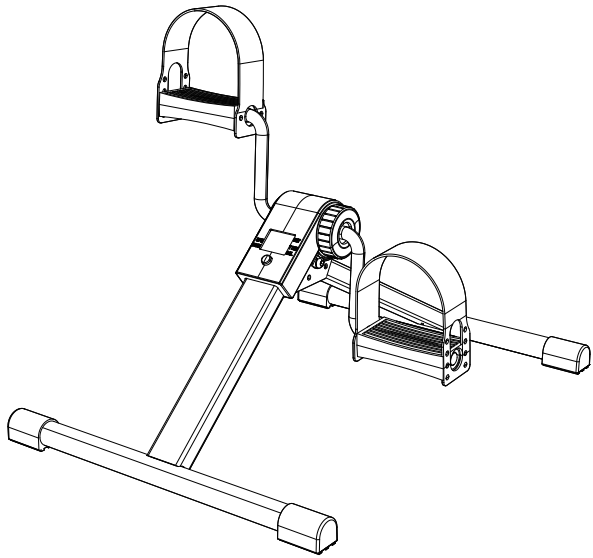
UNDER DESK BIKE

INSTRUCTION MANUAL

O1



CONTENTS

1. ENGLISH..... 1

2. FRENCH..... 10

3. GERMAN..... 20

4. ITALIAN..... 30

5. SPANISH..... 40

CONTENTS (ENGLISH)

1.DESCRIPTIONS AND LIST OF PARTS..... 1

2.SPECIFICATION..... 2

3.SAFETY INSTRUCTIONS 3

4.MANUAL GUIDELINES 4

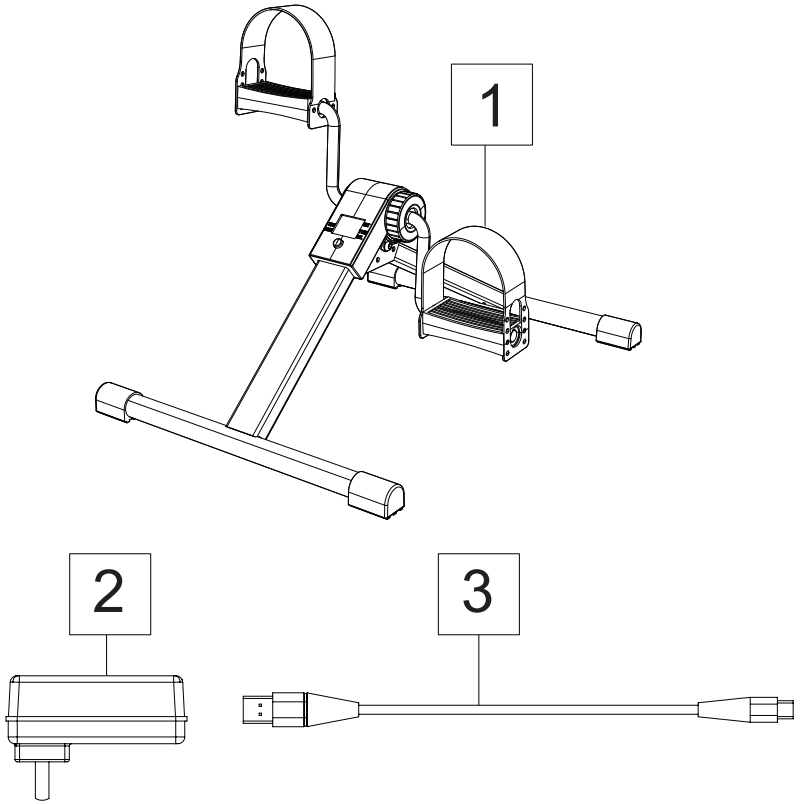
5.DISPLAY & INDICATION FUNCTION..... 5

6.MAINTENANCE/CLEANING/STORAGE 7

7.SAFE EXERCISE MEASURES 8

8.SERVICE COMMITMENTS..... 9

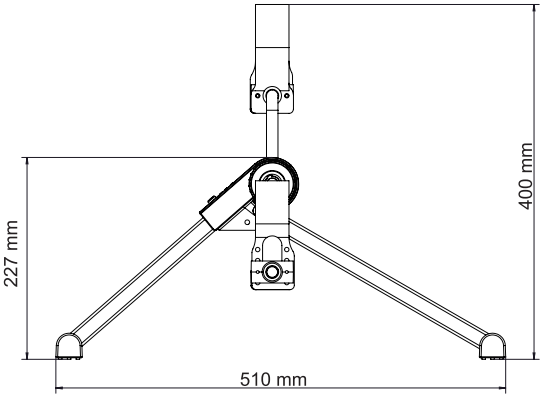
1 DESCRIPTIONS AND LIST OF PARTS

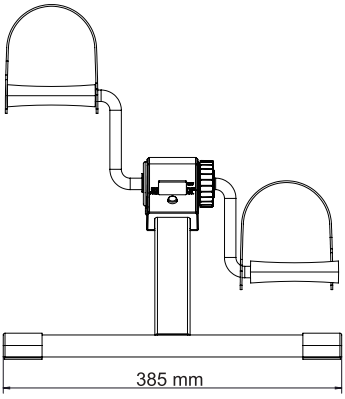


No.	Name	Qty.
1	Unit board	1
2	Power adapter	1
3	Power cord	1

2 SPECIFICATION

Model	S1/O1
Unfolded size of product	510 * 385 * 227 (mm)
Packing size	490 * 100 * 410 (mm)
Weight	2.5KG
Power adapter	5V1A
Product grade	HC (for households)/Not suitable for treatment





3 SAFETY INSTRUCTIONS

⚠ Attention!

Please read instructions carefully and place them in a safe place.
Improper treatment of product may lead to personal injury.
This product is not suitable for therapeutic purposes.
When exercising, please keep relaxed, sit up straight and keep your back straight.
Note: Improper or excessive exercise may cause damage to health.
Check if all parts fit tightly and are worn before use each time. If the product has no resistance during use, it indicates that the friction plate is worn and must be replaced.
Keep the areas surrounding the product unblocked around 0.5m when using the product.
Children cannot deal with cleaning and user maintenance without supervision. This product is designed for individuals. It can be used only by one person simultaneously.
Wear appropriate clothing and shoes, such as sports shoes, when exercising. Don't wear loose clothing to avoid being clamped during exercise. Do not disassemble any original parts or modify the machine improperly. Check if there is any obvious defect of the machine regularly.

⚠ Danger!

Do not leave packaging materials within children's reach, for there is a risk of suffocation.
This product is not a toy, so make sure that users, especially children, do not stand on it.
Children cannot play with it.
This product can be used by children aged 14 and above, as well as by people with reduced physical, sensory or mental abilities or lack of exercise. The personnel above shall use it under safety supervision and guidance, and understand the resulting hazards before use.
Consult your doctor before using this product or if feeling unwell.

⚠ Risk of injury

Do not stand on the product with full weight, but use it according to instructions.
Ensure that product is placed stably before use. Check whether the product is damaged or worn before each use. If there is damage or wear, replace the damaged or worn parts immediately; otherwise functions and safety of the product will be affected.
This product can only be used for its intended purpose. After use, do not touch the metal parts of the product (especially the pedal arm), for they will become hot during use.

4 MANUAL GUIDELINES

1.Assembly

This product is assembly-free, which can be used directly after unpacking by connecting the power supply.

2.Instructions

Decrease/Increase resistance

Place the product in front of you and turn the resistance knob clockwise (tighten it) to increase resistance; turn the resistance knob counterclockwise (loosen) to decrease resistance.

3.Exercising Techniques

Contact your doctor before using this product.

Stop using the product, as soon as you feel uncomfortable during exercise.

Start exercising slowly first and then increase intensity as needed.

You're suggested to exercise your legs and arms for 30 min a day.

Wear comfortable clothing when using this product. However, make sure trouser legs or sleeves are not too wide, as they may get stuck on pedals. Do stretching exercise slightly before use every time. Start with slow and simple movements. Gradually increase until the desired speed is reached.

Stretch and warm up before exercising each time. Keep relaxed after finishing exercising each time.

Leg exercise

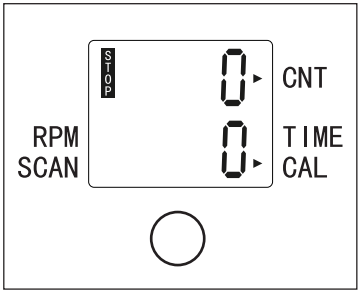
1. Place the product on a flat and stable floor in front of you, sit upright in a chair with your back straight.
(Note: Make sure the chair is stable and comfortable)
2. Put your feet on the pedal. Adjust the pedal strap to secure your feet.
3. Move your legs like you're riding a bicycle.
4. Exercise like this in front and at back.

Arm exercising

1.Place the product on a flat and stable surface in front of you (such as table height) and sit up right in the chair.
2.Place your palm on the pedal and let the pedal strap pass through your hand.
3.Move your arms like you're riding a bicycle.
4.Exercise like this in front and at back.

5 DISPLAY & INDICATION FUNCTION

1.Parameters



Setting Parameter	Display range
Time	0:00-99:59
Number of turns (CNT)	0.00-9999
Speed (R.P.M)	0.00-9999
Calories (CAL)	0.00-9999
Scan (SCAN)	
LCD size	30 * 25mm

2.Operation steps

Step 1: Press the pedal or button of the product. At this time, the arrow corresponding to SCAN will light up. LCD display screen will display CNT (number of exercise cycles), TIME (exercise time), CAL (calories) and R.P.M (speed) alternately at an interval of 5 s.

Step 2: Press the button to select the appropriate data display

Step 3: If you want to obtain exercise data after restarting exercise or start counting from zero, press and hold the button for 3 s, and CNT (number of exercise cycles), TIME (exercise time), CAL (calories) and R.P.M (speed) data will be cleared, but the total mileage and total time will not be cleared.
CNT (number of exercise cycles), TIME (exercise time), CAL (calories) and R.P.M (speed) data are cleared, but total mileage and total time will not.

Step 4: Download and install our “PitPat”, open the APP and pair with the instrument Bluetooth through mobile phone Bluetooth communication. After the link is successful, the APP will display the corresponding data.

3.Operational Guidelines for the PitPat Application

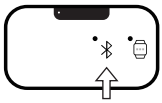
Note：System requirements:
ios13 or above ; android 6.0 or above.

The fitness equipment supports a Bluetooth connection to your mobile device, allowing
for comprehensive connectivity options. Simply:
01. Download the PitPat applicatiop onto your smartphone or scan the QR code scan for easy download.
02. Launch the PitPat software and navigate through the user prompts to register or login with your account.
03. Secure your workout equipment connection by following these steps:

(1) Activate the Bluetooth function on your smartphone and ensure the location service is switched on as well.

(2) Access the PitPat application and consent to any requested permissions.

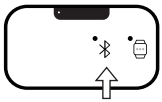
(3) Navigate to the home screen of your mobile device and tap the fitness equipment icon located at the top right corner. This will direct you to the search interface within the program. Your phone will automatically detect nearby connected devices, including your fitness equipment with an identifier beginning with "PitPat-B01". Once detected, select your fitness equipment to establish a successful link. A single beep from your fitness equipment indicates a completed connection, which is accompanied by brightening of the Bluetooth icon displayed on its panel display.



After registration，click the fitness equipment icon in the upper right corner



01 Waiting for the fitness equipment to connect
02 Searching for Wifi



Display“Green”to complete the connection

Note that during this connection process, it's essential to maintain an active internet connection on your smartphone in order to have full control over the fitness equipment via Bluetooth. The complete network configuration specifics can be found in the app description.

6 MAINTENANCE/CLEANING/ STORAGE

Clean the product using a damp cloth and mild detergent. Prevent moisture from entering the monitor.
Store products in a dry place. Wear parts: If the product no longer has pedal resistance, it indicates that the friction plate is worn. Accessories need replacing.

Handling of packaging

Packaging shall be classified according to types.
Cardboard, cartons and waste paper belong to the same category while plastic film should be recycled together with recyclables.

Recycling

· Please dispose of the product by authorized waste treatment companies or municipal waste treatment facilities in accordance with local laws and regulations. If the product is used according to the requirements of EU and other European countries, it can be recycled separately.
· Send the product to recycling center. For plastic and metal parts used, the metal parts can be separated and recycled by type.
Please consult your local waste disposal company or our service center.



Do not discard the machine as household garbage!

7 SAFE EXERCISE MEASURES

1.Beginner's Exercise Guide

Preparation:

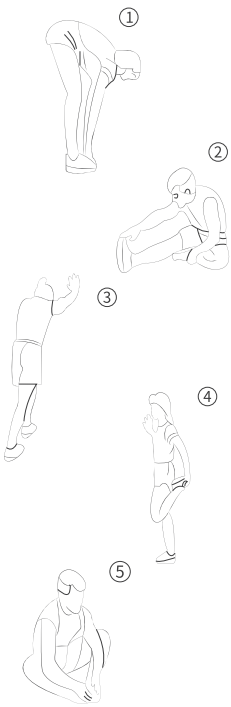
If you are over 35 or have health problems and this is your first time for exercise, please consult a doctor or professional before using.

Consult a professional before exercising. The professional will recommend frequency, intensity, and time matched with your age and physical condition. Stop exercising immediately, if feeling chest tightness or pain, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness or other discomfort during exercise! Consult a professional before continuing your exercise.

If you use your spinning regularly, choose the speed of your normal ride.

2.Warm-Up before

You're highly suggested to stretch before exercising. Warm muscles can stretch more easily, so do warm-up for 5 to 10 min first. Then stop and stretch as follows—do five stretches of 10 s or more on each leg, and do it again after finishing exercising.



1. Downward stretch:

Bend your knees slightly, bend your body forward slowly, relax your back and shoulders, and touch your toes with your hands as much as possible. Hold for 10 to 15s, and then relax. Repeat 3 times (see Figure 1).

2. Hamstring stretch:

Sit on a clean seat cushion and straighten your one leg. Bring the other leg inward so that it fits snugly against the inside of the straight leg. Try to touch your toes with your hands. Hold for 10 to 15s, and then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 2).

3. Calf and heel tendon stretch:

Stand with both hands on a wall or tree, with one foot behind. Keep your hind legs upright and heels on the ground and lean toward a wall or tree. Hold for 10 to 15s, and then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 3).

4. Quadriceps stretch:

Hold the wall or table with your left hand to keep balance, then stretch your right hand backward, grab the right heel and slowly pull it toward the hips until you feel muscles in the front of your thighs are tense. Hold for 10 to 15s, and then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 4).

5. Sartorius (inner thigh muscles) stretch:

Sit with your feet facing each other and knees facing outward. Grab your feet with both hands and pull towards your groin. Hold for 10 to 15s, and then relax. Repeat for 3 times (see Figure 5).

8 SERVICE COMMITMENT

This product is intended for domestic use only. The Company is not responsible for any anomalies associated with commercial use.

For any problems with product functions, please feel free to contact your local distributor!

TABLE DES MATIÈRES(FRENCH)

1. DESCRIPTIONS ET LISTE DES PIÈCES 10

2.SPÉCIFICATIONS DU PRODUIT 11

3.CONSIGNES DE SÉCURITÉ 12

4.DIRECTIVES MANUELLES 13

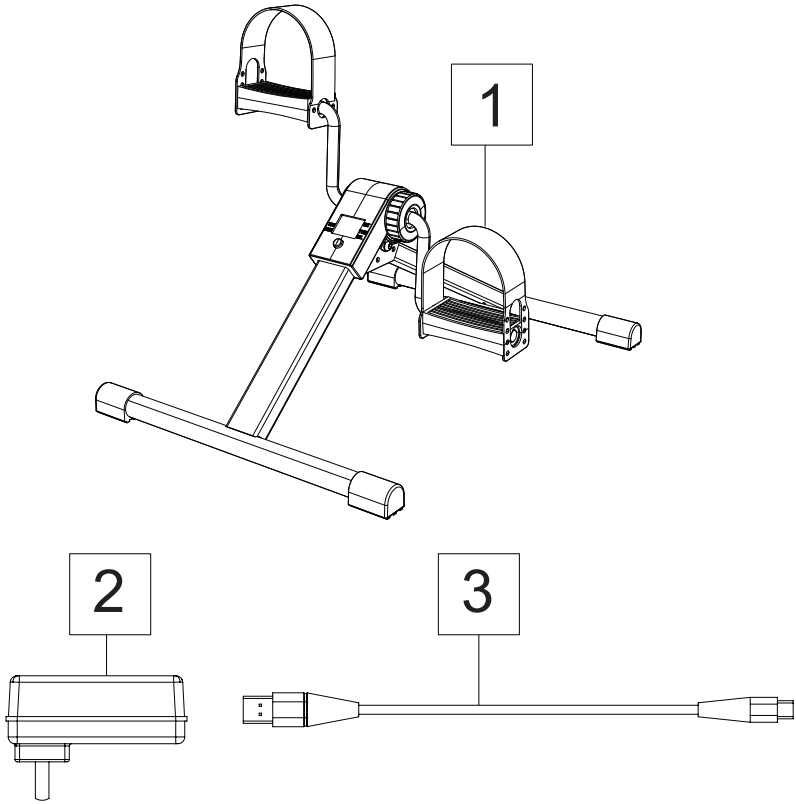
5.FONCTION D'INDICATION ET D'AFFICHAGE 14

6.ENTRETIEN/NETTOYAGE/STOCKAGE 16

7.MESURES D'EXERCICES SÉCURITAIRES 17

8.ENGAGEMENTS DE SERVICE 19

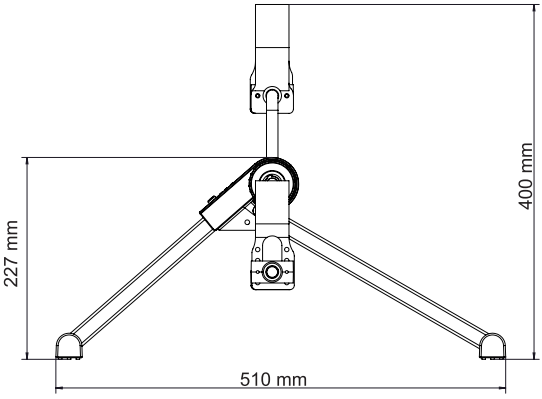
1 DESCRIPTIONS ET LISTE DES PIÈCES

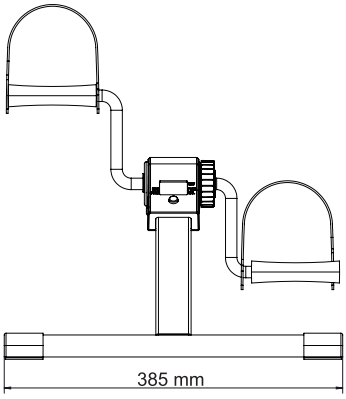


Numéro de série	Nom	Qty.
1	Unité principale	1
2	Adaptateur secteur	1
3	Cordon d’alimentation	1

2 SPÉCIFICATIONS DU PRODUIT

Modèle	S1/O1
Taille dépliée du produit	510 * 385 * 227 (mm)
Taille d'emballage	490 * 100 * 410 (mm)
Poids	2.5KG
Adaptateur secteur	5V1A
Catégorie de produit	HC (pour les ménages)/ ne convient pas au traitement





3 CONSIGNES DE SÉCURITÉ

⚠ Attention!

Lisez attentivement les instructions et assurez-vous de les conserver dans un endroit sûr ;
Si le produit est mal manipulé, vous risquez de vous blesser.
Ce produit ne convient pas à des fins thérapeutiques.
Détendez-vous tout en pratiquant. Asseyez-vous, gardez le dos droit.
Soyez conscient qu'un entraînement inapproprié ou excessif peut nuire à votre santé ;
Vérifiez que toutes les pièces sont bien ajustées et usées avant chaque utilisation. S'il n'y a pas de résistance lors de l'utilisation du produit, cela signifie que le plateau de friction est usé et que les accessoires doivent être remplacés.
Lors de l'utilisation du produit, un espace de 0,5 mètre autour de la zone doit être dégagé.
Les enfants ne sont pas autorisés à effectuer le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur sans surveillance. Ce produit est conçu pour une utilisation par une seule personne. Ne laissez jamais plus d'une personne utiliser le produit en même temps.
Lorsque vous faites de l'exercice, portez des vêtements et des chaussures appropriés, tels que des chaussures d'entraînement. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer pendant l'exercice. Aucune pièce d'origine ne peut être démontée et aucune modification inappropriée ne peut être apportée à cet appareil. Cette machine doit être inspectée régulièrement pour détecter tout défaut évident.

⚠ Danger!

Ne laissez pas les matériaux d'emballage à proximité des enfants car il existe un risque d'étouffement.
Ce produit n'est pas un jouet. Assurez-vous que les utilisateurs, en particulier les enfants, ne se tiennent pas dessus lorsqu'ils l'utilisent.
Les enfants ne sont pas autorisés à jouer avec cet appareil.
Ce produit peut être utilisé par des enfants âgés de 14 ans et plus, ainsi que par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou un manque d'exercice. Ils doivent être sous surveillance et conseils de sécurité lors de l'utilisation et comprendre les dangers qui en résultent.
Veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser ce produit ou si vous ne vous sentez pas bien.

⚠ Risque de blessure

Ne vous tenez pas debout sur le produit de tout votre poids et utilisez-le uniquement conformément aux instructions d'utilisation.
Assurez-vous que le produit est placé dans un endroit stable lors de son utilisation. Vérifiez si le produit est endommagé ou usé avant chaque utilisation. En cas de dommage ou d'usure, remplacez immédiatement les pièces endommagées ou usées, sinon le fonctionnement et la sécurité du produit seront affectés.
Ce produit ne peut être utilisé que conformément à sa destination. Après utilisation, ne touchez pas les parties métalliques du produit (notamment les bras des pédales) car elles chaufferont pendant l'utilisation.

4 DIRECTIVES MANUELLES

1.Assemblage du produit

Ce produit est un produit sans assemblage. Ouvrez l'emballage, retirez le produit et connectez l'alimentation pour l'utiliser.

2.Guide d'utilisation

Diminution/augmentation de la résistance
Placez le produit devant vous et tournez le bouton de résistance dans le sens des aiguilles d'une montre (serrez-le) pour augmenter la résistance; Tournez le bouton de résistance dans le sens antihoraire (desserrer) pour diminuer la résistance.

3.Techniques de formation

Veuillez contacter votre médecin avant d'utiliser ce produit.
Dès que vous ressentez une gêne pendant l'exercice, arrêtez de faire de l'exercice.
Commencez à vous entraîner lentement et augmentez l'intensité si nécessaire.
Nous vous recommandons d'exercer vos jambes et vos bras pendant 30 minutes par jour.
Veuillez porter des vêtements confortables lorsque vous utilisez ce produit. Attention cependant à ce que les jambes ou les manches ne soient pas trop larges car elles pourraient se coincer dans les pédales. Faites quelques légers étirements avant chaque utilisation, en commençant par des mouvements lents et simples. Augmentez progressivement jusqu'à atteindre la vitesse souhaitée.
Étirez-vous et échauffez-vous avant chaque entraînement. Veuillez vous détendre après chaque entraînement.

Entraînement des jambes

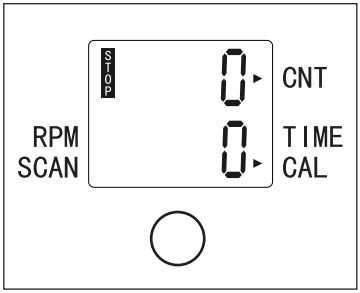
1. Placez le produit sur un sol plat et stable devant vous, asseyez-vous bien droit sur une chaise, gardez le dos droit...(Remarque : assurez-vous que la chaise est stable et confortable)
2. Mettez vos pieds sur les pédales. Ajustez les sangles des pédales pour sécuriser vos pieds.
3. Faites des mouvements avec vos jambes comme faire du vélo.
4. Vous pouvez faire cet exercice avant et après.

Entraînement des bras

1.Placez le produit sur une surface plane et stable devant vous (comme à la hauteur d'une table), puis asseyez-vous sur une chaise avec le dos droit.
2.Placez vos paumes sur les pédales et laissez la sangle de pédale passer entre vos mains.
3.Faites des mouvements avec vos bras comme faire du vélo.
4.Vous pouvez faire cet exercice avant et après.

5 FONCTION D'INDICATION ET D'AFFICHAGE

1.Paramètres



Paramètre d' arrangement	Gamme d' affichage
Le temps	0:00-99:59
Nombre de tours (CNT)	0.00-9999
vitesse (R.P.M)	0.00-9999
Les Calories (CAL)	0.00-9999
numériser (SCAN)	
Taille de l'écran LCD	30 * 25mm

2.Étapes d'opération

Étape 1 : appuyez sur la pédale de l'instrument de rééducation ou appuyez sur le bouton. À ce moment, la flèche correspondant à SCAN s'allumera et l'écran LCD affichera CNT (tours d'exercice), TIME (temps d'exercice), CAL (calories) et R.P.M (vitesse) tour à tour à intervalles de 5 secondes,

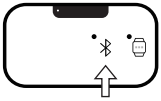
Étape 2 : Appuyez sur le bouton pour sélectionner les données correspondantes à afficher

Étape 3 : Si vous souhaitez redémarrer l'exercice pour obtenir les données d'exercice ou commencer à compter à partir de zéro, maintenez le bouton enfoncé pendant 3 secondes. Les données tells que CNT (tours d'exercice), TIME (temps d'exercice), CAL (calories), R.P.M (vitesse) seront effacées, mais le kilométrage total et la durée totale ne seront pas effacés.
Les données telles que CNT (tours d'exercice), TIME (temps d'exercice), CAL (calories), R.P.M (vitesse) seront effacées, mais le kilométrage total et la durée totale ne seront pas effacés.

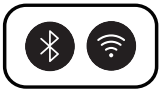
Étape 4 : Téléchargez et installez « PitPat » de notre société. Après avoir ouvert l'application, associez-la à l'instrument Bluetooth via la communication Bluetooth sur votre téléphone mobile. Une fois l'appairage réussi, les données correspondantes seront affichées sur l'application.

3.Lignes directrices opérationnelles pour l’application PitPat

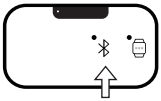
NOte: configuration requise:
Ios13 ou en haut; Android 6.0 ou supérieur.



Après l’inscription, cliquez sur l’icône de l’équipement de fitness dans le coin supérieur droit



01 en attendant que l’équipement de fitness se connecte
02 Recherche de Wifi



Affichage "vert" pour compléter la connexion

L’équipement de fitness prend en charge une connexion Bluetooth à votre appareil mobile, permettant
Pour des options de connectivité complètes. Tout simplement:
01. Téléchargez l’applicatiop PitPat sur votre smartphone ou scannez le code QR scan pour un téléchargement facile.
02. Lancez le logiciel PitPat et naviguez à travers les invites des utilisateurs pour vous inscrire ou vous connecter à votre compte.
03. Sécurisez votre connexion d’équipement d’entraînement en suivant ces étapes:

(1) activez la fonction Bluetooth sur votre smartphone et assurez-vous que le service de localisation est également allumé.

(2) accéder à la demande de PitPat et consentir à toute autorisation demandée.

(3) accédez à l’écran d’accueil de votre appareil mobile et touchez l’icône de l’équipement de fitness situé dans le coin supérieur droit. Ceci vous dirigera vers l’interface de recherche du programme. Votre téléphone détectera automatiquement les appareils connectés à proximité, y compris votre équipement de fitness avec un identifiant commençant par «PitPat-B01». Une fois détecté, sélectionnez votre équipement de fitness pour établir un lien réussi. Un simple bip de votre appareil de fitness indique une connexion terminée, qui est accompagnée d’un éclaircissement de l’icône Bluetooth affichée sur son écran.

Notez que pendant ce processus de connexion, il est essentiel de maintenir une connexion internet active sur votre smartphone afin d’avoir un contrôle total sur l’équipement de fitness via Bluetooth. Les détails complets de la configuration du réseau peuvent être trouvés dans la description de l’application.

6 ENTRETIEN/NETTOYAGE / STOCKAGE

Utilisez un chiffon humide et un détergent doux pour nettoyer le produit. Faites attention à ne pas laisser l'humidité pénétrer dans le moniteur.
Conservez le produit dans un endroit sec. Pièces d'usure : si le produit n'a plus de résistance à la pédale, les plaques de friction sont usées. Ce produit doit être remplacé par des accessoires.

Élimination des emballages
Les emballages sont classés selon leur type.
Collectez les cartons et boîtes avec les papiers usés et les films plastiques avec les matières recyclables.

Élimination du produit
· Le produit doit être éliminé conformément aux lois et réglementations de votre pays par l'intermédiaire d'une entreprise d'élimination des déchets agréée ou d'une installation municipale d'élimination des déchets. Le système qui s'applique à l'UE et aux autres pays européens est la collecte sélective des matières recyclables.
· Remettez l'appareil dans une déchetterie, y compris les pièces en plastique et en métal utilisées. Les pièces métalliques peuvent être séparées et recyclées par type.
Veuillez consulter l'entreprise locale d'élimination des déchets ou notre centre de service.



Les équipements abandonnés ne peuvent pas être éliminés avec les ordures ménagères !

7 MESURES D'EXERCICE EN TOUTE SÉCURITÉ

1.Guide d'exercices du débutant

préparation:

Si vous avez plus de 35 ans ou si vous avez des problèmes de santé et que c'est la première fois que vous faites de l'exercice, veuillez consulter un médecin ou un professionnel avant l'utilisation.

Consulter un professionnel avant de faire de l'exercice. Le professionnel vous recommandera la fréquence, l'intensité et le temps correspondant à votre âge et votre condition physique. Cessez de faire de l'exercice immédiatement, si vous ressentez une sensation d'oppression ou de douleur à la poitrine, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement, des étourdissements ou tout autre inconfort pendant l'exercice! Consultez un professionnel avant de poursuivre votre exercice.

Si vous utilisez votre spinning régulièrement, choisissez la vitesse de votre tour normal.

2.Échauffement avant

Vous êtes fortement suggéré de vous étirer avant l'exercice. Les muscles chauds peuvent s'étirer plus facilement, alors faites un échauffement de 5 à 10 min d'abord. Puis arrêtez et étirez-vous comme suit - faites cinq étirements de 10 S ou plus sur chaque jambe, et recommencez après avoir terminé l'exercice.



1. Étirement vers le bas :

Fléchissez légèrement les genoux, penchez lentement le corps vers l'avant, détendez le dos et les épaules, et essayez de toucher vos orteils avec vos mains. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois (voir figure 1).



2. Étirement des ischio-jambiers :

Asseyez-vous sur un tapis propre, étendez une jambe. Ramenez l'autre jambe vers l'intérieur, contre l'intérieur de la jambe étendue. Essayez de toucher vos orteils avec vos mains. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir figure 2).



3. Étirement du mollet et du tendon d'Achille :

Tenez-vous face à un mur ou à un arbre, avec un pied en arrière. Gardez la jambe arrière droite et le talon au sol, et penchez-vous vers le mur ou l'arbre. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir figure 3).



4. Étirement du quadriceps :

Tenez-vous à une table ou à un mur pour garder l'équilibre, puis avec la main droite, attrapez le talon droit et tirez doucement vers les fesses, jusqu'à ressentir une tension à l'avant de la cuisse. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir figure 4).



5. Étirement du muscle sartorius (muscle de l'intérieur de la cuisse) :
Asseyez-vous avec la plante des pieds ensemble et les genoux tournés vers l'extérieur. Attrapez vos pieds avec vos mains et tirez-les vers l'aine. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois (voir figure 5).

8 ENGAGEMENT DE SERVICE

Ce produit est exclusivement destiné à un usage domestique. Toute anomalie liée à un usage commercial n'est pas couverte par notre garantie.

Si vous rencontrez des problèmes liés au fonctionnement du produit, veuillez contacter votre distributeur local pour obtenir une assistance à la clientèle !





Email: treadmill@pitpatpower.com

Séparez les éléments avant de trier



Made in China

EU REP
SUCCESS COURIER SL
CALLE RIO TORMES NUM. 1, PLANTA 1, DERECHA,
OFICINA 3, Fuenlabrada, Madrid, 28947 Spain
successservice2@hotmail.com

UK REP
EVATOST CONSULTING LTD
Office 101 32 Threadneedle Street, London,
United Kingdom, EC2R 8AY
contact@evatost.com