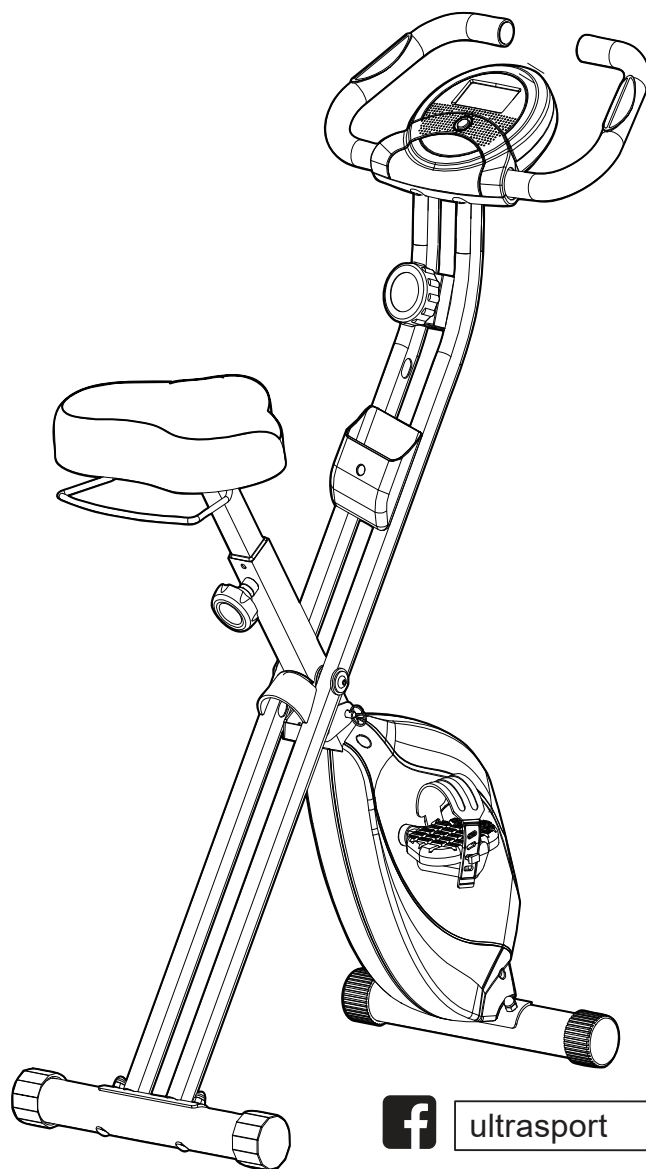


Ultrasport

Faltbarer Heimtrainer "Heavy", Schwarz

F-bike "Heavy", Black
バイクヘビー、ブラック

331100000380



DE Bedienungsanleitung

GB User Manual

FR Manuel D'utilisation

IT Manuale D'uso

ES Manual Del Usuario

JP 取扱説明書

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde!

Der Hersteller arbeitet ständig an der Weiterentwicklung aller Typen und Modelle. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass deshalb jederzeit Änderungen des Lieferumfangs in Form, Ausstattung und Technik möglich sind. Aus den Angaben, Abbildungen und Beschreibungen dieser Gebrauchsanweisung können daher keine Ansprüche hergeleitet werden.

Nachdruck, Vervielfältigung oder Übersetzung, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Genehmigung des Herstellers nicht gestattet.

Alle Rechte nach dem Gesetz über das Urheberrecht bleiben dem Hersteller ausdrücklich vorbehalten.

Änderungen vorbehalten.

INHALTSVERZEICHNIS

SICHERHEITSVORGABEN	4
BEVOR SIE DURCHSTARTEN	5
KOMPONENTEN TEILE	6
BEFESTIGUNGSTEILE	7
MONTAGESCHRITTE	8
COMPUTERFUNKTIONEN	12
TRAININGSRICHTLINIEN	13
AUFWÄRM- UND ABKÜHLPHASE	14
TEILLISTE	16

SICHERHEITSVORGABEN

Optimale Sicherheit wurde bei der Konstruktion dieser Trainingsmaschine angestrebt. Jedoch müssen gewisse Vorsichtsmaßnahmen eingehalten werden, wann immer man ein Trainingsgerät benutzt. Lesen Sie auf jeden Fall das gesamte Benutzerhandbuch durch, bevor Sie Ihre Maschine montieren oder bedienen. Beachten Sie insbesondere die folgenden Sicherheitsvorgaben:

1. Halten Sie Kinder und Haustiere jederzeit vom Gerät fern. Lassen Sie **AUF KEINEN FALL** unbeaufsichtigte Kinder im gleichen Raum mit der Maschine.
2. Nur eine Person sollte den Heimtrainer zur gleichen Zeit benutzen.
3. Wenn der Benutzer Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in der Brust oder andere unnormale Symptome spürt, sollte er das Training **SOFORT BEENDEN UND UNVERZÜGLICH EINEN ARZT KONSULTIEREN**.
4. Stellen Sie die Maschine auf einer flachen, ebenen Oberfläche auf. **NICHT** draußen oder in der Nähe von Wasser verwenden.
5. Hände von allen Teilen, die sich bewegen, fern halten.
6. Tragen Sie immer angemessene Trainingsbekleidung, wenn Sie üben. **TRAGEN SIE AUF KEINEN FALL** Gewänder oder andere weite Kleidungsstücke, die sich in der Maschine verfangen könnten. Jogging- oder Sportschuhe sind ebenfalls für den Gebrauch der Maschine erforderlich.
7. Verwenden Sie die Maschine nur zum vorgesehenen Gebrauch, so wie in diesem Handbuch beschrieben. **VERWENDEN SIE AUF KEINEN FALL** Zubehör, das nicht vom Hersteller empfohlen wird.
8. Stellen Sie sicher, dass sich keine scharfen Gegenstände in der näheren Umgebung der Maschine befinden.
9. Personen mit Behinderungen sollten das Gerät nicht ohne ärztliche oder andere qualifizierte Aufsicht benutzen.
10. Machen Sie vorab immer Stretching-Übungen, um sich richtig aufzuwärmen, bevor Sie die Maschine zum Training benutzen.
11. Betätigen Sie die Maschine nie, wenn sie nicht richtig funktioniert.
12. Benutzer bis zu einem Gewicht von 130 kg / 300 lbs können die Maschine benutzen. Der Telefonhalter kann mit bis zu maximal 3kg / 6,6 lbs belastet werden.



WARNUNG

KONSULTIEREN SIE IHREN ARZT, BEVOR SIE MIT EINEM TRAININGSPROGRAMM BEGINNEN. DAS IST BESONDERS WICHTIG FÜR PERSONEN ÜBER 35 JAHREN ODER PERSONEN MIT BEREITS BESTEHENDEN GESUNDHEITLICHEN PROBLEMEN. LESEN SIE VOR DEM GEBRAUCH VON FITNESSGERÄTEN ALLE INSTRUKTIONEN DURCH.

BEWAHREN SIE DIESE RICHTLINIEN GUT AUF

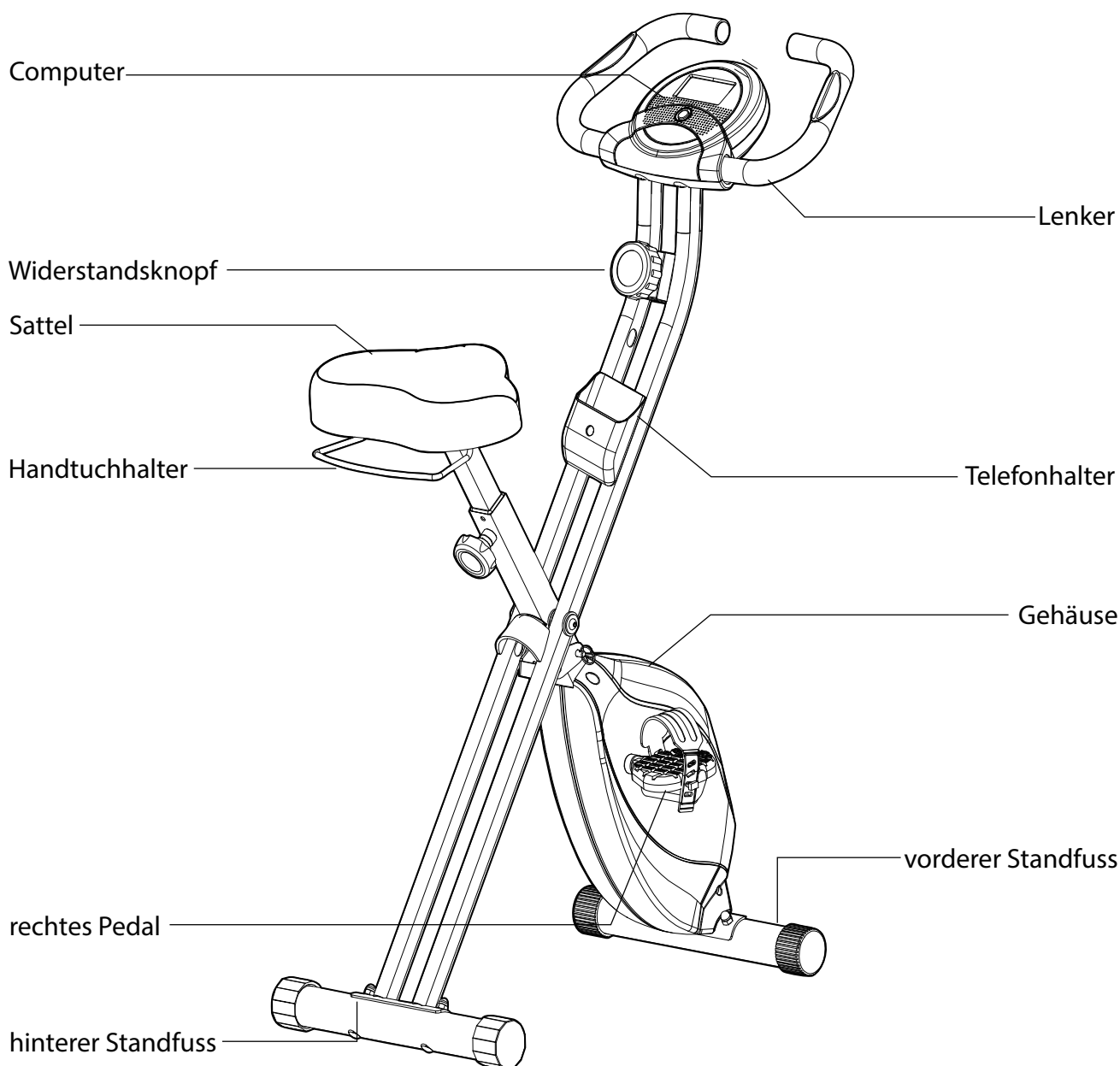
BEVOR SIE DURCHSTARTEN

Wir bedanken uns recht herzlich bei Ihnen dafür, dass Sie sich für das F-Bike „HEAVY“ von ULTRASPORT entschieden haben. Wir sind sehr stolz darauf, dass wir dieses Qualitätsprodukt herstellen, und hoffen, dass Sie damit viele Stunden trainieren können, damit Sie sich besser fühlen, noch besser aussehen und das Leben in vollen Zügen genießen können.

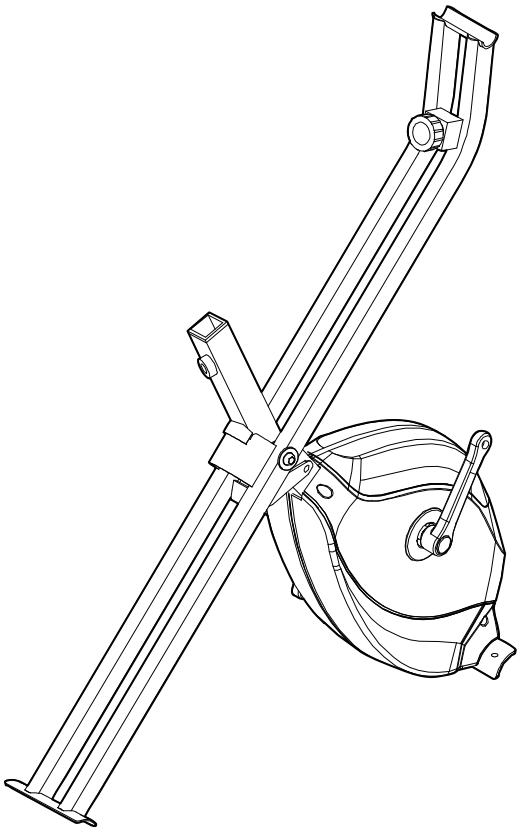
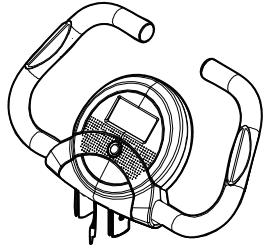
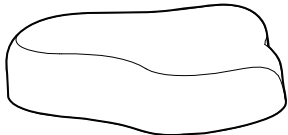
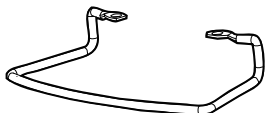
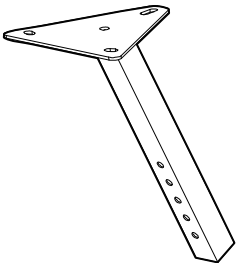
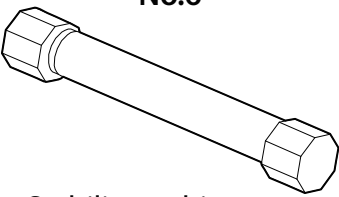

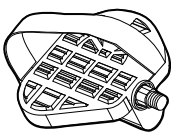

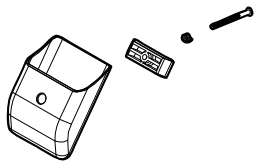
Ja, es ist eine bewiesene Tatsache, dass ein regelmäßiges Trainingsprogramm Ihre körperliche und seelische Gesundheit verbessern kann. Zu oft schränkt unser hektischer Lebensstil die Zeit und Gelegenheit zum Üben ein. Das F-Bike „HEAVY“ bietet eine angenehme und einfache Methode, mit der Sie beginnen können, Ihren Körper in die bestmögliche Form zu bringen und gleichzeitig einen gesünderen Lebensstil zu pflegen.

Sehen Sie bitte die Zeichnung durch und machen Sie sich mit den ausgeschilderten Teilen vertraut, bevor Sie weiterlesen.

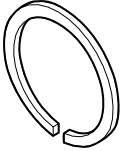
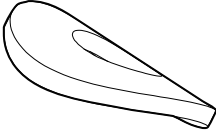
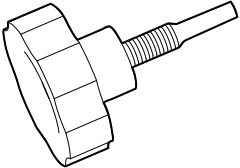
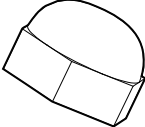
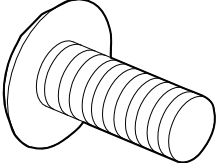
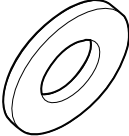

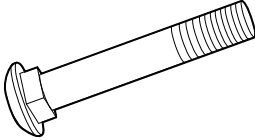
- Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch sorgfältig, bevor Sie das F-Bike „HEAVY“ verwenden.



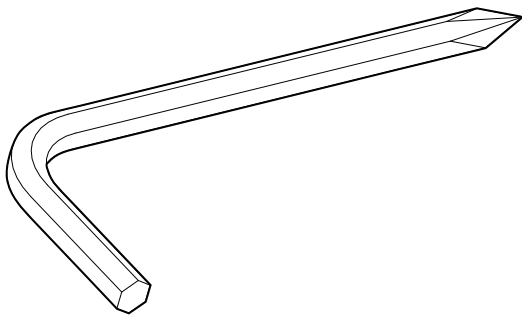
KOMPONENTEN TEILE

<p>No.1</p>  <p>Hauptgerät x 1</p>		<p>No. 4</p>  <p>Lenkstange x 1</p>
		<p>No. 9</p>  <p>Sitz x 1</p>
		<p>No. 83</p>  <p>Handtuchhalter x 1</p>
		<p>No. 3</p>  <p>Sitzstützrohr x 1</p>
<p>No.6</p>  <p>Stabilisator hinten x 1</p>	<p>No.8</p>  <p>Stabilisator vorne x 1</p>	
<p>No.12</p>  <p>Pedal (L) x 1</p>	<p>No.13</p>  <p>Pedal (R) x 1</p>	<p>No.14/No.19/No.30/No.48</p>  <p>Handyhalter Set x 1</p>

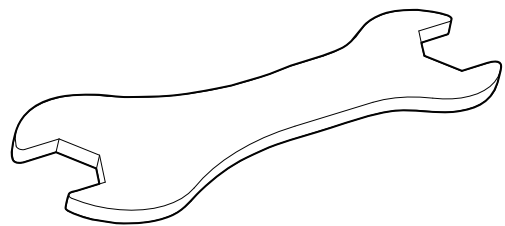
BEFESTIGUNGSTEILE

<p>No. 5</p>  <p>Federscheibe x 4</p>	<p>No. 10</p>  <p>ø8.3 Gewölbte Unterlegscheibe x 4</p>
<p>No. 11</p>  <p>M12 Stellschraube x 1</p>	<p>No. 15</p>  <p>M8 Hutmutter x 4</p>
<p>No. 18</p>  <p>M6 Innensechskantbolzen x 4</p>	<p>No. 21</p>  <p>ø6.5 Unterlegscheibe x 2</p>
<p>No. 22</p>  <p>ø6.5 Gewölbte Unterlegscheibe x 2</p>	<p>No. 25</p>  <p>Schlossschraube x 2</p>

Werkzeuganforderungen



Innensechskant-Kreuzkombischlüssel x 1



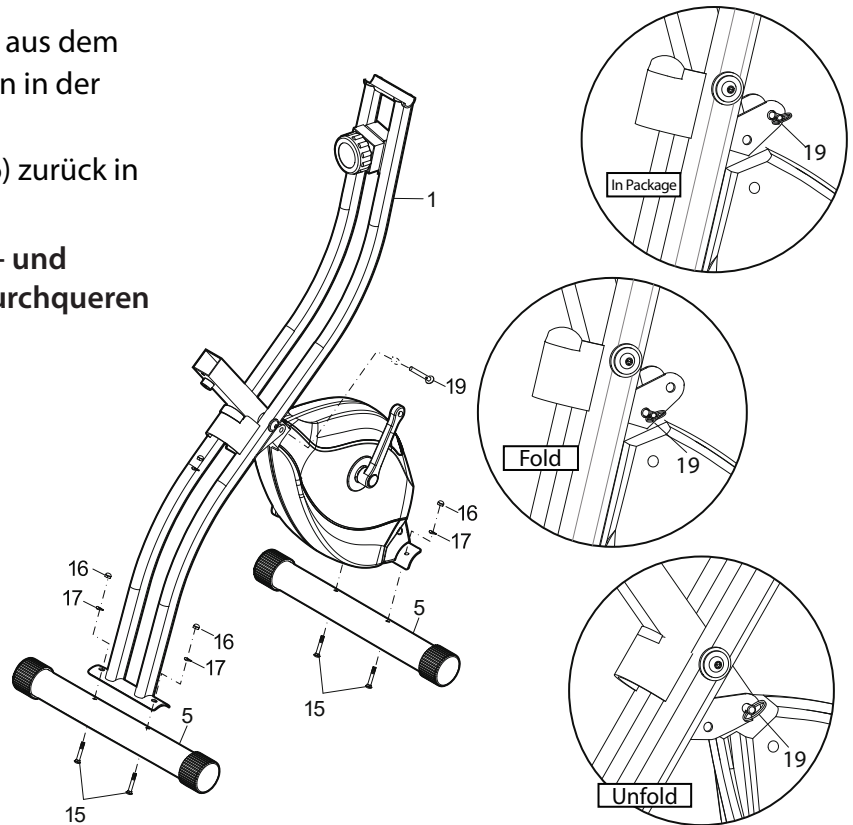
Schraubenschlüssel x 1

AUFBAUANWEISUNG

Schritt 1

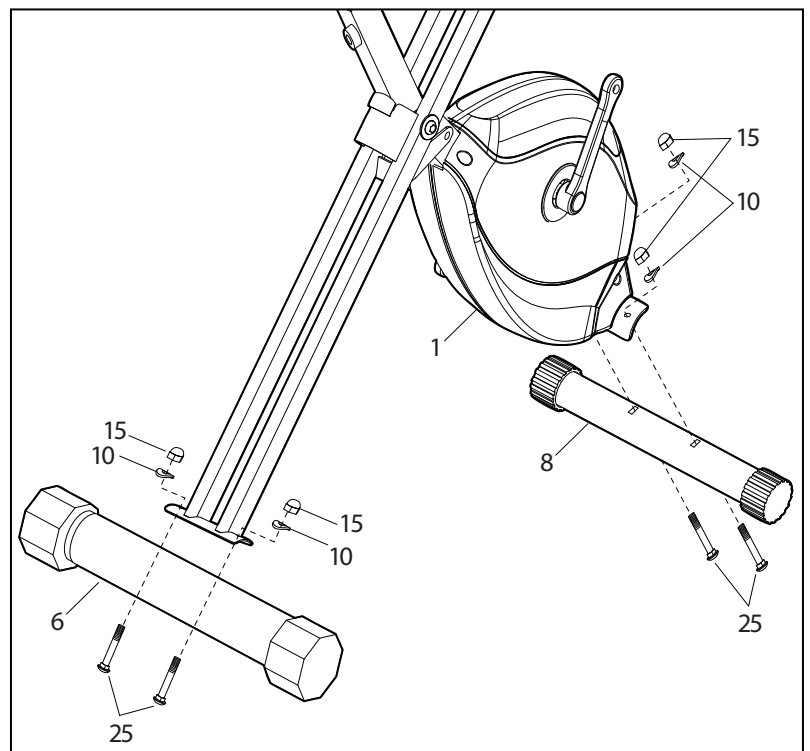
- Ziehen Sie den Sicherungsstift (16) aus dem Hauptrahmen (1) und stellen Sie ihn in der richtigen Position ein.
- Stecken Sie den Sicherungsstift (16) zurück in den Hauptrahmen.

Hinweis: Safety pin muss zum Ein- und Ausklappen den Hauptrahmen durchqueren



Schritt 2

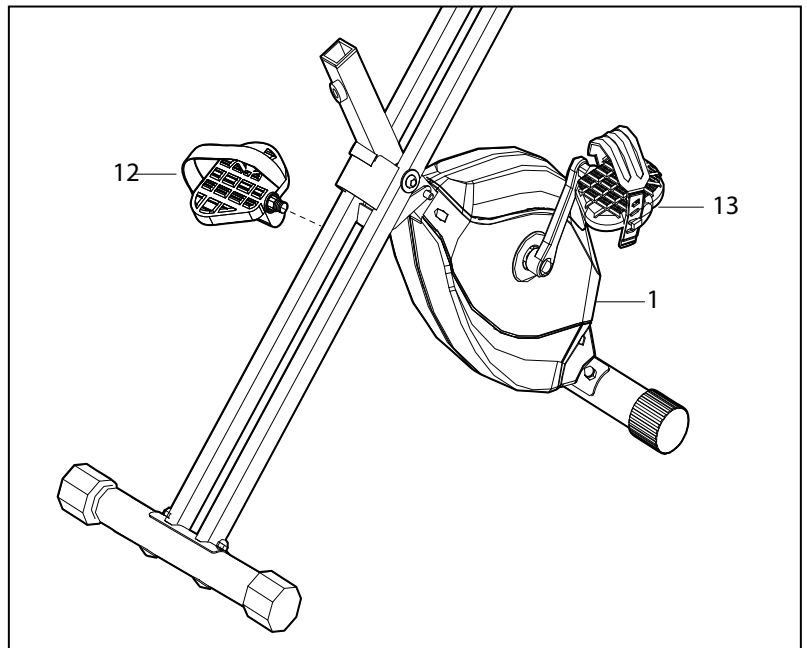
- Befestigen Sie die Stabilisatoren vorne und hinten (8 & 6) am Hauptrahmen (1). Mit vier Schlossschrauben (25), vier Federscheiben (10) und vier Hutmuttern festziehen (15).



AUFBAUANWEISUNG

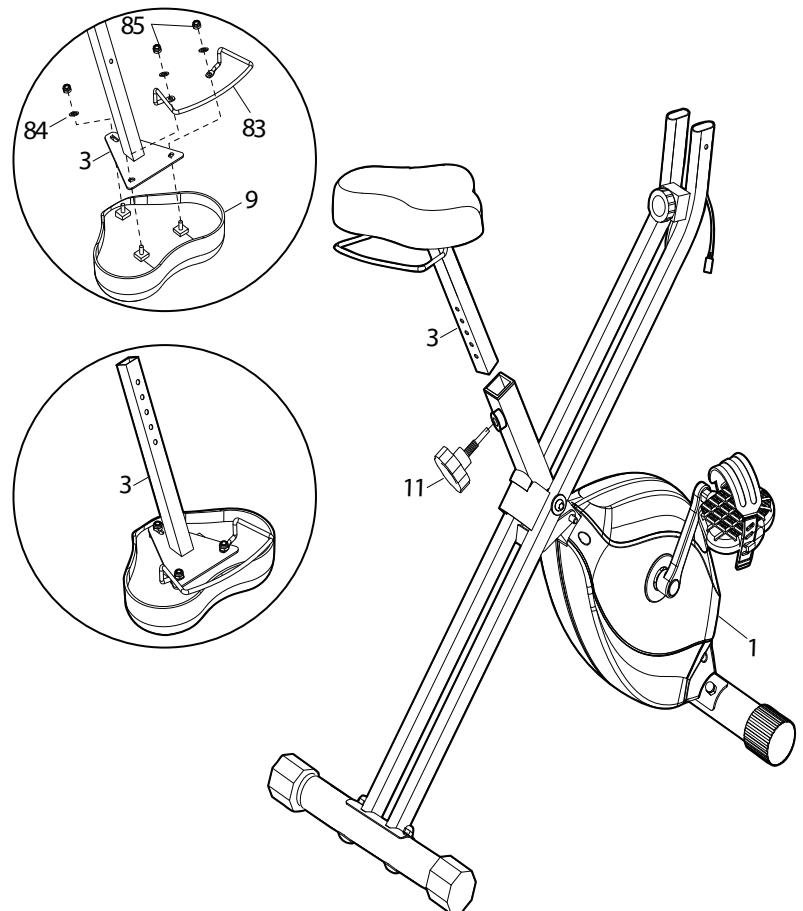
Schritt 3

- Das linke und rechte Pedal (12) & (13) sind mit „L“ und „R“ markiert.
- Mit dem richtigen Verbindungshebel verbinden. Das rechte Pedal befindet sich in Sitzrichtung an der rechten Seite des F-Bikes.
- Bitte beachten Sie, dass das rechte Pedal (13) im Uhrzeigersinn und das linke Pedal (12) gegen den Uhrzeigersinn verschraubt werden sollte.
- Seien Sie vorsichtig, dass sich die Fäden nicht überkreuzen.



Schritt 4

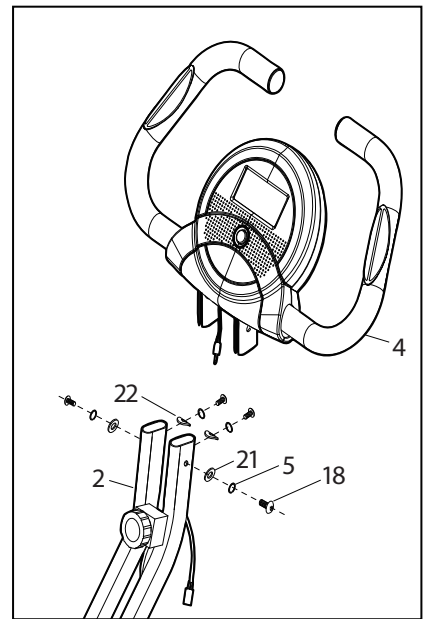
- Befestigen Sie den Sitz (9) und den Handtuchhalter (83) an dem Sitzstützrohr (3).
- Unter Verwendung von drei Unterlegscheiben (84), und Nylonmuttern (85), welche am Sitz (9) vormontiert sind, sichern.
- Stecken Sie das Sitzstützrohr (3) in den Hauptrahmen (1) und befestigen Sie es mit der Stellschraube (11).



AUFBAUANWEISUNG

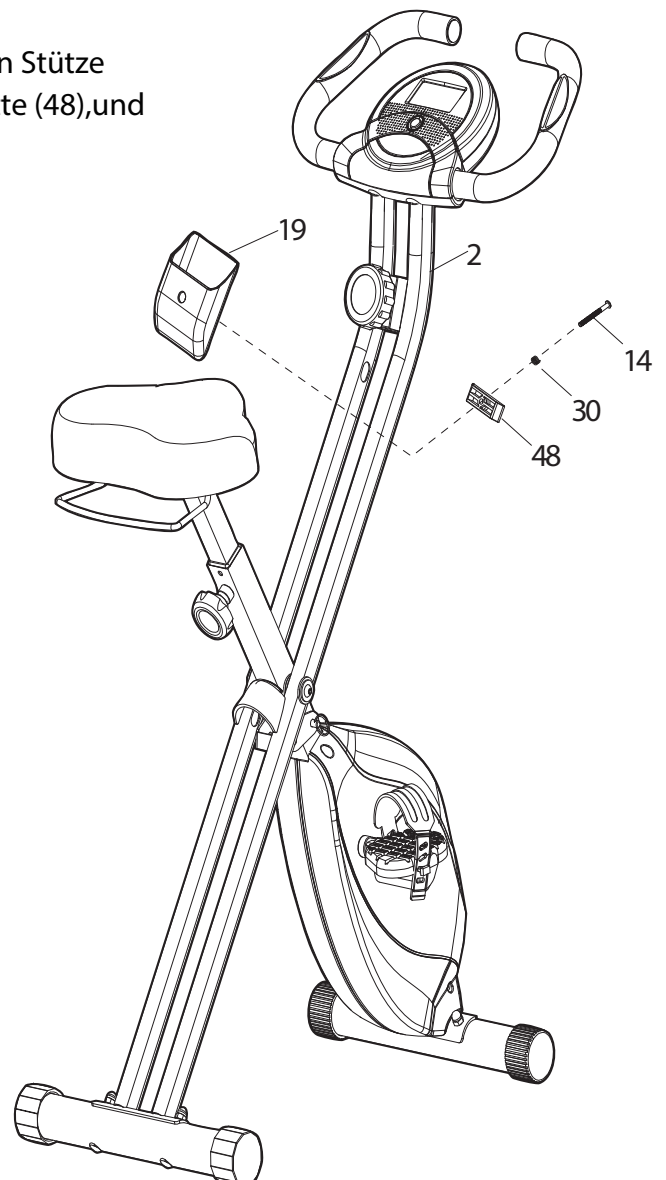
Schritt 5

- Befestigen Sie die Lenkstange (4) mit dem Rohr der hinteren Stütze (2), und befestigen Sie es mit vier Federscheiben (5), Innensechskantbolzen (18), zwei Federscheiben (21) und Unterlegscheiben (22).



Schritt 6

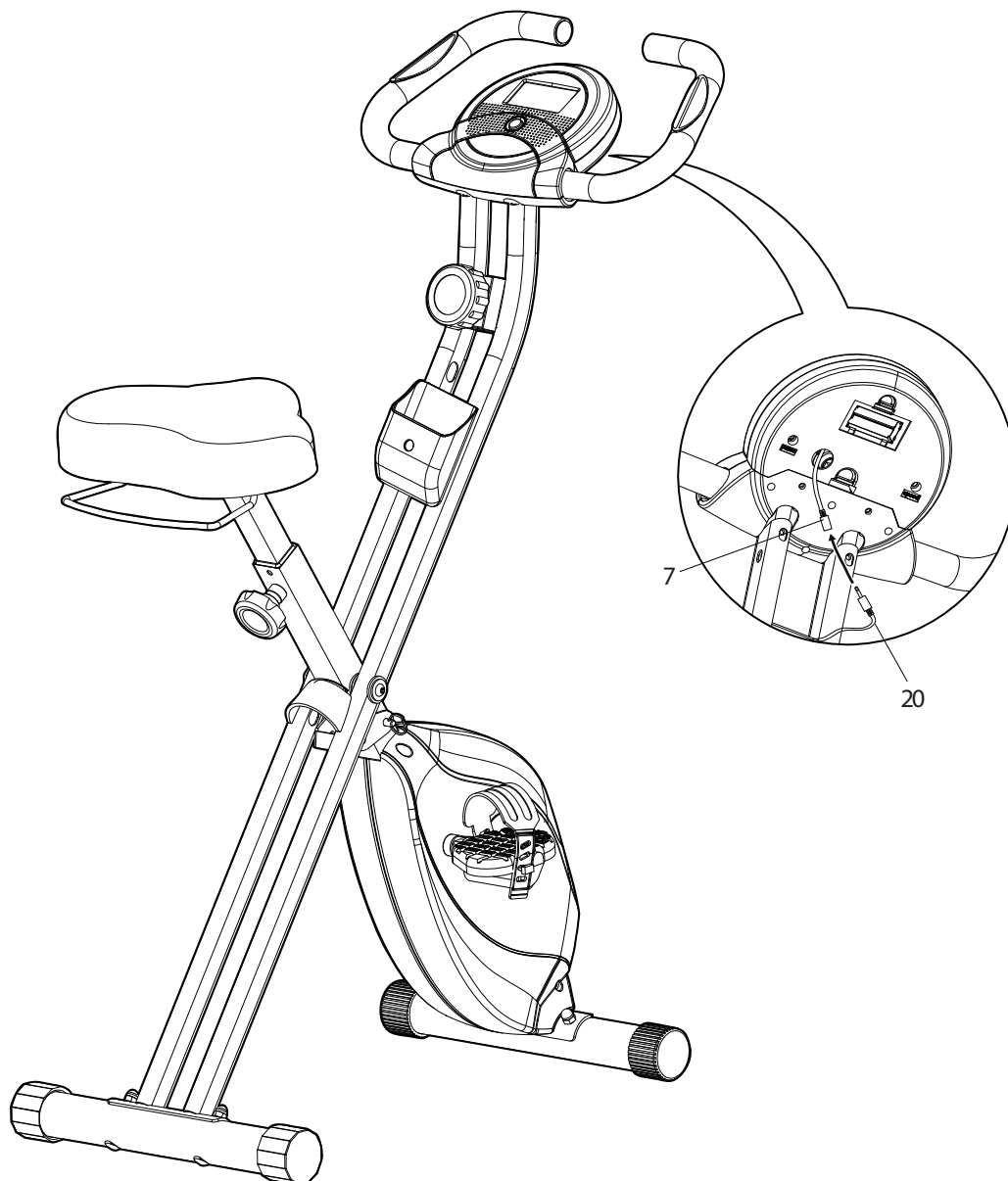
- Befestigen Sie den Telefonhalter (19) mit der hinteren Stütze (2) mittels einer Kreuzschraube (14), einer Spannplatte (48), und Sprungfeder (30).



AUFBAUANWEISUNG

Schritt 7

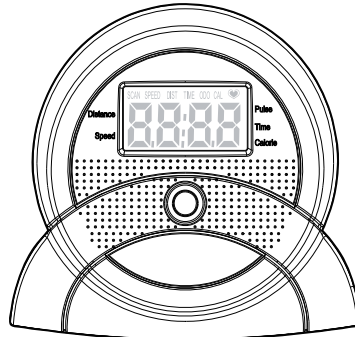
- Verbinden Sie den Sensordraht der Konsole (7) mit dem Sensordraht des Verlängerungsstücks (20).



Prüfen

Sie, dass sämtliche Schrauben, Muttern, und Pedale sicher befestigt sind, bevor Sie das Gerät benutzen

COMPUTERFUNKTIONEN



FUNKTIONEN UND BETRIEB

Der Computer wird automatisch ein- und ausgeschaltet, solange sich das Rad bewegt. Ist der Computer angeschaltet, zeigt er automatisch alle Funktionen an. Wenn innerhalb von 240 Sekunden keine Bewegung mehr erfolgt, schaltet sich der Computer automatisch ab, wobei er die KALORIEN- und KILOMETERZÄHLERWERTE speichert und zu den Ergebnissen bei der nächsten Trainingseinheit addiert.

Ein automatischer Scan

Drücken Sie auf den Knopf, bis der PFEIL auf SCAN zeigt. Der Computer schaltet durch alle 6 Funktionen, die gescannt werden können, SCHNELLIGKEIT, DISTANZ, ZEIT, KILOMETERZÄHLER, KALORIEN und PULS. Jedes Display wird 6 Sekunden lang angezeigt.

SCHNELLIGKEIT

zeigt die augenblickliche und die Höchstgeschwindigkeit an. Die Schnelligkeit wird von 0.0 bis zu 999.9km/h oder ml/h bemessen.

DISTANZ

berechnet die Gesamtdistanz von 0.0 bis zu 999.9km oder ml.

ZEIT

berechnet die totale Trainingszeit von 00:00 bis zu 99:59.

KALORIEN

berechnet die Kalorien an, die während des Trainings verbraucht wurden. Der Benutzer kann auf die Taste drücken, damit die Werte angezeigt werden (von 0,0 bis zu 999,9 Kalorien).

KILOMETERZÄHLER

Drücken Sie auf den Button, bis er ODO für den Kilometerzähler (Odometer) anzeigt. Der Monitor zeigt die gesamte aufgelaufene Distanz von 0.0 bis zu 999.9km (oder ml) an.

PULS

Drücken Sie auf den Button, bis der Monitor Ihre momentane Herzfrequenz in Schlägen pro Minute anzeigt.

ZURÜCKSETZEN

Wenn Sie den Button mehr als 2 Sekunden lang drücken, werden alle Funktionswerte außer dem Kilometerzähler auf 0 zurückgesetzt.

Anmerkung: Bitte installieren Sie die Batterie erneut und versuchen es noch einmal, wenn der Computer die Werte nicht richtig anzeigt.

TRAININGSANLEITUNG

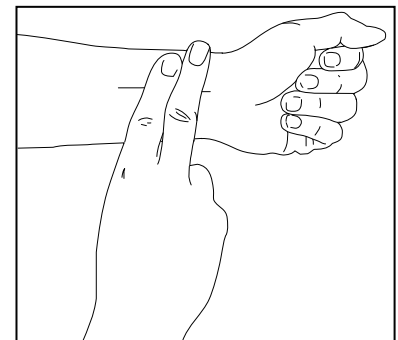
Das Training mit dem F-Bike "HEAVY" muss sich stets an Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit orientieren. Wenn Sie mehrere Jahre keinen Sport mehr betrieben haben oder stark übergewichtig sind, müssen Sie auf einem entsprechend niedrigen Niveau beginnen und die Trainingsdauer langsam steigern (z. B. einige Minuten pro Trainingseinheit).

Möglicherweise können Sie zunächst nur wenige Minuten innerhalb Ihrer individuellen Pulszone trainieren; lassen Sie sich dadurch jedoch nicht entmutigen – Ihre körperliche Leistungsfähigkeit wird sich innerhalb von 6 bis 8 Wochen deutlich steigern. Möglicherweise benötigen Sie länger, bis Sie eine spürbare Konditionsverbesserung bemerken. Dies ist kein Grund zur Beunruhigung; setzen Sie das Training in Ihrem eigenen Tempo fort. Nach einiger Zeit werden Sie 30 Minuten durchgehend auf dem F-Bike "HEAVY", trainieren können. Je besser Ihr Leistungsvermögen, desto höher liegt Ihre individuelle Pulszone – und desto anstrengender das Training! Beachten Sie dabei folgende grundlegenden Hinweise:

- Um die Ausgewogenheit Ihres Trainings- und Ernährungsprogramm sicherzustellen, sollten Sie es ärztlich überprüfen lassen.
- Beginnen Sie Ihr Trainingsprogramm langsam und mit realistischen Zielen, die Sie in Absprache mit Ihrem Arzt festgelegt haben.
- Messen Sie regelmäßig Ihren Herzschlag. Legen Sie ausgehend von Alter und Kondition Ihren Zielpuls fest.
- Stellen Sie das F-Bike "HEAVY", im Abstand von ca. 1 Meter auf einer festen, ebenen Oberfläche auf.

TRAININGSINTENSITÄT

Um optimale Trainingsergebnisse zu erzielen, sollten Sie stets mit der richtigen Intensität trainieren. Dabei können Sie sich an Ihrer Herzfrequenz orientieren. Für ein effektives Training im aeroben Bereich sollte sie 70 bis 80 Prozent der maximalen Pulsrate nicht übersteigen. Dieser Wert wird auch als individuelle Pulszone bezeichnet. Sie können diesen Wert anhand der nebenstehenden Tabelle ermitteln. Sie enthält Werte für trainierte und untrainierte Personen verschiedener Altersgruppen.



In den ersten Monaten Ihres Fitnessstrainings sollte Ihre Pulsrate am unteren Ende der individuellen Pulszone liegen. Danach können Sie die Trainingsintensität langsam so weit steigern, dass Ihre Herzfrequenz den mittleren Pulszonenbereich erreicht.

Zur Pulsmessung beenden Sie das Training; treten sie langsam weiter, oder gehen Sie im Raum umher, und messen Sie dabei mit zwei Fingern den Puls an Ihrem Handgelenk. Zählen Sie Ihren Herzschlag während 6 Sekunden, und multiplizieren Sie das Ergebnis mit 10, um Ihren aktuellen Puls zu ermitteln. Wenn Ihr Herz innerhalb von 6 Sekunden beispielsweise 14 Mal schlägt, haben Sie einen Puls von 140 Schlägen pro Minute. (Die Messdauer beträgt 6 Sekunden, da die Pulsfrequenz nach Trainingsende stark abfällt.) Passen Sie die Intensität Ihres Trainings so an, dass Ihre Herzfrequenz innerhalb Ihrer individuellen Pulsrate liegt.

AGE	UNCONDITIONED TARGET ZONE (BEATS/MINS)	CONDITIONED TARGET ZONE (BEATS/MINS)
20	138-167	133-162
25	136-166	132-132
30	135-164	130-158
35	134-162	129-156
40	132-161	127-155
45	131-159	125-153
50	129-156	124-150
55	127-155	122-149
60	126-153	121-147
65	125-151	119-145
70	123-150	118-144
75	122-147	117-142
80	120-146	115-140
85	118-144	114-139

AUFWÄRMEN

Dehn- und Aufwärmübungen sollten von dafür ausgebildeten Personen erlernt werden, um gesundheitsgefährdende Übungsmuster von Beginn an zu vermeiden.

Jede Trainingseinheit sollte aus mehreren Phasen bestehen: Aufwärmphase (Warm-up) - Trainingsphase - Abkühlphase (Cool-down), um Verletzungen zu vermeiden und Muskelkater vorzubeugen.

1. 1. Aufwärmphase : 5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching (Dehnübungen), Vorbereitung des Organismus auf die bevorstehende Trainingsleistung. Ein gutes Aufwärmen erhöht Ihre Körpertemperatur, Ihre Herzfrequenz und Zirkulation. 5 bis 10 Minuten langsames Trainieren bei geringem Widerstand mit dem Ergometer.
2. Trainingsphase : 20 bis 30 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training, d.h. mit der Herzfrequenz in Ihrer Trainingszone. (Achtung: Während der ersten Wochen Ihres Trainingsprogramms sollten Sie nicht länger als 20 Minuten mit der Herzfrequenz der Trainingszone trainieren.)
3. Abkühlphase : 5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching (Dehnübungen), um die Muskulatur zu lockern und Muskelkater vorzubeugen.

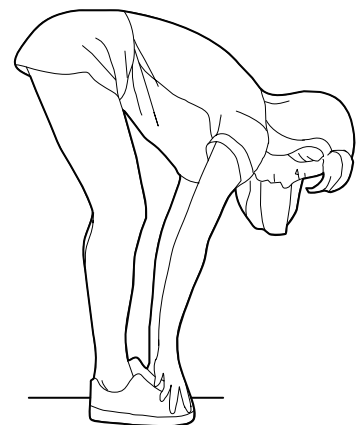
TRAININGSFREQUENZ

Zur Erhaltung oder Verbesserung Ihrer Kondition planen Sie drei Workouts pro Woche ein. Dabei muss zwischen den Workouts mindestens ein Tag Pause liegen. Nach einigen Monaten regelmäßigen Trainings können Sie die Anzahl der Workouts pro Woche auf fünf erhöhen. Denken Sie daran, der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, das Training zu einem regelmäßigen und erfreulichen Bestandteil Ihres Alltags zu machen.

Dehnübungen

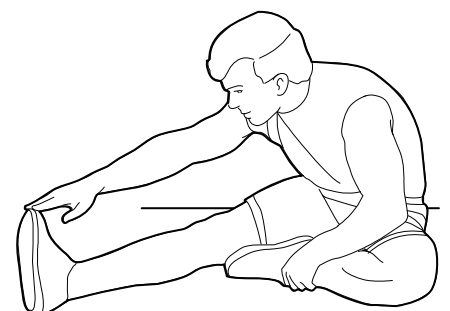
1. Zehen berühren :

Beugen Sie sich mit durchgedrückten Knien langsam nach vorne und lassen Sie Ihre Schultern und Ihren Rücken locker, während Sie versuchen, Ihre Zehen zu berühren. Gehen Sie so weit runter, wie Sie können, und halten Sie die Position 15 Sekunden lang. Danach entspannen Sie. Wiederholen Sie diese Übung dreimal.



2. Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur :

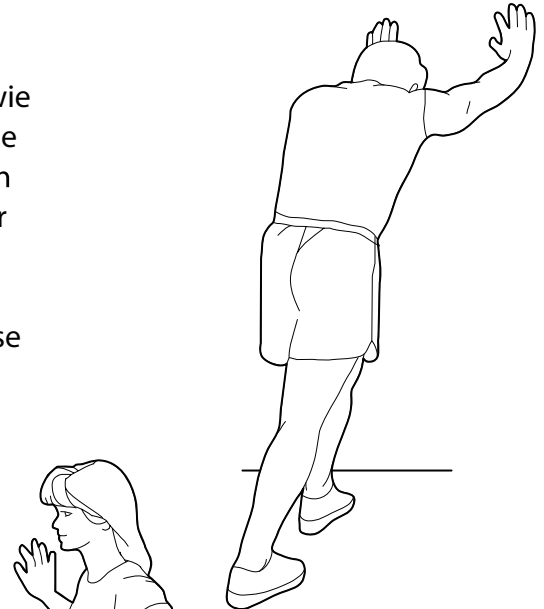
Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie Ihr rechtes Bein. Winkeln Sie Ihr linkes Bein so an, dass die Fußsohle die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels berührt, Beugen Sie sich nun so weit wie möglich nach vorne und versuchen Sie, die Zehen an Ihrem rechten Bein zu berühren. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein. Danach entspannen Sie. Wiederholen Sie diese Übung dreimal für jedes Bein.



AUFWÄRMEN

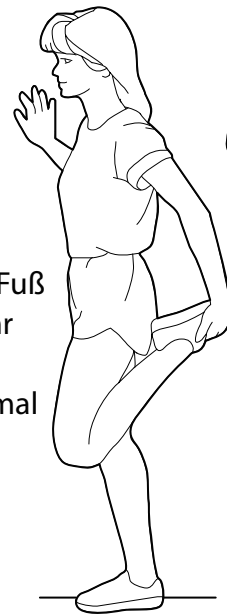
3. Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne :

Lehnen Sie sich mit Ihren Handflächen gegen eine Wand und stellen Sie Ihren rechten Fuß bei durchgedrücktem Knie so weit wie möglich nach hinten. Ihr linkes Bein ist angewinkelt, das linke Knie befindet sich etwa unterhalb Ihres Beckens. Bewegen Sie sich nun mit Ihrer Hüfte in Richtung Wand, sodass Sie die Dehnung in Ihrer rechten Wade spüren. Heben Sie dabei nicht die Ferse an. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein. Danach wiederholen Sie diese Übung dreimal für jedes Bein.



4. Dehnung des Quadrizeps und der Hüftmuskeln :

Stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab, um das Gleichgewicht zu halten. Mit Ihrer anderen Hand greifen Sie den Fuß und halten ihn fest. Versuchen Sie, die Ferse möglichst nahe an Ihr Gesäß zu bewegen. Verweilen Sie in dieser Stellung 15 Sekunden lang. Danach entspannen Sie. Wiederholen Sie diese Übung dreimal für jedes Bein.



5. Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur :

Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie Ihre Beine so an, dass sich die Fußsohlen berühren und Ihre Knie dabei nach außen zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße nun so weit wie möglich zu Ihrem Körper, ohne Sie dabei vom Boden anzuheben. Drücken Sie Ihre Knie langsam nach unten. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Danach entspannen Sie. Wiederholen Sie diese Übung dreimal für jedes Bein.



TEILLISTE

Nr.	Beschreibung	Stück	Nr.	BESCHREIBUNG	Stück
1	Hauptgerät	1	44	Sicherungsring	6
2	Rückhalterohr	1	45	Wellfederscheibe	1
3	Sitzstützrohr	1	46	Einstellwerkzeugsatz (M6)	2
4	Lenkerstange	1	47	Sprungfeder	1
5	Federscheibe	4	48	Fester Bremskranz	1
6	Stabilisator hinten	1	49	Sprungfeder	2
7	Bedienungsfeld	1	50	Pedal-Arm (links)	1
8	Stabilisator vorne	1	51	Pedal-Arm (rechts)	1
9	Sitz	1	52	Flanschmutter (M10)	2
10	Gewölbte Unterlegscheibe (ø8.3)	4	53	Riemenscheibe 2	1
11	Kreuzknopf (M12)	1	54	Autlagerkonsole	2
12	Pedal (links)	1	55	Buchse	6
13	Pedal (rechts)	1	56	Haupttrachse	1
14	Kreuzschraube (M5)	1	57	Spannungskontrolle	1
15	Hutmutter (M8)	4	58	Verschlusskappe für Stabilisator hinten	2
16	Schlossstift	1	59	Runde innere Verschlusskappe	2
17	Impulsleitung an der Lenkstange	1	60	Viereckige Verschlusskappe	1
18	Fremdbolzen (M6)	4	61	Plastikscheibe (ø6.3)	1
19	Telefonhalter	1	62	Kreuzschraube (M5)	1
20	Verlängerung der Sensorleitung	1	63	Unterplatte	1
21	Unterlegscheibe (ø6.5)	2	64	Ovale Öse	4
22	Gewölbte Unterlegscheibe (ø6.5)	2	65	Verschlusskappe Stabilisator vorne	2
23	Schraube (M5)	1	66	Verschlusskappe Pedal Arm (M22)	2
24	Kreuzschraube (M6)	6	67	Kettenabdeckung (links)	1
25	Schlossschraube (M8)	4	68	Kettenabdeckung (rechts)	1
26	Kreuzschraube (M5)	2	69	Vorderabdeckung	1
27	Kreuzschraube (M4)	1	70	Stützblech	1
28	Schneidschraube	4	71	Verlängerung der Sensorleitung	1
29	Schneidschraube	7	72	EVA-Pad	1
30	Kreuzschraube (M4)	2	73	Treibriemen	2
31	Unterlegscheibe (ø8.3)	2	74	Keil	1
32	Unterlegscheibe (ø10.3)	1	75	Schaumstoffgriff für den Lenker	2
33	Unterlegscheibe (ø5.2)	1	76	Fremdschraubenschlüssel	1
34	Riemenscheibe	1	77	Impuls-Sensor am Griff	2
35	Schwungrad	1	78	Unterlegscheibe (ø4.5)	2
36	Haupttrachse	1	79	Innensechskantbolzen (M8)	2
37	Leitradatz	1	80	Verschlusskappe Kettenabdeckung	2
38	Sechskanthauptnutter (M10)	2	81	Sechskantschraube (M6)	1
39	Trittblechmutter (M10)	1	82	Sechskantmutter (M6)	1
40	Stützblech	2	83	Handtuchhalter	1
41	Nylonmutter (M10)	1	84	Unterlegscheibe (ø8.3)	1
42	Magnetsystem	1	85	Nylon Mutter (M8)	3
43	Öse	1			3

Dear customer!

The manufacturer is constantly improving all types and models. Please understand that changes to the delivered product in terms of form, features and technology are thus possible at any time. Therefore no claims may be derived from the information, illustrations and descriptions in this manual.

Reprint, duplication or translation, also of excerpts, is not permitted without the written permission of the manufacturer.

All rights according to the law or to copyright law are expressly reserved by the manufacturer.

Subject to alterations

INDEX

SAFETY INSTRUCTION	19
BEFORE YOU BEGIN	20
COMPONENTS PARTS	21
COMPONENTS FIXINGS	22
ASSEMBLY STEP	23
COMPUTER FUNCTION	27
CONDITIONING GUIDELINES	28
WARM-UP AND COOL-DOWN	29
PARTS LIST	31

SAFETY INSTRUCTIONS

This exercise machine is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before you assemble or operate your machine. In particular, note the following safety precautions:

1. Keep children and pets away from the machine at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the machine.
2. Only one person at a time should use the machine.
3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
4. Position the machine on a clear, leveled surface. DO NOT use the machine near water or outdoors.
5. Keep hands away from all moving parts.
6. Always wear appropriate workout clothing when exercising. DO NOT wear robes or other clothing that could become caught in the machine. Running or aerobic shoes are also required when using the machine.
7. Use the machine only for its intended use as described in this manual. DO NOT use attachments not recommended by the manufacturer.
8. Do not place any sharp object around the machine.
9. Disabled person should not use the machine without a qualified person or physician in attendance.
10. Before using the machine to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
11. Never operate the machine if the machine is not functioning properly.
12. The max user capacity for the machine is 300lbs/130kgs and for the phone holder is 6.6lbs/3kgs.



WARNING

BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

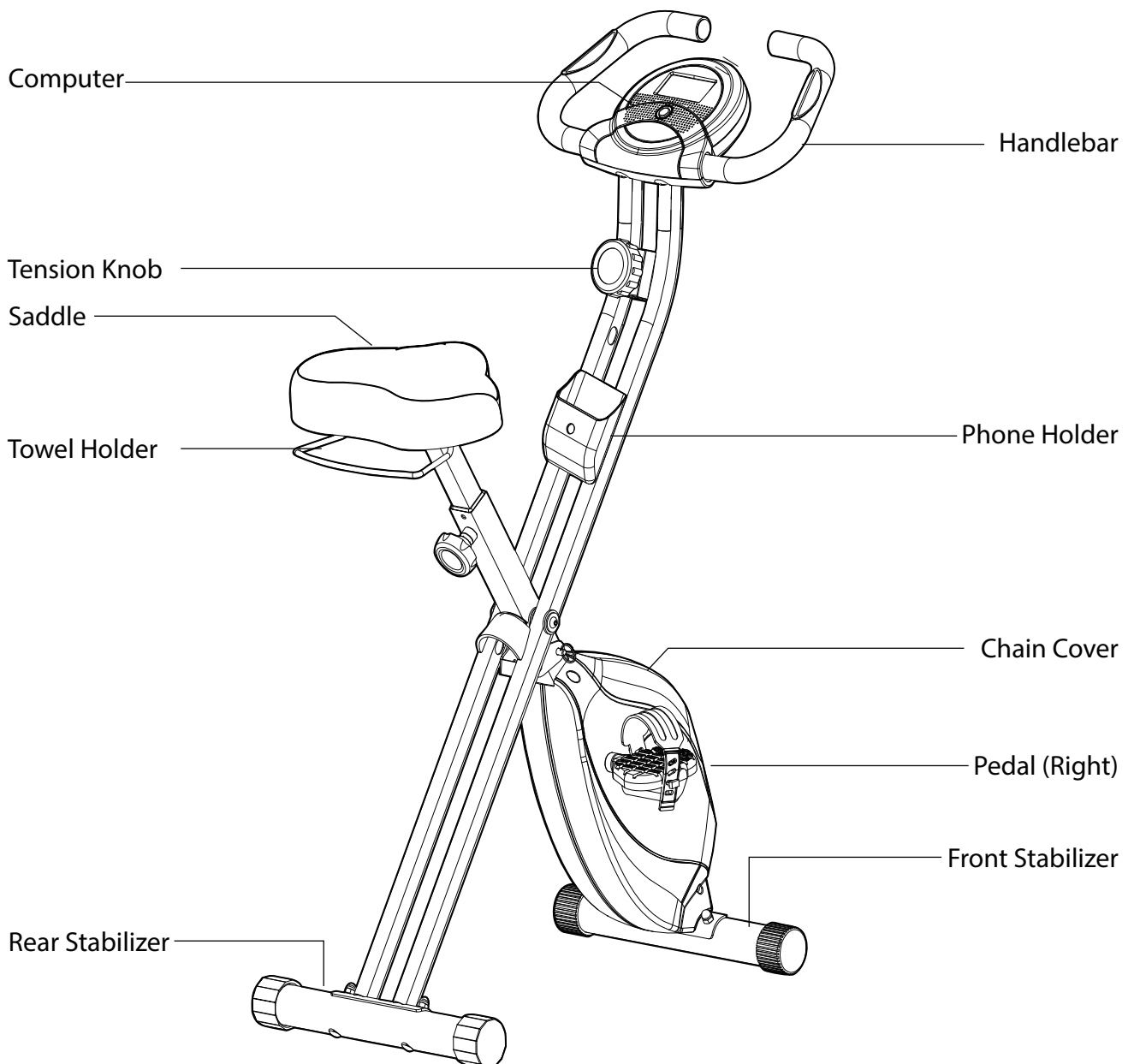
BEFORE YOU BEGIN

Thank you for choosing the ULTRASPORT F-Bike. We take great pride in producing this quality product and hope it will provide many hours of quality exercise to make you feel better, look better and enjoy life to its fullest.

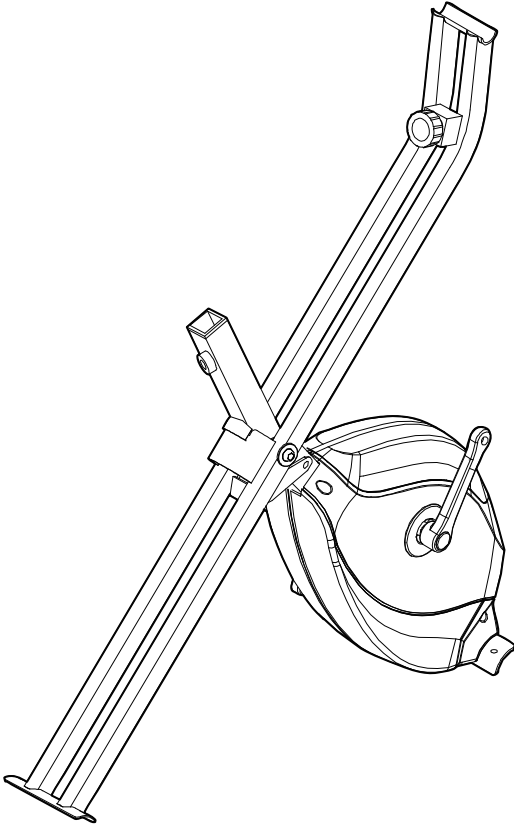
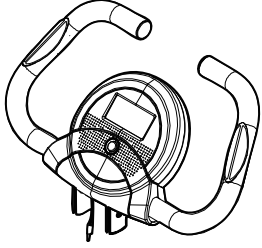
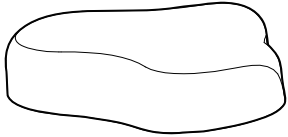
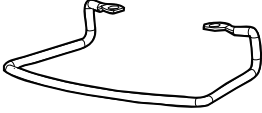
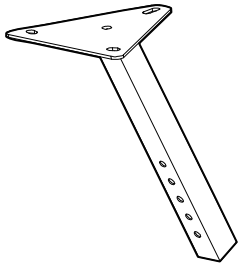
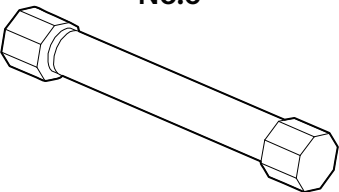
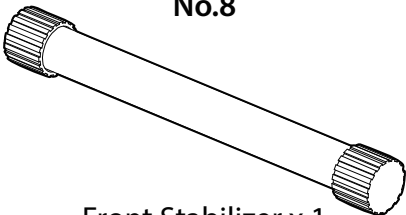
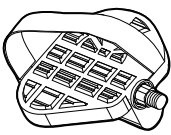
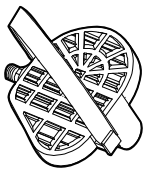
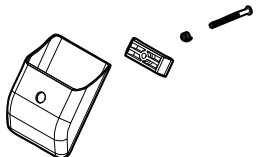
Yes, it's a proven fact that a regular exercise program can improve your physical and mental health. Too often, our busy lifestyles limit our time and opportunity to exercise. ULTRASPORT F-Bike provides a convenient and simple method to begin your quest on getting your body in the best shape it can while achieving a healthier lifestyle.

Before reading further, please review the drawing below and familiarize yourself with the parts that are labeled.

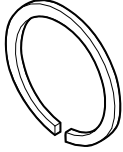
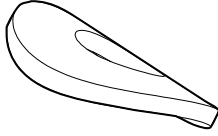
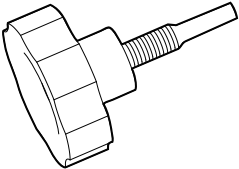
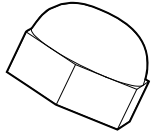
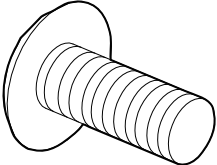
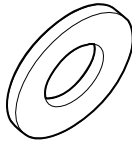

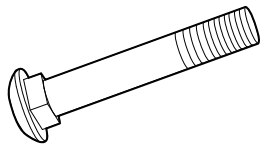
- Read this manual carefully before using the ULTRASPORT F-Bike.



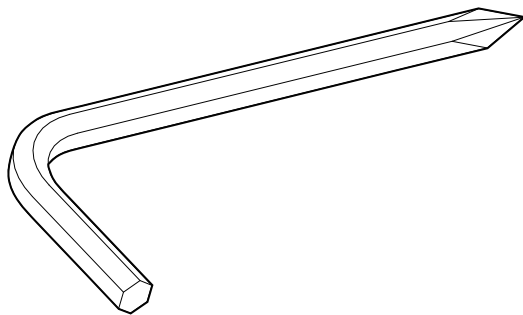
COMPONENTS PARTS

<p style="text-align: center;">No.1</p>  <p style="text-align: center;">Main Frame / Rear Support Tube x 1</p>		<p style="text-align: center;">No. 4</p>  <p style="text-align: center;">Console / Handlebar x 1</p>
		<p style="text-align: center;">No. 9</p>  <p style="text-align: center;">Seat x 1</p>
		<p style="text-align: center;">No. 83</p>  <p style="text-align: center;">Towel Holder x 1</p>
		<p style="text-align: center;">No. 3</p>  <p style="text-align: center;">Seat Support Tube x 1</p>
<p style="text-align: center;">No.6</p>  <p style="text-align: center;">Rear Stabilizer x 1</p>	<p style="text-align: center;">No.8</p>  <p style="text-align: center;">Front Stabilizer x 1</p>	
<p style="text-align: center;">No.12</p>  <p style="text-align: center;">Pedal (L) x 1</p>	<p style="text-align: center;">No.13</p>  <p style="text-align: center;">Pedal (R) x 1</p>	<p style="text-align: center;">No.14/No.19/No.30/No.48</p>  <p style="text-align: center;">Phone Holder Set x 1</p>

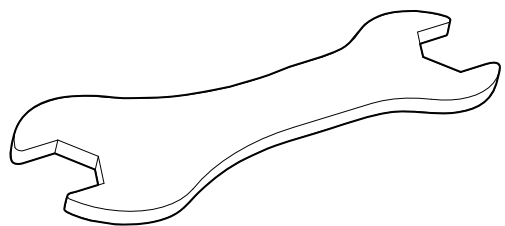
COMPONENTS FIXINGS

<p>No. 5</p>  <p>Spring Washer x 4</p>	<p>No. 10</p>  <p>ø8.3 Curve Washer x 4</p>
<p>No. 11</p>  <p>M12 Knob x 1</p>	<p>No. 15</p>  <p>M8 Domed Nut x 4</p>
<p>No. 18</p>  <p>M6 Allen Bolt x 4</p>	<p>No. 21</p>  <p>ø6.5 Flat Washer x 2</p>
<p>No. 22</p>  <p>ø6.5 Curve Washer x 2</p>	<p>No. 25</p>  <p>Carriage Bolt x 2</p>

Tool Requests



Allen Key x 1



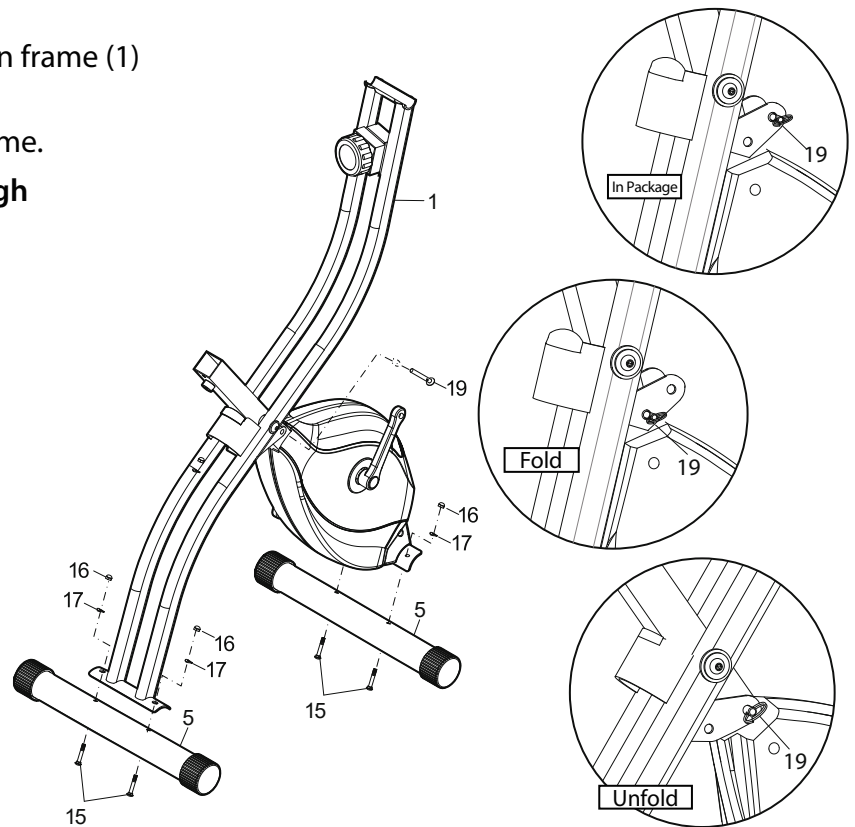
Allen Wrench x 1

ASSEMBLY STEP

Step 1

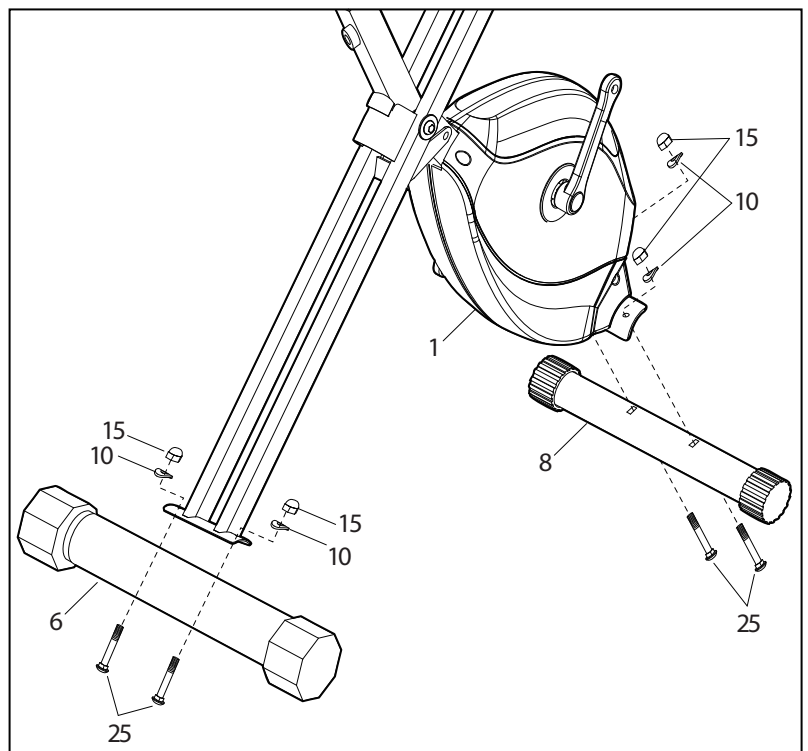
- Pull out the lock pin (16) from the main frame (1) and adjust it to the correct position.
- Insert the lock pin (16) to the main frame.

Note: Safety pin need to cross through the main frame for folding and unfolding



Step 2

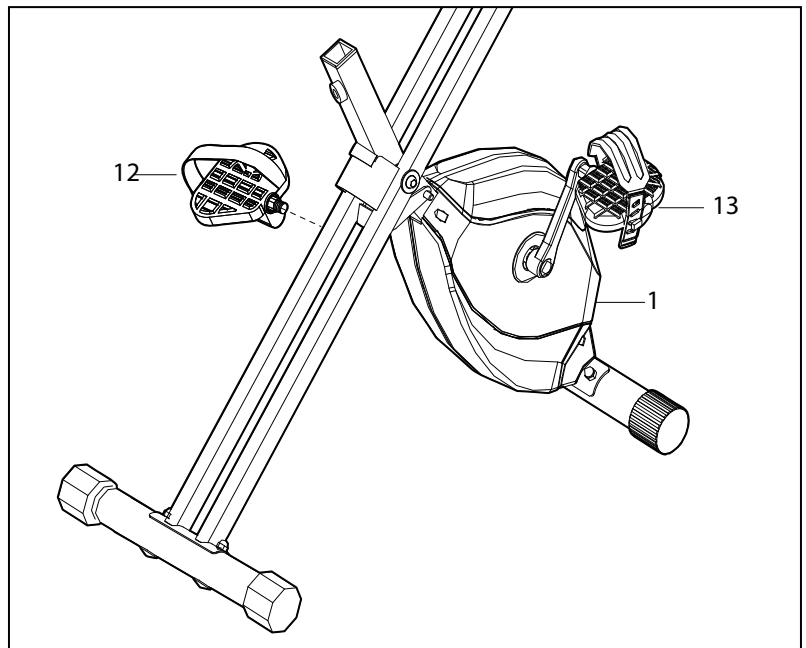
- Attach the front & rear stabilizer (8 & 6) to the main frame (1), tighten with four carriage bolts (25), four curve washers (10) and four domed nuts (15).



ASSEMBLY STEP

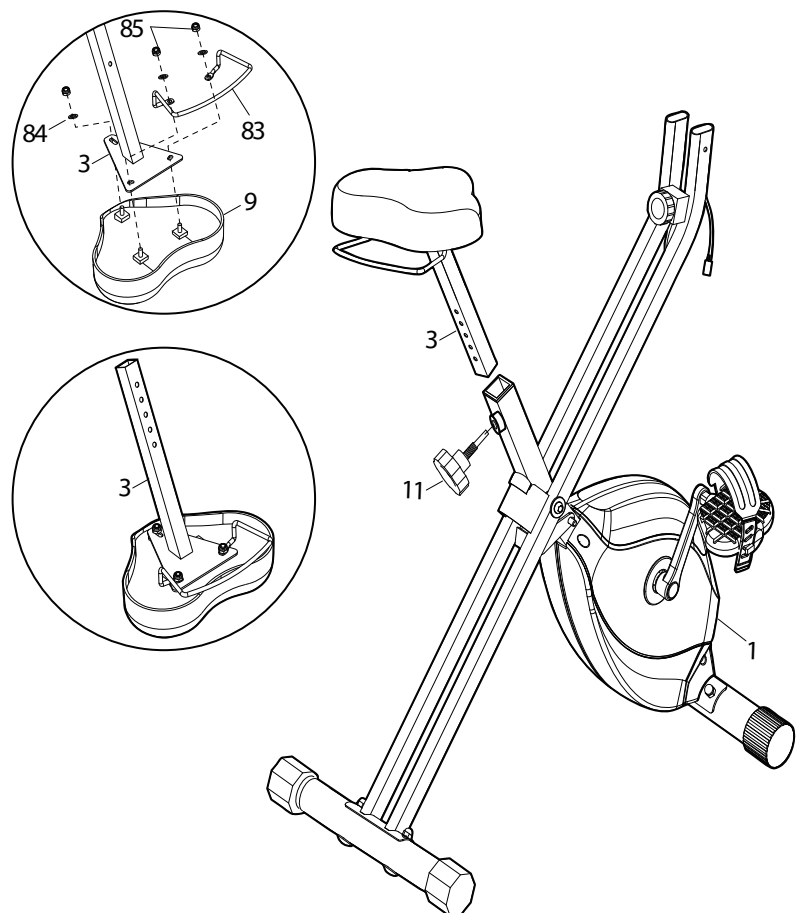
Step 3

- The left and right pedal (12 & 13) are marked „L“ and „R“.
- Connect them to their appropriate crank arm. The right pedal is on the right hand side of the cycle as you sit on it.
- Note that the right pedal (13) should be threaded on clockwise and the left pedal (12) on counter-clockwise.
- Be careful not to cross thread the threads.



Step 4

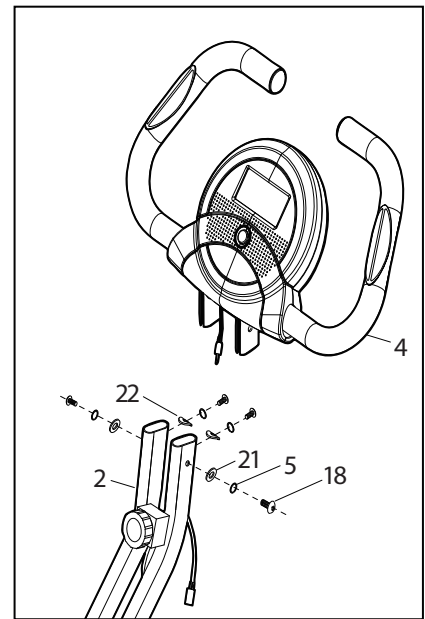
- Attach the seat (9) and towel holder (83) to the seat support tube (3).
- Secure using three flat washers (84) and nylon nuts (85) are pre-assemble on the seat (9).
- Insert the seat support tube (3) to the main frame (1) fasten with a club knob (11).



ASSEMBLY STEP

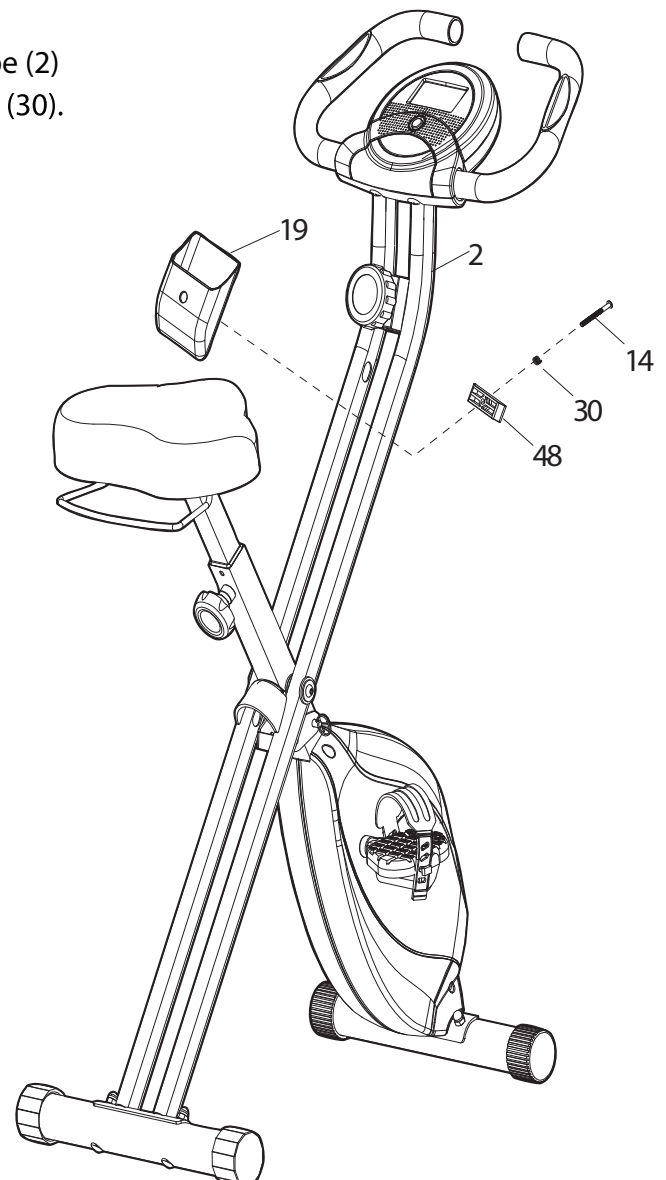
Step 5

- Attach the handlebar tube (4) to the rear support tube (2), tighten with four spring washers (5), allen bolts (18), two flat washers (21) and curve washers (22).



Step 6

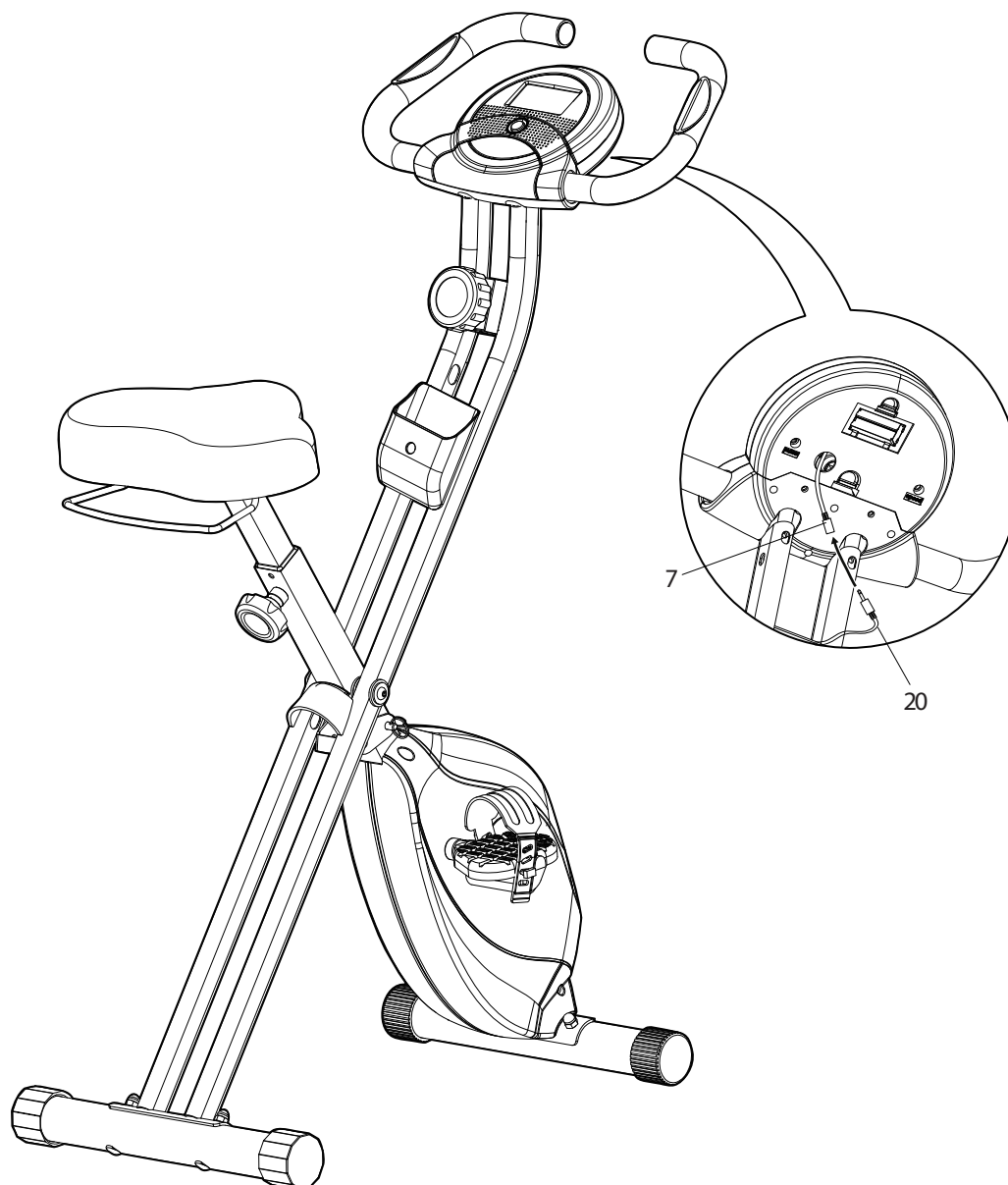
- Attach the phone holder (19) to the rear support tube (2) with one cross screw (14), fixed plate (48) and spring (30).



ASSEMBLY STEP

Step 7

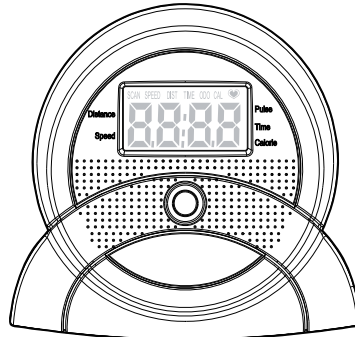
- Connect the console sensor wire (7) with the extension sensor wire (20).



Recheck

all bolts, nuts and pedals are
tightened securely
before use the machine

COMPUTER FUNCTION



FUNCTIONS AND OPERATION

Auto On / Off

As long as the wheel is in motion, the monitor is in action, and auto to show all functions. If there is no moving within 240 second, monitor will turn off automatically, and keep the values of CALORIES/ ODOMETER, when moving again, the values will add up.

Auto Scan

Press the button until the ARROW points to SCAN , monitor will rotate through all 6 scan able functions, SPEED, DIS, TIME, ODO, CAL, PULSE, each display will be held for 6 seconds.

SPEED

Display the current and maximum speed. Speed is 0.0 up to 999.9km/h or ml/h.

DISTANCE

Accumulates total distance from 0.0 up to 999.9km or ml..

TIME

Accumulates total working time from 00:00 up to 99:59.

CARLORIE

Accumulates calories consume during exercise. The user may press the key to show the values. (from 0,0 up to 999,9 Cal.)

ODOMETER

Press the button until display ODO, total distance from 0.0 up to 999.9km (or ml) monitor will display the total accumulated distance.

PULSE

Press the button until display, monitor will display your current heart rate in beats percent minute.

RESET

Pressing the button for more than 2 second will reset all functional values to zero except odometer.

Note: If the computer displays abnormally, please re-install the battery and try again.

CONDITIONING GUIDELINES

How you begin your exercise program depends on your physical condition. If you have been inactive for several years, or are severely overweight, you must start slowly and increase your time on the equipment; a few minutes per workout.

Initially, you may be able to exercise only for a few minutes in your target zone, however, your aerobic fitness will improve over the next six to eight weeks. Don't be discouraged if it takes longer. It's important to work at your own pace. Ultimately, you'll be able to exercise continuously for 30 minutes. The better your aerobic fitness, the harder you will have to work to stay in your target zone. Please remember these essentials :

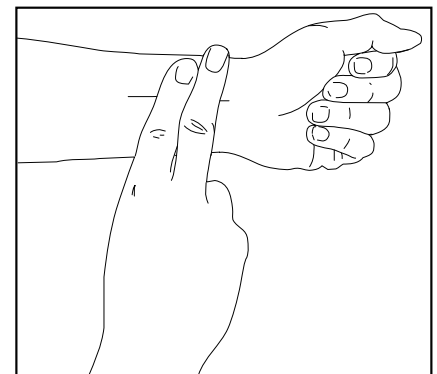
- Have your doctor review your training and diet programs to advise you of a workout routine you should adopt.
- Begin your training program slowly with realistic goals that have been set by you and your doctor.
- Monitor your pulse frequently. Establish your target heart rate based on your age and condition.
- Set up your equipment on a flat, even surface at least 3 feet from walls and furniture.

EXERCISE INTENSITY

To maximize the benefits of exercising, it is important to exercise with the proper intensity. The proper intensity level can be found by using your heart rate as a guide. For effective aerobic exercise, your heart rate should be maintained at a level between 70% and 85% of your maximum heart rate as you exercise. This is known as your target zone. You can find your target zone in the table below. Target zones are listed for both unconditioned and conditioned persons according to age.

During the first few months of your exercise program, keep your heart rate near the low end of your target zone as you exercise. After a few months, your heart rate can be increased gradually until it is near the middle of your target zone as you exercise.

To measure your heart rate, stop exercising but continue moving your legs or walking around and place two fingers on your wrist. Take a six-second heartbeat count and multiply the results by 10 to find your heart rate. For example, if your six-second heartbeat count is 14, your heart rate is 140 beats per minute. (A six-second count is used because your heart rate will drop rapidly when you stop exercising.) Adjust the intensity of your exercise until your heart rate is at the proper level.



AGE	UNCONDITIONED TARGET ZONE (BEATS/MINS)	CONDITIONED TARGET ZONE (BEATS/MINS)
20	138-167	133-162
25	136-166	132-132
30	135-164	130-158
35	134-162	129-156
40	132-161	127-155
45	131-159	125-153
50	129-156	124-150
55	127-155	122-149
60	126-153	121-147
65	125-151	119-145
70	123-150	118-144
75	122-147	117-142
80	120-146	115-140
85	118-144	114-139

WARM-UP AND COOL-DOWN

WORKOUT GUIDELINES

Each workout should include the following three parts:

A warm-up, consisting of 5 to 10 minutes of stretching and light exercise. A proper warm-up increases your body temperature, heart rate, and circulation in preparation for exercise.

Training zone exercise, consisting of 20 to 30 minutes of exercising with your heart rate in your training zone. (Note: During the first few weeks of your exercise program, do not keep your heart rate in your training zone for longer than 20 minutes.)

A cool-down, with 5 to 10 minutes of stretching. This will increase the flexibility of your muscles and will help to prevent post-exercise problems.

Exercise Frequency

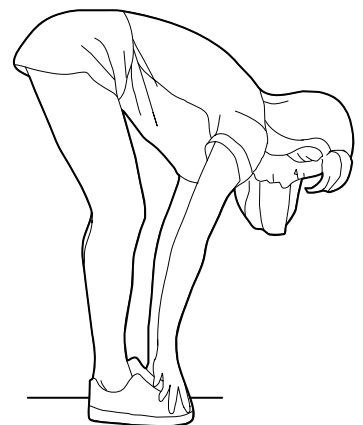
To maintain or improve your condition, plan three workouts each week, with at least one day of rest between workouts. After a few months of regular exercise, you may complete up to five workouts each week, if desired. Remember, the key to success is when exercising becomes a regular and enjoyable part of your life.

SUGGESTED STRETCHES

The correct form for several basic stretches is shown at the right. Move slowly as you stretch-never bounce.

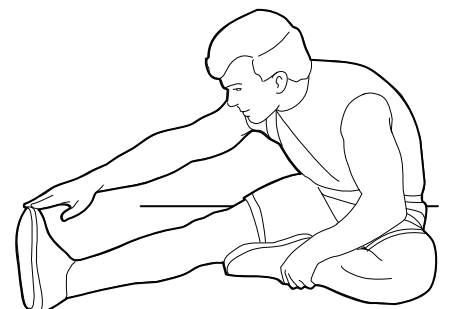
1. Toe Touch Stretch

Stand with your knees bent slightly and slowly bend forward from your hips. Allow your back and shoulders to relax as you reach down toward your toes as far as possible. Hold for 15 counts, then relax. Repeat 3 times.
Stretches: Hamstrings, back of knees and back.



2. Hamstring Stretch

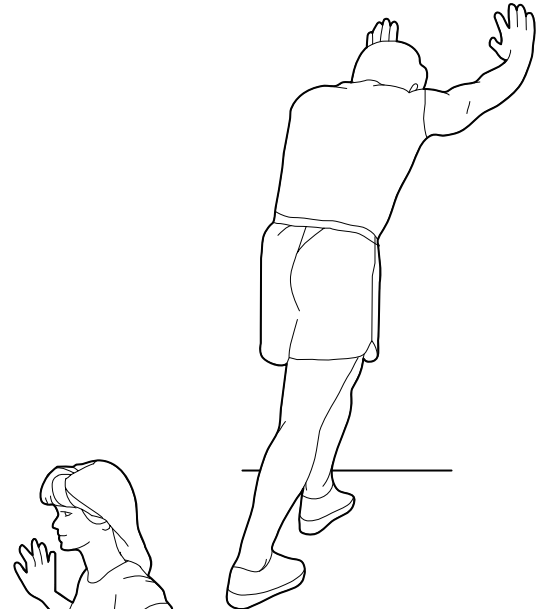
Sit with one leg extended. Bring the sole of the opposite foot toward you and rest it against the inner thigh of your extended leg. Reach toward your toes as far as possible. Hold for 15 counts, then relax. Repeat 3 times for each leg. Stretches: Hamstrings, lower back and groin.



WARM-UP AND COOL-DOWN

3. Calf/Achilles Stretch

With one leg in front of the other, reach forward and place your hands against a wall. Keep your back leg straight and your back foot flat on the floor. Bend your front leg, lean forward and move your hips toward the wall. Hold for 15 counts, then relax. Repeat 3 times for each leg. To cause further stretching of the achilles tendons, bend your back leg as well. Stretches: Calves, achilles tendons and ankles.



4. Quadriceps Stretch

With one hand against a wall for balance, reach back and grasp one foot with your other hand. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts, then relax. Repeat 3 times for each leg. Stretches: Quadriceps and hip muscles.



5. Inner Thigh Stretch

Sit with the soles of your feet together and your knees outward. Pull your feet toward your groin area as far as possible. Hold for 15 counts, then relax. Repeat 3 times. Stretches: Quadriceps and hip muscles.



PARTS LIST

NO.	DESCRIPTION	Q'TY	NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main Frame	1	44	Circlip	6
2	Front Support Tube	1	45	Wave Spring Washer	1
3	Seat Support Tube	1	46	Adjusting Set (M6)	2
4	Handlebar Tube	1	47	Spring	1
5	Spring Washer	4	48	Fixed Plate	1
6	Rear Stabilizer	1	49	Spring	2
7	Console	1	50	Crank (Left Side)	1
8	Front Stabilizer	1	51	Crank (Right Side)	1
9	Seat	1	52	Flange Nut (M10)	2
10	Curve Washer (ø8.3)	4	53	Belt Pulley 2	1
11	Club Knob (M12)	1	54	Bearing Bracket	2
12	Pedal (Left Side)	1	55	Bushing	6
13	Pedal (Right Side)	1	56	Axle for Main Frame	1
14	Cross Screw (M5)	1	57	Tension Control	1
15	Domed Nut (M8)	4	58	End Cap for Rear Stabilizer	2
16	Lock Pin	1	59	Round Inner End Cap	2
17	Handle Pulse Wire	1	60	Square End Cap	1
18	Alien Bolt (M6)	4	61	Plastic Washer (ø6.3)	1
19	Phone Holder	1	62	Cross Screw (M5)	1
20	Extension Sensor Wire	1	63	Cushion Rubber	1
21	Flat Washer (ø6.5)	2	64	Oval Grommet	4
22	Curve Washer (ø6.5)	2	65	End Cap for Front Stabilizer	2
23	Screw (M5)	1	66	Crank End Cap (M22)	2
24	Cross Screw (M6)	6	67	Chain Cover (Left Side)	1
25	Carriage Bolt (M8)	4	68	Chain Cover (Right Side)	1
26	Cross Screw (M5)	2	69	Front Cover	1
27	Cross Screw (M4)	1	70	Support Plate	1
28	Self-Tapping Screw	4	71	Extension Sensor Wire	1
29	Self-Tapping Screw	7	72	Eva Pad	1
30	Cross Screw (M4)	2	73	Belt	2
31	Flat Washer (ø8.3)	2	74	Alien Key	1
32	Flat Washer (ø10.3)	1	75	Foam Grip for Handlebar	2
33	Flat Washer (ø5.2)	1	76	Alien Wrench	1
34	Belt Pulley	1	77	Handle Pulse Sensor	2
35	Flywheel	1	78	Flat Washer (ø4.5)	2
36	Axle for Main Frame	1	79	Alien Bolt (M8)	2
37	Idler Wheel Set	1	80	End Cap for Chain Cover	2
38	Hex Head Nut (M10)	2	81	Hex Head Bolt (M6)	1
39	Step Nut (M10)	1	82	Hex Head Nut (M6)	1
40	Support Plate	2	83	Towel Holder	1
41	Nylon Nut (M10)	1	84	Flat Washer (ø8.3)	1
42	Magnetic Assembly	1	85	Nylon Nut (M8)	3
43	Grommet	1			3

Cher client !

Le fabricant ne cesse de perfectionner ses produits et ses modèles.

C'est pourquoi, nous vous saurions gré de bien vouloir accepter les modifications techniques éventuellement apportées. Les photos, données et autres descriptions indiquées dans le présent mode d'emploi ne sont donc pas contractuelles.

Toute représentation, reproduction ou traduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement écrit du fabricant, est illicite.

Tous droits, en vertu du droit d'auteur, sont réservés expressément au fabricant.

Sous réserve de modification.

SOMMAIRE

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ	34
AVANT DE COMMENCER	35
COMPOSANTS PIÈCES	36
COMPOSANTS FIXATIONS	37
ÉTAPES D'ASSEMBLAGE	38
FONCTIONS DE L'ORDINATEUR	42
RECOMMANDATIONS DE MISE EN FORME	43
ÉCHAUFFEMENT ET PHASE DE RÉCUPÉRATION	44
LISTE DES PIÈCES	46

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

Cet appareil d'exercice est conçu pour une sécurité optimale. Cependant, un certain nombre de précautions doivent être prises quand vous utilisez un équipement pour vous entraîner. Assurez-vous de lire le manuel en entier avant d'assembler ou d'utiliser votre appareil. En particulier, notez les précautions de sécurité suivantes:

1. Veillez à ce que les enfants et les animaux de compagnie ne s'approchent jamais de l'appareil. Ne laissez PAS les enfants jouer sans surveillance dans la même pièce où se trouve l'appareil.
2. Une seule personne à la fois doit utiliser l'appareil.
3. Si vous avez des vertiges, des nausées, des douleurs à la poitrine, ou d'autres symptômes anormaux, arrêtez TOUT DE SUITE l'entraînement. Consultez immédiatement un médecin.
4. Installez l'appareil sur une surface propre et plane. N'utilisez PAS la machine près de l'eau ou à l'extérieur.
5. Veillez à ce que vos mains restent toujours éloignées de toutes les pièces mobiles
6. Portez toujours des vêtements appropriés pour l'entraînement pendant l'exercice. Ne portez PAS de peignoir ou d'autres vêtements qui pourraient se coincer dans l'appareil. Les chaussures de course ou d'aérobic sont également nécessaires lorsque vous utilisez cet appareil.
7. Utilisez cet appareil uniquement pour l'usage prévu, tel que décrit dans ce manuel. N'utilisez PAS d'accessoires non recommandés par le fabricant.
8. Ne placez aucun objet coupant autour de l'appareil.
9. cet appareil ne doit pas être utilisé par une personne handicapée sans une personne qualifiée ou un médecin à ses côtés.
10. Avant d'utiliser cet équipement pour l'exercice, faites toujours des exercices d'étirement pour bien vous échauffer.
11. N'utilisez pas l'appareil s'il ne fonctionne pas correctement.
12. La capacité de poids maximum sur l'appareil est de 300lbs / 130 kg et est de 6,6lbs / 3 kg sur le support de téléphone.



AVERTISSEMENT

Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. CELA EST SURTOUT important pour les personnes de PLUS DE 35 ans ET POUR LES PERSONNES AYANT EU DES PROBLÈMES DE SANTÉ. LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER CET APPAREIL DE FITNESS.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

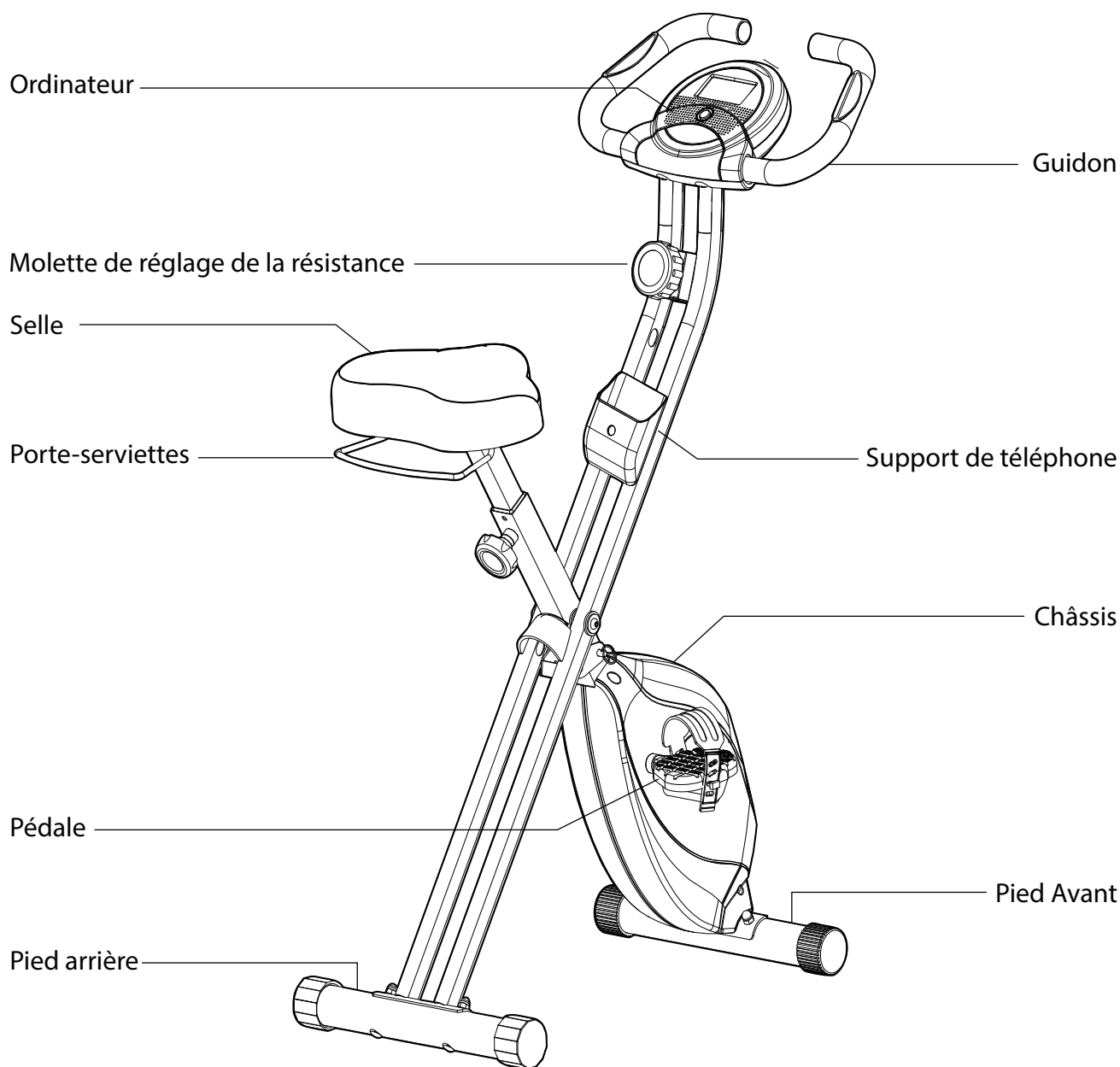
AVANT DE COMMENCER

Vous avez choisi le vélo d'appartement pliant ULTRASPORT et nous vous en remercions. Le vélo d'appartement pliant ULTRASPORT est un appareil d'entraînement de haute qualité qui vous aidera à améliorer votre condition physique et votre bien-être en général.

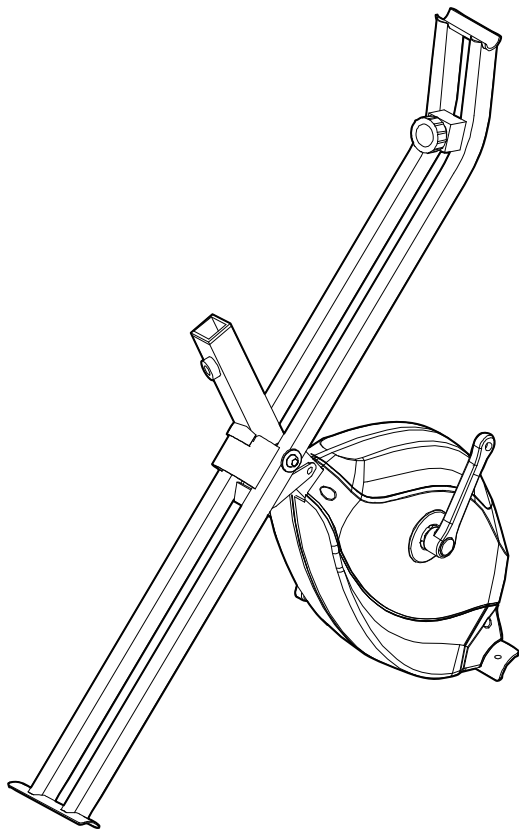
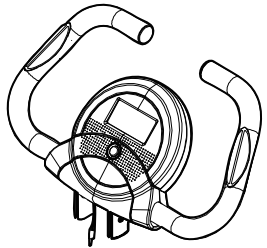

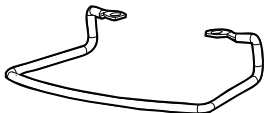
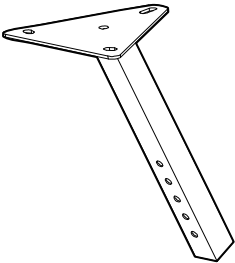
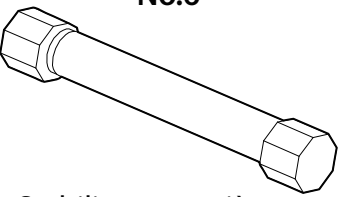
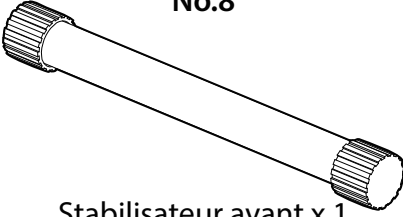
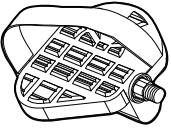

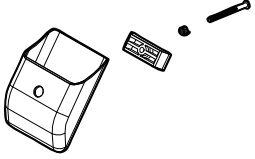
Il est de notoriété publique, qu'une activité sportive régulière influe positivement sur le niveau de performance physique et mentale. Mais notre quotidien stressant nous laisse souvent peu de temps pour pratiquer une activité physique. Le vélo d'appartement pliant représente une solution confortable et simple d'améliorer votre condition physique et d'adopter un style de vie plus sain.

Avant de continuer la lecture, attardez-vous sur le schéma ci-dessous et les différentes composantes de l'appareil.

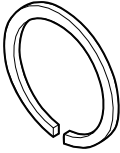

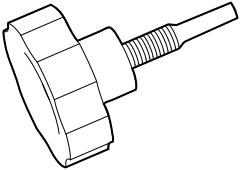
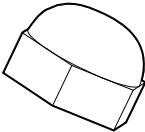
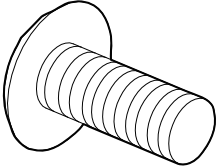
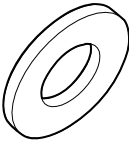

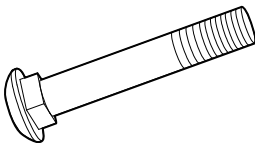
- Lisez attentivement ce manuel d'utilisation avant de commencer votre entraînement sur le vélo d'appartement pliant ULTRASPORT.



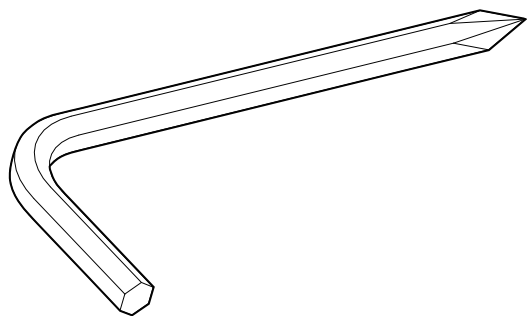
COMPOSANTS PIÈCES

<p>No.1</p>  <p style="text-align: center;">Cadre principal x 1</p>		<p>No. 4</p>  <p>Tube du guidon x 1</p>
		<p>No. 9</p>  <p>Siège x 1</p>
		<p>No. 83</p>  <p>Porte-serviette x 1</p>
		<p>No. 3</p>  <p>Tube de support de siège x 1</p>
<p>No.6</p>  <p>Stabilisateur arrière x 1</p>	<p>No.8</p>  <p>Stabilisateur avant x 1</p>	
<p>No.12</p>  <p>Pédale (côté gauche) x 1</p>	<p>No.13</p>  <p>Pédale (côté droit) x 1</p>	<p>No.14/No.19/No.30/No.48</p>  <p>Support de téléphone x 1</p>

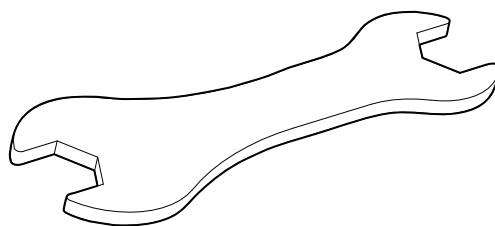
COMPOSANTS FIXATIONS

<p>No. 5</p>  <p>Rondelle à ressort x 4</p>	<p>No. 10</p>  <p>ø8.3 Rondelle courbe x 4</p>
<p>No. 11</p>  <p>M12 Boulon club x 1</p>	<p>No. 15</p>  <p>M8 Écrou bombé x 4</p>
<p>No. 18</p>  <p>M6 Boulon Allen x 4</p>	<p>No. 21</p>  <p>ø6.5 Rondelle plate x 2</p>
<p>No. 22</p>  <p>ø6.5 Rondelle courbe x 2</p>	<p>No. 25</p>  <p>M8 Boulon à tête ronde et collet cané x 2</p>

Outil Demande



Clé Allen x 1



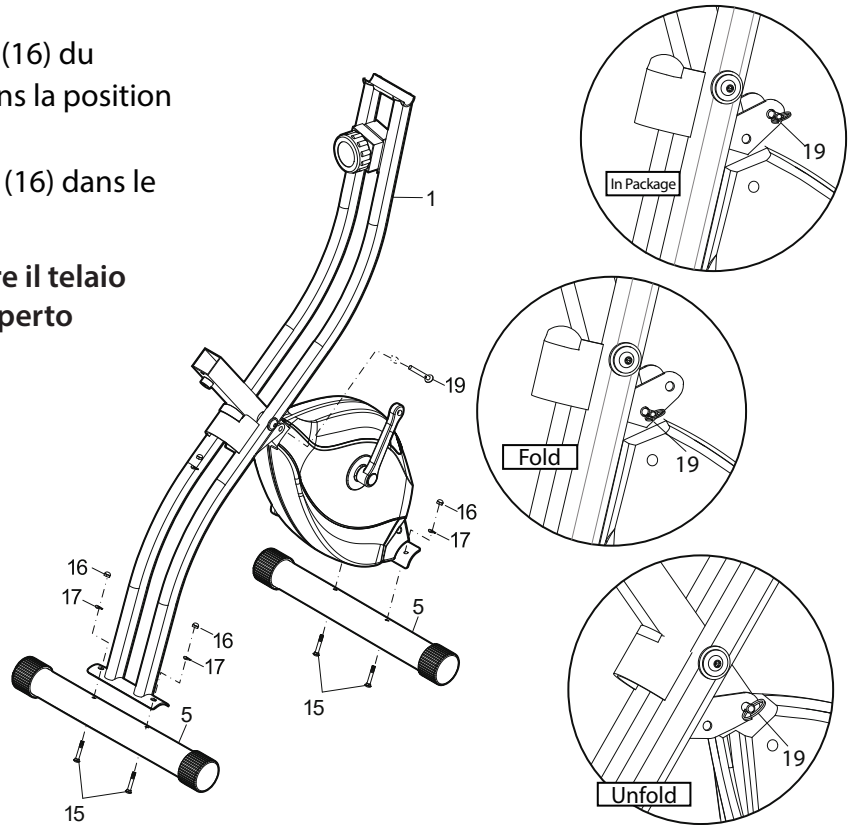
Clé Allen x 1

ÉTAPES D'ASSEMBLAGE

Étape 1

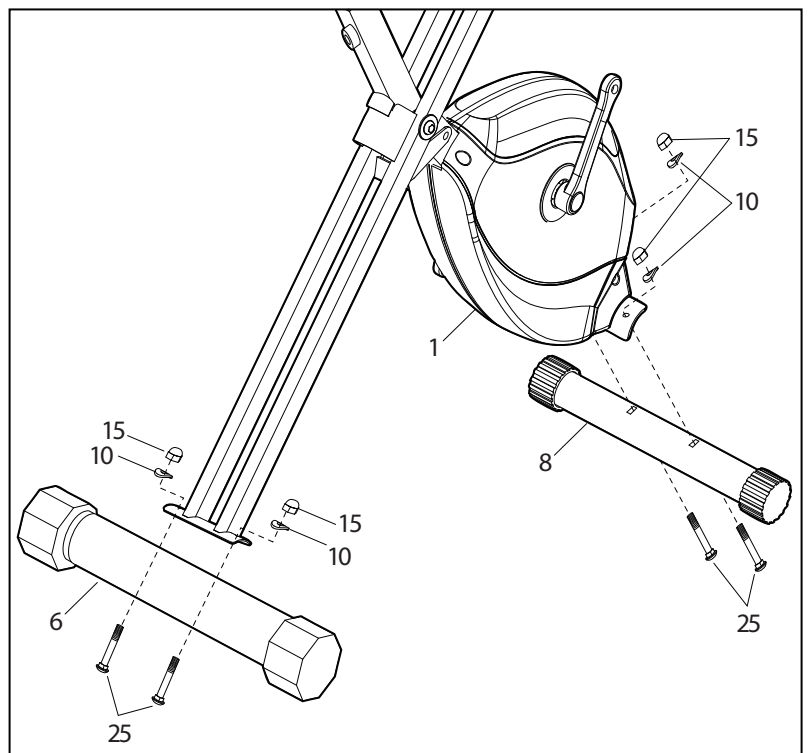
- Retirez la goupille de verrouillage (16) du cadre principal (1) et ajustez-la dans la position correcte.
- Insérez la goupille de verrouillage (16) dans le cadre principal.

Nota: Safety pin deve attraversare il telaio principale per essere piegato e aperto



Étape 2

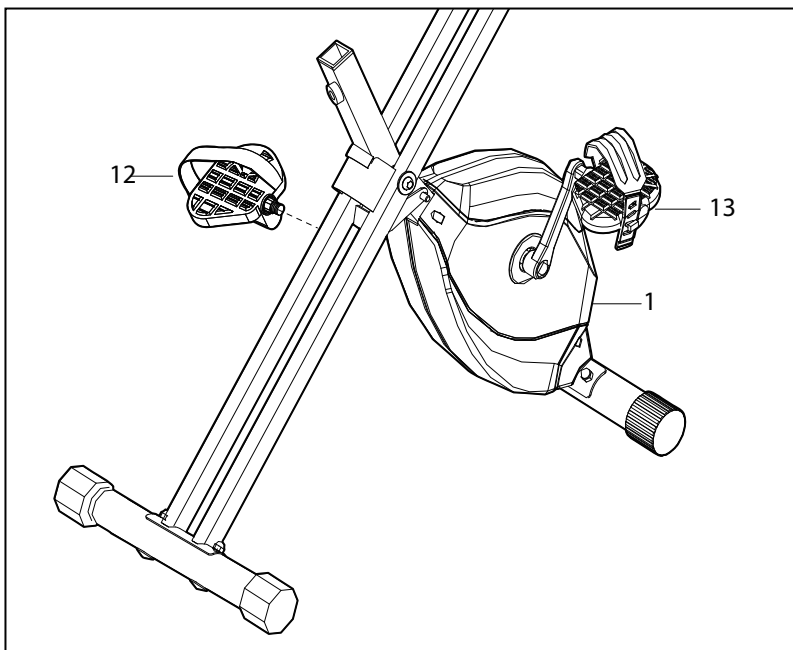
- Fixez le stabilisateur avant et arrière (8 et 6) au cadre principal (1) avec quatre boulons à tête ronde et collet carré (25), quatre rondelles courbes (10) et quatre écrous bombés (15).



ÉTAPES D'ASSEMBLAGE

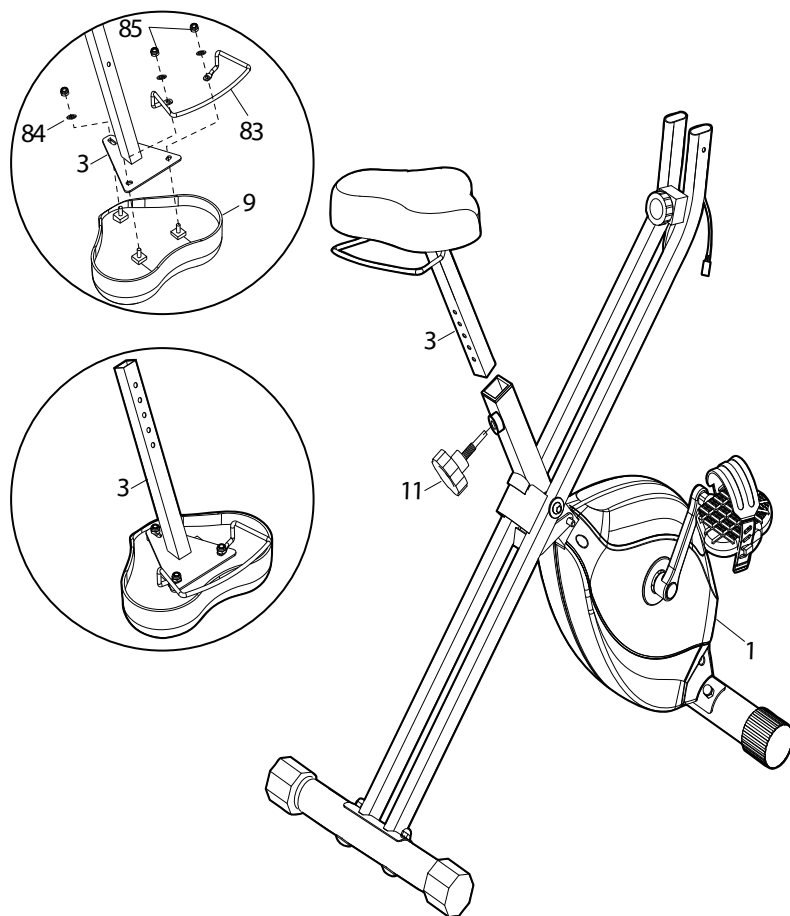
Étape 3

- Les pédales de gauche et de droite (12) et (13) sont marquées des indications «L» (Gauche) et «R» (Droite).
- Fixez les pédales à leur bras de manivelle approprié. La pédale de droite doit être placée sur le côté droit du vélo lorsque vous vous asseyez dessus.
- Notez que la pédale de droite (13) doit être attachée en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale de gauche (12) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.
- Faites bien attention pour ne pas croiser les fils.



Étape 4

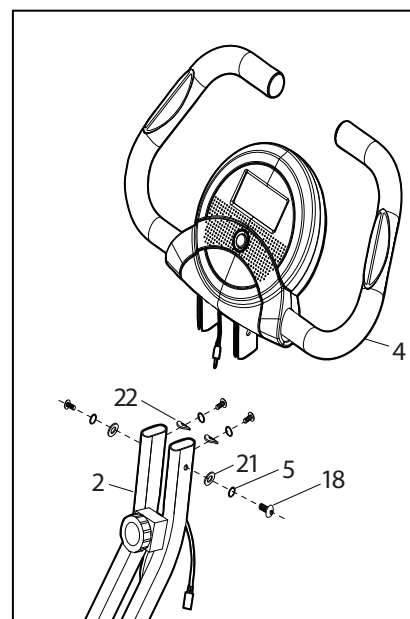
- Attachez le siège (9) et le support du montant (83) au tube de support du siège (3).
- Fixez-le à l'aide de trois rondelles plates (84) et les écrous en nylon (85) préassemblés sur le siège (9).
- Insérez le tube de support du siège (3) dans le cadre principal (1) et fixez-le avec la molette (11).



ÉTAPES D'ASSEMBLAGE

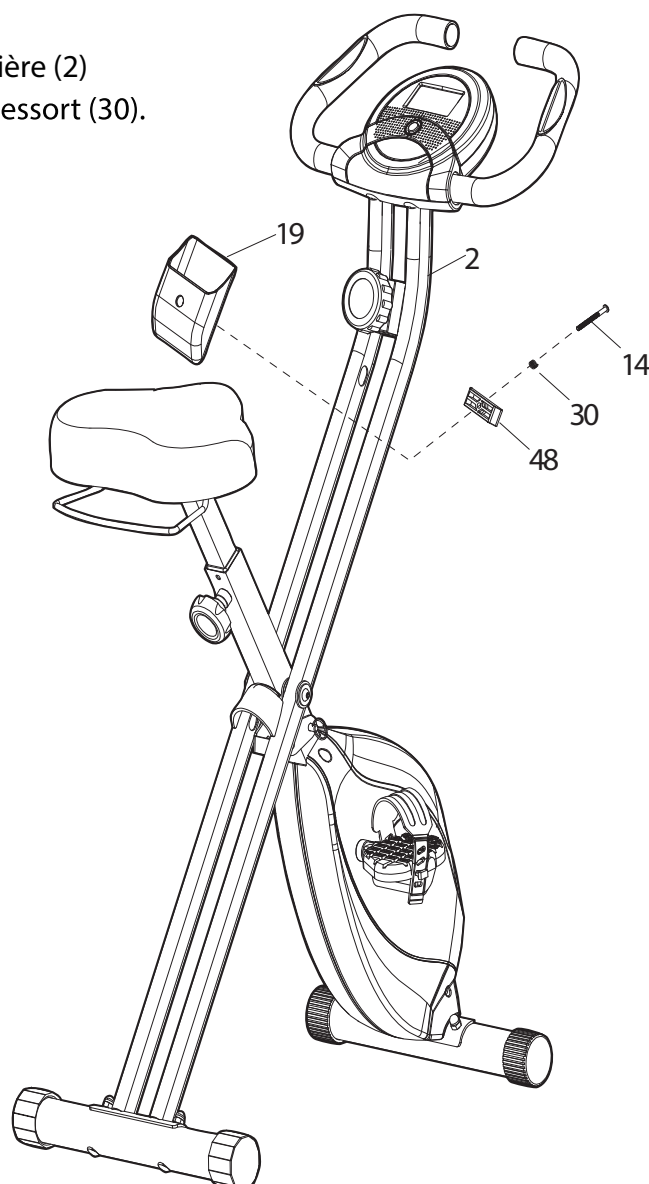
Étape 5

- Attachez le guidon (4) au tube de support arrière (2), fixez-le avec quatre rondelles à ressort (5), des boulons Allen (18), deux rondelles plates (21) et des rondelles courbes (22).



Étape 6

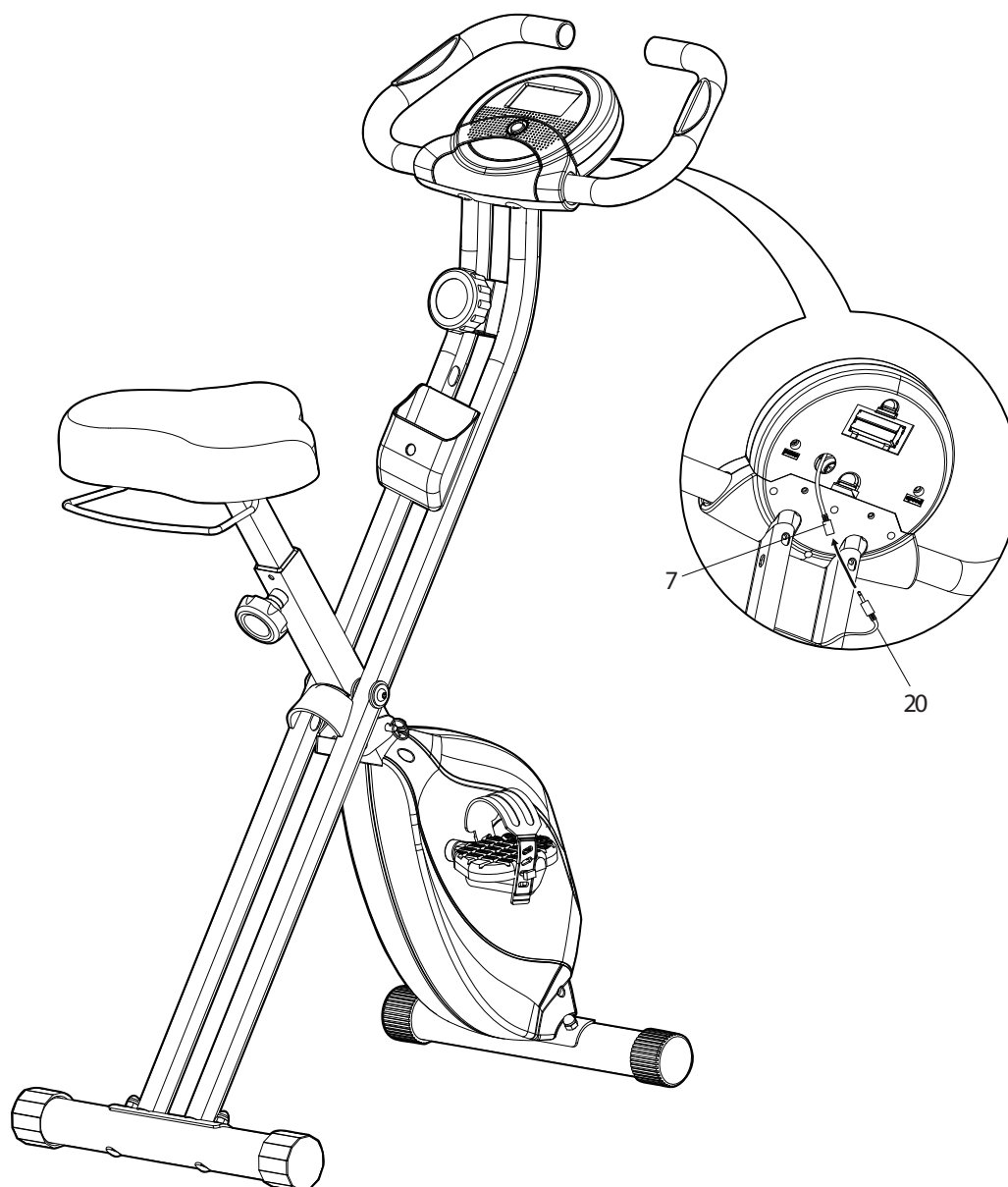
- Attachez le support de téléphone (19) au support arrière (2) avec une vis cruciforme (14) et une plaque fixe (48), Ressort (30).



ÉTAPES D'ASSEMBLAGE

Étape 7

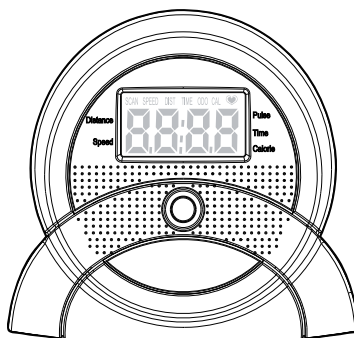
- Connectez le fil du capteur de la console (7) avec le fil d'extension du capteur (20).



Vérification

Tous les boulons, les écrous et les pédales doivent être solidement resserrés avant d'utiliser l'appareil

FONCTIONS DE L'ORDINATEUR



FONCTIONS ET UTILISATION

Mise en marche automatique / Arrêt

Tant que la roue est en mouvement, l'écran est activé et affiche toutes les fonctions. S'il n'y a pas de mouvement avant 240 secondes, l'écran s'éteindra automatiquement en gardant les valeurs enregistrées des calories et du compteur kilométrique. Lorsque vous utilisez à nouveau l'appareil, les valeurs s'ajouteront.

Balayage automatique

Appuyez sur le bouton jusqu'à ce que la flèche indique SCAN (BALAYAGE), puis les 6 fonctions défileront une à une : VITESSE, DISTANCE, DURÉE, COMPTEUR, CALORIES, POULS; chaque fonction restera affichée pendant 6 secondes.

VITESSE

Affiche la vitesse en cours et la vitesse maximale. L'échelle de vitesse est comprise entre 0,0 et 999,9km/h ou ml/h.

DISTANCE

Accumule la distance totale de 0,0 à 999,9km ou ml.

DURÉE

Accumule la durée de fonctionnement de 00:00 jusqu'à 99:59.

CALORIE

Accumule la perte de calories durant l'exercice. L'utilisateur peut appuyer sur ce bouton pour afficher les valeurs (de 0,0 à 999,9 Cal.)

COMPTEUR

Appuyez sur ce bouton pour afficher le compteur kilométrique, la distance totale de 0,0 jusqu'à 999,9 km (ou ml). L'écran affiche la distance totale accumulée.

POULS

Appuyez sur ce bouton pour afficher votre rythme cardiaque en battements par minute.

RESET (RÉINITIALISATION)

Appuyez sur le bouton pendant plus de 2 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs fonctionnelles à zéro, sauf le compteur kilométrique.

Remarque : Si l'ordinateur fonctionne anormalement, veuillez remplacer les piles et essayez de nouveau.

CONSIGNES D'ENTRAÎNEMENT

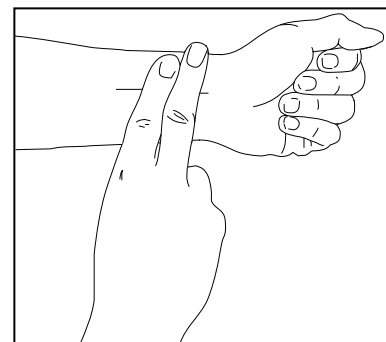
L'entraînement avec le vélo d'appartement VÉLO D'APPARTEMENT PLIANT, "HEAVY", NOIR ULTRASPORT devra se faire en tenant compte de votre condition physique. Si vous n'avez pas pratiqué de sport pendant plusieurs années ou souffrez d'une surcharge pondérale importante, il faudra démarrer l'entraînement à un niveau faible et augmenter progressivement la durée des séances (quelques minutes par unité d'entraînement par ex.).

Au début, vous ne pourrez probablement vous entraîner que quelques minutes dans votre zone d'exercice personnelle ; mais ne vous découragez pas, après seulement 6 à 8 semaines d'entraînement, votre condition physique s'améliorera nettement. Il vous faudra probablement plus longtemps pour ressentir une amélioration plus sensible de votre condition. Ne perdez pas patience ; continuez votre entraînement à votre rythme. Après quelque temps, vous pourrez vous entraîner 30 minutes sans interruption sur votre vélo d'appartement VÉLO D'APPARTEMENT PLIANT, "HEAVY", NOIR ULTRASPORT. Plus votre performance augmente, plus vous augmentez votre zone d'exercice et plus l'entraînement sera difficile !

- Demandez à votre médecin de contrôler l'équilibre de votre programme d'entraînement et d'alimentation.
- Démarrez votre programme d'entraînement progressivement en vous fixant des objectifs réalistes, entérinés par votre médecin.
- Prenez votre pouls régulièrement. Déterminez la fréquence cardiaque optimale à atteindre en tenant compte de votre âge et de votre condition physique.
- Placez votre vélo d'appartement pliant sur une surface solide et plane en prévoyant 1 m d'espace libre autour de l'appareil.

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Pour un résultat optimal, vous devriez toujours choisir la meilleure intensité d'entraînement. Votre fréquence cardiaque servira de référence pour la déterminer. Pour un entraînement efficace en zone anaérobie, ne dépassez pas 70 à 80 pour cent de votre fréquence cardiaque maximale. Cette valeur correspond à votre zone d'exercice personnelle. Vous pouvez la déterminer à l'aide du tableau ci-contre. Il contient les valeurs correspondant aux personnes de tout âge débutant l'entraînement ou déjà bien entraînées.



Au cours des premiers mois de votre entraînement, votre fréquence cardiaque devrait se situer à la limite inférieure de votre zone d'exercice personnelle. Vous pourrez ensuite augmenter progressivement l'intensité de l'entraînement de manière à placer votre fréquence cardiaque à un niveau intermédiaire de votre zone d'exercice.

Pour prendre votre pouls, arrêtez l'entraînement ; continuez à pédaler lentement ou marchez dans la pièce en plaçant deux doigts sur votre poignet. Comptez les pulsations pendant 6 secondes puis multipliez le résultat par 10 pour obtenir le nombre de pulsations actuel. Si votre cœur bat par exemple 14 fois en 6 secondes, votre fréquence cardiaque est de 140 pulsations par minute. (Le pouls est pris pendant 6 secondes car la fréquence cardiaque diminue nettement après l'entraînement). Adaptez votre entraînement de façon à placer votre fréquence cardiaque dans votre zone d'exercice personnelle.

AGE	ZONE D'EXERCICE (PULSATIONS/MINUTE) DÉBUTANT	ZONE D'EXERCICE (PULSATIONS/MINUTE) PERSONNE ENTRAÎNÉE
20	138-167	133-162
25	136-166	132-132
30	135-164	130-158
35	134-162	129-156
40	132-161	127-155
45	131-159	125-153
50	129-156	124-150
55	127-155	122-149
60	126-153	121-147
65	125-151	119-145
70	123-150	118-144
75	122-147	117-142
80	120-146	115-140
85	118-144	114-139

ÉCHAUFFEMENT

Demandez à une personne qualifiée de vous initier aux mouvements d'étirement et d'échauffement pour éviter d'emblée les erreurs qui pourraient nuire à votre santé.

Chaque unité d'entraînement devrait se dérouler en plusieurs phases : une phase d'échauffement (warm-up) - une phase d'entraînement - une phase de détente (cool-down) permettant d'éviter les blessures et les courbatures.

1. Phase d'échauffement :

5 à 10 minutes de gymnastique et de stretching (étirements) préparent l'organisme à l'entraînement qui va suivre. Un bon échauffement augmente la température corporelle, la fréquence cardiaque et la circulation sanguine.

5 à 10 minutes d'entraînement modéré à faible résistance sur l'ergomètre.

2. Phase d'entraînement :

20 bis 30 minutes d'entraînement intensif mais pas excessif : la fréquence cardiaque ne dépasse pas la zone d'exercice. (Attention : pendant la première semaine d'entraînement, une séance de devrait pas dépasser 20 minutes avec une fréquence cardiaque maintenue dans la zone d'exercice).

3. Phase de détente : 5 à 10 minutes de gymnastique et de stretching (étirements) pour permettre à la musculature de se détendre et éviter les courbatures.

FRÉQUENCE D'ENTRAÎNEMENT

Pour conserver ou améliorer votre condition physique, prévoyez trois séances par semaine espacées d'au moins un jour de repos.

Après quelques mois d'entraînement régulier, vous pouvez augmenter le nombre de séances à cinq par semaine. La clef du succès réside dans l'intégration de votre entraînement dans votre vie quotidienne et dans le plaisir qu'il vous procurera.

Étirements

1. Touchez vos orteils

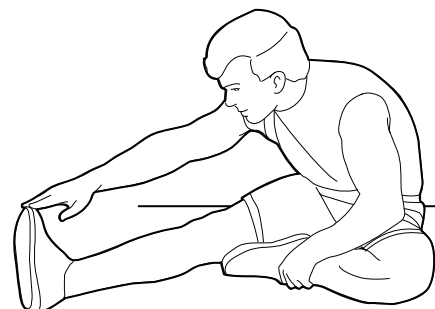
Penchez-vous en avant sans plier les genoux et sans contracter les épaules et le dos, et essayez de toucher vos orteils. Essayez de vous pencher au maximum et tenez la position pendant 15 secondes. Détendez-vous.

Répétez l'exercice trois fois.



2. Extension des muscles à l'arrière de la cuisse

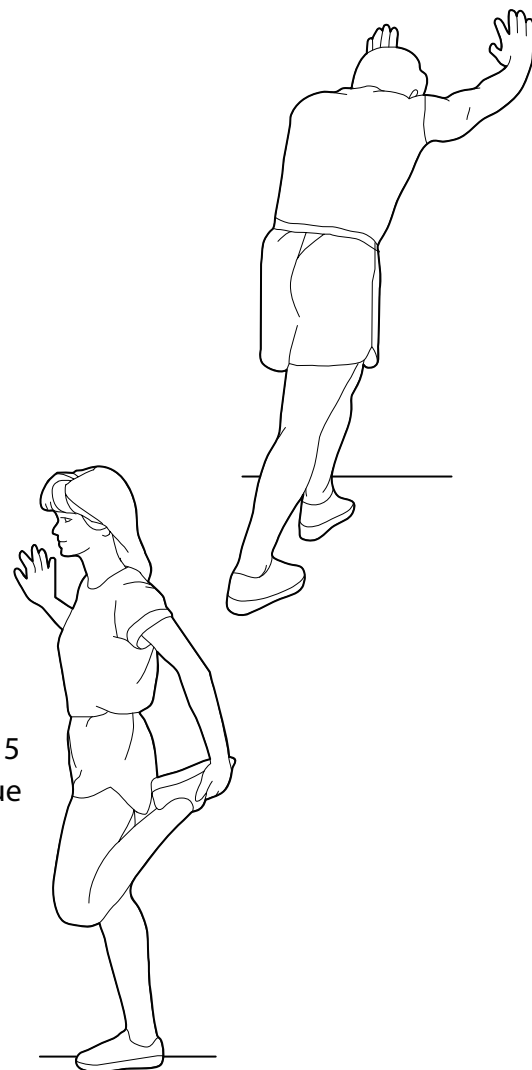
Asseyez-vous par terre et tendez la jambe droite. Repliez la jambe gauche jusqu'à ce que la plante de votre pied touche la face intérieure de votre cuisse droite. Penchez-vous en avant le plus possible et essayez de toucher les orteils de votre pied droit. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Répétez l'exercice avec la jambe gauche. Détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois de chaque côté.



ÉCHAUFFEMENT

3. Extension des muscles du mollet et du talon d'Achille

Appuyez vos mains contre un mur en plaçant votre pied droit le plus loin possible vers l'arrière sans fléchir le genou. Votre jambe gauche est pliée, elle se trouve à peu près au niveau de votre bassin. Basculez à présent votre hanche en direction du mur jusqu'à se sentir l'étirement dans votre mollet droit. Évitez de soulever le talon. Tenez cette position pendant 15 secondes. Répétez l'exercice avec la jambe gauche. Puis répétez l'exercice trois fois pour chaque jambe.



4. Étirement du quadriceps et des muscles de la hanche

Appuyez une main sur le mur pour garder l'équilibre. Avec l'autre main saisissez votre pied et maintenez-le. Essayez de ramener le talon le plus près possible de la fesse. Tenez la position pendant 15 secondes. Détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois pour chaque jambe.



5. Étirement des muscles internes de la cuisse

Asseyez-vous par terre et repliez les jambes jusqu'à ce que la plante de vos pieds se touchent. Vos genoux pointent vers l'extérieur. Ramenez vos pieds le plus près possible de votre corps sans les soulever du sol. Appuyez vos genoux vers le bas. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois pour chaque jambe.

LISTE DES PIÈCES

NO.	DESCRIPTION	Qté	NO.	DESCRIPTION	Qté
1	Cadre principal	1	44	Circlip	6
2	Tubede support arrière	1	45	Rondelle à ressort ondulé	1
3	Tube de support du siège	1	46	Set de réglage (M6)	2
4	Tubedu guidon	1	47	Ressort	1
5	Rondelle à ressort	4	48	Plaque fixe	1
6	Stabilisateur arrière	1	49	Ressort	2
7	Console	1	50	Manivelle (côté droit)	1
8	Stabilisateur avant	1	51	Manivelle (côté gauche)	1
9	Siège	1	52	Écrou de bride (M10)	2
10	Rondelle courbe (ø8.3)	4	53	Poulie 2	1
11	Boulon club (M12)	1	54	Attache de maintien	2
12	Pédale (côté gauche)	1	55	Bague	6
13	Pédale (côté droit)	1	56	Essieu pour cadre principal	1
14	CrossScrew (M5)	1	57	Contrôle de tension	1
15	Écrou bombé (M8)	4	58	Capuchon frein pour stabilisateur arrière	2
16	Goupille de verrouillage	1	59	Capuchon frein rond interne	2
17	Fil du pouls de poignée	1	60	Capuchon freincarré	1
18	Boulon Allen (M6)	4	61	Rondelle en plastique (ø6.3)	1
19	Support téléphone	1	62	Vis cruciforme (M5)	1
20	Fil d'extension du capteur	1	63	Caoutchouc de coussin	1
21	Rondelle plate (ø6.5)	2	64	Oeillet ovale	4
22	Rondelle courbe (ø6.5)	2	65	Capuchon frein pour stabilisateur avant	2
23	Vis (M5)	1	66	Capuchon frein de manivelle (M22)	2
24	Vis cruciforme (M6)	6	67	Couverture de chaine (côté gauche)	1
25	Boulon à tête ronde et collet cané (M8)	4	68	Couverture de chaine (côté droit)	1
26	Vis cruciforme (M5)	2	69	Capot avant	1
27	Vis cruciforme (M4)	1	70	Plaque de support	1
28	Vis auto-taraudeuse	4	71	Fil de capteur d'extension	1
29	Vis auto-taraudeuse	7	72	Coussinet	1
30	Vis cruciforme (M4)	2	73	Ceinture	2
31	Rondelle plate (ø8.3)	2	74	Clé Allen	1
32	Rondelle plate (ø10.3)	1	75	Mousse pour guidon	2
33	Rondelle plate (ø5.2)	1	76	Clé Allen	1
34	Poulie	1	77	Capteur de pouls de poignée	2
35	Volant	1	78	Rondelle plate (ø4.5)	2
36	Essieu pour cadre principal	1	79	Boulon Allen (M8)	2
37	Set de roues	1	80	Capuchon frein pour couverture de chaine	2
38	Écrou à tête hexagonale (M10)	2	81	Boulon à tête hexagonale (M6)	1
39	Écrou (M10)	1	82	Écrou à tête hexagonale (M6)	1
40	Plaque de support	2	83	Porte-serviettes	1
41	Écrou en nylon (M10)	1	84	Rondelle (ø8.3)	1
42	Assemblage magnétique	1	85	écrou Nylon (M8)	3
43	Oeillet	1			3

Caro cliente!

Il produttore migliora costantemente tutti i tipi e i modelli.

Vi preghiamo quindi di comprendere che modifiche al prodotto consegnato in termini di forma, caratteristiche e tecnologia sono possibili in qualsiasi momento. Pertanto non possono presentarsi reclami relativi alle informazioni, illustrazioni descrizioni presenti in questo manuale. La ristampa, duplicazione o traduzione del manuale, compresi estratti di esso, non è concessa senza l'autorizzazione scritta del produttore.

Tutti i diritti in base alla legge o alla legge sul diritto di autore sono espressamente riservati dal produttore.

Soggetto a modifiche

INDICE

ISTRUZIONI DI SICUREZZA	49
PRIMA DI INIZIARE	50
PARTI COMPONENTI	51
COMPONENTI FISSAGGI	52
FASI DI ASSEMBLAGGIO	53
FUNZIONI DEL COMPUTER	57
LINEE GUIDA SUL CONDIZIONAMENTO	58
RISCALDAMENTO E RAFFREDDAMENTO	59
ELENCO DELLE PARTI	61

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Questa macchina da allenamento è costruita per la sicurezza ottimale. Ad ogni modo, è necessario adottare alcune precauzioni quando utilizzate un attrezzo da allenamento. Assicuratevi di leggere l'intero manuale prima di montare od utilizzare la macchina. In particolare, prendete nota delle seguenti precauzioni di sicurezza:

1. Tenete bambini e animali domestici lontani da questo apparecchio in ogni momento. **NON** lasciate i bambini incustoditi nella stessa stanza dell'apparecchio.
2. Solo una persona alla volta può usare la macchina.
3. Se avvertite capogiri, nausea, dolori toracici o altri sintomi anormali, **FERMATE** subito l'allenamento. **CONSULTATE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO.**
4. Posizionate la macchina su una superficie pulita e in piano. **NON** usare la macchina vicino all'acqua o all'esterno.
5. Tenete lontano le mani dalle parti in movimento.
6. Indossate sempre abbigliamento appropriato per l'allenamento quando vi allenate. **NON** indossate tuniche o altri abiti che potrebbero incastrarsi nella macchina. Inoltre, sono richieste scarpe da corsa o da aerobica per utilizzare la macchina.
7. Utilizzare la macchina solo per lo scopo previsto come descritto in questo manuale. **NON** usate accessori non raccomandati dal produttore.
8. Non posizionate oggetti appuntiti attorno alla macchina.
9. Le persone disabili non devono usare la macchina senza la presenza di una persona qualificata o di un medico.
10. Prima di usare questo apparecchio per allenarvi, fate sempre esercizi di stretching per riscaldarvi in modo adeguato.
11. Mai utilizzare l'apparecchio se essa non funziona correttamente.
12. La portata massima del peso per l'utente della macchina è 130 kg e per il porta telefono è di 3 kg.



AVVISO

PRIMA DI INIZIARE QUALUNQUE PROGRAMMA DI ESERCIZI, CONSULTATE IL MEDICO. QUESTO È PARTICOLARMENTE IMPORTANTI PER LE PERSONE OLTRE I 35 ANNI O CON PROBLEMI DI SALUTE PRE-ESISTENTI. LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI PRIMA DI UTILIZZARE QUALUNQUE APPARECCHIO PER IL FITNESS.

CONSERVARE LE ISTRUZIONI

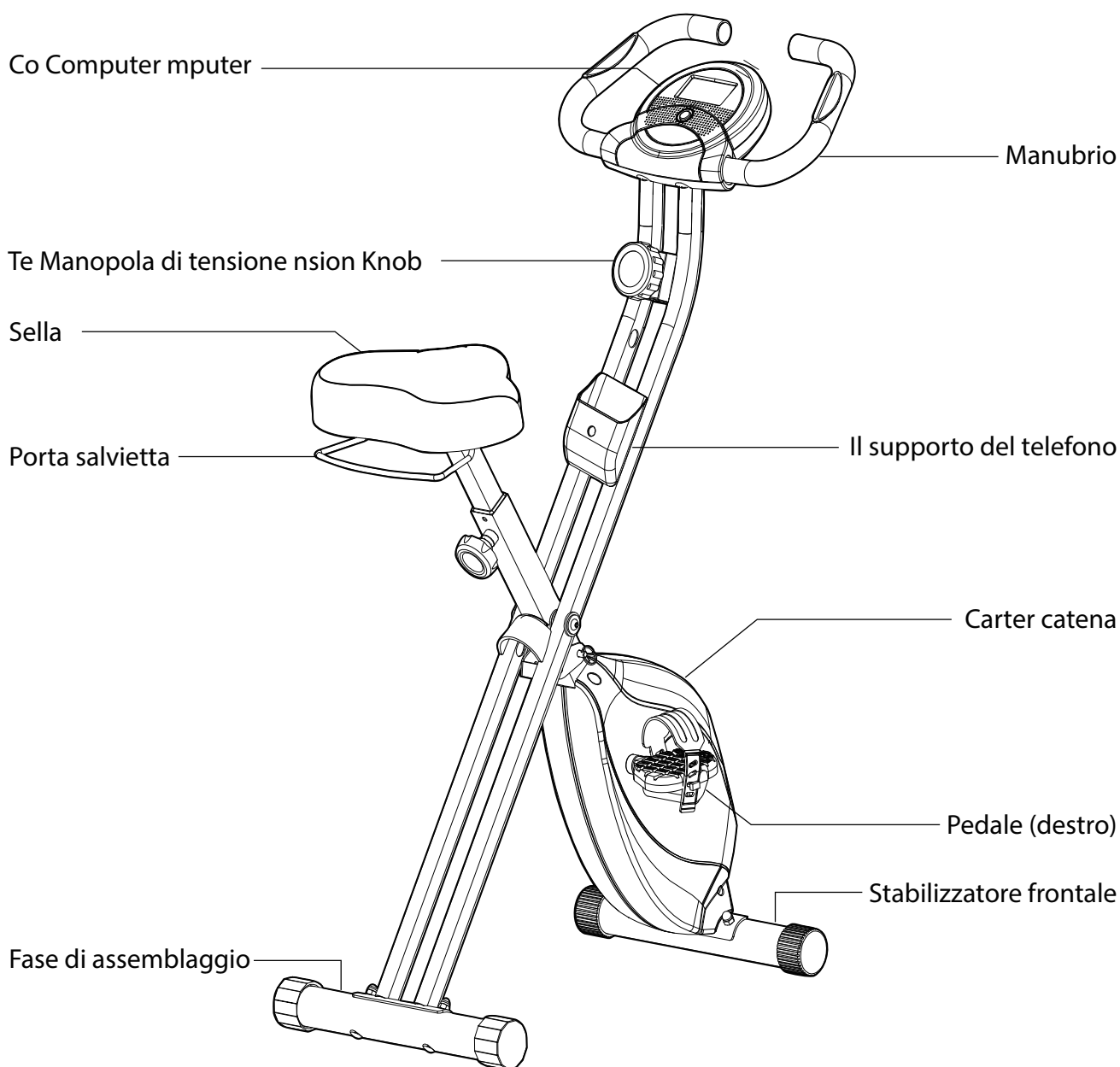
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto l'ULTRASPORT F-Bike. Siamo orgogliosi di produrre questi prodotti di qualità e speriamo che vi portino molte ore di allenamento di qualità per farvi sentire meglio, apparire meglio e farvi godere appieno la vita.

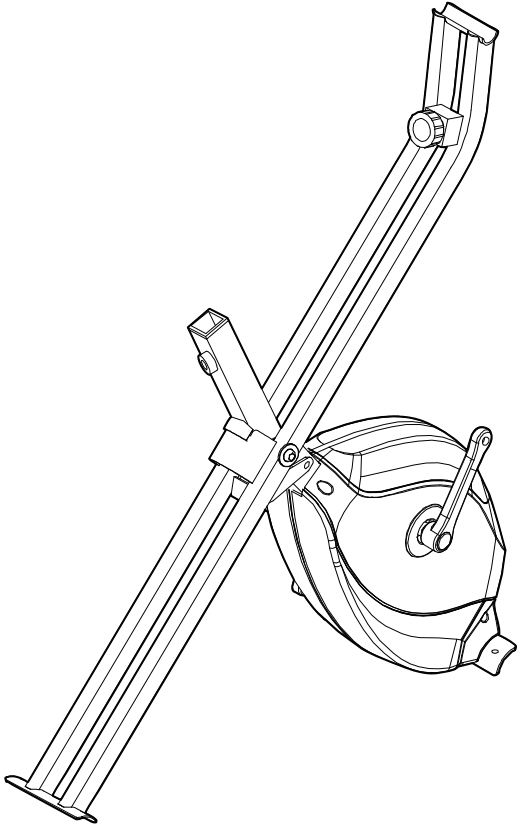
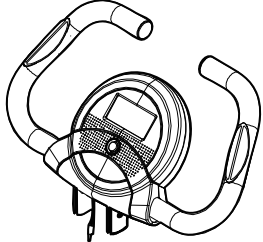
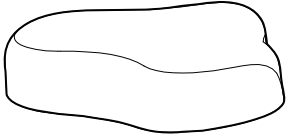
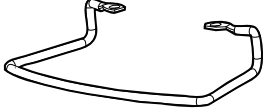
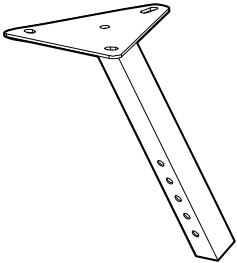
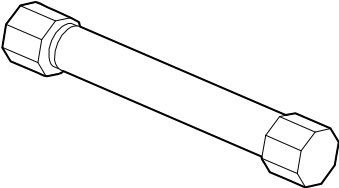

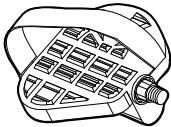

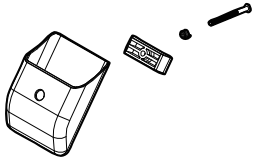
Sì, è un fatto verificato che un programma regolare di esercizio fisico può migliorare la vostra salute fisica e mentale. Troppo spesso, i nostri stili di vita impegnati limitano il nostro tempo e l'opportunità di fare esercizio. La ULTRASPORT F-Bike vi dà un metodo semplice e conveniente per iniziare la vostra avventura nell'ottenere un corpo nella miglior forma possibile mentre raggiungete uno stile di vita più sano.

Prima di leggere oltre, vi preghiamo di osservare il disegno sotto riportato e di familiarizzare con le parti etichettate.

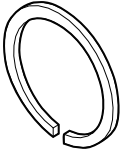

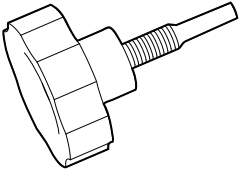
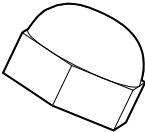
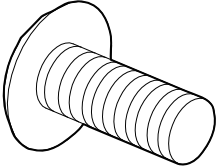
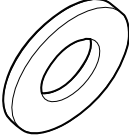

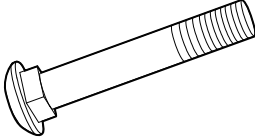
- Leggere con attenzione questo Manuale prima di usare la ULTRASPORT F-Bike.



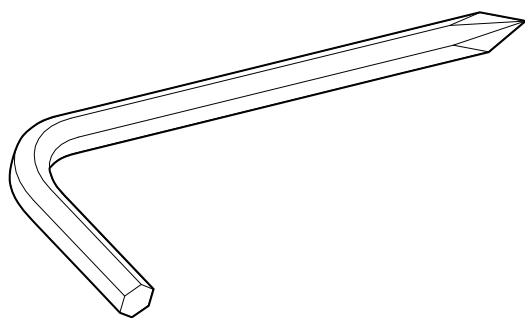
PARTI COMPONENTI

<p>No.1</p>  <p style="text-align: center;">Telaio principale x 1</p>		<p>No. 4</p>  <p>Tubo del manubrio x 1</p>
		<p>No. 9</p>  <p>Sedile x 1</p>
		<p>No. 83</p>  <p>Porta salvietta x 1</p>
		<p>No. 3</p>  <p>Tubo di supporto sedile x 1</p>
<p>No.6</p>  <p>Stabilizzatore posteriore x 1</p>	<p>No.8</p>  <p>Stabilizzatore anteriore x 1</p>	
<p>No.12</p>  <p>Pedale (Lato Sinistro) x 1</p>	<p>No.13</p>  <p>Pedale (Lato Destro) x 1</p>	<p>No.14/No.19/No.30/No.48</p>  <p>Porta telefono x 1</p>

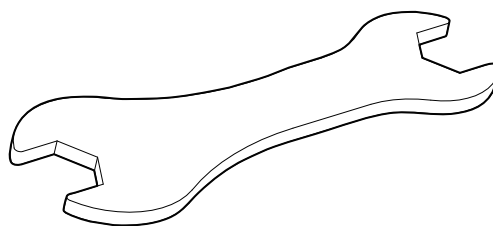
COMPONENTI FISSAGGI

<p>No. 5</p>  <p>Rondella a molla x 4</p>	<p>No. 10</p>  <p>ø8.3 Rondella Curva x 4</p>
<p>No. 11</p>  <p>M12 Manopola Club x 1</p>	<p>No. 15</p>  <p>M8 Dado a cupola x 4</p>
<p>No. 18</p>  <p>M6 Dado a brugola x 4</p>	<p>No. 21</p>  <p>ø6.5 Rondella piattar x 2</p>
<p>No. 22</p>  <p>ø6.5 Rondella curva x 2</p>	<p>No. 25</p>  <p>Bullone x 2</p>

Richieste utensili



Chiave a brugola x 1



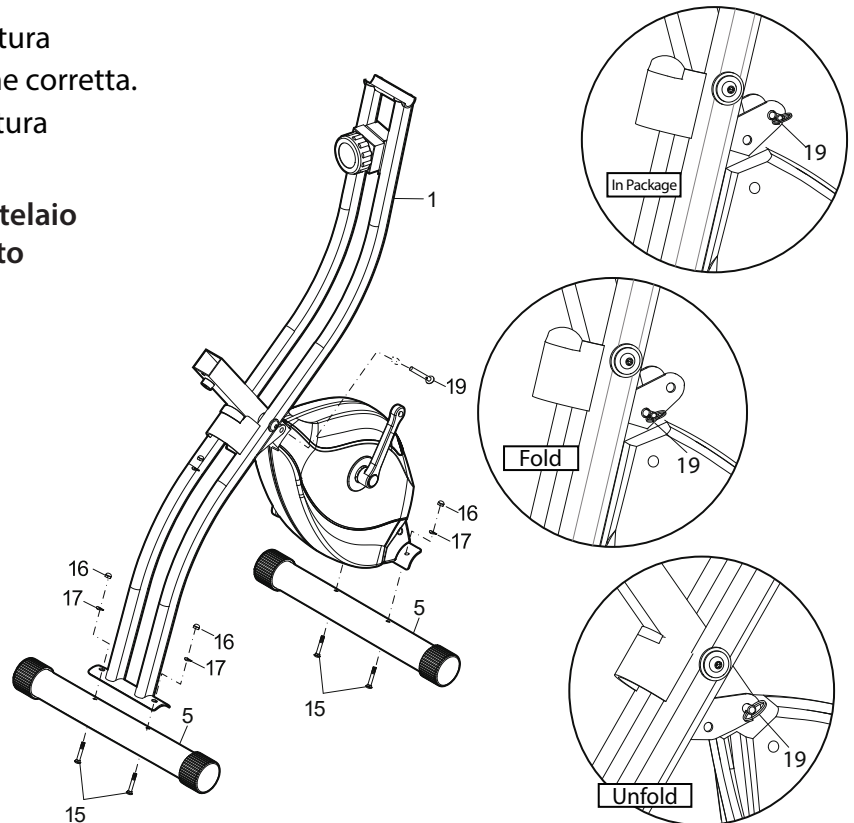
Leva a brugola x 1

FASI DI MONTAGGIO

Passo 1

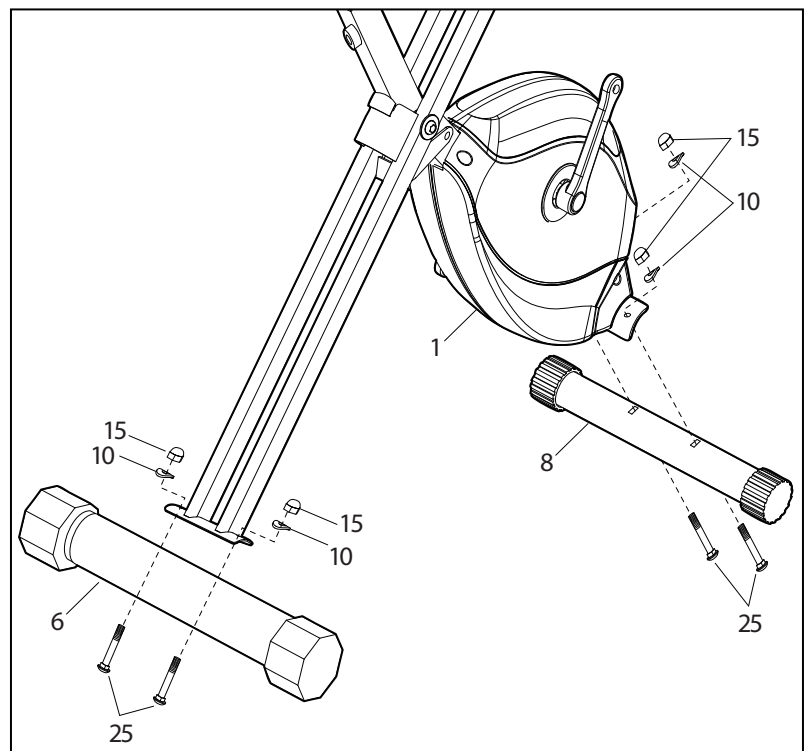
- Estrarre il pin di blocco (16) dalla struttura principale (1) e regolare nella posizione corretta.
- Inserire il pin di blocco (16) nella struttura principale.

Nota: Safety pin deve attraversare il telaio principale per essere piegato e aperto



Passo 2

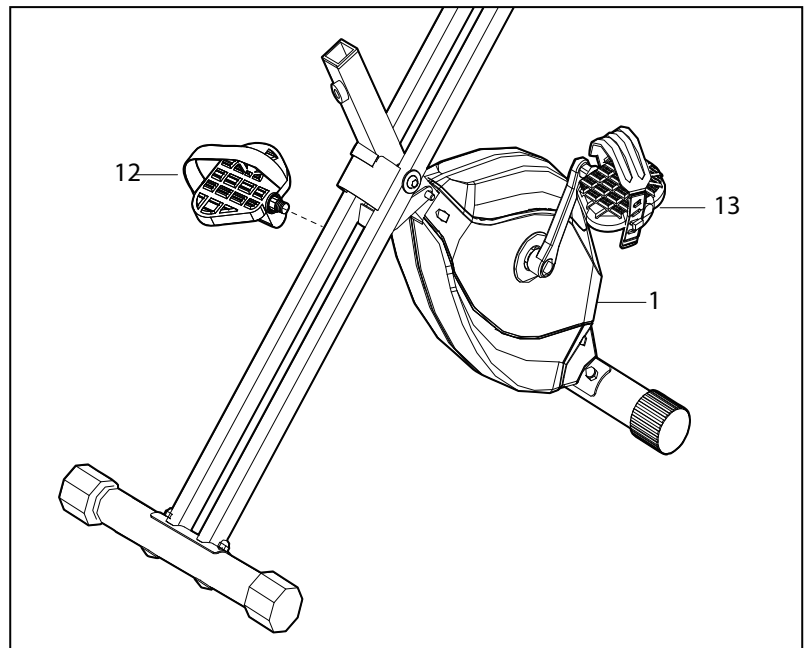
- Attaccate gli stabilizzatori anteriore e posteriore (8 e 6) alla struttura principale (1) usando 4 x bulloni a testa tonda (25), quattro guarnizioni curve (10) e quattro dadi di bloccaggio (15).



FASI DI MONTAGGIO

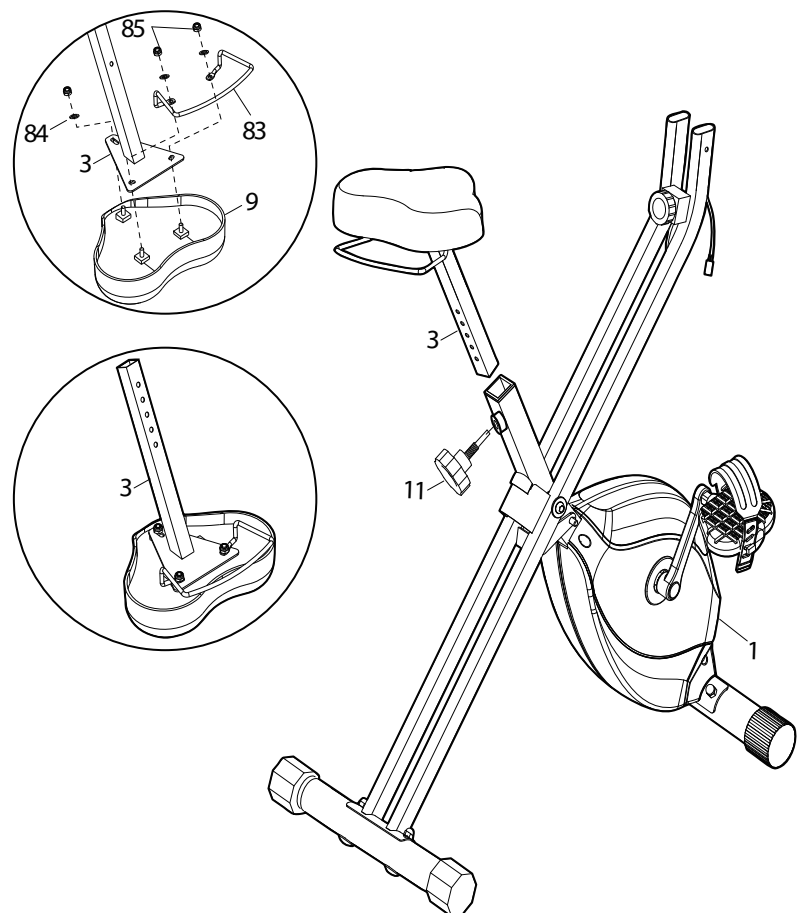
Passo 3

- I pedali sinistro e destro (12 & 13) sono marcati "L" e "R".
- Collegarli alla pedivella corretta. Il pedale destro è quello sul lato destro della bicicletta quando vi sedete.
- Notare che il pedale destro (13) deve essere avvitato in senso orario e il pedale sinistro (12) in senso antiorario.
- Fare attenzione a non incrociare i fili.



Passo 4

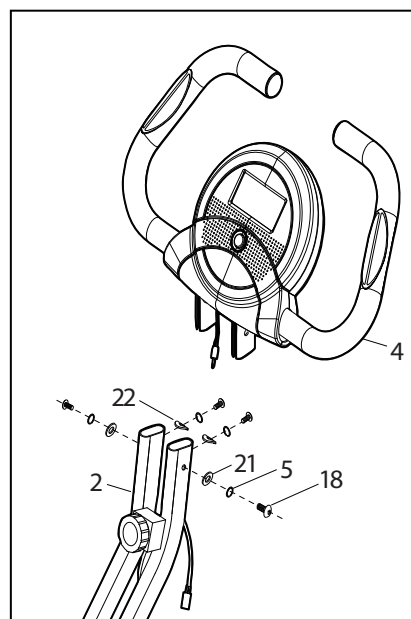
- Collegare la sella (9) e il porta asciugamani (83) al tubo di supporto del sellino (3).
- Assicurare usando le tre rondelle piatte (84) e dadi autobloccanti (85) che sono pre-assemblati sul sellino (9).
- Inserite il tubo di supporto del sellino (3) nel telaio principale (1) assicurare con una manopola a pomello (11).



FASI DI MONTAGGIO

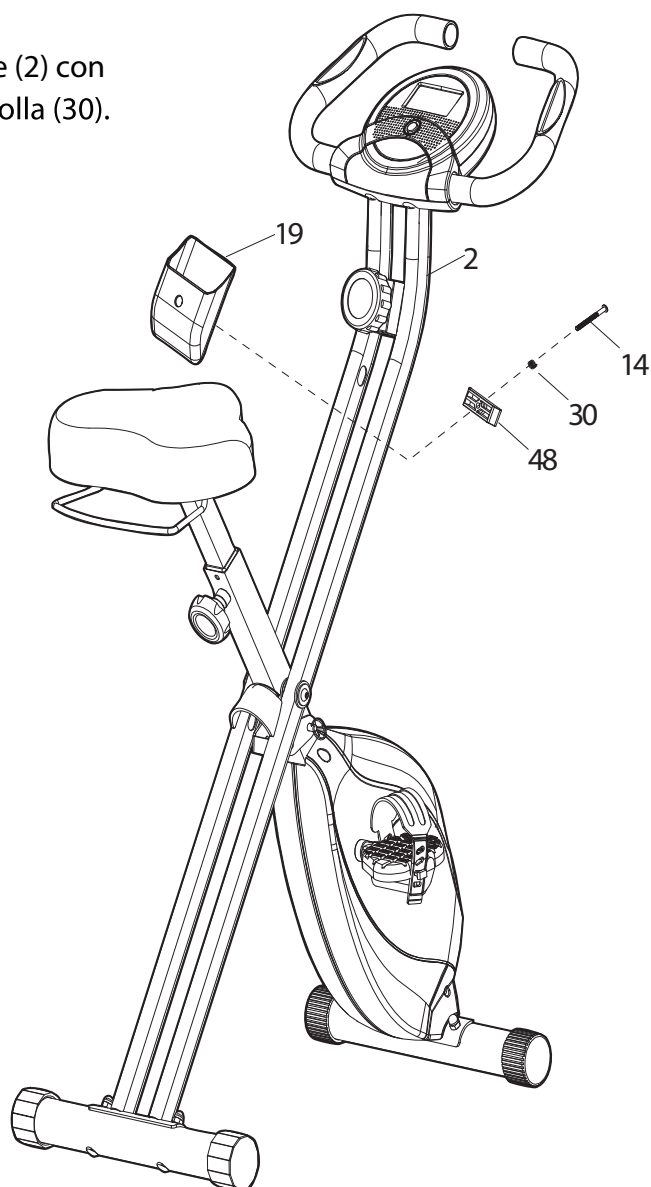
Passo 5

- Attaccare il tubo del manubrio (4) al tubo di supporto posteriore (2), stringere con quattro rondelle a molla (5), dadi a brugola (18), due rondelle piatte (21) e rondelle curve (22).



Passo 6

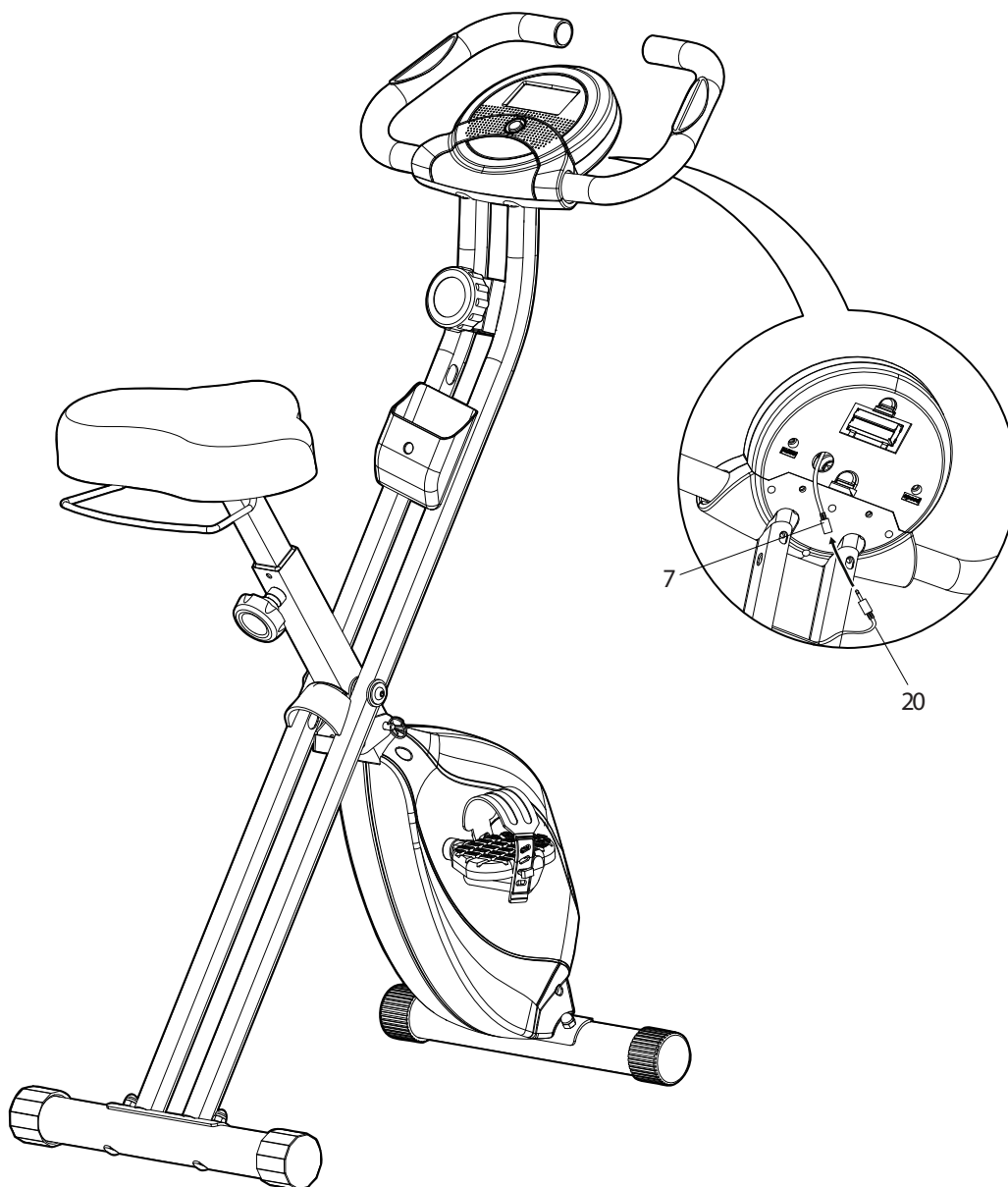
- Attaccate il porta telefono (19) al supporto posteriore (2) con una vite a croce (14) e una piastra di fissaggio (48), Molla (30).



FASI DI MONTAGGIO

Passo 7

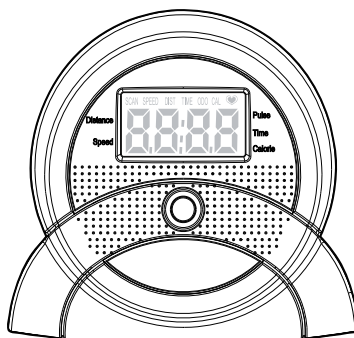
- Collegare il cavo del sensore della console (7) al cavo del sensore dell'estensione (20).



Ricontrollare

Che tutti i bulloni, le chiavi ed i pedali siano stretti saldamente prima dell'utilizzo della macchina

FUNZIONI DEL COMPUTER



FUNZIONI ED UTILIZZO

Accensione/Spengimento Automatico

Finché la ruota è in movimento, il monitor è attivo, e mostra automaticamente tutte le funzioni. Se non vi è movimento entro 240 secondi, il monitor si spegnerà automaticamente, e memorizzerà i valori delle CALORIE/CONTACHILOMETRI, quando ricomincerete a muovervi, i valori si addizioneranno.

Scansione automatica

Premete il tasto fino a che la FRECCIA punta su SCANSIONE, il monitor girerà tra tutte le 6 funzioni di scansione: SPEED (velocità), DIS (distanza), TIME (Tempo), ODO (contachilometri), CAL (calorie), PULSE (pulsazioni), ogni visualizzazione sarà mantenuta per 6 secondi.

SPEED - velocità

Visualizza la velocità corrente e massima. La velocità va da 0,0 a 999,9 km/h o ml/h.

DISTANCE - distanza

Accumula la distanza totale da 0,0 a 999,9 km o ml.

TIME - tempo

Accumula il tempo totale di allenamento da 00:00 a 99:59.

CALORIE

Accumula le calorie consumate durante l'allenamento L'utente può premere il tasto per visualizzare i valori. (Da 0,0 fino a 999,9 Cal.)

ODOMETER - Contachilometri

Premete il tasto finché non compare ODO, la distanza totale da 0,0 a 999,0 km (o ml) il monitor visualizzerà la distanza totale accumulata.

PULSE - pulsazioni

Premete il tasto fino a che non viene visualizzato, il monitor mostrerà il ritmo cardiaco corrente in battiti al minuti.

RESET

Premere il tasto per più di due secondi resetterà tutti i valori funzionali a zero eccetto il contachilometri. Nota: Se il computer visualizza dati anomali, si prega di reinstallare la batteria e di riprovare.

LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO

Il modo in cui iniziare il programma di allenamento dipende dalle vostre condizioni fisiche. Se non avete fatto sport per parecchi anni oppure siete molto in sovrappeso dovete iniziare lentamente aumentando il tempo sull'attrezzo; pochi minuti per sessione.

Inizialmente forse sarete in grado di fare esercizio solo alcuni minuti nella vostra zona obiettivo, tuttavia le condizioni aerobiche miglioreranno nelle prossime sei/otto settimane. Non scoraggiatevi se occorre più tempo, è importante allenarsi al proprio ritmo. Infine sarete in grado di fare esercizio in modo continuativo per 30 minuti. Più migliorano le condizioni aerobiche più sarà difficile restare nella vostra zona obiettivo. Ricordatevi questi elementi essenziali.

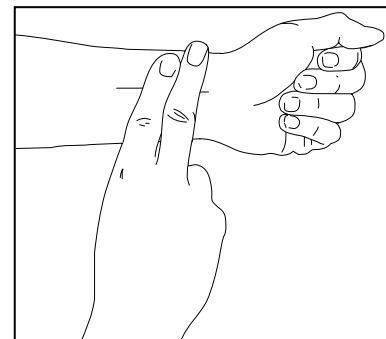
- fate riesaminare l'allenamento e i programmi dietetici dal vostro dottore per consigliarvi una ripetizione delle sedute di allenamento che dovrete adottare
- iniziate il vostro programma di allenamento lentamente con obiettivi realistici che avete stabilito voi e il vostro dottore
- monitorate il vostro battito frequentemente. Stabilite l'obiettivo del vostro battito in base alla vostra età e alle vostre condizioni
- installate il vostro attrezzo su una superficie piana, regolare ad almeno 3 piedi dai muri e dai mobili.

INTENSITA' DI ALLENAMENTO

Per massimizzare i vantaggi dell'esercizio fisico è importante fare esercizio con la giusta intensità. Il giusto livello di intensità è possibile trovarlo usando il vostro battito come guida. Per un esercizio aerobico efficace il vostro battito cardiaco dovrebbe mantenersi ad un livello fra il 70 e l'85% del vostro battito massimo mentre fate esercizi, o che è noto come vostra zona obiettivo. Potete trovare la vostra zona obiettivo nella tabella sottostante. Le zone obiettivo sono elencate sia per persone non allenate che allenate in base all'età.

Durante i primi mesi del vostro programma di esercizio tenete il vostro battito vicino al limite minimo della vostra zona obiettivo mentre fate esercizio. Dopo alcuni mesi il vostro battito può aumentare gradualmente fino a quando è vicino alla metà della vostra zona obiettivo mentre fate esercizio.

Per misurare il vostro battito cardiaco interrompete l'esercizio, ma continuate a muovere le gambe o a camminare mettendo due dita sul polso. Per trovare il vostro battito contare i battiti per sei secondi moltiplicando i risultati per 10. Ad esempio se il vostro battito per sei secondi è 14, il vostro battito è di 140 battiti al minuto. (Si usa contare per sei secondi in quanto il vostro battito calerà rapidamente quando interrompete l'esercizio). Regolare l'intensità del vostro esercizio fino a quando il vostro battito ha un livello giusto.



ETA'	ZONA OBIETTIVO SENZA ALLENAMENTO (BATTITI/MIN)	ZONA OBIETTIVO CON ALLENAMENTO (BATTITI/MIN)
20	138-167	133-162
25	136-166	132-132
30	135-164	130-158
35	134-162	129-156
40	132-161	127-155
45	131-159	125-153
50	129-156	124-150
55	127-155	122-149
60	126-153	121-147
65	125-151	119-145
70	123-150	118-144
75	122-147	117-142
80	120-146	115-140
85	118-144	114-139

RISCALDAMENTO E RAFFREDDAMENTO

Linee guida per l'allenamento

Ogni sessione dovrebbe comprendere le seguenti tre parti:

un riscaldamento consistente in 5/10 minuti di stretching ed esercizi leggeri. Un adeguato riscaldamento aumenta la vostra temperatura corporea, il battito cardiaco e la circolazione. per la preparazione all'esercizio.

Allenamento zona di esercizio consistente in 20/30 minuti di esercizio con il vostro battito cardiaco nella vostra zona di allenamento. NB: durante le prime settimane del vostro programma di allenamento non dovrete allenarvi per più di 20 minuti.

Raffreddamento con 5/10 minuti di stretching che aumenterà la flessibilità dei vostri muscoli e impedisce problemi post esercizio.

Frequenza di esercizio

Per mantenere o migliorare le vostre condizioni programmate tre sedute alla settimana con almeno un giorno di pausa fra le sedute. Dopo alcuni mesi di esercizio regolare potete aumentare il numero di sedute alla settimana fino a cinque. Ricordate che la chiave del successo è che l'esercizio diventi regolare ed una parte divertente della vostra vita.

ALLUNGAMENTI SUGGERITI

La forma corretta per vari allungamenti di base è indicata sulla destra. Muovetevi lentamente mentre vi allungate – non rimbalzate mai

1. Allungamento fino a toccare la punta dei piedi

Stare con le ginocchia flesse leggermente e piegatevi lentamente in avanti dalle anche. Consentite alla vostra schiena e alle vostre spalle di rilassarsi mentre raggiungete il più possibile la punta dei vostri piedi. Stare in posizione contando fino a 15, in seguito rilassatevi. Ripetere 3 volte.

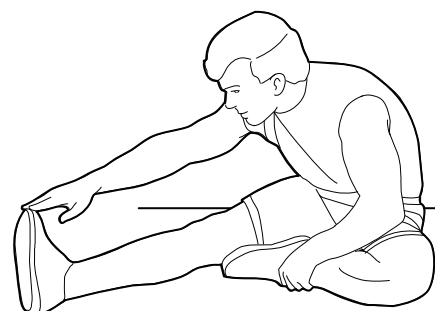
Allunga: tendini, parte posteriore delle ginocchia e schiena.



2. Allungamento dei tendini

Sedersi sul pavimento con una gamba tesa. Portare la pianta del piede sinistro verso di voi e appoggiarla contro l'interno della coscia della gamba destra tesa. Raggiungere il più possibile la punta dei piedi. Tenere contando fino a 15, in seguito rilassarsi.

Ripetere 3 volte l'esercizio per ogni gamba. Allunga: tendini, parte inferiore della schiena e l'inguine.



RISCALDAMENTO E RAFFREDDAMENTO

3. Allungamento polpacci/tendini di Achille

Con un piede davanti all'altro inclinatevi in avanti appoggiando le mani contro un muro, tenendo tesa la gamba dietro e il piede dietro piatto sul pavimento. Flettere la gamba davanti, inclinarsi in avanti e muovere le anche verso il muro. Restare in posizione contando fino a 15, in seguito rilassarsi. Ripetere tre volte per ciascuna gamba. Per ottenere un ulteriore allungamento dei tendini di Achille flettere anche la vostra gamba dietro. Allunga: polpacci, tendini di Achille e caviglie.



4. Allungamento dei quadricipiti

Con una mano contro un muro per il vostro equilibrio raggiungete e afferrate un piede con l'altra mano. Portare lentamente il tallone il più vicino possibile ai vostri glutei. Tenere in posizione contando fino a 15, in seguito rilassarsi.



5. Allungamento interno coscia

Sedetevi con le piante dei piedi che si toccano e le ginocchia verso l'esterno. Tirare i piedi il più possibile verso la zona dell'inguine. Tenere contando fino a 15, in seguito rilassarsi. Ripetere 3 volte per ciascuna gamba. Allunga: muscoli dei quadricipiti e delle anche.

ELENCO DELLE PARTI

NR.	DESCRIPTION	QTA	NR.	DESCRIPTION	QTA
1	Telaio principale	1	44	Seeger	6
2	Tubo di supporto frontale	1	45	Rondella a molla ad onda	1
3	Tubo di supporto sellino	1	46	Set di regolazione (M6)	2
4	Tubo del manubrio	1	47	Molla	1
5	Rondella a molla	4	48	Piastra di fissaggio	1
6	Stabilizzatore posteriore	1	49	Molla	2
7	Console	1	50	Pedivella (Lato sinistro)	1
8	Stabilizzatore anteriore	1	51	Pedivella (Lato destro)	1
9	Sedile	1	52	Dado flangiato (M10)	2
10	Rondella Curva (ø8.3)	4	53	Puleggia della cinghia 2	1
11	Manopola (M12)	1	54	Braccetto dei cuscinetti	2
12	Pedale (Lato Sinistro)	1	55	Boccola	6
13	Pedale (Lato Destro)	1	56	Asse per la struttura principale	1
14	Vite a croce (M5)	1	57	Controllo di tensione	1
15	Dado a cupola (M8)	4	58	Tappo finale per lo stabilizzatore posteriore	2
16	Pin di blocco	1	59	Tappo dell'estremità circolare interna	2
17	Cavo delle pulsazioni del manubrio	1	60	Tappo dell'estremità squadrata	1
18	Dado a brugola (M6)	4	61	Rondella in plastica (ø6.3)	1
19	Porta telefono	1	62	Vite a croce (M5)	1
20	Cavo di estensione del sensore	1	63	Cuscinetto in gomma	1
21	Rondella piatta (ø6.5)	2	64	Occhiello ova le	4
22	Rondella curva (ø6.5)	2	65	Tappo finale dello stabilizzatore anteriore	2
23	Vite (M5)	1	66	Tappo dell'estremità della pedivella (M22)	2
24	Vite a croce (M6)	6	67	Copertura della catena (lato sinistro)	1
25	Bullone (M8)	4	68	Copertua della catena (lato destro)	1
26	Vite a croce (M5)	2	69	Copertura frontale	1
27	Vite a croce (M4)	1	70	Piastra di supporto	1
28	Vite autofilettante	4	71	Cavo di estensione del sensore	1
29	Vite autofilettante	7	72	Cuscinetti antiscivolo	1
30	Vite a croce (M 4)	2	73	Cinghia	2
31	Rondella piatta (ø8.3)	2	74	Chiave a brugola	1
32	Rondella piatta (ø10.3)	1	75	Maniglia in gomma per manubrio	2
33	Rondella piatta (ø5.2)	1	76	Leva a brugola	1
34	Puleggia della cinghia	1	77	Sensore di pulsazioni del manubrio	2
35	Vo lana	1	78	Rondella piatta (ø4.5)	2
36	Asse per la struttura principale	1	79	Dado a brugola (M8)	2
37	Set della ruota di tensione	1	80	Tappo per l'estremità della copertura della catena	2
38	Dado a testa esagonale (M10)	2	81	Bullone a testa esagonale (M6)	1
39	Bullone (M10)	1	82	Dado a testa esagonale (M6)	1
40	Piastra di supporto	2	83	Porta salvietta	1
41	Dado autobloccante (M10)	1	84	Piatto Rondella (ø8.3)	1
42	Assemblaggio magnetico	1	85	Nylon Dado (M8)	3
43	Occhiello	1			3

¡Estimado cliente!

El fabricante está mejorando constantemente todos los tipos y modelos. Por favor entienda que los cambios en el producto entregado en términos de forma, las características y la tecnología, son posibles en cualquier momento. Por lo tanto no hay reclamaciones derivadas de las informaciones, ilustraciones y descripciones de este manual.

La reproducción, copia o traducción, también de fragmentos, no está permitida sin el permiso escrito del fabricante.

Todos los derechos de acuerdo con la ley o con la ley de derechos de autor están expresamente reservados por el fabricante.

Sujeto a cambios

ÍNDICE

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD	65
ANTES DE COMENZAR	66
COMPONENTES DE PIEZAS	67
COMPONENTES FIJACIONES	68
PASOS DEL ENSAMBLAJE	69
FUNCIÓN DEL ORDENADOR	73
GUÍAS	74
CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO	75
LISTA DE PIEZAS	77

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Esta máquina de ejercicios está construida para gozar de una seguridad óptima. Sin embargo, ciertas precauciones se aplican siempre que tenga un equipo de ejercicio. Asegúrese de leer todo el manual antes de montar u operar su máquina. En particular, tenga en cuenta las siguientes medidas de seguridad:

1. Mantenga a los niños y animales domésticos lejos de la máquina en todo momento. NO deje a los niños solos en la misma habitación con la máquina.
2. Sólo una persona a la vez debe utilizar la máquina.
3. Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho, o cualquier otro síntoma anormal, detenga la actividad de inmediato. CONSULTE A UN MÉDICO INMEDIATAMENTE.
4. Coloque la máquina sobre una superficie despejada y nivelada. NO utilice la máquina cerca del agua o al aire libre.
5. Mantenga las manos alejadas de las partes móviles.
6. Use siempre ropa de entrenamiento apropiado en el ejercicio. NO use ropas u otras prendas que pueda engancharse en la máquina. Se requiere también zapatos para correr o aeróbicos cuando se utiliza la máquina.
7. Utilice la máquina sólo para los fines descritos en este manual. NO use accesorios no recomendados por el fabricante.
8. No coloque ningún objeto afilado alrededor de la máquina.
9. Personas con discapacidad no deben usar la máquina sin una persona calificada o médico para su asistencia.
10. Antes de usar la máquina para hacer ejercicio, siempre realice ejercicios de estiramiento para calentar adecuadamente.
11. Nunca opere la máquina si la máquina no está funcionando correctamente.
12. La capacidad máxima de peso usuario de la máquina es de 300 libras/130kgs y para el soporte de teléfono es 6,6 libras/3kgs.



WADVERTENCIA

ANTES DE COMENZAR CUALQUIER PROGRAMA DE EJERCICIOS CONSULTE CON SU MÉDICO. ESTO ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA LAS PERSONAS MAYORES DE 35 O PERSONAS CON PRE-EXISTENTES PROBLEMAS DE SALUD. LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USAR CUALQUIER EQUIPO DE ENTRENAMIENTO.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

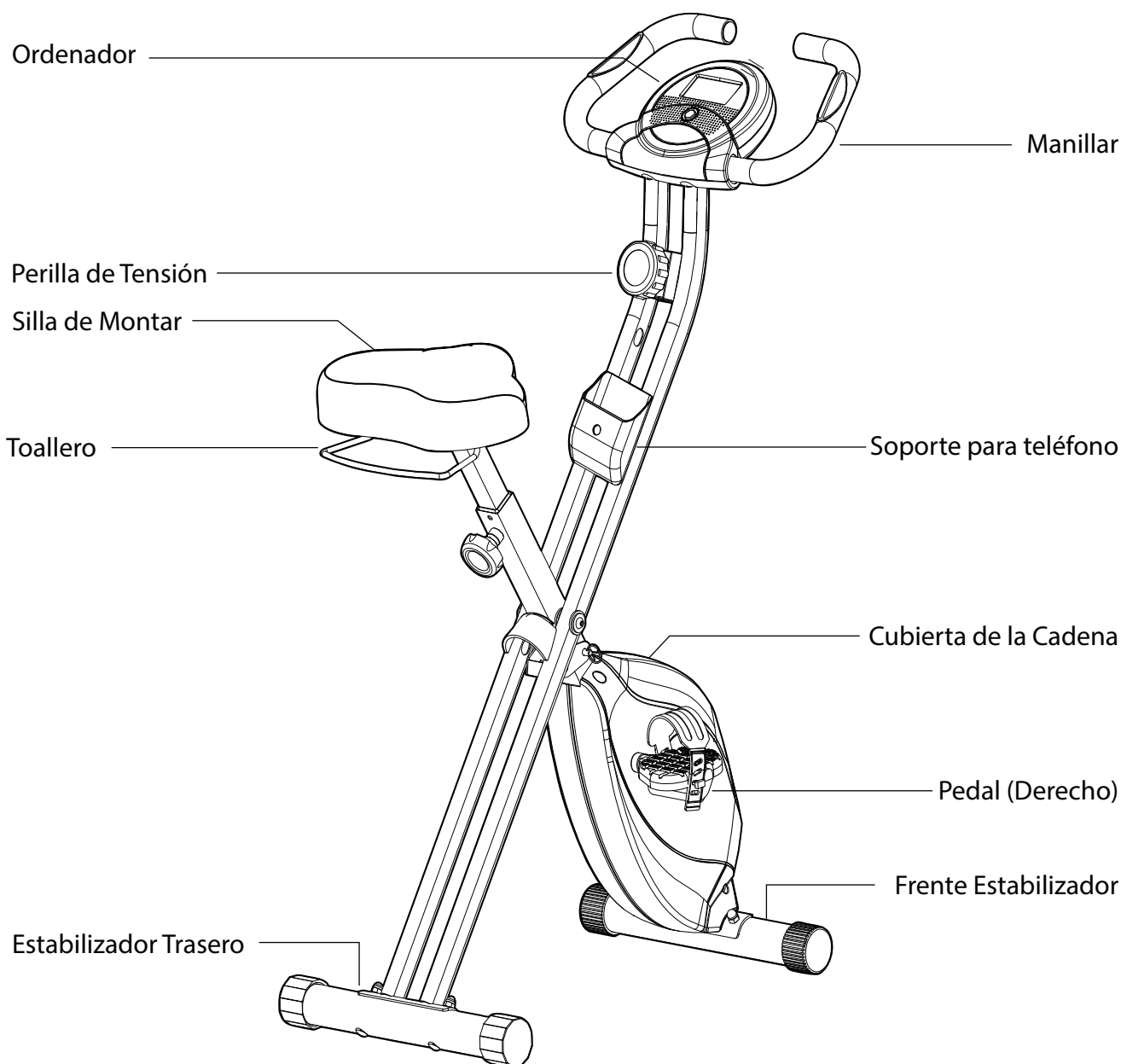
ANTES DE COMENZAR

Gracias por elegir la F-Bike ULTEGA. Nos sentimos muy orgullosos de la producción de este producto de calidad y esperamos que proporcione muchas horas de ejercicio de calidad para sentirse mejor, verse mejor y disfrutar de la vida al máximo.

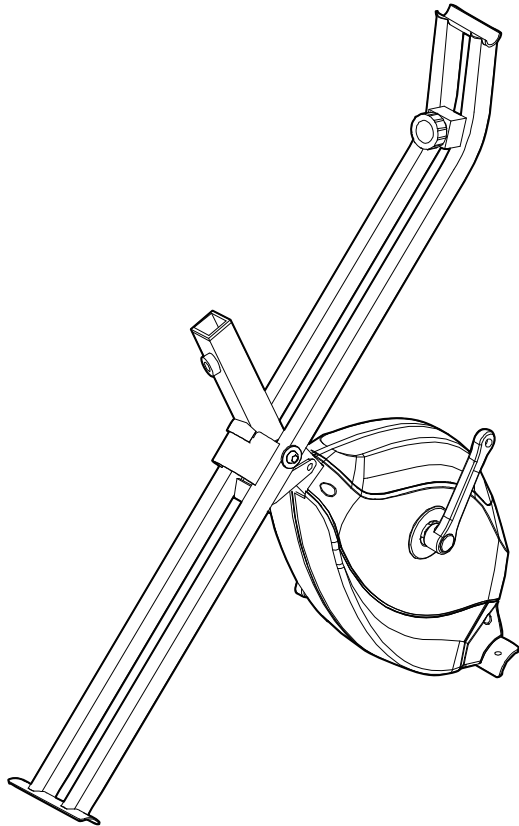
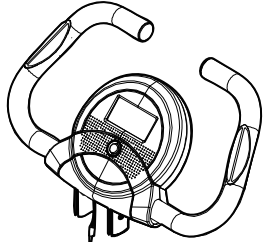
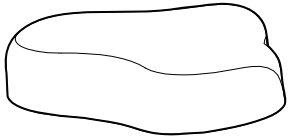
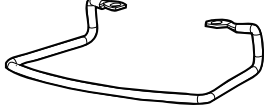
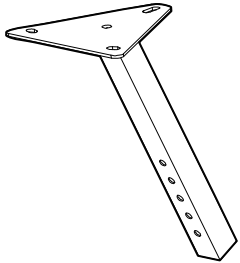
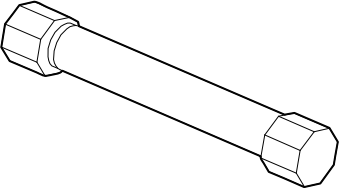
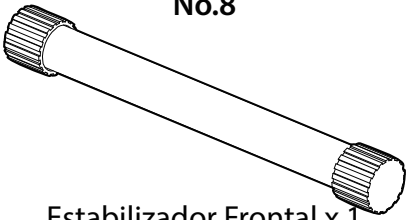
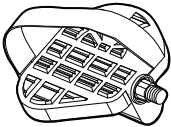

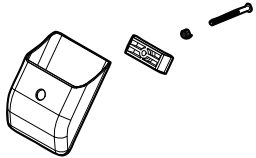
Sí, es un hecho comprobado que un programa de ejercicio regular puede mejorar su salud física y mental. Con demasiada frecuencia, nuestros estilos de vida ocupados limitan nuestro tiempo y la oportunidad de hacer ejercicio. F-Bike ULTEGA proporciona un método conveniente y simple para comenzar su búsqueda de conseguir su cuerpo en la mejor forma que pueda, mientras que el logro de un estilo de vida más saludable.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

- Lea atentamente este manual antes de utilizar la F-Bike ULTEGA.



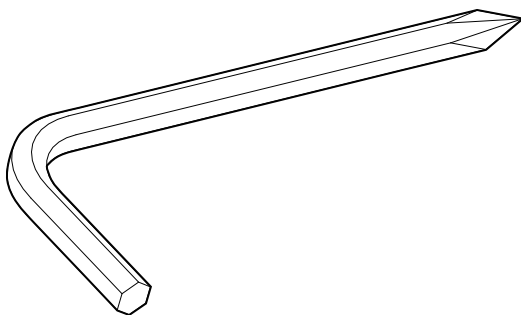
COMPONENTES DE PIEZAS

<p>No.1</p>  <p>Marco Principal x 1</p>		<p>No. 4</p>  <p>Tubo del Manillar x 1</p>
		<p>No. 9</p>  <p>Asiento x 1</p>
		<p>No. 83</p>  <p>Sostenedor de la toalla x 1</p>
		<p>No. 3</p>  <p>Tubo de soporte de Sitio x 1</p>
<p>No.6</p>  <p>Estabilizador Trasero x 1</p>	<p>No.8</p>  <p>Estabilizador Frontal x 1</p>	
<p>No.12</p>  <p>Pedal (Izquierdo) x 1</p>	<p>No.13</p>  <p>Pedal (Derecho) x 1</p>	<p>No.14/No.19/No.30/No.48</p>  <p>Soporte para Teléfono x 1</p>

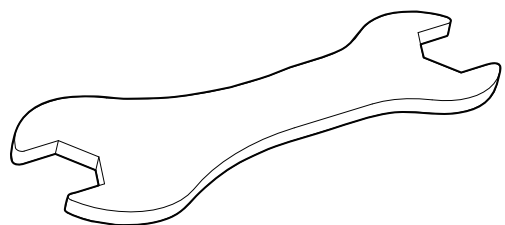
COMPONENTES FIJACIONES

<p>No. 9</p>  <p>Arandela de Resorte x 4</p>	<p>No. 10</p>  <p>ø8.3 Arandela Curva x 4</p>
<p>No. 11</p>  <p>M12 Perilla x 1</p>	<p>No. 15</p>  <p>M8 Tuerca Cerrada x 4</p>
<p>No. 18</p>  <p>M6 Tornillo Allen x 4</p>	<p>No. 21</p>  <p>ø6.5 Arandela Plana x 2</p>
<p>No. 22</p>  <p>ø6.5 Arandela Curva x 2</p>	<p>No. 25</p>  <p>M8 Perno de Porte x 2</p>

Las solicitudes de herramientas



Llave Allen x 1



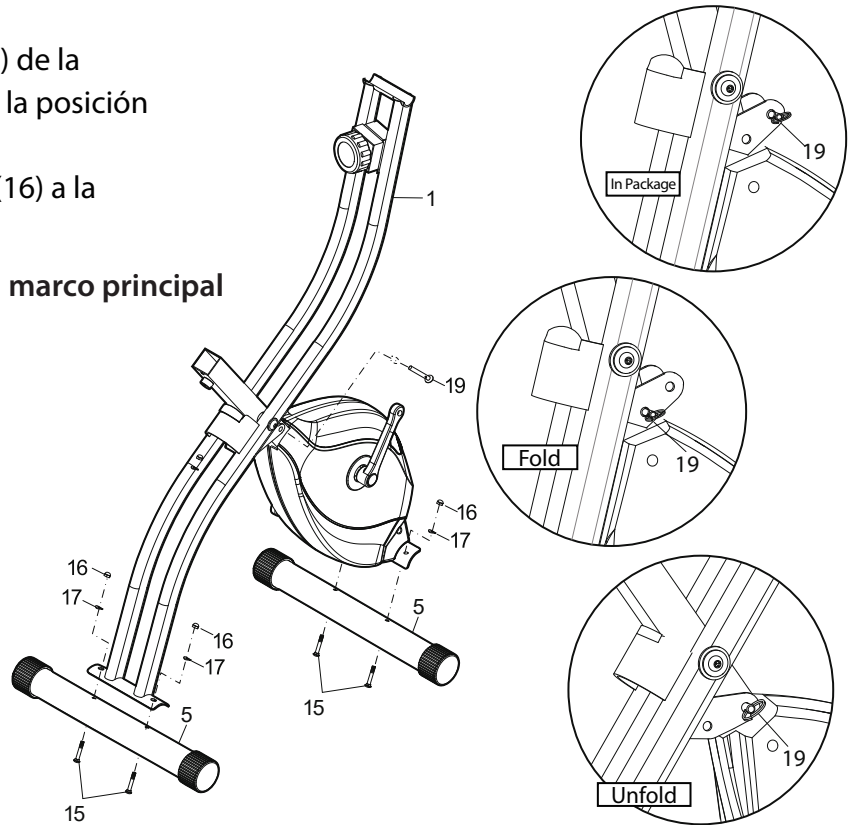
Llave Allen x 1

PASOS DEL ENSAMBLAJE

Paso 1

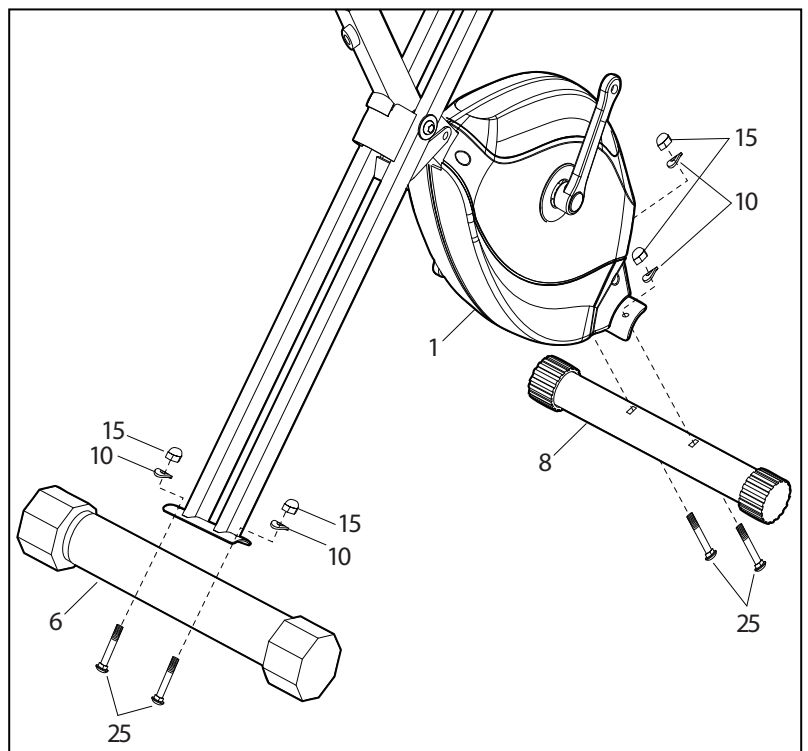
- Extraiga el pasador de bloqueo (16) de la estructura principal (1) y ajustar en la posición correcta.
- Introduzca el pasador de bloqueo (16) a la estructura principal.

Nota: Safety pin debe atravesar el marco principal para plegar y desplegar



Paso 2

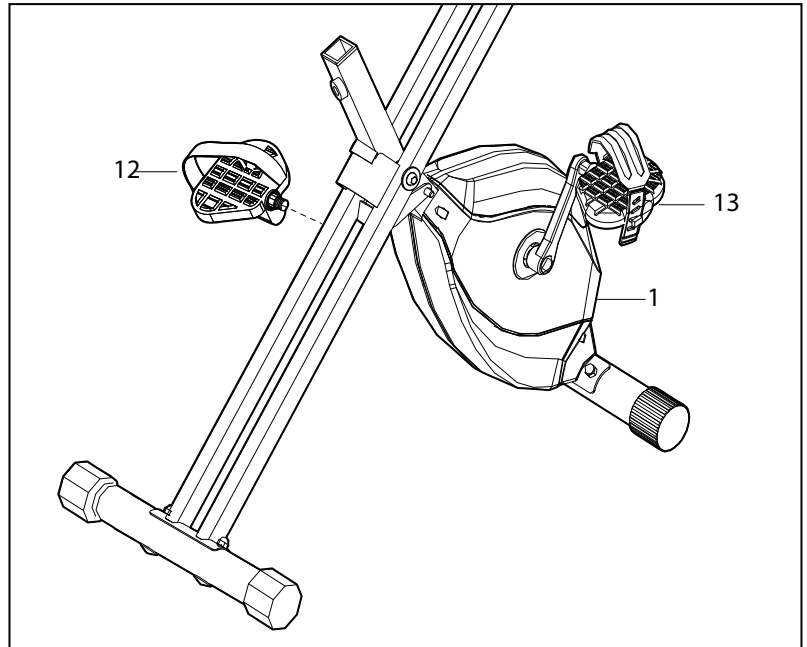
- Fije el estabilizador delantero y trasero (8 y 6) en la estructura principal (1), apriete con cuatro pernos del carro (25), cuatro arandelas curvas (10) y cuatro tuercas ciegas (15).



ASSEMBLY STEP

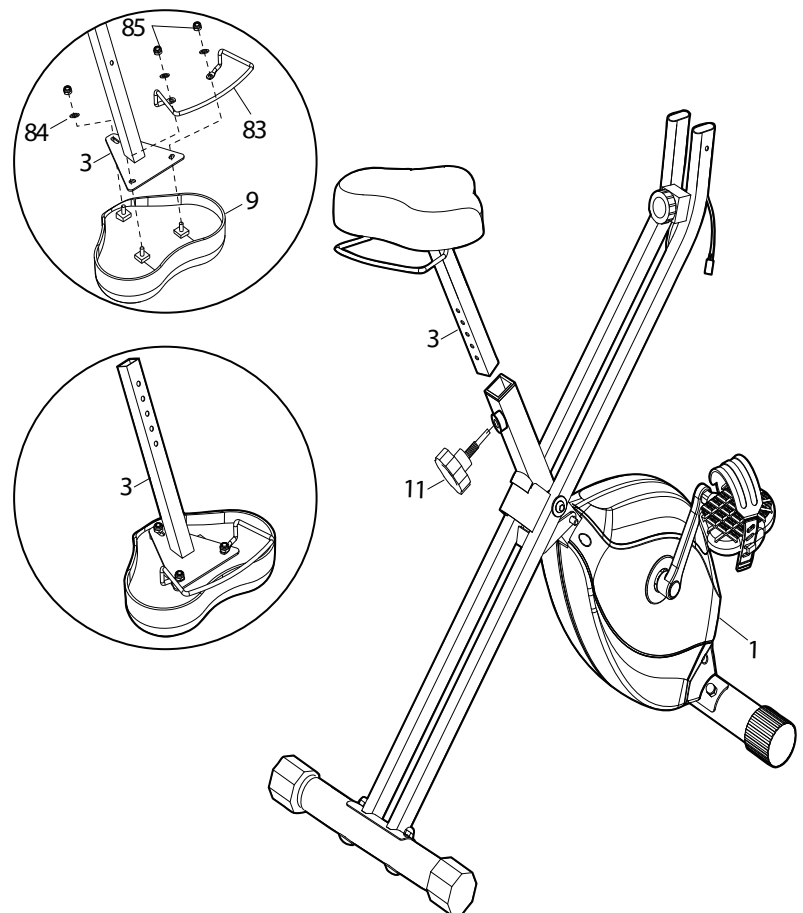
Paso 3

- El pedal izquierdo y derecho (12 y 13) están marcados "L" y "R".
- Conectar a su brazo de biela adecuado. El pedal derecho está en el lado derecho del ciclo tal como se sienta en él.
- Tenga en cuenta que el pedal derecho (13) debe ser enroscado en sentido horario y el pedal izquierdo (12) en sentido antihorario.
- Tenga cuidado para no dañar las roscas.



Paso 4

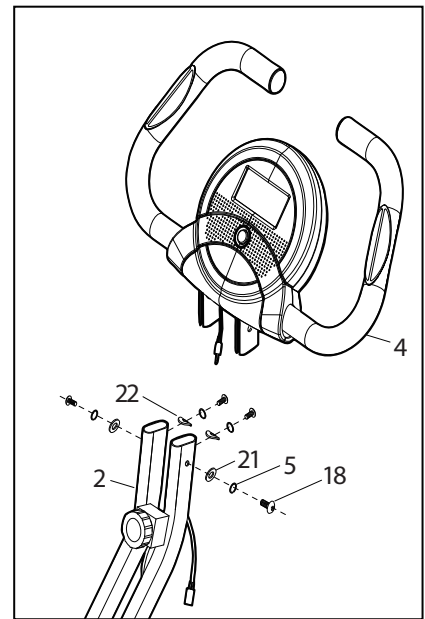
- Coloque el asiento (9) y el soporte de la torre (83) en el tubo de soporte del asiento (3).
- Sujete con tres arandelas planas (84) y las tuercas de nylon (85) se preensamblan en el asiento (9).
- Introduzca el tubo de soporte del asiento (3) en el bastidor principal (1). Ajustar con un perno (11).



ASSEMBLY STEP

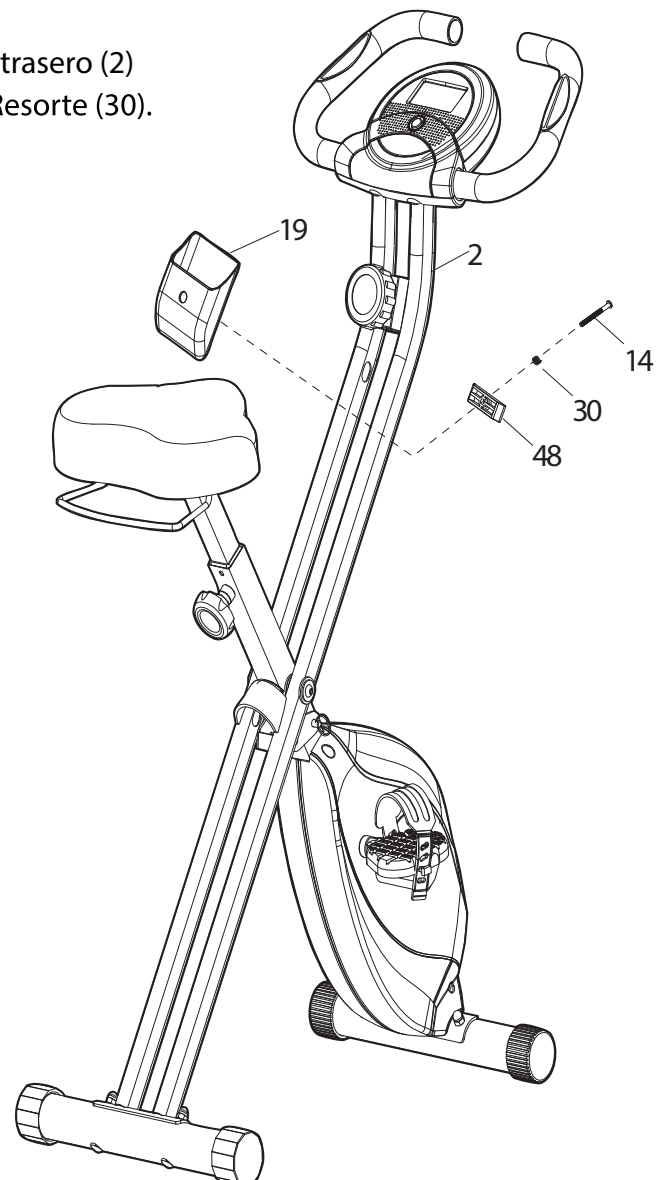
Paso 5

- Fije el tubo manillar (4) en el tubo de soporte trasero (2), apriete con cuatro arandelas de muelle (5), tornillos allen (18), dos arandelas planas (21) y las arandelas curvas (22).



Paso 6

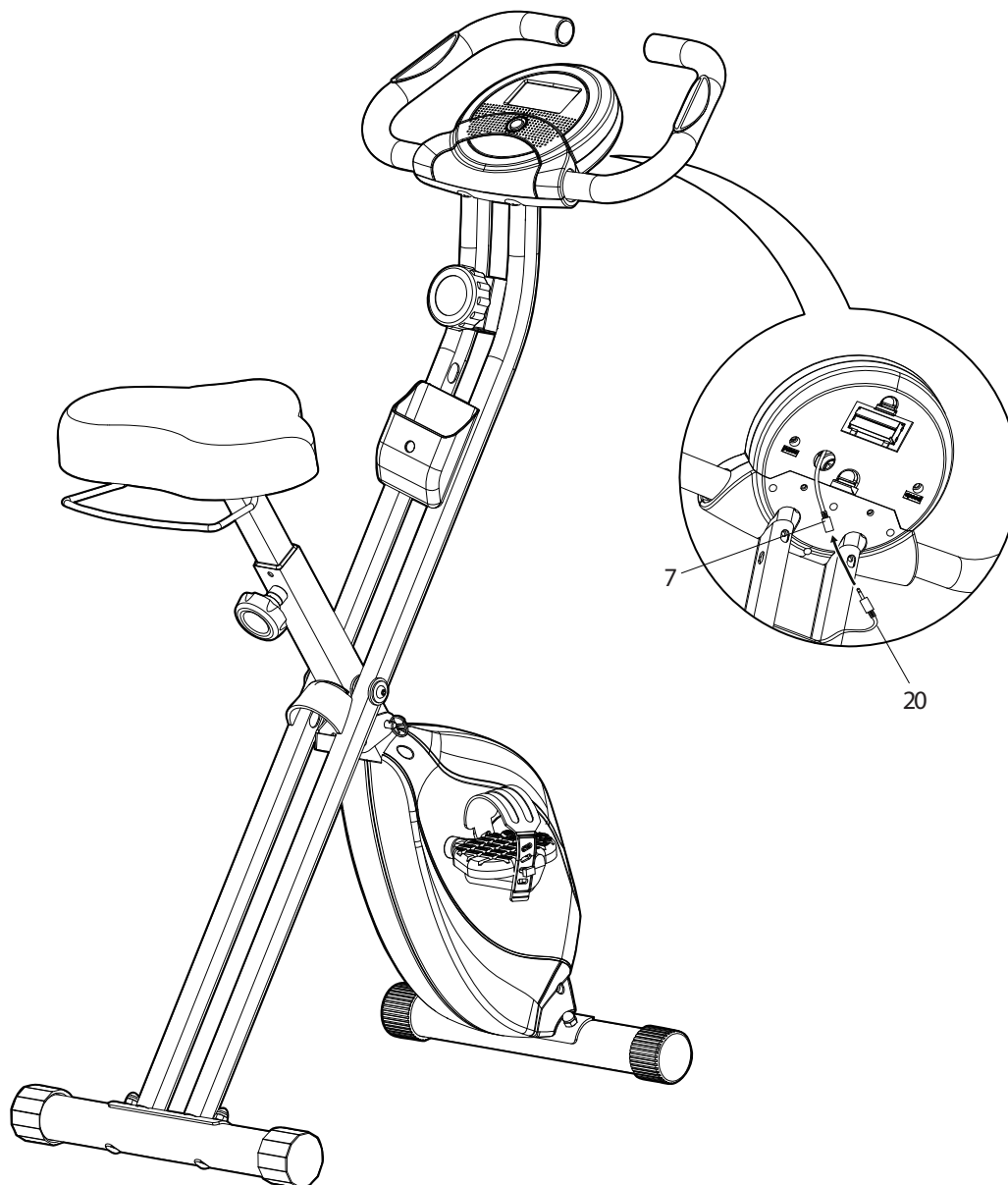
- Coloque el soporte del teléfono (19) para el soporte trasero (2) con un tornillo transversal (14) y una placa fija (48), Resorte (30).



ASSEMBLY STEP

Paso 7

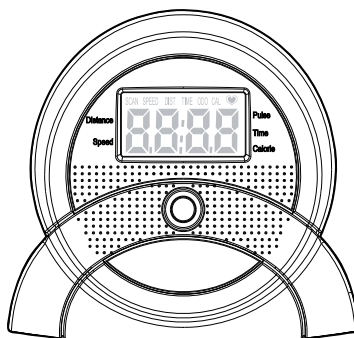
- Conecte el cable del sensor de la consola (7) con el cable del sensor de extensión (20).



Revisar

Todos los pernos, tuercas y los pedales deben estar bien apretados antes de utilizar la máquina

FUNCIÓN DEL ORDENADOR



FUNCIONES Y OPERACIÓN

Auto On / Off

Mientras la rueda esté en movimiento el monitor estará en acción, y en automático para mostrar todas las funciones. Si no hay movimiento dentro de 240 segundos, el monitor se apagará automáticamente, y mantendrá los valores de calorías / cuenta kilómetros, cuando se mueve otra vez, los valores se suman.

Auto Scan

Presione el botón hasta que la tecla ARROW apunte en SCAN, el monitor rotará a través de las 6 funciones de scan posibles, VELOCIDAD, DIS, TIEMPO, ODO, CAL, PULSO, cada uno se mantendrá durante 6 segundos.

VELOCIDAD

Muestra la velocidad máxima actual. La velocidad es de 0.0 hasta 999,9kmh o ml/h.

DISTANCIA

Acumula la distancia total de 0,0 hasta 999,9 kilómetros o ml.

TIEMPO

Acumula el tiempo total de trabajo de 00:00 hasta 99:59.

CALORIE

Acumula las calorías consumidas durante el ejercicio. El usuario puede pulsar la tecla para mostrar los valores. (desde 0,0 hasta 999,9 Cal.)

ODÓMETRO

Pulse el botón hasta ODO pantalla, la distancia total de 0,0 hasta 999,9 kilómetros (o ml) el monitor mostrará la distancia total acumulada.

PULSO

Presione el botón hasta mostrar, el monitor mostrará su ritmo cardíaco actual en latidos por ciento minuto.

REINICIO

Al pulsar el botón durante más de 2 segundos, se restablecerán todos los valores funcionales a cero excepto el odómetro.

Nota: Si el equipo se comporta anormalmente, vuelva a instalar la batería e intente otra vez.

GUÍA PARA EL ACONDICIONAMIENTO

Cómo comenzar su programa de ejercicio depende de su condición física. Si usted ha estado inactivo durante varios años, o lleva un sobrepeso importante, debe empezar lentamente y aumentar su tiempo con el equipo; unos minutos por entrenamiento.

En un principio usted puede ser capaz de ejercer sólo durante unos minutos en la zona objetivo, sin embargo su capacidad aeróbica mejorará en los próximos seis a ocho semanas. No se desanime si tarda más. Es importante trabajar a su propio ritmo. En última instancia, usted será capaz de ejercer de forma continua durante 30 minutos. Cuanto mejor sea la capacidad aeróbica, más deberá trabajar para mantenerse en la zona objetivo. Por favor, recuerde estas cosas básicas:

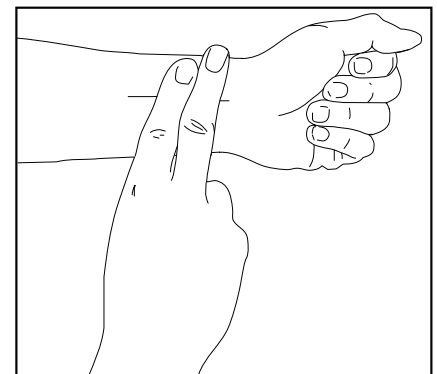
- Haga que su médico revise sus programas de entrenamiento y dieta para informarle de una rutina de ejercicios que deba adoptar.
- Comience su programa de entrenamiento lentamente con metas realistas establecidas por usted y su médico.
- Controle su pulso con frecuencia. Establezca su objetivo de frecuencia cardíaca en función de su edad y condición.
- Configure el equipo sobre una superficie plana y uniforme al menos 3 pies de distancia de las paredes y los muebles.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Para maximizar los beneficios del entrenamiento, es importante hacer ejercicio con la intensidad apropiada. El nivel de intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como una guía. Para realizar ejercicios aeróbicos eficaces, su ritmo cardíaco se debe mantener a un nivel entre el 70% y el 85% de su frecuencia cardíaca máxima al hacer ejercicio. Esto se conoce como la zona objetivo. Usted puede encontrar su zona objetivo en la siguiente tabla. Zonas objetivo se enumeran para personas tanto incondicionados y condicionados según la edad.

Durante los primeros meses de su programa de ejercicio, mantenga su ritmo cardíaco cerca del extremo inferior de su zona objetivo al hacer ejercicio. Después de unos meses, su ritmo cardíaco se puede aumentar gradualmente hasta que esté cerca de la mitad de su zona objetivo al entrenar.

Para medir su ritmo cardíaco, detenga el ejercicio pero siga moviendo las piernas o camine alrededor, coloque dos dedos en su muñeca. Tome un recuento de seis segundos de latidos y el resultado se multiplica por 10 para encontrar su ritmo cardíaco. Por ejemplo, si su recuento de seis segundos de latidos es 14, su ritmo cardíaco es de 140 latidos por minuto. (Una cuenta de seis segundos se utiliza debido a su frecuencia cardíaca baja rápidamente cuando deja de ejercitar.) Ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardíaco se encuentra en el nivel adecuado.



EDAD	NO ACONDICIONADO ZONA OBJETIVO (LATIDOS / MINUTOS)	ACONDICIONADO ZONA OBJETIVO (LATIDOS / MINUTOS)
20	138-167	133-162
25	136-166	132-132
30	135-164	130-158
35	134-162	129-156
40	132-161	127-155
45	131-159	125-153
50	129-156	124-150
55	127-155	122-149
60	126-153	121-147
65	125-151	119-145
70	123-150	118-144
75	122-147	117-142
80	120-146	115-140
85	118-144	114-139

CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debe incluir las tres siguientes partes:

Un calentamiento, que consta de 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero. Un calentamiento adecuado aumenta su temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento, que consiste en 20 a 30 minutos de ejercicios en su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Nota: Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.)

Enfriamiento-Termine con 5 a 10 minutos de estiramiento. Esto aumentará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores al ejercicio.

Frecuencia del Ejercicio

Para mantener o mejorar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses de ejercicio regular puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave del éxito está cuando el ejercicio se convierte en una parte regular y agradable de su vida.

ESTIRAMIENTOS SUGERIDOS

La forma correcta de realizar algunos estiramientos básicos se muestran a la derecha. Muévase despacio a medida que estire, nunca realice brincos.

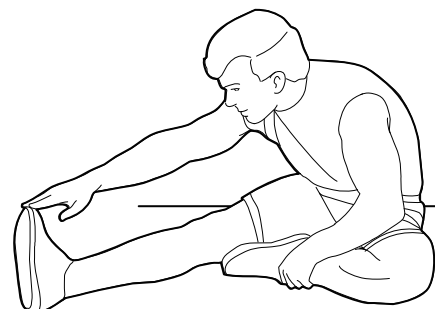
1. Estiramiento de Toque de Pulgar

De pie, con las rodillas ligeramente dobladas, poco a poco inclínese hacia adelante desde las caderas. Permita que su espalda y brazos se relajen mientras se estira hacia abajo, hacia los dedos del pie en la medida de lo posible. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, parte trasera de rodillas y espalda.



2. Estiramiento de Corvas

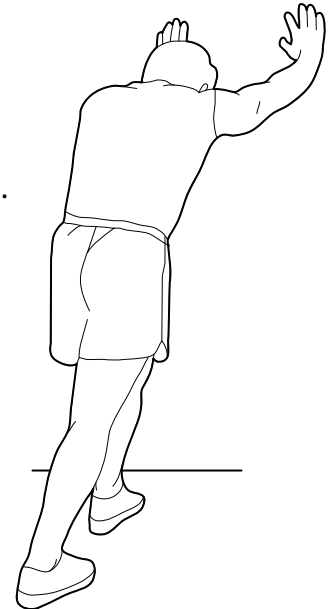
Siéntese con una pierna extendida. Traiga la planta del pie opuesto hacia usted y repóselo contra el muslo interno de la pierna extendida. Llegue hacia los tobillos tanto como le sea posible. Sostenga la cuenta hasta 15 y relájese. Repita 3 veces con cada pierna. Estiramiento: Corvas, espalda inferior e ingle.



CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO

3. Estiramiento de Talón de Aquiles/Pantorrillas

Con una pierna delante de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie adelante apoyados en el suelo. Doble la pierna delantera, inclínese hacia delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces con cada pierna. Para estirar más los tendones de Aquiles, flexione la pierna de atrás también. Estiramientos: Gemelos, tendones de Aquiles y tobillos.



4. Estiramiento de Cuádriceps

Con una mano en la pared para mantener el equilibrio, tire hacia atrás y agarre un pie con la mano contraria. Lleve el talón hacia los glúteos, tanto como pueda. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces con cada pierna. Estiramientos: Cuádriceps y músculos de la cadera.



5. Estiramiento del Muslo Interior

Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas hacia afuera. Tire de los pies juntos hacia el torso, tanto como pueda. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Cuádriceps y músculos de la cadera.



LISTA DE PIEZAS

NO.	DESCRIPCIÓN	Q'TY	NO.	DESCRIPCIÓN	Q'TY
1	Marco Principal	1	44	Anillo de seguridad	6
2	Tubo Trasero de Soporte	1	45	Arandela Grower	1
3	Tubo de Soporte del Asiento	1	46	Set de Ajuste (M6)	2
4	Tubo del Manillar	1	47	Resorte	1
5	Arandela de Resorte	4	48	Plato Fijo	1
6	Estabilizador Trasero	1	49	Resorte	2
7	Consola	1	50	Manivela (Izquierda)	1
8	Estabilizador Frontal	1	51	Manivela (Derecha)	1
9	Asiento	1	52	Tuerca con Brida (M10)	2
10	Arandela Curva (ø8.3)	4	53	Polea de Correa 2	1
11	Perilla (M12)	1	54	Asiento del Cojinete	2
12	Pedal (Izquierdo)	1	55	Cojinete	6
13	Pedal (Derecho)	1	56	Eje para Marco Principal	1
14	Tornillo en Cruz (M5)	1	57	Control de Tensión	1
15	Tuerca Cenada (M8)	4	58	Capacete Terminal para Estabilizador Trasero	2
16	Perno de Seguridad	1	59	Capacete Extremo Interior	2
17	Cable de Pulso de la Manija	1	60	Capacete de Extremo Cuadrado	1
18	Tarillo Alen (M6)	4	61	Arandela Plástica (ø6.3)	1
19	Soporte para Teléfono	1	62	Tornillo en Cruz (M5)	1
20	Cable de Extensión de Sensor	1	63	Amortiguador de Goma	1
21	Arandela Plana (ø6.5)	2	64	Ojal Ovalado	4
22	Arandela Curva (ø6.5)	2	65	Capacete Terminal para Estabilizador Frontal	2
23	Tornillo (M5)	1	66	Capacete para Terminal de Manivela (M22)	2
24	Tornillo en Cruz (M6)	6	67	Cubierta de la Cadena (Izquierda)	1
25	Perno de Porte (M8)	4	68	Cubierta de la Cadena (Derecha)	1
26	Tornillo en Cruz (M5)	2	69	Cubierta Frontal	1
27	Tornillo en Cruz (M4)	1	70	Placa de Soporte	1
28	Tornillo Autoenroscante	4	71	Cable de Extensión del Sensor	1
29	Tornillo Autoenroscante	7	72	Alfombra Eva	1
30	Tornillo en Cruz (M4)	2	73	Correa	2
31	Arandela Plana (ø8.3)	2	74	llave Allen	1
32	Arandela Plana (ø10.3)	1	75	Agarradera de Espuma para Manubrio	2
33	Arandela Plana (ø5.2)	1	76	llave Allen	1
34	Polea de Correa	1	77	Sensor de Pulso de la Manija	2
35	Volante	1	78	Arandela Plana (ø4.5)	2
36	Eje para Marco Principal	1	79	Toollo Alen (M8)	2
37	Set de Rodillos	1	80	Capacete Terminal para Cubierta de la Cadena	2
38	Tuerca Hexagonal (M10)	2	81	Tornillo de Cabeza Hexagonal (M6)	1
39	Tuerca de Soporte (M10)	1	82	Tuerca de Cabeza Hexagonal (M6)	1
40	Placa de Soporte	2	83	Sostenedor de la toalla	1
41	Tuerca de Nylon (M10)	1	84	Arandela plana (ø8.3)	1
42	Ensamblaje Magnético	1	85	Tuerca de Nylon (M8)	3
43	Ojal	1			3

お客様各位

本製品は、将来予告なしに仕様等変更することがあります。

また、本書のイラストや記載事項等が製品と一部異なる場合がございますのでご了承ください。

本書に記載の内容を無断で複製、複写、翻訳、引用することを禁じます。

著作権等すべての権利は製造元に帰属するものとします。

目次

安全に関する注意	80
ご利用を開始する前に	81
部品	82
付属品	83
組立方法	84-87
コンピューター機能	88
調整についてのガイドライン	89
ウォームアップおよびクールダウン	90-91

安全に関する注意

本製品は安全を第一に考えて製造されています。しかし使用時に必ず守っていただきたい注意事項があります。組立、使用前に、必ずこのマニュアルをお読みください。特に次の安全に関する注意事項はご留意ください。

1. 決してお子様やペットを本製品に近づけないようにしてください。本製品が置かれている部屋に、監視者なしの状態でお子様を一人にしないでください。
2. 一度に二人以上でご使用にならないでください。
3. 使用をしていて、めまい、吐き気、胸の痛みなど何か異常な症状を感じる場合は、すぐに運動を中止してください。異常がある場合は、すぐに医師の診断を受けてください。
4. 清潔で平坦な面に本製品を置きます。濡れているところや、屋外では使用しないでください。
5. 可動部分は触らないでください。
6. 運動する場合は常に適切な運動着を着用してください。バスローブなどの、本製品に挟まりそうな服は着用しないでください。また使用時にはランニングシューズまたはエアロビクスシューズを着用ください。
7. 本製品は本マニュアルに記載されている、意図された目的にのみ使用してください。メーカーが推奨していない付属品は使用しないでください。
8. 本製品のそばに鋭いものを置かないでください。
9. 障害のある方が使用する場合は、必ず有資格者または医師の付き添いのもと行ってください。
10. 運動を開始する前に必ず適切にウォームアップとストレッチをしてください。
11. 本製品が正しく機能していない場合は、絶対に使用しないでください。
12. 最大許容荷重は本体が130kg、スマートフォンホルダーが3kgです。



警告

運動をする前には、かかりつけの医師にご相談ください。これは特に健康問題を抱えた35歳以上の方には非常に重要なことです。どんなフィットネスマシンを使用する前にも必ずすべての注意事項をお読みください。

このマニュアルを保管してください。

ご使用いただく前に

この度は、ウルTRASポーツ Fバイクヘビーをお買い上げいただきまして、誠にありがとうございます。

この質の良い製品を製造することに、私達は大きな誇りを持っています。ユーザーの方々が本製品を使用して、何時間も質の良い運動を行うことにより、気分がよくなり、見た目もよくなり、人生を最高に楽しめることを希望しています。

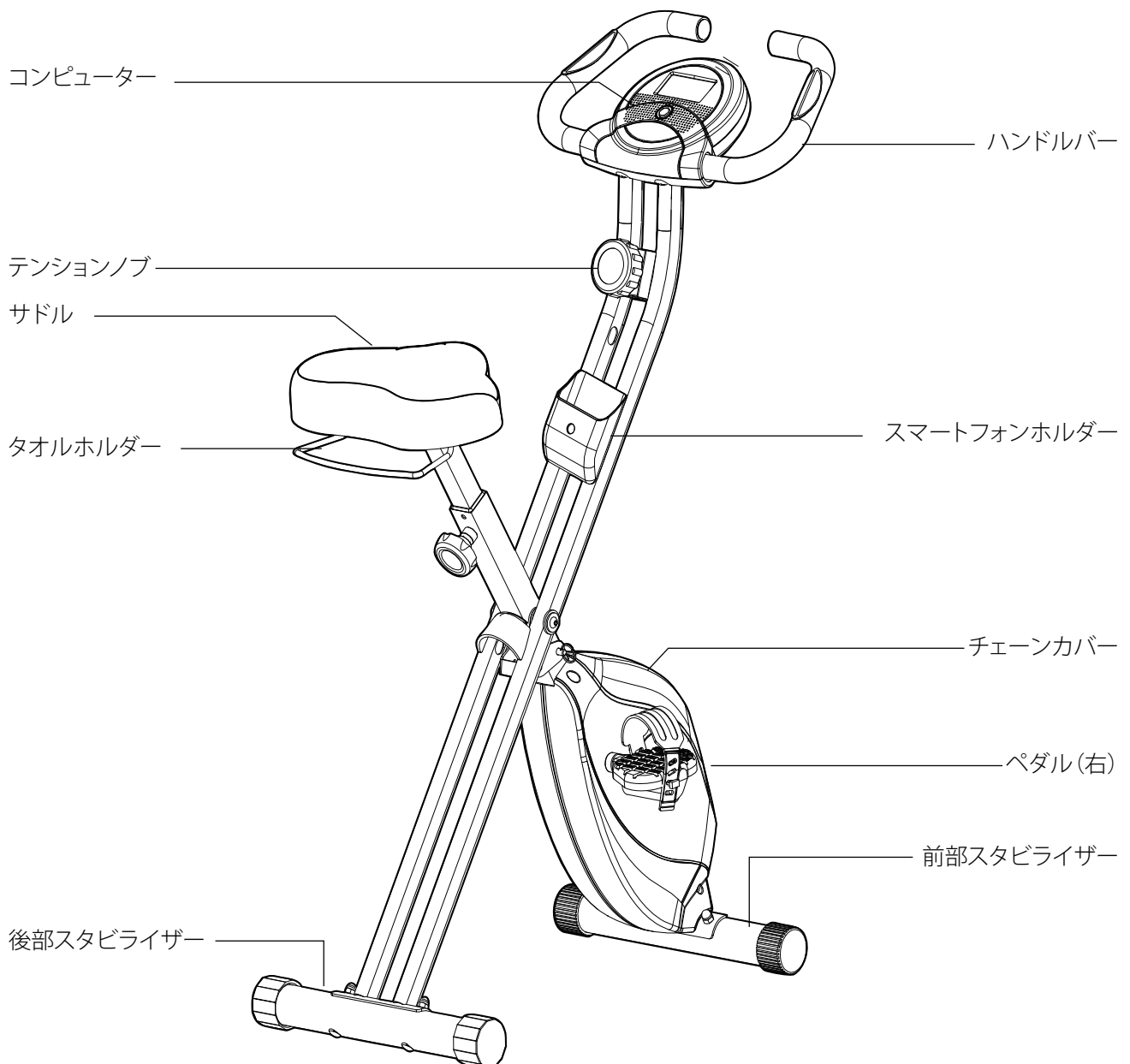
定期的な運動をすると、身体的、精神的健康を向上できることは、実証されている事実です。

忙しいライフスタイルのために、運動する時間も機会もないということはよくあることです。

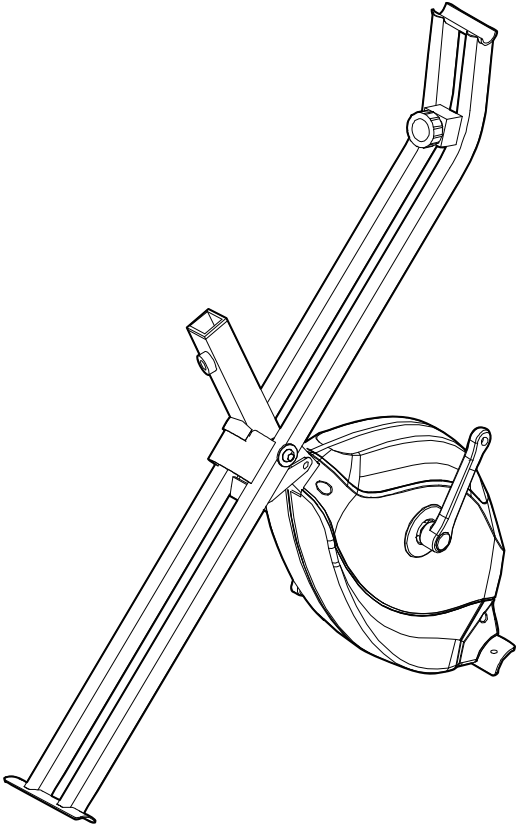
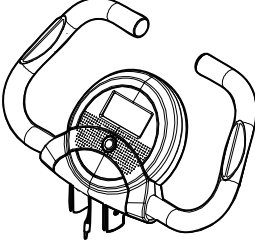
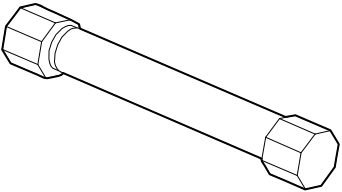
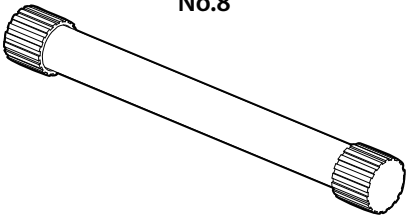

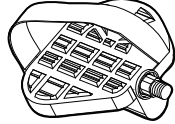
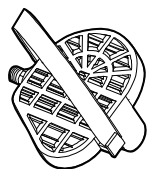
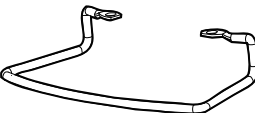
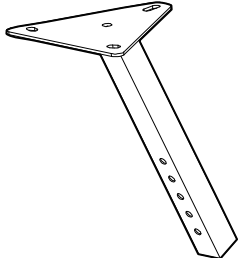
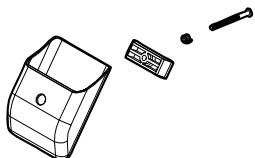
ウルTRASポーツ Fバイクヘビーは、体を引き締め、より健康なライフスタイルを達成するために、便利で簡単な方法を提供します。

次のセクションを読む前に、下の図を参照して、部品の名称をよくご確認ください。

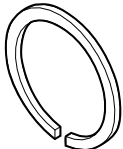

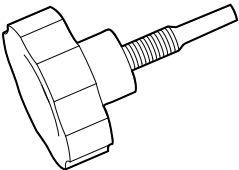
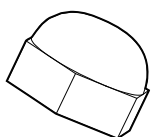
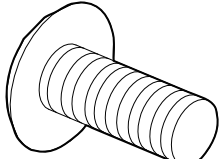
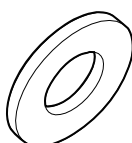

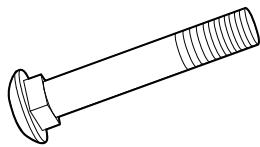
ウルTRASポーツ Fバイクヘビーを使用する前にこのマニュアルをよくお読みください。



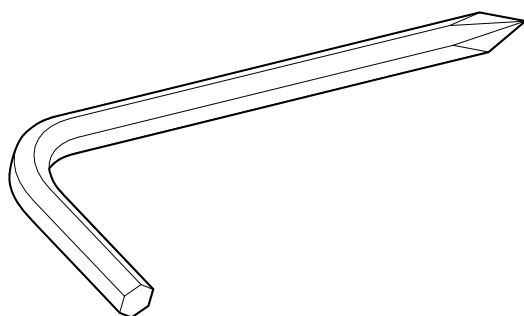
部品

<p style="text-align: center;">No.1</p>  <p style="text-align: center;">メインフレーム/後部支持具 x 1</p>		<p style="text-align: center;">No. 4</p>  <p style="text-align: center;">操作パネル/ハンドルバー x 1</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="97 1451 544 1753"> <p style="text-align: center;">No.6</p>  <p style="text-align: center;">後部スタビライザー x 1</p> </div> <div data-bbox="544 1451 1008 1753"> <p style="text-align: center;">No.8</p>  <p style="text-align: center;">前部スタビライザー x 1</p> </div> </div>		<p style="text-align: center;">No. 9</p>  <p style="text-align: center;">サドル x 1</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="97 1753 544 2049"> <p style="text-align: center;">No.12</p>  <p style="text-align: center;">ペダル (L) x 1</p> </div> <div data-bbox="544 1753 1008 2049"> <p style="text-align: center;">No.13</p>  <p style="text-align: center;">ペダル (R) x 1</p> </div> </div>		<p style="text-align: center;">No. 83</p>  <p style="text-align: center;">タオルホルダー x 1</p> <p style="text-align: center;">No. 3</p>  <p style="text-align: center;">シートサポートパイプ x 1</p> <p style="text-align: center;">No.14/No.19/No.30/No.48</p>  <p style="text-align: center;">スマートフォンホルダー・セット x 1</p>

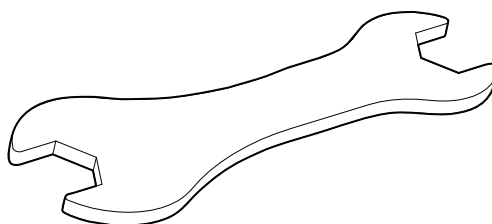
付属品

<p>No. 5</p>  <p>ばね座金 x 4</p>	<p>No. 10</p>  <p>(ø8.3) 波形座金 x 4</p>
<p>No. 11</p>  <p>ノブ付きネジ x 1</p>	<p>No. 15</p>  <p>(M8) ドーム型ナット x 4</p>
<p>No. 18</p>  <p>(M6) 六角穴付きボルト x 4</p>	<p>No. 21</p>  <p>(ø6.5) 平座金 x 2</p>
<p>No. 22</p>  <p>(ø6.5) 波形座金 x 2</p>	<p>No. 25</p>  <p>根角ボルト x 4</p>

工具



六角棒レンチ x 1

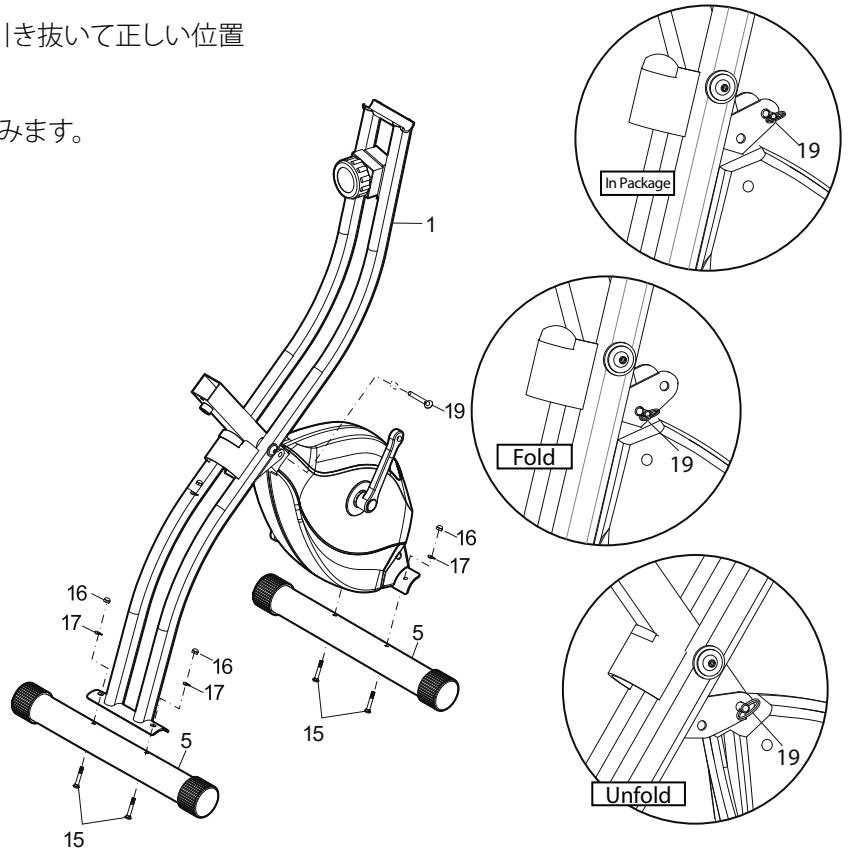


六角スパナ x 1

組立方法

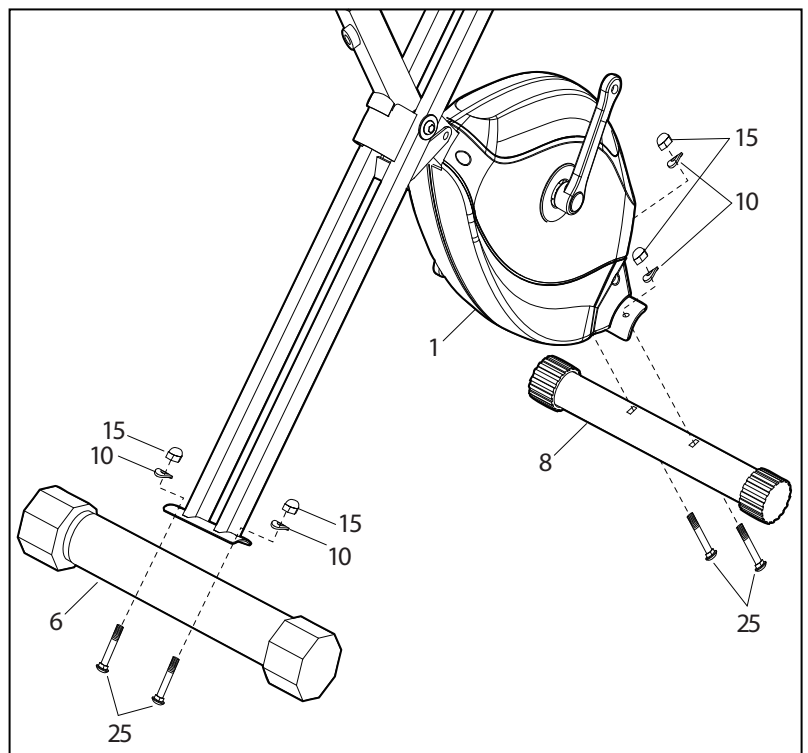
ステップ1

- メインフレーム(1)からロックピン(16)を引き抜いて正しい位置に調節します。
- ロックピン(16)をメインフレームに差し込みます。



ステップ2

- 前部スタビライザーと後部スタビライザー(8と6)をメインフレーム(1)に取り付け、4本の根角ボルト(25)、4枚の波型座金(10)、4ケのドーム型ナット(15)で締めます。

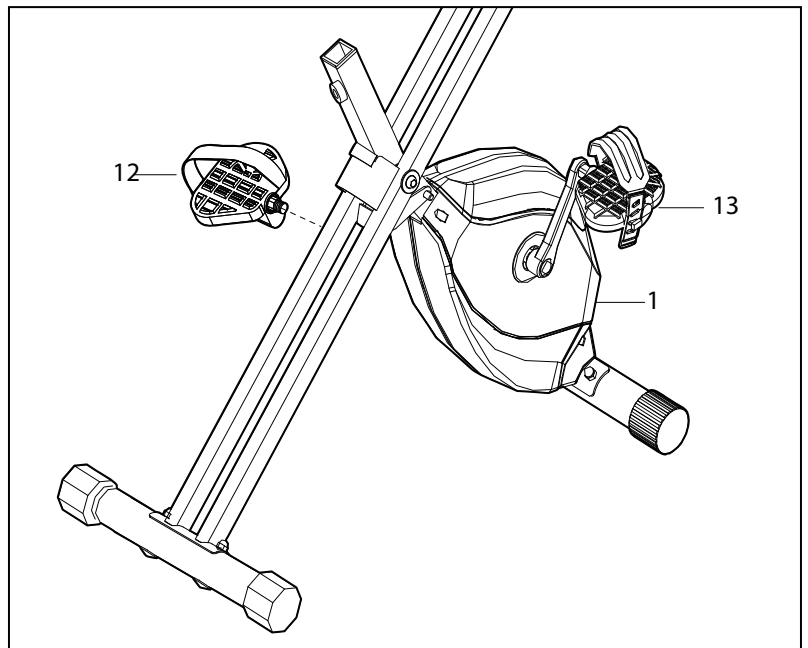


組立方法

ステップ3

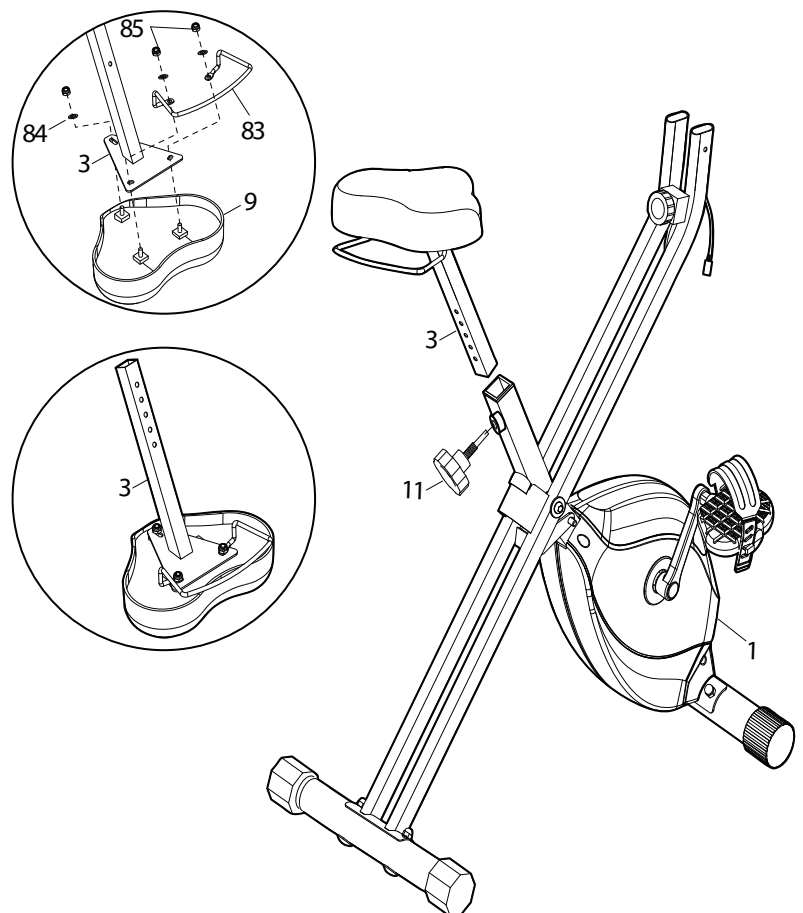
- 左ペダル(12)と右ペダル(13)にはそれぞれ「L」(左)「R」(右)と書かれています。
- ペダルを適切なクランクアームに設置します。サドルに腰かけた時の右手の方向に右ペダルを取付けます。
- 右ペダル(13)は時計方向に、左ペダル(12)は反時計方向にネジが切られていることを覚えておいてください。

ねじは斜めにならないように注意して、真直ぐしっかりと締めてください。



ステップ4

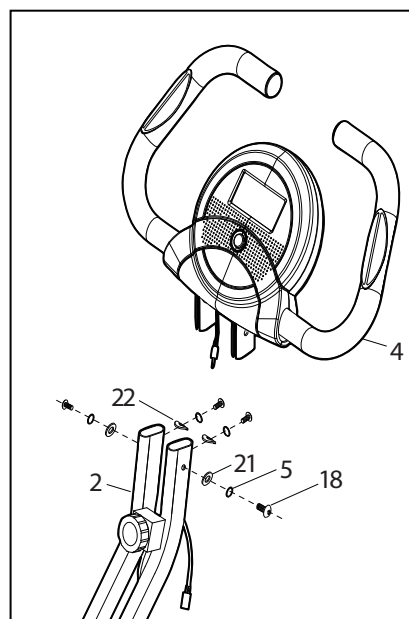
- サドル(9)とタオルホルダー(83)をシートサポートパイプ(3)に接続します。
- サドル(9)に予め組付け済みの3つの平面座金(84)とナイロンナット(85)で締め付けます。
- メインフレーム(1)にシートサポートパイプ(3)を差し込み、ロックノブ(11)で固定します。



組立方法

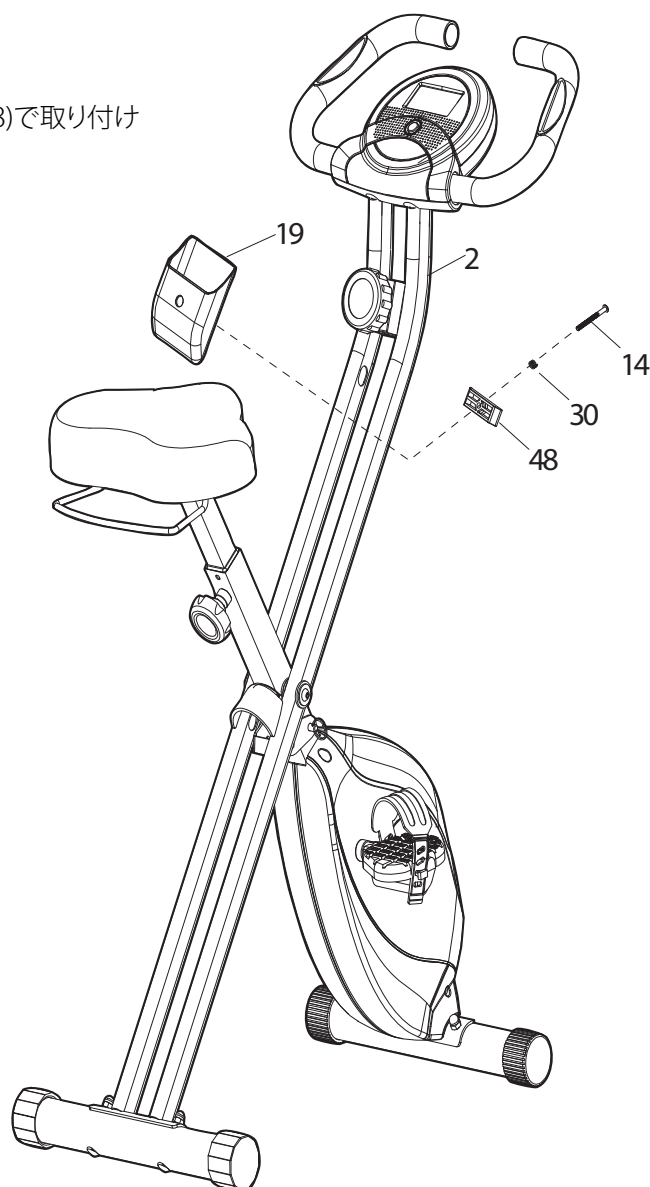
ステップ5

- ハンドルバー(4)を後部支持具(2)に固定し4本のばね座金(5)、六角穴付きボルト(18)、2つの平座金(21)および波形座金(22)で締めます。



ステップ6

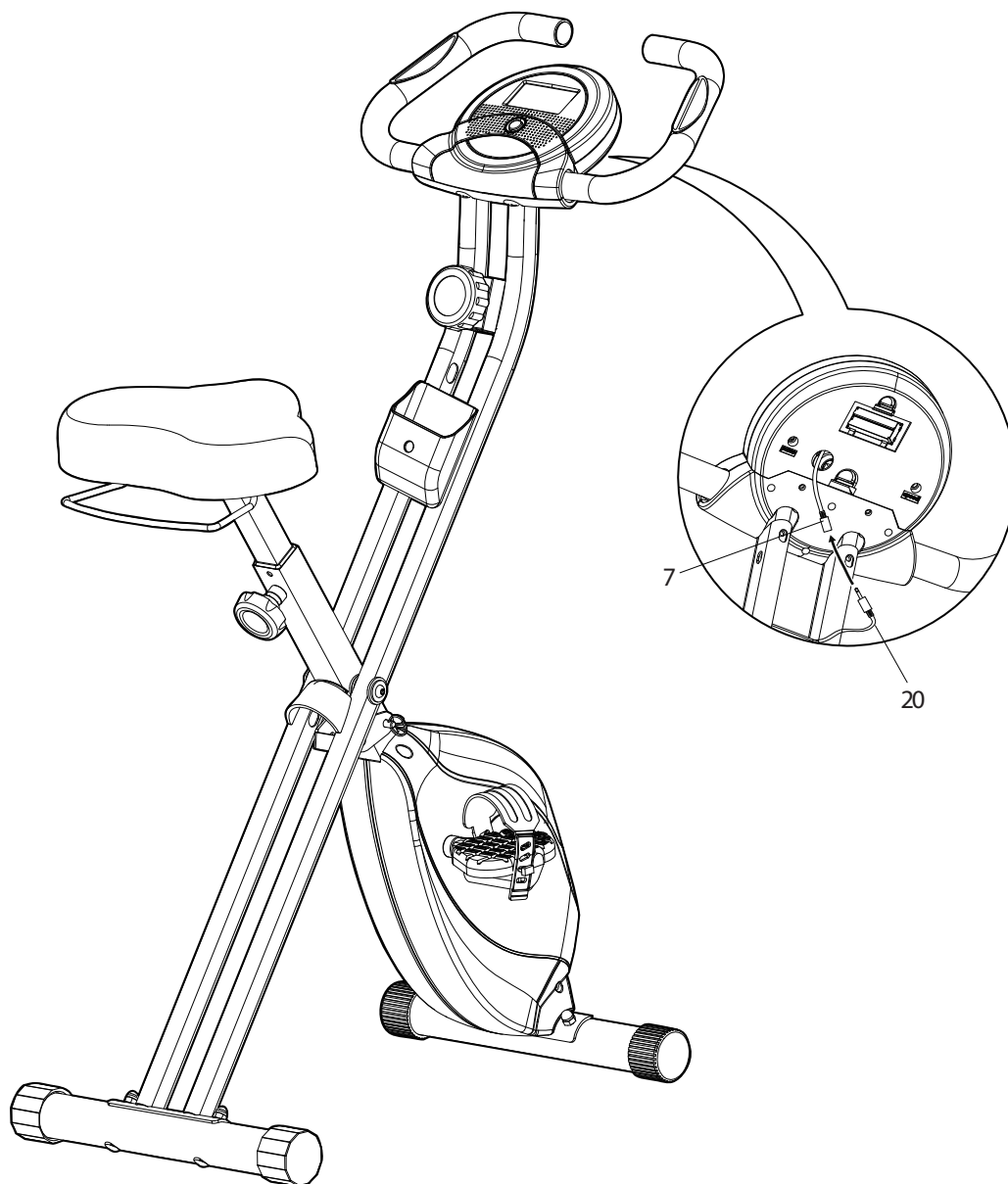
- スマートフォンホルダー(19)を後部支持具(2)に1本のクロススクリュー(14)、1ヶのばね(30)、1枚の固定プレート(48)で取り付けます。



組立方法

ステップ7

- コンソール・センサー線(7)を延長センサー線(20)に接続します。



再確認してください

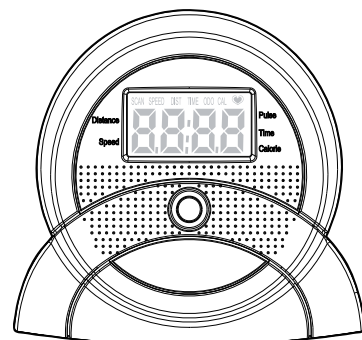
全てのボルト、ナット、ペダル等の部品はしっかり工具で締めてありますか？

コンピューター機能

機能と操作

スイッチオン/オフ

車輪が動いている間はモニターが動作し、自動的にすべての機能を表示します。240秒間、動作が検出されない場合は、モニターは自動的にオフになり、CARLORIE(消費カロリー)とODO(トータル距離)の値を保存します。動きが再開したときに、動作停止前に記録された数値から計測が始まります。



自動スキャン

矢印がSCAN(スキャン)の位置に来るまで、ボタンを押し続けます。モニターに、6つのすべてのスキャン機能、SPEED(速度)、DIS(距離)、TIME(時間)、ODO(トータル距離)、CAL(消費カロリー)、PULSE(脈拍)が順番に6秒ずつ表示されます。

SPEED (速度)

現在の速度と最大速度を表示します。0~999.9km/時までの速度の表示が可能です。

DIST (距離)

0~999.9kmまでの積算距離を表示します。

TIME (時間)

00:00~99:59まで、運動の累積合計時間を表示します。

CARLORIE(消費カロリー)

運動中に消費される累積消費カロリーを表示します。

キーを押すと数値が表示されます。(0.0~999.9カロリーまで)

ODO (積算距離)

ODO(積算距離)が表示されるまでボタンを押すと、0.0~999.9kmの積算距離が示されます。

PULSE (脈拍)

心拍数(拍/分)を表示します。

RESET (リセット)

ボタンを2秒以上長押しすると、ODO(トータル距離)以外のすべての機能の値を0にリセットします。

注:モニターに適切に表示がされない場合は、バッテリーを一度取り外してから、バッテリーを再び取り付け、操作をしてください。

調整についてのガイドライン

体調に合わせて、運動を開始するようにします。数年間運動をしていなかった、またはかなり太りすぎの方は、少しずつ本製品を使用し、毎回数分ずつ使用時間を増やすようにします。

最初は目標ゾーンでわずか2~3分のみ運動をすることができるだけでも構いません。しかし、6~8週間すると、体力がつくでしょう。すぐに結果がでなくても、がっかりしないでください。自分のペースで運動することが大事です。有酸素運動に慣れてきたら、目標ゾーンを目指して、より努力をして運動する必要があります。次の重要事項を必ず覚えておいてください。

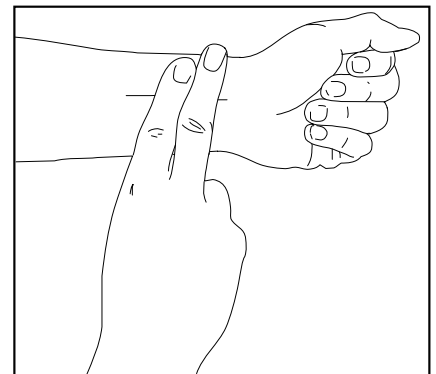
- 医師にトレーニングと食事プログラムを確認してもらい、運動プログラムの決定についてアドバイスを受けてください。
- 医師と相談して決定した現実的な目標に向かって、ゆっくりとトレーニングプログラムを開始してください。
- 脈拍を頻繁に計測してください。年齢と体調に基づいて目標心拍数を設定してください。

運動の強度

運動の効果を最大限にあげるためには、適切な強度で運動することが大事です。心拍数を指針として、適切な強度を見つけます。効果的な有酸素運動を行うには、運動中の心拍数をあなたの最大心拍数の70%~85%に維持します。これがあなたの目標ゾーンです。目標ゾーンは下の表で確認できます。無条件に運動できる人と、条件付きで運動できる人の目標ゾーンを年齢別に掲載しました。

運動プログラムを開始後2~3か月は、心拍数を目標ゾーンの最低値近くに、運動中は維持します。2~3か月経過したら、運動中の心拍数を徐々に目標ゾーンの中央値近くに増加させます。

心拍数を計測する場合、運動は停止しても歩き回るなどして脚は動かし続けます。そして手首に2本の指を置いて測定します。6秒間心拍数を測り、この数字に10をかけて、心拍数を求めます。例えば、6秒間の心拍数が14であれば、1分あたりの心拍数は140になります。(運動を停止した後、心拍数が急激に落ちていくので、6秒の心拍数を使用します。)心拍数が適切なレベルになるまで運動の強度を調節します。



年齢	運動初心者 有酸素ゾーン (心拍数/分)	運動上級者 有酸素ゾーン (心拍数/分)
20	138-167	133-162
25	136-166	132-132
30	135-164	130-158
35	134-162	129-156
40	132-161	127-155
45	131-159	125-153
50	129-156	124-150
55	127-155	122-149
60	126-153	121-147
65	125-151	119-145
70	123-150	118-144
75	122-147	117-142
80	120-146	115-140
85	118-144	114-139

ウォームアップとクールダウン

それぞれの運動には次の3つの部分が含まれます。

ウォームアップ:

ストレッチや軽運動を5～10分行います。適切なウォームアップを行うことで体温、心拍数を上げ、血行の循環を良くし、運動に備えます。

トレーニングゾーン運動:

心拍数をトレーニングゾーンにまで上げてエクササイズを20～30分行います。

(注: 運動プログラム開始後2～3週間は、心拍数のトレーニングゾーンでの維持は長くても20分間だけにしてください。)

クールダウン:

5～10分のストレッチ。これは筋肉の柔軟性を高め、運動後に問題が起こらないようにします。

エクササイズ頻度

健康状態を維持・向上するために、毎週3回運動するようにし、それぞれの運動日の間に最低1日は休憩日をとるようにしましょう。定期的な運動を数か月間つづけた後は、週5回まで頻度を上げることができます。成功のカギは、運動が習慣となり、生活の中で楽しい時間になることだということ覚えておいてください。

ストレッチ例

基本的なストレッチの正しい姿勢について、そのいくつかを以下の右側に図示してあります。

決して弾みをつけないように、ゆっくりと動きます。

1. つま先タッチストレッチ

わずかに膝を曲げて立ち、ゆっくりおしりから体を折り曲げ、前方に曲げていきます。背中と肩をリラックスさせ、できるだけつま先近くまで手を伸ばします。15数えるまでそのまま維持し、緩めます。これを3回繰り返します。

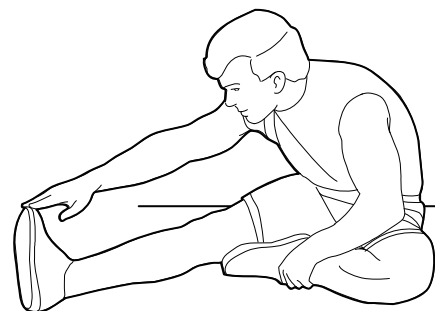
伸ばす箇所: ハムストリング(太ももの裏)、膝の裏、背中



2. ハムストリングのストレッチ

片足を伸ばして座ります。反対足の裏を体に近づけ、伸ばした脚の太ももの内側につけます。つま先方向にできるだけストレッチをします。15数えるまでそのまま維持し、緩めます。左右の足を替え、それぞれ3回実施します。

伸ばす箇所: ハムストリング、腰、脚の付け根

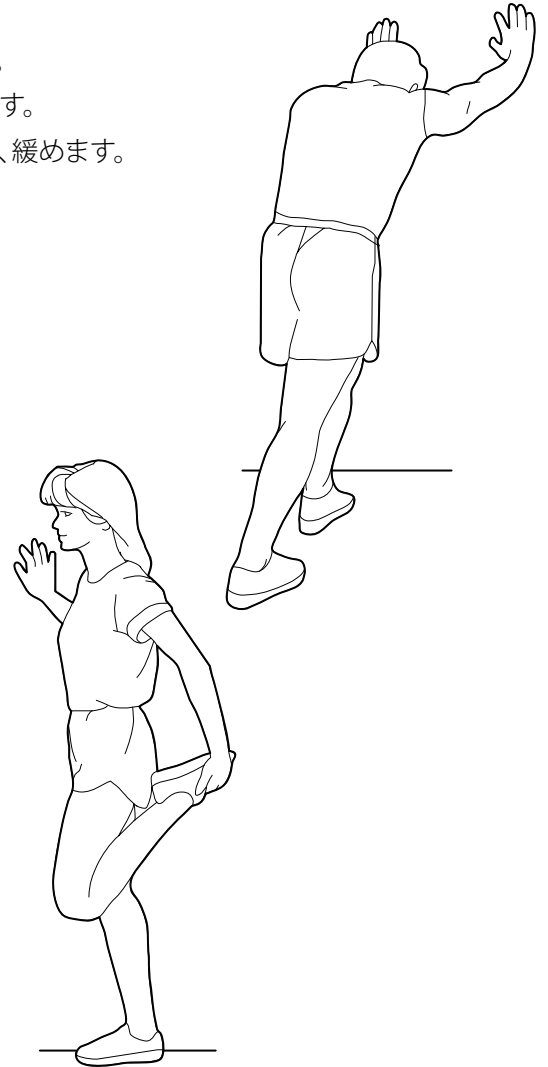


ウォームアップとクールダウン

3. ふくらはぎとアキレス腱のストレッチ

一方の脚をもう一方の脚の前に出し、前方に手を伸ばし、壁に手をつきます。
 後ろの脚を真っすぐに伸ばしたまま、床に後ろの足をしっかりつけ、維持します。
 前方の脚を曲げて体を前方に倒していきます。15数えるまでそのまま維持し、緩めます。
 左右の脚を替え、それぞれ3回実施します。
 アキレス腱を更に伸ばすには、後方の脚も曲げます。

伸ばす箇所: ふくらはぎ、アキレス腱、くるぶし



4. 大腿四頭筋のストレッチ

バランスをとるために片方の手を壁に付き、もう一方の手を後ろに回し、
 脚一本を掴みます。かかとをおしりになるべく近づけるようにします。
 15数えるまでそのまま維持し、緩めます。
 左右の脚を替え、それぞれ3回実施します。

伸ばす箇所: 大腿四頭筋とヒップ部分の筋肉



5. 太ももの内側のストレッチ

座って、足の裏側を合わせ、膝を外側にするようにします。
 足を脚の付け根までできるだけ引っ張ります。
 15数えるまでそのまま維持し、緩めます。
 3回実施します。

伸ばす箇所: 大腿四頭筋とヒップ部分の筋肉

以下の事由による損害は保証の対象外とさせていただきます。

- * 当社サマリージャパン株式会社による保証期間を過ぎたもの。
- * 本保証書の提示がない場合。
- * 購入年月日、販売店の記載がない場合、字句書き換えの場合。
- * 輸送時、移動時の取扱が不適當な場合に生じる故障。
- * 不適當な保管方法、誤った使用方法、不適當なお手入れ、使用してはならないクリーニング成分に起因する損傷や不具合。
- * ひっかき傷やはがれなどを含む摩擦などの自然消耗による損傷。衝撃や事故に起因する損傷や不具合。
- * お客様による商品の分解、改造、切断、取り外し、修理、落下に起因する損傷や不具合。
- * 火災、地震、水害、落雷等の天災地変、公害や事故などを起因とする損傷や不具合。
- * 設計の許容誤差が部品や製品の動作に影響を与えない場合。
- * 商品の仕様に適合しない他の機器や付属品を使用することに起因する損害。
- * 重い力をかけたり、破損、湿気、水、雨、部品の紛失など、取扱説明書や指示書に従わない不適當な使用法によって引き起こされた損害。
- * 当社の修理ではない修理方法がされた商品。

その他注意事項

- * サマリージャパン株式会社による保証書は日本国内においてのみ有効です。
- * 保証書は再発行致しませんので、大切に保管してください。
- * 本規定は、保証書に記載の期間内での修理をお受けするものであり、お客様の法律上の権利を制限するものではありません。
- * 当社はこの保証の規約と条件を編集する権利を保有しています。

保証書

品名			
形名		製造番号	
保証期間	お買い上げ日:	年	月 日から2年間
お客様	ご住所		
	お電話番号		
	お名前 様		
お買い上げ店舗名	www.Amazon.co.jp		

Ultrasport

DE

Garantieschein

www.ultrasport.net

Sollte ein Garantiefall eintreten,
kontaktieren Sie bitte zuerst unsere Service-Hotline oder schreiben Sie uns eine eMail.

Hersteller & Service

Summary GmbH, Vossbarg 1, 25524 Itzehoe
Kostenlose Servicrufnummer: 00800 880 880 08 (international freecall)
eMail: service.de@ultrasport.net

GB

Warranty Card

www.ultrasport.net

If you wish to make a claim under the guarantee,
please contact our service hotline or send us an email first.

Manufacturer & Service

Summary GmbH, Vossbarg 1, 25524 Itzehoe, Germany
Toll free customer service number: 00800 880 880 08 (international freecall)
eMail: service.uk@ultrasport.net

F

Bon de garantie

www.ultrasport.net

En cas de dommage relevant de la garantie,
veuillez contacter tout d'abord notre assistance en ligne ou nous écrire un e-mail.

Fabricant & SAV

Summary GmbH, Vossbarg 1, 25524 Itzehoe, Allemagne
Numéro de libre appel SAV 00800 880 880 08 (international freecall)
eMail: service.fr@ultrasport.net

IT

Certificato di garanzia

www.ultrasport.net

In caso di una richiesta di garanzia, contattare il nostro numero verde o inviare una e-mail.

Fabbricante & Servizio

Summary GmbH, Vossbarg 1, 25524 Itzehoe, Germania
Numero verde Servizio Clienti: 00800 880 880 08 (international freecall)
eMail: service.it@ultrasport.net

ES

Certificado de garantía

www.ultrasport.net

Si desea realizar una reclamación cubierta por la garantía, póngase en contacto con nuestro servicio de atención telefónica o envíenos un correo electrónico antes de enviarnos el dispositivo.

Fabricante & Servicio

Summary GmbH, Vossbarg 1, 25524 Itzehoe, Alemania
Número de servicio al cliente gratuito: 00800 880 880 08 (international freecall)
eMail: service.es@ultrasport.net

JP

保証書

www.ultrasport.net

保証期間中のご質問・ご要望は、下記フリーコールもしくはメールにてお問い合わせください。

お問い合わせ先

フリーコール: 0800-111-7088
(平日9時~17時 土日祝日、年末年始を除く)
E-mail: service@summary-company.co.jp



<http://www.Facebook.com/Ultrasport.net>

2

2 Jahre Garantie
2 years warranty
Garantie de 2 ans
Garanzia die 2 anni
Garantía de 2 años
2年間保証