

COSTWAY®



USER'S MANUAL

**Exercise Bike
SP35699**

THIS INSTRUCTION BOOKLET CONTAINS **IMPORTANT** SAFETY INFORMATION. PLEASE READ AND KEEP FOR FUTURE REFERENCE.

Please give us a chance to make it right and do better!

Contact our friendly customer service department for help first.

Replacements for missing or damaged parts will be shipped ASAP!

Follow Costway

Visit us: www.costway.com



EN

DE

FR

ES

IT

PL

Contact Us!

Do NOT return this item.

Contact our friendly customer service department for help first.



Before You Start

- ⚠ Please read all instructions carefully.
- ⚠ Retain instructions for future reference.
- ⚠ Separate and count all parts and hardware.
- ⚠ Read through each step carefully and follow the proper order.
- ⚠ We recommend that, where possible, all items are assembled near to the area in which they will be placed in use, to avoid moving the product unnecessarily once assembled.
- ⚠ Always place the product on a flat, steady and stable surface.
- ⚠ Keep all small parts and packaging materials for this product away from babies and children as they potentially pose a serious choking hazard.

Dear users:

You are welcome to use our fitness equipment, and hope that you can achieve good results through the fitness equipment.

Before using this fitness equipment, please carefully read the instructions and strictly follow the prompts for manual operation!

If you have any questions, please contact us, thank you for your cooperation!

Contents:

- [1] Security Operation Guide**
- [2] Installation step instructions**
- [3] Electronic Meter Description**
- [4] Instructions for use**

Security Operation Guide

Read the instructions carefully before you use the exercise bike. Ensure that you receive the correct use of information.

- The maximum weight capacity for this exercise bike is 150 KG.
- Please strictly follow the prompts for manual operation.
- Choose the appropriate installation tools, you can contact us if necessary to request the installation video as a guide.
- Please carefully check the machine before first use and every 1-2 months after using the machine installed in accordance with the principle of checks; please try to keep the normal use of the machine and use the original parts.
- If the exercise bike can not work, please contact us.
- Avoid the exercise bike in contact with corrosive cleaning agents.

Use the correct installation and inspection.

- This product is an adult fitness equipment. If children want to use it, adult supervision is required.

- Do not use this product to make a dangerous action.
- Please use this product under the guidance of a doctor or health professional, and it will have a good effect on relieving fatigue.

WARNING: The wrong training methods and excessive use can damage your health!

- Please use a reasonable customized training program before use, and use this product in strict accordance with the plan.
- The exercise bike can adjust the resistance, please select the appropriate resistance for training.
- Please follow the instructions to use this product safely.
- Please check carefully before using the knobs with screw parts to ensure your safety.

Parts list

					
1	1 PCS	2	1 PCS	3	1 PCS
					
7	2 PCS	8	1 PCS	9	1 PCS
					
13	1 PCS	14	1 PCS	15	1 PCS

Installation step instructions

Step 1: Install the feet

Distinguish the front foot (with roller) and rear foot (without roller), align the holes, and then fix them with screws.



Step 2: Install the seat cushion (1)

First install the up and down adjustment knob of the cushion to the screw hole, twist 3-5 turns, then insert the seat lifting tube, pull the adjustment knob outward to adjust the hole position, and then tighten it.



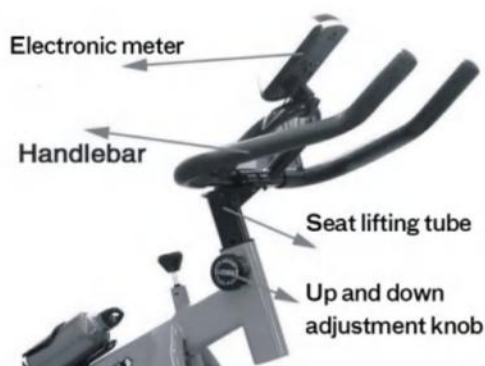
Step 3: Install the seat cushion (2)

Install the front and rear adjusting tube in the upper slot of the lifting tube, and fix the lower part with screws.

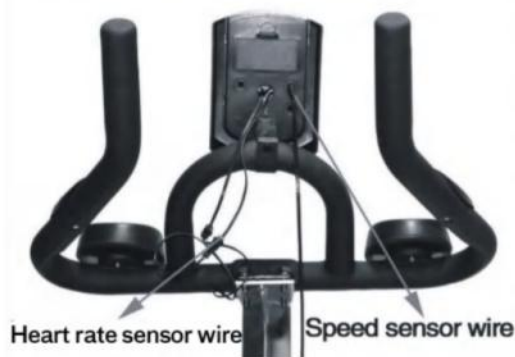




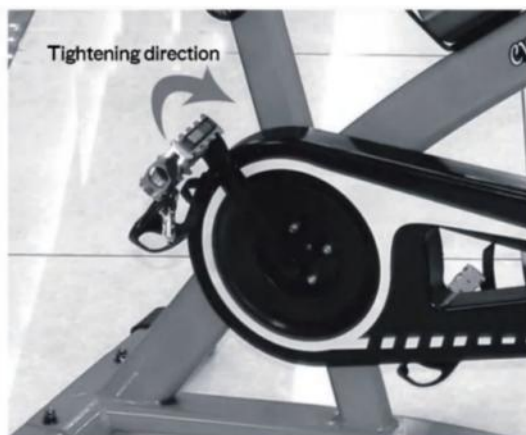
Step 4: Install the seat cushion (3)
Install the seat cushion on the front and rear adjustment tube, adjust the angle and tighten the screws.



Step 5: Install the handlebar
First install the up and down adjustment knob of the handlebar to the screw hole, twist 3-5 turns, then insert the handlebar lifting tube, pull the adjustment knob outward to adjust the hole position, and then tighten it.



Step 6: Install the electronic Meter
Fix the electronic meter on the handlebar, connect the two wires on the meter with the two wires on the handlebar, and insert the wire from the bicycle into the metal round hole behind the meter.



Step 7: Install the pedals, the installation is complete.

Distinguish the left (L) and right (R) pedals, install the pedals on the crank. To tighten them towards the flywheel direction, and loosen them towards the cushion direction.

Electronic Meter Description

Content Display

(SCAN): Automatically scan and display motion parameters.

(TMR): Display the time duration of your exercise.

(SPD): Display your current motion speed.

(DST): Display your current riding mileage.

(PULSE): Display your current heart rate.

(CAL): Display your current calorie consumption.

Use Instructions

1. Turn on/off

When any button is pressed or the equipment signal is input, the electronic meter starts to work. If it is not used for 4 minutes, the meter will automatically shut down.

2. Clear

In any state, press and hold the middle button of the meter for 3 seconds, all motion data will be cleared.

3. Mode

When the function indicator on the display screen flashes, the electronic meter enters the automatic scan mode. At this time, pressing the selection button can lock the meter on a certain motion parameter.

4. Scan

When the electronic meter enters the scan mode, the meter automatically scans time, speed, mileage, heart rate, and calories in sequence.

5. Battery

The electronic meter of this exercise bike uses a AA5 environmental protection battery, and the battery can be replaced on the back of the meter.

Instructions for use

In order to adapt to your physical condition and make your health significantly improved, here are some suggestions to help you get the most optimized exercise.

If you have not done for a long time any form of physical exercise, it is best to consult a doctor or professional for advice before you start exercising.

Exercise intensity

For best results, select the correct intensity is necessary. Cardiac pulsation of the exercise intensity is based on your choice, and the following calculation formula is customarily used in the selection of intensity.

Maximum heart rate = 200 – Age

Please keep the heart rate during exercise between 60% –85% of maximum, When a few weeks before the beginning of exercise, your maximum heart rate should be maintained at 60%, continued to improve your flexibility, maximum heart rate will be gradually adjusted to 85%.

Fat consumption

The body begins to burn fat at about 60% of the maximum heart rate, in order to achieve optimal fat burning efficiency, it is recommended to keep the maximum heart rate between 60% to 70%. The best amount of training should be more than twice a week, 30 minutes each time.

For example, you are 40 years old and plan to start exercising this year. Heartbeat limit value is

$200 - 40 (\text{age}) = 160/\text{min}$

Minimum heart rate: heartbeat limit value $\times 60\%$,
that is $160 \times 60\% = 96/\text{min}$

Maximum heart rate: heartbeat limit value $\times 70\%$,
that is $160 \times 70\% = 112/\text{min}$

In the first week, it is recommended to start with a heart rate of 96, and then slowly increase to 112, which can ensure your lasting exercise.

Fitness steps

1. Warm up

You should warm up for 5-10 minutes before each exercise. You can do some stretching exercises and aerobic training.

2. Exercise phase

When the actual maximum heart rate reaches $70\% - 85\%$, the length of time you exercise can be calculated according to the following formula:

Daily training volume: about 10 minutes/unit

2-3 times per week: about 30 minutes/unit

1-2 times per week: about 60 minutes/unit

3. Relax

In the last 5-10 minutes, the body's metabolism should be completely relaxed. Stretching exercises can help you prevent muscle strain.

4. Fitness success

Even after a short period of regular exercise, you will find that as you continue to increase your heart rate to match your optimal heart rate, you will become more and more comfortable with this fitness machine during the correct use period, and your fitness will also becomes simple. This goal can motivate you to do more regular sports. Choose a fixed time for your training. Please don't do intense exercises at the beginning.

To quote an old sportsman: "The most difficult thing is how to start."

Hope our products can bring you fun, and wish you success in fitness!

COSTWAY®



HANDBUCH
Heimtrainer
SP35699

DAS HANDBUCH ENTHÄLT **WICHTIGE** SICHERHEITSHINWEISE. BITTE LESEN UND BEWAHREN SIE FÜR DIE ZUKÜNFTIGE VERWENDUNG AUF.

**Bitte geben Sie uns eine Chance,
es zu korrigieren und besser zu machen!**
Wenden Sie sich zunächst an unseren freundlichen Kundendienst.
Ersatz für fehlende oder beschädigte Teile wird so schnell wie möglich versendet!

Folgen Costway
Besuchen uns: www.costway.de



Kontaktieren Sie uns!

Senden Sie diesen Artikel NICHT zurück.

Wenden Sie sich zunächst an unseren freundlichen Kundendienst.



Vor dem Beginnen

- ⚠ Bitte lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch.
- ⚠ Bewahren Sie die Anweisungen zur zukünftigen Verwendung auf.
- ⚠ Separieren und zählen Sie alle Teile und Hardware.
- ⚠ Lesen Sie jeden Schritt sorgfältig durch und befolgen Sie die richtige Reihenfolge.
- ⚠ Wir empfehlen, wenn möglich, alle Artikel in der Nähe des Einsatzortes zu montieren, um unnötige Bewegung des Artikels zu vermeiden.
- ⚠ Stellen Sie den Artikel immer auf eine glatte, flache und stabile Oberfläche.
- ⚠ Halten Sie alle kleinen Teile und Verpackungsmaterialien dieses Artikels von Babys und Kindern fern, da sie zur ernsthaften Erstickungsgefahr führen können.

Sehr geehrte Benutzer:

Sie können gerne unsere Fitnessgeräte verwenden und hoffen, dass Sie mit den Fitnessgeräten gute Ergebnisse erzielen können.

Bevor Sie dieses Fitnessgerät verwenden, lesen Sie bitte die Anweisungen sorgfältig durch und befolgen Sie die Anweisungen zur manuellen Bedienung genau!

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an uns. Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

Inhalt:

- [1] Sicherheitshandbuch
- [2] Anweisungen zum Installationsschritt
- [3] Beschreibung des elektronischen Messgeräts
- [4] Gebrauchsanweisung

Sicherheitsbetriebsanleitung

Lesen Sie die Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie das Heimtrainer verwenden. Stellen Sie sicher, dass Sie die richtigen Informationen erhalten.

- Die maximale Gewichtskapazität für dieses Heimtrainer beträgt 150 kg.
 - Bitte befolgen Sie die Anweisungen zur manuellen Bedienung genau.
- Wählen Sie die geeigneten Installationstools aus. Sie können uns bei Bedarf kontaktieren, um das Installationsvideo als Leitfaden anzufordern.
- Bitte überprüfen Sie die Maschine vor dem ersten Gebrauch und alle 1-2 Monate nach dem Gebrauch der installierten Maschine sorgfältig nach dem Prinzip der Kontrolle. Bitte versuchen Sie, den normalen Gebrauch der Maschine beizubehalten und die Originalteile zu verwenden.
 - Wenn das Heimtrainer nicht funktioniert, kontaktieren Sie uns bitte.
 - Vermeiden Sie, dass das Heimtrainer mit ätzenden Reinigungsmitteln in Kontakt kommt. Verwenden Sie die richtige Installation und Inspektion.
 - Dieses Produkt ist ein Fitnessgerät für Erwachsene. Wenn Kinder es benutzen möchten, ist eine Aufsicht durch Erwachsene erforderlich.
 - Verwenden Sie dieses Produkt nicht, um gefährliche Maßnahmen zu ergreifen.
 - Bitte verwenden Sie dieses Produkt unter Anleitung eines Arztes oder einer medizinischen Fachkraft. Es hat einen guten Effekt auf die Linderung von Müdigkeit.

WARNUNG: Falsche Trainingsmethoden und übermäßiger Gebrauch können Ihre Gesundheit schädigen!

- Bitte verwenden Sie vor der Verwendung ein angemessenes, individuelles Schulungsprogramm und verwenden Sie dieses Produkt in strikter Übereinstimmung mit dem Plan.
- Das Heimtrainer kann den Widerstand einstellen, bitte wählen Sie den geeigneten Widerstand für das Training.
- Bitte befolgen Sie die Anweisungen, um dieses Produkt sicher zu verwenden.
- Bitte überprüfen Sie dies sorgfältig, bevor Sie die Knöpfe mit Schraubenteilen verwenden, um Ihre Sicherheit zu gewährleisten.

Teileliste

					
Innensechskantschlüssel	13x15 Gabelschlüssel	17x19 Gabelschlüssel	Schlittenschrauben	Instrumentenschnalle	Knopf
1	1	2	1	3	1
4	4	5	1	6	1

					
runder Stift	Elektronisches Messgerät	Sattel	Sitzrohr	Handlaufrohr	Sitzrohr
7	2	8	1	9	1
10	1	11	1	12	1

					
Fußrohr	Vorfußrohr	Lenkergriff			
13	1	14	1	15	1

Anweisungen für den Installationsschritt



Schritt 1: Installieren Sie die Füße

Unterscheiden Sie den vorderen Fuß (mit Rolle) und den hinteren Fuß (ohne Rolle), richten Sie die Löcher aus und befestigen Sie sie dann mit Schrauben.



Schritt 2: Installieren Sie das Sitzkissen (1)

Installieren Sie zuerst den Auf- und Ab-Einstellknopf des Kissens am Schraubenloch, drehen Sie ihn 3-5

Umdrehungen, setzen Sie dann das Sitzhubrohr ein, ziehen Sie den Einstellknopf nach außen, um die Lochposition einzustellen, und ziehen Sie ihn dann fest.



Schritt 3: Installieren Sie das Sitzkissen (2)

Installieren Sie das vordere und hintere Einstellrohr im oberen Schlitz des Hubrohrs und befestigen Sie den unteren Teil mit Schrauben.



Schritt 4: Installieren Sie das Sitzkissen (3)

Installieren Sie das Sitzkissen am vorderen und hinteren Einstellrohr, stellen Sie den Winkel ein und ziehen Sie die Schrauben fest.



Schritt 5: Installieren Sie den Lenker

Installieren Sie zuerst den Auf- und Ab-Einstellknopf des Lenkers am Schraubenloch, drehen Sie ihn 3-5

Umdrehungen, setzen Sie dann das Lenkerhubrohr ein, ziehen Sie den Einstellknopf nach außen, um die Lochposition einzustellen, und ziehen Sie ihn dann fest.



Schritt 6: Installieren Sie das elektronische Messgerät
Befestigen Sie das elektronische Messgerät am Lenker, verbinden Sie die beiden Kabel am Messgerät mit den beiden Kabeln am Lenker und führen Sie das Kabel vom Fahrrad in das runde Metallloch hinter dem Messgerät ein.



Schritt 7: Installieren Sie die Pedale, die Installation ist abgeschlossen.
Unterscheiden Sie das linke (L) und das rechte (R) Pedal und installieren Sie die Pedale an der Kurbel. Zum Festziehen in Schwungradrichtung und Lösen in Kissenrichtung.

Beschreibung des elektronischen Messgeräts

Inhaltsanzeige

(SCAN): Bewegungsparameter automatisch scannen und anzeigen.

(TMR): Zeigen Sie die Zeitdauer Ihrer Übung an.

(SPD): Zeigen Sie Ihre aktuelle Bewegungsgeschwindigkeit an.

(DST): Zeigen Sie Ihren aktuellen Kilometerstand an.

(PULSE): Zeigen Sie Ihre aktuelle Herzfrequenz an.

(CAL): Zeigen Sie Ihren aktuellen Kalorienverbrauch an.

Verwenden Sie die Anweisungen

1. Ein / Ausschalten

Wenn eine Taste gedrückt oder das Gerätesignal eingegeben wird, beginnt das elektronische Messgerät zu arbeiten. Wenn es 4 Minuten lang nicht verwendet wird, schaltet sich das Messgerät automatisch aus.

2. Löschen

Halten Sie in jedem Zustand die mittlere Taste des Messgeräts 3 Sekunden lang gedrückt, um alle Bewegungsdaten zu löschen.

3. Modus

Wenn die Funktionsanzeige auf dem Bildschirm blinkt, wechselt das elektronische Messgerät in den automatischen Scanmodus. Zu diesem Zeitpunkt kann durch Drücken der Auswahl Taste das Messgerät auf einen bestimmten Bewegungsparameter eingestellt werden.

4. Scannen

Wenn das elektronische Messgerät in den Scanmodus wechselt, scannt das Messgerät automatisch nacheinander Zeit, Geschwindigkeit, Kilometerstand, Herzfrequenz und Kalorien.

5. Batterie

Das elektronische Messgerät dieses Heimtrainers verwendet eine AA5-Umweltschutzbatterie. Die Batterie kann auf der Rückseite des Messgeräts ausgetauscht werden.

Gebrauchsanweisung

Um sich an Ihre körperliche Verfassung anzupassen und Ihre Gesundheit deutlich zu verbessern, finden Sie hier einige Vorschläge, die Ihnen helfen sollen, die bestmögliche Übung zu erhalten.

Wenn Sie längere Zeit keine körperliche Betätigung ausgeübt haben, sollten Sie vor Beginn des Trainings einen Arzt oder Fachmann um Rat fragen.

Trainingsintensität

Für beste Ergebnisse wählen Sie die richtige Intensität. Die Herzpulsation der Trainingsintensität basiert bekanntlich auf Ihrer Wahl der folgenden Formel: Bevorzugte Wahlintensität:

Maximale Herzfrequenz = $200 - \text{Alter}$

Bitte halten Sie die Herzfrequenz während des Trainings zwischen 60% und 85% des Maximums. Wenn einige Wochen vor Beginn des Trainings Ihre maximale Herzfrequenz bei 60% gehalten werden sollte, um Ihre Flexibilität weiter zu verbessern, wird die maximale Herzfrequenz schrittweise angepasst auf 85%.

Fettkonsum

Der Körper beginnt bei etwa 60% der maximalen Herzfrequenz Fett zu verbrennen. Um eine optimale Fettverbrennungseffizienz zu erreichen, wird empfohlen, die maximale Herzfrequenz zwischen 60% und 70% zu halten. Die beste Trainingsmenge sollte mehr als zweimal pro Woche sein, jeweils 30 Minuten.

Zum Beispiel sind Sie 40 Jahre alt und planen, dieses Jahr mit dem Training zu beginnen. Der maximale Herzschlag beträgt $200 - 40 (\text{Alter}) = 160 / \text{min}$

Minimale Herzfrequenz: Begrenzung des Herzschlags * 60%, dh $160 * 60\% - 96 / \text{min}$

Maximale Herzfrequenz: Grenzwert für Herzschlag * 70%, dh $160 * 70\% - 112 / \text{min}$

In der ersten Woche wird empfohlen, mit einer Herzfrequenz von 96 zu beginnen und dann langsam auf 112 zu erhöhen, um eine dauerhafte Bewegung zu gewährleisten.

Fitnessschritte

1. Aufwärmen

Sie sollten sich vor jeder Übung 5-10 Minuten aufwärmen. Sie können einige Dehnübungen und Aerobic-Training machen.

2. Übungsphase

Wenn die tatsächliche maximale Herzfrequenz 70% bis 85% erreicht, kann die Trainingsdauer nach folgender Formel berechnet werden:

Tägliches Trainingsvolumen: ca. 10 Minuten / Einheit

2-3 mal pro Woche: ca. 30 Minuten / Einheit

1-2 mal pro Woche: ca. 60 Minuten / Einheit

3. Entspannen Sie sich

In den letzten 5-10 Minuten sollte der Stoffwechsel des Körpers vollständig entspannt sein. Dehnübungen können Ihnen helfen, Muskelverspannungen vorzubeugen.

4. Fitness-Erfolg

Selbst nach einer kurzen Zeit regelmäßiger Bewegung werden Sie feststellen, dass Sie sich mit diesem Fitnessgerät während der richtigen Nutzungsdauer immer wohler fühlen, wenn Sie Ihre Herzfrequenz weiter erhöhen, um sie an Ihre optimale Herzfrequenz anzupassen, und auch Ihre Fitness wird einfach. Dieses Ziel kann Sie motivieren, regelmäßig Sport zu treiben. Wählen Sie einen festen Zeitpunkt für Ihr Training. Bitte machen Sie zu Beginn keine intensiven Übungen. Um einen alten Sportler zu zitieren: "Das Schwierigste ist, wie man anfängt."

Hoffen Sie, dass unsere Produkte Ihnen Spaß machen können, und wünschen Sie viel Erfolg in der Fitness!

COSTWAY®



MANUEL DE L'UTILISATEUR

Vélo d'Appartement SP35699

CE MANUEL D'INSTRUCTIONS CONTIENT DES INFORMATIONS **IMPORTANTES** SUR LA SÉCURITÉ. VEUILLEZ LIRE ET CONSERVER POUR LA RÉFÉRENCE FUTURE.

VEUILLEZ NOUS DONNER UNE OCCASION DE L'AMÉLIORER ET FAIRE MIEUX!

Contactez d'abord notre service à la clientèle amical pour l'aide.
Les remplacements pour les pièces manquantes ou endommagées
seront envoyés le plus vite possible!

Suivez Costway

Consultez-nous : www.costway.fr



Contactez-nous !

Ne retournez pas cet article.

Contactez d'abord notre service à la clientèle amical pour l'aide.



Avant de Commencer

- ⚠ Veuillez lire attentivement toutes les instructions.
- ⚠ Conservez les instructions pour la référence future.
- ⚠ Séparez et comptez toutes les pièces et les outils de matériel.
- ⚠ Lisez attentivement chaque étape et suivez le bon ordre.
- ⚠ Nous recommandons que, si possible, tous les éléments soient assemblés à proximité de la zone dans laquelle ils seront utilisés, afin d'éviter de déplacer inutilement le produit une fois assemblé.
- ⚠ Placez toujours le produit sur une surface plane, solide et stable.
- ⚠ Gardez toutes les petites pièces et le matériel d'emballage de ce produit hors de portée des bébés et des enfants car ils pourraient provoquer un risque grave d'étouffement.

Chers utilisateurs :

Merci d'avoir acheté notre produit, avant d'utiliser cet appareil de fitness, veuillez lire attentivement les instructions et suivre scrupuleusement les instructions de fonctionnement manuel !

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter, merci pour votre coopération !

Contenu :

- [1] Guide de sécurité
- [2] Instructions pour les étapes d'assemblage
- [3] Description du moniteur
- [4] Mode d'emploi

Guide de Sécurité

Lisez attentivement les instructions avant d'utiliser le vélo d'appartement. Assurez-vous que vous recevez les informations correctes.

- Le vélo d'appartement a un poids maximum de 150 kg.
- Veuillez suivre scrupuleusement les instructions d'utilisation.
- Choisissez les outils d'installation appropriés.
- Veuillez vérifier soigneusement la machine avant la première utilisation et tous les 1 à 2 mois après l'utilisation de la machine installée selon le principe des vérifications ; veuillez essayer de garder l'utilisation normale de la machine et d'utiliser les pièces d'origine.
- Si vous ne pouvez pas utiliser la machine, veuillez nous contacter.
- Évitez tout contact avec des produits de nettoyage de la machine contenant des produits corrosifs .
- Utilisez une installation et une inspection correctes.
- Ce produit est un équipement de fitness pour adultes, si les enfants l'utilisent, il faut la surveillance de l'adulte.
- N'utilisez pas ce produit pour effectuer une action dangereuse.
- Veuillez utiliser ce produit sous la direction d'un médecin ou un professionnel de la santé.

AVERTISSEMENT : de mauvaises méthodes d'entraînement et une utilisation excessive peuvent nuire à votre santé !

- Veuillez utiliser des programmes de formation personnalisés raisonnables avant d'utiliser ce produit et en respectant strictement le plan d'utilisation.
- Ce produit a la résistance réglable, veuillez sélectionner la résistance d'entraînement appropriée.
- Veuillez utiliser ce produit en toute sécurité, vous pouvez utiliser la section de référence.
- Veuillez vérifier soigneusement tous les boutons avec vis avant d'utiliser ce produit pour assurer votre sécurité.

Liste des pièces

					
Clé hexagonale intérieure	13 * 15 Clé à fourche	17 * 19 Clé à fourche	Boulon de carrosserie	Boucle d'instrument	Bouton
1	1	2	1	3	1
4	4	5	1	6	1

					
Goupille ronde	Moniteur	Coussin	Tuyau à coussin	Tuyau pour main courante	Tuyau à coussin
7	2	8	1	9	1
10	1	11	1	12	1

					
Tuyau de pied	Tuyau de repose-pied	Guidon			
13	1	14	1	15	1

Étapes d'assemblage



Étape 1 : Installer les pieds
Distinguez le pied avant (avec rouleau) et le pied arrière (sans rouleau), alignez les trous, puis fixez-les avec des vis.



Étape 2 : Installer le coussin du siège (1)
Installez d'abord le bouton de réglage du coussin vers le haut et vers le bas dans le trou de vis, tournez de 3 à 5 tours, puis insérez le tube de levage du siège, tirez le bouton de réglage vers l'extérieur pour ajuster la position du trou, puis resserrez-le.



Étape 3 : Installer le coussin du siège (2)
Installez le tube de réglage avant et arrière dans la fente supérieure du tube de levage, et fixez la partie inférieure avec des vis.



Étape 4 : Installer le coussin du siège (3)

Installez le coussin du siège sur les tubes de réglage avant et arrière, réglez l'angle et serrez les vis.

Moniteur

Guidon

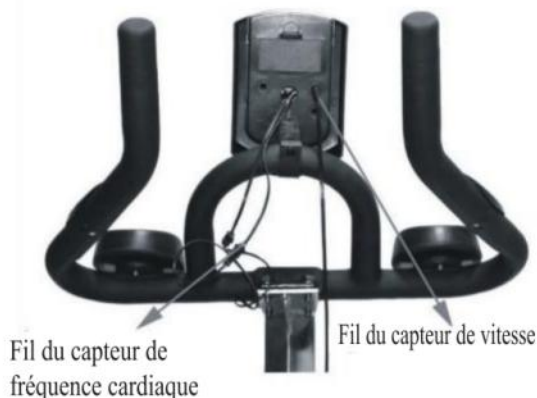


Tube de levage du siège

Bouton de réglage en haut et en bas

Étape 5 : Installer le guidon

Installez d'abord le bouton de réglage du guidon vers le haut et vers le bas dans le trou de vis, tournez de 3 à 5 tours, puis insérez le tube de levage du guidon, tirez le bouton de réglage vers l'extérieur pour ajuster la position du trou, puis resserrez-le.

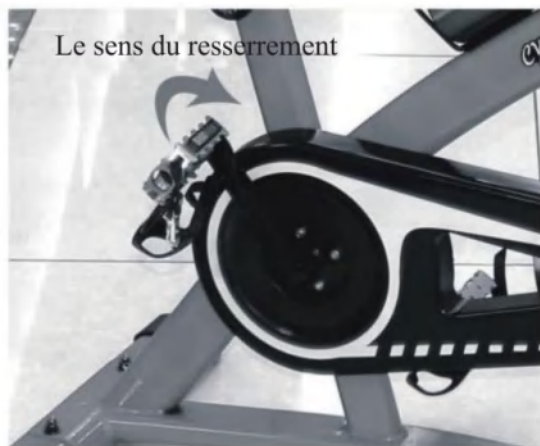


Fil du capteur de fréquence cardiaque

Fil du capteur de vitesse

Étape 6 : Installer le moniteur

Fixez le moniteur sur le guidon, connectez les deux fils du moniteur aux deux fils du guidon et insérez le fil de la bicyclette dans le trou rond en métal situé derrière le moniteur.



Le sens du resserrement

Étape 7 : Installer les pédales, l'installation est terminée. Distinguez les pédales de gauche (L) et de droite (R), installez les pédales sur la manivelle. Serrez les pédales dans le sens du volant et desserrez-les dans le sens de coussin.

Description du moniteur

1. Affichage du contenu

(SCAN) : Scannez et affichez automatiquement les paramètres de mouvement.

(TMR) : Affiche la durée de votre exercice.

(SPD) : Affiche la vitesse actuelle de votre mouvement.

(DST) : Affiche le kilométrage parcouru.

(PULSE) : Affiche votre fréquence cardiaque actuelle.

(CAL) : Affiche votre consommation actuelle de calories.

2. Mode d'emploi

1. Allumer/éteindre

Lorsqu'on appuie sur un bouton ou que le signal de l'équipement est entré, le compteur électronique se met en marche. S'il n'est pas utilisé pendant 4 minutes, le compteur s'éteint automatiquement.

2. Remise à zéro

Dans n'importe quel état, appuyez sur le bouton central du compteur et maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes, toutes les données de mouvement seront effacées.

3. Mode

Lorsque l'indicateur de fonction sur l'écran d'affichage clignote, le compteur électronique passe en mode de balayage automatique. À ce moment, une pression sur le bouton de sélection peut verrouiller le compteur sur un certain paramètre de mouvement.

4. Scanner

Lorsque le compteur électronique entre en mode balayage, il analyse automatiquement le temps, la vitesse, le kilométrage, la fréquence cardiaque et les calories dans l'ordre.

5. Batterie

Le compteur électronique de ce vélo d'appartement utilise une pile AA pour la protection de l'environnement, et la pile peut être remplacée à l'arrière du compteur.

Mode d'emploi

Afin de vous adapter à votre condition physique et d'améliorer sensiblement votre santé, voici quelques suggestions pour vous aider à faire le meilleur exercice possible.

Si vous n'avez pas fait d'exercice physique depuis longtemps, il est préférable de consulter un médecin ou un professionnel avant de commencer à faire de l'exercice.

Intensité de l'exercice

Pour obtenir les meilleurs résultats, il est nécessaire de sélectionner la bonne intensité. La pulsation cardiaque de l'intensité de l'exercice est basée sur votre choix, comme on le sait, voici la formule dans le choix d'intensité :

Fréquence cardiaque maximale = $200 - \text{Âge}$

Veuillez maintenir la fréquence cardiaque pendant l'exercice entre 60 % et 85 % du maximum. Lorsque quelques semaines avant le début de l'exercice, votre fréquence cardiaque maximale doit être maintenue à 60 %, continuez à améliorer votre flexibilité, la fréquence cardiaque maximale sera progressivement ajustée à 85 %.

Consommation de graisses

Le corps commence à brûler les graisses à environ 60 % de la fréquence cardiaque maximale. Pour obtenir une efficacité optimale de la combustion des graisses, il est recommandé de maintenir la fréquence cardiaque maximale entre 60 et 70 %. Le meilleur entraînement doit être effectué plus de deux fois par semaine, à raison de 30 minutes à chaque fois.

Par exemple, vous avez 40 ans et prévoyez de commencer à faire de l'exercice cette année. Le rythme cardiaque limite est de $200 - 40 (\text{âge}) = 160/\text{min}$

Fréquence cardiaque minimale : le rythme limite cardiaque $\times 60\%$, c'est-à-dire $160 \times 60\% = 96/\text{min}$

Fréquence cardiaque maximale : le rythme limite cardiaque $\times 70\%$, c'est-à-dire $160 \times 70\% = 112/\text{min}$

Au cours de la première semaine, il est recommandé de commencer avec un rythme cardiaque de 96, puis d'augmenter lentement jusqu'à 112, ce qui peut assurer un exercice durable.

Étapes d'exercice

1. Échauffement

Vous devez vous échauffer pendant 5 à 10 minutes avant chaque exercice. Vous pouvez faire quelques exercices d'étirement et d'entraînement aérobique.

2. Phase d'exercice

Lorsque la fréquence cardiaque maximale réelle atteint 70 à 85 %, la durée de l'exercice peut être calculée selon la formule suivante :

Volume d'entraînement quotidien : environ 10 minutes/unité

2 à 3 fois par semaine : environ 30 minutes/unité

1 à 2 fois par semaine : environ 60 minutes/unité

3. Refroidissement

Au cours des 5 à 10 dernières minutes, le métabolisme du corps devrait être complètement détendu. Les exercices d'étirement peuvent vous aider à prévenir les tensions musculaires.

4. Réussir la mise en forme

Même après une courte période d'exercice régulier, vous constaterez qu'en continuant à augmenter votre rythme cardiaque pour l'adapter à votre fréquence cardiaque optimale, vous serez de plus en plus à l'aise avec cet appareil de fitness pendant la période d'utilisation correcte. Choisissez un moment fixe pour votre entraînement. Ne faites pas d'exercices intenses au début.

Nous espérons que nos produits vous apporteront du plaisir, et vous souhaitons de réussir votre remise en forme !

COSTWAY®



MANUAL DEL USUARIO

Bicicleta Estática SP35699

ESTE MANUAL DE INSTRUCCIONES CONTIENE **IMPORTANTES** INFORMACIONES DE SEGURIDAD, POR FAVOR LO LEA Y GUARDE PARA REFERENCIAS FUTURAS.

¡Por favor dénos la oportunidad de hacerlo bien y mejorar!

Primero póngase en contacto con nuestro amable departamento de servicio al cliente para obtener ayuda. ¡Los reemplazos de piezas faltas o dañadas se enviarán lo antes posible!

Siga Costway

Visítenos: www.costway.es



¡Contáctenos!

NO devuelva este artículo.

Primero póngase en contacto con nuestro amable departamento de servicio al cliente para obtener ayuda.



Antes de Empezar

- ⚠ Por favor lea todas instrucciones con mucha atención.
- ⚠ Retenga instrucciones para referencias futuras.
- ⚠ Separe y cuente todas las piezas y accesorios.
- ⚠ Lea cada paso cuidadosamente y siga el orden correcto.
- ⚠ Recomendamos que, cuando sea posible, todos los artículos se armen cerca del área en la que se utilizarán, para evitar mover innecesariamente el producto cuando emsamble.
- ⚠ Siempre coloque el producto sobre una superficie plana, estable y firme.
- ⚠ Mantenga todas las piezas pequeñas y los materiales de embalaje de este producto lejos de los bebés y los niños, ya que representan un grave riesgo de asfixia potencialmente.

Estimados usuarios:

Bienvenido a utilizar nuestro equipo de ejercicio, ¡y esperamos que usted pueda lograr buenos resultados a través de usar este equipo de ejercicio!

Antes de utilizar este equipo de ejercicio, lea atentamente las instrucciones y siga estrictamente las instrucciones de funcionamiento manual.

Si tiene alguna pregunta, no dude en ponerse en contacto con nosotros, ¡gracias por su cooperación!

Contenidos:

- [1] Guía de Seguridad de Operación
- [2] Instrucciones para los Pasos de Montaje
- [3] Descripción del Medidor Electrónico
- [4] Instrucciones de Uso

Guía de Seguridad de Operación

Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar la bicicleta estática. Asegúrese de recibir la información correcta.

- La capacidad de carga máxima de esta bicicleta estática es de 150 kg.
- Siga estrictamente las instrucciones para la operación manual.
- Elija las herramientas de instalación adecuadas, puede contactarnos si es necesario para solicitar el video de instalación como guía.
- Compruebe la máquina cuidadosamente antes del primer uso y cada 1 o 2 meses después de usar la máquina instalada de acuerdo con el principio de verificación; intente mantener el uso normal de la máquina y utilice las piezas originales.
- Si la bicicleta estática no funciona, comuníquese con nosotros.
- Evite que la bicicleta estática entre en contacto con agentes de limpieza corrosivos.
- Utilice la instalación e inspección correctas.
- Este producto es un equipo de fitness para adultos. Si los niños quieren usarlo, se requiere la supervisión de un adulto.
- No utilice este producto para realizar acciones peligrosas.
- Utilice este producto bajo la dirección de un médico o un profesional de la salud.

ADVERTENCIA: ¡Los métodos de entrenamiento inadecuados y el uso excesivo pueden ser perjudiciales para su salud!

- Utilice un programa de formación personalizado razonable antes de utilizarlo y utilice este producto estrictamente de acuerdo con el plan.
- La bicicleta estática tiene resistencia ajustable, seleccione la resistencia adecuada para el entrenamiento.
- Siga las instrucciones para utilizar este producto de forma segura.
- Compruebe cuidadosamente todas las perillas con piezas de tornillo antes de usar este producto para garantizar su seguridad.

Lista de Piezas

					
Llave hexagonal interior	13 * 15 Llave de boca abierta	17 * 19 Llave de boca abierta	Perno de carro	Hebilla de instrumento	Perilla
1	1	2	1	3	1
1	1	1	1	1	1
					
Pasador redondo	Medidor electrónico	Cojín	Tubo de cojín	Tubo de pasamanos	Tubo de cojín
7	2	8	1	9	1
1	1	1	1	1	1
					
Tubo de pata	Tubo del antepié	Manillar			
13	1	14	1	15	1
1	1	1			

Pasos de Montaje



Paso 1: Instale las patas
Distinga la pata delantera (con rodillo) y la pata trasera (sin rodillo), alinee los orificios y luego fíjelos con tornillos.



Paso 2: Instale el cojín del asiento (1)
Primero instale la perilla de ajuste hacia arriba y hacia abajo del cojín en el orificio del tornillo, gire 3-5 vueltas, luego inserte el tubo de elevación del asiento, tire de la perilla de ajuste hacia afuera para ajustar la posición del orificio y luego apriételo.

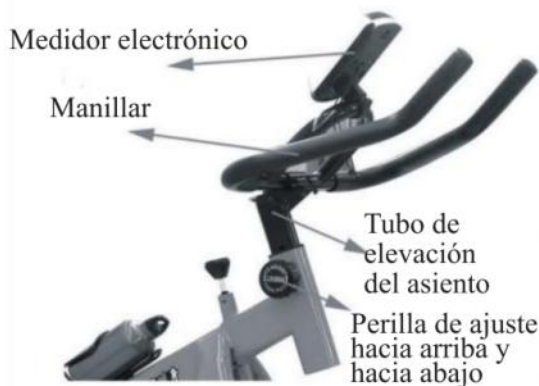


Paso 3: Instale el cojín del asiento (2)
Instale el tubo de ajuste delantero y trasero en la ranura superior del tubo de elevación y fije la parte inferior con tornillos.



Paso 4: Instale el cojín del asiento (3)

Instale el cojín del asiento en el tubo de ajuste delantero y trasero, ajuste el ángulo y apriete los tornillos.



Paso 5: Instale el manillar

Primero instale la perilla de ajuste hacia arriba y hacia abajo del manillar en el orificio del tornillo, gire 3-5 vueltas, luego inserte el tubo de elevación del manillar, tire de la perilla de ajuste hacia afuera para ajustar la posición del orificio y luego apriételo.



Paso 6: Instale el medidor electrónico

Fije el medidor al manillar, conecte los dos cables del medidor a los dos cables del manillar e inserte el cable desde la bicicleta en el orificio metálico redondo detrás del medidor.



Dirección para apretar

Paso 7: Instale los pedales, la instalación está completa. Distinga los pedales izquierdo (L) y derecho (R), instale los pedales en la manivela. Apriete los pedales en la dirección del volante y aflójelos en la dirección del cojín.

Descripción del Medidor Electrónico

Visualización de Contenido

(SCAN): Escanea y muestra automáticamente los parámetros de movimiento.

(TMR) : Muestra el tiempo de duración de su ejercicio.

(SPD) : Muestra la velocidad actual de su movimiento.

(DST) : Muestra su kilometraje actual de conducción.

(PULSE) : Muestra su frecuencia cardíaca actual.

(CAL) : Muestra su consumo de calorías actual.

Instrucciones de Uso

1. Encender / apagar

Cuando se presiona cualquier botón o se ingresa la señal del equipo, el medidor electrónico comienza a funcionar. Si no se usa durante 4 minutos, el medidor se apagará automáticamente.

2. Borrar

En cualquier estado, presione y mantenga presionado el botón central del medidor durante 3 segundos, se borrarán todos los datos de movimiento.

3. Modo

Cuando el indicador de función en la pantalla parpadea, el medidor electrónico ingresa al modo de escaneo automático. En este momento, presionar el botón de selección puede bloquear el medidor en un determinado parámetro de movimiento.

4. Escanear

Cuando el medidor electrónico ingresa al modo de escaneo, el medidor escanea automáticamente el tiempo, la velocidad, el kilometraje, la frecuencia cardíaca y las calorías en secuencia.

5. Batería

El medidor electrónico de esta bicicleta de ejercicios usa una batería de protección ambiental AA5, y la batería se puede reemplazar en la parte posterior del medidor.

Instrucciones de Uso

Para adaptarse a su condición física y hacer que su salud mejore significativamente, aquí hay algunas sugerencias para ayudarle a obtener el ejercicio más optimizado.

Si no ha realizado durante mucho tiempo ninguna forma de ejercicio físico, lo mejor es consultar a un médico o profesional antes de comenzar a hacer ejercicio.

Intensidad del Ejercicio

Para obtener los mejores resultados, seleccionar la intensidad correcta es necesario. La pulsación cardíaca de la intensidad del ejercicio se basa en su elección, y la siguiente fórmula de cálculo se utiliza habitualmente en la selección de la intensidad.

Frecuencia cardíaca máxima = $200 - \text{Edad}$

Mantenga la frecuencia cardíaca durante el ejercicio entre el 60% y el 85% del máximo. Cuando unas semanas antes del comienzo del ejercicio, su frecuencia cardíaca máxima debe mantenerse al 60%, continúe mejorando su flexibilidad, la frecuencia cardíaca máxima se ajustará gradualmente al 85%.

Consumo de grasas

El cuerpo comienza a quemar grasa aproximadamente al 60% de la frecuencia cardíaca máxima, para lograr una eficiencia óptima de quema de grasa, se recomienda mantener la frecuencia cardíaca máxima entre el 60% y el 70%. La mejor cantidad de entrenamiento debe ser más de dos veces por semana, 30 minutos cada vez.

Por ejemplo, usted tiene 40 años y planea comenzar a hacer ejercicio este año. El valor límite de latido es $200 - 40 (\text{edad}) = 160 / \text{min}$

Frecuencia cardíaca mínima: valor del límite de latido * 60%, es decir $160 * 60\% = 96 / \text{min}$

Frecuencia cardíaca máxima: valor del límite de latido * 70%, es decir $160 * 70\% = 112 / \text{min}$

En la primera semana, se recomienda comenzar con una frecuencia cardíaca de 96 y luego aumentar lentamente a 112, lo que puede garantizar un ejercicio duradero.

Pasos del fitness

1. Calentamiento

Debe calentar durante 5 a 10 minutos antes de cada ejercicio. Puede hacer algunos ejercicios de estiramiento y entrenamiento aeróbico.

2. Fase de ejercicio

Cuando la frecuencia cardíaca máxima real alcanza el 70% -85%, la duración del ejercicio se puede calcular de acuerdo con la siguiente fórmula:

Volumen de entrenamiento diario: aproximadamente 10 minutos / unidad

2-3 veces por semana: aproximadamente 30 minutos / unidad

1-2 veces por semana: aproximadamente 60 minutos / unidad

3. Relajamiento

En los últimos 5-10 minutos, el metabolismo del cuerpo debe estar completamente relajado. Los ejercicios de estiramiento pueden ayudarle a prevenir la tensión muscular.

4. Éxito en el fitness

Incluso después de un breve período de ejercicio regular, encontrará que a medida que continúa aumentando su frecuencia cardíaca para que coincida con su frecuencia cardíaca óptima, se sentirá cada vez más cómodo con esta máquina de ejercicios durante el período de uso correcto. Elija un horario fijo para su entrenamiento. No haga ejercicios intensos al principio.

Para citar a un viejo deportista: "Lo más difícil es cómo empezar".

¡Esperamos que nuestros productos puedan brindarle diversión y le deseamos éxito en el fitness!

COSTWAY®



MANUALE UTENTE
Cyclette da Spinning
SP35699

QUESTO MANUALE DI ISTRUZIONI CONTIENE **IMPORTANTI** INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA. SI PREGA DI LEGGERE E CONSERVARE PER RIFERIMENTO FUTURO.

Vi preghiamo di darci la possibilità di fare bene e fare di meglio!

Per prima cosa contatta il nostro servizio di assistenza clienti.
Sostituzioni per parti mancanti o danneggiate saranno spedite al più presto!

Seguire Costway

Visitateci: www.costway.it



Contattaci!

NON restituire questo articolo.

Per prima cosa contatta il nostro servizio di assistenza clienti.



Prima di iniziare

- ⚠ Si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni.
- ⚠ Conservare le istruzioni per riferimento futuro.
- ⚠ Separare e contare tutte le parti e l'hardware.
- ⚠ Leggere attentamente ogni passaggio e segui l'ordine corretto.
- ⚠ Raccomandiamo che, ove possibile, tutti gli articoli siano assemblati vicino all'area in cui saranno collocati, per evitare di spostare il prodotto inutilmente una volta assemblato.
- ⚠ Posizionare sempre il prodotto su una superficie piana e stabile.
- ⚠ Conservare tutte le parti di piccole dimensioni e i materiali di imballaggio per questo prodotto lontano da neonati e bambini poiché potrebbero causare un serio rischio di soffocamento.

Gentili utenti:

Benvenuto per usare le nostre attrezzature per il fitness e spero che tu possa ottenere buoni risultati di esercizio attraverso le nostre attrezzature per il fitness. Prima di utilizzare questa attrezzatura per fitness, leggere attentamente le istruzioni e seguire scrupolosamente le istruzioni per l'operazione manuale! In caso di domande, non esitare a contattarci, grazie per la collaborazione!

Contenuti:

- [1] Guida alle Operazioni di Sicurezza
- [2] Istruzioni per il Passo di Installazione
- [3] Descrizione del Contatore Elettronico
- [4] Istruzioni per l'Uso

Guida alle Operazioni di Sicurezza

Leggere attentamente le istruzioni prima di utilizzare il prodotto. Assicurati di ricevere l'uso corretto delle informazioni.

- La capacità di carico massima per questa cyclette è di 150 kg.
- Si prega di seguire rigorosamente le istruzioni per l'operazione manuale!
- Scegliere gli strumenti di installazione appropriati, puoi contattarci se necessario per richiedere il video di installazione come guida.
- Si prega di controllare attentamente la macchina prima del primo utilizzo e ogni 1-2 mesi dopo l'utilizzo della macchina installata secondo il principio dei controlli; si prega di cercare di mantenere il normale utilizzo della macchina e di utilizzare le parti originali.
- Se la cyclette non funziona, contattaci.
- Evitare il contatto della cyclette con detergenti corrosivi.
- Utilizzare l'installazione e l'ispezione corrette.
- Questo prodotto è un'attrezzatura fitness per adulti, se i bambini vogliono usarlo, è necessaria la supervisione di un adulto.
- Non utilizzare questo prodotto per fare un'azione pericolosa.
- Si prega di utilizzare questo prodotto sotto la guida di un medico o di un operatore sanitario e avrà un buon effetto sull'alleviare la fatica.

AVVERTENZA: I metodi di allenamento sbagliati e un uso eccessivo possono danneggiare la tua salute!

- Si prega di utilizzare un ragionevole programma di allenamento e personalizzato prima dell'uso e utilizzare questo prodotto in stretta conformità con il piano.
- La cyclette può regolare la resistenza, selezionare la resistenza appropriata per l'allenamento.
- Si prega di seguire le istruzioni per utilizzare questo prodotto in modo sicuro.
- Si prega di controllare attentamente prima di utilizzare le manopole con parti a vite per garantire la propria sicurezza.

Lista delle Parti

					
Chiave esagonale interna	13*15 Chiave	17*19 Chiave	Bulloni del carrello	Fibbia dello strumento	Manopola
1	1	2	1	3	1
4	4	5	1	6	1

					
Perno rotondo	Contatore elettronico	Cuscino	Tubo del cuscino	Tubo del corrimano	Tubo del cuscino
7	2	8	1	9	1
10	1	11	1	12	1

					
Tubo del piede	Tubo del piede anteriore	Corrimano			
13	1	14	1	15	1

Istruzioni per il Passo di Installazione



Passo 1: Installare i piedi
Distinguere il piede anteriore (con ruota) e il piede posteriore (senza ruota), allineare i fori e fissarli con le viti.



Passo 2: Installare il cuscino del sedile (1)
Installare prima la manopola di regolazione su e giù del cuscino nel foro della vite, ruotare di 3-5 giri, e poi inserire il tubo di sollevamento del sedile, tirare la manopola di regolazione verso l'esterno per regolare la posizione del foro, e poi serrarla.



Passo 3: Installare il cuscino del sedile (2)
Installare il tubo di regolazione anteriore e posteriore nella fessura superiore del tubo di sollevamento e fissare la parte inferiore con le viti.



Passo 4: Installare il cuscino del sedile (3)

Installare il cuscino del sedile sul tubo di regolazione anteriore e posteriore, regolare l'angolo e serrare le viti.



Passo 5: Installare il manubrio

Installare prima la manopola di regolazione su e giù del manubrio nel foro della vite, ruotare di 3-5 giri, e poi inserire il tubo di sollevamento del manubrio, tirare la manopola di regolazione verso l'esterno per regolare la posizione del foro, e poi serrarla.



Passo 6: Installare il contatore elettronico

Fissare il contatore elettronico sul manubrio, collegare i due fili sul contatore con i due fili sul manubrio e inserire il filo della bicicletta nel foro rotondo di metallo dietro il contatore.



Passo 7: Installare i pedali, l'installazione è completa. Distinguere i pedali sinistro (L) e destro (R), installare i pedali sulla pedivella. Per stringerli verso la direzione del volano e allentarli verso la direzione del cuscino.

Descrizione del Contatore Elettronico

Visualizzazione dei Contenuti

(SCAN): Scandire automaticamente e mostrare i parametri di movimento.

(TMR): Mostrare la durata dell'esercizio.

(SPD): Mostrare la velocità di movimento corrente.

(DST): Mostrare il tuo attuale chilometraggio.

(PULSE): Mostrare la tua frequenza cardiaca attuale.

(CAL): Mostrare il consumo calorico corrente.

Istruzioni per l'uso

1. Accendere / spegnere

Quando viene premuto un pulsante o viene immesso il segnale della macchina, il contatore elettronico inizia a funzionare. Se non viene utilizzato per 4 minuti, il contatore elettronico si spegnerà automaticamente.

2. Cancellare

In qualsiasi stato, premere e tenere premuto il pulsante centrale dello strumento per 3 secondi, tutti i dati di movimento verranno cancellati.

3. Modalità

Quando l'indicatore di funzione sullo schermo del display lampeggia, il contatore elettronico entra in modalità di scansione automatica. A questo punto, premendo il pulsante di selezione è possibile bloccare lo strumento su un determinato parametro di movimento.

4. Scansione

Quando il contatore elettronico entra in modalità di scansione, il contatore esegue automaticamente la scansione in sequenza di tempo, velocità, chilometraggio, frequenza cardiaca e calorie.

5. Batteria

Il contatore elettronico di questa cyclette utilizza una batteria di protezione ambientale AA5 e la batteria può essere sostituita sul retro del contatore.

Istruzioni per l'Uso

Per adattarti alle tue condizioni fisiche e migliorare notevolmente la tua salute, ecco alcuni suggerimenti per aiutarti a ottenere l'esercizio più ottimizzato.

Se non si fa da molto tempo alcuna forma di esercizio fisico, è meglio consultare un medico o un professionista per un consiglio prima di iniziare l'esercizio fisico.

Intensità dell'esercizio

Per ottenere i migliori risultati, selezionare l'intensità corretta è necessaria. La pulsazione cardiaca dell'intensità dell'esercizio si basa sulla vostra scelta e la seguente formula di calcolo viene abitualmente utilizzata nella selezione dell'intensità.

Frequenza cardiaca massima = $200 - \text{Età}$

Si prega di mantenere la frequenza cardiaca durante l'esercizio tra il 60% e l'85% del massimo. Quando poche settimane prima dell'inizio dell'esercizio, la frequenza cardiaca massima dovrebbe essere mantenuta al 60%, continuando a migliorare la flessibilità, la frequenza cardiaca massima verrà gradualmente regolata all'85%.

Consumo di grassi

Il corpo inizia a bruciare i grassi a circa il 60% della frequenza cardiaca massima, al fine di ottenere un'efficienza di combustione dei grassi ottimale, si consiglia di mantenere la frequenza cardiaca massima tra il 60% e il 70%. La quantità migliore di allenamento dovrebbe essere più di due volte a settimana, 30 minuti ogni volta.

Ad esempio, hai 40 anni e intendi iniziare a fare esercizio quest'anno.

Il valore limite del battito cardiaco è $200 - 40 (\text{età}) = 160 / \text{min}$

Frequenza cardiaca minima: il valore limite del battito cardiaco * 60%, ovvero $160 * 60\% = 96 / \text{min}$

Frequenza cardiaca massima: il valore limite del battito cardiaco * 70%, ovvero $160 * 70\% = 112 / \text{min}$

Nella prima settimana, si consiglia di iniziare con una frequenza cardiaca di 96, e poi aumentare lentamente fino a 112, il che può garantire un esercizio duraturo.

Passi di fitness

1. Riscaldamento

Dovresti riscaldarti per 5-10 minuti prima di ogni esercizio. Puoi fare alcuni esercizi di allungamento e allenamento aerobico.

2. Fase di esercizio

Quando la frequenza cardiaca massima effettiva raggiunge il 70% -85%, la durata dell'allenamento può essere calcolata in base alla seguente formula:

Volume di allenamento giornaliero: circa 10 minuti / unità

2-3 volte a settimana: circa 30 minuti / unità

1-2 volte a settimana: circa 60 minuti / unità

3. Rilassare

Negli ultimi 5-10 minuti, il metabolismo del corpo dovrebbe essere completamente rilassato. Gli esercizi di allenamento possono aiutarti a prevenire l'affaticamento muscolare.

4. Successo nel fitness

Anche dopo un breve periodo di esercizio fisico regolare, scoprirai che mentre continui ad aumentare la frequenza cardiaca per farla corrispondere alla tua frequenza cardiaca ottimale, diventerai sempre più a tuo agio con questa macchina fitness durante il periodo di utilizzo corretto e anche la tua forma fisica lo farà diventa semplice. Questo obiettivo può motivarti a fare sport più regolari. Scegli un orario fisso per il tuo allenamento. Per favore, non fare esercizi intensi all'inizio.

Per citare un vecchio sportivo: "La cosa più difficile è come iniziare". Spero che i nostri prodotti possano portarti divertimento e ti auguro successo nel fitness!

COSTWAY®



INSTRUKCJA OBSŁUGI

**Rower treningowy
SP35699**

NINIEJSZA INSTRUKCJA ZAWIERA ISTOTNE INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA. PROSIMY O ZAPOZNANIE SIĘ Z NĄ I ZACHOWANIE JEJ DO WGLĄDU W PRZYSZŁOŚĆ.

W razie kłopotów skontaktuj się z nami!

Jeśli potrzebujesz pomocy skontaktuj się z naszym przyjaznym działem obsługi klienta. Ewentualne braki elementów zostaną uzupełnione najszybciej jak to możliwe!

Śledź Costway

Odwiedź nas: www.costway.pl



Skontaktuj się z nami!

Nie zwracaj tego produktu.

Jeśli potrzebujesz pomocy, skontaktuj się z naszym przyjaznym działem obsługi klienta.



Zanim Zaczniesz

- ⚠ Zapoznaj się z instrukcją.
- ⚠ Zachowaj instrukcję do wglądu.
- ⚠ Upewnij się, że zestaw jest kompletny.
- ⚠ Zapoznaj się ze sposobem montażu i postępuj zgodnie z instrukcją.
- ⚠ Sprawdź czy dysponujesz wystarczającą przestrzenią roboczą.
- ⚠ Upewnij się, że produkt znajdzie się na płaskiej i stabilnej powierzchni.
- ⚠ Upewnij się, że materiały wykorzystane podczas pakowania produktu oraz jego elementy znajdują się poza zasięgiem dzieci.

Droży Użytkownicy:

Dziękujemy za zakup naszego produktu! Przed użyciem sprzętu fitness, przeczytaj uważnie instrukcję i ściśle przestrzegaj zasad w niej zawartych! Jeśli masz jakieś pytania, skontaktuj się z Działem Obsługi Klienta. Dziękujemy za współpracę!

Zawartość zestawu:

- [1] INSTRUKCJA bezpieczeństwa
- [2] Instrukcja montażu
- [3] Opis działania wyświetlacza
- [4] Instrukcja użytkowania

Przewodnik bezpieczeństwa

Przeczytaj uważnie instrukcję przed użyciem roweru treningowego. Upewnij się, że rozumiesz informacje zawarte w instrukcji .

- Maksymalny udźwig: 150 kg.
- Prosimy o dokładne przestrzeganie instrukcji obsługi.
- Wybierz odpowiednie narzędzia do montażu.
- Proszę dokładnie sprawdzić maszynę przed pierwszym użyciem oraz dokonywać regularnych jej przeglądów co 1 do 2 miesięcy; Nie nadużywaj sprzętu i używaj TYLKO oryginalnych części zamiennych.
- Jeśli napotkasz problem w czasie korzystania z urządzenia, skontaktuj się z nami.
- Unikaj środków czyszczących, zawierających substancje żrące.
- Zmontuj w sposób prawidłowy, zgodny z instrukcją i przestrzegaj zasady regularnych przeglądów.
- Produkt jest sprzętem fitness przeznaczonym dla osób dorosłych; jeśli używają go dzieci, wymagany jest nadzór osoby dorosłej.
- Nie używaj tego produktu do wykonywania czynności zagrażających zdrowiu bądź życiu.
- Pamiętaj, aby używać tego produktu pod nadzorem lekarza lub pracownika służby zdrowia.

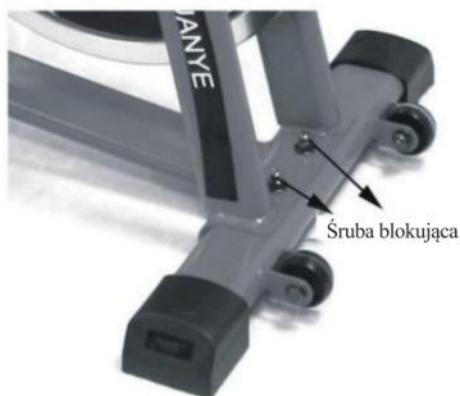
OSTRZEŻENIE: Stosowanie niewłaściwych metod/planu treningowego, jak i zbyt częste używanie sprzętu, może być szkodliwe dla zdrowia!

- Przed użyciem tego produktu należy skorzystać ze spersonalizowanych planów treningowych i ściśle przestrzegać zasad właściwego użytkowania sprzętu.
- Ten produkt posiada regulację oporu. Dobierz poziom odpowiedni do swoich potrzeb.
- Prosimy o bezpieczne korzystanie z tego produktu; można skorzystać z sekcji referencyjnej.
- Przed użyciem tego produktu dokładnie sprawdź wszystkie przyciski/części za pomocą śrub, celem zapewnienia bezpieczeństwa użytkowania.

LISTA CZĘŚCI

					
1	1	2	1	3	1
					
7	2	8	1	9	1
					
13	1	14	1	15	1

Etapy montażu



Krok 1: Zainstaluj nóżki
Odróżnij stopkę przednią (z rolką) i stopkę tylną (bez rolki), wyrównaj otwory, a następnie zabezpiecz je śrubami.



Krok 2: Zamontuj siodełko (1)
Zamontuj pokrętkę regulacji wysokości siedziska, przesuwaj najpierw w górę i w dół w otworze na śrubę, obróć 3-5 razy, a następnie włóż rurkę podnoszącą siodełko, pociągnij za pokrętkę regulacji, aby wyregulować na potrzebną wysokość, a następnie dokręć siodełko.



Krok 3: Zamontuj siodełko (2)
Zamontuj przednią i tylną rurkę regulacyjną, w górnym otworze rury podnoszącej i zabezpiecz dolną część śrubami.



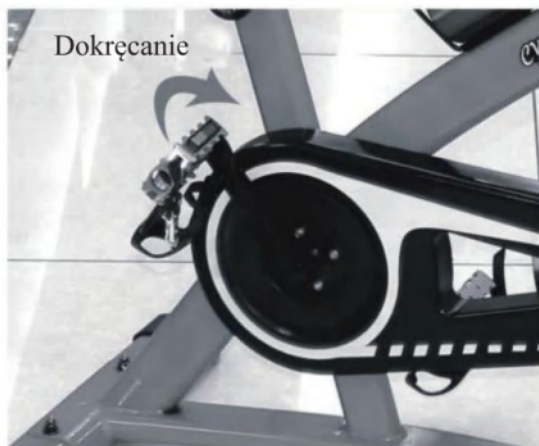
Krok 4: Zamontuj siodełko (3)
Zamontuj siodełko na przednich i tylnych rurach regulacyjnych, wyreguluj kąt i dokręć śruby.



Krok 5: Zamontuj kierownicę
Zamontuj pokrętko regulacji wysokości kierownicy, przesuwaj najpierw w górę i w dół w otworze na śrubę, obróć 3-5 razy, a następnie włóż rurkę podnoszącą kierownicę, pociągnij za pokrętko regulacji, aby wyregulować na potrzebną wysokość, a następnie dokręć kierownicę.



Krok 6: Zamontuj wyświetlacz
Przymocuj wyświetlacz do kierownicy, podłącz dwa przewody wyświetlacza do dwóch przewodów kierownicy i włóż przewód roweru do okrągłego, metalowego otworu, za wyświetlaczem.



Krok 7: Zamontuj pedały. Produkt gotowy do użycia. Rozróżnij lewy (L) i prawy (R) pedał, zamontuj pedały na korbie. Dokręć pedały w kierunku kierownicy i poluzuj je w kierunku siodełka.

Opis działania wyświetlacza

1. Wyświetlanie treści

(SCAN): Automatyczne skanowanie i wyświetlanie kolejnych parametrów ruchu.

(TMR): Wyświetla czas trwania ćwiczenia.

(SPD): Wyświetla szacowaną prędkość.

(DST): Wyświetla szacowany dystans.

(PULSE): Wyświetla aktualne tętno.

(CAL): Wyświetla aktualne spalanie kalorii.

2. Instrukcja użycia

1. Włącz / wyłącz

Po naciśnięciu przycisku lub wydania sygnału przez urządzenie na skutek ruchu korby, następuje włączenie licznika elektronicznego. Jeśli rower nie jest używany przez 4 minuty, miernik automatycznie się wyłączy.

2. Zresetuj

Naciśnij i przytrzymaj środkowy przycisk wyświetlacza przez 3 sekundy, a wszystkie dane zostaną usunięte.

3. Tryb

Gdy wskaźnik funkcji na ekranie wyświetlacza miga, licznik elektroniczny przechodzi do trybu automatycznego skanowania. W tym momencie naciśnięcie przycisku wyboru może zablokować miernik na określony parametr ruchu.

4. Skaner całościowy

Gdy licznik elektroniczny przejdzie w tryb skanowania, automatycznie przeanalizuje w kolejności czas, prędkość, przebieg, tętno i kalorie.

5. Zasilanie

Komputer elektroniczny roweru treningowego, wykorzystuje jedną baterię typu AA; pokrywa baterii znajduje się z tyłu komputera.

PODREČNIK OBJAŚNIAJĄCY

Aby dostosować ćwiczenia do swojej aktualnej kondycji fizycznej i znacznie poprawić swoje zdrowie, oto kilka wskazówek, które pomogą Ci uzyskać najlepsze możliwe rezultaty.

Jeśli nie ćwiczyłeś przez długi czas, najlepiej skonsultować się z lekarzem lub trenerem personalnym, przed rozpoczęciem ćwiczeń.

Intensywność ćwiczeń

Aby uzyskać najlepsze rezultaty, należy dobrać odpowiednią intensywność. Wybór stopnia intensywności ćwiczeń należy do Ciebie. Celem uproszczenia podjęcia decyzji, poniżej został zamieszczony wzór na dobór intensywności:

Maksymalne tętno = 200 - wiek

Podczas ćwiczeń utrzymuj tętno między 60% a 85% wartości maksymalnej. Gdy kilka tygodni przed rozpoczęciem ćwiczeń, maksymalne tętno, będzie utrzymywało się na poziomie 60% wartości maksymalnej, nadal poprawiaj swoją kondycję, do czasu, aż uzyskasz wynik tętna 85% wartości maksymalnej.

Spalanie tłuszczu

Ciało zaczyna spalać tłuszcz przy osiągnięciu tętna o wartości ok. 60% maksymalnej wartości. Aby osiągnąć optymalną efektywność spalania tkanki tłuszczowej, zaleca się utrzymywanie maksymalnego tętna w granicach 60-70% wartości maksymalnej. Trening powinien być wykonywany częściej niż dwa razy w tygodniu, w seriach po 30 minut.

Przykład: Masz 40 lat. Planujesz zacząć ćwiczyć w tym roku. Tętno (wg wzoru) wynosi: $200 - 40$ (wiek) = 160 / min

Tętno minimalne: tętno graniczne * 60%, czyli $160 * 60\% = 96$ / min

Tętno maksymalne: tętno graniczne * 70%, czyli $160 * 70\% = 112$ / min

W pierwszym tygodniu zaleca się utrzymywanie tętna o wartości 96. Z czasem stopniowo zwiększaj do 112.

Etapy ćwiczeń

1. Rozgrzewka

Przed każdym ćwiczeniem należy rozgrzewać mięśnie przez 5-10 minut, przygotowując je do pracy. Możesz wykonać ćwiczenia rozciągające i trening aerobowy.

2. Faza ćwiczeń

Gdy rzeczywiście tętno maksymalne osiągnie wartość 70-85%, czas trwania ćwiczenia można obliczyć według następującego wzoru:

Trening codzienny: około 10 minut.

2-3 razy w tygodniu: około 30 minut.

1 do 2 razy w tygodniu: około 60 minut.

3. Faza odpoczynku

W ciągu ostatnich 5-10 minut treningu, następuje faza odpoczynku i rozluźnienia. Ćwiczenia rozciągające mogą pomóc w zapobieganiu obciążeniom mięśni i dalszym uszkodzeniom.

4. Wzrost kondycji

Nawet po krótkim okresie regularnych ćwiczeń przekonasz się, że zwiększając stopniowo poziom tętna (dopasowując do tętna optymalnego), będziesz czuł się coraz bardziej komfortowo w czasie pracy ze swoim nowo zakupionym sprzętem - pod warunkiem, że będziesz z niego korzystał w sposób właściwy. Ustal czas trwania treningu. Na początku nie ćwicz w sposób zbyt gwałtowny i energiczny.

Mamy nadzieję, że nasze produkty umiłą Ci czas spożytkowany na treningu. Życzymy powodzenia!

