

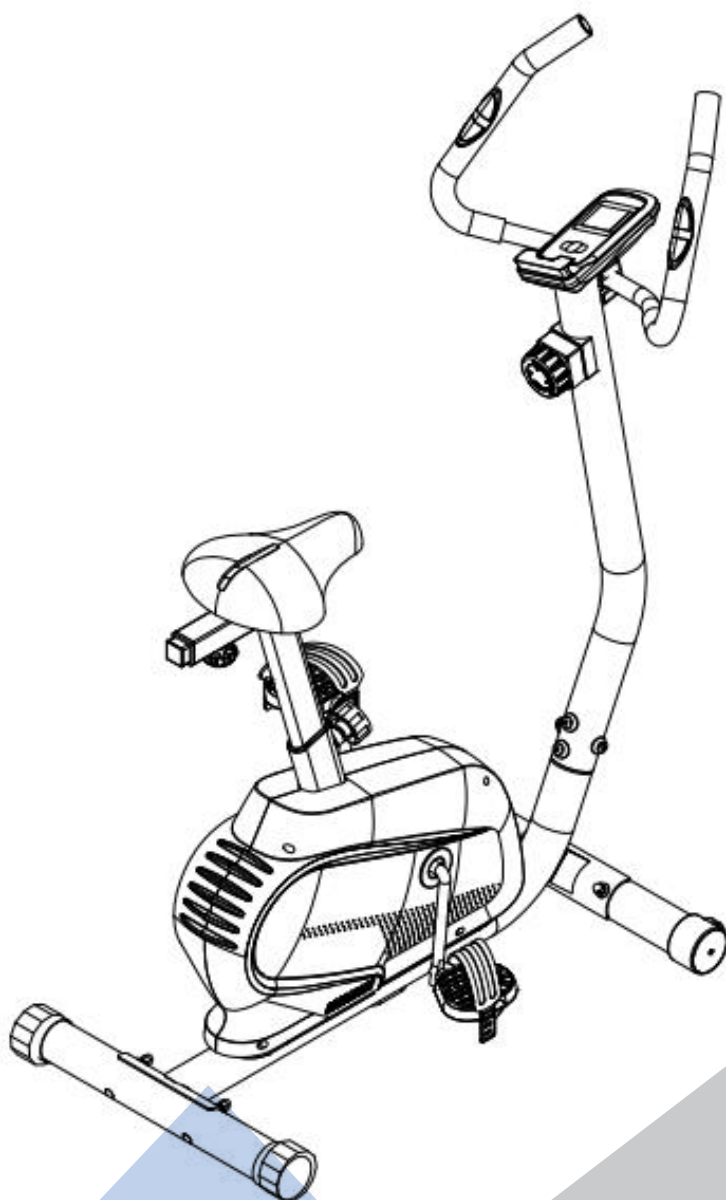
Heimtrainer

BENUTZERHANDBUCH

MS199769

Merax®

*Herzlichen Glückwunsch zur Auswahl dieses Produkts.
Bevor Sie dieses Produkt zum ersten Mal verwenden, lesen Sie bitte das Handbuch sorgfältig durch und verwenden Sie das Gerät nur wie im Handbuch beschrieben, um Gefahren und Verletzungen zu vermeiden.
Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum späteren Nachschlagen auf.*



Kundenservice:

Sollten Sie Fragen zu dem Artikel haben, wenden Sie sich bitte rechtzeitig an Ihren Lieferanten.

Inhalt

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	3
EXPLODIERTE ZEICHNUNG UND TEILELISTE	4
MONTAGEANLEITUNGEN	6
ÜBUNGSANLEITUNG	12

Sehr geehrter Kunde:

Wir bedanken uns für die Wahl unseres Produktes. Es ist wichtig, dass Sie das gesamte Handbuch lesen, bevor Sie das Gerät verwenden.

DE

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Bitte beachten Sie die folgenden Punkte, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und verwenden

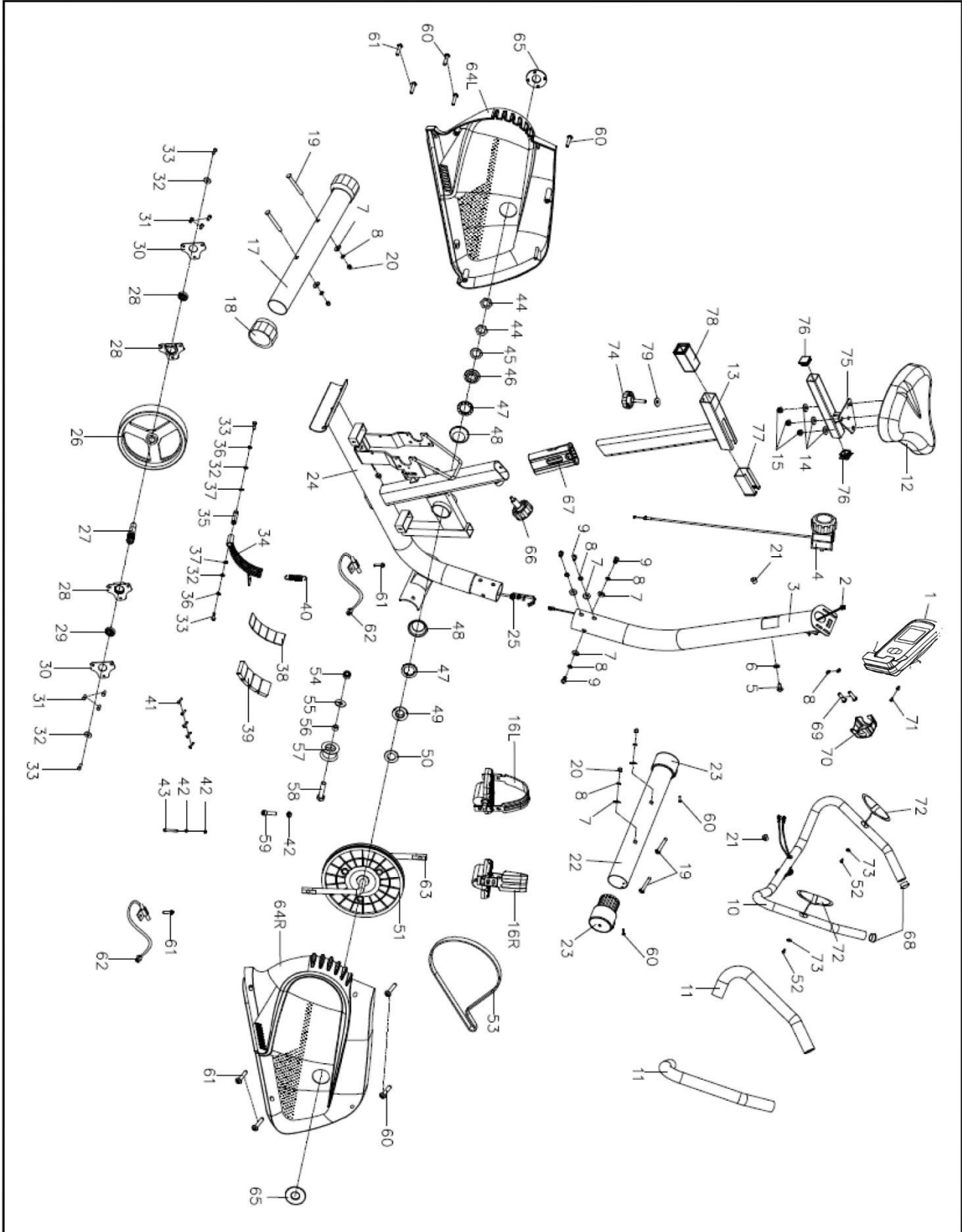
1. Bitte folgen Sie den Anweisungen;
2. Um die Sicherheit der Benutzer zu gewährleisten, überprüfen Sie vor der Verwendung, ob alle Schrauben und Verbindungsteile am Gerät verriegelt sind.
3. Setzen Sie das Gerät keinen feuchten Orten aus, da dies zu Fehlern führen kann.
4. Legen Sie beim Zusammenbau an den besten Stellen auf eine Matte (Gummi oder Holz), um Verschmutzungen zu vermeiden.
5. Stellen Sie vor dem Training sicher, dass sich keine anderen Gegenstände innerhalb von 2 Metern um das Gerät befinden.
6. Reinigen Sie das Gerät nur mit einem feuchten Tuch, verwenden Sie keine Lösungsmittel und beachten Sie auch, dass nach jeder Übung der Schweiß auf dem Gerät abgewischt werden sollte.
7. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Es wird empfohlen, vor dem Training einen Arzt zu konsultieren. Er gibt Ihnen ein Höchstmaß an Training (einschließlich Puls, Watt, Dauer usw.), damit Sie trainieren und genaue Informationen erhalten können. Hinweis: Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
8. Nur wenn sich die Maschine unter normalen Trainingsbedingungen befindet, kann für die Wartung nur das vom Hersteller bereitgestellte Originalzubehör verwendet werden.
9. Diese Maschine kann jeweils nur von einer Person benutzt werden.
10. Tragen Sie beim Sport immer Sportkleidung und Sportschuhe, insbesondere müssen die Sportschuhe passen.
11. Wenn Sie sich während des Trainings zu irgendeinem Zeitpunkt schwach, schwindelig oder schmerzhaft fühlen, halten Sie an und konsultieren Sie Ihren Arzt.
12. Kinder und behinderte Menschen dürfen nur unter Vormundschaft arbeiten.
13. Das Design dieses Autos kann die Größe des Widerstands anpassen, um die Bewegungsintensität anzupassen, und kann zwischen leicht und schwer hin und her eingestellt werden, um Ihren geeigneten Widerstand auszuwählen.
14. Die maximale Gewichtskapazität dieses Geräts beträgt 120 kg.
15. Dieses Gerät ist nur für den Innenbereich vorgesehen!

DE

BEACHTUNG: Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Muttern vor dem Training festgezogen sind

EXPLODIERTE ZEICHUNG UND TEILELISTE

EXPLODIERTE ZEICHUNG



DE

Nr.	Beschreibung	Anz	Nr.	Beschreibung	Anz
1	Monitor	1	41	Kreuzschraube ST3*10	5
2	Mitteldraht	1	42	Sechskantmutter M6	3
3	Aufrechte Röhre	1	43	Sechskantschraube M6*60	1
4	Spannungsregelung	1	44	Sechskantmutter	2
5	Kreuzschraube M5*50	1	45	Unterlegscheibe	1
6	Gebogene Unterlegscheibe D5	1	46	Abschleppmutter	1
7	Gebogene Unterlegscheibe $\phi 8.5 \times \phi 20 \times 2$	8	47	Kugelrahmen	2
8	Federscheibe D8	10	48	Kugelschale	2
9	Innere Sechskantschraube M8*20	4	49	Tri-Nut-Mutter	1
10	Mittlerer Lenker	1	50	Unterlegscheibe	1
11	Lenkerschaum	2	51	Riemenscheibe	1
12	Sitzkissen	1	52	Kreuz ertrinken Schraube ST4.2*20	2
13	Sitz Rohr	1	53	Gürtel	1
14	Unterlegscheibe $\phi 8$	3	54	Unterlegscheibe $\phi 10.5 \times \phi 20 \times 2$	1
15	Nylonmutter M8	3	55	Nylonmutter M10	1
16L	L Pedal	1	56	Leerlaufhülse	1
16R	R Pedal	1	57	Leerlauf	1
17	Hinteres Unterrohr	1	58	Externe Sechskantschraube M10*45	1
18	Fußkappe hinten	2	59	Sechskant-Rundkopfschraube M6*30	1
19	Quadratischer Bolzen M8*73	4	60	Kreuzschraube ST4.2*20	7
20	Gewölbte Nuss M8	4	61	Kreuzschraube ST4.2*16	5
21	Lochendkappe	2	62	Sensor	1
22	Vorderes Unterrohr	1	63	Union Kurbel	1
23	Fußkappe	2	64L	L Abdeckung	1
24	Hauptrahmen	1	64R	R Abdeckung	1
25	Spannungsregelungsdraht	1	65	Lochkappe	2
26	Schwungrad	1	66	Knopf	1
27	Schwungradachse	1	67	Sitzhülse	1
28	Lagerunterstützung	2	68	Runde Innenrohrkappe	2
29	Lager 6001RS	2	69	Innere Sechskantschraube M8*30	2
30	Lagerbrett	2	70	Lenkerabdeckung	1
31	Sechskantschraube M6*9	6	71	Schraube M5*10	2
32	Unterlegscheibe $\phi 6.5 \times \phi 16 \times 1.5$	4	72	Impuls	2
33	Sechskantschraube M6*15	4	73	Unterlegscheibe $\phi 6 \times \phi 12 \times 1$	2
34	Magnetafel	1	74	Pole	1
35	Magnetplattenachse	1	75	Einstellbares horizontales Rohr	1
36	Federscheibe D6	2	76	Quadratische innere Endkappe	2
37	Sprengring D12	2	77	Sitzhülse mit offener Nut	1
38	Magnetgriff	1	78	Sitzhülse	1
39	Schwarzer Magnet	4	79	Unterlegscheibe $\phi 8.5 \times \phi 20 \times 1.5$	1
40	Spannungsfeder	1			

DE

MONTAGEANLEITUNGEN

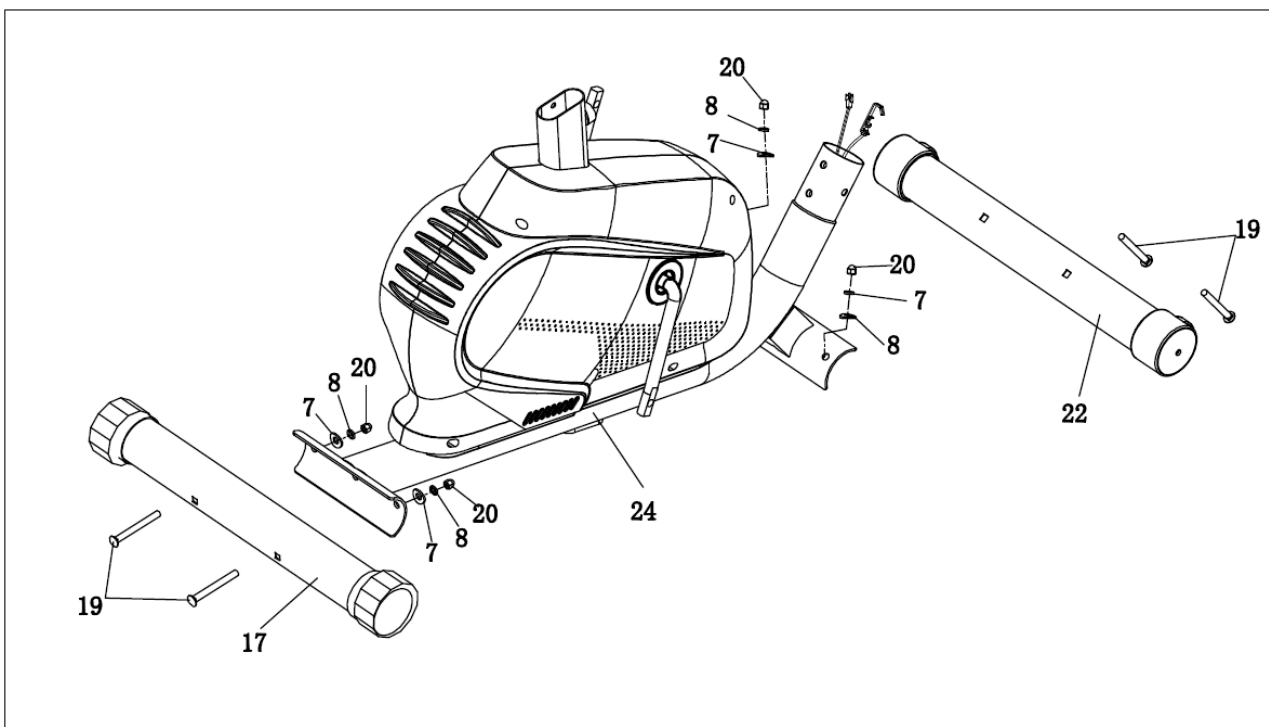
1. Vorarbeiten:

- A. Bitte stellen Sie vor der Montage sicher, dass um die Maschine herum genügend Platz ist
- B. Bitte verwenden Sie die mitgelieferten oder richtigen Werkzeuge selbst.
- C. Überprüfen Sie zuerst die Teile und die Hardware.

2. Montageanleitung:

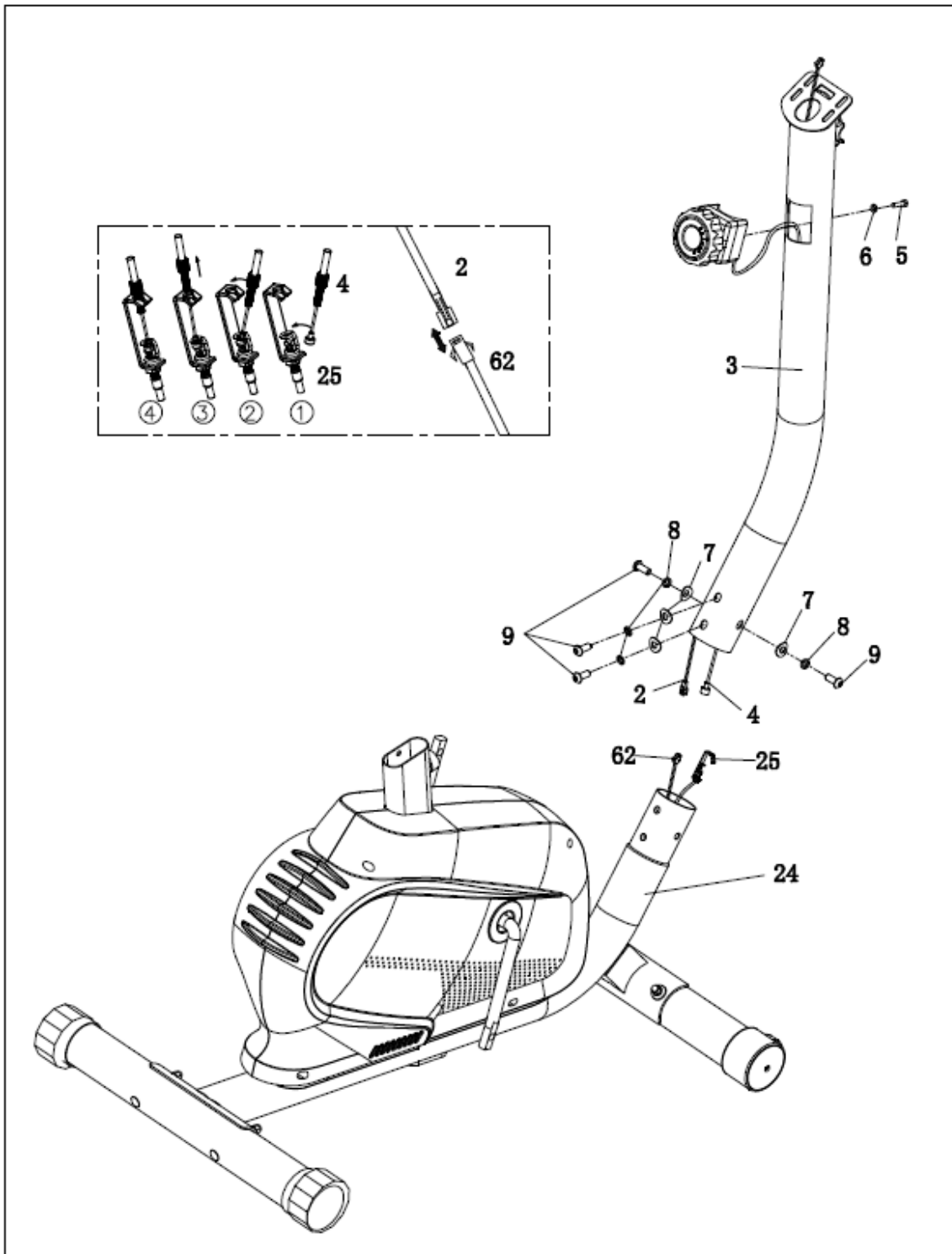
Schritt 1

Das vordere Unterrohr (22) und das hintere Unterrohr (17) mit der Vierkantschraube (19), der gebogenen Unterlegscheibe (7) und der Federscheibe (8) am Hauptrahmen (24) befestigen.



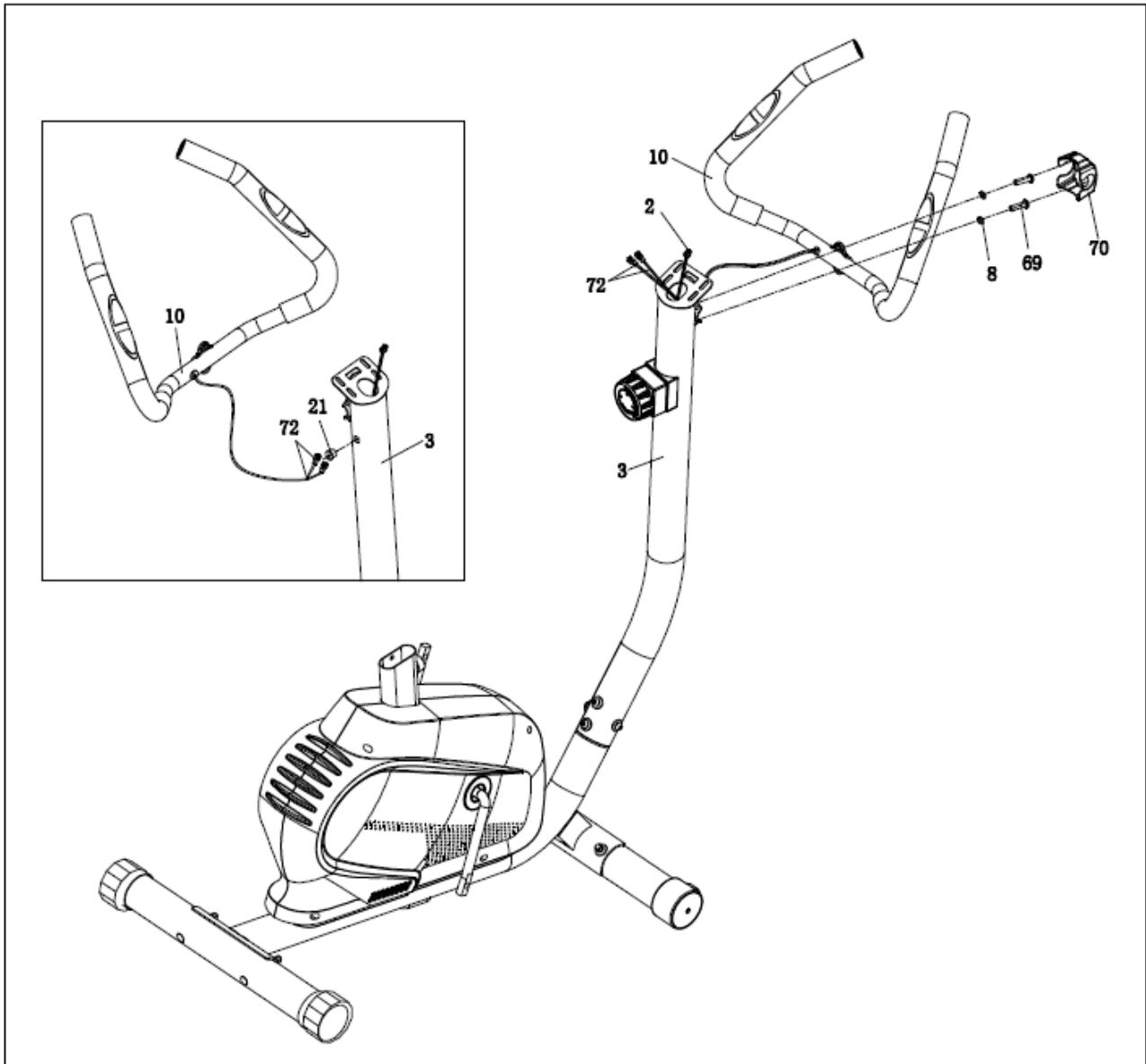
Schritt 2

1. Führen Sie den Draht des Spannungsreglers durch das aufrechte Rohr und verriegeln Sie ihn dann mit der Pan-Schraube (5) und der Unterlegscheibe (6).
2. Das mittlere Kabel (2) und den Sensor (62) gut verbinden. Den Spannungsregler (4) mit dem unteren Kabel (25) sichern.
3. Den Pfosten (3) mit der Schraube (9), der Unterlegscheibe (8) und der gebogenen Unterlegscheibe (7) am Hauptrahmen (24) befestigen.



Schritt 3

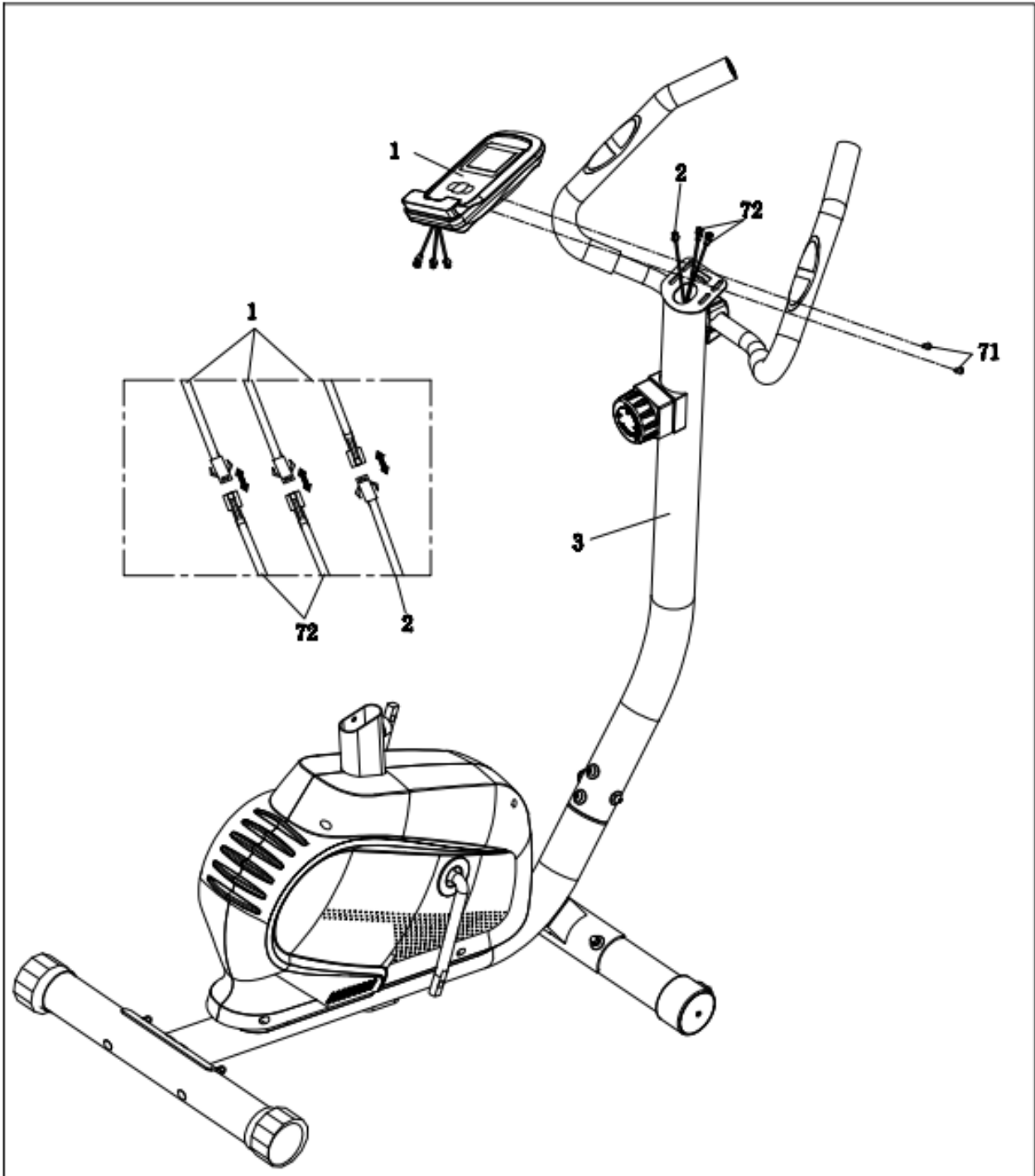
Führen Sie zuerst den Impulsdraht (72) durch das aufrechte Rohr (3) und ziehen Sie ihn dann von der Display-Trägerplatte. Zweitens den mittleren Lenker (10) mit der Federscheibe (8) und der Sechskantschraube (69) im aufrechten Rohr (3) verriegeln. Zum Schluss die Lenkerabdeckung (70) und die Lochendkappe (21) einsetzen.



DE

Schritt 4

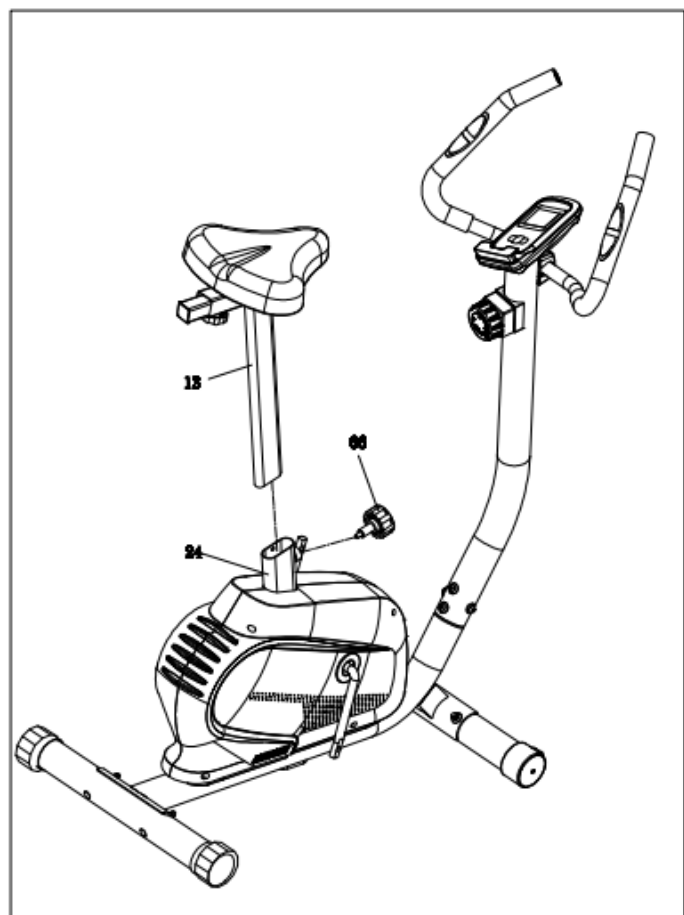
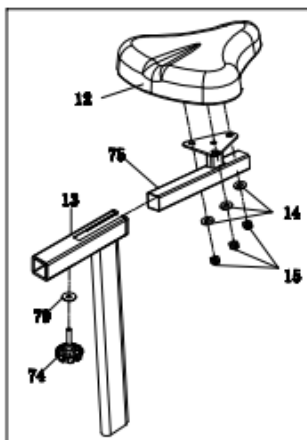
Verbinden Sie das mittlere Kabel (2) und das Kabel des Impulses (72) mit den Kabeln des Displays (1) und verriegeln Sie das Display mit der Kreuzschraubenschraube (71) im aufrechten Rohr (3).



DE

Schritt 5

1. Den Sattel (12) mit der Unterlegscheibe (14) und der Nylonmutter (15) in das einstellbare horizontale Rohr (75) einrasten, dann das einstellbare horizontale Rohr (75) mit der Unterlegscheibe (79) und in das Sattelrohr (13) einrasten Pol (75).
2. Setzen Sie das Sattelrohr (13) in den Hauptrahmen (24) ein und verriegeln Sie es mit dem Knopf (66).

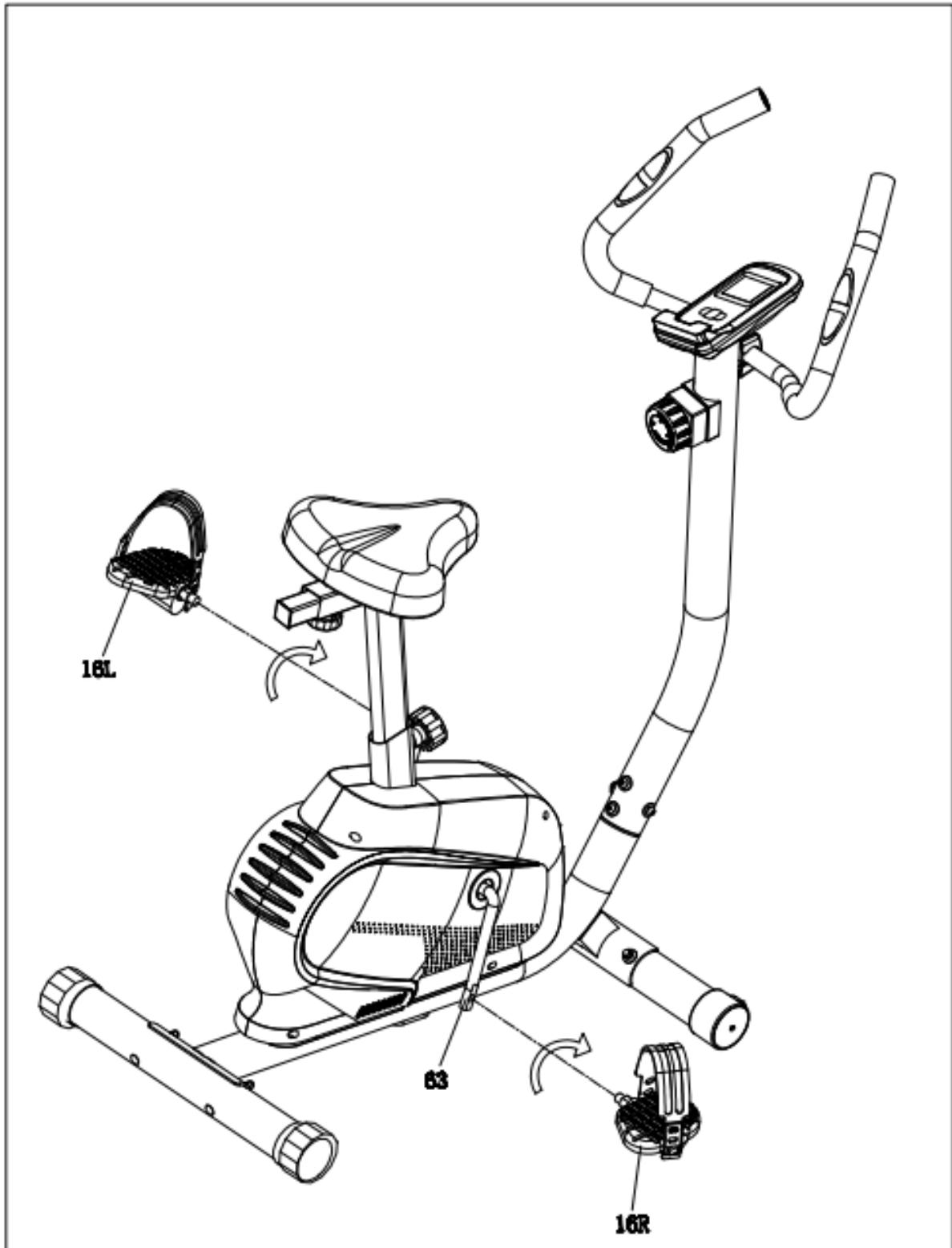


DE

Schritt 6

Das Pedal (L / R) in die Kurbel (63) einrasten.

Hinweis: Sie sollte beim Blockieren des Pedals (16R) gegen den Uhrzeigersinn und gegen den Uhrzeigersinn gerichtet sein



ÜBUNGSANLEITUNG

Die Aufwärmphase

Diese Phase hilft dabei, dass das Blut um den Körper fließt und die Muskeln richtig funktionieren. Es wird auch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen verringern. Es ist ratsam, einige Dehnübungen wie unten gezeigt durchzuführen. Jede Dehnung sollte ungefähr 30 Sekunden lang gehalten werden. Drücken oder ruckeln Sie Ihre Muskeln nicht zu einer Dehnung - wenn es weh tut, STOPPEN Sie.

1. Dehne dich aus

Beugen Sie Ihre Knie leicht und Ihren Körper langsam, lassen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern entspannen und versuchen Sie, Ihre Zehen zu berühren. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie 3 Mal.

2. Kniesehnendehnung

Setzen Sie sich auf ein sauberes Kissen und beugen Sie dann Ihren rechten Fuß. Legen Sie Ihren linken Fuß gegen den inneren Oberschenkel Ihres rechten Fußes. Versuchen Sie, Ihre Zehen zu berühren. Halten Sie sie 10 bis 15 Sekunden lang und wiederholen Sie jeden Fuß dreimal.

3. Waden- und Fußdehnung

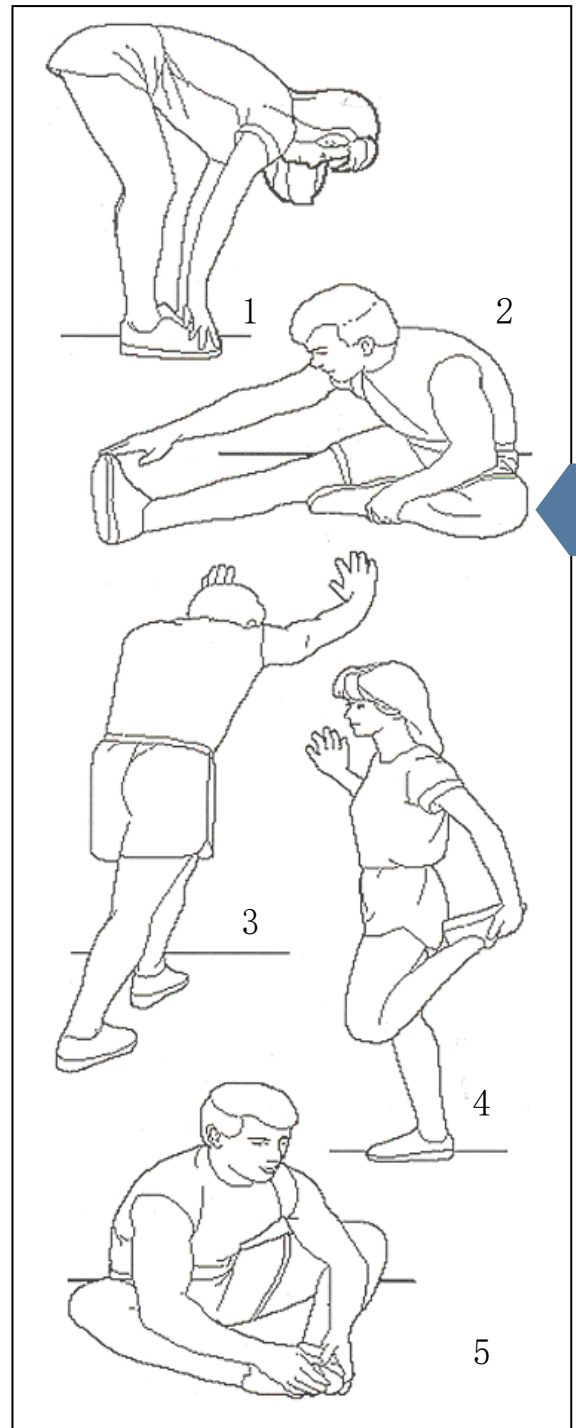
Stellen Sie sich hin und legen Sie beide Hände einen Fuß hinter sich auf eine Wand oder einen Baum. Halten Sie den hinteren Fußständer und seine Ferse auf dem Boden und kippen Sie ihn dann zur Wand oder zum Baum. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal

4. Quadrizeps-Dehnung

Legen Sie Ihre linke Hand an eine Wand oder einen Schreibtisch, um das Gleichgewicht zu verbessern. Fassen Sie dann Ihren Knöchel mit der linken Hand und ziehen Sie Ihren Fuß in Richtung Gesäß. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3 Mal.

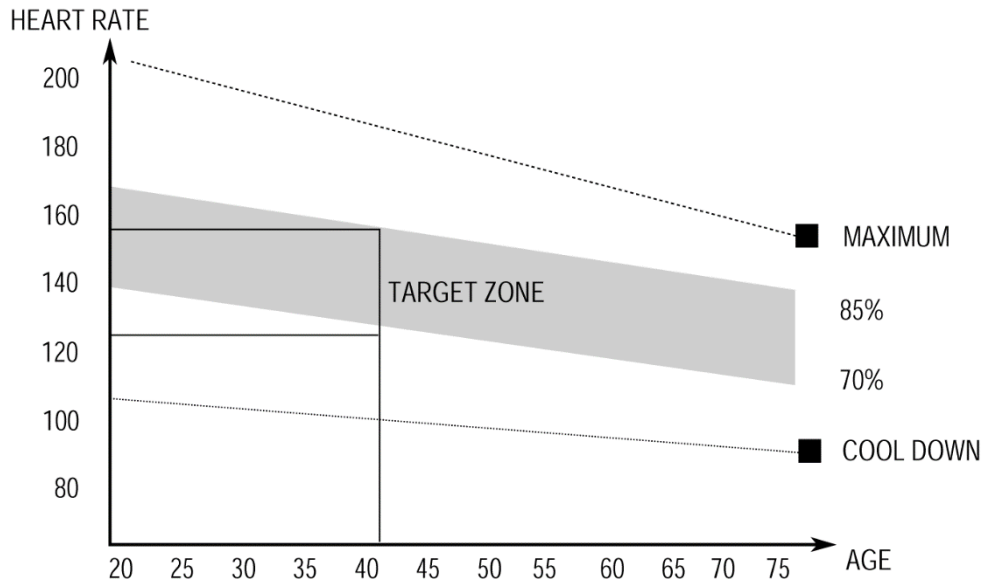
5. Leistendehnung

Setzen Sie sich mit gebeugten Knien und Fußsohlen zusammen. Halten Sie Ihre Knöchel und beugen Sie sich an Ihren Hüften. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie 3 Mal.



Übungsphase

Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern, obwohl die meisten Menschen bei etwa 15 bis 20 Minuten beginnen. Nachdem Sie es einige Male leicht wiederholt haben, können Sie die Trainingsstärke erhöhen. Nach einer gewissen Zeit des Trainings befindet sich Ihr Herzschlag nahe an der besten Position in der Grafik (siehe unten) (schattierter Teil). Hinweis: Diese Übung ist für Ihr ganzes Leben gedacht und kann nicht in einer Nacht abgeschlossen werden. Sie sollten sie daher behalten.



DE

Erholungsphase

In dieser Phase können Sie Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskeln entspannen. Dies ist eine Wiederholung der Aufwärmübung, z. B. verringern Sie Ihr Tempo und fahren Sie ungefähr 5 Minuten lang fort. Wiederholen Sie dann die Übungsphase. Achten Sie darauf, Ihre Muskeln nicht zu zwingen oder zu rucken.

Erhöhen Sie bei elliptischen Fitnessübungen die Trainingsintensität nicht willkürlich. Dadurch können sich Ihre Beinmuskeln verstauchen, was bedeutet, dass Sie nicht lange weiter trainieren können.

Altgeräte-Entsorgung

Dieses Produkt am Ende der Lebensdauer nicht in den normalen Haushaltsabfall geben, sondern an einem Recycling-Sammelpunkt für elektrische und elektronische Geräte abgeben. Das Symbol auf dem Produkt, der Bedienungsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.



Kundenservice:

Sollten Sie Fragen zu dem Artikel haben, wenden Sie sich bitte rechtzeitig an Ihren Lieferanten.

Vélo d'appartement

Manuel de l'Utilisateur

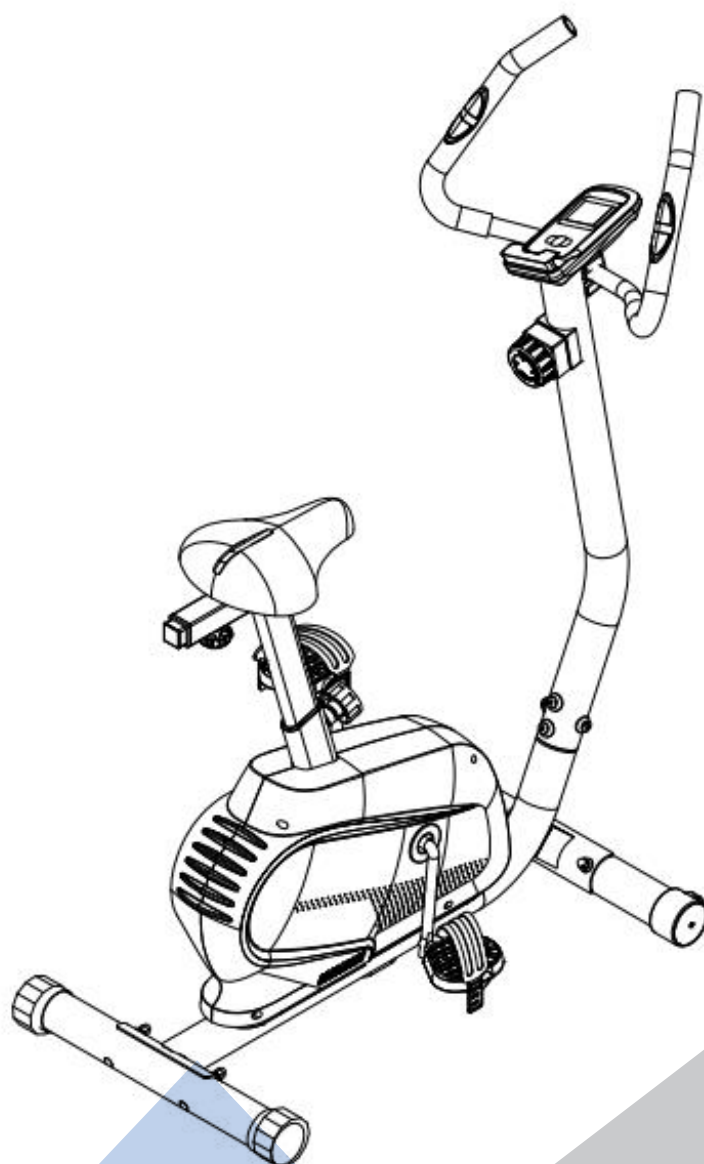
MS199769

Merax®

Félicitations pour avoir choisi ce produit.

Avant d'utiliser ce produit pour la première fois, veuillez lire attentivement le manuel et n'utilisez l'équipement que comme décrit dans le manuel pour éviter les risques et les blessures.

Veuillez conserver ce manuel pour référence ultérieure.



Si vous avez des questions sur ce produit, veuillez contacter votre fournisseur à temps.

Sommaire

INFORMATIONS IMPORTANTES SUR LA SÉCURITÉ	16
SCHÉMA DÉTAILLÉ ET LISTE DES PIÈCES	17
INSTRUCTIONS DE MONTAGE	19
INSTRUCTIONS POUR L'EXERCICE	25

Cher client :

Nous vous remercions d'avoir choisi notre produit. Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant d'utiliser l'équipement.

FR

INFORMATIONS IMPORTANTES SUR LA SÉCURITÉ

Veillez noter les éléments suivants avant d'assembler et d'utiliser l'équipement

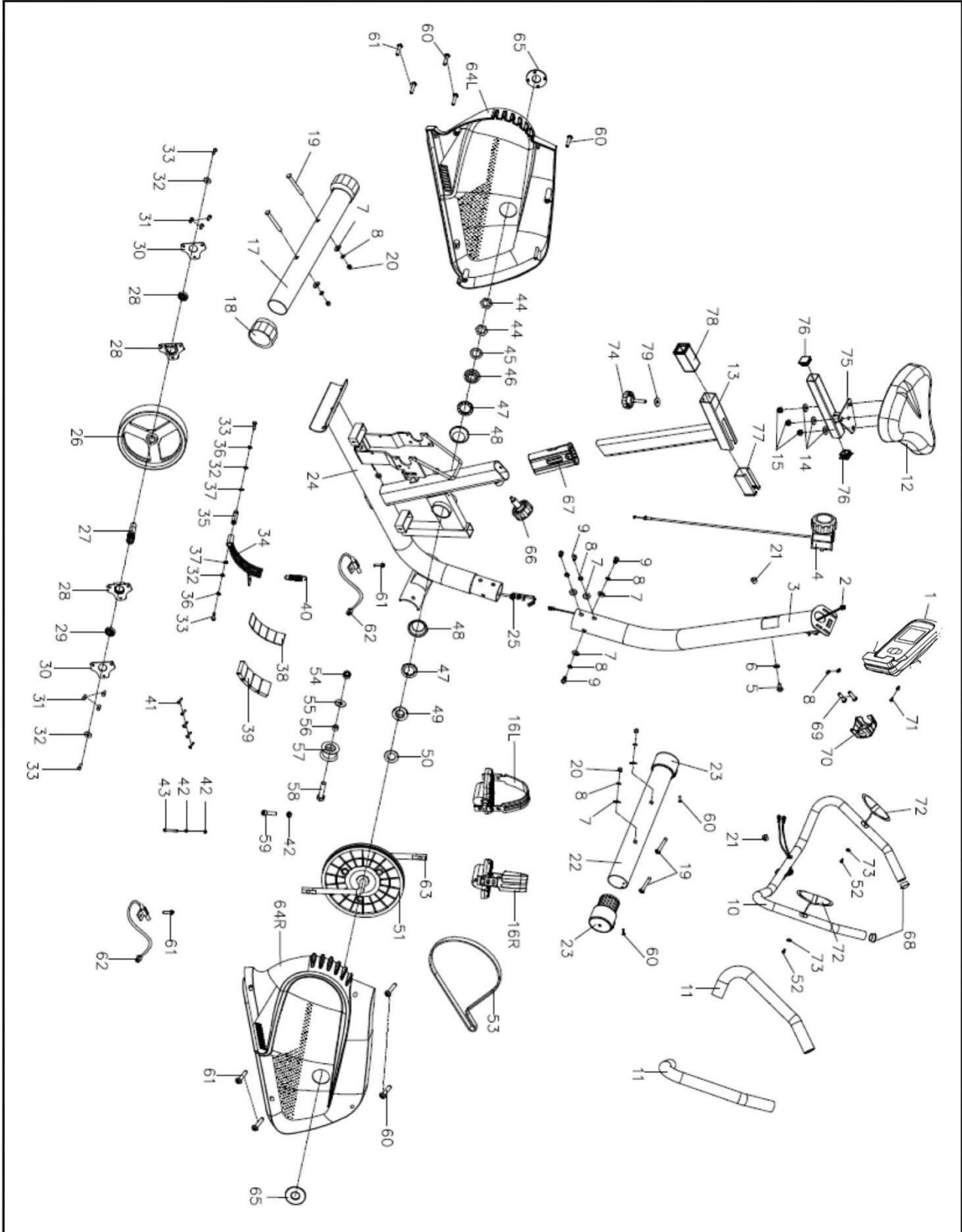
1. Veuillez suivre les instructions ;
2. Pour assurer la sécurité des utilisateurs, veuillez vérifier si tous les boulons et pièces de connexion de l'équipement sont verrouillés avant utilisation ;
3. N'exposez pas l'équipement à des endroits humides, ce qui entraînerait une panne ;
4. Lors de l'assemblage, il est préférable de placer les pièces sur un tapis (caoutchouc ou bois) pour éviter les salissures ;
5. Avant l'exercice, assurez-vous qu'aucun autre élément n'est placé à moins de 2 mètres autour de l'équipement ;
6. Nettoyez uniquement avec un chiffon humide, n'utilisez pas de solvants et notez également qu'après chaque exercice, il faut essuyer la sueur sur l'équipement ;
7. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Il est recommandé de consulter un médecin avant de faire de l'exercice. Il vous donnera un maximum d'entraînement (y compris le pouls, les watts, la durée, etc.) afin que vous puissiez faire de l'exercice et obtenir des informations précises. Remarque : cet équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique ;
8. Seulement lorsque la machine est dans des conditions normales d'exercice, la maintenance ne peut utiliser que les accessoires d'origine fournis par l'usine ;
9. Cette machine ne peut être utilisée que par une seule personne à la fois ;
10. Portez toujours des vêtements de sport et des chaussures de sport lorsque vous faites de l'exercice, en particulier les chaussures de sport doivent être adaptées ;
11. Si vous vous sentez faible pendant l'exercice, étourdi ou ressentez de la douleur, arrêtez et consultez votre médecin ;
12. Les enfants et les personnes handicapées ne peuvent utiliser que lorsqu'ils sont sous tutelle ;
13. La conception de ce vélo d'appartement peut ajuster la taille de la résistance pour ajuster l'intensité du mouvement, et peut être ajustée d'avant en arrière entre léger et lourd pour sélectionner votre résistance appropriée ;
14. La capacité de poids maximale de cet appareil est de 120 kilogrammes ;
15. Cet équipement est conçu pour une utilisation en intérieur uniquement !

FR

ATTENTION : assurez-vous que toutes les vis et écrous sont serrés avant l'exercice.

SCHÉMA DÉTAILLÉ ET LISTE DES PIÈCES

DESSIN ÉCLATÉ



FR

No.	La description	Qté	No.	La description	Qté
1	Moniteur	1	41	Vis ST3 * 10	5
2	Fil moyen	1	42	Écrou hexagonal M6	3
3	Tube vertical	1	43	Boulon hexagonal M6 * 60	1
4	Contrôle de tension	1	44	Écrou hexagonal	2
5	Vis cruciforme M5 * 50	1	45	Machine à laver	1
6	Rondelle courbe D5	1	46	Écrou de rainure de remorquage	1
7	Rondelle incurvée $\phi 8,5 * \phi 20 * 2$	8	47	Cadre de boule	2
8	Rondelle à ressort D8	10	48	Bol à boules	2
9	Vis à tête hexagonale intérieure M8*20	4	49	Écrou à trois rainures	1
10	Guidon moyen	1	50	Machine à laver	1
11	Mousse de guidon	2	51	Disque de ceinture	1
12	Coussin de siege	1	52	Vis ST4.2*20	2
13	Tube de selle	1	53	Ceinture	1
14	Rondelle plate $\phi 8$	3	54	Rondelle plate $\phi 10,5 * \phi 20 * 2$	1
15	Écrou en nylon M8	3	55	Écrou en nylon M10	1
16L	Pédale L	1	56	Manchon de renvoi	1
16R	R Pédale	1	57	Idler	1
17	Tube inférieur arrière	1	58	Boulon hexagonal externe M10 * 45	1
18	Capuchon de pieds arrière	2	59	Vis à tête ronde hexagonale M6 * 30	1
19	Boulon carré M8*73	4	60	Vis cruciforme ST4.2 * 20	7
20	Écrou bombé M8	4	61	Vis cruciforme ST4.2 * 20	5
21	Bouchon d'extrémité de trou	2	62	Capteur	1
22	Tube inférieur avant	1	63	Manivelle Union	1
23	Casquette de pieds	2	64L	Couvercle en L	1
24	Unité centrale	1	64R	Couverture R	1
25	Fil de contrôle de tension	1	65	Bouchon de trou	2
26	Roue d'inertie	1	66	Bouton	1
27	Axe du volant	1	67	Manchon de siège	1
28	Support de roulement	2	68	Bouchon de tube intérieur rond	2
29	Palier 6001RS	2	69	Vis à tête hexagonale intérieure M8 * 30	2
30	Conseil de roulement	2	70	Couvre-guidon	1
31	Boulon hexagonal M6*9	6	71	Vis M5 * 10	2
32	Rondelle plate $\phi 6,5 * \phi 16 * 1,5$	4	72	Impulsion	2
33	Boulon hexagonal M6 * 15	4	73	Rondelle plate $\phi 6 * \phi 12 * 1$	2
34	Tableau magnétique	1	74	Pôle	1
35	Axe de la carte magnétique	1	75	Tube horizontal réglable	1
36	Rondelle à ressort D6	2	76	Embout intérieur carré	2
37	Anneau élastique D12	2	77	Manchon de siège à rainure ouverte	1
38	Poignée magnétique	1	78	Manchon de siège	1
39	Magnétique noir	4	79	Rondelle plate $\phi 8,5 * \phi 20 * 1,5$	1
40	Ressort de tension	1			

FR

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

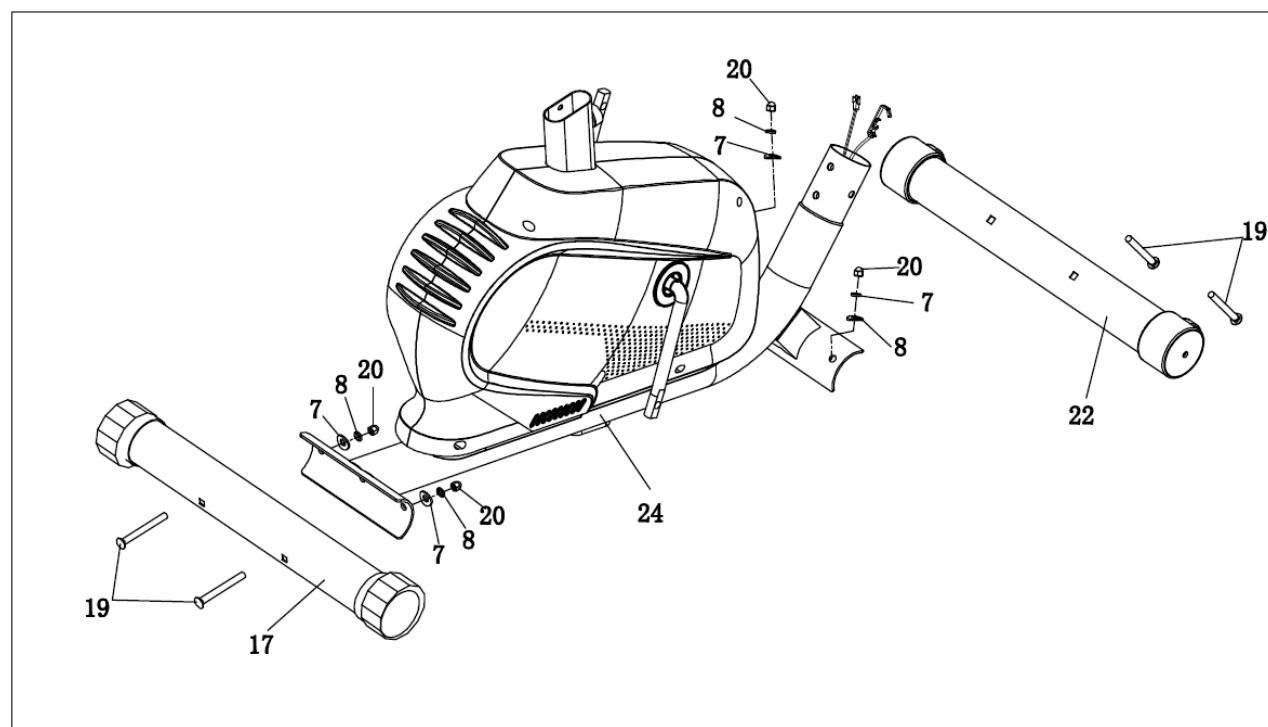
1. Travail préparatoire :

- A. Veuillez-vous assurer qu'il y a suffisamment d'espace autour de la machine avant l'assemblage.
- B. Veuillez utiliser vous-même les outils fournis ou les bons outils.
- C. Vérifiez d'abord les pièces et le matériel.

2. Instructions de montage :

Étape 1

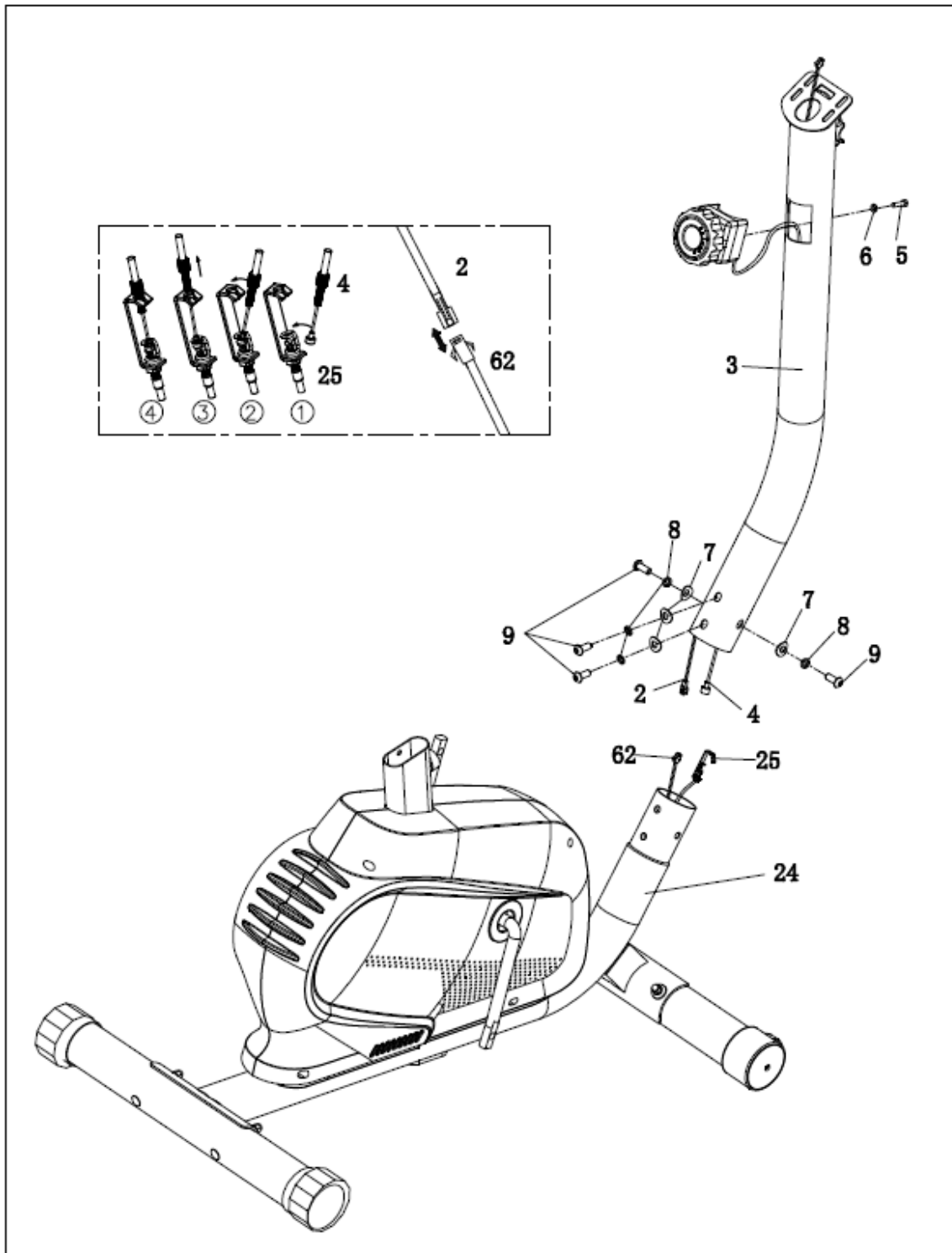
Fixez le tube inférieur avant (22) et le tube inférieur arrière (17) au cadre principal (24) avec le boulon carré (19), Rondelle incurvée (7) et rondelle élastique (8).



FR

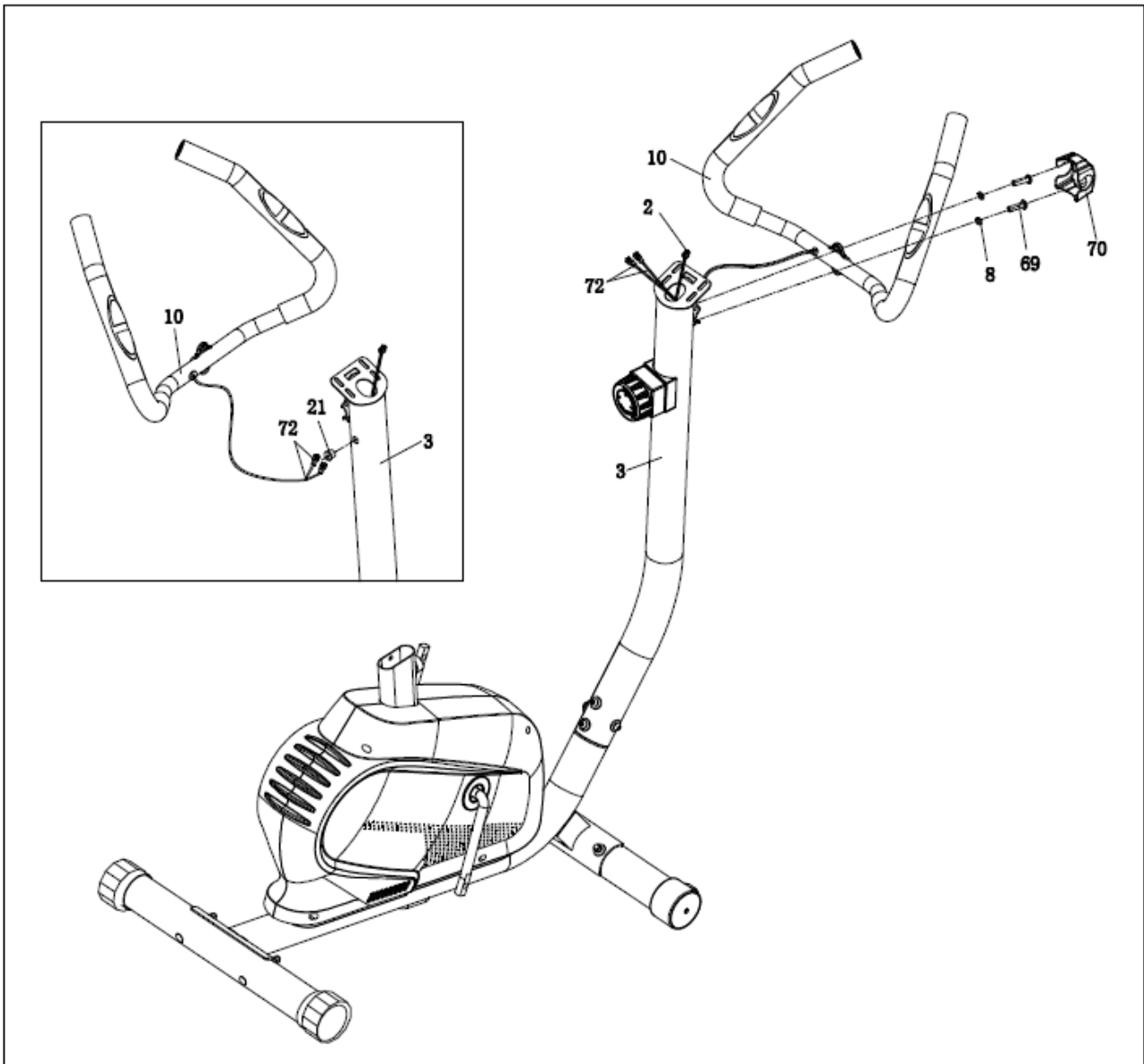
Étape 2

1. Faites le fil du contrôleur de tension à travers le tube du montant, puis verrouillez-le en utilisant la vis à tête bombée (5) et la rondelle (6).
2. Connectez bien le fil médian (2) et le capteur (62), fixez le contrôle de tension (4) avec le fil descendant (25).
3. Fixez le montant (3) au cadre principal (24) avec le boulon (9), la rondelle (8), la rondelle incurvée (7).



Étape 3

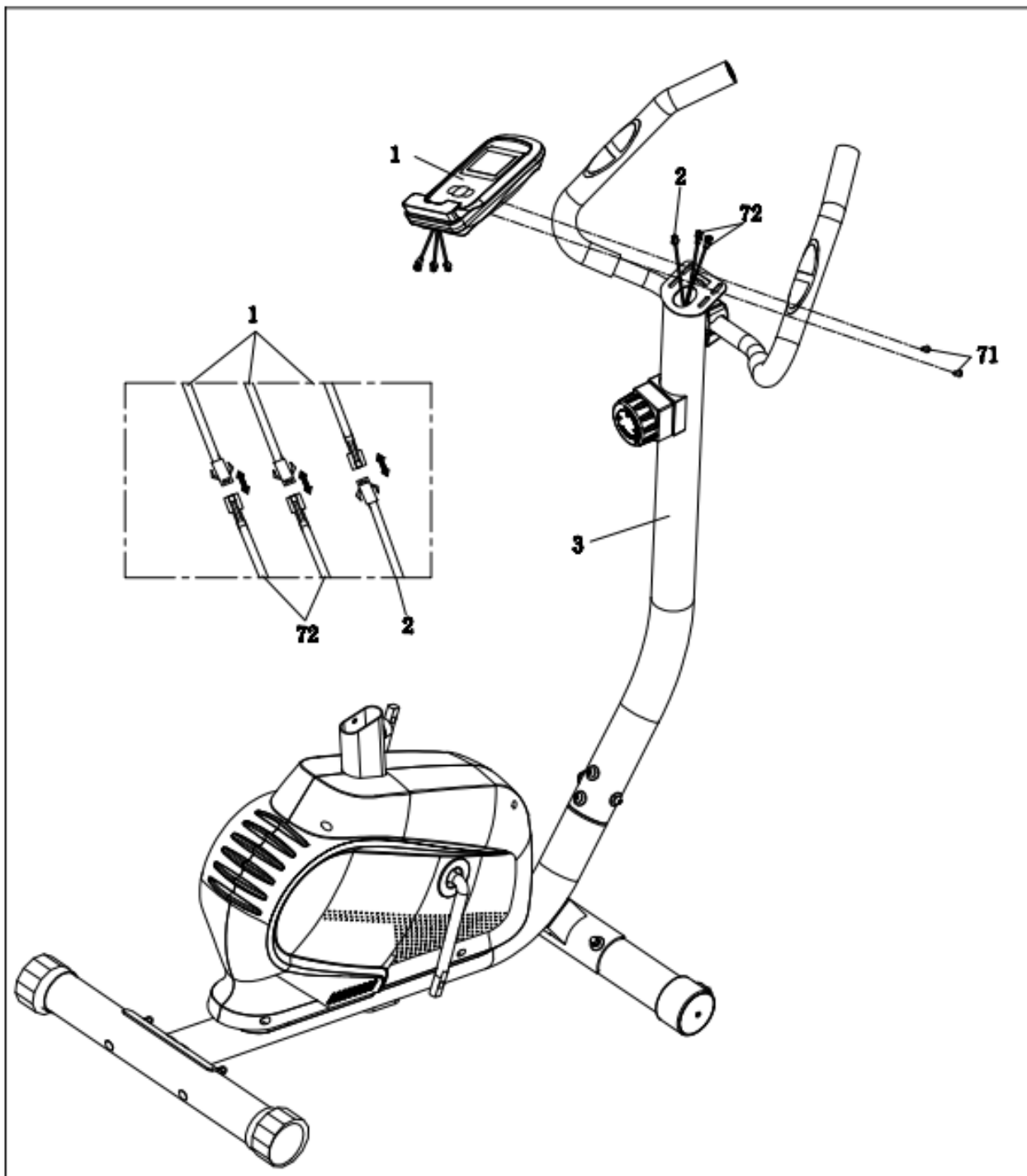
Commencez par faire passer le fil du poulis (72) dans le tube du montant (3), puis faites-le glisser du panneau de support de l'écran. Deuxièmement, verrouillez le guidon central (10) dans le tube du montant (3) à l'aide de la rondelle à ressort (8) et du boulon hexagonal (69). Enfin, insérez le couvercle du guidon (70) et le capuchon d'extrémité du trou (21).



FR

Étape 4

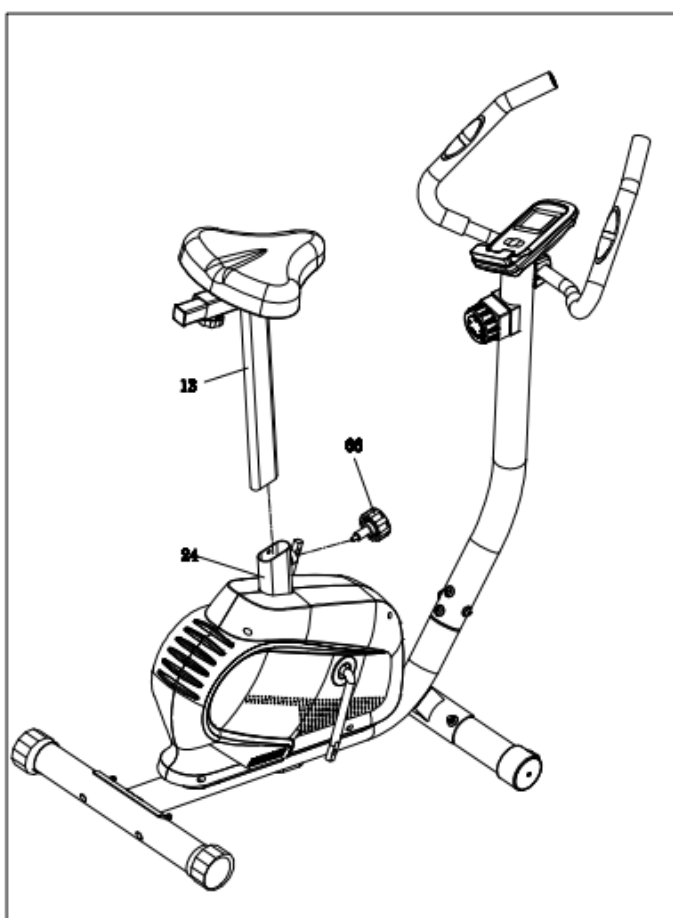
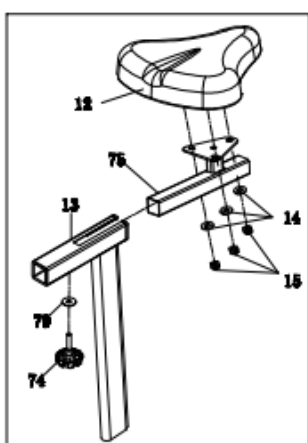
Connectez le fil médian (2) et le fil de l'impulsion (72) avec les fils de l'écran (1), puis verrouillez l'écran dans le tube du montant (3) à l'aide de la vis cruciforme (71).



FR

Étape 5

1. Verrouiller la selle (12) dans le tube horizontal réglable (75) à l'aide de la rondelle plate (14) et de l'écrou en nylon (15), puis verrouiller le tube horizontal réglable (75) dans le tube de la selle (13) à l'aide de la rondelle plate (79) et du poteau (75).
2. Insérez le tube de selle (13) dans le cadre principal (24), puis verrouillez-le à l'aide du bouton (66).

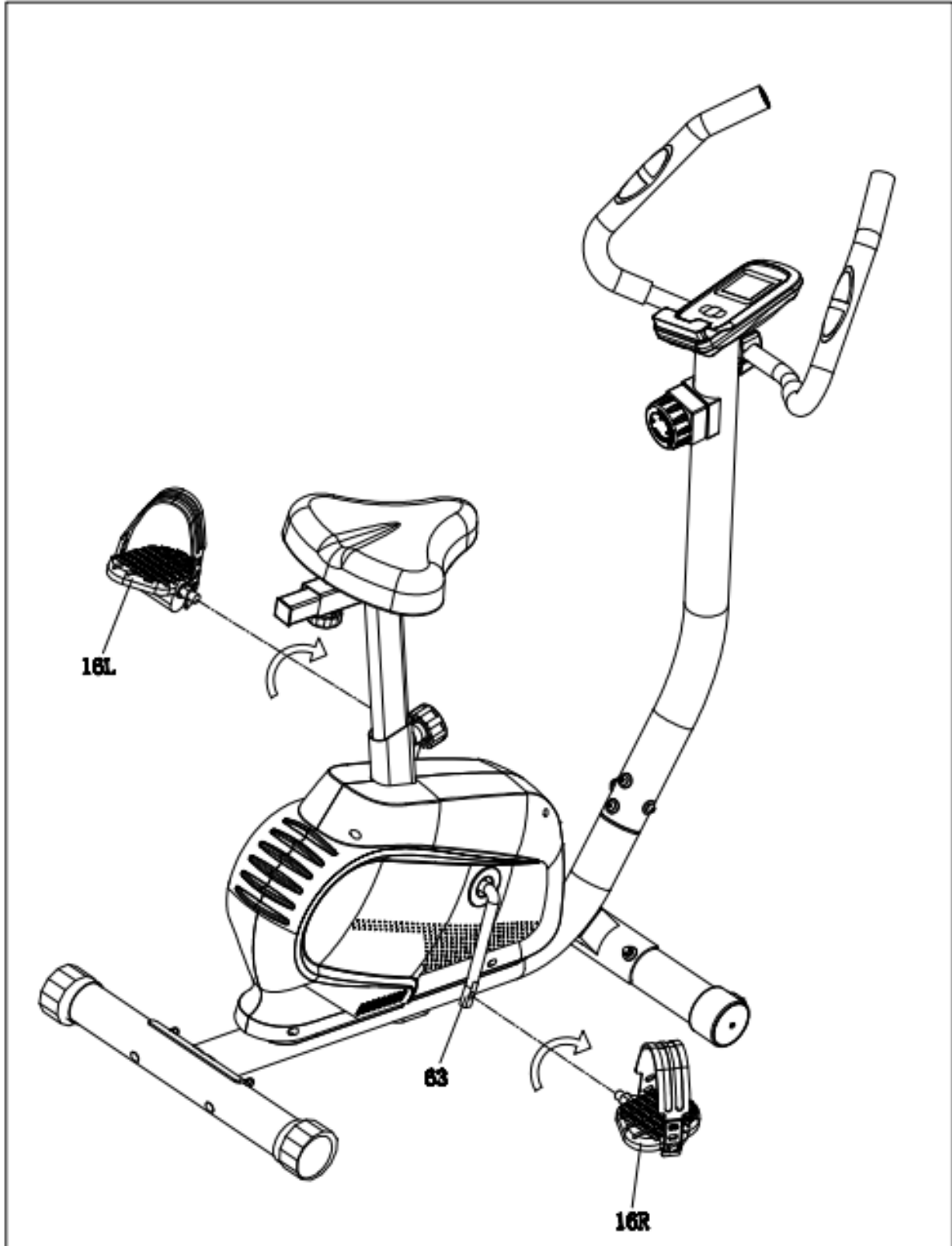


FR

Étape 6

Verrouillez la pédale (L / R) dans la manivelle (63) respectivement.

Remarque : il doit être vers la droite lors du verrouillage de la pédale (16R) et vers la gauche.



FR

INSTRUCTIONS POUR L'EXERCICE

La phase d'échauffement

Cette étape permet au sang de circuler dans le corps et aux muscles de fonctionner correctement. Cela réduira également le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes, ne forcez pas ou ne secouez pas vos muscles dans un étirement - si cela fait mal, ARRÊTEZ.

1. Étirement vers le bas

Pliez légèrement les genoux et le corps lentement, laissez votre dos et vos épaules se détendre et essayez de toucher vos orteils. Gardez-le pendant 10 ~ 15 secondes, répétez 3 fois.

2. Étirement du jarret

Assis sur un coussin propre, puis pliez votre pied droit. Placez votre pied gauche contre l'intérieur de la cuisse de votre pied droit. Essayez de toucher vos orteils. Gardez-le pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

3. Étirement du mollet et du pied

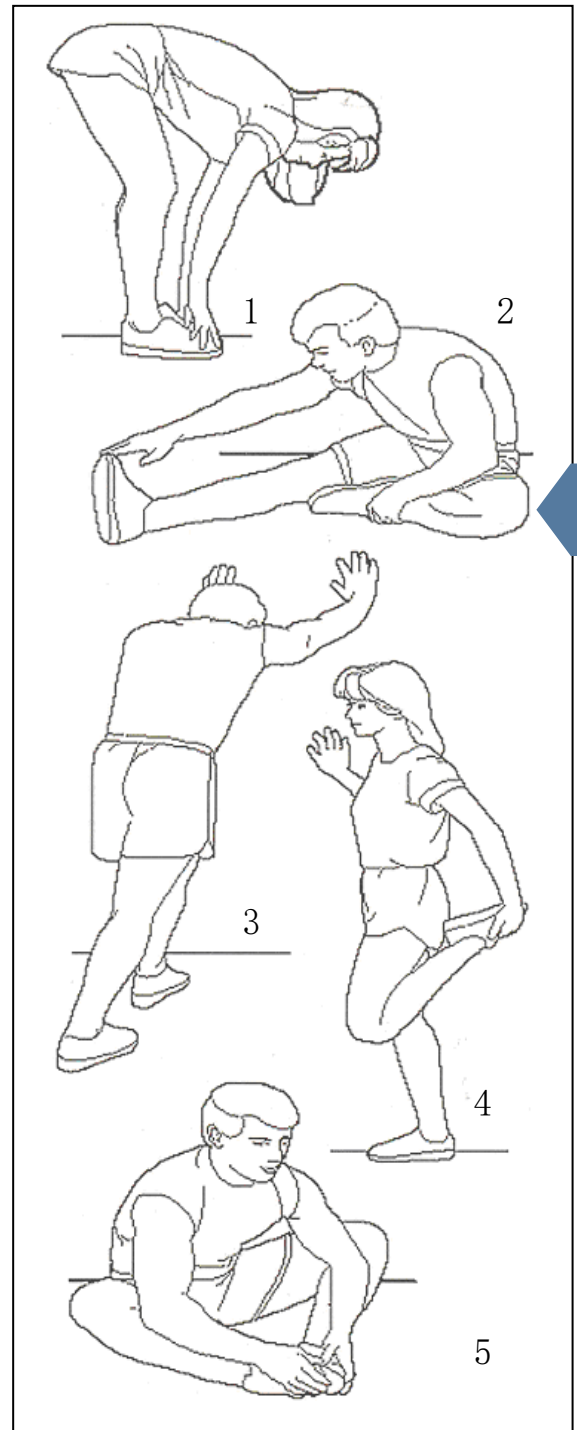
Tenez-vous debout et placez les deux mains sur un mur ou un arbre, un pied derrière. Gardez le pied arrière et son talon sur le sol, puis inclinez-le vers le mur ou l'arbre. Gardez-le pendant 10 ~ 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

4. Étirement des quadriceps

Placez vos mains gauches contre un mur ou un bureau pour aider votre équilibre. Saisissez ensuite votre cheville avec votre main gauche et tirez votre pied vers vos fesses. Gardez-le pendant 10 ~ 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

5. Étirement de la gorge

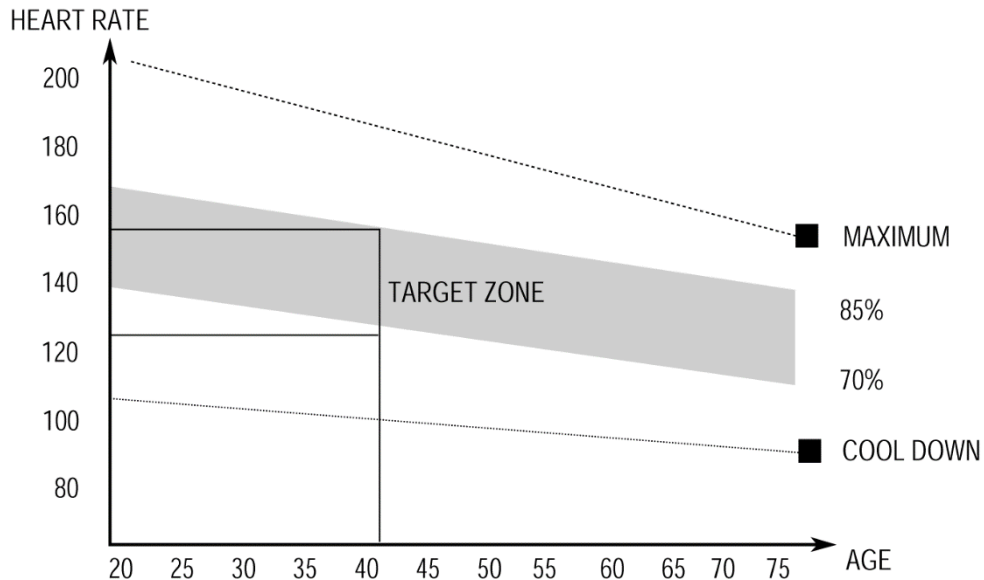
Asseyez-vous avec les genoux fléchis et la plante des pieds ensemble. Tenez vos chevilles et pliez vos hanches. Gardez-le pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.



FR

Phase d'exercice

Cette étape devrait durer au moins 12 minutes, bien que la plupart des gens commencent à environ 15 à 20 minutes. Après l'avoir répété facilement plusieurs fois, vous pouvez augmenter la force d'entraînement. Après avoir fait de l'exercice pendant un certain temps, votre rythme cardiaque sera proche de la meilleure position dans le graphique ci-dessous (partie grisée). Remarque : cet exercice est pour toute votre vie, il ne peut pas se terminer en une nuit, vous devriez donc le garder.



Phase de récupération

Cette étape consiste à laisser votre système cardio-vasculaire et vos muscles se détendre. Ceci est une répétition de l'exercice d'échauffement, par exemple, réduisez votre tempo, continuez pendant environ 5 minutes. Répétez ensuite la phase d'exercice, veillez à ne pas forcer ou secouer vos muscles.

Lorsque vous utilisez des exercices de fitness elliptiques, veuillez ne pas augmenter l'intensité d'entraînement de manière arbitraire. Cela peut entraîner une entorse des muscles de vos jambes, ce qui signifie que vous ne pouvez pas continuer à faire de l'exercice pendant longtemps.

FR

CE

Exercise Bike

User Manual

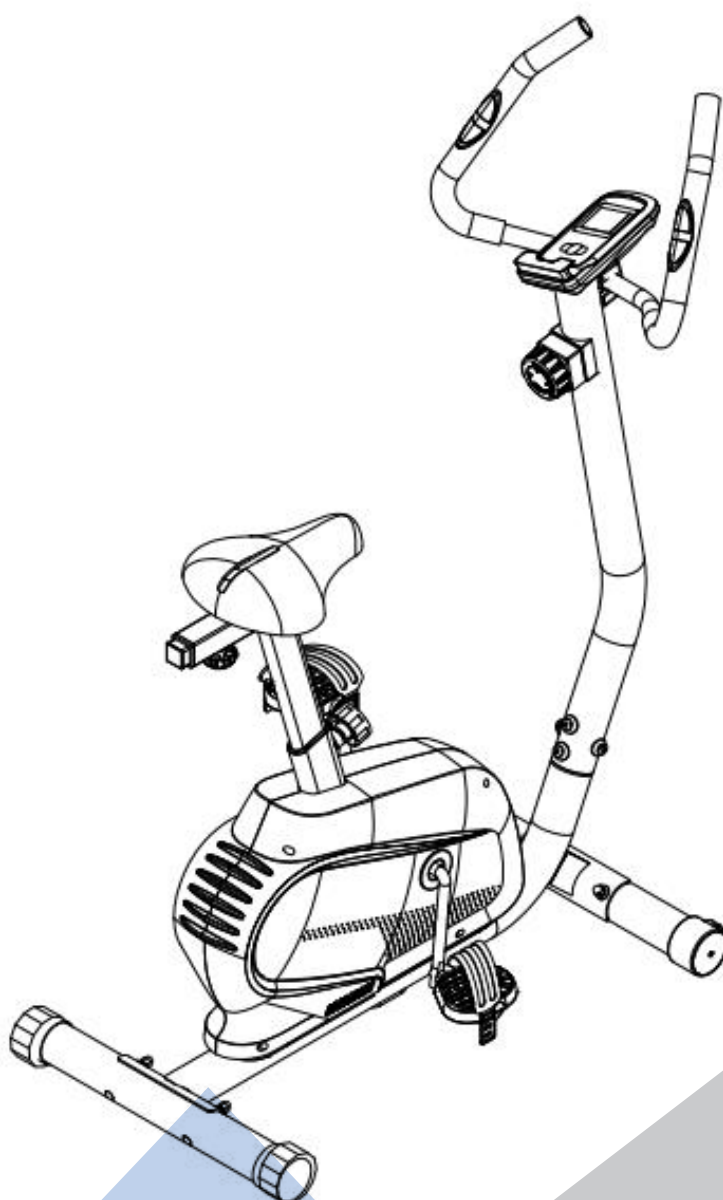
MS199769

Merax[®]

Congratulations for choosing this product.

Before using this product for the first time, please read the manual carefully and use the equipment only as described in the manual to avoid hazards and personal injury.

Please retain this manual for future reference.



If you have any questions about this product, please consult your supplier in time

Content

IMPORTANT SAFETY INFORMATION	29
EXPLODED DRAWING AND PARTS LIST	30
ASSEMBLY INSTRUCTIONS	32
EXERCISE INSTRUCTIONS.....	38

Dear Customer:

We thank you for choosing our product. It is important to read this entire manual before using the equipment.

EN

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

Please note the following items before assembling and using the equipment

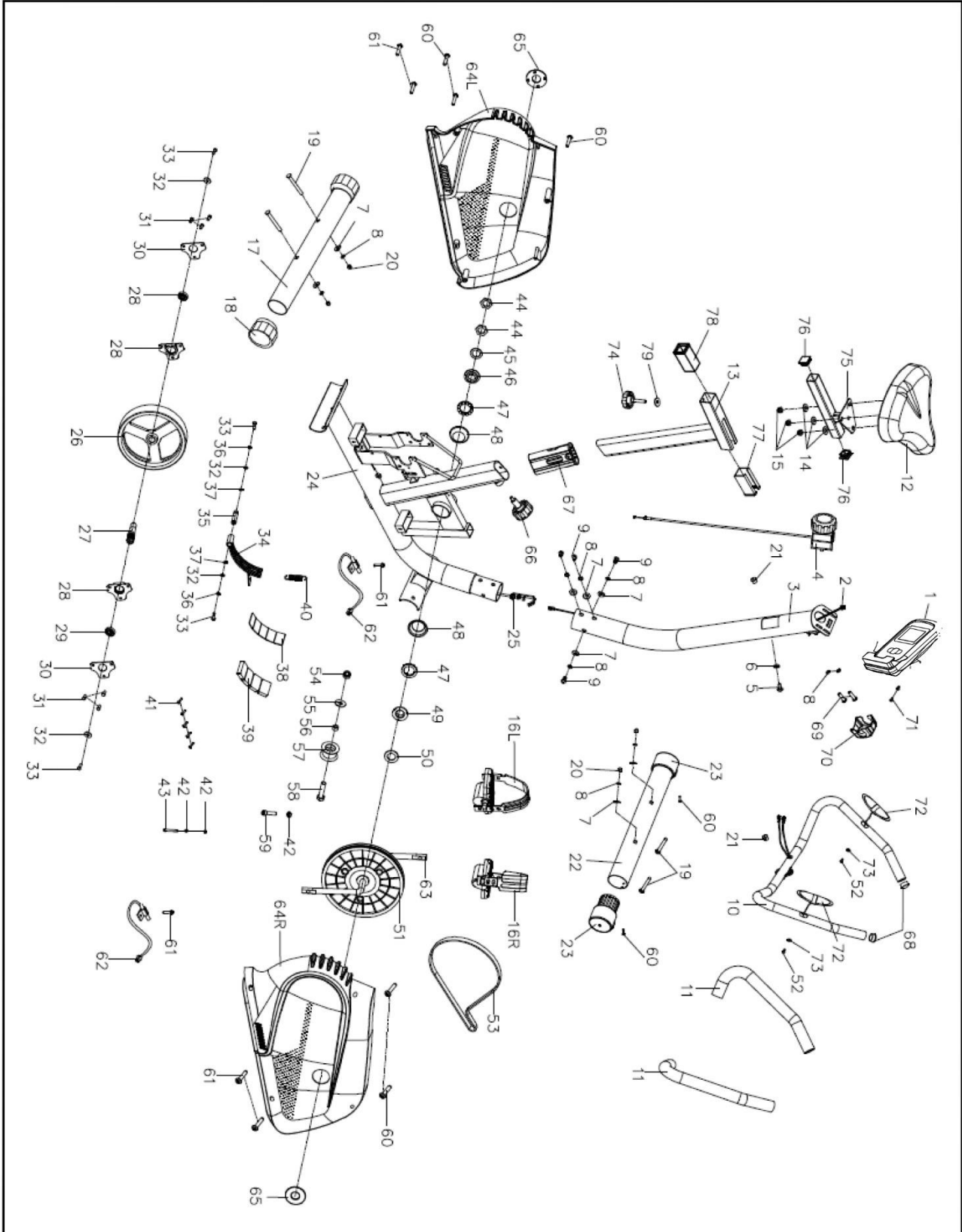
1. Please follow the instructions;
2. To ensure the safety of users, please check whether all the bolts and connecting parts on the equipment are locked before using;
3. Do not expose the equipment to damp places, which will cause failure;
4. When assembling, it is best to place parts on a mat (rubber or wood) to avoid soiling;
5. Before exercise, make sure that no other items are placed within 2 meters around the equipment;
6. Clean only with a damp cloth, do not use solvent cleaners and also note after each exercise should be wiped off the sweat on the equipment;
7. Incorrect or excessive exercise can damage your health. It is recommended to consult a doctor before exercising. He will give you a maximum amount of training (including pulse, watts, duration, etc.) so that you can Exercise and get accurate information. Note: This equipment is not suitable for therapeutic use;
8. only when the machine is in normal conditions to exercise, maintenance can only use the original accessories provide by the factory;
9. This machine can only be used by one person at a time;
10. Always wear sport clothes and sports shoes when exercising, especially the sports shoes must fit;
11. If at any time during exercise you feel faint, dizzy or experience pain, stop and consult your physician;
12. Children and disabled persons can only use when they are under guardianship;
13. The design of this car can adjust the size of the resistance to adjust the motion intensity, and can be adjusted back and forth between light and heavy to select your suitable resistance;
14. The maximum weight capacity of this unit is 120 kilograms;
15. This equipment is designed for indoor use only!

EN

ATTENTION: make sure all screws and nuts are tightened before exercise

EXPLODED DRAWING AND PARTS LIST

EXPLODED DRAWING



EN

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Monitor	1	41	Cross Pan Screw ST3*10	5
2	Mid wire	1	42	Hexagon Nut M6	3
3	Upright Tube	1	43	Hexagon Bolt M6*60	1
4	Tension control	1	44	Hexagon Nut	2
5	Cross Pan Screw M5*50	1	45	Washer	1
6	Curved Washer D5	1	46	Tow-groove Nut	1
7	Curved Washer $\phi 8.5 \times \phi 20 \times 2$	8	47	Ball frame	2
8	Spring Washer D8	10	48	Ball bowl	2
9	Inner Hexagon Pan Screw M8*20	4	49	Tri-groove Nut	1
10	Mid handlebar	1	50	Washer	1
11	Handlebar foam	2	51	Belt disk	1
12	Seat cushion	1	52	Cross Drown Screw ST4.2*20	2
13	Seat tube	1	53	Belt	1
14	Flat washer $\phi 8$	3	54	Flat Washer $\phi 10.5 \times \phi 20 \times 2$	1
15	Nylon nut M8	3	55	Nylon Nut M10	1
16L	L pedal	1	56	Idler sleeve	1
16R	R Pedal	1	57	Idler	1
17	Rear bottom tube	1	58	External Hexagon Bolt M10*45	1
18	Rear Feet cap	2	59	Hexagon Round-head Screw M6*30	1
19	Square Bolt M8*73	4	60	Cross Pan Screw ST4.2*20	7
20	Domed Nut M8	4	61	Cross Pan Screw ST4.2*16	5
21	Hole End Cap	2	62	Sensor	1
22	Front bottom tube	1	63	Union crank	1
23	Feet cap	2	64L	L cover	1
24	Main frame	1	64R	R cover	1
25	Tension control down wire	1	65	Hole cap	2
26	Flywheel	1	66	Knob	1
27	Flywheel axis	1	67	Seat sleeve	1
28	Bearing support	2	68	Round Inner Tube cap	2
29	Bearing 6001RS	2	69	Inner Hexagon Pan Screw M8*30	2
30	Bearing board	2	70	Handlebar Cover	1
31	Hexagon Bolt M6*9	6	71	Screw M5*10	2
32	Flat Washer $\phi 6.5 \times \phi 16 \times 1.5$	4	72	Pulse	2
33	Hexagon Bolt M6*15	4	73	Flat Washer $\phi 6 \times \phi 12 \times 1$	2
34	Magnetic board	1	74	Pole	1
35	Magnetic board axis	1	75	Adjustable Horizontal Tube	1
36	Spring Washer D6	2	76	Square Inner End Cap	2
37	Snap ring D12	2	77	Open-groove Seat sleeve	1
38	Magnetic Grip	1	78	Seat sleeve	1
39	Black Magnetic	4	79	Flat Washer $\phi 8.5 \times \phi 20 \times 1.5$	1
40	Tension spring	1			

EN

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

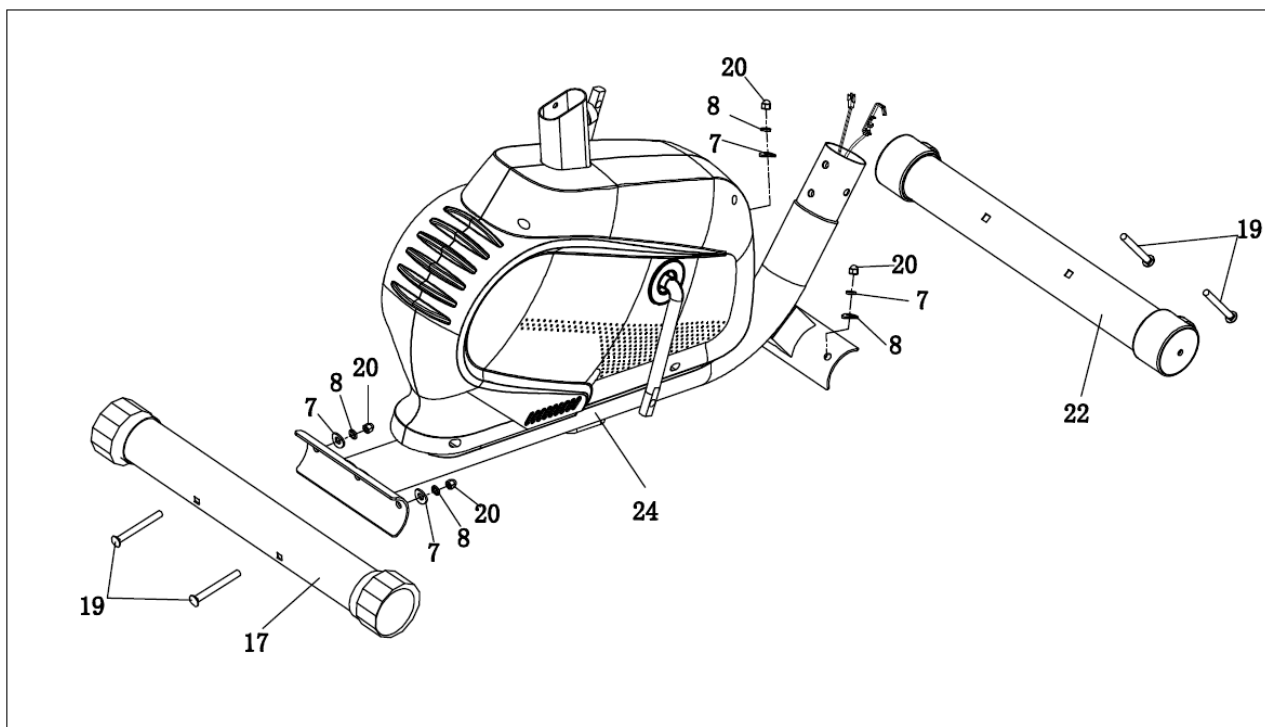
1. Preparatory work:

- A. Please make sure there is enough space around the machine before assembly
- B. Please use the provided tools or right tools by yourself.
- C. Check the parts and the hardware first.

2. Assembly instructions:

Step 1

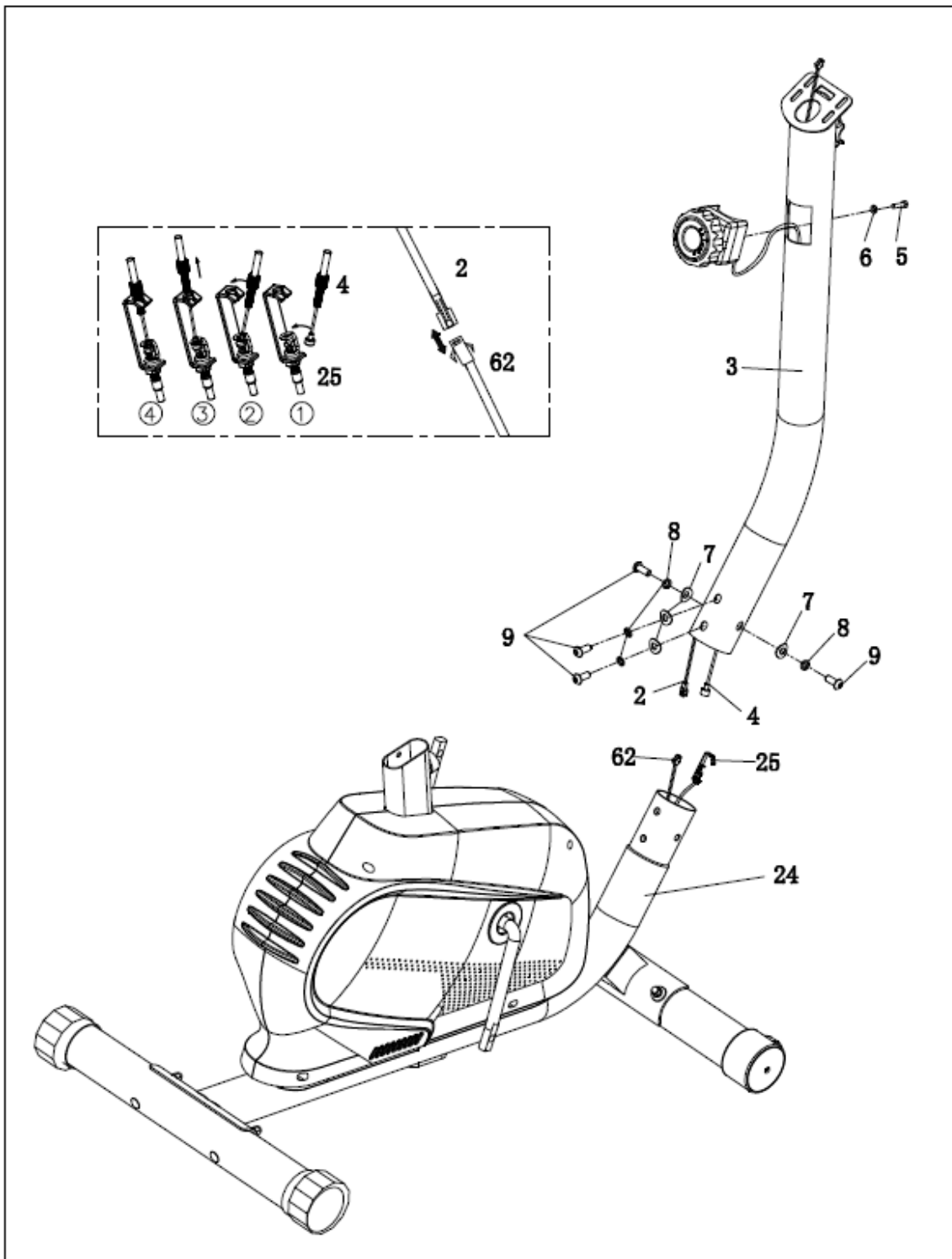
Secure front bottom tube (22) and rear bottom tube (17) to main frame (24) with Square bolt (19), Curved washer (7) and Spring Washer (8).



EN

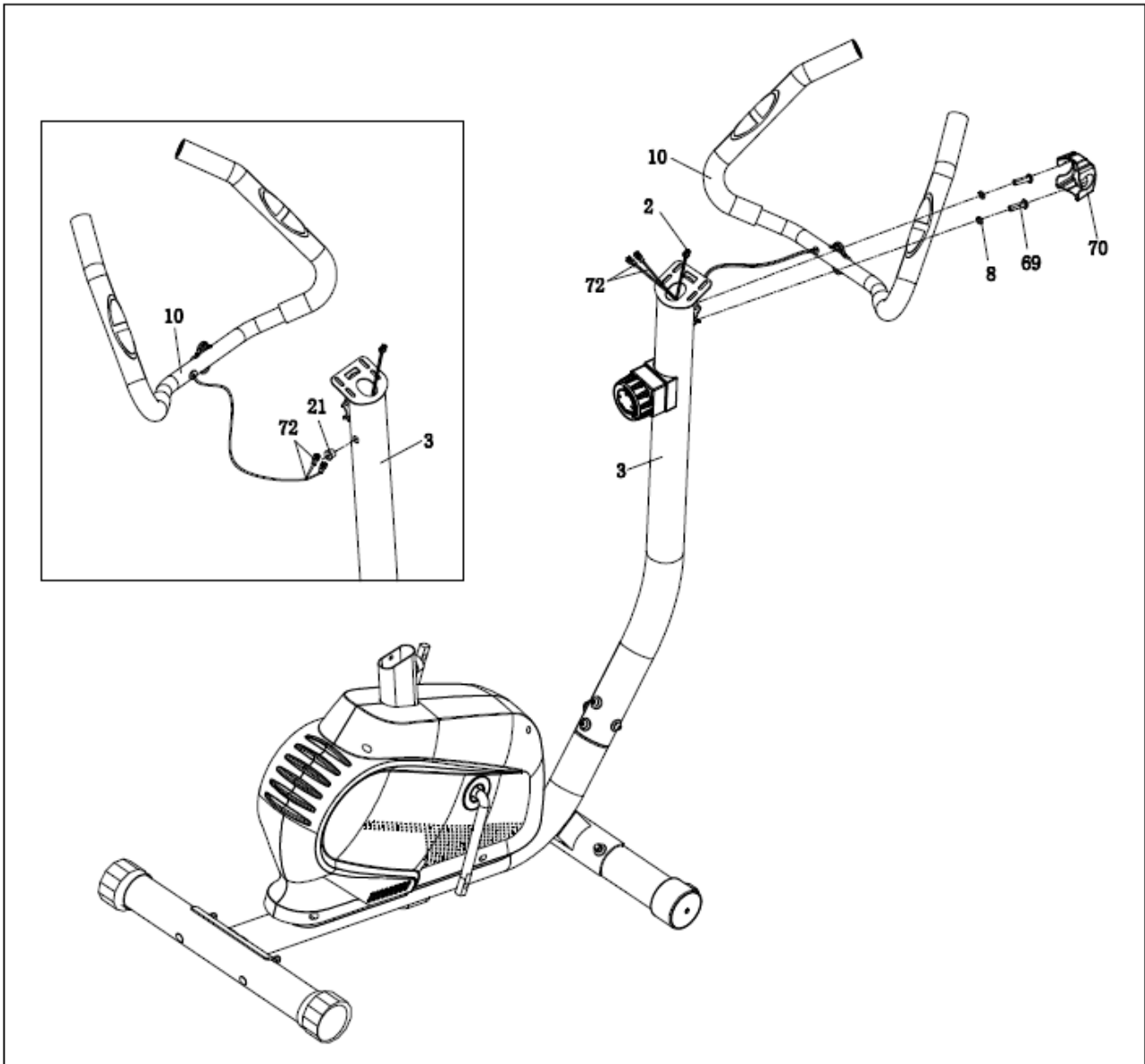
Step 2

1. Make the wire of Tension Controller through Upright Tube, then lock it by using Pan Screw (5) and Washer (6)
2. Connect well mid wire (2) and sensor (62), Secure tension control (4) with down wire (25).
3. Secure upright (3) to main frame (24) with bolt (9), washer (8), curved washer (7).



Step 3

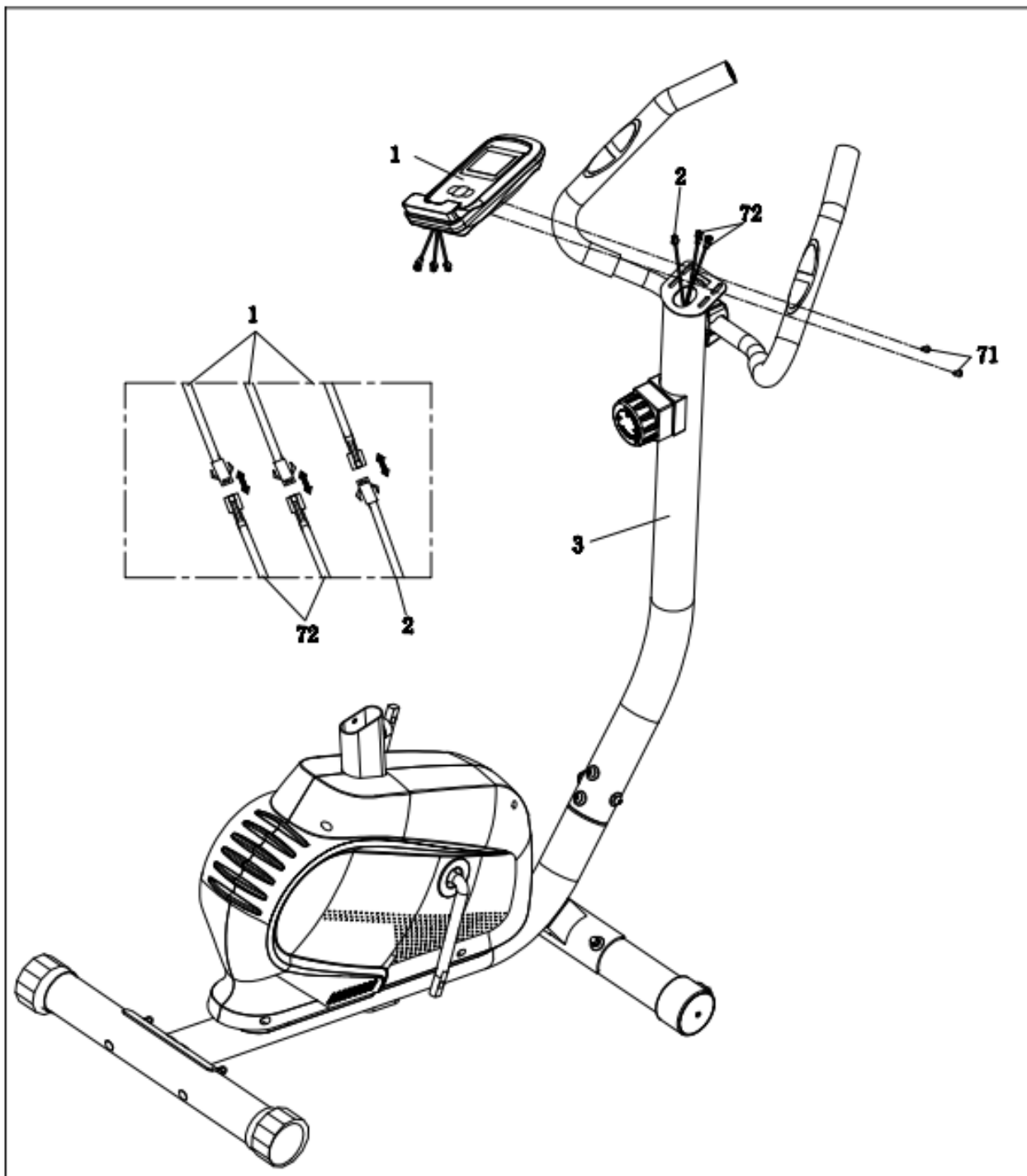
First, make Pulse Wire (72) through Upright Tube (3), then drag it from display support board. Second, lock Mid Handlebar (10) into Upright Tube (3) by using Spring Washer (8) and Hexagon Bolt (69). Finally, insert Handlebar Cover (70) and Hole End Cap (21)



EN

Step 4

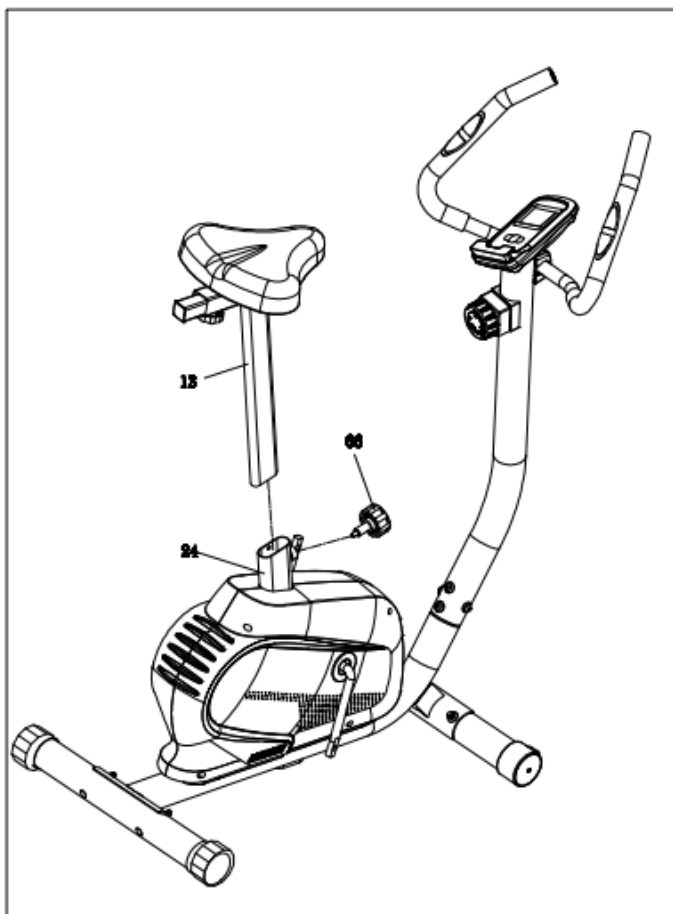
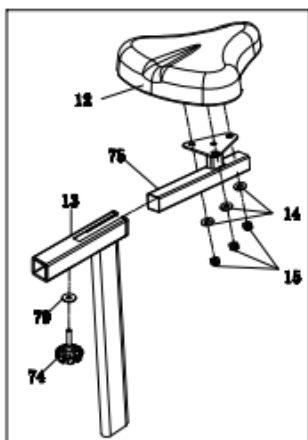
Connect Mid wire (2) and wire of Pulse (72) with wires of Display (1), then lock Display into Upright Tube (3) by using Cross Pan Screw (71).



EN

Step 5

1. Lock Saddle (12) into Adjustable Horizontal Tube (75) by using Flat Washer (14) and Nylon Nut (15), then lock Adjustable Horizontal Tube (75) into Saddle Tube (13) by using Flat Washer (79) and Pole (75).
2. Insert Saddle Tube (13) into Main Frame (24), then lock it by using Knob (66).

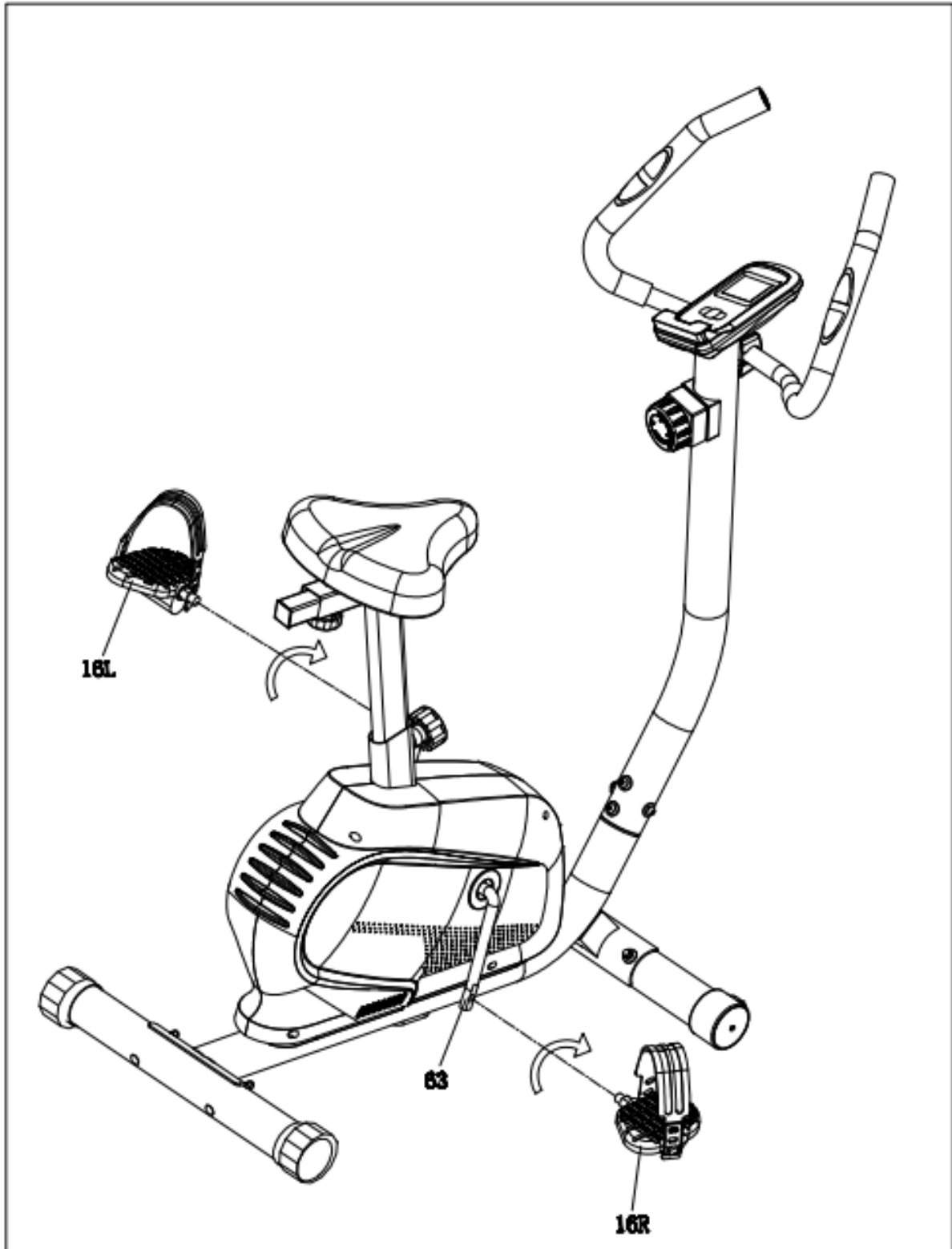


EN

Step 6

Lock Pedal(L/R) into Crank (63) respectively.

Note: It should be toward clockwise when lock Pedal (16R) and toward anticlockwise



EN

EXERCISE INSTRUCTIONS

The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.

1. Down Stretch

Bend your knees slightly and body slowly, let your back and shoulders relax, and try to touch your toes. Keep it for 10 ~15 seconds, repeat 3 times.

2. Hamstring Stretch

Sitting on a clean cushion, then bend your right foot. Place your left foot against the inner thigh of your right foot. Try to touch your toes. Keep it for 10 ~15 seconds, repeat each foot 3 times.

3. Calf and Foot Stretching

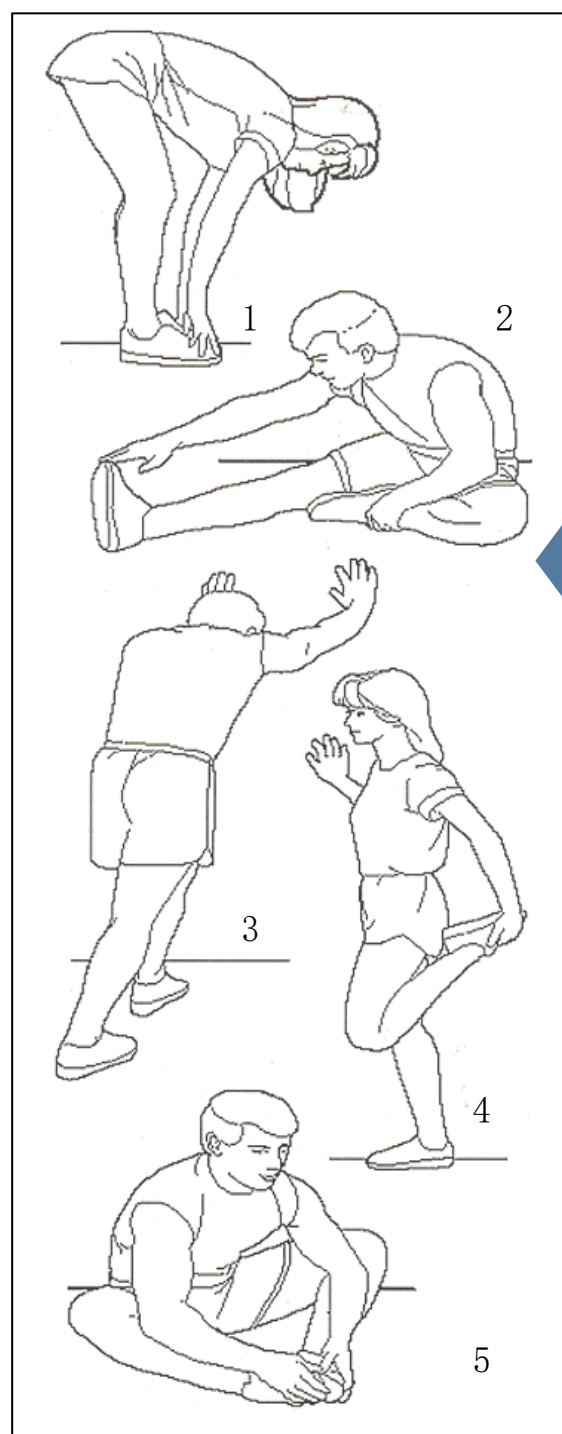
Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and its heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10 ~15 seconds, repeat each foot 3 times

4. Quadriceps Stretch

Place your left hands against a wall or a desk to aid your balance. Then grasp your ankle with your left hand and pull your foot toward your buttocks. Keep it for 10 ~15 seconds, repeat each foot 3 times.

5. Groin Stretch

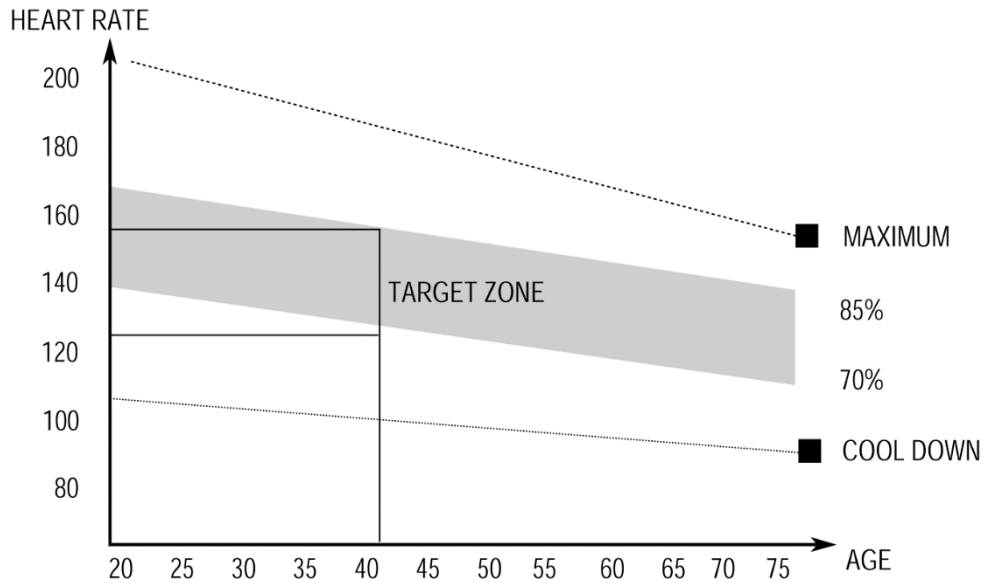
Sit with your knees flexed and soles of feet together. Hold your ankles and bend at your hips. Keep it for 10 ~15 seconds, repeat 3 times.



EN

Exercise Stage

This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15~20 minutes. After repeat it easily for several times, you can increase training strength. After exercising for a period of time, your heart beat will be close to the best position in the graph as below (Shaded part). Note: This exercising is for your whole life, it cannot complete in one night, so you should keep it.



Recovery Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g., reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. Then repeat the exercise phase, please be careful not to force or jerk your muscles. When using elliptical fitness exercises, please don't increase training intensity arbitrarily. It may make your leg muscles sprain, which means you can't continue exercising for a long time.

EN

CE