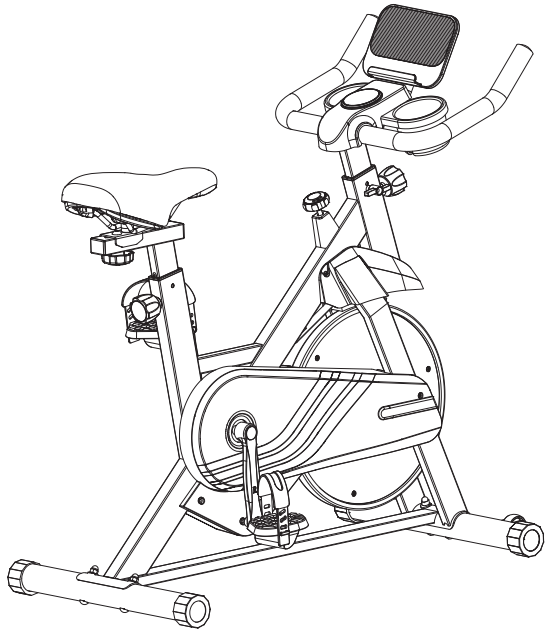
INDOOR EXERCISE BIKE

INSTRUCTION MANUAL

S1



CONTENTS

1. ENGLISH..... 1

2. SPANISH..... 19

CONTENTS (ENGLISH)

1.SAFETY PRECAUTIONS 1

2.TRAINING GUIDELINES 3

3.LIST OF PARTS..... 5

4.INSTALLATION STEPS 6

5.MANUAL GUIDELINES 11

6.ROUTINE MAINTENANCE AND TROUBLESHOOTING 15

7.SAFETY EXERCISE TEST 16

8.SERVICE COMMITMENT 18

1 SAFETY PRECAUTIONS

Please read this Manual carefully before you use the exercise bicycle. Ensure that you have received the correct information on how to use it, including spare parts that we provide to you free of charge.

Warning!

- **When the exercise bike is not in use, please turn the resistance knob clockwise so that to stop the flywheel.**
- **Incorrect or excessive use of the exercise bike may cause injury, it is recommended that users keep reasonable time and resistance for the first time use, you can properly adjust the resistance and increase it slowly after training for a period of time.**

1. The exercise bike is used for household fitness equipment with a maximum load capacity of 300LBS.
2. The locking device of the equipment is a resistance knob (see parts diagram). Turn the knob clockwise completely, and the flywheel will be locked. During use, turn it clockwise to increase the resistance, and counterclockwise to reduce the resistance. If emergency braking is required, please press the knob.
3. Please check the machine carefully before the first use, and check it in strict accordance with the principle of installation every 1-2months after the use. Please keep the machine in normal use and use the original spare parts.
4. If it does not work properly, please contact the dealer.
5. Avoid contact between the machine and cleaning agents.
6. Please use it after proper installation and inspection.
7. Please adjust all the adjustable parts to the maximum value before installation.
8. This product is designed for adults. Children, if used, should be under the supervision of a guardian, and unsupervised children should stay away from the equipment.
9. Do not use this product to make dangerous movements.
10. Please use this product under the guidance of doctors and fitness professionals for better effect.
11. Please make a reasonable training plan before use, and use the product in strict accordance with the requirements.
12. The resistance of this product is adjustable. Please select the appropriate value.
13. Check all knobs and screws carefully before use to ensure your safety.
14. One person at a time. Keep a safe distance of more than 50cm away from others during use.
15. Please adjust the heights of the handlebar and the saddle in a reasonable way. The saddle should be set so that when you sit on it, your legs can extend fully and touch the pedals. It's recommended to adjust the handlebars slightly higher than the saddle.

16. **Note:** Before cycling, check that the pedals and foot straps are secure. Make sure to fasten your feet into the straps tightly so they don’t slip out. Also, ensure your shoelaces are tied to avoid getting caught in the bike. If your feet are not secured properly, the inertia of the flywheel can cause you to lose balance, leading to potential accidents.
17. Be aware of the risks associated with the flywheel. High-speed cycling may impact your legs, and once you reach a certain speed, you can stop the movement. Do not stop the flywheel with your legs. Always use the hand brakes on the handlebars to slow down and prevent accidents. The brake should be used reasonably, and the handbrake on the handlebar should be pressed by hand to brake to avoid accidents.Wait for the flywheel to come to a complete stop before getting off the bike. Never touch the flywheel with your hands or any other body parts or objects while it it in motion to avoid any injury.
18. The handlebar holder (part 11) and seat post (part 7) are marked with "stop." Do not adjust them beyond this height.
19. Ensure the bike is placed on a stable, level surface to prevent it from tipping over.

2 TRAINING GUIDELINES

Using an exercise bike correctly can enhance the shape of your hips and legs, increase oxygen levels in your blood, and improve your overall mood.
So, how can we safely use an exercise bike?

First: Warm up before exercising.
Always start with a proper warm-up. Engage in activities like jogging, squats, high knees, leg stretches, torso twists, and arm movements to get your body warmed up and slightly sweating. This should take about 5-10 minutes.

Second: Adjust the seat height, position, and handlebar height of the exercise bike.
To maximize your workout efficiency and comfort, ensure your seat is correctly adjusted.
1. Seat height adjustment: Sit on the seat and place your feet on the pedals, ensuring your toes are above the pedal axis. When the pedal is at its lowest point, your knee should be slightly bent at an angle of about 10-15 degrees. This position allows for optimal power and comfort. If your arms are swinging while you ride, the seat may be too high; lower it in that case.
2. Seat position adjustment: While seated, ensure that when both pedals are at equal height, your front knee does not extend beyond your toes. Avoid sitting too far back. The angle between your lower leg and foot should not exceed 90 degrees.
3. Handlebar height adjustment: After adjusting the seat, set the handlebars slightly higher than the seat. Keep your back straight, especially if you have a larger body type or weak core muscles. Improper posture can lead to lower back injuries.
4. Secure your shoelaces: Make sure your shoelaces are tied, then place your feet into the foot straps and pull them tight. These straps help keep your feet in place during exercise, making your pedaling more effective.

Third: Proper cycling posture on the exercise bike.
Incorrect cycling posture can negatively affect your workout and lead to injuries. Common mistakes include rounding your back, improper leg positioning, and incorrect pedaling technique.
Correct sitting posture: Lean slightly forward, keep your arms straight, engage your core, and use diaphragmatic breathing.
Your legs should be parallel to the bike's frame, with your knees and hips moving in sync. Pay attention to maintaining a steady rhythm.
Correct pedaling technique: Correct pedaling consists of four consecutive movements: push down, pull back, lift up, and push forward. Start by pushing down, then pull your calf back, lift your foot, and finally push forward to complete the cycle. This smooth rhythm saves energy and increases speed.

Fourth: Correct cycling speed .
Cadence and intensity are key principles of exercise. Start by finding a right cadence , then gradually increase your workout intensity. A typical cadence for most people is around 70 to 90 pedal strokes per minute. Begin each cycling with a low-speed warm-up, then maintain a moderate to high movement for at least 20 minutes, during which you may start to sweat slightly.

Fifth: Different cycling methods are targeted at different goals, but listen to your body. Stop exercising if you are not feeling well.

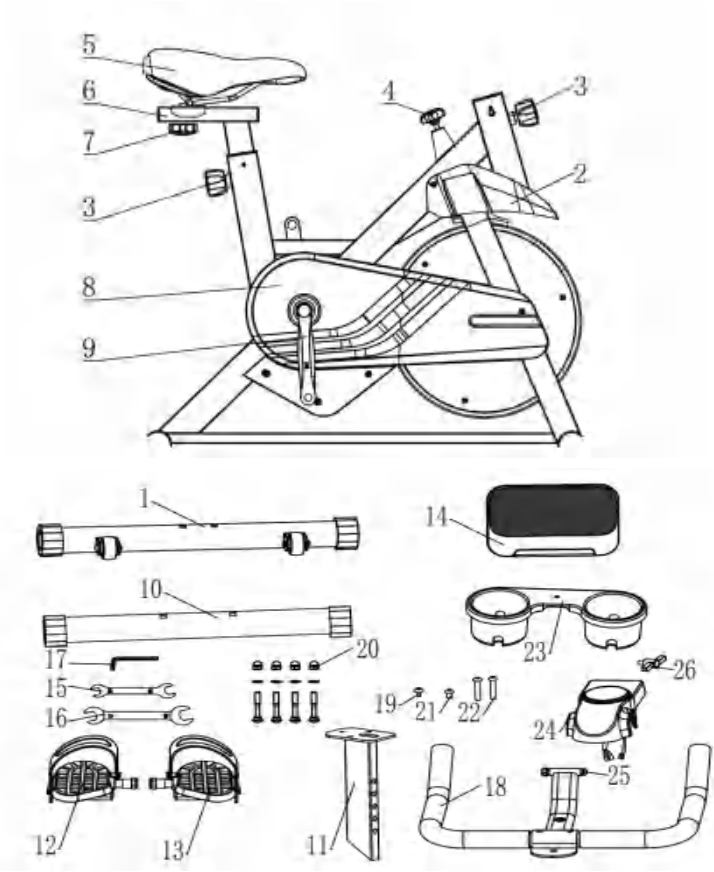
1. For weight loss:

If your goal is to lose weight, use an aerobic cycling method. Adjust the resistance to a manageable level and avoid excessive effort. This moderate-intensity workout should last at least 30 minutes to effectively break down fat. A cycling duration of about 30 to 40 minutes is recommended, maintaining a heart rate of 100-110 beats per minute.

2. For muscle training:

To build muscle, start with a light resistance and warm up for 5 minutes at a slow pace. Then, switch to high-speed cycling for about 5 minutes, maintaining a heart rate of 160-170 beats per minute. Gradually slow down for 5-10 minutes until your heart rate drops to 100 beats per minute or lower. This can be done as one set, and you can perform multiple sets with 3-5 minutes of rest in between.

3 LIST OF PARTS

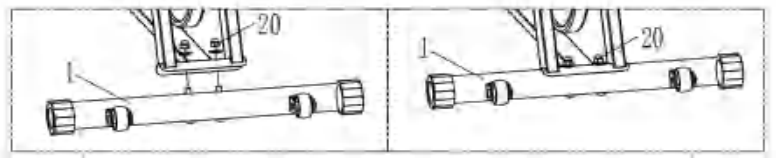


1. Front Fork	2. Flywheel Cover	3. Release Knob	4. Resistance Knob
5. Saddle	6. Seat Post	7. Star Nut	8. 616F Chain Cover
9. Crank	10. Rear Fork	11. Handlebar Holder	12. Left Pedal
13. Right Pedal	14. Phone Holder	15. 13-15Open-End Wrench	16. 17-19Open-End Wrench
17. Allen Wrench	18. Handlebars	19. M6*12 Bolt	20. Cap Nut and Curved Washer
21. M8*12 Bolt	22. M8*40 Bolt	23. Cup holder	24. Armrest cover and electronicwatch
25. Bolt flat washer anti loosening nut		26. S-screw	

4 INSTALLATION STEPS

Assembly Instructions: Before assembly, please check the parts diagram to ensure all components are included. The product weighs 58.50 lbs gross and 41.89 lbs net, with a base area of 16.14 inches x 33.86 inches. The completed bike height is 35.04 inches. It is recommended to have at least two people assist during installation in a spacious area.

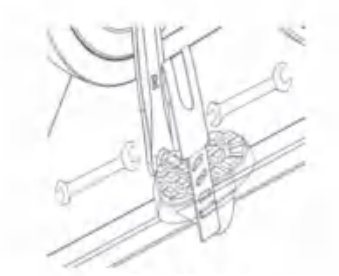
1. Take out the front foot tube 1 and put it on the fixing plate of the front frame of the frame, put the Φ8 arc pad on the bolt, put on the cap nut, and lock it with a 13-15 open wrench. (The rear foot tube installation method is the same as above) (Note: After the front and rear foot tubes are installed, the vehicle may have three feet on the ground, and the foot cover on the foot tube can be adjusted to balance the product)



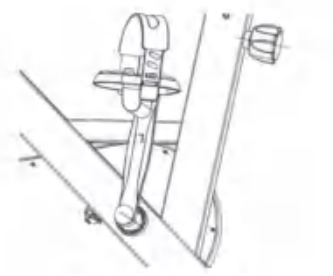
2. Install the pedals: Remove the pedals, which are labeled "L" for left and "R" for right. Take the one marked "R", remove the nuts, and align them with the right side of the crank's threaded holes. Turn them clockwise fully, then use the provided open-end wrench to tighten them. Finally, tighten the nuts a bit more by hand, and then use the wrench to secure them. Next, take the "L" pedal, remove the nuts, and align them with the left side of the crank's threaded holes. Turn them counterclockwise fully, then use the wrench to secure them. Again, tighten the nuts slightly and then use the wrench to fix them.

(Note: The cranks are also marked "L" and "R" to match the pedals. Installing them incorrectly may lead damage to the product. Make sure to lock the pedals tightly; otherwise, they may loosen over time. The nuts are also different: the "L" pedal has a blue anti-slip nut, while the "R" pedal has a white anti-slip nut.)

Note: The pedals in the diagram may differ from the actual product; this image is for reference only.

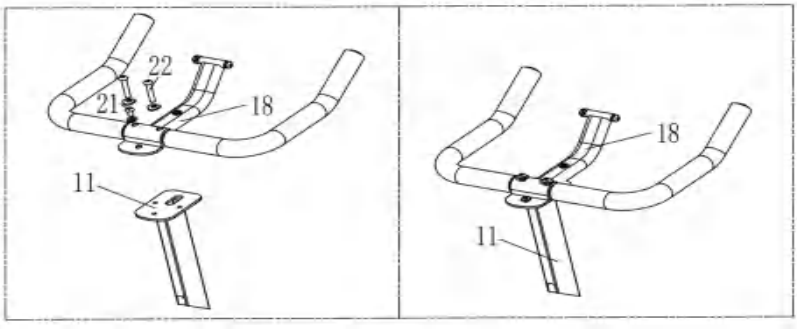


(R)Right pedal installation
Turn it clockwise to secure

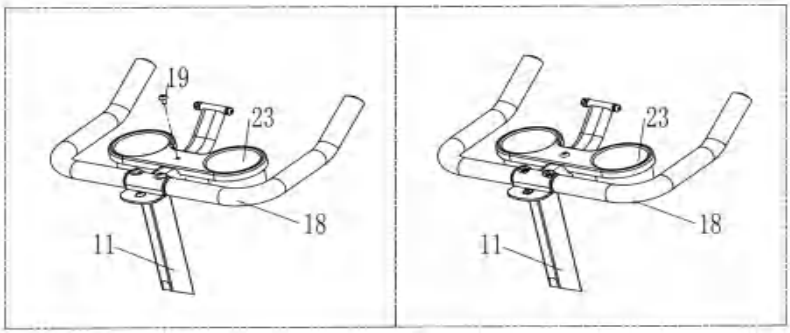


(L) Left pedal installation
Turn it anticlockwise to secure
(NOTE!)

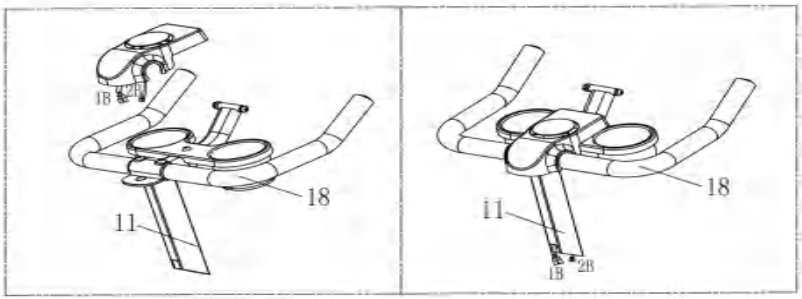
3. Take out armrest 18 and armrest fixing seat 11, align the three bar holes on the armrest with the threaded holes on the armrest fixing seat, and then lock them with bolts 21 and 22.



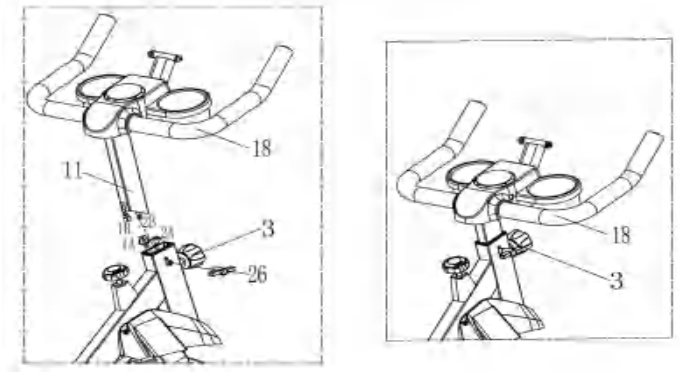
4. Take out the cup holder, cover it to the position shown in the picture, and then lock it with bolt 19.



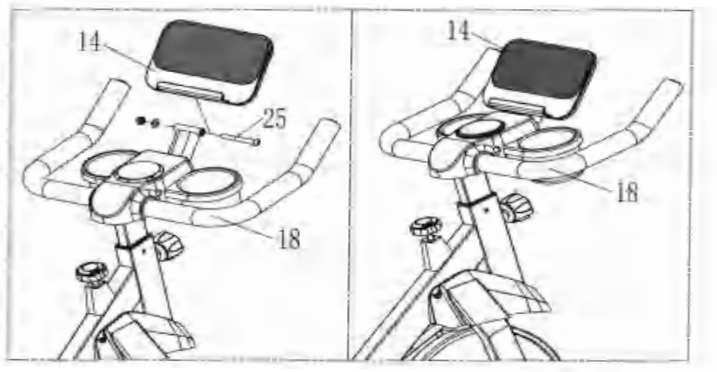
5. Take out the armrest cover (with electronic watch), first put the electronic watch wire plug 1B and 2B through the armrest 18 and armrest fixing seat 11, let the plug 1B and 2B come out from the lower mouth of the armrest fixing seat 11 to facilitate the connection, and set it to the position as shown in the picture, gently press down the armrest cover will automatically stick to the armrest.



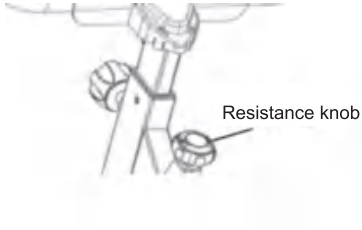
6. First connect the plug 1A and 1B, 2A and 2B, put the armrest fixing seat and armrest assembly into the front tube, loosen the ball head latch and pull it out, and then Insert the handrail fixing seat to the appropriate depth, release the ball head pull pin, and then move the handrail fixing seat and the handrail assembly up and down to pin the pull pin into the corresponding hole (there are many holes to determine the height) of the handrail fixing seat, and then tighten the ball head pull pin, and then lock it with S-screw 26.



7. Take out the mobile phone rack, put it on the position as shown in the picture, and then lock it with bolt 25.

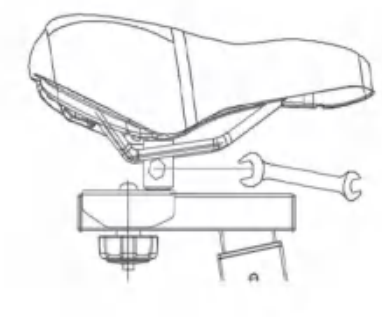


8. As shown in the figure resistance knob, turn the knob clockwise, exercise bike resistance increases, vice versa decrease. In case of emergency, please use your hand to push down the resistance knob, and the bike will stop quickly to prevent injury.

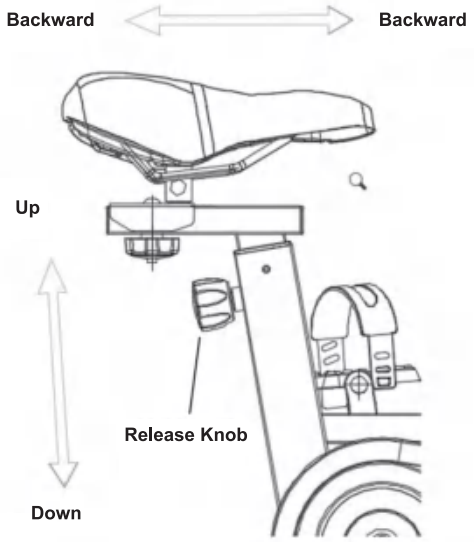


9. Take the washers and align the circular holes in the saddle with the seat posts (if it does not fit, loosen the nut with a wrench first). Insert the saddle and turn it until it reaches the bottom. Adjust the saddle direction as needed, then use the open-end wrench to tighten it securely.

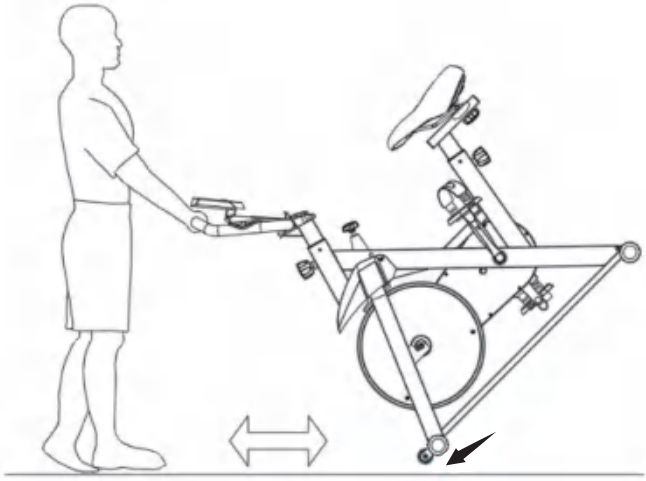




10. Pull the release knob to lift the saddle holder to your desired height. Release the knob to let the pin lock into the hole on the saddle holder. Tighten the release knob to secure it. (If needed, you can also loosen the locking bolt to move the saddle forward or backward. Adjust it to a comfortable position and then tighten the bolt.)



11. Before moving the bike, lift the front or back of the bike, so that the roller can touch the ground, using the roller, you can easily move the bike to the desired position.



5 MANUAL GUIDELINES

1.Main display descriptions



Display: SCAN, TIME, SPEED, DIST, CALO, RPM, LEVEL, ODO, CNT.

When powered on, the default mode is SCAN, displaying TIME, SPEED, DIST, CALO, RPM, LEVEL, ODO, CNT for every 5 seconds in sequence. Flashes when it is switched to SCAN.

Pedal cadence /speed indicator: This light shows the cadence or speed level. A cadence over 150 will display all lights.

Riding status indicator: A green ring indicates you are riding or the speed is greater than 0. A red ring indicates no movement.

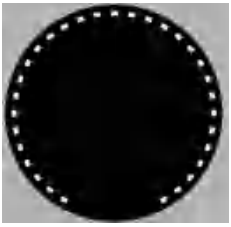
Buttons:

MODE button: When powered on, press this button once to switch to fixed display mode in scanning mode. Press repeatedly to cycle through TIME, SPEED, DIST, CALO, RPM, LEVEL, ODO, CNT. After one complete cycle, it returns to scanning mode. Press and hold the button to clear all data.

SET/RET button: Adjusts resistance level. When powered on, the default data is the last settings used before sleep or shutdown.

Data display range	
TIME: 0: 00-99:59	SPEED: 0.0-99.9KM/h
DIST. : 0.00-99.99KM	CALO. : 0.0-999.9
RPM: 0-255	LEVEL: 1-32
ODO: 0-999KM	CNT: 0-9999

No.	Item	Display Window	Display Description
1	Time Scan Display		0：00-99:59
2	Speed Scan Display		0.0-99.9KM/h
3	Mileage Scan Display		0.00:99.99KM
4	Calorie Scan Display		0.0-999.9 CAL
5	Cadence Scan Display		0-255

No.	Item	Display Window	Display Description
6	Resistance Scan Display		1-32
7	Total Mileage Scan Display		0-999KM
8	Total Mileage Scan Display		0-9999
9	Outer ring cadence indicator: If the cadence exceeds 150, all lights will be on. If it it below 150, the lights will be on based on your speed.		The number of illuminated segments will be on based on your speed

Power-saving and sleep:

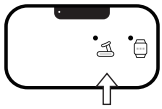
1. If the bike is not used or the display is inactive for about 120-150 seconds, it will enter sleep mode to save power. Press any button or pedal to wake it up.

Exception handling

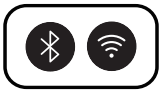
1. No display: Check if the power is properly connected.
2. If Bluetooth cannot be connected or drops, try resetting the device by powering it off for 3 minutes before turning it back on.
3. No speed signal: Ensure the connection between the display and the sensor is stable. Check if the sensor is too far from the magnet on the flywheel, and inspect the sensor for any damage.

2.PitPat Application Operation Guide

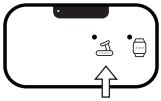
Note: System requirements:
Ios13 or above; android 6.0 or above.



After registration, click on the bike icon in the upper right corner



01 Wait for the bike to connect
02 Search for Wifi



When the Wifi signal light turns to "green", it means the connection is successful

Connecting the spin bike via Bluetooth:

1. Download and install the PitPat app on your phone, or scan the QR code below to get the app.
2. Open the PitPat app and follow the instructions to log in or create an account.
3. Connect to the spin bike.

(1) Enable Bluetooth on your phone (Android) and make sure to turn on location services as well.

(2) Open the PitPat app (grant any necessary permissions if prompted).

(3) On the app's home screen, tap the spin bike icon in the top right corner to access the search interface.

Your phone will automatically search for nearby devices. Turn on the spin bike (look for a device starting with "PitPat-S") to connect.

When the bike beeps, the connection is successful, and the Bluetooth icon on the bike's panel will light up.

Note: Ensure your phone is connected to the internet during the pairing process. Control the spin bike via Bluetooth.

For detailed network configuration, please refer to the APP description.

Note: System requirements: ios 13 or later; Android 6.0 or later

After sign-up:

01 Wait for the bike to connect.

02 Search for Bluetooth devices.

When the display shows "green", the connection is complete.

6 ROUTINE MAINTENANCE AND TROUBLESHOOTING

Routine maintenance

1. Regularly check for any damaged or loose components.
2. Lubricate all moving parts and main connection points periodically.
3. Before each use, ensure that the handlebars, saddle, and pedals are securely fastened. If any parts are loose, tighten them promptly and replace any faulty components.
4. Regularly clean the exercise bike. Use a soft cloth and mild detergent. Avoid solvents or corrosive cleaners.
5. Do not address any issues related to the main body, bearings, belts, or other rotating wearing parts, please contact the dealer or customer service for assistance.
6. The internal brake is a wear part. If you notice any shaking or abnormal resistance during use, remove the outer casing and check for wear on the internal brake pad (if the thickness of the brake pad is less than 2mm, it is worn).Replace the brake pad immediately if worn.

Note: If any issues are found, leave the exercise bike unused until it is repaired.

Troubleshooting

1. To solve the problem of wobbling during use.Adjust the knob on the leg tube as needed until the bike is stable.
2. To fix squeaking noises. Check for loose bolts and ensure they are tightened properly.

7 SAFE EXERCISE MEASURES

1.Beginner's Exercise Guide

Preparation:

If you are over 35 years old or have health concerns and this is your first workout, please consult a doctor or fitness professional before use.

Before starting your workout, seek advice from a professional on suitable cadence, intensity, and duration based on your age and health condition. If you experience chest tightness or pain, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, or any discomfort during exercise, stop immediately and consult a professional before continuing.

If you use the spin bike regularly, you can select a speed for normal riding.

If you are inexperienced or unsure of the most suitable test speed, refer to the following guidelines:

Levels 1-8: Leisure exercise; Levels 9-16: Aerobic workout; Levels 17-24: Body sculpting; Levels 25-32: Muscle maintaining

Note: Beginners should stick to levels 16 or lower, while advanced users can use levels 16 or higher.

2.Warm-Up before

Before you start working out, it's best to do some stretching. Warm muscles are more flexible, so take 5-10 minutes to warm up. Stretch as follows for 5 times: Stretch each leg for 10 seconds or longer. Repeat the stretches again after your workout.



1. Downward stretch:

With your knees slightly bent, slowly bend forward, relaxing your back and shoulders. Reach for your toes with both hands. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times (see Figure 1).

2. Hamstring stretch:

Sit on a clean mat and extend one leg straight. Bend the other leg inward, pressing it against the inner side of the extended leg. Reach for your toes with both hands. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 2).

3. Calf and heel tendon stretch:

Stand facing a wall or tree with one foot back. Keep your back leg straight and heel on the ground while leaning toward the wall or tree. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 3).



4 Quadriceps stretch:

Hold onto a wall or table with your left hand for balance. Reach your right hand back to grab your right ankle, gently pulling it toward your buttocks until you feel a stretch in the front of your thigh. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 4).



5. Sartorius (inner thigh muscles) stretch:

Sit with the soles of your feet together and knees pointed outward. Hold your feet with both hands and gently pull them toward your groin. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times (see Figure 5).

8 SERVICE COMMITMENT

This product is intended for domestic applications only, and any exceptions in connection with commercial use are not covered by our warranty.

If you experience any problems regarding product functionality, please feel free to contact the local distributor to gain support !

ÍNDICE(SPANISH)

1.PRECAUCIONES DE USO 19

2.GUÍA DE ENTRENAMIENTO 21

3.LISTA DE COMPONENTES 23

4.INSTRUCCIONES DE PASOS DE INSTALACIÓN 24

5.DIRECTRICES MANUALES 29

6.MANTENIMIENTO DIARIO Y SOLUCIÓN DE FALLAS 33

7.PRUEBA DE EJERCICIO DE SEGURIDAD 34

8.COMPROMISO DE SERVICIO 36

1 PRECAUCIONES DE USO

Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar la bicicleta estática. Asegúrese de recibir mensajes de uso correctos. Comprende repuestos que le proporcionamos gratuitamente.

¡Advertencia!

- **Cuando la bicicleta estática no esté en uso, gire la perilla de resistencia en sentido horario para que el volante de inercia no gire.**
- **El uso inadecuado o excesivo de una bicicleta estática puede provocar lesiones. Se recomienda a los usuarios que presten atención al utilizarla por primera vez.**

Al usar el tiempo y la resistencia, ajuste primero la resistencia adecuadamente. Después de entrenar durante un período de tiempo, puede aumentar lentamente la resistencia.

1. Esta bicicleta estática es un equipo de ejercicios para el hogar con una capacidad de carga máxima de 100 kg.
2. El dispositivo de bloqueo de este equipo es una perilla de resistencia (ver diagrama de componentes). Gírela en sentido horario hasta que deje de girar, lo que significa que el volante de inercia ha estado bloqueada.Durante el uso, girar en sentido horario es para aumentar la resistencia y girar en sentido horario es para reducir la resistencia. Si es necesario frenar de emergencia, presione la perilla de resistencia.
3. Compruebe cuidadosamente el equipo antes de usarlo por primera vez y siga estrictamente los principios de instalación cada 1 o 2 meses después de su uso.Mantenga la máquina en uso normal y utilice accesorios originales.
4. Si no se puede utilizar normalmente, comuníquese con el proveedor.
5. Evite el contacto entre la máquina y detergentes corrosivos y otros artículos.
6. Úselo después de una instalación e inspección correctas.
7. Ajuste todas las piezas ajustables al valor máximo antes de la instalación.
8. El producto es un equipo de fitness para adultos. Los niños pueden usarlo bajo la supervisión de un tutor. De lo contrario, deben mantenerse alejados del equipo.
9. No utilice el producto para acciones peligrosas.
10. Utilice este producto bajo la supervisión de médicos y profesionales del fitness, lo que desempeñará un papel muy bueno.
11. Haga un plan de entrenamiento razonable antes de usarlo y use este producto estrictamente de acuerdo con los requisitos.
12. La resistencia de este producto es ajustable. Elija la resistencia adecuada.
13. Compruebe cuidadosamente todas las perillas y tornillos antes de usarlos para garantizar su seguridad.
14. La bicicleta estática sólo puede ser utilizada por una persona a la vez. Las demás deben mantener una distancia segura de más de 50 cm al utilizarla.
15. Cuando lo utilice, ajuste la altura del manillar y la altura del sillín de forma adecuada. La altura del sillín debe ser tal que el usuario se siente en el sillín con los pies estirados y tocando completamente los pies.
    La superficie de pisado es una altura de referencia. Se recomienda ajustar la altura del manillar para que sea ligeramente superior a la altura del sillín.

16. **Nota: Cuando la utilice, compruebe si los pedales de la bicicleta están intactos y si la cubierta fija está intacta. Coloque los pies y apriételos para que no se deslicen.**
    Al mismo tiempo, también se deben atar los cordones de los zapatos para evitar que se enganchen en la bicicleta. Si sus pies no están fijados correctamente, debido a la inercia del volante, se elevarán sus pies fácilmente en el aire causando peligro.
17. Los peligros que puede ocasionar el volante de inercia. Si monta en la bicicleta a alta velocidad, puede causar cierta conducción o impacto en las piernas después de alcanzar cierta velocidad; trate de detener el movimiento y no intente usar la fuerza de sus piernas para detener el volante de inercia de alta velocidad;
    debe utilizar los frenos de forma racional y pisar el freno de mano del manillar para frenar y evitar accidentes.Los frenos deben ser utilizados racionalmente, presionando el freno de mano en el manillar para frenarlo, evitando accidentes.Espere hasta que el volante de inercia se detenga antes de bajarse de la bicicleta. Cuando el volante de inercia esté girando, está prohibido tocarlo con las manos, otras partes del cuerpo u otros objetos para evitar peligros.
18. Hay la marca stop grabada en la base de fijación de manillar 11 y el tubo del sillín 7. No exceda esta altura al ajustar.
19. La bicicleta estática debe colocarse en un lugar fijo y plano y no puede colocarse en un lugar inclinado para evitar que se vuelque.

2 GUÍA DE ENTRENAMIENTO

El uso adecuado de una bicicleta estática puede tonificar las caderas y las piernas, aumentar la cantidad de oxígeno en la sangre y relajar la mente.
Entonces, ¿cómo utilizamos de forma segura la bicicleta estática adecuada?

1. Realizar ejercicios de calentamiento antes de usar la bicicleta estática.
Es indispensable realizar suficientes ejercicios de calentamiento antes del ejercicio, como trotar, ponerse en cuclillas, levantar las piernas, presionar las piernas, pronunciar, girar la cintura, mover las manos y las caderas, etc., para que el cuerpo sude ligeramente y se caliente, generalmente durante 5- 10 minutos;

2. Ajustar la altura, la posición delantera y trasera del asiento de la bicicleta estática y la altura del manillar.
Para aprovechar al máximo su entrenamiento y montar de la manera más eficiente posible, asegúrese de que su asiento esté ajustado correctamente. Esto también le hará sentir más cómodo.
1.Ajustar de la altura del asiento: Siéntese en el asiento y coloque los pies en los pedales de modo que las puntas de los dedos queden sobre el eje del pedal.
Cuando los pedales estén en su punto más bajo, deberías ver tus rodillas ligeramente dobladas en un ángulo de 10 a 15 grados. La fuerza de los pedales es mayor y más cómoda en esta posición.
Si sus brazos se balancean hacia adelante y hacia atrás en el asiento, es posible que el asiento esté demasiado alto. En este caso, baje el asiento.
2.Ajusta el asiento hacia adelante y atrás: Al sentarse en el asiento, cuando la distancia entre los dos pedales y el suelo es la misma, la rodilla delantera no debe exceder los dedos de los pies, pero no puede estar demasiado atrás. El ángulo entre la pantorrilla de la pierna delantera y el empeine no deben tener más de 90 grados.
3.Ajuste de la altura de manillar: Después de ajustar el asiento, ajuste el mango a una altura ligeramente más alta que el asiento; mantenga la espalda lo más recta posible, especialmente para personas obesas y con núcleos débiles.
Si se usa incorrectamente, es probable que se lesione la columna vertebral.
4.Se deben atar los cordones, luego colocarlos en la funda fija del pedal y apretar las correas con fuerza. Estas correas le permitirán poner más en los pedales durante el ejercicio.
Es más efectivo el movimiento de músculo durante los ejercicios de pedaleo.

3. Postura correcta en la bicicleta estática.
Una postura de conducción incorrecta afectará el efecto del ejercicio y dañará el cuerpo. Arquear la cintura, levantar las piernas y realizar movimientos irregulares de pedaleo son posturas incorrectas durante la conducción.
Postura correcta para sentarse: inclínese hacia adelante. Estire los brazos, contraiga el abdomen y utilice la respiración abdominal. Las piernas deben estar paralelas al travesaño del automóvil. Coordine las rodillas y las articulaciones de la cadera y preste atención a captar el ritmo del viaje.
Postura correcta de pedaleo: El pedaleo correcto debe incluir cuatro movimientos consecutivos: pedalear, tirar, levantar y empujar. Primero da un paso con los pies hacia adelante, luego retrae las pantorrillas hacia atrás, luego levántalas y finalmente empújalas hacia adelante. De esta manera, completa una vuelta.
Un buen ritmo de pedaleo no sólo ahorra energía sino que también aumenta la velocidad.

4. Conducir a la velocidad correcta.

La frecuencia y la intensidad son los principios básicos del ejercicio. Se recomienda encontrar la frecuencia adecuada al principio y luego aumentar la cantidad de ejercicio. Un adulto puede pedalear y girar entre 70 y 90 veces por minuto.

Cada vez que conduzca, haga primero ejercicio de calentamiento a baja velocidad y luego conduzca a una frecuencia media a alta durante más de 20 minutos. Es posible que su cuerpo sude ligeramente.

5. Los diferentes métodos de conducción tienen diferentes efectos, pero debe hacerlo de acuerdo a su capacidad. Si se siente incómodo, deje de entrenar.

1. Para adelgazar mediante el entrenamiento

Para quienes quieran adelgazar practicando ciclismo, pueden utilizar el método de ciclismo aeróbico, es decir, ajustar la sensación de resistir la carga corporal sin ejercer fuerza.

La intensidad de este tipo de ejercicio debe ser moderada, normalmente durante 30 minutos, para descomponer la grasa. Entonces el tiempo de conducción es largo.

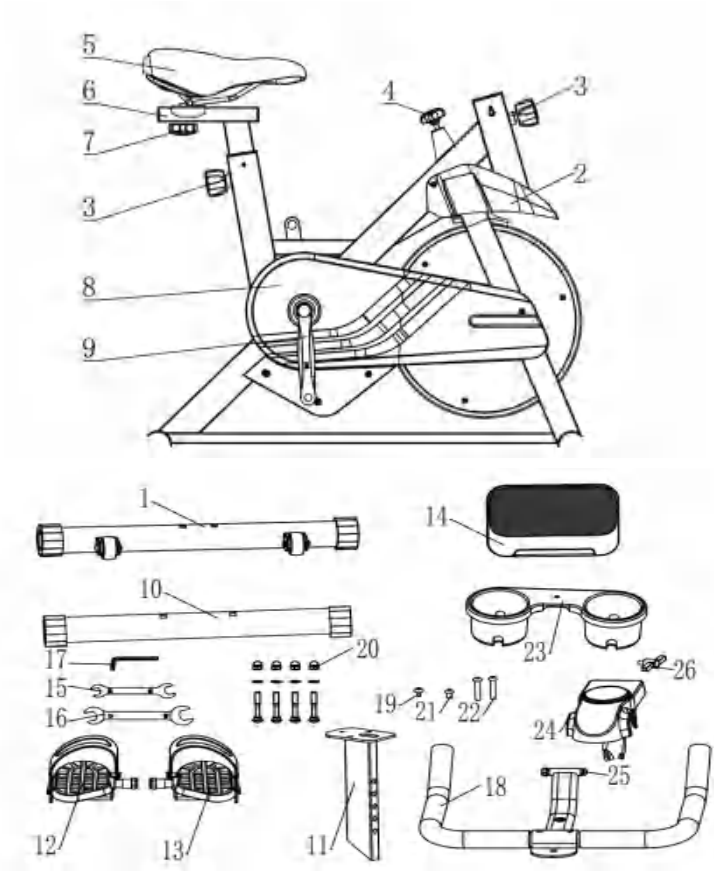
Lo más adecuado es de 30 a 40 minutos. La frecuencia cardíaca es de 100 a 110 latidos/minuto.

2. Para entrenar los músculos

Hacer ejercicio en una bicicleta estática para desarrollar músculos. Elija una resistencia fácil, un calentamiento lento durante 5 minutos, luego conduzca a alta velocidad durante unos 5 minutos, con una frecuencia cardíaca de 160 a 170 latidos/minuto.

Disminuya gradualmente la velocidad durante 5 a 10 minutos para desacelerar. La frecuencia vuelve a 100 latidos/minuto o más. De tal modo, puede completar un grupo. Puede hacer varios grupos con un intervalo de descanso de 3 a 5 minutos.

3 LISTA DE COMPONENTES

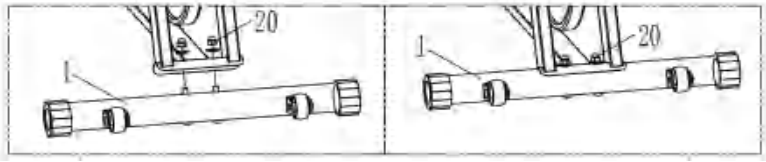


1. Tubo de patas delanteras	2. Cubierta del volante de inercia	3. Perilla de pasador	4. Perilla de resistencia
5. Sillín	6. Tubo de fijación de sillín	7. Tuerca de ciruela	8. Cubierta de cadena 616 F
9. Manivela	10. Tubo de patas traseras	11. Base de fijación de manillar	12. Pedal izquierdo
13. Pedal derecho	14. Soporte para teléfono móvil	15. 13-15 Llave abierta	16. 17-19 Llave abierta
17. Llave Allen	18. Manillar	19. M6*12 El cerrojo	20. Junta de arco de tuerca ciega
21. M8*12 El cerrojo	22. M8*40 El cerrojo	23. Titular de la copa	24. Cubierta reporepoy reloj electrónico
25. Aranplana antituerca de perno		26. Tornillo S	

4 INSTRUCCIONES DE PASOS DE INSTALACIÓN

Instrucciones de montaje: Antes del montaje, compruebe si los accesorios están completos según el diagrama de componentes. El peso bruto de este producto es de 58.50 lbs, el peso neto es de 41.89 lbs el área de la base es de 16.14 inches x 33.86 inches y la altura después de instalar el vehículo es de 35.04 inches. Se recomienda que dos o más personas cooperen para instalar en un área abierta.

1.De la pata delantera, saca a comprobasen si la parte delantera que comprobasen en fijos, 8 pernos en Shang-Tao Φ los arcos, que en el tipo de nuez, con 13 a 15 aberturas inglesa cerrado hermético. (el método de instalación del tubo del pie trasero es el mismo que arriba) (nota: después de completar la instalación del tubo del pie delantero y trasero, todo el vehículo puede aparecer tres pies aterrizar situación, en este momento, puede ajustar el tubo del pie en la cubierta del pie para hacer el producto equilibrado)



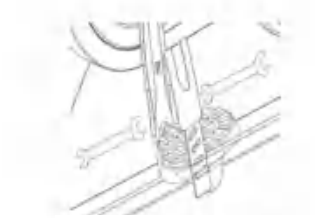
2. Saque los pedales y verá que están marcado "L" y "R". Saque el pedal marcado "R", retire la tuerca del pedal y luego insértelo en el orificio roscado de la manivela en el lado derecho, girando en sentido horario hasta que se detenga, luego bloquéelo con la llave de boca especial que le proporcionamos. Por último, enrosque un poco la tuerca con la mano y luego apriete un poco la tuerca con la llave de boca que proporcionamos. Saque el pedal "L", retire la tuerca, colóquelo en el orificio roscado de la manivela izquierda, gírelo en sentido antihorario hasta que se detenga, luego bloquéelo con la llave de boca especial que le proporcionamos. Por último, enrosque un poco la tuerca con la mano y luego apriete un poco la tuerca con la llave de boca que proporcionamos.

(Nota: Las manivelas también están marcadas con "L" y "R" correspondientes a las marcas en el pedal. Si se instala al revés, las roscas de la manivela puede dañar el producto.

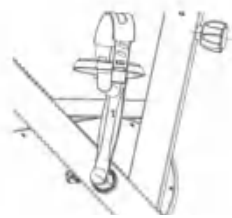
Además, los pedales deben estar bloqueados, de lo contrario pueden caerse después de un uso prolongado y las tuercas también se parten.

El pedal "L" tiene una tuerca antideslizante azul en el aro interior mientras el pedal "R" tienen una tuerca antideslizante blanca en el aro interior)

Nota: Los pedales en el diagrama pueden ser diferentes de los pedales reales. Esta imagen es solo para una referencia.

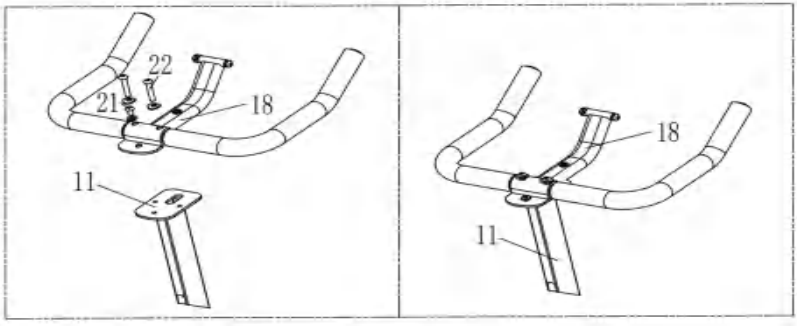


(R) Instale el pedal derecho y apriételo "en el sentido horario".

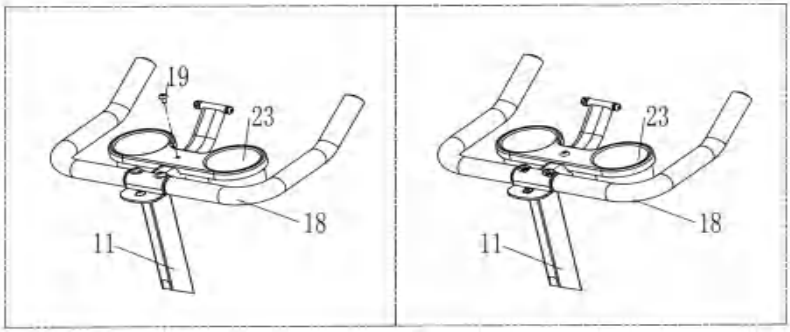


(L) Instale el pedal izquierdo y apriételo "en sentido antihorario"

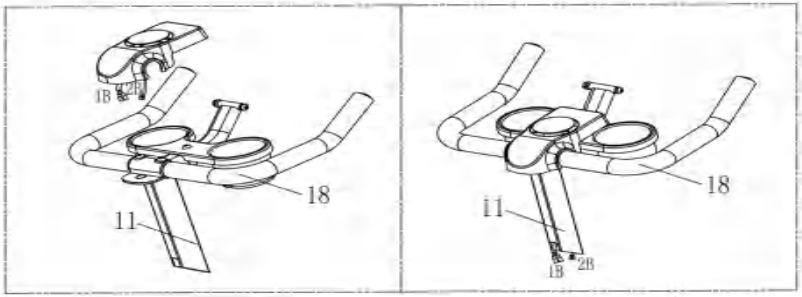
3. Retire el reposabrazos 18 y el asiento fijo del reposabrazos 11, alinea los tres agujeros de barra en el reposabrazos con los agujeros roscados en el asiento fijo del reposabrazos, luego bloquee con los pernos 21 y 22.



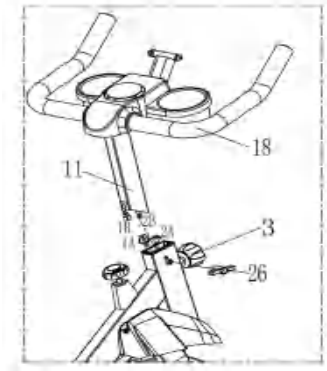
4. Retire el portavasos y coloque la posición como se muestra en la imagen, luego bloquee con el perno 19.

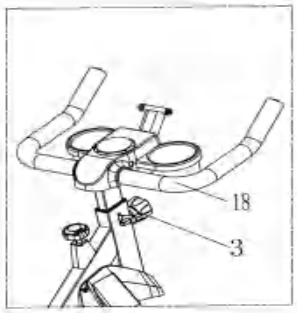


5. Saque la cubierta del pasamanos (con el reloj electrónico). Primero, ponga el cable del reloj electrónico enchufe 1B y 2B a través del pasamanos 18 y el asiento fijo del pasamanos 11, deje que los enchufes 1B y 2B salgan de la boca inferior del asiento fijo del pasamanos 11 para facilitar el cableado. Cubra la posición como se muestra en la imagen. La cubierta del pasamanos se atascará automáticamente en el pasamanos presionando ligeramente.

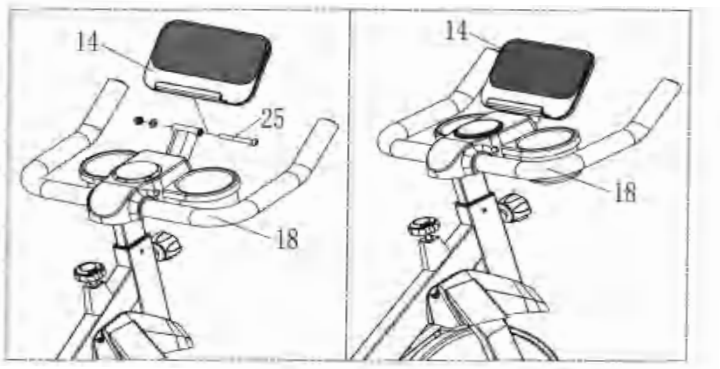


6. Primero conecte el enchufe 1A y 1B, 2A y 2B, cargue el asiento fijo del reposabrazos y la combinación del reposabrazos en el tubo frontal, el tornillo del tornillo de la cabeza esférica se suelta y tira hacia fuera, luego inserte el asiento fijo del reposabrazos en la profundidad adecuada, suelte el perno de tracción de la cabeza esférica, El asiento fijo del reposabrazos y la combinación del reposabrazos de nuevo hacia arriba y hacia abajo de modo que el perno de tracción del perno en el correspondiente asiento fijo del reposabrazos (hay muchos agujeros para ver alto y bajo) agujeros, luego atornillar el perno de tracción de la cabeza de la bola, y luego bloquear con el tornillo S 26.





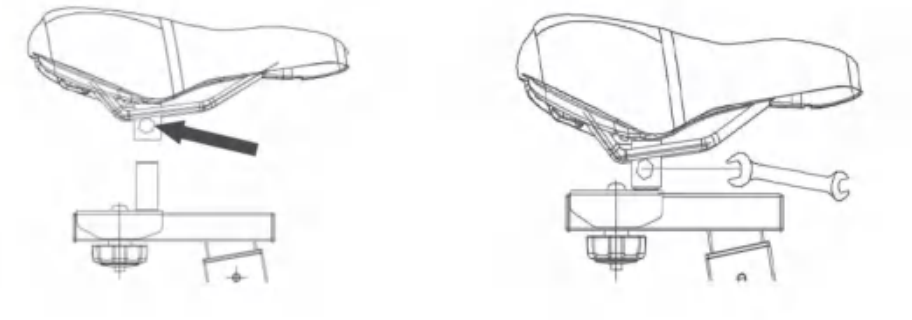
7. Retire el soporte del teléfono, enchufe a la posición que se muestra en la imagen y luego bloquee con el perno 25.



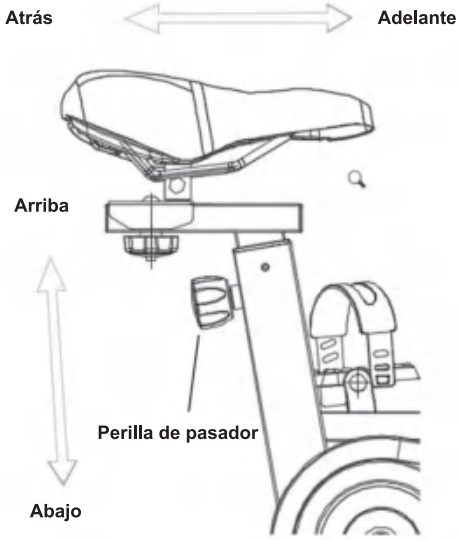
8. La perilla de resistencia como se muestra en la imagen. Gire la perilla en el sentido de las agujas del reloj, la resistencia de la bicicleta de ejercicio aumentará y viceversa disminuirá. En caso de emergencia, presione la perilla de resistencia con fuerza a mano. La bicicleta se detendrá rápidamente para evitar lesiones.



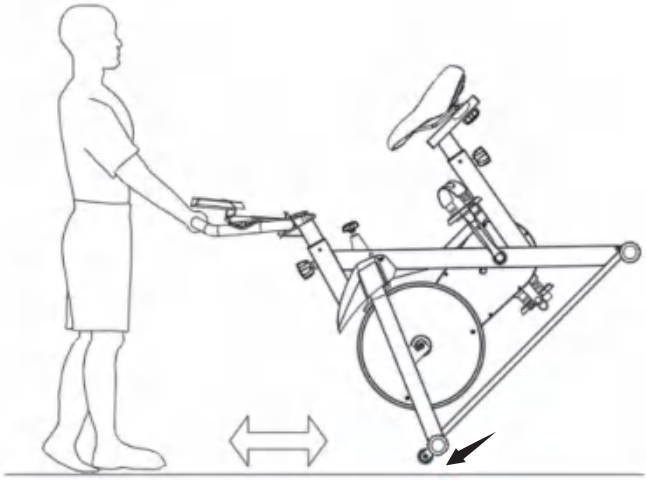
9. Tome el sillín y alinee el orificio redondo en el sillín con el eje del el sillín (si no se puede colocar, primero use una llave para aflojar la tuerca en el sillín, inserte el sillín y gírelo). hasta que la parte inferior esté en la dirección correcta del el sillín y luego use la apertura. Apriete la llave.



10. Tire de la perilla de pasador y levante el soporte del sillín hasta la altura adecuada. Afloje la perilla de pasador, inserte el pasador en el pequeño orificio del soporte del sillín y apriete la perilla de pasador. (Afloje el perno de bloqueo y mueva el asiento hacia adelante y hacia atrás. Después de ajustarlo a una posición cómoda, apriete el perno).



11. Antes de mover la bicicleta, levante la parte delantera o trasera de la bicicleta para permitir que el rodillo alcance el suelo. Utilizando el rodillo, puede mover fácilmente la bicicleta de movimiento a la posición deseada.



5 CRITERIOS MANUALES

1.Instrucciones de la pantalla principal



Pantalla: SCAN, TIME, SPEED, DIST, CALO, RPM, LEVEL, ODO, CNT.

El encendido predeterminado es el modo de escaneo, que muestra en secuencia cada 5 segundos: TIME, SPEED, DIST, CALO, RPM, LEVEL, ODO, CNT y la marca SCAN parpadea al cambiar.

Luz indicadora de frecuencia de pedaleo/velocidad: Esta luz mostrará la frecuencia de pedaleo o velocidad según la velocidad. Se mostrarán todas las frecuencia de pedaleos >150.

Indicación de estado de ciclismo: cuando conduce o el valor de velocidad es >0, aparecerá un anillo verde en el medio. Cuando no se mueve, se indica con un anillo rojo.

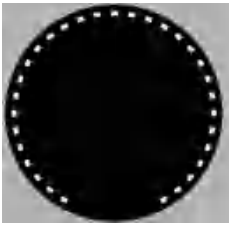
Botones:

Botón MODE: El botón se puede utilizar en el estado de escaneo de encendido. Presione esta tecla una vez para ingresar al modo de visualización fija. Continúe presionando este botón para cambiar entre TIME, SPEED, DIST, CALO, RPM, LEVEL, ODO y CNT en secuencia. Después de un ciclo, regresa al modo de escaneo. Mantenga presionado el botón MODE para borrar todos los datos.

Botón SET/RET: ajuste de resistencia, el encendido predeterminado son los datos antes del último sueño o apagado.

Rango de visualización de datos	
TIME: 0: 00-99:59	SPEED: 0.0-99.9KM/h
DIST. : 0.00-99.99KM	CALO. : 0.0-999.9
RPM: 0-255	LEVEL: 1-32
ODO: 0-999KM	CNT: 0-9999

Tiempo de ítem	Ítem	Ventana de visualización	Instrucciones de visualización
1	Visualización de escaneo de tiempo		0：00-99:59
2	Visualización de escaneo de velocidad		0.0-99.9KM/h
3	Visualización de escaneo de kilometraje		0.00:99.99KM
4	Visualización de escaneo de calorías		0.0-999.9 kilocalorías
5	Visualización de frecuencia de pedaleo		0-255

Tiempo de ítem	Ítem	Ventana de visualización	Instrucciones de visualización
6	Visualización de escaneo de resistencia		1-32
7	Visualización de escaneo de kilometraje total		0-999KM
8	Visualización de escaneo de vueltas		0-9999
9	Indicación de frecuencia de pedaleo en el anillo exterior: si la frecuencia de pedaleo es superior a 150, se mostrará. Si la frecuencia de pedaleo es inferior a 150, se encenderá el número de luces en función de la velocidad.		La barra de luces ilumina el número de luces según la velocidad.

Modo de ahorro de energía e hibernación:

1. Si no utiliza ni utiliza el reloj electrónico durante más de 120 a 150 segundos, entrará en modo de hibernación para ingresar al modo de ahorro de energía. Pulsar un botón o una señal de velocidad de conducción puede activar el reloj electrónico

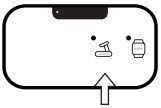
Solución de fallas

1. No se muestra, verifique si la fuente de alimentación está conectada correctamente.
2. Bluetooth no se puede conectar o continúa conectándose. Intente encenderlo nuevamente para restablecer el dispositivo. Después de apagarlo, intente enchufarlo nuevamente después de 3 minutos.
3. No hay señal de velocidad. Verifique si la línea de conexión entre el medidor electrónico y el sensor tiene buen contacto. Verifique si el sensor está demasiado lejos del imán del cabrestante provocando no haber señal y si el sensor está agrietado.

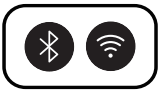
2.Guía de operación de la aplicación PitPat



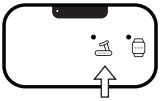
Nota: Requisitos del sistema: Ios13 o superior; Android 6.0 o superior.



Después del registro.



01 Esperar conexión de bicicleta
02 Buscar que Bluetooth se muestre



“verde” para completar la conexión

La bicicleta estática admite la conexión a su teléfono mediante Bluetooth
1. Descargue la aplicación PitPat en su teléfono e instálela o escanee el código QR a continuación para descargar e instalar la aplicación. 2. Abra la aplicación PitPat y siga las instrucciones de la aplicación para iniciar sesión o registrar la información de su cuenta.
3. Conéctese a la bicicleta estática

(1) Encienda la función Bluetooth del teléfono móvil (teléfono Android) y también debe activar la función de posicionamiento).

(2) Abra la aplicación PitPat (si la aplicación solicita autorización, autoríce-la con los permisos pertinentes).

(3) Ingrese a la página de inicio de la aplicación y haga clic en el ícono de la bicicleta estática en la esquina superior derecha de la página de inicio para ingresar a la interfaz de búsqueda. Su teléfono busca automáticamente dispositivos cercanos. Encienda su cinta de correr (el dispositivo que comienza
con PitPat-T es su bicicleta estática) para conectarse.
Cuando la bicicleta estática emita un pitido, el ícono de Bluetooth en el panel de la máquina para correr se iluminará, lo que indica que la conexión
se realizó correctamente.
Nota: Al conectarse, asegúrese de que su teléfono esté conectado a Internet para controlar la bicicleta estática a través de Bluetooth. Consulte la descrip-ción de la APLICACIÓN para conocer la configuración de red específica.
Nota: Requisitos del sistema: Ios13 o superior; Android 6.0 o superior.
Después del registro,
01 Esperar conexión de bicicleta
02 Buscar que Bluetooth se muestre
“verde” para completar la conexión

6 MANTENIMIENTO DIARIO Y RESOLUCIÓN DE FALLAS

Mantenimiento de rutina

1. Compruebe regularmente el producto para ver si alguna pieza está dañada o suelta.
2. Lubrique y mantenga regularmente las piezas giratorias y las piezas de conexión de los componentes principales.
3. Antes de cada uso, verifique si el manillar, el sillín y otras partes están bien sujetos y si los pedales están flojos. En caso de algún aflojamiento, apriete a tiempo y reemplace las piezas defectuosas.
4. Limpie la bicicleta estática con regularidad. Utilice un paño suave y un detergente neutro. No utilice disolventes ni detergentes corrosivos.
5. No repare usted mismo ningún problema relacionado con la carrocería, los cojinetes, las correas y las piezas de desgaste giratorias. Proporcione comentarios oportunos al distribuidor y a la agencia de posventa.
6. Los frenos dentro de la bicicleta son piezas consumibles. Si encuentra algún temblor durante el movimiento o resistencia anormal durante el movimiento, debe quitar la carcasa exterior y verificar si el asiento del freno interno está desgastado (Cuando el espesor de la parte media del algodón de freno es inferior a 2mm, está desgastado). En caso de desgaste, reemplace el asiento de freno de inmediato.

Nota: Respecto a lo mencionado anteriormente, si se encuentra algún problema, la bicicleta estática debe dejarse inactiva hasta que se repare.

Solución de fallas

1. Solucionar la vibración durante el uso de la bicicleta estática. Gire la perilla en el tubo de patas según corresponda hasta que la bicicleta estática esté estable.
2. Solución del chirrido durante el uso. Compruebe si los tornillos están flojos y asegúrese de que estén apretados.

7 MEDIDAS PARA EL EJERCICIO SEGURO

1.Guía de ejercicios iniciales

Preparación:

Si tienes más de 35 años, o tienes problemas de salud, y es la primera vez que haces ejercicio, consulta con un médico o profesional antes de utilizarlo.

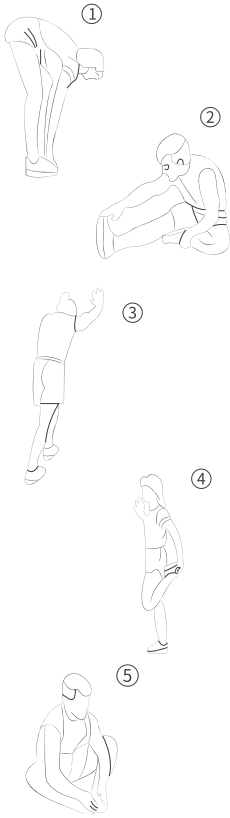
Por favor consulte a un profesional antes de hacer ejercicio. Él o ella puede ayudarlo a recomendar la frecuencia, la intensidad y el tiempo del ejercicio que sean consistentes con su edad y condición física. Durante el ejercicio, si siente opresión o dolor en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, mareos u otras molestias, ¡deténgase inmediatamente! Consulta con un profesional antes de seguir haciendo ejercicio.
Si utiliza con frecuencia una bicicleta estática, al seleccionar una velocidad, puede elegir una velocidad de conducción normal.
Si no tienes experiencia o no estás seguro de cuál es la velocidad de prueba más adecuada, aquí tienes algunas pautas:

Niveles 1-8: Ejercicio de ocio; Niveles 9-16: Ejercicio aeróbico; Niveles 17-24: Ejercicios de modelado; Niveles 25-32: Estabilización de los músculos;

Tenga en cuenta: para usuarios de nivel básico, es más apropiado usar niveles menores o iguales a 16; para usuarios avanzados, es más apropiado usar niveles mayores o iguales a 16.

2.Ejercicio de calentamiento

Antes de ejercitarte, lo mejor es hacer algunos ejercicios de estiramiento. Los músculos calientes se estiran más fácilmente, así que primero caliente durante 5 a 10 minutos. Luego detente y haz el estiramiento de la siguiente manera: 5 veces, 10 segundos o más en cada pierna, luego hazlo nuevamente al final del ejercicio.



1. Estírese hacia abajo:
doble ligeramente las rodillas, incline lentamente el cuerpo hacia adelante, relaje la espalda y los hombros e intente tocar los dedos de los pies con ambas manos. Mantén la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájate. Repita 3 veces (ver imagen I).

2. Estiramiento de los isquiotibiales:
siéntese sobre un cojín limpio y estire una pierna. Dibuja la otra pierna hacia adentro para que quede cerca del interior de la pierna estirada. Intenta tocarte los dedos de los pies con las manos. Mantén la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájate. Repita 3 veces para cada pierna (ver Figura 2).

3. Estiramiento del tendón de la pantorrilla y el talón:
Párese con dos personas apoyando una pared o un árbol, un pie detrás. Manteniendo las piernas traseras erguidas y los talones en el suelo, inclínate hacia la pared o el árbol. Mantén la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájate. Repita 3 veces para cada pierna (ver Figura 3).

4. Estiramiento del cuádriceps:
use su mano izquierda para sostener la pared o mesa para mantener el equilibrio, luego estire la mano derecha hacia atrás, agarre el talón derecho y jálelo lentamente hacia las nalgas hasta que sienta que los músculos de la parte frontal del muslo están tensos. . Mantén la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájate. Repita 3 veces para cada pierna (ver Figura 4).

5. Estiramiento del sartorio (músculo interno del muslo):
siéntese con las plantas de los pies una frente a la otra y las rodillas mirando hacia afuera. Agarre sus pies con ambas manos y jálelos hacia la ingle. Mantén la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájate. Repita 3 veces (ver Figura 5).

8 COMPROMISO DE SERVICIO

Este producto está destinado únicamente para uso en China y cualquier anomalía relacionada con el uso comercial no está cubierta por nuestra garantía.
Si tiene algún problema con la funcionalidad del producto, comuníquese con su distribuidor local para obtener atención al cliente !





Email: treadmill@pitpatpower.com

Séparez les éléments avant de trier



Made in China

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

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