta tu hombro izquierdo durante un segundo mientras bajas tu hombro derecho.



ESTIRAMIENTOS LATERALES

Abre tus brazos hacia los lados y levántalos hasta que estén sobre tu cabeza. Alcanza tu brazo derecho lo más alto que puedas durante un segundo. Repite esta acción con tu brazo izquierdo.

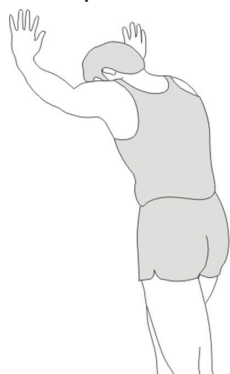


ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Con una mano apoyada en la pared para mantener el equilibrio, alcanza detrás de ti y levanta tu pie derecho. Acerca tu talón lo más posible a tus glúteos. Mantén durante 15 segundos y repite con el pie izquierdo.

ESTIRAMIENTO DE LA PIERNA INTERNA

Sientate con las plantas de los pies juntas y las rodillas apuntando hacia afuera. Acerca tus pies lo más posible a la ingle. Empuja suavemente tus rodillas hacia el suelo. Mantén durante 15 segundos.



TOQUES DE DEDOS DE LOS PIES

Inclínate lentamente hacia adelante desde la cintura, dejando que tu espalda y hombros se relajen mientras te estiras hacia los dedos de los pies. Alcanza lo más lejos que puedas y mantén durante 15 segundos.

ESTIRAMIENTO DE LOS ISQUIOTIBIALES

Extiende tu pierna derecha. Apoya la planta del pie izquierdo contra el muslo interno de la pierna derecha. Estírate hacia los dedos del pie lo más posible. Mantén durante 15 segundos. Relájate y luego repite con la pierna izquierda.

ESTIRAMIENTO DE LA PANTORRILLA/TENDÓN DE AQUILES

Apóyate contra una pared con la pierna derecha adelante y los brazos hacia adelante. Mantén la pierna izquierda recta y el pie derecho en el suelo; luego dobla la pierna derecha y inclínate hacia adelante moviendo tus caderas hacia la pared. Mantén, luego repite en el otro lado durante 15 segundos.

Android



Zwift



IOS



ZWIFT

Descarga, regístrate e inicia sesión en la aplicación Zwift, ingresa a la página de configuración: en la página **DISPOSITIVOS EMPAREJADOS**, haz clic en **EJECUTAR** para la cinta de correr, y luego haz clic en **FUENTE DE ENERGÍA**, aparecerá un menú emergente, selecciona el código Bluetooth, que es el mismo que el código etiquetado en la

consola del equipo, luego selecciona OK para emparejarlo. Nota: Zwift recuerda los dispositivos utilizados en la sesión anterior y puede intentar emparejar esos dispositivos si están presentes y disponibles. Si ves dispositivos emparejados que no desees usar, simplemente desmárcalos y selecciona el dispositivo que desees emparejar. Las aplicaciones se pueden descargar desde la App Store para iOS y desde Google Play para Android.

Android



Kinomap



IOS



KINOMAP

Descarga, regístrate e inicia sesión en la aplicación Kinomap, ingresa a la página de configuración: haz clic en **MÁS** en la esquina derecha, haz clic en **GESTIÓN DE EQUIPOS**, haz clic en **+** en la parte superior derecha, selecciona para la cinta de correr; Luego selecciona la marca de Bluetooth de tu elección, por ejemplo, Anyrun, etc.; Haz clic en el con-

tenido bajo Interactivo, la aplicación detectará el equipo encontrado, selecciona el código Bluetooth, que es el mismo que el código etiquetado en la consola de tu equipo, luego haz clic en **AGREGAR NUEVO EQUIPO**, aparecerá un mensaje emergente indicando que el equipo se ha agregado correctamente. Las aplicaciones se pueden descargar desde la App Store para iOS y desde Google Play para Android.

MANUAL DE INSTRUCCIONES DE Z-SPORT

1. Visión general de Z-Sport

1.1 Entorno de funcionamiento

Esta aplicación es compatible con versiones de Android y Apple.

Teléfonos Android: compatible con versiones del sistema Android 5.0 y superiores.

iPhone: compatible con versiones del sistema iOS 9.0 y superiores.

1.2 Descarga del software

Los usuarios de teléfonos móviles Android deben abrir la tienda de aplicaciones Google Play y buscar “z-sport” para descargarlo.

Los usuarios de Apple deben abrir la App Store y buscar “z-sport” para descargarlo.

Si los teléfonos Huawei o Android no pueden descargar a través de ese código QR, pueden escanear el código de repuesto para descargarlo.



(download code)



(Spare code)

1.3 Introducción al software

Los dispositivos de hardware actualmente compatibles con la aplicación Z-Sport incluyen bicicletas de spinning (controladas eléctricamente y manuales), máquinas de remo (con mango inteligente y versiones normales), steppers, máquinas elípticas y cintas de correr mecánicas. La función del software se combina principalmente con dispositivos de hardware Bluetooth para la simulación de juegos deportivos. Su objetivo es ayudar a los usuarios a resolver el aburrimiento del deporte y disfrutar del fitness.

2. Inicio de sesión por correo electrónico

2.1 Permiso permitido

Después de ingresar a la aplicación, es necesario permitir los permisos necesarios relevantes:

Permitir permisos de cámara: para tomar avatares personalizados.

Permitir acceso a fotos en el dispositivo: para personalizar la configuración del avatar y acceder a las fotos tomadas por la cámara.

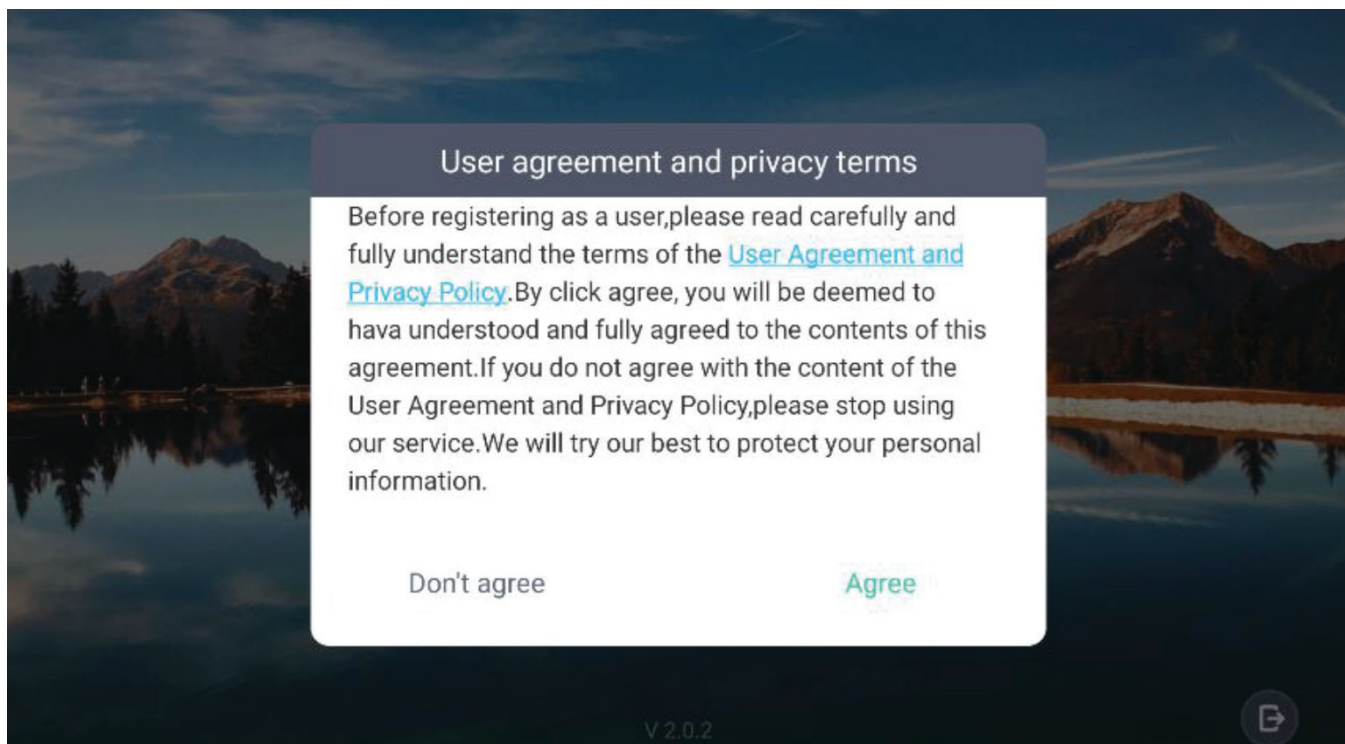
2.2 Aceptar el acuerdo de usuario y la política de privacidad

Haz clic en “Aceptar” para ingresar a la interfaz de inicio de sesión.

2.3 Inicio de sesión de correo electrónico

1 Ingresa la bandeja de entrada correcta (por ejemplo: muchos usuarios escriben com en lugar de con).

2 Haz clic aquí en “Enviar código”: se enviará un código de verificación a la bandeja de entrada (si se



envía más de una vez y la bandeja de entrada aún no ha recibido el código de verificación, reemplaza la bandeja de entrada, es posible que alguna de tus bandejas de entrada esté configurada incorrectamente, lo que provoca que el correo rebote y no se pueda enviar el código de verificación. O también puede ser porque la bandeja de entrada se ha ingresado incorrectamente).

Sorry that the email you sent was bounced, the following is the relevant information of the email:

rejected mail	Subject: Login Validation Time: 2021-06-09 10:04:41
Cannot send to [redacted]@yahoo.com.my	
Reason for Bounce	The recipient's email address ([redacted]@yahoo.com.my) does not exist, and the email cannot be delivered. host yahoo.com.my[[redacted] 4] said: 552 1 Requested mail action aborted, mailbox not found (in reply to end of DATA command)
solution	Please contact your recipient, re-verify the email address, or send to another receiving email address. You can also report this bounce to the administrator .

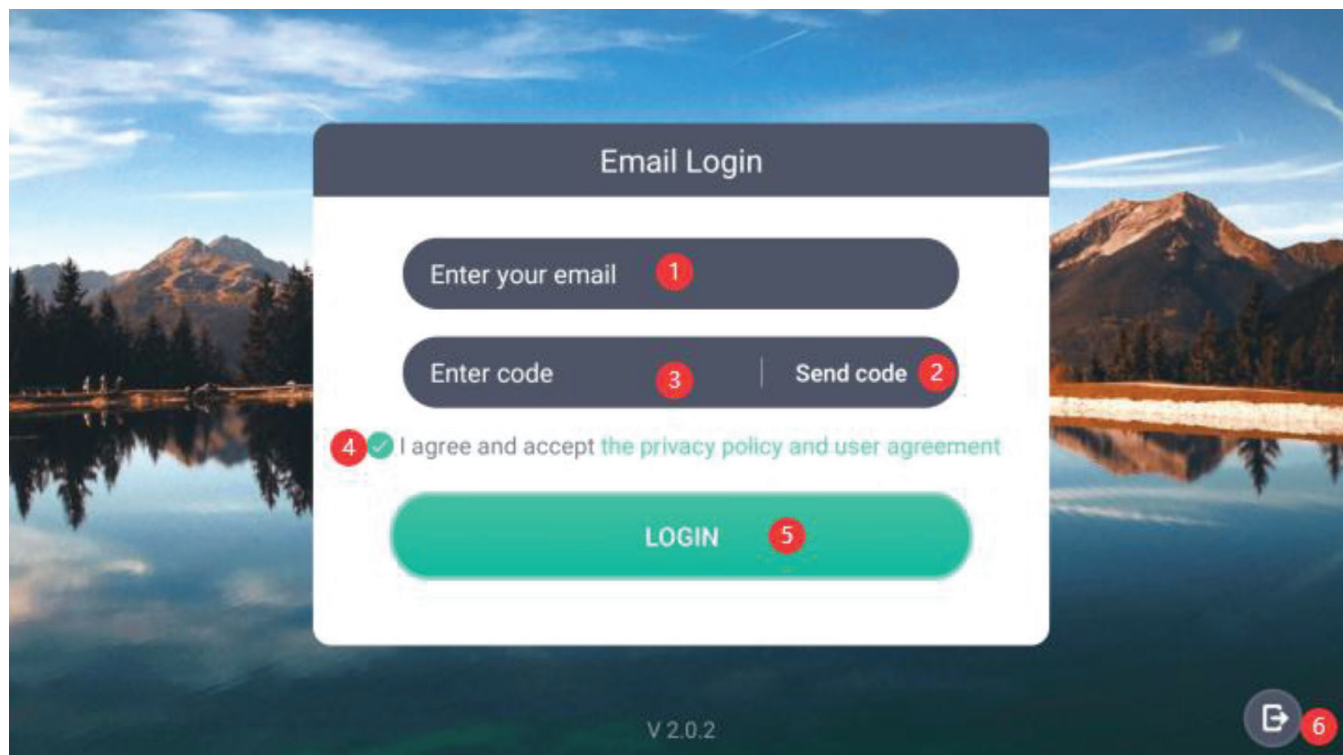
In addition, you can also [click here](#) for more information about the bounce of help.

3 aquí ingrese el código de verificación recibido por correo electrónico.

4 Se ha acordado la autoridad del usuario y la operación de privacidad, y el usuario debe aceptar iniciar sesión y usar.

5 Después de completar los pasos anteriores 1, 2, 3 y 4, puede hacer clic para ingresar al software.

6 Si no desea registrarse o usar este software, puede hacer clic aquí para salir.



3. Gestión de equipos

3.1 Seleccionar equipo

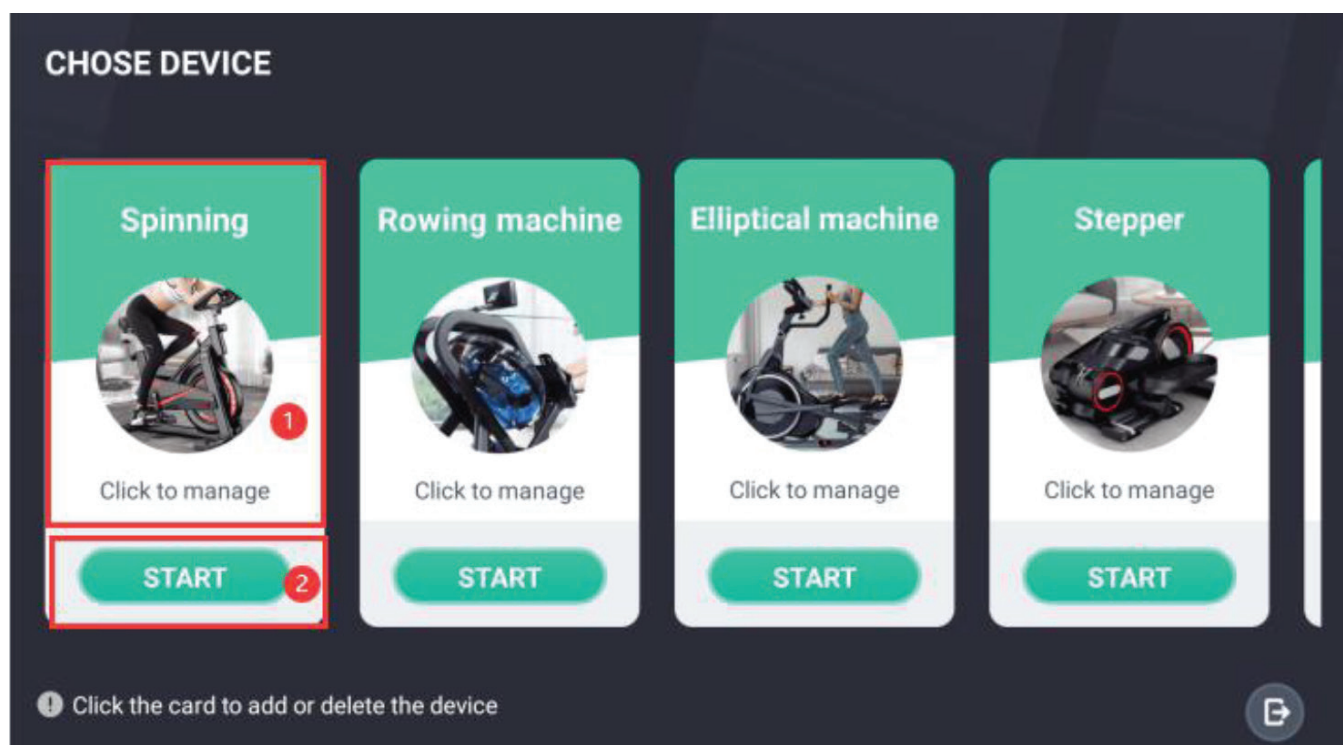
Ingresa a esta página y seleccione el equipo correspondiente, como bicicleta estática, máquina de remo, máquina elíptica, stepper, caminadora.

Como se muestra en la figura a continuación, haga clic en

1 Haga clic aquí para ingresar a la página de gestión de dispositivos, donde puede vincular y eliminar el dispositivo.

2 Cuando el dispositivo esté vinculado, haga clic en el botón "INICIAR" para ir a la página deportiva correspondiente (solo cuando ingrese al software por primera vez, deberá vincular el dispositivo Bluetooth y el sistema ingresará a la página de inicio del dispositivo seleccionado de forma predeterminada).

3.2 Vincular dispositivo



Para ingresar a esta página, debes permitir los permisos necesarios:

Permitir permisos de ubicación geográfica: los dispositivos Bluetooth necesitan abrir permisos secundarios para ser buscados.

Permitir apertura de información de ubicación: el software obtendrá automáticamente la información de ubicación al ingresar a la página, y el usuario debe abrir manualmente la información de ubicación secundaria.

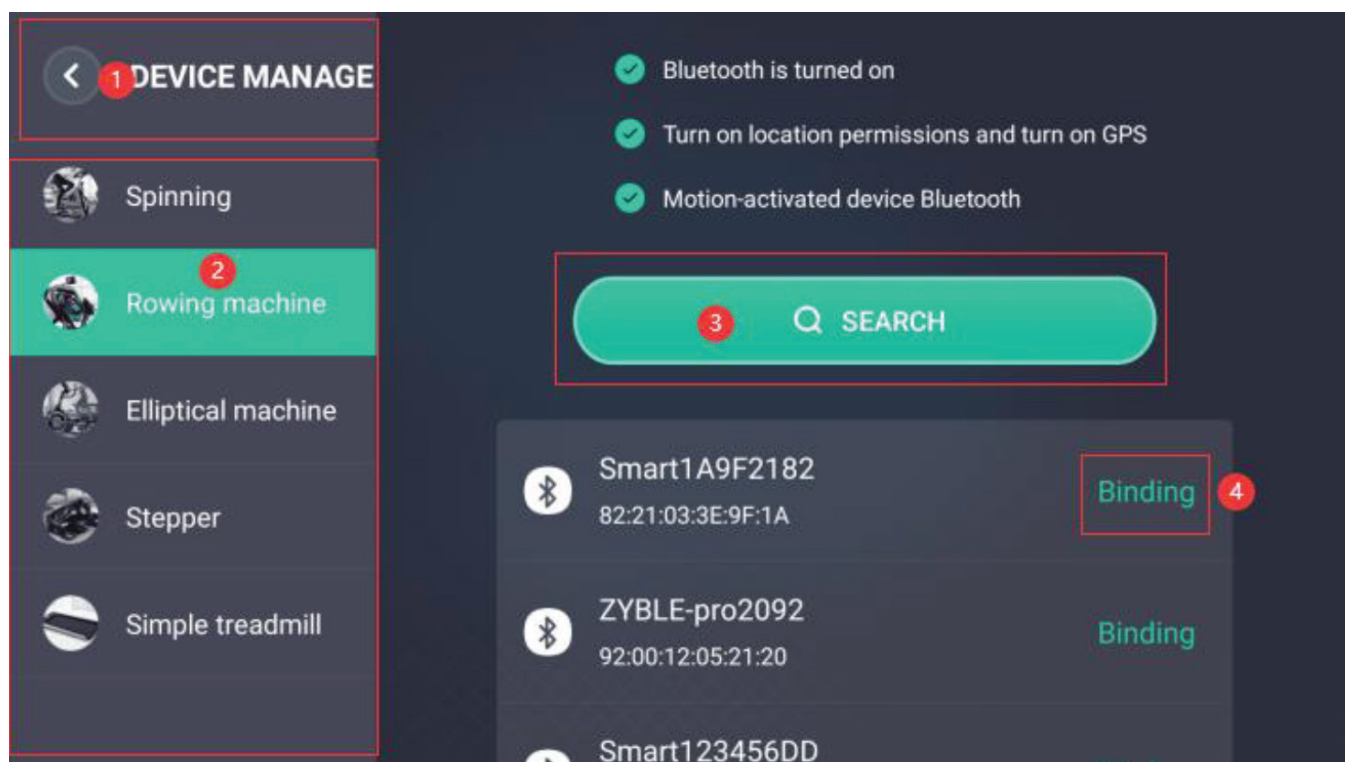
Con respecto a las operaciones en esta página, las enumeramos una por una, como se muestra en la figura a continuación, haz clic en:

1 Volver a la interfaz anterior.

2 Haz clic en el área izquierda para cambiar a diferentes dispositivos y administrar los dispositivos correspondientes.

3 Después de asegurarte de que el dispositivo Bluetooth esté funcionando, haz clic aquí para buscar Bluetooth.

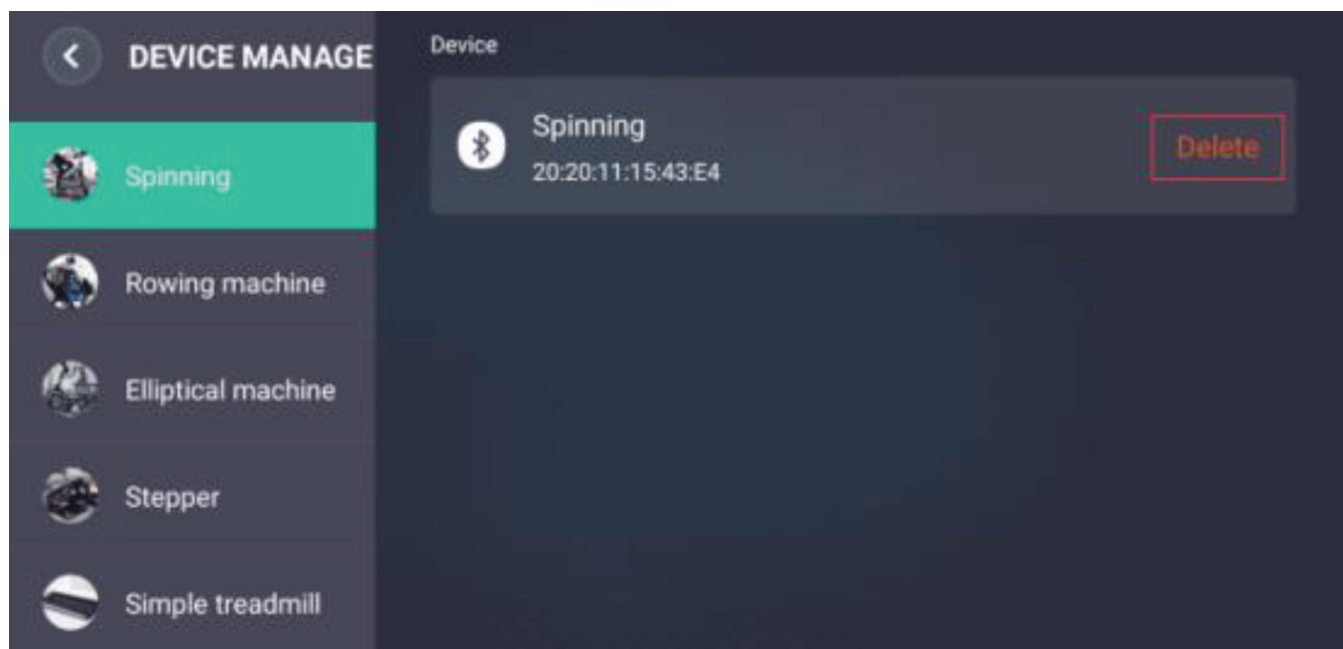
4 Después de buscar el dispositivo, haz clic aquí para vincular el dispositivo. En este punto, haz clic en Atrás para volver a la página Seleccionar dispositivo y haz clic en Iniciar para comenzar el ejercicio.



3.3 Eliminar dispositivo

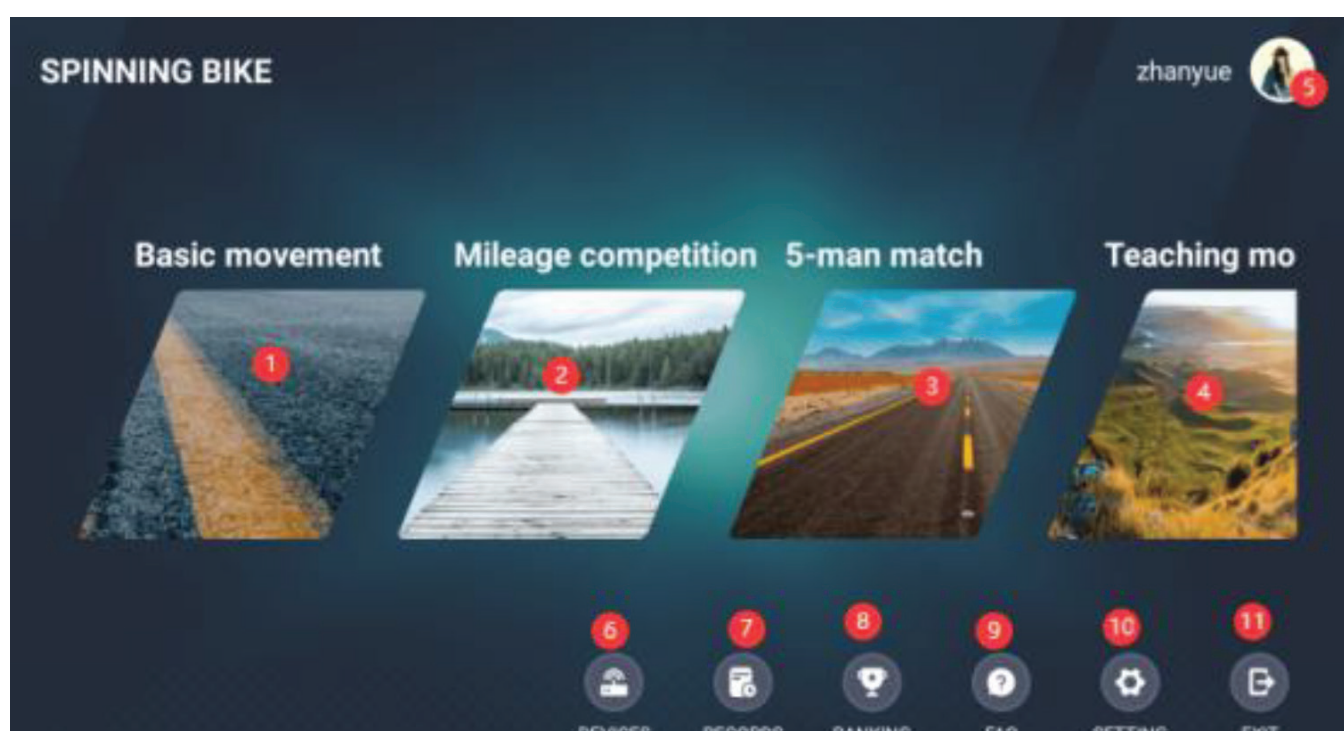
Después de que el dispositivo esté vinculado, después de que el usuario reemplace el dispositivo Bluetooth, o cuando el software necesite vincular otros dispositivos de hardware, primero se debe eliminar el dispositivo y se puede hacer esto haciendo clic en el botón “Eliminar” en la figura a continuación.

Si necesita volver a vincular el dispositivo, realice el proceso de vinculación del dispositivo en 3.2.



4. Página de inicio de deportes (tomando como ejemplo la bicicleta de spinning)

- 1 Haz clic para ingresar a la conducción básica.
- 2 Haz clic para ingresar a deportes multijugador en 3D.
- 3 Haz clic para ingresar a la batalla en línea global en 3D.
- 4 Haz clic para ingresar a la enseñanza de conducción en 3D.
- 5 Haz clic para ingresar a la configuración del avatar y el apodo.
- 6 Haz clic para ingresar a la gestión de dispositivos, puedes vincular y eliminar el dispositivo.
- 7 Haz clic para ingresar al historial de registros, puedes consultar el resumen de datos de ejercicio del día, los datos de ejercicio de esta semana y los datos de ejercicio de este mes según los diferentes dispositivos.
- 8 Haz clic para ingresar al ranking de deportes y consultar los rankings diarios, semanales y mensuales según los diferentes dispositivos.
- 9 Haz clic para ingresar a las instrucciones de ayuda para resolver problemas durante el proceso de uso.
- 10 Haz clic para ingresar a la configuración del sistema, cerrar sesión, etc.
- 11 Haz clic para salir del software..



5. Deportes básicos (tomando el spinning como ejemplo)

Después de ingresar a esta página, necesitas hacer ejercicio para activar el dispositivo Bluetooth, para que puedas conectarte rápidamente al Bluetooth. Después de que se conecte el Bluetooth, aparecerá "Bluetooth conectado" arriba.

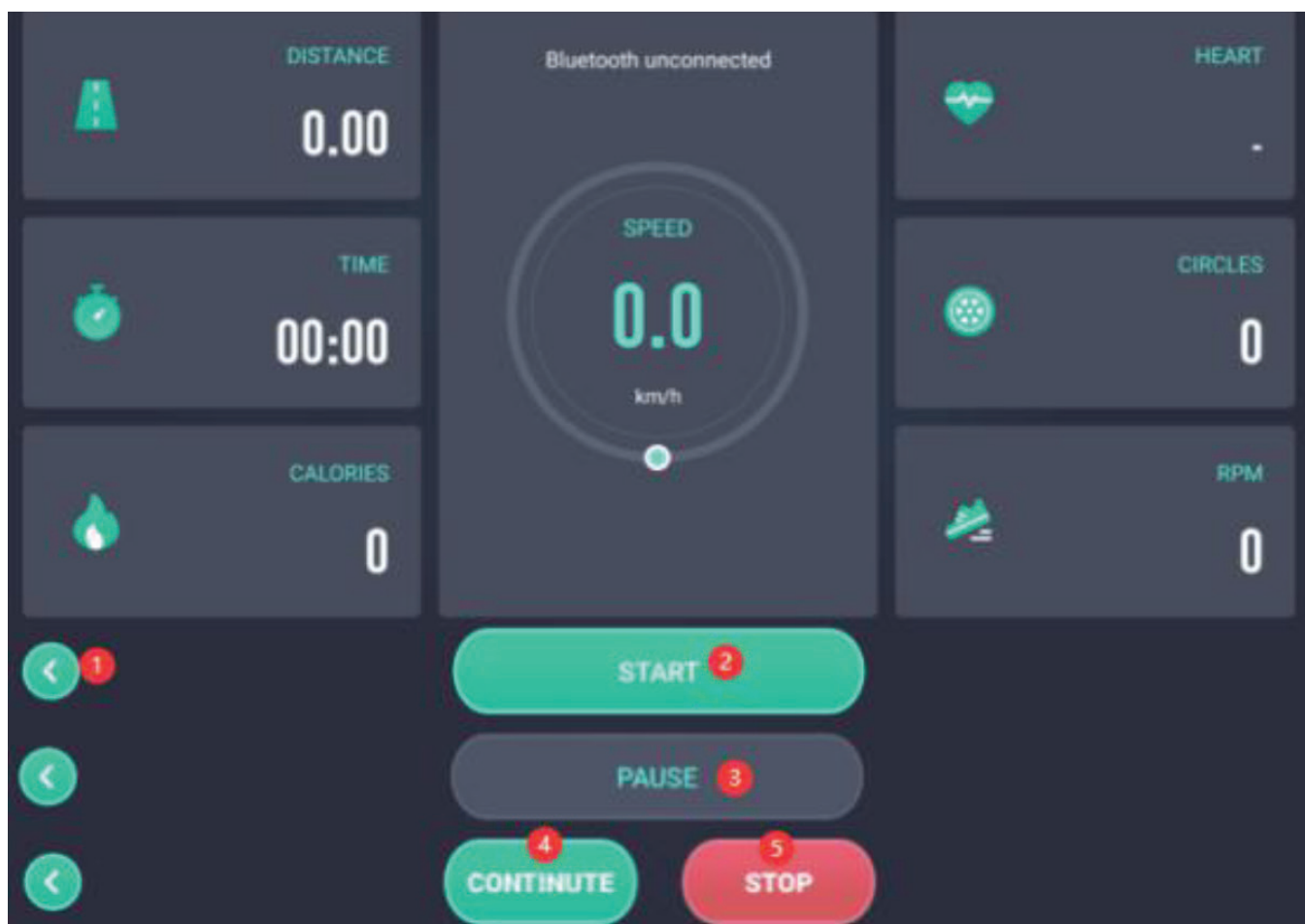
1. Toca para regresar a la página de inicio de deportes.
2. Haz clic en "INICIAR", cambiará a "PAUSA"; si no hay cambio, necesitas activar el Bluetooth, haz clic en "INICIAR" nuevamente.
3. Haz clic en "PAUSA", cambiará a "CONTINUAR" y "DETENER".
4. Haz clic en "CONTINUAR" para continuar con el ejercicio original y volver al estado de ejercicio.
5. Haz clic en "DETENER" para finalizar el ejercicio.

En cuanto a los datos de frecuencia cardíaca: solo los monitores de frecuencia cardíaca controlados electrónicamente

tienen datos de frecuencia cardíaca.

En cuanto a la carga de datos: cuando la distancia supera los 100 metros y la velocidad promedio es inferior a 60 km/h, los datos se cargarán y guardarán, y los datos cargados podrán participar en la clasificación. Esta restricción es para evitar clasificaciones injustas causadas por el engaño de algunos usuarios.

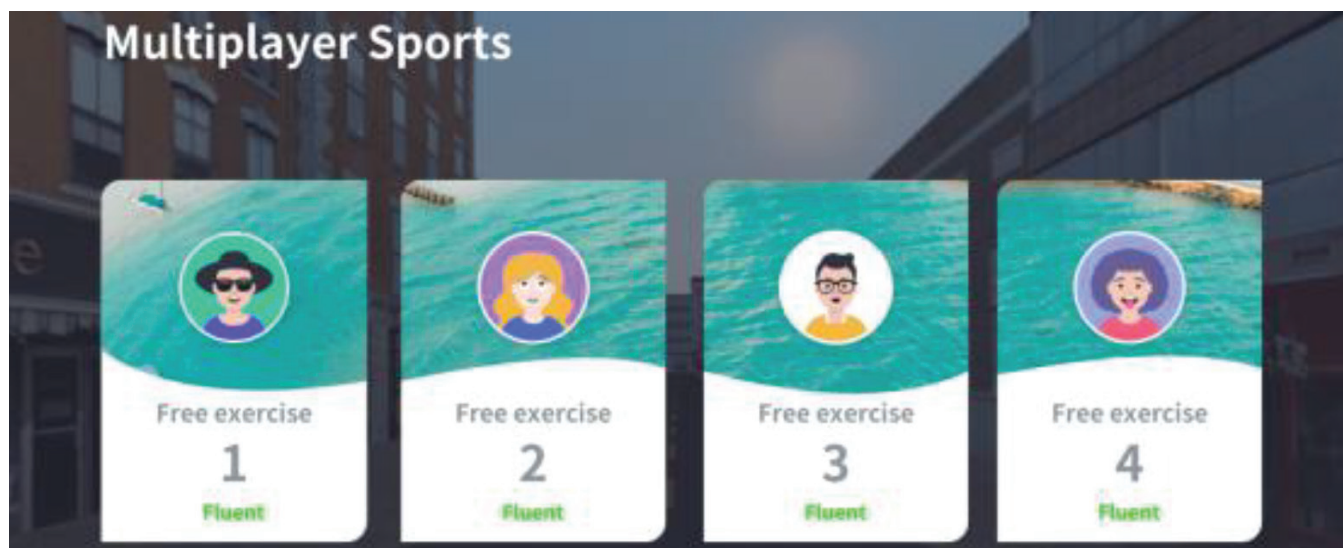
Los datos principales son: tiempo de ejercicio, calorías quemadas durante el ejercicio, distancia recorrida durante el ejercicio, cadencia en tiempo real durante el ejercicio, velocidad en tiempo real durante el ejercicio, vueltas totales durante el ejercicio.



6.3D deportes multijugador

6.1 Elige una sala

Haz clic para entrar a las cuatro salas 1, 2, 3 y 4. Puedes competir en cualquier sala que elijas.



6.2 Escena multijugador de deportes

1 Haz clic en el botón de retroceso para salir del ejercicio actual.

2 Selección de modo, puedes cambiar las condiciones de sol y clima en diferentes momentos según los diferentes modos.

3 Interruptor de chat de ráfaga.

4 El área donde se envían los mensajes de chat de ráfaga.

5 Cambiar la posición de la lente, puedes configurar el cambio automático y una lente específica.

6 Configurar el sonido encendido y apagado.

7 Haz clic para cambiar a la música incorporada anterior.

8 Haz clic para cambiar a la siguiente música incorporada.

9 Ver la situación actual de clasificación.

10 Haz clic en esta área para mostrar y ocultar la posición de conducción derecha.



7.3D Batalla Global en línea

7.1 Elija una sala

1 Haz clic en volver para salir de la batalla global en línea.

2 Si no hay coincidencia durante mucho tiempo, puedes cambiar aquí para practicar en modo un jugador.

3 Selecciona salas de atletismo primarias, la velocidad de las salas es de 25KM / H.

4 Selecciona salas de atletismo intermedias, el límite de velocidad de esta sala es de 35KM / H.

5 Selecciona salas de atletismo avanzadas, el límite de velocidad de esta sala es de 45KM / H.

6 Ingresa al área de información de chat.

7 Envía mensajes de chat en forma de ráfaga.

8 Selecciona el número de sala correspondiente a las salas de nivel básico, intermedio y avanzado, y haz clic para entrar y encontrar un oponente.

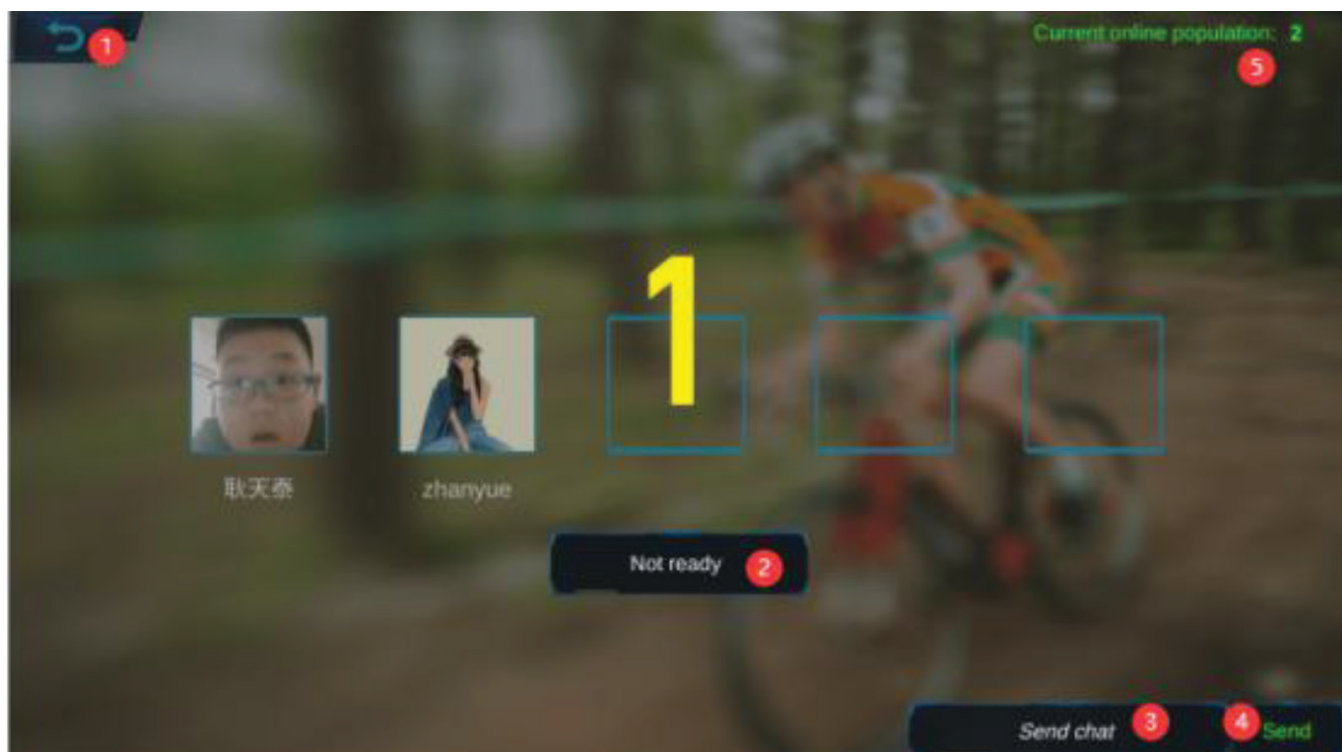
7.2 Ingresa al emparejamiento con el oponente

1 Haz clic en Volver para regresar al salón de batalla.

2 Cuando el usuario no es el creador, esto es el comienzo del juego; cuando es un participante, esto es la preparación y cancelación de la preparación.

3 Ingresa información de la región en el chat.

4 Envía mensajes de chat en forma de ráfaga.



5 El número de personas en la sala actual.

7.3 Escenario de Redes Deportivas

1 Presione "Return" para salir del ejercicio actual.

11

2 Selección de modo, puede cambiar las condiciones de sol y clima en diferentes nodos de tiempo según los diferentes modos.

3 Interruptor de chat de barrera.

4 Área donde se envían los mensajes de chat de barrera.

5 Cambiar la posición de la lente, puede configurar el cambio automático y una lente específica.

6 Activar o desactivar el sonido.

7 Haga clic para cambiar a la música incorporada anterior.

8 Haga clic para cambiar a la siguiente música incorporada.

9 Ver el estado de información de la clasificación actual.

10 Haga clic en esta área para mostrar u ocultar la posición de conducción derecha.

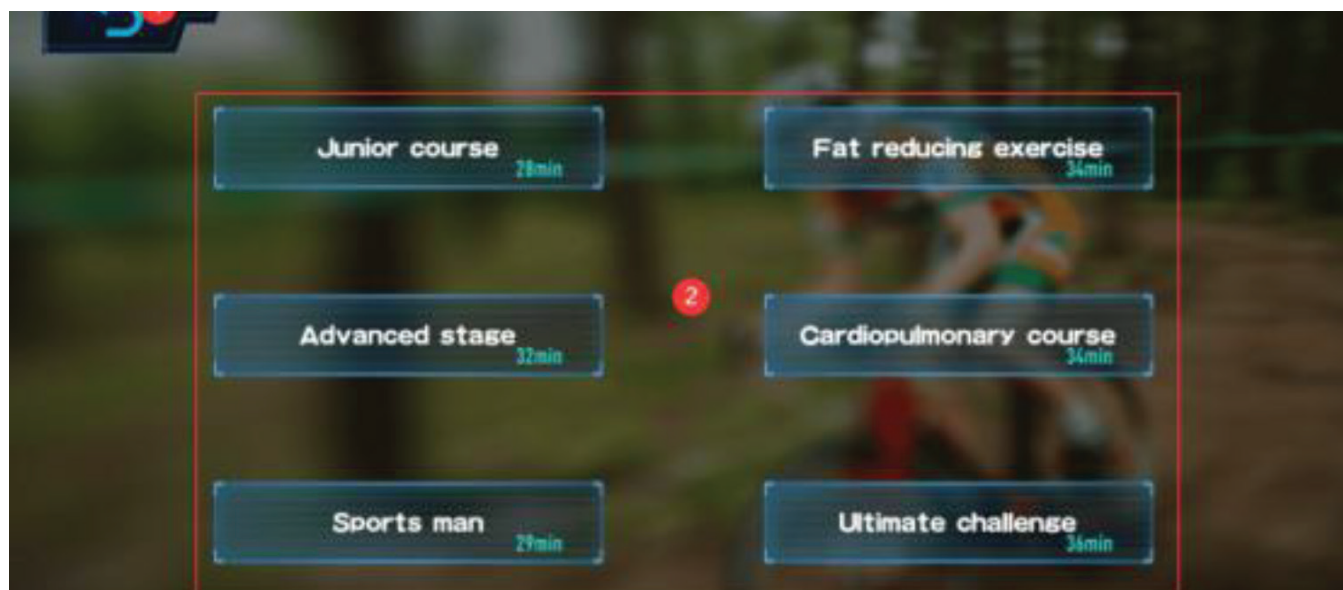


8. Enseñanza de equitación en 3D

8.1 Seleccionar modo de entrenamiento

1 Haz clic en el botón para volver a la interfaz anterior.

2 Haz clic en las entradas de diferentes cursos virtuales de enseñanza y sigue al entrenador virtual para aprender según los diferentes tiempos y requisitos.



8.2 Enseñanza de equitación

1 Haz clic en el botón para volver a la interfaz anterior.

2 Selección de modo, puedes cambiar las condiciones de sol y clima en diferentes momentos según los diferentes modos.

3 Cambia la posición de la lente, puedes configurar el cambio automático y una lente específica.

4 Activa o desactiva el sonido.

5 Haz clic para cambiar a la música incorporada anterior.

6 Haz clic para cambiar a la siguiente música incorporada.

7 Sigue las indicaciones, ajusta la resistencia a la posición correspondiente y mantén la velocidad a una velocidad determinada durante un cierto período de tiempo.



9.3D free riding

- 1 Haz clic en el botón para volver a la interfaz anterior.
- 2 Haz clic en el área de la izquierda para cambiar a diferentes dispositivos y gestionar los dispositivos correspondientes.
- 3 Cambia la posición de la lente, puedes configurar el cambio automático y una lente específica.
- 4 Activa o desactiva el sonido.
- 5 Haz clic para cambiar a la música incorporada anterior.
- 6 Haz clic para cambiar a la siguiente música incorporada.
- 7 Ver la clasificación de deportes en tiempo real.



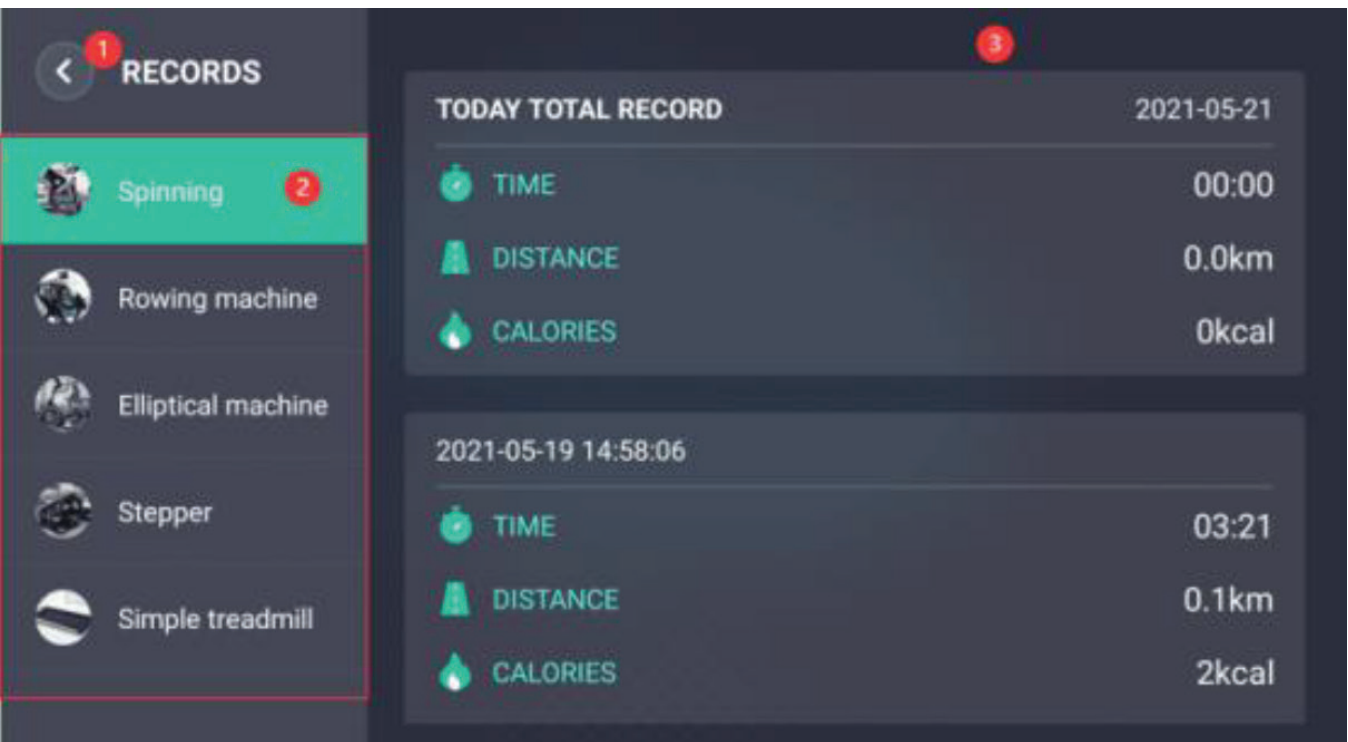
10. Tabla de clasificación

- 1 Haz clic en el botón para volver a la interfaz anterior.
- 2 Selección de modo, puedes cambiar las condiciones de sol y clima en diferentes nodos de tiempo según los diferentes modos.
- 3 Haz clic para ver las clasificaciones deportivas diarias del dispositivo actual.
- 4 Haz clic para ver las clasificaciones deportivas semanales del dispositivo actual.
- 5 Haz clic para ver las clasificaciones deportivas mensuales del dispositivo actual.
- 6 Ver la clasificación actual.



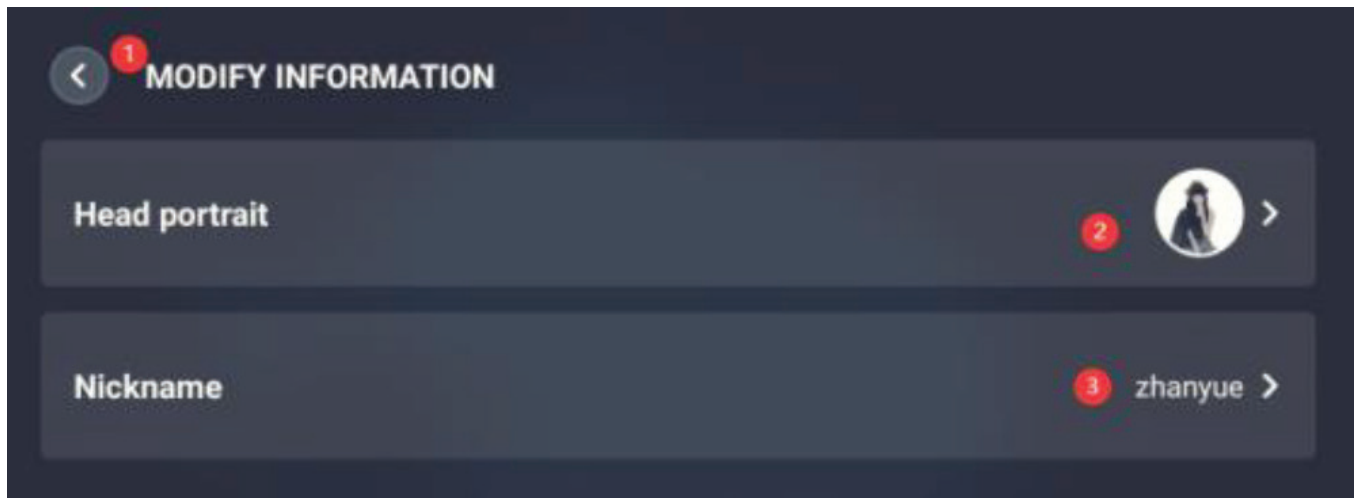
11. Registros de ejercicio

- 1 Haz clic en el botón para volver a la interfaz anterior.
- 2 Selección de modo, puedes cambiar las condiciones de sol y clima en diferentes nodos de tiempo según los diferentes modos.
- 3 Desliza hacia arriba y hacia abajo para ver mis datos de ejercicio actuales y pasados.



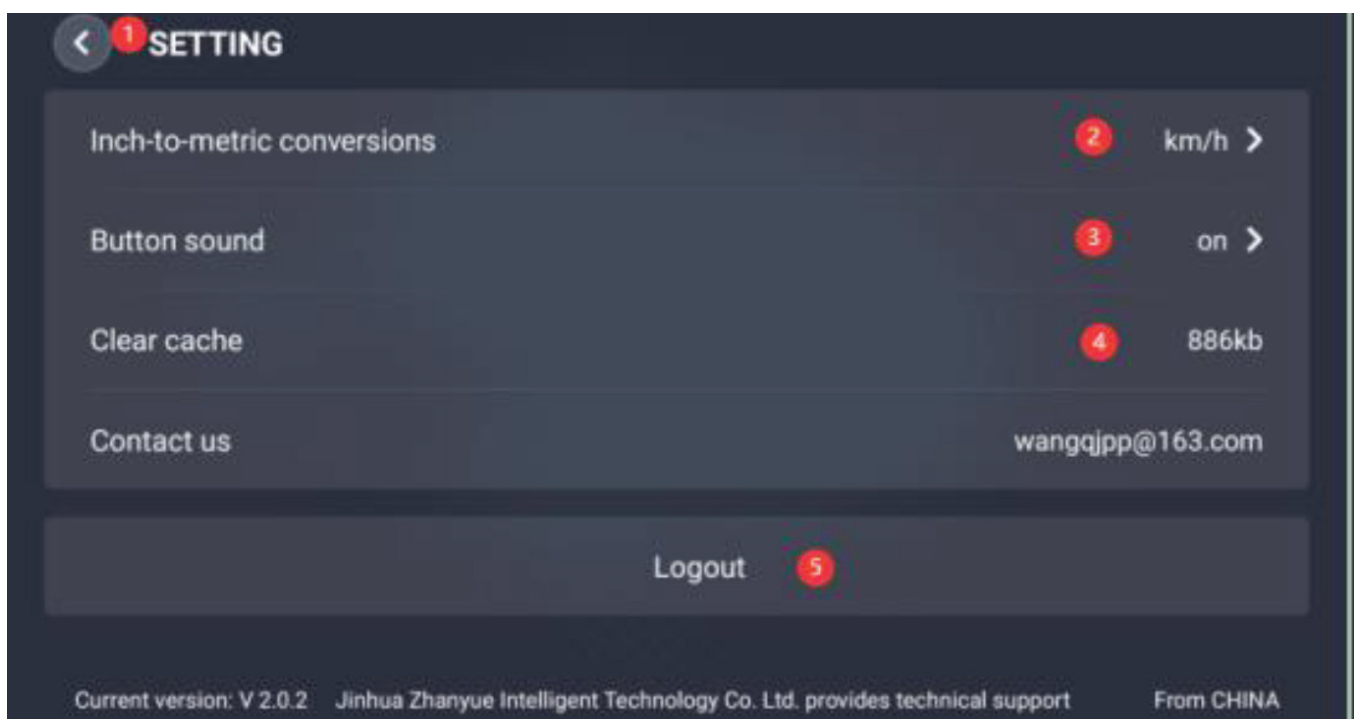
12. Configuraciones personales

- 1 Haz clic en el botón para volver a la interfaz anterior.
- 2 Toca para tomar una foto o elegir una foto para establecer mi avatar personalizado.
- 3 Haz clic aquí para modificar el apodo. No se pueden usar emoticonos para establecer el apodo, con al menos 2 caracteres.



13. Configuración del sistema

- 1 Haz clic en el botón para volver a la interfaz anterior.
- 2 Haz clic aquí para cambiar si la distancia de ejercicio mostrada es en km/h o mhp.
- 3 Haz clic aquí para configurar si se habilitan los efectos de sonido para las operaciones clave.
- 4 Haz clic aquí para borrar la caché de la aplicación.
- 5 Cierra sesión en la cuenta y vuelve a la interfaz de inicio de sesión del correo electrónico.



14. Otros problemas con el uso del software

1. ¿En qué debo prestar atención al instalar software? ¿Cómo resolver el problema?

Problema en teléfono Android:

1. Puede ser que el paquete de instalación se haya dañado durante el proceso de descarga, simplemente desinstale el paquete original y vuelva a descargarlo e instalarlo.
2. Puede ser que la memoria o el espacio de almacenamiento del teléfono sean insuficientes, lo que provoca que todos los recursos no estén listos. En este momento, elimine los recursos inútiles para liberar espacio o limpie la aplicación antes de instalarla cuando esté en estado inactivo.
3. Cuando el teléfono tiene varios usuarios, debe ir al escritorio del teléfono --> Configuración --> Administración de aplicaciones --> Z-Sport --> Desinstalar para todos los usuarios, y luego reinstalar.

Pregunta del usuario de Apple:

Cambie la red WIFI/cambie la cuenta de Apple, busque o escanee nuevamente para descargar, si este problema persiste, es un problema con el servidor oficial de Apple, por favor intente nuevamente en media hora.

2. ¿Qué sucede si no puedo iniciar sesión en el correo electrónico?

1. Error al ingresar el correo electrónico, como escribir "CON" en lugar de "COM".
2. La dirección de correo electrónico enviada y recibida ha sido configurada incorrectamente, lo que provoca que el correo electrónico rebote y el código de verificación no se pueda enviar.
3. Puede considerarse como correo no deseado, el mensaje debe eliminarse de la papelera.
4. Puede ser un problema de red, por favor verifique la red o cambie a la red 4G.

3 ¿Cuándo se debe reemplazar la batería del dispositivo Bluetooth de la bicicleta?

Cuando el teléfono móvil y el Bluetooth están conectados durante un cierto período de tiempo, la conexión se interrumpe durante un período de tiempo y esta situación se repite varias veces, puede ser que la batería esté insuficiente y necesite ser reemplazada. La especificación es CR2032. La batería recargable no necesita ser reemplazada.

4 ¿Por qué no se registran los datos de mi ejercicio?

El registro solo se cargará si la distancia recorrida por el usuario supera los 100 metros cada vez y la velocidad promedio es inferior a 60 km/h.

5 ¿Cuánto tiempo dura el modo de suspensión del Bluetooth?

Para ahorrar energía de la batería, el dispositivo Bluetooth entrará automáticamente en estado de suspensión después de 150 segundos si no has realizado ejercicio.

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE



Este producto electrónico no debe ser arrojado a la basura municipal. Para proteger el medio ambiente, este producto debe ser reciclado una vez que ya no se utilice, de acuerdo con la ley. Por favor, diríjase a una unidad de reciclaje autorizada que recoja este tipo de residuos en su área. Al hacerlo, estará contribuyendo a la conservación de los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección ambiental. Si necesita más información sobre los métodos correctos y seguros de eliminación de residuos, por favor, póngase en contacto con la oficina local de una organización de reciclaje o con la unidad donde adquirió este producto.

EL PERÍODO DE GARANTÍA

El PERÍODO DE GARANTÍA está sujeto a las disposiciones de la Directiva 2019/771 y la Directiva UE 2019/770

Cualquiera que sea la garantía comercial, el minorista está obligado a respetar el período de garantía de los productos, de acuerdo con las directivas antes mencionadas.

La garantía es un suplemento y no limita en modo alguno los derechos del usuario.

Los términos siguientes describen los requisitos y la aplicación de nuestra garantía. No afectan a sus derechos legales ni a las obligaciones de su distribuidor, ni al contrato que tenga con él.

Periodo de garantía: 24 meses a partir de la compra del producto. \NOfreemos servicio de garantía para este electrodoméstico en las siguientes condiciones:

El servicio de garantía gratuito durante el periodo de garantía no es válido en caso de incumplimiento de lo siguiente:

1. El aparato no funciona correctamente. Existan diferencias entre los datos del documento de garantía y los documentos de compra;
2. Instalación o montaje incorrecto del producto;
3. Falta de los documentos de compra originales o del documento de garantía;
4. Reparaciones u otros trabajos realizados por personas no autorizadas por nosotros para llevar a cabo este trabajo, o si el aparato se repara con piezas de repuesto no originales;
5. Apariencia del aparato - arañazos, grietas y otros que no se observaron cuando el aparato fue comprado, entregado o instalado.
6. Incumplimiento de las condiciones de uso, almacenamiento, transporte y defectos causados por ellos;
7. Por defectos causados por un uso inadecuado, defectos mecánicos, abolladuras;
8. Por defectos causados por fenómenos naturales y otras circunstancias de fuerza mayor;
9. Si utiliza el producto con fines comerciales y en lugares públicos;
10. Componentes móviles dañados debido a un uso o instalación inadecuados: pedales, empuñaduras, cables, correas, superficie de rodadura, juntas, tornillos, palancas, rodamientos, elementos decorativos;
11. Productos almacenados incorrectamente.
12. Piezas componentes que pueden separarse del cuerpo principal del aparato, decoraciones de plástico, piezas de goma con una vida útil limitada regulada por el fabricante;
13. Consumibles, piezas y elementos con vida útil limitada - baterías, correas, superficies de rodadura.
14. Accesorios - fuente de alimentación externa/adaptadores;

Las reclamaciones sobre bienes adquiridos se realizan de acuerdo con Directiva 2019/771 y Directiva UE 2019/770.

CONTACTO:

Tel: +40311050917

Email: service@sportpartner.ro

БЪЛГАРСКИ

СЪДЪРЖАНИЕ

1. Предупреждение
2. Диаграма на резервните части
3. Инструкция за инсталиране
4. Поддръжка и отстраняване на неизправности

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: За да намалите риска от нараняване, моля, прочетете внимателно всички важни предпазни мерки и инструкции в това ръководство и всички предупреждения върху вашия вътрешен цикъл, преди да използвате продукта.

1. Прочетете внимателно ръководството за потребителя и следвайте дадените инструкции. Уверете се, че продуктът е правилно сглобен и затегнат, преди да го използвате.
2. Използвайте велотренажора само както е описано в това ръководство. Собственикът носи отговорност да гарантира, че всички ползватели на велотренажора са адекватно информирани за всички предпазни мерки.
3. Не позволявайте на деца и домашни любимци да използват или да играят върху оборудването. Винаги дръжте децата и домашните любимци настрана от оборудването по всяко време.
4. Поставете този велосипед за упражнения само върху равна и твърда повърхност. Уверете се, че разполагате с достатъчно пространство за тренировка. Запазете поне 2 фута свободно пространство около този велосипед за упражнения.
5. Преди да използвате продукта, го прегледайте внимателно и затегнете правилно всички части, за да се уверите, че няма разхлабени части. Заменяйте всички дефектни части незабавно преди всяка употреба.
6. Съхранявайте велоергометра за упражнения на закрито, за да предотвратите замърсяването, влагата и праха. Не поставяйте велоергометра за упражнения в гараж, покрита тераса или в близост до вода.
7. Преди да започнете каквито и да било упражнения, трябва да се консултирате с Вашия лекар/практикуващ лекар. Следвайте съветите им, преди да започнете да тренирате.
8. Винаги избирайте най-подходящата тренировка за вашите физически възможности, сила и гъвкавост. Винаги познавайте границите си.
9. Носете подходящи грехи по време на упражненията; не носете свободни грехи, тъй като те могат да се закачат за движещите се части на продукта, което увеличава риска от нараняване. Винаги носете подходящи обувки за защита на краката. Не тренирайте с босите си крака или с чорапи.
10. По време на физическата си активност винаги поддържайте равновесие. Запазете равновесие, докато се качвате, използвате и слизате от този продукт. Неспазването на това изискване може да доведе до сериозни наранявания.
11. От съображения за безопасност не е препоръчително да се използва продукт с тегло над 130 kg.
12. Оборудването е предназначено само за домашна употреба. Не използвайте велотренажора в търговски обекти, наеми или институции.
13. Ако забележите, че устройството не работи правилно, не се опитвайте да го ремонтирате, разглобявате или модифицирате. Неразрешените ремонти могат да причинят нараняване, в допълнение към нарушаването на условията на гаранцията. Свържете се със службата за техническа помощ.
14. Моля, проверявайте внимателно машината, преди да я използвате, и я проверявайте

според принципа на инсталиране на всеки 1 до 2 месеца. Моля, старайте се да поддържате машината в нормален режим на употреба и използвайте оригиналните аксесоари.

15. Моля, не извършвайте опасни действия или движения с този продукт.

16. При почистването на продукта не използвайте корозивни почистващи препарати.

17. Съпротивлението на този продукт се регулира. Моля, изберете подходящото съпротивление.

18. Загряване - Започнете с 5 до 10 минути разтягане и леки упражнения. Загряването повишава телесната температура, сърдечния ритъм и кръвообращението в подготовка за упражненията.

19. По време на упражненията се уверете, че сте поставили краката в капаци на педалите. Не спирайте веднага по време на бързо въртене, моля, спирайте бързо, за да избегнете инциденти.

20. Не използвайте велоергометра, без да се консултирате с Вашия лекар, ако:

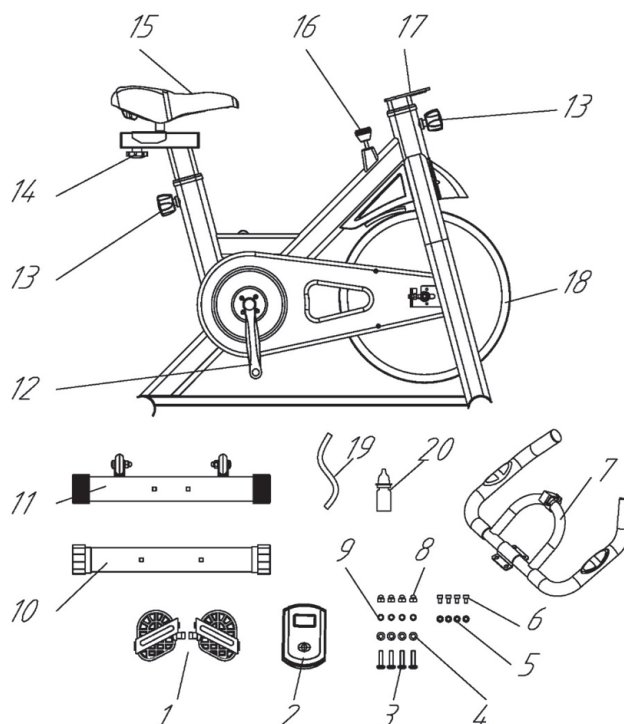
- сте бременни.
- се възстановявате след операция .
- да имате анамнеза за наранявания на коленете, раменете, врата или гърба.

21. Препоръчваме Ви да се обърнете към Вашия лекар, ако:

- имате сърдечно или сърдечно-съдово заболяване, високо кръвно налягане, тромбоза или херния.
- страдате от диабет, епилепсия или мигрена.
- да имате импланти, пейсмейкър, протези или скорошно заболяване или инфекция.

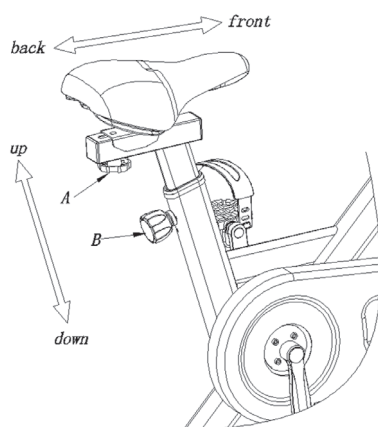
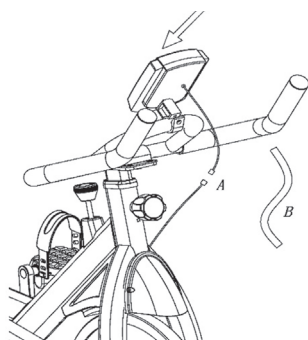
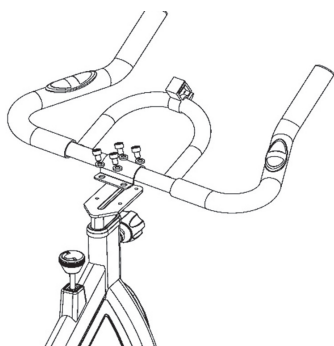
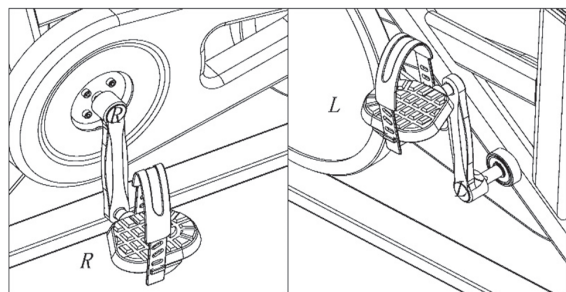
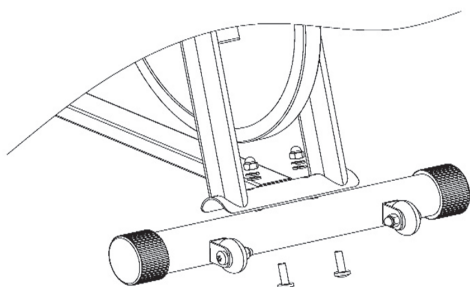
22. Прекомерното натоварване може да доведе до сериозно нараняване или смърт. Ако по време на тренировката почувствате дискомфорт, незабавно спрете да използвате този продукт.

ОПИСАНИЕ НА РЕЗЕРВНИТЕ ЧАСТИ



1. Педал	6. Винт на цилиндричната глава M6	11. Тръба на предните крачета	16. Спирачка
2. Монитор	7. Ръкохватка	12. Курбел	17. Поддръжка за ръкохватката
3. Болт за карета 8*75	8. Винт на капаче M8	13. Ръкохватка	18. Маховик
4. Подложка за дъга Ф8	9. Шайба Ф8	14. Врътка	19. Гофрирана тръба
Ф6 шайба	10. Тръба за задните крачета	15. Седло	20. Бутилка

ИНСТРУКЦИЯ ЗА ИНСТАЛИРАНЕ



1) Свържете предната тръба с рамката и монтирайте обикновената шайба 8, шайбата 8 към болтовете и поставете винтовете. Използвайте ключ, за да ги закрепите. Монтажът на задната тръба е същият.

Забележка: Моля, регулирайте черната каишка за крака, за да я балансирате, ако не е стабилна.

2) Каишките за крака са маркирани с L и R. Заклучване на винта в R каишката и я закрепете с десния отвор с резба с помощта на ключ. Фиксирайте винта в ремъка L и го закрепете с левия отвор с резба.

(Забележка: L и R също са отбелязани. Моля, монтирайте ги по подходящ начин, в противен случай ще повредите продуктите. Моля, закрепете ремъка за крачетата, защото в противен случай той ще падне след дълга употреба.)

3 Извадете гръжката и след това поставете четирите отвора на гръжката в отвора за винтове, след това поставете шайба и чрез винт с цилиндрична глава, след това затегнете винтовете един по един.

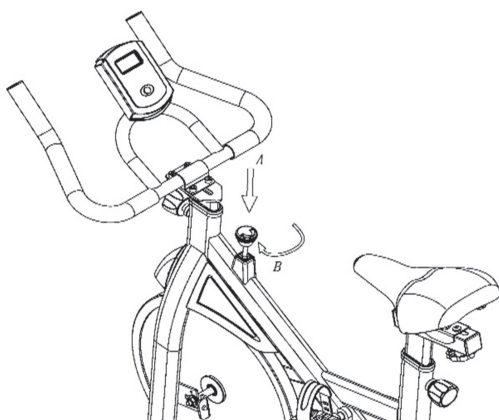
4) 1. Закрепете компютъра в гнездото.

2. Свържете кабелите, както А.

3. Двоен проводник с десен импулс и единичен проводник с ляв сензор. Моля, гръжете разхвърляните кабели вътре в тръбата за красота като В. (подходящо за модел с импулсна функция)

5) 1. За да регулирате височината на седалката, завъртете въртката наляво, след това разхлабете въртката В и регулирайте седалката нагоре и надолу до подходящата височина. Разхлабете въртката, за да премине опората на седалката, след което просто го застопорете (същото като регулирането на височината на гръжката).

2. За да регулирате предната и задната част на седалката, моля, разхлабете болта като А, можете да регулирате седалката назад и напред, като разхлабите болтовете със перчатката глава до комфортна ситуация. След това просто го затегнете.



б) Завъртете лоста на спирачката по посока на часовниковата стрелка, за да увеличите съпротивлението, и съответно завъртете в обратната посока на часовниковата стрелка, за да намалите съпротивлението. Натиснете надолу лоста за аварийно спиране.

ПОДДРЪЖКА И ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ

4.1 Поддръжка

4.1.1 Използвайте мека кърпа, за да избършете праха по велоергометъра. Не използвайте абразив или търкане за почистване на пластмасовите части. Избършете потта след употреба.

4.1.2 Поддръжка

Моля, избягвайте пряка слънчева светлина, особено на дисплея, който е много уязвим. Всяка седмица проверявайте всички болтове и винтове дали са разхлабени и ги затегнете. Моля, съхранявайте велоергометъра в чиста и суха среда и далеч от деца.

4.2 Отстраняване на неизправности

4.2.1 За да разрешите проблема с клатенето на велоергометъра, моля, преместете и завъртете крачетат за нивелация докато се стабилизира.

4.2.2 Ако екранът на компютъра не показва нищо, моля, проверете дали кабелите буксите са свързани правилно; дали батериите са инсталирани правилно. Ако батериите са изтощени, сменете ги.

4.2.3 Ако той не възпроизвежда честотата на сърдечния ритъм или я възпроизвежда необичайно, моля, проверете дали кабелът е свързан правилно. Хванете сензорите на кормилото; моля, не стискайте сензорите прекалено силно. Измерването на пулса, не е с медицинска точност и не замества медицинска апаратура за измерване.

4.2.4 Ако по време на употреба се чува необичаен звук, проверете дали има разхлабен детайл, може да се наложи притягане на болтовете.

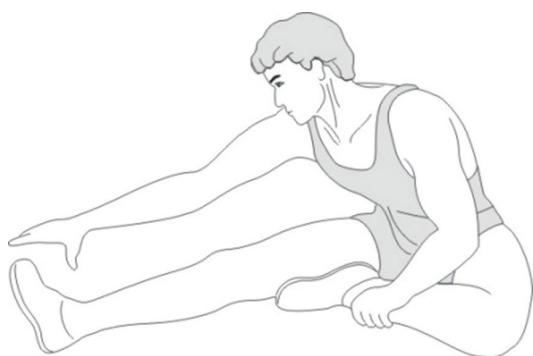
УПРАЖНЕНИЯ ЗА ЗАГРЯВАНЕ

Пълноценната тренировъчна програма включва загряване преди тренировка и охлаждане след тренировка. За да подгответе тялото си за по-натоварващи упражнения чрез загряване и разтягане на мускулите, можете да започнете да опитвате два или повече пъти седмично в зависимост от нивото на физическата си подготовка. Загряването или разтягането е важно и трябва да се прави преди началото на тренировъчната сесия. То повишава кръвообращението и пулсовата честота, като осигурява по-голям приток на кислород към мускулите. Същата практика трябва да се прави и преди приключване на тренировката. По-долу са дадени няколко предложения за упражнения за загряване и охлаждане, които можете да опитате:



РАЗТЯГАНЕ НА ВЪТРЕШНАТА ЧАСТ НА БЕДРОТО

Седнете с двете си стъпала заедно, като коленете ви сочат навън. Издърпайте стъпалата си към себе си възможно най-близо. Внимателно притиснете коленете си към пода и задръжте за 15 броя.



РАЗТЯГАНЕ НА ХАНША

Седнете, като десният ви крак е опънат направо пред вас. Опрете стъпалото на левия си крак в дясното вътрешно бедро. Протегнете пръстите на десния си крак към десния пръст, докато ги докоснете или доколкото е възможно, и задръжте 15 пъти. След като приключите, повторете същото за левия крак, изпънат вместо него.



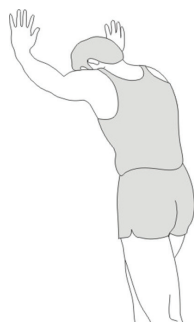
ПРЕОБРЪЩАНЕ НА ГЛАВАТА

Разтягайте лявата, предната, дясната и задната част на врата, като го наклонявате надясно, назад, наляво и напред. Накланяйте всяка позиция, докато усетите, че мускулите на врата от противоположната страна се разтягат. Задръжте всяка позиция за 8 секунди, като за изпълнението на това упражнение е задължително да завършите и четирите страни.



ПОВДИГАНЕ НА РАМЕНЕТЕ

Повдигнете дясното си рамо нагоре към ухото си за едно броене. След това вдигнете лявото си рамо нагоре за едно броене, докато спускате дясното рамо.



РАЗТЯГАНЕ НА ПРАСЕЦА И АХИЛЕСИТЕ

Наведете се напред с глани, притиснати към стената, като левият ви крак е сгънат отпред, а десният - изправен отзад, докато левият крак е напълно плосък на пода. Задръжте за 15 секунди/броя и след това повторете за другата си страна.



ДОКОСВАНЕ НА ПРЪСТИТЕ

Докато стоите или седите, бавно се наведете напред с отпуснат гръб и рамене, като същевременно изпъвате ръцете си към пръстите на краката. Протегнете ръка надолу, доколкото можете, и задръжте 15 пъти.



СТРАНИЧНО РАЗТЯГАНЕ

Разтворете ръцете си настрани и продължете да ги вдигате, докато се окажат над главата ви. Изтеглете дясната си ръка колкото се може по-нагоре към тавана за едно броене. Усетете разтягането нагоре по дясната си страна. Повторете това действие с лявата си ръка.

Android



Zwift



iOS



ZWIFT

Изтеглете, регистрирайте се и влезте в приложението Zwift, влезте в страницата за настройки: в страницата за СВЪРЗАНИ УСТРОЙСТВА щракнете върху RUN за бягащата пътека, а след това върху POWER SOURCE и се появява изскачащо меню, изберете Bluetooth код, който е същият като

кода, маркиран на конзолата на оборудването, след което изберете ОК, за да бъдете свързани. Забележка: Zwift запомня устройствата, използвани в предишната сесия, и може да се опита да свърже тези устройства, ако те са предварително заявени и налични. Ако видите свързани устройства, които не желаете да използвате, можете просто да премахнете избора им и да изберете устройството, което желаете да свържете. Приложенията могат да се изтеглят от App Store за iOS и от Google Play за Android.

Android



Kinomap



iOS



KINOMAP

Изтеглете, регистрирайте се и влезте в приложението Kinomap, влезте в страницата за настройки: щракнете върху ПОВЕЧЕ в десния ъгъл, щракнете върху УПРАВЛЕНИЕ НА ОБОРУДВАНЕТО, щракнете върху + в горната дясна област, изберете за бягаща пътека; След това изберете марката

Bluetooth по ваш избор, например Anyrun и т.н.; Щракнете върху съдържанието под Интерактивно, APP открива намереното оборудване, изберете Bluetooth код, който е същият като кода, маркиран на конзолата за оборудване, след което щракнете върху Добавяне на ново оборудване, ще се появи успешно добавено оборудване. Приложенията могат да се изтеглят от App Store за iOS и от Google Play за Android.

РЕГИСТРАЦИЯ НА ИЗВЪРШЕНИ ГАРАНЦИОННИ РЕМОНТИ:

Дата на приемане	Дата на завършване	Сервизна Поръчка №	Описание на извършения ремонт	Друг вид удовлетвореност на рекламацията	Име и подпис на техник

АДРЕСИ НА ОТОРИЗИРАНИ СЕРВИЗИ И МОНТАЖНИ ЦЕНТРОВЕ:

София-Централен Сервиз Спорт Дено	Млагост 4, Бизнес парк София, сграда Спорт Дено/ заг Технополис/	service@sportdepot.bg	02/4016507 0896/775297
Бургас-Сервиз Хриса	Комплекс "Меген Рудник" с/у бл.491	Svetoslav_mv@abv.bg	056/853900
Варна- Спорт Дено	Бул "Ян Палах" N10 Търговски център, сграда Спорт Дено	shopvarna@sportdepot.bg	052/69 96 20 0896/641929
Русе- Спорт Дено	ул. Независимост 3, МЕГА МОЛ РУСЕ	shop.plovdiv@sportdepot.bg	0897049250 052/69 96 20
Стара Загора- Спорт Дено	Бул "Никола Пемков" 52 ПАРК МОЛ , ет.2, маг.2.241	shop.stzagora@sportdepot.bg	0895/416 314

Нашите сервизи са готови да осигурят и извънгаранционно обслужване на Вашата стока при най-високо качество на ремонта и конкурентна цена! В Сервизната мрежа на Спорт Дено може да поръчате и закупите оригинални резервни части!

Можете да посетите и нашата Интернет страница на адрес: www.sportdepot.bg, където може да откриете подробна информация както за закупеният от Вас продукт, така за останалите предлагани от нас уреди и аксесоари.

14. Otros problemas con el uso del software

1. ¿En qué debo prestar atención al instalar software? ¿Cómo resolver el problema?

Problema en teléfono Android:

1. Puede ser que el paquete de instalación se haya dañado durante el proceso de descarga, simplemente desinstale el paquete original y vuelva a descargarlo e instalarlo.
2. Puede ser que la memoria o el espacio de almacenamiento del teléfono sean insuficientes, lo que provoca que todos los recursos no estén listos. En este momento, elimine los recursos inútiles para liberar espacio o limpie la aplicación antes de instalarla cuando esté en estado inactivo.
3. Cuando el teléfono tiene varios usuarios, debe ir al escritorio del teléfono --> Configuración --> Administración de aplicaciones --> Z-Sport --> Desinstalar para todos los usuarios, y luego reinstalar.

Pregunta del usuario de Apple:

Cambie la red WIFI/cambie la cuenta de Apple, busque o escanee nuevamente para descargar, si este problema persiste, es un problema con el servidor oficial de Apple, por favor intente nuevamente en media hora.

2. ¿Qué sucede si no puedo iniciar sesión en el correo electrónico?

1. Error al ingresar el correo electrónico, como escribir "CON" en lugar de "COM".
2. La dirección de correo electrónico enviada y recibida ha sido configurada incorrectamente, lo que provoca que el correo electrónico rebote y el código de verificación no se pueda enviar.
3. Puede considerarse como correo no deseado, el mensaje debe eliminarse de la papelera.
4. Puede ser un problema de red, por favor verifique la red o cambie a la red 4G.

3 ¿Cuándo se debe reemplazar la batería del dispositivo Bluetooth de la bicicleta?

Cuando el teléfono móvil y el Bluetooth están conectados durante un cierto período de tiempo, la conexión se interrumpe durante un período de tiempo y esta situación se repite varias veces, puede ser que la batería esté insuficiente y necesite ser reemplazada. La especificación es CR2032. La batería recargable no necesita ser reemplazada.

4 ¿Por qué no se registran los datos de mi ejercicio?

El registro solo se cargará si la distancia recorrida por el usuario supera los 100 metros cada vez y la velocidad promedio es inferior a 60 km/h.

5 ¿Cuánto tiempo dura el modo de suspensión del Bluetooth?

Para ahorrar energía de la batería, el dispositivo Bluetooth entrará automáticamente en estado de suspensión después de 150 segundos si no has realizado ejercicio.

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE



Este producto electrónico no debe ser arrojado a la basura municipal. Para proteger el medio ambiente, este producto debe ser reciclado una vez que ya no se utilice, de acuerdo con la ley. Por favor, diríjase a una unidad de reciclaje autorizada que recoja este tipo de residuos en su área. Al hacerlo, estará contribuyendo a la conservación de los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección ambiental. Si necesita más información sobre los métodos correctos y seguros de eliminación de residuos, por favor, póngase en contacto con la oficina local de una organización de reciclaje o con la unidad donde adquirió este producto.

УСЛОВИЯ ЗА ГАРАНЦИЯ

Независимо от търговската гаранция, търговеца отговаря за липсата на съответствие на потребителската стока с договора за продажба съгласно ЗПЦСЦУПС и ЗЗП.

Гаранцията е допълнение и не ограничава по никакъв начин правата на потребителя, съгласно Българското законодателството.

Долните условия описват изискванията и обхвата на нашата гаранция. Те не оказват влияние върху законните ви права или задълженията на вашия търговец на дребно и договора ви с него.

Гаранционен срок: 24 месеца (от покупката на уреда)!

Ние предоставяме гаранционно обслужване за този уред при следните условия:

Услугата се предоставя на цялата територия на Р. България. Моля да се свържете с нашия отдел за обслужване на клиенти – eshop@sportdepot.bg; Телефон на клиента: 0701 90009
Безплатното гаранционно обслужване по време на гаранционния период не обхваща следните точки:

1. Има разлики между данните в гаранционния документ и документите на устройството;
2. Неправилно инсталирани или монтирани уреди;
3. Липса на оригинални документи за покупка или гаранционен документ;
4. Поправки или други интервенции извършени от лица, неупълномощени от нас за извършване на тази дейност, или ако уредът е ремонтиран с неоригинални резервни части;
5. Външен вид на устройството - граскотини, пукнатини и други, които не са забелязани при покупката, доставката или при монтажа на уреда.
6. неспазване на условията за използване, съхранение, транспортиране и причинените от тях дефекти;
7. За дефекти, причинени от неправилна употреба, механични дефекти, удари;
8. При дефекти, възникнали в резултат на природни явления и други форсмажорни обстоятелства;
9. При използване на устройства за търговски цели и на обществени места;
10. Подвижни компоненти, повредени в резултат на неправилна употреба или монтаж: педали, ръкохватки, кабели, ремъци, ленти, уплътнения, винтове и болтове, лостове, лагери, декоративни елементи;
11. Неподгържани и неправилно съхранявани устройства.
12. Дизайнерски части и такива, които могат да бъдат отделени от основното тяло на устройството, пластмасови декорации, гумени части с ограничен живот, регламентиран от производителя;
13. Консумативи, части и елементи с ограничен срок на годност - батерии, ремъци, ленти.
14. Аксесоари – външно захранване/ адаптори;

Рекламации на закупените стоки се извършват по правилата на ЗПЦСЦУПС и ЗЗП съобразно сроковете и условията на търговската им гаранция.

КОНТАКТИ:

Tel: +40311050917 "Спорт Депот" АД
ж.к.Млагост IV,
ул. "Васил Радославов" 6,
София 1766, сграда Sport Depot

САДРЖАЈ

1. Упозорење
2. Дијаграм резервних делова
3. Упутство за монтажу
4. Одржавање и решавање проблема

БЕЗБЕДНОСНА УПУТСТВА

УПОЗОРЕЊЕ: Да бисте смањили ризик од повреда, пажљиво прочитајте све важне мере предострожности у овом приручнику и сва упозорења о вашем тренингу у затвореном простору пре употребе производа.

1. Пажљиво прочитајте упутство за употребу и следите дата упутства. Уверите се да је производ правилно монтиран и затегнут пре употребе.
2. Користите бицикл за вежбање само онако како је описано у овом приручнику. Одговорност власника је да осигура да сви корисници собног бицикла буду адекватно информисани о свим мерама предострожности.
3. Не дозволите деци и кућним љубимцима да користе или да се играју на опреми. Увек држите децу и кућне љубимце подаље од опреме у сваком тренутку.
4. Поставите овај бицикл за вежбање само на равну и чврсту површину. Уверите се да имате довољно простора за тренинг. Држите најмање 2 стопе слободног простора око овог бицикла за вежбање.
5. Пажљиво прегледајте производ и правилно затегните све делове да бисте били сигурни да нема лабавих делова пре употребе. Замените све неисправне делове непосредно пре сваке употребе.
6. Држите бицикл за вежбање у затвореном простору како бисте спречили додир са прљавштином, влагом и прашином. Не стављајте бицикл за вежбање у гаражу, наткривену терасу или близу воде.
7. Пре него што започнете било који режим вежбања, требало би да се консултујете са својим лекаром. Следите њихов савет пре него што оградите било какав тренинг.
8. Увек бирајте тренинг који највише одговара вашим физичким способностима, снази и флексибилности. Пратите своје границе.
9. Носите одговарајућу одећу док вежбате; не носите широку одећу јер се може закачити за покретне делове производа и тако повећати ризик од повреда. Увек носите одговарајућу обућу за заштиту стопала. Немојте тренирати боси или само у чарапама.
10. Увек одржавајте одговарајућу равнотежу током ваше физичке активности. Одржавајте равнотежу док се пењете, користите и силазите са овог производа. Ако то не учините, може доћи до озбиљних повреда.
11. Из безбедносних разлога, тежина корисника већа од 130 кг није препоручљива за коришћење производа.
12. Опрема је само за кућну употребу. Не користите бицикл за вежбање у комерцијалне сврхе, справа није предвиђена за тренинг у теретани, хотелу, школским и другим установама.
13. Ако приметите да уређај не ради исправно, не покушавајте да га поправите, раставите или модификујете. Неовлашћене поправке могу проузроковати повреду, поред кршења услова гаранције. Обратите се служби техничке помоћи.
14. Пажљиво проверите машину пре употребе и проверавајте је у складу са правилима из овог приручника сваких 1 до 2 месеца. Покушајте да одржавате машину у нормалном радном моду и користите оригиналну додатну опрему.
15. Немојте предузимати никакве опасне радње и не правите недозвољене покрете се на овом производу (скакање по справи, вожња у стојећем положају).
16. Избегавајте употребу корозивних средстава за чишћење приликом чишћења производа.

17. Тежина оптерећења на овој справи је подесив. Молимо изаберите одговарајући отпор.

18. Загревање—Почните са 5 до 10 минута истезања и лаганим вежбама. Загревање повећава телесну температуру, откуцаје срца и циркулацију у припреми за вежбање.

19. Током вежбања, обавезно ставите стопала на педале. Не заустављајте се одмах током брзе ротације, молимо смањујте брзину кретања да бисте избегли незгоде.

20. Не користите бицикл без консултације са лекаром ако:

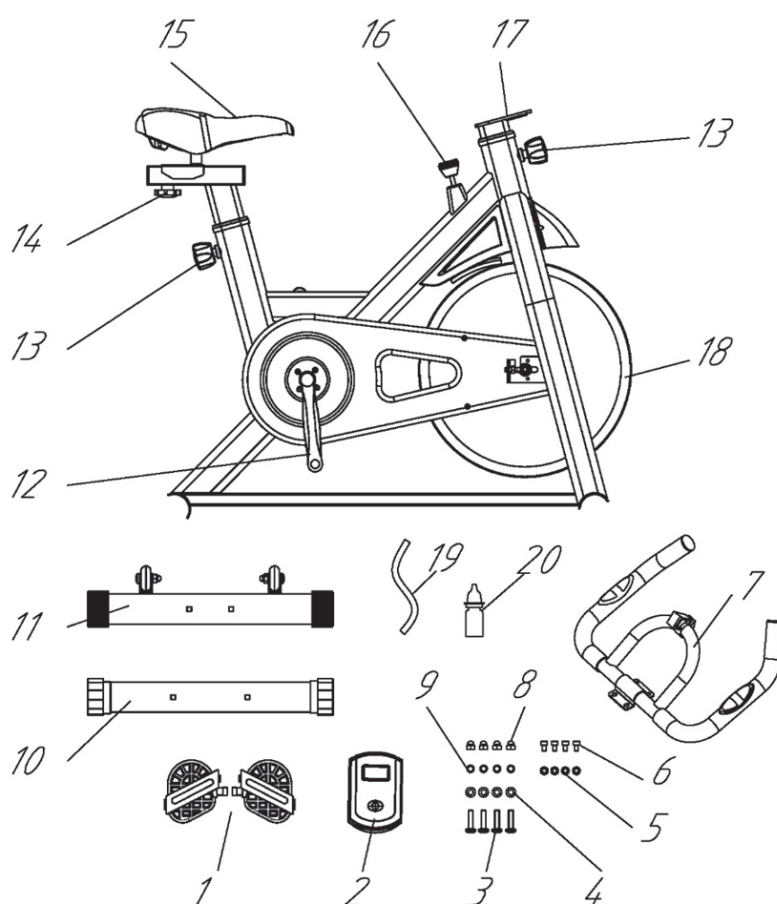
- сте трудница
- опорављате се од операције у последње време.
- имате историју повреда колена, рамена, врата или леђа.

21. Препоручује се да консултујете свог лекара ако:

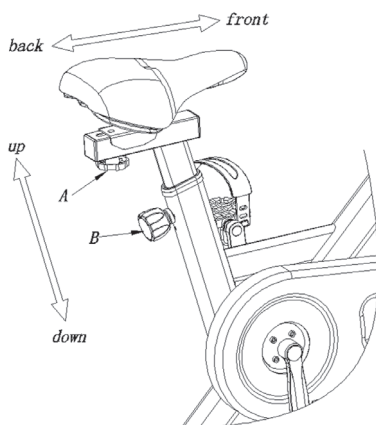
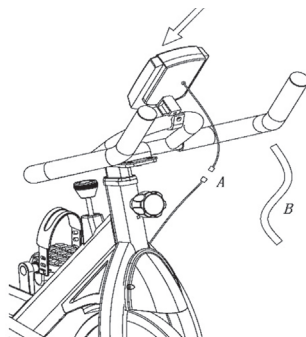
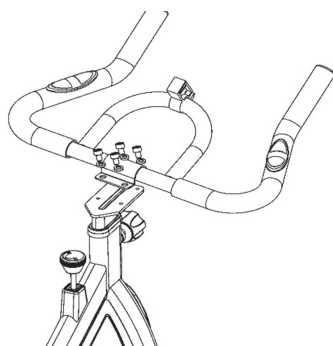
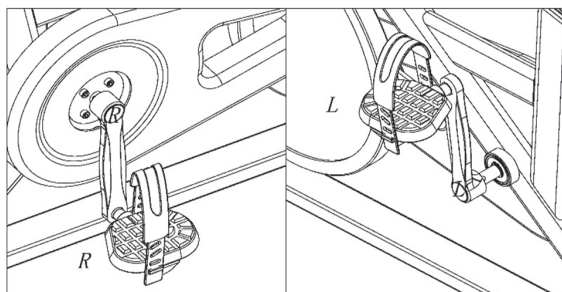
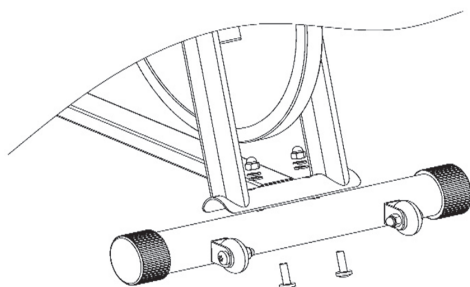
- имате било какво срчано или кардиоваскуларно обољење, висок крвни притисак, тромбозу или килу.
- патите од дијабетеса, епилепсије или мигрене.
- имате имплантате, протезу или било недавно прележану болест или инфекцију.

22. Прекомерно вежбање може довести до озбиљних повреда или смрти. Ако се осећате непријатно током тренинга, одмах престаните да користите овај производ.

ОПИС РЕЗЕРВНИХ ДЕЛОВА



1. Педале	6. Вијак главе цилиндра М6	11. Цев предња за постоље	16. кочница
2. Монитор	7. Рукохват	12. Осовина	17. Држач за рукохват
3. 8*75 завртња	8. Поклопац М8	13. Точак за регулацију висине седишта	18. Замајац
4. Ф8 лучни јастучић	9. Ф8 подлошка	14. Точак за хоризонталну регулацију седишта	19. Валовита цев
5. Ф6 васхер	10. Цев задња за постоље	15. Седиште	20. Уље за подмазивање



1) Повежите предњу цев са рамом и поставите обичну подлошку 8, подлошку 8 на завртње и причврстите завртње у облику поклопца. Користите отворени кључ да их причврстите. Монтажа задње цеви је иста. Напомена: Подесите црни каиш преко точка да бисте га балансирали ако није стабилан.

2) Каишеви за стопала су означени са Л и Р. Молимо убаците 2 завртња у Р ремен и причврстите га са десним навојем помоћу нашег кључа. И убаците 2 завртња у Л ремен и причврстите га са левим навојем.

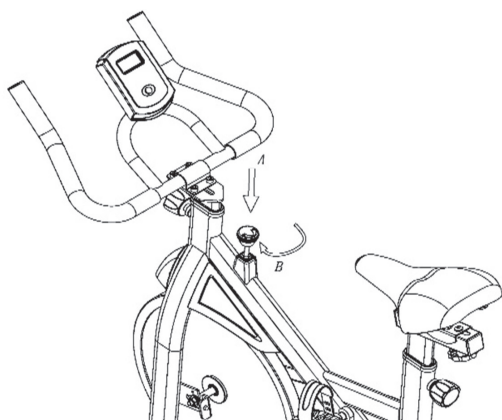
(Напомена: Л и Р су такође означени на ручици. Молимо вас да их поставите у складу са тим, иначе ћете оштетити производе. И причврстите каиш за стопала или ћете пасти након дужије употребе.)

3 Извадите рукохват и затим наместите четири рупе са рукохвата на рупе за навоје, затим ставите подлошку и кроз вијак главе цилиндра, а затим подуприте завртњима један по један.

4) 1. Причврстите електронски дисплеј
2. Повежите каблове као А. (погодно за модел без пулсне функције)
3. Двострука жица са десним пулсом и једнострука жица са левим сензором. Молимо задржите неуредне каблове унутар цеви ради лепоте као Б. (погодно за моделе са пулсном функцијом)

5) 1. Да бисте подесили висину седишта, окрените дугме улево, а затим отпустите дугме као Б и подесите седиште горе и доле до одговарајуће висине. Отпустите дугме да прођете кроз рупу носача седишта, а затим га само закључајте (исто као и подешавање висине рукохвата)

2. Да бисте хоризонтално подесили седиште, олабавите вијак као А, можете подесити јастук седишта уназад и напред тако што ћете одвртнути завртње удобна ситуација. Онда само закључајте у



жељеној позицији.

6) Окрените точак за регулација у смеру казаљке на сату да бисте повећали отпор и ротирајте точак за регулацију у смеру казаљке на сату да бисте смањили отпор. Притисните дугме за заустављање за хитно заустављање.

ОДРЖАВАЊЕ И РЕШАВАЊЕ ПРОБЛЕМА

4.1 Одржавање

4.1.1 Чишћење

Користите меку крпу да обришете прашину са бицикла. Не користите абразивна средства и четке за рибање посебно пластичних делова.

Обришите зној након употребе справе уколико има капљица, да би спречили продор влаге у справу.

4.1.2 Одржавање

Избегавајте директну сунчеву светлост, посебно на дисплеју који је осетљив на јаку светлост. Сваке недеље проверите све завртње и шrafoве да видите да ли су се олабавили, морају бити притегнути. Молимо вас да бицикл буде чист и сув, ван домаћаја деце.

4.2 Решавање проблема

4.2.1 Да бисте решили проблем клацкања бицикла, померите и ротирајте стабилизаторе на постољу док не постигнете пуну стабилност справе.

4.2.2 Ако екран на дисплеју не приказује ништа, молимо проверите да ли су каблови на рукохвату правилно повезани са дисплејом; да ли је батерија исправно инсталирана. Ако је батерија празна, замените је.

4.2.3 Ако се на дисплеју не приказује број откуцаја срца или су приказани бројеви необичајени, проверите

да ли је кабл у рукохвату правилно повезан. Молим вас да се трудите да гланове прецизно прислоните на сензоре за мерење пулса, не превише чврсто.

(ово важи за моделе са пулсном функцијом)

4.2.4 Ако се током употребе чује необичајан звук, проверите да ли су завртњи олабављени и уверите се да су затегнути.

ВЕЖБЕ ЗА ЗАГРЕВАЊЕ

Комплетна рутина вежбања укључује загревање пре тренинга и опуштање после тренинга. Да бисте припремили своје тело за напорније вежбе загревањем и истезањем мишића, можете почети да покушавате два пута недељно или више у зависности од нивоа ваше кондиције. Загревање или истезање је важно и треба их обавити пре почетка тренинга. Повећава циркулацију крви и брзину пулса, обезбеђујући већи проток кисеоника до мишића. Исту праксу треба урадити и пре завршетка тренинга. Испод је неколико предлога вежби за загревање и опуштање које можете испробати:



ИСТЕЗАЊЕ УНУТРАШЊЕ СТРАНЕ БУТИНЕ

Седите са оба табана спојена, са коленима окренутим ка споља. Повуците стопала према себи што је ближе могуће. Нежно притисните колена на под и задржите 15 бројања.



ИСТЕЗАЊЕ ПОТКОЛЕНИЦЕ

Седите са испруженом десном ногом испред себе. Ослоните табан леве ноге на унутрашњу десну бутину. Испружите прсте десне руке према прсту десне ноге док их не додирнете или што је више могуће и задржите 15 бројања. Када завршите, поновите исто за леву испружену ногу.



РОТАЦИЈА ГЛАВЕ

Истегните леву, предњу, десну и задњу страну врата тако што ћете га нагињати угесно, назад, лево и напред. Нагните сваку позицију док не осетите да се вратни мишић на супротној страни растеже. Задржите сваки положај 8 секунди и испуњавање све 4 стране је неопходно да бисте завршили ову вежбу.



ПОДИЗАЊЕ РАМЕНА

Подигните десно раме према уху за једно бројање. Затим подигните лево раме за један број док спуштате десно раме.



ТЕЛЕ-АХИЛОВ ИСТЕЗАЊЕ

Нагните се напред тако да глановима притиснете зид, а лева нога савијена напред и десна нога испружена право иза док је лево стопало потпуно равно на поду. Задржите 15 секунди/броји, а затим поновите за другу страну.



ДОДИРИВАЊЕ НОЖНИХ ПРСТИЈУ

Док стојите или седите, полако се савијте напред са опуштеним леђима и раменима док испружите руке према ножним прстима. Посегните доле колико можете и задржите 15 бројања.



ИСТЕЗАЊЕ У СТРАНУ

Отворите руке у страну и наставите да их подижете док не буду изнад ваше главе. Испружите десну руку што више према плафону за један број. Осетите истезање на десној страни. Поновите ову радњу са левом руком.

Android



Zwift



IOS



ZWIFT

Преузмите, региструјте се и пријавите се у апликацију ZWIFT, уђите на страницу са подешавањима: на страници УПАРЕНИ УРЕЂАЈИ, кликните на RUN за траку за трчање и кликните на ИЗБОР НАПАЈАЊА и појавиће се искачући мени, изаберите Блуетоотх ког, који је исти као код означен на

конзоли опреме, а затим изаберите ОК да бисте били упарени.

Напомена : Звифт памти уређаје коришћене у претходној сесији и може покушати да упари те уређаје ако су присутни и доступни. Ако видите упарене уређаје које не желите да користите, можете једноставно да поништите њихов избор и изаберете уређај који желите да упарите. Апликације се могу преузети са App store-а за IOS и са google play-а за Android.

Android



Kinomap



IOS



KINOMAP

Преузмите, региструјте се и пријавите се у апликацију Киномап, уђите на страницу са подешавањима: кликните ЈОШ у десном углу, кликните УПРАВЉАЊЕ ОПРЕМЕ, кликните на + у десном горњем делу, изаберите за траку за трчање; Затим изаберите Блуетоотх бренд по свом

избору, нпр. Анирун итд.; Кликните на садржај под Интерактивно, АПП детектује пронађену опрему, изаберите Блуетоотх ког, који је исти као код означен на конзоли ваше опреме, а затим кликните на ДОДАЈ НОВУ ОПРЕМУ, појавиће се опрема која је успешно додата. Апликације се могу преузети са App Store-а за iOS и са Google Play-а за Android.

ГАРАНЦИЈА

Независно од трговачке гаранције, увозник одговора за одсуство усаглашености квалитета производа који је предмет овог купопродајног уговора.

Гаранција је додатак и неограничава ни на један начин право коришћења и поседовања овог производа који се већ регулисани законом о облигационим односима конкретне државе где је купопродаја настала.

Овде су описани услови гаранције, као и обавезе продавца уколико дође до испуњења услова за рекламирање производа.

Гарантни рок: 24 месеца (од куповине уређаја)!

Ми нудимо гаранцију за овај уређај под следећим условима :

Сервис сепружа на целој територији Републике Србије. Молимо вас да контактирате наше __ одељење за услуга на купци – (062 270 179)

Бесплатна гаранцијска услуга од стране продавца за време трајања гаранцијског периода не покрива следеће тачке :

1. Постоји Разлике између податке у документу гаранције и спецификацији на самом уређају ;
2. Погрешно инсталиран или монтиран уређај ;
3. Недостаје оригинални рачун о куповини или гаранционли лист;
4. Поправке или друге интервенције које врше лица која нису овлашћена за обављање ове делатности, или ако се апарат поправља са неоригиналним резервним деловима;
5. Спољна оштећења уређаја - огреботине , пукотине и друго што се није констатовало при куповини , испоруци или монтажи уређаја.
6. Неусаглашеност са условима за употребу , складиштење , транспорт као узрок дефеката на уређају ;
7. Дефекти изазвани неадекватним коришћењем , механички дефекти , улубљења, огреботине;
8. Недостаци који настају као резултат природних непогода, оштећења инсталације, хаваарија на месту коришћења, под утицајем више силе;
9. Коришћење уређаја у комерцијалне сврхе, за тренинг више особа у фирми, хотелу или другом простору јавне намене ;
10. Покретне компоненте оштећене као резултат неадекватног коришћења уређаја : педале , ручке , сајле , каишеви , траке , заптивке , шrafoви и завртњи , полуге , лежајеви , декоративни елементи;
11. Неадекватно складиштење уређаја .
12. Декоративни, украсни делови, делови које се могу одвојити од тела уређаја, пластични украси, гумени делови, делови који имају краћи век трајања од трајања целог уређаја који је прописао сам произвођач, а у складу са нашим законодавством
13. Потрошни материјал , делови и артикли са ограниченим веком трајања - батерије , каишеви, траке.
14. Прибор - екстерни напајање / исправљач за струјно напајање, кабл за мобилне уређаје, андроиде ;

Рекламације на купљену робу спроводе се по правилима нашег законодавства а у складу са условима из гарантног листа који добијате уз уређај

ИНФОРМАЦИЈЕ О РЕЦИКЛАЖИ



Овај електронски производ се не сме одлагати у кућни отпад. Да би се заштитила животна средина, овај производ се мора рециклирати након његовог животног века у складу са законом. Молимо вас да користите постројења за рециклажу која су овлашћена да прикупљају ову врсту отпада у вашем подручју. На овај начин ћете помоћи у заштити природних ресурса и побољшању европских стандарда за заштиту животне средине. Ако вам треба више информација о сигурним и исправним методама одлагања, обратите се локалној градској канцеларији или компанији у којој сте купили овај производ.

САДРЖАЈ

1. Упозорење
2. Дијаграм резервних делова
3. Упутство за монтажу
4. Одржавање и решавање проблема

БЕЗБЕДНОСНА УПУТСТВА

УПОЗОРЕЊЕ: Да бисте смањили ризик од повреда, пажљиво прочитајте све важне мере предострожности у овом приручнику и сва упозорења о вашем тренингу у затвореном простору пре употребе производа.

1. Пажљиво прочитајте упутство за употребу и следите дата упутства. Уверите се да је производ правилно монтиран и затегнут пре употребе.
2. Користите бицикл за вежбање само онако како је описано у овом приручнику. Одговорност власника је да осигура да сви корисници собног бицикла буду адекватно информисани о свим мерама предострожности.
3. Не дозволите деци и кућним љубимцима да користе или да се играју на опреми. Увек држите децу и кућне љубимце подаље од опреме у сваком тренутку.
4. Поставите овај бицикл за вежбање само на равну и чврсту површину. Уверите се да имате довољно простора за тренинг. Држите најмање 2 стопе слободног простора око овог бицикла за вежбање.
5. Пажљиво прегледајте производ и правилно затегните све делове да бисте били сигурни да нема лабавих делова пре употребе. Замените све неисправне делове непосредно пре сваке употребе.
6. Држите бицикл за вежбање у затвореном простору како бисте спречили годир са прљавштином, влагом и прашином. Не стављајте бицикл за вежбање у гаражу, наткривену терасу или близу воде.
7. Пре него што започнете било који режим вежбања, требало би да се консултујете са својим лекаром. Следите њихов савет пре него што оградите било какав тренинг.
8. Увек бирајте тренинг који највише одговара вашим физичким способностима, снази и флексибилности. Пратите своје границе.
9. Носите одговарајућу одећу док вежбате; не носите широку одећу јер се може закачити за покретне делове производа и тако повећати ризик од повреда. Увек носите одговарајућу обућу за заштиту стопала. Немојте тренирати боси или само у чарапама.
10. Увек одржавајте одговарајућу равнотежу током ваше физичке активности. Одржавајте равнотежу док се пењете, користите и силазите са овог производа. Ако то не учините, може доћи до озбиљних повреда.
11. Из безбедносних разлога, тежина корисника већа од 130 кг није препоручљива за коришћење производа.
12. Опрема је само за кућну употребу. Не користите бицикл за вежбање у комерцијалне сврхе, справа није предвиђена за тренинг у теретани, хотелу, школским и другим установама.
13. Ако приметите да уређај не ради исправно, не покушавајте да га поправите, раставите или модификујете. Неовлашћене поправке могу проузроковати повреду, поред кршења услова гаранције. Обратите се служби техничке помоћи.
14. Пажљиво проверите машину пре употребе и проверавајте је у складу са правилима из овог приручника сваких 1 до 2 месеца. Покушајте да одржавате машину у нормалном радном моду и користите оригиналну додатну опрему.
15. Немојте предузимати никакве опасне радње и не правите недозвољене покрете се на овом производу (скакање по справи, вожња у стојећем положају).
16. Избегавајте употребу корозивних средстава за чишћење приликом чишћења производа.

17. Тежина оптерећења на овој справи је подесив. Молимо изаберите одговарајући отпор.

18. Загревање—Почните са 5 до 10 минута истезања и лаганим вежбама. Загревање повећава телесну температуру, откуцаје срца и циркулацију у припреми за вежбање.

19. Током вежбања, обавезно ставите стопала на педале. Не заустављајте се одмах током брзе ротације, молимо смањујте брзину кретања да бисте избегли незгоде.

20. Не користите бицикл без консултације са лекаром ако:

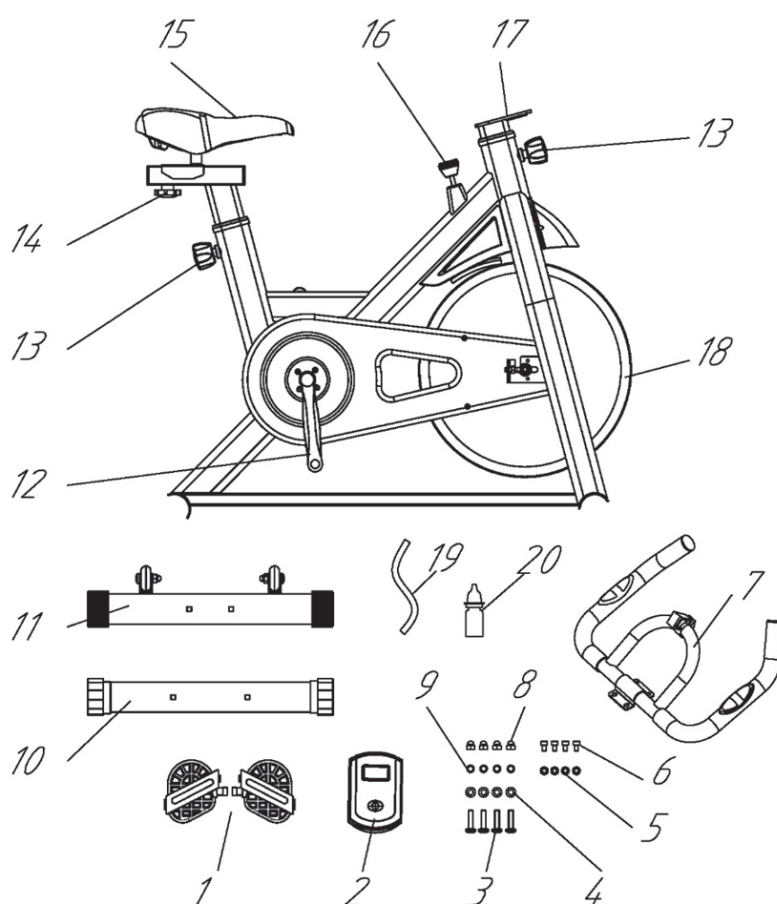
- сте трудница
- опорављате се од операције у последње време.
- имате историју повреда колена, рамена, врата или леђа.

21. Препоручује се да консултујете свог лекара ако:

- имате било какво срчано или кардиоваскуларно обољење, висок крвни притисак, тромбозу или килу.
- патите од дијабетеса, епилепсије или мигрене.
- имате имплантате, протезу или било недавно прележану болест или инфекцију.

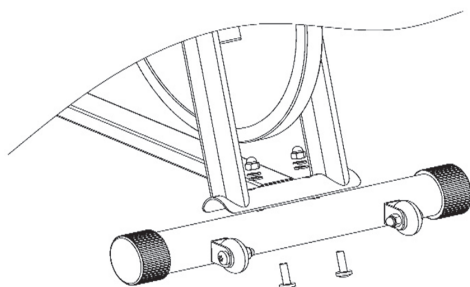
22. Прекомерно вежбање може довести до озбиљних повреда или смрти. Ако се осећате непријатно током тренинга, одмах престаните да користите овај производ.

ОПИС РЕЗЕРВНИХ ДЕЛОВА

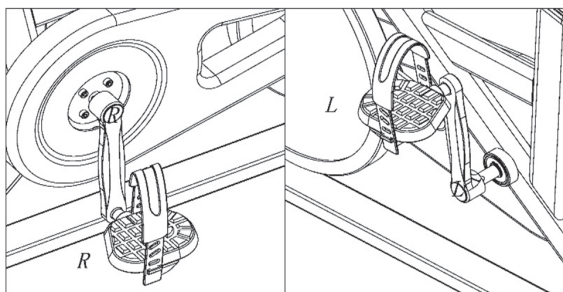


1. Педале	6. Вијак главе цилиндра М6	11. Цев предња за постоље	16. кочница
2. Монитор	7. Рукохват	12. Осовина	17. Држач за рукохват
3. 8*75 завртња	8. Поклопац М8	13. Точак за регулацију висине седишта	18. Замајац
4. Ф8 лучни јастучић	9. Ф8 подлошка	14. Точак за хоризонталну регулацију седишта	19. Валовита цев
5. Ф6 васхер	10. Цев задња за постоље	15. Седиште	20. Уље за подмазивање

УПУТСТВО ЗА МОНТАЖУ

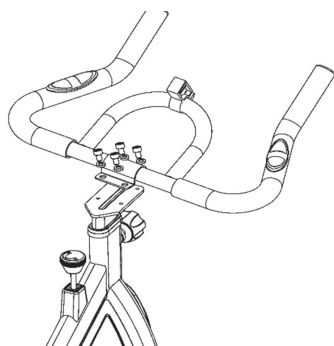


1) Повежите предњу цев са рамом и поставите обичну подлошку 8, подлошку 8 на завртње и причврстите завртње у облику поклопца. Користите отворени кључ да их причврстите. Монтажа задње цеви је иста. Напомена: Подесите црни каиш преко точка да бисте га балансирали ако није стабилан.

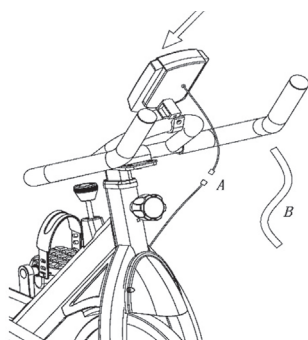


2) Каишеви за стопала су означени са Л и Р. Молимо убаците 2 завртња у Р ремен и причврстите га са десним навојем помоћу нашег кључа. И убаците 2 завртња у Л ремен и причврстите га са левим навојем.

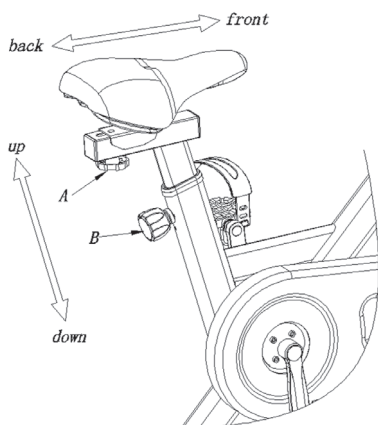
(Напомена: Л и Р су такође означени на ручици. Молимо вас да их поставите у складу са тим, иначе ћете оштетити производе. И причврстите каиш за стопала или ћете пасти након дужије употребе.)



3 Извадите рукохват и затим наместите четири рупе са рукохвата на рупе за навоје, затим ставите подлошку и кроз вијак главе цилиндра, а затим подуприте завртњима један по један.

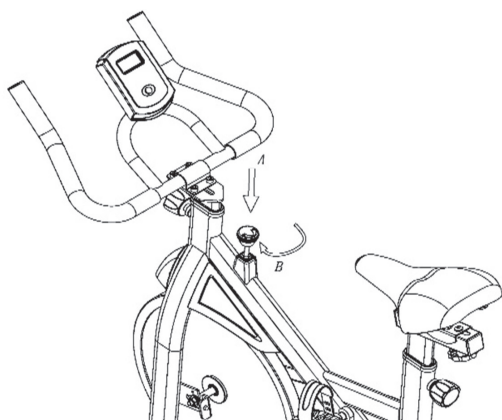


4) 1. Причврстите електронски дисплеј
2. Повежите каблове као А. (погодно за модел без пулсне функције)
3. Двострука жица са десним пулсом и једнострука жица са левим сензором. Молимо задржите неуредне каблове унутар цеви ради лепоте као Б. (погодно за моделе са пулсном функцијом)



5) 1. Да бисте подесили висину седишта, окрените дугме улево, а затим отпустите дугме као Б и подесите седиште горе и доле до одговарајуће висине. Отпустите дугме да прођете кроз рупу носача седишта, а затим га само закључајте (исто као и подешавање висине рукохвата)

2. Да бисте хоризонтално подесили седиште, олабавите вијак као А, можете подесити јастук седишта уназад и напред тако што ћете одвртнути завртње удобна ситуација. Онда само закључајте у



жељеној позицији.

6) Окрените точак за регулација у смеру казаљке на сату да бисте повећали отпор и ротирајте точак за регулацију у смеру казаљке на сату да бисте смањили отпор. Притисните дугме за заустављање за хитно заустављање.

ОДРЖАВАЊЕ И РЕШАВАЊЕ ПРОБЛЕМА

4.1 Одржавање

4.1.1 Чишћење

Користите меку крпу да обришете прашину са бицикла. Не користите абразивна средства и четке за рибање посебно пластичних делова.

Обришите зној након употребе справе уколико има капљица, да би спречили продор влаге у справу.

4.1.2 Одржавање

Избегавајте директну сунчеву светлост, посебно на дисплеју који је осетљив на јаку светлост. Сваке недеље проверите све завртње и шrafoве да видите да ли су се олабавили, морају бити притегнути. Молимо вас да бицикл буде чист и сув, ван домаћаја деце.

4.2 Решавање проблема

4.2.1 Да бисте решили проблем клацкања бицикла, померите и ротирајте стабилизаторе на постољу док не постигнете пуну стабилност справе.

4.2.2 Ако екран на дисплеју не приказује ништа, молимо проверите да ли су каблови на рукохвату правилно повезани са дисплејом; да ли је батерија исправно инсталирана. Ако је батерија празна, замените је.

4.2.3 Ако се на дисплеју не приказује број откуцаја срца или су приказани бројеви необичајени, проверите

да ли је кабл у рукохвату правилно повезан. Молим вас да се трудите да гланове прецизно прислоните на сензоре за мерење пулса, не превише чврсто.

(ово важи за моделе са пулсном функцијом)

4.2.4 Ако се током употребе чује необичајан звук, проверите да ли су завртњи олабављени и уверите се да су затегнути.

ВЕЖБЕ ЗА ЗАГРЕВАЊЕ

Комплетна рутина вежбања укључује загревање пре тренинга и опуштање после тренинга. Да бисте припремили своје тело за напорније вежбе загревањем и истезањем мишића, можете почети да покушавате два пута недељно или више у зависности од нивоа ваше кондиције. Загревање или истезање је важно и треба их обавити пре почетка тренинга. Повећава циркулацију крви и брзину пулса, обезбеђујући већи проток кисеоника до мишића. Исту праксу треба урадити и пре завршетка тренинга. Испод је неколико предлога вежби за загревање и опуштање које можете испробати:



ИСТЕЗАЊЕ УНУТРАШЊЕ СТРАНЕ БУТИНЕ

Седите са оба табана спојена, са коленима окренутим ка споља. Повуците стопала према себи што је ближе могуће. Нежно притисните колена на под и задржите 15 бројања.



ИСТЕЗАЊЕ ПОТКОЛЕНИЦЕ

Седите са испруженом десном ногом испред себе. Ослоните табан леве ноге на унутрашњу десну бутину. Испружите прсте десне руке према прсту десне ноге док их не додирнете или што је више могуће и задржите 15 бројања. Када завршите, поновите исто за леву испружену ногу.



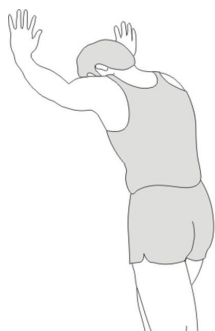
РОТАЦИЈА ГЛАВЕ

Истегните леву, предњу, десну и задњу страну врата тако што ћете га нагињати у десно, назад, лево и напред. Нагните сваку позицију док не осетите да се вратни мишић на супротној страни растеже. Задржите сваки положај 8 секунди и испуњавање све 4 стране је неопходно да бисте завршили ову вежбу.



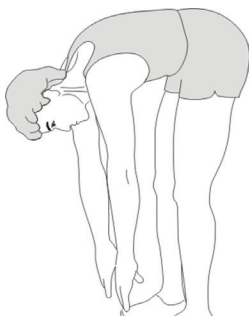
ПОДИЗАЊЕ РАМЕНА

Подигните десно раме према уху за једно бројање. Затим подигните лево раме за један број док спуштате десно раме.



ТЕЛЕ-АХИЛОВ ИСТЕЗАЊЕ

Нагните се напред тако да глановима притиснете зид, а лева нога савијена напред и десна нога испружена право иза док је лево стопало потпуно равно на поду. Задржите 15 секунди/броји, а затим поновите за другу страну.



ДОДИРИВАЊЕ НОЖНИХ ПРСТИЈУ

Док стојите или седите, полако се савијте напред са опуштеним леђима и раменима док испружите руке према ножним прстима. Посегните доле колико можете и задржите 15 бројања.



ИСТЕЗАЊЕ У СТРАНУ

Отворите руке у страну и наставите да их подижете док не буду изнад ваше главе. Испружите десну руку што више према плафону за један број. Осетите истезање на десној страни. Поновите ову радњу са левом руком.

Android



Zwift



IOS



ZWIFT

Преузмите, региструјте се и пријавите се у апликацију ZWIFT, уђите на страницу са подешавањима: на страници УПАРЕНИ УРЕЂАЈИ, кликните на RUN за траку за трчање и кликните на ИЗБОР НАПАЈАЊА и појавиће се искачући мени, изаберите Блуетоотх код, који је исти као код означен на

конзоли опреме, а затим изаберите ОК да бисте били упарени.

Напомена : Звифт памти уређаје коришћене у претходној сесији и може покушати да упари те уређаје ако су присутни и доступни. Ако видите упарене уређаје које не желите да користите, можете једноставно да поништите њихов избор и изаберете уређај који желите да упарите. Апликације се могу преузети са App store-а за IOS и са google play-а за Android.

Android



Kinomap



IOS



KINOMAP

Преузмите, региструјте се и пријавите се у апликацију Киномап, уђите на страницу са подешавањима: кликните ЈОШ у десном углу, кликните УПРАВЉАЊЕ ОПРЕМЕ, кликните на + у десном горњем делу, изаберите за траку за трчање; Затим изаберите Блуетоотх бренд по свом

избору, нпр. Анирун итд.;Кликните на садржај под Интерактивно, АПП детектује пронађену опрему, изаберите Блуетоотх код, који је исти као код означен на конзоли ваше опреме, а затим кликните на ДОДАЈ НОВУ ОПРЕМУ, појавиће се опрема која је успешно додата. Апликације се могу преузети са App Store-а за iOS и са Google Play-а за Android.

ГАРАНЦИЈА

Независно од трговачке гаранције, увозник одговора за одсуство усаглашености квалитета производа који је предмет овог купопродајног уговора.

Гаранција је додатак и неограничава ни на један начин право коришћења и поседовања овог производа који се већ регулисани законом о облигационим односима конкретне државе где је купопродаја настала.

Овде су описани услови гаранције, као и обавезе продавца уколико дође до испуњења услова за рекламирање производа.

Гарантни рок: 24 месеца (од куповине уређаја)!

Ми нудимо гаранцију за овај уређај под следећим условима :

Сервис сепружа на целој територији Републике Србије. Молимо вас да контактирате наше __ одељење за услуга на купци – (062 270 179)

Бесплатна гаранцијска услуга од стране продавца за време трајања гаранцијског периода не покрива следеће тачке :

1. Постоји Разлике између податке у документу гаранције и спецификацији на самом уређају ;
2. Погрешно инсталиран или монтиран уређај ;
3. Недостаје оригинални рачун о куповини или гаранционли лист;
4. Поправке или друге интервенције које врше лица која нису овлашћена за обављање ове делатности, или ако се апарат поправља са неоригиналним резервним деловима;
5. Спољна оштећења уређаја - огреботине , пукотине и друго што се није констатовало при куповини , испоруци или монтажи уређаја.
6. Неусаглашеност са условима за употребу , складиштење , транспорт као узрок дефеката на уређају ;
7. Дефекти изазвани неадекватним коришћењем , механички дефекти , улубљења, огреботине;
8. Недостаци који настају као резултат природних непогода, оштећења инсталације, хаваарија на месту коришћења, под утицајем више силе;
9. Коришћење уређаја у комерцијалне сврхе, за тренинг више особа у фирми, хотелу или другом простору јавне намене ;
10. Покретне компоненте оштећене као резултат неадекватног коришћења уређаја : педале , ручке , сајле , каишеви , траке , заптивке , шrafoви и завртњи , полуге , лежајеви , декоративни елементи;
11. Неадекватно складиштење уређаја .
12. Декоративни, украсни делови, делови које се могу одвојити од тела уређаја, пластични украси, гумени делови, делови који имају краћи век трајања од трајања целог уређаја који је прописао сам произвођач, а у складу са нашим законодавством
13. Потрошни материјал , делови и артикли са ограниченим веком трајања - батерије , каишеви, траке.
14. Прибор - екстерни напајање / исправљач за струјно напајање, кабл за мобилне уређаје, андроиде ;

Рекламације на купљену робу спроводе се по правилима нашег законодавства а у складу са условима из гарантног листа који добијате уз уређај

ИНФОРМАЦИЈЕ О РЕЦИКЛАЖИ



Овај електронски производ се не сме одлагати у кућни отпад. Да би се заштитила животна средина, овај производ се мора рециклирати након његовог животног века у складу са законом. Молимо вас да користите постројења за рециклажу која су овлашћена да прикупљају ову врсту отпада у вашем подручју. На овај начин ћете помоћи у заштити природних ресурса и побољшању европских стандарда за заштиту животне средине. Ако вам треба више информација о сигурним и исправним методама одлагања, обратите се локалној градској канцеларији или компанији у којој сте купили овај производ.

САДРЖАЈ

1. Upozorenje
2. Dijagram rezervnih dijelova
3. Upute za instalaciju
4. Održavanje i rješavanje problema

SIGURNOSNE UPUTE

UPOZORENJE: Kako biste smanjili rizik od ozbiljnih ozljeda, pročitajte sljedeće sigurnosne upute prije uporabe opreme.

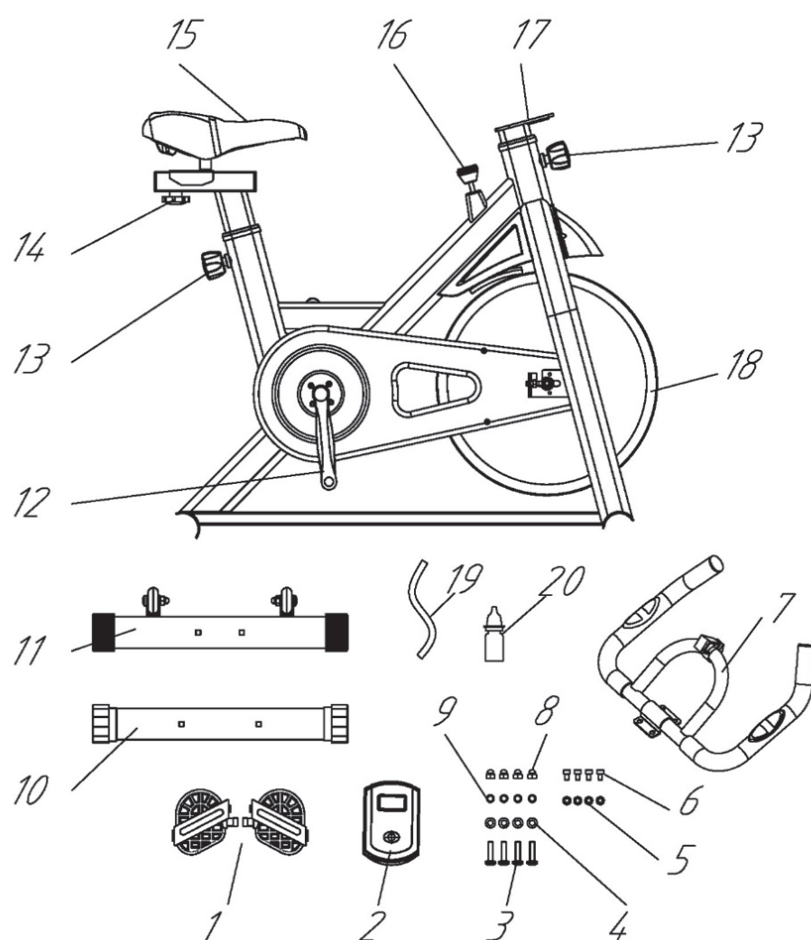
1. Pročitajte sva upozorenja na opremi. Slijedite sve sigurnosne upute u ovom priručniku.
2. Pročitajte ovaj priručnik i pažljivo ga proučite prije uporabe opreme. Provjerite je li pravilno sastavljen i jesu li svi pričvrtni elementi zategnuti prije uporabe.
3. Ne dopustite djeci i kućnim ljubimcima da koriste ili da se igraju na opremi. Djecu i kućne ljubimce uvijek držite dalje od opreme dok je u upotrebi.
4. Ova oprema nije prikladna za djecu mlađu od 14 godina ili trudnice.
5. Ova oprema mora biti postavljena na ravnu i stabilnu tvrdi podlogu ili na tepih niske dlake. Nemojte postavljati opremu na labave tepihe ili neravne površine.
6. Prije svake uporabe provjerite ima li na opremi istrošenih ili labavih dijelova.
7. Zategnite / zamijenite sve labave ili istrošene komponente prije korištenja opreme.
8. Ne stavljajte prste ili predmete u domet pokretnih dijelova opreme.
9. Ne stavljajte oštre predmete oko opreme. Nikada nemojte ispuštati niti umetati predmete u otvore.
10. Uvijek odaberite trening koji najbolje odgovara vašoj fizičkoj razini, razini snage i fleksibilnosti. Upoznajite svoje granice i trenirajte unutar njih. Prilikom vježbanja uvijek koristite zdrav razum.
11. Ne nosite široku ili viseću odjeću dok koristite opremu.
12. Nikada ne vježbajte bosi ili u čarapama; uvijek nosite odgovarajuću obuću kao što su tenisice za trčanje ili hodanje.
13. Uvijek radite vježbe istezanja kako biste se pravilno zagrijali prije korištenja ove opreme.
14. Pazite da održite ravnotežu dok se penjete na ovaj proizvod, koristite ovaj proizvod i silazite s njega; gubitak ravnoteže može dovesti do pada i/ili ozbiljne tjelesne ozljede.
15. Opremu ne smiju koristiti osobe teže od 222 funte /100 kilograma.
16. Opremu smije koristiti samo jedna osoba u isto vrijeme.
17. Ova oprema je samo za kućnu upotrebu.
18. Odmah zamijenite neispravne komponente i/ili prestanite koristiti opremu dok se ne popravi.
19. Vježbajte samo s minimalnim slobodnim prostorom od 1 metra oko opreme.
20. Ako osjetite slabost ili vrtoglavicu, odmah prekinite korištenje ove opreme. Može doći do ozbiljnih tjelesnih ozljeda ako se ova oprema ne sastavi i ne koristi ispravno. Također može doći do ozbiljnih tjelesnih ozljeda ako se ne poštuju sve upute.

UPOZORENJE: Prije početka bilo kakvog programa vježbanja ili kondicioniranja trebali biste se posavjetovati sa svojim osobnim liječnikom kako biste vidjeli trebate li potpuni fizički pregled. Ovo je osobito važno ako ste stariji od 35 godina, niste nikada prije vježbali, ako ste trudni ili bolujete od bilo koje bolesti.

PROČITAJTE I PRIDRŽAVAJTE SE SIGURNOSNIH MJERA. NEPRIDRŽAVANJE

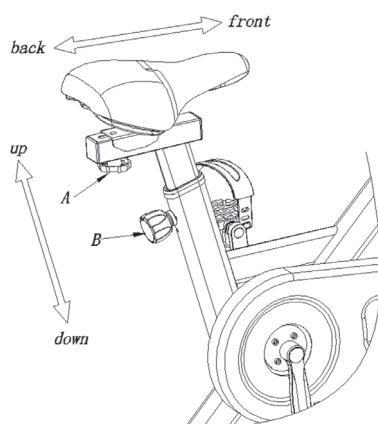
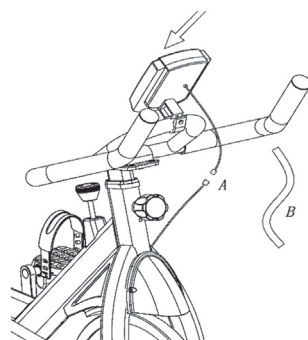
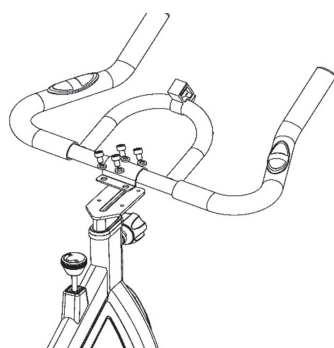
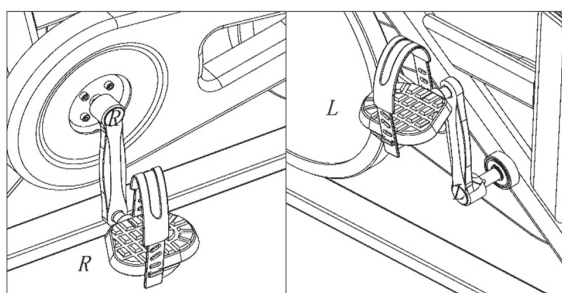
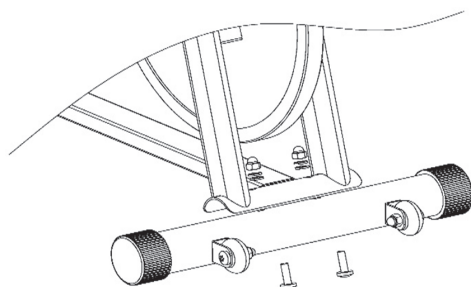
UPUTA MOGU REZULTIRATI OZBILJNIM TJELESNIM OZLJEDAMA.

OPIS REZERVNIH DIJELOVA



Pedala	6. Vijak glave cilindra M6	11. Cijev za prednje noge	16. Kočnica
1. Monitor	7. Ručka	12. Ručica	17. Potpora ručki
2. 8*75 klizni vijak	8. Vijak poklopca M8	13. Kvaka	18. Zamašnjak
3. Podloga za luk F8	9. F8 podloška	14. Šljiva-glavica vijci	19. Valovita cijev
4. F6 podloška	10. Cijev za stražnja stopala		20. Labavi dokaz

UPUTE ZA INSTALACIJU



1) Spojite prednju cijev s okvirom i postavite običnu podlošku 8, podlošku 8 na vijke i stavite vijke u obliku poklopca. I upotrijebite otvoreni ključ da ih pričvrstite. Ugradnja stražnje cijevi je ista.

Napomena: Molimo prilagodite crni remen za noge kako bi bio u ravnoteži ako nije stabilan.

1) Trake za stopala označene su s L i R. Ubacite 2 crvena tekućina za zaključavanje vijaka u R traku i pričvrstite je s desnim navojnim otvorom pomoću našeg ključa. I ispustite 2 crvena tekućina za zaključavanje vijaka u L traku i pričvrstite je lijevom rupom s navojem.

(Napomena: L i R su također označeni na ručici. Ugradite ih u skladu s tim jer će inače oštetiti proizvode. Zategnite remen za noge ili će pasti nakon dugog korištenja.)

3 Izvadite ručku i zatim stavite četiri rupe ručke u zavrtan otvor, zatim stavite podlošku i vijak s cilindričnom glavom, a zatim poduprite vijcima jedan po jedan.

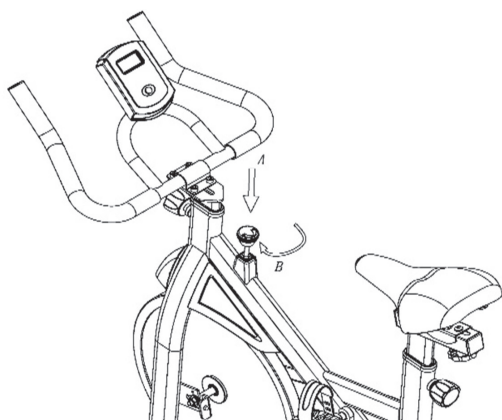
4) 1. Pričvrstite elektronički sat pričvršćivanjem utora

2. Spojite kabele kao A. (prikladno za modele bez pulsne funkcije)

3. Double wire with right Pulse and single wire with left sensor. Please keep the messy cables inside the tube for beauty as B. (suitable for model with pulse function)

5) 1. Za podešavanje visine sjedala, okrenite gumb ulijevo, a zatim otpustite gumb kao B i podesite jastuk gore-dolje na odgovarajuću visinu. Olabavite gumb da prođete kroz rupu nosača sjedala, a zatim ga samo zaključajte (isto kao podešavanje visine ručke)

2. Za podešavanje prednjeg i stražnjeg dijela sjedala, otpustite vijak kao A, sjedalo s jastukom možete namjestiti prema naprijed i prema naprijed tako da odvrnete vijke s vijkom ugodnom situacijom. Onda samo zaključajte.



6) Okrenite gumb za kočenje u smjeru kazaljke na satu kako biste povećali otpor i okrenite gumb za kočenje u smjeru suprotnom od kazaljke na satu kako biste smanjili otpor. Pritisnite gumb za zaustavljanje za hitno zaustavljanje.

ODRŽAVANJE I RJEŠAVANJE PROBLEMA

4.1 Održavanje

4.1.1 Čišćenje

Koristite meku krpu za brisanje prašine na biciklu. Nemojte koristiti brusilicu ili ribanje za čišćenje plastičnih dijelova. Obrišite znoj nakon upotrebe.

4.1.2 Održavanje

Izbjegavajte izravnu sunčevu svjetlost, osobito elektronički sat koji je vrlo jak ranjiva. Svaki tjedan provjerite sve vijke i vijke da vidite jesu li olabavile i držite ih pričvršćenima. Držite bicikl na čistom i suhom mjestu i daleko od djece.

4.2 Rješavanje problema

4.2.1 Kako biste riješili problem klackanja bicikla, pomičite i okrećite pedale dok ne bude stabilan.

4.2.2 Ako zaslon elektroničkog sata ne prikazuje ništa, provjerite jesu li kabeli u naslonu za ruku i digitalni ispravno spojeni; da li je baterija je ispravno postavljena. Ako je baterija prazna, zamijenite bateriju.

4.2.3 Ako ne reproducira brzinu otkucaja srca ili je reproducira nenormalno, provjerite je li kabel u naslonu za ruku pravilno spojen. Molimo provjerite jeste li držite senzore naslona za ruke; nemojte previše čvrsto uhvatiti senzore. (prikladan za model s pulsnom funkcijom)

4.2.4 Ako se tijekom uporabe čuje neobičan zvuk, provjerite jesu li vijci olabavljeni i provjerite jesu li vijci zategnuti.

VJEŽBE ZAGRIJAVANJA

Potpuna rutina vježbanja uključuje zagrijavanje prije vježbanja i hlađenje nakon vježbanja. Kako biste pripremili svoje tijelo za napornije vježbanje zagrijavanjem i istezanjem mišića, možete početi pokušavati dva puta tjedno ili više, ovisno o razini vaše kondicije. Zagrijavanje ili istezanje je važno i trebalo bi ga učiniti prije početka treninga. Povećava cirkulaciju krvi i puls, osiguravajući veći protok kisika u mišiće. Istu praksu treba učiniti i prije završetka treninga. Ispod je nekoliko prijedloga vježbi za zagrijavanje i hlađenje koje možete isprobati:



ISTEZANJE UNUTARNJE STRANE BEDARA

Sjednite tako da su vam tabani zajedno s koljenima usmjerenim prema van. Privucite stopala prema sebi što je moguće bliže. Nježno pritisnite koljena na pod i zadržite 15 brojanja.



ISTEZANJE KOLJENA

Sjednite s desnom nogom ispruženom ravno ispred sebe. Taban lijevog stopala oslonite na unutarnju stranu desnog bedra. Prste desne ruke ispružite prema nožnom prstu dok ih ne dodirnete ili što je više moguće i držite 15 brojeći. Kada završite, ponovite isto za lijevu nogu ispruženu umjesto toga.



ZAVRTANJE GLAVOM

Istegnite lijevu, prednju, desnu i stražnju stranu vrata naginjući ga udesno, natrag, lijevo i naprijed. Nagnite svaki položaj dok ne osjetite kako se vratni mišić na suprotnoj strani isteže. Zadržite se u svakom položaju 8 sekundi i morate izvršiti sve 4 strane kako biste dovršili ovu vježbu.



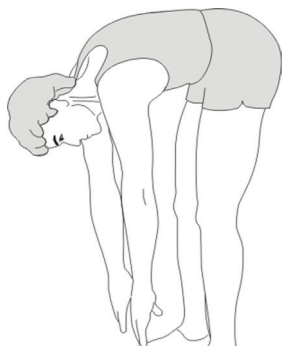
PODIZANJE RAMENA

Podignite desno rame prema uhu na jedno brojanje. Zatim podignite lijevo rame na jedan broj dok spuštate desno rame.



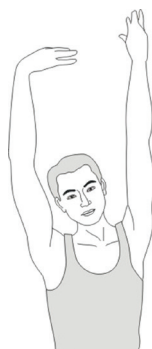
TELE-AHILOVO RASTEZANJE

Nagnite se naprijed s dlanovima pritisnutim o zid i lijevom nogom savijenom naprijed, a desnom ispruženom ravno straga dok je lijevo stopalo potpuno ravno na podu. Zadržite 15 sekundi/brojite, a zatim ponovite za drugu stranu.



DODIR NOŽNIH PRSTIJU

Dok stojite ili sjedite, polako se savijte naprijed s opuštenim leđima i ramenima dok ispružite ruke prema nožnim prstima. Posegnite dolje što više možete i zadržite 15 brojanja.



Bočno rastezanje

Raširite ruke u stranu i nastavite ih podizati dok vam ne budu iznad glave. Ispružite desnu ruku što više možete prema stropu za jedno brojanje. Osjetite istezanje na desnoj strani. Ponovite ovu radnju s lijevom rukom.

Android



Zwift



IOS



ZWIFT

Preuzmite, registrirajte se i prijavite se u aplikaciju Zwift, uđite na stranicu s postavkama: na stranici UPARENI UREĐAJI kliknite RUN za traku za trčanje i kliknite IZVOR NAPAJANJA i pojavit će se skočni izbornik, odaberite Bluetooth kod, koji je isti kao kod označen na konzoli opreme, zatim odaberite U redu za uparivanje.

Napomena: Zwift pamti uređaje korištene u prethodnoj sesiji i može pokušati upariti te uređaje ako su prisutni i dostupni. Ako vidite uparene uređaje koje ne želite koristiti, jednostavno ih poništite i odaberite uređaj koji želite upariti. Aplikacije se mogu preuzeti s App Storea za iOS i s Google Playa za Android.

Android



Kinomap



IOS



KINOMAP

Preuzmite, registrirajte se i prijavite se u aplikaciju Kinomap, uđite na stranicu postavki: kliknite VIŠE u desnom kutu, kliknite UPRAVLJANJE OPREMOM, kliknite + u gornjem desnom dijelu, odaberite traku za trčanje; Zatim odaberite Bluetooth marku po svom izboru, npr. Anyrun itd.; Kliknite sadržaj pod Interaktivno, APP

detektira pronađenu opremu, odaberite Bluetooth kod, koji je isti kao kod označen na vašoj konzoli opreme, zatim kliknite DODAJ NOVU OPREMU, iskočit će oprema uspješno dodana. Aplikacije se mogu preuzeti s App Storea za iOS i s Google Playa za Android.

GARANCIJA

Neovisno o jamstvu trgovca, trgovac odgovara za nedostatak u skladu s potrošačkom stokom s ugovorom o prodaji sukladno Hrvatskim zakonodavcem.

Garancija je dodatak i ne ograničava na bilo koji način prava korisnika, u skladu s Hrvatskim zakonodavcem.

Dolni uvjeti opisuju zahtjeve i prihvaćaju našu garanciju. Ne pomažete utjecaju na vaša zakonska prava ili obveze vašeg trgovca na malo i ugovor s njim.

Garancijski rok: 24 mjeseca (od kupovine ureda)!

Nudimo jamstvenu uslugu za ovaj ured pod sljedećim uvjetima:

Usluga se pruža na cijeloj teritoriji Hrvatske. Molimo kontaktirajte naš odjel za usluge klijentima – esh-op@sportdepot.hr

Besplatno jamstveno korištenje tijekom razdoblja jamstva ne obuhvaća sljedeće točke:

1. Postoje razlike između podataka u jamstvenom dokumentu i dokumentima na ustrojstvu;
2. Nepravilno instalirani ili montirani uredi;
3. Lipsa na originalni dokument za kupnju ili garancijski dokument;
4. Popravke ili druge intervencije izvršene od strane lica, neispunjene od nas za obavljanje ove radnje, ili ako je uređaj popravljen s neoriginalnim rezervnim dijelovima;
5. Vanjski izgled upravljanja - drskotini, puknatini i drugi, koji nisu zabilježeni pri kupnji, isporuci ili pri montaži uređaja.
6. nepoštovanje uvjeta za korištenje, skladištenje, transport i uzroke njihovih nedostataka;
7. Za defekte, zbog nepravilne upotrebe, mehanički defekti, udari;
8. Pri defektima, uzrocnici u rezultatu prirodnih pojava i drugim formacijskim okolnostima;
9. Korištenje uređaja za trgovinske svrhe i na društvenim mjestima;
10. Pokretne komponente, povezane s rezultatom nepravilne uporabe ili montaže: pedala, rukohvata, kabela, remova, leća, učvršćenja, vijaka i vijaka, guma, lagera, dekorativnih elemenata;
11. Nepodržani i nepravilno skladišteni uređaji.
12. Dizajnerski dijelovi su i takvi, koji se mogu odvojiti od osnovnog tijela na uređaju, plastične dekoracije, gumeni dijelovi s ograničenim životom, regulirani od proizvođača;
13. Konzumati, dijelovi i elementi s ograničenim rokom trajanja - baterije, rem ci, leće.
14. Dodaci – vanjsko napajanje/ adapteri;

INFORMACIJA ZA RECIKLIRANJE



Ovaj elektronički proizvod ne mora se izbaciti u bitni otpad. Kako bi zaštitio okoliš, ovaj proizvod mora se reciklirati nakon svog korisnog života, kako to zahtijeva zakon. Molimo, upotrijebite sredstva za recikliranje koja su u potpunosti dostupna za prikupljanje ovog vida otpada u vašoj četvrti. Na ovaj način će se pomoći u zaštiti prirodnih resursa i postići najbolji europski standardi u zaštiti okoliša. Ako su vam potrebne dodatne informacije o sigurnim i pravilnim metodama za izbacivanje, obratite se lokalnoj gradskoj službi ili poduzeću gdje ste kupili ovaj proizvod.

Sport Depot
ul. Palmira Toljatija 5/21
11070 Novi Beograd
TC Stari Merkator
I sprat, lokal 21
tel. 011/2608-162

SADRŽAJ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Οδηγίες ασφαλείας
2. Σχεδιάγραμμα εξαρτημάτων
3. Οδηγίες εγκατάστασης
4. Συντήρηση & Αντιμετώπιση προβλημάτων

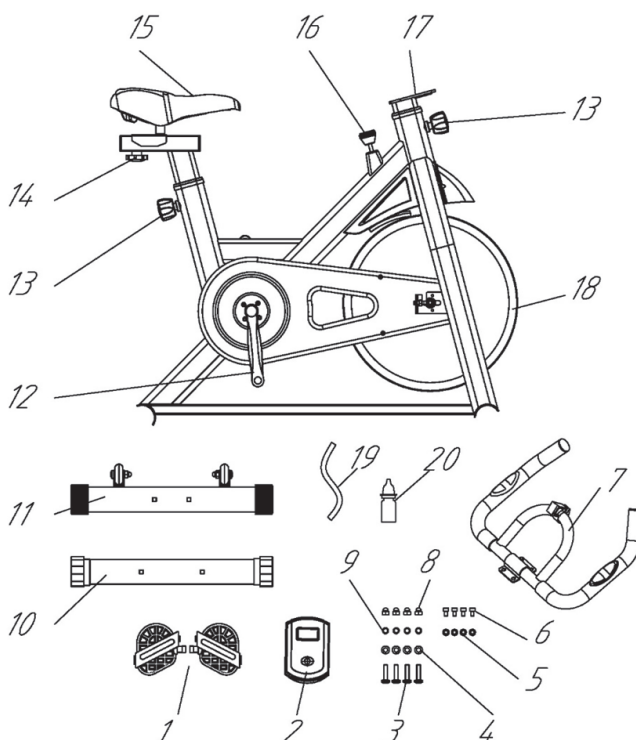
ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Για να μειώσετε τον κίνδυνο τραυματισμού, διαβάστε προσεκτικά όλες τις σημαντικές υποδείξεις και οδηγίες στο παρόν εγχειρίδιο και όλες τις προειδοποιήσεις για το ποδήλατο εσωτερικού χώρου πριν χρησιμοποιήσετε το προϊόν.

1. Διαβάστε προσεκτικά το εγχειρίδιο χρήσης και ακολουθήστε τις οδηγίες που δίνονται. Βεβαιωθείτε ότι το προϊόν είναι σωστά συναρμολογημένο και στερεωμένο πριν το χρησιμοποιήσετε.
2. Χρησιμοποιείτε το ποδήλατο γυμναστικής μόνο όπως περιγράφεται στο παρόν εγχειρίδιο. Είναι ευθύνη του ιδιοκτήτη να διασφαλίσει ότι όλοι οι χρήστες του ποδηλάτου γυμναστικής είναι επαρκώς ενημερωμένοι για όλες τις προφυλάξεις.
3. Μην επιτρέπετε σε παιδιά και κατοικίδια ζώα να χρησιμοποιούν ή να παίζουν με τον εξοπλισμό. Κρατάτε πάντοτε τα παιδιά και τα κατοικίδια μακριά από τον εξοπλισμό.
4. Τοποθετήστε αυτό το ποδήλατο γυμναστικής μόνο σε επίπεδη και σταθερή επιφάνεια. Βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετό χώρο για να προπονηθείτε. Διατηρήστε τουλάχιστον 60cm απόσταση γύρω από αυτό το ποδήλατο γυμναστικής.
5. Ελέγξτε προσεκτικά το προϊόν και σφίξτε σωστά όλα τα μέρη για να βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν χαλαρά κομμάτια πριν από τη χρήση. Αντικαταστήστε τυχόν ελαττωματικά εξαρτήματα αμέσως πριν από κάθε χρήση.
6. Διατηρείτε το ποδήλατο γυμναστικής σε εσωτερικό χώρο για να αποφύγετε τη βρωμιά, την υγρασία και τη σκόνη. Μην τοποθετείτε το ποδήλατο γυμναστικής σε γκαράζ ή σε σκεπαστή βεράντα ή κοντά σε νερό.
7. Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, θα πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας. Ακολουθήστε τις συμβουλές τους πριν προβείτε σε οποιαδήποτε προπόνηση.
8. Επιλέγете πάντα την πιο κατάλληλη προπόνηση για τις φυσικές σας ικανότητες, τη δύναμη και την ευελιξία σας. Να γνωρίζετε πάντα τα όριά σας.
9. Φοράτε κατάλληλα ρούχα κατά την άσκηση- αποφύγετε τα φαρδιά ρούχα καθώς μπορεί να πιαστούν στα κινούμενα μέρη του προϊόντος αυξάνοντας έτσι τον κίνδυνο τραυματισμού. Φοράτε πάντα κατάλληλα παπούτσια για την προστασία των ποδιών σας. Μην προπονεύετε ξυπόλητοι ή με κάλτσες.
10. Διατηρείτε πάντα σωστή ισορροπία κατά τη διάρκεια της σωματικής σας δραστηριότητας. Διατηρείτε την ισορροπία σας καθώς ανεβαίνετε και κατεβαίνετε από το ποδήλατο. Σε κάθε άλλη περίπτωση, μπορεί να προκληθεί σοβαρός τραυματισμός.
11. Για λόγους ασφαλείας, δεν συνιστάται η χρήση του προϊόντος από χρήστες με βάρος άνω των 130 kg.
12. Ο εξοπλισμός προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση. Μην χρησιμοποιείτε το ποδήλατο γυμναστικής σε εμπορικούς και επαγγελματικούς χώρους.
13. Εάν παρατηρήσετε ότι η συσκευή δεν λειτουργεί σωστά, μην επιχειρήσετε να την επισκευάσετε, να την αποσυναρμολογήσετε ή να την τροποποιήσετε. Οι μη εξουσιοδοτημένες επισκευές μπορεί να προκαλέσουν τραυματισμό, καθώς και να παραβιάσουν τους όρους της εγγύησης. Επικοινωνήστε με την υπηρεσία τεχνικής βοήθειας που σας εξυπηρετεί.
14. Ελέγξτε προσεκτικά το μηχάνημα πριν το χρησιμοποιήσετε και ελέγξτε το σύμφωνα με την αρχή της εγκατάστασης κάθε 1 έως 2 μήνες. Προσπαθήστε να διατηρείτε το μηχάνημα σε κανονική χρήση και να χρησιμοποιείτε τα γνήσια εξαρτήματα.

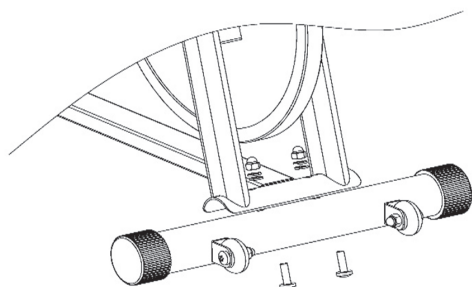
15. Παρακαλούμε μην εκτελείτε επικίνδυνες ενέργειες ή κινήσεις σε αυτό το προϊόν.
16. Αποφύγετε τη χρήση διαβρωτικών καθαριστικών μέσων κατά τον καθαρισμό του προϊόντος.
17. Η αντίσταση αυτού του προϊόντος είναι ρυθμιζόμενη. Παρακαλούμε επιλέξτε την κατάλληλη αντίσταση.
18. Προθέρμανση - Ξεκινήστε με 5 έως 10 λεπτά διατάσεων και ελαφριάς άσκησης. Η προθέρμανση αυξάνει τη θερμοκρασία του σώματός σας, τους καρδιακούς παλμούς και την κυκλοφορία του αίματος ως προετοιμασία για την άσκηση.
19. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, φροντίστε να τοποθετείτε τα πόδια στα καλύμματα των πεντάλ. Μην σταματάτε αμέσως κατά τη διάρκεια της γρήγορης περιστροφής, φρενάρετε γρήγορα για την αποφυγή ατυχημάτων.
20. Μη χρησιμοποιείτε το ποδήλατο χωρίς να συμβουλευτείτε το γιατρό σας εάν:
- Είστε έγκυος
 - Αναρρώνετε από χειρουργική επέμβαση τον τελευταίο καιρό
 - Έχετε ιστορικό τραυματισμών σε γόνατο, ώμο, αυχένα ή πλάτη
21. Σας συμβουλεύουμε να ρωτήσετε το γιατρό σας εάν:
- Έχετε οποιαδήποτε καρδιακή πάθηση ή καρδιαγγειακή νόσο, υψηλή αρτηριακή πίεση, θρόμβωση ή κήλη
 - πάσχετε από διαβήτη, επιληψία ή ημικρανίες
 - να έχετε οποιαδήποτε εμφυτεύματα, προσθετικά ή οποιαδήποτε πρόσφατη ασθένεια ή λοίμωξη
22. Η υπερβολική άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο. Εάν αισθάνεστε άβολα κατά τη διάρκεια της προπόνησής σας, σταματήστε αμέσως τη χρήση αυτού του μηχανήματος.

ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ



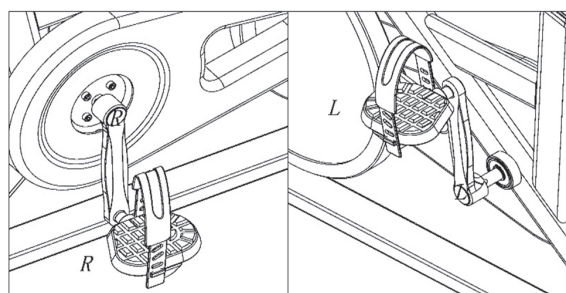
1. Pedal	6. Βίδα κεφαλής κυλίνδρου M6	11. Μπροστινός σωλήνας ποδιών	16. Φρένο
2. Monitor	7. Λαβή	12. Στρόφαλος	17. Στήριξη λαβής
3. 8*75 βίδες μεταφοράς	8. Βίδα καλύμματος M8	13. Χειρολαβή	18. Τροχός σφονδύλου
4. Φ8 pad τόξου	9. Φ8 ροδέλα	14. Plum-head βίδες	19. Κυματοειδής σωλήνας
5. Φ6 ροδέλα	10. Οπίσθιος σωλήνας ποδιών	15. Σέλλα	20. Υγρό

ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ



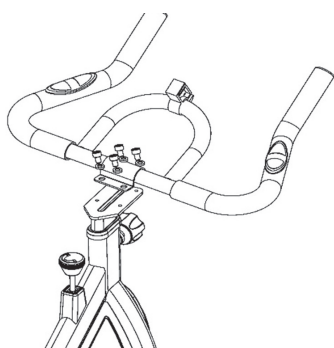
1) Συνδέστε τον μπροστινό σωλήνα με το πλαίσιο και εγκαταστήστε την απλή ροδέλα 8, την ροδέλα 8 στους κοχλίες και τοποθετήστε τις βίδες σε σχήμα καλύμματος. Χρησιμοποιήστε ανοιχτό κλειδί για να τις στερεώσετε. Η εγκατάσταση του πίσω σωλήνα είναι η ίδια.

Σημείωση: Παρακαλούμε ρυθμίστε τον μαύρο ιμάντα ποδιών για να το κάνετε να ισορροπήσει εάν δεν είναι σταθερό.

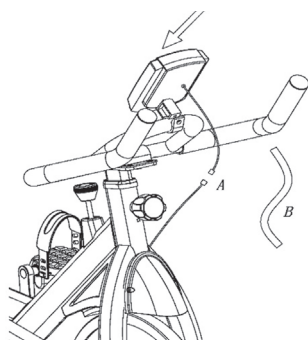


Οι ιμάντες ποδιών επισημαίνονται με L και R. Παρακαλώ ρίξτε 2 κόκκινα υγρά ασφάλισης βιδών στον ιμάντα R και στερεώστε τον με τη δεξιά οπή με σπείρωμα χρησιμοποιώντας το κλειδί μας. Ρίξτε 2 κόκκινα υγρά ασφάλισης βιδών στον ιμάντα L και στερεώστε τον με την αριστερή οπή με σπείρωμα.

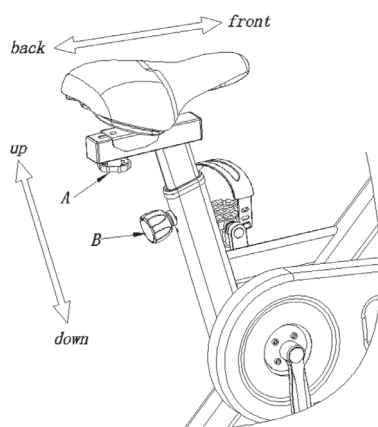
(Σημείωση: Τα L και R σημειώνονται και στον στρόφαλο. Παρακαλείστε να τα εγκαταστήσετε αναλόγως, διαφορετικά θα προκληθεί ζημιά στα προϊόντα. Στερεώστε τον ιμάντα των ποδιών, σε άλλη περίπτωση θα πέσει κάτω μετά από πολύωρη χρήση)



3 Βγάλτε τη λαβή και κατόπιν βάλτε τέσσερις τρύπες της λαβής στη βιδωτή οπή, στη συνέχεια βάλτε ροδέλα και μέσω της βίδας κεφαλής κυλίνδρου, στηρίξτε με βίδες μία προς μία.

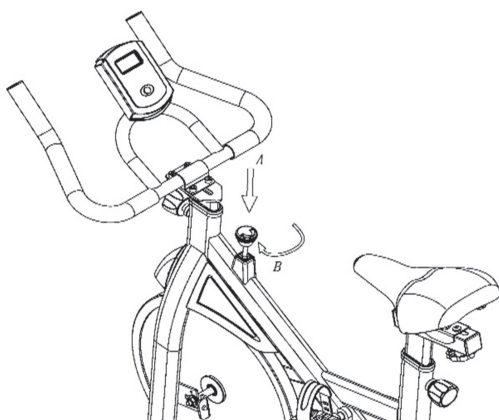


- 4) 1. Στερεώστε το ηλεκτρονικό ρολόι στερεώνοντας τις υποδοχές
2. Συνδέστε τα καλώδια όπως A. (κατάλληλο για μοντέλο χωρίς λειτουργία παλμού)
3. Διπλό καλώδιο με δεξιό παλμό και μονό καλώδιο με αριστερό αισθητήρα. Παρακαλούμε κρατήστε τα ακατάστατα καλώδια μέσα στο σωλήνα για ομορφιά ως B. (κατάλληλο για μοντέλο με λειτουργία παλμού)



5) 1. Για να ρυθμίσετε το ύψος του καθίσματος, περιστρέψτε το μοχλό προς τα αριστερά και, στη συνέχεια, χαλαρώστε το μοχλό ως B και ρυθμίστε το μαξιλάρι πάνω-κάτω στο κατάλληλο ύψος. Χαλαρώστε το μοχλό ώστε να περάσει από την οπή του στηρίγματος της σέλας και στη συνέχεια απλώς κλειδώστε το (όπως και τη ρύθμιση του ύψους της λαβής).

2. Για να ρυθμίσετε το μπροστινό και το πίσω μέρος του καθίσματος, χαλαρώστε το μπουλόνι



ως Α, μπορείτε να ρυθμίσετε το μαξιλάρι του καθίσματος προς τα πίσω και προς τα εμπρός, ξεσφίγγοντας τα μπουλόνια με τις κεφαλές των βιδών σε μια άνετη κατάσταση. Στη συνέχεια, απλώς κλειδώστε το.

6) Περιστρέψτε το κουμπί διακοπής δεξιόστροφα για να αυξήσετε την αντίσταση και περιστρέψτε το κουμπί διακοπής αριστερόστροφα για να μειώσετε την αντίσταση. Πιέστε προς τα κάτω το κουμπί σπασίματος για επείγουσα διακοπή.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ & ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Συντήρηση

4.1.1 Καθαρισμός

Χρησιμοποιήστε μαλακό πανί για να σκουπίσετε τη σκόνη από το ποδήλατο. Μη χρησιμοποιείτε γδάρσιμο ή τρίψιμο για να καθαρίσετε τα πλαστικά μέρη. Σκουπίστε τον ιδρώτα μετά τη χρήση.

4.1.2 Συντήρηση

Παρακαλούμε αποφύγετε το άμεσο ηλιακό φως, ειδικά το ηλεκτρονικό ρολόι που είναι πολύ ευάλωτο. Κάθε εβδομάδα, παρακαλούμε να ελέγχετε όλα τα μπουλόνια και τις βίδες για να δείτε αν είναι χαλαρά και να τα κρατάτε στερεωμένα. Διατηρείτε το ποδήλατο σε καθαρό και στεγνό περιβάλλον και μακριά από παιδιά

4.2 Αντιμετώπιση Προβλημάτων

4.2.1 Για να λύσετε το πρόβλημα κουνήματος του ποδηλάτου, μετακινήστε και περιστρέψτε τα πεντάλ μέχρι να σταθεροποιηθεί.

4.2.2 Εάν η οθόνη του ηλεκτρονικού ρολογιού δεν εμφανίζει τίποτα, ελέγξτε αν τα καλώδια στο μπράτσο και το ψηφιακό είναι σωστά συνδεδεμένα, αν η μπαταρία είναι σωστά τοποθετημένη. Εάν η μπαταρία έχει εξαντληθεί, παρακαλούμε αντικαταστήστε την μπαταρία.

4.2.3 Εάν δεν αναπαράγει τον ρυθμό καρδιακών παλμών ή τον αναπαράγει ανώμαλα, ελέγξτε αν το καλώδιο στο μπράτσο είναι σωστά συνδεδεμένο. Βεβαιωθείτε ότι κρατάτε τους αισθητήρες του μπράτσου- μην πιάνετε τους αισθητήρες πολύ σφιχτά. (κατάλληλο για μοντέλο με λειτουργία παλμού)

4.2.4 Εάν ακούγεται μη φυσιολογικός ήχος κατά τη χρήση, ελέγξτε εάν οι βίδες είναι χαλαρές και βεβαιωθείτε ότι τα μπουλόνια είναι σφιγμένα.

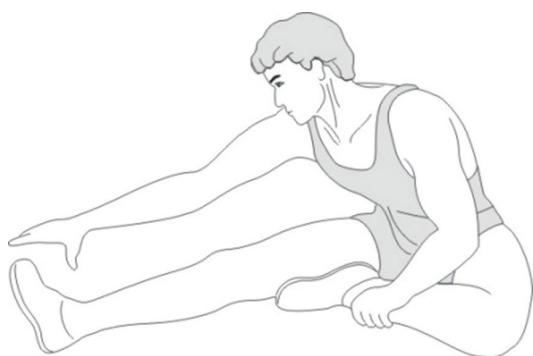
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

Μια πλήρης ρουτίνα άσκησης περιλαμβάνει προθέρμανση πριν την προπόνηση και χαλάρωση μετά την προπόνηση. Για την προετοιμασία του σώματός σας για πιο έντονη άσκηση με προθέρμανση και διάταση των μυών σας, μπορείτε να αρχίσετε να δοκιμάζετε δύο φορές την εβδομάδα ή και περισσότερο ανάλογα με το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης. Η προθέρμανση ή η διάταση είναι σημαντική και πρέπει να γίνεται πριν από την έναρξη μιας προπόνησης. Αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος και τους παλμούς σας, εξασφαλίζοντας μεγαλύτερη ροή οξυγόνου στους μυς σας. Η ίδια πρακτική θα πρέπει επίσης να γίνεται πριν από το τέλος μιας προπόνησης. Ακολουθούν μερικές προτάσεις ασκήσεων προθέρμανσης και χαλάρωσης που μπορείτε να δοκιμάσετε:



ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΤΑΣΗ ΜΗΡΩΝ

Καθίστε με τα πέλματά σας ενωμένα με τα γόνατά σας να δείχνουν προς τα έξω. Τραβήξτε τα πόδια σας προς τον εαυτό σας όσο το δυνατόν πιο κοντά. Πιέστε απαλά τα γόνατά σας στο πάτωμα και κρατήστε τα για 15 μετρήσεις..



ΤΕΝΤΩΜΑ ΑΧΙΛΛΕΙΩΝ ΜΗΡΙΑΙΩΝ

Καθίστε με το δεξί σας πόδι τεντωμένο ευθεία μπροστά σας. Ακουμπήστε το πέλμα του αριστερού σας ποδιού στο εσωτερικό του δεξιού σας μηρού. Τεντώστε τα δάχτυλα του δεξιού σας χεριού προς το δεξί σας δάχτυλο μέχρι να τα αγγίξετε ή όσο το δυνατόν περισσότερο και κρατήστε τα για 15 μετρήσεις. Μόλις τελειώσετε, επαναλάβετε το ίδιο για το αριστερό πόδι που είναι τεντωμένο αντ' αυτού.



ΚΥΛΙΣΗ ΚΕΦΑΛΗΣ

Τεντώστε την αριστερή, μπροστινή, δεξιά και πίσω πλευρά του λαιμού σας, γέρνοντάς τον προς τα δεξιά, πίσω, αριστερά και μπροστά. Γείρετε κάθε θέση μέχρι να νιώσετε ότι ο αυχενικός μυς της αντίθετης πλευράς τεντώνεται. Κρατήστε κάθε θέση για 8 δευτερόλεπτα και η ολοκλήρωση και των 4 πλευρών είναι απαραίτητη για να ολοκληρώσετε αυτή την άσκηση.



ΑΝΥΨΩΣΗ ΩΜΩΝ

Σηκώστε τον δεξί σας ώμο προς το αυτί σας για ένα μέτρημα. Στη συνέχεια, σηκώστε τον αριστερό σας ώμο προς τα πάνω για ένα μέτρημα καθώς κατεβάζετε τον δεξί σας ώμο.



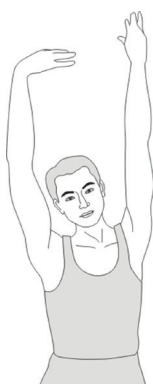
ΤΕΝΤΩΜΑ ΓΑΜΠΑΣ-ΑΧΙΛΛΕΙΩΝ

Σκύψτε προς τα εμπρός με τις παλάμες σας να πιέζουν έναν τοίχο και το αριστερό σας πόδι να είναι λυγισμένο μπροστά και το δεξί σας πόδι τεντωμένο ίσια πίσω, ενώ το αριστερό πόδι να είναι εντελώς επίπεδο στο πάτωμα. Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα/μετρήσεις και στη συνέχεια επαναλάβετε για την άλλη πλευρά σας.



ΑΓΓΙΓΜΑ ΔΑΚΤΥΛΩΝ

Ενώ στέκεστε ή κάθεστε, σκύψτε αργά προς τα εμπρός με την πλάτη και τους ώμους σας χαλαρούς, ενώ τεντώνετε τα χέρια σας προς τα δάχτυλα των ποδιών σας. Τεντώστε τα χέρια σας όσο πιο κάτω μπορείτε και κρατήστε τα για 15 μετρήσεις.



ΠΛΕΥΡΙΚΗ ΔΙΑΤΑΣΗ

Ανοίξτε τα χέρια σας στο πλάι και συνεχίστε να τα σηκώνετε μέχρι να φτάσουν πάνω από το κεφάλι σας. Τεντώστε το δεξί σας χέρι όσο πιο ψηλά μπορείτε προς το ταβάνι για ένα μέτρημα. Νιώστε το τέντωμα προς τη δεξιά πλευρά σας. Επαναλάβετε αυτή την ενέργεια με το αριστερό σας χέρι.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ



Αυτό το ηλεκτρονικό προϊόν δεν πρέπει να απορρίπτεται στα οικιακά απορρίμματα. Για την προστασία του περιβάλλοντος, πρέπει να ανακυκλώνεται μετά την ωφέλιμη χρήση του, όπως απαιτείται από τη νομοθεσία. Χρησιμοποιήστε εγκαταστάσεις ανακύκλωσης που είναι εξουσιοδοτημένες για τη συλλογή αυτού του τύπου απορριμμάτων στην περιοχή σας. Με αυτόν τον τρόπο, θα συμβάλετε στην προστασία των φυσικών πόρων και στη βελτίωση των ευρωπαϊκών προτύπων για την προστασία του περιβάλλοντος. Εάν χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις ασφαλείς και σωστές μεθόδους απορριμμάτων, επικοινωνήστε με το τοπικό γραφείο της πόλης σας ή την εταιρεία από την οποία αγοράσατε αυτό το προϊόν.

Android



Zwift



IOS

**ZWIFT**

Κατεβάστε, εγγραφείτε και συνδεθείτε στην εφαρμογή Zwift, μπειτε στις ρυθμίσεις: κάτω από τα PAIRED DEVICES, κάντε κλικ στο RUN για διάδρομο, και το κλικ POWER SOURCE, εκεί υπάρχει ένα αναδυόμενο μενού, επιλέξτε κωδικό Bluetooth, που είναι ο ίδιος με τον κωδικό που έχει επισημανθεί στην κονσόλα εξοπλισμού και,

στη συνέχεια, επιλέξτε OK για σύζευξη.

Σημείωση: Η εφαρμογή Zwift θυμάται τις συσκευές που χρησιμοποιήθηκαν στην προηγούμενη περίοδο λειτουργίας και μπορεί να επιχειρήσει να αντιστοιχίσει αυτές τις συσκευές, εάν είναι διαθέσιμες. Αν δείτε συζευγμένες συσκευές που δεν θέλετε να χρησιμοποιήσετε, μπορείτε απλώς να τις αποεπιλέξετε και να επιλέξετε τη συσκευή που θέλετε να πραγματοποιήσετε σύζευξη.

Μπορείτε να κατεβάσετε τις εφαρμογές από App Store για iOS και από Google Play για Android.

Android



Kinomap



IOS

**KINOMAP**

Κατεβάστε, εγγραφείτε και συνδεθείτε στην εφαρμογή Kinomap, μπειτε στις ρυθμίσεις: κάντε κλικ MORE στη δεξιά γωνία, κάντε κλικ EQUIPMENT MANAGEMENT, κάντε κλικ στο + στην επάνω δεξιά περιοχή, επιλέξτε για διάδρομο.

Στη συνέχεια επιλέξτε Bluetooth της επιλογής σας, π.χ. Οποιοδήποτε τρέξιμο κλπ. Κάντε κλικ στο

περιεχόμενο κάτω από την περιοχή Interactive, το APP ανιχνεύει τον εξοπλισμό που βρέθηκε, επιλέξτε τον κωδικό Bluetooth, που είναι ο ίδιος με τον κωδικό που έχει επισημανθεί στην κονσόλα του εξοπλισμού σας και μετά κάντε κλικ ADD NEW EQUIPMENT, θα εμφανιστεί equipment successfully added.

Μπορείτε να κατεβάσετε τις εφαρμογές από App Store για iOS και από Google Play για Android.

ΕΓΓΥΗΣΗ

Ανεξάρτητα από την εμπορική εγγύηση, ο έμπορος είναι υπεύθυνος για τη μη συμμόρφωση των καταναλωτικών αγαθών με τη σύμβαση πώλησης σύμφωνα με την ελληνική νομοθεσία.

Η εγγύηση είναι συμπληρωματική και δεν περιορίζει σε καμία περίπτωση τα δικαιώματα του χρήστη, σύμφωνα με την ελληνική νομοθεσία. Οι παρακάτω όροι περιγράφουν τις απαιτήσεις και το εύρος της εγγύησής σας. Δεν επηρεάζουν τα νόμιμα δικαιώματά σας ή τις υποχρεώσεις του λιανοπωλητή σας και τη σύμβασή σας μαζί του.

Περίοδος εγγύησης: 24 μήνες (από την αγορά της συσκευής)!

Παρέχουμε υπηρεσίες εγγύησης για αυτήν τη συσκευή υπό τις ακόλουθες προϋποθέσεις:

Η υπηρεσία παρέχεται σε όλη την Ελλάδα. Επικοινωνήστε με το τμήμα εξυπηρέτησης πελατών μας στο τηλέφωνο (+30) 2311181242.

Η δωρεάν υπηρεσία εγγύησης κατά τη διάρκεια της περιόδου εγγύησης δεν καλύπτει τα ακόλουθα στοιχεία:

1. Υπάρχουν διαφορές μεταξύ των δεδομένων στο έγγραφο εγγύησης και των εγγράφων της συσκευής.
2. Συσκευές που έχουν εγκατασταθεί ή τοποθετούνται σωστά.
3. Έλλειψη πρωτότυπων εγγράφων αγοράς ή εγγράφου εγγύησης.
4. Επισκευές ή άλλες επεμβάσεις που πραγματοποιούνται από άτομα που δεν είναι εξουσιοδοτημένα από εμάς για την εκτέλεση αυτής της δραστηριότητας ή εάν η συσκευή επισκευάζεται με μη γνήσια ανταλλακτικά.
5. Εμφάνιση της συσκευής - γρατσουνιές, ρωγμές και άλλα που δεν παρατηρήθηκαν κατά την αγορά, παράδοση ή εγκατάσταση της συσκευής.
6. Μη συμμόρφωση με τις προϋποθέσεις χρήσης, αποθήκευσης, μεταφοράς και τα ελαττώματα που προκαλούνται από αυτές
7. Για ελαττώματα που προκαλούνται από ακατάλληλη χρήση, μηχανικά ελαττώματα, κρούσεις.
8. Σε περίπτωση ελαττωμάτων που προκύπτουν ως αποτέλεσμα φυσικών φαινομένων και άλλων περιστάσεων ανωτέρας βίας.
9. Όταν χρησιμοποιείτε συσκευές για εμπορικούς σκοπούς και σε δημόσιους χώρους.
10. Κινητά εξαρτήματα που έχουν υποστεί ζημιά ως αποτέλεσμα ακατάλληλης χρήσης ή εγκατάστασης: πεντάλ, λαβές, καλώδια, μάντες, ταινίες, παρεμβύσματα, βίδες και μπουλόνια, μοχλοί, ρουλεμάν, διακοσμητικά στοιχεία.
11. Μη υποστηριζόμενες και ακατάλληλα αποθηκευμένες συσκευές.
12. Εξαρτήματα σχεδιαστών και αυτά που μπορούν να διαχωριστούν από το κύριο σώμα της συσκευής, πλαστικά διακοσμητικά, εξαρτήματα από καουτσούκ με περιορισμένη διάρκεια ζωής που ρυθμίζεται από τον κατασκευαστή.
13. Αναλώσιμα, εξαρτήματα και στοιχεία με περιορισμένη διάρκεια ζωής - μπαταρίες, ζώνες, ταινίες.
14. Αξεσουάρ – εξωτερικό τροφοδοτικό/ αντάπτορες.

SPORT DEPOT HELLAS MON. IKE

Διεύθυνση επικοινωνίας:

26ης Οκτωβρίου 43, τ.κ. 54627 Θεσσαλονίκη

(+30) 2311181242