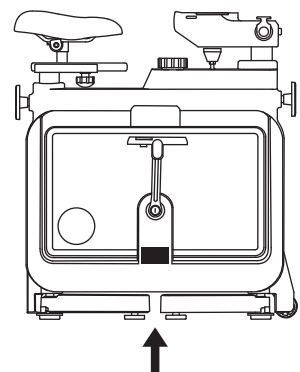
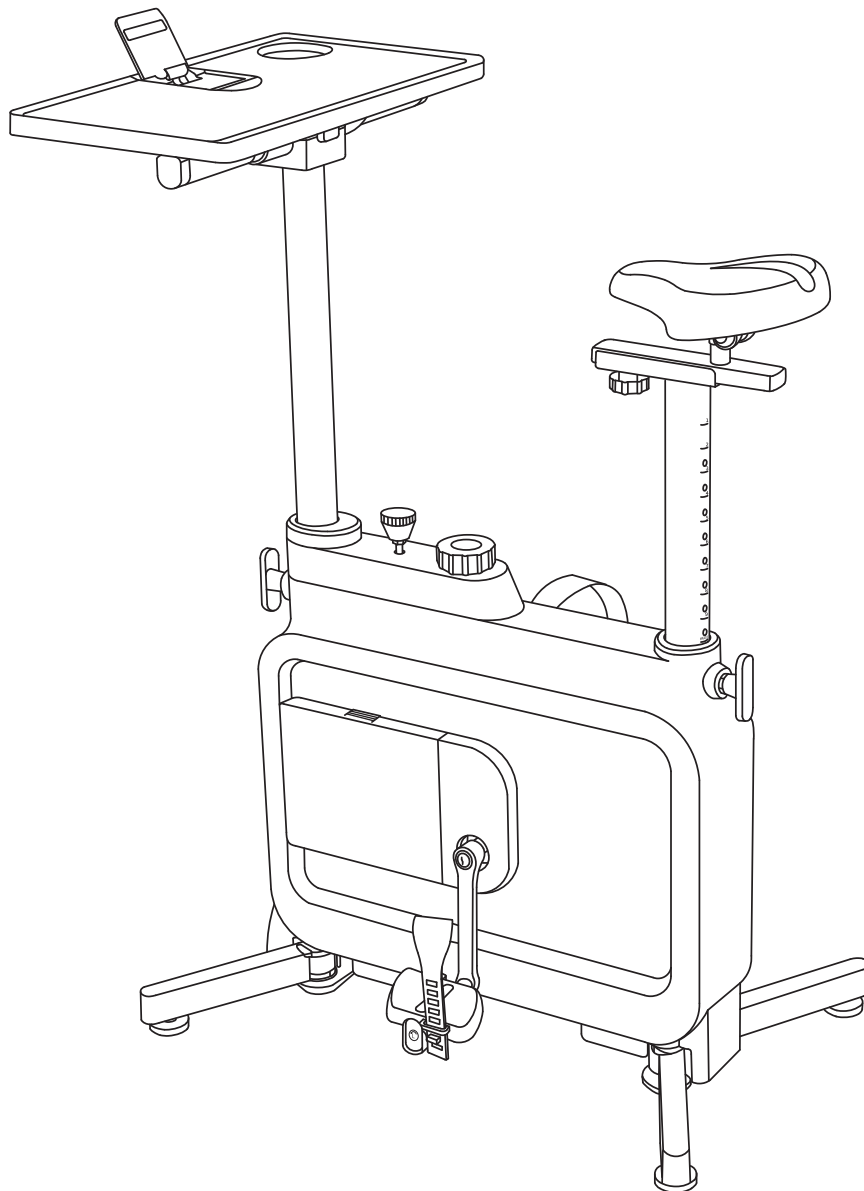


KINGSMITH Workstation Bike W1B

USER MANUAL



Position to paste the nameplate

WARNING

Please read the user manual carefully before using the product.
Save these instructions and retain for future reference.



Multilingual Catalog

EN		1
FR		19
DE		38
IT		57
ES		76

Safety Precautions

Thank you for choosing KINGSMITH Workstation Bike (hereinafter referred to as "the equipment", "the product", etc). To ensure that you fully understand and use this product correctly, please read the following instructions carefully before use.

WARNING – Risk of personal injury – Keep children under the age of 13 away from machine.

WARNING – TO REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRICAL SHOCK OR INJURY TO PERSONS:

- 1) The equipment should never be left unattended when not in use, and before putting on or taking off parts.
- 2) The equipment is only to be used by healthy and able-bodied adults. Close supervision is necessary when this equipment is used by, on, or near children, invalids, or disabled persons.
- 3) The equipment is intended for consumer and residential use only. Do not use it in a commercial or light-commercial setting or outdoors or for medical treatment purpose.
- 4) Ensure there is a distance of at least 78.7 in. × 39.4 in. (2000 mm × 1000 mm) behind the equipment and a distance of at least 23.62 in. (600 mm) on both sides.
- 5) Wear appropriate athletic clothing to use the equipment and exercise according to your own condition. Do not exercise barefoot or in socks only.
- 6) Do not wear loose or dangling clothing while using the product.
- 7) Care should be used when mounting or dismounting the equipment.
- 8) Do not operate the equipment in damp or wet locations.
- 9) Do not stand or step on the head of the equipment.
- 10) Do not use this equipment with, near or around pets.
- 11) The elderly, children, and pregnant women must use this product with caution. Please consult a doctor and obtain relevant guidance before using this equipment.
- 12) Do not fold this equipment when the wheels are moving. Do not use the equipment when the legs are folded.
- 13) Store the equipment as instructed in the manual for safety.
- 14) Do not exceed the maximum specified user weight.
- 15) Clean the surface of the product regularly to keep it clean and dry.
- 16) Do not get on or off this equipment when it is moving to prevent accidents.
- 17) Avoid exposing this equipment to direct sunlight. Keep it in a cool and dry place.
- 18) Do not use the equipment in a humid environment or rain as it is not water-resistant.
- 19) Set up and operate the equipment on a solid level surface.
- 20) The product is for ages 14 and up, single use only.
- 21) Inspect the product for incorrect, worn, or loose components and then correct, replace, or tighten prior to use.
- 22) A complete visual inspection, and test of the features and functions of the product should be made prior to use.
- 23) The safety level of the equipment can be maintained only if it's examined regularly for damage and repaired.
- 24) Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
- 25) Obtain a medical exam before beginning any exercise program. If at any time during exercise you feel faint, dizzy, or experience pain, stop and consult your physician.
- 26) Read, understand, and test the emergency stop procedures before use.
- 27) Failure to follow instructions may lead to serious personnel injury.
- 28) Make sure all pull pins, locks, and safety latches are in place and fully engaged before each use.
- 29) In an emergency, press the emergency stop knob to halt the equipment and remain seated until the equipment comes to a complete stop.
- 30) Injuries to health can result from incorrect or excessive training.
- 31) Spinning pedals with the absence of a freewheel system may cause injury.
- 32) The foot positioning system (pedal strap) should be correctly used during training.
- 33) Our company is not liable for any personal injuries or property losses caused by improper use of this product. We reserve the right to update, revise, or terminate the user manual and related instructions without prior notice.

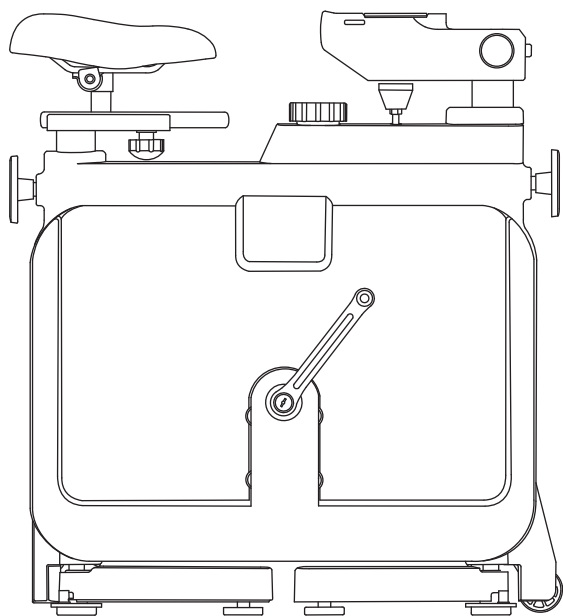
Contents

- 1. Product Introduction 3
- 2. Assembly Instructions 5
- 3. Operation Instructions 6
- 4. Storage Instructions 11
- 5. Care and Maintenance 15
- 6. Exercise Tips 16
- 7. Trademark and Legal Declaration 17

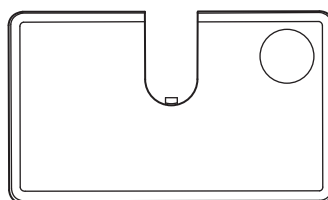
1. Product Introduction

Unpack the product and ensure all items are present. If anything is missing, please contact the seller.

01 Packing List

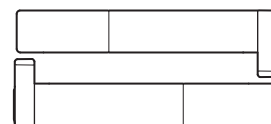


Workstation bike × 1

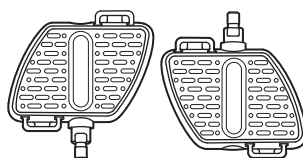


Desktop × 1

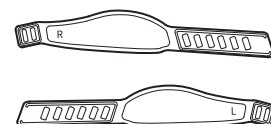
*The desktop is located on the right side of the bike.



Handlebar × 2



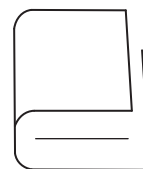
Pedal × 2



Pedal strap × 2



Multi-wrench × 1



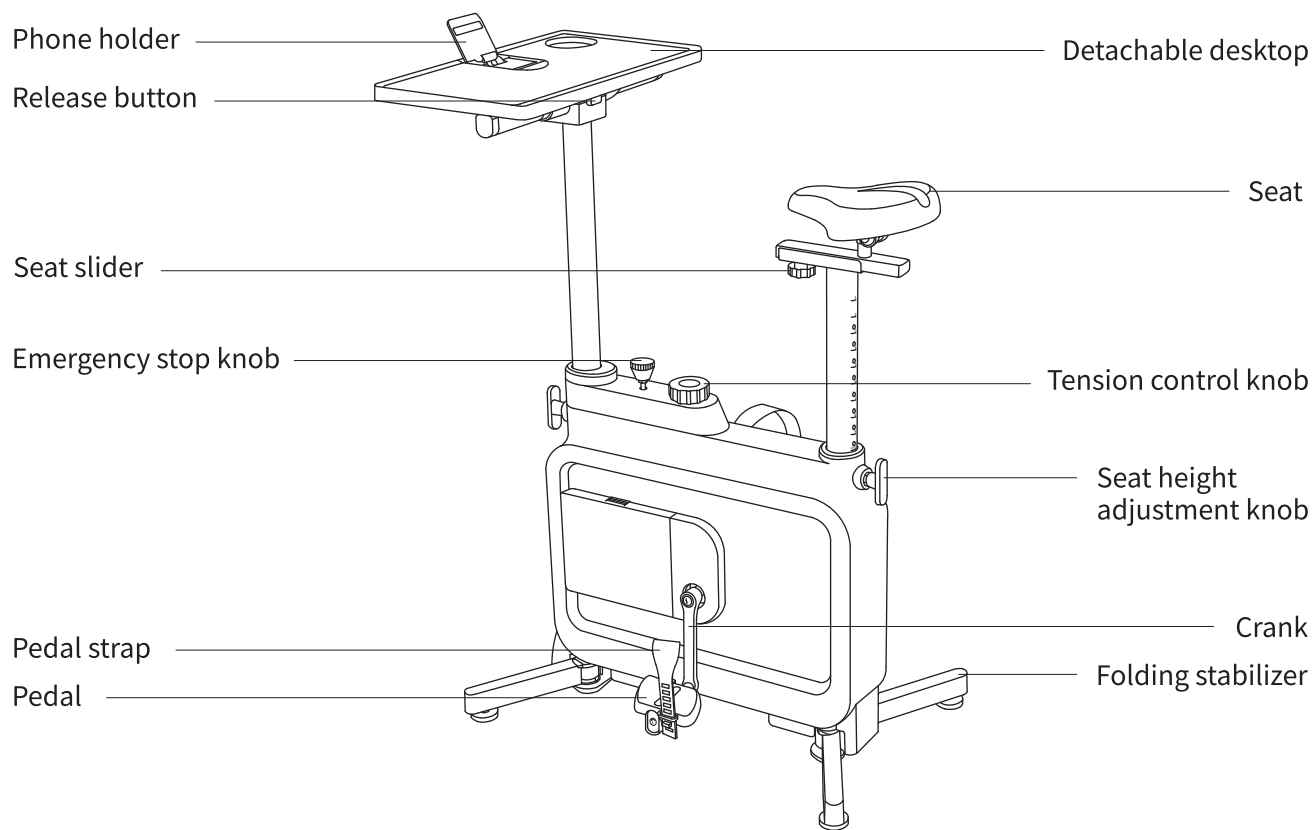
User manual × 1

02 Tech Specs

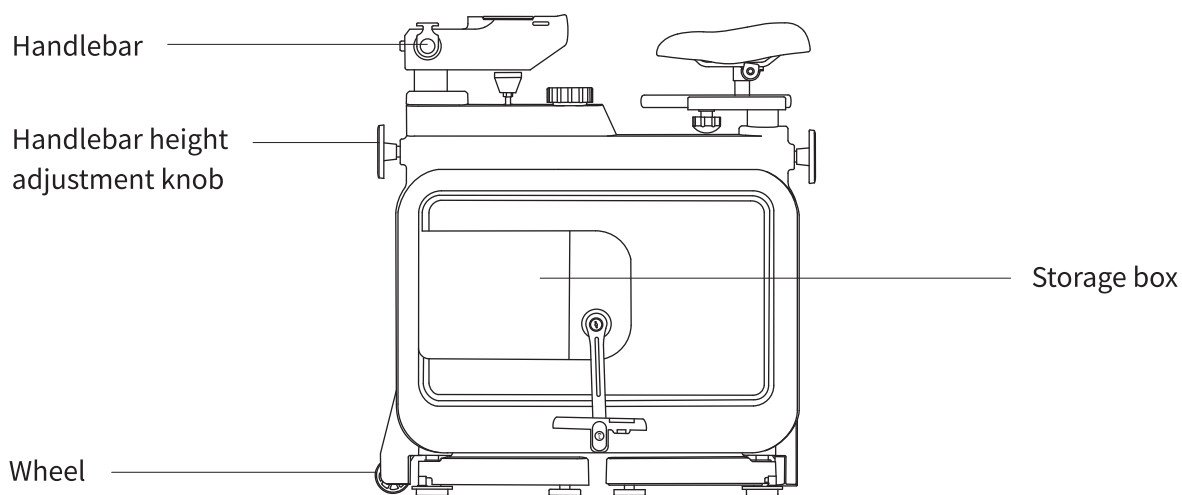
Product name	Workstation Bike
Model	EBW1B
Resistance type	Magnetic resistance
Resistance range	1-8 levels
Net weight	29.9 kg / 66 lb
Max user weight	120 kg / 264 lb

Unfolded size	910 mm × 545 mm × 1185 mm 35.8 in × 21.5 in × 42.6 in
Folded size	705 mm × 475 mm × 780 mm 27.8 in × 18.7 in × 30.7 in
Class	H
Age range	14 years and above

03 Part Names



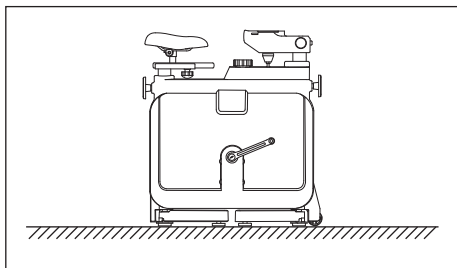
Unfolded State



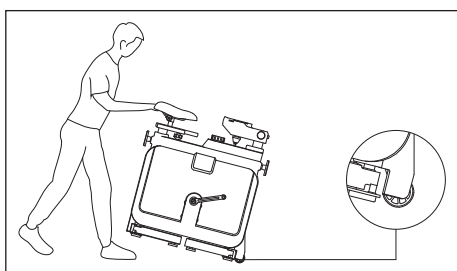
Folded State

2. Assembly Instructions

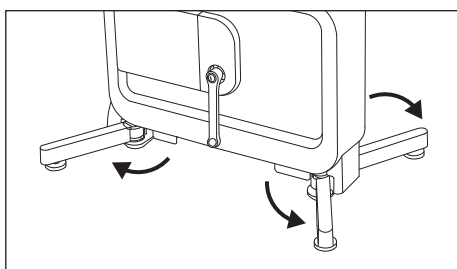
Prior to assembly, please ensure there is enough space and keep the area clear of any obstacles.



- ① Place the workstation bike on a solid level surface.

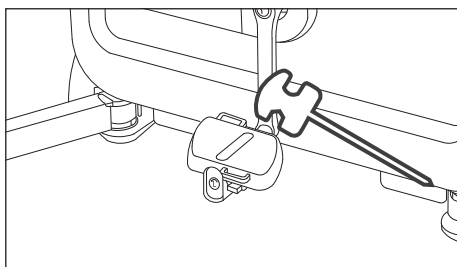


- ② Raise the equipment by the seat and move it to your desired spot.

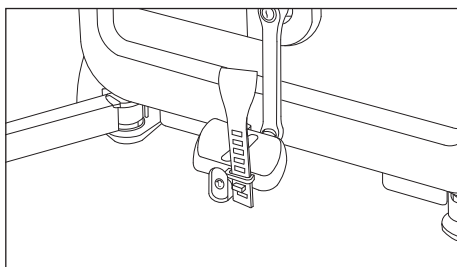


- ③ Outspread the four stabilizers until you hear a click.

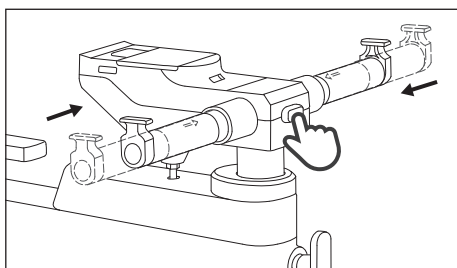
⚠ Caution: Mind your fingers when unfolding the stabilizers.



- ④ Thread the left pedal (counterclockwise) and right pedal (clockwise) into the cranks, and tighten securely with the provided multi-wrench.



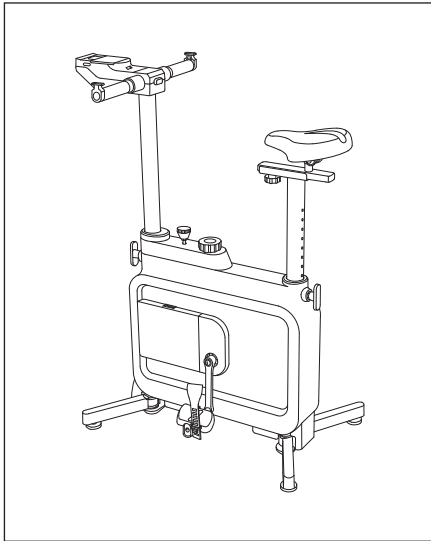
- ⑤ Install the left (L) and right (R) pedal straps according to your need, ensuring they are positioned correctly.



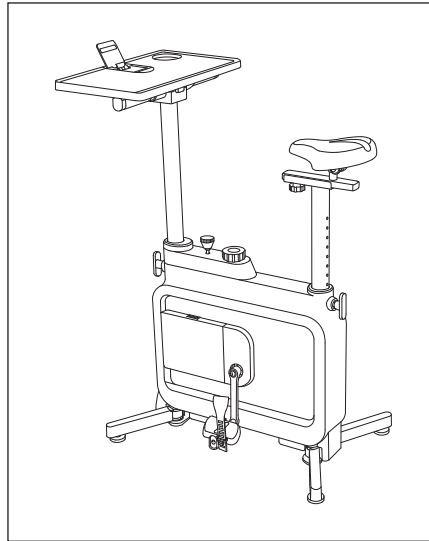
- ⑥ Hold down the release buttons to insert the left (L) and right (R) handlebars. Release the buttons until you hear a click.

3. Operation Instructions

The workstation bike is available in various scenarios as shown below. Select a use case and start using it as instructed.



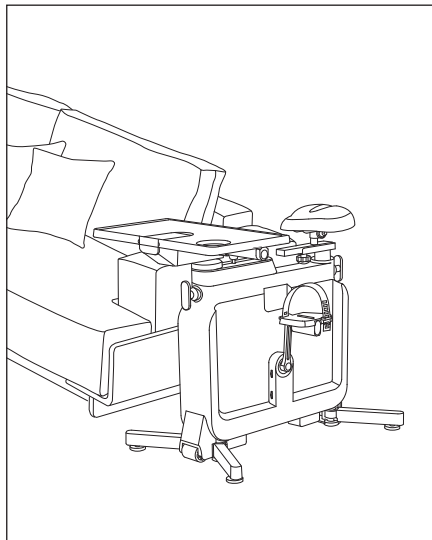
Basic Cycling



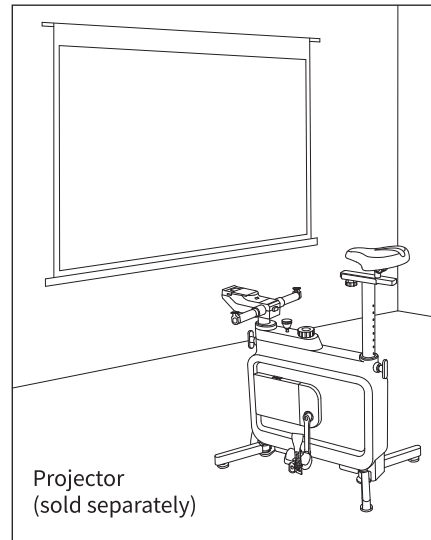
Cycling + Built-in Workstation



Cycling + Dedicated Workstation



Side Table Mode



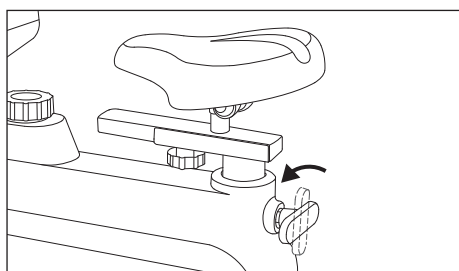
Cycling + Immersive Workstation

01 Seat Adjustment

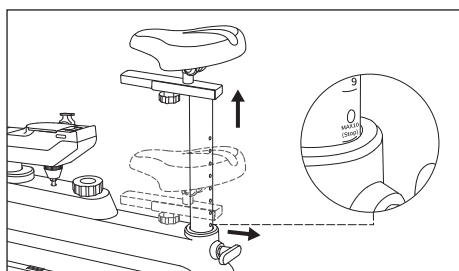
An appropriate seat height helps to ensure your exercise efficiency and reduce the risk of injury. Adjusting the seat forward or backward can help you exercise different muscle groups.

(1) Raising or Lowering the Seat

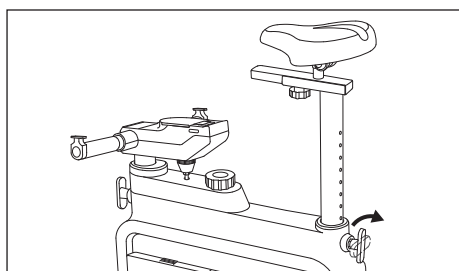
With one pedal in the upward position, place your foot in the pedal strap and get on the bike. If your leg is bent too much, you should move the seat up. If your foot cannot touch the pedal or your leg is too straight, you should move the seat down.



- ① Unlock the seat height adjustment knob by rotating it a few turns.

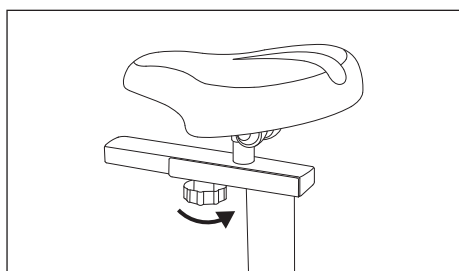


- ② Pull the seat height adjustment knob out and keep holding it. Adjust the seat to your desired height.
⚠ Caution: Do not exceed the Max mark when adjusting the height.

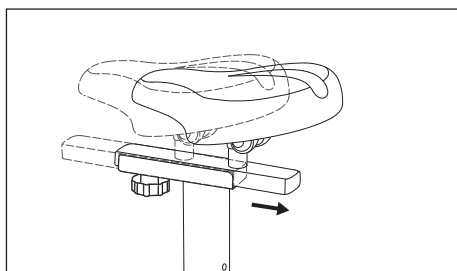


- ③ Release the seat height adjustment knob, raise or lower the seat until you hear a click and lock the knob.

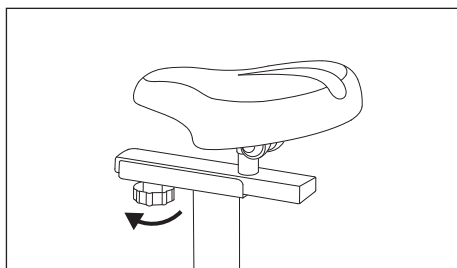
(2) Sliding the Seat Forward or Backward



- ① Loosen the seat slider by turning it counterclockwise.



② Adjust the seat position forward or backward as needed.

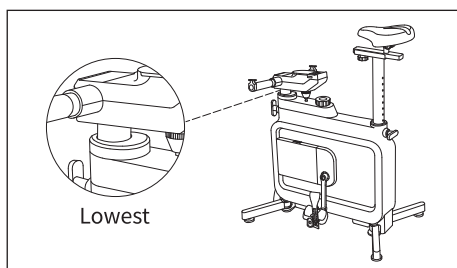


③ Tighten the seat slider by turning it clockwise.

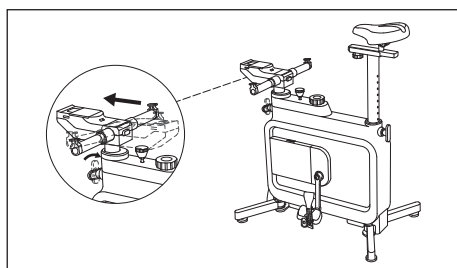
02 Handlebar Adjustment

Proper handlebar adjustment is essential for preventing injuries and ensuring a safe ride. Rotate the handlebar for future desktop use and adjust its height to suit your needs.

(1) Changing the Handlebar Angle

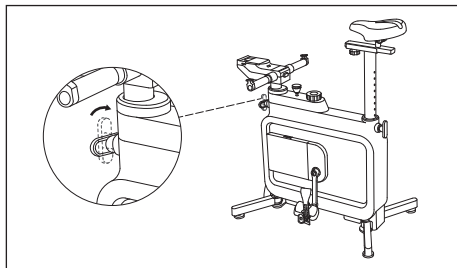


① Ensure the handlebar is in its original and lowest position.

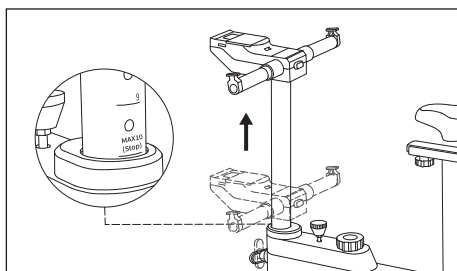


② Unlock the handlebar height adjustment knob, pull it out and keep holding it. Rotate the handlebar 180° clockwise.

(2) Raising or Lowering the Handlebar

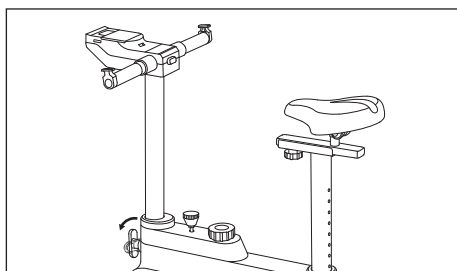


- ① Unlock the handlebar height adjustment knob by rotating it a few turns.



- ② Pull the handlebar height adjustment knob out and keep holding it. Adjust the handlebar to your desired height.

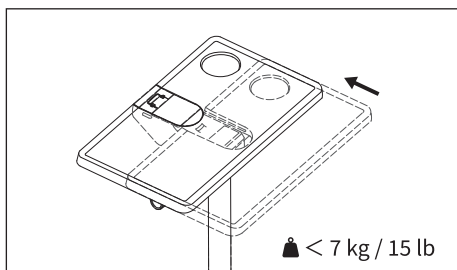
⚠ Caution: Do not exceed the Max mark when adjusting the height.



- ③ Release the handlebar height adjustment knob, raise or lower the handlebar until you hear a click and lock the knob.

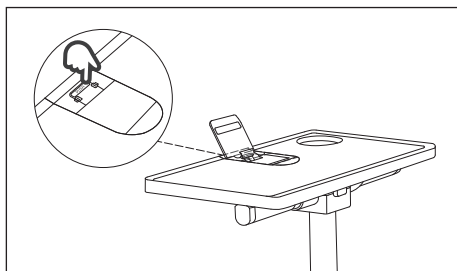
03 Desktop Installation

Install the desktop after the handles.



- ① Align the desktop with the phone holder and slide it into position.

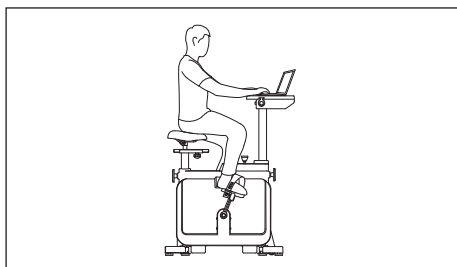
⚠ Caution: Do not place objects heavier than 7kg on the desktop.



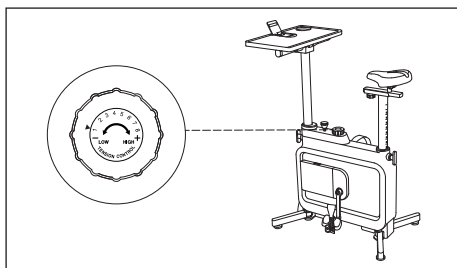
- ② Press the area to raise the phone holder and place your phone there.

04 Start Cycling

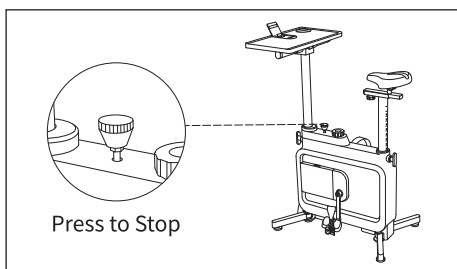
In order to achieve a smooth and comfortable ride, you must ensure that the stability of the bike is secured. If your bike feels unbalanced, manually adjust the foot pad under the stabilizer by turning it clockwise or counterclockwise. Repeat for all four foot pads, if necessary.



- ① Get on the seat, place your feet on the pedals and start cycling.



- ② Adjust the resistance of the bike using the tension control knob. To increase resistance, turn the knob right (clockwise). To decrease resistance, turn the knob left (counterclockwise).



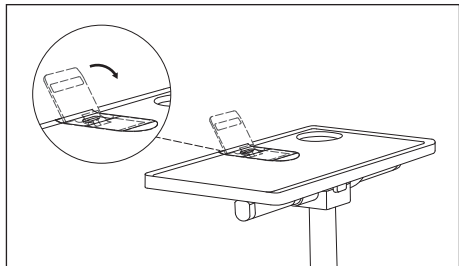
- ③ Press the emergency stop knob to halt the equipment.

⚠ Warning: Exercise caution when pressing the emergency stop knob, as the bike will stop suddenly.

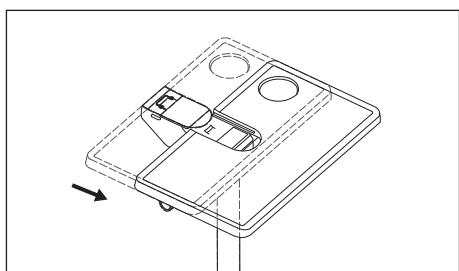
4. Storage Instructions

After each use, store the workstation bike in a space-efficient manner and clean it regularly to ensure optimal condition.

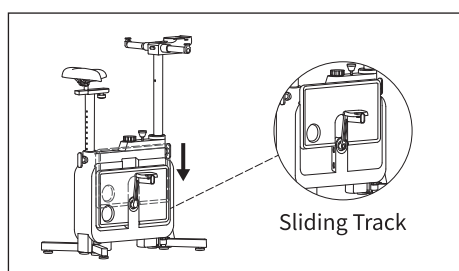
01 Detaching the Desktop



- ① Remove all the items from the desktop and lower the phone holder.

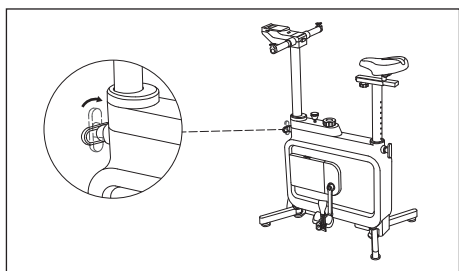


- ② Detach the desktop by sliding it out.

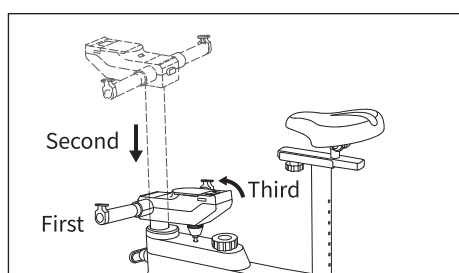


- ③ Slide the desktop into the storage compartment on the right side of the workstation bike.

02 Restoring Handlebar Height and Angle

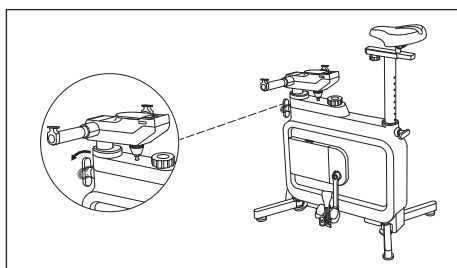


- ① Unlock the handlebar height adjustment knob by rotating it a few turns.



- ② First, pull the handlebar height adjustment knob and keep holding it. Secondly, reset the height of the handlebar, and then adjust its angle.

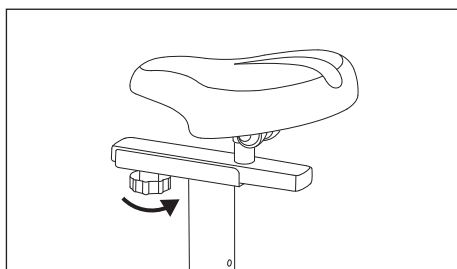
⚠ Caution: Before adjusting the angle of the handlebar, please lower it to its lowest position. Otherwise, the handlebar cannot be rotated.



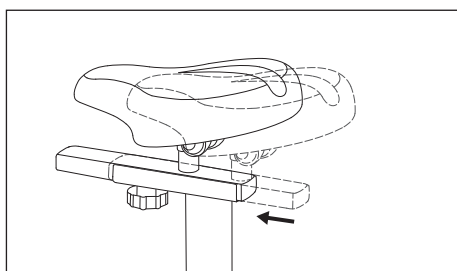
- ③ Release the handlebar height adjustment knob, raise or lower the handlebar until you hear a click and lock the knob.

03 Restoring Seat Position and Height

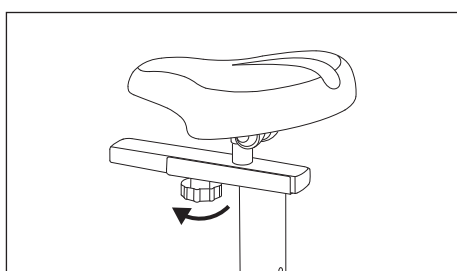
(1) Horizontal Seat Adjustment



- ① Loosen the seat slider by turning it counterclockwise.

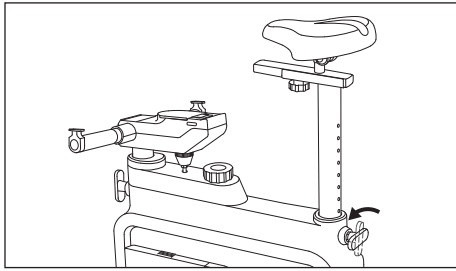


- ② Restore the seat to its original position.

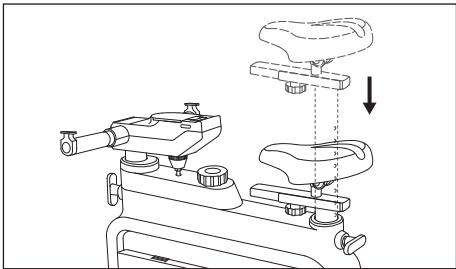


- ③ Tighten the seat slider by turning it clockwise.

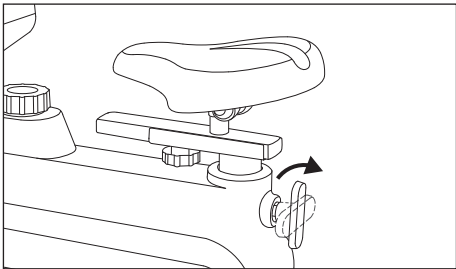
(2) Seat Height Adjustment



- ① Unlock the seat height adjustment knob by rotating it a few turns.

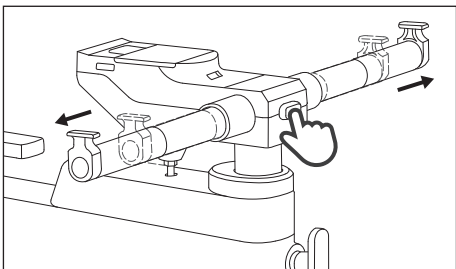


- ② Pull the seat height adjustment knob out and keep holding it. Restore the seat to its original position.

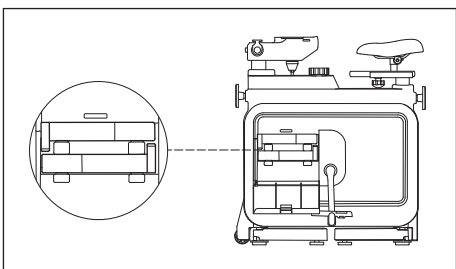


- ③ Release the seat height adjustment knob, raise or lower the seat until you hear a click and lock the knob.

04 Detaching the Handlebars

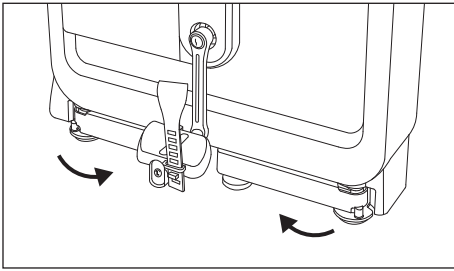


- ① Hold down the release buttons to remove the left (L) and right (R) handlebars.



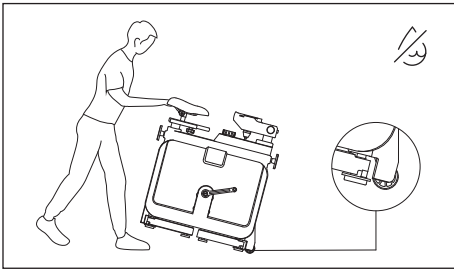
- ② Open the storage box, place the handlebars inside and close the box.

05 Folding the Stabilizers



① Fold the four stabilizers inward.

⚠ Caution: Mind your fingers when folding the stabilizers.



② Raise the equipment by the seat and move it to your desired spot.

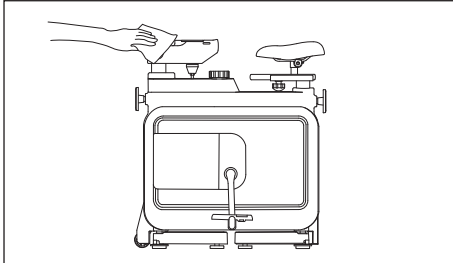
⚠ Caution:

- To move the bike, first ensure that the seat is properly secured.
- Keep the equipment in a cool and dry condition for storage.

5. Care and Maintenance

For optimal performance and longevity, please perform regular maintenance on your equipment from the following aspects.

01 Daily Maintenance

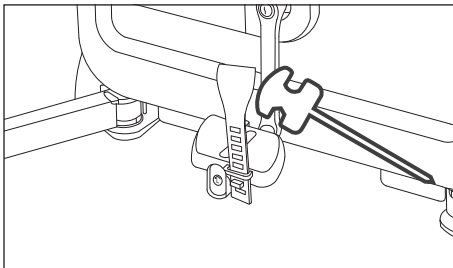


① **Wipe down the workstation bike after each use:**

Use a clean soft cloth dampened with a small amount of water to remove sweat and grime on the surface.

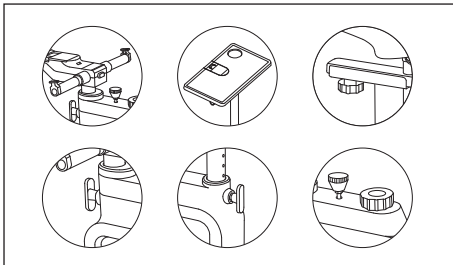
⚠ Caution: Do not use acidic or corrosive cleaner.

02 Monthly Maintenance



① **Check for loose parts:**

Inspect the pedals for looseness. Tighten them if necessary.



② **Check for any signs of wear or damage:**

- Inspect the desktop, adjustment knobs and handles regularly. Replace them if necessary with the components recommended by the seller.
- If there is other issues, stop using the workstation bike immediately and contact the customer service for help.

6. Exercise Tips

Exercise Intensity

Whether your goal is to burn fat or improve cardiovascular fitness, exercising at the appropriate intensity is key to achieving results. You can use your heart rate as a guide to find the right intensity level. The table shows recommended heart rate zones for fat burning and cardiovascular fitness, for reference purposes only.

165	155	145	140	130	125	115	
145	138	130	125	118	110	103	
125	120	115	110	105	95	90	
20	30	40	50	60	70	80	Age

To find the appropriate intensity level, locate your age at the bottom of the chart (rounding to the nearest ten). The lowest number is the fat-burning heart rate, the middle number is the maximum fat-burning heart rate, and the highest number is the heart rate for improving cardiovascular fitness (it is recommended to wear a heart rate monitor during exercise to ensure efficiency, which requires additional purchase).

Burning Fat - To effectively use fat as an energy source, you must engage in low-intensity exercise for a sustained period of time. During the first few minutes of exercise, your body will use glycogen as energy. Only after the initial few minutes of exercise does your body begin to use stored fat as energy. If your goal is to burn fat, adjust your exercise intensity until your heart rate is close to the lowest value in your training zone.

Exercise Guide

Before engaging in exercise be sure to consult your doctor.

Warm-up: It is recommended to warm up for 5-10 minutes before exercising, fully mobilizing joints and stretching before starting low-intensity exercise.

Exercise: It is recommended to exercise for 20-30 minutes, maintaining exercise intensity within the training range (during the first few weeks of training, exercise time should be kept within 20 minutes), and breathing should be kept even during exercise.

Cool-down: It is recommended to stretch for 5-10 minutes after exercising, which can improve joint flexibility and muscle extensibility, and prevent exercise injuries.

Exercise Frequency

To maintain or improve your physical condition, complete three training sessions per week with at least one day of rest between each session. After several months of regular exercise, if necessary, you can complete up to five sessions per week. Remember, the key to success is to make exercise a frequent and enjoyable part of your daily life.

7. Trademark and Legal Declaration

Various patents relating to the KINGSMITH Workstation Bike series are developed and copyrighted by Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd. ("Kingsmith" for short). Without the written permission of Kingsmith, any organization or individual shall not copy or distribute all or any part of this User Manual and shall not use the patents contained thereof. This User Manual, as far as possible, has included various latest function introductions and operational instructions at the time of being printed.

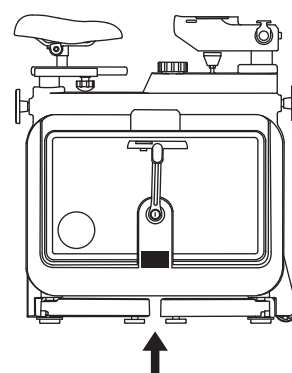
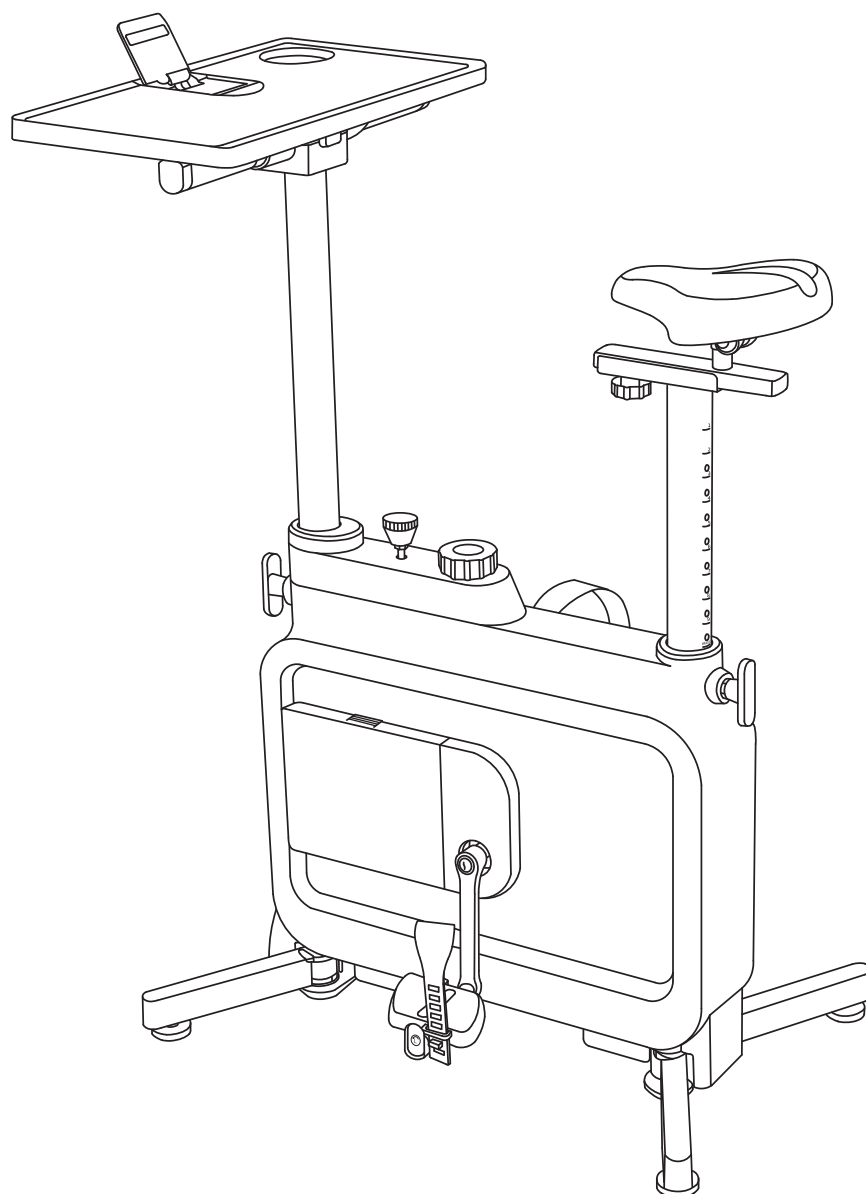
Nevertheless, there might be discrepancies between the purchased Workstation Bike and those described herein due to a continuous optimization in functions and designs. Therefore, the actual Workstation Bike shall prevail in case of any deviations in color and appearance.



Manufacturer: Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd.
Address: Floor 4, Building 25, Area 18, ABP Park, Fengtai, Beijing, China
MADE IN CHINA

Vélo bureau KINGSMITH W1B

MANUEL D'UTILISATION



Position pour coller la plaque
signalétique

AVERTISSEMENT

Veuillez lire attentivement le manuel d'utilisation avant d'utiliser le produit.
Conservez ces instructions pour pouvoir vous y référer ultérieurement.



Précautions de sécurité

Nous vous remercions d'avoir choisi le vélo bureau KINGSMITH (ci-après dénommé « l'équipement », « le produit », etc.). Pour vous assurer de bien comprendre et d'utiliser correctement ce produit, veuillez lire attentivement les instructions suivantes avant de l'utiliser.

AVERTISSEMENT - Risque de blessures — Tenez les enfants de moins de 13 ans à l'écart de la machine.

AVERTISSEMENT - POUR RÉDUIRE LES RISQUES DE BRÛLURE, D'INCENDIE, DE DÉCHARGE ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURE :

- 1) Il ne faut jamais laisser l'équipement sans surveillance lorsqu'il n'est pas utilisé, et avant de mettre ou de retirer des pièces.
- 2) L'équipement est réservé aux adultes valides et en bonne santé. Une surveillance étroite est nécessaire lorsque cet équipement est utilisé par ou à proximité d'enfants, d'invalides ou de personnes handicapées.
- 3) L'équipement est destiné à un usage résidentiel et grand public uniquement. Ne l'utilisez pas dans un environnement commercial ou légèrement commercial, ni à l'extérieur ni à des fins de traitement médical.
- 4) Assurez-vous qu'il y a une distance d'au moins 2 000 mm × 1 000 mm (78,7 pouce × 39,4 pouce) derrière l'équipement et une distance d'au moins 600 mm (23,62 pouce) des deux côtés.
- 5) Portez des vêtements de sport appropriés pour utiliser l'équipement et faire de l'exercice selon votre propre condition. Ne faites pas d'exercice pieds nus ou en chaussettes uniquement.
- 6) Ne portez pas de vêtements amples ou pendants lorsque vous utilisez le produit.
- 7) Il convient d'être prudent lors du montage et du démontage du produit.
- 8) N'utilisez pas l'appareil dans des endroits humides ou mouillés.
- 9) Ne vous tenez pas debout et ne marchez pas sur la tête de l'équipement.
- 10) N'utilisez pas cet appareil avec des animaux domestiques, à leur proximité ou dans leur entourage.
- 11) Les personnes âgées, les enfants et les femmes enceintes doivent utiliser ce produit avec prudence. Veuillez consulter un médecin et obtenez des conseils pertinents avant d'utiliser cet équipement.
- 12) Ne pliez pas cet équipement lorsque ses roues bougent. N'utilisez pas l'équipement lorsque les pieds sont repliés.
- 13) Rangez l'équipement comme indiqué dans le manuel pour des raisons de sécurité.
- 14) Ne dépassez pas le poids maximal spécifié pour l'utilisateur.
- 15) Nettoyez régulièrement la surface du produit pour la maintenir propre et sèche.
- 16) Ne montez pas sur l'équipement et n'en descendez pas lorsqu'il est en mouvement afin d'éviter les accidents.
- 17) Évitez d'exposer cet équipement à la lumière directe du soleil. Conservez-le dans un endroit frais et sec.
- 18) N'utilisez pas l'équipement dans un environnement humide ou sous la pluie, car il n'est pas résistant à l'eau.
- 19) Installez et utilisez l'équipement sur une surface plane et solide.
- 20) Le produit est destiné aux personnes âgées de 14 ans et plus, pour un usage individuel uniquement.
- 21) Inspectez le produit à la recherche de composants inadéquats, usés ou desserrés, puis apportez-y les corrections nécessaires, remplacez-les ou resserrez-les avant de l'utiliser.
- 22) Une inspection visuelle complète et un test des caractéristiques et des fonctions du produit doivent être effectués avant l'utilisation.
- 23) Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est régulièrement examiné pour déceler d'éventuels dommages et s'il est réparé.
- 24) Remplacez immédiatement les composants défectueux et/ou mettez l'équipement hors service jusqu'à ce qu'il soit réparé.
- 25) Faites-vous examiner par un médecin avant de commencer un programme d'exercices. Si, à n'importe quel moment de l'exercice, vous vous sentez faible, avez des vertiges ou ressentez des douleurs, arrêtez et consultez votre médecin.
- 26) Lisez, comprenez et testez les procédures d'arrêt d'urgence avant utilisation.
- 27) Le non-respect des instructions peut entraîner des blessures graves pour le personnel.
- 28) Assurez-vous que toutes les goupilles, tous les verrous et tous les loquets de sécurité sont en place et complètement enclenchés avant chaque utilisation.
- 29) En cas d'urgence, appuyez sur le bouton d'arrêt d'urgence pour arrêter l'équipement et restez assis jusqu'à son arrêt complet.
- 30) Des blessures peuvent résulter d'un entraînement incorrect ou excessif.
- 31) Les pédales qui tournent sans système de roue libre peuvent provoquer des blessures.
- 32) Le système de positionnement du pied (sangle de pédale) doit être correctement utilisé pendant l'entraînement.
- 33) Notre société n'est pas responsable des dommages corporels ou matériels causés par une mauvaise utilisation de ce produit. Nous nous réservons le droit de mettre à jour, de réviser ou de supprimer le manuel de l'utilisateur et les instructions connexes sans préavis.

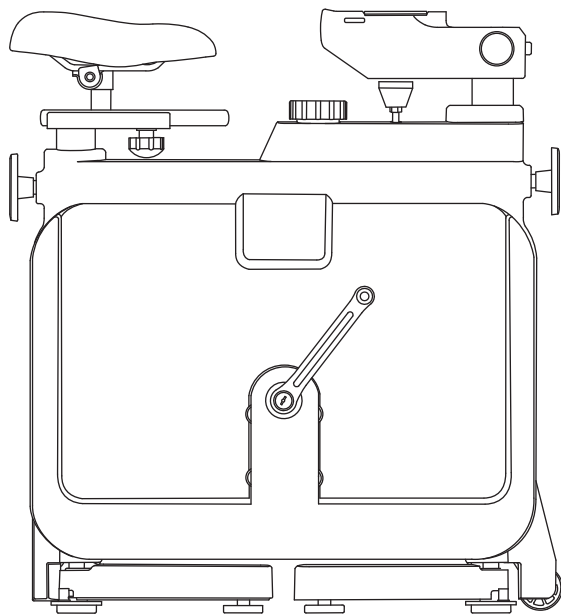
Contenu

1. Présentation du produit	22
2. Instructions de montage	24
3. Instructions relatives à l'utilisation	25
4. Instructions de stockage	30
5. Entretien et maintenance	34
6. Conseils d'exercice	35
7. Marque et déclaration légale	36

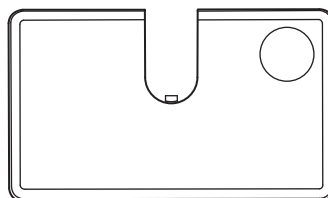
1. Présentation du produit

Déballez le produit et assurez-vous que tous les objets sont présents. S'il manque quelque chose, veuillez contacter le vendeur.

01 Liste de colisage

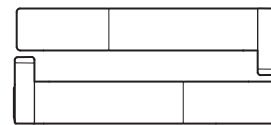


Vélo bureau × 1

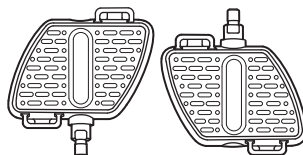


Bureau × 1

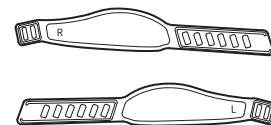
*Le bureau est situé sur le côté droit du vélo.



Guidon × 2



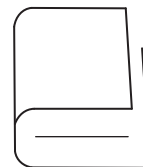
Pédale × 2



Sangle de pédale × 2



Clé universelle × 1

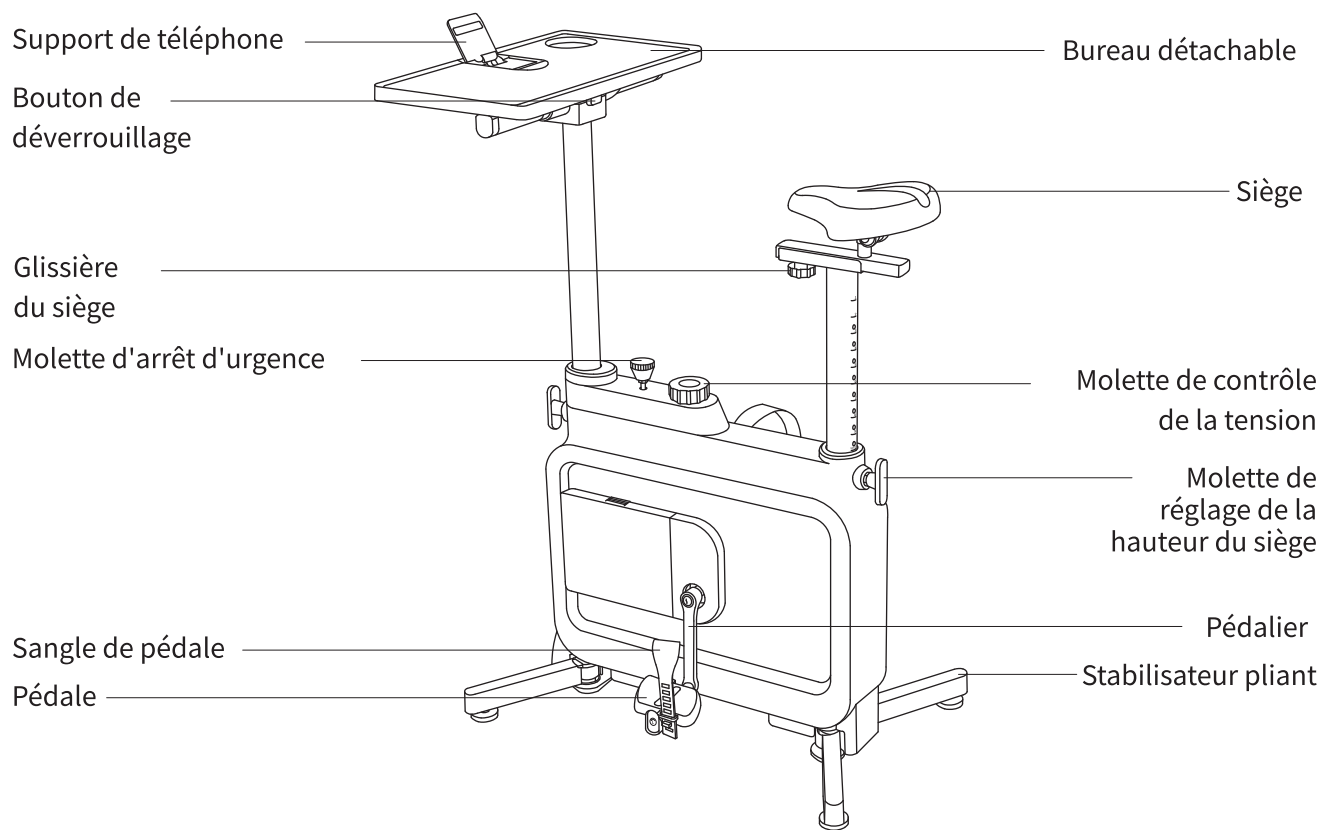


Manuel d'utilisation × 1

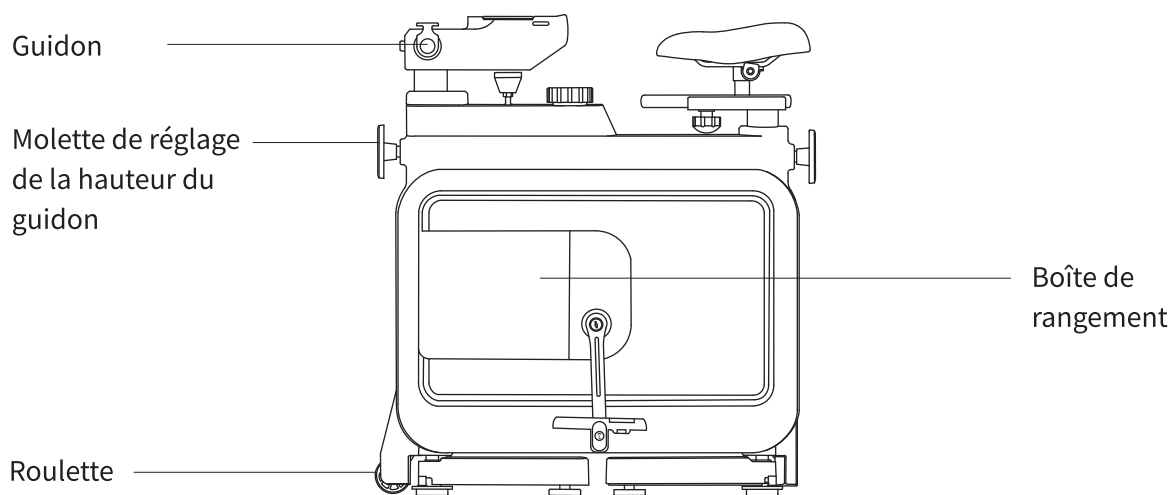
02 Spécifications techniques

Nom du produit	Vélo bureau	Dimension quand l'équipement est déplié	910 mm × 545 mm × 1 185 mm
Modèle	EBW1B	Dimension quand l'équipement est plié	35,8 pouce × 21,5 pouce × 42,6 pouce
Type de résistance	Résistance magnétique	Classe	H
Plage de résistance	1 à 8 niveaux	Tranche d'âge	14 ans et plus
Poids net	29,9 kg / 66 livres		
Poids maximal de l'utilisateur	120 kg / 264 livres		

03 Noms des pièces



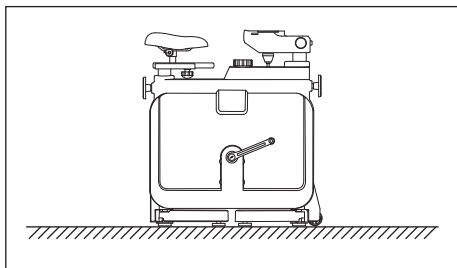
État déplié



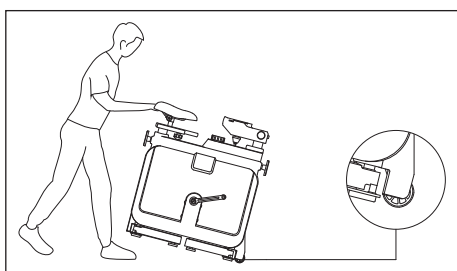
État plié

2. Instructions de montage

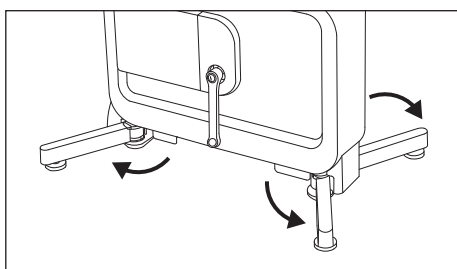
Avant de procéder au montage, assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace et que la zone est libre de tout obstacle.



- ① Placez le vélo bureau sur une surface plane et solide.

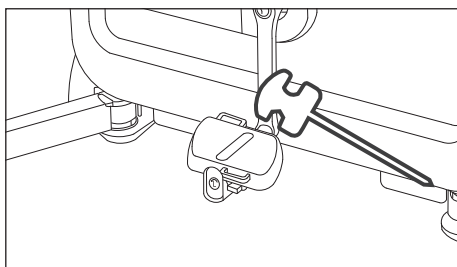


- ② Soulevez l'équipement par le siège et déplacez-le à l'endroit souhaité.

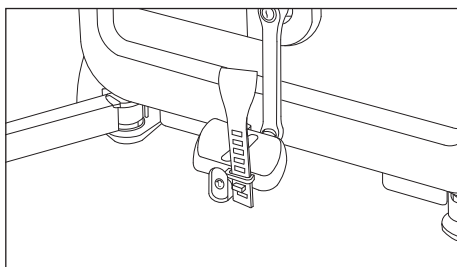


- ③ Déployez les quatre stabilisateurs jusqu'à entendre un déclic.

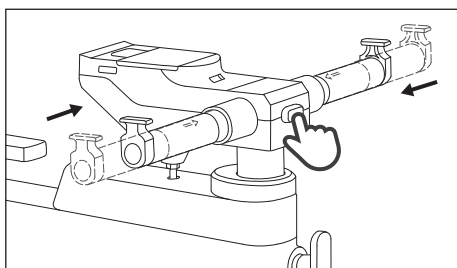
⚠ Attention : Faites attention à vos doigts lorsque vous déployez les stabilisateurs.



- ④ Enfilez la pédale gauche (dans le sens inverse des aiguilles d'une montre) et la pédale droite (dans le sens des aiguilles d'une montre) dans le pédalier et serrez fermement à l'aide de la clé universelle fournie.



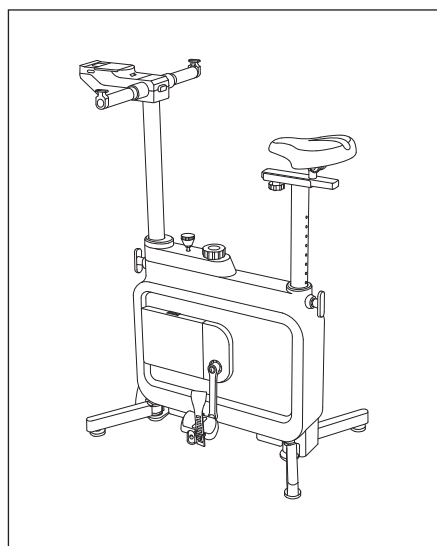
- ⑤ Installez les sangles de pédales gauche (L) et droite (R) en fonction de vos besoins, en veillant à ce qu'elles soient correctement positionnées.



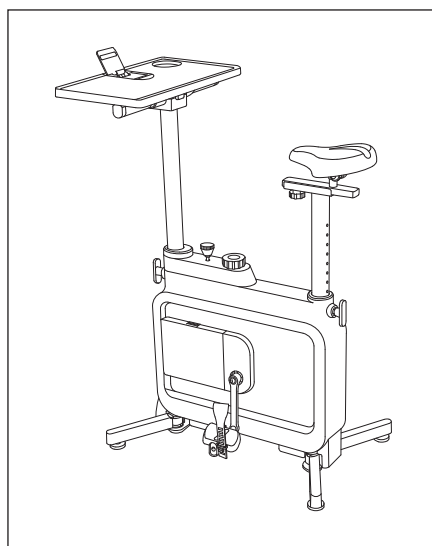
- ⑥ Maintenez les boutons de déverrouillage enfoncés pour insérer les parties gauche (L) et droite (R) du guidon. Relâchez les boutons jusqu'à entendre un clic.

3. Instructions relatives à l'utilisation

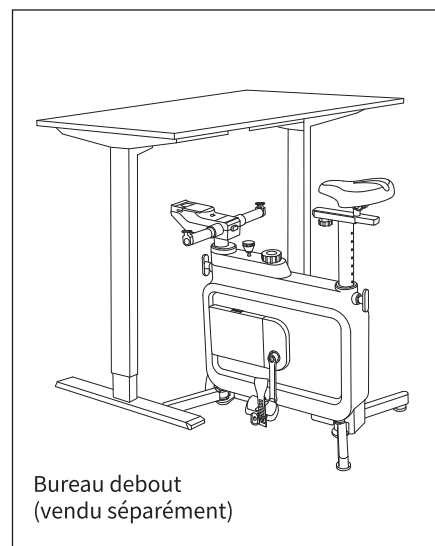
Le vélo bureau est disponible dans différents formats, comme indiqué ci-dessous. Sélectionnez un cas d'utilisation et commencez à l'utiliser selon les instructions.



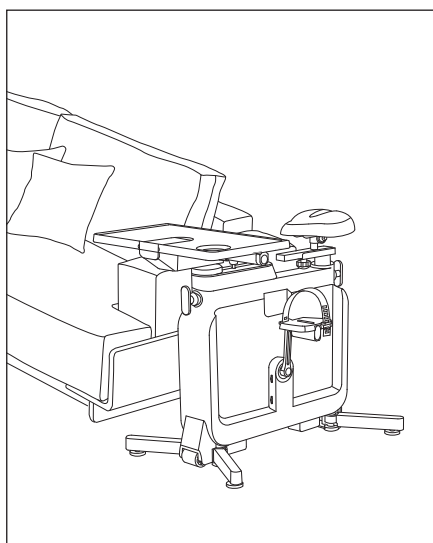
Vélo de base



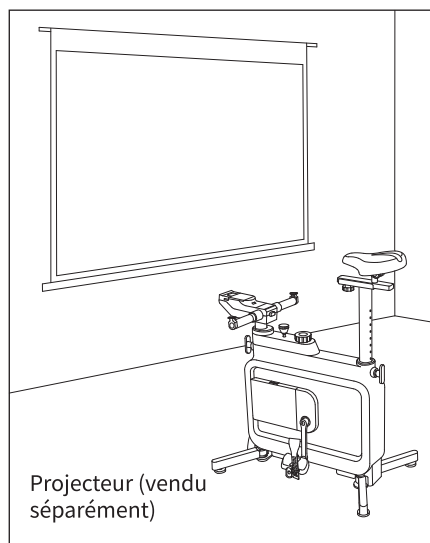
Vélo + Poste de travail intégré



Vélo + poste de travail dédié



Mode table d'appoint



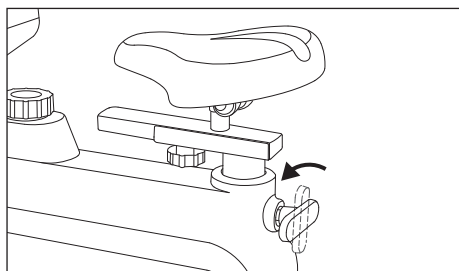
Vélo + poste de travail immersif

01 Réglage du siège

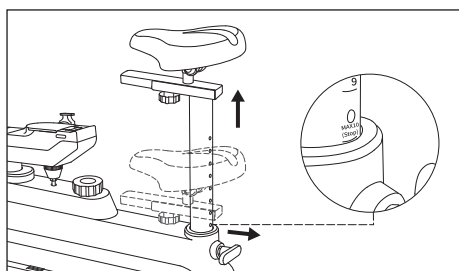
Une hauteur d'assise appropriée permet d'assurer l'efficacité de l'exercice et de réduire le risque de blessure. Le fait de régler le siège vers l'avant ou vers l'arrière peut vous aider à faire travailler différents groupes de muscles.

(1) Relever ou abaisser le siège

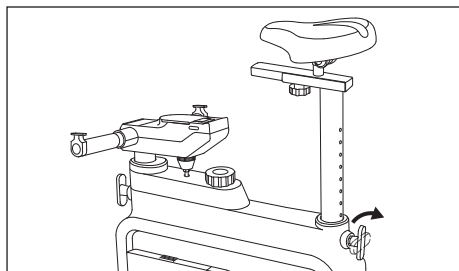
Avec une pédale en position haute, placez votre pied dans la sangle de la pédale et montez sur le vélo. Si votre jambe est trop pliée, vous devez déplacer le siège vers le haut. Si votre pied ne peut pas toucher la pédale ou si votre jambe est trop droite, vous devez abaisser le siège.



- ① Déverrouillez la molette de réglage de la hauteur du siège en la tournant de quelques tours.

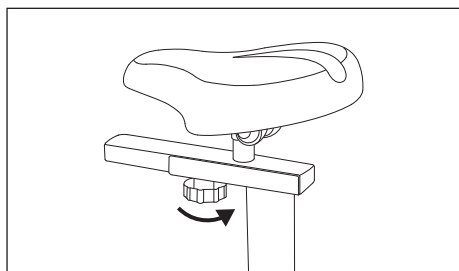


- ② Tirez le bouton de réglage de la hauteur du siège et maintenez-le enfoncé. Réglez le siège à la hauteur souhaitée.
⚠ Attention : Ne dépassez pas le repère Max lors du réglage de la hauteur.

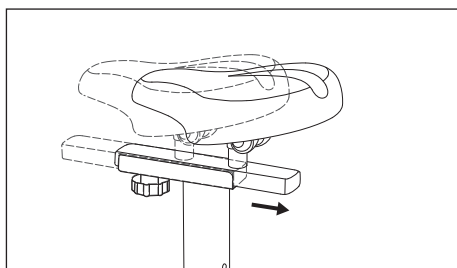


- ③ Relâchez la molette de réglage de la hauteur du siège, levez ou abaissez le siège jusqu'à ce qu'à entendre un déclic et verrouillez la molette.

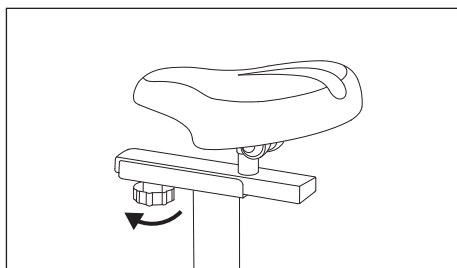
(2) Faites glisser le siège vers l'avant ou vers l'arrière



- ① Desserrez la glissière du siège en la tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



- ② Réglez la position du siège vers l'avant ou vers l'arrière selon les besoins.

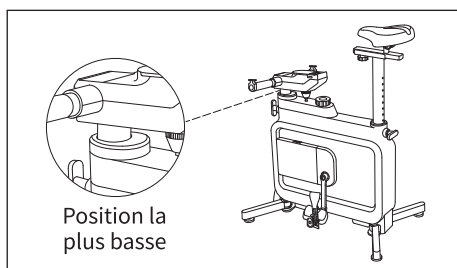


- ③ Serrez la glissière du siège en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

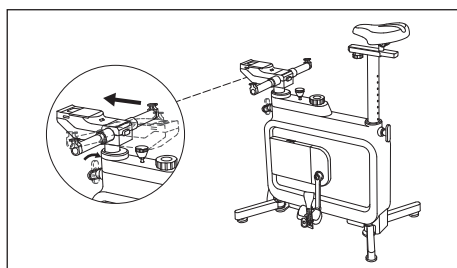
02 Réglage du guidon

Un bon réglage du guidon est essentiel pour éviter les blessures et garantir une utilisation en toute sécurité. Faites pivoter le guidon pour une utilisation ultérieure sur le bureau et réglez sa hauteur en fonction de vos besoins.

(1) Modifier l'inclinaison du guidon

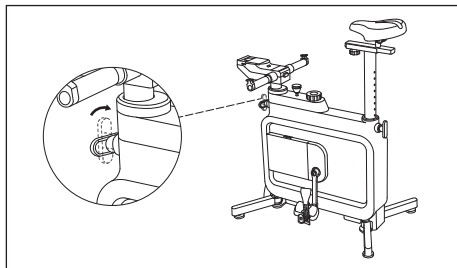


- ① Assurez-vous que le guidon est dans sa position d'origine et la plus basse.

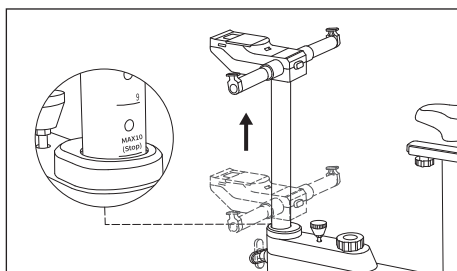


- ② Déverrouillez la molette de réglage de la hauteur du guidon, la tirer et la maintenir. Tournez le guidon de 180° dans le sens des aiguilles d'une montre.

(2) Relever ou abaisser le guidon

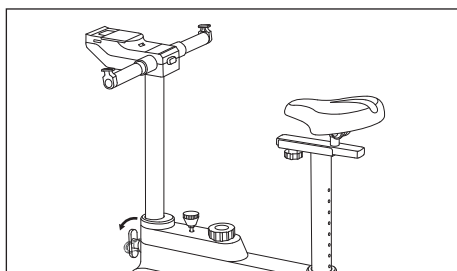


- ① Déverrouillez la molette de réglage de la hauteur du guidon en la tournant de quelques tours.



- ② Tirez la molette de réglage de la hauteur du guidon et maintenez-la enfoncée. Réglez le guidon à la hauteur souhaitée.

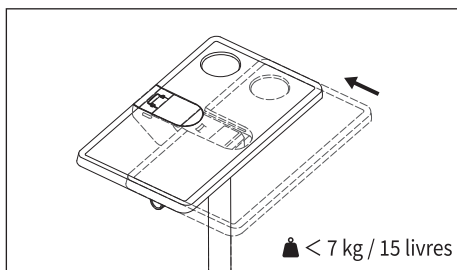
⚠ Attention : Ne dépassez pas le repère Max lors du réglage de la hauteur.



- ③ Relâchez la molette de réglage de la hauteur du guidon, relevez ou abaissez le guidon jusqu'à entendre un déclic et verrouillez la molette.

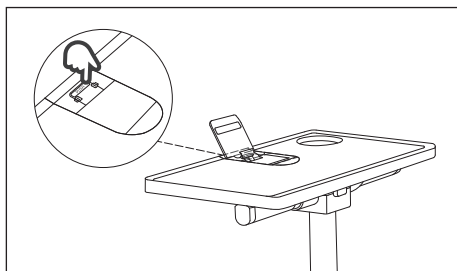
03 Installation du bureau

Installez le bureau après les poignées.



- ① Alignez le bureau avec le support de téléphone et faites-le glisser en position.

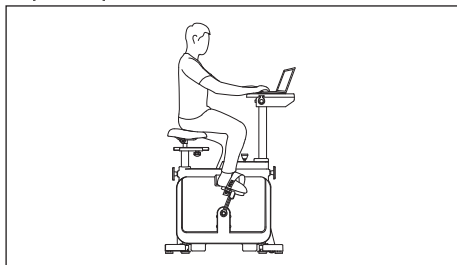
⚠ Attention : Ne placez pas d'objets d'un poids supérieur à 7 kg sur le bureau.



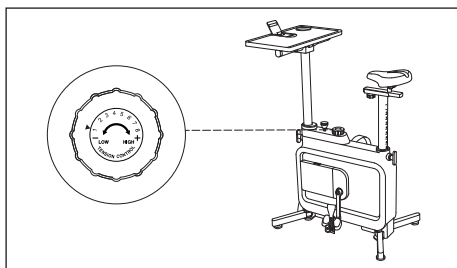
- ② Appuyez sur la zone pour relever le support de téléphone et y placer votre téléphone.

04 Commencer à faire du vélo

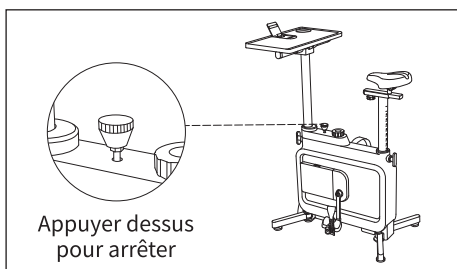
Pour obtenir une conduite souple et confortable, vous devez veiller à ce que la stabilité du vélo soit assurée. Si votre vélo semble déséquilibré, ajustez manuellement le repose-pieds sous le stabilisateur en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse. Répétez l'opération pour les quatre repose-pieds, si nécessaire.



- ① Installez-vous sur le siège, placez vos pieds sur les pédales et commencez à pédaler.



- ② Réglez la résistance du vélo à l'aide du bouton de réglage de la tension. Pour augmenter la résistance, tournez la molette vers la droite (dans le sens des aiguilles d'une montre). Pour diminuer la résistance, tournez la molette vers la gauche (dans le sens inverse des aiguilles d'une montre).



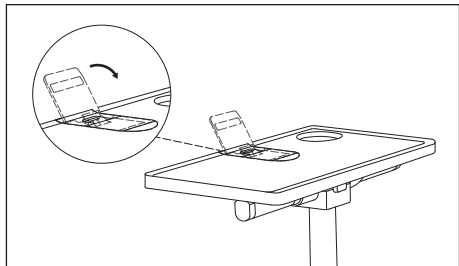
- ③ Appuyez sur la molette d'arrêt d'urgence pour arrêter l'appareil.

⚠ Avertissement : Faites attention lorsque vous appuyez sur la molette d'arrêt d'urgence, car le vélo s'arrêtera brusquement.

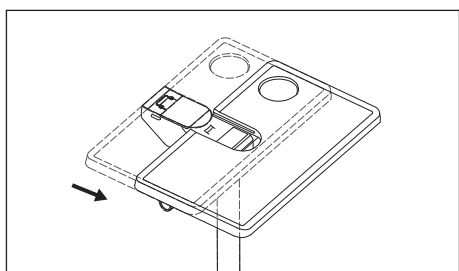
4. Instructions de stockage

Après chaque utilisation, rangez le vélo bureau de manière à ce qu'il soit peu encombrant et nettoyez-le régulièrement pour qu'il soit dans un état optimal.

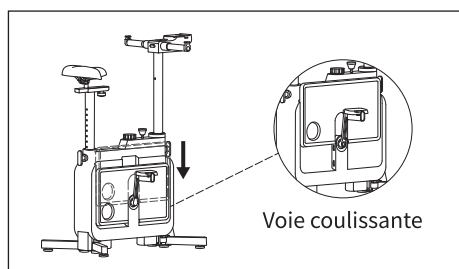
01 Détachement du bureau



- ① Retirez tous les éléments du bureau et abaissez le support de téléphone.

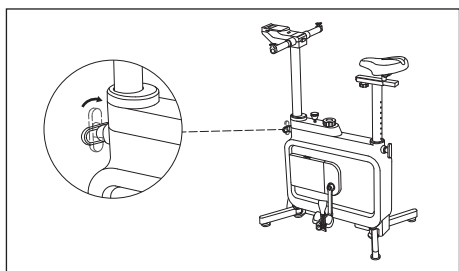


- ② Détachez le bureau en le faisant glisser.

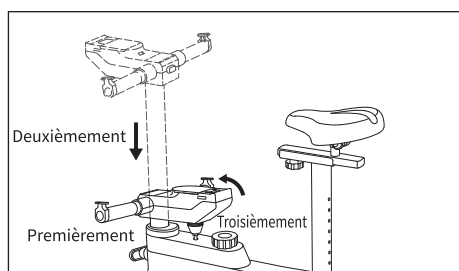


- ③ Glissez le bureau dans le compartiment de rangement situé sur le côté droit du vélo bureau.

02 Rétablissement de la hauteur et de l'inclinaison du guidon

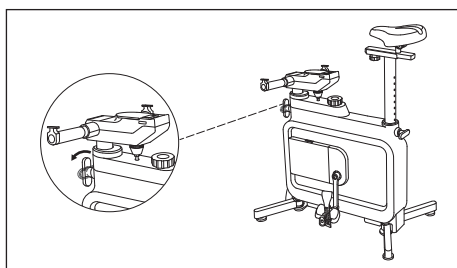


- ① Déverrouillez la molette de réglage de la hauteur du guidon en la tournant de quelques tours.



- ② Tout d'abord, tirez sur la molette de réglage de la hauteur du guidon et maintenez-la enfoncée. Deuxièmement, réglez la hauteur du guidon, puis son inclinaison.

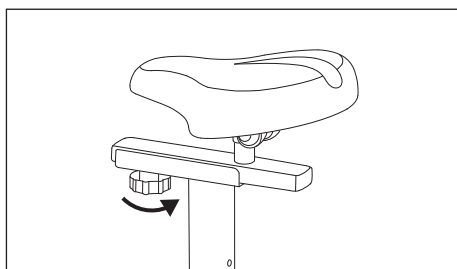
⚠ Attention : Avant de régler l'inclinaison du guidon, veuillez l'abaisser dans sa position la plus basse. Sinon, le guidon ne peut pas être tourné.



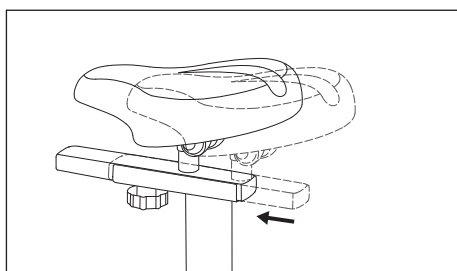
- ③ Relâchez la molette de réglage de la hauteur du guidon, relevez ou abaissez le guidon jusqu'à entendre un déclic et verrouillez la molette.

03 Rétablissement de la position et de la hauteur du siège

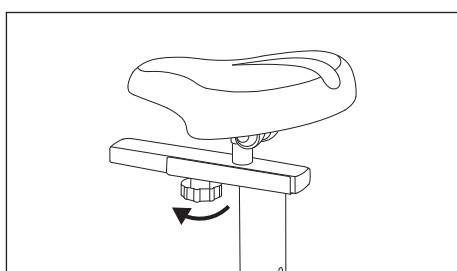
(1) Réglage horizontal du siège



- ① Desserrez la glissière du siège en la tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

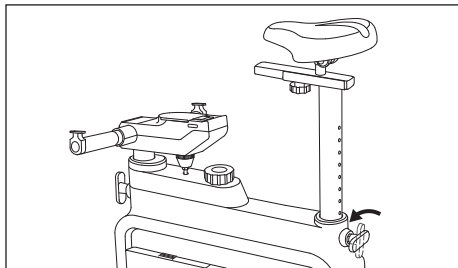


- ② Remettez le siège dans sa position initiale.

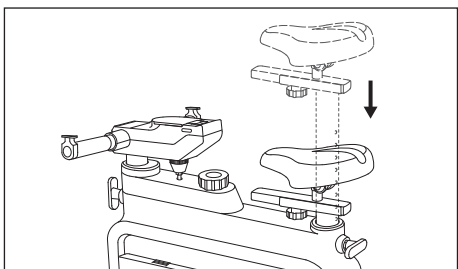


- ③ Serrez la glissière du siège en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

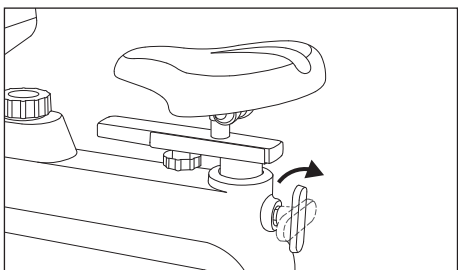
(2) Réglage de la hauteur du siège



- ① Déverrouillez la molette de réglage de la hauteur du siège en la tournant de quelques tours.

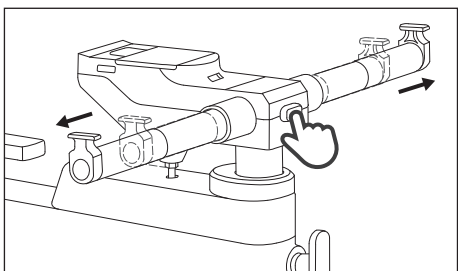


- ② Tirez le bouton de réglage de la hauteur du siège et maintenez-le enfoncé. Remettez le siège dans sa position initiale.

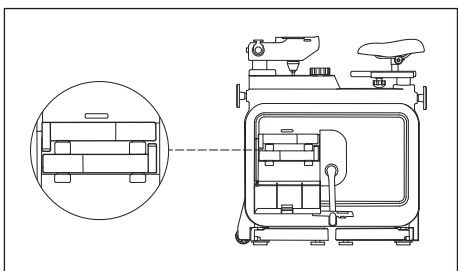


- ③ Relâchez la molette de réglage de la hauteur du siège, levez ou abaissez le siège jusqu'à ce qu'à entendre un déclic et verrouillez la molette.

04 Détacher le guidon

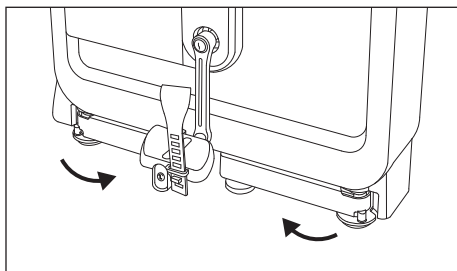


- ① Maintenez les boutons de déverrouillage enfoncés pour retirer les parties gauche (L) et droite (R) du guidon.



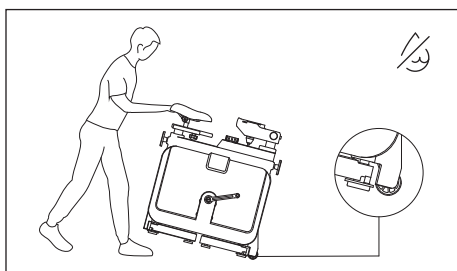
- ② Ouvrez la boîte de rangement, placez le guidon à l'intérieur et refermez la boîte.

05 Pliage des stabilisateurs



① Repliez les quatre stabilisateurs vers l'intérieur.

⚠ Attention : Faites attention à vos doigts lorsque vous pliez les stabilisateurs.



② Soulevez l'équipement par le siège et déplacez-le à l'endroit souhaité.

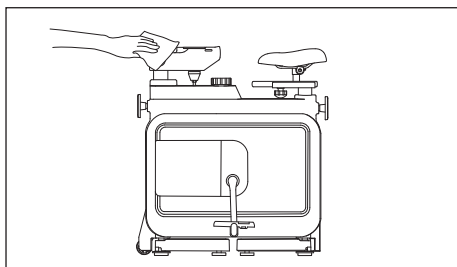
⚠ Attention :

- Pour déplacer le vélo, vous devez d'abord vous assurer que le siège est correctement fixé.
- Conservez l'équipement dans un endroit frais et sec quand vous le rangez.

5. Entretien et maintenance

Pour une performance et une longévité optimales, veuillez procéder à un entretien régulier de votre équipement en tenant compte des aspects suivants.

01 Entretien quotidien

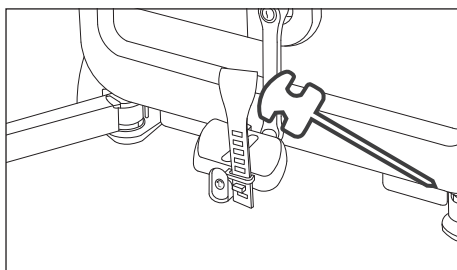


① **Essuyez le vélo bureau après chaque utilisation :**

Utilisez un chiffon doux et propre humidifié avec une petite quantité d'eau pour enlever la sueur et la saleté de la surface.

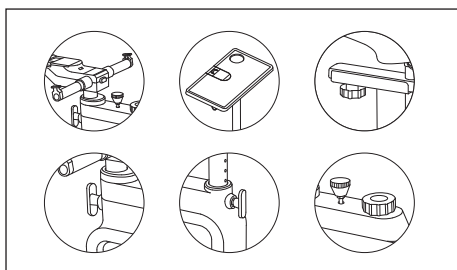
⚠ Attention : N'utilisez pas de nettoyant acide ou corrosif.

02 Entretien mensuel



① **Vérifiez qu'il n'y a pas de pièces lâches :**

Vérifiez que les pédales ne sont pas desserrées. Resserrez-les si nécessaire.



② **Vérifiez qu'il n'y a pas de signes d'usure ou de dommages :**

- Inspectez régulièrement le bureau, les boutons de réglage et les poignées. Remplacez-les si nécessaire par les composants recommandés par le vendeur.
- Si vous rencontrez d'autres problèmes, cessez immédiatement d'utiliser le vélo bureau et contactez le service clientèle pour obtenir de l'aide.

6. Conseils d'exercice

Exercez de l'intensité

Que votre objectif soit de brûler des graisses ou d'améliorer votre condition cardiovasculaire, l'exercice à l'intensité appropriée est essentiel pour obtenir de bons résultats. Vous pouvez vous servir de votre fréquence cardiaque comme guide afin de trouver le niveau d'intensité adéquat. Le tableau indique les zones de fréquence cardiaque recommandées pour la combustion des graisses et la forme cardiovasculaire, à titre de référence uniquement.

165	155	145	140	130	125	115	
145	138	130	125	118	110	103	
125	120	115	110	105	95	90	
20	30	40	50	60	70	80	Âge

Pour trouver le niveau d'intensité approprié, repérez votre âge au bas du tableau (en arrondissant à la dizaine la plus proche). Le chiffre le plus bas correspond à la fréquence cardiaque correspondant à la combustion des graisses. Le chiffre moyen correspond à la fréquence cardiaque correspondant à la combustion maximale des graisses, et le chiffre le plus élevé à la fréquence cardiaque permettant d'améliorer la condition cardiovasculaire (il est recommandé de porter un cardiofréquencemètre pendant l'exercice afin de garantir l'efficacité de l'appareil, ce qui nécessite un achat supplémentaire).

Combustion des graisses : pour utiliser efficacement les graisses comme source d'énergie, vous devez pratiquer des exercices de faible intensité pendant une longue période. Pendant les premières minutes de l'exercice, votre corps utilise le glycogène comme source d'énergie. Ce n'est qu'après les premières minutes d'exercice que votre corps commence à utiliser les graisses stockées comme source d'énergie. Si votre objectif est de brûler des graisses, ajustez l'intensité de votre exercice de manière à ce que votre fréquence cardiaque soit proche de la valeur la plus basse de votre zone d'entraînement.

Guide relatif à l'exercice

Avant de faire de l'exercice, n'oubliez pas de consulter votre médecin.

Échauffement : Il est recommandé de s'échauffer pendant 5 à 10 minutes avant de procéder à l'exercice, de mobiliser complètement les articulations et de s'étirer avant de commencer un exercice de faible intensité.

Exercice : Il est recommandé de s'exercer pendant 20 à 30 minutes, en maintenant l'intensité de l'exercice dans la plage d'entraînement (au cours des premières semaines d'entraînement, la durée de l'exercice doit être maintenue à 20 minutes), et la respiration doit rester régulière pendant l'exercice.

Récupération : Il convient de s'étirer pendant 5 à 10 minutes après l'exercice, ce qui permet d'améliorer la souplesse des articulations et l'extensibilité des muscles, et de prévenir les blessures liées à l'exercice.

Fréquence des exercices

Afin de maintenir ou d'améliorer votre condition physique, effectuez trois séances d'entraînement par semaine avec au moins un jour de repos entre chaque séance. Après plusieurs mois d'exercice régulier, vous pouvez, le cas échéant, effectuer jusqu'à cinq séances par semaine. Souvenez-vous que le succès réside dans l'intégration fréquente et agréable de l'exercice physique dans votre vie quotidienne.

7. Marque et déclaration légale

Divers brevets relatifs à la série de vélos bureaux KingSmith sont élaborés et protégés par des droits d'auteur par Beijing KingSmith Technology Co., Ltd. (en abrégé « KingSmith »). Sans l'autorisation écrite de KingSmith, aucune organisation ni personne ne peut copier ou distribuer, en totalité ou en partie, le présent manuel d'utilisation, ou encore utiliser les brevets qu'il contient. Dans la mesure du possible, le présent manuel d'utilisation comprend les dernières introductions de fonctions et instructions opérationnelles au moment de l'impression.

Néanmoins, il peut y avoir des différences entre le vélo bureau acheté et ceux décrits dans le présent document en raison de l'optimisation continue des fonctions et des conceptions. Par conséquent, le vélo bureau réel prévaut en cas de différences de couleur et d'apparence.



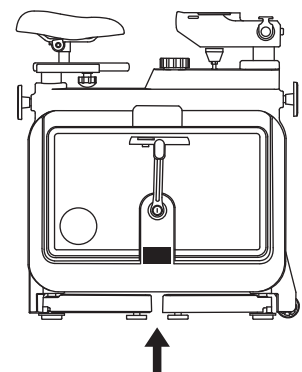
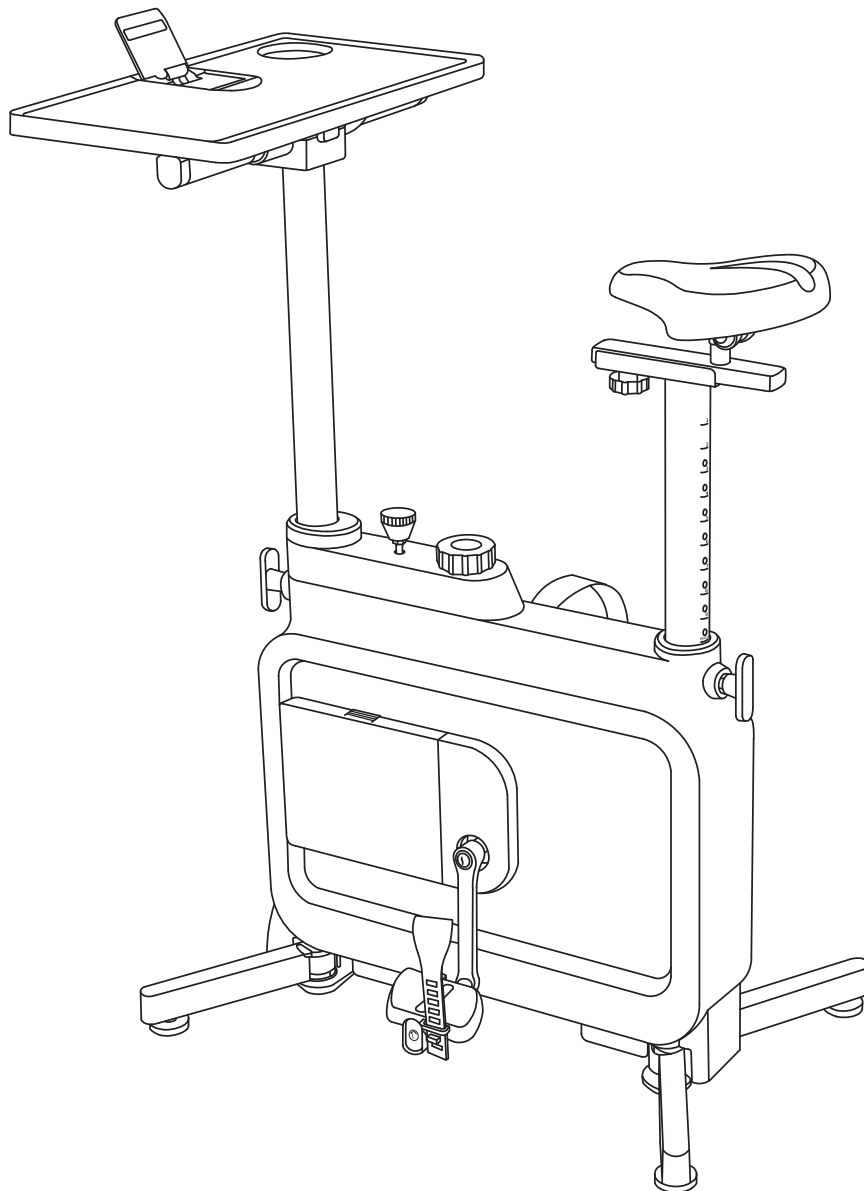
Fabricant : Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd.

Adresse : Floor 4, Building 25, Area 18, ABP Park, Fengtai, Beijing, Chine

FABRIQUÉ EN CHINE

KINGSMITH Arbeitsplatz-Fahrrad W1B

BENUTZERHANDBUCH



Position zum Anbringen des
Typenschilds

WARNUNG

Bitte lesen Sie das Benutzerhandbuch aufmerksam durch, bevor Sie das Produkt verwenden.
Heben Sie diese Anleitung auf und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf.



Sicherheitshinweise

Vielen Dank, dass Sie sich für das Arbeitsplatz-Fahrrad von KINGSMITH (nachfolgend als „das Gerät“, „das Produkt“ usw. bezeichnet) entschieden haben. Bitte lesen Sie die folgenden Anweisungen vor der Benutzung aufmerksam durch. So stellen Sie sicher, dass Sie alles verstanden haben und dieses Produkt richtig verwenden.

WARNUNG – Verletzungsgefahr – Halten Sie Kinder unter 13 Jahren von der Maschine fern.

WARNUNG – ZUM VERMEIDEN VON VERBRENNUNGEN, FEUER, STROMSCHLAG UND VERLETZUNGEN:

- 1) Das Gerät sollte nie unbeaufsichtigt gelassen werden, wenn es nicht in Gebrauch ist, und bevor Teile an- oder abgenommen werden.
- 2) Das Gerät darf nur von gesunden und körperlich leistungsfähigen Erwachsenen benutzt werden. Wenn dieses Gerät von oder in unmittelbarer Nähe von Kindern, körperlich eingeschränkten oder behinderten Personen verwendet wird, ist eine strenge Überwachung erforderlich.
- 3) Das Gerät ist nur zum Gebrauch im Privathaushalt bestimmt. Verwenden Sie das Gerät nicht im gewerblichen oder kleingewerblichen Bereich, im Freien oder für medizinische Zwecke.
- 4) Achten Sie darauf, dass hinter dem Gerät ein Abstand von mindestens 2000 mm × 1000 mm (78,7 Zoll × 39,4 Zoll) und auf beiden Seiten ein Abstand von mindestens 600 mm (23,62 Zoll) bleibt.
- 5) Tragen Sie während der Benutzung des Geräts angemessene Sportkleidung und trainieren Sie entsprechend Ihrer eigenen Kondition. Trainieren Sie nicht barfuß oder in Socken.
- 6) Tragen Sie während der Benutzung des Geräts keine lose oder bauschige Kleidung.
- 7) Seien Sie vorsichtig bei der Montage oder Demontage des Geräts.
- 8) Betreiben Sie das Gerät nicht an feuchten oder nassen Orten.
- 9) Stehen Sie nicht auf dem vorderen Teil des Geräts und treten Sie nicht darauf.
- 10) Benutzen Sie dieses Gerät nicht mit oder in unmittelbarer Nähe von Haustieren.
- 11) Ältere Personen, Kinder und Schwangere müssen dieses Produkt mit Vorsicht verwenden. Bitte konsultieren Sie einen Arzt und lassen Sie sich beraten, bevor Sie dieses Gerät benutzen.
- 12) Klappen Sie das Gerät nicht zusammen, während sich die Räder bewegen. Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn die Beine eingeklappt sind.
- 13) Bewahren Sie das Gerät aus Sicherheitsgründen wie in der Bedienungsanleitung beschrieben auf.
- 14) Überschreiten Sie nicht das angegebene maximale Benutzergewicht.
- 15) Reinigen Sie die Oberfläche des Geräts regelmäßig, um sie sauber und trocken zu halten.
- 16) Betreten oder verlassen Sie das Gerät nicht, wenn es in Betrieb ist, um Unfälle zu vermeiden.
- 17) Setzen Sie dieses Gerät nicht direkter Sonneneinstrahlung aus. Bewahren Sie es an einem kühlen und trockenen Ort auf.
- 18) Verwenden Sie das Gerät nicht in feuchter Umgebung oder bei Regen, da es nicht wasserfest ist.
- 19) Das Gerät muss auf einer festen, ebenen Fläche aufgestellt und betrieben werden.
- 20) Das Produkt ist für Kinder ab 14 Jahren geeignet und darf nur zum Eigengebrauch verwendet werden.
- 21) Überprüfen Sie das Gerät auf fehlerhafte, verschlissene oder lockere Teile und korrigieren, ersetzen oder befestigen Sie diese vor dem Gebrauch.
- 22) Führen Sie vor dem Gebrauch eine vollständige Sichtprüfung und einen Test der Merkmale und Funktionen des Geräts durch.
- 23) Der Sicherheitsstandard des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß untersucht wird.
- 24) Tauschen Sie defekte Komponenten sofort aus und/oder setzen Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb.
- 25) Lassen Sie sich vor Beginn eines Trainingsprogramms von einem Arzt untersuchen. Wenn Sie sich zu irgendeinem Zeitpunkt während des Trainings schwach oder schwindelig fühlen oder Schmerzen verspüren, brechen Sie das Training ab und suchen Sie Ihren Arzt auf.
- 26) Lesen, verstehen und testen Sie vor dem Gebrauch die Not-Aus-Verfahren.
- 27) Die Nichtbeachtung der Anweisungen kann zu schweren Verletzungen führen.
- 28) Vergewissern Sie sich vor jedem Gebrauch, dass alle Zugbolzen, Schlösser und Sicherheitsverriegelungen vorhanden und vollständig eingerastet sind.
- 29) Drücken Sie in einem Notfall den Not-Aus-Knopf, um das Gerät anzuhalten, und bleiben Sie sitzen, bis das Gerät zum Stillstand gekommen ist.
- 30) Bei fehlerhaftem oder übermäßigem Training können Gesundheitsschäden auftreten.
- 31) Durchdrehende Pedale ohne Freilaufsystem können Verletzungen verursachen.
- 32) Das Fußpositionierungssystem (Pedalriemen) sollte während des Trainings korrekt verwendet werden.
- 33) Unser Unternehmen haftet nicht für Verletzungen oder Sachschäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch dieses Produkts entstehen. Wir behalten uns das Recht vor, das Benutzerhandbuch und die dazugehörigen Anleitungen ohne vorherige Ankündigung zu aktualisieren, zu überarbeiten oder zu streichen.

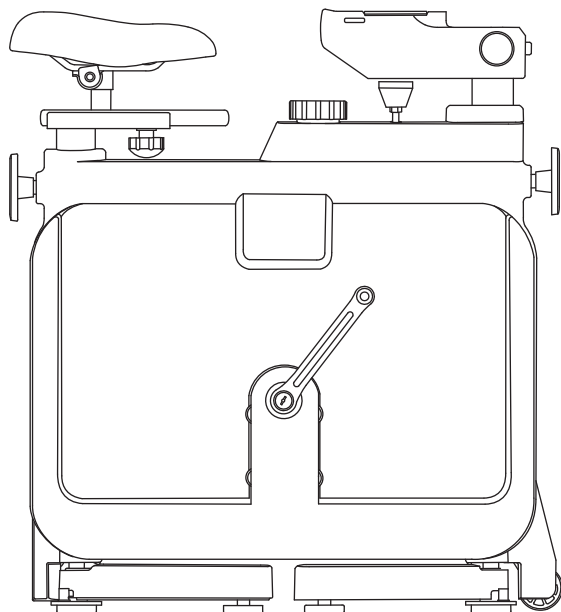
Inhaltsverzeichnis

1. Überblick über das Produkt	41
2. Montageanleitung	43
3. Bedienungsanleitung	44
4. Anweisungen zur Lagerung	49
5. Pflege und Wartung	53
6. Trainingstipps	54
7. Markenzeichen und rechtliche Hinweise	55

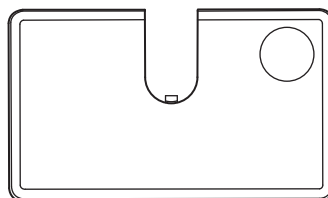
1. Überblick über das Produkt

Packen Sie das Produkt aus und vergewissern Sie sich, dass alle Komponenten vorhanden sind. Sollte etwas fehlen, wenden Sie sich bitte an den Verkäufer.

01 Lieferumfang

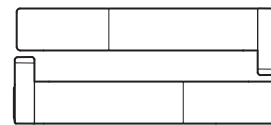


1 × Arbeitsplatz-Fahrrad

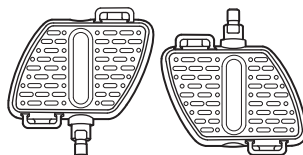


1 × Arbeitsfläche

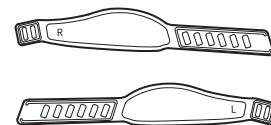
*Die Arbeitsfläche befindet sich auf der rechten Seite des Fahrrads.



2 × Lenker



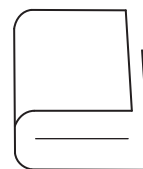
2 × Pedal



2 × Pedalriemen



1 × Multischlüssel

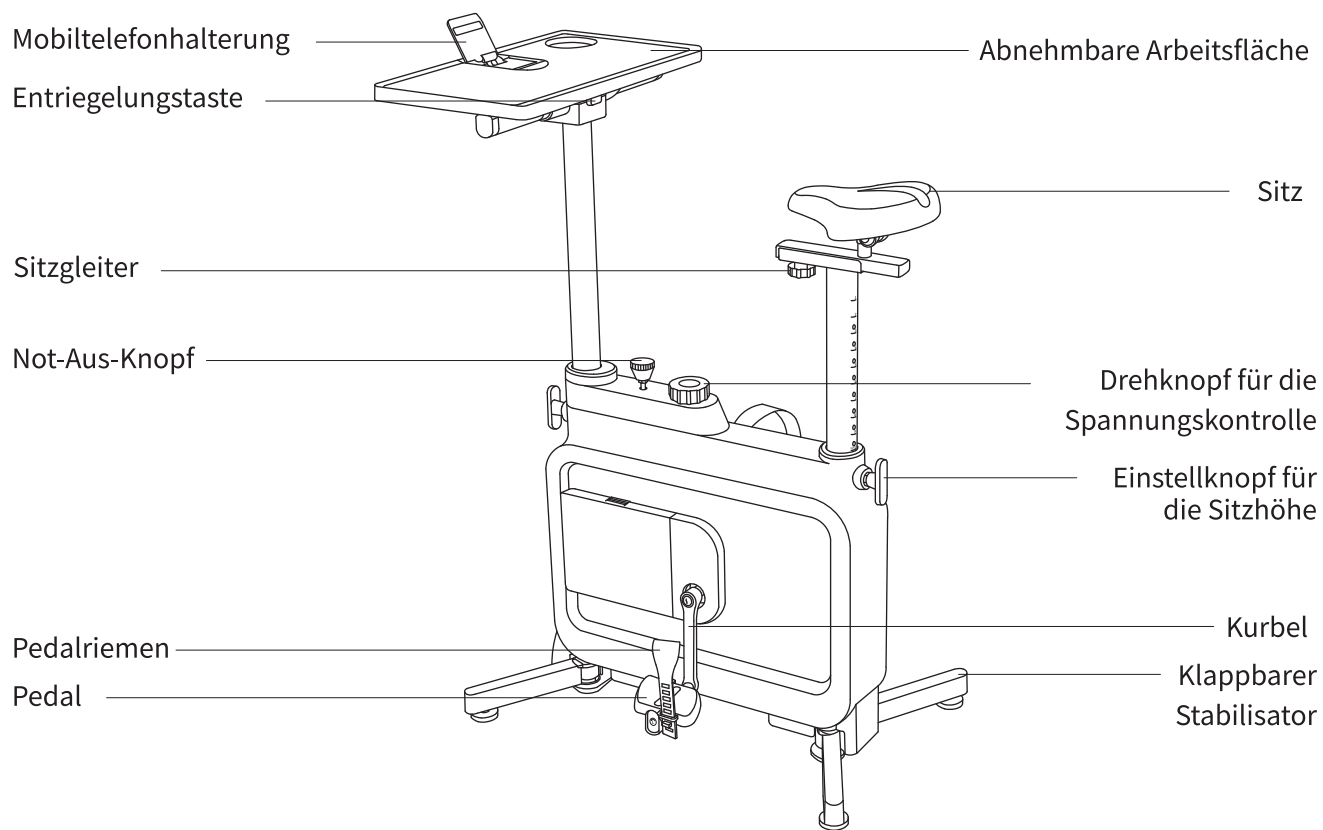


1 × Benutzerhandbuch

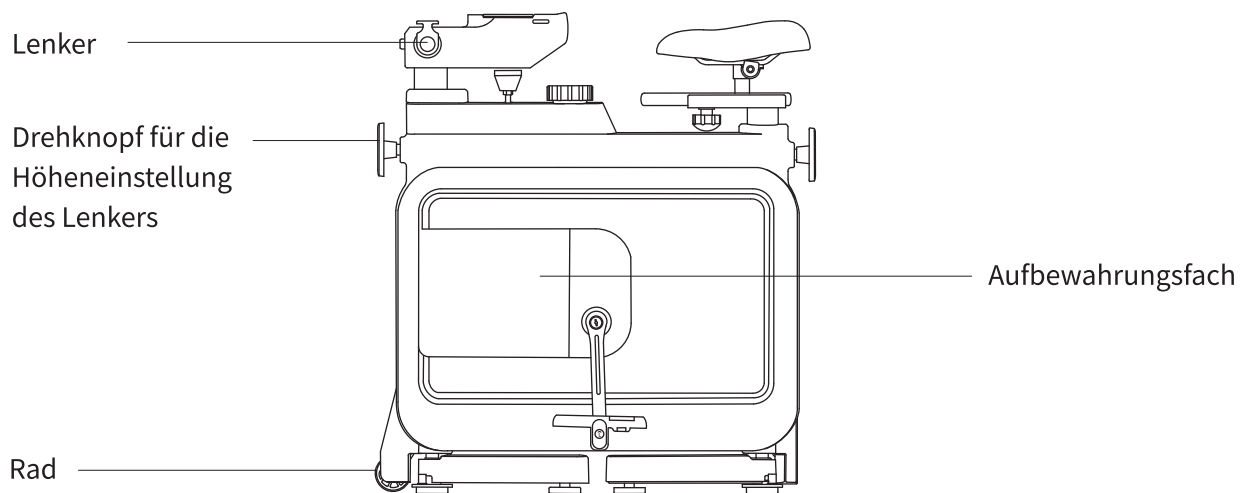
02 Technische Daten

Produktbezeichnung	Arbeitsplatz-Fahrrad	Abmessungen ausgeklappt	910 mm × 545 mm × 1185 mm
Modell	EBW1B		35,8 Zoll × 21,5 Zoll × 42,6 Zoll
Widerstandsart	Magnetischer Widerstand	Abmessungen zusammengeklappt	705 mm × 475 mm × 780 mm
Widerstandsbereich	1–8 Stufen		27,8 Zoll × 18,7 Zoll × 30,7 Zoll
Nettogewicht	29,9 kg / 66 lb	Klasse	H
Max. Benutzergewicht	120 kg / 264 lb	Altersbereich	14 Jahre und älter

03 Bezeichnungen der Bauteile



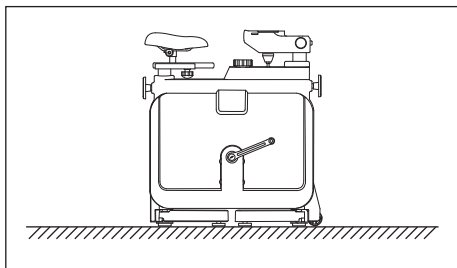
Ausgeklappter Zustand



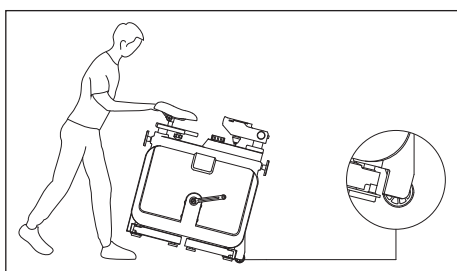
Zusammengeklappter Zustand

2. Montageanleitung

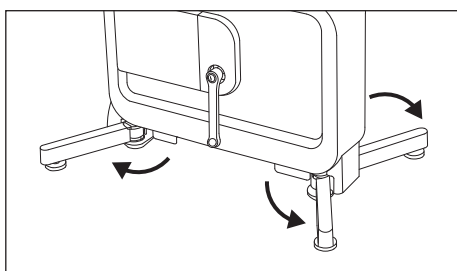
Vergewissern Sie sich vor der Montage, dass genügend Platz vorhanden ist, und halten Sie den Bereich frei von Hindernissen.



- ① Stellen Sie das Arbeitsplatz-Fahrrad auf eine feste, ebene Unterlage.

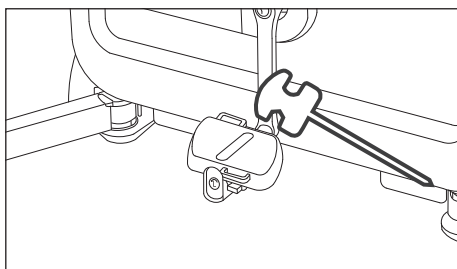


- ② Heben Sie das Gerät am Sitz an und bringen Sie es an die gewünschte Stelle.

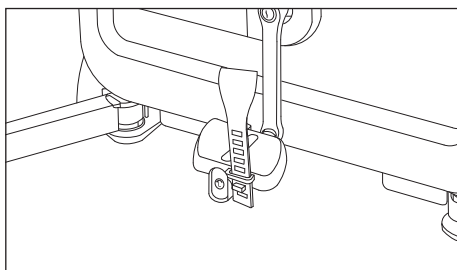


- ③ Klappen Sie die vier Stabilisatoren aus, bis Sie ein Klicken hören.

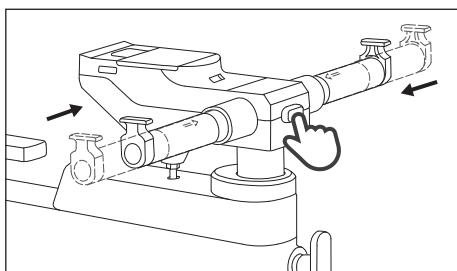
⚠ Vorsicht: Achten Sie beim Ausklappen der Stabilisatoren auf Ihre Finger.



- ④ Fädeln Sie das linke Pedal (gegen den Uhrzeigersinn) und das rechte Pedal (im Uhrzeigersinn) in die Kurbeln ein, und ziehen Sie sie mit dem mitgelieferten Multischlüssel fest.



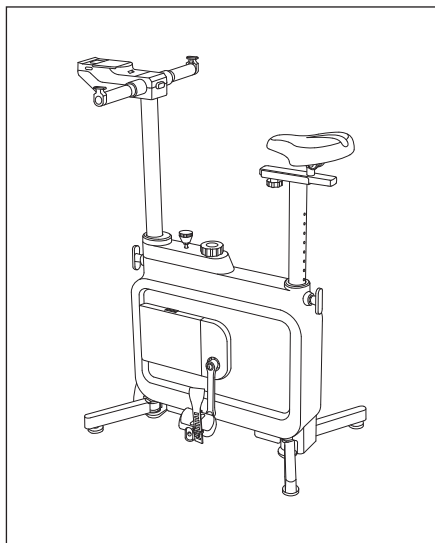
- ⑤ Bringen Sie den linken (L) und den rechten (R) Pedalriemen nach Bedarf an und stellen Sie sicher, dass sie richtig positioniert sind.



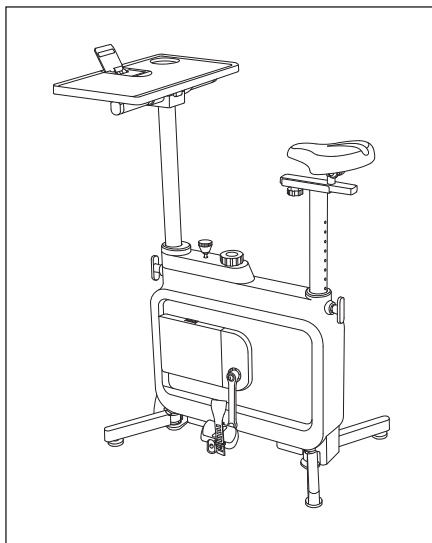
- ⑥ Halten Sie die Entriegelungstasten gedrückt, um den linken (L) und rechten (R) Lenker einzusetzen. Lassen Sie die Tasten los, bis Sie ein Klicken hören.

3. Bedienungsanleitung

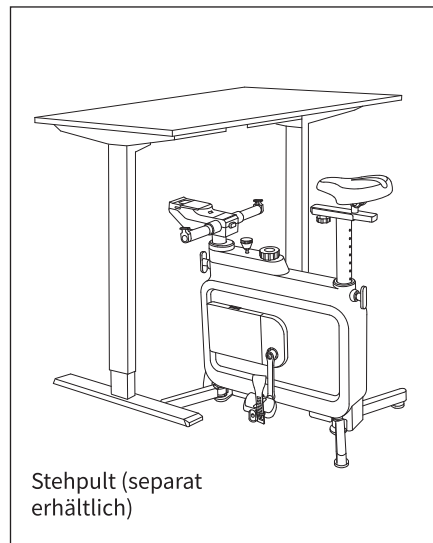
Das Arbeitsplatz-Fahrrad ist für die verschiedenen Anwendungsbereiche geeignet, wie unten dargestellt. Wählen Sie einen Anwendungsfall aus und verwenden Sie es wie angegeben.



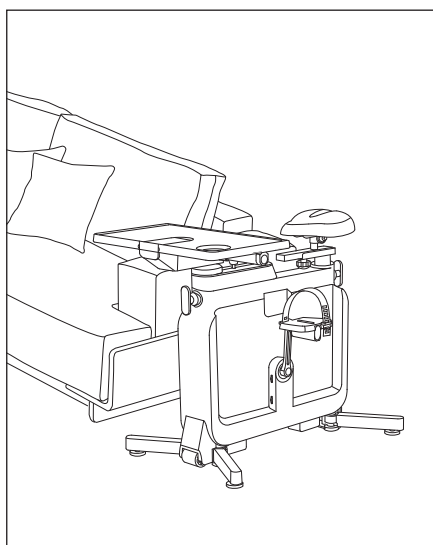
Grundlegendes Radfahren



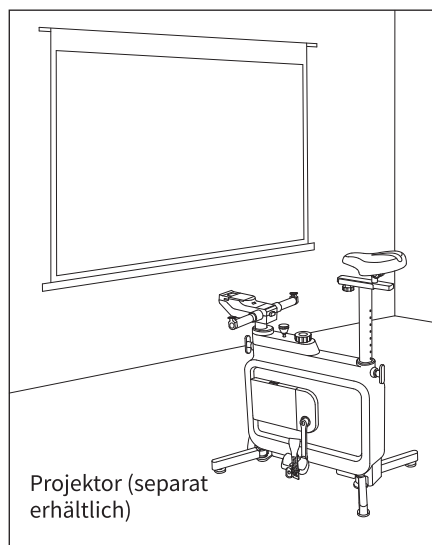
Radfahren + Integrierter
Arbeitsplatz



Radfahren + Spezieller Arbeitsplatz



Beistelltisch-Modus



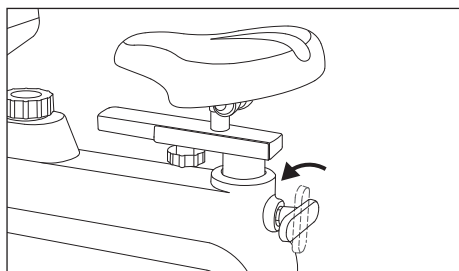
Radfahren + Immersiver Arbeitsplatz

01 Sitzverstellung

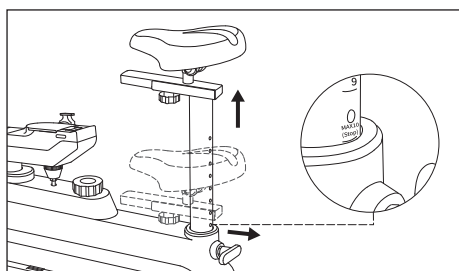
Eine angemessene Sitzhöhe sorgt für ein effizientes Training und verringert das Verletzungsrisiko. Durch das Verstellen des Sitzes nach vorne oder hinten können Sie verschiedene Muskelgruppen trainieren.

(1) Anheben oder Absenken des Sitzes

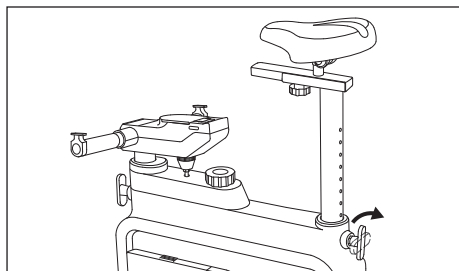
Bringen Sie ein Pedal in die obere Position, stellen Sie Ihren Fuß in den Pedalriemen und steigen Sie auf das Fahrrad. Wenn Ihr Bein zu stark angewinkelt ist, sollten Sie den Sitz nach oben verstellen. Wenn Ihr Fuß das Pedal nicht berühren kann oder Ihr Bein zu gerade ist, sollten Sie den Sitz nach unten verstellen.



- ① Entriegeln Sie den Sitzhöhenverstellknopf, indem Sie ihn einige Male drehen.

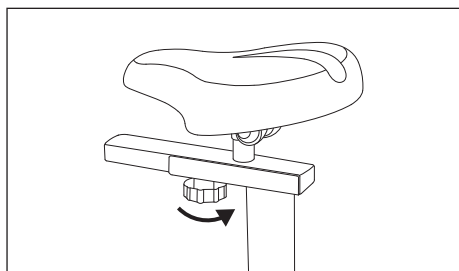


- ② Ziehen Sie den Sitzhöhenverstellknopf heraus und halten Sie ihn fest. Stellen Sie den Sitz auf Ihre gewünschte Höhe ein.
⚠ Vorsicht: Überschreiten Sie beim Einstellen der Höhe nicht die Max-Markierung.

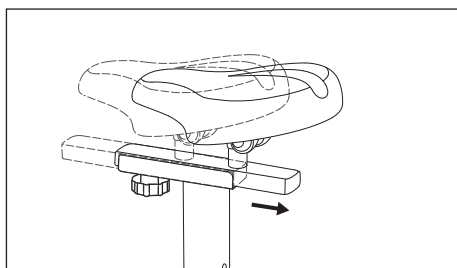


- ③ Lösen Sie den Sitzhöhenverstellknopf, heben oder senken Sie den Sitz, bis Sie ein Klicken hören, und verriegeln Sie den Knopf.

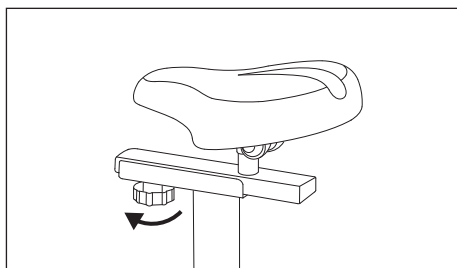
(2) Vorwärts- oder Rückwärtsschieben des Sitzes



- ① Lösen Sie den Sitzschieber, indem Sie ihn gegen den Uhrzeigersinn drehen.



- ② Verstellen Sie den Sitz je nach Bedarf nach vorne oder hinten.

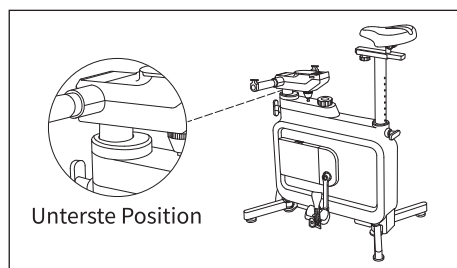


- ③ Ziehen Sie den Sitzschieber fest, indem Sie ihn im Uhrzeigersinn drehen.

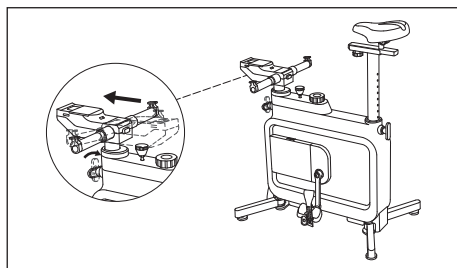
02 Einstellung des Lenkers

Die korrekte Einstellung des Lenkers ist wichtig, um Verletzungen zu vermeiden und eine sichere Fahrt zu gewährleisten. Drehen Sie den Lenker, um die Arbeitsfläche in Zukunft verwenden zu können, und passen Sie die Höhe an Ihre Bedürfnisse an.

(1) Ändern des Lenkerwinkels

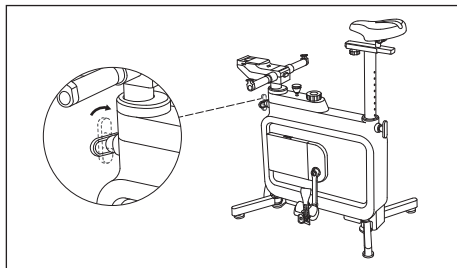


- ① Stellen Sie sicher, dass sich der Lenker in seiner ursprünglichen untersten Position befindet.

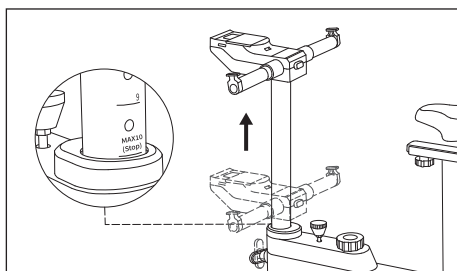


- ② Entriegeln Sie den Lenkerhöhenverstellknopf, ziehen Sie ihn heraus und halten Sie ihn fest. Drehen Sie den Lenker um 180° im Uhrzeigersinn.

(2) Anheben oder Absenken des Lenkers

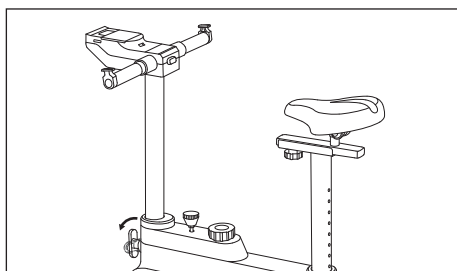


- ① Entriegeln Sie den Lenkerhöhenverstellknopf, indem Sie ihn einige Male drehen.



- ② Ziehen Sie den Lenkerhöhenverstellknopf heraus und halten Sie ihn fest. Stellen Sie den Lenker auf die gewünschte Höhe ein.

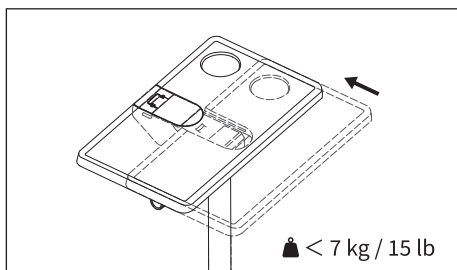
⚠ Vorsicht: Überschreiten Sie beim Einstellen der Höhe nicht die Max-Markierung.



- ③ Lösen Sie den Lenkerhöhenverstellknopf, heben oder senken Sie den Lenker, bis Sie ein Klicken hören, und verriegeln Sie den Knopf.

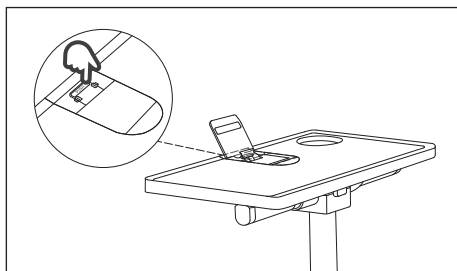
03 Einbau der Arbeitsfläche

Montieren Sie die Arbeitsfläche nach den Griffen.



- ① Richten Sie die Arbeitsfläche mit der Mobiltelefonhalterung aus und schieben Sie sie an ihren Platz.

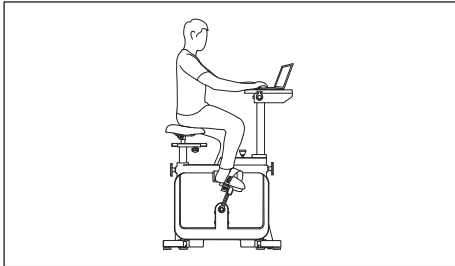
⚠ Vorsicht: Legen Sie keine Gegenstände, die schwerer als 7 kg sind, auf die Arbeitsfläche.



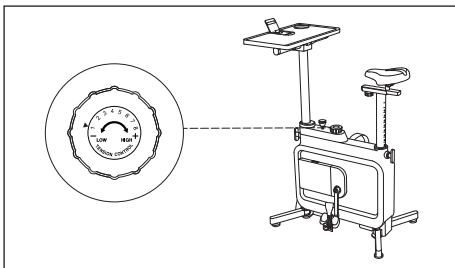
- ② Drücken Sie auf den Bereich, um die Mobiltelefonhalterung anzuheben, und platzieren Sie dort Ihr Telefon.

04 Mit dem Radfahren beginnen

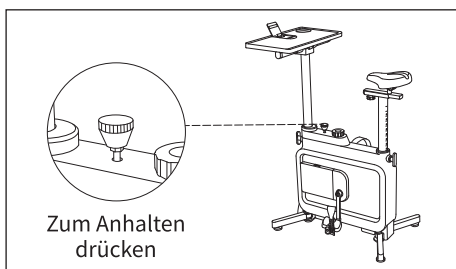
Um eine reibungslose und komfortable Fahrt zu gewährleisten, müssen Sie die Stabilität des Fahrrads sicherstellen. Wenn sich Ihr Fahrrad unausgewogen anfühlt, justieren Sie die Fußmatte unter dem Stabilisator manuell, indem Sie sie im oder gegen den Uhrzeigersinn drehen. Wiederholen Sie den Vorgang bei Bedarf für alle vier Fußmatten.



- ① Setzen Sie sich auf den Sitz, stellen Sie Ihre Füße auf die Pedale und fahren Sie los.



- ② Stellen Sie den Widerstand des Fahrrads mithilfe des Spannungsreglers ein. Um den Widerstand zu erhöhen, drehen Sie den Drehknopf nach rechts (im Uhrzeigersinn). Um den Widerstand zu verringern, drehen Sie den Drehknopf nach links (gegen den Uhrzeigersinn).

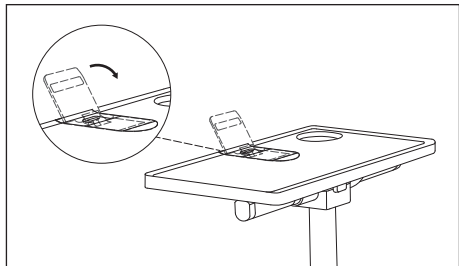


- ③ Drücken Sie den Not-Aus-Knopf, um das Gerät anzuhalten.
⚠ Warnung: Seien Sie vorsichtig, wenn Sie den Not-Aus-Knopf drücken, da das Fahrrad dann abrupt anhält.

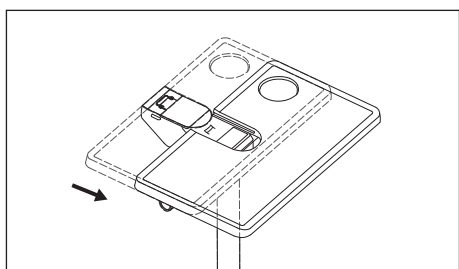
4. Anweisungen zur Lagerung

Lagern Sie das Arbeitsplatz-Fahrrad nach jedem Gebrauch platzsparend und reinigen Sie es regelmäßig, um einen optimalen Zustand zu gewährleisten.

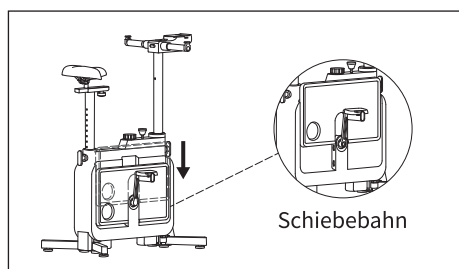
01 Abnehmen der Arbeitsfläche



- ① Entfernen Sie alle Gegenstände von der Arbeitsfläche und klappen Sie die Mobiltelefonhalterung ab.

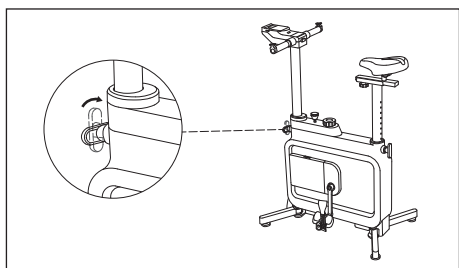


- ② Lösen Sie die Arbeitsfläche, indem Sie sie herauschieben.

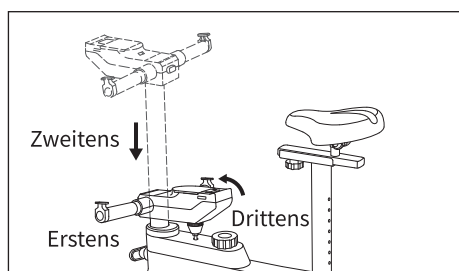


- ③ Schieben Sie die Arbeitsfläche in das Staufach auf der rechten Seite des Arbeitsplatz-Fahrrads.

02 Wiederherstellung der Lenkerhöhe und des Lenkerwinkels

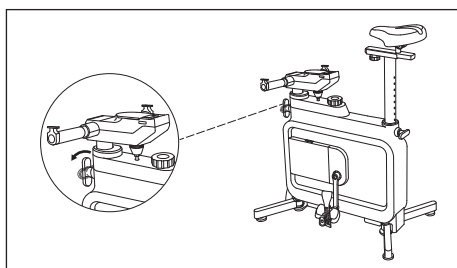


- ① Entriegeln Sie den Lenkerhöhenverstellknopf, indem Sie ihn einige Male drehen.



- ② Ziehen Sie als Erstes den Lenkerhöhenverstellknopf und halten Sie ihn fest. Stellen Sie dann die Höhe des Lenkers ein und passen Sie seinen Winkel an.

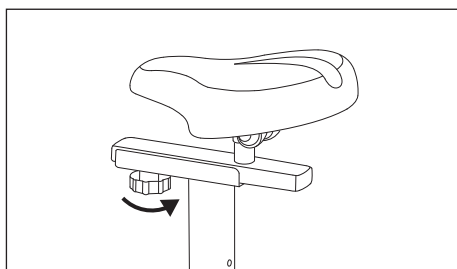
⚠ Vorsicht: Bevor Sie den Winkel des Lenkers verstellen, senken Sie ihn bitte in die unterste Position. Andernfalls lässt sich der Lenker nicht drehen.



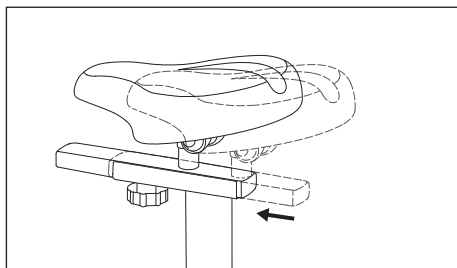
- ③ Lösen Sie den Lenkerhöhenverstellknopf, heben oder senken Sie den Lenker, bis Sie ein Klicken hören, und verriegeln Sie den Knopf.

03 Wiederherstellung der Sitzposition und -höhe

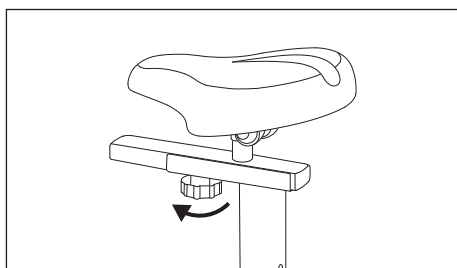
(1) Horizontale Sitzverstellung



- ① Lösen Sie den Sitzschieber, indem Sie ihn gegen den Uhrzeigersinn drehen.

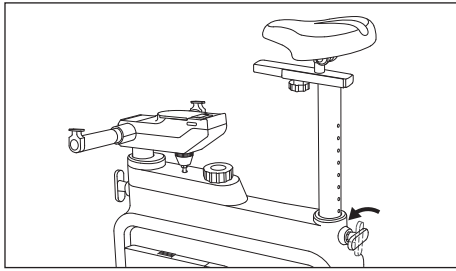


- ② Bringen Sie den Sitz in seine ursprüngliche Position zurück.

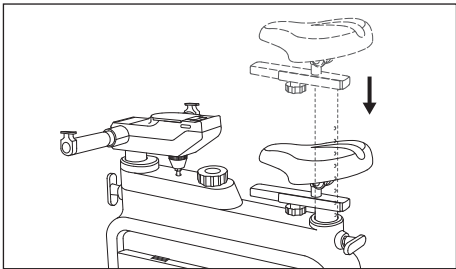


- ③ Ziehen Sie den Sitzschieber fest, indem Sie ihn im Uhrzeigersinn drehen.

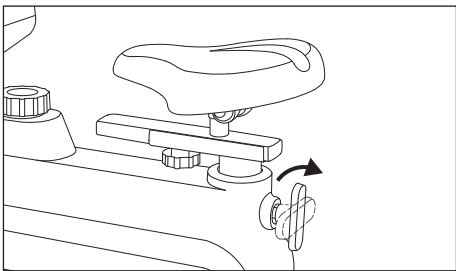
(2) Einstellung der Sitzhöhe



- ① Entriegeln Sie den Sitzhöhenverstellknopf, indem Sie ihn einige Male drehen.

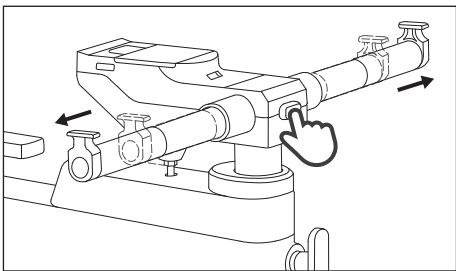


- ② Ziehen Sie den Sitzhöhenverstellknopf heraus und halten Sie ihn fest. Bringen Sie den Sitz in seine ursprüngliche Position zurück.

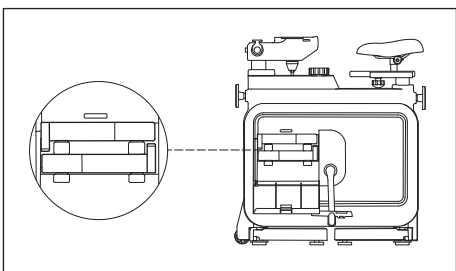


- ③ Lösen Sie den Sitzhöhenverstellknopf, heben oder senken Sie den Sitz, bis Sie ein Klicken hören, und verriegeln Sie den Knopf.

04 Abnehmen des Lenkers

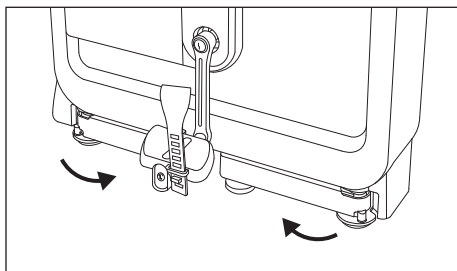


- ① Halten Sie die Entriegelungsknöpfe gedrückt, um den linken (L) und rechten (R) Lenker abzunehmen.



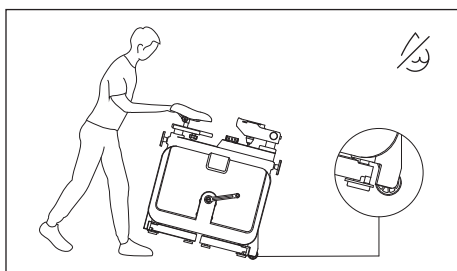
- ② Öffnen Sie die Aufbewahrungsbox, legen Sie den Lenker hinein und schließen Sie die Box.

05 Einklappen der Stabilisatoren



① Klappen Sie die vier Stabilisatoren nach innen.

⚠ Vorsicht: Achten Sie auf Ihre Finger, wenn Sie die Stabilisatoren einklappen.



② Heben Sie das Gerät am Sitz an und bringen Sie es an die gewünschte Stelle.

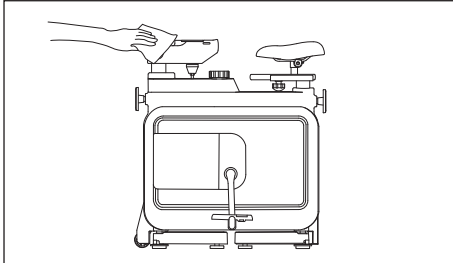
⚠ Vorsicht:

- Um das Fahrrad zu bewegen, vergewissern Sie sich zunächst, dass der Sitz richtig befestigt ist.
- Bewahren Sie das Gerät kühl und trocken auf.

5. Pflege und Wartung

Um optimale Leistung und Langlebigkeit zu gewährleisten, warten Sie Ihr Gerät regelmäßig unter Berücksichtigung der folgenden Aspekte.

01 Tägliche Wartung

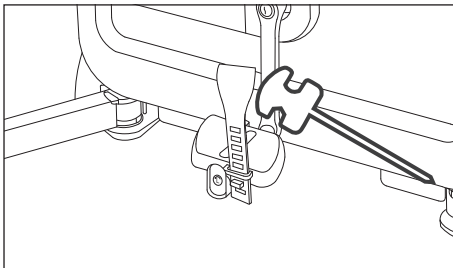


① **Wischen Sie das Arbeitsplatz-Fahrrad nach jedem Gebrauch ab:**

Verwenden Sie ein sauberes, weiches, mit etwas Wasser angefeuchtetes Tuch, um Schweiß und Schmutz von der Oberfläche zu entfernen.

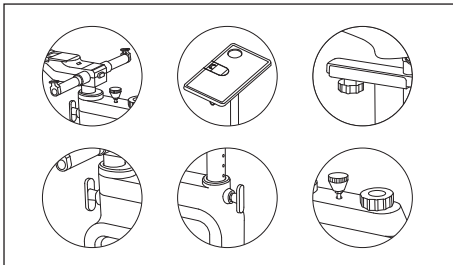
⚠ Vorsicht: Verwenden Sie keine säurehaltigen oder korrosiven Reinigungsmittel.

02 Monatliche Wartung



① **Prüfen Sie auf lose Teile:**

Prüfen Sie die Pedale auf Lockerheit. Ziehen Sie sie bei Bedarf nach.



② **Prüfen Sie auf Anzeichen von Verschleiß oder Beschädigung:**

- Überprüfen Sie die Arbeitsfläche, die Einstellknöpfe und die Griffe regelmäßig. Ersetzen Sie sie bei Bedarf durch die vom Verkäufer empfohlenen Komponenten.
- Wenn andere Probleme auftreten, stellen Sie die Benutzung des Heimtrainers sofort ein und wenden Sie sich an den Kundendienst.

6. Trainingstipps

Trainingsintensität

Ganz gleich, ob Sie Fett verbrennen oder Ihre kardiovaskuläre Fitness verbessern möchten, die richtige Trainingsintensität ist der Schlüssel zum Erfolg. Orientieren Sie sich an Ihrer Herzfrequenz, um das geeignete Intensitätsniveau zu finden. In der nachstehenden Tabelle finden Sie die empfohlenen Herzfrequenzbereiche zum Verbrennen von Fett und kardiovaskuläre Fitness, die nur zu Referenzzwecken dienen.

165	155	145	140	130	125	115	
145	138	130	125	118	110	103	
125	120	115	110	105	95	90	
20	30	40	50	60	70	80	Alter

Um die passende Intensitätsstufe zu finden, suchen Sie Ihr Alter am unteren Rand der Tabelle (auf die nächsten zehn Jahre gerundet). Die niedrigste Zahl ist die Herzfrequenz zum Verbrennen von Fett, die mittlere Zahl ist die maximale Herzfrequenz zum Verbrennen von Fett und die höchste Zahl ist die Herzfrequenz zur Verbesserung der kardiovaskulären Fitness (wir empfehlen, während des Trainings einen Herzfrequenz-Monitor zu tragen, um die Effizienz zu gewährleisten - bitte separat erwerben).

Fett verbrennen - Um Fett effektiv als Energiequelle nutzen zu können, müssen Sie sich über einen längeren Zeitraum hinweg mit niedriger Intensität bewegen. Während der ersten Minuten des Trainings nutzt Ihr Körper Glykogen als Energiequelle. Erst nach den ersten Minuten des Trainings beginnt Ihr Körper, gespeichertes Fett als Energiequelle zu nutzen. Wenn es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen, sollten Sie Ihre Trainingsintensität anpassen, bis Ihre Herzfrequenz nahe dem niedrigsten Wert in Ihrer Trainingszone liegt.

Trainingsleitfaden

Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie unbedingt Ihren Arzt konsultieren.

Aufwärmen: Wir empfehlen, sich vor dem Training 5 - 10 Minuten lang aufzuwärmen, die Gelenke zu bewegen und zu dehnen, bevor Sie mit dem Training mit geringer Intensität beginnen.

Trainieren: Wir empfehlen, 20 - 30 Minuten lang zu trainieren und dabei die Trainingsintensität innerhalb des Trainingsbereichs zu halten (in den ersten Wochen des Trainings sollte die Trainingszeit 20 Minuten nicht überschreiten).

Abkühlen: Wir empfehlen, sich nach dem Training 5 - 10 Minuten lang zu dehnen, um die Flexibilität der Gelenke und die Dehnbarkeit der Muskeln zu verbessern und Verletzungen vorzubeugen.

Trainingshäufigkeit

Um Ihre körperliche Verfassung zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie drei Trainingseinheiten pro Woche absolvieren und zwischen den einzelnen Einheiten mindestens einen Tag Pause einlegen. Nach einigen Monaten regelmäßigen Trainings können Sie, falls erforderlich, bis zu fünf Trainingseinheiten pro Woche absolvieren. Denken Sie daran, dass der Schlüssel zum Erfolg darin liegt, dass Sie das Training zu einem häufigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens machen.

7. Markenzeichen und rechtliche Hinweise

Verschiedene Patente, die sich auf die KingSmith Arbeitsplatz-Fahrrad-Serie beziehen, wurden von Beijing KingSmith Technology Co., Ltd. (kurz „KingSmith“) entwickelt und mit einem Copyright versehen. Ohne die schriftliche Genehmigung von KingSmith dürfen Organisationen oder Einzelpersonen dieses Benutzerhandbuch weder ganz noch teilweise kopieren oder weitergeben und die darin enthaltenen Patente nicht verwenden. Dieses Benutzerhandbuch enthält, soweit möglich, die zum Zeitpunkt der Drucklegung neuesten Funktionseinführungen und Bedienungsanleitungen.

Dennoch kann es aufgrund der ständigen Optimierung von Funktionen und Design zu Abweichungen zwischen dem gekauften Arbeitsplatz-Fahrrad und den hier beschriebenen Funktionen kommen. Im Fall von Abweichungen in Farbe und Aussehen ist daher das tatsächliche Arbeitsplatz-Fahrrad maßgebend.



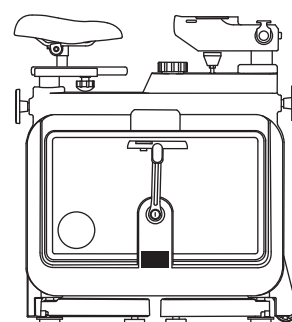
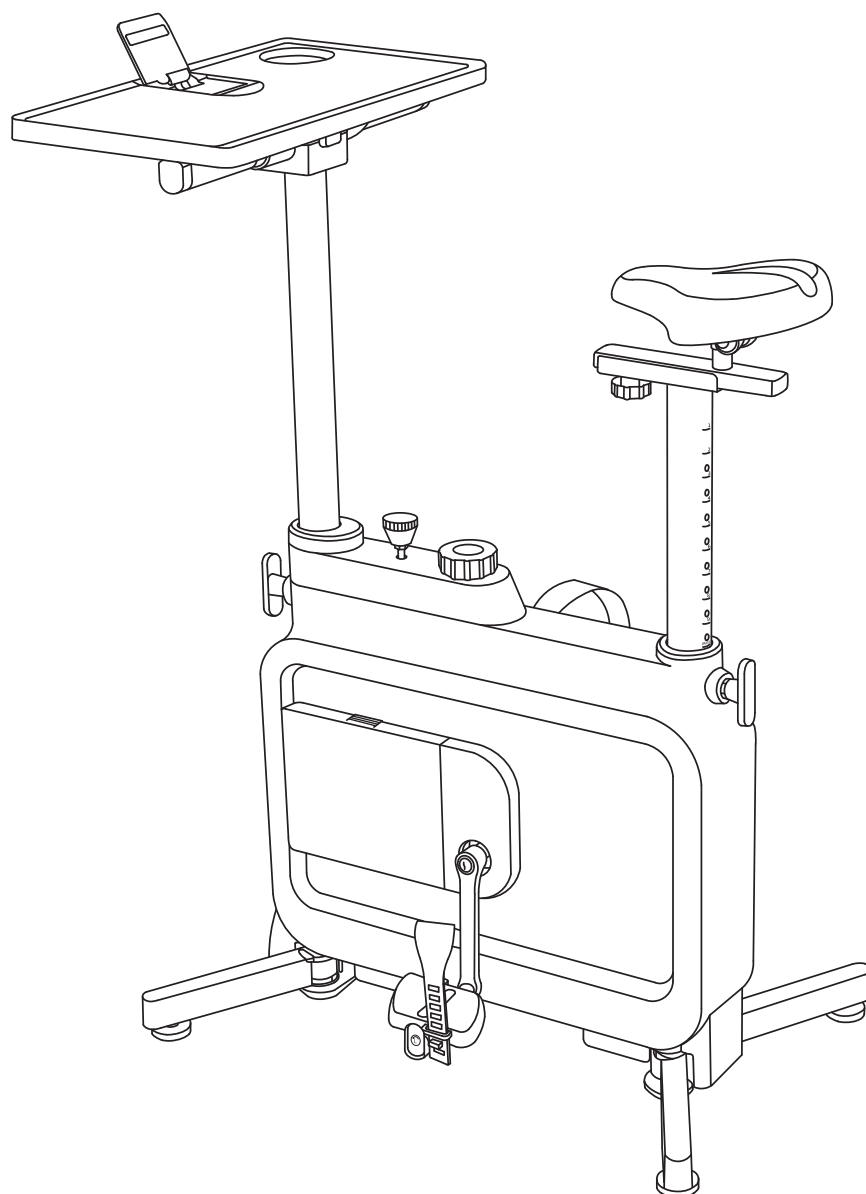
Hersteller: Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd.
Anschrift: Floor 4, Building 25, Area 18, ABP Park, Fengtai, Beijing, China
HERGESTELLT IN CHINA

Cyclette da postazione di lavoro

KINGSMITH

W1B

MANUALE D'USO



Posizionare per incollare la
targhetta

AVVERTENZA

Leggere attentamente il manuale d'uso prima di utilizzare il prodotto.
Conservare queste istruzioni per riferimenti futuri.



Misure di sicurezza

Grazie per aver scelto la Cyclette da postazione di lavoro KINGSMITH (di seguito denominata "l'apparecchio", "il prodotto", ecc.). Per garantire la piena comprensione e il corretto utilizzo di questo prodotto, leggere attentamente le seguenti istruzioni prima dell'uso.

AVVERTENZA - Rischio di lesioni personali - Tenere i bambini di età inferiore ai 13 anni lontano dall'apparecchio.

AVVERTENZA - PER RIDURRE IL RISCHIO DI USTIONI, INCENDI, SCOSSE ELETTRICHE O LESIONI A PERSONE:

- 1) Non lasciare mai l'attrezzo incustodito quando non viene utilizzato e prima di montare o smontare le sue parti.
- 2) L'attrezzo deve essere utilizzato esclusivamente da persone adulte in salute e prive di difficoltà motorie. Quando l'attrezzo viene utilizzato da o in prossimità di bambini, persone disabili o invalide, è necessaria un'attenta sorveglianza.
- 3) L'attrezzo è destinato esclusivamente all'uso domestico e residenziale. Evitare di utilizzarlo in contesti commerciali o commerciali minori, all'aperto o per trattamenti medici.
- 4) Assicurarsi che dietro l'attrezzo vi sia una distanza di almeno 2000 mm × 1000 mm (78,7 pollici × 39,4 pollici) e una distanza di almeno 600 mm (23,62 pollici) su entrambi i lati.
- 5) Per utilizzare l'attrezzo e allenarsi in base alle proprie condizioni fisiche, indossare un abbigliamento sportivo adeguato. Evitare di allenarsi a piedi nudi o con solo i calzini.
- 6) Quando si utilizza l'attrezzo, non indossare abiti larghi o oggetti pendenti.
- 7) Usare cautela nel salire e scendere dall'attrezzo.
- 8) Non utilizzare l'attrezzo in luoghi umidi o bagnati.
- 9) Non stare in piedi né salire sulla parte anteriore dell'attrezzo.
- 10) Non utilizzare questo attrezzo con, vicino o in presenza di animali domestici.
- 11) Le persone anziane, i bambini e le donne in gravidanza devono usare questo prodotto con cautela. Prima di utilizzare questo apparecchio, consultare un medico e ottenere le indicazioni necessarie.
- 12) Non richiudere l'attrezzo quando le ruote sono in movimento. Non utilizzare l'attrezzo se le gambe sono ripiegate.
- 13) Conservare l'apparecchio come indicato nel manuale per la sicurezza.
- 14) Non superare il peso massimo specificato per l'utente.
- 15) Pulire regolarmente la superficie del prodotto per mantenerla asciutta e in ordine.
- 16) Per evitare incidenti, non salire o scendere dall'attrezzo quando è in funzione.
- 17) Non esporre l'apparecchio alla luce solare diretta. Riporlo in un luogo fresco e asciutto.
- 18) Non utilizzare l'apparecchio in luoghi umidi o in caso di pioggia, in quanto non è resistente all'acqua.
- 19) Posizionare e utilizzare l'attrezzo su una superficie piana e stabile.
- 20) Questo prodotto è destinato a persone da 14 anni in su ed è adatto a un solo utente per volta.
- 21) Controllare il prodotto per verificare la presenza di componenti errati, usurati o allentati e, se necessario, intervenire per sostituirli o serrarli prima dell'uso.
- 22) Eseguire un'ispezione visiva completa e un controllo delle funzioni e caratteristiche del prodotto prima dell'uso.
- 23) Il livello di sicurezza dell'attrezzo può essere garantito solo se viene ispezionato regolarmente per individuare eventuali danni e sottoposto a riparazione.
- 24) Sostituire immediatamente i componenti difettosi e/o non utilizzare l'attrezzo fino alla riparazione.
- 25) Sottoporsi a un controllo medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Se in qualsiasi fase dell'attività fisica si avverte una sensazione di svenimento, vertigini o dolore, interrompere l'esercizio e consultare un medico.
- 26) Prima dell'uso, leggere, assicurarsi di aver compreso e testare le procedure di arresto d'emergenza.
- 27) La non osservanza delle istruzioni può causare gravi lesioni personali.
- 28) Assicurarsi che tutti i perni di bloccaggio, i meccanismi di bloccaggio e i fermi di sicurezza siano in posizione e completamente inseriti prima di ogni utilizzo.
- 29) In caso di emergenza, premere la manopola di arresto d'emergenza per fermare l'attrezzo e rimanere seduti fino al suo completo arresto.
- 30) Un allenamento scorretto o eccessivo può provocare conseguenze negative per la salute.
- 31) La rotazione dei pedali in assenza di un sistema a ruota libera può causare infortuni.
- 32) Durante l'allenamento, è necessario utilizzare correttamente il sistema di posizionamento del piede (cinghia per pedale).
- 33) La nostra azienda non potrà essere ritenuta responsabile per eventuali danni a persone o cose causati dall'uso improprio di questo prodotto. Ci riserviamo il diritto di aggiornare, rivedere o revocare il manuale d'uso e le relative istruzioni senza preavviso.

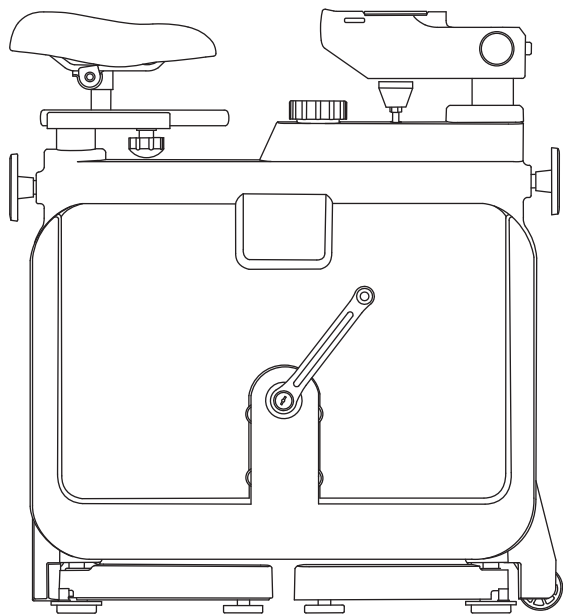
Contenuti

1. Presentazione del prodotto	60
2. Istruzioni per il montaggio	62
3. Istruzioni per l'uso	63
4. Istruzioni per la conservazione	68
5. Cura e manutenzione	72
6. Consigli per l'allenamento	73
7. Marchio registrato e dichiarazione legale	74

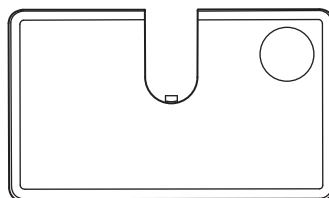
1. Presentazione del prodotto

Disimballare il prodotto e verificare la presenza di tutti i componenti. In assenza di componenti, contattare il rivenditore.

01 Elenco dei componenti

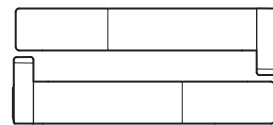


Cyclette con postazione di lavoro (1 pz.)

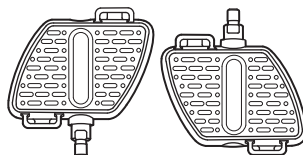


Piano di lavoro (1 pz.)

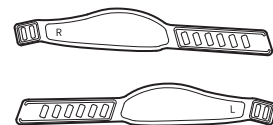
*Il piano di lavoro si trova sul lato destro della cyclette.



Manubrio (2 pz.)



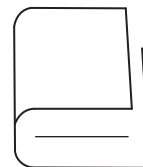
Pedali (2 pz.)



Cinghia per pedale (2 pz.)



Chiave multifunzione (1 pz.)

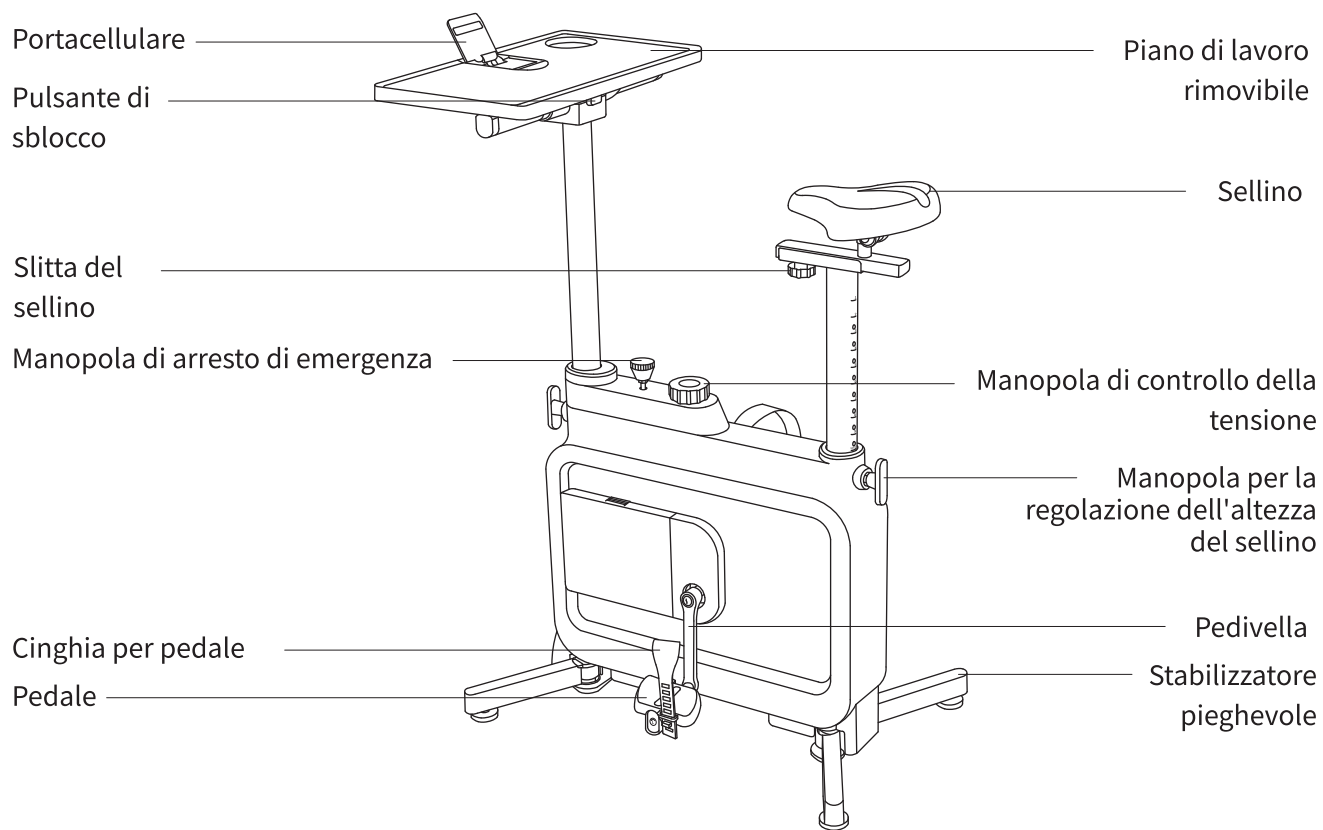


Manuale d'uso (1 pz.)

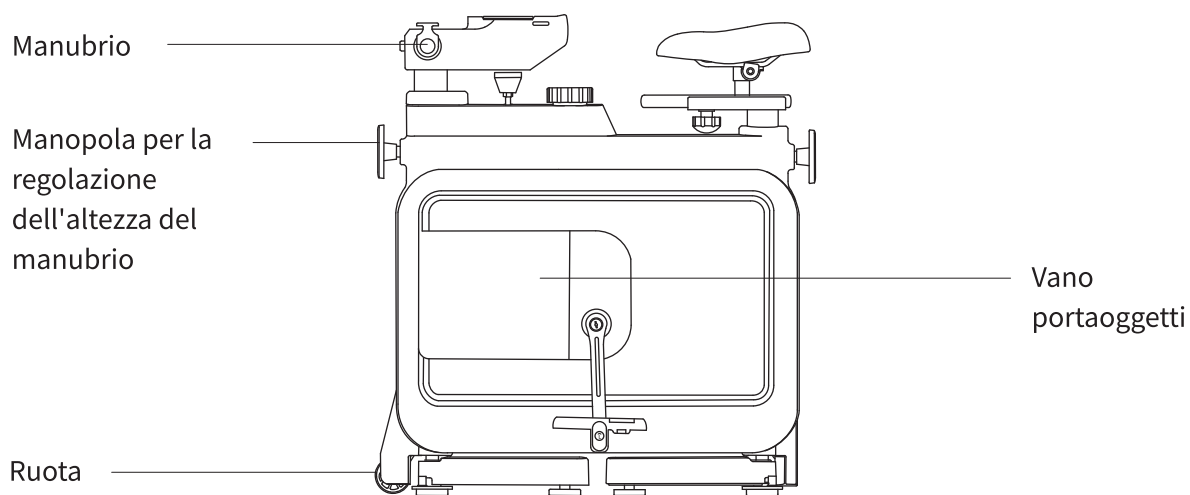
02 Specifiche tecniche

Nome del prodotto	Cyclette con postazione da lavoro	Dimensioni da aperta	910 mm × 545 mm × 1185 mm
Modello	EBW1B		35,8 pollici × 21,5 pollici × 42,6 pollici
Tipo di resistenza	Resistenza magnetica	Dimensioni da chiusa	705 mm × 475 mm × 780 mm
Intervallo di resistenza	Livelli 1-8		27,8 pollici × 18,7 pollici × 30,7 pollici
Peso netto	29,9 kg / 66 lb	Classe	H
Peso massimo dell'utente	120 kg / 264 lb	Fascia di età	Dai 14 anni in su

03 Nomi delle parti



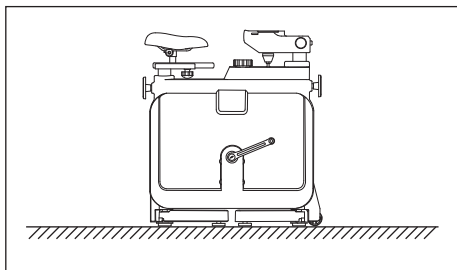
Da aperta



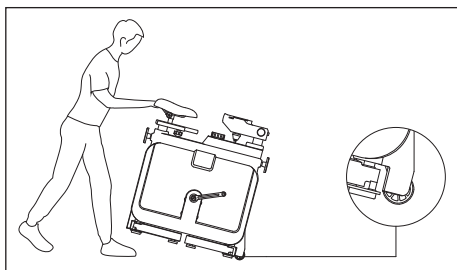
Da chiusa

2. Istruzioni per il montaggio

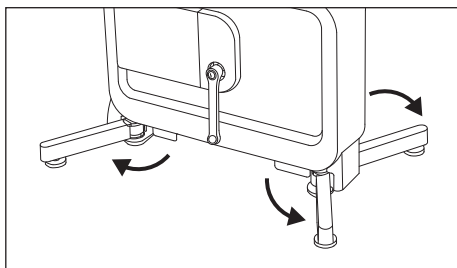
Prima del montaggio, assicurarsi che ci sia spazio sufficiente e che l'area sia libera da ostacoli.



- ① Posizionare la cyclette con postazione da lavoro su una superficie piana e stabile.

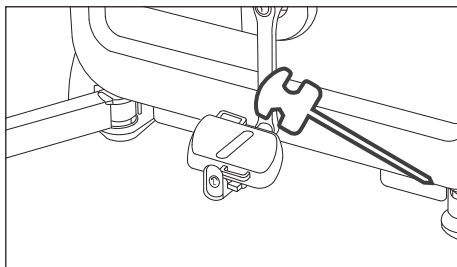


- ② Sollevare l'attrezzo dal sellino e spostarlo nella posizione desiderata.

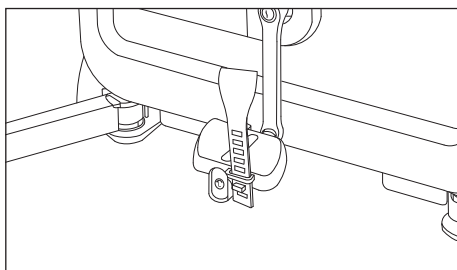


- ③ Aprire i quattro stabilizzatori finché non si sente un clic.

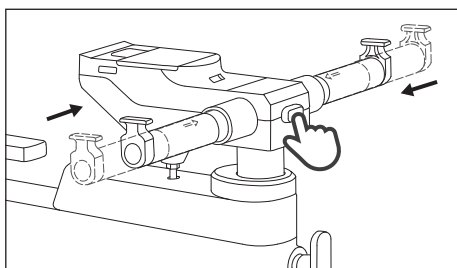
⚠ Attenzione: fare attenzione alle dita durante l'apertura degli stabilizzatori.



- ④ Avvitare il pedale sinistro (in senso antiorario) e quello destro (in senso orario) nelle pedivelle, quindi serrare saldamente con la chiave multifunzione fornita in dotazione.



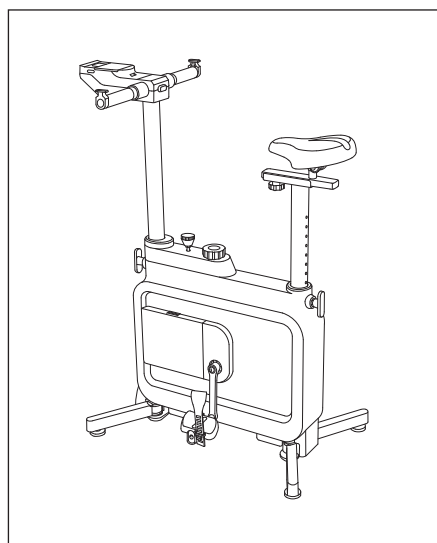
- ⑤ Installare le cinghie dei pedali sinistro (L) e destro (R) in base alle proprie esigenze, assicurandosi che siano posizionate correttamente.



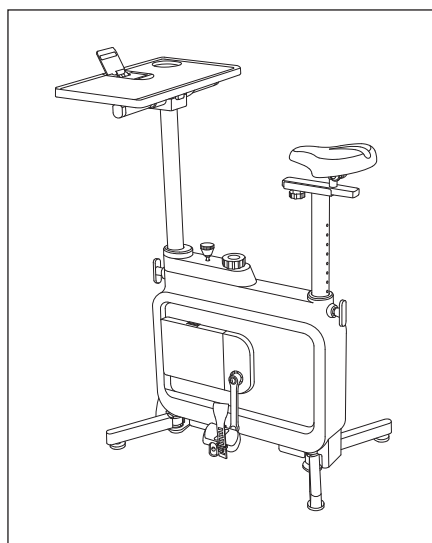
- ⑥ Tenere premuti i pulsanti di rilascio per inserire i manubri sinistro (L) e destro (R). Rilasciare i pulsanti finché non si sente un clic.

3. Istruzioni per l'uso

La cyclette con postazione di lavoro può essere utilizzata in diverse modalità, come illustrato di seguito. Selezionare il caso d'uso desiderato e utilizzarla seguendo le istruzioni.



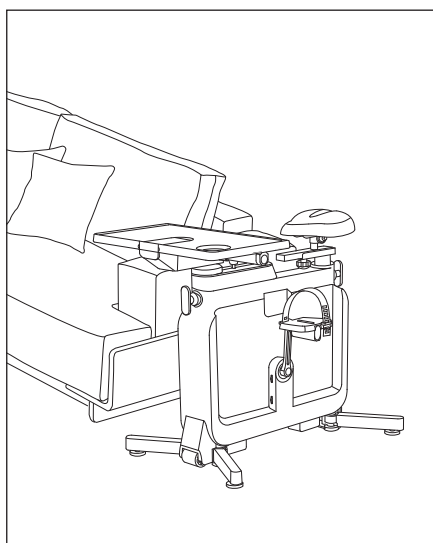
Modalità cyclette di base



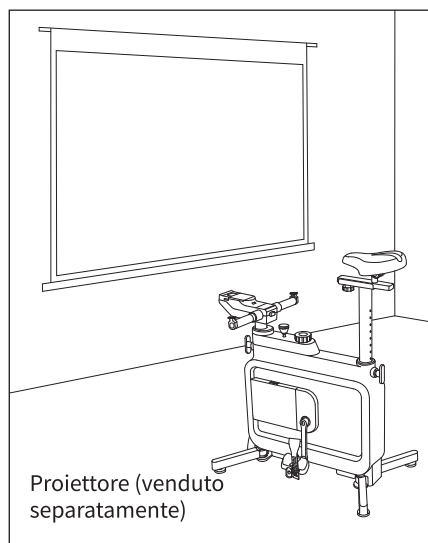
Cyclette con postazione di lavoro integrata



Cyclette con postazione di lavoro dedicata



Modalità tavolino laterale



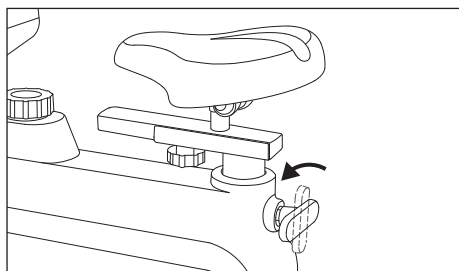
Allenamento su postazione immersiva

01 Regolazione del sellino

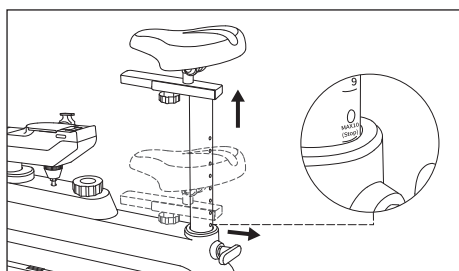
Un'altezza adeguata del sellino contribuisce a garantire l'efficacia dell'esercizio e a ridurre il rischio di infortuni. La regolazione del sellino in avanti o all'indietro consente di allenare gruppi muscolari diversi.

(1) Regolazione in altezza del sellino

Con un pedale in posizione sollevata, inserire il piede nell'apposita cinghia e montare sulla cyclette. Se la gamba è troppo piegata, spostare il sellino verso l'alto. Se il piede non riesce a toccare il pedale o la gamba è troppo diritta, il sellino verso il basso.

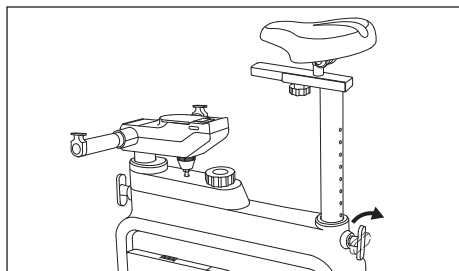


- ① Sbloccare la manopola per la regolazione dell'altezza del sellino ruotandola di alcuni giri.



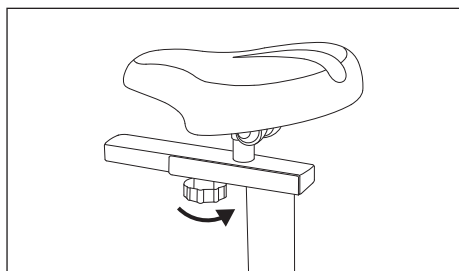
- ② Estrarre la manopola per la regolazione dell'altezza del sellino e tenerla in posizione, quindi regolare il sellino all'altezza desiderata.

⚠ Attenzione: non superare il contrassegno Max durante la regolazione dell'altezza.

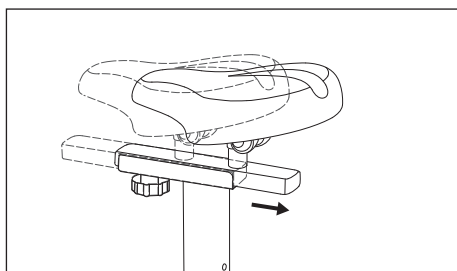


- ③ Rilasciare la manopola per la regolazione dell'altezza del sellino, quindi alzare o abbassare il sellino finché non si sente un clic e infine bloccare la manopola.

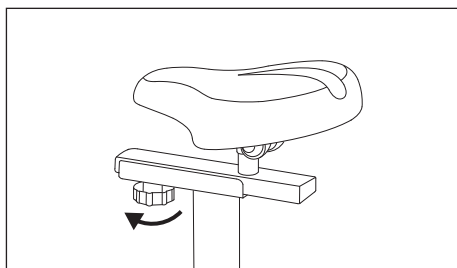
(2) Regolazione orizzontale del sellino



- ① Allentare la slitta del sellino ruotando la manopola in senso antiorario.



- ② Regolare la posizione del sellino in avanti o indietro, secondo necessità.

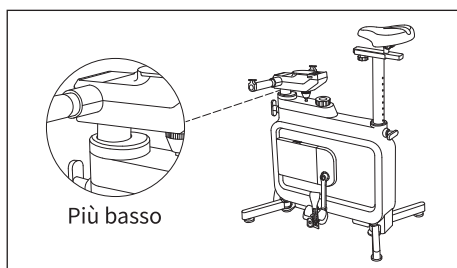


- ③ Serrare la slitta del sellino ruotando la manopola in senso orario.

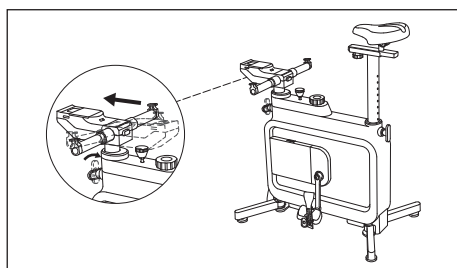
02 Regolazione del manubrio

Una corretta regolazione del manubrio è essenziale per prevenire gli infortuni e garantire un utilizzo sicuro. Ruotare il manubrio per un eventuale utilizzo futuro con il piano di lavoro e regolarne l'altezza in base alle proprie esigenze.

(1) Regolazione dell'inclinazione del manubrio

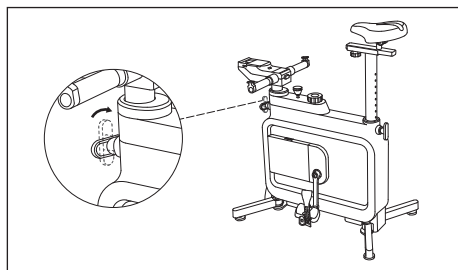


- ① Assicurarsi che il manubrio si trovi nella posizione originale e più bassa.

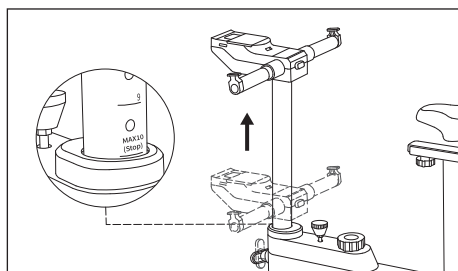


- ② Sbloccare la manopola per la regolazione dell'altezza del manubrio, estrarla e mantenerla in posizione. Ruotare il manubrio di 180° in senso orario.

(2) Regolazione in altezza del manubrio

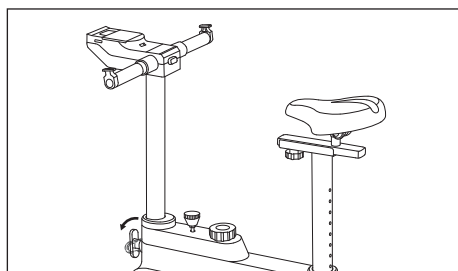


- ① Sbloccare la manopola per la regolazione dell'altezza del manubrio ruotandola di alcuni giri.



- ② Estrarre la manopola e mantenerla in posizione, quindi regolare il manubrio all'altezza desiderata.

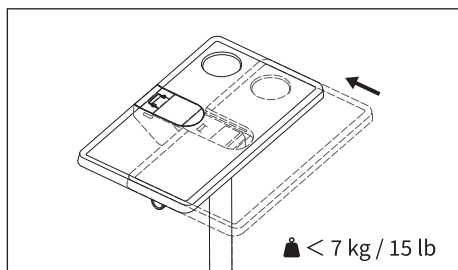
⚠ Attenzione: non superare il contrassegno Max durante la regolazione dell'altezza.



- ③ Rilasciare la manopola per la regolazione dell'altezza del manubrio, quindi alzare o abbassare il manubrio finché non si sente un clic e infine bloccare la manopola.

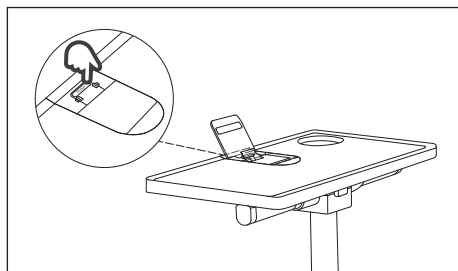
03 Installazione del piano di lavoro

Installare il piano di lavoro dopo aver montato i manubri.



- ① Allineare il piano di lavoro con il portatelefono e farlo scorrere in posizione.

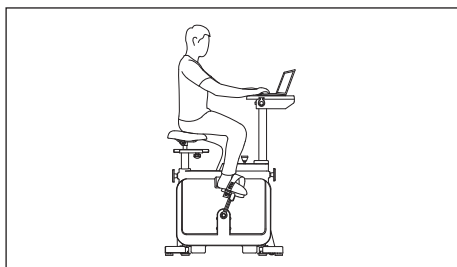
⚠ Attenzione: non posizionare oggetti di peso superiore a 7 kg sul piano di lavoro.



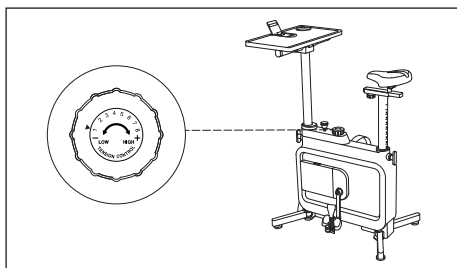
- ② Premere l'area indicata per sollevare il portatelefono e posizionarvi il cellulare.

04 Inizio dell'allenamento

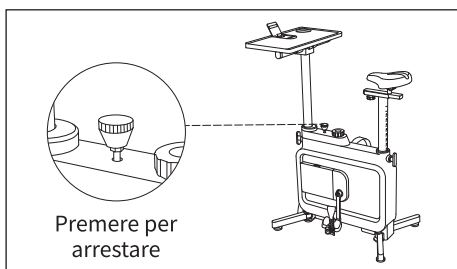
Assicurarsi che la cyclette sia stabile, per ottenere una pedalata fluida e confortevole. Se la cyclette appare instabile, regolare manualmente il piedino sotto lo stabilizzatore ruotandolo in senso orario o antiorario. Ripetere l'operazione per tutti e quattro i piedini, se necessario.



- ① Salire sul sellino, posizionare i piedi sui pedali e iniziare a pedalare.



- ② Regolare la resistenza della cyclette usando la manopola per la regolazione della tensione. Per aumentare la resistenza, ruotare la manopola verso destra (in senso orario). Per diminuire la resistenza, ruotare la manopola verso sinistra (in senso antiorario).



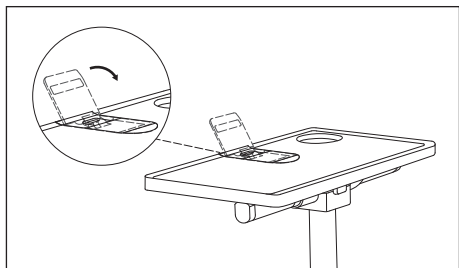
- ③ Per arrestare l'attrezzo, premere la manopola di arresto di emergenza.

⚠ Avvertenza: esercitare cautela nel premere la manopola d'arresto d'emergenza, poiché il blocco della cyclette sarà immediato.

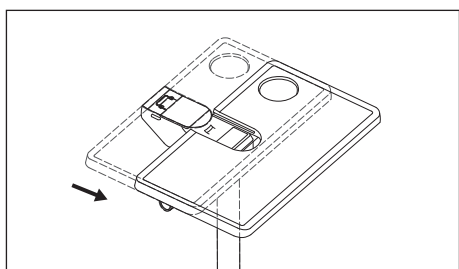
4. Istruzioni per la conservazione

Dopo ogni utilizzo, riporre la cyclette con postazione di lavoro in modo che occupi il minor spazio possibile e pulirla regolarmente per mantenerla in condizioni ottimali.

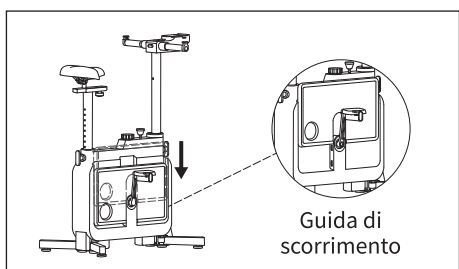
01 Rimozione del piano di lavoro



- ① Rimuovere tutti gli oggetti dal piano di lavoro e abbassare il portatelefono.

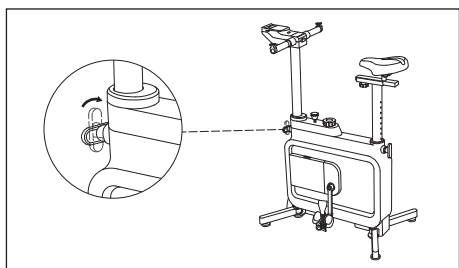


- ② Rimuovere il piano di lavoro facendolo scorrere verso l'esterno.

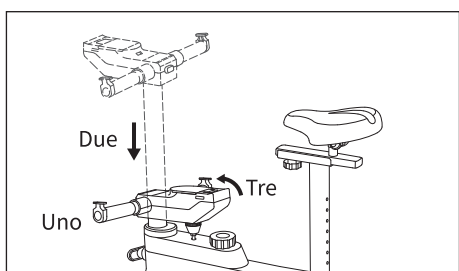


- ③ Inserire il piano di lavoro nel vano portaoggetti situato sul lato destro della cyclette.

02 Ripristino dell'altezza e dell'inclinazione del manubrio

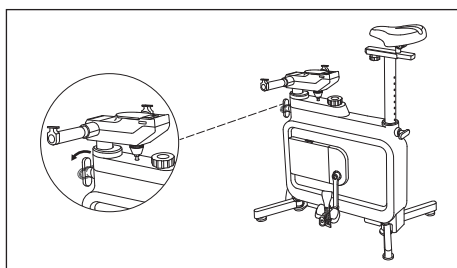


- ① Sbloccare la manopola per la regolazione dell'altezza del manubrio ruotandola di alcuni giri.



- ② Per prima cosa, estrarre la manopola per la regolazione dell'altezza del manubrio e mantenerla in posizione. Quindi, riportare il manubrio all'altezza iniziale e regolarne l'inclinazione.

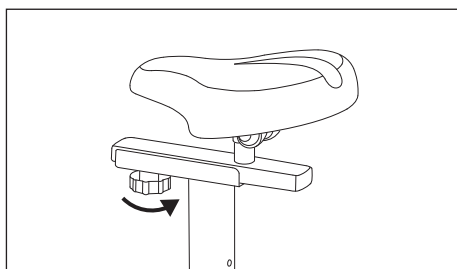
⚠ Attenzione: prima di regolare l'inclinazione del manubrio, abbassarlo nella posizione più bassa, altrimenti, non sarà possibile ruotarlo.



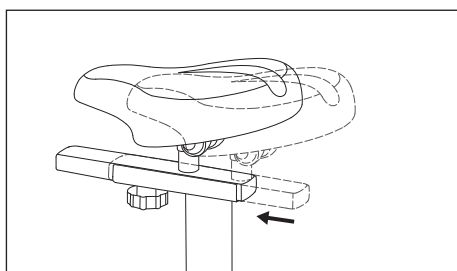
- ③ Rilasciare la manopola per la regolazione dell'altezza del manubrio, quindi alzare o abbassare il manubrio finché non si sente un clic e infine bloccare la manopola.

03 Ripristino della posizione e dell'altezza del sellino

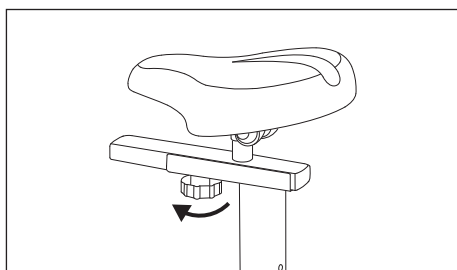
(1) Regolazione orizzontale del sellino



- ① Allentare la slitta del sellino ruotando la manopola in senso antiorario.

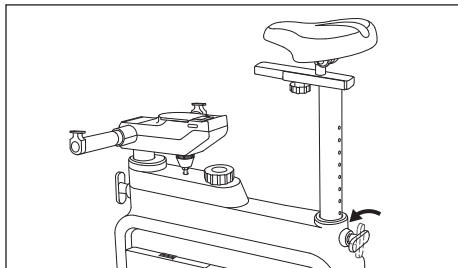


- ② Riportare il sellino alla sua posizione originale.

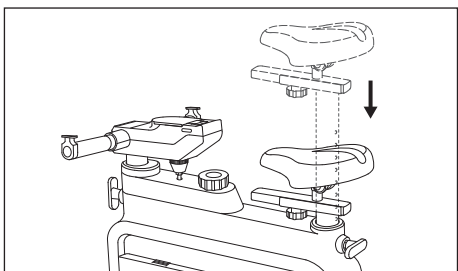


- ③ Serrare la slitta del sellino ruotando la manopola in senso orario.

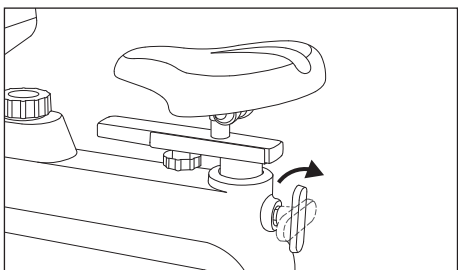
(2) Regolazione dell'altezza del sellino



- ① Sbloccare la manopola per la regolazione dell'altezza del sellino ruotandola di alcuni giri.

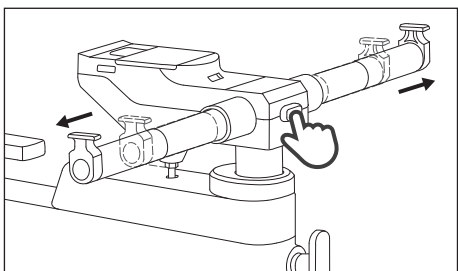


- ② Estrarre la manopola per la regolazione dell'altezza del sellino e tenerla in posizione, quindi, riportare il sellino alla sua posizione originale.

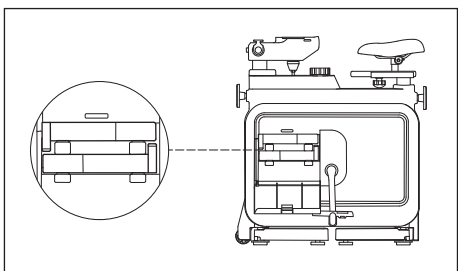


- ③ Rilasciare la manopola per la regolazione dell'altezza del sellino, quindi alzare o abbassare il sellino finché non si sente un clic e infine bloccare la manopola.

04 Rimozione dei manubri

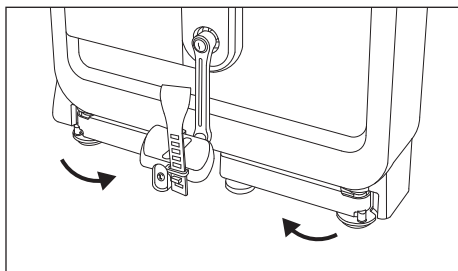


- ① Tenere premuti i pulsanti di rilascio per rimuovere i manubri sinistro (L) e destro (R).



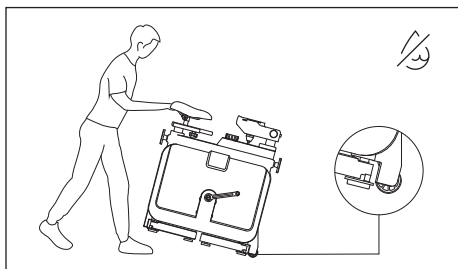
- ② Aprire il vano portaoggetti e inserirvi i manubri, quindi richiuderlo.

05 Chiusura degli stabilizzatori



① Ripiegare i quattro stabilizzatori verso l'interno.

⚠ Attenzione: fare attenzione alle dita durante la chiusura degli stabilizzatori.



② Sollevare l'attrezzo dal sellino e spostarlo nella posizione desiderata.

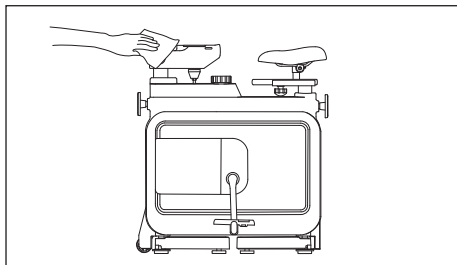
⚠ Attenzione:

- Per spostare la cyclette, assicurarsi innanzitutto che il sellino sia correttamente bloccato.
- Conservare l'attrezzo in un luogo fresco e asciutto.

5. Cura e manutenzione

Per garantire prestazioni ottimali e una lunga durata del prodotto, eseguire regolarmente la manutenzione dell'attrezzo come indicato di seguito.

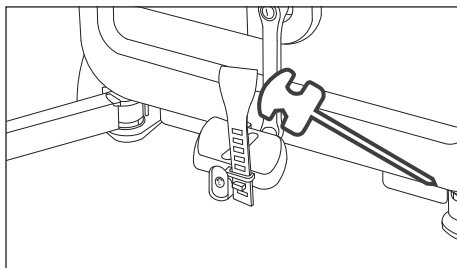
01 Manutenzione giornaliera



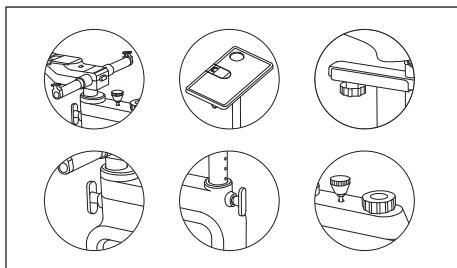
- ① **Pulire la cyclette con postazione di lavoro dopo ogni uso:** utilizzare un panno morbido e pulito leggermente inumidito con acqua per rimuovere sudore e sporco dalla superficie.

⚠ Attenzione: non utilizzare detergenti acidi o corrosivi.

02 Manutenzione mensile



- ① **Verificare l'eventuale presenza di parti allentate:** Controllare che i pedali non siano allentati. Serrarli, se necessario.



- ② **Controllare che non vi siano segni di usura o danni:**
 - Ispezionare regolarmente il piano di lavoro, le manopole di regolazione e i manubri. Se necessario, sostituirli con componenti raccomandati dal rivenditore.
 - Qualora si verificano altri problemi, interrompere immediatamente l'uso della cyclette e contattare il servizio clienti per assistenza.

6. Consigli per l'allenamento

Intensità di allenamento

Sia che l'obiettivo sia quello di bruciare i grassi o di migliorare le capacità cardiovascolari, allenarsi con la giusta intensità è la chiave per ottenere risultati. Per trovare il giusto livello di intensità è possibile sfruttare la frequenza cardiaca come riferimento. La tabella mostra, solamente a scopo di riferimento, le fasce di frequenza cardiaca consigliate per bruciare i grassi e per il benessere cardiovascolare.

165	155	145	140	130	125	115	
145	138	130	125	118	110	103	
125	120	115	110	105	95	90	
20	30	40	50	60	70	80	Età

Per trovare il giusto livello di intensità, individuare la propria età in fondo alla tabella (arrotondandola alla decina più vicina). La cifra più bassa corrisponde alla frequenza cardiaca brucia-grassi, quella intermedia alla frequenza cardiaca massima brucia-grassi e quella più alta alla frequenza cardiaca per migliorare la forma cardiovascolare. Per garantire un allenamento efficace, si consiglia l'uso di un monitor della frequenza cardiaca (venduto separatamente).

Bruciare i grassi: per utilizzare efficacemente i grassi come fonte di energia, è necessario svolgere attività fisica a bassa intensità per un periodo di tempo prolungato. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo sfrutta il glicogeno come energia. Solo dopo i primi minuti di esercizio il corpo inizia a utilizzare i grassi accumulati come energia. Se il proprio obiettivo è quello di bruciare i grassi, regolare l'intensità dell'allenamento finché la frequenza cardiaca non si avvicina al valore più basso della propria fascia di allenamento.

Guida per l'allenamento

Prima di svolgere attività fisica, consultate il proprio medico.

Riscaldamento: si consiglia di riscaldarsi per 5-10 minuti prima di fare attività fisica, mobilizzando completamente le articolazioni e facendo stretching prima di dedicarsi all'attività fisica a bassa intensità.

Allenamento: si consiglia di allenarsi per 20-30 minuti, mantenendo l'intensità dell'attività fisica all'interno dell'intervallo previsto (durante le prime settimane di allenamento, il tempo dell'esercizio deve essere mantenuto entro i 20 minuti) mentre la respirazione deve essere mantenuta regolare.

Defaticamento: si consiglia di fare stretching per 5-10 minuti dopo l'attività fisica, per migliorare la flessibilità articolare e l'estensibilità muscolare e prevenire gli infortuni dovuti all'attività fisica.

Frequenza di allenamento

Per mantenere o migliorare la propria condizione fisica, completare tre sessioni di allenamento a settimana con almeno un giorno di riposo tra una sessione e l'altra. Dopo alcuni mesi di allenamento regolare, se necessario, è possibile completare fino a cinque sessioni alla settimana. Tenere a mente che la chiave per il successo è fare dell'attività fisica una parte ricorrente e piacevole della propria vita quotidiana.

7. Marchio registrato e dichiarazione legale

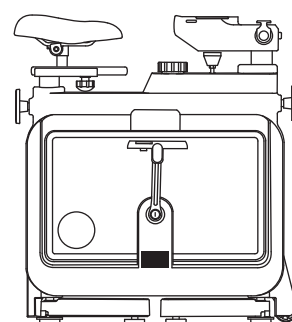
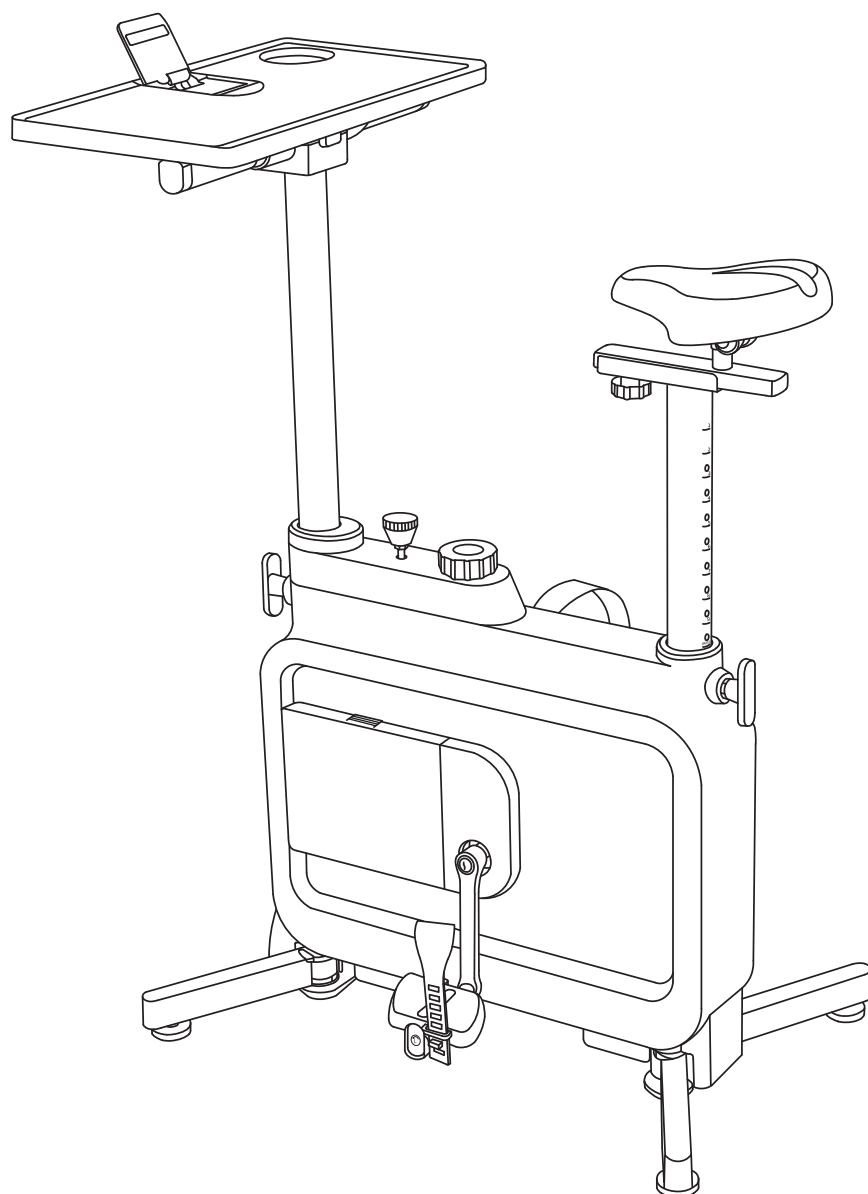
Vari brevetti relativi alla serie Cyclette da postazione di lavoro KINGSMITH sono sviluppati e protetti da copyright da Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd. ("Kingsmith" in breve). Senza l'autorizzazione scritta di Kingsmith, qualsiasi organizzazione o individuo non può copiare o distribuire tutto o parte del presente Manuale d'uso e non può utilizzare i brevetti in esso contenuti. Il presente Manuale d'uso include, per quanto possibile, le introduzioni alle funzioni e le istruzioni operative più recenti al momento della stampa. Tuttavia, potrebbero esserci delle discrepanze tra la cyclette per postazione di lavoro acquistata e le informazioni riportate nel presente documento, a causa della continua ottimizzazione delle funzioni e del design. Pertanto, in caso di differenze di colore e di aspetto, farà fede cyclette per postazione di lavoro acquistata.



Produttore: Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd.
Indirizzo: Floor 4, Building 25, Area 18, ABP Park, Fengtai, Beijing, China
PRODOTTO IN CINA

Bicicleta de escritorio KINGSMITH W1B

MANUAL DE USUARIO



↑
Posición para pegar la placa de
identificación

ADVERTENCIA

Lea atentamente el manual del usuario antes de utilizar el producto.
Guarda estas instrucciones para futuras consultas.



Precauciones de seguridad

Gracias por elegir la bicicleta de escritorio KINGSMITH (en adelante, "el equipo", "el producto", etc.). Para asegurar una comprensión completa y utilizar este producto correctamente, lea atentamente las siguientes instrucciones antes de usarlo.

ADVERTENCIA - Riesgo de lesiones personales. Mantenga a los niños menores de 13 años alejados de la máquina.

ADVERTENCIA - PARA REDUCIR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIO, DESCARGA ELÉCTRICA O LESIONES A PERSONAS:

- 1) El equipo nunca debe dejarse desatendido cuando no esté en uso y antes de colocar o quitar piezas.
- 2) El aparato solo debe ser utilizado por personas adultas sanas y físicamente aptas. Es necesaria una estrecha supervisión cuando este aparato esté siendo utilizado por niños, inválidos o personas discapacitadas o se utilice cerca de ellos.
- 3) El aparato está destinado únicamente para uso residencial y privado. No lo utilice en entornos comerciales o comerciales ligeros, ni en exteriores ni con fines de tratamiento médico.
- 4) Asegúrese de que haya una distancia de al menos 2000 × 1000 mm (78,7 pulgadas × 39,4 pulgadas) detrás del equipo y una distancia de al menos 600 mm (23,62 pulgadas) a ambos lados.
- 5) Utilice ropa deportiva adecuada cuando use el equipo y haga ejercicio adecuándose a su forma física. No haga ejercicio descalzo ni únicamente con calcetines.
- 6) No vista prendas sueltas o que cuelguen mientras esté utilizando el producto.
- 7) Debe procederse con cuidado cuando se monte o desmonte el producto.
- 8) No utilice la cinta de correr en lugares húmedos o mojados.
- 9) No esté de pie ni pise en la parte frontal del equipo.
- 10) No utilice este equipo con mascotas ni cerca de ellas.
- 11) Las personas mayores, niños y mujeres embarazadas deben utilizar este dispositivo con precaución. Consulte a un médico y obtenga orientación pertinente antes de utilizar este aparato.
- 12) No pliegue el aparato cuando las ruedas estén en movimiento. No utilice el equipo con las patas plegadas.
- 13) Guarde el aparato según las instrucciones del manual para mayor seguridad.
- 14) No exceda el peso máximo especificado del usuario.
- 15) Limpie periódicamente la superficie del producto para mantenerlo limpio y seco.
- 16) No suba ni baje de este equipo cuando esté en funcionamiento para evitar accidentes.
- 17) Evite exponer este aparato a la luz solar directa. Manténgalo en un lugar fresco y seco.
- 18) No utilice el equipo en un ambiente húmedo o bajo la lluvia, ya que no es resistente al agua.
- 19) Instale y utilice el equipo sobre una superficie sólida y nivelada.
- 20) El producto es para mayores de 14 años, de uso individual.
- 21) Inspeccione la cinta de correr para detectar componentes incorrectos, desgastados o sueltos y, a continuación, corrijalos, reemplácelos o ajústelos antes de usarla.
- 22) Se debe realizar una inspección visual completa y una prueba de las características y funciones de la cinta de correr antes de su uso.
- 23) El nivel de seguridad del equipo solo se puede mantener si se examina periódicamente para detectar daños y repararlos.
- 24) Sustituya los componentes defectuosos inmediatamente y/o mantenga el equipo fuera de uso hasta su reparación.
- 25) Realícese un examen médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios. Si en cualquier momento durante el ejercicio se siente débil, experimenta mareos o dolor, deténgase y consulte a su médico.
- 26) Lea, comprenda y pruebe los procedimientos de parada de emergencia antes de usarlos.
- 27) El incumplimiento de las instrucciones puede ocasionar lesiones personales graves.
- 28) Asegúrese de que todos los pasadores, cerraduras y pestillos de seguridad estén colocados y completamente enganchados antes de cada uso.
- 29) En caso de emergencia, presione el botón de parada de emergencia para detener el equipo y permanezca sentado hasta que el equipo se detenga por completo.
- 30) Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede resultar perjudicial para la salud.
- 31) Hacer girar los pedales sin un sistema de rueda libre puede provocar lesiones.
- 32) El sistema de posicionamiento del pie (correa del pedal) debe utilizarse correctamente durante el entrenamiento.
- 33) Nuestra empresa no es responsable de lesiones personales ni de pérdidas materiales causadas por el uso inadecuado de este producto. Nos reservamos el derecho de actualizar, revisar o cancelar el manual del usuario y las instrucciones relacionadas sin previo aviso.

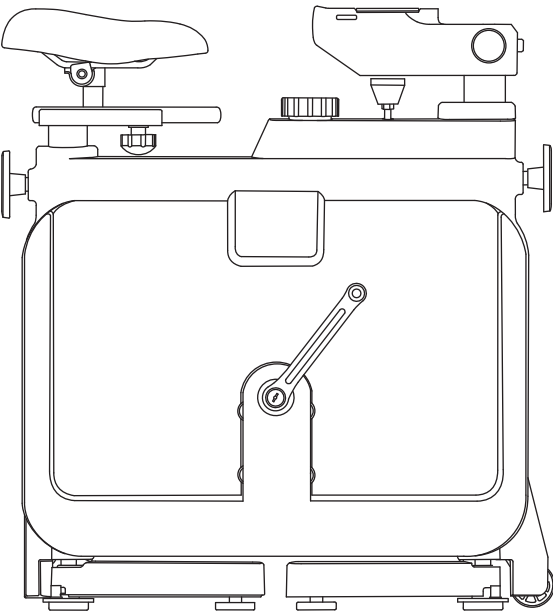
Contenido

1. Información básica sobre el producto	79
2. Instrucciones de montaje	81
3. Instrucciones de funcionamiento	82
4. Instrucciones de almacenaje	87
5. Cuidado y mantenimiento	91
6. Consejos de ejercicio	92
7. Marca registrada y declaración legal	93

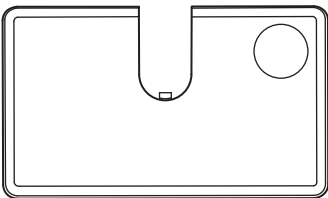
1. Información básica sobre el producto

Desembale el producto y asegúrese de que todos los artículos estén presentes. Si falta algo, contacte con el vendedor.

01 Lista del contenido

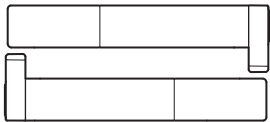


Bicicleta de escritorio × 1

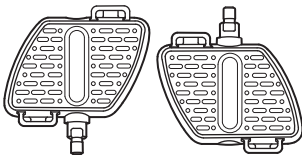


Escritorio × 1

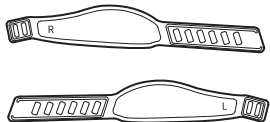
*El escritorio se encuentra en el lado derecho de la bicicleta.



Manillar × 2



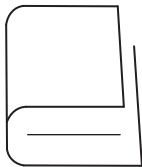
Pedal × 2



Correa del pedal × 2



Llave multiusos × 1

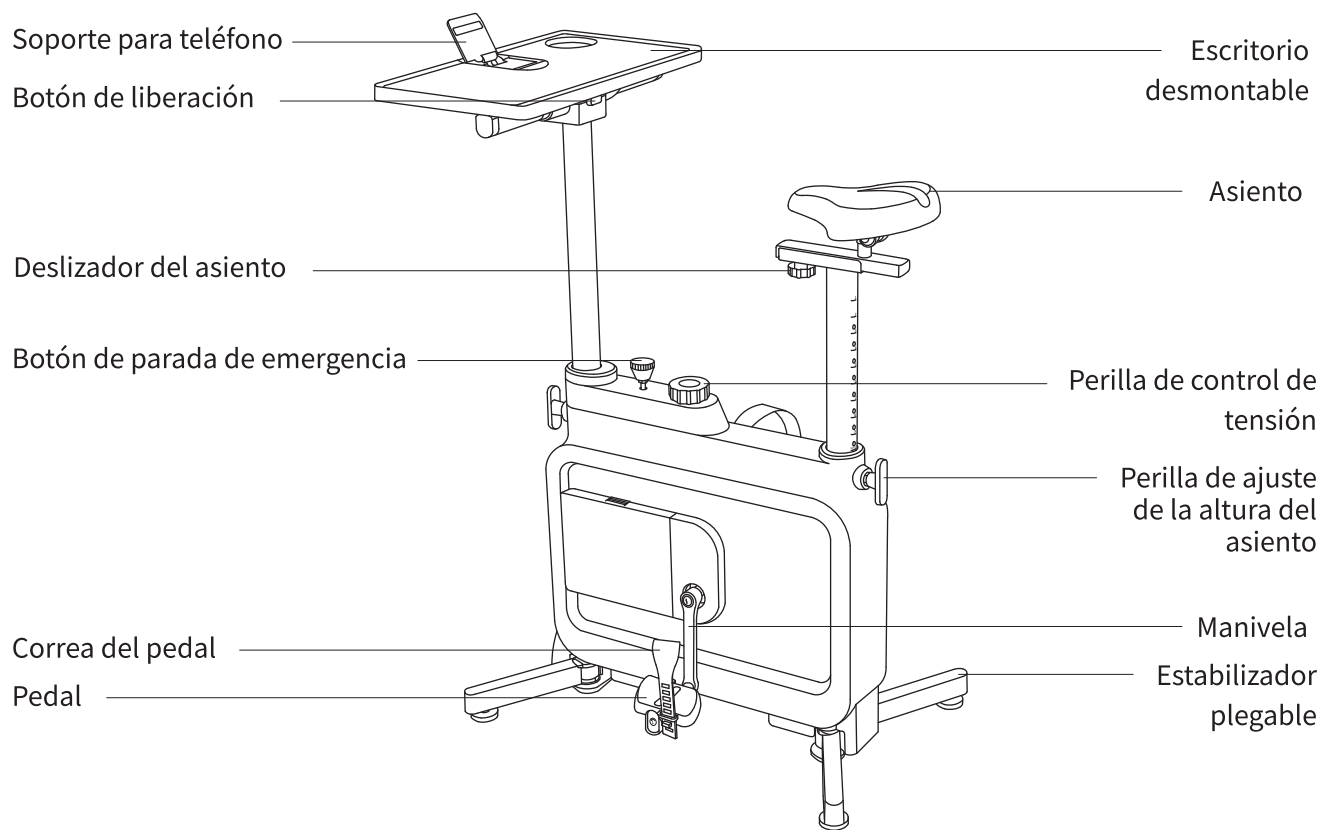


Manual del usuario × 1

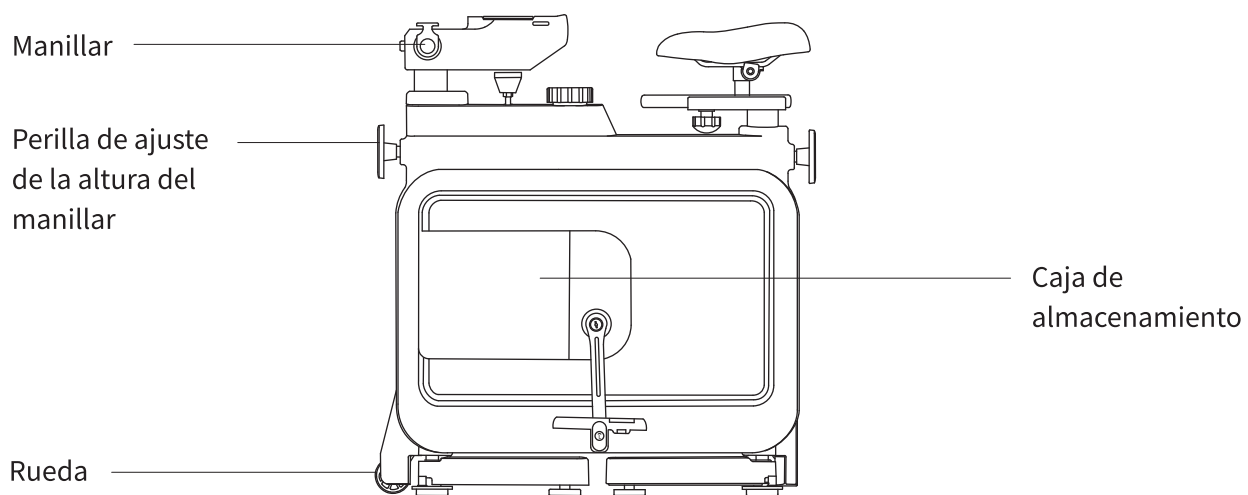
02 Especificaciones técnicas

Nombre del producto	Bicicleta de escritorio	Tamaño desplegado	910 mm × 545 mm × 1185 mm
Modelo	EBW1B		35,8 pulgadas × 21,5 pulgadas × 42,6 pulgadas
Tipo de resistencia	Resistencia magnética	Tamaño plegado	705 mm × 475 mm × 780 mm
Rango de resistencia	1-8 niveles		27,8 pulgadas × 18,7 pulgadas × 30,7 pulgadas
Peso neto	29,9 kg / 66 lb	Clase	H
Peso máximo del usuario	120 kg / 264 lb	Rango de edad	14 años y más

03 Nombre de las piezas



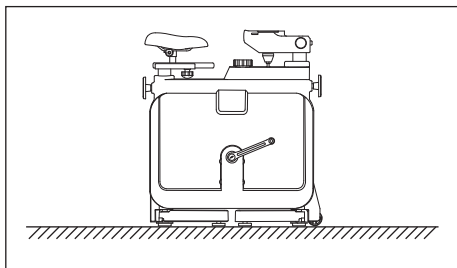
Estado desplegado



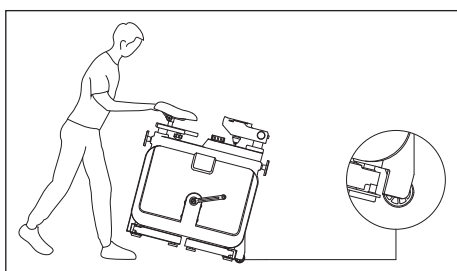
Estado plegado

2. Instrucciones de montaje

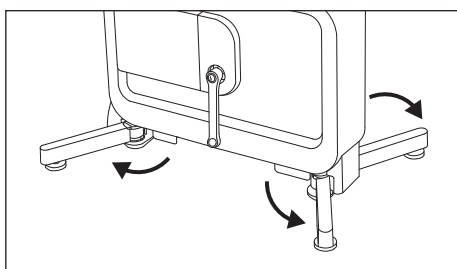
Antes del montaje, asegúrese de que haya suficiente espacio y mantenga el área libre de obstáculos.



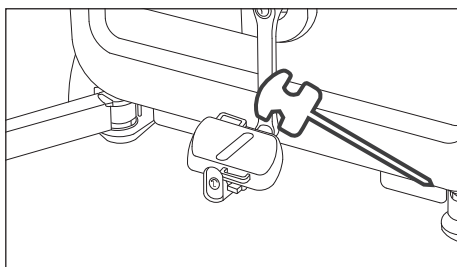
- ① Coloque la bicicleta de escritorio sobre una superficie sólida y nivelada.



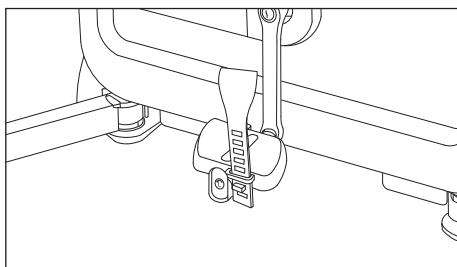
- ② Levante el equipo por el asiento y muévelo al lugar deseado.



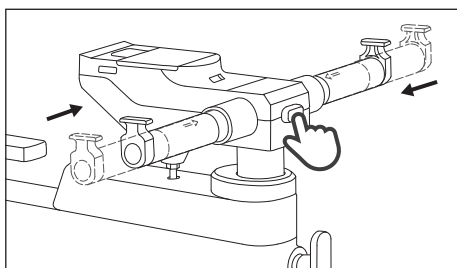
- ③ Extienda los cuatro estabilizadores hasta que oiga un clic.
⚠ Precaución: Tenga cuidado con los dedos al desplegar los estabilizadores.



- ④ Enrosque el pedal izquierdo (hacia la izquierda) y el pedal derecho (hacia la derecha) en las bielas y apriételos firmemente con la llave múltiple provista.



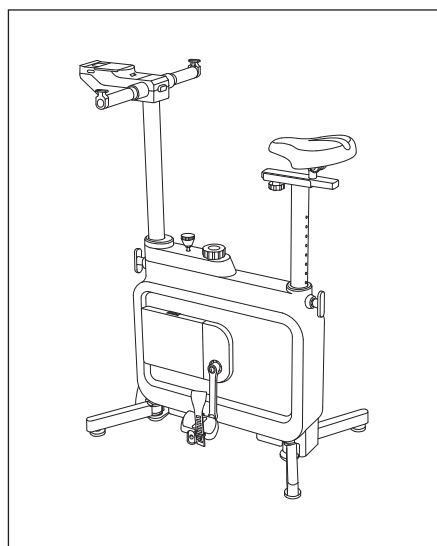
- ⑤ Instale las correas del pedal izquierdo (L) y derecho (R) según sus necesidades, asegurándose de que estén colocadas correctamente.



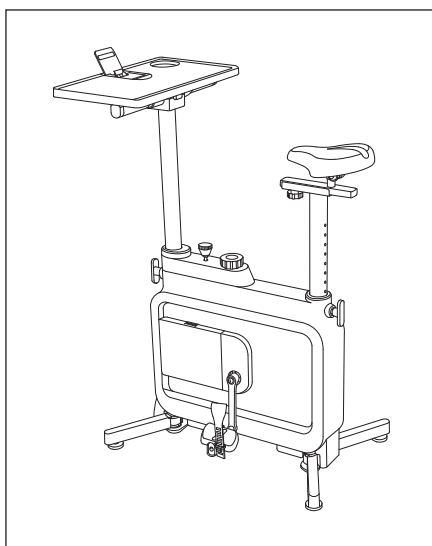
- ⑥ Mantenga pulsados los botones de liberación para insertar el manillar izquierdo (L) y derecho (R). Suelte los botones hasta que oiga un clic.

3. Instrucciones de funcionamiento

La bicicleta de escritorio se puede usar de diferentes modos como se muestra a continuación. Seleccione un modo de uso y comience a usarlo según las instrucciones.



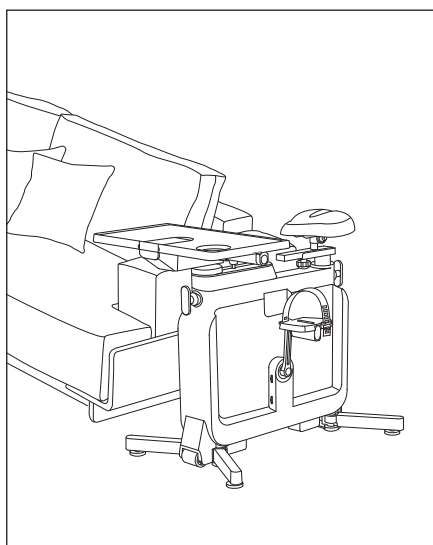
Ciclismo básico



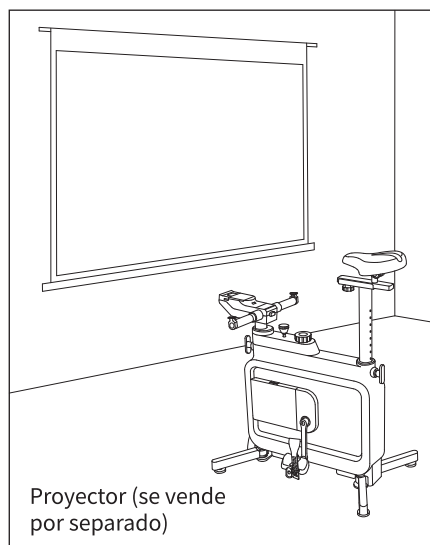
Ciclismo + Escritorio incorporado



Ciclismo + Estación de trabajo dedicada



Modo de mesa auxiliar



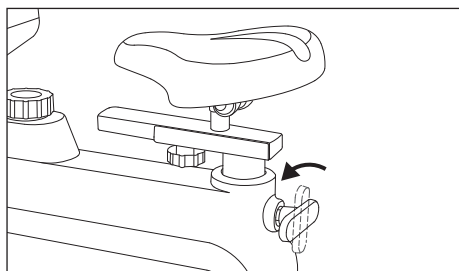
Ciclismo + Escritorio inmersivo

01 Ajuste del asiento

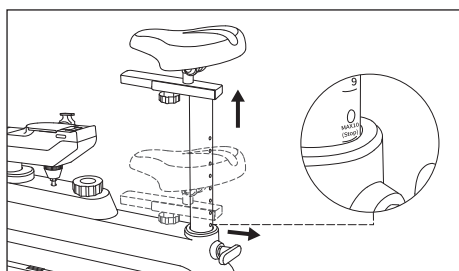
Una altura adecuada del asiento ayuda a garantizar la eficiencia de su ejercicio y a reducir el riesgo de lesiones. Ajustar el asiento hacia delante o hacia atrás puede ayudarle a ejercitar diferentes grupos de músculos.

(1) Subir o bajar el asiento

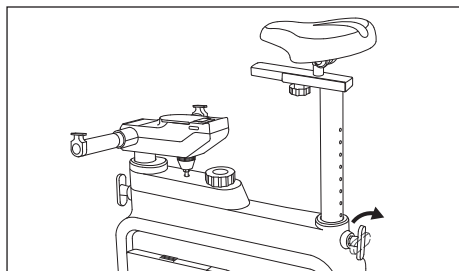
Con un pedal en posición hacia arriba, coloque el pie en la correa del pedal y súbase a la bicicleta. Si tiene la pierna demasiado doblada, debe subir el asiento. Si no puede tocar el pedal con el pie o tiene la pierna demasiado recta, debe bajar el asiento.



- ① Desbloquee la perilla de ajuste de altura del asiento girándola unas cuantas vueltas.

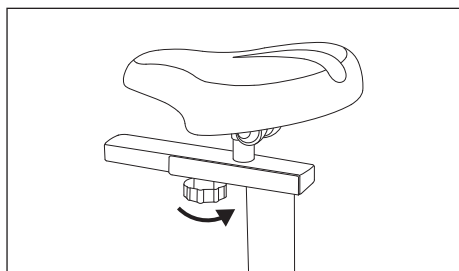


- ② Tire de la perilla de ajuste de altura del asiento hacia afuera y sosténgala. Ajuste el asiento a la altura deseada.
⚠ Precaución: No exceda la marca Máx. al ajustar la altura.

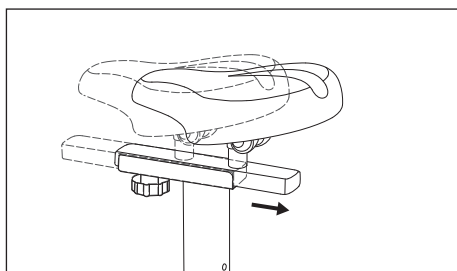


- ③ Suelte la perilla de ajuste de altura del asiento, suba o baje el asiento hasta que escuche un clic y bloquee la perilla.

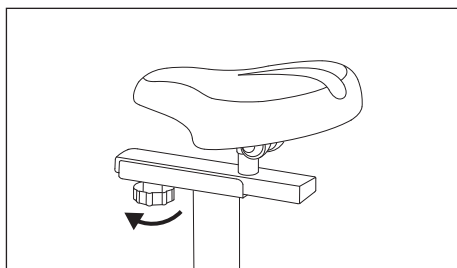
(2) Deslice el asiento hacia delante o hacia atrás



- ① Afloje el deslizador del asiento girándolo hacia la izquierda.



- ② Ajuste la posición del asiento hacia delante o hacia atrás según sea necesario.

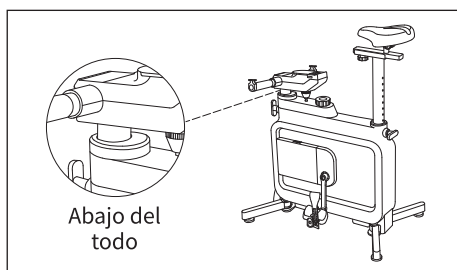


- ③ Apriete el deslizador del asiento girándolo hacia la derecha.

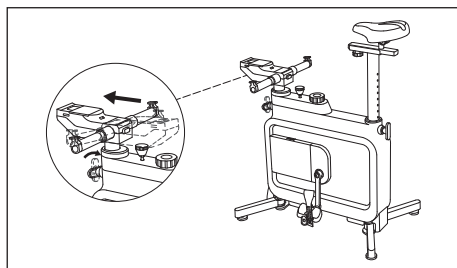
02 Ajuste del manillar

El ajuste adecuado del manillar es esencial para prevenir lesiones y garantizar una conducción segura. Gire el manillar para usarlo en el futuro en el escritorio y ajuste su altura para adaptarla a sus necesidades.

(1) Cambiar el ángulo del manillar

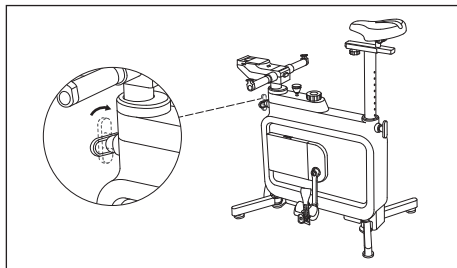


- ① Asegúrese de que el manillar esté en su posición original y más baja.

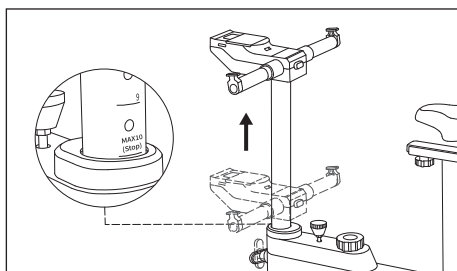


- ② Desbloquee la perilla de ajuste de altura del manillar, tire de ella hacia fuera y sosténgala. Gire el manillar 180° hacia la derecha.

(2) Subir o bajar el manillar

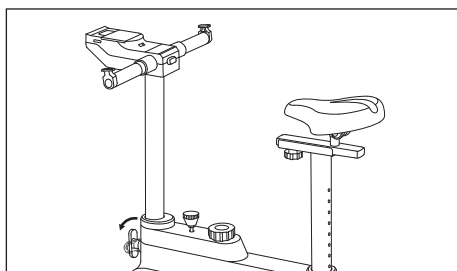


- ① Desbloquee la perilla de ajuste de altura del manillar girándola unas cuantas vueltas.



- ② Tire de la perilla de ajuste de altura del manillar hacia fuera y sosténgala. Ajuste el manillar a la altura deseada.

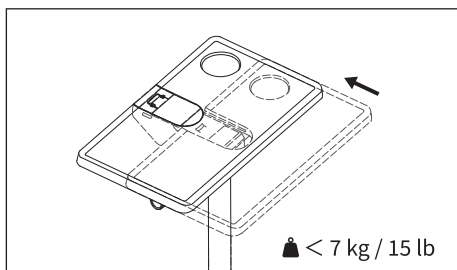
⚠ Precaución: No exceda la marca Máx. al ajustar la altura.



- ③ Suelte la perilla de ajuste de altura del manillar, suba o baje el manillar hasta que escuche un clic y bloquee la perilla.

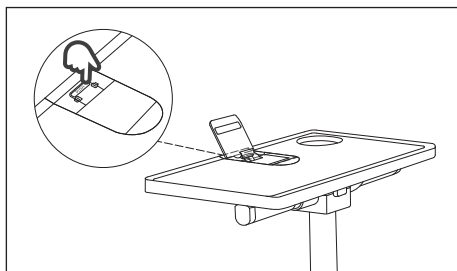
03 Instalación del escritorio

Instale el escritorio después de los controladores.



- ① Alinee el escritorio con el soporte del teléfono y deslícelo hasta su posición.

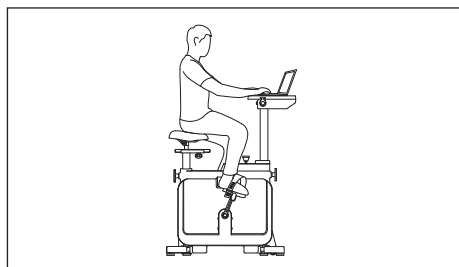
⚠ Precaución: No coloque objetos que pesen más de 7 kg sobre el escritorio.



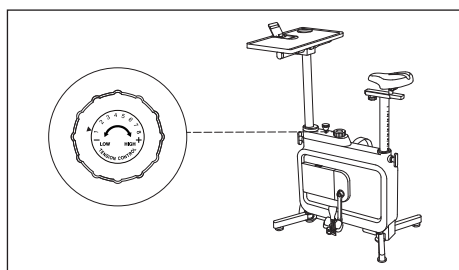
- ② Presione el área para levantar el soporte del teléfono y coloque el teléfono allí.

04 Inicio de ciclismo

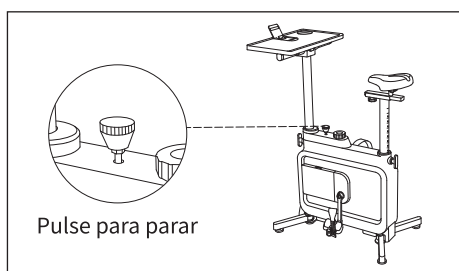
Para lograr un viaje suave y cómodo, debes asegurarte de que la estabilidad de la bicicleta esté asegurada. Si siente que su bicicleta está desequilibrada, ajuste manualmente la almohadilla del pie debajo del estabilizador girándola hacia un lado u otro. Repita esto para las cuatro almohadillas de los pies, si es necesario.



- ① Súbase al asiento, coloque los pies en los pedales y comienza a pedalear.



- ② Ajuste la resistencia de la bicicleta utilizando la perilla de control de tensión. Para aumentar la resistencia, gire la perilla hacia la derecha. Para disminuir la resistencia, gire la perilla hacia la izquierda.



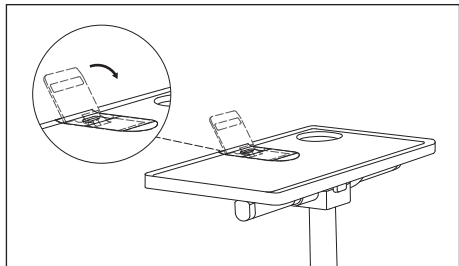
- ③ Pulse el botón de parada de emergencia para detener el equipo.

⚠ Advertencia: Tenga cuidado al pulsar la perilla de parada de emergencia, ya que la bicicleta se detendrá repentinamente.

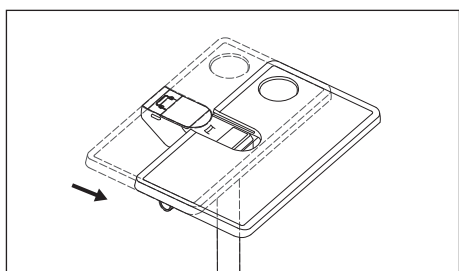
4. Instrucciones de almacenaje

Después de cada uso, guarde la bicicleta de escritorio de manera que ocupe poco espacio y límpiela periódicamente para garantizar un estado óptimo.

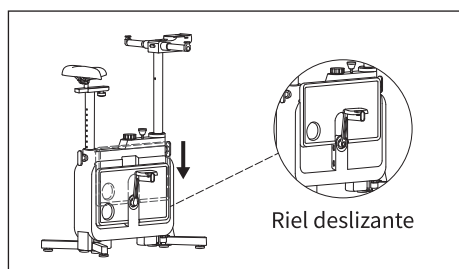
01 Desmontaje del escritorio



- ① Retire todos los elementos del escritorio y baje el soporte del teléfono.

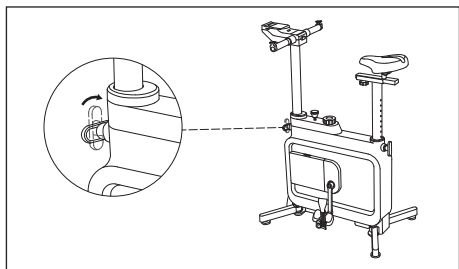


- ② Separe el escritorio deslizando el escritorio hacia fuera.

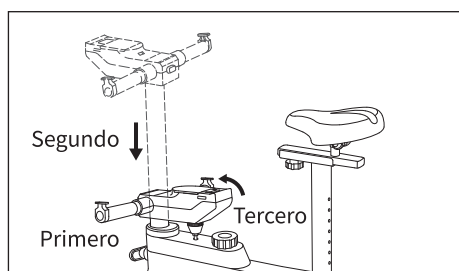


- ③ Deslice el escritorio en el compartimiento de almacenamiento en el lado derecho de la bicicleta de escritorio.

02 Restauración de la altura y el ángulo del manillar

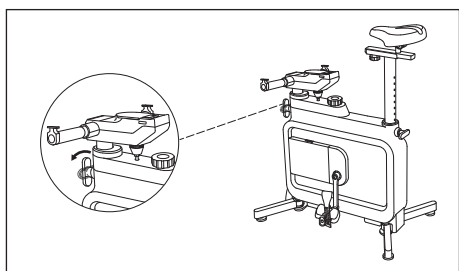


- ① Desbloquee la perilla de ajuste de altura del manillar girándola unas cuantas vueltas.



- ② Primero, tire de la perilla de ajuste de altura del manillar y sosténgala. En segundo lugar, restablezca la altura del manillar y, a continuación, ajuste su ángulo.

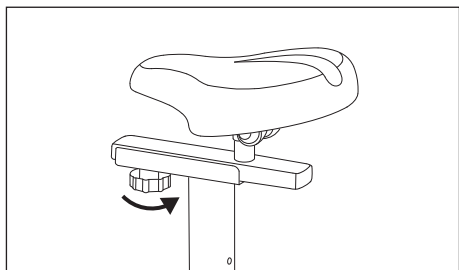
⚠ Precaución: Antes de ajustar el ángulo del manillar, bájelo a su posición más baja. De lo contrario, no se podrá girar el manillar.



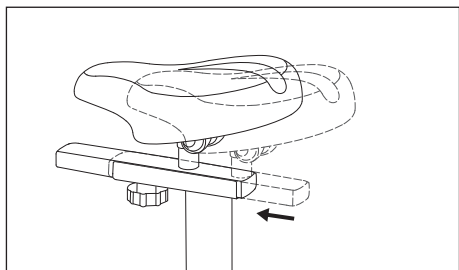
- ③ Suelte la perilla de ajuste de altura del manillar, suba o baje el manillar hasta que escuche un clic y bloquee la perilla.

03 Restauración de la posición y la altura del asiento

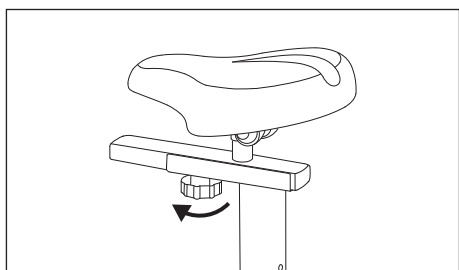
(1) Ajuste horizontal del asiento



- ① Afloje el deslizador del asiento girándolo hacia la izquierda.

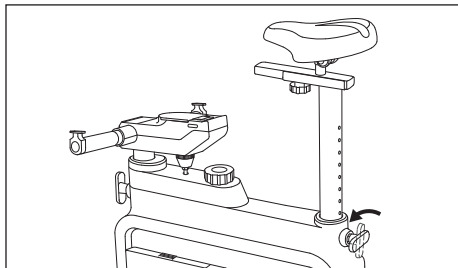


- ② Coloque de nuevo el asiento a su posición original.

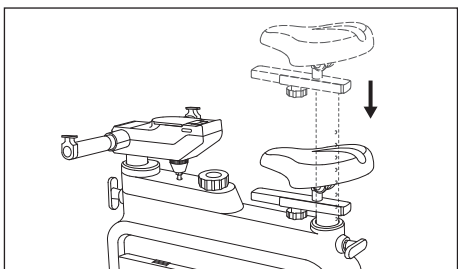


- ③ Apriete el deslizador del asiento girándolo hacia la derecha.

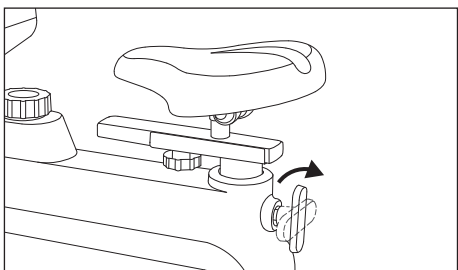
(2) Ajuste de la altura del asiento



- ① Desbloquee la perilla de ajuste de altura del asiento girándola unas cuantas vueltas.

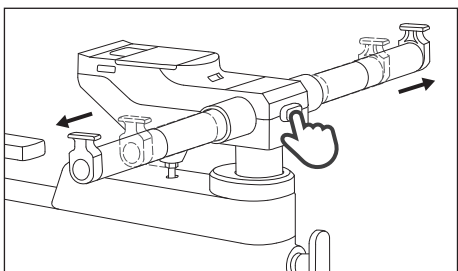


- ② Tire de la perilla de ajuste de altura del asiento hacia afuera y sosténgala. Coloque de nuevo el asiento a su posición original.

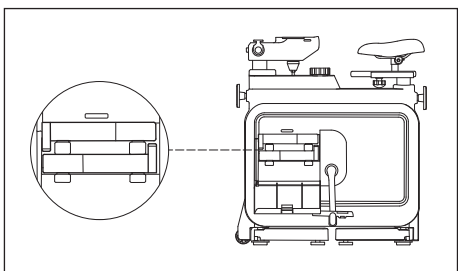


- ③ Suelte la perilla de ajuste de altura del asiento, suba o baje el asiento hasta que escuche un clic y bloquee la perilla.

04 Desmontaje del manillar

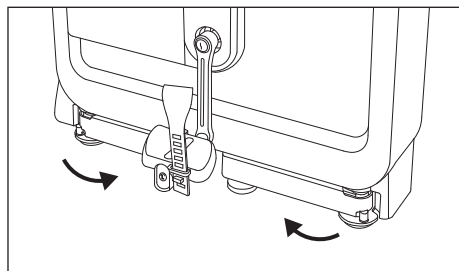


- ① Mantenga pulsados los botones de liberación para quitar el manillar izquierdo (L) y derecho (R).



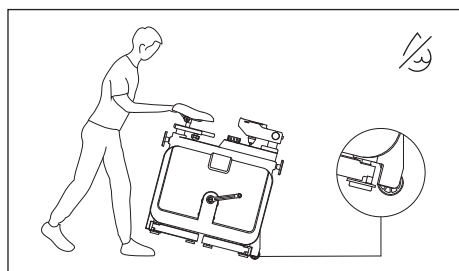
- ② Abra la caja de almacenamiento, coloque el manillar dentro y cierre la caja.

05 Plegado de los estabilizadores



① Pliegue los cuatro estabilizadores hacia dentro.

⚠ Precaución: Tenga cuidado con los dedos al doblar los estabilizadores.



② Levante el equipo por el asiento y muévelo al lugar deseado.

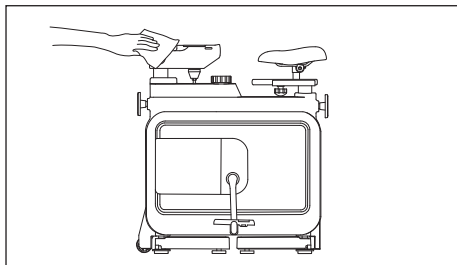
⚠ Precaución:

- Para mover la bicicleta, asegúrese primero de que el asiento esté correctamente fijado.
- Mantenga el equipo en un lugar fresco y seco durante su almacenamiento.

5. Cuidado y mantenimiento

Para un rendimiento y una longevidad óptimos, realice un mantenimiento regular de su equipo desde los siguientes aspectos.

01 Mantenimiento diario

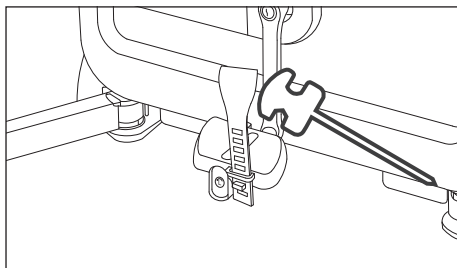


① **Limpe la bicicleta de escritorio después de cada uso:**

Utilice un paño suave y limpio humedecido con una pequeña cantidad de agua para eliminar el sudor y la suciedad de la superficie.

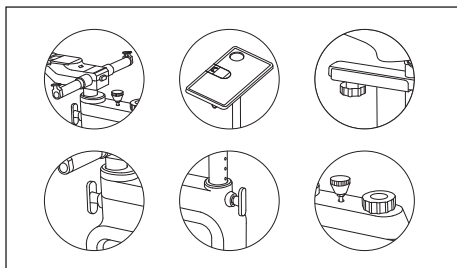
⚠ Precaución: No utilice limpiadores ácidos ni corrosivos.

02 Mantenimiento mensual



① **Compruebe si hay piezas sueltas:**

Inspeccione los pedales para ver si están flojos. Apriételos si es necesario.



② **Compruebe si hay signos de desgaste o daños:**

- Inspeccione periódicamente el escritorio, las perillas de ajuste y las manijas. Sustitúyalos si es necesario con los componentes recomendados por el vendedor.
- Si hay otros problemas, deje de usar la bicicleta de escritorio inmediatamente y contacte con el servicio de atención al cliente para obtener ayuda.

6. Consejos de ejercicio

Intensidad del ejercicio

Ya sea que su objetivo sea quemar grasa o mejorar la condición cardiovascular, hacer ejercicio a la intensidad adecuada es clave para lograr resultados. Puede utilizar su frecuencia cardíaca como guía para encontrar el nivel de intensidad adecuado. La siguiente tabla muestra las zonas de frecuencia cardíaca recomendadas para quemar grasa y hacer ejercicio cardiovascular, solo con fines de referencia.

165	155	145	140	130	125	115	
145	138	130	125	118	110	103	
125	120	115	110	105	95	90	
20	30	40	50	60	70	80	Edad

Para encontrar el nivel de intensidad apropiado, indique su edad en la parte inferior del cuadro (redondeando a la decena más cercana). El número más bajo es la frecuencia cardíaca para quemar grasa, el número medio es la frecuencia cardíaca máxima para quemar grasa y el número más alto es la frecuencia cardíaca para mejorar la condición cardiovascular (se recomienda usar un monitor de frecuencia cardíaca durante el ejercicio para garantizar la eficiencia, lo cual requiere una compra adicional).

Quemar grasa: para utilizar eficazmente la grasa como fuente de energía, debe realizar ejercicio de baja intensidad durante un período de tiempo sostenido. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo utilizará el glucógeno como energía. Sólo después de los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar la grasa almacenada como energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su frecuencia cardíaca se acerque al valor más bajo de su zona de entrenamiento.

Guía de ejercicios

Antes de realizar ejercicio, asegúrese de consultar a su médico.

Calentamiento: Se recomienda calentar durante 5-10 minutos antes de realizar ejercicio, movilizándolo completamente las articulaciones y realizando estiramientos antes de iniciar el ejercicio de baja intensidad.

Ejercicio: Se recomienda hacer ejercicio durante 20 a 30 minutos, manteniendo la intensidad del ejercicio dentro del rango de entrenamiento (durante las primeras semanas de entrenamiento, el tiempo de ejercicio debe mantenerse dentro de los 20 minutos) y la respiración debe mantenerse incluso durante el ejercicio.

Enfriamiento: Se recomienda estirar durante 5 a 10 minutos después del ejercicio, lo que puede mejorar la flexibilidad de las articulaciones y la extensibilidad de los músculos y prevenir lesiones por ejercicio.

Frecuencia de ejercicio

Para mantener o mejorar su condición física realice tres sesiones de entrenamiento por semana con al menos un día de descanso entre cada sesión. Después de varios meses de ejercicio regular, si es necesario, puede completar hasta cinco sesiones por semana. Recuerde, la clave del éxito es hacer del ejercicio una parte frecuente y placentera de su vida diaria.

7. Marca registrada y declaración legal

Se han desarrollado y tienen copyright varias patentes relacionadas con la bicicleta de escritorio KINGSMITH por parte de Beijing KingSmith Technology Co., Ltd. ("KingSmith" para abreviar). Sin el permiso escrito de KingSmith, queda prohibido que ninguna organización o individuo copie o distribuya todo o parte del presente manual de usuario y queda prohibido el uso de las patentes que aquí se describen. Este manual de usuario, en la medida de lo posible, ha incluido diversas funciones, introducciones e instrucciones operativas en el momento de su impresión.

No obstante, es posible que existan discrepancias entre la bicicleta de escritorio adquirida y aquellas aquí descritas debido a la optimización continua de funciones y diseños. Por lo tanto, la bicicleta de escritorio actual prevalecerá en caso de cualquier desviación del color o apariencia.



Fabricante: Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd.
DIRECCIÓN: Floor 4, Building 25, Area 18, ABP Park, Fengtai, Beijing, China
HECHO EN CHINA