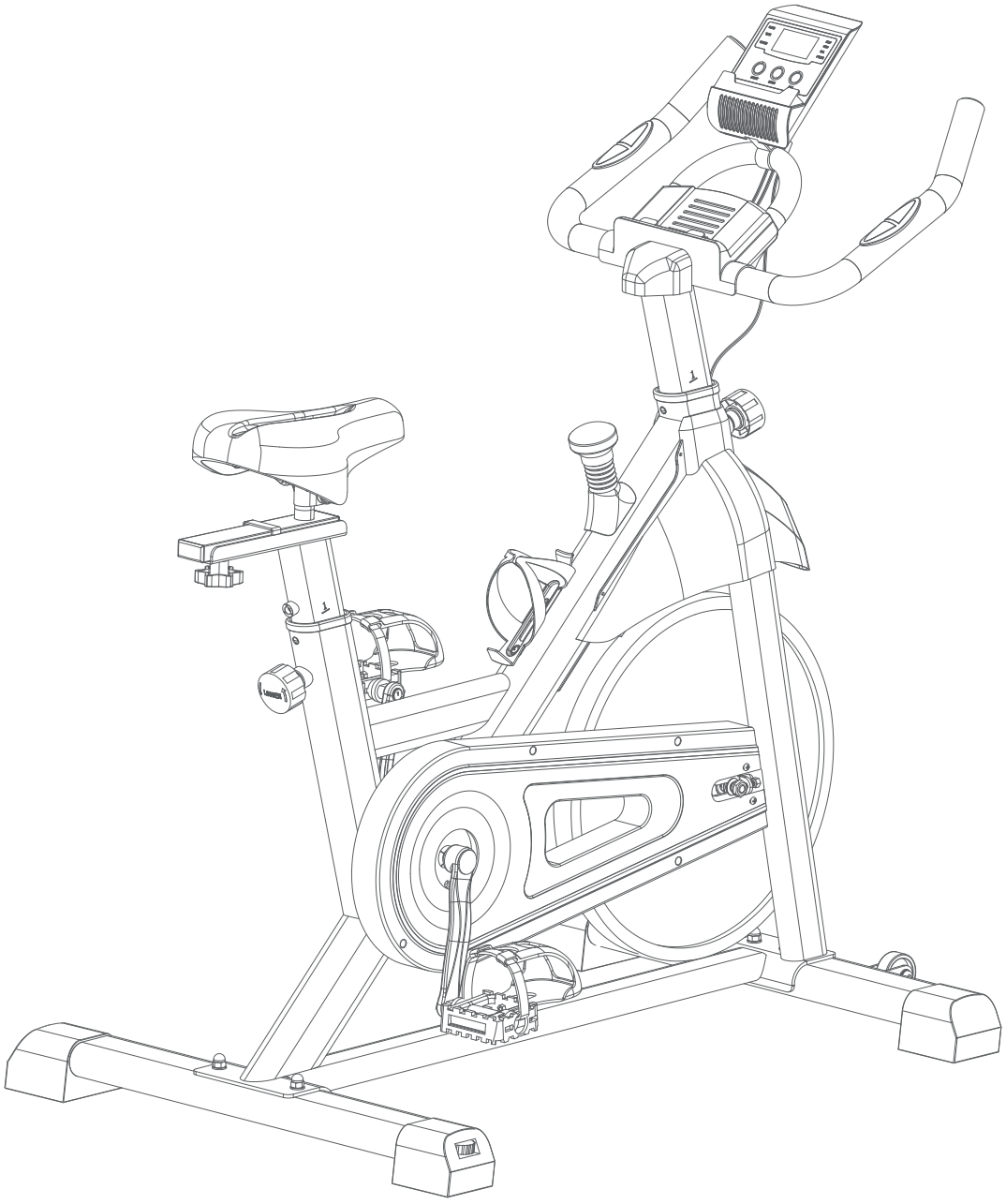
FITNESS BICYCLE INDOOR
FITNESS FAHRRAD INDOOR

USER MANUAL
BENUTZERHANDBUCH

X-3



CAUTION:

MAX USER WEIGHT: 150KG MAXIMALES BENUTZERGEWICHT: 150KG

To avoid potential risk, please read all precautions and instructions in this manual.

Um mögliche Risiken zu vermeiden, lesen Sie bitte alle Sicherheitshinweise und Anweisungen in dieser Anleitung.

Customer Service Email: **kitopaservice@outlook.com**

TABLE OF CONTENT

English 1-15

Deutsch 16-30

Français 31-45

Español 45-60

Italiano 61-75

EN

SAFETY INFORMATION

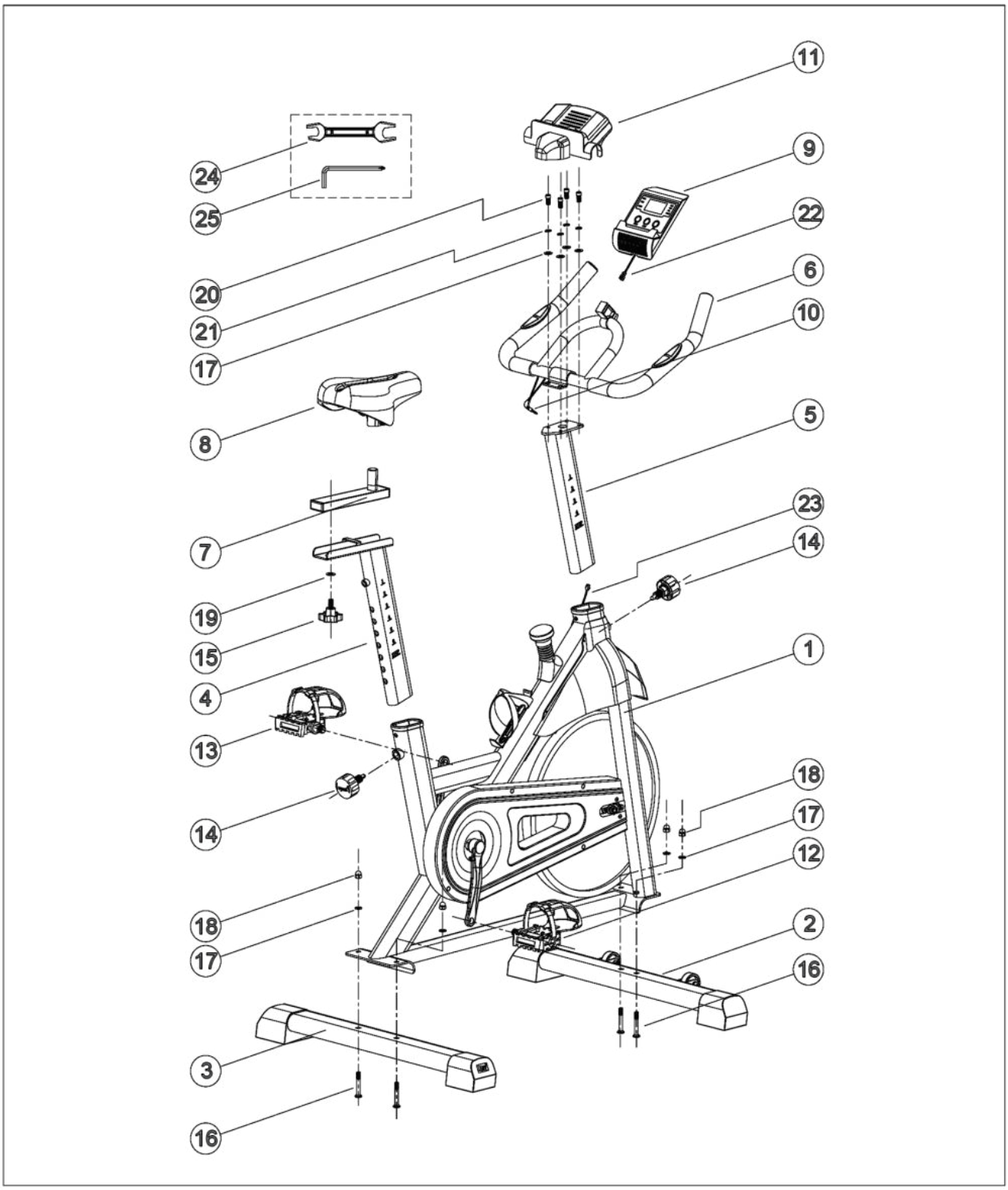
WARNING

TO REDUCE THE RISK OF SERIOUS INJURY READ THE FOLLOWING SAFETY INSTRUCTIONSBEFORE USING THE EQUIPMENT

IMPORTANT: THIS UNIT IS INTENDED FOR HOME USE ONLY

1. lt is important to read this entire manual before assembling and using the equipment Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. lt is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety,or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. lncorrect or excessive exercise can damage your health Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. lf you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor orcarpet. For safety, the equipment should have at least 0.6 metre of free space all aroundt
6. Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated. lf you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
10. The equipment has been tested and certified to EN ISO 20957-1: EN ISO 20957-5 under class H.C. Suitable for domestic, home use only. Maximum weight of user150kg.
11. This equipment is not suitable for high precision applications
12. This equipment brake system is not relevant.
13. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your backAlways use proper lifting techniques and/or use assistance.

EXPLODED DRAWING



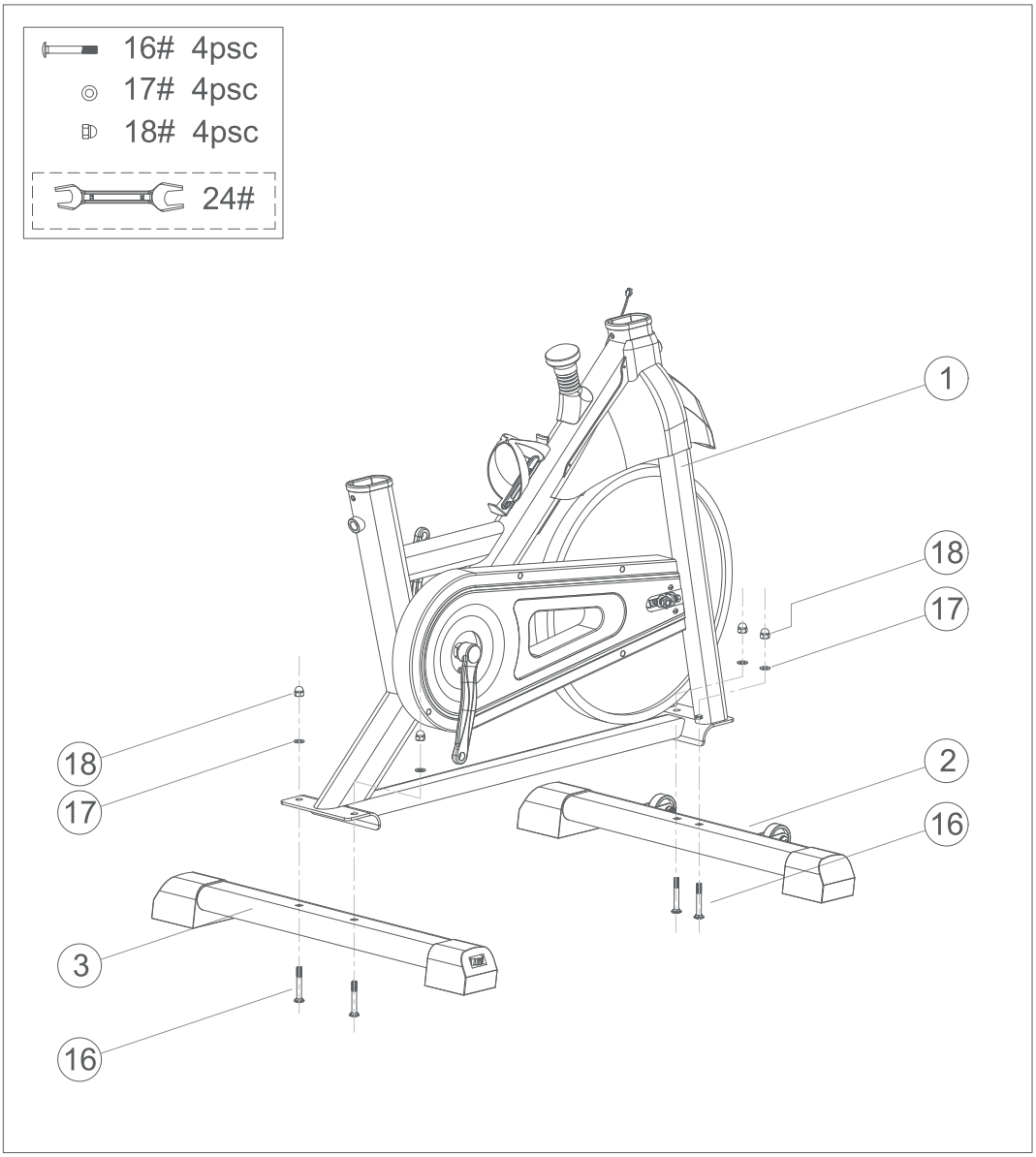
PARTS LIST

NO.	NAME	SIZE	QTY.
1	Main Body	Assembly	1
2	Front Stabilize	Assembly	1
3	Rear Stabilizer	Assembly	1
4	Saddle Post	Assembly	1
5	Handle Post	Assembly	1
6	Handle Frame	Assembly	1
7	Saddle Adjustment Frame	Assembly	1
8	Saddle	Spring loaded	1
9	Monitor	Square	1
10	Pulse wire		1
11	Mobile phone holder	fit for Φ25tube	1
12	Right pedal	R	1
13	Left pedal	L	1
14	Adjusting knob	M16	2
15	Adjusting nut	M10	1

NO.	NAME	SIZE	QTY.
16	Carriage Bolts	M8X50	4
17	Flat washer	Φ8.5	4
18	Cover nut	M8	4
19	Flat washer	Φ10.5	1
20	Button head bolt	M8X16	4
21	Spring washer	Φ8.5	4
22	Signal Wire A		1
23	Signal Wire B		1
24	Open wrench	13-15	1
25	Inner hexagon spanner	6mm	1

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 1

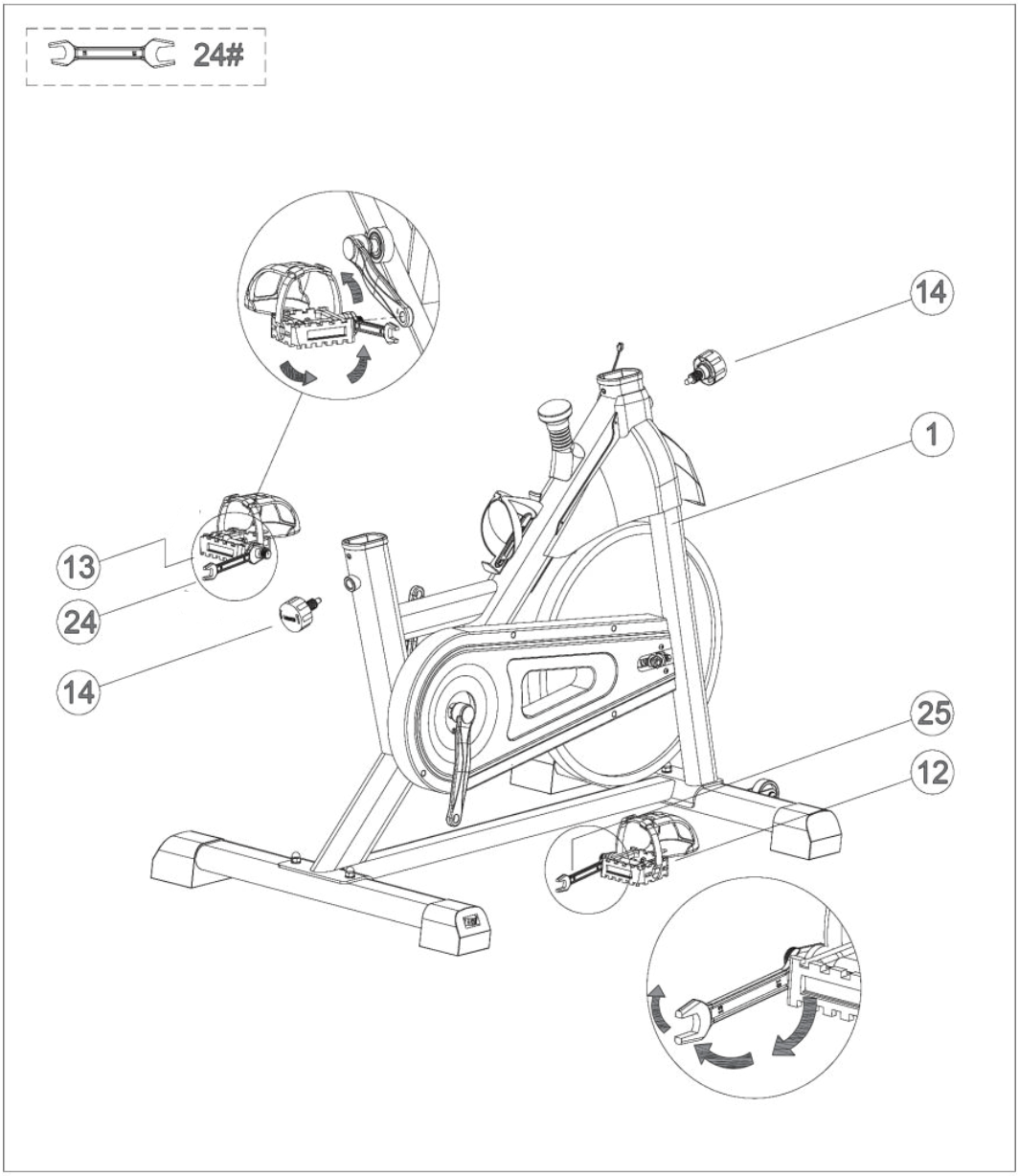


The Front Stabilize (2) is fixed on the Main Body (1) with Carriage Bolts (16), Flat washers (17) and cover nuts (18), and fixed with open wrench (24). Note: the move wheels of the Front Stabilize(2) are forward,as shown.

Similarly, the Rear Stabilizer (3) is fixed on the Main Body (1) with carriage Bolts (16).flat washers (17) and cover nuts (18) and fixed with open wrench (24).

Attention: The foot adjusters on the rear stabilizer (3) can adjust the machine to the ground smoothly.The moving wheels on both sides of The Front Stabilize (2) can move the machine in a short distance

STEP 2

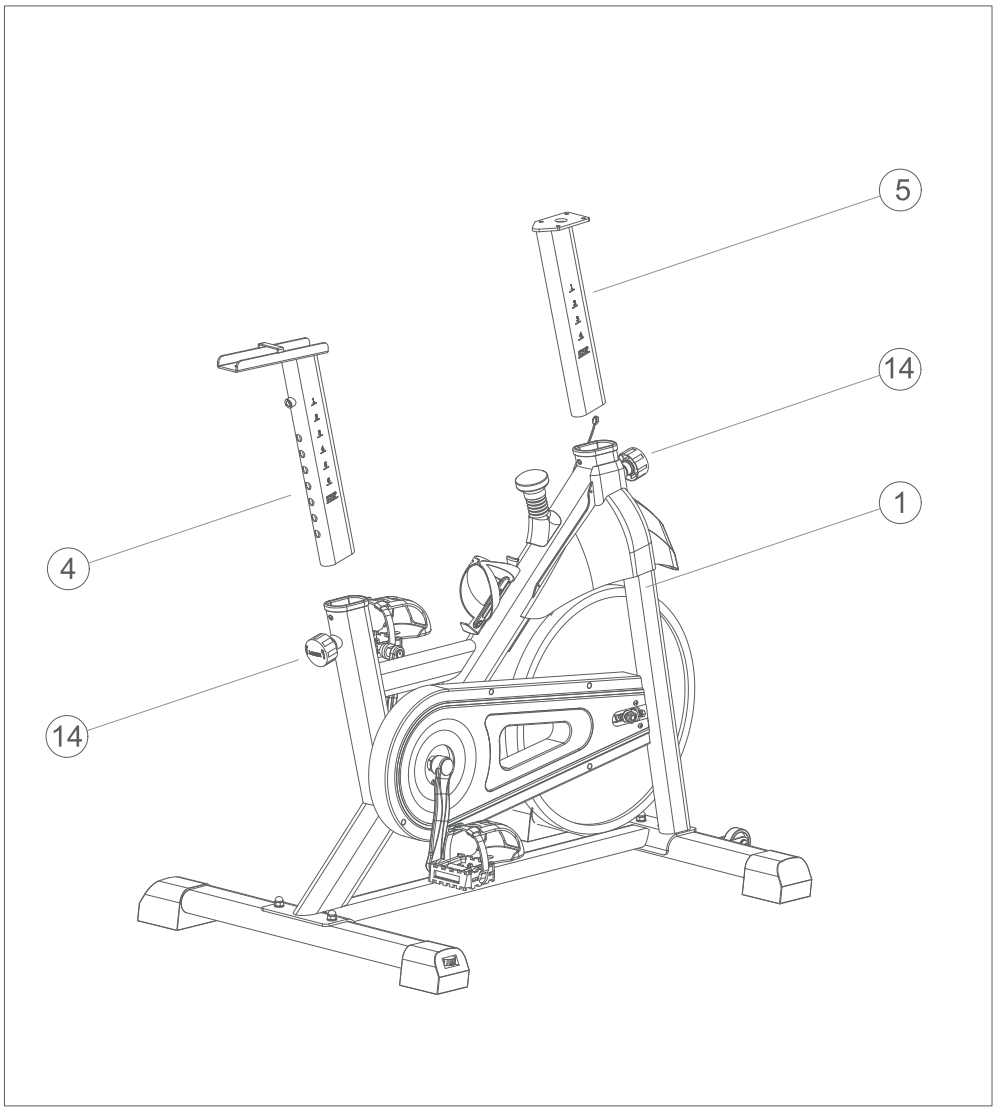


Install the right pedal (12) with R mark on The Main Body (1) and fix it with an open wrench (24). Note: tighten it clockwise.

Similarly, Install the left pedal (13) with L mark on the Main Body (1) and fixed with an open wrench (24). Note: tighten counterclockwise.

The adjusting knobs (14) is installed in front and back of the Main Body(1) respectively Note that no tightening is needed at this time.

STEP 3

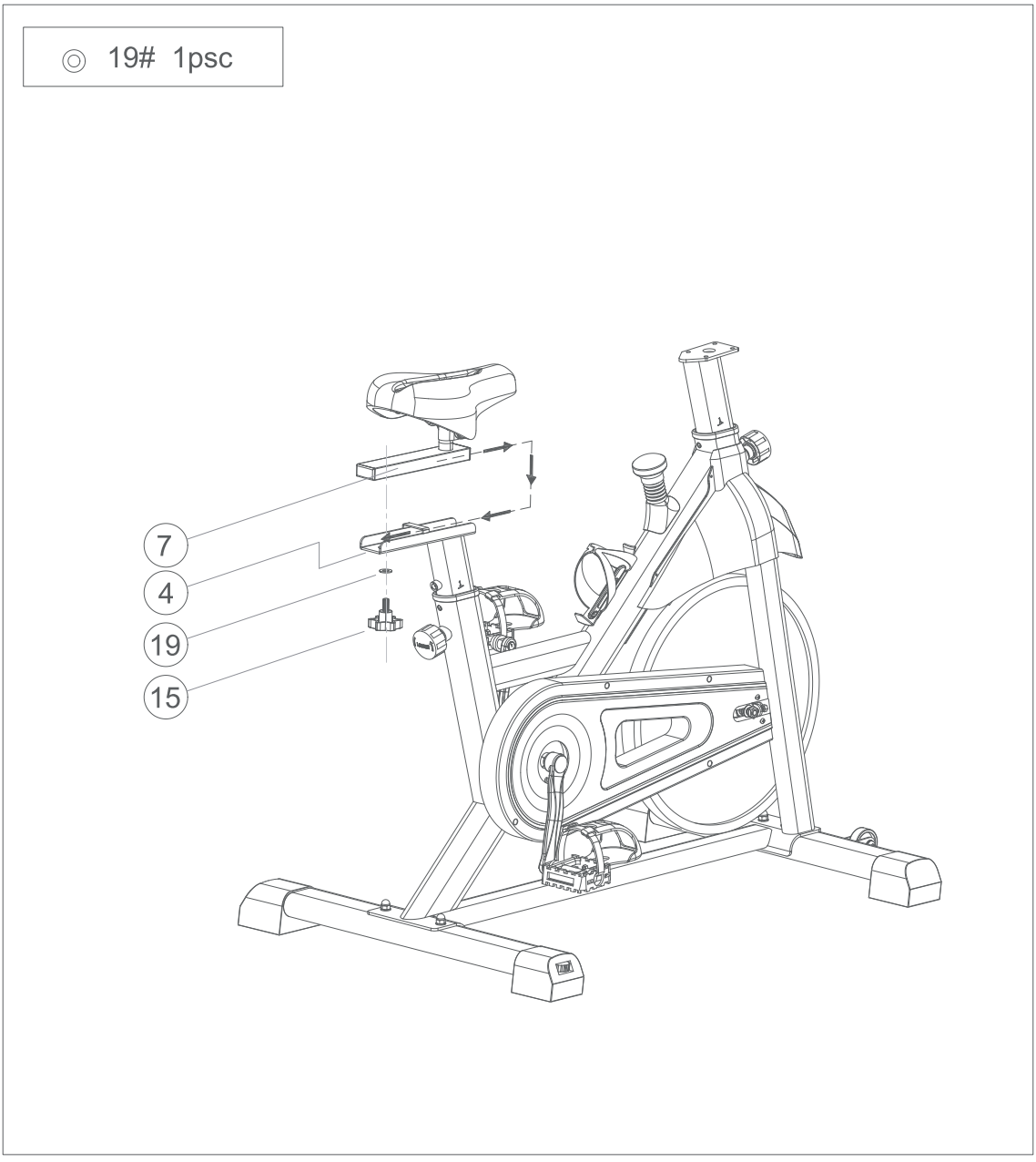


The Saddle Post (4) is inserted into the Main Body (1), and the Adjusting knob (14) is pulled out so that the Adjusting knob (14) is automatically inserted into the corresponding hole of the Saddle Post (4).

Similarly, the Handle Post (5) is inserted into the Main Body (1), and the Adjusting knob (14) is pulled out so that the Adjusting knob (14) is automatically inserted into the corresponding hole of the Handle Post(5).

Note: Pull out the Adjusting knob (14) can adjust the height of the Saddle Post (4) or the Handle Post(5). After adjusting, it is necessary to tighten the Adjusting knobs (14).

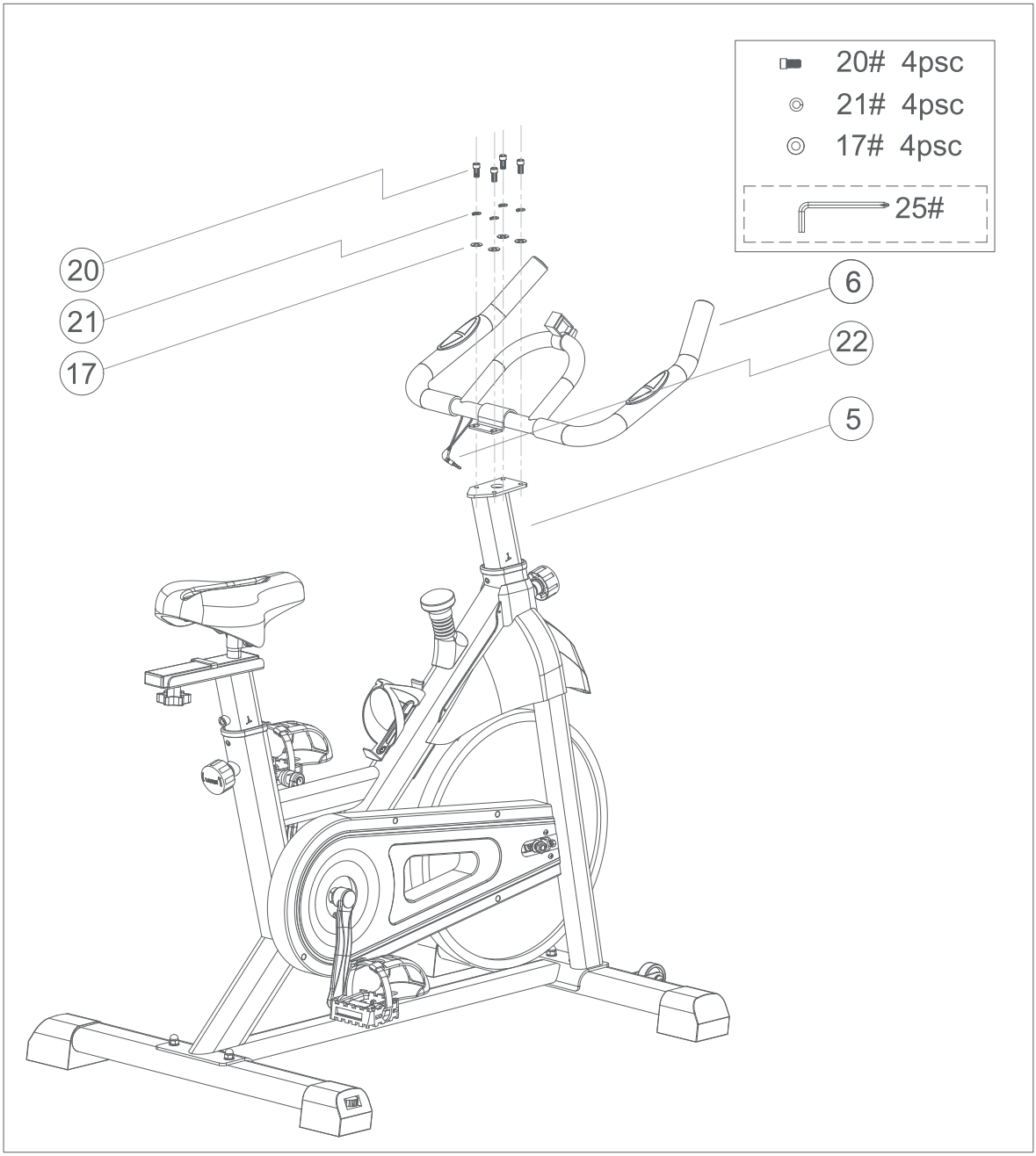
STEP 4



The Saddle Adjustment Frame (7) is installed in the Saddle Post (4) and fixed with the Flat washer (19), and a adjusting nut (15).

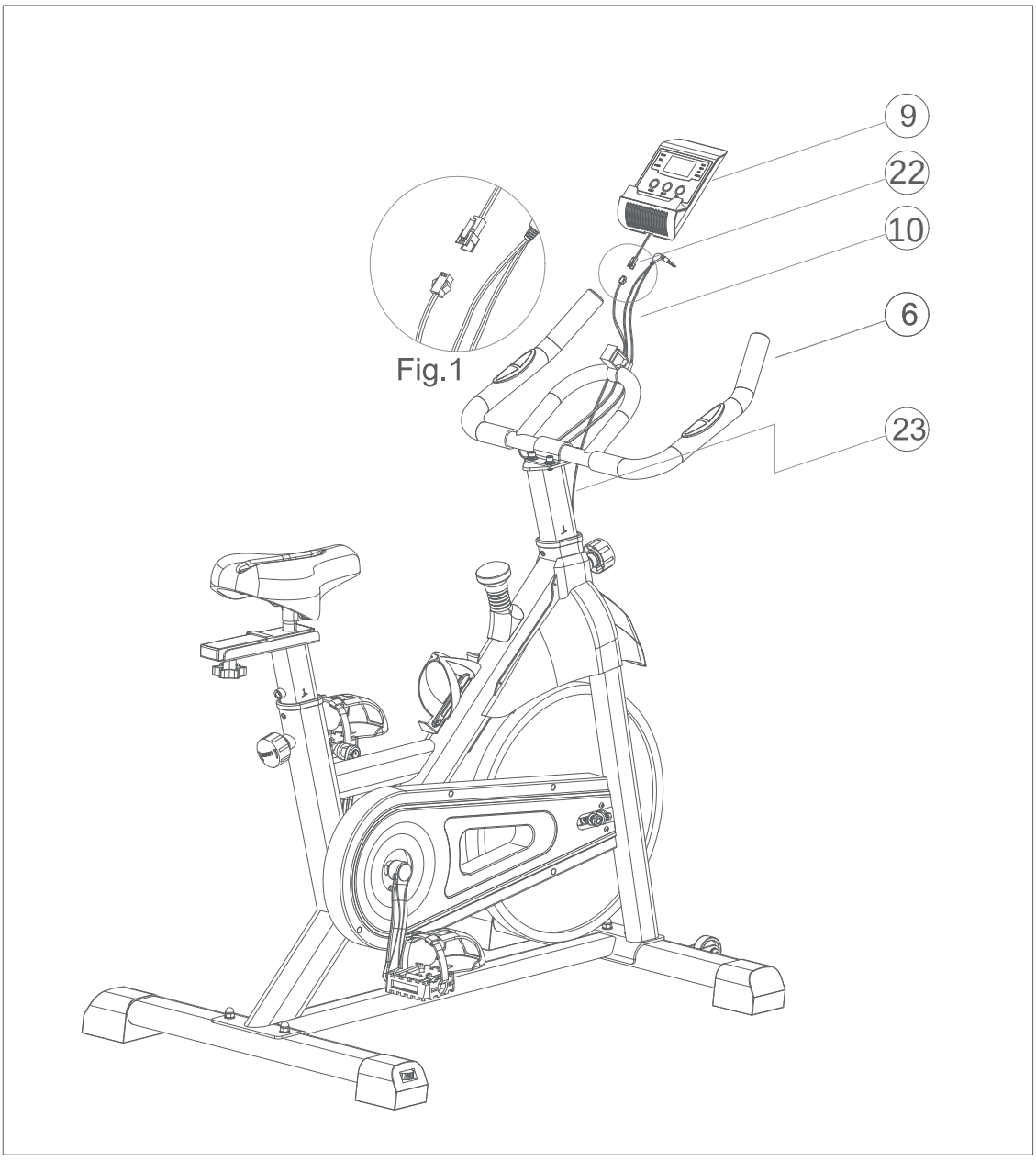
Note: Loosening the adjusting nut (15) can adjust the Saddle Adjustment Frame (7) position before and after adjusting to the corresponding position, the adjusting nut (15) needs to be tightened.

STEP 5



The Handle Frame (6) is fixed on the Handle Post (5) with Flat washers(17), the Spring-washers (21) and the Button head bolts (20). and tightened with an inner hexagonal wrench (25)

STEP 6

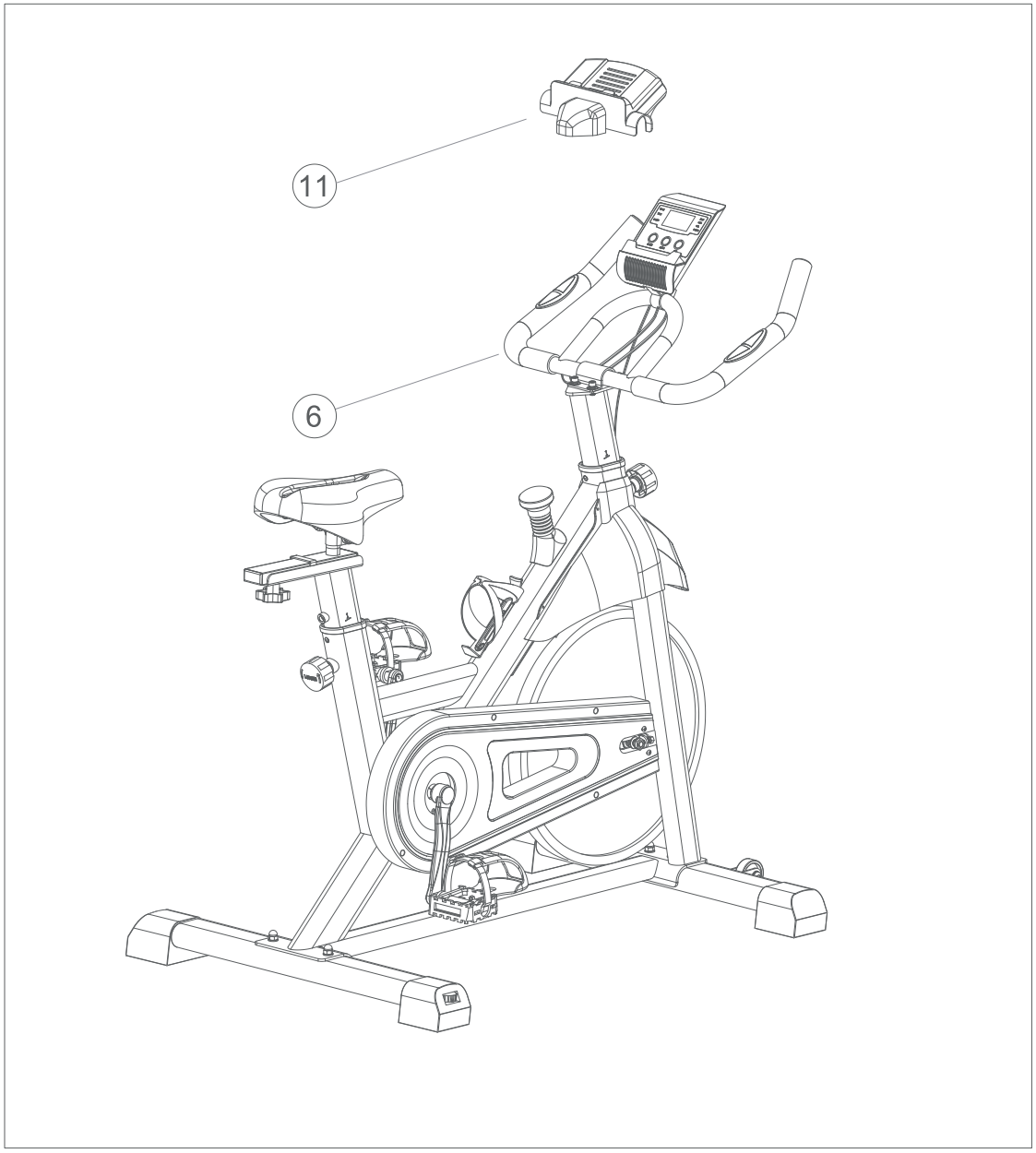


Connect the Signal Wire A (22) to Signal Wire B (23), as shown.

Attach Monitor (9) to the Handle Bar (6).

Put the Pulse Wire (10) to the hole on back of the Monitor (9) as shown.

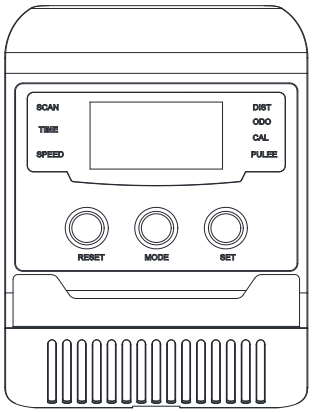
STEP 7



Install the Mobile phone holder (11) on the Handle Frame (6).

CAUTION: before using, please reconfirm that each part is tight and firm, and the machine is stable with the ground.

COMPUTER FUNCTION



A, BATTERY INSTALLATION

Load two 1.5V AA battery in the battery box on the back (after each battery replacement, all values will be "0")

B, FUNCTIONAL DESCRIPTION

1, automatic scanning (SCAN): open the screen or press the button to enter the SCAN state, all the functions of the TIME--SPD--DIST--CAL--ODO--PUL will be automatically displayed on the main screen.

2, the movement time (TIME): cumulative calculation of movement time from 00:00--99:59, the user can press the button to select the time value display state.

3, the movement distance (DIST): cumulative calculation movement from the 0.0--999.9, the user can press the button to select the value of the distance display.

4, calories (CAL): shows that the cumulative consumption of calories from 0.0--9999, the user can press the button to select the value of the state of the display value. Note: this data is only a rough description and cannot be used for medical treatment.

5, the speed of movement (SPEED): show the current speed of the athlete, the value of 0.0--999.9 km / mile / hour.

6,Odometer (ODO): the distance between motion and time is 0-9999 km.

7,Pulse (PUL): instant heart rate, 40-240 times / minute, Note: this data is only a rough description and cannot be used for medical treatment.

8, reset: hold down the button for about 3 seconds, all the values will be returned to the "0", the function can be reset.

C, ATTENTION

1, such as electronic display is not normal, the need to re install the battery to try again, the battery "+", "-" can not be installed.

2, battery specification: 1 AAA 5 1.5V battery

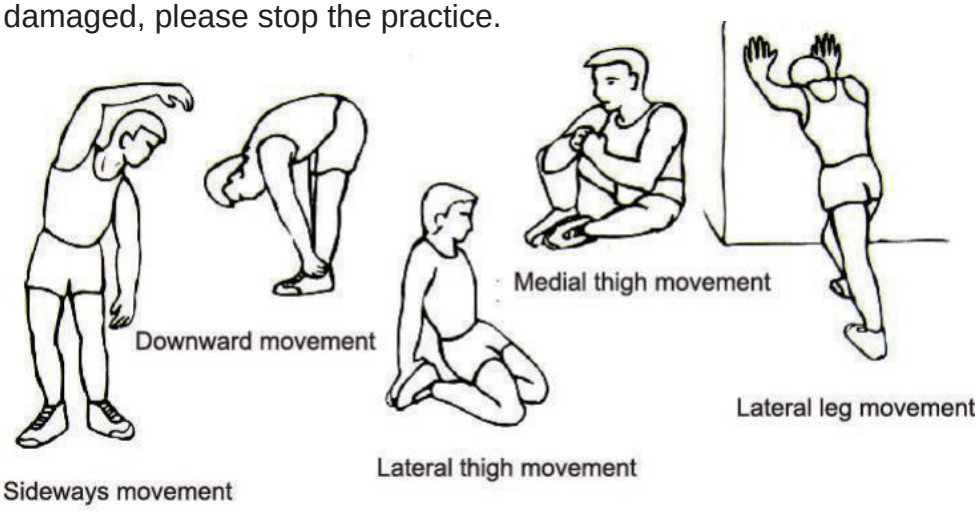
3, When the battery is scrapped, it must be removed from the electronic watch and handled safely

TRAINING INSTRUCTIONS

IN ADDITION TO THE USE OF THE EQUIPMENT CAN ENHANCE PHYSICAL FITNESS AND EXERCISE MUSCLES, BUT ALSO THROUGH A REASONABLE DIET TO PLAY A ROLE IN WEIGHT LOSS.

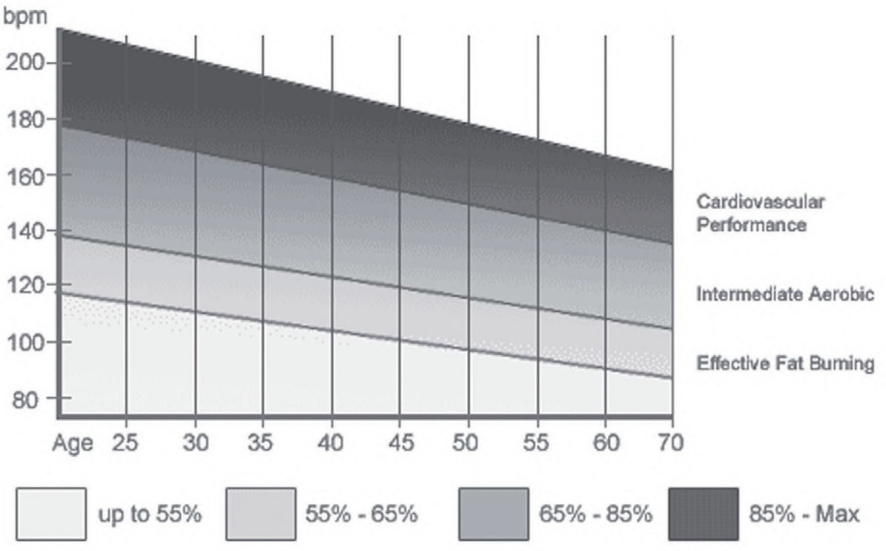
A, warm-up before training

This phase of warm up exercise can enhance the body's blood circulation, and the muscles to achieve good training, while reducing the risk of cramps or muscle damage during training. Before each training please do warm-up exercise in accordance with the following recommendations of the training, each stretch must be maintained for about 30 seconds, while doing this exercise not stretching intensity, prevent muscle damage, once the muscles are damaged, please stop the practice.



B, training stage

This stage is the formal training phase, after a long period of practice can improve the flexibility of the leg muscles. In the training process, the key is to do the training according to the training condition, and to choose the reasonable training intensity.



Note:

To keep the heart rate within the corresponding target range for at least 1 minutes of training, most people in the beginning of training lasted 15--20 minutes.

BLUETOOTH:

In normal mode, there is no need to press any buttons, just use the kinomap app for Bluetooth connection

APP Setup Instruction

GET IT ON Google Play

Available on the App Store

APP Connection Guide

Download and use of FITSHOW

1. To download the FITSHOW APP， scan the QR Code or search” FITSHOW" in the Apple Store or Google Play Store.
2.Open the FITSHOW APP, Log In or Sign Up.
3. Follow through the In-APP instructions to set up your device.

App Store

Google Play

KINOMAP

Download and use of KINOMAP

1.To download the KINOMAP APP, scan the QR Code or search"KINOMAP" in the Apple Store or Google Play Store.

HOW TO CONNECT TO KINOMAP:

【1】Enter Kinomap, select the Profile page; and click the "Settings" icon at the top right corner;

【2】 Select Fitness Equipment Management;

【3】Click on the '+' icon at the top right corner;

【4】Select EXERCISE BIKE and click Next;

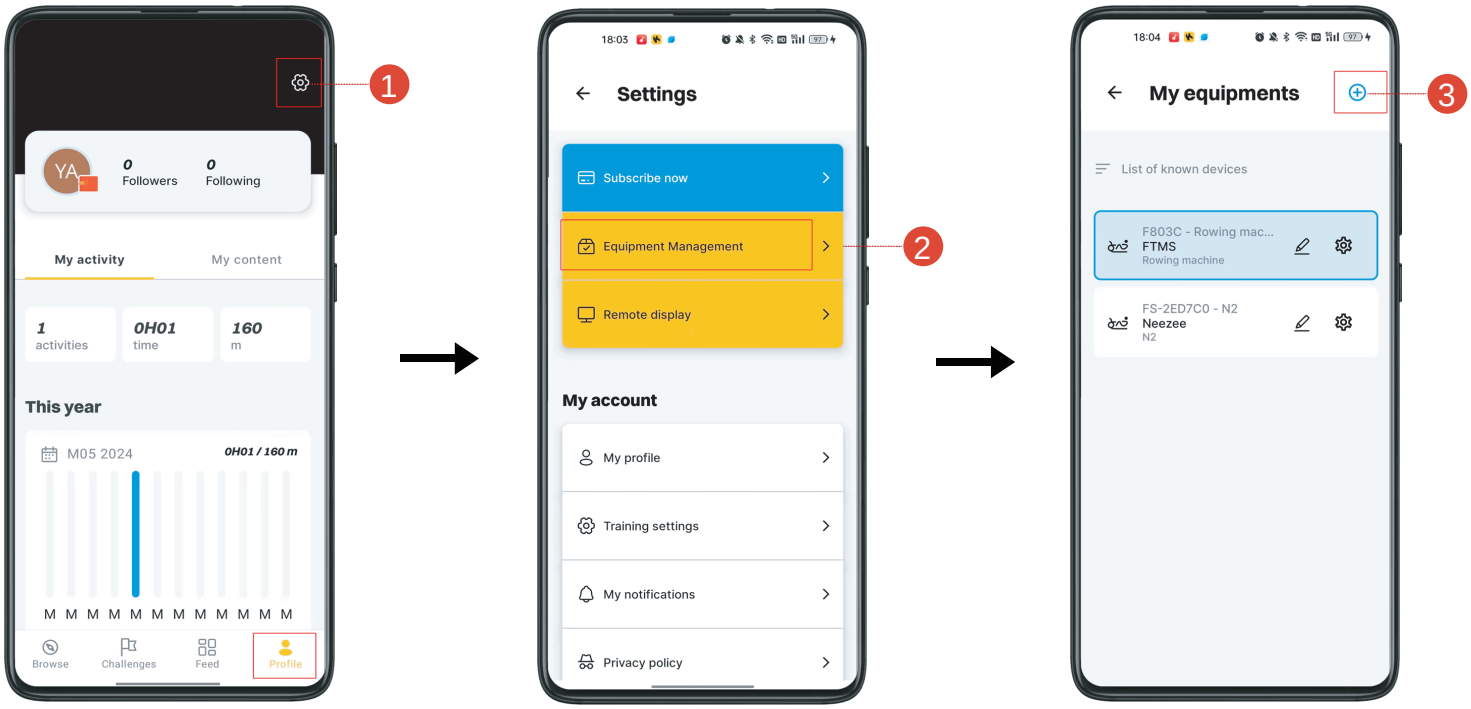
【5】Find ' FTMS ', and click on the next step;

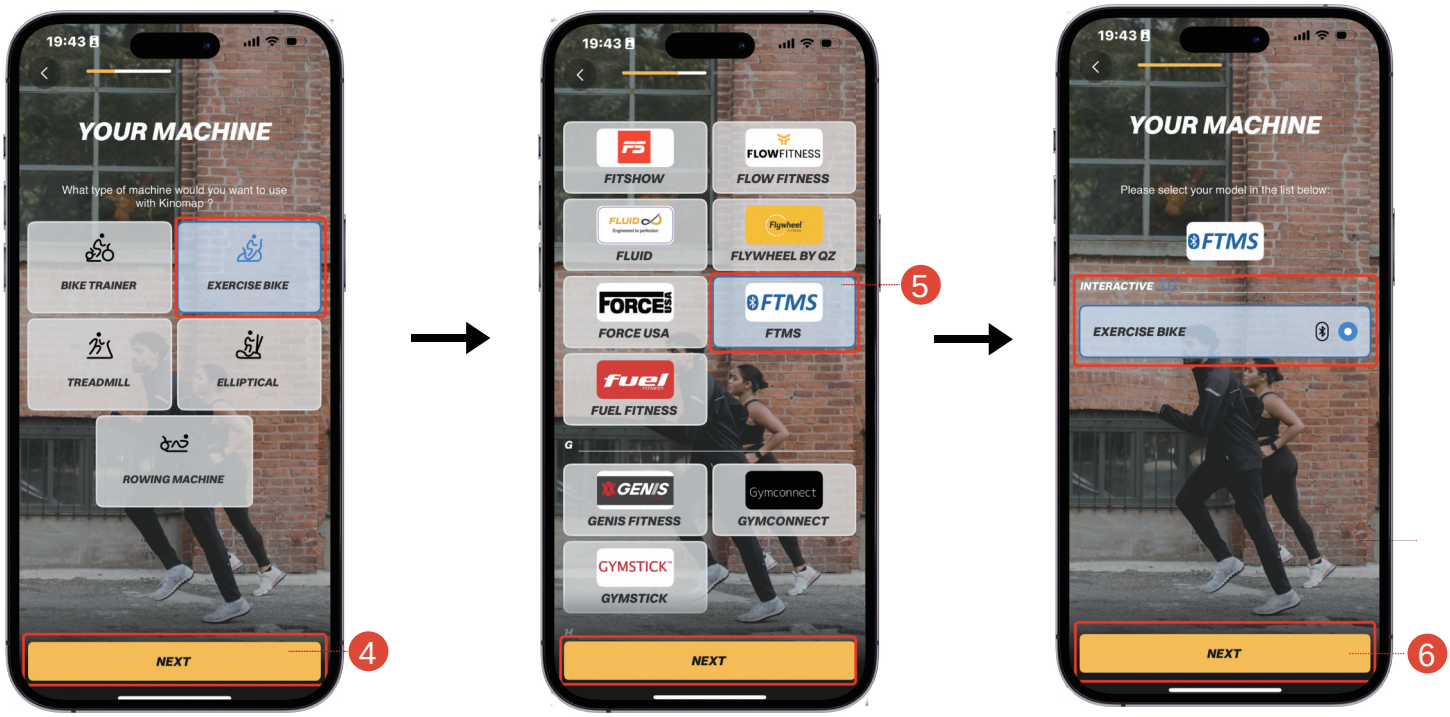
【6】Select EXERCISE BIKE and click Next;

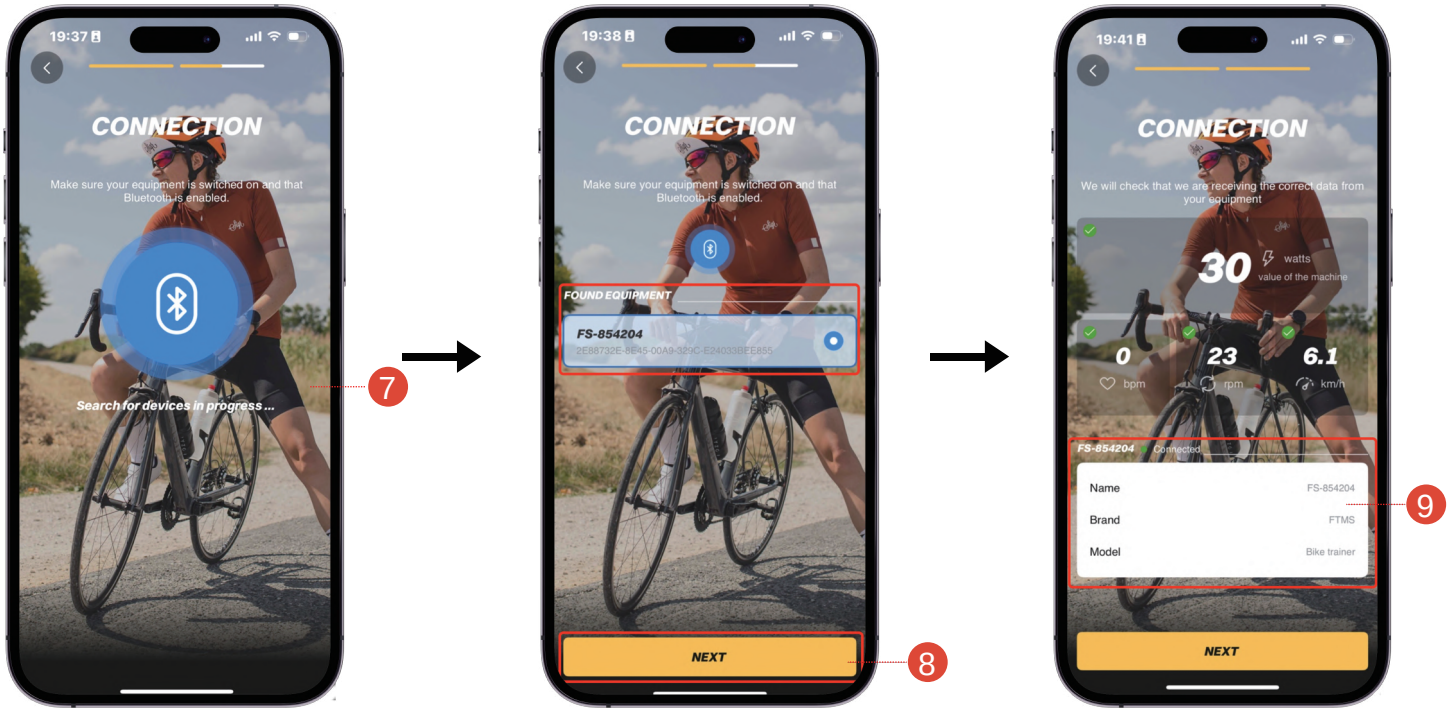
【7】Enter the Bluetooth connection page;

【8】Find the exercise bike model ' FS-854204 ', and click ADD

【9】Connect successfully to display the model number and brand, find the relevant video, open your favorite riding mode.




19:43
YOUR MACHINE
What type of machine would you want to use with Kinomap ?
BIKE TRAINER
EXERCISE BIKE
TREADMILL
ELLIPTICAL
ROWING MACHINE
NEXT
4
FITSHOW
FLOW FITNESS
FLUID
FLYWHEEL BY QZ
FORCE USA
FTMS
5
FUEL FITNESS
G
GENIS FITNESS
GYMCONNECT
GYMSTICK
NEXT
Please select your model in the list below:
INTERACTIVE
EXERCISE BIKE
6


19:37
CONNECTION
Make sure your equipment is switched on and that Bluetooth is enabled.
Search for devices in progress ...
7
19:38
FOUND EQUIPMENT
FS-854204
NEXT
8
19:41
We will check that we are receiving the correct data from your equipment
30
watts
value of the machine
0
bpm
23
rpm
6.1
km/h
FS-854204
Connected
Name
FS-854204
Brand
FTMS
Model
Bike trainer
9

DE

SICHERHEITSINFORMATIONEN

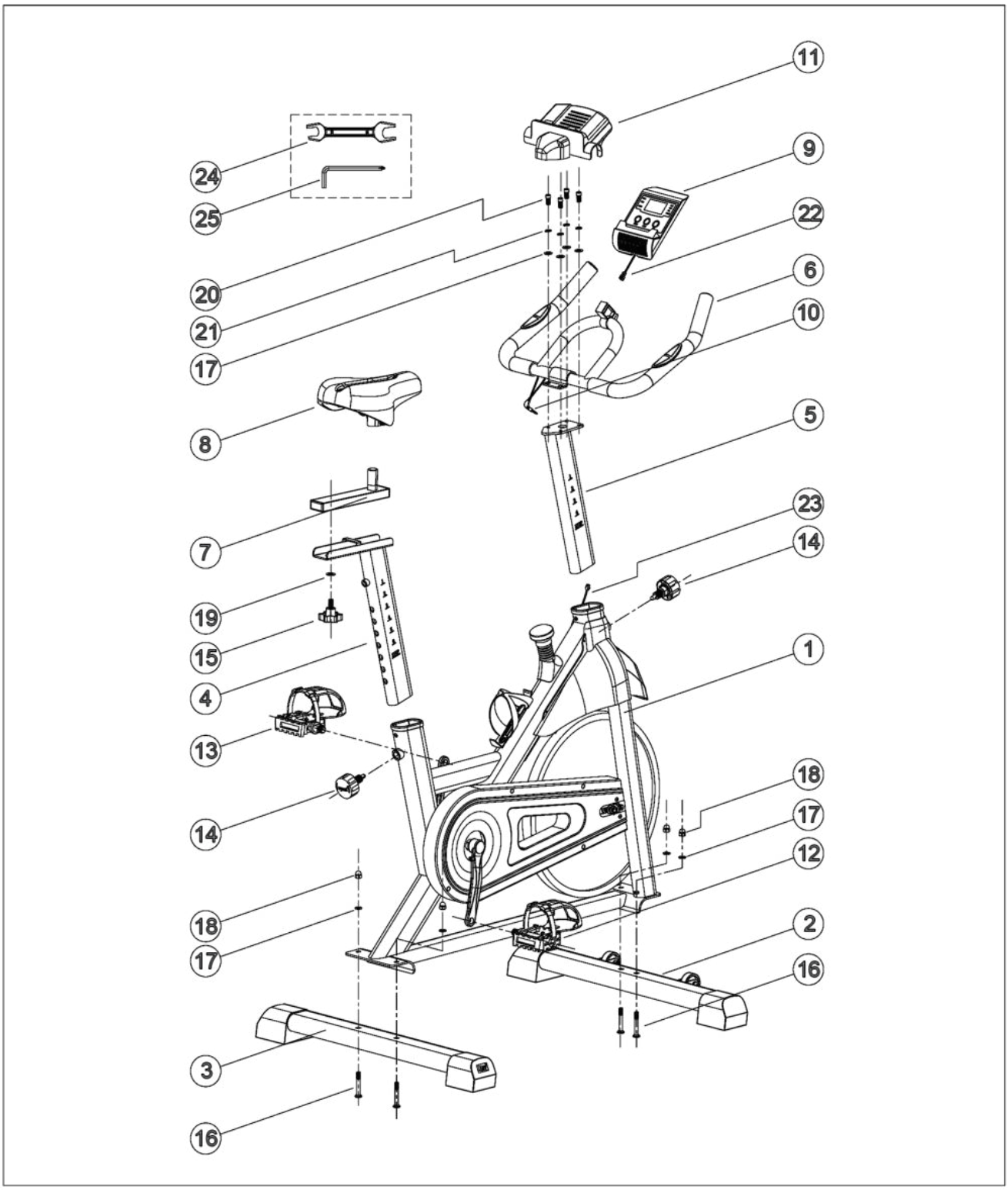
WARNUNG

UM DIE GEFAHR SCHWERER VERLETZUNGEN ZU VERRINGERN, LESEN SIE DIE FOLGENDEN SICHERHEITSHINWEISE, BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN

WICHTIG: DIESES GERÄT IST NUR FÜR DEN HEIMGEBRAUCH BESTIMMT

1. Es ist wichtig, dass Sie dieses Handbuch vor dem Zusammenbau und der Verwendung des Geräts vollständig lesen. Eine sichere und effiziente Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß zusammengebaut, gewartet und benutzt wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie körperliche oder gesundheitliche Beschwerden haben, die ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit darstellen oder Sie daran hindern könnten, das Gerät ordnungsgemäß zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
4. Halten Sie Kinder und Haustiere von den Geräten fern. Das Gerät ist nur für Erwachsene bestimmt.
5. Benutzen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einem Schutzbelag für Ihren Boden oder Teppich. Aus Sicherheitsgründen sollte um das Gerät herum ein Freiraum von mindestens 0,6 m vorhanden sein.
6. Überprüfen Sie vor der Benutzung des Geräts, ob die Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
7. Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß untersucht wird.
8. Benutzen Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie bei der Montage oder Überprüfung des Geräts defekte Teile oder überprüfen, oder wenn Sie während des Gebrauchs ungewöhnliche Geräusche aus dem Gerät hören, unterbrechen Sie den Betrieb. Verwenden Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist.
9. Tragen Sie bei der Benutzung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie es, lose Kleidung zu tragen, die sich im Gerät verfangen oder die Bewegung einschränken oder verhindern könnte.
10. Das Gerät wurde nach EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5 geprüft und zertifiziert. Klasse H.C. Nur für den Hausgebrauch geeignet. Maximales Gewicht des Benutzers 150kg.
11. Dieses Gerät ist nicht für Hochpräzisionsanwendungen geeignet.
12. Das Bremssystem dieses Geräts ist nicht relevant.
13. Beim Anheben oder Bewegen des Geräts ist darauf zu achten, dass Sie sich nicht den Rücken verletzen. Verwenden Sie immer die richtigen Hebetechniken und/oder lassen Sie sich helfen.

EXPLODED DRAWING



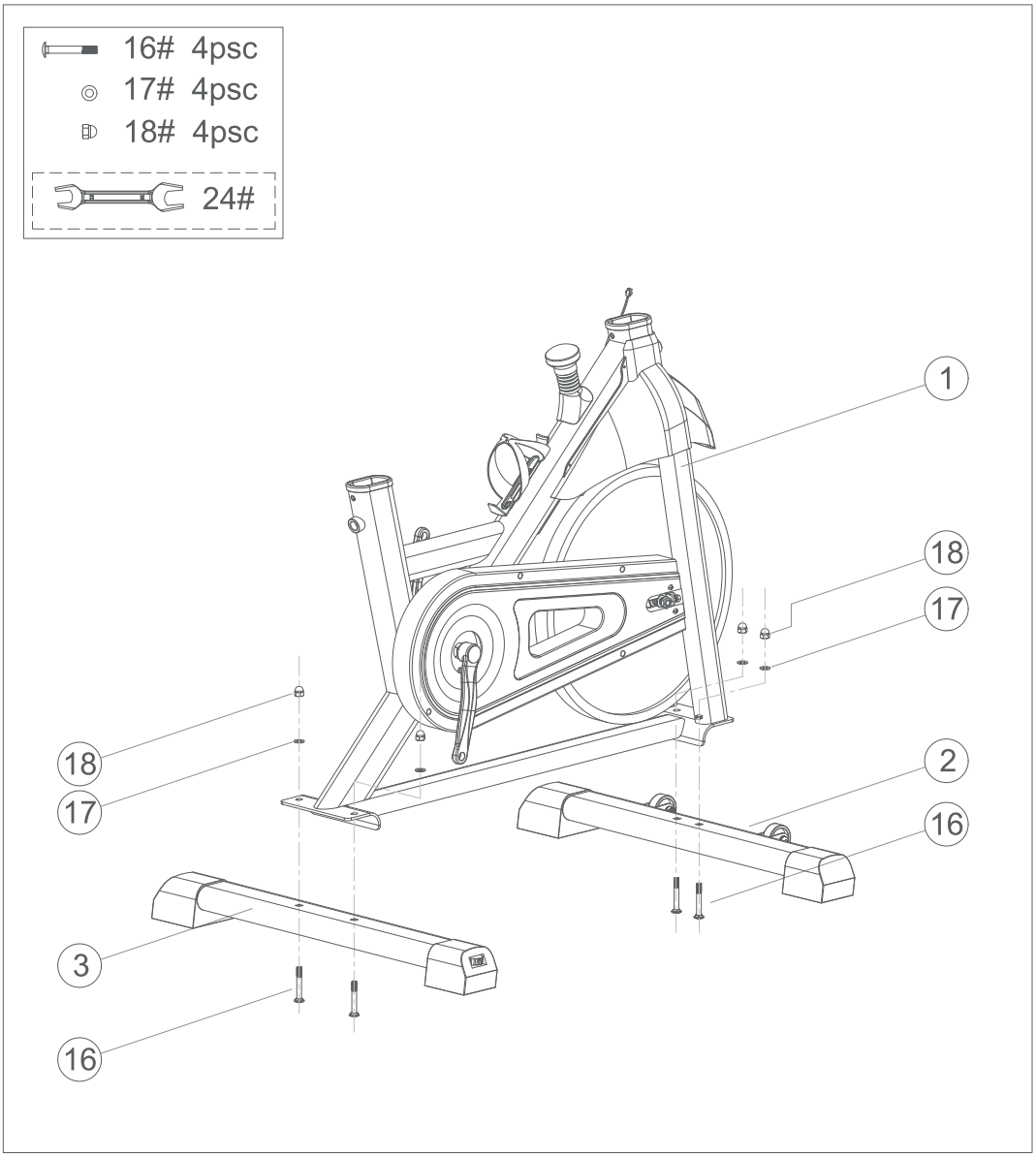
TEILELISTE

	NO.	NAME	GRÖSSE	QTY.
	1	Hauptkörper	Montage	1
	2	Frontstabilisator	Montage	1
	3	Hinterer Stabilisator	Montage	1
	4	Sattelstütze	Montage	1
	5	Griffsäule	Montage	1
	6	Handgriff-Rahmen	Montage	1
	7	Sattel-Einstellrahmen	Montage	1
	8	Sattel	Federbelastet	1
	9	Monitor	Vierkant	1
	10	Impuls-Draht		1
	11	Handy-Halterung	Passung für Φ25Rohr	1
	12	Rechtes Pedal	R	1
	13	Linkes Pedal	L	1
	14	Einstellknopf	M16	2
	15	Einstellmutter	M10	1

NO.	NAME	GRÖSSE	QTY.
16	Wagenbolzen	M8X50	4
17	Unterlegscheibe	Φ8.5	4
18	Abdeckmutter	M8	4
19	Unterlegscheibe	Φ10.5	1
20	Flachkopfschraube	M8X16	4
21	Federscheibe	Φ8.5	4
22	Signalkabel A		1
23	Signalkabel B		1
24	Offener Schraubenschlüssel	13-15	1
25	Innensechskant-Schlüssel	6mm	1

MONTAGEANLEITUNG

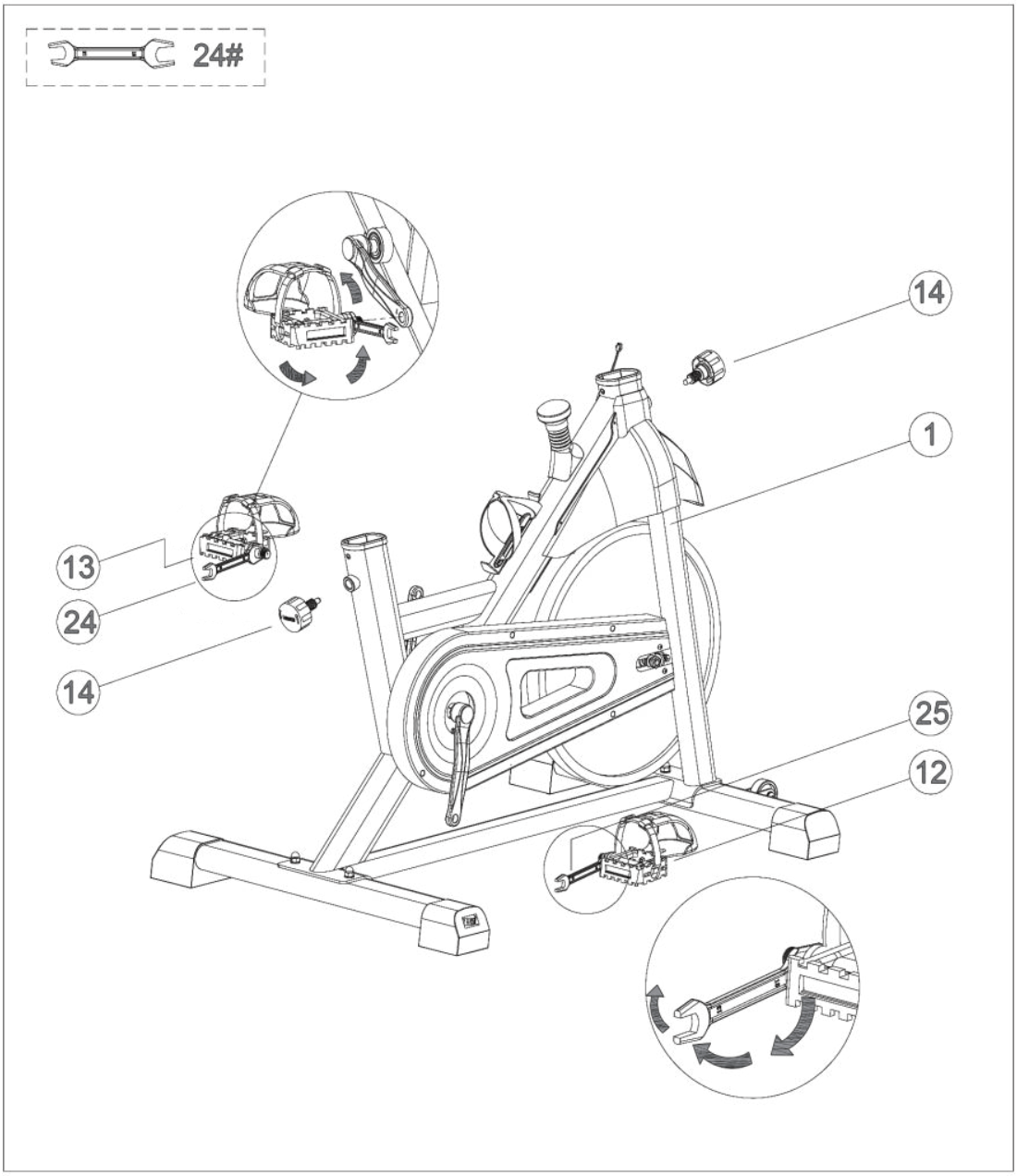
STEP 1



Der vordere Stabilisator (2) wird mit Karosserieschrauben (16), flachen Unterlegscheiben (17) und Abdeckmuttern (18) am Hauptkörper (1) befestigt und mit einem Gabelschlüssel (24) fixiert. Hinweis: Die Laufräder des vorderen Stabilisators (2) zeigen wie abgebildet nach vorne.
Ebenso wird der hintere Stabilisator (3) mit Karosserieschrauben (16), flachen Unterlegscheiben (17) und Abdeckmuttern (18) am Hauptkörper (1) befestigt und mit einem Maulschlüssel (24) fixiert.

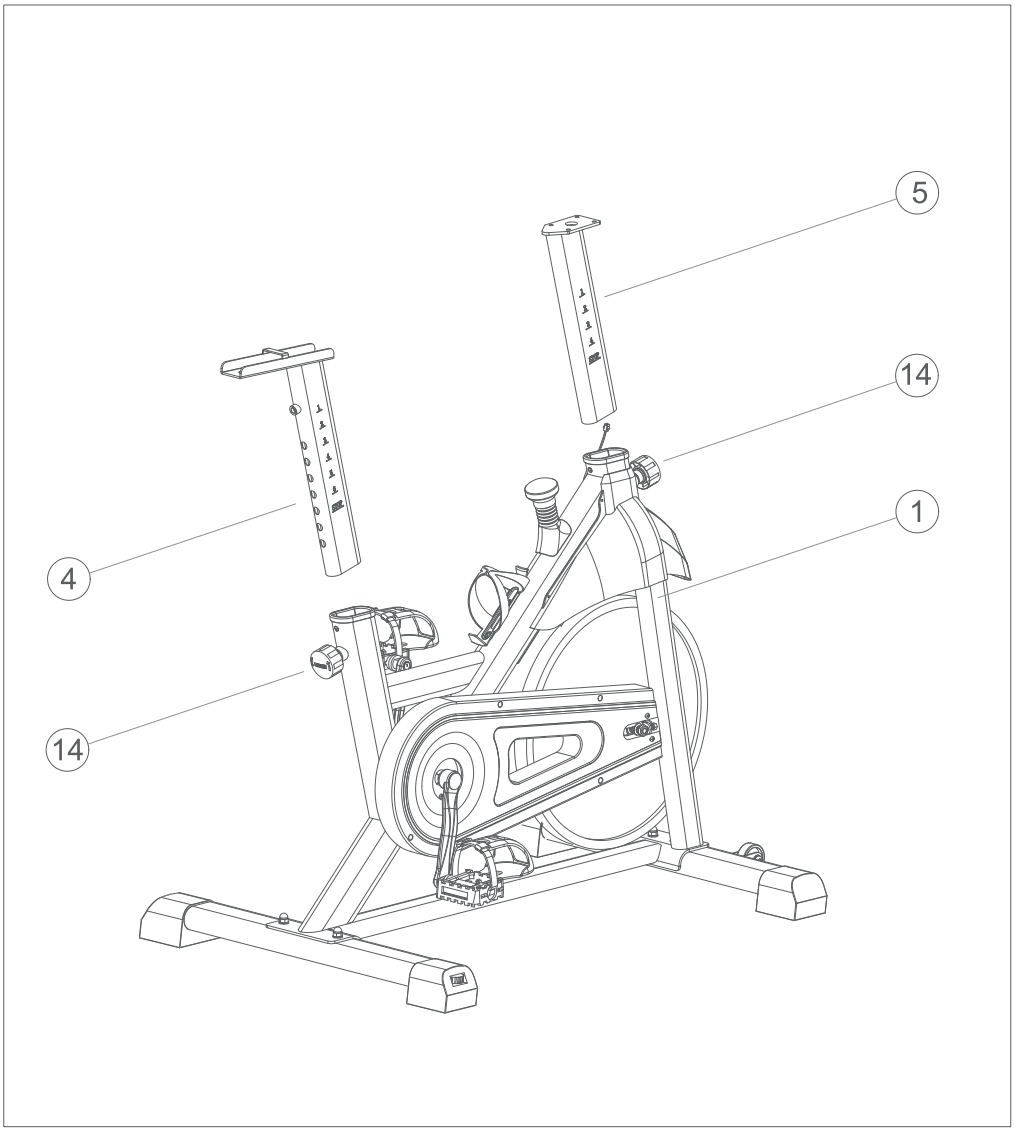
Achtung: Die beweglichen Räder auf beiden Seiten des vorderen Stabilisators (2) können die Maschine über eine kurze Strecke bewegen. die Maschine über eine kurze Strecke bewegen.

STEP 2



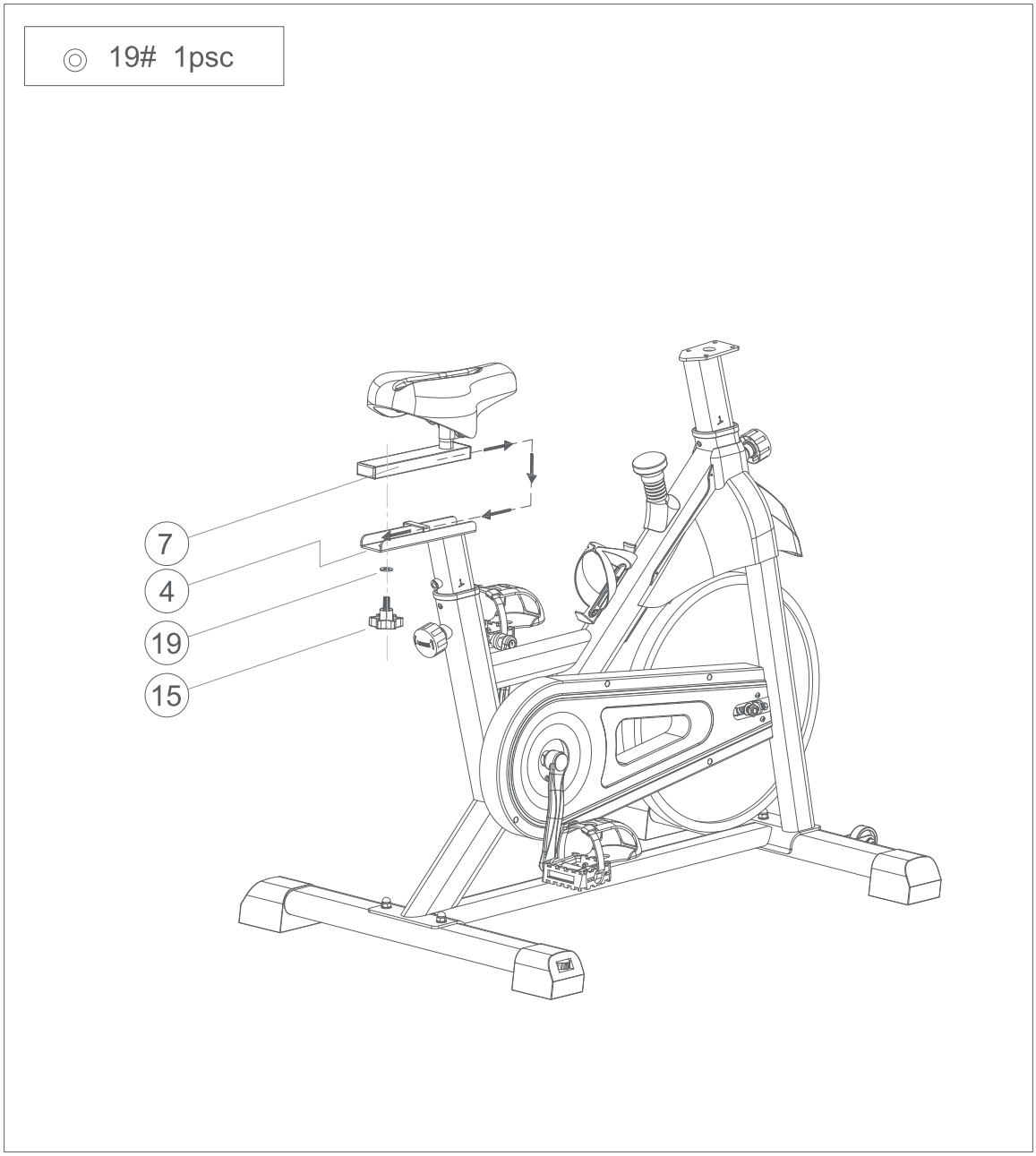
Bringen Sie das rechte Pedal (12) mit der Markierung R am Hauptkörper (1) an und befestigen Sie es mit einem Gabelschlüssel (24). Hinweis: Ziehen Sie es im Uhrzeigersinn an.
Installieren Sie das linke Pedal (13) mit der Markierung L auf dem Hauptkörper (1) und befestigen Sie es mit einem offenen Schraubenschlüssel (24). Hinweis: gegen den Uhrzeigersinn anziehen.
Die Einstellknöpfe (14) werden jeweils vorne und hinten am Hauptkörper (1) angebracht, wobei sie zu diesem Zeitpunkt nicht angezogen werden müssen.

STEP 3



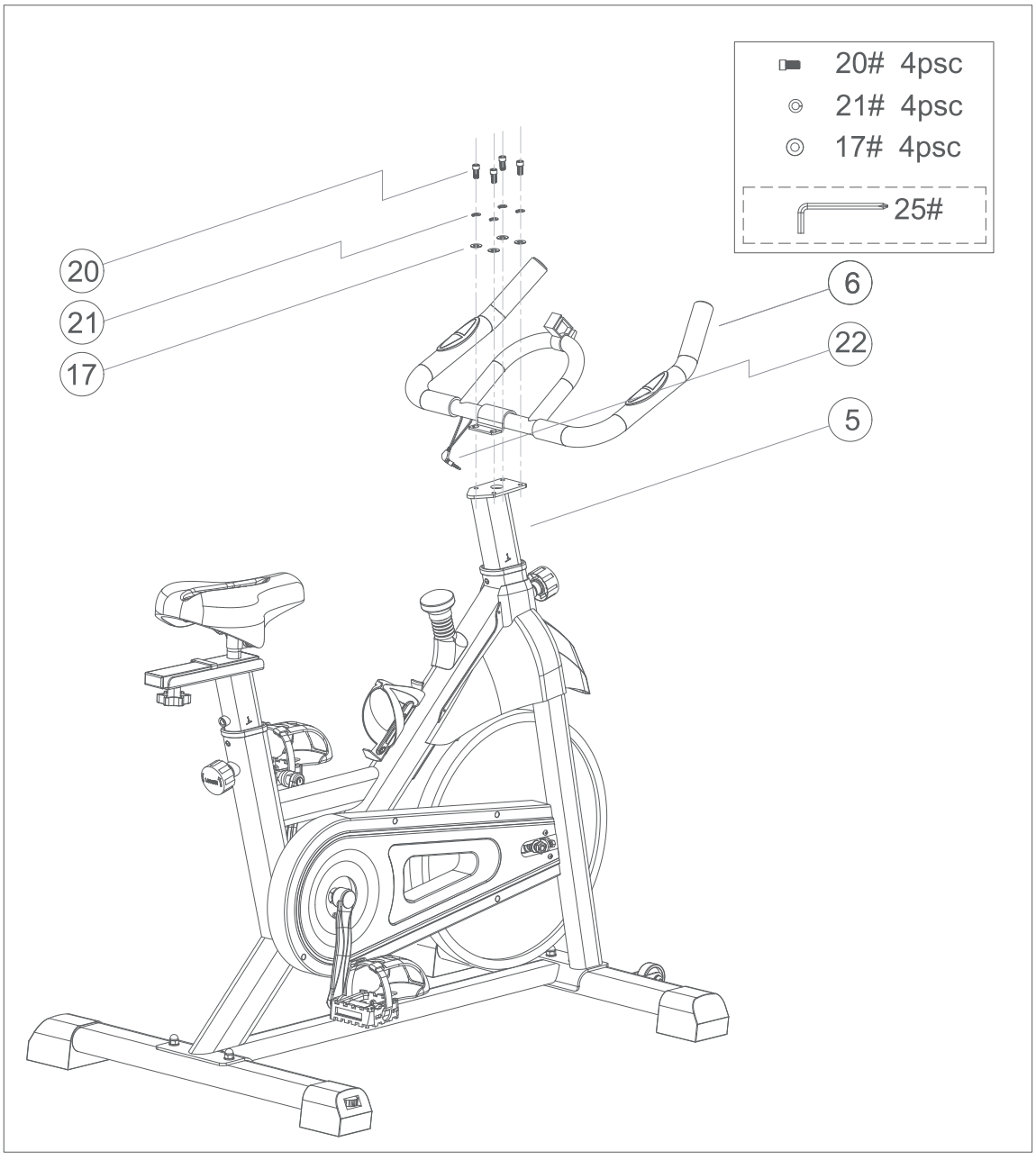
Die Sattelstütze (4) wird in den Hauptkörper (1) eingesetzt, und der Einstellknopf (14) wird herausgezogen, so dass der Einstellknopf (14) automatisch in das entsprechende Loch der Sattelstütze (4) eingeführt wird.
In ähnlicher Weise wird der Griffpfosten (5) in den Hauptkörper (1) eingesetzt und der Einstellknopf (14) herausgezogen, so dass der Einstellknopf (14) automatisch in das entsprechende Loch des Griffpfostens (5) eingeführt wird.
Hinweis: Ziehen Sie den Einstellknopf (14) heraus, um die Höhe der Sattelstütze (4) oder der Griffstütze (5) einzustellen. Nach der Einstellung müssen Sie die Einstellknöpfe (14) wieder festziehen.

STEP 4



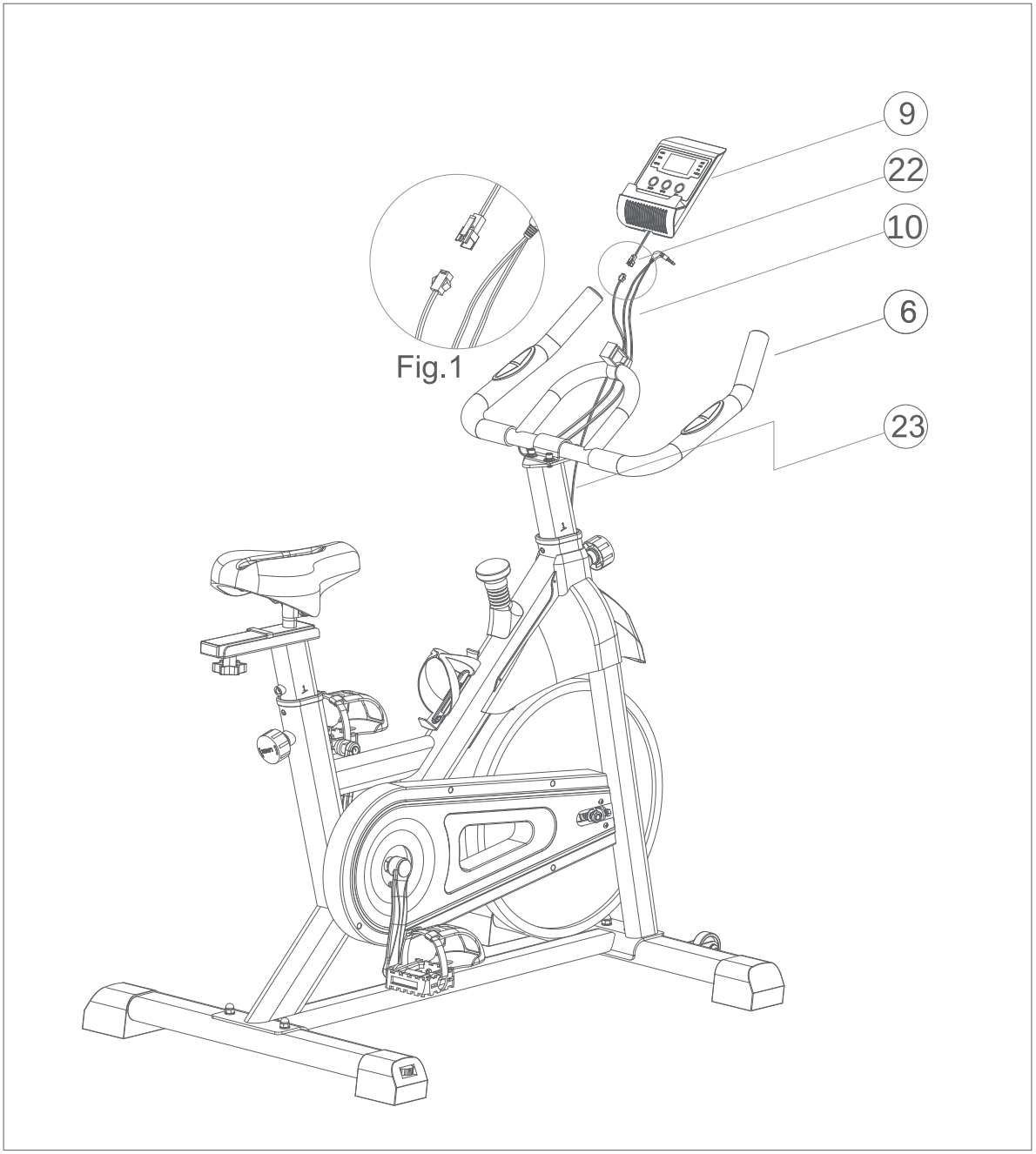
Der Sattelverstellrahmen (7) wird in die Sattelstütze (4) eingesetzt und mit der Unterlegscheibe (19),und einer Stellmutter (15) befestigt.
Hinweis: Durch Lösen der Einstellmutter (15) kann die Position des Sattel-Einstellrahmens (7) vor und nach dem Einstellen auf die entsprechende Position eingestellt werden, die Einstellmutter (15) angezogen werden.

STEP 5



Der Griffrahmen (6) wird mit den Unterlegscheiben (17), den Federscheiben (21) und den Kopfschrauben (20) an der Griffsäule (5) befestigt und mit einem Innensechskantschlüssel (25).

STEP 6

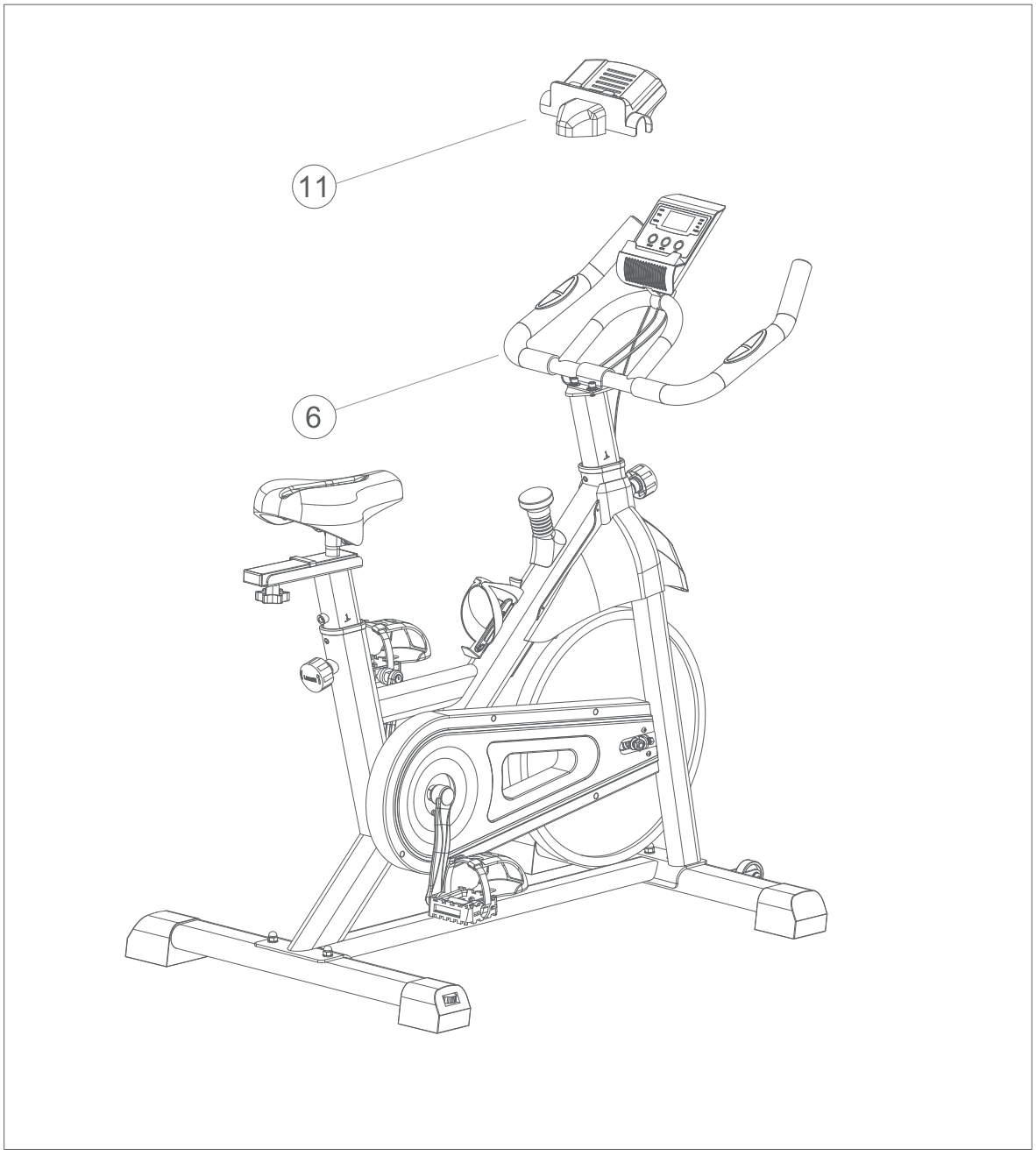


Verbinden Sie das Signalkabel A (22) mit dem Signalkabel B (23), wie abgebildet.

Befestigen Sie den Monitor (9) an der Griffstange (6).

Stecken Sie den Impulsdraht (10) wie abgebildet in das Loch auf der Rückseite des Monitors (9).

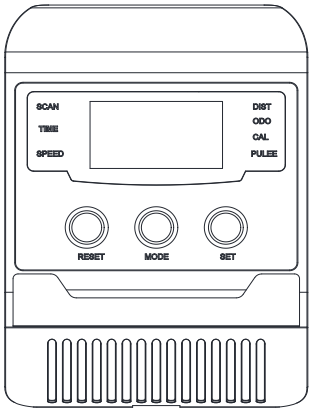
STEP 7



Bringen Sie die Handyhalterung (11) am Handgriffrahmen (6) an.

ACHTUNG: Überprüfen Sie vor der Benutzung, ob alle Teile fest sitzen und fest sind, und die Maschine stabil auf dem Boden steht.

COMPUTERFUNKTION



A, EINBAU DER BATTERIE

Legen Sie zwei 1,5 V AA-Batterien in das Batteriefach auf der Rückseite ein (nach jedem Batteriewechsel werden alle Werte "0" sein)

B, FUNKTIONSBESCHREIBUNG

1, automatisches Scannen (SCAN): Öffnen Sie den Bildschirm oder drücken Sie die Taste, um in den SCAN Zustand zu gelangen, werden alle Funktionen von TIME--SPD--DIST--CAL--ODO--PUL automatisch auf dem Hauptbildschirm angezeigt.

2, die Bewegungszeit (TIME): kumulative Berechnung der Bewegungszeit von 00:00--99:59,
Der Benutzer kann die Taste drücken, um den Anzeigezustand des Zeitwertes zu wählen.

3, die Bewegung Abstand (DIST): kumulative Berechnung Bewegung von der 0,0--999,9,
der Benutzer kann die Taste drücken, um den Wert der Entfernungsanzeige zu wählen.

4, Kalorien (CAL): zeigt an, dass der kumulative Verbrauch von Kalorien von 0,0--9999, der Benutzer kann die Taste drücken, um den Wert des Zustandes des Anzeigewertes zu wählen.

Hinweis: Diese Daten sind nur eine grobe Beschreibung und können nicht für die medizinische Behandlung verwendet werden.

5, die Geschwindigkeit der Bewegung (SPEED): zeigt die aktuelle Geschwindigkeit des Athleten, der Wert von 0,0--999,9 km / Meile / Stunde.

6,Kilometerzähler (ODO): die Entfernung zwischen Bewegung und Zeit ist 0-9999 km.

7,Pulse (PUL): sofortige Herzfrequenz, 40-240 mal / Minute, Hinweis: Diese Daten sind nur eine grobe Beschreibung und kann nicht für die medizinische Behandlung verwendet werden.

8, Reset: Halten Sie die Taste für etwa 3 Sekunden, werden alle Werte auf die "0" zurückgesetzt werden, die Funktion kann zurückgesetzt werden.

C, ACHTUNG

1, da die elektronische Anzeige nicht normal ist, müssen Sie die Batterie neu einlegen, um es erneut zu versuchen, die "+, "-" Batterie kann nicht eingelegt werden.

2, Batteriespezifikationen: 1 AAA 5 1,5V-Batterie.

3. Wenn die Batterie entsorgt wird, muss sie aus der elektronischen Uhr entfernt und sicher gehandhabt werden.

SCHULUNGSHINWEISE

ZUSÄTZLICH ZU DER VERWENDUNG DER AUSRÜSTUNG KANN DIE KÖRPERLICHE FITNESS ZU VERBESSERN
UND MUSKELTRAINING, SONDERN AUCH DURCH EINE VERNÜNFTIGE ERNÄHRUNG ZU SPIELEN EINE
ROLLE BEI DER GEWICHTSABNAHME.

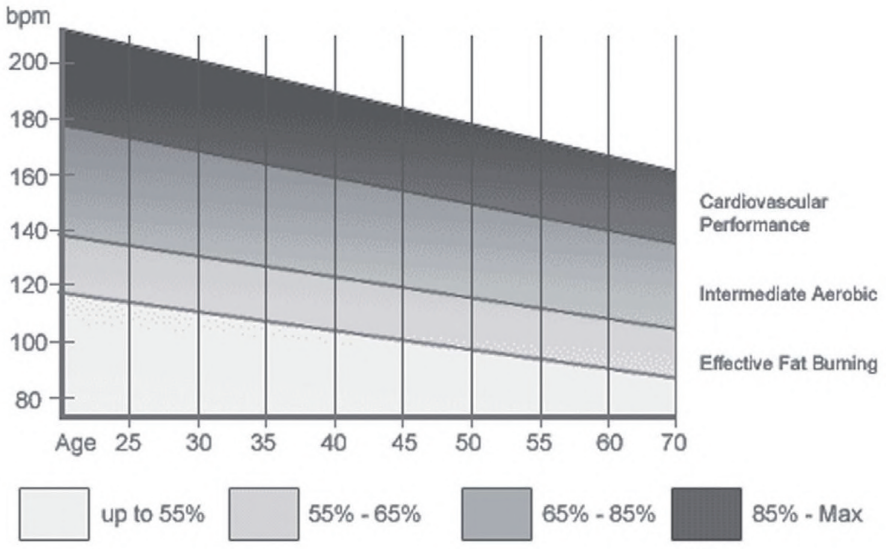
A, Aufwärmen vor dem Training

Diese Phase des Aufwärmtrainings kann die Durchblutung des Körpers verbessern und die Muskeln und das Risiko von Krämpfen oder Muskelschäden während des Trainings verringern.
Training. Vor jedem Training führen Sie bitte Aufwärmübungen gemäß den folgenden Empfehlungen für das Training, jede Dehnung muss etwa 30 Sekunden lang gehalten werden, während dieser Übung nicht dehnen Intensität, verhindern Muskelschäden, sobald die Muskeln beschädigt sind, beenden Sie bitte das Training.



B, Ausbildungsphase

Diese Phase ist die formale Trainingsphase, nach einer langen Zeit der Praxis kann die Flexibilität der Beinmuskulatur verbessern. Im Trainingsprozess kommt es darauf an, das Training entsprechend der dem Trainingszustand und der Wahl einer angemessenen Trainingsintensität.



Anmerkung:

Um die Herzfrequenz für mindestens 1 Minute Training im entsprechenden Zielbereich zu halten Training zu halten, hielten die meisten Menschen zu Beginn des Trainings 15 bis 20 Minuten durch.

BLUETOOTH:

Im normalen Modus müssen Sie keine Tasten drücken, sondern einfach die kinomap App für die

APP-Einrichtungsanweisung





APP Connection Guide

Download und Nutzung von FITSHOW

1. Um die FITSHOW APP herunterzuladen, scannen Sie den QR-Code oder suchen Sie "FITSHOW" im Apple Store oder Google Play Store.
2. öffnen Sie die FITSHOW APP, loggen Sie sich ein oder melden Sie sich an.
3. Folgen Sie den Anweisungen in der APP, um Ihr Gerät einzurichten.



KINOMAP

Herunterladen und Verwendung von KINOMAP

1. Um die KINOMAP APP herunterzuladen, scannen Sie den QR-Code oder suchen Sie "KINOMAP" im Apple Store oder Google Play Store.

WIE MAN SICH MIT KINOMAP VERBINDET:

【1】Rufen Sie Kinomap auf, wählen Sie die Profilseite und klicken Sie auf das Symbol “ Einstellungen “ in der oberen rechten Ecke;

【2】Wählen Sie Fitnessgeräte-Verwaltung;

【3】Klicken Sie auf das ”+ “ Symbol in der oberen rechten Ecke;

【4】 Wählen Sie ERGOMETER und klicken Sie auf Nächste;

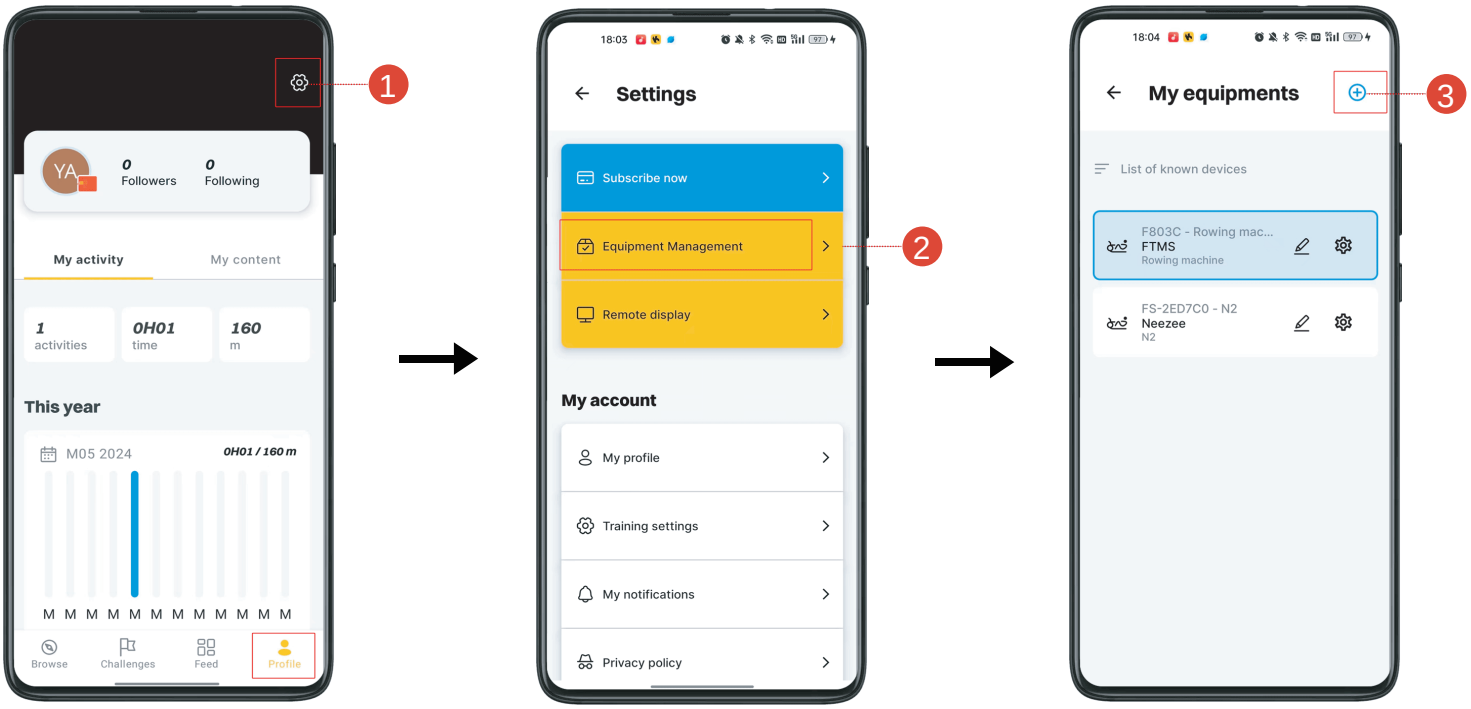
【5】Suchen Sie „FTMS“, und klicken Sie auf den nächsten Schritt;

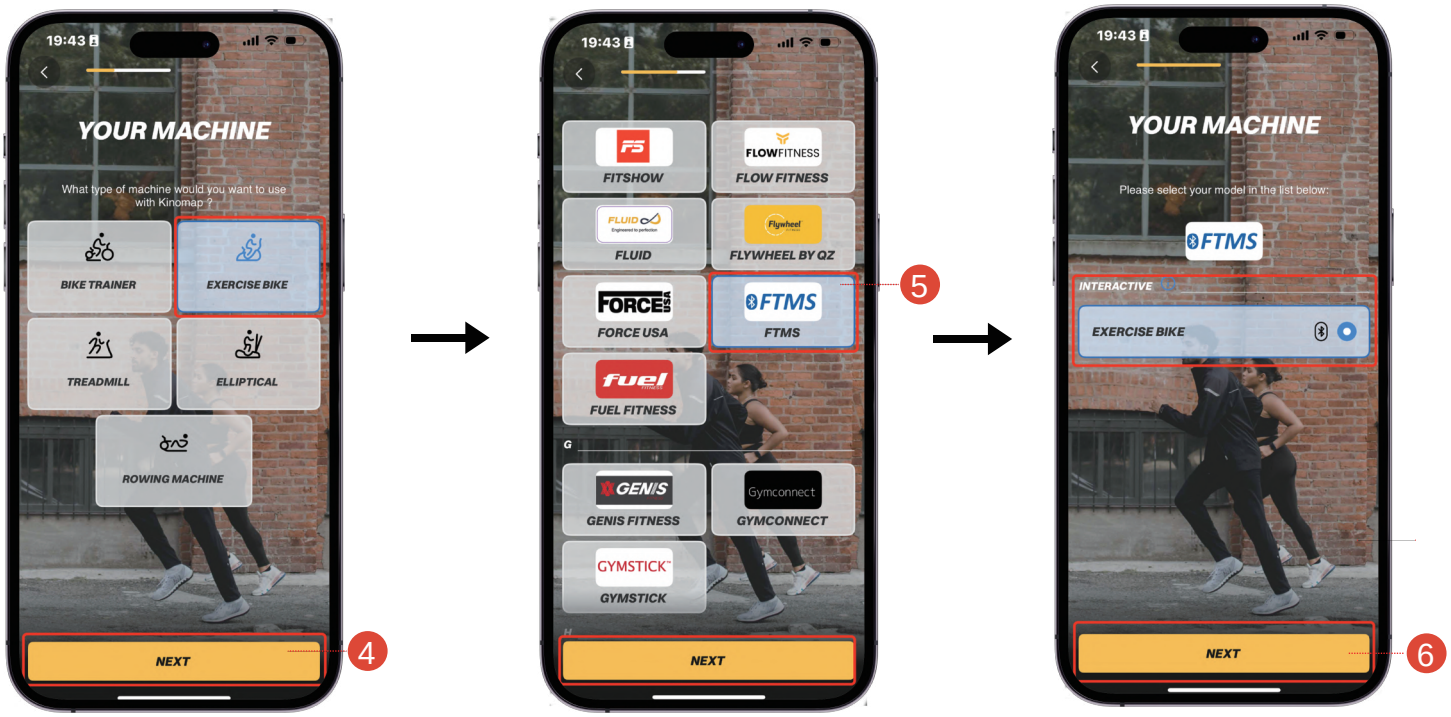
【6】Wählen Sie ERGOMETER und klicken Sie auf Nächste;

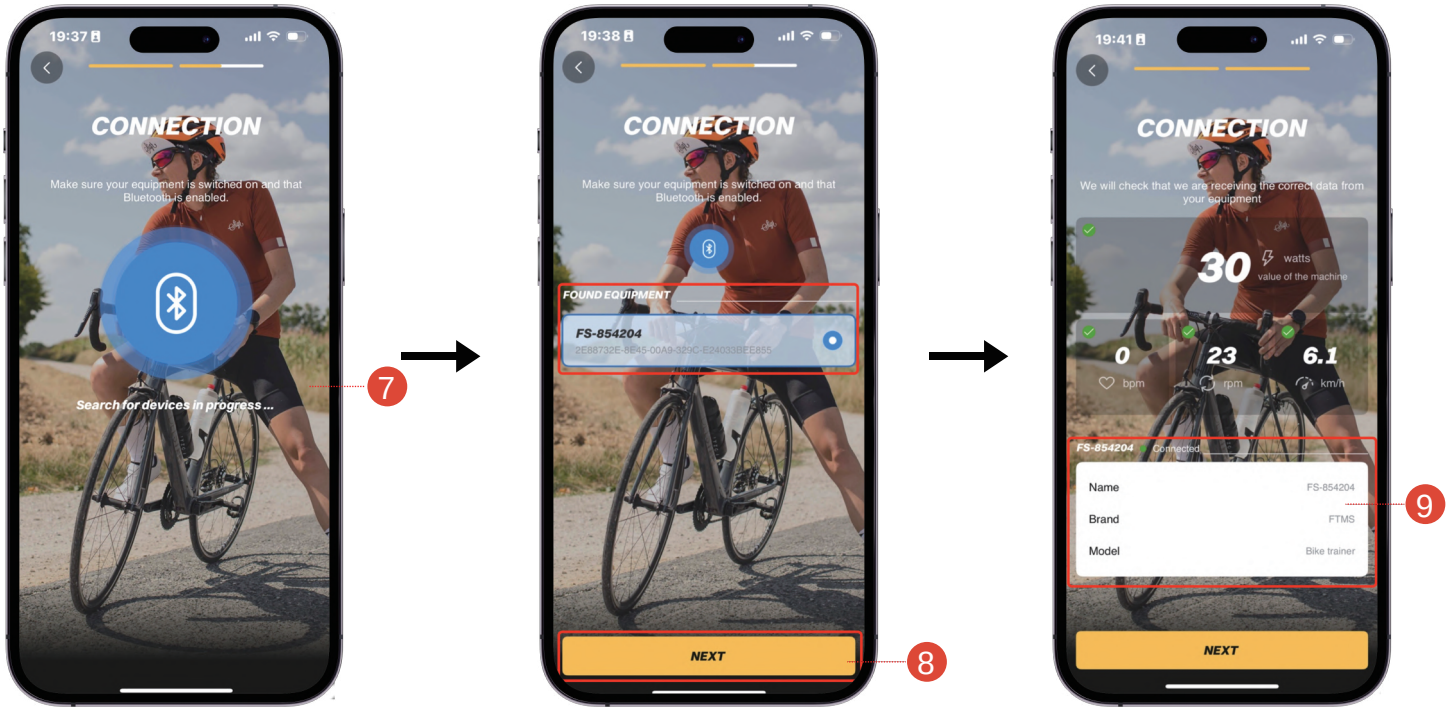
【7】Geben Sie die Seite für die Bluetooth-Verbindung ein;

【8】 Finden Sie das ERGOMETER-Modell ' FS-854204 ', und klicken Sie auf Hinzufügen.

【9】Verbinden Sie erfolgreich, um die Modellnummer und Marke anzuzeigen, finden Sie das entsprechende Video, öffnen Sie Ihren bevorzugten Fahrmodus.




19:43
YOUR MACHINE
What type of machine would you want to use with Kinomap ?
BIKE TRAINER
EXERCISE BIKE
TREADMILL
ELLIPTICAL
ROWING MACHINE
NEXT
4
FITSHOW
FLOW FITNESS
FLUID
FLYWHEEL BY QZ
FORCE USA
FTMS
5
FUEL FITNESS
G
GENIS FITNESS
GYMCONNECT
GYMSTICK
H
NEXT
Please select your model in the list below:
INTERACTIVE
EXERCISE BIKE
6


19:37
CONNECTION
Make sure your equipment is switched on and that Bluetooth is enabled.
Search for devices in progress ...
7
19:38
FOUND EQUIPMENT
FS-854204
NEXT
8
19:41
We will check that we are receiving the correct data from your equipment
30
watts
value of the machine
0
bpm
23
rpm
6.1
km/h
FS-854204
Connected
Name
FS-854204
Brand
FTMS
Model
Bike trainer
9

INFORMATIONS SUR LA SÉCURITÉ

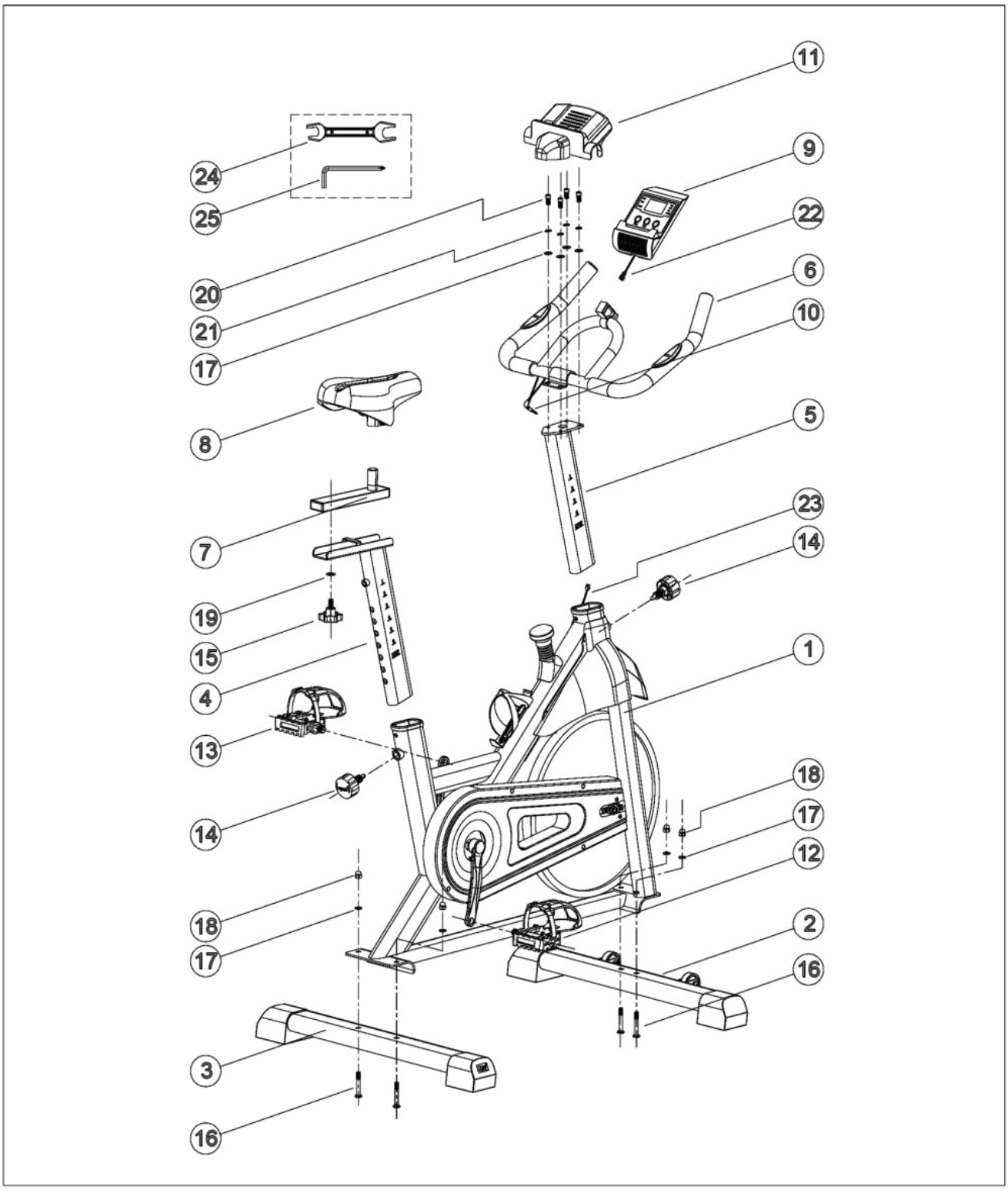
AVERTISSEMENT

POUR RÉDUIRE LES RISQUES DE BLESSURES GRAVES, LIRE LES CONSIGNES DE SÉCURITÉ SUIVANTES AVANT D'UTILISER L'APPAREIL

IMPORTANT : CET APPAREIL EST DESTINÉ À UN USAGE DOMESTIQUE UNIQUEMENT

1. Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'appareil. Une utilisation sûre et efficace n'est possible que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés de tous les avertissements et précautions.
2. Avant de commencer un programme d'exercices, vous devez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes physiques ou de santé qui pourraient créer un risque pour votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. L'avis de votre médecin est indispensable si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
3. Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : Douleur, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, sensation de tête légère, de vertige ou de nausée. Si vous ressentez l'un de ces symptômes, consultez votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices.
4. Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'appareil. L'équipement est conçu pour une utilisation par des adultes uniquement.
5. Utilisez l'appareil sur une surface solide et plane, recouverte d'une housse de protection pour le sol ou la moquette. Pour des raisons de sécurité, l'appareil doit être entouré d'un espace libre d'au moins 0,6 mètre.
6. Avant d'utiliser l'appareil, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.
7. Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est régulièrement examiné pour détecter les dommages et/ou l'usure.
8. Utilisez toujours l'appareil comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors du l'appareil, ou si vous entendez un bruit inhabituel provenant de l'appareil en cours d'utilisation, arrêtez. l'appareil en cours d'utilisation, arrêtez. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'a pas été résolu.
9. Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'appareil. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'appareil ou qui pourraient restreindre ou empêcher les mouvements.
10. L'équipement a été testé et certifié selon les normes EN ISO 20957-1 ; EN ISO 20957-5 sous la classe H.C. Convient uniquement à un usage domestique. Poids maximum de l'utilisateur 150 kg.
11. Cet équipement ne convient pas aux applications de haute précision.
12. Le système de freinage de cet équipement n'est pas pertinent.
13. Des précautions doivent être prises lors du levage ou du déplacement de l'équipement afin de ne pas se blesser le dos. Utilisez toujours des techniques de levage appropriées et/ou faites appel à de l'aide.

EXPLODED DRAWING



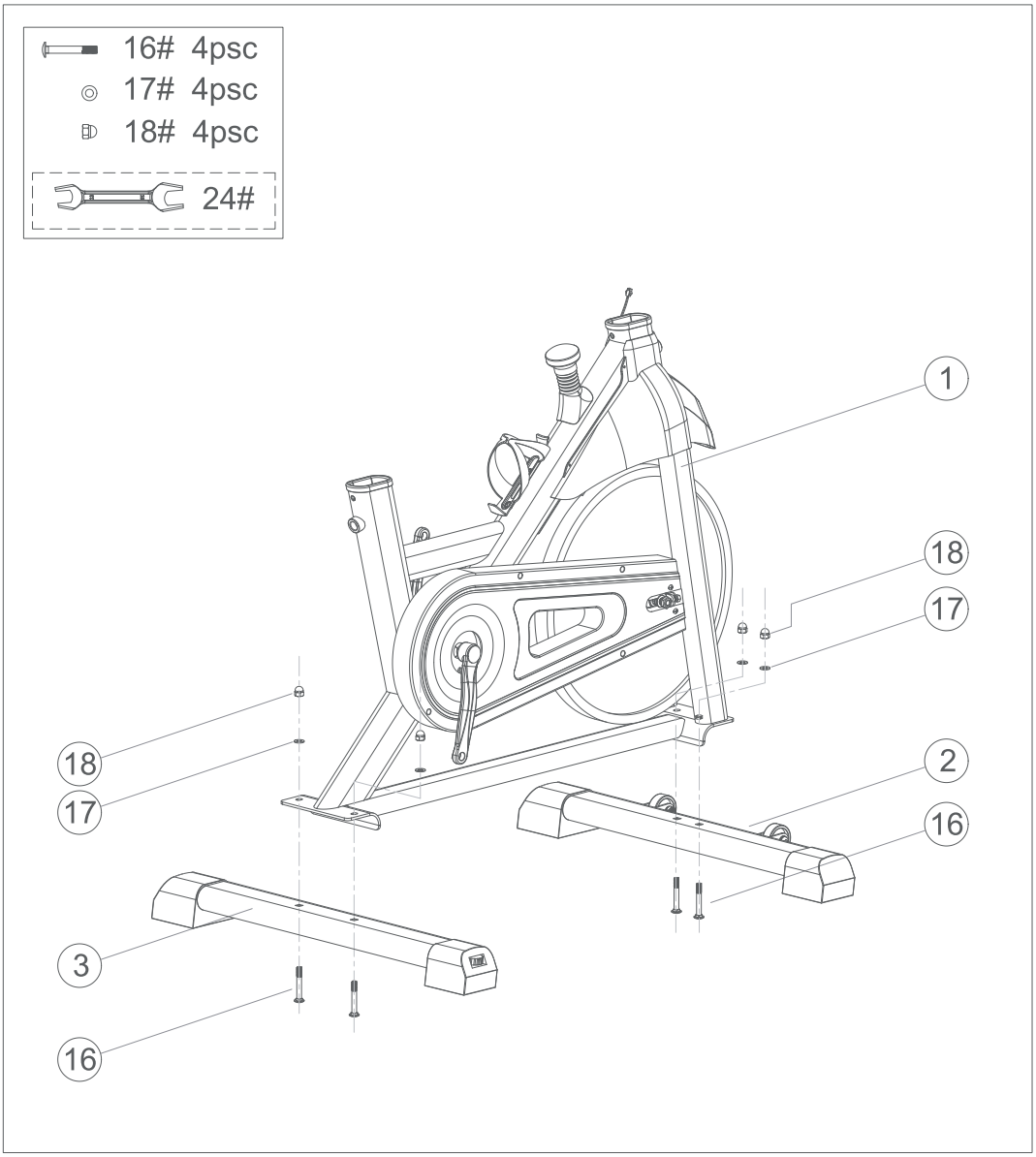
LISTE DES PIÈCES

NO.	NOM	TAILLE	QTY.
1	Corps principal	Assemblée de l'association	1
2	Stabilisation avant	Assemblée (en anglais)	1
3	Stabilisateur arrière	Assemblée (en anglais)	1
4	Tige de selle	Assemblée (en anglais)	1
5	Tige de la poignée	Assemblée (en anglais)	1
6	Cadre de la poignée	Assemblée (en anglais)	1
7	Cadre de réglage de la selle	Assemblage	1
8	Selle	Chargement par ressort	1
9	Moniteur	Carré	1
10	Fil d'impulsion		1
11	Support pour téléphone portable	Adaptation pour Φ25tube	1
12	Pédale droite	R	1
13	Pédale gauche	L	1
14	Bouton de réglage	M16	2
15	Ecrou de réglage	M10	1

NO.	NOM	TAILLE	QTY.
16	Boulons de carrosserie	M8X50	4
17	Rondelle plate	Φ8.5	4
18	Ecrou de couverture	M8	4
19	Rondelle plate	Φ10.5	1
20	Boulon à tête ronde	M8X16	4
21	Rondelle élastique	Φ8.5	4
22	Fil de signal A		1
23	Fil de signal B		1
24	Clé ouverte	13-15	1
25	Clé hexagonale intérieure	6mm	1

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

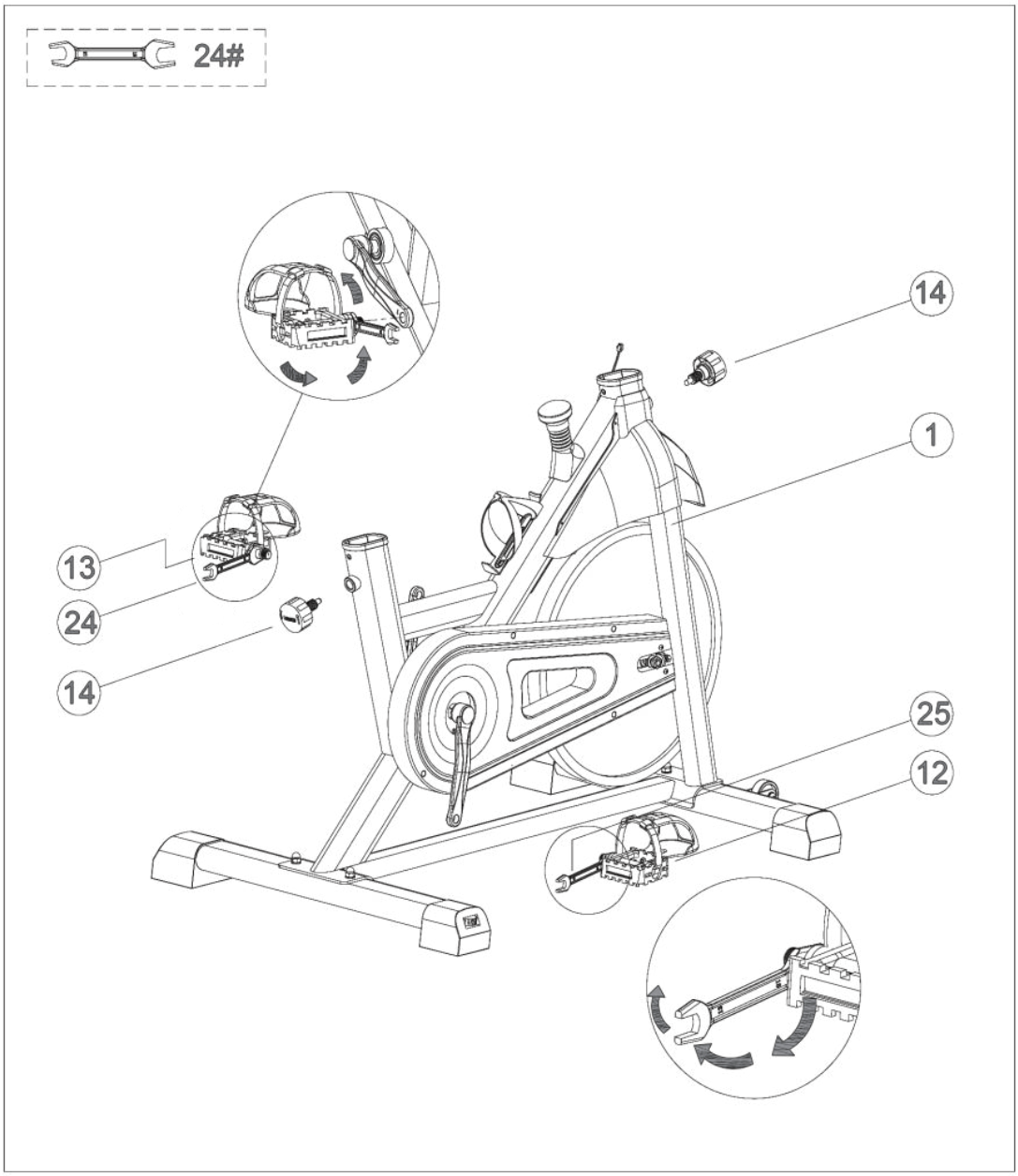
STEP 1



Le stabilisateur avant (2) est fixé au corps principal (1) à l'aide de boulons de carrosserie (16), de rondelles plates (17) et d'écrous de couverture (18), et fixé à l'aide d'une clé plate (24). Remarque : Les roues de déplacement du stabilisateur avant (2) sont orientées vers l'avant, comme illustré.
De même, le stabilisateur arrière (3) est fixé au corps principal (1) à l'aide de boulons de carrosserie (16), de rondelles plates (17) et d'écrous de couverture (18), et fixé à l'aide d'une clé plate (24).

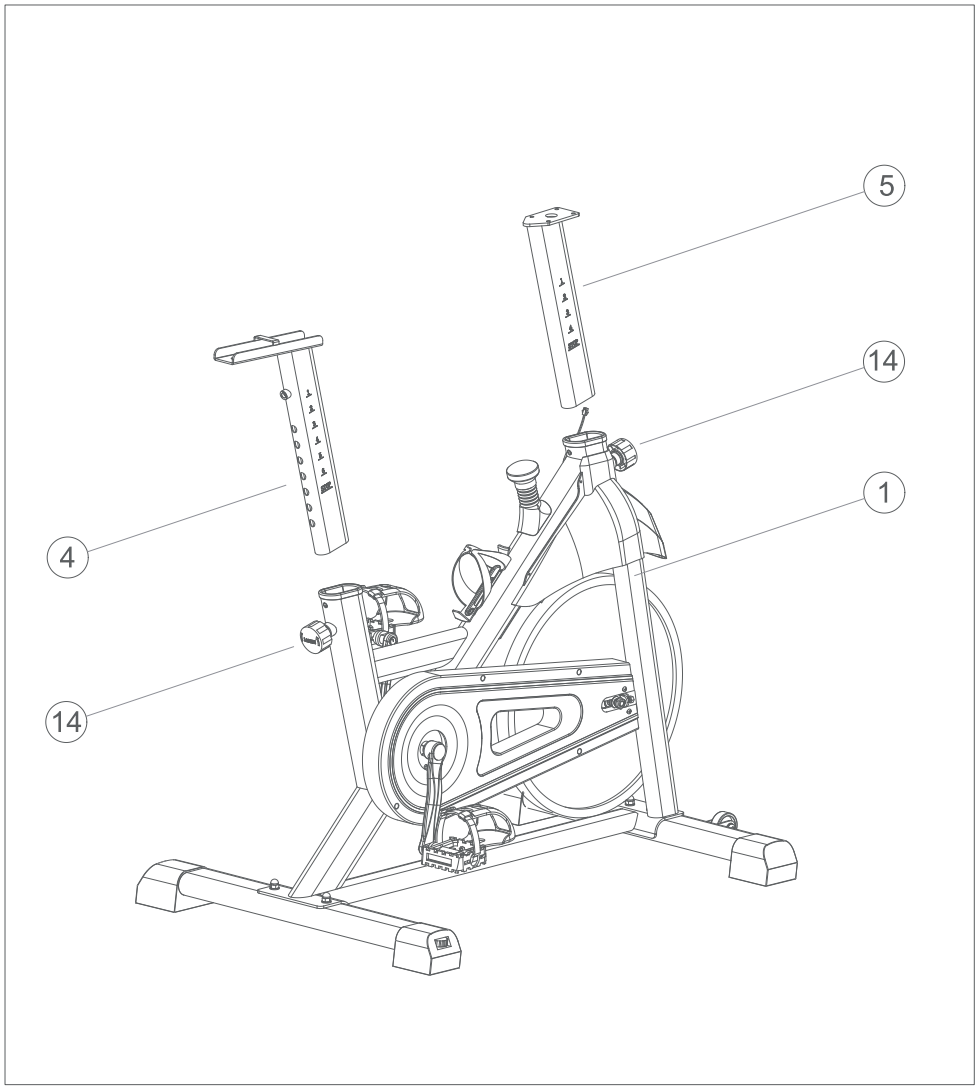
Attention : Les roues mobiles des deux côtés du stabilisateur avant (2) peuvent déplacer la machine sur une courte distance. la machine sur une courte distance.

STEP 2



Installez la pédale droite (12) avec la marque R sur le corps principal (1) et fixez-la avec une clé ouverte (24). Remarque : serrer dans le sens des aiguilles d'une montre.
De même, installez la pédale gauche (13) avec le repère L sur le corps principal (1) et fixez-la à l'aide d'une clé ouverte (24). Remarque : serrer dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
Les boutons de réglage (14) sont installés respectivement à l'avant et à l'arrière du corps principal (1) et ne nécessitent aucun serrage à ce stade.

STEP 3

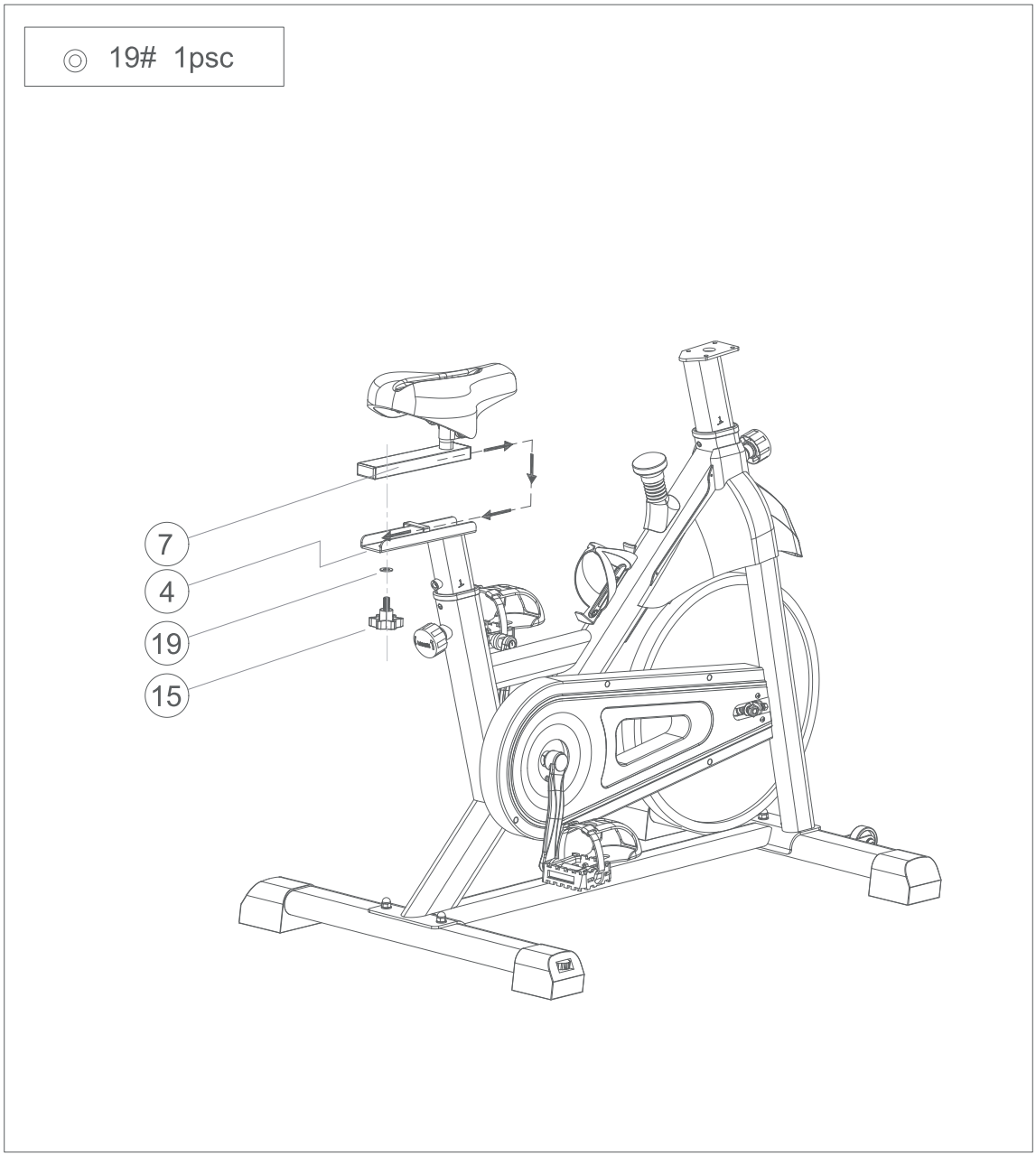


La tige de selle (4) est insérée dans le corps principal (1) et la molette de réglage (14) est tirée de façon à ce que la molette de réglage (14) soit automatiquement insérée dans le trou correspondant de la tige de selle (4).

De même, le montant de la poignée (5) est inséré dans le corps principal (1), et le bouton de réglage (14) est tiré de manière à ce que le bouton de réglage (14) soit automatiquement inséré dans le trou correspondant du montant de la poignée (5)

Note : Tirer le bouton de réglage (14) pour ajuster la hauteur du montant de la selle (4) ou du montant de la poignée (5). Après le réglage, il est nécessaire de resserrer les boutons de réglage (14).

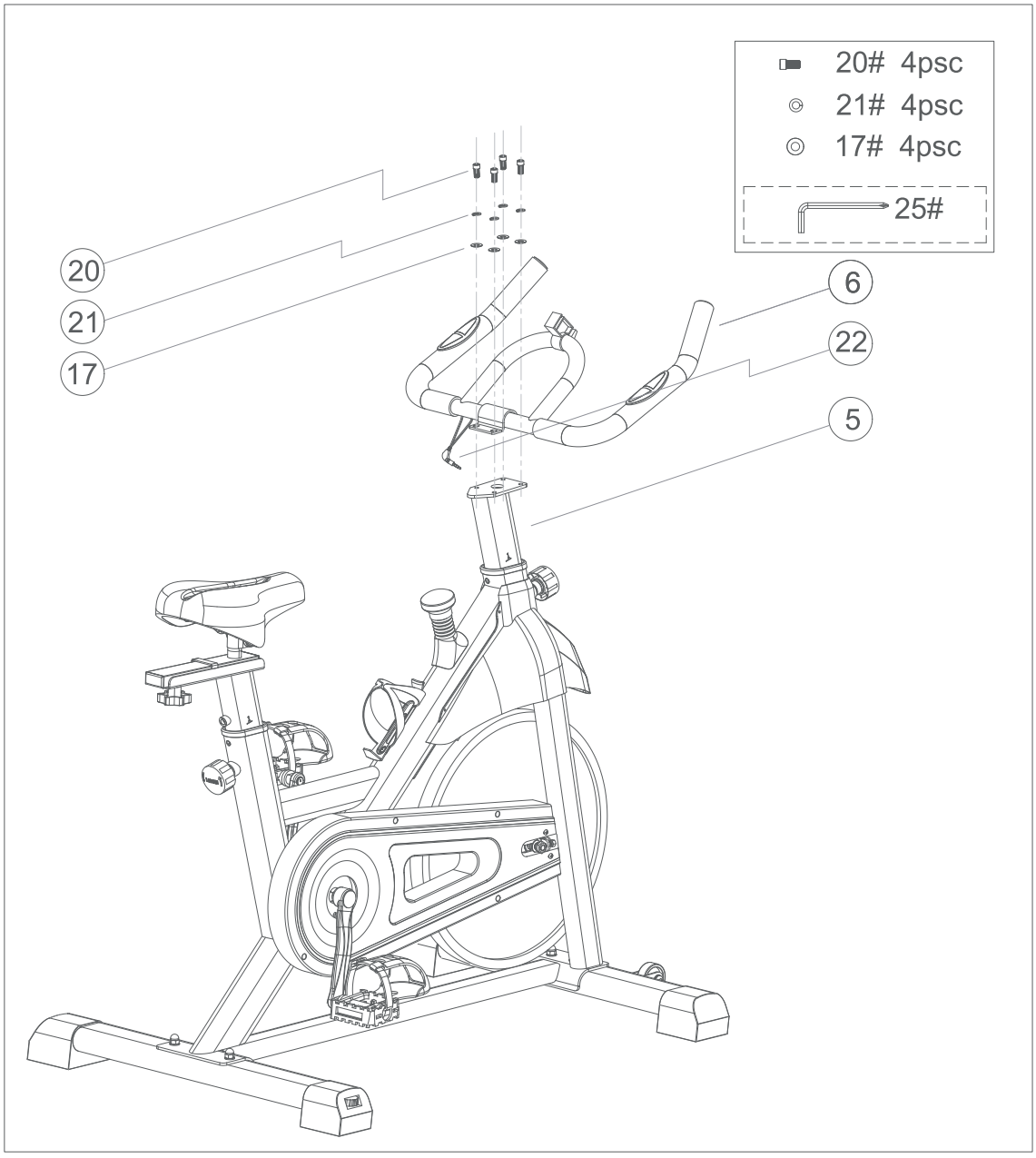
STEP 4



Le cadre de réglage de la selle (7) est installé dans le montant de la selle (4) et fixé à l'aide de la rondelle plate (19), et d'un écrou de réglage (15).

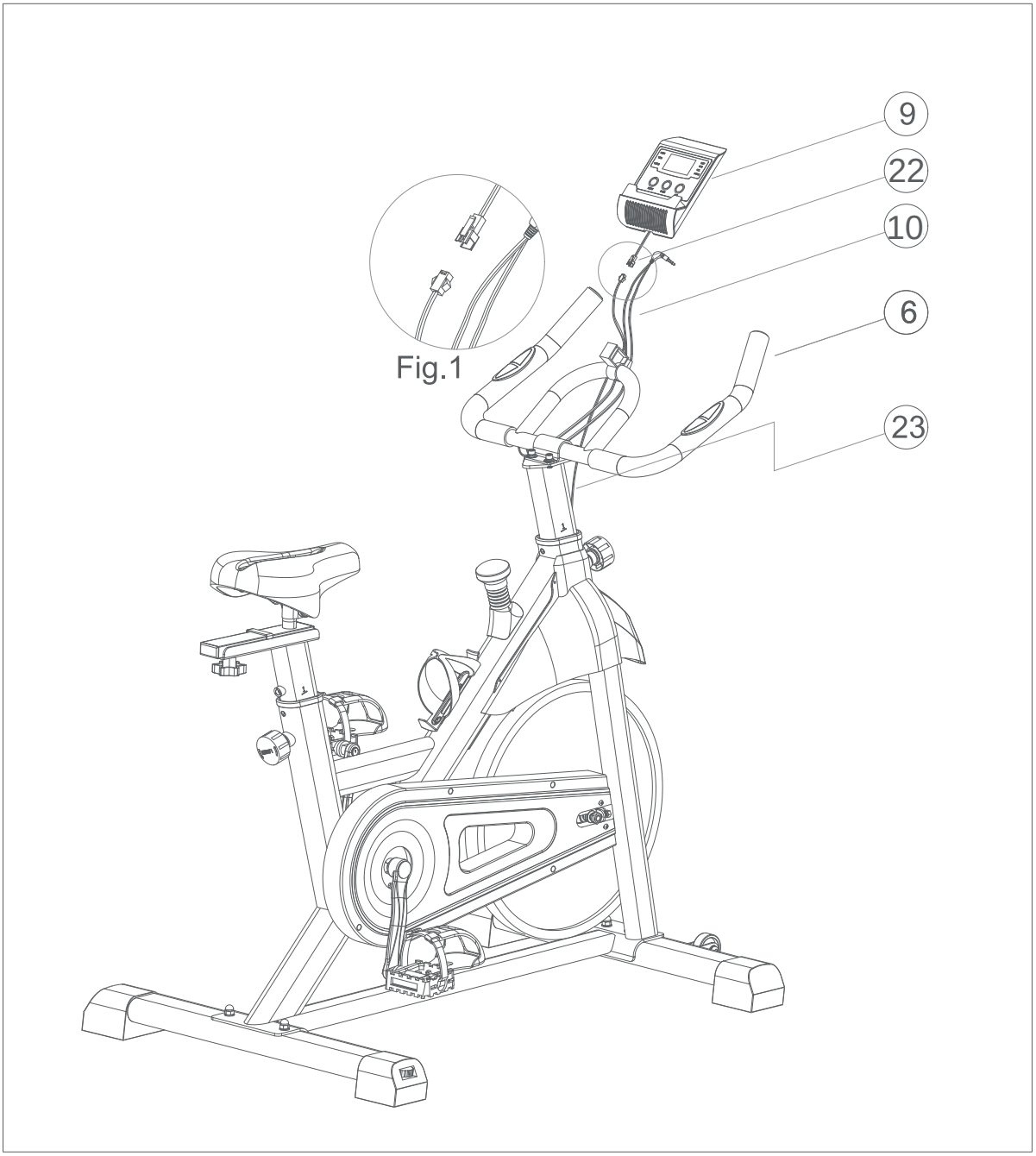
Remarque : En desserrant l'écrou de réglage (15), on peut ajuster la position du cadre de réglage de la selle (7) avant et après l'ajustement à la position correspondante, l'écrou de réglage (15) doit être resserré.doit être resserré.

STEP 5



Le cadre de la poignée (6) est fixé sur le montant de la poignée (5) à l'aide de rondelles plates (17), de rondelles élastiques (21) et de boulons à tête ronde (20), puis serré à l'aide d'une clé hexagonale intérieure (25).

STEP 6

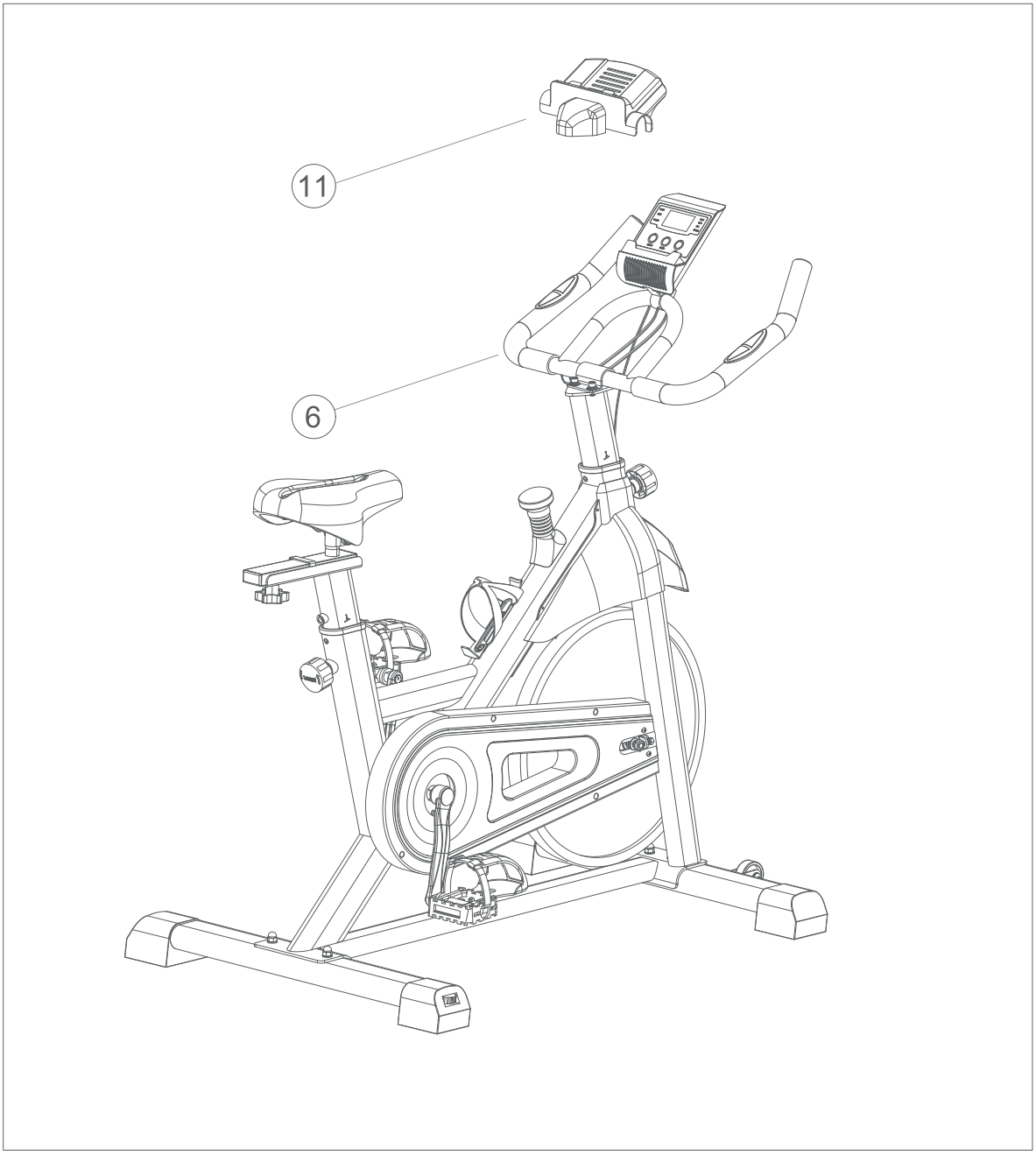


Connectez le câble de signal A (22) au câble de signal B (23) comme indiqué.

Fixez le moniteur (9) au guidon (6).

Insérez le fil d'impulsion (10) dans le trou situé à l'arrière du moniteur (9), comme indiqué.

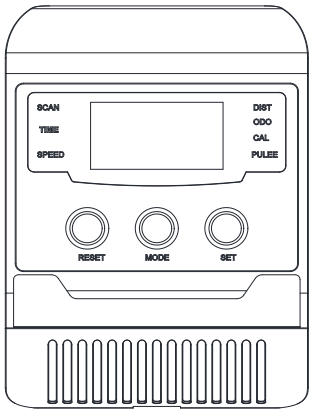
STEP 7



Installer le support de téléphone portable (11) sur le cadre de la poignée (6).

ATTENTION : avant d'utiliser l'appareil, vérifiez que chaque pièce est bien serrée et ferme, et que la machine est stable par rapport au sol.

FONCTION INFORMATIQUE



A, INSTALLATION DE LA BATTERIE

Placez deux piles AA de 1,5 V dans le compartiment à piles situé à l'arrière de l'appareil (après chaque remplacement de pile, toutes les valeurs seront "0").

B, DESCRIPTION FONCTIONNELLE

1, balayage automatique (SCAN) : ouvrez l'écran ou appuyez sur le bouton pour entrer dans l'état SCAN toutes les fonctions de l'appareil TIME--SPD--DIST--CAL--ODO--PUL s'affichent automatiquement sur l'écran principal. automatiquement affichées sur l'écran principal.

2, la durée du mouvement (TIME) : calcul cumulatif de la durée du mouvement de 00:00--99:59, l'utilisateur peut appuyer sur le bouton pour sélectionner l'état d'affichage de la valeur du temps.

3, la distance du mouvement (DIST) : calcul cumulatif du mouvement de 0.0--999.9, l'utilisateur peut appuyer sur le bouton pour sélectionner la valeur de l'affichage de la distance.

4, calories (CAL) : montre que la consommation cumulée de calories est comprise entre 0,0 et 9999, l'utilisateur peut appuyer sur le bouton pour sélectionner la valeur de l'affichage de la distance. Remarque : ces données ne sont qu'une description approximative et ne peuvent pas être utilisées pour un traitement médical.

5, la vitesse de mouvement (SPEED) : affiche la vitesse actuelle de l'athlète, la valeur de 0,0--999,9 km / mile / heure.

6,Odomètre (ODO) : la distance entre le mouvement et le temps est de 0-9999 km.

7,Pouls (PUL) : fréquence cardiaque instantanée, 40-240 fois / minute.Ces données ne sont qu'une description approximative et ne peuvent pas être utilisées pour un traitement médical.

8, réinitialisation : maintenez le bouton enfoncé pendant environ 3 secondes, toutes les valeurs seront ramenées à "0",la fonction peut être réinitialisée.

C, ATTENTION

1, comme l'affichage électronique n'est pas normal, il faut réinstaller la batterie pour réessayer, la batterie "+, "-" ne peut pas être installée.

2, spécifications de la pile : 1 pile AAA 5 1,5V

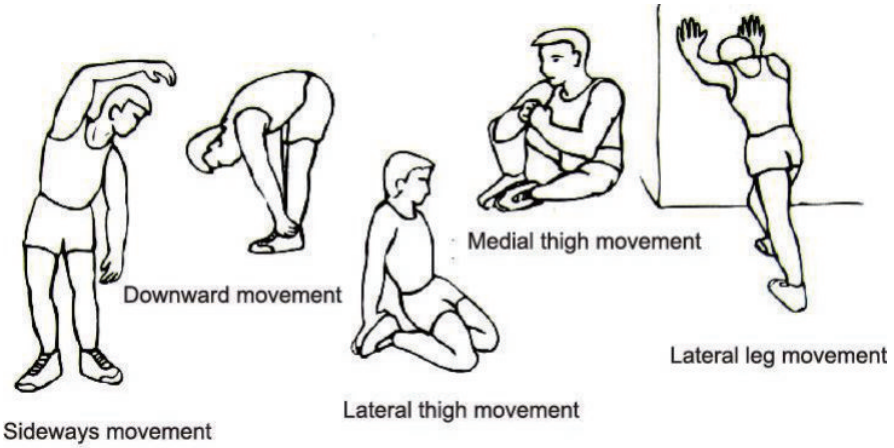
3. Lorsque la pile est mise au rebut, elle doit être retirée de la montre électronique et manipulée en toute sécurité.

INSTRUCTIONS DE FORMATION

EN PLUS DE L'UTILISATION DE L'ÉQUIPEMENT, IL EST POSSIBLE D'AMÉLIORER LA CONDITION PHYSIQUE ET D'EXERCER LES MUSCLES, MAIS AUSSI DE JOUER UN RÔLE DANS UN RÉGIME ALIMENTAIRE RAISONNABLE. ET L'EXERCICE DES MUSCLES, MAIS AUSSI PAR LE BIAIS D'UN RÉGIME ALIMENTAIRE RAISONNABLE POUR JOUER UN RÔLE DANS LA PERTE DE POIDS. RÔLE DANS LA PERTE DE POIDS

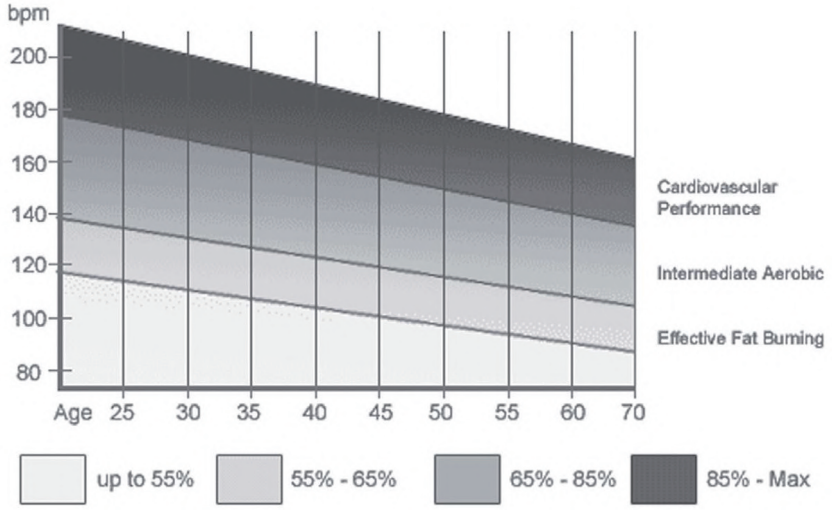
A, échauffement avant l'entraînement

Cette phase d'échauffement permet d'améliorer la circulation sanguine du corps, et les muscles de réaliser un bon entraînement.de réaliser un bon entraînement, tout en réduisant le risque de crampes ou de lésions musculaires pendant l'entraînement. l'entraînement. Avant chaque entraînement, veuillez effectuer des exercices d'échauffement conformément aux recommandations suivantes les recommandations de l'entraînement, chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes, pendant l'exercice, ne pas étirer l'intensité, prévenir les dommages musculaires, une fois que les muscles sont endommagés, arrêter la pratique.



B, phase de formation

Cette étape est la phase d'entraînement formel, après une longue période de pratique, elle peut améliorer la flexibilité des muscles de la jambe.
la souplesse des muscles des jambes. Dans le processus de formation, l'essentiel est d'effectuer la formation selon les critères suivants
l'entraînement en fonction des conditions d'entraînement et de choisir une intensité d'entraînement raisonnable.



Remarque :

Pour maintenir la fréquence cardiaque dans la plage cible correspondante pendant au moins 1 minute d'entraînement, la plupart des personnes au début de l'entraînement ont duré de 15 à 20 minutes.

BLUETOOTH:

En mode normal, il n'est pas nécessaire d'appuyer sur des boutons, il suffit d'utiliser l'application Kinomap pour la connexion Bluetooth.

Instructions de mise en place de l'APP

GET IT ON Google Play Available on the App Store

APP Connection Guide

Téléchargement et utilisation de FITSHOW

1. pour télécharger l'APP FITSHOW, scannez le code QR ou cherchez "FITSHOW" dans l'Apple Store ou le Google Play Store.
2. Ouvrez l'APP FITSHOW, connectez-vous ou inscrivez-vous.
3. suivez les instructions de l'APP pour configurer votre appareil.

App Store Google Play

KINOMAP

Téléchargement et utilisation de KINOMAP

1. pour télécharger l'APP KINOMAP, scannez le code QR ou cherchez "KINOMAP" dans l'Apple Store ou Google Play Store.

COMMENT SE CONNECTER A KINOMAP :

【1】Entrez dans Kinomap, sélectionnez la page Profil ; et cliquez sur l'icône “ Paramètres ”dans le coin supérieur droit ;

【2】 Sélectionnez Gestion des équipements de fitness ;

【3】Cliquez sur l'icône ” + “ en haut à droite ;

【4】Sélectionnez VÉLO D'APPARTMENT et cliquez sur Suivant ;

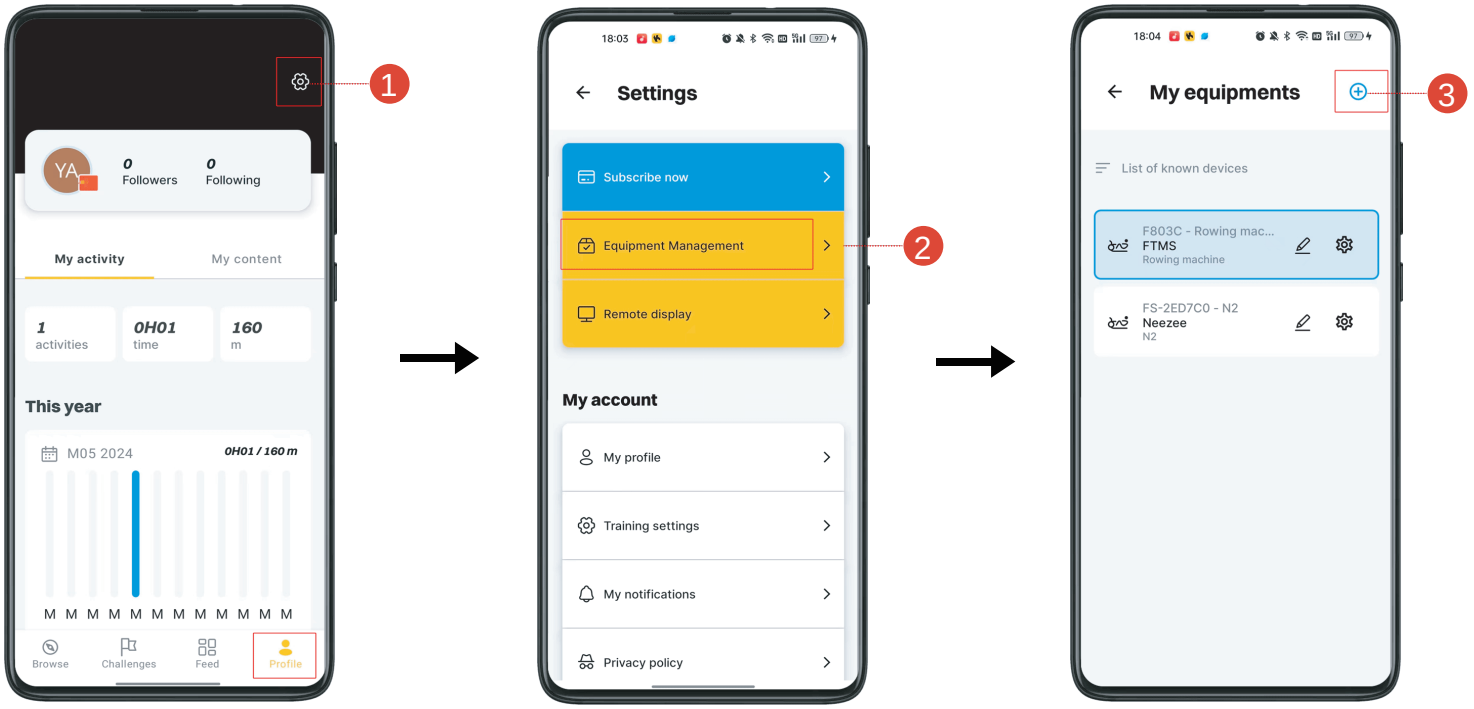
【5】Trouvez ' FTMS ', et cliquez sur l'étape suivante ;

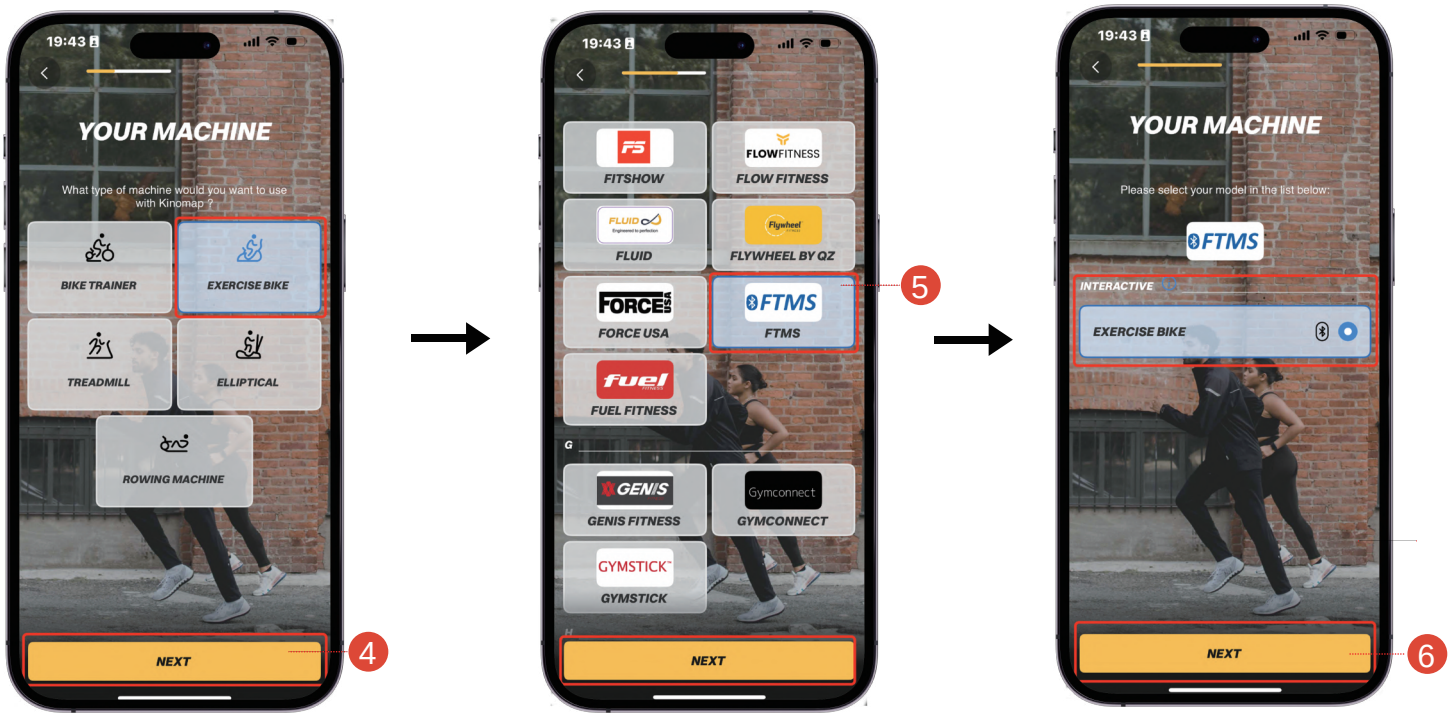
【6】Sélectionner VÉLO D'APPARTMENT et cliquer sur Suivant ;

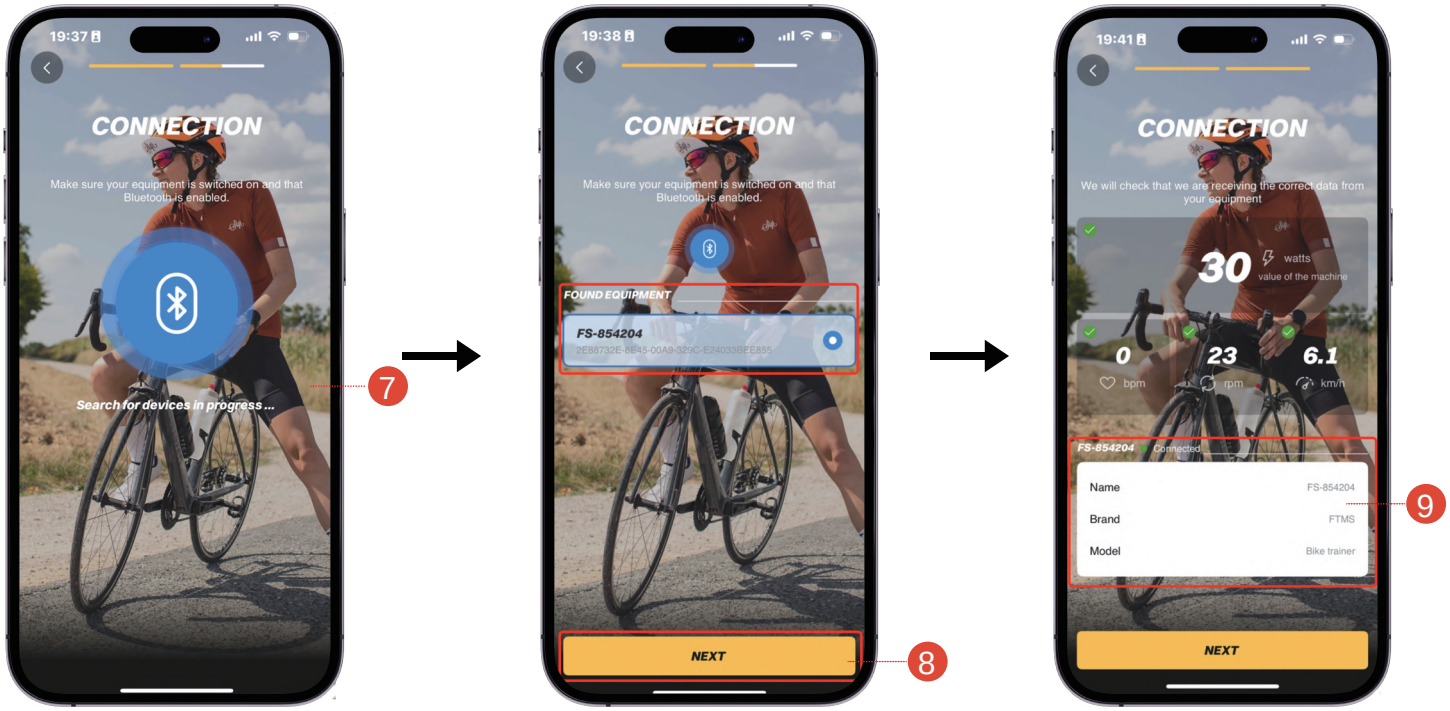
【7】Entrer dans la page de connexion Bluetooth ;

【8】Trouver le modèle de vélo d'appartement ' FS-854204 ', et cliquer sur AJOUTER

【9】Connecter avec succès pour afficher le numéro de modèle et la marque, trouver la vidéo appropriée, ouvrir votre mode d'utilisation préféré.




19:43
YOUR MACHINE
What type of machine would you want to use with Kinomap ?
BIKE TRAINER
EXERCISE BIKE
TREADMILL
ELLIPTICAL
ROWING MACHINE
NEXT
4
FITSHOW
FLOW FITNESS
FLUID
FLYWHEEL BY QZ
FORCE USA
FTMS
5
FUEL FITNESS
G
GENIS FITNESS
GYMCONNECT
GYMSTICK
NEXT
Please select your model in the list below:
INTERACTIVE
EXERCISE BIKE
6


19:37
CONNECTION
Make sure your equipment is switched on and that Bluetooth is enabled.
Search for devices in progress ...
7
19:38
FOUND EQUIPMENT
FS-854204
NEXT
8
19:41
We will check that we are receiving the correct data from your equipment
30
watts
value of the machine
0
bpm
23
rpm
6.1
km/h
FS-854204
Connected
Name
FS-854204
Brand
FTMS
Model
Bike trainer
9

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

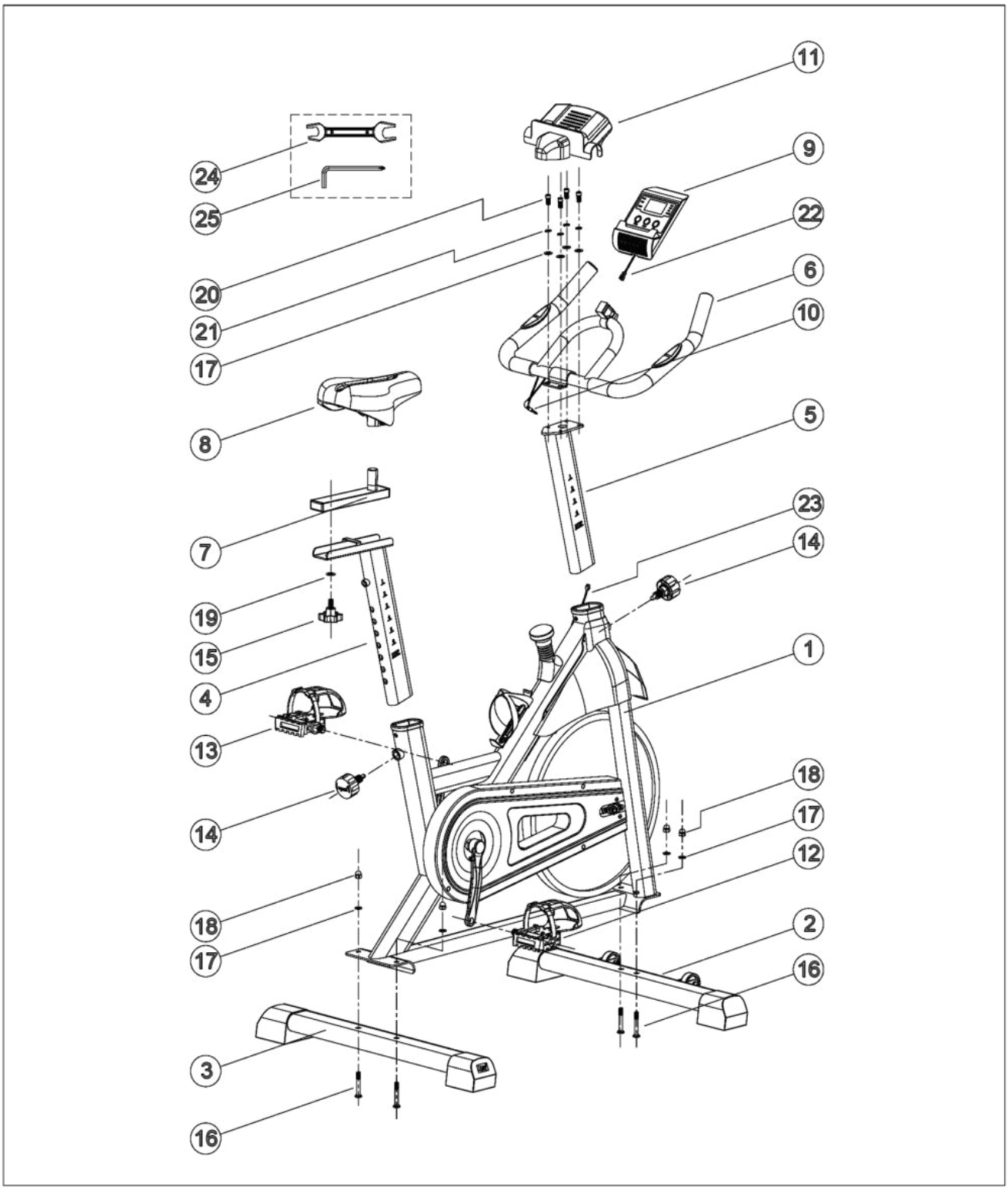
ADVERTENCIA

PARA REDUCIR EL RIESGO DE LESIONES GRAVES, LEA LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD ANTES DE UTILIZAR EL EQUIPO

IMPORTANTE: ESTA UNIDAD ESTÁ DESTINADA EXCLUSIVAMENTE AL USO DOMÉSTICO

1. Es importante leer este manual en su totalidad antes de montar y utilizar el equipo. Sólo se puede lograr un uso seguro y eficiente si el equipo se monta, mantiene y utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición física o de salud que pueda crear un riesgo para su salud y seguridad, o que le impida utilizar el equipo adecuadamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicación que afecte a su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Esté atento a las señales de su cuerpo. Un ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los síntomas siguientes: Dolor, opresión en el pecho, ritmo cardiaco irregular, dificultad extrema para respirar, sensación de mareo, vértigo o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
4. Mantenga a los niños y a las mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado para uso exclusivo de adultos.
5. Utilice el equipo sobre una superficie sólida, plana y nivelada con una cubierta protectora para el suelo o la alfombra. Por seguridad, el equipo debe tener al menos 0,6 metros de espacio libre a su alrededor.
6. Antes de utilizar el equipo, compruebe que las tuercas y tornillos están bien apretados.
7. El nivel de seguridad del equipo sólo puede mantenerse si se examina periódicamente en busca de daños y/o desgaste.
8. Utilice siempre el equipo tal y como se indica. Si encuentra componentes defectuosos componentes defectuosos durante el montaje o la comprobación del equipo, o si escucha del equipo durante su uso, deténgase. No utilice el equipo hasta que el problema haya sido subsanado.
9. Lleve ropa adecuada cuando utilice el equipo. Evite llevar ropa holgada que pueda engancharse en el equipo o que pueda restringir o impedir el movimiento.
10. El equipo ha sido probado y certificado según EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5 bajo la clase H.C. Adecuado únicamente para uso doméstico. Peso máximo del usuario 150 kg.
11. Este equipo no es adecuado para aplicaciones de alta precisión.
12. El sistema de frenos de este equipo no es relevante.
13. Tenga cuidado al levantar o mover el equipo para no lesionarse la espalda. Utilice siempre técnicas de elevación adecuadas y/o utilice ayuda.

EXPLODED DRAWING



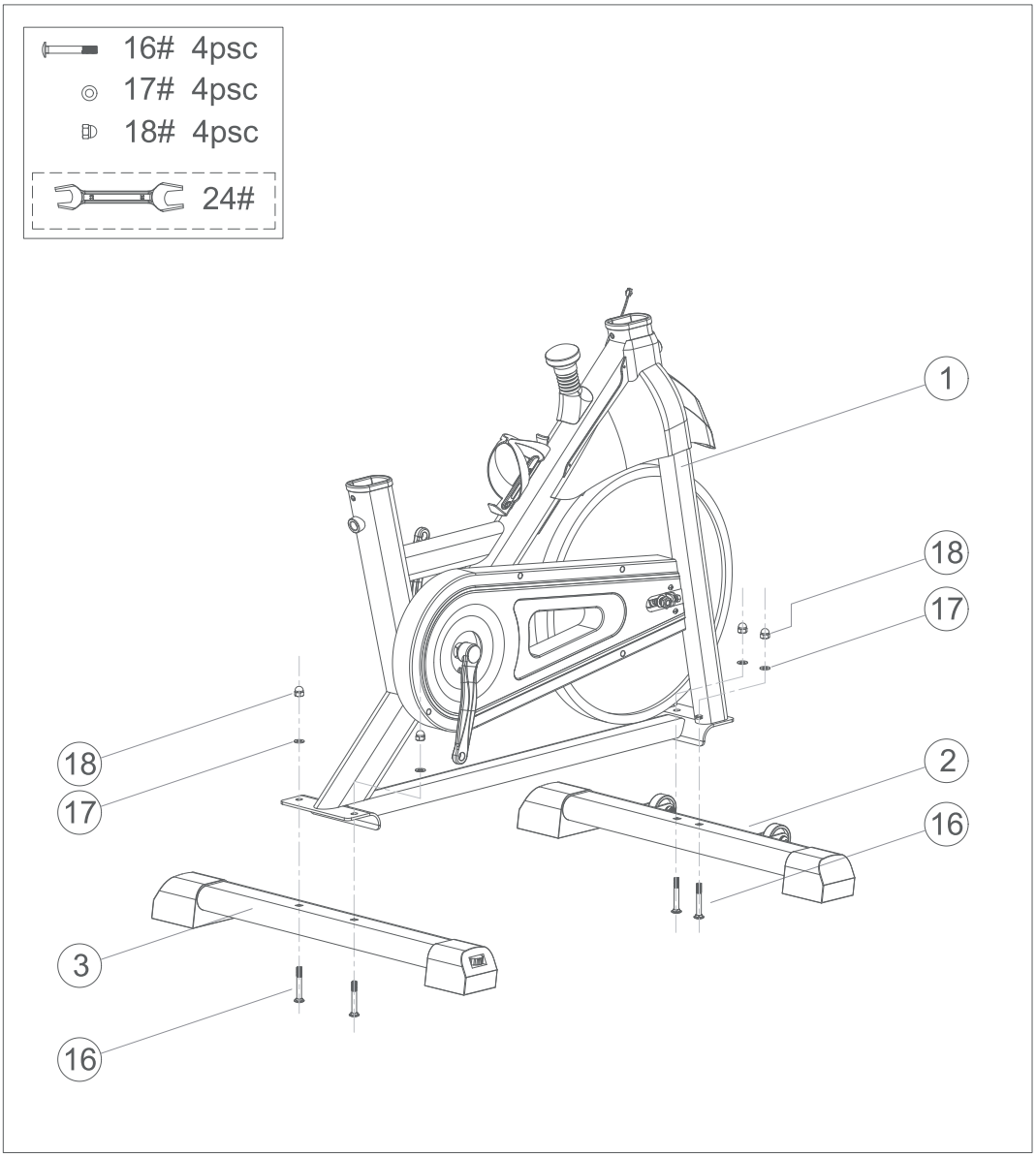
LISTA DE PIEZAS

NO.	NOMBRE	TALLA	QTY.
1	Cuerpo principal	Montaje	1
2	Estabilizador delantero	Montaje	1
3	Estabilizador trasero	Montaje	1
4	Poste del sillín	Montaje	1
5	Asidero	Montaje	1
6	Bastidor de la empuñadura	Montaje	1
7	Bastidor de ajuste del sillín	Montaje	1
8	Sillín	Accionado por resorte	1
9	Monitor	Cuadrado	1
10	Cable de impulsos		1
11	Soporte teléfono móvil	ajuste para tubo Φ25	1
12	Pedal derecho	R	1
13	Pedal izquierdo	L	1
14	Pomo de ajuste	M16	2
15	Tuerca de ajuste	M10	1

NO.	NOMBRE	TALLA	QTY.
16	Pernos de carro	M8X50	4
17	Arandela plana	Φ8.5	4
18	Tuerca de cubierta	M8	4
19	Arandela plana	Φ10.5	1
20	Tornillo de cabeza de botón	M8X16	4
21	Arandela elástica	Φ8.5	4
22	Cable de señal A		1
23	Cable de señal B		1
24	Llave abierta	13-15	1
25	Llave hexagonal interior	6mm	1

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

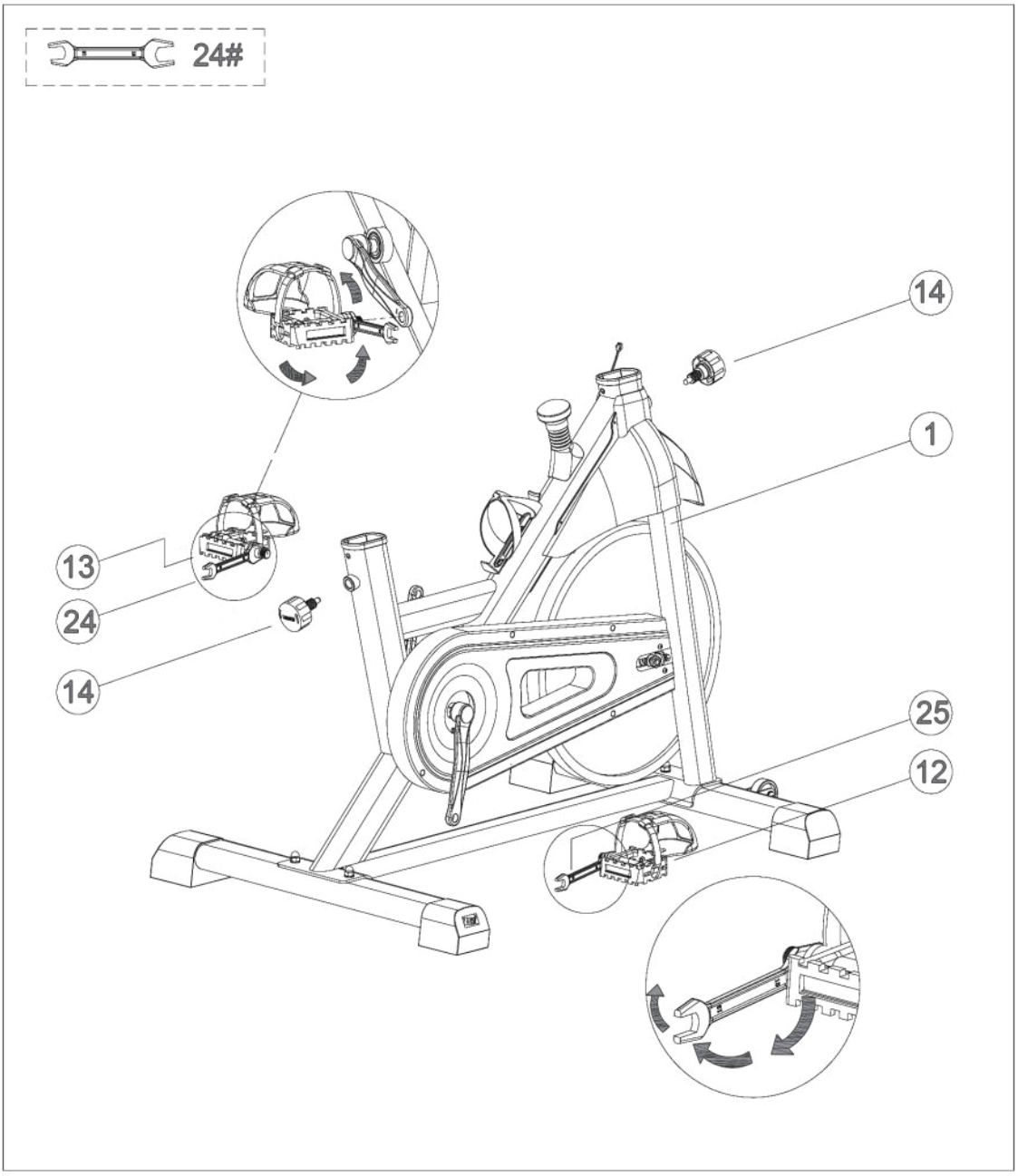
STEP 1



El estabilizador delantero (2) se fija al cuerpo principal (1) mediante los pernos del cuerpo (16), las arandelas planas (17) y las tuercas ciegas (18) y se fija con una llave (24). Nota: Las ruedas del estabilizador delantero (2) están orientadas hacia delante, tal como se muestra en la figura.
Del mismo modo, el estabilizador trasero (3) se fija al cuerpo principal (1) mediante los pernos del cuerpo (16), las arandelas planas (17) y las tuercas ciegas (18), y se asegura con una llave (24).

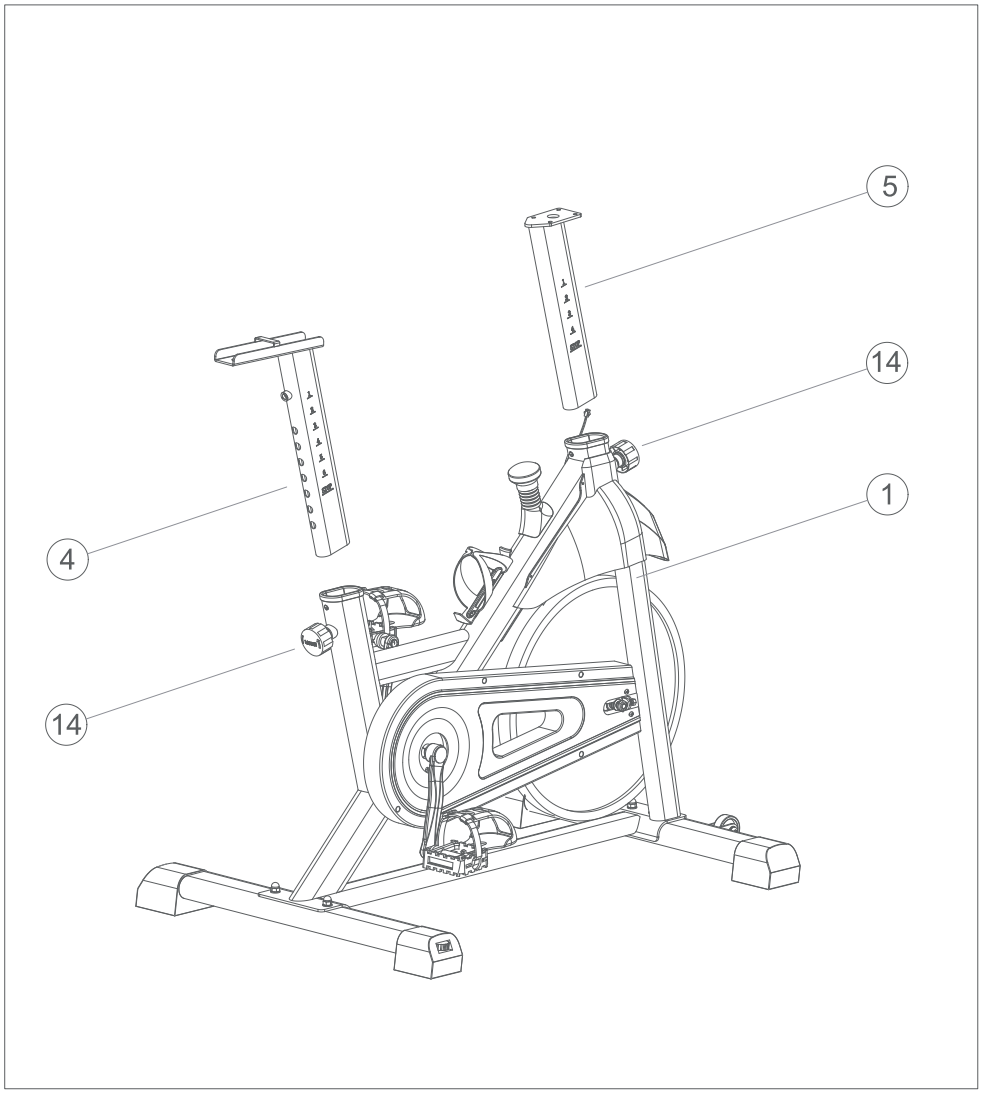
Precaución: Las ruedas móviles situadas a ambos lados del estabilizador delantero (2) pueden desplazar la máquina una corta distancia. la máquina una corta distancia.

STEP 2



Instale el pedal derecho (12) con la marca R en el cuerpo principal (1) y fíjelo con una llave abierta (24). Nota: apriételo en el sentido de las agujas del reloj.
Del mismo modo, instale el pedal izquierdo (13) con la marca L en el cuerpo principal (1) y fíjelo con una llave abierta (24). Nota: apriételo en el sentido contrario a las agujas del reloj.
Las perillas de ajuste (14) se instalan en la parte delantera y trasera del Cuerpo Principal (1) respectivamente.Tenga en cuenta que no es necesario apretar en este momento

STEP 3

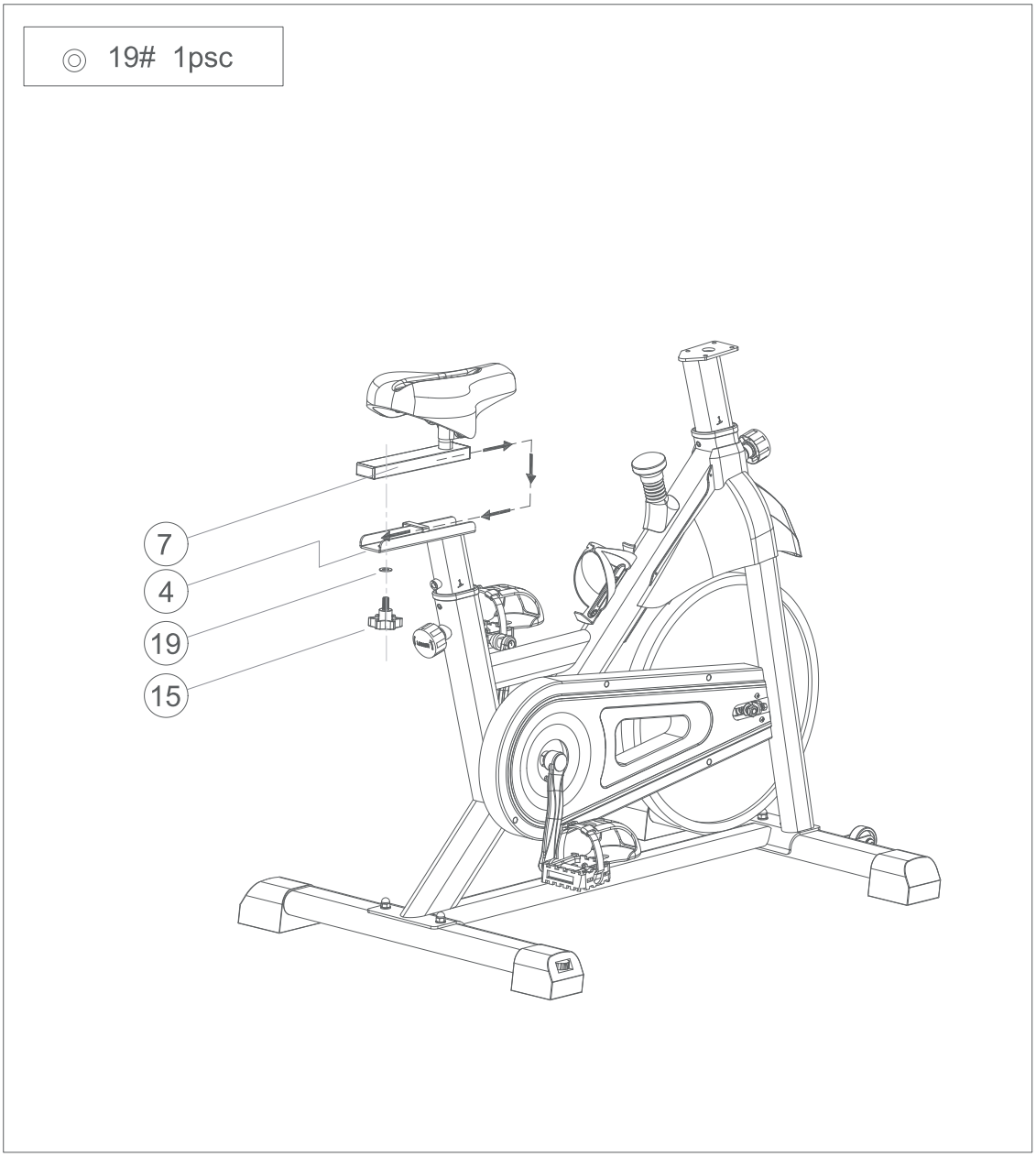


Il piantone della sella (4) viene inserito nel corpo principale (1) e la manopola di regolazione (14) viene estratta in modo che la manopola di regolazione (14) venga automaticamente inserita nel foro corrispondente del piantone della sella (4).

Del mismo modo, el poste del mango (5) se inserta en el cuerpo principal (1) y el mando de ajuste (14) se extrae para que el mando de ajuste (14) se inserte automáticamente en el orificio correspondiente del poste del mango (5).

Nota: Tire del botón de ajuste (14) para ajustar la altura de la tija del sillín (4) o de la empuñadura (5). Después de ajustar, es necesario apretar las perillas de ajuste (14)

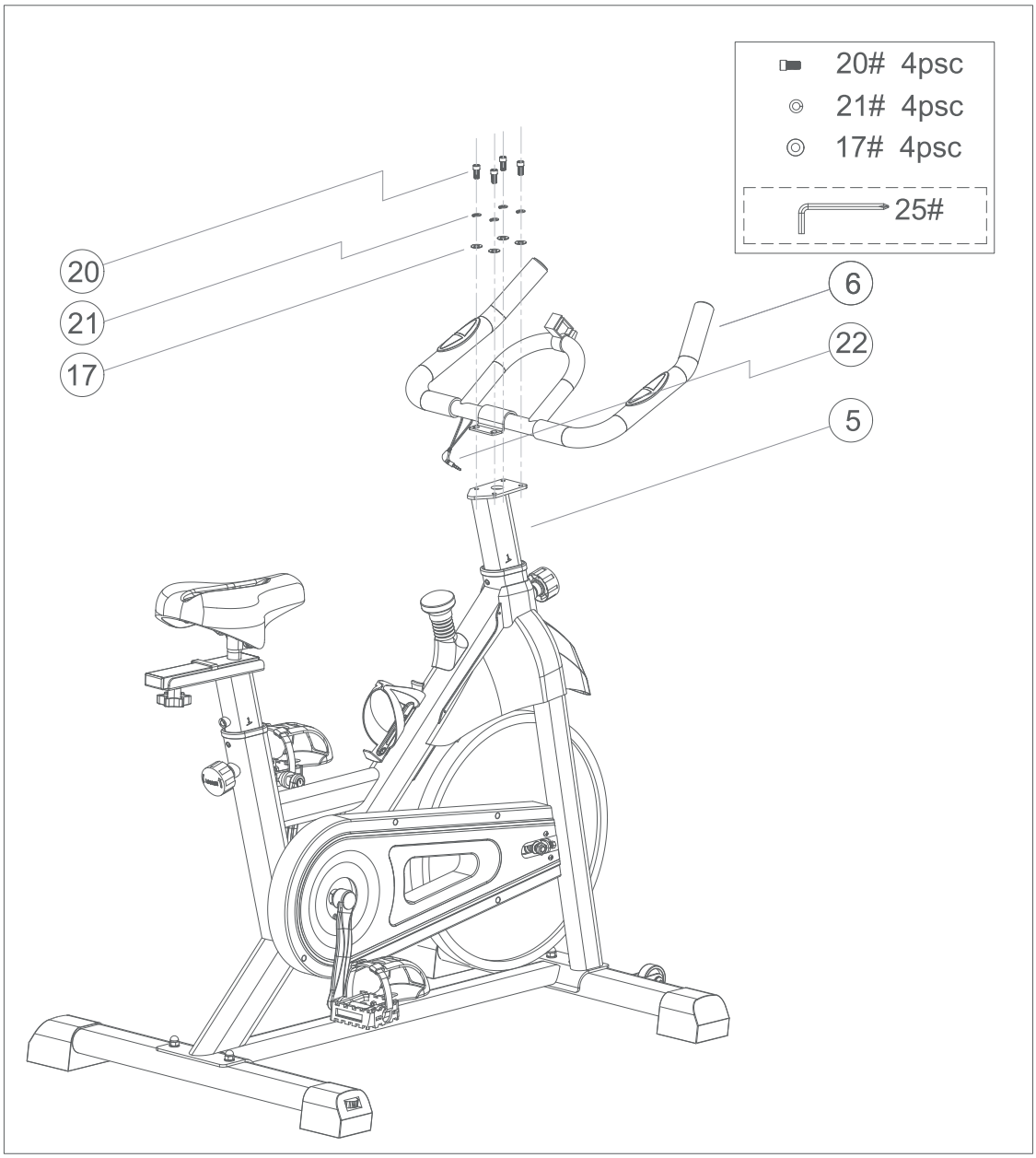
STEP 4



El marco de ajuste del sillín (7) se instala en el poste del sillín (4) y se fija con la arandela plana (19), y una tuerca de ajuste (15).

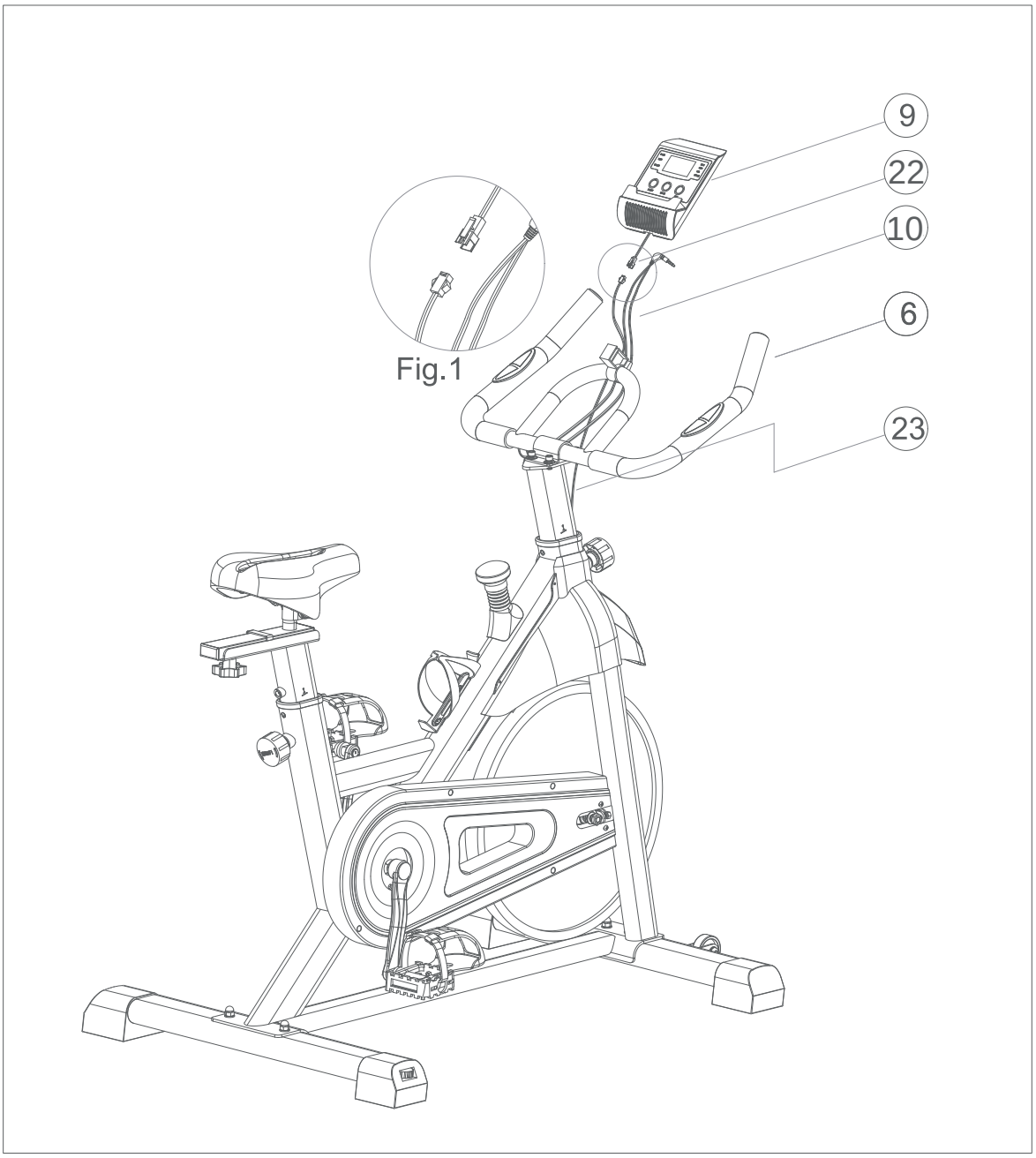
Nota: Aflojando la tuerca de ajuste (15) se puede ajustar la posición del marco de ajuste del sillín (7) antes y después de ajustarlo a la posición correspondiente, la tuerca de ajuste (15) debe apretarse.

STEP 5



El marco de la empuñadura (6) se fija al poste de la empuñadura (5) con arandelas planas (17), arandelas elásticas (21) y tornillos de cabeza cilíndrica (20), y se aprieta con una llave hexagonal interior (25).

STEP 6

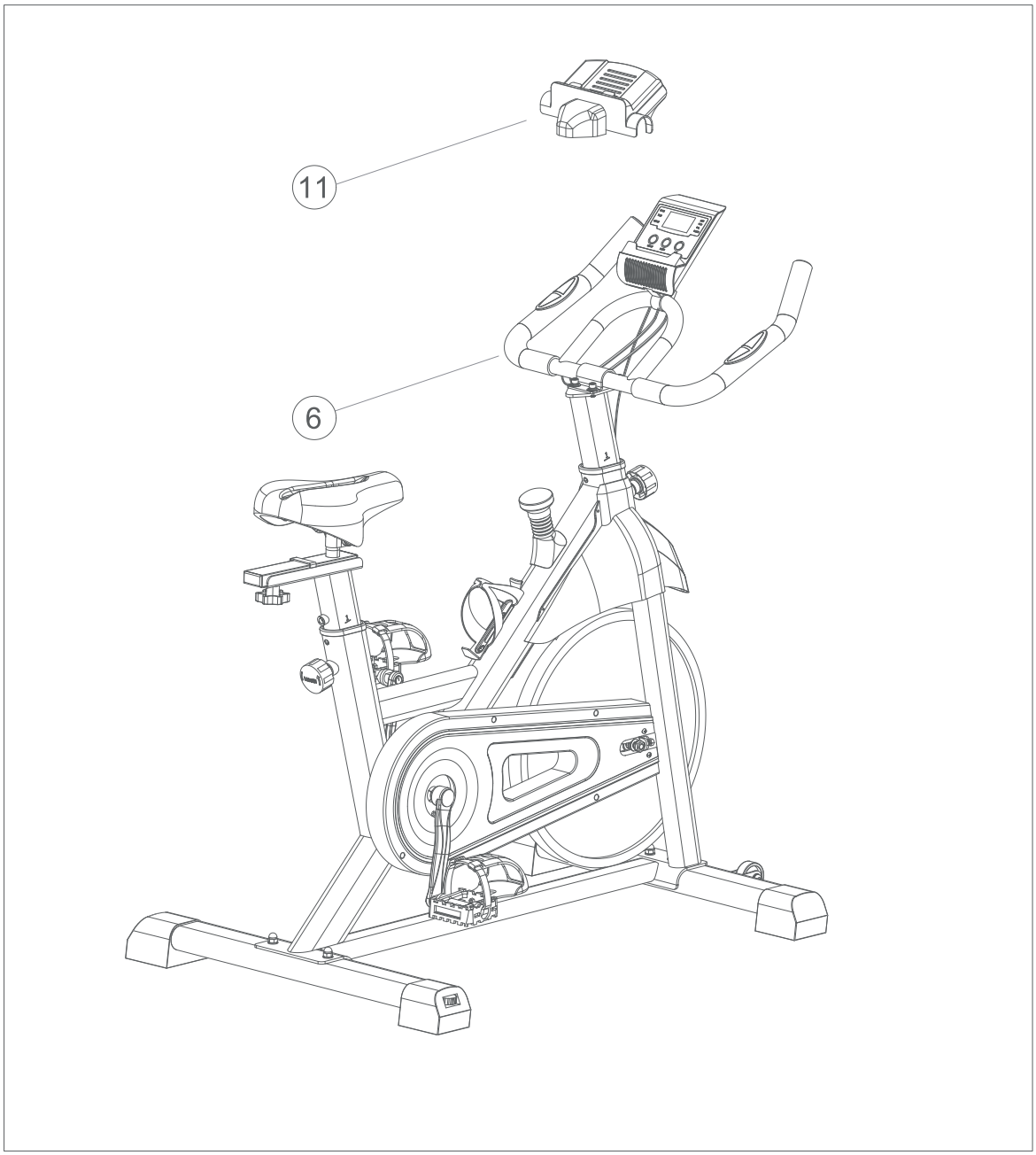


Conecte el cable de señal A (22) al cable de señal B (23) tal como se muestra.

Fije el monitor (9) al manillar (6).

Inserte el cable de impulsos (10) en el orificio situado en la parte trasera del monitor (9), tal como se muestra.

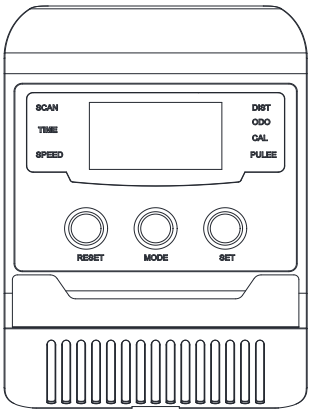
STEP 7



Instale el soporte del teléfono móvil (11) en el marco del asa (6).

PRECAUCIÓN: antes de usar, por favor, vuelva a confirmar que cada parte es apretado y firme, y la máquina es estable con el suelo.

FUNCIÓN INFORMÁTICA



A, INSTALLATION DE LA BATTERIE

Coloque dos pilas AA de 1,5 V en el compartimento para pilas situado en la parte posterior del aparato (después de cada cambio de pilas, todos los valores serán "0").

B, DESCRIPCIÓN FUNCIONAL

1, exploración automática (SCAN): abra la pantalla o pulse el botón para entrar en el estado SCAN todas las funciones del aparato TIME--SPD--DIST--CAL--ODO--PUL se visualizan automáticamente en la pantalla principal. automáticamente en la pantalla principal.

2, el tiempo de movimiento (TIME): cálculo acumulativo del tiempo de movimiento de 00:00--99:59, El usuario puede pulsar el botón para seleccionar el estado de visualización del valor de tiempo.

3, la distancia de movimiento (DIST): cálculo acumulativo del movimiento de 0,0--999,9. El usuario puede pulsar el botón para seleccionar el estado de visualización del valor de tiempo,
el usuario puede pulsar el botón para seleccionar el valor de visualización de la distancia.

4, Calorías (CAL): muestra el consumo acumulado de calorías entre 0,0 y 9999, el usuario puede pulsar el botón para seleccionar el valor de visualización de la distancia.

Nota: estos datos son sólo una descripción aproximada y no pueden utilizarse para tratamiento médico.

5, Velocidad de movimiento (SPEED): muestra la velocidad actual del atleta, el valor de 0,0--999,9 km / milla / hora.

6,Odómetro (ODO): la distancia entre el movimiento y el tiempo es de 0-9999 km.

7,Pulso (PUL): frecuencia cardíaca instantánea, 40-240 veces / minuto Estos datos son sólo una descripción aproximada y no pueden ser utilizados para el tratamiento médico.

8, Reset: mantenga pulsado el botón durante unos 3 segundos, todos los valores se restablecerán a "0", la función se puede restablecer.

C, ATENCIÓN

1, como la pantalla electrónica no es normal, la batería debe ser reinstalado para volver a intentarlo, la batería "+, "-" no se puede instalar.

2, especificaciones de la batería: 1 batería AAA 5 1,5V.

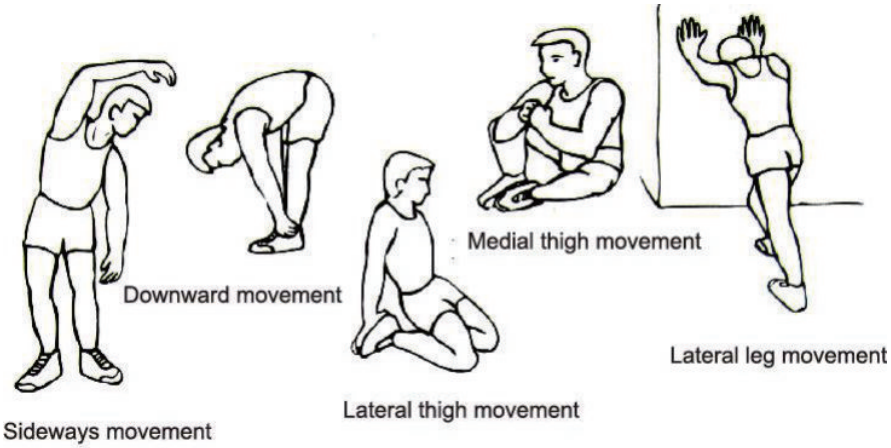
3. Cuando se deseche la pila, debe retirarse del reloj electrónico y manipularse de forma segura.

INSTRUCTIONS DE FORMATION

EN PLUS DE L'UTILISATION DE L'ÉQUIPEMENT, IL EST POSSIBLE D'AMÉLIORER LA CONDITION PHYSIQUE ET D'EXERCER LES MUSCLES, MAIS AUSSI DE JOUER UN RÔLE DANS UN RÉGIME ALIMENTAIRE RAISONNABLE. ET L'EXERCICE DES MUSCLES, MAIS AUSSI PAR LE BIAIS D'UN RÉGIME ALIMENTAIRE RAISONNABLE POUR JOUER UN RÔLE DANS LA PERTE DE POIDS. RÔLE DANS LA PERTE DE POIDS

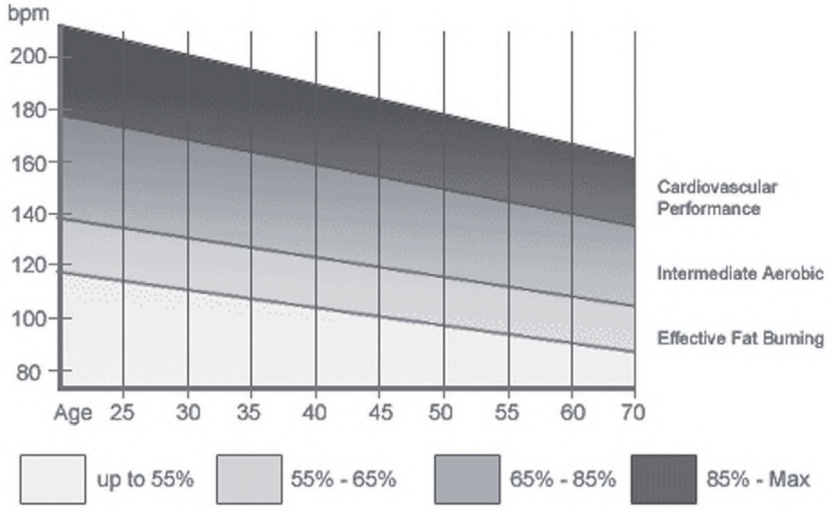
A, échauffement avant l'entraînement

Cette phase d'échauffement permet d'améliorer la circulation sanguine du corps, et les muscles de réaliser un bon entraînement.de réaliser un bon entraînement, tout en réduisant le risque de crampes ou de lésions musculaires pendant l'entraînement. l'entraînement. Avant chaque entraînement, veuillez effectuer des exercices d'échauffement conformément aux recommandations suivantes les recommandations de l'entraînement, chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes, pendant l'exercice, ne pas étirer l'intensité, prévenir les dommages musculaires, une fois que les muscles sont endommagés, arrêter la pratique.



B, phase de formation

Cette étape est la phase d'entraînement formel, après une longue période de pratique, elle peut améliorer la flexibilité des muscles de la jambe.
la souplesse des muscles des jambes. Dans le processus de formation, l'essentiel est d'effectuer la formation selon les critères suivants
l'entraînement en fonction des conditions d'entraînement et de choisir une intensité d'entraînement raisonnable.



Remarque :

Pour maintenir la fréquence cardiaque dans la plage cible correspondante pendant au moins 1 minute d'entraînement, la plupart des personnes au début de l'entraînement ont duré de 15 à 20 minutes.

BLUETOOTH:

en modo normal, no es necesario presionar ningún botón, solo use la aplicación Kinomap para la conexión Bluetooth

Instrucciones para configurar el PPA

GET IT ON Google Play Available on the App Store

APP Connection Guide

Descargar y utilizar FITSHOW

1. Para descargar la APP FITSHOW, escanea el código QR o busca "FITSHOW" en Apple Store o Google Play Store.
2. Abre la APP FITSHOW, inicia sesión o regístrate.
3. Sigue las instrucciones de la APP para configurar tu dispositivo.

App Store Google Play

KINOMAP

Descarga y uso de KINOMAP

1. Para descargar la APP KINOMAP, escanea el código QR o busca "KINOMAP" en Apple Store o Google Play Store.

CÓMO CONECTARSE A KINOMAP:

【1】Entra en Kinomap, selecciona la página Perfil; y haz clic en el icono “ Configuración “ en la esquina superior derecha;

【2】 Seleccione Gestión de equipos de fitness;

【3】Haga clic en el icono «+» en la esquina superior derecha;

【4】Seleccione BICICLETA ESTATICA y haga clic en Siguiente;

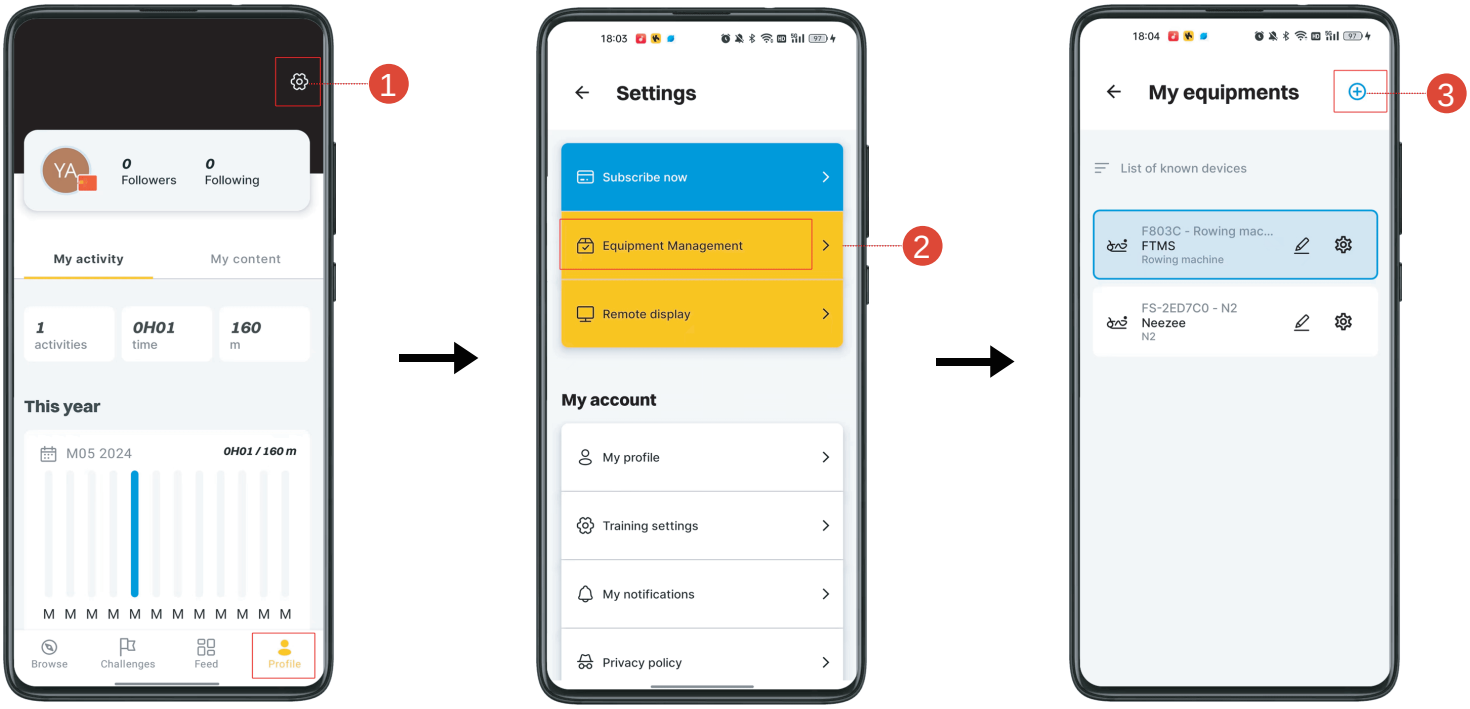
【5】Buscar ' FTMS ', y haga clic en el siguiente paso;

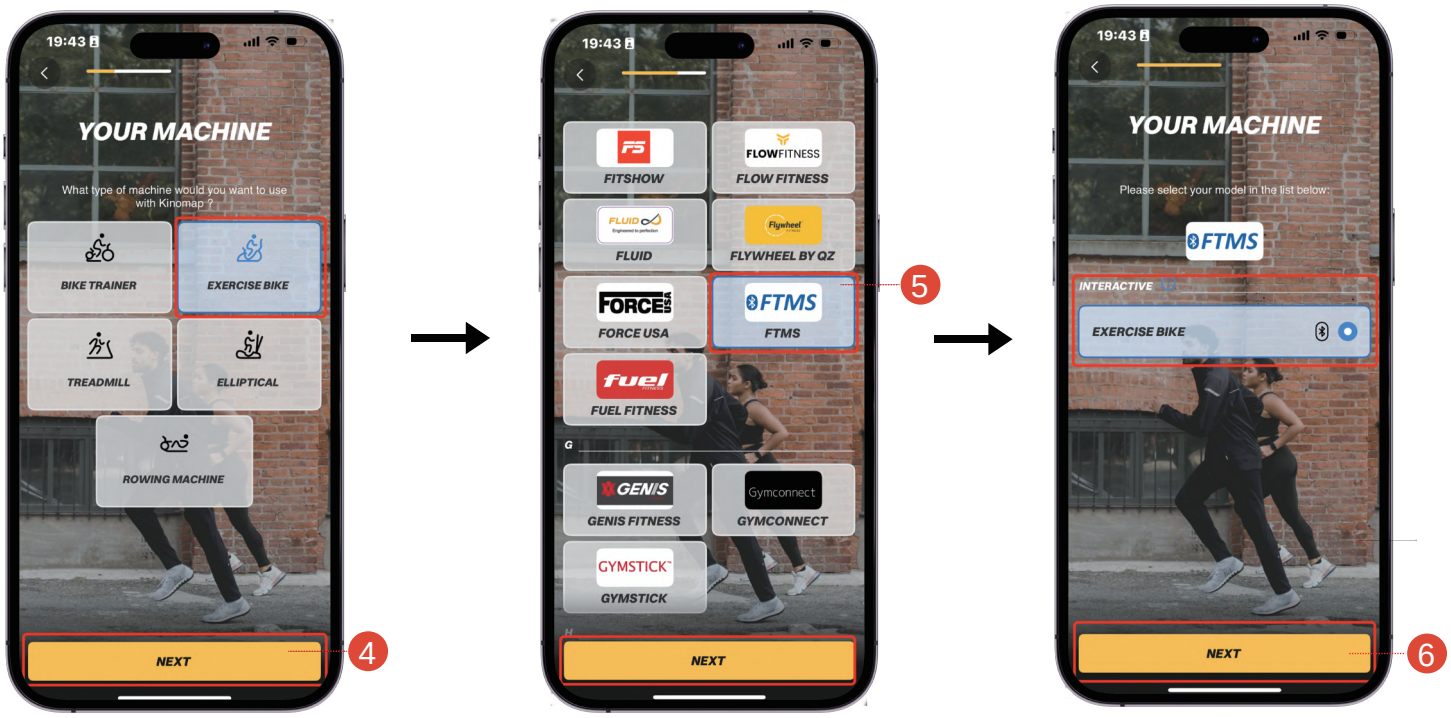
【6】Seleccione BICICLETA ESTATICA y haga clic en Siguiente;

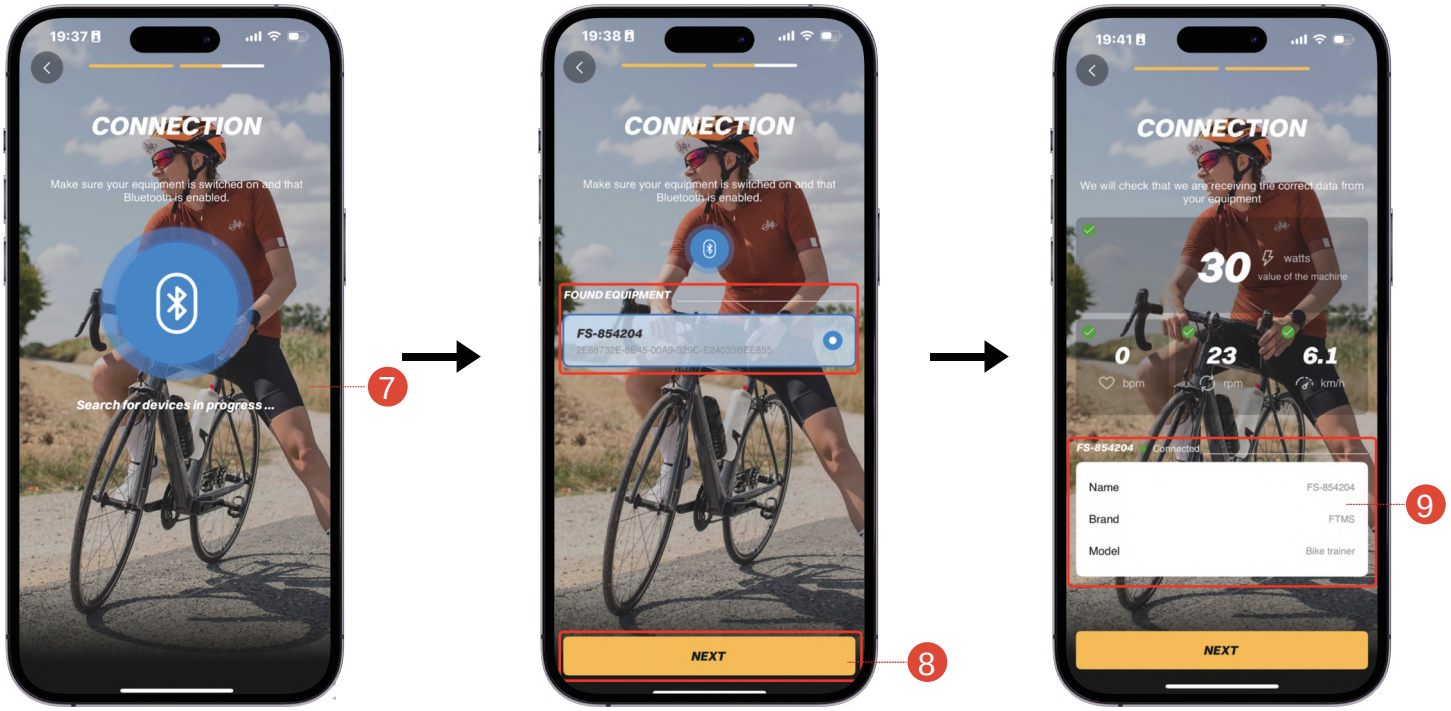
【7】Entra en la página de conexión Bluetooth;

【8】Busque el modelo de bicicleta estática ' FS-854204 ', y haga clic en AÑADIR

【9】Conectar con éxito para mostrar el número de modelo y la marca, encontrar el vídeo correspondiente, abra su modo de conducción favorito.




19:43
YOUR MACHINE
What type of machine would you want to use with Kinomap ?
BIKE TRAINER
EXERCISE BIKE
TREADMILL
ELLIPTICAL
ROWING MACHINE
NEXT
4
FITSHOW
FLOW FITNESS
FLUID
FLYWHEEL BY QZ
FORCE USA
FTMS
FUEL FITNESS
GENIS FITNESS
GYMCONNECT
GYMSTICK
5
Please select your model in the list below:
INTERACTIVE
EXERCISE BIKE
6


19:37
CONNECTION
Make sure your equipment is switched on and that Bluetooth is enabled.
Search for devices in progress ...
7
19:38
FOUND EQUIPMENT
FS-854204
NEXT
8
19:41
We will check that we are receiving the correct data from your equipment
30
watts
value of the machine
0
bpm
23
rpm
6.1
km/h
FS-854204
Connected
Name
FS-854204
Brand
FTMS
Model
Bike trainer
9

INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

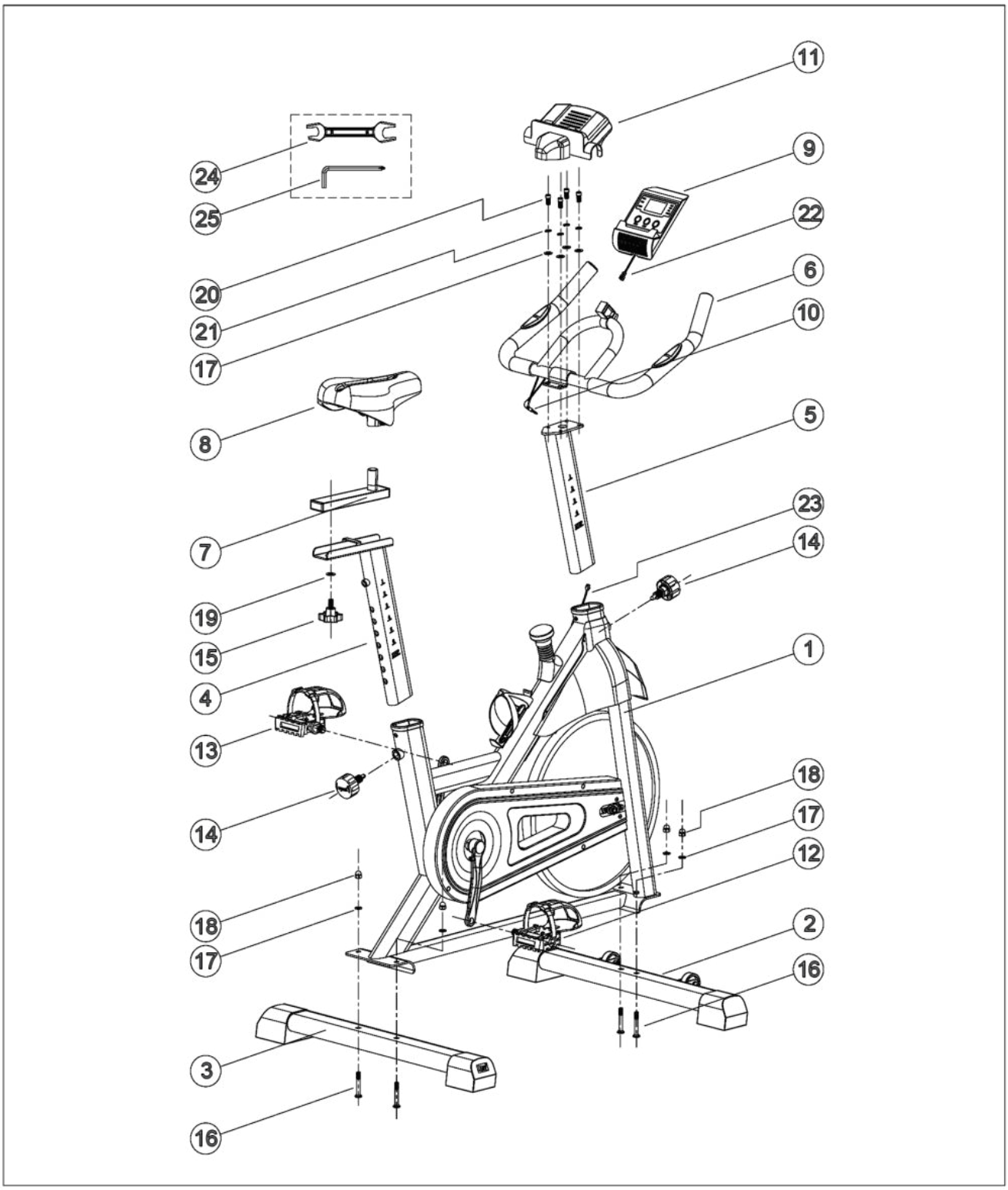
ATTENZIONE

PER RIDURRE IL RISCHIO DI LESIONI GRAVI, PRIMA DI UTILIZZARE L'APPARECCHIATURA LEGGERE LE SEGUENTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

IMPORTANTE: QUESTO APPARECCHIO È DESTINATO ESCLUSIVAMENTE ALL'USO DOMESTICO

1. Prima di assemblare e utilizzare l'apparecchiatura, è importante leggere questo manuale per intero. Un utilizzo sicuro ed efficiente è possibile solo se l'apparecchiatura viene assemblata, sottoposta a manutenzione e utilizzata correttamente. È responsabilità dell'utente assicurarsi che tutti gli utilizzatori dell'apparecchiatura siano informati di tutte le avvertenze e precauzioni.
2. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, è necessario consultare il proprio medico per determinare se esistono condizioni fisiche o di salute che potrebbero creare un rischio per la salute e la sicurezza o impedire l'uso corretto dell'attrezzatura. Il parere del medico è essenziale se si assumono farmaci che influiscono sulla frequenza cardiaca, sulla pressione sanguigna o sul livello di colesterolo.
3. Tenete conto dei segnali del vostro corpo. Un esercizio scorretto o eccessivo può danneggiare la salute. Smettete di fare esercizio se avvertite uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, sensazione di testa leggera, vertigini o nausea. Se si verifica una di queste condizioni, è necessario consultare il medico prima di continuare il programma di esercizio.
4. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzatura. L'attrezzatura è progettata solo per l'uso da parte di adulti.
5. Utilizzare l'attrezzo su una superficie solida e piana, con una copertura protettiva per il pavimento o il tappeto. Per sicurezza, l'apparecchiatura deve avere almeno 0,6 metri di spazio libero intorno a sé.
6. Prima di utilizzare l'apparecchiatura, verificare che i dadi e i bulloni siano ben serrati.
7. Il livello di sicurezza dell'apparecchiatura può essere mantenuto solo se viene esaminata regolarmente per verificare l'assenza di danni e/o usura.
8. Utilizzare sempre l'apparecchiatura come indicato. Se durante l'assemblaggio o il controllo dell'apparecchiatura si riscontrano componenti difettosi durante l'assemblaggio o il controllo dell'apparecchiatura, o se si sente un rumore insolito provenire dall'apparecchiatura durante l'uso, fermarsi.dall'apparecchiatura durante l'uso, fermarsi. Non utilizzare l'apparecchiatura finché il problema non è stato risolto.
9. Indossare indumenti adeguati durante l'uso dell'apparecchiatura. Evitare di indossare indumenti larghi che possano impigliarsi nell'apparecchiatura o che possano limitare o impedire i movimenti.
10. L'apparecchiatura è stata testata e certificata in conformità alle norme EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5 in classe H.C. Adatto solo per uso domestico. Peso massimo dell'utente 150 kg.
11. Questa apparecchiatura non è adatta ad applicazioni di alta precisione.
12. Il sistema frenante di questa apparecchiatura non è pertinente.
13. È necessario prestare attenzione quando si solleva o si sposta l'apparecchiatura per non farsi male alla schiena. Utilizzare sempre tecniche di sollevamento adeguate e/o ricorrere all'assistenza.

EXPLODED DRAWING



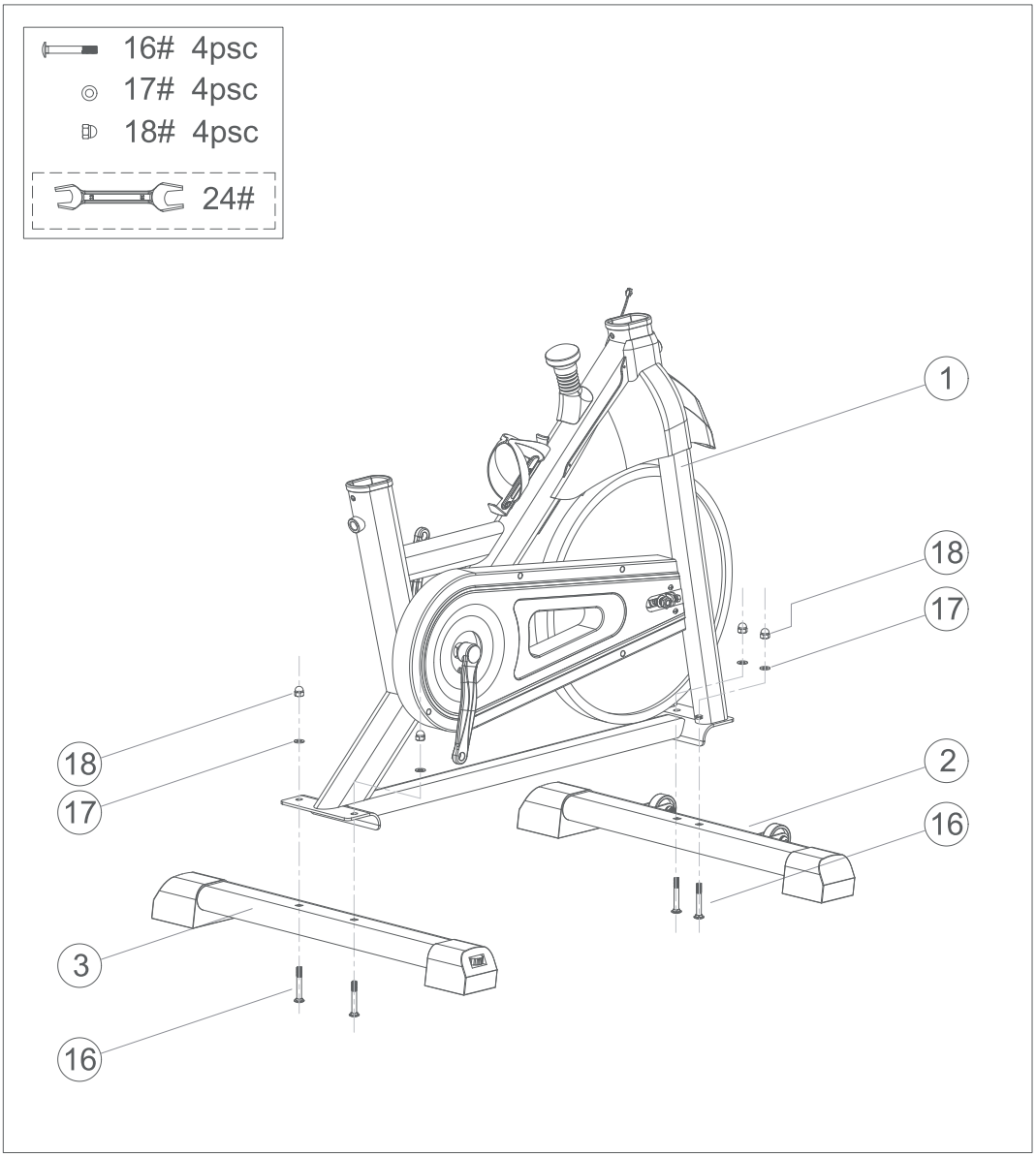
PARTS LIST

NO.	NAME	DIMENSIONE	QTY.
1	Corpo principale	Montaggio	1
2	Stabilizzatore anteriore	Montaggio	1
3	Stabilizzatore posteriore	Montaggio	1
4	Posto sella	Montaggio	1
5	Posto maniglia	Montaggio	1
6	Telaio della maniglia	Montaggio	1
7	Telaio di regolazione della sella	Montaggio	1
8	Sella	Caricato a molla	1
9	Monitor	Quadrato	1
10	Filo di impulso		1
11	Porta cellulare	adatto per Φ25tube	1
12	Pedale destro	R	1
13	Pedale sinistro	L	1
14	Manopola di regolazione	M16	2
15	Dado di regolazione	M10	1

NO.	NAME	DIMENSIONE	QTY.
16	Bulloni a carrello	M8X50	4
17	Rondella piatta	Φ8.5	4
18	Dado di copertura	M8	4
19	Rondella piatta	Φ10.5	1
20	Bullone a testa tonda	M8X16	4
21	Rondella elastica	Φ8.5	4
22	Filo del segnale A		1
23	Filo del segnale B		1
24	Chiave aperta	13-15	1
25	Chiave esagonale interna	6mm	1

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

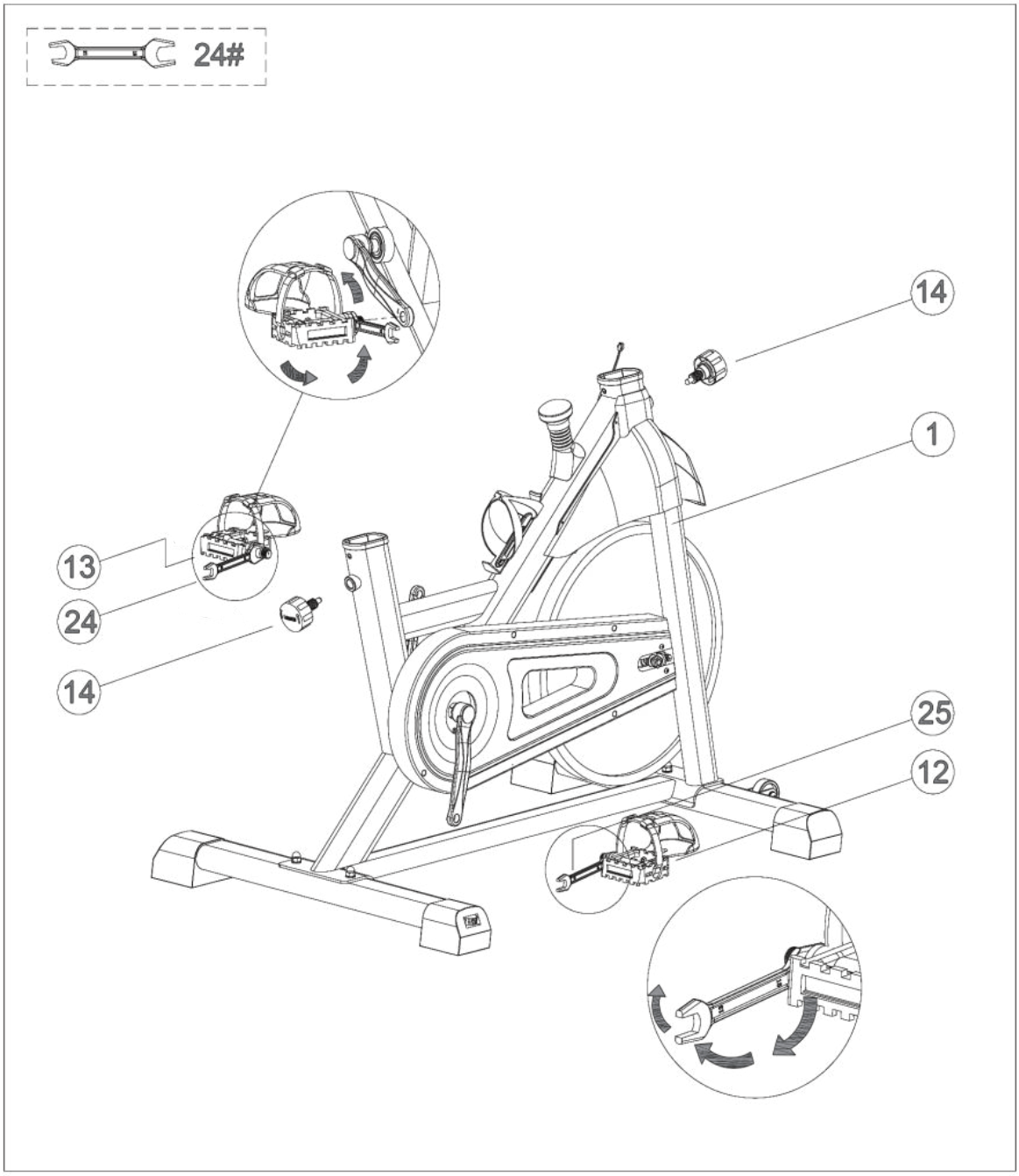
STEP 1



Lo stabilizzatore anteriore (2) è fissato al corpo principale (1) con i bulloni del corpo (16), le rondelle piatte (17) e i dadi di copertura (18) e fissato con una chiave (24). Nota: le ruote dello stabilizzatore anteriore (2) sono rivolte in avanti, come mostrato.
Allo stesso modo, lo stabilizzatore posteriore (3) è fissato al corpo principale (1) con i bulloni del corpo (16), le rondelle piatte (17) e i dadi di copertura (18) e fissato con una chiave (24).

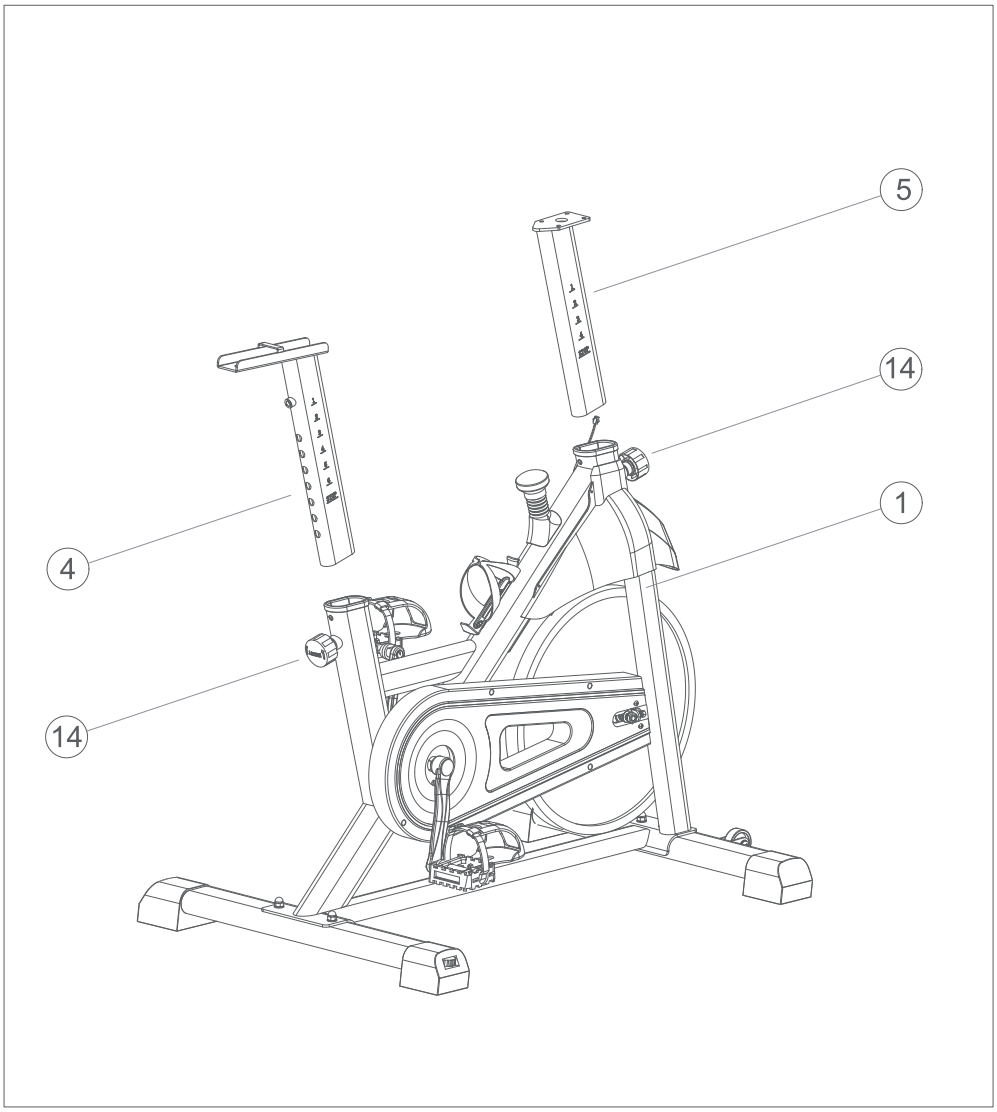
Attenzione: le ruote mobili su entrambi i lati dello stabilizzatore anteriore (2) possono spostare la macchina di una breve distanza.

STEP 2



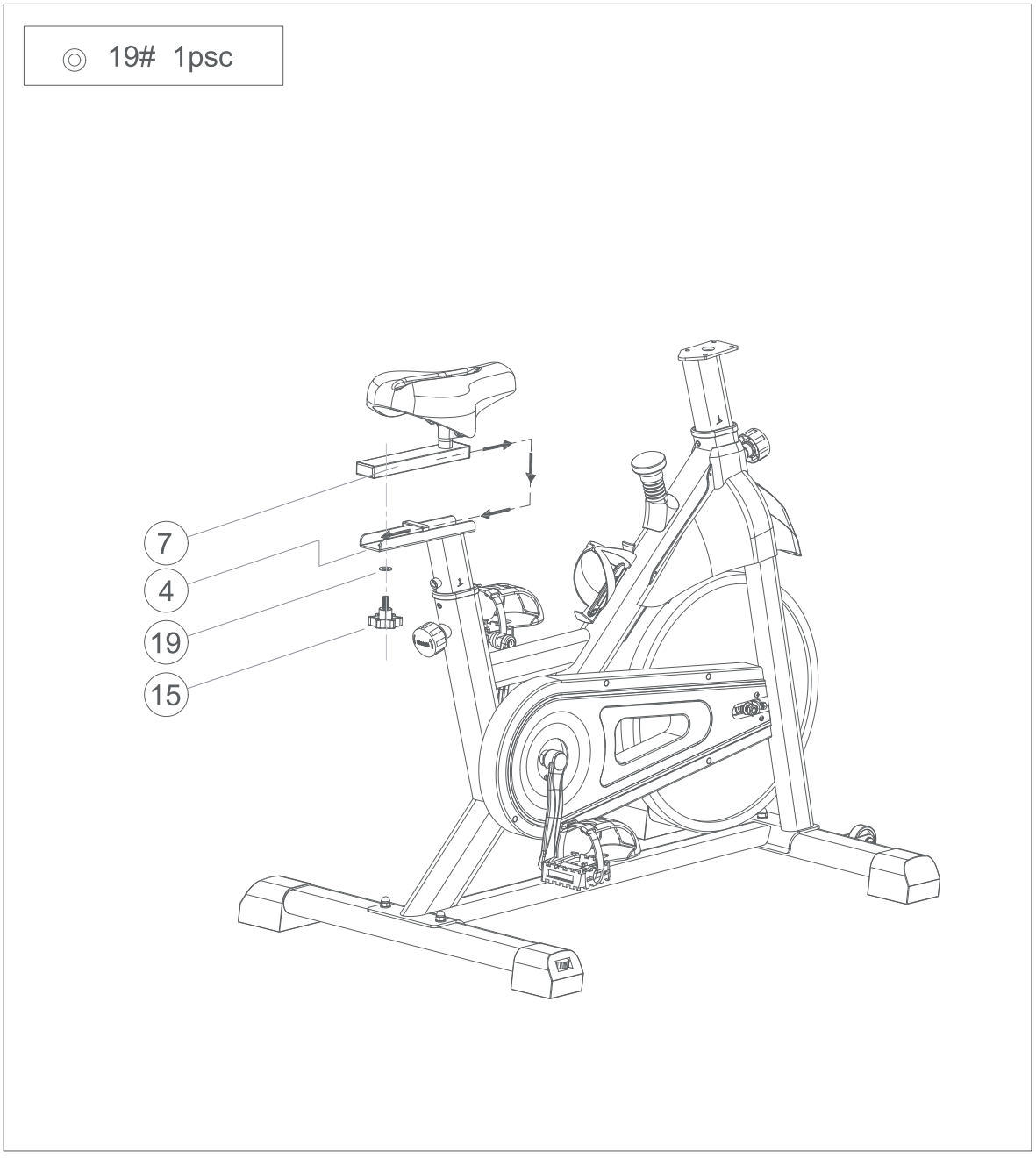
Installare il pedale destro (12) con il segno R sul corpo principale (1) e fissarlo con una chiave aperta (24). Nota: serrare in senso orario.
Allo stesso modo, installare il pedale sinistro (13) con il segno L sul corpo principale (1) e fissarlo con una chiave aperta (24). Nota: serrare in senso antiorario.
Le manopole di regolazione (14) sono installate rispettivamente sulla parte anteriore e posteriore del corpo principale (1).

STEP 3



Il piantone della sella (4) viene inserito nel corpo principale (1) e la manopola di regolazione (14) viene estratta in modo che la manopola di regolazione (14) venga automaticamente inserita nel foro corrispondente del piantone della sella (4).
Allo stesso modo, il palo dell'impugnatura (5) viene inserito nel corpo principale (1) e la manopola di regolazione (14) viene estratta in modo che la manopola di regolazione (14) venga automaticamente inserita nel foro corrispondente del palo dell'impugnatura (5).
foro corrispondente dell'impugnatura (5).
Nota: estraendo la manopola di regolazione (14) è possibile regolare l'altezza del montante della sella (4) o del montante dell'impugnatura (5). Dopo la regolazione, è necessario stringere le manopole di regolazione (14).

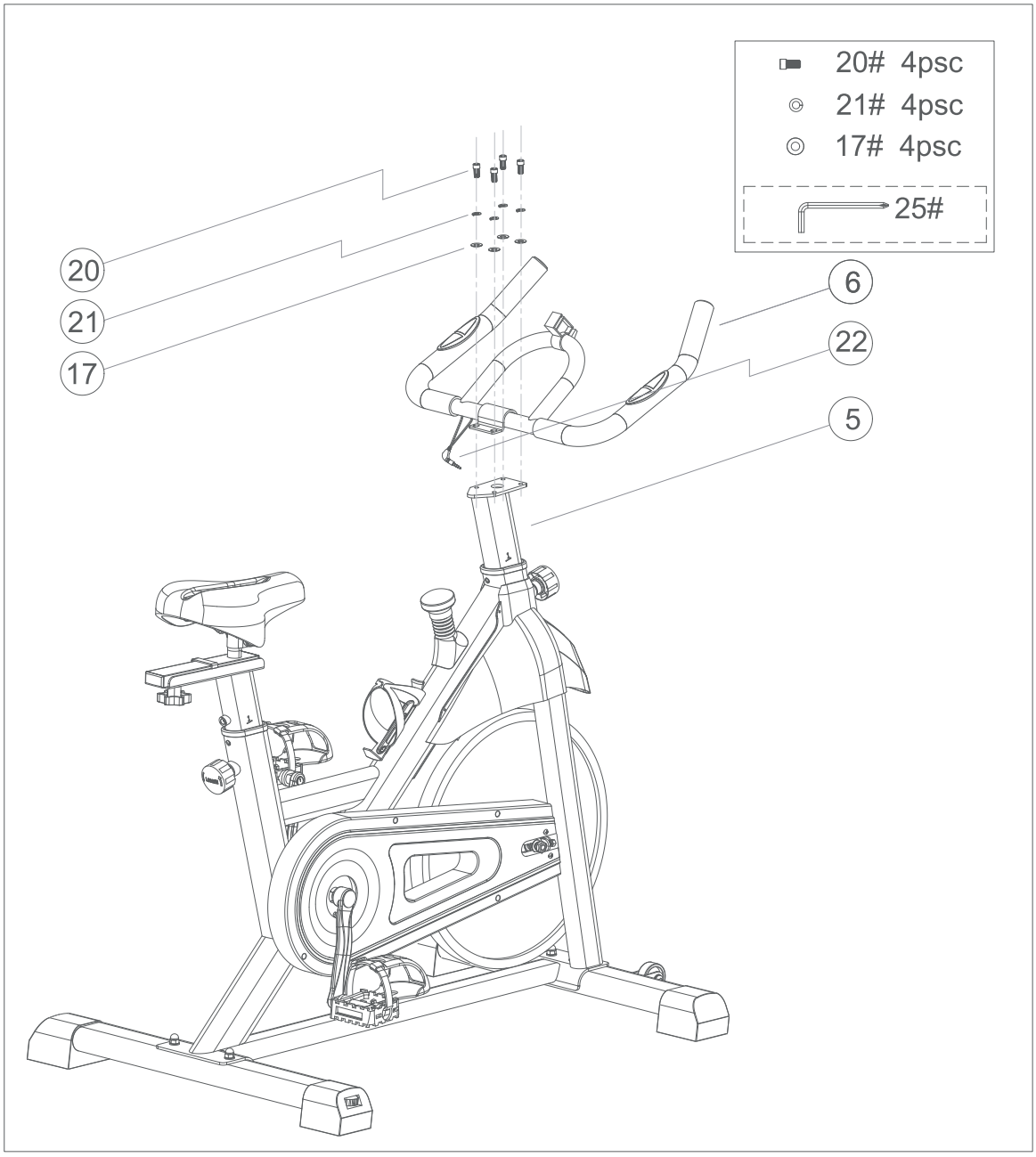
STEP 4



Il telaio di regolazione della sella (7) viene installato nel montante della sella (4) e fissato con una rondella piatta (19), e un dado di regolazione (15).

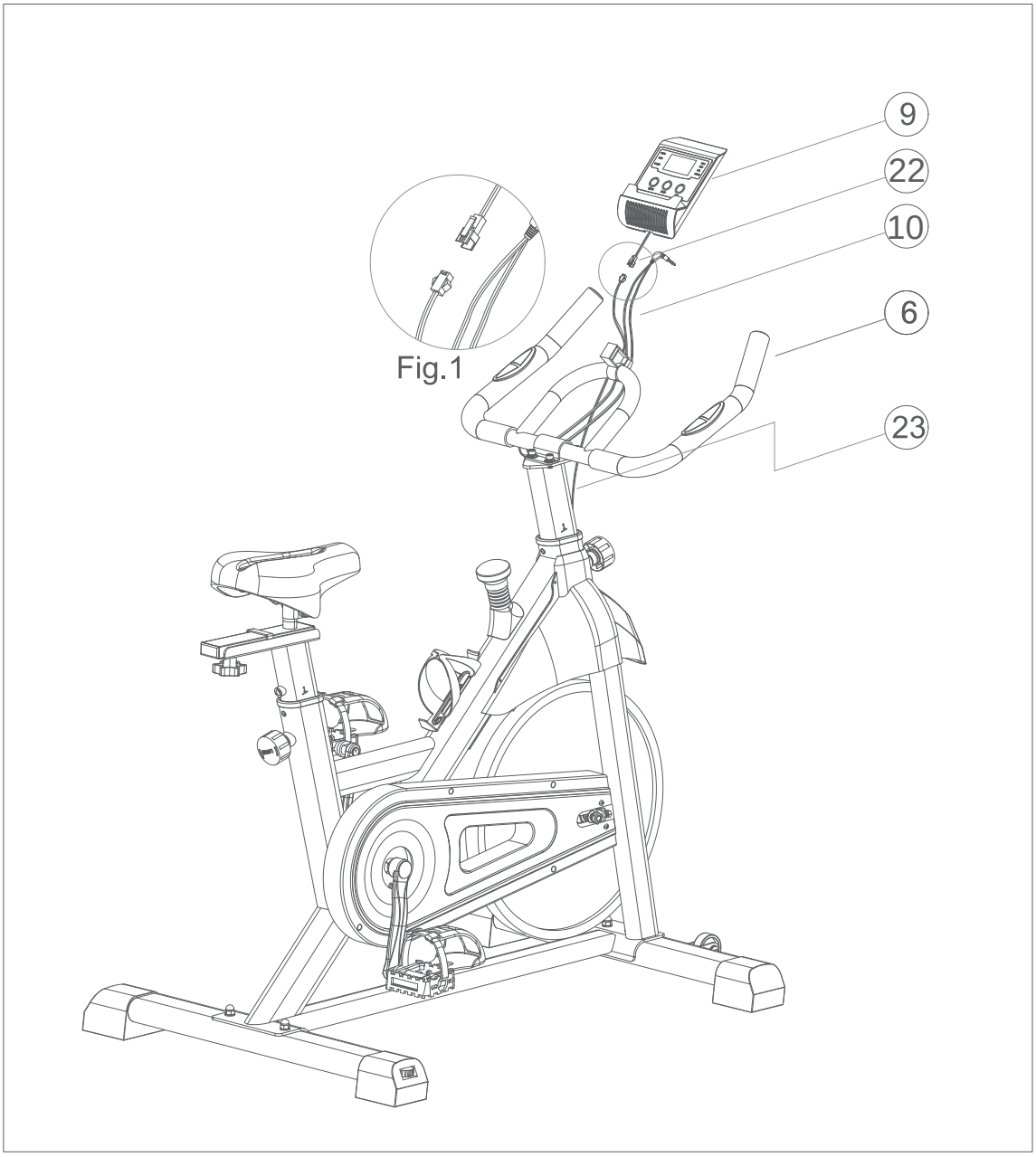
Nota: allentando il dado di regolazione (15) è possibile regolare la posizione del telaio di regolazione della sella (7) prima e dopo la regolazione nella posizione corrispondente, il dado di regolazione (15) deve essere serrato.deve essere serrato.

STEP 5



Il telaio dell'impugnatura (6) viene fissato al montante dell'impugnatura (5) con le rondelle piatte (17), le rondelle elastiche (21) e i bulloni a testa cilindrica (20) e viene serrato con una chiave esagonale interna. (25).

STEP 6

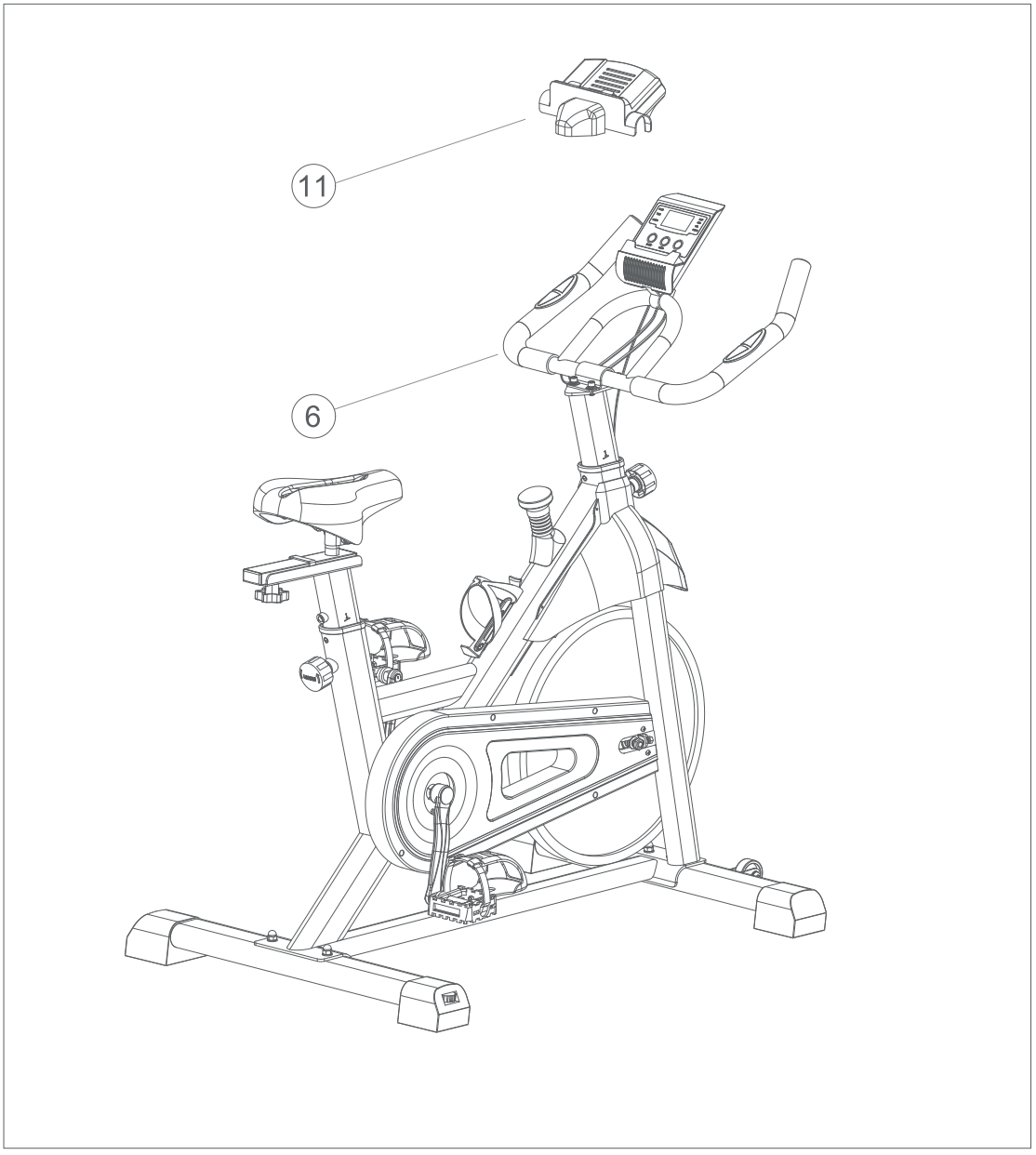


Collegare il cavo di segnale A (22) al cavo di segnale B (23) come illustrato.

Fissare il monitor (9) al manubrio (6).

Inserire il cavo degli impulsi (10) nel foro sul retro del monitor (9) come mostrato.

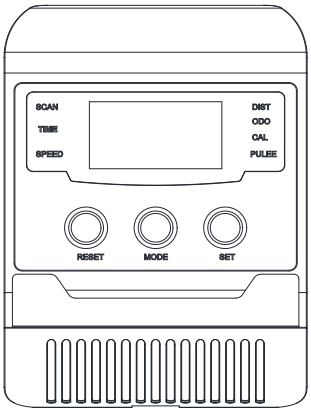
STEP 7



Installare il supporto del telefono cellulare (11) sul telaio della maniglia (6).

ATTENZIONE: prima dell'uso, verificare che ogni parte sia ben salda e che la macchina sia stabile al suolo.e salda e che la macchina sia stabile al suolo.

FUNZIONE DEL COMPUTER



A, INSTALLATION DE LA BATTERIE

Inserire due batterie AA da 1,5 V nel vano batterie sul retro del dispositivo (dopo ogni sostituzione delle batterie, tutti i valori saranno "0").

B, DESCRIZIONE FUNZIONALE

1, scansione automatica (SCAN): aprire la schermata o premere il pulsante per entrare nello stato SCAN tutte le funzioni del dispositivo TIME--SPD--DIST--CAL--ODO--PUL vengono visualizzate automaticamente sulla schermata principale. visualizzate automaticamente sulla schermata principale.
2, tempo di movimento (TIME): calcolo cumulativo del tempo di movimento da 00:00--99:59,
L'utente può premere il pulsante per selezionare lo stato di visualizzazione del valore del tempo.
3, la distanza del movimento (DIST): calcolo cumulativo del movimento da 0,0 a 999,9,
l'utente può premere il pulsante per selezionare il valore di visualizzazione della distanza.
4, Calorie (CAL): mostra il consumo cumulativo di calorie tra 0,0 e 9999, l'utente può premere il pulsante per selezionare il valore di visualizzazione della distanza.
Nota: questi dati sono solo una descrizione approssimativa e non possono essere utilizzati per il trattamento medico.
5, Velocità di movimento (SPEED): visualizza la velocità attuale dell'atleta, con un valore compreso tra 0,0 e 999,9 km. 0,0--999,9 km/miglio/ora.
6,Odometro (ODO): la distanza tra il movimento e il tempo è 0-9999 km.
7,Polso (PUL): frequenza cardiaca istantanea, 40-240 volte / minuto Questi dati sono solo una descrizione approssimativa e non possono essere utilizzati per il trattamento medico.
8, Reset: tenendo premuto il pulsante per circa 3 secondi, tutti i valori verranno riportati a "0", la funzione può essere ripristinata.

C, ATTENZIONE

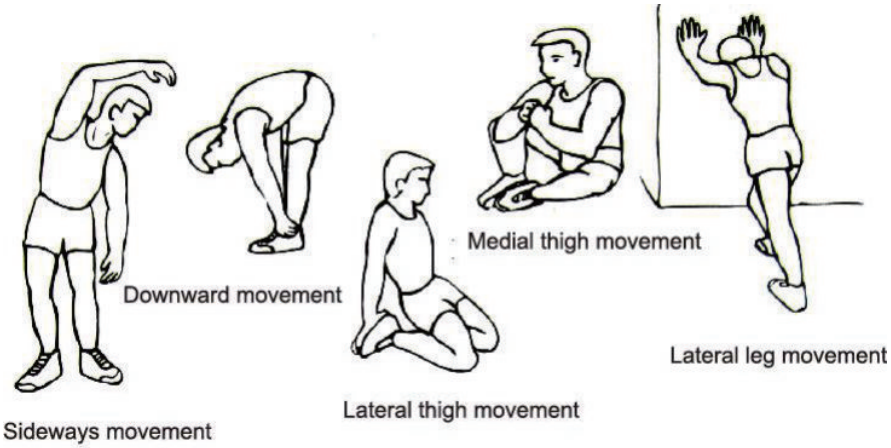
1, poiché il display elettronico non è normale, la batteria deve essere reinstallata per riprovare, la batteria "+, "-" non può essere installata.
2, specifiche della batteria: 1 batteria AAA 5 da 1,5 V
3. Quando la batteria viene gettata, deve essere rimossa dall'orologio elettronico e maneggiata in modo sicuro.

INSTRUCTIONS DE FORMATION

EN PLUS DE L'UTILISATION DE L'ÉQUIPEMENT, IL EST POSSIBLE D'AMÉLIORER LA CONDITION PHYSIQUE ET D'EXERCER LES MUSCLES, MAIS AUSSI DE JOUER UN RÔLE DANS UN RÉGIME ALIMENTAIRE RAISONNABLE. ET L'EXERCICE DES MUSCLES, MAIS AUSSI PAR LE BIAIS D'UN RÉGIME ALIMENTAIRE RAISONNABLE POUR JOUER UN RÔLE DANS LA PERTE DE POIDS. RÔLE DANS LA PERTE DE POIDS

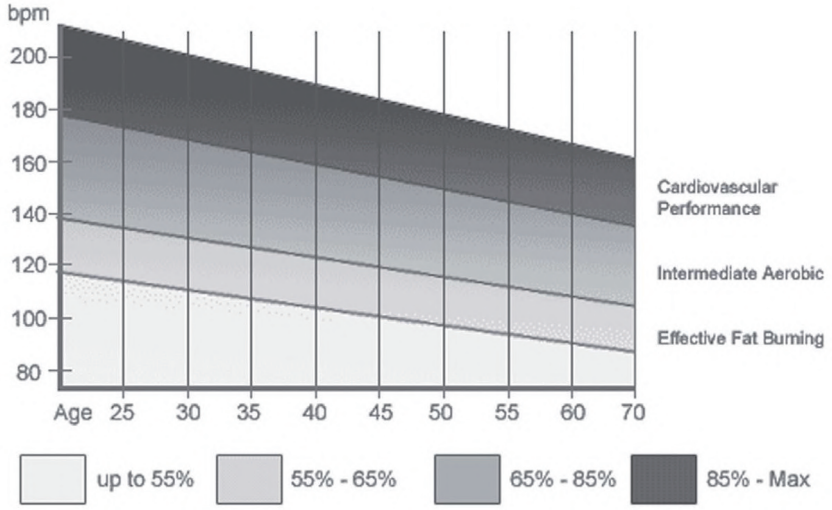
A, échauffement avant l'entraînement

Cette phase d'échauffement permet d'améliorer la circulation sanguine du corps, et les muscles de réaliser un bon entraînement.de réaliser un bon entraînement, tout en réduisant le risque de crampes ou de lésions musculaires pendant l'entraînement. l'entraînement. Avant chaque entraînement, veuillez effectuer des exercices d'échauffement conformément aux recommandations suivantes les recommandations de l'entraînement, chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes, pendant l'exercice, ne pas étirer l'intensité, prévenir les dommages musculaires, une fois que les muscles sont endommagés, arrêter la pratique.



B, phase de formation

Cette étape est la phase d'entraînement formel, après une longue période de pratique, elle peut améliorer la flexibilité des muscles de la jambe.
la souplesse des muscles des jambes. Dans le processus de formation, l'essentiel est d'effectuer la formation selon les critères suivants
l'entraînement en fonction des conditions d'entraînement et de choisir une intensité d'entraînement raisonnable.



Remarque :

Pour maintenir la fréquence cardiaque dans la plage cible correspondante pendant au moins 1 minute d'entraînement, la plupart des personnes au début de l'entraînement ont duré de 15 à 20 minutes.

BLUETOOTH:

in modalità normale non è necessario premere alcun pulsante, basta utilizzare l'app Kinomap per la connessione Bluetooth

Istruzioni per la configurazione del PPA

GET IT ON Google Play Available on the App Store

APP Connection Guide

Scaricare e utilizzare FITSHOW

1. Per scaricare l'APP FITSHOW, scansionare il codice QR o cercare "FITSHOW" nell'Apple Store o nel Google Play Store.
2. Aprire l'APP FITSHOW, accedere o registrarsi.

Seguire le istruzioni dell'APP per configurare il dispositivo.

App Store Google Play

KINOMAP

Scaricare e utilizzare KINOMAP

1. Per scaricare l'APP KINOMAP, scansionare il codice QR o cercare "KINOMAP" nell'Apple Store o nel Google Play Store.

COME CONNETTERSI A KINOMAP:

【1】Entrare in Kinomap, selezionare la pagina Profilo e fare clic sull'icona “ Impostazioni ” nell'angolo in alto a destra;

【2】 Selezionare Gestione attrezzature fitness;

【3】 Fare clic sull'icona “+” nell'angolo in alto a destra;

【4】Selezionare BIKE e fare clic su SUCCESSIVO;

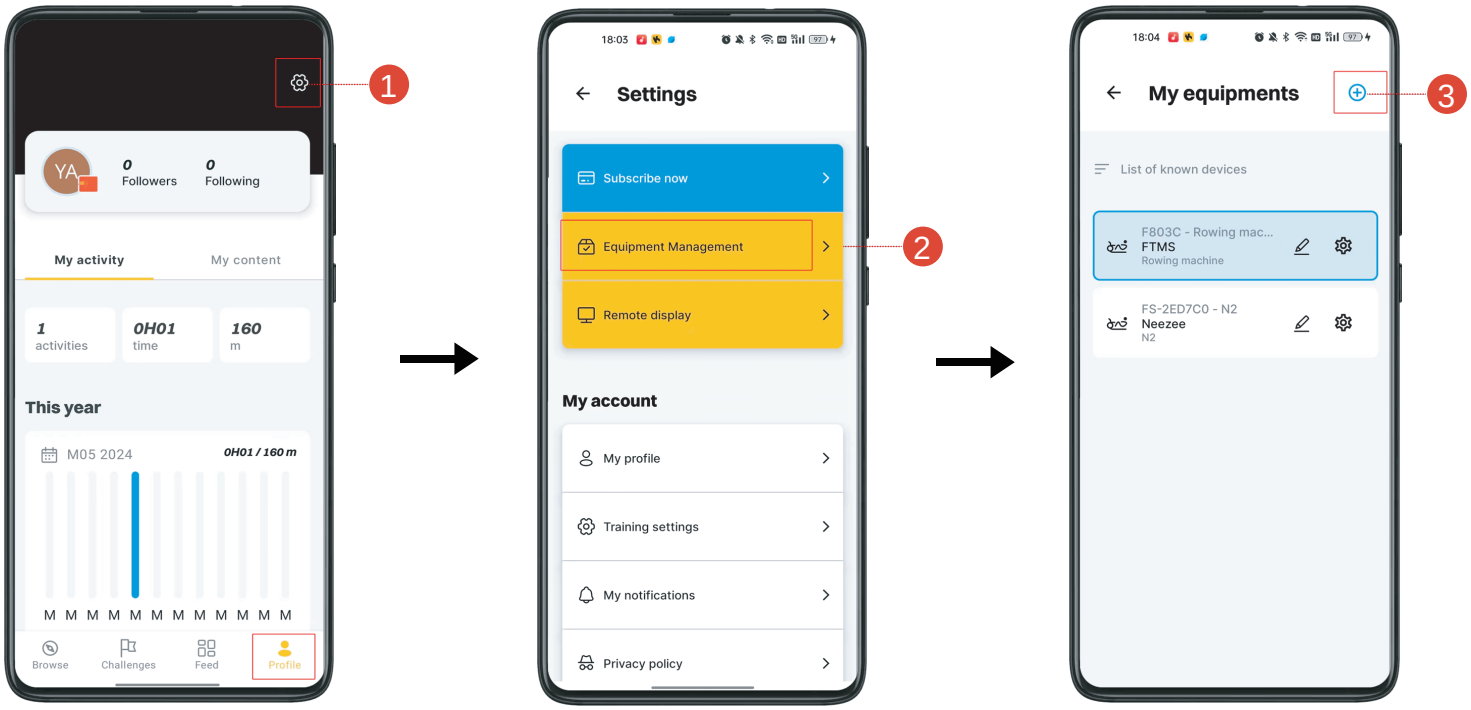
【5】Trovare 'FTMS' e fare clic sul passaggio successivo;

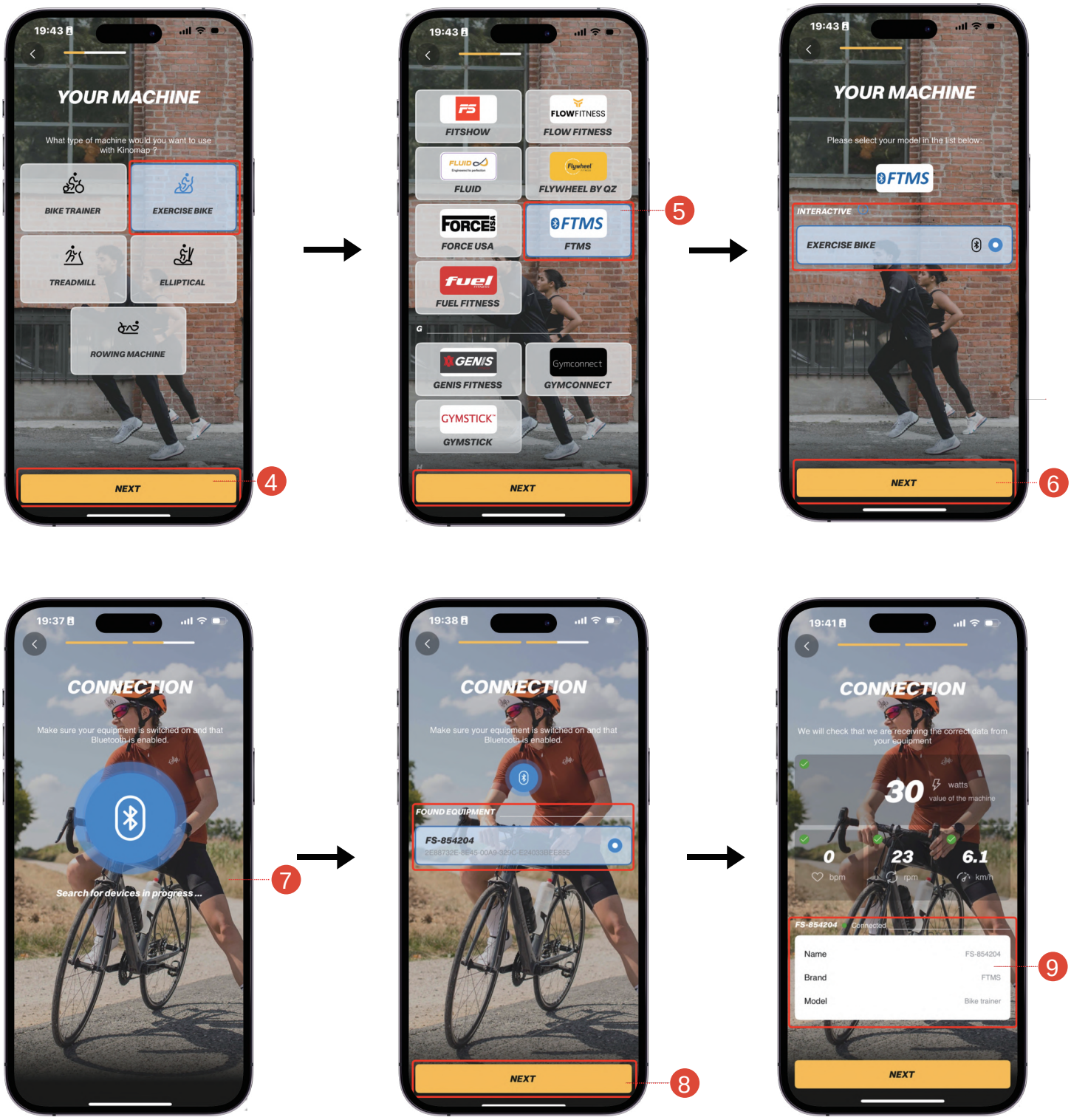
【6】Selezionare BIKE e fare clic su SUCCESSIVO;

【7】Entrare nella pagina di connessione Bluetooth;

【8】Trovare il modello di BIKE ' FS-854204 ', e fare clic su AGGIUNGI

【9】Collegare con successo per visualizzare il numero di modello e la marca, trovare il video pertinente, aprire la modalità di guida preferita.




19:43
YOUR MACHINE
What type of machine would you want to use with Kinomap ?
BIKE TRAINER
EXERCISE BIKE
TREADMILL
ELLIPTICAL
ROWING MACHINE
NEXT
4
FITSHOW
FLOW FITNESS
FLUID
FLYWHEEL BY QZ
FORCE USA
FTMS
5
FUEL FITNESS
GENIS FITNESS
GYMCONNECT
GYMSTICK
NEXT
Please select your model in the list below:
INTERACTIVE
EXERCISE BIKE
NEXT
6
19:37
CONNECTION
Make sure your equipment is switched on and that Bluetooth is enabled.
Search for devices in progress ...
7
19:38
FOUND EQUIPMENT
FS-854204
NEXT
8
19:41
We will check that we are receiving the correct data from your equipment
30
watts
value of the machine
0
bpm
23
rpm
6.1
km/h
FS-854204
Connected
Name
FS-854204
Brand
FTMS
Model
Bike trainer
9