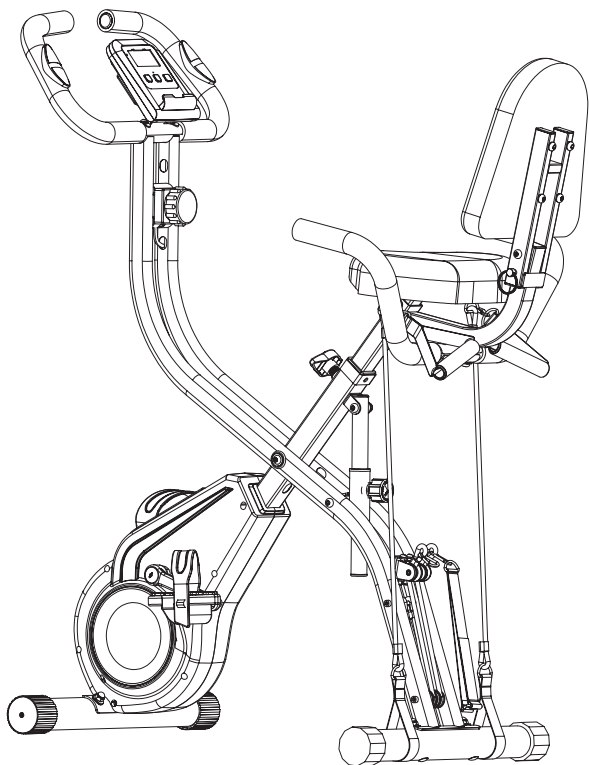




USER MANUAL

Exercise Bike

Model TEB4

Note: Please read this product manual carefully before installing or using our products

Language

English ----- 004-025

Deutsch ----- 026-047

Français ----- 048-069

Español ----- 070-091

Italiano ----- 092-113

Catalog

Safety and Maintenance Instructions - - - - -	6
Basic User Guide - - - - -	7
Installation Steps Instructions - - - - -	8
Monitor Function - - - - -	19
Training Recommendations - - - - -	21
APP Connection - - - - -	22
Troubleshooting - - - - -	24
Warranty - - - - -	25

ACTIVATE YOUR WARRANTY

To register your product and activate your warranty today, go to **customer.service@toputure.com**

Please attach the following information:

- 1.Order number**
- 2."Activate Warranty" related characters**

CUSTOMER SERVICE

Please contact Customer Service at the following email address:

customer.service@toputure.com

10:00a.m.-7:00p.m. Monday-Friday (except holidays)

CAUTION

Please have the following information ready when you need to replace a spare part:

- 1.Order number**
- 2.Part description (preferably add a photo or video)**
- 3.Date of purchase**



(Contact us)

Safety and Maintenance Instructions

⚠ Warning: To reduce the risk of sports injuries, please read the following instructions before using the equipment.

1. Before assembling and using the device, be sure to read this entire manual. After completing assembly according to the instructions, inspect all hardware components to ensure they are properly installed and securely fastened.
2. If you experience lower back pain, numbness in your legs or feet, dizziness, rapid heartbeat, or other unusual pain or sensations, stop immediately and consult a doctor.
3. When using a non-flywheel drive, be mindful of the inertial motion of your feet to avoid accidental injury.
4. Do not allow children to use or play around this product.
5. Use the device on a solid, flat, level surface. For safety reasons, leave at least 0.6 meters of free space around the device and allow for adequate ventilation.
6. Do not jump during use to avoid injury from malfunctions.
7. Before using the device, check that the nuts and bolts are securely tightened.
8. Regularly inspect the device for damage/wear. Do not use the device if the outer casing is cracked or welded parts are loose.
9. Always use the equipment according to the instructions. If you discover a defective part during assembly or inspection, or if you experience a problem during use, discontinue use. Do not use the equipment until the problem has been resolved.
10. Avoid wearing loose clothing while exercising, as it may restrict or hinder movement.
11. This product is not intended for rehabilitation training or any other medical purpose.
12. The maximum load capacity should not exceed 140 kg or 310 lbs.
13. After each workout, wipe away sweat and moisture from the spinning bike. Avoid using harsh cleaning products, as they may damage the surface finish.
14. Regularly apply lubricant to moving parts to ensure smooth operation.

Basic User Guide

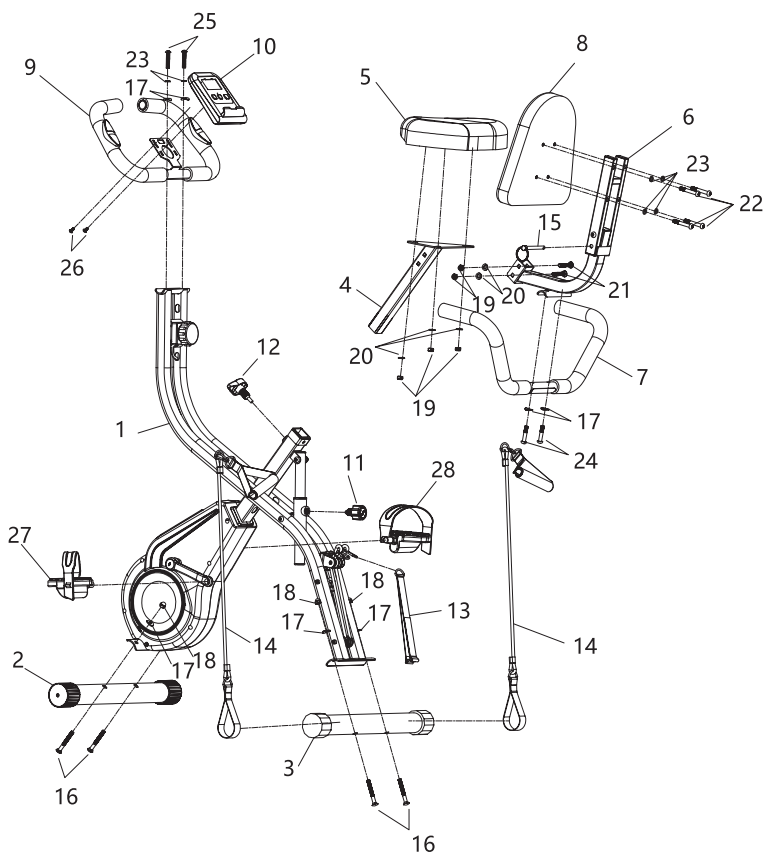
This fitness equipment is a cardio machine designed to enhance oxygen intake and blood circulation through endurance training. Long-term aerobic exercise improves cardiopulmonary function. Designed based on cycling principles, it features a resistance adjustment system and heart rate monitoring. Users can adjust the resistance using the adjustment knob while simultaneously monitoring their heart rate. It also comes with a resistance cord for hand and leg stretching before or after exercise. This equipment is safe and reliable, suitable for use at home, in the office, or in small fitness clubs.

Instructions for use:

1. Before exercising, ensure the equipment is on a flat surface and does not wobble. We recommend using a protective pad underneath the exercise bike for a more stable and comfortable ride.
2. Adjust the seat height and position using the seatpost adjustment knob, ensuring the handlebar-to-seat distance and seat height match the user's height and arm length for a comfortable riding position.
3. Use the resistance adjustment knob to adjust the resistance level according to your fitness level. For optimal results, it is recommended to exercise three times a week for approximately one hour each time, maintaining a heart rate between 110 and 150 beats per minute.
4. This device supports stretching exercises. You can stretch your arms while sitting on the seat using the arm resistance bands. You can also stretch your legs using the leg resistance bands located on the back of the device.
5. Do not leave the seat until all moving parts have come to a complete stop. When leaving the seat, be sure to loosen the footrest straps to prevent them from obstructing your movement.
6. Please keep sitting while riding. Standing or strenuous riding is not recommended to ensure the best exercise effect and stability and avoid damage to the pedals.

Installation Steps Instructions

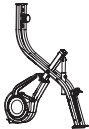
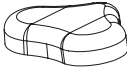
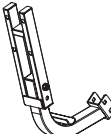
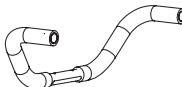
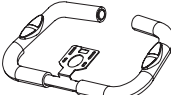
Please refer to the following assembly parts list and ensure that all assembly parts are complete and intact. Do not discard the packaging materials before the warranty period ends. If any materials are missing, please contact the warranty service team in time for reissue.



Main parts list

Serial Number	Part Name	Quantity	Serial Number	Part Name	Quantity
1	Main Frame	1	16	Carriage Bolt M8*65 Half Thread	4
2	Front Leg Tube	1	17	Curved Washer Φ8.5*20*1.5	8
3	Rear Leg Tube	1	18	Cap Nut M8	4
4	Seat Tube	1	19	Lock Nut M8	5
5	Seat	1	20	Flat Washer Φ8.5*20*1.5	5
6	Backrest Frame	1	21	Carriage Bolt M8*45 Full Thread	2
7	Rear Armrest	1	22	Hex Socket Bolt M8*45 Half Thread	4
8	Backrest	1	23	Spring WasherΦ8.1×1.2	6
9	Front Armrest	1	24	Hex Socket Bolt M8*40 Full Thread	2
10	Electronic Display	1	25	Hex Socket Bolt M8*45 Full Thread	2
11	Pull Pin Knob M16*22	1	26	Phillips Screw M5*10	2
12	Straight Knob M16*22	1	27	Left Pedal	1
13	Leg Strap	2	28	Right Pedal	1
14	Hand Pull Rope	2			
15	Locking Pin	1			

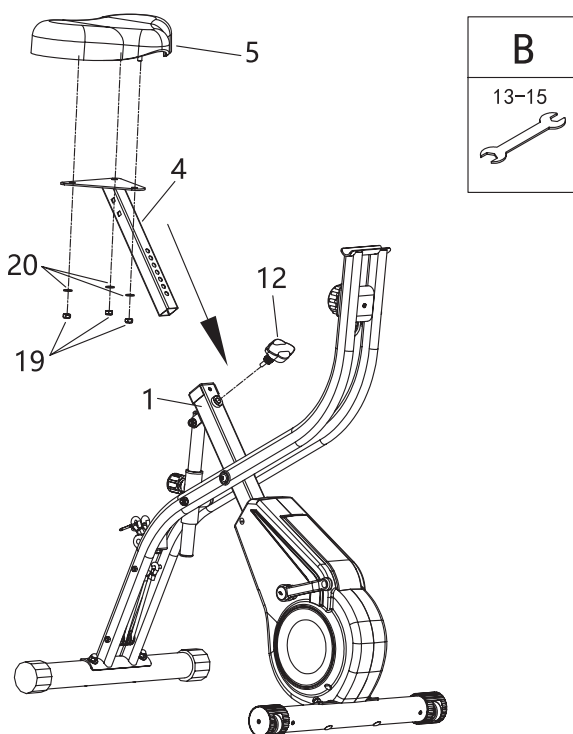
Corresponding parts Pictures

				
1*1	2*1	3*1	4*1	
				
5*1	6*1	7*1	8*1	
				
9*1	10*1	11*1	12*1	
				
13*1	14*2	15*1	16*4	17*8
				
18*4	19*5	20*5	21*2	22*4
				
23*6	24*2	25*2	26*2	27*1
				
28*1				

STEP 1: Installation of the Main Frame and the Foot Tube

Installation Notes	1. Install Pull Pin Knob (11) onto the Main Frame (1), then open the Main Frame by pulling it in the direction of the arrow. 2. Insert the carriage bolt (16) through the hole at the bottom of the front stabilizer (2). 3. Place the Curved Washer (17) and Cap Nut (18) onto the Main Frame (1) in the order shown in the picture and tighten the nut with Tool B. Install the rear stabilizer in the same way as the front stabilizer. Note: The Front leg tube (2) is equipped with transport wheels, which allow the machine to be moved a short distance. The Rear leg tube (3) ensures that the machine stays stable and level on the floor.

STEP 2: Installation of the Seat Tube



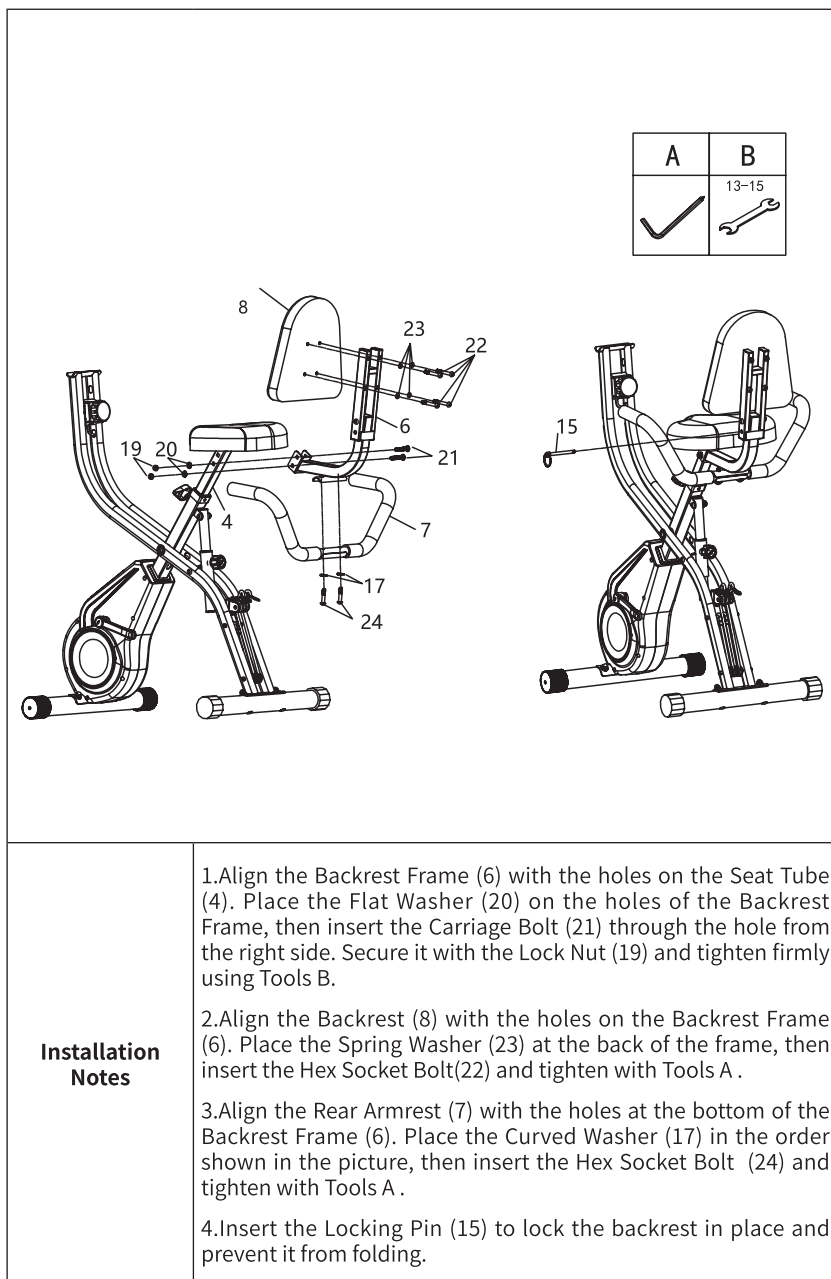
Installation Notes

1. Insert the Seat Tube (4) into the Main Frame (1) in the direction of the arrow and align it with the hole. Secure it with the Straight Knob (12).

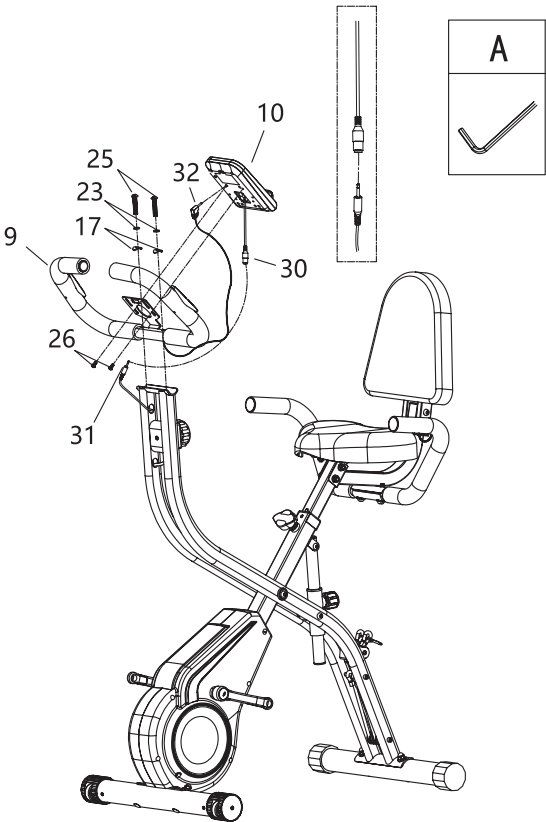
2. Align the Seat (5) with the holes on the Seat Tube (4). Place the Lock Nuts (19) and Flat Washer (20) onto the bottom of the hole in the order shown in the picture, and tighten the nut with Tool B.

Note: Make sure the Straight Knob is tightened firmly and properly aligned with the holes on the Seat Tube to prevent loosening.

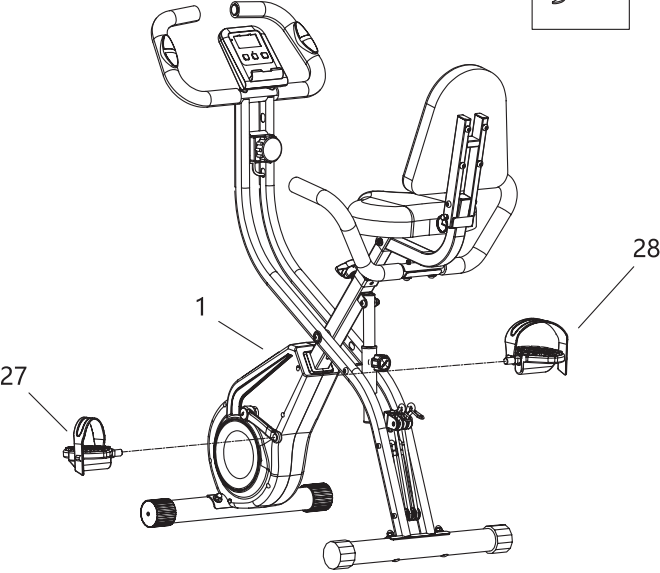
STEP 3: Installation of the Rear armrest and Backrest



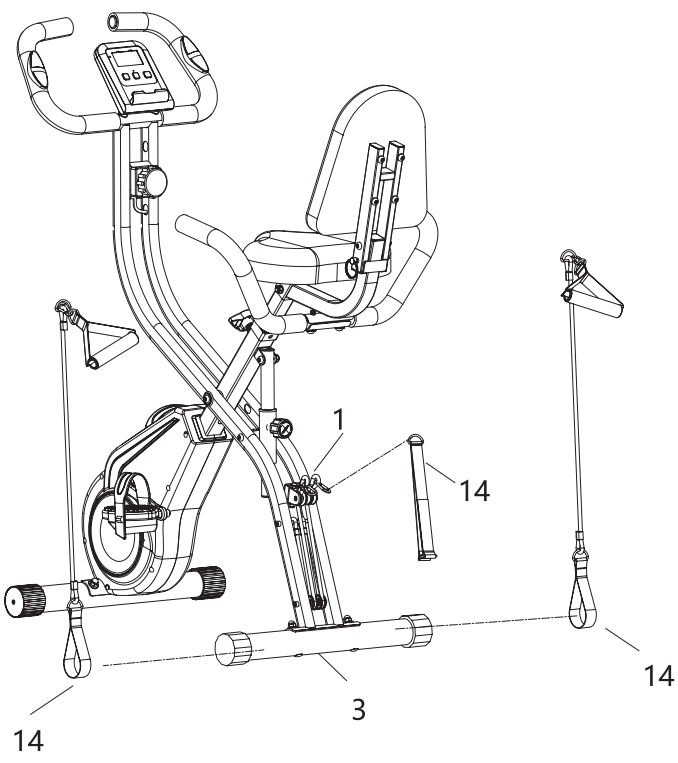
STEP 4: Installation of the Front Armrest and Electronic Display

	
Installation Notes	1.Align the Front Armrest (9) with the holes on the Main Frame (1). Following the order shown in the picture, place the Hex Socket Bolt (25), Spring Washer (23), and Curved Washer (17) onto the Front Armrest (9). Use Tool A to tighten the bolts and secure the Front Armrest to the Main Frame. 2.Connect the wires of the Electronic Display (10), then align it with the holes on the front Front Armrest (9). Insert the Phillips screws (26) through the back of the front Front Armrest (9) and the Electronic Display (10), and tighten them with Tool A. Note: Ensure the wires of the Electronic Display (10) are connected securely. Loose connections may cause the monitor to stop working.

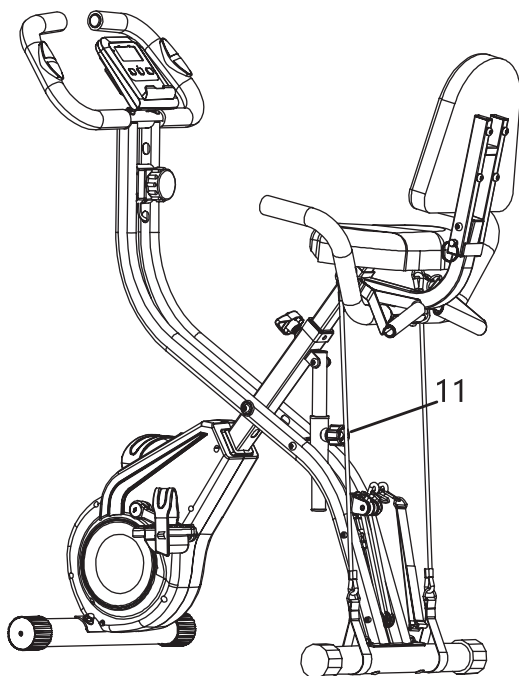
STEP 5: Installation of the Pedals

	B 13-15   The diagram shows a line drawing of an exercise bike. The main frame is labeled with the number 1. To the left of the frame, a left pedal labeled 27 is shown with a dashed line indicating its attachment point to the crank. To the right of the frame, a right pedal labeled 28 is shown with a dashed line indicating its attachment point to the crank. The bike has a seat, handlebars with a display, and a flywheel at the front.
Installation Notes	Use Tool B to secure the Left Pedal (27) and the Right Pedal (28) to the crank of the Main Frame (1). Note: When installing the pedals, be sure to distinguish between the left and right pedals. Align the R mark on the pedal with the R mark on the crank, and the L mark on the pedal with the L mark on the crank.

STEP 6: Installation of the Leg Strap and Hand Pull Rope

 The diagram illustrates the assembly of an exercise bike. It shows the main frame (1), the rear leg tube (3), and the hand pull rope (14). The hand pull rope (14) is shown being inserted into the rear leg tube (3). The leg strap (14) is shown being buckled onto the main frame (1).	Installation Notes 1. Slide the Hand Pull Rope (14) onto the Rear Leg Tube (3). 2. Buckle the Leg Strap (13) onto the Main Frame (1).
---	---

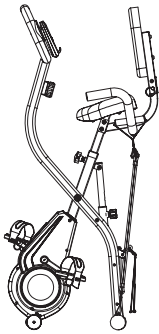
STEP 7: Adjusting the Seat



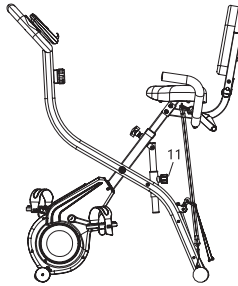
Installation Notes

1. Turn and pull out Pull Pin Knob (11) to adjust the folding position of the bike. Three positions are available. After selecting the desired position, make sure the knob is aligned with the hole and tightened securely to ensure safe riding.
2. Loosen and pull out the knob on the Seat Tube, then move the Seat Tube to adjust the seat height. Ensure the knob is properly inserted into the Seat Tube hole to prevent the seat from wobbling.

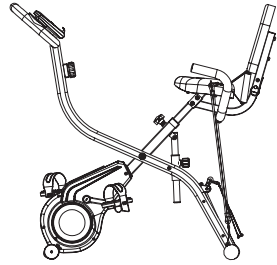
Common conditions of exercise bikes



Collapse



Expand 1



Expand 2

Note:

1. If the frame is not level, adjust the Rear Leg Tube to secure it firmly on the ground before using the bike.
2. When using the exercise bike, place your feet in the center of the pedals. The most comfortable height should be with your knees slightly bent.
3. If your feet cannot reach the pedals while riding, adjust the Seat Tube downward. If your legs are excessively bent, adjust the seat upward.
4. When adjusting the seat, ensure the adjustment knob fits into the pin hole and is fully tightened.
5. Please keep sitting while riding. Standing or strenuous riding is not recommended to ensure the best exercise effect and stability and avoid damage to the pedals.

Monitor Function

A.Functional Description

Specifications	Display Data	Functions
SCAN	Every 5 seconds	Press "MODE" until "SCAN" appears. The watch will cycle through all six functions.
TIME	00:00'~99:59'	Press "MODE" until "TIME" appears. The watch will display the total exercise time. Press "SET" to set the exercise time.
SPEED	Maximum receivable signal 99.99 (ML) KM/H	Press "MODE" until "SPEED" appears. The watch will display the current exercise speed.
DISTANCE	0.00~99.99(ML)KM	Press "MODE" until "DIST" appears. The watch will display the total exercise distance. Press "SET" to set the exercise distance.
CALORIE	0.0~999.9kCAL	Press "MODE" until "CAL" appears. The watch will display the total exercise calories. Press "SET" to set the exercise calories.
TOTAL DIST(ODO)	0.0~999.9((ML)KM	Press "MODE" until "ODO" appears. The watch will display the total exercise distance. Restarting the watch will clear the data.
PULSE	40~240BPM	Press "MODE" until "PULSE" appears. The watch will display your real-time heart rate.

B.Button Functions:

MODE - Press and hold this button to select a function. Press and hold the MODE button to reset time, distance, and calibration values.

SET - When not in scanning mode, sets time, distance, calibration, and pulse values.

RESET - Press and hold this button to reset time, distance, calibration, and pulse values.

C.Note

1. Battery Type: Two 1.5V AAA or UM-4 batteries
2. Operating Temperature: 0° C to +40° C; Storage Temperature: -10° C to +60° C
3. If the display is blurry or blank, replace the batteries.
4. If no signal is received after 4 minutes, the monitor will automatically turn off.
5. When you begin exercising, press the button to turn the monitor on automatically.
6. When you begin exercising, the monitor will automatically start counting and stop counting 4 seconds after you stop exercising.

Training Recommendations

In addition to using this equipment to improve physical fitness and strengthen muscles, a proper diet can also help with weight loss. To prevent injuries during exercise, we offer the following recommendations:

- Warm-up before exercise: Perform 5–10 minutes of warm-up exercises before using the equipment to reduce the risk of muscle injury.
- Pay attention to breathing: Do not hold your breath during exercise. Inhale through your nose during preparation, and exhale through your mouth during the return motion. Coordinate your breathing with your movements. If you experience rapid breathing, stop exercising immediately.
- Adjust the load: Determine your exercise intensity based on your personal fitness level, and gradually increase it over time. Muscle soreness is normal during the first few sessions and will diminish with consistent training.
- Cool-down after exercise: Perform 5 minutes of stretching exercises after each session to relax muscles, prevent stiffness, and maintain muscle elasticity.
- Dietary considerations: To protect your digestive system, you may exercise one hour after meals, and wait at least 30 minutes before eating after training. Drink water sparingly during exercise to avoid placing excessive stress on your heart and kidneys.
- Stretching exercises: Perform the following stretching exercises both during your warm-up and after your workout to relax muscles. (See illustration below.)



Stretch downwards



Hamstring stretch



Calf and heel tendon
extension



Quadriceps Stretch



Sartorius(inner thigh)extension

APP Connection

The Toputure-TEB4 exercise bike is compatible with the FitShow app (free), you can set your exercise plan by connecting to the FitShow APP.

1. FitShow installation

1.1 Software Download

Both Android and Apple users can scan this code to download.



1.2 Connect the device

- (1) Download FitShow App and create an account.
- (2) Choose your equipment type for your workout.
- (3) Make sure the equipment tab on the workout page matches your equipment.
(Indoor Bike)
- (4) Go to the “Workout” page and click on the the “Quick Start” button.
- (5) After searching, you should see your equipment’s name(Toputure-TEB4) appear on the equipment list. Click on the “Connect” next to your equipment’s name.
- (6) In the workout screen, swipe down for settings and swipe up for control.

2.Kinomap

2.1 Connect the device

- (1) Download Kinomap app and create an account.
- (2) Go to the "More" page and click on the "Equipment Management" button.
- (3) Click on the "+" button in the top right corner to add a new equipment.
- (4) Select the machine type that you are going to use.
- (5) Select the brand of FitShow or FTMS.
- (6) Select your model(Toputure-TEB4) in the list and click on the "Connect"

3.Zwift

3.1 Connect the device

- (1) Download ZWIFT app and create an account
- (2) Select "RIDE" or "RUN" mode
- (3) Click on the "POWER SOURCE" button
- (4) Select the paired devices "Toputure-TEB4"
- (5) Click on the "LET'S GO" button

Troubleshooting

Condition/ Problem	Things to Check	Solution
Electronic watch will not turn on/start	Battery	Ensure the battery is installed correctly. If the battery is installed correctly, replace it with a new set of batteries.
Electronic watch shuts off while in use/No data displayed on electric watch	Check the integrity of the data cable	Ensure all wires in the data cable are intact. If the data cable is cut or twisted, replace it.
	Check the connection of the data cable	Ensure the data cable is securely connected.
Bike rocks/does not stay level	Check the stabilizer feet	The stabilizer feet can be moved inward or outward to level the exercise bike.
	Check the surface under the device	Adjustment may not be able to compensate for extremely uneven surfaces. Move bike to level area.
Pedals loose	Check the connection between pedals and cranks	Crank should be tightened securely to axle.
	Check the connection between cranks and axle	Remove the pedals and ensure there is no debris on the threads. Reinstall the pedals.
Noise during pedaling / hard to pedal	Check the connection between pedals and cranks	Ensure the pedals are securely connected to the cranks.
	Check the resistance status	Check if excessive resistance is causing difficulty in pedaling or noise.
Seat post moves / unstable	Check the seat post locking pin	Ensure the adjustment pin is locked into one of the seat post adjustment holes.
	Check the main frame locking pin	Make sure the knob is tightened securely.

Warranty

Manufacturer's Limited Warranty

Toputure warrants to the original purchaser that this product will be free from defects in materials and workmanship. When installed and operated by the user in full accordance with the user manual, Toputure's warranty applies to the following circumstances:

Parts warranty

Structural frame 2 year for home use only

All other components are for home use only for 365 days

Exclusions from warranty coverage:

Toputure makes no warranty, is not responsible, and no implied warranty is deemed to cover any product failure, product malfunction, or damage attributable to:

Improper installation or failure to follow Toputure's installation guidelines;

Use this product beyond normal household use, or in applications for which it was not designed;

Cosmetics, such as scratches, dents or discoloration;

Improper operation, alteration, handling, storage, misuse or neglect of the product.

Toputure will, at its sole discretion, repair or replace free of charge any part that proves to be defective under normal household use. This warranty is valid only to the original purchaser and is not transferable.

Original proof of purchase required.

Replacement parts can be ordered by emailing our customer service department:

customer.service@toputure.com

When ordering replacement parts, please have the following information ready:

Order number

Part description (adding a photo or video will help)

Part Number

Purchase date

※The final right to interpret and modify the contents of this warranty card belongs to Toputure

KATALOG

Sicherheits- und Wartungshinweise- - - - -	28
Kurzanleitung für Einsteiger - - - - -	29
Montageanleitung - - - - -	30
LCD-Monitorfunktion - - - - -	41
Ratschläge vor dem Training - - - - -	43
APP-Verbindung - - - - -	44
Fehlerbehebung - - - - -	46
Garantie- - - - -	47

GARANTIE AKTIVIEREN

Um Ihr Produkt zu registrieren und die Garantie jetzt zu aktivieren, besuchen Sie bitte: **customer.service@toputure.com**

Bitte fügen Sie folgende Informationen bei:

1. Bestellnummer

2. Zur Garantieaktivierung gehörende Zeichen

KUNDENSERVICE

Bitte wenden Sie sich unter folgender E-Mail-Adresse an unseren Kundenservice:

customer.service@toputure.com

Montag bis Freitag 10:00–19:00 Uhr (außer an Feiertagen)

ACHTUNG

Bitte halten Sie folgende Informationen bereit, wenn Sie ein Ersatzteil benötigen, Dann kontaktieren Sie uns:

1. Auftragsnummer

2. Teilebeschreibung (am besten mit Foto oder Video)

3. Kaufdatum



(Kontaktieren Sie uns)

Sicherheits- und Wartungshinweise

⚠ **Warnung:** Um das Risiko von Sportverletzungen zu verringern, lesen Sie bitte vor der Nutzung des Geräts die folgenden Hinweise.

1. Vor der Montage und Nutzung des Geräts muss diese Anleitung vollständig gelesen werden. Nach der montagegemäßen Zusammenbauprüfung aller Hardwarekomponenten, um sicherzustellen, dass diese korrekt installiert und fest angezogen sind.
2. Bei Auftreten von Rückenschmerzen, Taubheitsgefühlen in Beinen oder Füßen, Schwindel, Herzrasen oder anderen ungewöhnlichen Schmerzen oder Beschwerden ist die Nutzung sofort zu beenden und ein Arzt zu konsultieren.
3. Bei Verwendung eines antriebs ohne Schwungrad achten Sie auf die Trägheitsbewegung Ihrer Füße, um versehentliche Verletzungen zu vermeiden.
4. Kinder dürfen das Produkt nicht nutzen oder in dessen Umgebung spielen.
5. Das Gerät ist auf einer soliden, ebenen und waagerechten Fläche zu verwenden. Aus Sicherheitsgründen ist ein Freiraum von mindestens 0,6 Metern um das Gerät einzuhalten sowie für ausreichende Belüftung zu sorgen.
6. Während der Nutzung nicht springen, um Verletzungen durch Funktionsstörungen zu vermeiden.
7. Vor der Nutzung prüfen, ob Muttern und Schrauben fest angezogen sind.
8. Das Gerät regelmäßig auf Beschädigungen/Verschleiß kontrollieren. Bei Rissen im Gehäuse oder lockeren Schweißteilen darf das Gerät nicht verwendet werden.
9. Das Gerät stets entsprechend der Anleitung verwenden. Bei der Montage oder Kontrolle entdeckte Defekte oder während der Nutzung auftretende Probleme erfordern eine sofortige Nutzungseinstellung. Das Gerät darf erst nach Problembehebung wieder genutzt werden.
10. Vermeiden Sie lockere Kleidung während des Trainings, da diese Bewegung einschränken oder behindern könnte.
11. Dieses Produkt ist nicht für Reha-Training oder medizinische Zwecke konzipiert.
12. Die maximale Belastbarkeit darf 140 kg nicht überschreiten.
13. Nach jedem Training Schweiß und Feuchtigkeit vom Indoor-Bike abwischen. Aggressive Reinigungsmittel vermeiden, da diese die Oberflächenbeschichtung beschädigen können.
14. Bewegliche Teile regelmäßig schmieren, um einen reibungslosen Betrieb zu gewährleisten.

Kurzanleitung für Einsteiger

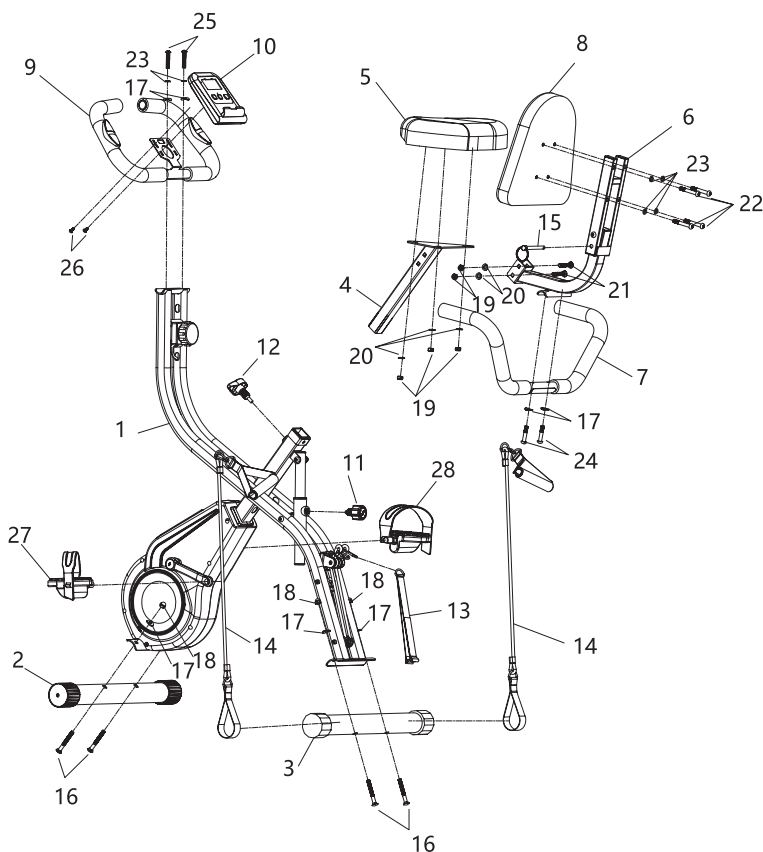
Dieses Fitnessgerät ist ein Cardiogerät, das durch Ausdauertraining die Sauerstoffaufnahme und Durchblutung fördert. Regelmäßiges aerobes Training verbessert die kardiovulnäre Funktion. Es basiert auf dem Prinzip des Radfahrens und verfügt über ein Widerstandseinstellungssystem sowie eine Herzfrequenzüberwachung. Benutzer können den Widerstand über den Einstellknopf anpassen und gleichzeitig ihre Herzfrequenz überwachen. Zudem ist ein Widerstandsband für Dehnübungen der Arme und Beine vor oder nach dem Training enthalten. Das Gerät ist sicher und zuverlässig, geeignet für den Einsatz zu Hause, im Büro oder in kleinen Fitnessstudios.

Gebrauchsanweisung:

1. Stellen Sie vor dem Training sicher, dass das Gerät auf einer ebenen Fläche steht und nicht wackelt. Wir empfehlen, eine Schutzunterlage unter dem Heimtrainer zu verwenden, für einen stabileren und komfortableren Betrieb.
2. Passen Sie die Sattelhöhe und -position mit dem Sattelstützeneinstellknopf an. Achten Sie darauf, dass der Abstand zwischen Lenker und Sattel sowie die Sattelhöhe der Körpergröße und Armlänge des Benutzers entsprechen, um eine bequeme Sitzposition zu gewährleisten.
3. Nutzen Sie den Widerstandseinstellknopf, um den Schwierigkeitsgrad entsprechend Ihrer Fitness anzupassen. Für optimale Ergebnisse wird empfohlen, dreimal pro Woche für etwa eine Stunde zu trainieren und dabei eine Herzfrequenz zwischen 110 und 150 Schlägen pro Minute beizubehalten.
4. Das Gerät unterstützt Dehnübungen. Sie können im Sitzen die Arme mit den Arm-Widerstandsbändern dehnen. Zur Dehnung der Beine nutzen Sie die Bein-Widerstandsbänder an der Geräterückseite.
5. Verlassen Sie den Sitz erst, wenn alle beweglichen Teile vollständig zum Stillstand gekommen sind. Lockern Sie beim Absteigen die Fußrasten-Schlaufen, um Behinderungen zu vermeiden.
6. Während der Nutzung sollte stets im Sitzen trainiert werden. Stehendes oder übermäßig kraftvolles Treten wird nicht empfohlen, um beste Trainingseffekte und Stabilität zu gewährleisten sowie Schäden an den Pedalen zu vermeiden.

Montageanleitung

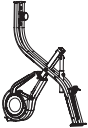
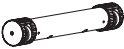
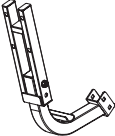
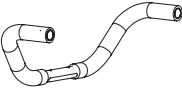
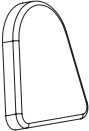
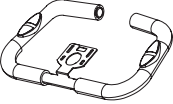
Bitte konsultieren Sie die folgende Montageteileliste und stellen Sie sicher, dass alle Montageteile vollständig und unbeschädigt sind. Verpackungsmaterialien sollten nicht vor Ablauf der Garantiezeit entsorgt werden. Sollten Teile fehlen, wenden Sie sich bitte umgehend an den Kundendienst für Nachlieferungen.



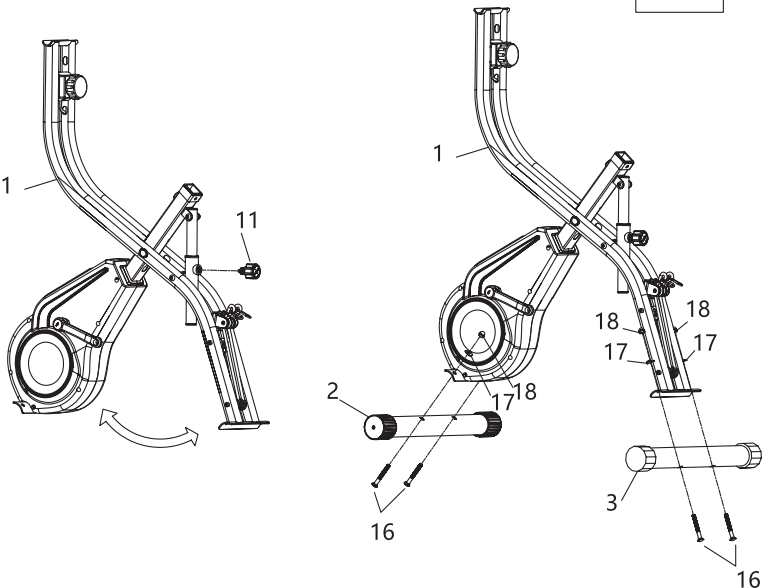
Hauptteilleiste

NO.	Teilename	Menge	NO.	Teilename	Menge
1	Hauptrahmen	1	16	Schlossschraube M8*65 Halbgewinde	4
2	Vorderes Beinrohr	1	17	Kegelscheibe Φ8.5*20*1.5	8
3	Hinteres Beinrohr	1	18	Kappenmutter M8	4
4	Sitzrohr	1	19	Sicherungsmutter M8	5
5	Sitz	1	20	Flachscheibe Φ8.5*20*1.5	5
6	Rückenlehnenrahmen	1	21	Linsenkopfschraube M8*45 Vollgewinde	2
7	Hintere Armlehne	1	22	Innensechskantschraube M8*45 Halbgewinde	4
8	Rückenlehne	1	23	Federring Ø8.1×1.2	6
9	Vordere Armlehne	1	24	Innensechskantschraube M8*40 Vollgewinde	2
10	Elektronische Anzeige	1	25	Innensechskantschraube M8*45 Vollgewinde	2
11	Zugstiftknopf M16*22	1	26	Kreuzschlitzschraube M5*10	2
12	Gerader Knopf M16*22	1	27	Linkes Pedal	1
13	Beingurt	2	28	Rechtes Pedal	1
14	Handzugsei	2			
15	Verriegelungsstift	1			

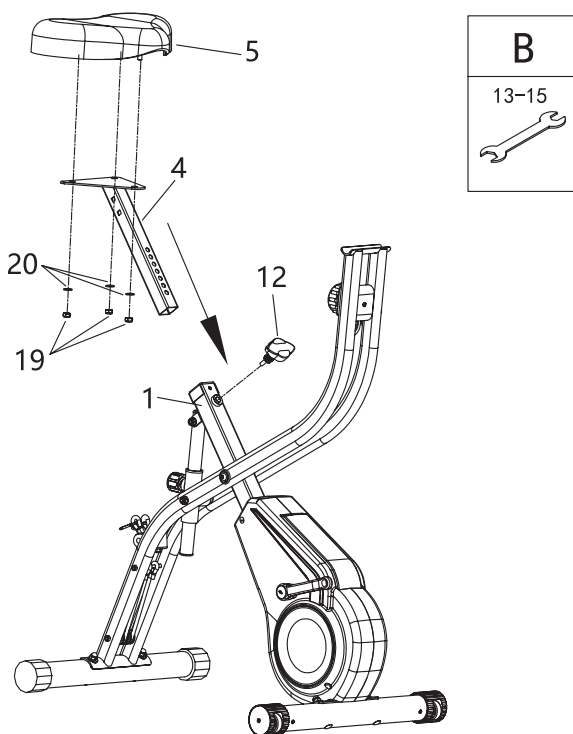
Entsprechende Zubehörbilder

				
1*1	2*1	3*1	4*1	
				
5*1	6*1	7*1	8*1	
				
9*1	10*1	11*1	12*1	
				
13*1	14*2	15*1	16*4	17*8
				
18*4	19*5	20*5	21*2	22*4
				 L
23*6	24*2	25*2	26*2	27*1
 R				
28*1				

SCHRITT 1: Montage des Hauptrahmens und des Fußrohrs

	
Montagehinweise	1. Montieren Sie den Zugstiftknopf (11) am Hauptrahmen (1) und öffnen Sie den Hauptrahmen, indem Sie ihn in Pfeilrichtung ziehen. 2. Führen Sie den Schlossschraube (16) durch das Loch an der Unterseite des vorderen Stabilisators (2). 3. Setzen Sie die gewölbte Unterlegscheibe (17) und die Kronenmutter (18) in der dargestellten Reihenfolge auf den Hauptrahmen (1) und ziehen Sie die Mutter mit Werkzeug B fest. Montieren Sie den hinteren Stabilisator auf die gleiche Weise wie den vorderen Stabilisator. Hinweis: Das vordere Standrohr (2) ist mit Transportrollen ausgestattet, die das Kurzstrecken-Bewegen der Maschine ermöglichen. Das hintere Standrohr (3) gewährleistet einen stabilen und ebenen Stand der Maschine auf dem Boden.

SCHRITT 2: Montage des Sattelrohrs



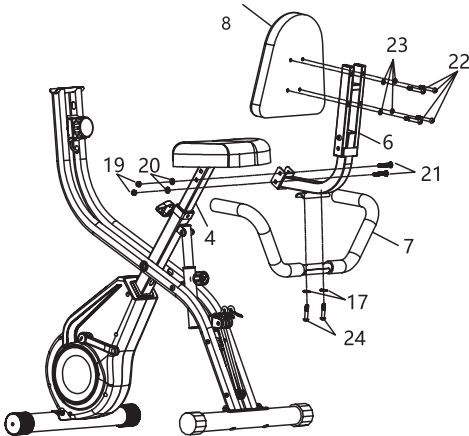
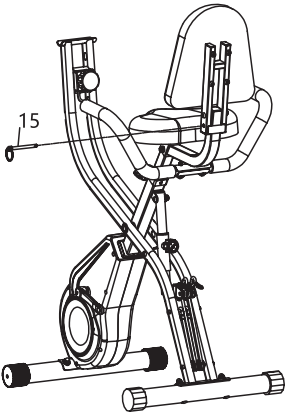
Montagehinweise

1. Setzen Sie das Sattelrohr (4) in Pfeilrichtung in den Hauptrahmen (1) ein und richten Sie es an der Bohrung aus. Befestigen Sie es mit dem Drehknopf (12).

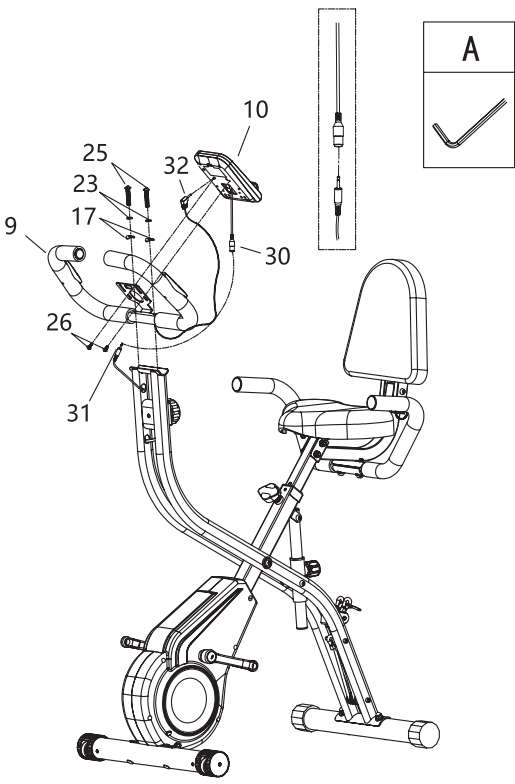
2. Richten Sie den Sattel (5) an den Bohrungen des Sattelrohrs (4) aus. Legen Sie die Kontermuttern (19) und die Unterlegscheibe (20) wie im Bild gezeigt in der angegebenen Reihenfolge unter die Bohrung, und ziehen Sie die Mutter mit Werkzeug B fest.

Hinweis: Stellen Sie sicher, dass der Drehknopf fest angezogen und korrekt an den Bohrungen des Sattelrohrs ausgerichtet ist, um ein Lösen zu verhindern.

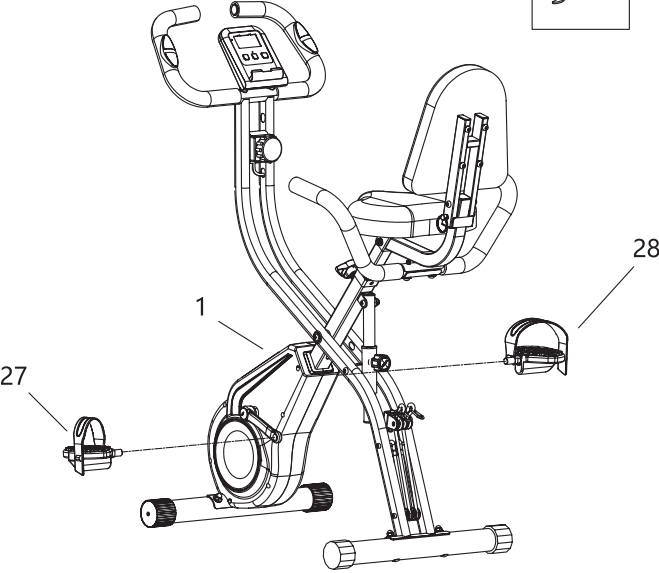
SCHRITT 3: Montage der hinteren Armlehne und Rückenlehne

	<table border="1" data-bbox="742 247 899 375"> <tr> <th>A</th> <th>B</th> </tr> <tr> <td></td> <td>13-15 </td> </tr> </table> 	A	B		13-15 
A	B				
	13-15 				
Montagehinweise	1. Richten Sie den Rückenlehnenrahmen (6) an den Bohrungen des Sattelrohrs (4) aus. Legen Sie die Unterlegscheibe (20) auf die Bohrungen des Rückenlehnenrahmens, führen Sie dann die Linsenkopfschraube (21) von rechts durch die Bohrung. Sichern Sie sie mit der Kontermutter (19) und ziehen Sie sie mit Werkzeug B fest. 2. Richten Sie die Rückenlehne (8) an den Bohrungen des Rückenlehnenrahmens (6) aus. Platzieren Sie die Federunterlegscheibe (23) auf der Rückseite des Rahmens, führen Sie dann die Innensechskantschraube (22) ein und ziehen Sie sie mit Werkzeug A fest. 3. Richten Sie die hintere Armlehne (7) an den Bohrungen an der Unterseite des Rückenlehnenrahmens (6) aus. Legen Sie die gewölbte Unterlegscheibe (17) wie im Bild gezeigt in der angegebenen Reihenfolge ein, führen Sie dann die Innensechskantschraube (24) ein und ziehen Sie sie mit Werkzeug A fest. 4. Setzen Sie den Verriegelungsstift (15) ein, um die Rückenlehne zu arretieren und ein Zusammenklappen zu verhindern.				

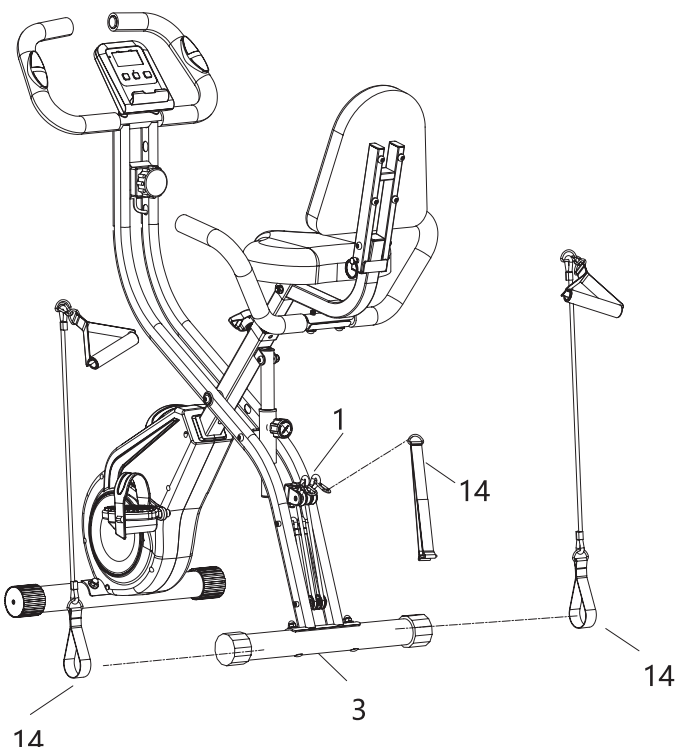
SCHRITT 4: Montage der Armauflage und des elektronischen Displays

	
Montagehinweise	1. Richten Sie die Armauflage (9) an den Löchern des Hauptrahmens (1) aus. Setzen Sie gemäß der Abbildungsreihenfolge Sechskantholtschraube (25), Federring (23) und gewölbte Scheibe (17) auf die Armauflage (9). Ziehen Sie die Schrauben mit Werkzeug A fest, um die Armauflage am Hauptrahmen zu befestigen. 2. Schließen Sie die Kabel des elektronischen Displays (10) an, richten Sie es an den Löchern der vorderen Armauflage (9) aus. Führen Sie die Kreuzschlitzschrauben (26) von der Rückseite der Armauflage (9) durch das elektronische Display (10) und ziehen Sie diese mit Werkzeug A fest. Hinweis: Stellen Sie sicher, dass die Kabel des elektronischen Displays (10) sicher verbunden sind. Lockere Verbindungen können zu Ausfällen des Displays führen.

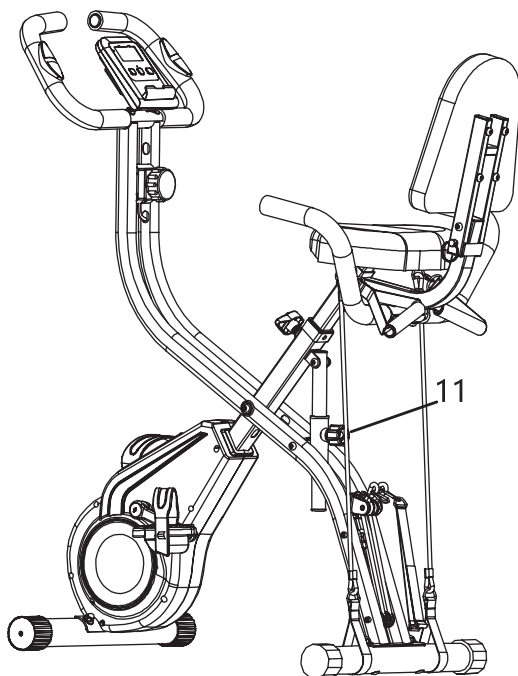
SCHRITT 5: Montage der Pedale

	B 13-15  
Montagehinweise	Verwenden Sie Werkzeug B, um das linke Pedal (27) und das rechte Pedal (28) an der Kurbel des Hauptrahmens (1) zu befestigen. Hinweis: Achten Sie bei der Montage der Pedale unbedingt auf die Unterscheidung zwischen linkem und rechtem Pedal. Bringen Sie die Markierung „R“ am Pedal mit der „R“-Markierung an der Kurbel in Übereinstimmung, ebenso die „L“-Markierung am Pedal mit der „L“-Markierung an der Kurbel.

SCHRITT 6: Installieren von Bein- und Handseilen

	
Montagehinweise	1. Schieben Sie das Zugseil (14) auf das hintere Beinrohr (3). 2. Befestigen Sie den Beinschlauf (13) am Hauptrahmen (1).

SCHRITT 7: Einstellung des Sattels

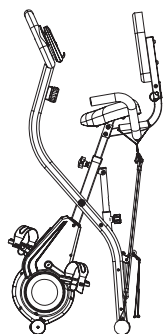


Montagehinweise

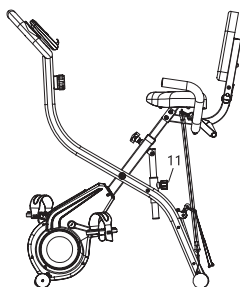
1. Drehen und ziehen Sie den Zugstiftknopf (11), um die Faltposition des Fahrrads einzustellen. Drei Positionen stehen zur Auswahl. Nach der Wahl der gewünschten Position muss der Knopf ordnungsgemäß mit dem Loch ausgerichtet und fest angezogen werden, um ein sicheres Fahren zu gewährleisten.

2. Lockern und ziehen Sie den Knopf am Sattelrohr, um die Sattelhöhe durch Verschieben des Sattelrohrs anzupassen. Stellen Sie sicher, dass der Knopf richtig in das Sattelrohrloch eingeführt ist, um ein Wackeln des Sattels zu vermeiden.

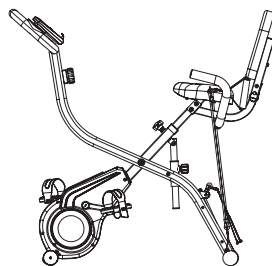
Häufige Gegebenheiten bei Heimtrainern



Zusammenklappen



Ausklappen 1



Ausklappen 2

Hinweis:

1. Sollte der Rahmen nicht eben stehen, stellen Sie das hintere Standrohr vor Benutzung des Rads so ein, dass es fest auf dem Boden aufliegt.
2. Setzen Sie die Füße beim Training stets in die Mitte der Pedalen. Die optimale Sitzhöhe ist erreicht, wenn die Knie bei durchgedrücktem Pedal leicht angewinkelt sind.
3. Können die Füße die Pedale nicht erreichen, senken Sie den Sattel. Bei zu stark angewinkelten Beinen sollte der Sitz nach oben justiert werden.
4. Achten Sie beim Verstellen des Sattels darauf, dass der Verstellknopf im Loch des Sitzrohrs einrastet und fest angezogen wird.
5. Während des Trainings sollte stets im Sitzen gefahren werden. Stehen oder übermäßig kraftvolles Treten wird nicht empfohlen, um optimale Trainingsergebnisse und Stabilität zu gewährleisten sowie Schäden an den Pedalen vorzubeugen.

LCD-Monitorfunktion

A.Funktionsbeschreibung

Spezifikationen	Datenanzeige	Funktionen
SCAN	Alle 5 Sekunden	Drücken Sie „MODE“, bis „SCAN“ erscheint. Der LCD-Monitor durchläuft alle sechs Funktionen zyklisch.
TIME	00:00'~99:59'	Drücken Sie „MODE“, bis „TIME“ erscheint. Der LCD-Monitor zeigt die gesamte Trainingszeit an. Drücken Sie „TIME“, um die Trainingszeit einzustellen.
SPEED	Maximal empfangbares Signal 99.99 (ML) KM/H	Drücken Sie „MODE“, bis „SPEED“ erscheint. Der LCD-Monitor zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit an.
DISTANCE	0.00~99.99(ML)KM	Drücken Sie „MODE“, bis „DIST“ erscheint. Der LCD-Monitor zeigt die gesamte Trainingsstrecke an. Drücken Sie „SET“, um die Trainingsstrecke einzustellen.
CALORIE	0.0~999.9kCAL	Drücken Sie „MODE“, bis „CALORIE“ erscheint. Der LCD-Monitor zeigt den gesamten Kalorienverbrauch an. Drücken Sie „SET“, um den Kalorienwert einzustellen.
TOTAL DIST(ODO)	0.0~999.9((ML)KM	Drücken Sie „MODE“, bis „ODO“ erscheint. Der LCD-Monitor zeigt die gesamte Trainingsstrecke an. Ein Neustart des LCD-Monitors löscht die Daten.
PULSE	40~240BPM	Drücken Sie „MODE“, bis „PULSE“ erscheint. Der LCD-Monitor zeigt Ihre Echtzeit-Herzfrequenz an

B.Tastenfunktionen:

„**MODE**“ - Drücken und halten Sie diese Taste, um eine Funktion auszuwählen. Durch langes Drücken der MODE-Taste werden Zeit, Distanz und Kalibrierungswerte zurückgesetzt.

„**SET**“ – Legt im Nicht-Scan-Modus Zeit, Distanz, Kalibrierung und Puls Werte fest.

„**RESET**“ – Drücken und halten Sie diese Taste, um Zeit, Distanz, Kalibrierung und Puls Werte zurückzusetzen.

C.Hinweise:

1. Batterietyp: Zwei 1,5-V-AAA- oder UM-4-Batterien
2. Betriebstemperatur: 0 ° C bis +40 ° C; Lagertemperatur: –10 ° C bis +60 ° C
3. Bei verschwommener oder leerer Anzeige die Batterien wechseln.
4. Bei 4-minütigem Empfangsausfall schaltet sich das Display automatisch ab.
5. Zu Trainingsbeginn Taste drücken, um das Display automatisch zu aktivieren.
6. Bei Trainingsbeginn startet die Zeitmessung automatisch und endet 4 Sekunden nach Bewegungsstopp.

Ratschläge vor dem Training

Neben der Nutzung dieses Geräts zur Steigerung der körperlichen Fitness und Stärkung der Muskulatur kann auch eine ausgewogene Ernährung beim Gewichtsverlust unterstützen. Um Verletzungen während des Trainings vorzubeugen, geben wir folgende Hinweise:

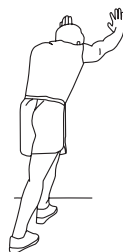
- Aufwärmen vor dem Training: Führen Sie 5–10 Minuten lang Aufwärmübungen durch, um das Risiko von Muskelverletzungen zu verringern.
- Atmung beachten: Halten Sie während des Trainings nicht den Atem an. Atmen Sie in der Vorbereitungsphase durch die Nase ein und während der Rückbewegung durch den Mund aus. Stimmen Sie Ihre Atmung auf die Bewegungen ab. Bei auftretender Atemnot sofort mit dem Training pausieren.
- Belastung anpassen: Bestimmen Sie die Trainingsintensität basierend auf Ihrer persönlichen Fitness und steigern Sie diese schrittweise. Muskelkater in den ersten Trainingseinheiten ist normal und lässt mit regelmäßigem Training nach.
- Abkühlen nach dem Training: Dehnen Sie sich nach jeder Einheit 5 Minuten lang, um die Muskeln zu entspannen, Steifheit vorzubeugen und die Elastizität zu erhalten.
- Ernährungsempfehlungen: Um Ihr Verdauungssystem zu schonen, trainieren Sie frühestens eine Stunde nach den Mahlzeiten und warten Sie nach dem Training mindestens 30 Minuten vor der nächsten Nahrungsaufnahme. Trinken Sie während des Trainings nur in Maßen, um Herz und Nieren nicht übermäßig zu belasten.
- Dehnübungen: Führen Sie die folgenden Dehnübungen sowohl beim Aufwärmen als auch nach dem Training durch, um die Muskulatur zu lockern. (Siehe Abbildung unten.)



Stretch downwards



Hamstring stretch



Calf and heel tendon
extension



Quadriceps Stretch



Sartorius(inner thigh)extension

APP-Verbindung

Die Toputure-TEB4-Übungsfahrrad ist mit der FitShow-App (kostenlos) kompatibel. Durch Verbindung mit der FitShow-App können Sie Ihren Trainingsplan festlegen.

1. FitShow-Installation

1.1 Software-Download

Sowohl Android- als auch Apple-Nutzer können diesen Code scannen, um die App herunterzuladen.



1.2 Gerät verbinden

- (1) Laden Sie die FitShow-App herunter und erstellen Sie ein Konto.
- (2) Wählen Sie Ihren Gerätetyp für das Training aus.
- (3) Stellen Sie sicher, dass der Gerätereiter auf der Trainingsseite mit Ihrem Gerät übereinstimmt (Indoor-Fahrrad).
- (4) Gehen Sie zur „Workout“-Seite und klicken Sie auf die Schaltfläche „Quick Start“.
- (5) Nach der Suche sollte der Name Ihres Geräts (Toputure-TEB4) in der Geräteliste erscheinen. Klicken Sie auf „Connect“ neben dem Gerätenamen.
- (6) Auf dem Trainingsbildschirm können Sie nach unten wischen für Einstellungen und nach oben für Steuerung.

2. Kinomap

2.1 Gerät verbinden

- (1) Laden Sie die Kinomap-App herunter und erstellen Sie ein Konto.
- (2) Gehen Sie zur „More“-Seite und klicken Sie auf die Schaltfläche „Equipment Management“.
- (3) Klicken Sie auf die „+“-Schaltfläche in der oberen rechten Ecke, um ein neues Gerät hinzuzufügen.
- (4) Wählen Sie den Maschinentyp aus, den Sie verwenden möchten.
- (5) Wählen Sie die Marke FitShow oder FTMS aus.
- (6) Wählen Sie Ihr Modell (Toputure-TEB4) in der Liste aus und klicken Sie auf „Connect“.

3. Zwift

3.1 Gerät verbinden

- (1) Laden Sie die ZWIFT-App herunter und erstellen Sie ein Konto.
- (2) Wählen Sie den „RIDE“- oder „RUN“-Modus aus.
- (3) Klicken Sie auf die Schaltfläche „POWER SOURCE“.
- (4) Wählen Sie die gepaarten Geräte „Toputure-TEB4“ aus.
- (5) Klicken Sie auf die Schaltfläche „LET’S GO“.

Fehlerbehebung

Zustand/ Problem	Zu überprüfende Punkte	Lösung
LCD-Monitor lässt sich nicht einschalten	Akkustatus	Stellen Sie sicher, dass der Akku korrekt eingesetzt ist. Bei korrekter Montage ersetzen Sie den Akku durch einen neuen Batteriesatz.
LCD-Monitor schaltet sich während des Betriebs ab/Keine Datenanzeige	Datenkabel auf Beschädigungen prüfen	Prüfen Sie, ob alle Adern des Datenkabels unbeschädigt sind. Bei geschnittenem oder verdrehtem Kabel dieses ersetzen.
	Datenkabelverbindung überprüfen	Sichern Sie den festen Sitz der Datenkabelverbindung.
Fahrrad wackelt/ steht nicht stabil	Stabilisierungsfüße kontrollieren	Die Stabilisierungsfüße können nach innen oder außen verstellt werden, um das Heimtrainer auszunivellieren.
	Unterlage des Geräts überprüfen	Der Ausgleich stark unebener Böden ist ggf. nicht möglich. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene Fläche.
Pedale locker	Pedal-Tretlager-Verbindung prüfen	Die Kurbel muss fest auf der Achse angezogen werden.
	Tretlager-Achsen-Verbindung prüfen	Pedale entfernen und Gewinde auf Verschmutzungen prüfen. Pedale erneut montieren.
Geräusche beim Treten/ Schwerlaufende Pedale	Pedal-Tretlager-Verbindung kontrollieren	Sichern Sie den festen Sitz der Pedalverbindung an den Kurbeln.
	Widerstandsstatus prüfen	Prüfen Sie, ob übermäßiger Widerstand das Pedalieren erschwert oder Geräusche verursacht.
Sattelstütze bewegt sich/instabil	Sattelstützensicherungsstift überprüfen	Sicherstellen, dass der Verstellstift in einer der Sattelstützeinstellöffnungen einrastet.
	Haupttrahmensicherungsstift prüfen	Kontrollieren Sie, ob der Knopf fest angezogen ist.

Garantie

Eingeschränkte Herstellergarantie

Toputure garantiert dem Erstkäufer, dass dieses Produkt frei von Material- und Verarbeitungsfehlern ist. Sofern das Produkt vom Nutzer vollständig gemäß der Bedienungsanleitung installiert und betrieben wird, gilt die Garantie von Toputure unter folgenden Voraussetzungen:

Teilegarantie

2 Jahre Garantie auf den Strukturrahmen (nur für den privaten Gebrauch)
Alle anderen Komponenten sind 365 Tage lang (nur für den privaten Gebrauch)

Ausschlüsse von der Garantieabdeckung:

Toputure übernimmt keine Garantie, ist nicht verantwortlich und es wird auch keine stillschweigende Garantie anerkannt für Produktausfälle, Produktfehlfunktionen oder Schäden, die zuzuschreiben sind:

Unsachgemäßer Installation oder Nichtbeachtung der Installationsrichtlinien von Toputure;

Nutzung des Produkts über den normalen Haushaltsgebrauch hinaus oder für Anwendungen, für die es nicht konzipiert wurde;

Optische Mängel wie Kratzer, Dellen oder Verfärbungen;

Unsachgemäße Bedienung, Veränderung, Handhabung, Lagerung, Missbrauch oder Vernachlässigung des Produkts.

Toputure wird nach eigenem Ermessen kostenlos reparieren oder ersetzen, was sich unter normalen Haushaltsbedingungen als fehlerhaft erweist. Diese Garantie gilt nur für den Erstkäufer und ist nicht übertragbar.

Originaler Kaufnachweis erforderlich.

Ersatzteile können per E-Mail bei unserer Kundendienstabteilung bestellt werden:
customer.service@toputure.com

Bitte halten Sie beim Bestellen von Ersatzteilen folgende Informationen bereit:

Bestellnummer

Teilebeschreibung (ein Foto oder Video ist hilfreich)

Teilenummer

Kaufdatum

※Das endgültige Recht zur Auslegung und Änderung des Inhalts dieser Garantiekarte liegt bei Toputure.

Catalogue

Instructions de sécurité et d'entretien - - - - -	50
Guide d'utilisation de base - - - - -	51
Instructions d'installation - - - - -	52
Fonction du moniteur- - - - -	63
Recommandations d'entraînement- - - - -	65
Connexion à l'application - - - - -	66
Dépannage - - - - -	68
Garantie- - - - -	69

ACTIVEZ VOTRE GARANTIE

Pour enregistrer votre produit et activer votre garantie dès aujourd'hui, rendez-vous sur **customer.service@toputure.com**

Veuillez joindre les informations suivantes :

1. Numéro de commande

2. Caractères liés à « Activer la garantie »

SERVICE CLIENT

Veuillez contacter le service client à l'adresse e-mail suivante :

customer.service@toputure.com

10 h 00 à 19 h 00 Du lundi au vendredi (sauf les vacances)

PRUDENCE

Veuillez avoir les informations suivantes à portée de main lorsque vous devez remplacer une pièce de rechange :

1. Numéro de commande

2. Description de la pièce (de préférence ajouter une photo ou une vidéo)

3. Date d'achat



(Contactez-nous)

Instructions de sécurité et d'entretien

⚠ Avertissement : Pour réduire le risque de blessures lors de la pratique sportive, veuillez lire attentivement les instructions suivantes avant d'utiliser l'appareil.

1. Avant d'assembler et d'utiliser l'appareil, lisez entièrement ce manuel. Après avoir terminé l'assemblage selon les instructions, vérifiez que toutes les pièces sont correctement installées et bien serrées.
2. En cas de douleurs lombaires, engourdissements dans les jambes ou les pieds, étourdissements, palpitations ou autres douleurs ou sensations inhabituelles, arrêtez immédiatement et consultez un médecin.
3. Lors de l'utilisation d'un appareil sans volant d'inertie, faites attention aux mouvements de vos pieds pour éviter tout risque de blessure.
4. Ne laissez pas les enfants utiliser ou jouer autour de ce produit.
5. Utilisez l'appareil sur une surface solide, plane et stable. Pour des raisons de sécurité, laissez au moins 0,6 mètre d'espace libre autour de l'appareil et assurez une ventilation adéquate.
6. Ne sautez pas pendant l'utilisation pour éviter les blessures dues à un dysfonctionnement.
7. Avant d'utiliser l'appareil, vérifiez que les écrous et boulons sont bien serrés.
8. Inspectez régulièrement l'appareil pour détecter tout dommage ou usure. N'utilisez pas l'appareil si le boîtier est fissuré ou si les pièces soudées sont lâches.
9. Utilisez toujours l'appareil conformément aux instructions. Si vous découvrez une pièce défectueuse lors de l'assemblage ou de l'inspection, ou si un problème survient pendant l'utilisation, arrêtez l'utilisation. N'utilisez l'appareil qu'après résolution du problème.
10. Évitez de porter des vêtements amples pendant l'exercice, car ils peuvent limiter ou gêner vos mouvements.
11. Ce produit n'est pas destiné à la rééducation ou à un usage médical.
12. La charge maximale ne doit pas dépasser 140 kg.
13. Après chaque séance, essuyez la sueur et l'humidité du vélo. Évitez d'utiliser des produits de nettoyage agressifs qui pourraient endommager la surface.
14. Appliquez régulièrement du lubrifiant sur les pièces mobiles pour assurer un fonctionnement fluide.

Guide d'utilisation de base

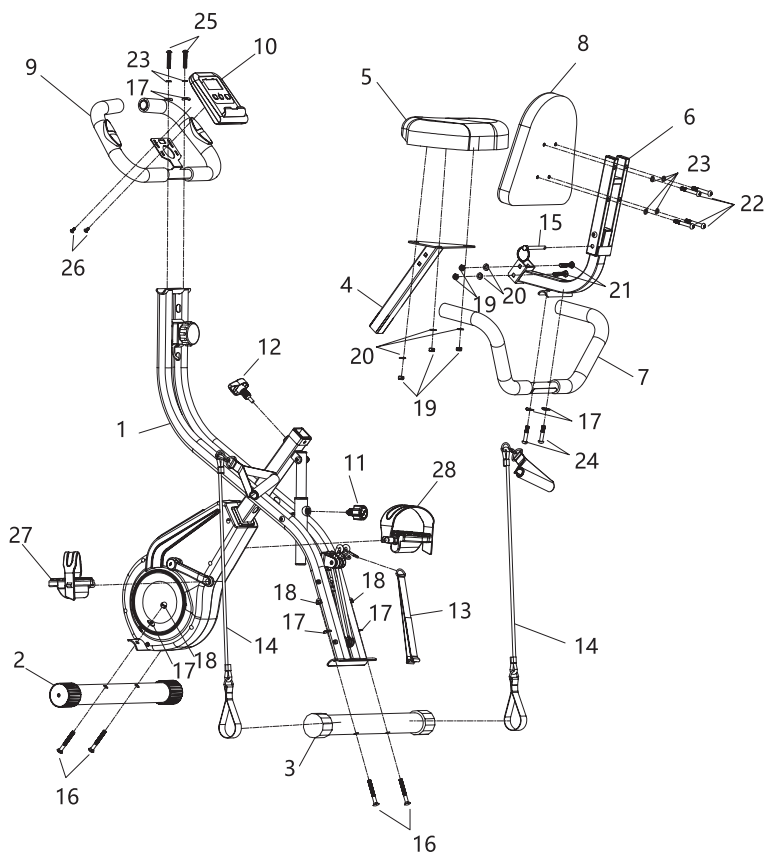
Cet appareil de fitness est une machine cardio conçue pour améliorer l'apport en oxygène et la circulation sanguine grâce à un entraînement d'endurance. Une pratique régulière d'exercices aérobiques améliore la fonction cardiorespiratoire. Conçu selon les principes du cyclisme, il est équipé d'un système de réglage de la résistance et d'un contrôle de la fréquence cardiaque. L'utilisateur peut ajuster la résistance à l'aide du bouton prévu et surveiller sa fréquence cardiaque en même temps. L'appareil est également doté d'élastiques de résistance permettant des exercices d'étirement des bras et des jambes avant ou après l'entraînement. Fiable et sûr, il convient pour une utilisation à domicile, au bureau ou dans de petites salles de sport.

Instructions d'utilisation :

1. Avant de commencer, assurez-vous que l'appareil est placé sur une surface plane et stable. Nous recommandons d'utiliser un tapis de protection sous le vélo pour un entraînement plus confortable et sécurisé.
2. Réglez la hauteur et la position de la selle à l'aide du bouton de réglage. La distance entre le guidon et la selle, ainsi que la hauteur de la selle, doivent correspondre à votre taille et à la longueur de vos bras afin d'assurer une position confortable.
3. Ajustez le niveau de résistance à l'aide du bouton prévu, en fonction de votre condition physique. Pour de meilleurs résultats, il est conseillé de s'entraîner trois fois par semaine pendant environ une heure, avec une fréquence cardiaque comprise entre 110 et 150 battements par minute.
4. L'appareil permet également des exercices d'étirement. Vous pouvez étirer vos bras en position assise avec les bandes de résistance prévues, ainsi que vos jambes grâce aux bandes situées à l'arrière de l'appareil.
5. Ne descendez pas de la selle avant l'arrêt complet de toutes les pièces en mouvement. Desserrez les sangles des repose-pieds pour éviter qu'elles ne gênent vos mouvements.
6. Restez assis pendant l'entraînement. L'exercice debout ou trop intense n'est pas recommandé afin d'assurer la stabilité et d'éviter d'endommager les pédales.

Instructions d'installation

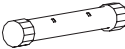
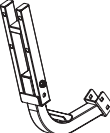
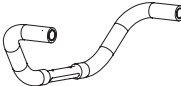
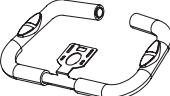
Veillez vous référer à la liste des pièces de montage ci-dessous et vous assurer que toutes les pièces de montage sont complètes et intactes. Ne jetez pas les matériaux d'emballage avant la fin de la période de garantie. En cas de pièces manquantes, veuillez contacter l'équipe du service de garantie afin d'obtenir un remplacement.



Liste des pièces principales

NO.	Nom de la pièce	Quantité	NO.	Nom de la pièce	Quantité
1	Cadre principal	1	16	Boulon de carrosserie M8*65 filetage partiel	4
2	Tube de jambe avant	1	17	Rondelle courbée Ø8.5*20*1.5	8
3	Tube de jambe arrière	1	18	Écrou borgne M8	4
4	Tube de selle	1	19	Écrou frein M8	5
5	Siège	1	20	Rondelle plate Ø8.5*20*1.5	5
6	Cadre du dossier	1	21	Boulon de carrosserie M8*45 filetage complet	2
7	Accoudoir arrière	1	22	Boulon à tête hexagonale creuse M8*45 filetage partiel	4
8	Dossier	1	23	Rondelle élastique Ø8.1*1.2	6
9	Accoudoir avant	1	24	Boulon à tête hexagonale creuse M8*40 filetage complet	2
10	Écran électronique	1	25	Boulon à tête hexagonale creuse M8*45 filetage complet	2
11	Bouton à goupille M16*22	1	26	Vis cruciforme M5*10	2
12	Bouton de vente directe M16*22	1	27	Pédale gauche	1
13	Sangle de jambe	2	28	Pédale droite	1
14	Corde de traction manuelle	2			
15	Goupille de verrouillage	1			

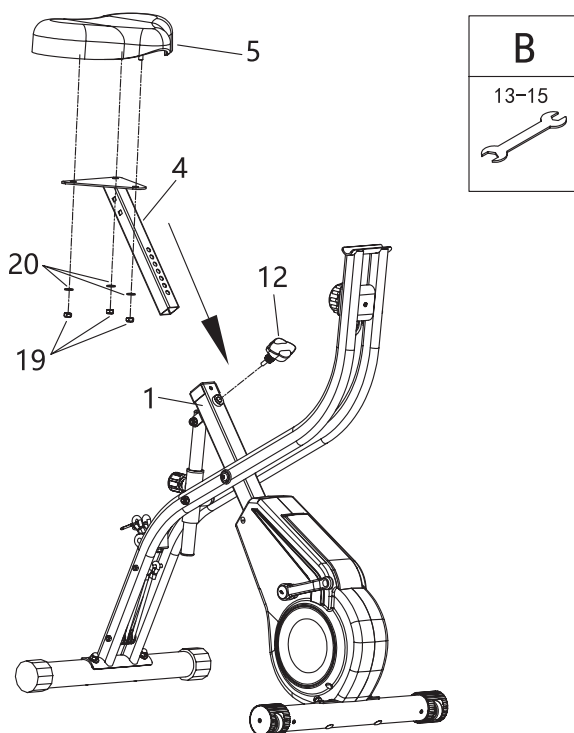
Pièces correspondantes Photos

				
1*1	2*1	3*1	4*1	
				
5*1	6*1	7*1	8*1	
				
9*1	10*1	11*1	12*1	
				
13*1	14*2	15*1	16*4	17*8
				
18*4	19*5	20*5	21*2	22*4
				 L
23*6	24*2	25*2	26*2	27*1
 R				
28*1				

ÉTAPE 1 : Installation du Cadre principal et du tube de pied

Notes d'installation	1. Installez le Bouton à goupille (11) sur le Cadre principal (1), puis ouvrez le cadre principal en le tirant dans la direction indiquée par la flèche. 2. Insérez le Boulon de carrosserie (16) dans le trou situé en Tube de jambe avant (2). 3. Placez la Rondelle courbée (17) et Écrou borgne (18) sur le Cadre principal (1) dans l'ordre indiqué sur l'image, puis serrez l'écrou avec l'outil B. Installez le stabilisateur arrière de la même manière que le stabilisateur avant. Remarque : Le Tube de jambe avant (2) est équipé de roulettes de transport permettant de déplacer l'appareil sur une courte distance. Le Tube de jambe arrière (3) assure la stabilité et le maintien de l'appareil à niveau sur le sol.

ÉTAPE 2 : Installation du Tube de selle



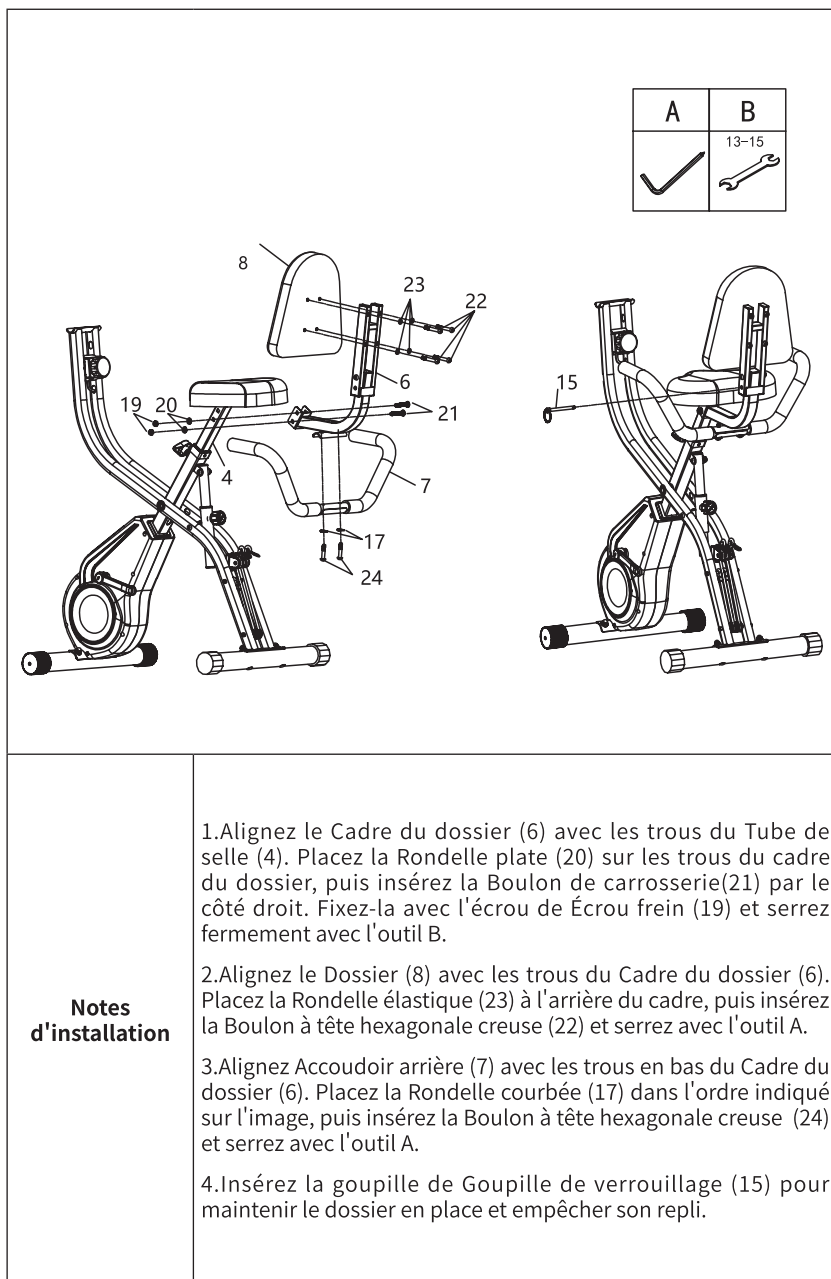
Notes d'installation

1. Insérez le Tube de selle (4) dans le Cadre principal (1) dans le sens de la flèche et alignez-le avec le trou. Fixez-le avec le Bouton de vente directe (12).

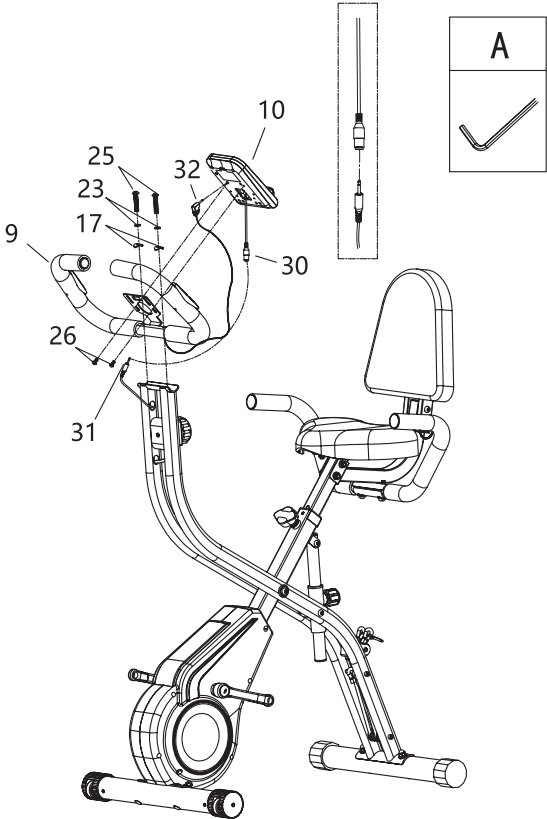
2. Alignez le Siège (5) avec les trous du Tube de selle (4). Placez les écrous de Écrou frein (19) et les Rondelle plate (20) au bas du trou dans l'ordre indiqué sur l'image, puis serrez l'écrou avec l'outil B.

Remarque : Assurez-vous que le Bouton de vente directe est bien serré et correctement aligné avec les trous du Tube de selle pour éviter tout desserrage.

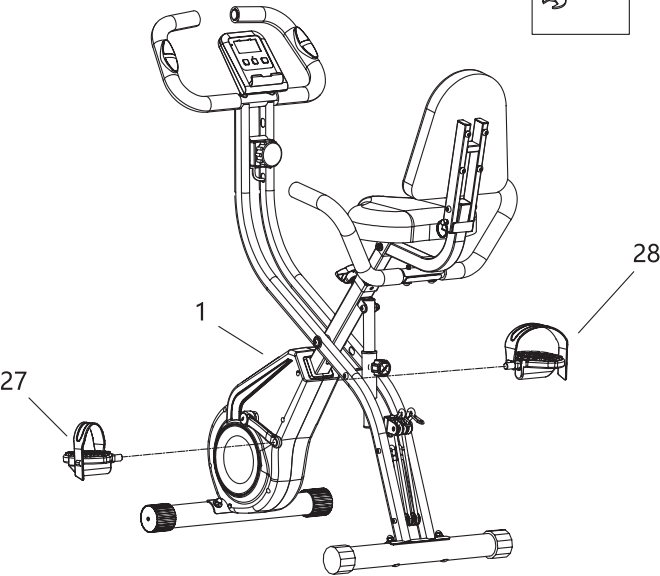
ÉTAPE 3 : Installation du Accoudoir arrière et Dossier



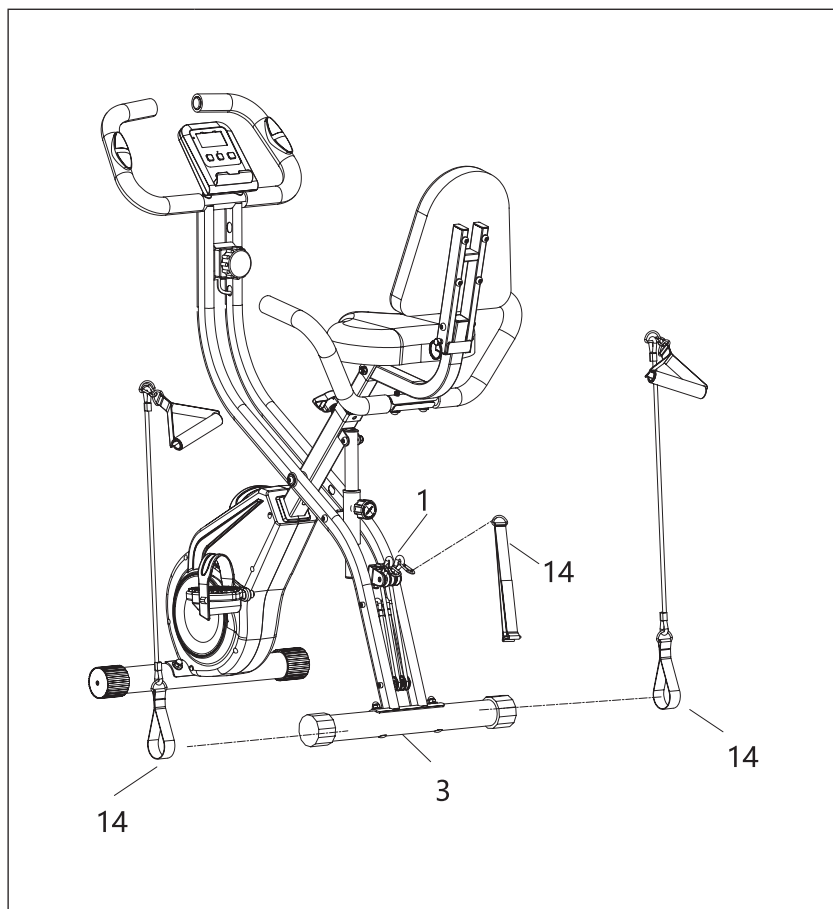
ÉTAPE 4 : Installation du Accoudoir avant et Écran électronique

	
Notes d'installation	1. Alignez Accoudoir avant (9) avec les trous du Cadre principal (1). Selon l'ordre indiqué sur l'image, placez la Boulon à tête hexagonale creuse (25), la Rondelle élastique (23) et la Rondelle courbée (17) sur Accoudoir avant (9). Serrez les vis avec l'outil A pour fixer accoudoir avant au cadre principal. 2. Connectez les câbles de Écran électronique (10), puis alignez-le avec les trous de Accoudoir avant (9). Insérez les Vis cruciforme (26) à travers l'arrière de Accoudoir avant (9) et de Écran électronique (10), puis serrez-les avec l'outil A. Remarque : Assurez-vous que les câbles de Écran électronique (10) sont correctement connectés. Des connexions lâches peuvent empêcher le moniteur de fonctionner.

ÉTAPE 5 : Installation du Pédale

	B 13-15  
Notes d'installation	Utilisez outil B pour fixer la Pédale gauche (27) et la Pédale droite (28) sur le bras de manivelle du Cadre principal (1). Remarque : Lors de installation des pédales, veuillez à distinguer la pédale gauche de la pédale droite. Alignez le repère R sur la pédale avec le repère R sur la manivelle, et le repère L sur la pédale avec le repère L sur la manivelle.

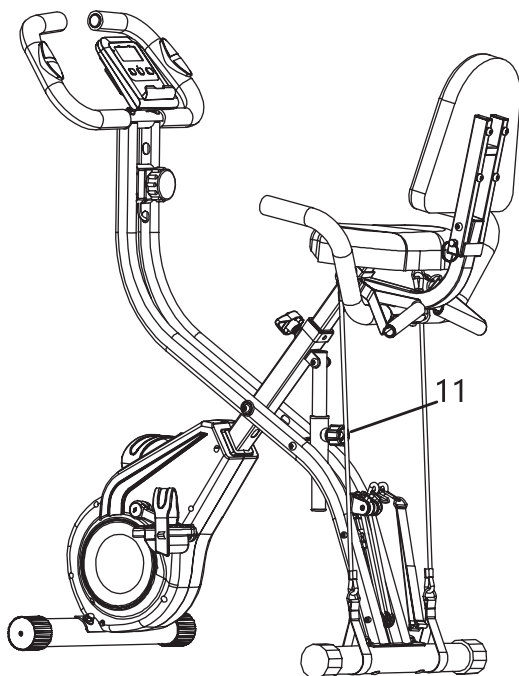
ÉTAPE 6 : Installation du Sangle de jambe et Corde de traction manuelle



Notes d'installation

1. Faites glisser la corde de traction manuelle (14) sur le tube de la jambe arrière (3).
2. Fixez la sangle de jambe (13) sur le cadre principal (1).

ÉTAPE 7 : Réglage du siège

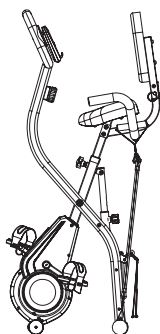


Notes d'installation

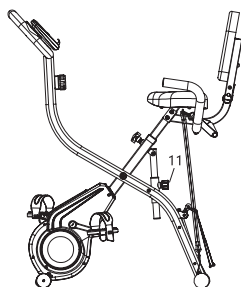
1. Tournez et retirez le Bouton à goupille (11) pour ajuster la position de pliage du vélo. Trois positions sont disponibles. Après avoir sélectionné la position souhaitée, assurez-vous que le bouton est aligné avec le trou et bien serré pour garantir une conduite en toute sécurité.

2. Desserrez et retirez le bouton sur le tube de siège, puis déplacez le tube de siège pour ajuster la hauteur du siège. Assurez-vous que le bouton est correctement inséré dans le trou du tube de siège pour éviter que le siège ne vacille.

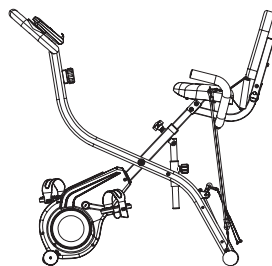
États de pliage courants des vélos d'exercice



Réduire



Développer 1



Développer 2

Remarque :

1. Si le cadre n'est pas à niveau, ajustez le tube de jambe arrière pour le stabiliser fermement au sol avant d'utiliser le vélo.
2. Lors de l'utilisation du vélo d'exercice, placez vos pieds au centre des pédales. La hauteur la plus confortable est celle où vos genoux sont légèrement fléchis.
3. Si vos pieds n'atteignent pas les pédales pendant l'exercice, abaissez le tube de siège. Si vos jambes sont trop pliées, remontez le siège.
4. Lors du réglage du siège, assurez-vous que le bouton de réglage est bien inséré dans le trou et complètement serré.
5. Veuillez rester assis pendant l'exercice. Il n'est pas recommandé de se tenir debout ou de pédaler intensément afin d'assurer un effet d'exercice optimal, la stabilité et d'éviter d'endommager les pédales.

Fonction du moniteur

A.Description fonctionnelle

Spécifications	Données d'affichage	Fonctions
SCAN	Toutes les 5 secondes	Appuyez sur « MODE » jusqu'à ce que « SCAN » apparaisse. La montre fera défiler automatiquement les six fonctions.
TIME	00:00'~99:59'	Appuyez sur « MODE » jusqu'à ce que « TIME » apparaisse. La montre affichera le temps total d'exercice. Appuyez sur « SET » pour régler le temps d'exercice.
SPEED	0.0-99.9 ML/H (KM/H)	Appuyez sur « MODE » jusqu'à ce que « SPEED » apparaisse. La montre affichera la vitesse actuelle d'exercice.
DISTANCE	0.00-99.99 ML (KM)	Appuyez sur « MODE » jusqu'à ce que « DIST » apparaisse. La montre affichera la distance totale parcourue. Appuyez sur « SET » pour régler la distance d'exercice.
CALORIE	0.0-999.9 KCAL	Appuyez sur « MODE » jusqu'à ce que « CAL » apparaisse. La montre affichera le total des calories dépensées. Appuyez sur « SET » pour régler les calories.
TOTAL DIST(ODO)	0.00-999.9 ML (KM)	Appuyez sur « MODE » jusqu'à ce que « ODO » apparaisse. La montre affichera la distance totale parcourue. Redémarrer la montre effacera les données.
PULSE	40-240 BPM	Appuyez sur « MODE » jusqu'à ce que « PULSE » apparaisse. La montre affichera votre fréquence cardiaque en temps réel.

B.Fonctions du bouton:

MODE – Maintenez ce bouton enfoncé pour sélectionner une fonction. Maintenez le bouton MODE enfoncé pour réinitialiser le temps, la distance et les valeurs de calibration.

SET – Lorsque la montre n'est pas en mode scan, ce bouton permet de régler le temps, la distance, la calibration et la fréquence cardiaque.

RESET – Maintenez ce bouton enfoncé pour réinitialiser le temps, la distance, la calibration et la fréquence cardiaque.

C.Remarque:

1. Type de batterie : Deux piles 1,5V AAA ou UM-4
2. Température de fonctionnement : 0° C à +40° C ; Température de stockage : -10° C à +60° C
3. Si l'affichage est flou ou vide, remplacez les piles.
4. Si aucun signal n'est reçu après 4 minutes, le moniteur s'éteint automatiquement.
5. Lorsque vous commencez l'exercice, appuyez sur le bouton pour allumer automatiquement le moniteur.
6. Lorsque vous commencez l'exercice, le moniteur commence automatiquement le comptage et s'arrête 4 secondes après l'arrêt de l'exercice.

Recommandations d'entraînement

En plus d'utiliser cet équipement pour améliorer la condition physique et renforcer les muscles, une alimentation appropriée peut également aider à perdre du poids. Pour prévenir les blessures pendant l'exercice, nous proposons les recommandations suivantes :

- Échauffement avant l'exercice : Effectuez 5 à 10 minutes d'échauffement avant d'utiliser l'équipement pour réduire le risque de blessure musculaire.
- Faire attention à la respiration : Ne retenez pas votre respiration pendant l'exercice. Inspirez par le nez lors de la préparation et expirez par la bouche lors du retour du mouvement. Coordonnez votre respiration avec vos mouvements. Si vous respirez rapidement, arrêtez immédiatement l'exercice.
- Ajuster la charge : Déterminez votre intensité d'exercice en fonction de votre niveau de forme physique et augmentez-la progressivement. Les douleurs musculaires sont normales lors des premières séances et diminueront avec un entraînement régulier.
- Retour au calme après l'exercice : Effectuez 5 minutes d'étirements après chaque séance pour détendre les muscles, éviter la raideur et maintenir l'élasticité musculaire.
- Conseils diététiques : Pour protéger votre système digestif, vous pouvez vous entraîner une heure après les repas et attendre au moins 30 minutes avant de manger après l'entraînement. Buvez de l'eau avec modération pendant l'exercice pour ne pas trop solliciter votre cœur et vos reins.
- Étirements : Effectuez les étirements suivants pendant l'échauffement et après l'entraînement pour détendre les muscles. (Voir illustration ci-dessous.)



Stretch downwards



Hamstring stretch



Calf and heel tendon extension



Quadriceps Stretch



Sartorius(inner thigh)extension

Connexion à l'application

Le vélo d'appartement Toputure-TEB4 est compatible avec l'application FitShow (gratuite). Vous pouvez définir votre programme d'exercice en vous connectant à l'application FitShow.

1. Installation de FitShow

1.1 Softwaer Télécharger

Les utiisateurs d Android et d'Apple peuvent scanner ce code pourle télécharger.



1.2 Connecter le device

- (1) Téléchargez l'application FitShow et créez un compte.
- (2) Choisissez votre type d'équipement pour votre entraînement.
- (3) Assurez-vous que l'onglet Équipement sur la page d'entraînement correspond à votre équipement. (Vélo d'intérieur)
- (4) Allez sur la page « Entraînement » et cliquez sur le bouton « Démarrage rapide »
- (5) Après la recherche, vous devriez voir le nom de votre équipement (Toputure-TEB4) apparaître dans la liste des équipements. Cliquez sur le bouton « Connecter » à côté du nom de votre équipement.
- (6) Sur l'écran d'entraînement, balayez vers le bas pour les paramètres et balayez vers le haut pour le contrôle.

2. Kinomap

2.1 Connecter le device

- (1) Téléchargez l'application Kinomap et créez un compte.
- (2) Allez sur la page « Plus » et cliquez sur le bouton « Gestion de l'équipement ».
- (3) Cliquez sur le bouton « + » dans le coin supérieur droit pour ajouter un nouvel équipement.
- (4) Sélectionnez le type de machine que vous allez utiliser.
- (5) Sélectionnez la marque de FitShow ou FTMS.
- (6) Sélectionnez votre modèle (Toputure-TEB4) dans la liste et cliquez sur le bouton « Connecter »

3. Zwift

3.1 Connecter le device

- (1) Téléchargez l'application ZWIFT et créez un compte
- (2) Sélectionnez le mode « RIDE » ou « RUN »
- (3) Cliquez sur le bouton « SOURCE D'ALIMENTATION »
- (4) Sélectionnez les appareils couplés « Toputure-TEB4 »
- (5) Cliquez sur le bouton « C'EST PARTI »

Dépannage

État/Problème	Points à vérifier	Solution
La montre électronique ne s'allume pas / ne démarre pas	Batterie	Assurez-vous que la batterie est correctement installée. Si la batterie est correctement installée, remplacez-la par un nouveau jeu de piles.
La montre électronique s'éteint pendant l'utilisation / aucune donnée affichée	Vérifiez l'intégrité du câble de données	Assurez-vous que tous les fils du câble de données sont intacts. Si le câble est coupé ou tordu, remplacez-le.
	Vérifiez la connexion du câble de données	Assurez-vous que le câble de données est solidement connecté.
Le vélo bouge / n'est pas stable	Vérifiez les pieds stabilisateurs	Les pieds stabilisateurs peuvent être déplacés vers l'intérieur ou l'extérieur pour niveler le vélo.
	Vérifiez la surface sous l'appareil	Un sol extrêmement inégal peut ne pas être compensé. Déplacez le vélo sur une surface plane.
Pédales desserrées	Vérifiez la connexion entre les pédales et les manivelles	La manivelle doit être solidement fixée à l'axe.
	Vérifiez la connexion entre les manivelles et l'axe	Retirez les pédales et assurez-vous qu'aucun débris ne se trouve sur les filetages. Remettez les pédales en place.
Bruits lors du pédalage / pédalage difficile	Vérifiez la connexion entre les pédales et les manivelles	Assurez-vous que les pédales sont solidement connectées aux manivelles.
	Vérifiez l'état de la résistance	Vérifiez si une résistance excessive rend le pédalage difficile ou bruyant.
Le tube de selle bouge / instable	Vérifiez la goupille de verrouillage du tube de selle	Assurez-vous que le verrouillage du tube de selle est engagé dans l'un des trous de réglage.
	Vérifiez la goupille de verrouillage du cadre principal	Assurez-vous que le bouton est bien serré.

Garantie

Garantie limitée du fabricant

Toputure garantit à l'acheteur d'origine que ce produit sera exempt de défauts de matériaux et de fabrication. Lorsqu'il est installé et utilisé par l'utilisateur conformément au manuel d'utilisation, la garantie de Toputure s'applique dans les circonstances suivantes.

Garantie des pièces

Cadre structurel 2 ans pour un usage domestique uniquement.

Tous les autres composants sont destinés à un usage domestique pendant 365 jours.

Exclusions de la couverture de la garantie:

Toputure n'offre aucune garantie, n'est pas responsable et aucune garantie implicite n'est réputée couvrir toute défaillance du produit, tout dysfonctionnement du produit ou tout dommage attribuable à :

Une installation incorrecte ou le non-respect des directives d'installation de Toputure;

Utiliser ce produit au-delà de l'usage domestique normal ou dans des applications pour lesquelles il n'a pas été conçu ;

Cosmétiques, tels que rayures, bosses ou décoloration

Utilisation incorrecte, altération, manipulation, stockage, mauvaise utilisation ou négligence du produit.

Toputure réparera ou remplacera gratuitement, à sa seule discrétion, toute pièce qui s'avérerait défectueuse dans le cadre d'une utilisation domestique normale. Cette garantie est valable uniquement pour l'acheteur original et n'est pas transférable.

Preuve d'achat originale requise.

Les pièces de rechange peuvent être commandées en envoyant un courriel à notre service clientèle :

customer.service@toputure.com

Lorsque vous commandez des pièces de rechange, veuillez avoir les informations suivantes à portée de main

Numéro de commande

Description de la pièce (l'ajout d'une photo ou d'une vidéo vous aidera)

Numéro de pièce

Date d'achat

※Le droit final d'interpréter et de modifier le contenu de cette carte de garantie appartient à Toputure.

CATALOGAR

Instrucciones de Seguridad y Mantenimiento - - -	72
Guía básica del usuario - - - - -	73
Instrucciones de Instalación - - - - -	74
Función de Monitor - - - - -	85
Recomendaciones de Formación - - - - -	87
APP Conexión - - - - -	88
Solución de problemas - - - - -	90
Garantía- - - - -	91

ACTIVE SUR GARANTÍA

Para registrar su producto y activar su garantía ahora, visite [**customer.service@toputure.com**](mailto:customer.service@toputure.com)

Adjunte la siguiente información:

1. Número de pedido

2. Caracteres relacionados con "Activar garantía"

SERVICIO AL CLIENTE

Por favor, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente en la siguiente dirección de correo electrónico:

[**customer.service@toputure.com**](mailto:customer.service@toputure.com)

10:00a.m.-7:00p.m. Lunes-Viernes (excepto festivos)

PRECAUCIÓN

Tenga a mano la siguiente información cuando necesite sustituir una pieza de recambiot:

1. Número de pedido

2. Descripción de la pieza (preferiblemente añada una foto o un vídeo)

3. Fecha de compra



(Póngase en contacto con nosotros)

Instrucciones de Seguridad y Mantenimiento

⚠ Advertencia: Para reducir el riesgo de lesiones deportivas, lea las siguientes instrucciones antes de utilizar el equipo.

1. Antes de ensamblar y usar el dispositivo, asegúrese de leer este manual completo. Después de completar el ensamblaje según las instrucciones, inspeccione todos los componentes para asegurarse de que estén correctamente instalados y firmemente fijados.
2. Si experimenta dolor lumbar, entumecimiento en las piernas o los pies, mareos, ritmo cardíaco acelerado u otros dolores o sensaciones inusuales, deténgase inmediatamente y consulte a un médico.
3. Al utilizar un vehículo sin volante, tenga en cuenta el movimiento de inercia de sus pies para evitar lesiones accidentales.
4. No permita que los niños utilicen o jueguen cerca de este producto.
5. Utilice el dispositivo sobre una superficie sólida, plana y nivelada. Por seguridad, deje al menos 0,6 metros de espacio libre alrededor del dispositivo y permita una ventilación adecuada.
6. No salte durante el uso para evitar lesiones por mal funcionamiento.
7. Antes de utilizar el dispositivo, compruebe que las tuercas y los tornillos estén bien apretados.
8. Inspeccione periódicamente el dispositivo para detectar daños o desgaste. No lo utilice si la carcasa exterior está agrietada o si las piezas soldadas están sueltas.
9. Utilice siempre el equipo según las instrucciones. Si descubre una pieza defectuosa durante el montaje o la inspección, o si experimenta algún problema durante el uso, suspenda su uso. No utilice el equipo hasta que se haya solucionado el problema.
10. Evite usar ropa suelta mientras hace ejercicio, ya que puede restringir o dificultar el movimiento.
11. Este producto no está destinado al entrenamiento de rehabilitación ni a ningún otro propósito médico.
12. La capacidad máxima de carga no debe exceder los 140 kg .
13. Después de cada entrenamiento, seque el sudor y la humedad de la bicicleta de spinning. Evite usar productos de limpieza agresivos, ya que pueden dañar el acabado de la superficie.
14. Aplique lubricante regularmente a las piezas móviles para garantizar un funcionamiento suave.

Guía básica del usuario

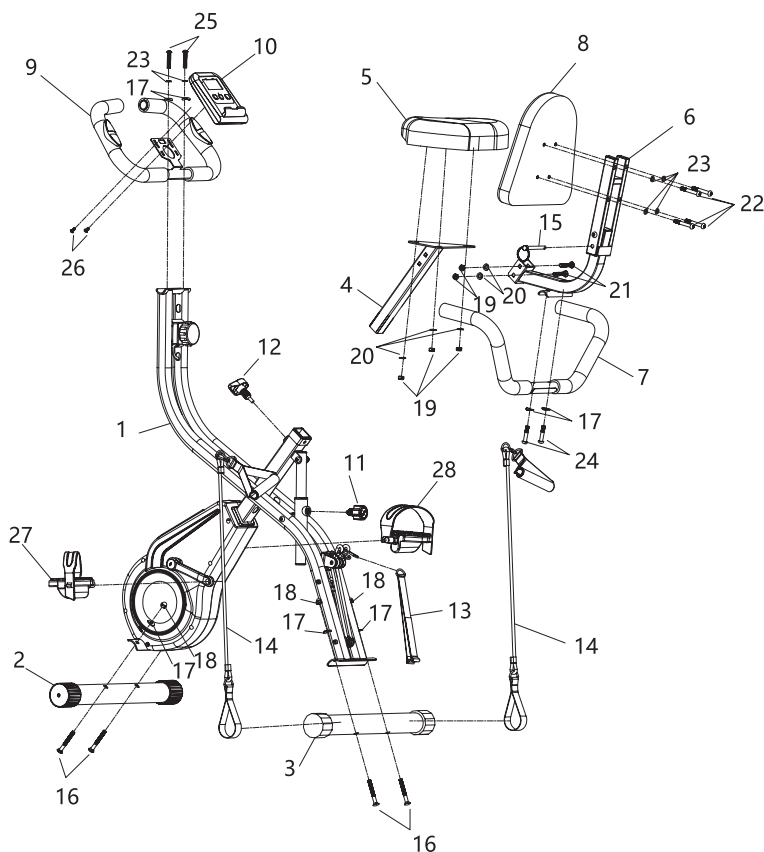
Este equipo de fitness es una máquina de cardio diseñada para mejorar la oxigenación y la circulación sanguínea mediante entrenamiento de resistencia. El ejercicio aeróbico a largo plazo mejora la función cardiopulmonar. Diseñado con principios de ciclismo, cuenta con un sistema de ajuste de resistencia y monitorización de la frecuencia cardíaca. Los usuarios pueden ajustar la resistencia con la perilla de ajuste mientras controlan simultáneamente su frecuencia cardíaca. También incluye una cuerda de resistencia para estirar manos y piernas antes o después del ejercicio. Este equipo es seguro y fiable, ideal para usar en casa, en la oficina o en pequeños gimnasios.

Instrucciones de uso:

1. Antes de hacer ejercicio, asegúrese de que el equipo esté sobre una superficie plana y no se tambalee. Recomendamos utilizar una almohadilla protectora debajo de la bicicleta estática para un desplazamiento más estable y cómodo.
2. Ajuste la altura y la posición del asiento usando la perilla de ajuste de la tija del asiento, asegurándose de que la distancia del manillar al asiento y la altura del asiento coincidan con la altura del usuario y la longitud del brazo para una posición de conducción cómoda.
3. Utilice la perilla de ajuste de resistencia para ajustar el nivel según su condición física. Para obtener resultados óptimos, se recomienda hacer ejercicio tres veces por semana durante aproximadamente una hora cada vez, manteniendo una frecuencia cardíaca entre 110 y 150 pulsaciones por minuto.
4. Este dispositivo permite realizar ejercicios de estiramiento. Puede estirar los brazos mientras está sentado en el asiento usando las bandas de resistencia para brazos. También puede estirar las piernas usando las bandas de resistencia para piernas ubicadas en la parte posterior del dispositivo.
5. No abandone el asiento hasta que todas las piezas móviles se hayan detenido por completo. Al abandonar el asiento, asegúrese de aflojar las correas del reposapiés para evitar que obstruyan su movimiento.
6. Manténgase sentado mientras conduce. No se recomienda conducir de pie ni de forma extenuante para garantizar el mejor efecto del ejercicio y la estabilidad, y evitar dañar los pedales.

Instrucciones de Instalación

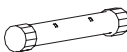
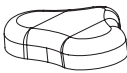
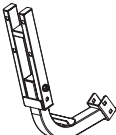
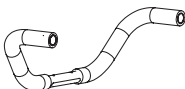
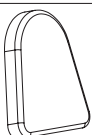
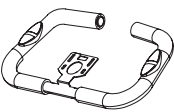
Consulte la siguiente lista de piezas de montaje y asegúrese de que todas estén completas e intactas. No deseche el material de embalaje antes de que finalice el período de garantía. Si falta algún material, póngase en contacto con el equipo de servicio de garantía a tiempo para su reemisión.



Lista de piezas principales

NO.	Nombre de la pieza	Cantidad	NO.	Nombre de la pieza	Cantidad
1	Marco Principal	1	16	Perno de Carro M8*65 Media Rosca	4
2	Tubo de la Pata Delantera	1	17	Arandela Curva Φ8.5*20*1.5	8
3	Tubo de la Pata Trasera	1	18	Tuerca CiegaM8	4
4	Tubo de Asiento	1	19	Tuerca de Seguridad M8	5
5	Asiento	1	20	Arandela Plana Φ8.5*20*1.5	5
6	Marco del Respaldo	1	21	Perno de Carro M8*45 Rosca Completa	2
7	Reposabrazos Trasero	1	22	Perno de Cabeza Hueca Hexagonal M8*45 de Media Rosca	4
8	Respaldo	1	23	Arandela Elástica Ø8.1×1.2	6
9	Apoyabrazos Delantero	1	24	Perno de Cabeza Hueca Hexagonal M8*40 con Rosca Completa	2
10	Pantalla Electrónica	1	25	Perno de Cabeza Hueca Hexagonal M8*45, Rosca Completa	2
11	Perilla del Pasador de Tiro M16*22	1	26	Tornillo Phillips M5*10	2
12	Perilla Recta M16*22	1	27	Pedal Izquierdo	1
13	Correa Para la Pierna	2	28	Pedal Derecho	1
14	Cuerda para Tirar de la Mano	2			
15	Pasador de bloqueo	1			

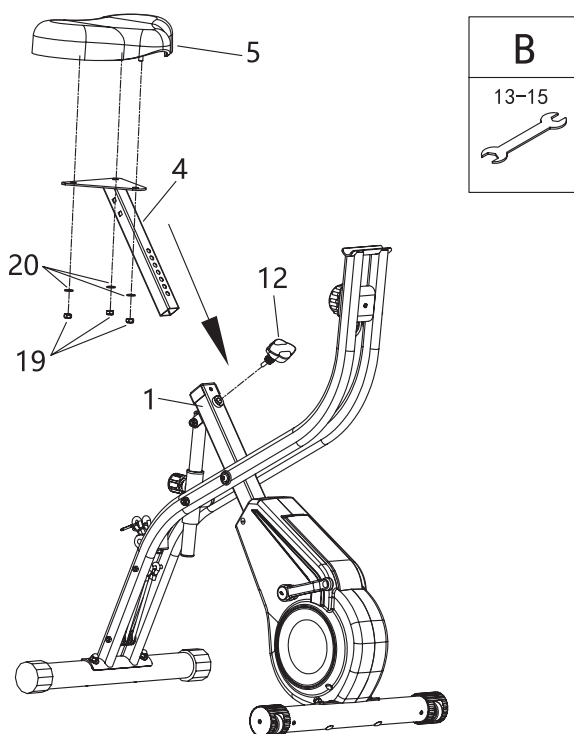
Imágenes de piezas correspondientes

				
1*1	2*1	3*1	4*1	
				
5*1	6*1	7*1	8*1	
				
9*1	10*1	11*1	12*1	
				
13*1	14*2	15*1	16*4	17*8
				
18*4	19*5	20*5	21*2	22*4
				
23*6	24*2	25*2	26*2	27*1
				
28*1				

PASO 1: Instalación del Marco Principal y el Tubo del Pie

Notas de instalación	1. Instale la perilla del pasador de tiro (11) en el marco principal (1), luego abra el marco principal tirando de él en la dirección de la flecha. 2. Inserte el perno de carro (16) a través del orificio en la parte inferior del estabilizador delantero (2). 3. Coloque la arandela curva (17) y la tuerca ciega (18) en el bastidor principal (1) en el orden que se muestra en la imagen y apriete la tuerca con la herramienta B. Instale el estabilizador trasero de la misma manera que el estabilizador delantero. Nota: El tubo de la pata delantera (2) cuenta con ruedas de transporte que permiten mover la máquina distancias cortas. El tubo de la pata trasera (3) garantiza que la máquina se mantenga estable y nivelada sobre el suelo.

PASO 2: Instalación del Tubo del Asiento



Notas de instalación

1. Inserte el tubo del asiento (4) en el cuadro principal (1) en la dirección de la flecha y alinéelo con el orificio. Asegúrelo con la perilla recta (12).

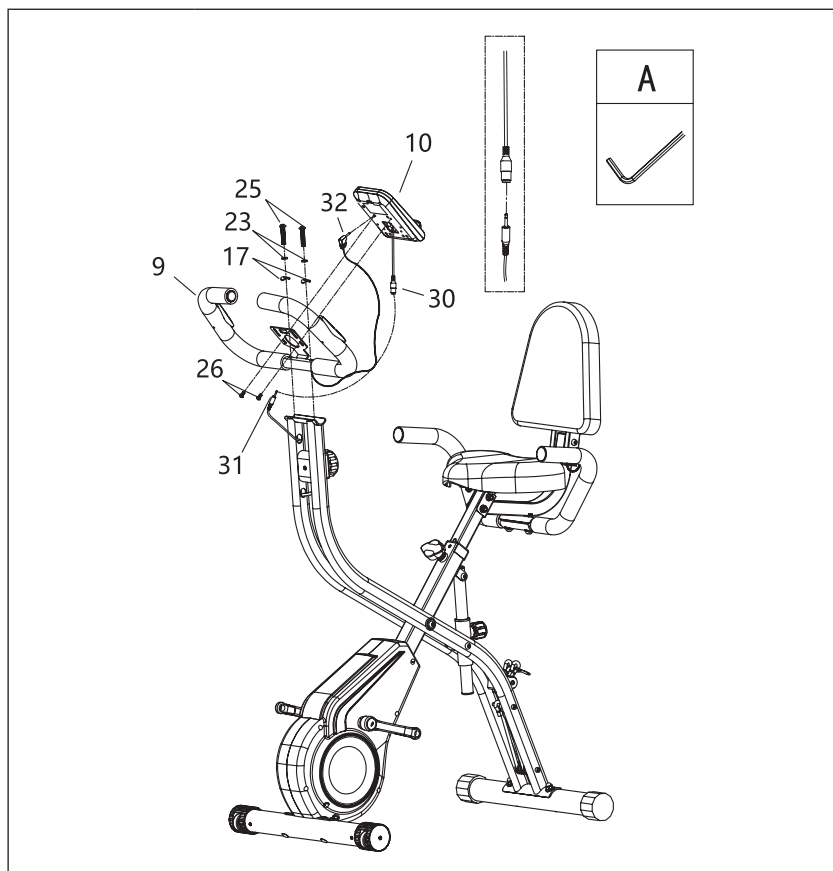
2. Alinee el asiento (5) con los orificios del tubo del asiento (4). Coloque las tuercas de seguridad (19) y la arandela plana (20) en el fondo del orificio en el orden que se muestra en la imagen y apriete la tuerca con la herramienta B.

Nota: Asegúrese de que la perilla recta esté firmemente apretada y correctamente alineada con los orificios del tubo del asiento para evitar que se afloje.

PASO 3: Instalación del Apoyabrazos Trasero y Respaldo

	<table> <tr> <th>A</th><th>B</th></tr> <tr> <td></td><td>13-15 </td></tr> </table>	A	B		13-15
A	B				
	13-15 				
Notas de instalación	1. Alinee el marco del respaldo (6) con los orificios del tubo del asiento (4). Coloque la arandela plana (20) en los orificios del marco del respaldo e inserte el perno de carruaje (21) por el orificio desde el lado derecho. Fíjelo con la contratuercas (19) y apriételo firmemente con la herramienta B. 2. Alinee el respaldo (8) con los orificios del marco del respaldo (6). Coloque la arandela de presión (23) en la parte posterior del marco, luego inserte el perno hexagonal (22) y apriételo con la herramienta A. 3. Alinee el apoyabrazos trasero (7) con los orificios en la parte inferior del marco del respaldo (6). Coloque la arandela curva (17) en el orden que se muestra en la imagen, luego inserte el perno hexagonal (24) y apriételo con la herramienta A. 4. Inserte el pasador de bloqueo (15) para bloquear el respaldo en su lugar y evitar que se pliegue.				

PASO 4: Instalación del Apoyabrazos Delantero y Pantalla Electrónica



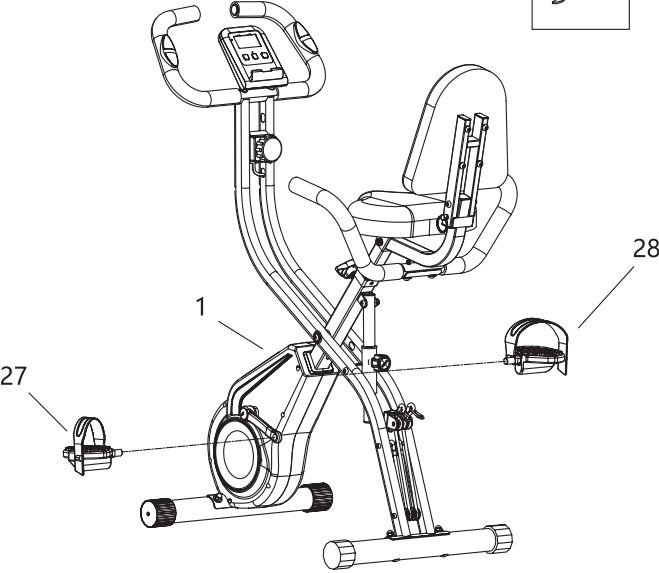
Notas de instalación

1. Alinee el apoyabrazos delantero (9) con los orificios del marco principal (1). Siguiendo el orden que se muestra en la imagen, coloque el perno hexagonal (25), la arandela de resorte (23) y la arandela curva (17) en el apoyabrazos delantero (9). Utilice la herramienta A para apretar los pernos y fijar el apoyabrazos delantero al marco principal.

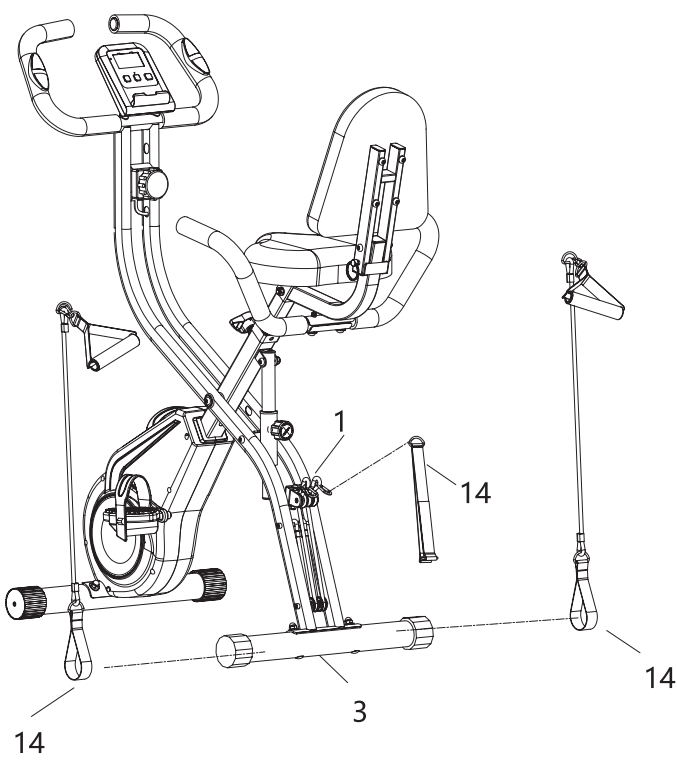
2. Conecte los cables de la pantalla electrónica (10) y alinéelos con los orificios del apoyabrazos delantero (9). Inserte los tornillos Phillips (26) en la parte trasera del apoyabrazos delantero (9) y la pantalla electrónica (10) y apriételos con la herramienta A.

Nota: Asegúrese de que los cables de la pantalla electrónica (10) estén bien conectados. Las conexiones flojas podrían provocar que el monitor deje de funcionar.

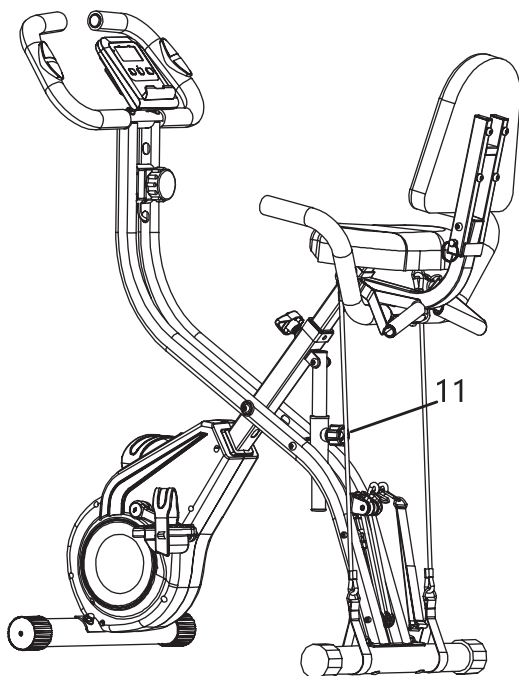
PASO 5: Instalación de Los Pedales

	B 13-15  
Notas de instalación	Utilice la herramienta B para asegurar el pedal izquierdo (27) y el pedal derecho (28) a la manivela del marco principal (1). Nota: Al instalar los pedales, asegúrese de distinguir entre el pedal izquierdo y el derecho. Alinee la marca R del pedal con la marca R de la biela, y la marca L del pedal con la marca L de la biela.

PASO 6: Instalar el Cordón de Ajuste

	
Notas de instalación	1. Deslice la cuerda de tracción manual (14) sobre el tubo de la pata trasera (3). 2. Abroche la correa de la pierna (13) en el marco principal (1).

PASO 7: Ajuste del Asiento

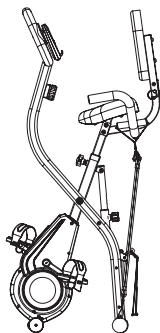


Notas de instalación

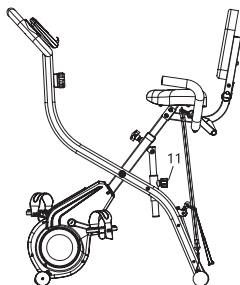
1. Gire y tire de la perilla del pasador (11) para ajustar la posición de plegado de la bicicleta. Hay tres posiciones disponibles. Después de seleccionar la posición deseada, asegúrese de que la perilla esté alineada con el orificio y firmemente apretada para una conducción segura.

2. Afloje y tire de la perilla del tubo del sillín; luego, muévela para ajustar la altura del asiento. Asegúrese de que la perilla esté bien insertada en el orificio del tubo para evitar que el asiento se tambalee.

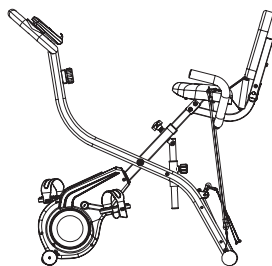
Condiciones comunes de las bicicletas estáticas



Colapsar



Expandir 1



Expandir 2

Nota:

1. Si el marco no está nivelado, ajuste el tubo de la pata trasera para asegurarlo firmemente en el suelo antes de usar la bicicleta.
2. Al usar la bicicleta estática, coloque los pies en el centro de los pedales. La altura más cómoda debe ser con las rodillas ligeramente flexionadas.
3. Si no puede alcanzar los pedales con los pies mientras conduce, ajuste el tubo del sillín hacia abajo. Si tiene las piernas demasiado flexionadas, ajuste el sillín hacia arriba.
4. Al ajustar el asiento, asegúrese de que la perilla de ajuste encaje en el orificio del pasador y esté completamente apretada.
5. **Manténgase sentado mientras conduce. No se recomienda conducir de pie ni de forma extenuante para garantizar el mejor efecto del ejercicio y la estabilidad, y evitar dañar los pedales.**

Función de Monitor

A.Descripción Funcional

Presupuesto	Mostrar Datos	Funciones
SCAN	Every 5 seconds	Pulse "MODE" hasta que aparezca "SCAN". El reloj recorrerá las seis funciones.
TIME	00:00'~99:59'	Pulsa "MODE" hasta que aparezca "TIME". El reloj mostrará el tiempo total de ejercicio. Pulsa "SET" para configurar el tiempo de ejercicio.
SPEED	Maximum receivable signal 99.99 (ML) KM/H	Pulsa "MODE" hasta que aparezca "SPEED". El reloj mostrará la velocidad actual del ejercicio.
DISTANCE	0.00~99.99(ML)KM	Pulse "MODE" hasta que aparezca "DIST". El reloj mostrará la distancia total del ejercicio. Pulse "SET" para configurar la distancia del ejercicio.
CALORIE	0.0~999.9kCAL	Pulsa "MODE" hasta que aparezca "CAL". El reloj mostrará el total de calorías del ejercicio. Pulsa "SET" para configurar las calorías del ejercicio.
TOTAL DIST(ODO)	0.0~999.9((ML)KM	Pulsa "MODE" hasta que aparezca "ODO". El reloj mostrará la distancia total del ejercicio. Al reiniciar el reloj, se borrarán los datos.
PULSE	40~240BPM	Pulsa "MODE" hasta que aparezca "PULSE". El reloj mostrará tu frecuencia cardíaca en tiempo real.

B.Funciones de Los Botones:

MODE: Mantenga pulsado este botón para seleccionar una función. Mantenga pulsado el botón MODE para restablecer los valores de tiempo, distancia y calibración.

SET: Cuando no esté en modo de escaneo, configura los valores de tiempo, distancia, calibración y pulso.

RESET: Mantenga pulsado este botón para restablecer los valores de tiempo, distancia, calibración y pulso.

C.Nota

1. Tipo de batería: Dos baterías AAA o UM-4 de 1,5 V
2. Temperatura de funcionamiento: de 0° C a +40° C; Temperatura de almacenamiento: de -10 ° C a +60 ° C
3. Si la pantalla está borrosa o en blanco, reemplace las baterías.
4. Si no se recibe ninguna señal después de 4 minutos, el monitor se apagará automáticamente.
5. Cuando comience a hacer ejercicio, presione el botón para encender el monitor automáticamente.
6. Cuando comience a hacer ejercicio, el monitor comenzará a contar automáticamente y dejará de contar 4 segundos después de que deje de hacer ejercicio.

Recomendaciones de Formación

Además de usar este equipo para mejorar la condición física y fortalecer los músculos, una dieta adecuada también puede ayudar a perder peso. Para prevenir lesiones durante el ejercicio, ofrecemos las siguientes recomendaciones:

- **Calentamiento antes del ejercicio:** Realice de 5 a 10 minutos de ejercicios de calentamiento antes de usar el equipo para reducir el riesgo de lesiones musculares.
- **Preste atención a la respiración:** No contenga la respiración durante el ejercicio. Inhale por la nariz durante la preparación y exhale por la boca durante el movimiento de regreso. Coordine su respiración con sus movimientos. Si experimenta respiración rápida, detenga el ejercicio inmediatamente.
- **Ajusta la carga:** Define la intensidad del ejercicio según tu condición física y aumentala gradualmente. El dolor muscular es normal durante las primeras sesiones y disminuirá con un entrenamiento constante.
- **Enfriamiento después del ejercicio:** Realice 5 minutos de ejercicios de estiramiento después de cada sesión para relajar los músculos, prevenir la rigidez y mantener la elasticidad muscular.
- **Consideraciones dietéticas:** Para proteger su sistema digestivo, puede hacer ejercicio una hora después de las comidas y esperar al menos 30 minutos antes de comer después del entrenamiento. Beba agua con moderación durante el ejercicio para evitar sobrecargar su corazón y riñones.
- **Ejercicios de estiramiento:** Realice los siguientes ejercicios de estiramiento durante el calentamiento y después del entrenamiento para relajar los músculos. (Vea la ilustración a continuación)



Stretch downwards



Hamstring stretch



Calf and heel tendon extension



Quadriceps Stretch



Sartorius(inner thigh)extension

APP Conexión

La bicicleta estática Toputure-TEB4 es compatible con la aplicación FitShow (gratis). Puede configurar su plan de ejercicios conectándose a la aplicación FitShow.

1. FitShow Instalación

1.1 Descarga de software

Tanto los usuarios de Android como los de Apple pueden escanear este código para descargar la aplicación.



1.2 Conectar el dispositivo

- (1) Descarga la app FitShow y crea una cuenta.
- (2) Elige el tipo de equipo para tu entrenamiento.
- (3) Asegúrate de que la pestaña de equipo en la página de entrenamiento coincida con tu equipo (Bicicleta de interior)
- (4) Ve a la página "Entrenamiento" y haz clic en el botón "Inicio rápido".
- (5) Después de buscar, deberías ver el nombre de tu equipo (**Toputure-TEB4**) en la lista de equipos. Haz clic en "Conectar" junto al nombre de tu equipo.
- (6) En la pantalla de entrenamiento, desliza hacia abajo para ver la configuración y hacia arriba para controlar.

2.Kinomap

2.1 Conectar el dispositivo

- (1) Descarga la aplicación Kinomap y crea una cuenta.
- (2) Ve a la página "Más" y haz clic en el botón "Gestión de equipos".
- (3) Haz clic en el botón "+" en la esquina superior derecha para añadir un nuevo equipo.
- (4) Selecciona el tipo de máquina que vas a usar.
- (5) Selecciona la marca de FitShow o FTMS.
- (6) Selecciona tu modelo (**Toputure-TEB4**) en la lista y haz clic en "Conectar"

3.Zwift

3.1 Conectar el dispositivo

- (1) Descarga la app ZWIFT y crea una cuenta
- (2) Selecciona el modo "RIDE" o "RUN"
- (3) Haz clic en el botón "POWER SOURCE"
- (4) Selecciona los dispositivos emparejados "**Toputure-TEB4**"
- (5) Haz clic en el botón "LET'S GO"

Solución de problemas

Condición/ Problema	Cosas a comprobar	Solución
El reloj electrónico no enciende ni arranca	Batería	Asegúrese de que la batería esté instalada correctamente. Si la batería está instalada correctamente, reemplácela por un juego nuevo.
El reloj electrónico se apaga durante su uso/ No se muestran datos en el reloj electrónico	Compruebe la integridad del cable de datos	Asegúrese de que todos los hilos del cable de datos estén intactos. Si el cable de datos está cortado o torcido, reemplácelo.
	Check the connection of the data cable	Asegúrese de que el cable de datos esté conectado de forma segura.
La bicicleta se balancea/ no se mantiene nivelada	Compruebe los pies estabilizadores	Los pies estabilizadores se pueden mover hacia adentro o hacia afuera para nivelar la bicicleta de ejercicios.
	Compruebe la superficie debajo del dispositivo	Es posible que el ajuste no pueda compensar superficies extremadamente irregulares. Mueva la bicicleta a una zona nivelada.
Pedales sueltos	Compruebe la conexión entre los pedales y las bielas.	La manivela debe estar firmemente apretada al eje..
	Compruebe la conexión entre las bielas y el eje.	Retire los pedales y asegúrese de que no haya residuos en las roscas. Vuelva a instalar los pedales..
Ruido al pedalear / dificultad para pedalear	Compruebe la conexión entre los pedales y las bielas.	Asegúrese de que los pedales estén bien conectados a las bielas.
	Compruebe el estado de la resistencia	Compruebe si la resistencia excesiva está provocando dificultad al pedalear o ruido.
El poste del asiento se mueve / es inestable	Compruebe el pasador de bloqueo del poste del asiento	Asegúrese de que el pasador de ajuste esté bloqueado en uno de los orificios de ajuste del poste del asiento.
	Compruebe el pasador de bloqueo del bastidor principal	Asegúrese de que la perilla esté bien apretada.

Garantía

Garantía Limitada del Fabricante

Toputure garantiza al comprador original que este producto estará libre de defectos de materiales y mano de obra. Si el usuario lo instala y utiliza siguiendo estrictamente el manual del usuario, la garantía de Toputure se aplica a las siguientes circunstancias:

Garantía de piezas

Marco estructural: 2 años, solo para uso doméstico.

Todos los demás componentes son solo para uso doméstico durante 365 días

Exclusiones de la cobertura de la garantía:

Toputure no ofrece garantía, no se responsabiliza y ninguna garantía implícita cubre fallas, mal funcionamiento o daños del producto atribuibles a:

Instalación incorrecta o incumplimiento de las instrucciones de instalación de Toputure;

Usar este producto más allá del uso doméstico normal o en aplicaciones para las que no fue diseñado;

Cosméticos, como arañazos, abolladuras o decoloración;

Operación, alteración, manipulación, almacenamiento, uso indebido o negligencia del producto. Toputure, a su entera discreción, reparará o reemplazará gratuitamente cualquier pieza que presente defectos en condiciones de uso doméstico normal. Esta garantía es válida únicamente para el comprador original y no es transferible.

Se requiere comprobante de compra original.

Las piezas de repuesto se pueden solicitar enviando un correo electrónico a nuestro departamento de atención al cliente:

customer.service@toputure.com

Al solicitar piezas de repuesto, tenga a mano la siguiente información:

Número de orden

Descripción de la pieza (agregar una foto o un video ayudará)

Número de pieza

Fecha de compra

※El derecho final de interpretar y modificar el contenido de esta tarjeta de garantía pertenece a Toputure.

Catalogo

Istruzioni di Sicurezza e Manutenzione - - - - - 94

Guida Utente di Base - - - - - 95

Istruzioni per l'Installazione - - - - - 96

Funzioni del Monitor - - - - - 107

Consigli per l'Allenamento - - - - - 109

Connessione all'App- - - - - 110

Risoluzione dei Problemi - - - - - 112

Garanzia - - - - - 113

ATTIVARE LA GARANZIA

Per registrare il prodotto e attivare la garanzia, scrivere a [**customer.service@toputure.com**](mailto:customer.service@toputure.com)

Si prega di allegare le seguenti informazioni:

1. Numero d'ordine

2. La dicitura "Attivazione Garanzia"

SERVIZIO CLIENTI

Si prega di contattare il Servizio Clienti al seguente indirizzo e-mail:

[**customer.service@toputure.com**](mailto:customer.service@toputure.com)

10:00-19:00 dal lunedì al venerdì (esclusi i giorni festivi)

ATTENZIONE

Quando si deve sostituire un pezzo di ricambio, tenere a portata di mano le seguenti informazioni:

1. Numero d'ordine

2. Descrizione del pezzo (preferibilmente con foto o video)

3. Data di acquisto



(Contattateci)

Istruzioni di Sicurezza e Manutenzione

⚠ Avvertenza: Per ridurre il rischio di infortuni sportivi, leggere attentamente le seguenti istruzioni prima di utilizzare l'attrezzatura.

1. Prima di assemblare e utilizzare il dispositivo, leggere attentamente l'intero manuale. Dopo aver completato l'assemblaggio seguendo le istruzioni, verificare che tutti i componenti siano correttamente installati e saldamente fissati.
2. In caso di dolore lombare, intorpidimento alle gambe o ai piedi, vertigini, battito cardiaco accelerato o altri dolori o sensazioni insolite, interrompere immediatamente l'attività e consultare un medico.
3. Quando si utilizza un dispositivo senza volano, prestare attenzione al movimento inerziale dei piedi per evitare infortuni accidentali.
4. Non consentire ai bambini di utilizzare o giocare intorno a questo prodotto.
5. Utilizzare il dispositivo su una superficie solida, piana e livellata. Per motivi di sicurezza, lasciare almeno 0,6 metri di spazio libero intorno al dispositivo e garantire un'adeguata ventilazione.
6. Non saltare durante l'uso per evitare infortuni dovuti a malfunzionamenti.
7. Prima di utilizzare il dispositivo, verificare che dadi e bulloni siano saldamente serrati.
8. Controllare regolarmente il dispositivo per eventuali danni o usura. Non utilizzare il dispositivo se il rivestimento esterno è crepato o se parti saldate sono allentate.
9. Utilizzare sempre l'attrezzatura secondo le istruzioni. Se si riscontra un componente difettoso durante l'assemblaggio o l'ispezione, o se si verifica un problema durante l'uso, interrompere immediatamente l'utilizzo. Non utilizzare il dispositivo fino a quando il problema non sarà risolto.
10. Evitare di indossare abbigliamento largo durante l'allenamento, poiché potrebbe limitare o ostacolare il movimento.
11. Questo prodotto non è destinato a training riabilitativo o a scopi medici.
12. La capacità massima di carico non deve superare i 140 kg.
13. Dopo ogni allenamento, asciugare sudore e umidità dalla cyclette. Evitare l'uso di prodotti per la pulizia aggressivi, in quanto potrebbero danneggiare la finitura della superficie.
14. Lubrificare regolarmente le parti in movimento per garantire un funzionamento fluido.

Guida Utente di Base

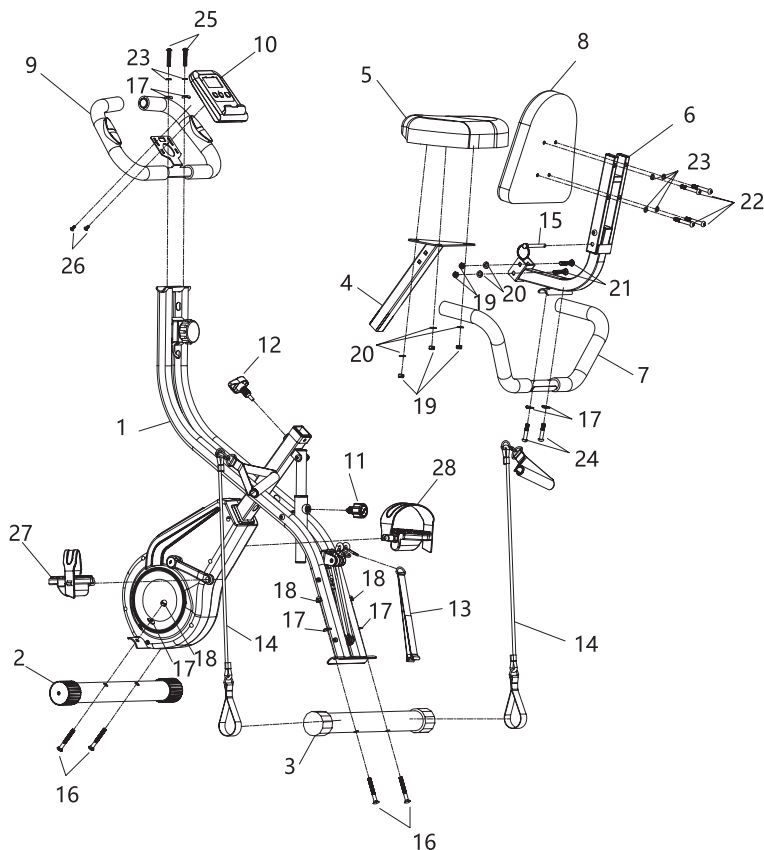
Questo attrezzo fitness è una macchina cardio progettata per migliorare l'apporto di ossigeno e la circolazione sanguigna attraverso l'allenamento di resistenza. L'esercizio aerobico prolungato favorisce la funzione cardiopolmonare. Ispirato ai principi del ciclismo, è dotato di un sistema di regolazione della resistenza e di monitoraggio della frequenza cardiaca. Gli utenti possono regolare la resistenza tramite la manopola mentre monitorano contemporaneamente il battito cardiaco. Include inoltre una corda elastica per stretching di braccia e gambe, da utilizzare prima o dopo l'allenamento. Questo attrezzo è sicuro e affidabile, adatto all'uso domestico, in ufficio o in piccoli centri fitness.

Istruzioni per l'uso:

1. Prima di iniziare l'allenamento, assicurarsi che l'attrezzo sia posizionato su una superficie piana e stabile. Si consiglia di utilizzare un tappetino protettivo sotto la cyclette per garantire una pedalata più stabile e confortevole.
2. Regolare l'altezza e la posizione del sellino tramite la manopola di regolazione del tubo sella, assicurandosi che la distanza tra manubrio e sellino e l'altezza del sellino siano adeguate all'altezza e alla lunghezza delle braccia dell'utente per una posizione di pedalata comoda.
3. Utilizzare la manopola di regolazione della resistenza per impostare il livello desiderato in base al proprio livello di allenamento. Per risultati ottimali, si consiglia di allenarsi tre volte alla settimana per circa un'ora a sessione, mantenendo la frequenza cardiaca tra 110 e 150 battiti al minuto.
4. Questo dispositivo supporta esercizi di stretching. È possibile allungare le braccia mentre si è seduti sul sellino utilizzando le bande elastiche per le braccia. È inoltre possibile allungare le gambe usando le bande elastiche posteriori situate sul retro dell'attrezzo.
5. Non lasciare il sellino finché tutte le parti in movimento non si siano completamente fermate. Al momento di scendere, assicurarsi di allentare le cinghie dei poggiapiedi per evitare ostacoli nei movimenti.
6. Si raccomanda di rimanere seduti durante la pedalata. Non è consigliato pedalare in piedi o in modo eccessivamente vigoroso, per garantire la massima efficacia dell'allenamento, la stabilità e per evitare danni ai pedali.

Istruzioni per l'Installazione

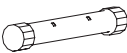
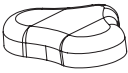
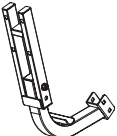
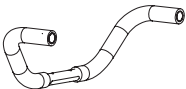
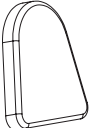
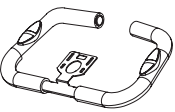
Si prega di fare riferimento al seguente elenco dei pezzi per l'assemblaggio e di verificare che tutti i componenti siano completi e integri. Non gettare i materiali di imballaggio prima della scadenza del periodo di garanzia. In caso di pezzi mancanti, contattare tempestivamente il servizio di garanzia per la sostituzione.



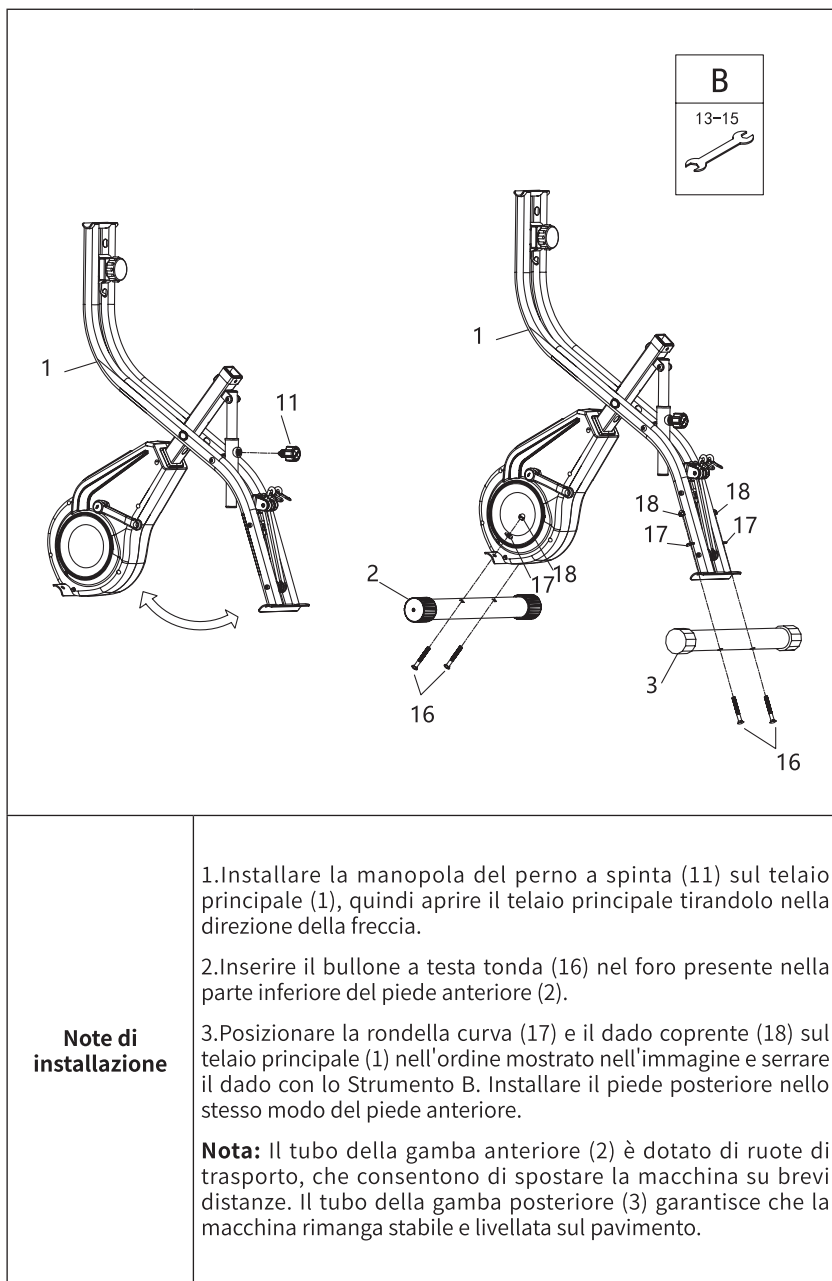
Elenco dei componenti principali

NO.	Nome del componente	Quantità	NO.	Nome del componente	Quantità
1	Telaio principale	1	16	Bullone a testa tonda M8*65 mezza filettatura	4
2	Tubo anteriore della gamba	1	17	Rondella curva Ø8.5*20*1.5	8
3	Tubo posteriore della gamba	1	18	Dado coprente M8	4
4	Tubo del sellino	1	19	Dado autobloccante M8	5
5	Sellino	1	20	Rondella piatta Ø8.5*20*1.5	5
6	Telaio dello schienale	1	21	Bullone a testa tonda M8*45 filettatura completa	2
7	Bracciolo posteriore	1	22	Vite a brugola M8*45 mezza filettatura	4
8	Schienale	1	23	Rondella a molla Ø8.1×1.2	6
9	Bracciolo anteriore	1	24	Vite a brugola M8*40 filettatura completa	2
10	Display elettronico	1	25	Vite a brugola M8*45 filettatura completa	2
11	Manopola a perno di bloccaggio M16*22	1	26	Vite a croce M5*10	2
12	Manopola dritta M16*22	1	27	Pedale sinistro	1
13	Cinghia per le gambe	2	28	Pedale destro	1
14	Corda per trazioni con le mani	2			
15	Perno di bloccaggio	1			

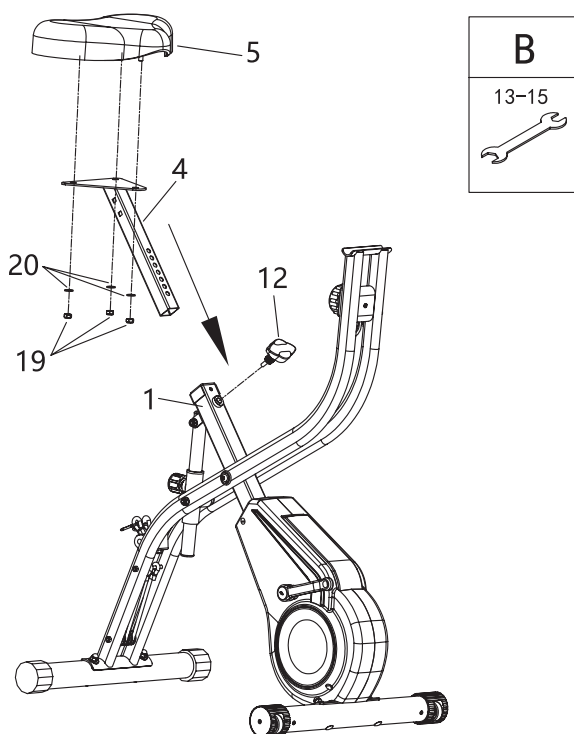
Immagini delle parti corrispondenti

				
1*1	2*1	3*1	4*1	
				
5*1	6*1	7*1	8*1	
				
9*1	10*1	11*1	12*1	
				
13*1	14*2	15*1	16*4	17*8
				
18*4	19*5	20*5	21*2	22*4
				
23*6	24*2	25*2	26*2	27*1
				
28*1				

Passo 1: Installazione del telaio principale e del tubo del piede



Passo 2: Installazione del tubo della sella



Note di installazione

1. Inserire il tubo della sella (4) nel telaio principale (1) seguendo la direzione della freccia e allinearli con il foro. Fissarlo con la manopola dritta (12).

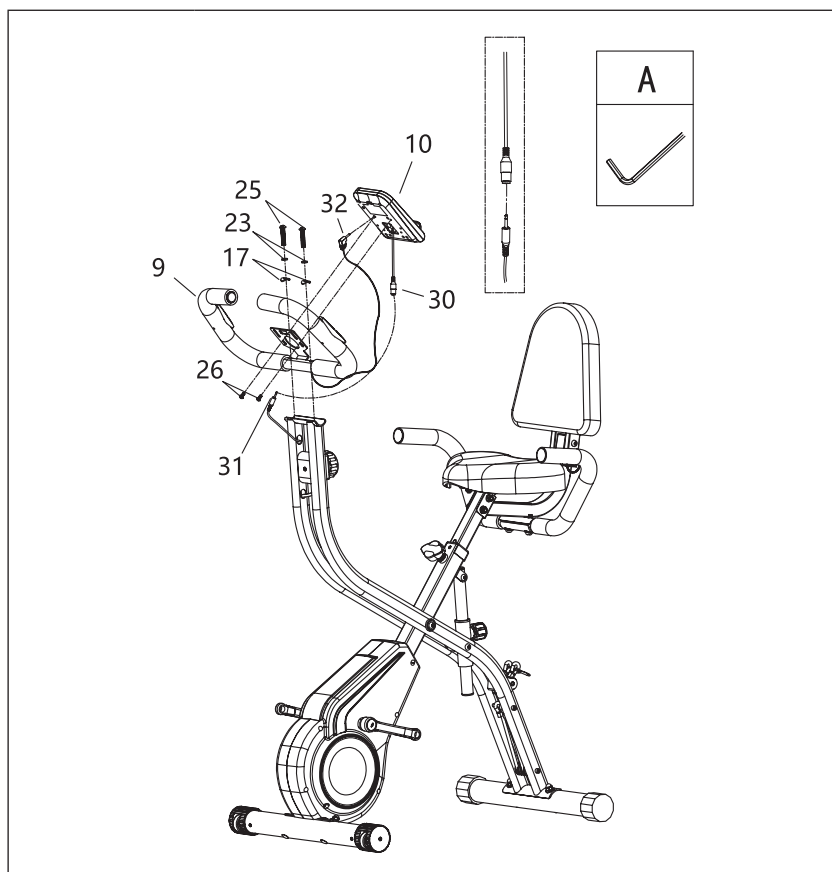
2. Allineare la sella (5) con i fori sul tubo della sella (4). Posizionare i dadi di bloccaggio (19) e la rondella piana (20) nella parte inferiore del foro, nell'ordine mostrato nell'immagine, e serrare il dado con lo Strumento B.

Nota: Assicurarsi che la manopola dritta sia ben serrata e correttamente allineata con i fori sul tubo della sella per evitare che si allenti.

Passo 3: Installazione del bracciolo posteriore e dello schienale

	<table> <tr> <th>A</th> <th>B</th> </tr> <tr> <td></td> <td>13-15 </td> </tr> </table>	A	B		13-15 
A	B				
	13-15 				
Note di installazione	1. Allineare il telaio dello schienale (6) con i fori sul tubo della sella (4). Posizionare la rondella piana (20) sui fori del telaio dello schienale, quindi inserire il bullone a testa tonda (21) nel foro dal lato destro. Fissare con il dado di bloccaggio (19) e serrare saldamente utilizzando lo Strumento B. 2. Allineare lo schienale (8) con i fori sul telaio dello schienale (6). Posizionare la rondella a molla (23) nella parte posteriore del telaio, quindi inserire il bullone esagonale (22) e serrare con lo Strumento A. 3. Allineare il bracciolo posteriore (7) con i fori nella parte inferiore del telaio dello schienale (6). Posizionare la rondella curva (17) nell'ordine mostrato nell'immagine, quindi inserire il bullone esagonale (24) e serrare con lo Strumento A. 4. Inserire il perno di blocco (15) per fissare lo schienale in posizione e impedire che si pieghi.				

Passo 4: Installazione del bracciolo anteriore e del display elettronico



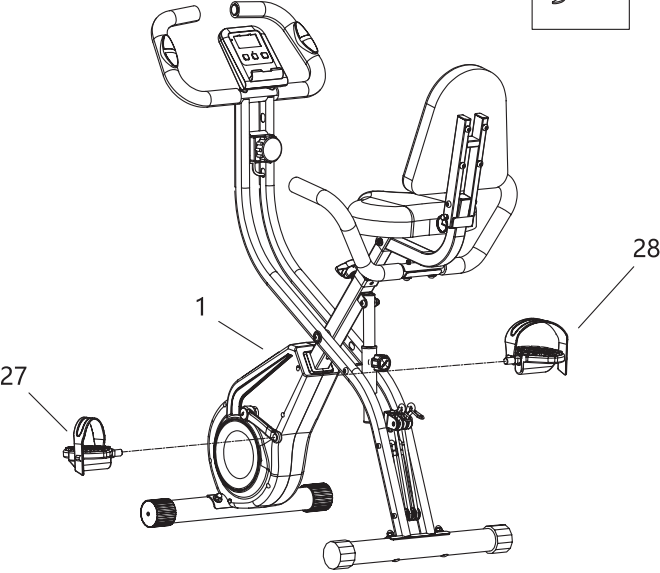
Note di installazione

1. Allineare il bracciolo anteriore (9) con i fori sul telaio principale (1). Seguendo l'ordine mostrato nell'immagine, posizionare sul bracciolo anteriore (9) il bullone esagonale (25), la rondella a molla (23) e la rondella curva (17). Utilizzare lo Strumento A per serrare i bulloni e fissare il bracciolo anteriore al telaio principale.

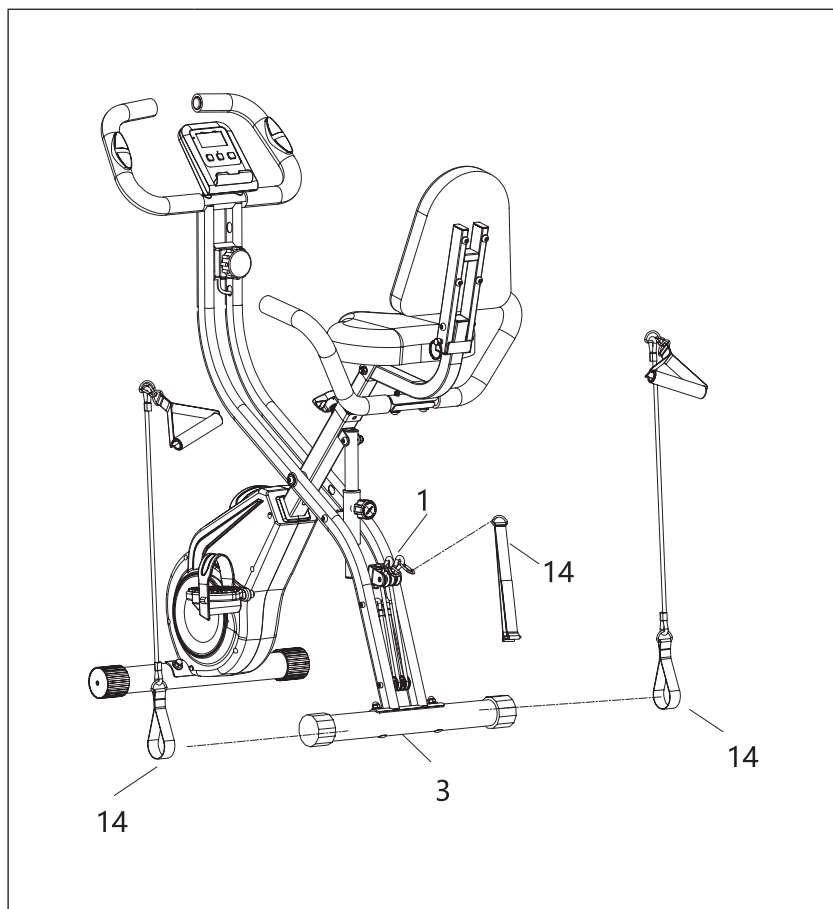
2. Collegare i cavi del display elettronico (10), quindi allinearli con i fori sul bracciolo anteriore (9). Inserire le viti a croce (26) attraverso la parte posteriore del bracciolo anteriore (9) e del display elettronico (10) e serrare con lo Strumento A.

Nota: Assicurarsi che i cavi del display elettronico (10) siano collegati saldamente. Connessioni allentate potrebbero causare il malfunzionamento del monitor.

Passo 5: Installazione dei pedali

	B 13-15  
Note di installazione	Utilizzare lo Strumento B per fissare il pedale sinistro (27) e il pedale destro (28) alla pedivella del telaio principale (1). Nota: Durante l'installazione dei pedali, assicurarsi di distinguere tra pedale sinistro e destro. Allineare la marcatura "R" sul pedale con la marcatura "R" sulla pedivella e la marcatura "L" sul pedale con la marcatura "L" sulla pedivella.

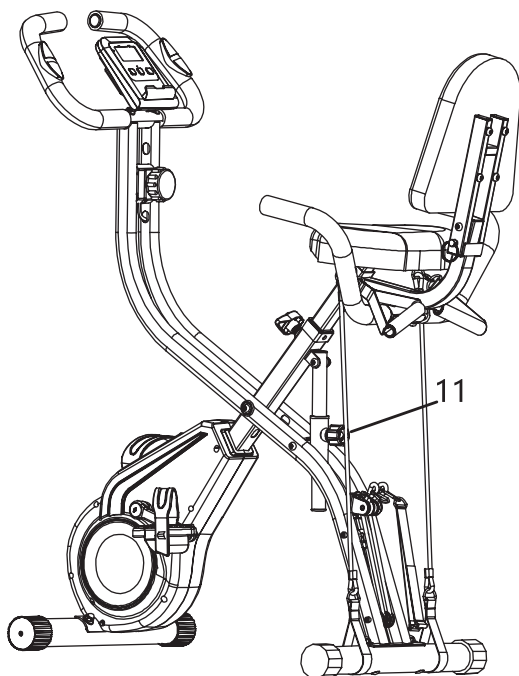
Passo 6: Installazione della cinghia per le gambe e della corda per le mani



Note di installazione

1. Far scorrere la corda per le mani (14) sul tubo della gamba posteriore (3).
2. Fissare la cinghia per le gambe (13) al telaio principale (1).

Passo 7: Regolazione della sella

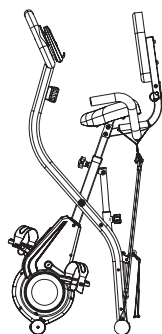


Note di installazione

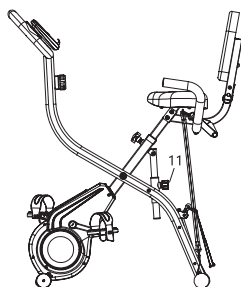
1. Ruotare e tirare la manopola del perno a spinta (11) per regolare la posizione pieghevole della bici. Sono disponibili tre posizioni. Dopo aver selezionato la posizione desiderata, assicurarsi che la manopola sia allineata con il foro e ben serrata per garantire una guida sicura.

2. Allentare e tirare la manopola sul tubo della sella, quindi spostare il tubo della sella per regolare l'altezza della sella. Assicurarsi che la manopola sia inserita correttamente nel foro del tubo della sella per evitare che la sella si muova.

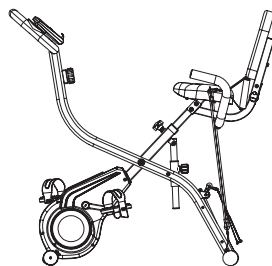
Condizioni comuni delle cyclette



Comprimi



Espandi 1



Espandi 2

Nota:

1. Se il telaio non è livellato, regolare il tubo della gamba posteriore per fissarlo saldamente a terra prima di utilizzare la cyclette.
2. Durante l'uso della cyclette, posizionare i piedi al centro dei pedali. L'altezza più comoda è con le ginocchia leggermente piegate.
3. Se i piedi non riescono a raggiungere i pedali durante la pedalata, abbassare il tubo della sella. Se le gambe sono eccessivamente piegate, alzare la sella.
4. Durante la regolazione della sella, assicurarsi che la manopola di regolazione sia inserita correttamente nel foro e completamente serrata.
5. Si raccomanda di rimanere seduti durante l'uso. Non è consigliato pedalare in piedi o in modo eccessivamente intenso, per garantire il miglior effetto dell'esercizio, la stabilità e per evitare danni ai pedali.

Funzioni del Monitor

A.Descrizione delle funzioni

Specifiche tecniche	Dati del display	Funzioni
SCAN	Every 5 seconds	Premere "MODE" fino a quando appare "SCAN". L'orologio ciclerà tra tutte e sei le funzioni
TEMPO	00:00'~99:59'	Premere "MODE" fino a quando appare "TIME". L'orologio mostrerà il tempo totale di esercizio. Premere "SET" per impostare il tempo di esercizio
VELOCITÀ	Maximum receivable signal 99.99 (ML) KM/H	Premere "MODE" fino a quando appare "SPEED". L'orologio mostrerà la velocità corrente di esercizio.
DISTANZA	0.00~99.99(ML)KM	Premere "MODE" fino a quando appare "DIST". L'orologio mostrerà la distanza totale di esercizio. Premere "SET" per impostare la distanza di esercizio.
CALORIE	0.0~999.9kCAL	Premere "MODE" fino a quando appare "CAL". L'orologio mostrerà le calorie totali bruciate durante l'esercizio. Premere "SET" per impostare le calorie di esercizio.
ODOMETRO	0.0~999.9((ML)KM	Premere "MODE" fino a quando appare "ODO". L'orologio mostrerà la distanza totale di esercizio. Riavviando l'orologio i dati verranno azzerati.
IMPULSO	40~240BPM	Premere "MODE" fino a quando appare "PULSE". L'orologio mostrerà il battito cardiaco in tempo reale.rate.

B.Funzioni dei pulsanti

MODE –Premere e tenere premuto questo pulsante per selezionare una funzione. Premere e tenere premuto il pulsante MODE per resettare tempo, distanza e valori di calibrazione.

SET – Quando non è attiva la modalità di scansione, imposta i valori di tempo, distanza, calibrazione e battito cardiaco.

RESET – Premere e tenere premuto questo pulsante per resettare i valori di tempo, distanza, calibrazione e battito cardiaco.

C.Nota

1. Tipo di batteria: due batterie AAA da 1,5 V o UM-4
2. Temperatura di esercizio: 0° C a +40° C; Temperatura di stoccaggio: -10° C a +60° C
3. Se il display è sfocato o vuoto, sostituire le batterie.
4. Se non viene ricevuto alcun segnale dopo 4 minuti, il monitor si spegnerà automaticamente.
5. Quando si inizia l'esercizio, premere il pulsante per accendere automaticamente il monitor.
6. Quando si inizia l'esercizio, il monitor inizierà automaticamente a conteggiare e smetterà di conteggiare 4 secondi dopo aver terminato l'esercizio.

Consigli per l'Allenamento

Oltre a utilizzare questo attrezzo per migliorare la forma fisica e rafforzare i muscoli, una dieta adeguata può aiutare anche nella perdita di peso. Per prevenire infortuni durante l'esercizio, offriamo le seguenti raccomandazioni:

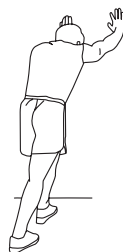
- Riscaldamento prima dell'esercizio: Eseguire 5–10 minuti di esercizi di riscaldamento prima di utilizzare l'attrezzo per ridurre il rischio di lesioni muscolari.
- Attenzione alla respirazione: Non trattenere il respiro durante l'esercizio. Inspirare attraverso il naso durante la fase preparatoria ed espirare attraverso la bocca durante il ritorno. Coordinare la respirazione con i movimenti. In caso di respiro affannoso, interrompere immediatamente l'esercizio.
- Regolare il carico: Determinare l'intensità dell'esercizio in base al proprio livello di forma fisica e aumentarla gradualmente nel tempo. Dolori muscolari sono normali durante le prime sessioni e diminuiranno con un allenamento costante.
- Defaticamento dopo l'esercizio: Eseguire 5 minuti di esercizi di stretching al termine di ogni sessione per rilassare i muscoli, prevenire rigidità e mantenere l'elasticità muscolare.
- Considerazioni dietetiche: Per proteggere il sistema digestivo, è consigliato esercitarsi un'ora dopo i pasti e attendere almeno 30 minuti prima di mangiare dopo l'allenamento. Bere acqua con moderazione durante l'esercizio per non sovraccaricare cuore e reni.
- Esercizi di stretching: Eseguire i seguenti esercizi di stretching sia durante il riscaldamento sia al termine dell'allenamento per rilassare i muscoli. (Vedere illustrazione sottostante.)



Stretch downwards



Hamstring stretch



Calf and heel tendon
extension



Quadriceps Stretch



Sartorius(inner thigh)extension

Connessione all'App

La cyclette Toputure-TEB4 è compatibile con l'app FitShow (gratuita); è possibile impostare il proprio programma di allenamento collegandosi all'app FitShow.

1.Installazione di FitShow

1.1 Download del software

Sia gli utenti Android che Apple possono scansionare questo codice per effettuare il download.



1.2 Collegamento del dispositivo

- (1) Scaricare l'app FitShow e creare un account.
- (2) Selezionare il tipo di attrezzo che si utilizzerà per l'allenamento.
- (3) Assicurarsi che la scheda dell'attrezzo nella pagina di allenamento corrisponda al proprio attrezzo (Cyclette).
- (4) Accedere alla pagina "Workout" e cliccare sul pulsante "Quick Start".
- (5) Dopo la ricerca, dovrebbe apparire il nome del vostro attrezzo (Toputure-TEB4) nell'elenco. Cliccare su "Connect" accanto al nome dell'attrezzo.
- (6) Nella schermata di allenamento, scorrere verso il basso per accedere alle impostazioni e verso l'alto per il controllo.

2. Kinomap

2.1 Collegamento del dispositivo

- (1) Scaricare l'app Kinomap e creare un account.
- (2) Accedere alla pagina "Altro" e cliccare sul pulsante "Gestione Attrezzature".
- (3) Cliccare sul pulsante "+" in alto a destra per aggiungere un nuovo attrezzo.
- (4) Selezionare il tipo di macchina che si intende utilizzare.
- (5) Selezionare il marchio FitShow o FTMS.
- (6) Selezionare il proprio modello (Toputure-TEB4) dall'elenco e cliccare su "Connect".

3. Zwift

3.1 Collegamento del dispositivo

- (1) Scaricare l'app ZWIFT e creare un account.
- (2) Selezionare la modalità "RIDE" o "RUN".
- (3) Cliccare sul pulsante "POWER SOURCE".
- (4) Selezionare il dispositivo accoppiato "Toputure-TEB4".
- (5) Cliccare sul pulsante "LET'S GO".

Risoluzione dei Problemi

Condizione/ Problema	Cose da controllare	Soluzione
L'orologio elettronico non si accende/avvia	Batterie	Assicurarsi che le batterie siano installate correttamente. Se le batterie sono installate correttamente, sostituirle con un set di batterie nuove.
L'orologio elettronico si spegne durante l'uso/ Nessun dato visualizzato sull'orologio elettrico	Controllare l'integrità del cavo dati	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. Se i cavi sono tagliati o crimpati, sostituirli.
	Controllare i collegamenti del cavo dati	Assicurarsi che il cavo sia collegato saldamente.
La bicicletta oscilla/non è in piano	Controllare il piedino stabilizzatore	Il piede dello stabilizzatore può essere ruotato in dentro o in fuori per livellare la bicicletta.
	Controllare la superficie sotto l'unità	La regolazione potrebbe non essere in grado di compensare superfici estremamente irregolari. Spostare la bicicletta in un'area pianeggiante.
Pedali allentati	Controllare il collegamento del pedale alla manovella	La pedivella deve essere serrata saldamente all'asse.
	Controllare il collegamento della pedivella all'asse	Rimuovere i pedali. Assicurarsi che non ci siano detriti sulle filettature, quindi reinstallare i pedali.
Rumore durante la pedalata/unità difficile da pedalare	Controllare il collegamento del pedale alla pedivella	contattare il servizio clienti per un video operativo
	Controllare la tensione della catena (richiede la rimozione dello sportello della protezione della catena)	Aprire lo sportello della protezione della catena per vedere la catena. La tensione non deve essere troppo allentata (né troppo stretta).
Movimento del reggisella	Controllare il perno di bloccaggio	Assicurarsi che il perno di regolazione sia bloccato in uno dei fori di regolazione del reggisella.
	Compruebe el pasador de bloqueo del bastidor principal	Asegúrese de que la perilla esté bien apretada.

Garanzia

Garanzia limitata del produttore

Toputure garantisce all'acquirente originale che questo prodotto è privo di difetti di materiali e di lavorazione. Se installato e utilizzato dall'utente in piena conformità con il manuale d'uso, la garanzia Toputure si applica alle seguenti circostanze:

Parts warranty

Telaio strutturale 2 anni solo per uso domestico

Tutti gli altri componenti sono garantiti solo per uso domestico per 365 giorni

Esclusioni dalla copertura della garanzia:

Toputure non fornisce alcuna garanzia, non è responsabile e non si ritiene che alcuna garanzia implicita copra qualsiasi guasto o malfunzionamento del prodotto o danno attribuibile a:

Installazione impropria o mancata osservanza delle linee guida di Burever per l'installazione;

Utilizzo del prodotto al di là del normale uso domestico o in applicazioni per le quali non è stato progettato;

Cosmetica, come graffi, ammaccature o scolorimento;

funzionamento improprio, alterazione, manipolazione, conservazione, uso improprio o negligenza del prodotto.

Toputure, a sua esclusiva discrezione, riparerà o sostituirà gratuitamente qualsiasi parte che risulti difettosa in condizioni di normale utilizzo domestico. Questa garanzia è valida solo per l'acquirente originale e non è trasferibile.

È richiesta la prova d'acquisto originale.

Le parti di ricambio possono essere ordinate inviando un'e-mail al nostro servizio clienti:

customer.service@toputure.com

Quando si ordinano i pezzi di ricambio, si prega di tenere a portata di mano le seguenti informazioni:

Numero d'ordine

Descrizione del pezzo (l'aggiunta di una foto o di un video è utile)

Numero di parte

Data di acquisto

※Il diritto di interpretare e modificare il contenuto del presente certificato di garanzia spetta a Toputure

Declaration of Conformity

We (the manufacturer is responsible for this declaration)

WiMiUS Technologies CO., LTD
(Company name)

No.5, Huancheng South Rd., Bantain St.,; 403, F4, Bldg.B, Bantian INTL. Center,;
518129 Longgang,Shenzhen
(Company address)

declare under our sole responsibility that the product

Trade name: Toputure

Equipment: Exercise Bike

Model No.: TEB4

to which this declaration relates is in conformity with the essential requirement set out in the Council Directive on the Approximation of the laws of the Member States relating to RoHS(2011/65/EU) product is responsible to affix CE marking, the following standards were applied:

IEC62321-3-1:2013

IEC62321-4:2013

IEC62321-5:2013

IEC62321-6:2015

IEC62321-7-1:2015

IEC62321-7-2:2017

IEC62321-8:2017

We hereby declare that the equipment named above has been designed to comply with the relevant sections of the above referenced requirements. The model complies with all applicable Essential Requirements of the Directives stated above.

Full Name: George.wang

Position: Approbation Manager

Signature: 

Place/Date:Shenzhen,China/Sept.26-2025

Topulure