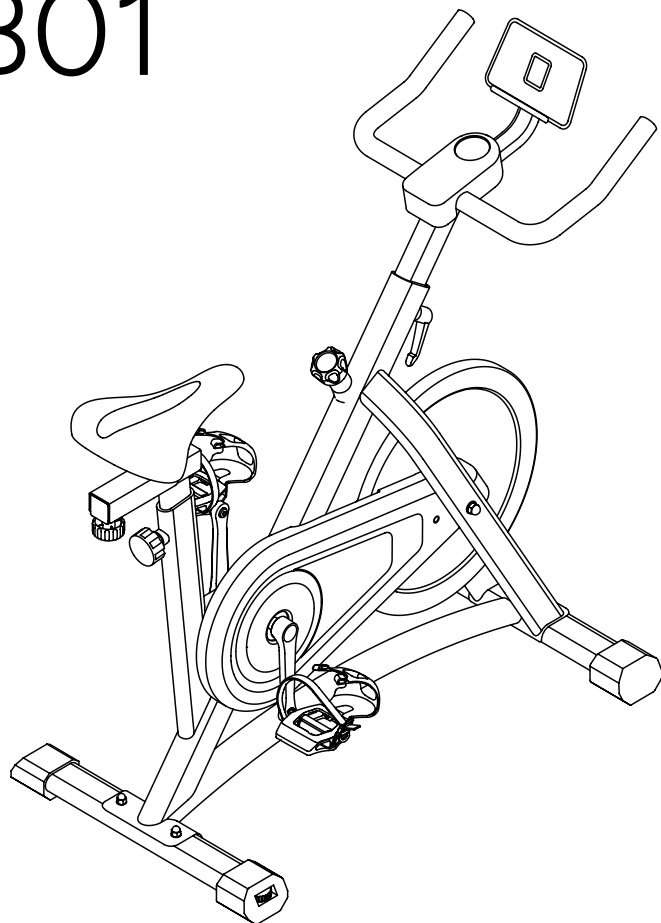


KSIX

KB01



EN	Connected indoor bike - User manual	03
ES	Bicicleta estática conectada - Manual de usuario	13
FR	Vélo d'intérieur connecté - Manuel d'utilisateur	23
DE	Vernetztes Indoor-Bike – Benutzerhandbuch	33
IT	Bici da interno connessa - Manuale utente	43
PT	Bicicleta Indoor Conectada - Manual do Usuário	53

1. CHARACTERISTICS










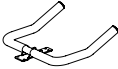





1.1 Technical specifications






Tablet or smartphone holder size	Maximum tablet width: 10.1-inch
Supporting software version	IOS 12.0 or higher, Android 5.1 or higher
Resistance system	Friction
Drive mode	Belt drive
Power supply	AA battery
Connection mode of sensing system	BT
Height limit	150 ~ 195cm
Rated maximum load	120kg
Net weight	24kg
Gross weight	28kg
Overall dimensions Overall dimensions	(Length) 110 cm × (Width) 53 cm × (Height) 117 cm






2. INSTALLATION GUIDE

Step 1: Check Parts

Some fixing screws are pre-installed at the factory. Remove these before assembling the corresponding parts. Spare parts may vary based on actual conditions.

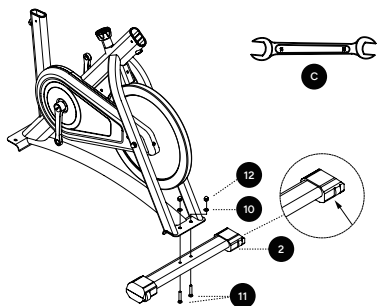
Name	Qty	Figure	Nombre	Qty	Figure
(1) Frame	1	 2x Cross-recessed drill tail screws with pads	(8) Armrest support assembly	1	 2x Hexagon socket flat round head screws M6x12
(2) Front tube	1	 Moving pulley	(9) Decorative cover	1	
(3) Rear tube	1	 Foot cushion adjustment knob	(10) Flat spacer D8	4	
(4) Pedal set left/right	1	(left)  (right) 	(11) Carriage bolt M8x45	4	
(5) Handlebar assembly	1		(12) Hexagonal cover nut M8	4	
(6) Tablet (mobile phone) holder	1		(13) Hexagon socket flat round head screw M6x12	2	
(7) Head tube	1		(14) Hexagon socket flat round head screw M6x25	3	

Name	Qty	Figure
(15) Seat	1	
(16) Seat post	1	
(17) AA battery	2	
(18) Front column knob	1	
(19) Rear column knob	1	

Name	Qty	Figure
(20) Bottle holder	1	
(21) Instructions	1	
(A) L-shaped hexagon wrench 4#	1	
(B) L-shaped cross head hexagon wrench 6#	1	
(C) Open-ended wrench	1	

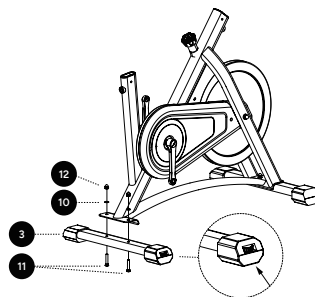
Step 2: Install Bottom Tube

1. Align the holes of the front tube (2) with those at the bottom of the frame (1). Insert the carriage bolt (M8×45) (11) from the bottom of the front tube to connect it to the bottom of the front column. At the top end, insert the flat spacer D8 (10) and hexagonal cover nut M8 (12). Tighten using an open-ended wrench (C).



Pay attention to distinguishing between the front and rear foot tubes. The front foot tube comes with a moving pulley, please place it outward.

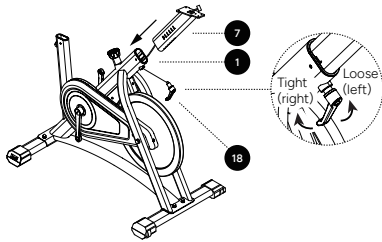
2. Align the holes of the rear tube (3) with those at the bottom of the frame (1). Insert the carriage bolt (M8×45) (11) from the bottom of the rear tube to connect it to the bottom of the rear column. At the top end, insert the flat spacer D8 (10) and hexagonal cover nut M8 (12). Tighten using an open-ended wrench (C).



Pay attention to distinguishing between the front and rear foot tubes, and the rear foot tubes are equipped with foot pad adjustment knobs.

Step 3: Install Head Tube

1. Pass the electronic meter wire through the head tube (7).
 2. Align the head tube (7) with the opening of the frame (1), insert it into the frame, and adjust it to the correct position. Ensure the scale aligns with the top surface of the tube and snaps into place. Screw in the front column knob (18) (do not tighten yet), gently pull the column up and down to allow the spring to return automatically (a "click" sound indicates the knob has slid into the column hole). Finally, tighten the knob fully to secure.

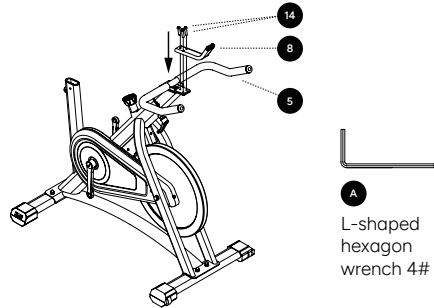
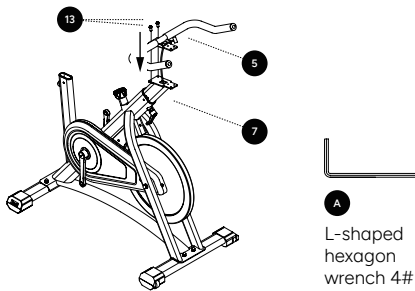


When installing the head tube, adjust the knob until the head tube (7) can be inserted, pull it out and hold it.

Step 4: Install Handlebar Assembly

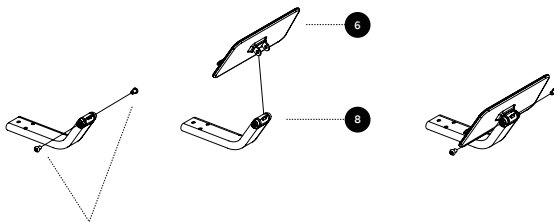
1. Remove 2 hexagon socket flat round head screws (M6×12) (13) from the bag.
2. Pass the electronic meter wire through the handlebar assembly (5), align the joint hole of the head tube (7) with the handlebar assembly (5), and insert the hexagon socket flat round head screws (M6×12) (13). Use an L-shaped hexagon wrench 4# (A) to tighten.

3. Align the armrest support assembly (8) with the hole of the handlebar assembly (5). Insert the 3 hexagon socket flat round head screws (M6×25) (14) and use an L-shaped hexagon wrench 4# (A) to tighten.



Step 5: Install Tablet (Mobile Phone) Holder

1. Remove the two pre-installed hexagon socket flat round head screws (M6×12) from the armrest support assembly (8) using an L-shaped hexagon wrench 4# (B).
2. Insert the tablet (mobile phone) holder (6) into the slot of the handlebar assembly (5), manually fasten the hexagon socket flat round head screws (M6×12) into the holes, and secure them using the L-shaped hexagon wrench 4# (B).



Hexagon socket flat round head screws M6×12

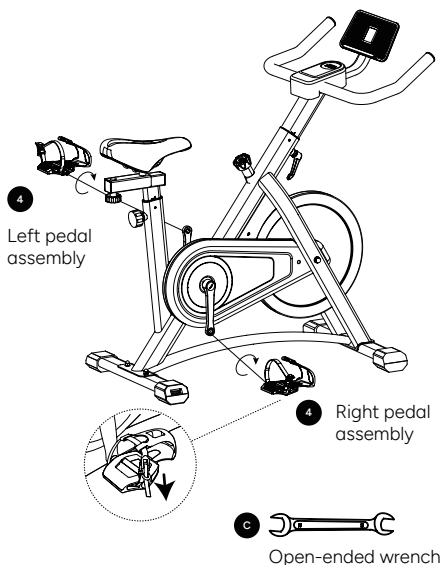


Step 9: Install Pedals

1. Remove the pedals from the package.
2. Identify the left and right pedals. The right pedal is marked with a blue "R" and the left pedal with a red "L". Ensure correct installation to avoid damaging the crank threads.
3. Stand behind the seat facing the handlebars. Install the right pedal on the right crank, ensuring it is perpendicular to the crank mounting hole. Use an open-ended wrench (C) to secure it by turning towards the head. Install the left pedal on the left crank in the same manner. Note: During installation, correspond the red mark on the crank to the red mark on the pedal, and the blue mark on the crank to the blue mark on the pedal.

Screw the pedal into the crank manually first, and then tighten the pedal assemblies L/R (4) with the open-ended wrench (C). (Note: The tightening directions for both the left pedal and the right pedal are towards the head direction.)

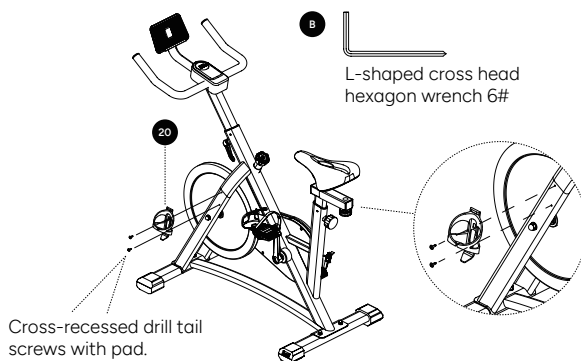
Note: Check whether the pedal straps are tightened before riding. Tighten them by pulling



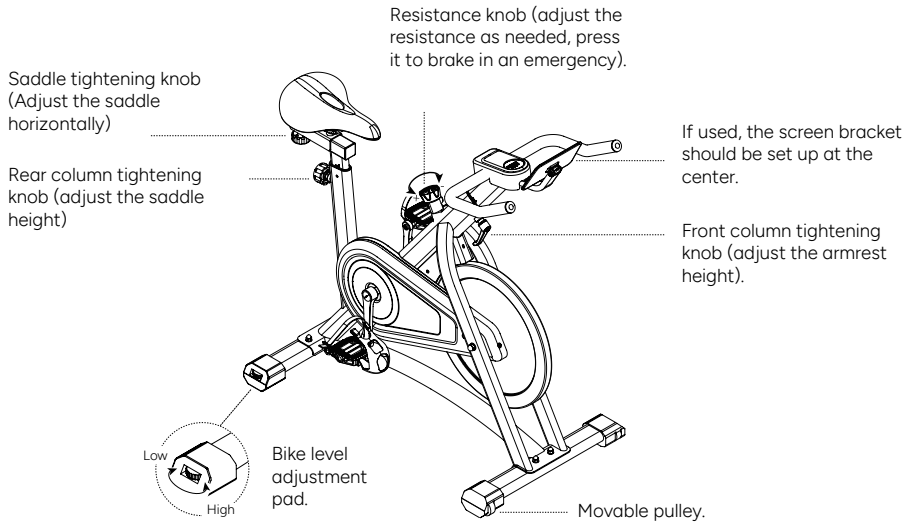
⚠ Safety tips: Reverse riding is not recommended, as it is likely to loosen pedals. After reverse riding, check whether the pedals are locked, in order to avoid safety issues arising from loose pedals.

Step 10: Install Bottle Holder

1. Use an L-shaped cross head hexagon wrench 6# (B) to remove the two cross-recessed drill tail screws with pads pre-installed on the frame (1).
2. Align the two cross-recessed screws with the holes on the bottle holder (20) and frame (1).
3. Tighten the screws using the L-shaped cross head hexagon wrench 6# (B).



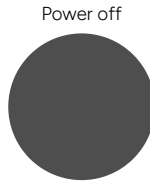
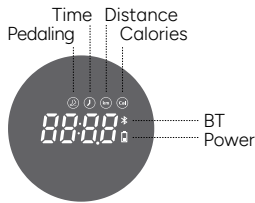
⚠ Safety tips: Please adjust the bike according to your own conditions before use; and tighten the bike fastening knob.



3. FIRST USE (LED DISPLAY USAGE INSTRUCTIONS)

LED display instructions:

LED display usage instructions:



1. Spin the bike for one full revolution to activate the display and enter standby mode (the display will automatically shut down after 30 seconds of inactivity).

Pedaling
frequency page



Automatic
switching

Time page



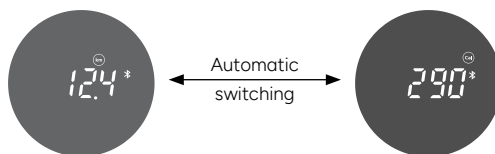
Automatic
switching

Distance page



2. Rotate the bike for three revolutions in 4.5 seconds while in standby mode to switch to the movement state, which displays pedalling frequency, exercise time, and mileage alternately.
3. Stop the exercise in the movement state for 5S to enter the pause state; the display interface jumps to the time interface;
4. Continue biking in the pause state to resume the bike to the movement state;

5. If the bike remains in pause mode for 60S, it will enter the data summary interface.



Icon display:

Low battery: the battery icon on the digital tube flashes red.

Bluetooth icon: Bluetooth connected, icon is always on; Bluetooth not connected, the icon flashes.

Instructions for App Use

App Installation and Registration

1. Scan the QR code to download your preferred app and register.
2. After registering, pedal fully once to turn on the bike and enter standby mode.



KINOAPP

1. Open the app.
2. Select "Add more fitness equipment."
3. Select the exercise bike icon.
4. Select KSIX.
5. Tap on KSIX BIKE. The app will enter search mode.
6. Tap on the device when it appears.
7. Start your workout.

ZWIFT

1. Open the app.
2. Complete the registration if necessary.
3. Select Pair and tap on "Power Source."
4. Select "KSIX BIKE."
5. Start your workout.

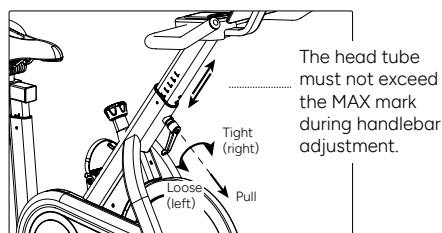
Additional Considerations

After the first connection, the app will automatically pair with the bike. The bike does not support simultaneous connections from multiple mobile phones. Before using the bike, make sure no other users are connected. The bike will disconnect 10 minutes after stopping.

4. HOW TO ADJUST BIKE

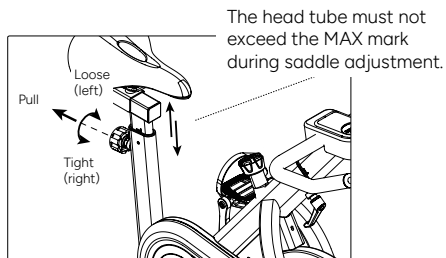
4.1 Handlebar Height Adjustment

Turn the front column knob to the left 4–5 times with one hand and pull it out, holding it in place. With your other hand, lift (or lower) the handlebars to your preferred height. Release the knob and gently move the column up and down until you hear a "click" sound, indicating the knob has locked into the slot. Finally, turn the knob to the right to secure it.



4.2 Saddle Height Adjustment

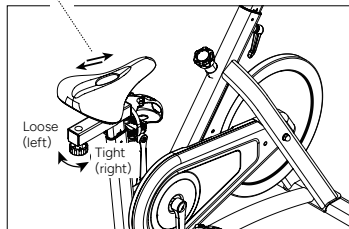
Turn the front column knob to the left 4–5 times and pull it out, holding it in place. Adjust the saddle to your desired height, then release the knob. Move the column gently until you hear the "click," which indicates it is secured. Turn the knob to the right to tighten it fully.



4.3 Horizontal Saddle Adjustment

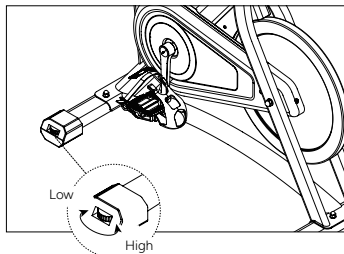
Loosen the knob beneath the saddle, adjust the saddle back or forward to your desired position, and then tighten the knob securely.

Horizontal adjustment of saddle.



4.4 Levelling the Bike

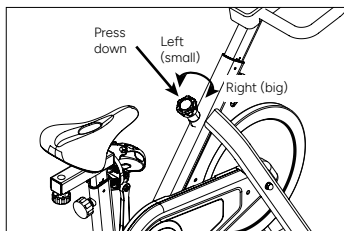
There are two levelling pads at the bottom of the rear pedal tubes. Adjust these pads until the bike stands stable and doesn't wobble.



4.5 Knob Adjustment

When not using the bike, turn the knob to the right to lock it. For riding, turn it left to unlock (you can adjust the resistance by turning the knob left or right according to your needs). In an emergency or to stop quickly, press the knob down until the bike stops.

Note: Over time, the wool felt used for resistance may develop a slight smell-this is normal.

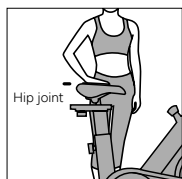


5. HOW TO ENSURE CORRECT RIDING POSTURE

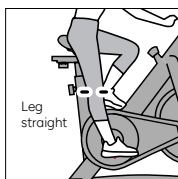
5.1 Setting the Correct Saddle Position

Saddle height

Stand beside the bike with your feet together and adjust the saddle so that it is level with your hips (Fig. 1). Sit on the saddle and pedal until one leg is fully extended at the bottom of the stroke (6 o'clock position) (Fig. 2).



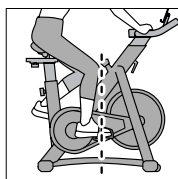
(Fig.1)



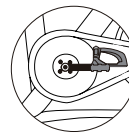
(Fig.2)

Saddle Horizontal Position

Place your right foot in the pedal strap and rotate the pedals until the right pedal is at 3 o'clock. The front of your knee should be vertically aligned with the pedal spindle. If it is, the saddle is in the correct horizontal position (Fig. 3).



(Fig.3)

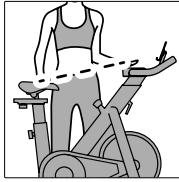


3 o'clock: the right crank is parallel to floor in the right direction

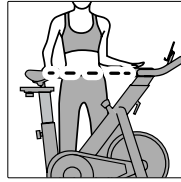
5.2 Setting the Appropriate Handlebar Height

Adjust the handlebar height to suit your body type and riding experience. For beginners, it's recommended that the handlebar be slightly higher than the saddle (Fig. 1), while experienced riders may prefer it level with or slightly lower than the saddle (Fig. 2).

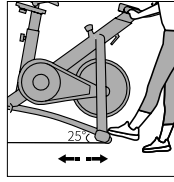
Riders with lower back conditions or lumbar spondylosis should only ride with their doctor's approval. In these cases, the handlebars should be set higher. Pressing down on the handlebars raises the foot tube by more than 25°, making it easier to move the bike using the wheels (Fig. 3).



(Fig.1)



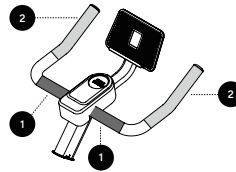
(Fig.2)



(Fig.3)

5.3 Hand Position on the Handlebars

During training, your coach may demonstrate different hand positions that correspond to various sections of the handlebars.

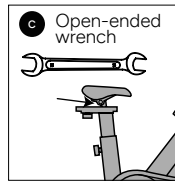


- 1 Hand position 1
- 2 Hand position 2

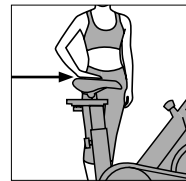
6. SEAT CUSHION ANGLE ADJUSTMENT

To adjust the angle of the seat cushion, slightly loosen the two nuts (Fig.1) on either side underneath the cushion using the open-ended wrench (C). Tilt the front of the seat cushion to a comfortable angle (it's recommended to have the front slightly lower). Once set, tighten both nuts to secure the seat cushion.

Recommendation: The seat cushion may be lowered slightly in case of any hip discomfort during riding.



(Fig.1)



(Fig.2)

Routine Maintenance

1. Keep the exercise bike on a dry, well-ventilated, and level surface. If the bike will not be used for an extended period, cover it to keep it clean and dust-free.
2. After each workout, wipe sweat from the frame using a dry cloth. Avoid using a damp cloth, as this can lead to rust.
3. Inspect the belt pulley regularly for any cracks or misalignment, and adjust or replace the belt as necessary. Clean the belt groove routinely to prevent the belt from slipping.
4. Regularly check all screws across the bike for any signs of loosening or falling out, and tighten or replace them promptly.
5. Frequently inspect the resistance adjustment knob for any looseness or detachment, and ensure the resistance levels are working correctly, adjusting if needed.
6. Check the screws on the pedals and cranks for any loosening and tighten them as required.
7. Regularly ensure the saddle is securely fixed and tighten it if necessary. Wipe the saddle with a soft, dry cloth to keep it clean and dry.

Important Safety Instructions

1. This product is for household use (Class H) only and is not medical fitness equipment.
2. This product must not be used for medical rehabilitation purposes.
3. Keep children and pets away from this product. It is only suitable for users aged 16 and over.
4. Do not expose this product to damp or humid conditions. It is not designed for outdoor use or use in humid environments.
5. Always wear appropriate footwear when using this product. Never use it barefoot.
6. Ensure the product is placed on a flat, clean surface.
7. To move the bike, lift the rear tube so the front tube rollers can be used to reposition it easily.
8. If the product malfunctions, stop using it immediately.
9. Before each use, check the bike for any loose parts or signs of damage.
10. Never insert any objects or body parts into the bike's openings.
11. When using the screen holder, ensure the device is centred to prevent it from falling.

12. Do not modify the bike or use non-original accessories without approval. Only professionals should open the casing to avoid damage.
13. Ensure the saddle height adjustment knob is properly secured so it does not affect movement during exercise.
14. Turn the knob fully to the right to lock the corresponding component.
15. Emergency brake instructions: To stop the bike, press down on the emergency brake until the bike comes to a complete stop.
16. Never turn the pedals by hand or touch any rotating mechanical parts, as this could cause personal injury.
17. Only dismount the bike once the flywheel/inertial wheel and pedals have completely stopped. Failure to do so may result in severe injury.
18. Wear proper cycling attire or close-fitting sportswear and sports shoes, and securely fasten the foot straps to prevent injury from entanglement.
19. To ensure ease of access and emergency escape, leave at least 600mm of free space on one side of the bike and 600mm in front or behind it.
20. Incorrect or excessive training may result in injury.
21. Follow the instructions in this manual when using the product. Always warm up thoroughly before starting your exercise.
22. Stay hydrated during your workout.
23. Never engage in high-speed or high-intensity exercise without first determining your baseline fitness and obtaining medical clearance. Before attempting high-intensity sprints, monitor your posture and pace to maintain a controlled speed.
24. If you experience any discomfort, such as dizziness or chest pain, stop exercising immediately and seek medical advice.
25. Pregnant individuals, or those with high blood pressure, heart conditions, lumbar spondylosis, or limited mobility should not use this product without a doctor's approval.
26. The user's weight must not exceed the product's maximum load capacity.
27. Regular preventive maintenance is essential.

1. CARACTERÍSTICAS
















1.1 Especificaciones técnicas






Tamaño del soporte para tablet o smartphone	Anchura máxima de la tablet: 10,1 pulgadas
Versión de software compatible	iOS 12.0 o superior, Android 5.1 o superior
Sistema de resistencia	Fricción
Modo de transmisión	Correa
Fuente de alimentación	Pila AA
Modo de conexión del sistema de sensores	BT
Límite de altura	150 ~ 195cm
Carga máxima permitida	120kg
Peso neto	24kg
Peso bruto	28kg
Dimensiones generales	(Longitud) 110 cm × (Anchura) 53 cm × (Altura) 117 cm






2. GUÍA DE INSTALACIÓN

Paso 1: Revisión de las piezas

Algunos tornillos de fijación vienen preinstalados de fábrica. Retíralos antes de ensamblar las piezas correspondientes. Las piezas de repuesto pueden variar según las condiciones reales.

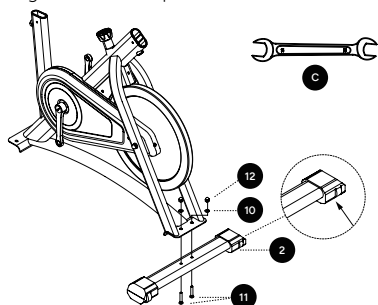
Nombre	Cant.	Figura	Nombre	Cant.	Figura
(1) Cuadro	1	 2×Tornillos de cola de perforación con almohadilla	(8) Conjunto soporte apoyabrazos	1	 2×Tornillos de cabeza redonda plana hexagonal M6×12
(2) Tubo frontal	1	 Polea móvil	(9) Cubierta decorativa	1	
(3) Tubo posterior	1	 Ajuste del reposapiés	(10) Separador plano D8	4	
(4) Pedal izquierdo/ derecho	1	(izquierdo)  (derecho) 	(11) Tornillo de carrocería M8×45	4	
(5) Conjunto del manillar	1		(12) Cubierta tuerca hexagonal M8	4	
(6) Soporte para tableta (teléfono móvil)	1		(13) Tornillo hexagonal plano de cabeza redonda M6×12	2	
(7) Tubo frontal	1		(14) Tornillo hexagonal plano de cabeza redonda M6×25	3	

Nombre	Cant.	Figura
(15) Asiento	1	
(16) Tija asiento	1	
(17) Pilas AA	2	
(18) Pomo columna delantera	1	
(19) Pomo columna trasera	1	

Nombre	Cant.	Figura
(20) Portabotellas	1	
(21) Instrucciones	1	
(A) Llave hexagonal en L 4#	1	
(B) Llave hexagonal con cabeza en cruz y forma de L 6#	1	
(C) Llave fija	1	

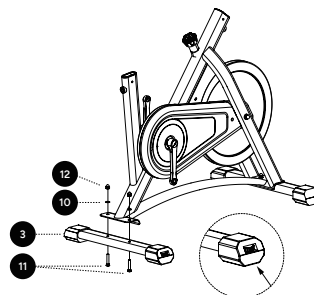
Paso 2 : Instalación del tubo inferior

1. Alinea los agujeros del tubo delantero (2) con los del fondo del marco (1). Inserta el tornillo de carroceros (M8x45) (11) desde la parte inferior del tubo delantero para conectarlo al fondo de la columna delantera. En el extremo superior, inserta el espaciador plano D8 (10) y la tuerca de cubierta hexagonal M8 (12). Aprieta con una llave abierta (C).



Preste atención a distinguir entre los tubos de los pies delantero y trasero. El tubo de pie delantero viene con una polea móvil, por favor colóquela hacia afuera.

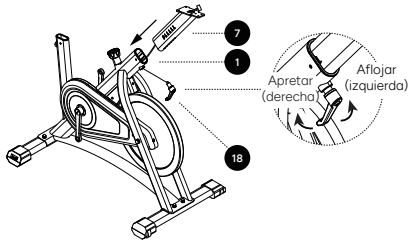
2. Alinea los agujeros del tubo trasero (3) con los del fondo del marco (1). Inserta el tornillo de carroceros (M8x45) (11) desde la parte inferior del tubo trasero para conectarlo al fondo de la columna trasera. En el extremo superior, inserta el espaciador plano D8 (10) y la tuerca de cubierta hexagonal M8 (12). Aprieta con una llave abierta (C).



Preste atención a distinguir entre los tubos de pie delantero y trasero, y los tubos de pie traseros están equipados con perillas de ajuste de almohadilla de pie.

Paso 3: Instalación del tubo superior

1. Pasa el cable del medidor electrónico a través del tubo superior (7).
 2. Alinea el tubo superior (7) con la apertura del marco (1), insértalo en el marco y ajusta a la posición correcta. Asegúrate de que la escala se alinee con la superficie superior del tubo y encaje en su lugar. Atornilla la perilla de la columna delantera (18) (no la aprietes aún), tira suavemente de la columna hacia arriba y hacia abajo para que el resorte regrese automáticamente (un sonido de "clic" indica que la perilla ha encajado en el agujero de la columna). Finalmente, aprieta completamente la perilla para asegurarla.



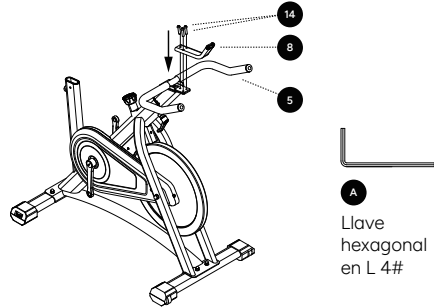
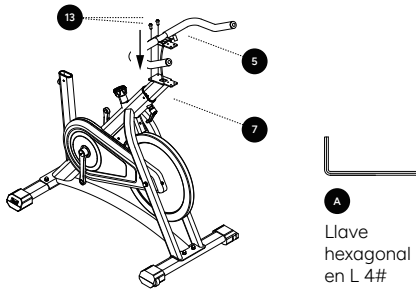
Cuando instale el tubo de dirección, ajuste la perilla hasta que el tubo de dirección (7) pueda ser insertado, tire de él y sosténgalo.

Paso 4: Instalación del manillar

1. Retira los 2 tornillos de cabeza redonda plana con hexágono interior (M6×12) (13) de la bolsa.

2. Pass the electronic meter wire through the handlebar assembly (5), align the joint hole of the head tube (7) with the handlebar assembly (5), and insert the hexagon socket flat round head screws (M6×12) (13). Use an L-shaped hexagon wrench 4# (A) to tighten.

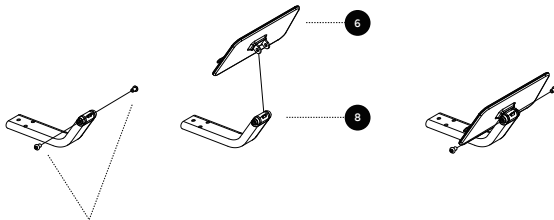
3. Alinea el conjunto del soporte del reposabrazos (8) con el orificio del conjunto del manillar (5). Inserta los 3 tornillos de cabeza redonda plana con hexágono interior (M6×25) (14) y utiliza una llave hexagonal en forma de L 4# (A) para apretarlos.



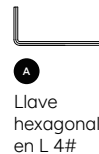
Paso 5: Instalación del soporte para tablet (o móvil)

1. Retira los dos tornillos preinstalados de cabeza redonda plana con hexágono interior (M6×12) del soporte del manillar (8) utilizando una llave hexagonal en L 4# (B).

2. Inserta el soporte para tablet (móvil) (6) en la ranura del ensamblaje del manillar (5), ajusta manualmente los tornillos de cabeza redonda plana con hexágono interior (M6×12) en los agujeros y apriétalos con la llave hexagonal en L 4# (B).



Tornillos hexagonales planos de cabeza redonda M6×12



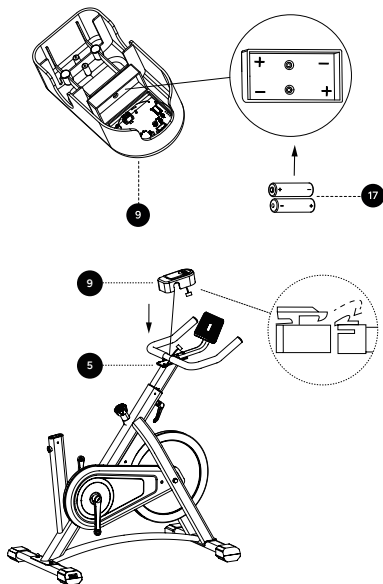
Paso 6: Instalación y extracción de la batería

1. Alinea la batería (17) con los terminales positivos y negativos de la ranura de la batería. Insértala en la ranura y ajusta la tapa de la batería. Para reemplazar la batería, retira la cubierta decorativa (9), extrae la batería vieja, alinea los terminales de la nueva batería con la ranura de la batería, insértala y vuelve a colocar la cubierta decorativa (9) en el ensamblaje del manillar (5) presionando suavemente para asegurarla.

Nota: No deje que el sudor y otros líquidos entren en contacto con los componentes electrónicos, ya que podrían dañarlos.

Paso 7: Instalación de la cubierta decorativa

1. Inserta el puerto del cable del medidor electrónico en el puerto de la cubierta decorativa (9), luego coloca la cubierta decorativa (9) en el ensamblaje del manillar (5) y presiona suavemente para asegurarla. Alinee el puerto para conectarlo al cable de conexión de la pantalla * Por favor, asegúrese de que la dirección de conexión es correcta. Por favor, no lo conecte con violencia.

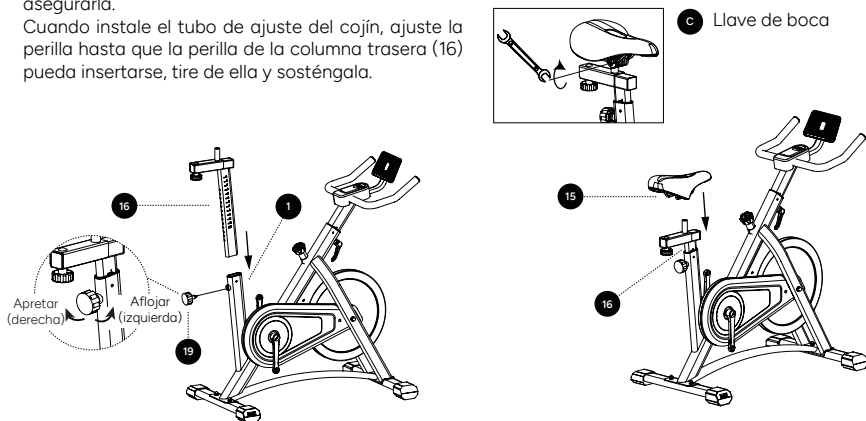


Paso 8: Instalación del asiento y la tija del asiento

1. Alinea la tija del asiento con la apertura del marco (1), insértala en el marco y ajusta a la posición deseada. Asegúrate de que la escala se alinee con la superficie superior del tubo y encaje en su lugar. Atornilla la perilla de la columna trasera (19) (no la aprietes aún), tira suavemente de la columna hacia arriba y hacia abajo para que el resorte regrese automáticamente (un sonido de "clic" indica que la perilla ha encajado en el agujero de la columna). Finalmente, aprieta completamente la perilla para asegurarla.

Cuando instale el tubo de ajuste del cojín, ajuste la perilla hasta que la perilla de la columna trasera (16) pueda insertarse, tire de ella y sosténgala.

2. Retira el asiento (15) de su embalaje.
3. Inserta el asiento (15) en el agujero de la tija del asiento (16). Presiona el cojín del asiento hacia abajo y ajústalo a un ángulo cómodo (se recomienda inclinar el cojín del asiento ligeramente hacia abajo). Usa una llave abierta (C) para bloquear las dos tuercas a ambos lados del asiento (asegúrate de que el asiento esté firmemente bloqueado para evitar movimiento durante su uso).

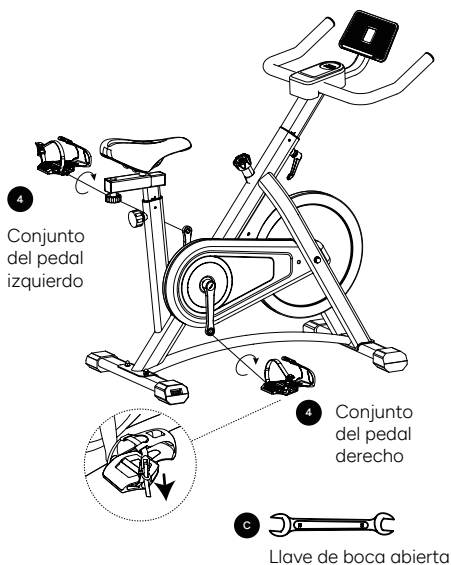


Paso 9: Instalación de los pedales

1. Retira los pedales del paquete.
2. Identifica los pedales izquierdo y derecho. El pedal derecho está marcado con una "R" azul y el izquierdo con una "L" roja. Asegúrate de una instalación correcta para evitar dañar las roscas del cigüeñal.
3. Colócate detrás del asiento mirando hacia el manillar. Instala el pedal derecho en el cigüeñal derecho, asegurándote de que esté perpendicular al agujero de montaje del cigüeñal. Usa una llave abierta (C) para asegurarlo girando hacia la cabeza. Instala el pedal izquierdo en el cigüeñal izquierdo de la misma manera. Nota: Durante la instalación, corresponde la marca roja en el cigüeñal con la marca roja en el pedal, y la marca azul en el cigüeñal con la marca azul en el pedal.

Nota: Compruebe si las correas de los pedales están apretadas antes de montar en bicicleta. Apriételas tirando de ellas hacia abajo.

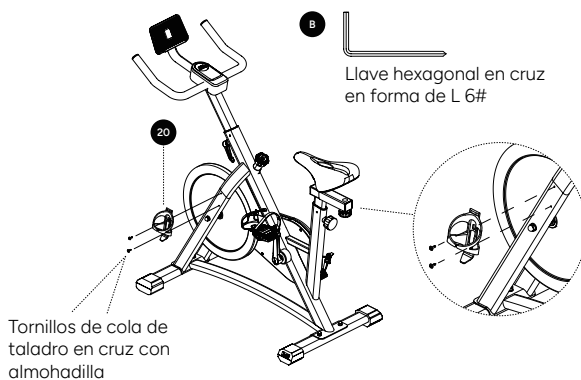
Atornilla el pedal en la biela manualmente primero, y luego aprieta los conjuntos de pedales L/R (4) con la llave abierta (C). (Nota: Las direcciones para apretar tanto el pedal izquierdo como el derecho son hacia la dirección de la cabeza).



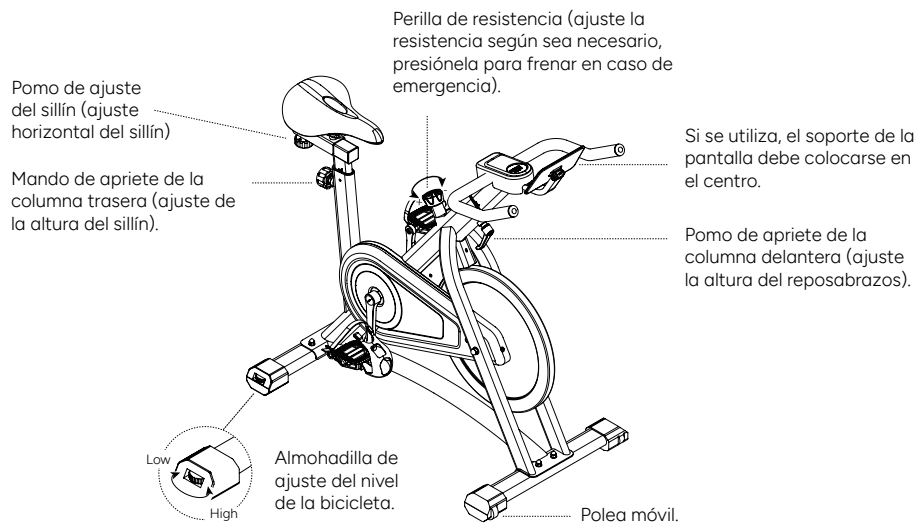
Consejo de seguridad: No se recomienda pedalear en reversa, ya que esto puede aflojar los pedales. Después de pedalear en reversa, verifica si los pedales están bloqueados para evitar problemas de seguridad derivados de pedales sueltos.

Paso 10: Instalación del portabotellas

1. Usa una llave hexagonal en cruz en L 6# (B) para retirar los dos tornillos de cola de taladro con almohadillas preinstaladas en el marco (1).
2. Alinea los dos tornillos con los agujeros del portabotellas (20) y el marco (1).
3. Aprieta los tornillos con la llave hexagonal en cruz en L 6# (B).



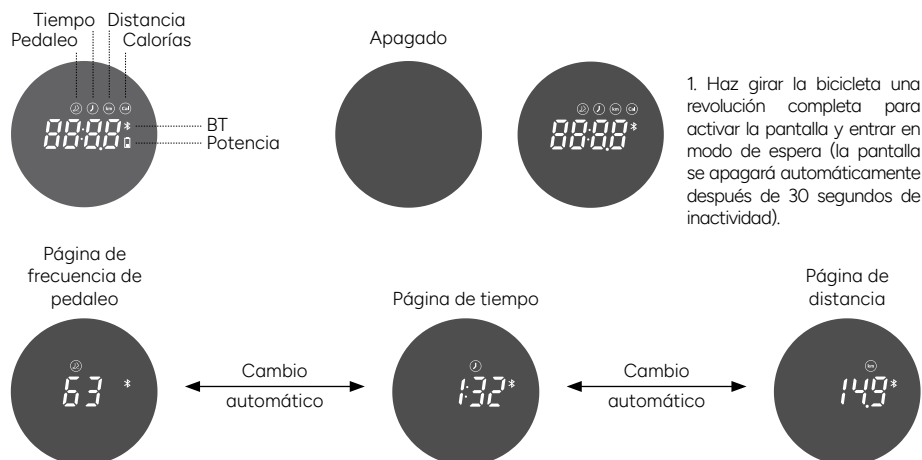
Consejos de seguridad: Ajusta la bicicleta de acuerdo con tus propias condiciones antes de usarla y asegúrate de apretar la perilla de sujeción de la bicicleta.



3. PRIMER USO (INSTRUCCIONES DE USO DE LA PANTALLA LED)

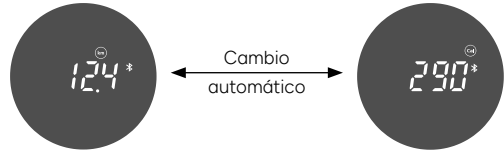
Instrucciones de la pantalla LED:

Instrucciones de uso de la pantalla LED:



2. Gira la bicicleta tres revoluciones en 4.5 segundos mientras está en modo de espera para pasar al estado de movimiento, donde se alternan la frecuencia de pedaleo, el tiempo de ejercicio y la distancia recorrida.
3. Detén el ejercicio durante 5 segundos en el estado de movimiento para entrar en modo de pausa; la pantalla cambiará a la interfaz de tiempo.
4. Continúa pedaleando en modo de pausa para que la bicicleta vuelva al estado de movimiento;

5. Si la bicicleta permanece en pausa durante 60 segundos, entrará en la interfaz de resumen de datos.



Iconos en pantalla:

Batería baja: el ícono de la batería en la pantalla parpadea en rojo.

Bluetooth: cuando Bluetooth está conectado, el ícono permanece encendido; si no está conectado, el ícono parpadea.

Instrucciones de uso de la APP

Instalación y registro de la APP

1. Escanea el código QR para descargar la APP que prefieras y regístrate.
2. Después de registrarte, da una pedaleada completa para encender la bicicleta y que entre en modo espera.



KINOAPP

1. Entra en la APP.
2. Selecciona "Añadir más equipamiento fitness".
3. Selecciona el icono de la bicicleta estática.
4. Selecciona KSIX.
5. Pulsa sobre KSIX BIKE. La APP entrará en modo búsqueda.
6. Pulsa sobre el dispositivo cuando aparezca.
7. Empieza a entrenar.

ZWIFT

1. Entra en la APP.
2. Termina el registro si es necesario.
3. Selecciona emparejar y pulsa sobre "Fuente de potencia".
4. Selecciona "KSIX BIKE".
5. Empieza a entrenar.

Consideraciones adicionales

Tras la primera conexión, la APP se emparejará automáticamente con la bicicleta.

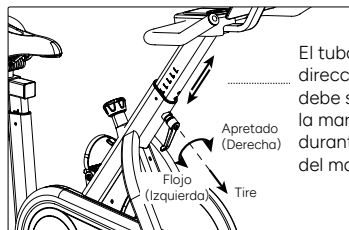
La bicicleta no admite la conexión simultánea de varios teléfonos móviles. Antes de utilizar la bicicleta, asegúrate de que no hay otros usuarios conectados a ella.

La bicicleta se desconectará 10 minutos después de detenerse.

4. CÓMO AJUSTAR LA BICICLETA

4.1 Ajuste de la altura del manillar

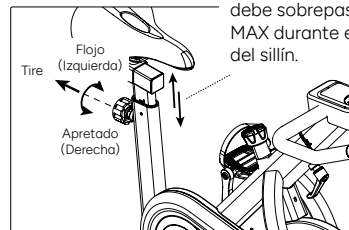
Gira la perilla de la columna frontal a la izquierda 4-5 veces con una mano y tira de ella para mantenerla en su lugar. Con la otra mano, levanta (o baja) el manillar a la altura deseada. Suelta la perilla y mueve la columna suavemente hacia arriba o hacia abajo hasta que escuches un "clic", lo que indica que la perilla ha encajado en su lugar. Finalmente, gira la perilla a la derecha para asegurarla.



El tubo de dirección no debe sobrepasar la marca MAX durante el ajuste del manillar.

4.2 Ajuste de la altura del sillín

Gira la perilla de la columna frontal a la izquierda 4-5 veces y tira de ella para mantenerla en su lugar. Ajusta el sillín a la altura deseada, luego suelta la perilla. Mueve la columna suavemente hasta que escuches un "clic", lo que indica que está asegurado. Gira la perilla a la derecha para apretarla completamente.

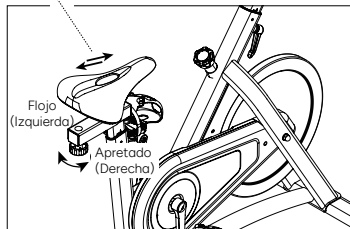


El tubo de dirección no debe sobrepasar la marca MAX durante el ajuste del sillín.

4.3 Ajuste horizontal del sillín

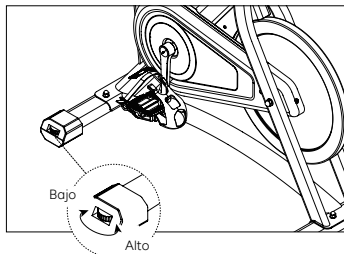
Afloja la perilla debajo del sillín, ajusta el sillín hacia atrás o hacia adelante a la posición deseada y luego aprieta la perilla de forma segura.

Ajuste horizontal del sillín



4.4 Nivelación de la bicicleta

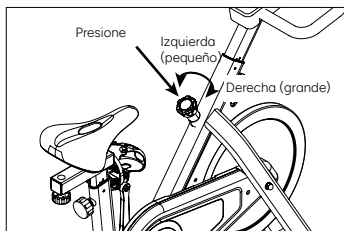
Hay dos almohadillas de nivelación en la parte inferior de los tubos de los pedales traseros. Ajusta estas almohadillas hasta que la bicicleta quede estable y no se tambalee.



4.5 Ajuste de la perilla

Cuando no estés usando la bicicleta, gira la perilla a la derecha para bloquearla. Para montar, gírala a la izquierda para desbloquear (puedes ajustar la resistencia girando la perilla hacia la izquierda o hacia la derecha según tus necesidades). En una emergencia o para detenerse rápidamente, presiona la perilla hacia abajo hasta que la bicicleta se detenga.

Nota: Con el tiempo, el fieltro de lana utilizado para la resistencia puede desarrollar un ligero olor, lo cual es normal.



5. CÓMO ASEGURAR UNA POSTURA CORRECTA AL MONTAR

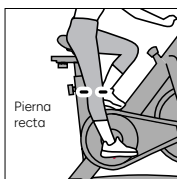
5.1 Configuración correcta del sillín

Altura del sillín

Ponte de pie junto a la bicicleta con los pies juntos y ajusta el sillín para que esté a la altura de tus caderas (Fig. 1). Siéntate en el sillín y pedalea hasta que una pierna esté completamente extendida en la parte inferior del movimiento (posición de las 6 en punto) (Fig. 2).



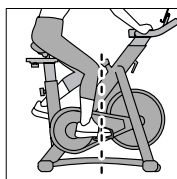
(Fig.1)



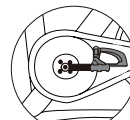
(Fig.2)

Posición horizontal del sillín

Coloca tu pie derecho en la correa del pedal y gira los pedales hasta que el pedal derecho esté en la posición de las 3 en punto. La parte delantera de tu rodilla debe estar alineada verticalmente con el eje del pedal. Si es así, el sillín está en la posición horizontal correcta (Fig. 3).



(Fig.3)

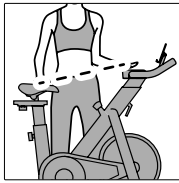


3 en punto: la biela derecha está paralela al suelo en la dirección

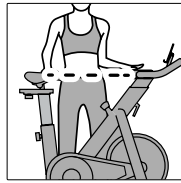
5.2 Ajuste de la altura adecuada del manillar

Ajusta la altura del manillar para adaptarla a tu tipo de cuerpo y experiencia de pedaleo. Para principiantes, se recomienda que el manillar esté ligeramente más alto que el sillín (Fig. 1), mientras que los ciclistas experimentados pueden preferirlo al nivel o ligeramente más bajo que el sillín (Fig. 2).

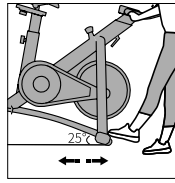
Aquellos con problemas de espalda baja o espondilosis lumbar solo deben pedalear con la aprobación de su médico. En estos casos, el manillar debe colocarse más alto. Al presionar el manillar hacia abajo, el tubo de los pies se eleva más de 25°, lo que facilita mover la bicicleta usando las ruedas (Fig. 3).



(Fig.1)



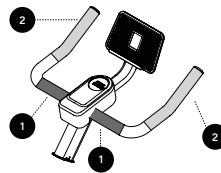
(Fig.2)



(Fig.3)

5.3 Posición de las manos en el manillar

Durante el entrenamiento, tu entrenador puede mostrarte diferentes posiciones de las manos que corresponden a varias secciones del manillar.

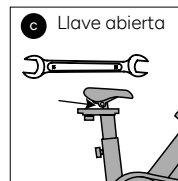


- 1 Posición de la mano 1
- 2 Posición de la mano 2

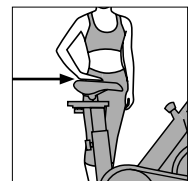
6. AJUSTE DEL ÁNGULO DEL COJÍN DEL ASIENTO

Para ajustar el ángulo del cojín del asiento, afloja ligeramente las dos tuercas (Fig. 1) en cada lado debajo del asiento usando la llave de boca (C). Inclina el frente del cojín a un ángulo cómodo (se recomienda que la parte delantera esté ligeramente más baja). Una vez configurado, aprieta ambas tuercas para asegurar el cojín.

Recomendación: El cojín del asiento puede bajarse ligeramente en caso de molestias en la cadera durante la conducción.



(Fig.1)



(Fig.2)

Mantenimiento rutinario

1. Mantén la bicicleta en una superficie seca, bien ventilada y nivelada. Si no la vas a usar durante un período prolongado, cúbrela para mantenerla limpia y libre de polvo.
2. Después de cada entrenamiento, limpia el sudor del marco con un paño seco. Evita usar un paño húmedo, ya que esto puede provocar oxidación.
3. Inspecciona regularmente la polea de la correa en busca de grietas o desalineación, y ajusta o reemplaza la correa según sea necesario. Limpia la ranura de la correa de forma rutinaria para evitar que la correa se deslice.
4. Revisa regularmente todos los tornillos de la bicicleta para detectar signos de aflojamiento o caída, y apriétalos o reemplázalos de inmediato.
5. Inspecciona con frecuencia la perilla de ajuste de resistencia en busca de aflojamiento o desprendimiento, y asegúrate de que los niveles de resistencia funcionen correctamente, ajustándolos si es necesario.
6. Verifica los tornillos de los pedales y las bielas para asegurarte de que no estén flojos, y apriétalos según sea necesario.
7. Asegúrate regularmente de que el sillín esté bien fijado y apriétalo si es necesario. Limpia el sillín con un paño suave y seco para mantenerlo limpio y seco.

Instrucciones importantes de seguridad

1. Este producto es solo para uso doméstico (Clase H) y no es un equipo de fitness médico.
2. Este producto no debe usarse para rehabilitación médica.
3. Mantén a los niños y las mascotas alejados de este producto. Solo es adecuado para usuarios de 16 años en adelante.
4. No expongas este producto a condiciones de humedad o ambientes húmedos. No está diseñado para uso en exteriores o en entornos húmedos.
5. Siempre usa calzado adecuado al utilizar este producto. Nunca lo uses descalzo.
6. Asegúrate de que el producto esté en una superficie plana y limpia.
7. Para mover la bicicleta, levanta el tubo trasero para usar los rodillos del tubo delantero y reposicionarla fácilmente.
8. Si el producto presenta fallas, deja de usarlo de inmediato.
9. Antes de cada uso, revisa la bicicleta para detectar piezas sueltas o signos de daño.

10. Nunca introduzcas objetos o partes del cuerpo en las aberturas de la bicicleta.
11. Al usar el soporte de pantalla, asegúrate de que el dispositivo esté centrado para evitar que se caiga.
12. No modifiques la bicicleta ni utilices accesorios no originales sin aprobación. Solo los profesionales deben abrir la carcasa para evitar daños.
13. Asegúrate de que la perilla de ajuste de la altura del sillín esté correctamente asegurada para que no afecte el movimiento durante el ejercicio.
14. Gira completamente la perilla hacia la derecha para bloquear el componente correspondiente.
15. Instrucciones de frenado de emergencia: para detener la bicicleta, presiona hacia abajo el freno de emergencia hasta que la bicicleta se detenga por completo.
16. Nunca gires los pedales con la mano ni toques las piezas mecánicas giratorias, ya que esto podría causar lesiones.
17. Solo desmonta la bicicleta una vez que la rueda de inercia y los pedales se hayan detenido por completo. No hacerlo puede resultar en lesiones graves.
18. Usa ropa de ciclismo adecuada o ropa deportiva ajustada y zapatos deportivos, y asegúrate de abrochar las correas de los pies para evitar lesiones por enredos.
19. Para garantizar el acceso y escape de emergencia, deja al menos 600 mm de espacio libre a un lado de la bicicleta y 600 mm en la parte delantera o trasera.
20. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede causar lesiones.
21. Sigue las instrucciones de este manual al usar el producto. Siempre calienta bien antes de comenzar tu ejercicio.
22. Mantente hidratado durante tu entrenamiento.
23. Nunca realices ejercicios de alta velocidad o alta intensidad sin determinar primero tu condición física básica y obtener autorización médica. Antes de intentar sprints de alta intensidad, controla tu postura y ritmo para mantener una velocidad controlada.
24. Si experimentas alguna molestia, como mareos o dolor en el pecho, detén el ejercicio de inmediato y busca atención médica.
25. Las personas embarazadas o aquellas con presión arterial alta, problemas cardíacos, espondilosis lumbar o movilidad limitada no deben usar este producto sin la aprobación de un médico.
27. El peso del usuario no debe exceder la capacidad de carga máxima del producto.
28. El mantenimiento preventivo regular es esencial.