Sportneer Bike Trainer Stand User Manual

English 1–8
Deutsch 9–17
Italian 18–22
日本語 23–26
Francais 27–34
Español 35–42

Sportneer Bicycle Trainer Stand User Manual

Thank you for choosing Sportneer! Please read this manual carefully and keep it for future reference.

Description

We think twice, stay focused, and strive to make the most of every minute. Our bicycle trainer stand is ideal for indoor cycling, offering a stable and quiet ride. It's compatible with most 26-29 inch bicycles and features a durable, rust-resistant frame for long-lasting use. The adjustable resistance system allows you to customize your workout intensity, making it suitable for all fitness levels. The ergonomic design ensures comfort and stability, enhancing your overall cycling experience.

Package Contents

Please be careful when opening the packaging. Check that all parts are included and that the indoor bike trainer has no signs of damage. If not, do not use the indoor bike trainer.

1 × Indoor bike trainer frame
1 × Resistance wheel
1 × Screws for resistance wheel
1 × Mounting bracket
1 × Quick release lever
1 × Front wheel pad
1 × User manual

How to Assemble

1. Unfold the trainer

2. Install the resistance wheel

(1) Place the resistance wheel on the crankshaft and insert the screws into the hole.

(2) Screw the gasket and nut.

(3) Use two wrenches to tighten the screws respectively.

Note: Do not detach the rear wheel safe if your bike has a bolt safe

2-4 Rotate the metal cylinder to locate the hole of resistance wheel and then insert the knob into this hole tightly.

How to Use

1. Unfold the trainer frame that has been assembled and place it on a flat place.

2. Rotate the anti-slip rubber feet for unshakable balance and even flooring.

3. Detach the side of your bicycle's back wheel, replace the side with the quick release lever.

4. Place the bicycle on the trainer, ensuring the rear wheel is secured by the quick release lever. Adjust the resistance knob to your desired level.

Note: Do not detach the rear wheel safe if your bike has a bolt safe

5. Twist the knob to loosen or tighten and make the width be suitable for the bicycle rear axle.

6. Mount the bicycle

6-1. Rotate the pressure adjustment knob counterclockwise wheel to loosen the roller.

6-2. Line up the left side of bicycle's rear axle with the groove of the roller, then place your bicycle in the middle of the resistance wheel.

6-3 Press down the lever (lying parallel to the axle) to secure the bicycle.

6-4 Twist the black plastic knob tighten to lock manually.

7. Place the resistance controller on your handlebars and twist the knob to secure.

8. Adjust the resistance wheel until it makes contact with the tire.The resistance wheel should exert pressure to provide resistance but loose enough to allow movement. Tighten the screws.

9. Pull up the lever clamp.

10. Remove your bike from the trainer stand. Hold your bicycle by the frame to prevent it from falling down.

11. Fold the stand and store it in the original packaging.

Notice: Be careful not to pinch your fingers when folding the stand.
Do not place anything on the stand. Excessive weight will cause damage.

Warnings

- Do not use the bicycle trainer stand on the uneven ground.
- Do not stare on the treads when using the trainer stand. This places undue stress on the resistance wheel and on the bicycle tire.
- Make sure your bicycle is securely fastened before use.
- Do not use the bicycle trainer in rain.
- Make sure your tires are properly inflated.
- Do not let go of the handlebars while riding.
- Warm up before exercising to prevent injury.
- Keep the trainer stand away from pets and young children.

Troubleshooting

How can I reduce noise when riding?
- Change to a smaller diameter resistance wheel.
- Place the stand on a blanket or mat.
- Replace rear tire with frame trainer noise reduction tire.

Why doesn't the resistance change when I turn the dial?
- The resistance wheel may be too loose. Tighten the nut in the resistance wheel to increase resistance.
- The resistance increases gradually. Wait for a few seconds for the resistance wheel to tighten.

Training

Training objectives
- Scale muscle
- Improve fitness
- Cardiovascular training
- Weight loss and shaping

Important point for training success
- Warm up before training
- Stretch after training
- Keep a good your training progress
- Make sure to wear a balance bar.

Who can train?
In principle, any physically healthy person – whether young or old – can begin training.

Tips for beginner and healthy training
- Make sure to wear appropriate clothing while training (e.g. a tracksuit). It is important that your clothing is comfortable and breathable.
- Do not train on an empty stomach.
- Do not train when you are already tired or exhausted.
- Please always ensure to remain sufficiently hydrated when doing sport. Please ensure you drink enough water.

Returns
- Please be aware of any physical symptoms. Stop training immediately if you feel weak or dizzy. Should you experience nausea, chest or joint pains, palpitations or other complaints, please contact your GP immediately.
- Start your training session slowly. You should not forge your own training too strongly. Before beginning with your actual training exercises, you should first do some warm-up exercises in combination with normal physical effort. Finally, you should do a few cool-down exercises.
- The body, in particular the heart and circulatory system, requires a little time to adjust to the changes that result from training. Therefore, it is particularly important that you should start your training with a low level of exertion before slowly building up. Please ensure that you do not overdo it at the start. Only then will you be able to ensure that you feel a pleasant, then training regularly you can increase your training duration or adjust the resistance level on the indoor bike trainer.

Clean & Maintenance

- Use non-wet wipes, abrasive or solvent-based cleaning detergents.
- Never use pressure washer.
- Never use aggressive or solvent-based cleaning agents, metallic sponges or coarse brushes.
- No resistance should be allowed to penetrate the drive roller. If moisture penetrates the drive roller, it will cause damage to the resistance wheel.
- Ensure that the indoor bike trainer with a dry soft cloth. Please only use a slightly moist cloth to remove stubborn dirt deposits. Let the indoor bike trainer dry completely before reusing it.
- Do not use the indoor bike trainer if its proper functioning cannot be guaranteed. Even minor damage and contamination (e.g. grease deposits on the resistance wheel) can cause serious accidents.
- Do not make any changes or repairs to any defective parts on the indoor bike trainer or its accessories. If the indoor bike trainer has been damaged, please stop using it.

Note:

Check the function of the indoor bike trainer before each use. Check the following points:
- The indoor bike trainer is positioned on an even surface and is both correctly and securely set up.
- All screws are tightly fastened.
- The entire indoor bike trainer has no sign from damage, stains or cracks.
- The bike has been securely assembled and cannot come loose from the rear wheel safety.

Warranty

Free maintenance will be given under the following circumstance:
- Damage caused by failing to install or use according to instructions.
- Damage caused by wear or force majeure.
- Damage caused by dismantlement/assembled of a non-our-company authorized maintenance.
- Scratches, aging and fading under normal use are not concerned.

Note: The right to explain and amend the above contents is owned by the company.

Sportneer Fahrradtrainer Ständer Benutzerhandbuch

Danke, dass Sie sich für Sportneer entschieden haben! Bitte lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch und bewahren Sie es zum späteren Nachschlagen auf.

Beschreibung

Keine unnötigen Tage mehr – nehmen Sie das Heft in die Hand! Unser Indoor-Fahrradtrainer-Ständer ist die ideale Lösung für Outdoor-Sportler, die trainieren wollen, ohne sich um das Wetter oder die Umgebung Gedanken zu machen. Er ermöglicht Ihnen, Ihren Outdoor-Sport bequem zu Hause fortzusetzen. Dank seiner robusten Konstruktion aus hochwertigem Stahl bietet der Indoor-Fahrradtrainer maximale Stabilität und Langlebigkeit. Er verfügt über mehrere Widerstandsstufen, um Ihre Ausdauer und Kraft zu trainieren. Es ist mit den meisten Fahrrädern kompatibel und bietet Training für den Trail Der Sportneer Indoor-Fahrradtrainer-Ständer verfügt 6 Ergonomische Widerstandsstufen, mit denen Sie Ihr Ausdauer, Ihre Kraft und Ihre Kondition trainieren können.

Note:

Check the function of the indoor bike trainer before each use. Check the following points:
- The indoor bike trainer is positioned on an even surface and is both correctly and securely set up.
- All screws are tightly fastened.
- The entire indoor bike trainer has no sign from damage, stains or cracks.
- The bike has been securely assembled and cannot come loose from the rear wheel safety.

Warranty

Free maintenance will be given under the following circumstance:
- Damage caused by failing to install or use according to instructions.
- Damage caused by wear or force majeure.
- Damage caused by dismantlement/assembled of a non-our-company authorized maintenance.
- Scratches, aging and fading under normal use are not concerned.

Note: The right to explain and amend the above contents is owned by the company.

Paketumfang

Bitte öffnen Sie die Verpackung vorsichtig. Stellen Sie sicher, dass alle aufgelisteten Teile im Fahrradtrainer enthalten sind und einwandfreier Beschaffenheit aufweisen. Falls nicht, sollten Sie das Produkt nicht verwenden.

1 × Indoor-Rollentrainer
1 × Widerstandsrad
1 × Widerstandsschrauben
1 × Montagehalterung Set
1 × Schnellspanner
1 × Vorderradstütze
1 × Bedienungsanleitung

Montageanleitung

1. Klappen Sie den Trainer auf

2. Montage der Widerstandsrolle

(1) Platzieren Sie das Widerstandsrad auf der Kurbelwelle und führen Sie die Schrauben in das Loch ein.

(2) Schrauben Sie Dichtung und Mutter fest.

(3) Ziehen Sie die Schrauben nacheinander mit zwei Schraubenschlüsseln fest.

Hinweis: Lösen Sie das Hinterradschutz nicht ab, wenn Ihr Fahrrad einen Achsenbolzen hat.

2-4 Drehen Sie den Metallzylinder, um den Loch der Widerstandsrolle zu finden, und setzen Sie dann den Knopf richtig in diesen Loch ein.

Betriebsanleitung

1. Klappen Sie den zusammengebauten Rollentrainer auseinander und legen Sie ihn auf eine Ebene.

2. Drehen Sie die rutschfesten Gummifüße, um über Stabilität und ebenen Boden zu gewährleisten.

3. Baum Die Achse des Hinterrades Ihres Fahrrads ab und ersetzen Sie die Achse durch den Schnellspanner.

4. Drehen Sie den Knopf, um ihn zu lösen oder festzuziehen, und passen Sie die Bremse an die Hinterachse des Fahrrads an.

5. Fahrradmontage

5-1 Drehen Sie den Griendlinkzeuf der Drehscheibe, um die Widerstandsrolle zu fixieren.

5-2 Richten Sie die linke Seite der Hinterachse Ihres Fahrrads mit der Nuten Nuten auf der Rolle. Stellen Sie Ihr Fahrrad in die Mitten Sitzen des Widerstandsrad.

5-3 Drücken Sie den Hebel (liegt parallel zur Achse) nach unten, um das Fahrrad zu sichern.

5-4 Drehen Sie den schwarzen Plastikknopf fest um den Verschlusszustand zu verwirklichen.

6. Legen Sie die rutschfestpolster unter die Vorderrad.

7. Setzen Sie den Widerstandsschraube auf Ihren Lenker und drehen Sie den Knopf, um die Kontrolle.

8. Einstellung der Schwidrstandsrolle

9. Ziehen Sie den Hebel nach unten.

10. Entfernen Sie Ihr Fahrrad vom Rollentrainer. Halten Sie Ihr Fahrrad am Rahmen, damit es nicht herunterfällt.

11. Klappen Sie den Ständer zusammen und bewahren Sie ihn in der Originalverpackung auf.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Finger nicht zwischen Zusammenklappen des Ständers.
Legen Sie nichts auf den Ständer. Übermäßiges Gewicht wird Schäden verursachen.

So stellen Sie den Widerstand Ihres Rollentrainers ein

1. Stellen Sie an dem Rollentrainer zuerst dass Ihre Fahrrad-Hinterreifen richtig ausgerichtet und sicher befestigt.
2. Verschieben Sie Ihre Reifen nicht während der Fahrt.
3. Stellen Sie sicher, dass Ihre Reifen ordnungsgemäß aufgepumpt sind.
4. Lassen Sie den Lenker während der Fahrt nicht los.
5. Um dem Training aufzuwärmen, vor Inbetriebnahme zu verrenken.
6. Halten Sie den Trainer von Haustieren und kleinen Kindern fern.

Spezifikation

Größe: 21.5"x16.5"x15.7"/ 54.6 X 41.8 cm
Fahrrad-Gewicht: 21.2" X 17.7" X 34.5 X 45.3 cm
Max. Gewicht: 136 kg
Gross Weight: 3.0lbs/ 1.5kg

Training

1. Trainingszielsetzen
- Muskeln aufbauen
- Fitness verbessern
- Herz-Kreislauf Training
- Anhaltern bei den allgemeine Wohlfahrtszielen.

Wichtiger Punkt für den Trainingserfolg
- Angemessen Training
- Wählen Sie Ihren Trainingsfahrschuh
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Zusammenklappen des Ständers.
Legen Sie nichts auf den Ständer. Übermäßiges Gewicht wird Schäden verursachen.

Warnung

- Verwenden Sie den Fahrradtrainer nicht auf unebenen Boden.
- Schauen Sie nicht auf die Bremsen, wenn Sie den Trainingsreifen benutzen.
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Reifen ordnungsgemäß aufgepumpt sind.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Fahrrad vor Gebrauch sicher befestigt ist.
- Verzichten Sie Ihre Reifen nicht während der Fahrt.
- Wenn Sie Ihre Reifen ordnungsgemäß aufgepumpt sind.
- Lassen Sie den Lenker während der Fahrt nicht los.
- Um dem Training aufzuwärmen, vor Inbetriebnahme zu verrenken.
- Halten Sie den Trainer von Haustieren und kleinen Kindern fern.

Spezifikation

Größe: 21.5"x16.5"x15.7"/ 54.6 X 41.8 cm
Fahrrad-Gewicht: 21.2" X 17.7" X 34.5 X 45.3 cm
Max. Gewicht: 136 kg
Gross Weight: 3.0lbs/ 1.5kg

Garantie

Kostenfreier Wartungservice erfolgt bei folgenden Umständen.

- Schäden, die durch Nichtbeachten dieser Anleitung oder durch Nichtverwenden ordnungsgemäßer Bestimmungsgemäßen.
- Schäden durch Personen oder höhere Gewalt.
- Schäden, die durch Demontage/Montage durch unsere autorisierten Fachpersonals verursacht.
- Kratzer, Alterung und Verblassen bei normalem Gebrauch sind nicht betroffen.

Hinweis: Die Rechte zur Erklärung und Änderung der oben genannten Inhalte gehören dem Unternehmen.

Reinigung & Wartung

- Verwenden Sie keine aggressiven, abrasiven oder lösungsmittelbasierten Reinigungsmittel.
- Verwenden Sie niemals einen Hochdruckreiniger.
- Verwenden Sie niemals aggressive oder lösungsmittelbasierte Reinigungsmittel, metallische Schwämme oder grobe Bürsten.
- Es darf keine Penetration in die Antriebsrolle erlaubtsein. Wenn Feuchtigkeit in die Antriebsrolle eindringt, verursacht sie den Widerstandsrad.
- Reinigen Sie den Indoor Bikeständer mit einem trockenen, weichen Tuch. Bitte verwenden Sie nur ein feuchtes Tuch, um hartnäckige Verschmutzungsablagerungen zu entfernen. Lassen Sie den Indoor Bike Trainer vollständig trocknen, bevor Sie ihn wiederverwenden.
- Verwenden Sie den Indoor Bike Trainer nicht, wenn seine ordnungsgemäße Funktion nicht garantiert werden kann. Selbst geringfügige Schäden und Verunreinigungen (z.B. Fettablagerungen auf dem Widerstandsrad) können zu Verletzungen oder Unfällen führen.
- Nehmen Sie selbst keine Änderungen oder Reparaturen an defekten Teilen des Indoor-Fahrradtrainers oder seinem Zubehör vor. Wenn der Indoor Trainer beschädigt wurde, verwenden Sie ihn bitte nicht mehr.

Hinweis:

Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch die Funktion des Indoor-Bike Trainers. Überprüfen Sie folgende Punkte:

- Der Indoor Bike Trainer ist auf einer ebenen Fläche positioniert und sicher und korrekt und sicher aufgebaut.
- Alle Bike Schraubverbindungen sind gut und fest.
- Der gesamte Indoor-Bike Trainer ist frei von Beschädigungen, Flecken oder Rissen.
- Das Fahrrad wurde sicher montiert und kann sich nicht von der Hinterradsicherheit lösen.

Sportneer Rullo per Allenamento Manuel Utilisateur

Grazie per aver scelto Sportneer! Si prega di leggere attentamente questo manuale e conservarlo per riferimenti futuri.

Descrizione

Pensa più volte, rimani concentrato e sfrutta al massimo ogni minuto. Il nostro supporto per allenamento in bicicletta indoor è ideale per l'allenamento in bicicletta indoor, offrendo una pedalata stabile e silenziosa. Supporta la maggior parte delle biciclette da 26 a 29 pollici. Questo supporto per bicicletta indoor è realizzato in acciaio resistente alla ruggine per garantire una durata a lungo termine. Il sistema di resistenza regolabile consente di personalizzare l'intensità dell'allenamento in base alle proprie esigenze, rendendolo adatto a tutti i livelli di fitness. Il design ergonomico garantisce comfort e stabilità, migliorando l'esperienza complessiva di ciclismo.

Contenuto della confezione

Si prega di aprire la confezione con attenzione. Assicurarsi che tutte le parti siano incluse e che il supporto per biciclette indoor non presenti segni di danni. In caso contrario, non utilizzare il supporto per biciclette indoor.

1 × Telaio del rullo per biciclette indoor
1 × Ruota di resistenza
1 × Viti per ruota di resistenza
1 × Staffa di montaggio
1 × Leva a sgancio rapido
1 × Cuscinetto anteriore
1 × Manuale dell'utente

Come montare

1. Aprire il supporto per bicicletta indoor

2. Installare la ruota di resistenza

(1) Posizionare la ruota di resistenza sulla manovella e inserire le viti nel foro.

(2) Avvitare la guarnizione e il dado.

(3) Utilizzare due chiavi per serrare le viti rispettivamente.

Nota: Non distaccare la ruota di sicurezza posteriore se la bicicletta ha un bullone.

2-4 Ruotare la cylinder metallique pour repérer le trou de la roue de résistance, puis insérez simplement le bouton dans ce trou.

Mode d'emploi

1. Déplier le dispositif d'entraînement et le placer sur une surface plane.

2. Fixez pointer les pieds en caoutchouc antidérapants pour une stabilité inébranlable sur des sols inégaux.

3. Tourne le bouton pour descendre ou serrer et faire en sorte que la largeur soit adaptée à l'essieu arrière du vélo.

4. Placez le vélo sur le dispositif, en veillant à ce que la roue arrière soit sécurisée par le levier de dégagement rapide.

Note : Ne détachez pas les roues de la roue arrière si votre vélo possède un noeud à boulons.

5. Tourne le bouton pour ajuster le niveau de résistance souhaité.

5-1 Réglez la roue de résistance sur le côté droit de l'essieu arrière du vélo avec les mêmes rainures que la roue de résistance pour desserrer le rouleau.

5-2 Alignez le côté gauche de l'essieu arrière du vélo avec les rainures de la roue, puis placez votre vélo au milieu de la roue de résistance.

5-3 Appuyez sur le levier de serrage sur le côté droit de l'essieu pour fixer le vélo.

5-4 Serrez le bouton en plastique noir pour serrer manuellement le bouton en métal.

6. Placez le dispositif de résistance sur votre guidon et tournez le bouton pour le fixer.

7. Tirez vers le haut le levier de serrage.

8. Ajustez la roue de résistance jusqu'à ce qu'elle entre en contact avec le pneu. La roue de résistance doit être suffisamment serrée pour offrir une résistance, mais suffisamment lâche pour permettre le mouvement.

9. Tirez vers le haut le levier de serrage.

10. Retirez votre vélo du support d'entraînement. Tenez votre vélo par le cadre pour éviter qu'il ne tombe.

11. Pliez le support et ranger le dans son emballage d'origine.

Remarque : Veillez à ne pas vous pincer les doigts en pliant le support.
Ne jamais mettre sur le support. Un poids excessif entraînerait des dommages.

Avertissements

- Ne utilisez jamais le support d'entraînement du vélo sur un sol irrégulier.
- Ne fixez pas sur les freins lorsque vous utilisez le support d'entraînement. Cela ajoute une contrainte inutile sur la roue de résistance et sur le pneu du vélo.
- Veillez à ce que votre pneu soit rétro-ventilé suffisamment fait avant de l'utiliser.
- Ne touchez pas votre pneu lorsque vous roulez.
- Assurez-vous que vos pneus sont correctement gonflés.
- Ne lâchez pas votre guidon pendant la course.
- Veuillez vous assurer de bien vous échauffer avant toute séance.
- Gardez le support d'entraînement à l'écart des animaux domestiques et des enfants.

Dépannage

Comment réduire le bruit en roulant ?
- Passez à des pneus dotés d'un diamètre plus étroit pour diminuer les bruitsmoins.
- Placez le support sur une couverture ou un tapis.
- Remplacez le pneu arrière par un pneu à réduction de bruit de type d'entraînement à la maison.

Pourquoi la résistance ne changer-t-elle pas quand je tourne le sélecteur ?
- La roue de résistance est peut-être trop lâche. Serrez l'écrou de la roue de résistance pour augmenter la résistance.
- La résistance augmente progressivement. Attendez quelques secondes pour que la roue de résistance se resserre.

Entraînement

1. Finalités d'entraînement
- Musculation
- Développement physique général
- Entraînement cardiovasculaire
- Amélioration du bien-être général

Points importants pour le succès de l'entraînement
- Veuillez vous assurer de bien vous échauffer avant l'entraînement.
- Étirez-vous après l'entraînement.
- Gardez votre progression en tête.
- Veuillez à toujours porter un équilibreur.

1. Qui peut s'entraîner ?
Les jeunes mais aussi le support. Un poids excessif entraînerait des dommages.

2. Conseils pour un entraînement efficace et sain
- Veillez à porter des vêtements appropriés pendant l'entraînement (par exemple, un survêtement). Il est important que votre tenue soit confortable et respirante.
- Ne pas s'entraîner à l'estomac vide.
- Ne vous entraînez pas lorsque vous êtes déjà épuisé ou fatigué.
- Veillez à toujours rester suffisamment hydraté lorsque vous faites du sport. Veillez à vous hydrater en buvant.

3. Avertissements
- Soyez attentif à tout symptome physique. Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous ressentez une faiblesse ou des vertiges. Si vous ressentez des nausées, des douleurs thoraciques ou articulaires, des palpitations ou d'autres plaintes, consultez immédiatement votre médecin généraliste.
- Commencez votre séance d'entraînement lentement. Vous ne devez pas surmener votre corps. Avant de commencer votre exercice d'entraînement proprement dit, vous devez d'abord faire quelques exercices d'échauffement à un rythme lent et avec un effort physique normal. Enfin, vous devez faire quelques exercices de respiration.
- Le corps, en particulier le cœur et le système circulatoire, a besoin d'un peu de temps pour s'adapter à ces changements qui résultent des entraînements. Par le tarto, vous devez commencer votre entraînement à un niveau faible et augmenter votre niveau lentement afin de ne pas vous surmener. Assurez-vous de bien vous échauffer. Ce n'est qu'après cela que vous pourrez ressentir du plaisir. Ensuite, vous pourrez augmenter votre durée d'entraînement ou ajuster le niveau de résistance du vélo d'entraînement.

Soporte para entrenamiento de bicicleta Sportneer Manual de usuario

¡Gracias por elegir Sportneer! Lea este manual detenidamente y conservelo para futuras consultas.

Descripción

Piensa dos veces, permanece concentrado y aprovecha al máximo cada minuto. Nuestro soporte para entrenamiento en bicicleta es ideal para entrenar en bicicleta en casa, ofreciendo un paseo estable y silencioso. Es compatible con la mayoría de bicicletas de 26 a 29 pulgadas y incluye un marco duradero y resistente a la oxidación para un uso a largo plazo. El sistema de resistencia ajustable permite personalizar la intensidad del entrenamiento según sus necesidades, lo que lo hace adecuado para todos los niveles de condición física. El diseño ergonómico garantiza comodidad y estabilidad, mejorando la experiencia general de ciclismo.

Contenido del paquete

Tenga cuidado al abrir el embalaje. Compruebe que todas las piezas están incluidas y que el producto no tiene signos de daños. Si no es así, no lo utilice.

1 × Marco para entrenamiento de bicicleta en interior
1 × Rueda de resistencia
1 × Tornillos para rueda de resistencia
1 × Kit de herramientas de montaje
1 × Palanca de liberación rápida
1 × Cojinete de rueda delantera
1 × Manual de usuario

Cómo montarlo

1. Desplegue el marco

2. Instale la rueda de resistencia

(1) Coloque la rueda de resistencia sobre la manivela y inserte los tornillos en el orificio.

(2) Atornille la junta y la tuerca.

(3) Use dos llaves para apretar los tornillos respectivamente.

Nota: No separe el eje de la rueda trasera si su bici tiene un bulón de perno.

2-4 Gire el cilindro de metal para ubicar el orificio de la rueda de resistencia y luego inserte la rueda en este orificio correspondiente.

Cómo usar

1. Desdoble el producto monteado y colóquelo en un lugar plano.

2. Gire las patas de goma antideslizantes para lograr un equilibrio en suelos irregulares.

3. Gire la rueda para ajustar o aprietar y hacer que el ancho sea adecuado para el eje trasero de su bicicleta.

4. Coloque la bicicleta sobre la rueda de resistencia, asegurándose de que la rueda trasera quede asegurada por la palanca de liberación rápida.

5. Gire la perilla de resistencia hasta que haga contacto con el neumático. La rueda de resistencia debe ejercer suficientemente apretada para proporcionar resistencia, pero lo suficientemente suelta para permitir el movimiento.

5-1 Gire la perilla hacia la izquierda para aflojar el rodillo de la rueda de resistencia y luego ajuste el eje trasero de su bicicleta.

5-2 Alinee el lado izquierdo del eje trasero de la bicicleta con la ranura de la rueda de resistencia, luego coloque su bicicleta en el medio de la rueda de resistencia.

5-3 Presione hacia abajo la palanca de liberación rápida (paralela al eje) para asegurar la bicicleta.

5-4 Gire la perilla de plástico negro y apriétela manualmente para lograr el estado de cierre.

6. Coloque el controlador de resistencia en el manillar y gire la perilla para asegurar

7. Coloque el controlador de resistencia en el manillar y gire la perilla para asegurar

8. Ajuste la rueda de resistencia hasta que haga contacto con el neumático. La rueda de resistencia debe ejercer suficientemente apretada para proporcionar resistencia, pero lo suficientemente suelta para permitir el movimiento.

9. Tire hacia arriba de la palanca de sujeción.

10. Retire su bicicleta del soporte. Sostenga su bicicleta por el cuadro para evitar que se caiga.

11. Coloque el soporte y guárdelo en el embalaje original.

Aviso: Tenga cuidado de no pellizcar los dedos al plegar el soporte.
No coloque nada sobre el soporte. El peso excesivo provocará daños.

Advertencias

- No utilice el entrenador de bicicleta en un suelo irregular.
- No fije frenos cuando esté utilizando el soporte para entrenamiento. Esto pone una tensión innecesaria en la rueda de resistencia y en los neumáticos de la bicicleta.
- Asegúrese de que su neumático esté bien inflado antes de usarlo.
- No toque los neumáticos mientras pedalea.
- Asegúrese de que sus neumáticos están inflados correctamente.
- No suelte el manillar mientras conduce.
- Calentar antes de hacer ejercicio para evitar lesiones.
- Mantenga el soporte alejado de mascotas y niños pequeños.

Solución de problemas

¿Cómo puedo reducir el ruido al pedalear?
- Cambiar a una rueda de resistencia de diámetro más pequeño.
- Coloque el soporte sobre una manta o tapete.
- Reemplace la llanta trasera por una llanta de reducción de ruido.

¿Por qué la rueda de resistencia no cambia cuando gira el dial?
- La rueda de resistencia puede estar demasiado floja. Apriete la tuerca para aumentar la resistencia.
- La resistencia aumenta gradualmente. Espere unos segundos para que se apriete la rueda.

Training

Training objectives
- Scale muscle
- Improve fitness
- Cardiovascular training
- Weight loss and shaping

Important point for training success
- Warm up before training
- Stretch after training
- Keep a good your training progress
- Make sure to wear a balance bar.

Who can train?
In principle, any physically healthy person – whether young or old – can begin training.

Tips for beginner and healthy training
- Make sure to wear appropriate clothing while training (e.g. a tracksuit). It is important that your clothing is comfortable and breathable.
- Do not train on an empty stomach.
- Do not train when you are already tired or exhausted.
- Please always ensure to remain sufficiently hydrated when doing sport. Please ensure you drink enough water.

Returns
- Please be aware of any physical symptoms. Stop training immediately if you feel weak or dizzy. Should you experience nausea, chest or joint pains, palpitations or other complaints, please contact your GP immediately.
- Start your training session slowly. You should not forge your own training too strongly. Before beginning with your actual training exercises, you should first do some warm-up exercises in combination with normal physical effort. Finally, you should do a few cool-down exercises.
- The body, in particular the heart and circulatory system, requires a little time to adjust to the changes that result from training. Therefore, it is particularly important that you should start your training with a low level of exertion before slowly building up. Please ensure that you do not overdo it at the start. Only then will you be able to ensure that you feel a pleasant, then training regularly you can increase your training duration or adjust the resistance level on the indoor bike trainer.

Note: Para alternativa a mm schwarzer le dia quando o pneu é suporte
Non mettere nulla sul cavalletto. Un peso eccessivo causerà danni.

Avvertenze

- Non utilizzare il supporto per ciclette su terreno irregolare.
- Non premere il freno durante l'uso del supporto del trainer. Ciò pone un eccesso stress sulla ruota della resistenza e su pneumatico della bicicletta.
- Assicurati che la bicicletta sia ben fissata prima dell'uso.
- Non usare il supporto per ciclette in caso di pioggia.
- Assicurati che i tuoi pneumatici siano adeguatamente gonfiati.
- Non lasciare andare il manubrio mentre si guida.
- Riscaldarsi prima di iniziare l'esercizio per evitare lesioni.
- Tenere il supporto lontano da animali domestici e bambini piccoli.

Risoluzione della bicicletta

Come posso ridurre il rumore durante la guida?
- Passare a pneumatici più piccoli.
- Posizionare il supporto su una coperta o un tappetino.
- Sostituire la ruota posteriore con una ruota di riduzione del rumore.

Perché la resistenza non cambia quando ruoto il quadrante?
- La ruota della resistenza potrebbe essere troppo larga. Stringere il dado nella ruota della resistenza per aumentare la resistenza.
- La resistenza aumenta gradualmente. Attendere alcuni secondi che la ruota della resistenza si stringa.

Contenuto della confezione

Si prega di aprire la confezione con attenzione.
Controllare che tutte le parti siano incluse.
Il telaio trovi danni.

Supporto per allenamento in bicicletta

Manuale utente
Grazie per aver scelto Sportneer! Si prega di leggere attentamente questo manuale e conservarlo per riferimenti futuri

サイクルトレーナー
使用説明書

本製品を選んでいただいてありがとうございます。お使いになる前に説明書をよくお読みになり、ご使用方法を理解してください。説明書は大切に保管してください。ご不明な点がございましたらご連絡ください。

商品説明

製品仕様

- 最適なトレーニングスピード:26~28インチ、700C
- サイズ(長x幅x高):21.5"x16.5"x15.7"/54.6 x41.8 cm
- 自転車の重量:21.2" x 17.7" x 34.5 x 45.3 cm
- 最大重量:136 kg
- 総重量:3.0lbs/ 1.5kg

パッケージの内容

- 1 × 自転車トレーナーフレーム
- 1 × 抵抗ホイール
- 1 × 抵抗ホイールのネジ
- 1 × 取付ブラケット

製品特徴

- 7 段階の調節可能な抵抗システムを搭載。