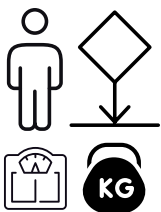
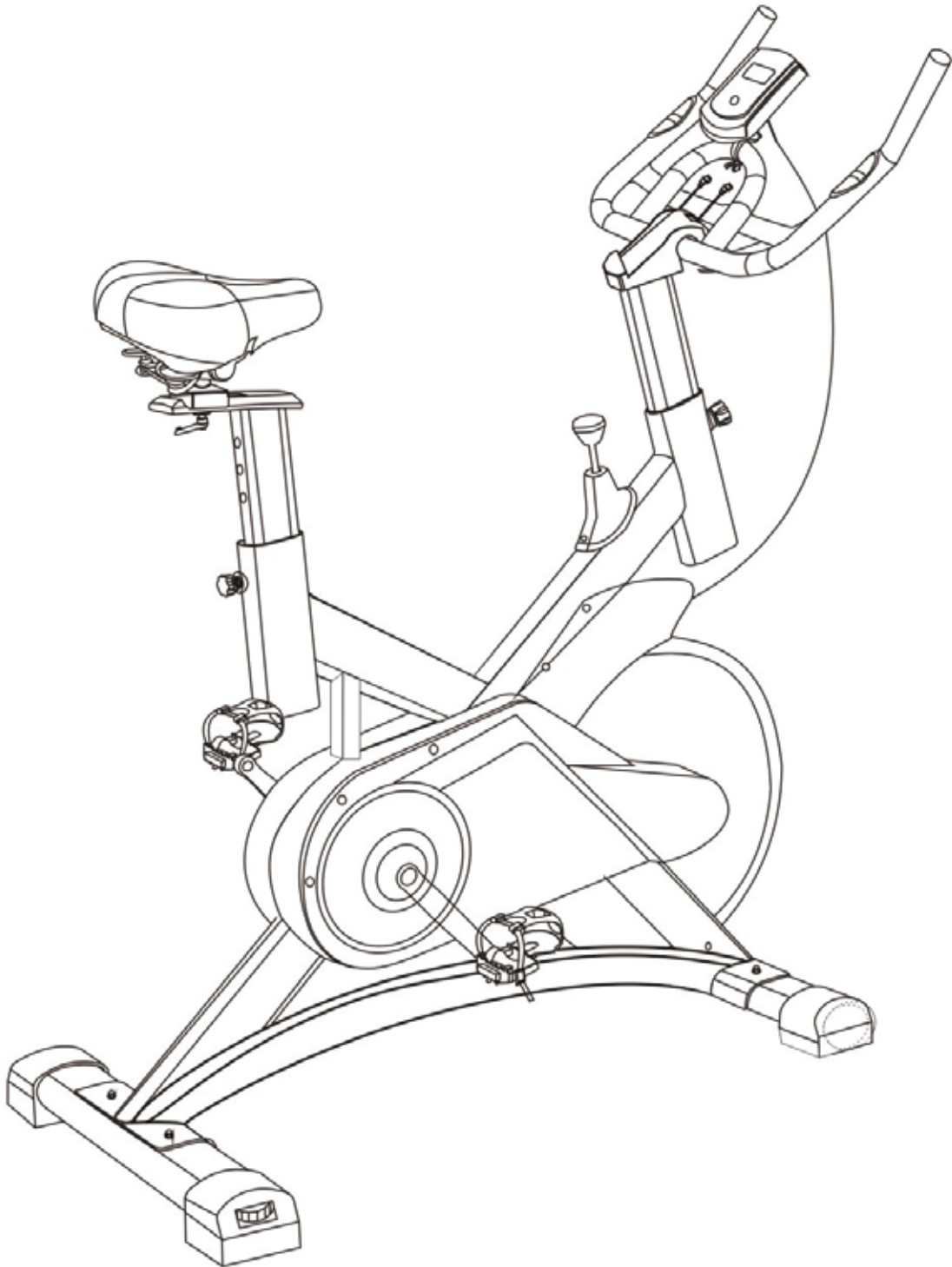


ISE[®]

MANUEL D'UTILISATION

SY-7005-1



**POIDS MAXIMAL
DE L'UTILISATEUR**

120 KG



WWW.ISEFIT.COM

ISE[®]



CONTACT@ISEFIT.COM



+33 344 762 166

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau vélo d'exercice ISE SY7005. Le cyclisme est un exercice efficace pour améliorer la santé cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir le corps. Le vélo d'exercice ISE offre une sélection de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et agréables.

Pour votre bénéfice, lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo d'exercice. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous reporter à la couverture arrière de ce manuel. Pour nous aider à vous assister, notez le numéro de modèle du produit avant de nous contacter. Le numéro de modèle est indiqué sur la couverture de ce manuel.

Avant de continuer la lecture, veuillez vous familiariser avec les pièces indiquées sur le dessin ci-dessous.

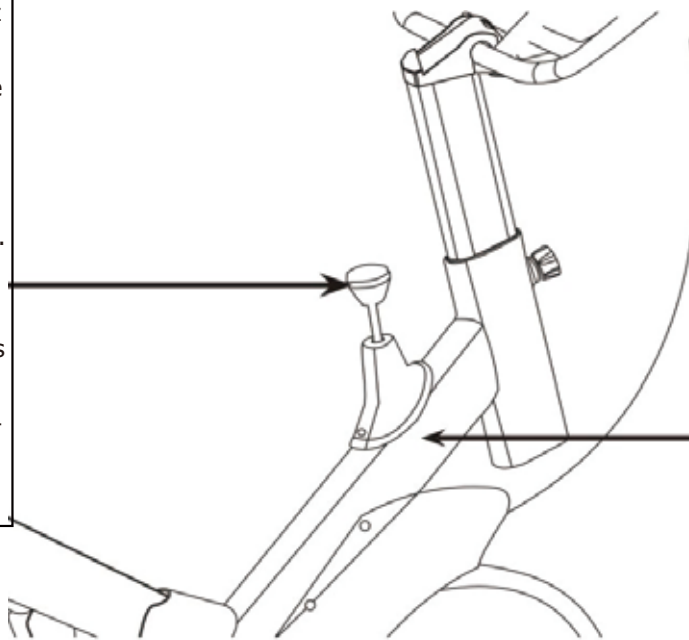
ATTENTION

AVERTISSEMENT


Pour arrêter, réduisez votre vitesse de pédale d'une manière contrôlée.

Pour arrêter rapidement, utilisez le frein.

Les pédales continueront à tourner, faites preuve de prudence lorsque vous ralentissez et arrêtez.



ATTENTION

- Une mauvaise utilisation de cette machine peut entraîner des blessures graves.
- Lire le manuel d'utilisation avant l'utilisation et suivre tous les avertissements et instructions.
- Ne laissez pas les enfants sur ou autour de la machine.
- Les pédales continuent à tourner lorsque vous arrêtez de pédaler.
- Les pédales qui tournent peuvent causer des blessures.
- Réduisez la vitesse de pédale d'une manière contrôlée.
- Ce produit doit toujours être utilisé sur une surface plane.
- Ce produit n'est pas destiné à un usage thérapeutique.
- Réglez la résistance au maximum lorsque le vélo n'est pas utilisé. 

1. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant un historique de problèmes de santé.

2. Utilisez le vélo d'exercice uniquement comme il est décrit dans le manuel.

3. C'est la responsabilité du propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs de ce vélo d'exercice soient correctement informés sur toutes les précautions.

4. Le vélo d'exercice est destiné à être utilisé dans un environnement supervisé uniquement.

5. Gardez le vélo d'exercice à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le

vélo d'exercice dans un garage ou un patio couvert ou près de l'eau.

6. Placez le vélo d'exercice sur une surface plane, avec un tapis en dessous pour protéger le sol ou la moquette. Assurez-vous qu'il y a au moins 0,6 m (2 pi) de dégagement autour du vélo d'exercice.

7. Inspectez et serrez correctement toutes les pièces régulièrement. Remplacez immédiatement les pièces usées.

8. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques à l'écart du vélo d'exercice en tout temps.

9. Portez des vêtements appropriés pendant l'exercice ; ne portez pas de vêtements amples qui pourraient s'accrocher au vélo d'exercice. Portez toujours des chaussures de sport pour la protection des pieds.

10. Gardez toujours le dos droit pendant l'utilisation du vélo d'exercice ; n'arquez pas votre dos.

11. Le vélo d'exercice n'a pas de roue libre ; les pédales continueront à bouger jusqu'à l'arrêt du volant. Réduisez votre vitesse de pédale d'une manière contrôlée.

12. Pour arrêter le volant rapidement, appuyez sur le bouton de résistance vers le bas.

13. Lorsque le vélo d'exercice n'est pas utilisé, serrez complètement le bouton de résistance pour empêcher le volant de bouger.

14. Un exercice excessif peut causer des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez faible ou si vous éprouvez de la douleur pendant l'exercice, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous.

FR

PARAMÈTRES

Modèle: SY-7005-1

Taille du produit: (97-105) *88*48 CM

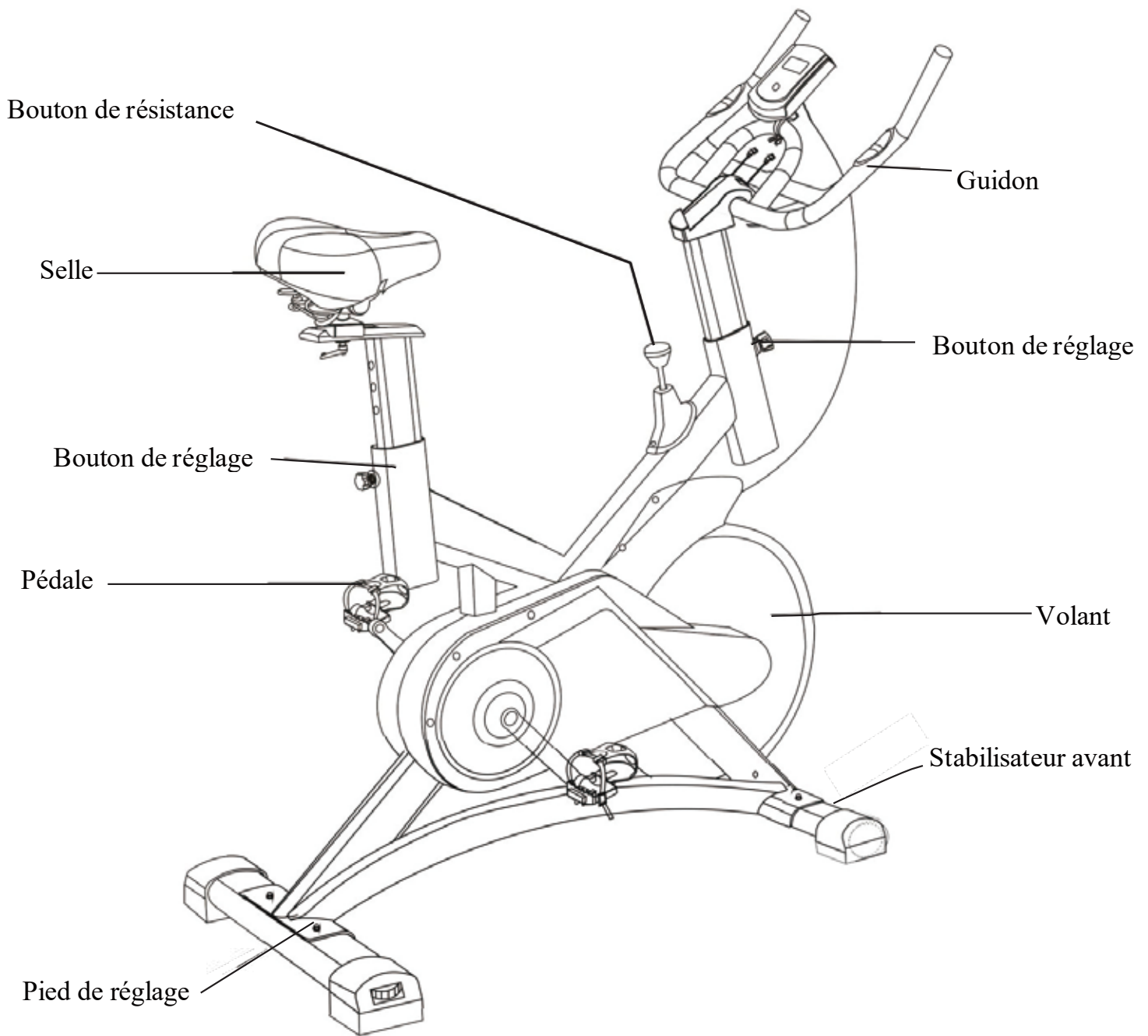
Norme de test(s): EN ISO 20957-1, EN ISO 20957-10, Classe : H (usage domestique)

Matériau: Acier

Max. Poids de l'utilisateur: 120 KG

G.W/ N.W : 29KG/26KG

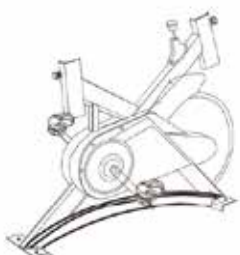
Manuel en FR/EN/DE/ES/IT



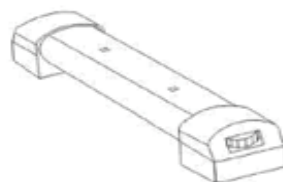
FR

L'écran ne contient pas de batterie

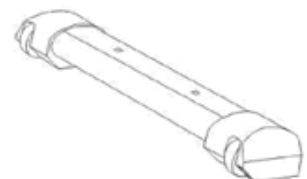
LISTE DES PIÈCES



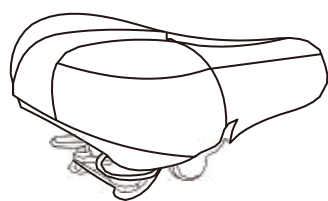
1. Corps principal × 1



2. Stabilisateur arrière avec pied de réglage × 1



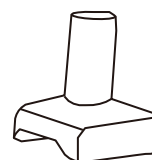
3. Stabilisateur avant avec roue × 1



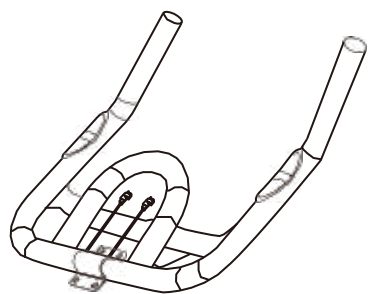
4. Selle × 1



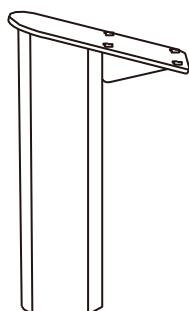
5. Tige de selle × 1



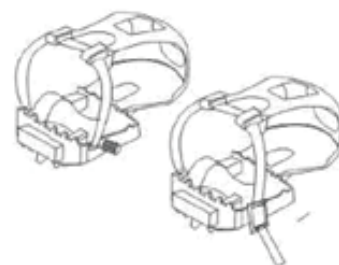
6. Support de selle × 1



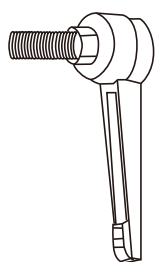
7. Guidon × 1



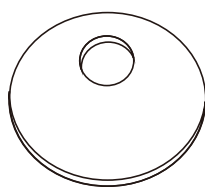
8. Potence du guidon × 1



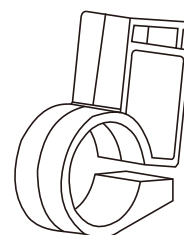
9. Potence du guidon × 1



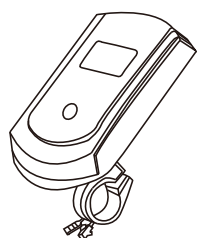
10. Bouton de verrouillage en forme de LL1 × 1



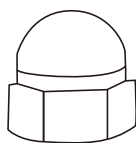
11. Grande Rondelle × 1



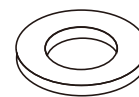
12. Support d'affichage × 1



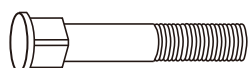
13. Montre électronique × 1



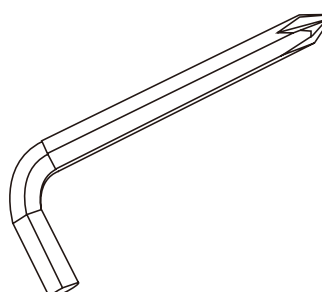
14. Contre-écrous × 4



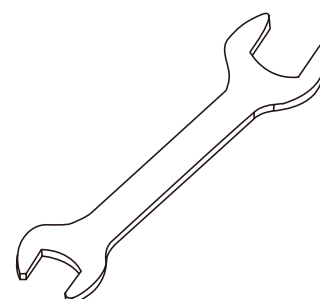
15. Petite Rondelle × 8



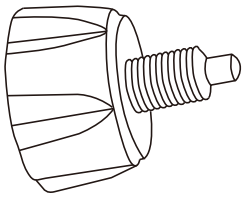
16. Boulon × 4



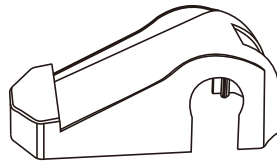
17. Clé hexagonale × 1



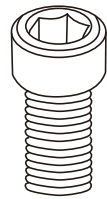
18. Clé multiusages × 2



(Pré-installé)
19. molette × 2



20. support téléphone × 1

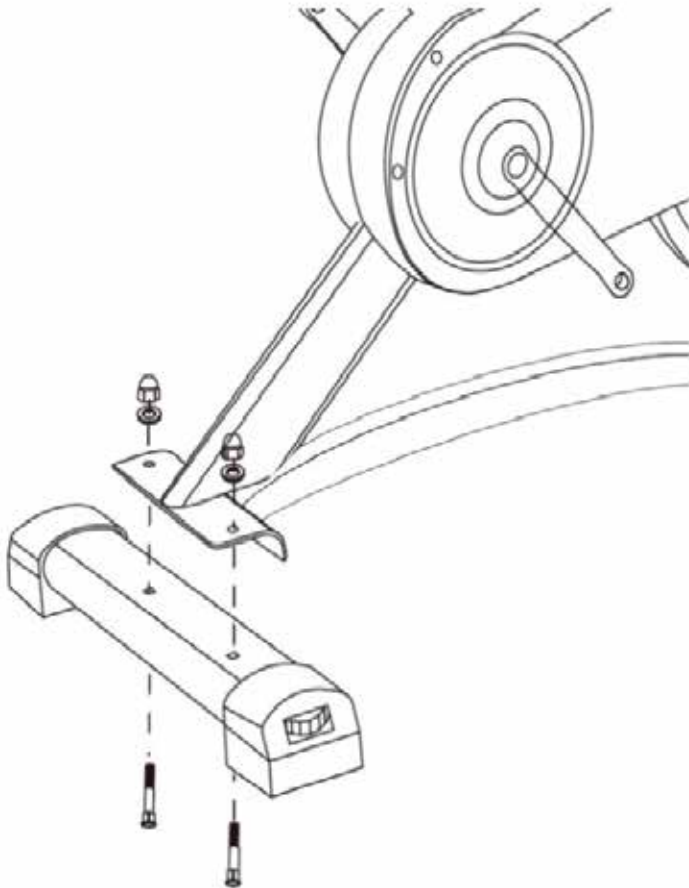


(Pré-installé)
21. boulon hexagonal × 4

COMMENT ASSEMBLER

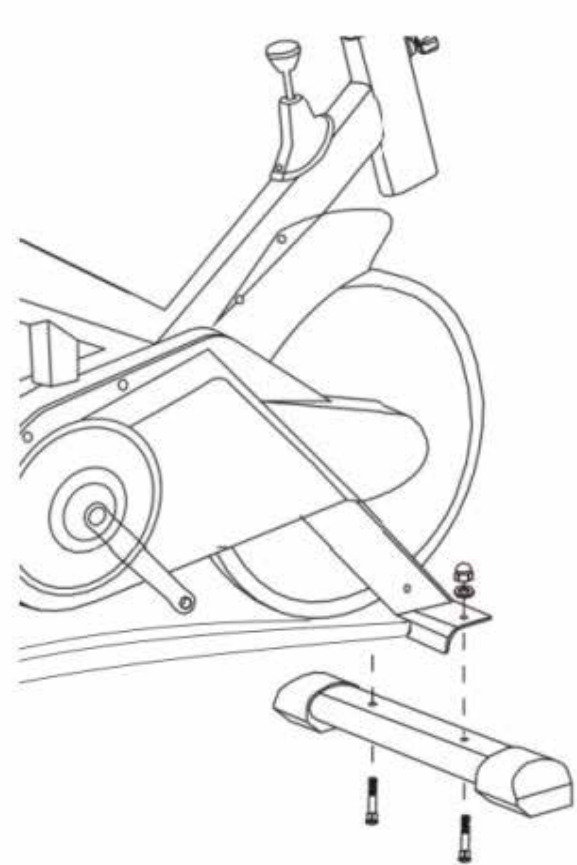
Attention : Assurez-vous que toutes les vis et tous les écrous sont serrés avant l'exercice.

Étape.1:



Pendant qu'une autre personne soulève l'arrière du corps principal (1), fixez le stabilisateur arrière (2) au corps principal (1) à l'aide de deux boulons (16), deux rondelles (15) et deux contre-écrous (14)

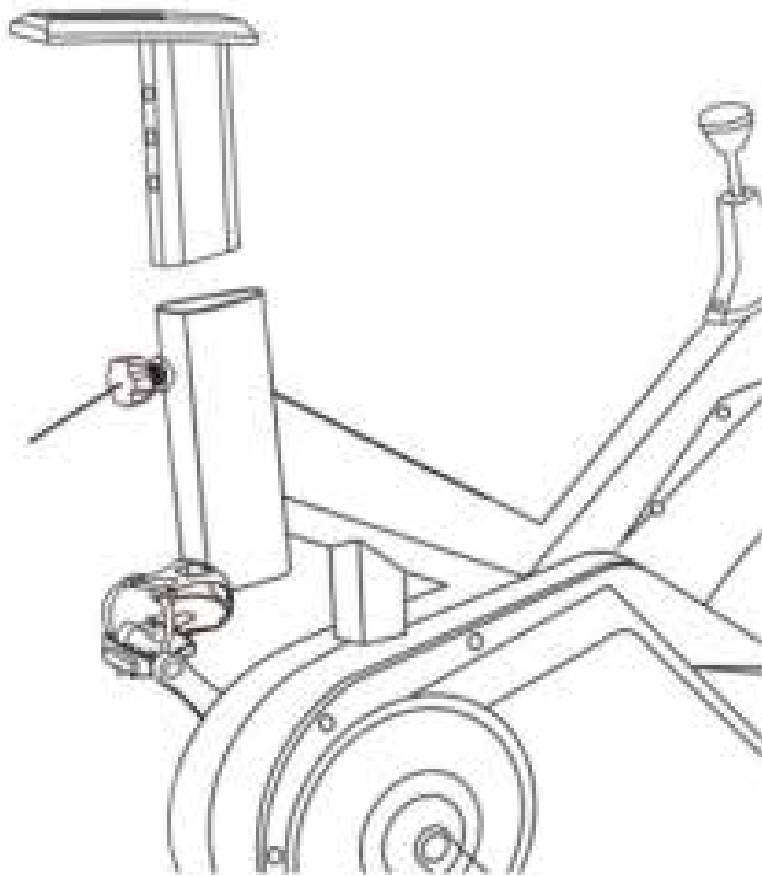
Étape.2:



Pendant qu'une autre personne soulève l'avant du corps principal (1), fixez le stabilisateur avant (3) au corps principal (1) à l'aide de deux boulons (16), deux rondelles (15) et deux contre-écrous (14)

Attention : L'insertion inclinée est plus pratique

Bouton de réglage



Étape.3:

Orientez la tige de selle (5) comme indiqué.

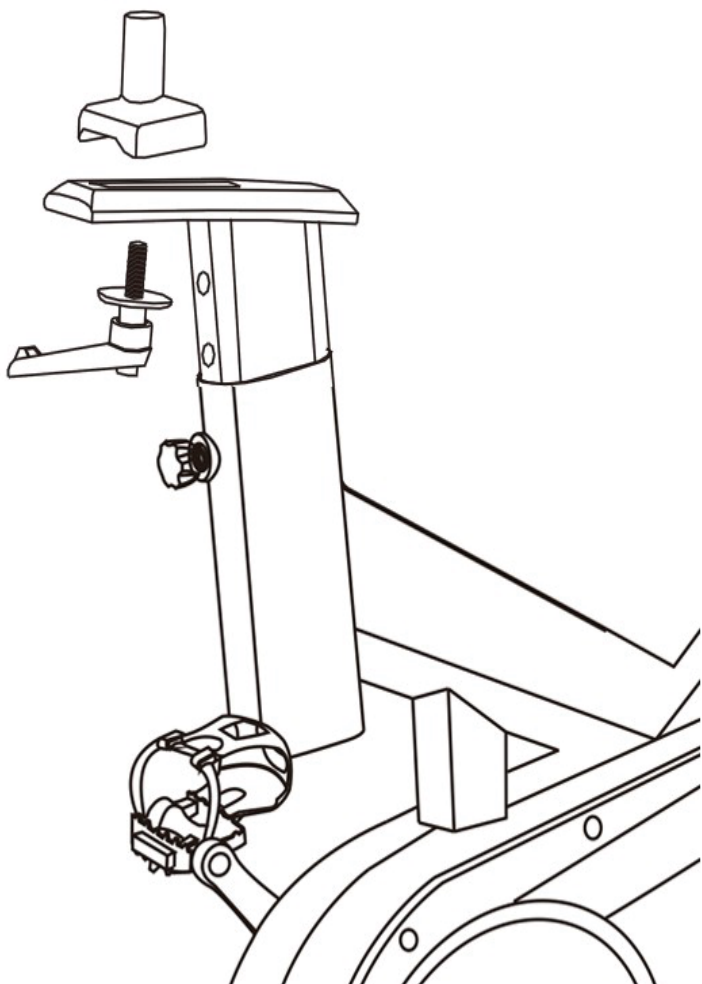
Desserrez le bouton de réglage indiqué et tirez-le vers l'extérieur. Ensuite, insérez la tige de selle (5) dans le Corps Principal (1).

Déplacez la tige de selle vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position désirée et relâchez le Bouton de Réglage dans un trou de la tige de selle (5).

Assurez-vous que le bouton de réglage est engagé dans un trou de la tige de selle.

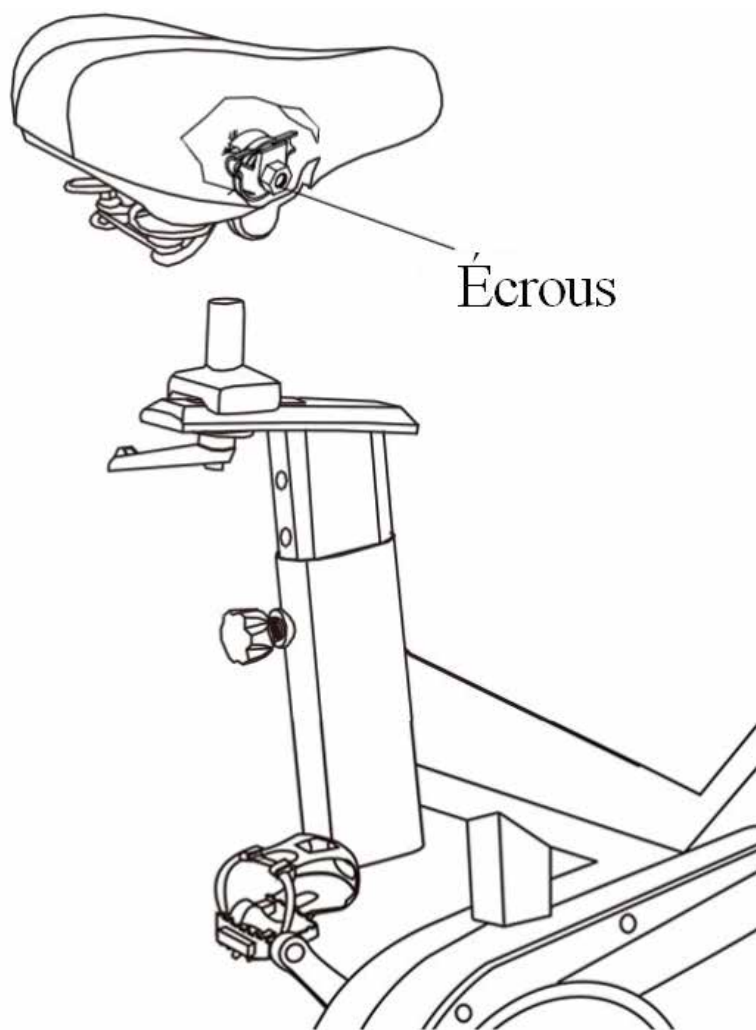
Ensuite, serrez le bouton de réglage.

FR



Étape.4:

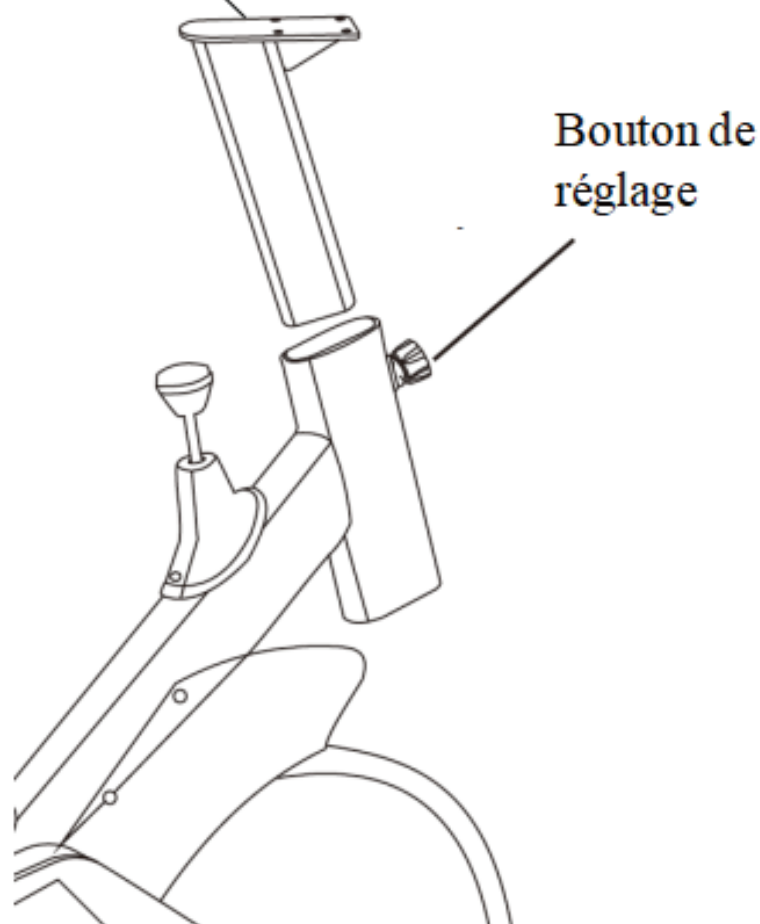
Orientez le support de selle (6) comme indiqué. Faites glisser le support de selle jusqu'à la position désirée. Utilisez un bouton de verrouillage en forme de L (10) et une grande rondelle (11) pour fixer le support de selle. (Tirez le bouton de verrouillage vers le bas, l'angle peut être ajustable, puis, serrez le support de selle)



Étape.5:

5 Glissez la Selle (4) dans la tige sur le Support de Selle (6). Assurez-vous que la Selle (4) pointe vers l'avant et que le haut de la Selle est de niveau. (Si la selle ne peut pas être insérée dans le support, desserrez d'abord les écrous. Ensuite, serrez les deux écrous sous la selle.)

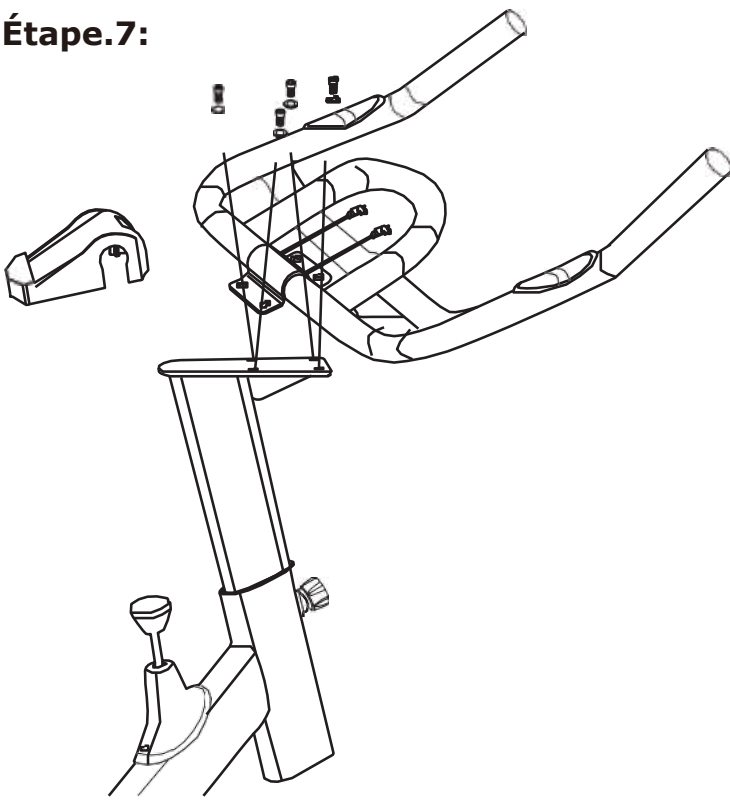
Attention : L'insertion inclinée est plus pratique



Étape.6:

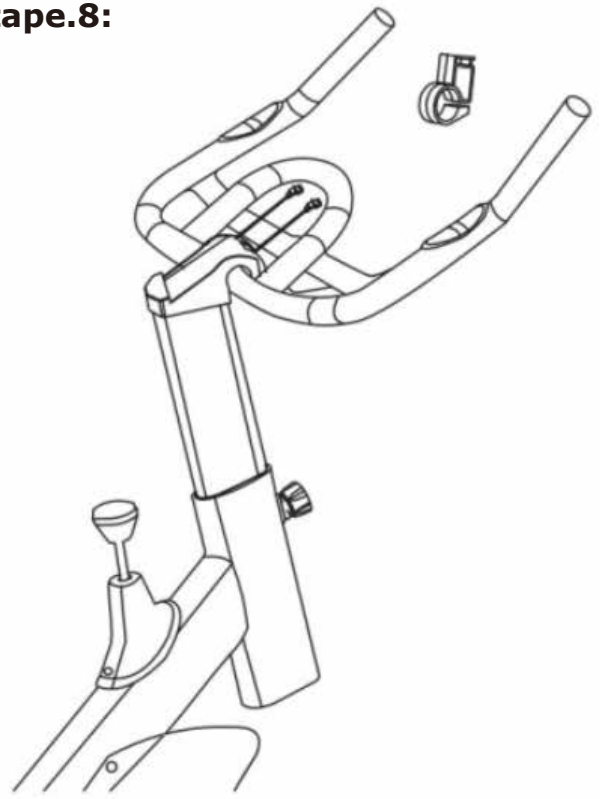
Desserrez le bouton de réglage indiqué et tirez-le vers l'extérieur. Ensuite, insérez la potence de Guidon (8) dans le Corps Principal (1). Déplacez la potence du Guidon vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position désirée et relâchez le Bouton de Réglage dans un trou de la potence de Guidon. Assurez-vous que le bouton de réglage est engagé dans un trou de la potence du Guidon. Ensuite, serrez le bouton de réglage.

Étape.7:



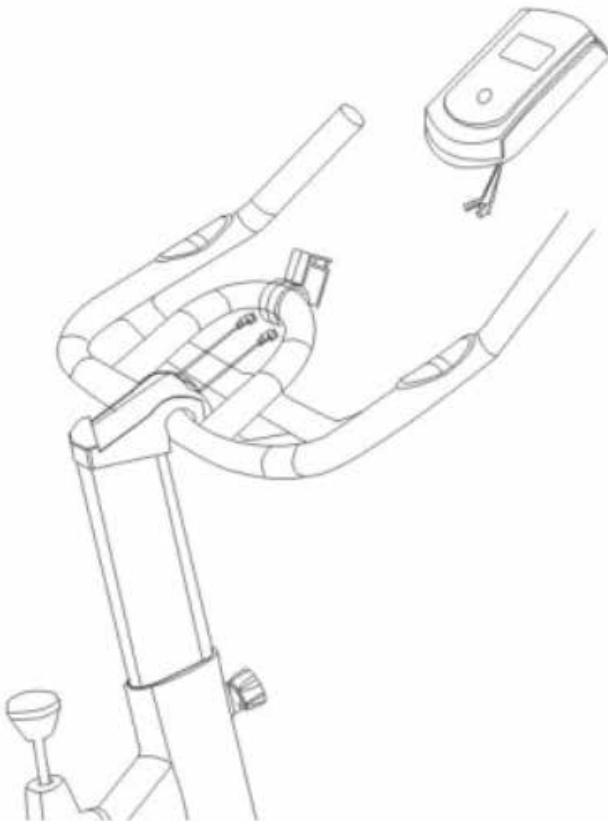
Attachez le guidon (7) à la potence du Guidon (8) avec une grande rondelle (11) et un bouton de verrouillage en forme de L (20). (Tirez le bouton de verrouillage vers le bas, l'angle peut être ajustable, puis, serrez le support de selle)

Étape.8:



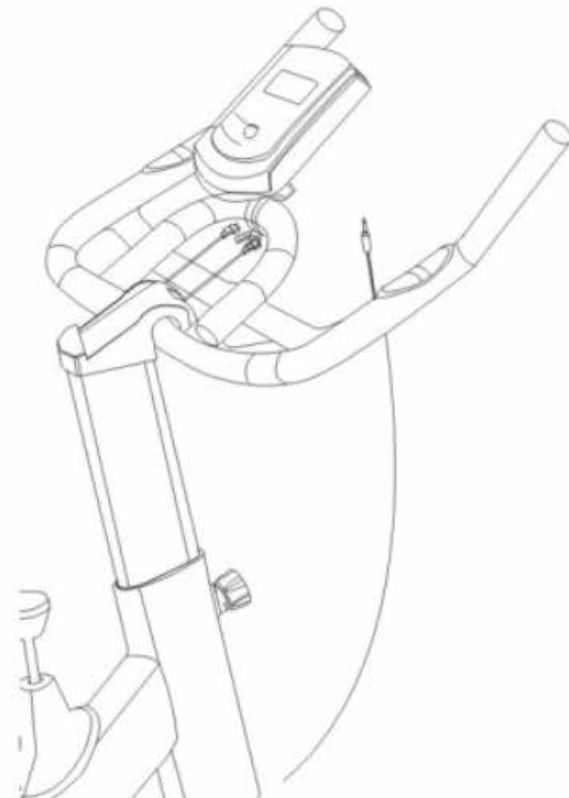
Fixez le support d'affichage (12) sur le guidon (7)

Étape.9:

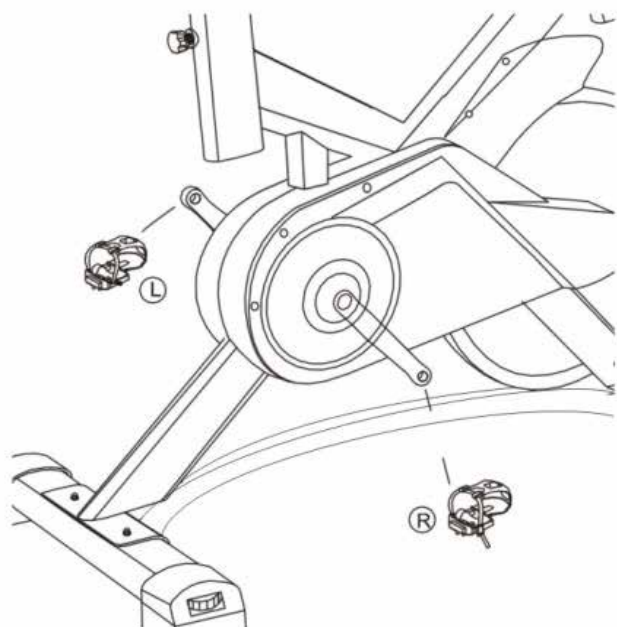


Fixez le moniteur LCD (13) sur le support d'affichage (12)

Étape.10:



Suite, connectez trois



Étape.11:

Identifiez la Pédale Droite (9-R), marquée d'un "R". À l'aide d'une clé réglable, serrez fermement la Pédale Droite (9-R) dans le sens des aiguilles d'une montre au bras de manivelle droite. Ensuite, serrez fermement la Pédale Gauche (9-L) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre au bras de manivelle gauche.

Étape.12:

Assurez-vous que toutes les pièces sont bien serrées avant d'utiliser le vélo d'exercice. Remarque : Une fois l'assemblage terminé, des pièces supplémentaires peuvent être laissées.

DIRECTIVES D'EXERCICE

FR

ATTENTION: Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant un historique de problèmes de santé.

Ces lignes directrices vous aideront à planifier votre programme d'exercices. Pour des informations détaillées sur l'exercice, procurez-vous un livre de bonne réputation ou consultez votre médecin. Rappelez-vous, une bonne nutrition et un repos adéquat sont essentiels pour obtenir des résultats satisfaisants.

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardiovasculaire, l'exercice à la bonne intensité est la clé pour obtenir des résultats. Vous pouvez utiliser votre fréquence cardiaque comme guide pour trouver le niveau d'intensité approprié. Le tableau ci-dessous montre les fréquences cardiaques recommandées pour brûler les graisses et pour les exercices aérobiques.

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

Pour trouver le bon niveau d'intensité, trouvez votre âge au bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine la plus proche). Les trois numéros indiqués au-dessus de votre âge définissent votre «zone d'entraînement». Le nombre le plus bas est la fréquence cardiaque pour la combustion des graisses, le nombre moyen est la fréquence cardiaque pour la combustion maximale des graisses, et le nombre le plus élevé est la fréquence cardiaque pour l'exercice aérobique.

Brûler les graisses - Pour brûler les graisses efficacement, vous devez exercer à un niveau d'intensité faible pendant une période prolongée. Au cours des premières minutes d'exercice, votre corps utilise les calories de glucides pour l'énergie. Ce n'est qu'après les premières minutes d'exercice que votre corps commence à utiliser les calories stockées pour l'énergie. Si votre objectif est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque soit proche du nombre le plus bas dans votre zone d'entraînement. Pour la combustion maximale de graisse, exercez-vous avec votre rythme cardiaque près du numéro du milieu dans votre zone d'entraînement.

Exercice aérobique - Si votre objectif est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez effectuer des exercices aérobiques, une activité qui nécessite de grandes quantités d'oxygène pendant des périodes prolongées. Pour l'exercice aérobique, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque soit proche du nombre le plus élevé dans votre zone d'entraînement.

COMMENT MESURER VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Pour mesurer votre fréquence cardiaque, faites de l'exercice pendant au moins quatre minutes.

Ensuite, arrêtez l'exercice et placez deux doigts sur votre poignet comme indiqué. Prenez un



compte de battement de cœur de six secondes et multipliez le résultat par 10 pour trouver votre fréquence cardiaque. Par exemple, si votre rythme cardiaque de six secondes est de 14, votre fréquence cardiaque est de 140 battements par minute.

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Échauffement - Commencez par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. Un échauffement augmente la température corporelle, la fréquence cardiaque et la circulation dans la préparation de l'exercice.

Exercice dans la zone d'entraînement - Faites de l'exercice pendant 20 à 30 minutes avec votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Pendant les premières semaines de votre programme d'exercice, ne gardez pas votre fréquence cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez régulièrement et profondément pendant que vous faites de l'exercice - ne retenez jamais votre souffle.

Retour au calme - Terminer avec 5 à 10 minutes d'étirement. L'étirement augmente la flexibilité de vos muscles et aide à prévenir les problèmes post-exercice.

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

Pour maintenir ou améliorer votre condition physique, effectuez trois entraînements par

semaine, avec au moins un jour de repos entre les entraînements. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pouvez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si vous le souhaitez.

Rappelez-vous, la clé du succès est de faire de l'exercice une partie régulière et agréable de votre vie quotidienne.

ÉTIREMENTS SUGGÉRÉS

La forme correcte pour plusieurs étirements de base est montrée à droite. Déplacez-vous lentement pendant que vous vous étirez - ne rebondissez jamais.

1. Toucher les orteils

Debout avec les genoux pliés légèrement et se pencher lentement en avant des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre en descendant vers les orteils aussi loin que possible. Tenez pendant 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois. Étirements : Les ischio-jambiers, l'arrière des genoux et le dos.

2. Étirement ischio-jambiers

Asseyez-vous avec une jambe étendue. Apportez la semelle du pied opposé vers vous et reposez-la contre la cuisse intérieure de votre jambe étendue. Atteignez vos orteils aussi loin que possible. Tenez pendant 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois pour chaque jambe. Étirements : Les ischio-jambiers, le bas du dos et l'aîne.

3. Étirement mollet/tendon d'Achille

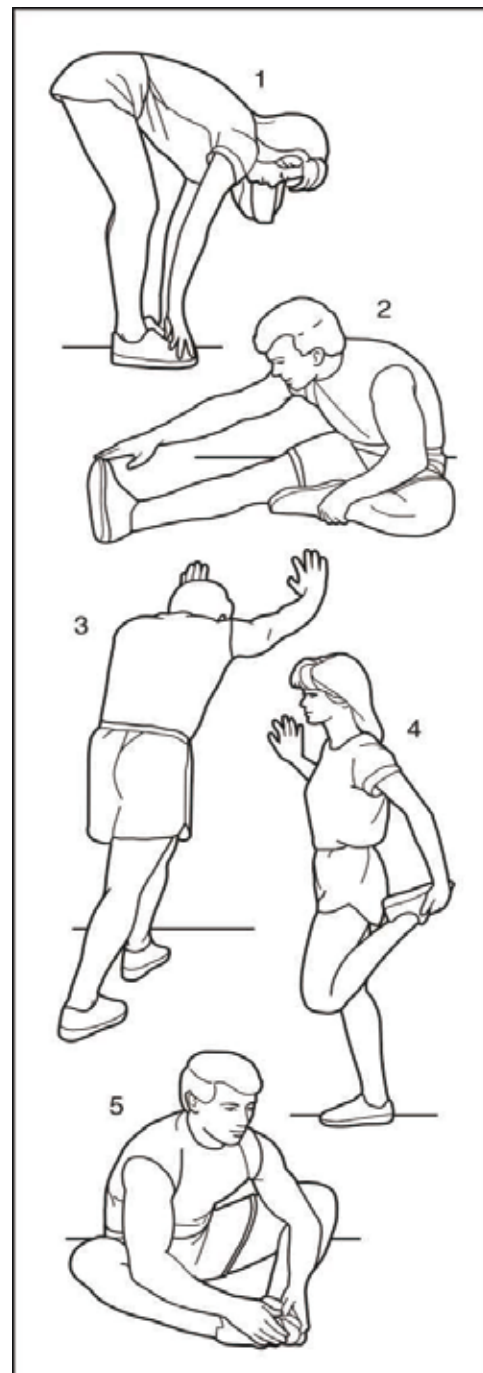
Avec une jambe devant l'autre, penchez vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière droite et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant, penchez-vous vers l'avant et déplacez vos hanches vers le mur. Tenez pendant 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois pour chaque jambe. Pour étirer davantage les tendons d'Achille, pliez également la jambe arrière. Étirements : Mollet, tendons d'Achille et chevilles.

4. Étirement des quadriceps

Avec une main contre le mur pour l'équilibre, retournez-vous et saisissez un pied avec votre autre main. Apportez votre talon aussi près de vos fesses que possible. Tenez pendant 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois pour chaque jambe. Étirements : Les quadriceps et les muscles de la hanche.

5. Étirement cuisse intérieure

Asseyez-vous avec la plante de vos pieds ensemble et vos genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers votre aîne aussi loin que possible. Tenez pendant 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois. Étirements : Les quadriceps et les muscles de la hanche.



COMPTEUR D'EXERCICE

SPÉCIFICATIONS

TEMPS.....	00.00-99.59
VITESSE.....	0.0-99.9KM/H ou ML/H
DISTANCE.....	0.00-999.9KM ou ML
ODOMETRE(SI DISPONIBLE).....	0-9999KM ou ML
PULSE(SI DISPONIBLE).....	40-240BPM
CALORIES.....	0.0-9999KCAL

Paramètres :

Modèle : HL-JS001(SY-7005-1)

Tension nominale : 3V DC

Type de pile : 1.5V AAA*2 (Ne contient pas la pile)

Norme(s) d'essai : CE, EN55014-1, EN55014-2, RoHS

FONCTIONS DES TOUCHES :

MODE: Cette touche vous permet de sélectionner et de verrouiller une fonction particulière que vous souhaitez.

PROCÉDURES D'UTILISATION :

1. AUTO ON/OFF

◆Le système se met en marche lorsqu'une touche est enfoncée ou lorsqu'il reçoit un signal du capteur de vitesse.

◆Le système s'éteint automatiquement lorsque le capteur ne reçoit aucun signal ou qu'aucune touche n'est enfoncée pendant environ 4 minutes.

2. RÉINITIALISATION :

L'appareil peut être réinitialisé soit en changeant la pile, soit en appuyant sur la touche mode pendant 3 secondes.

3. MODE :

Pour choisir SCAN ou LOCK. Si vous ne souhaitez pas utiliser le mode scan, appuyez sur la touche MODE lorsque le pointeur de la fonction souhaitée commence à clignoter .

4. FONCTIONS :

TIME

Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur se place sur TIME. La durée totale du travail s'affiche.

SPEED

Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur se place sur SPEED. La durée totale du travail s'affiche.

DISTANCE(SI DISPONIBLE)

Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur se place sur DISTANCE. La distance de chaque séance d'entraînement s'affiche.

ODOMETRE

Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur se place sur ODOMETRE. La distance totale accumulée s'affiche.

PULSE

Appuyez sur la touche MODE pour faire avancer le curseur sur PULSE. La fréquence cardiaque actuelle de l'utilisateur s'affiche en battements par minute.

FR

Placez la paume de vos mains sur les deux coussinets de contact (ou mettez le clip d'oreille sur l'oreille) et attendez 30 secondes pour obtenir la lecture la plus précise.

CALORIES

Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur avance sur CALORIES. Les calories brûlées s'affichent.

SCAN

Affichage automatique des fonctions suivantes dans l'ordre indiqué : TEMPS-VITESSE-DISTANCE-IMPULSION-CALORIES.

BATTERIE

Ce compteur utilise une ou deux piles (s'il est équipé de la fonction PULSE). En cas d'affichage incorrect sur le compteur, veuillez réinstaller les piles pour obtenir un bon résultat.



Soyez assuré que la boîte de ce produit est recyclable, le reste de l'emballage peut être mis à la poubelle.
Si le produit contient des piles, ne les jetez pas directement.

Cet appareil concerné a été fabriqué sous une déclaration de conformité UE et conforme à toutes les directives européennes pertinentes, y compris le test CE, EN ISO 20957-1, EN ISO 20957-10.

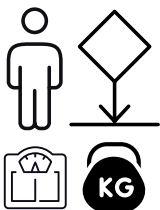
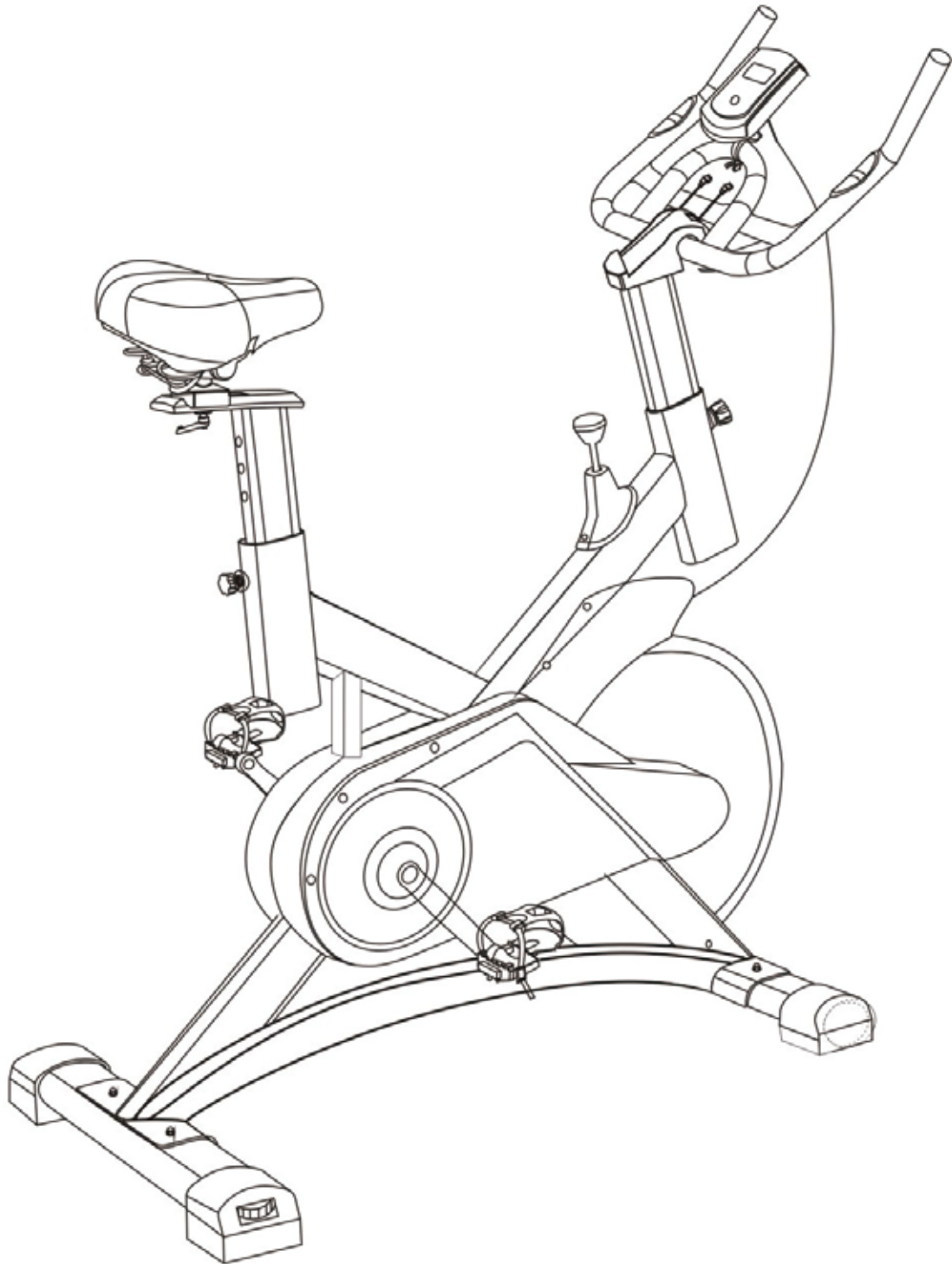
Importateur:

SAS ISE
1 Chemin d'Armancourt
60200 Compiègne France
TEL : +33 3 44 76 21 66
PORT : +33 6 32 91 85 26
contact@isefit.com
www.isefit.com

ISE[®]

USER MANUAL

SY-7005-1



**MAX USER
WEIGHT**
120 KG



WWW.ISEFIT.COM

ISE[®]



CONTACT@ISEFIT.COM



+33 344 762 166

BEFORE YOU BEGIN

Thank you for selecting the new ISE exercise bike. Cycling is an effective exercise for increasing cardiovascular fitness, building endurance, and toning the body. The ISE exercise bike provides a selection of features designed to make your workouts more effective and enjoyable.

For your benefit, read this manual carefully before you use the exercise bike. If you have questions after reading this manual, please see the back cover of this manual. To help us assist you, note the product model number before contacting us. The model number is shown on the front cover of this manual.

Before reading further, please familiarize yourself with the parts that are labeled in the drawing below. The display exclude a battery.

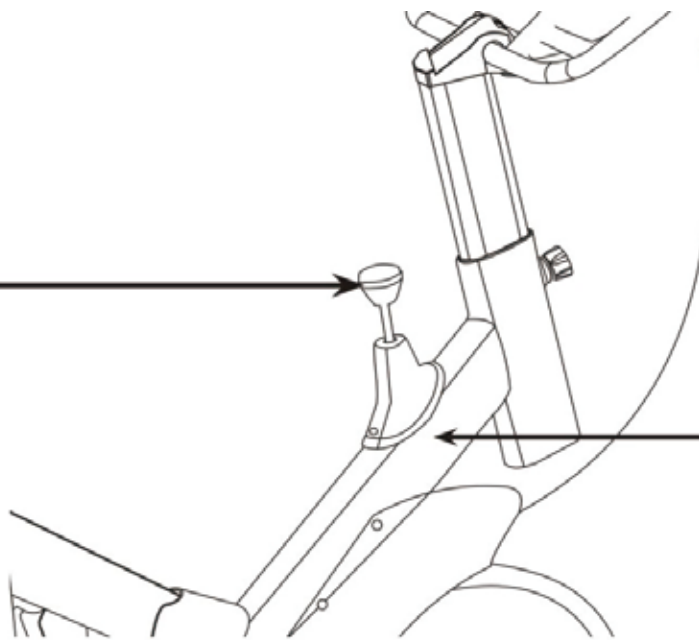
WARNING

CAUTION


To stop reduce your pedal speed in a controlled way.

To stop quickly, use the brake.

Pedals will continue to spin slowly when slowing and stopping



WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children or others around machine. Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- This product is not intended for therapeutic use.
- Set the resistance to maximum when the bike is not in use 

1. Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over age 35 or persons with pre-existing health problems.

2. Use the exercise bike only as described in this manual.

3. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the exercise bike are adequately informed of all precautions.

4. The exercise bike is intended for use in a supervised environment only.

5. Keep the exercise bike indoors, away from moisture and dust. Do not put the exercise bike

in a garage or covered patio, or near water.

6. Place the exercise bike on a level surface with a mat beneath it to protect the floor or carpet. Make sure that there is at least 2 ft. (0.6 m) of clearance around the exercise bike.

7. Inspect and properly tighten all parts regularly. Replace any worn parts immediately.

8. Keep children under age 12 and pets away from the exercise bike at all times.

9. Wear appropriate clothes while exercising; do not wear loose clothes that could become caught on the exercise bike. Always wear athletic shoes for foot protection.

10. Always keep your back straight while using the exercise bike; do not arch your back.

11. To stop the flywheel quickly, press the resistance knob downward.

12. Pour arrêter le volant rapidement, appuyez sur le bouton de résistance vers le bas.

13. When the exercise bike is not in use, tighten the resistance knob completely to prevent the flywheel from moving.

14. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint or if you experience pain while exercising, stop immediately and cool down.

EN

PRODUCT PARAMETER

Model: SY-7005-1

Product size: (97-105) *88*48 CM

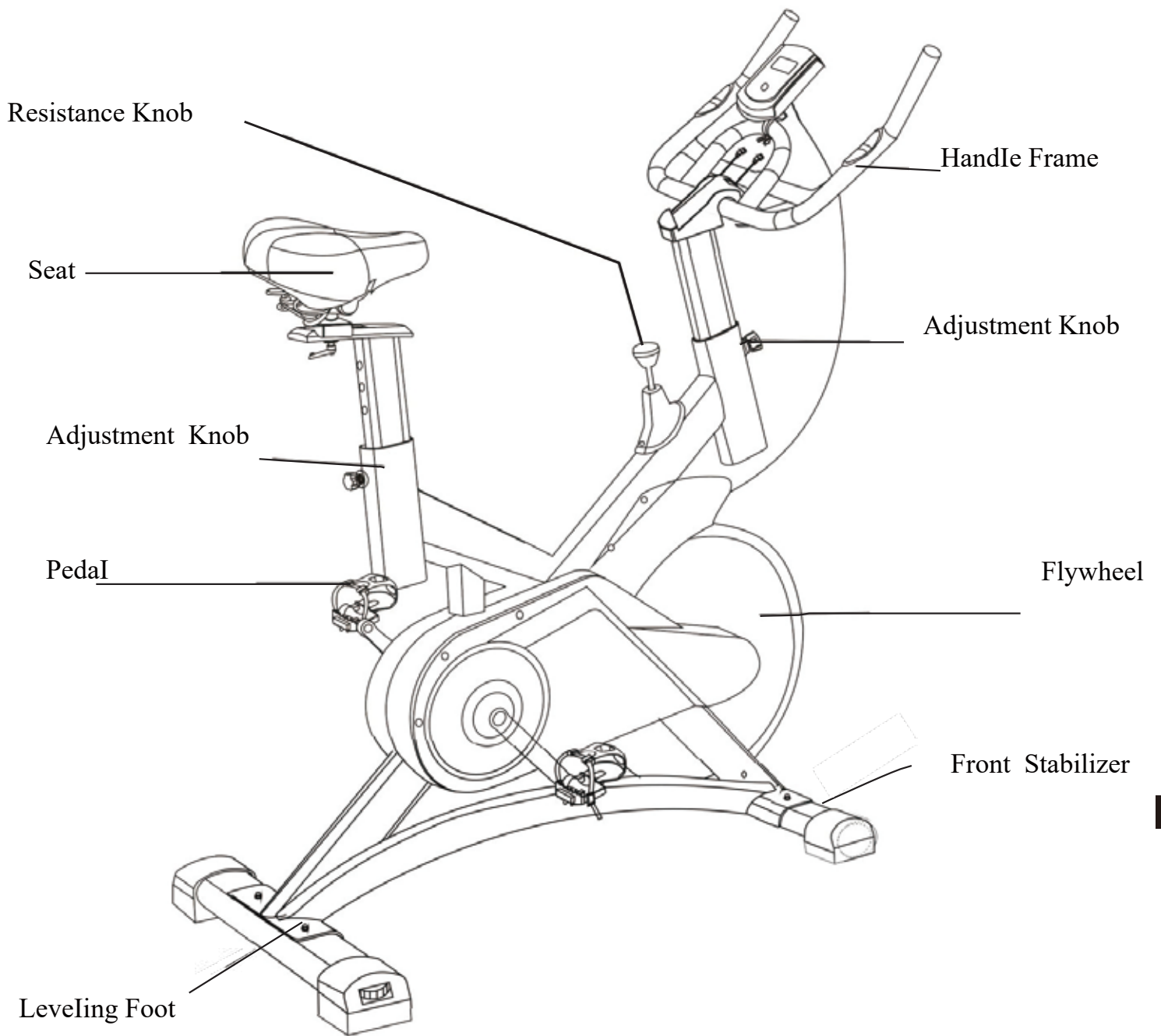
Test Standard(s): EN ISO 20957-1, EN ISO 20957-10, Class: H (Home use)

Material: Steel

Max. User weight: 120 KG

G.W/ N.W : 29KG/26KG

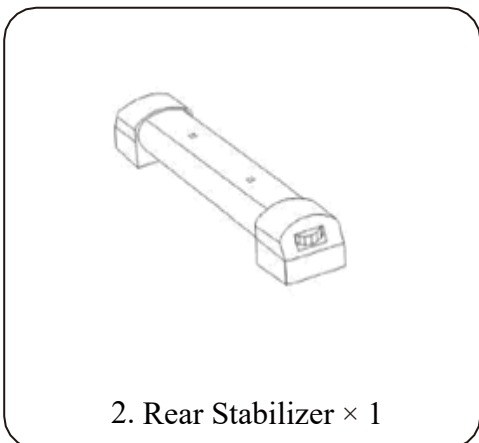
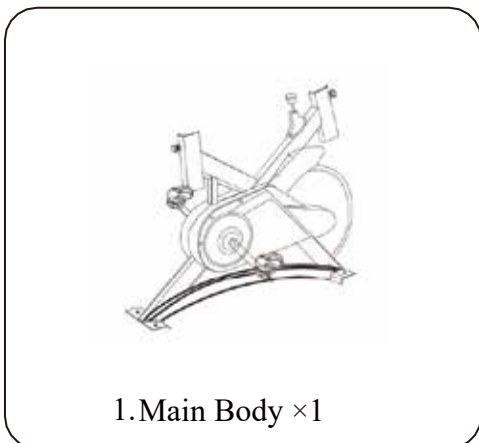
Manual in FR/EN/DE/ES/IT

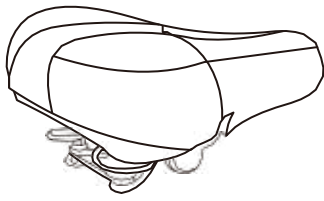


EN

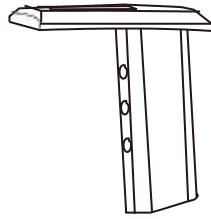
The display contains no battery.

Partial list

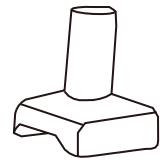




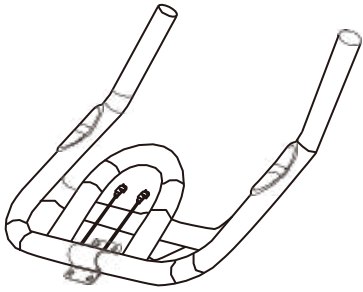
4. Seat ×1



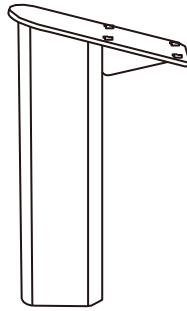
5. Seat Post × 1



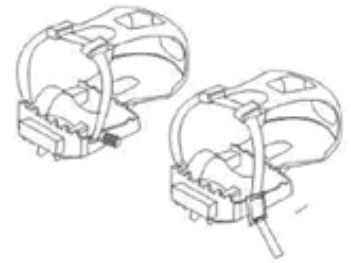
6. Seat Carriage ×1



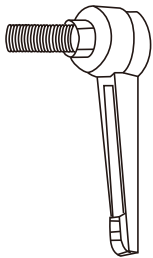
7. Hand le Frame ×1



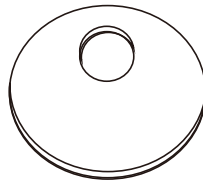
8. Handlebar Post ×1



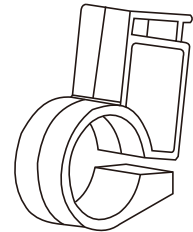
9. Paba I(L/R)Set ×1



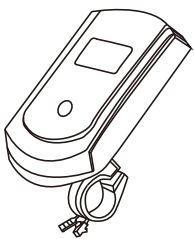
10. L-shaped Lock Knob L1 × 1



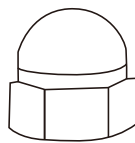
11. Big Washer × 1



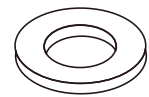
12. Display Holder × 1



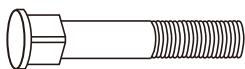
13. Electronic Watch × 1



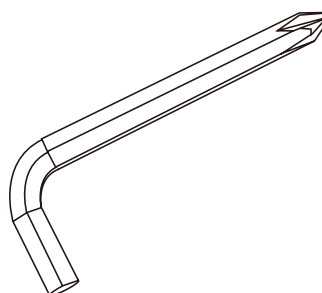
14. Locknuts × 4



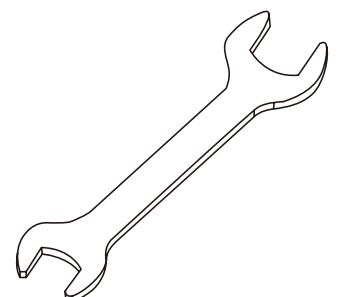
15. Small Washer × 8



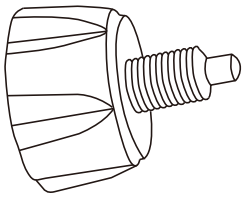
16. Bolt S1 × 4



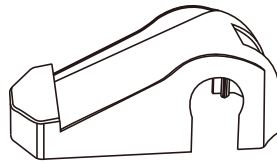
17. Allen wrench × 1



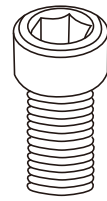
18. Multi Wrench × 2



(Pre—installed)
19. Lock Knob × 2



20. phone holder × 1

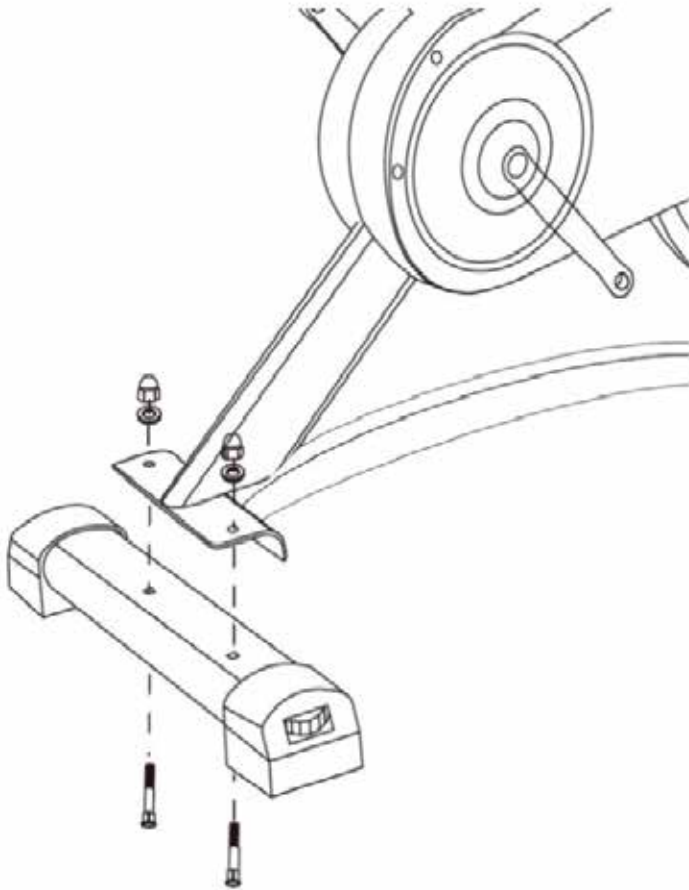


(Pre—installed)
21. hexagonal screw × 4

Assembly instructions

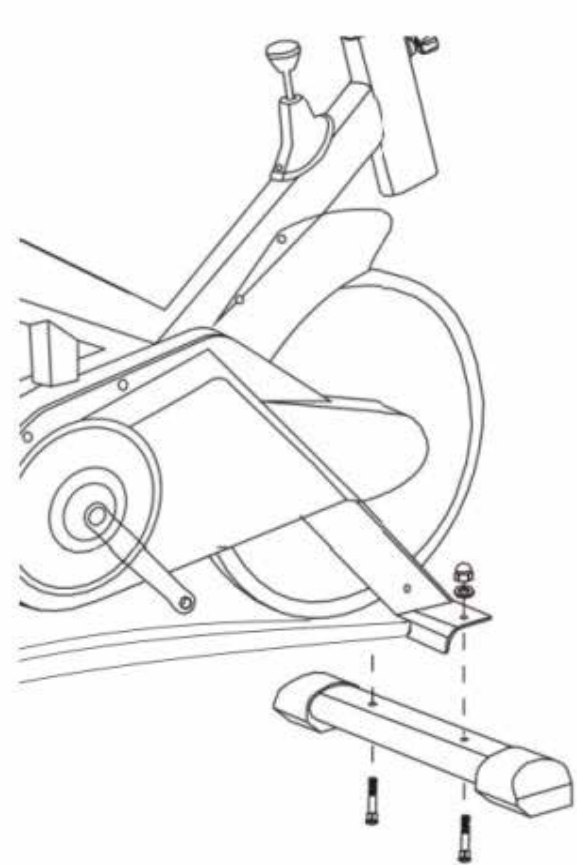
Attention: Make sure all screws and nuts are tightened before Exercise

Step 1 :



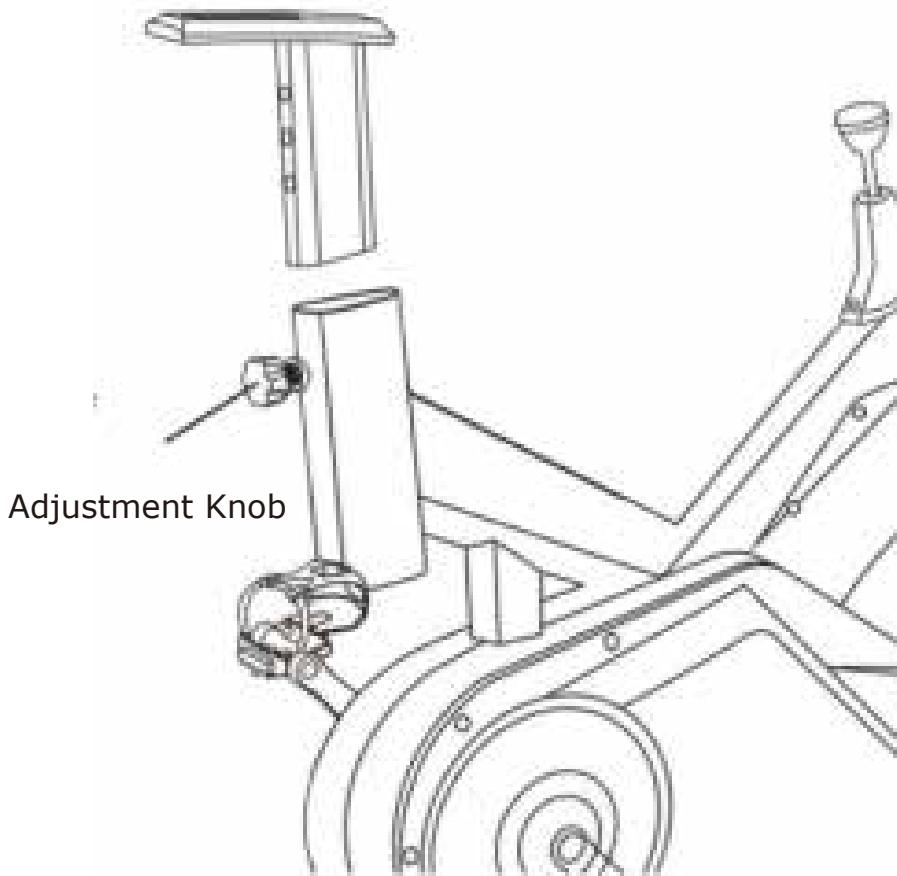
While another person lifts the rear of the Main Body(1),attach the Rear Stabilizer(2) to the Main Body(1) with two Bolts(16),two washers(15) and two Locknuts(14)

Step 2 :



While another person lifts the front of the Main Body(1),attach the Front Stabilizer(3) to the Main Body(1) with two Bolts(16),two washers(15) and two Locknuts(14)

Note: I oblique insertion is more convenient



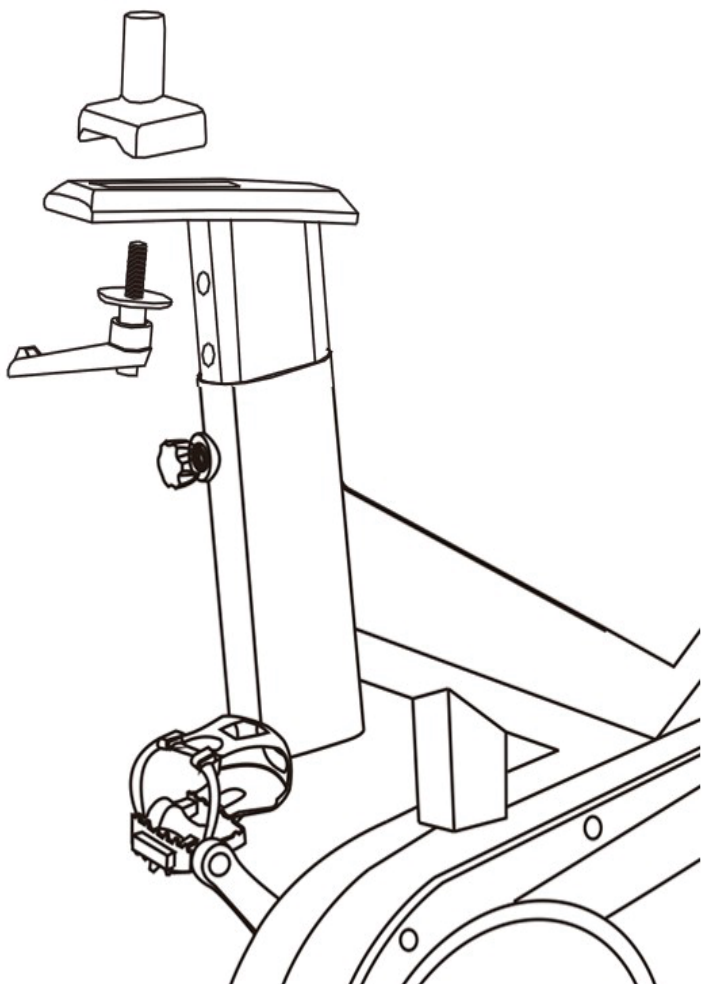
Step.3:

Orient the Seat Post (5) as shown.

Loosen the indicated Adjustment Knob and pull it outward. Next, insert the Seat Post (5) into the Main Body (1). Move the Seat Post upward or downward to the desired position, and release the Adjustment Knob into a hole in the Seat Post (5). Make sure that the Adjustment Knob (19) is engaged in a hole in the Seat Post

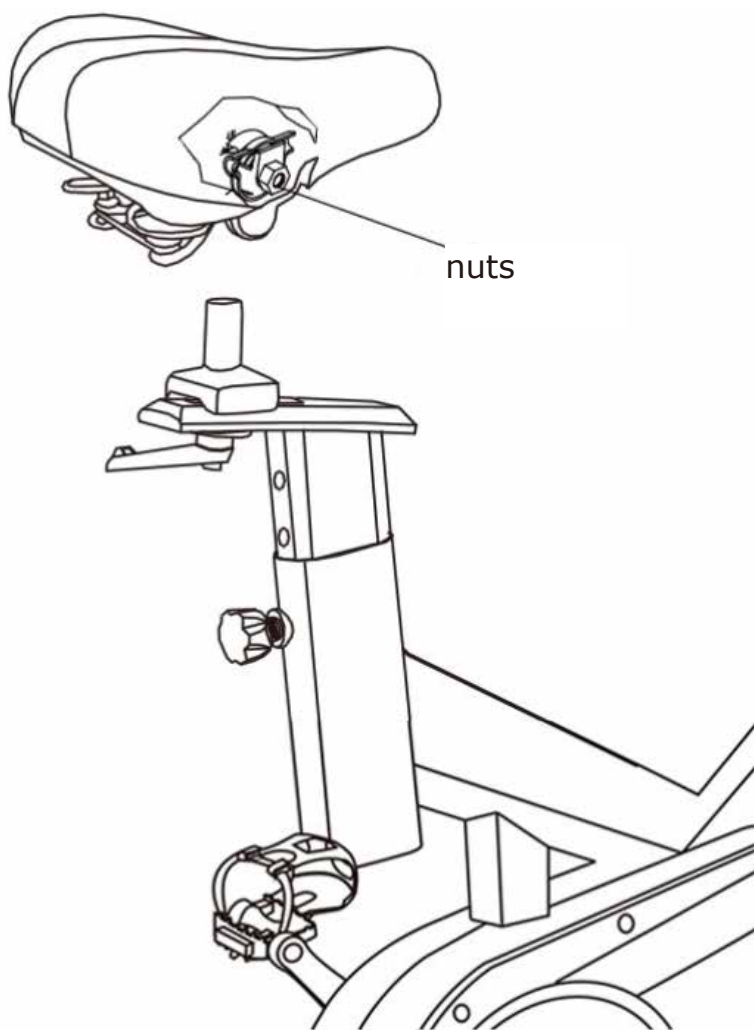
Then, tighten the Adjustment Knob.

EN



Step.4:

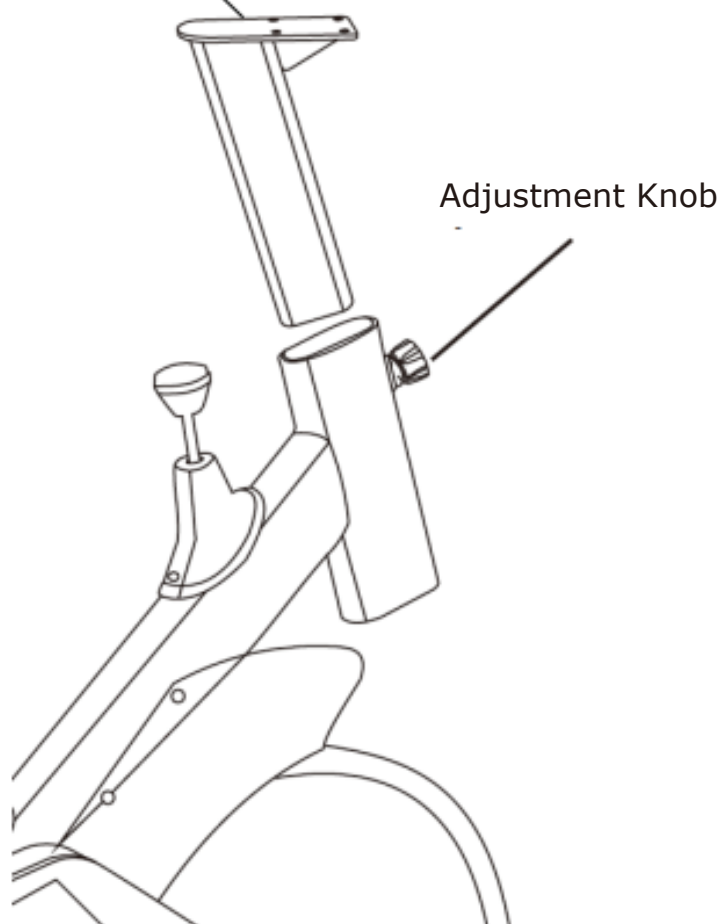
Orient the Seat Carriage (6) as shown. Slide the Seat Carriage to the desired position, Use one L-shaped Lock Knob(10) and one big Washer(11) to fix the Seat Carriage.Then,Pull the lock knob downward and tighten the Seat Carriage



Step.5:

Slide the Seat (4) onto the post on top of the Seat Carriage (6). Make sure that the Seat (4) is pointing straight forward and that the top of the Seat is level. Then, tighten the two nuts (only one nut is shown) beneath the Seat.

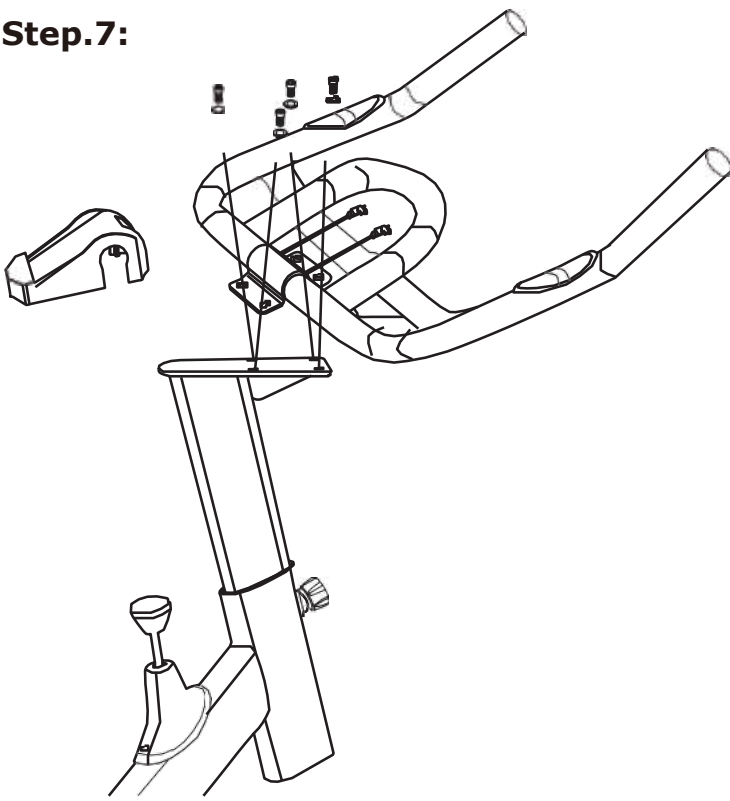
Note: Inclined insertion is more convenient



Step.6:

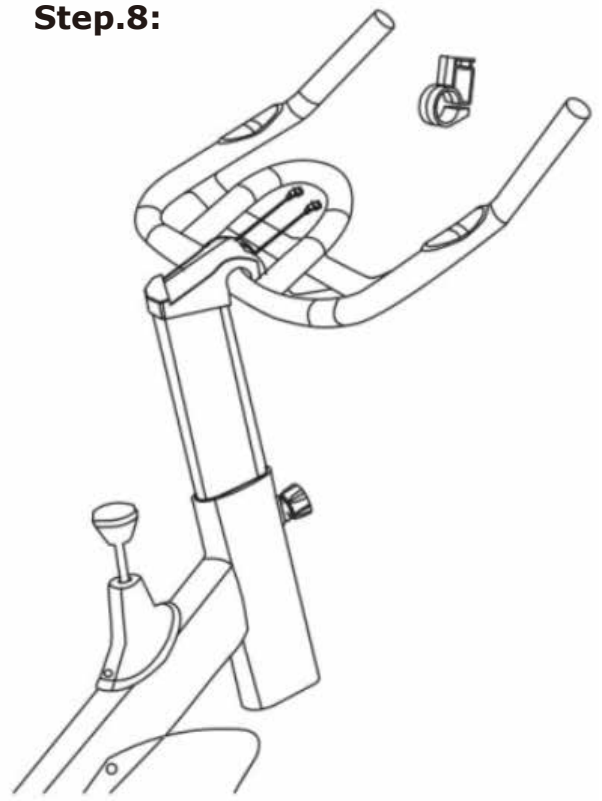
Loosen the indicated Adjustment Knob and pull it outward. Next, insert the Handlebar Post (8) into the Main Body (1). Move the Handlebar Post upward or downward to the desired position, and release the Adjustment Knob into a hole in the Handlebar Post. Make sure that the Adjustment Knob (19) is engaged in a hole in the Handlebar Post. Then, tighten the Adjustment Knob.

Step.7:



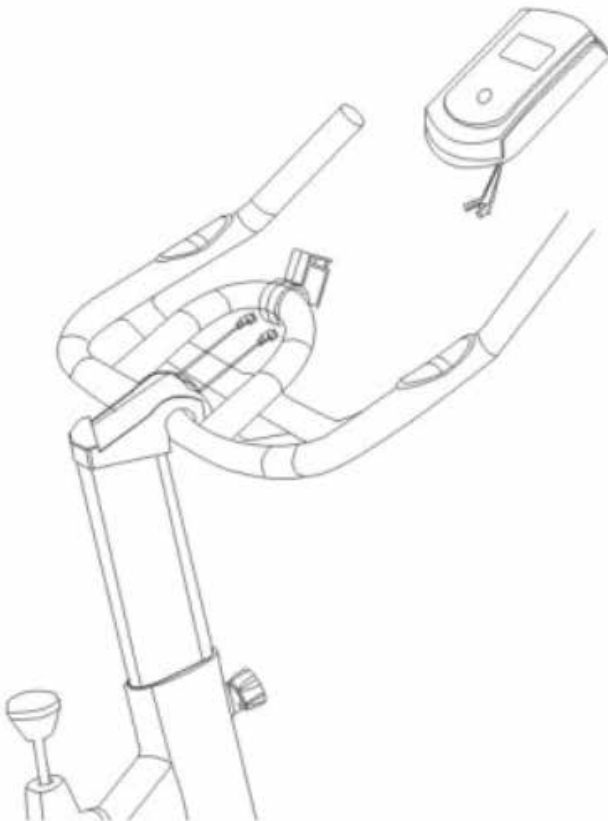
Fix the handle (7) to the handle (8) with a large washer (11) and an L-shaped locking knob (20). (push the button from the Lower lock, angle adjustable, then tighten saddle bracket)

Step.8:



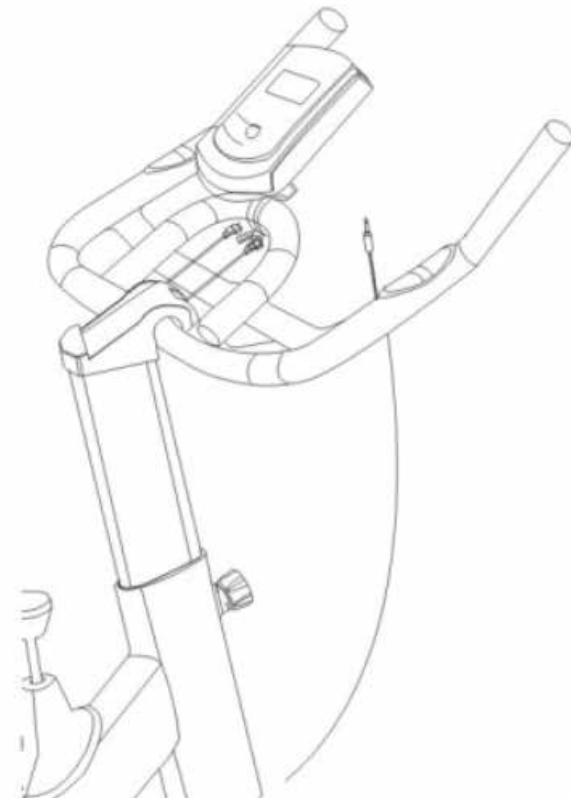
Fix the display holder(12) on the handlebar(7)

Step.9:

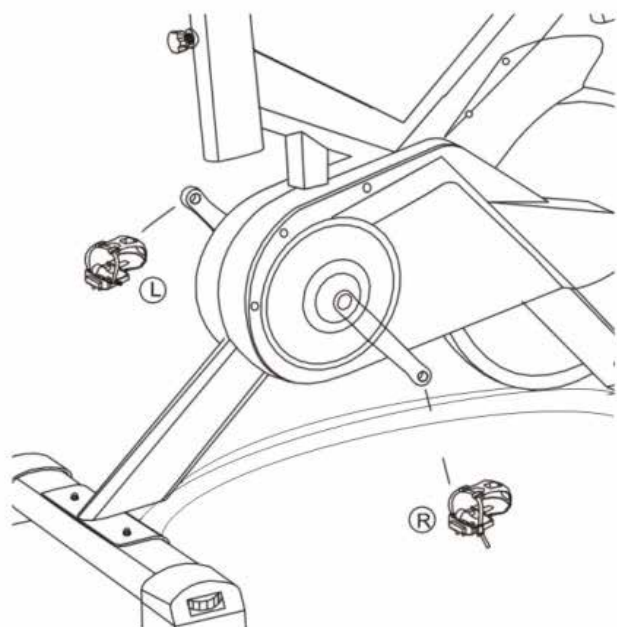


Attach the LCD monitor(13) to the display holder(12)

Step.10:



Then ,connect three wires



Step.11:

Identify the Right Pedal (9-R), which is marked with an "R". Using an adjustable wrench, firmly tighten the Right Pedal (9-R) clockwise into the Right Crank Arm .Then, firmly tighten the Left Pedal (9-L) counter- clockwise into the Left Crank Arm.

Step.12:

Make sure that all parts are properly tightened before you use the exercise bike.
 Note: After assembly is completed, extra parts may be left over.

EXERCISE GUIDELINES

EN

WARNING: *Before beginning this or any exercise program, consult your physi-cian. This is especially important for per-sonsover age 35 or persons with pre-existing health problems.*

These guidelines will help you to plan your exercise program. For detailed exercise informa-tion, obtain a reputable book or consult your physician. Remember, proper nutrition and adequate rest are essential for successful results

EXERCISE INTENSITY

Whether your goal is to burn fat or to strengthen your cardiovascular system, exercising at the proper inten- sity is the key to achieving results. You can use your heart rate as a guide to find the proper intensity level. The chart below shows recommended heart rates for fat burning and aerobic exercise.

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

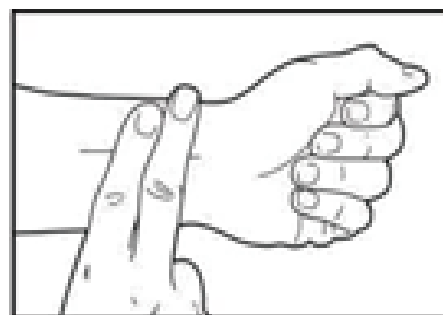
To find the proper intensity level, find your age at the bottom of the chart (ages are rounded off to the nearest ten years). The three numbers listed above your age define your training zone.” The lowest number is the heart rate for fat burning, the middle number is the heart rate for maximum fat burning, and the highest number is the heart rate for aerobic exercise.

Burning Fat— To burn fat effectively, you must exercise at a low intensity level for a sustained period of time. During the first few minutes of exercise, your body uses carbohydrate calories for energy. Only after the first few minutes of exercise does your body begin to use stored fat calories for energy. If your goal is to burn fat, adjust the intensity of your exercise until your heart rate is near the lowest number in your training zone. For maximum fat burning, exercise with your heart rate near the middle number in your training zone.

Aerobic Exercise—If your goal is to strengthen your cardiovascular system, you must perform aerobic exercise, which is activity that requires large amounts of oxygen for prolonged periods of time. For aerobic exercise, adjust the intensity of your exercise until your heart rate is near the highest number in your training zone.

HOW TO MEASURE YOUR HEART RATE

To measure your heart rate, exercise for at least four minutes. Then, stop exercising and place two fingers on your wrist as shown. Take a six-second heartbeat count, and multiply the result by 10 to find your heart rate. For example, if your six-second heartbeat count is 14, your heart rate is 140 beats per minute.



EN

WORKOUT GUIDELINES

Warming Up— Start with 5 to 10 minutes of stretching and light exercise. A warm-up increases your body temperature, heart rate, and circulation in preparation for exercise.

Training Zone Exercise—Exercise for 20 to 30 minutes with your heart rate in your training zone. (During the first few weeks of your exercise program, do not keep your heart rate in your training zone for longer than 20 minutes.) Breathe regularly and deeply as you exercise—never hold your breath.

Cooling Down—Finish with 5 to 10 minutes of stretching. Stretching increases the flexibility of your muscles and helps to prevent post-exercise problems.

EXERCISE FREQUENCY

To maintain or improve your condition, complete three workouts each week, with at least one day of rest between workouts.

After a few months of regular exercise, you may complete up to five workouts each week, if desired. Remember, the key to success is to make exercise a regular and enjoyable part of your everyday life.

SUGGESTED STRETCHES:

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

1. Toe Touch Stretch

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

2. Hamstring Stretch

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

3. Calf/Achilles Stretch

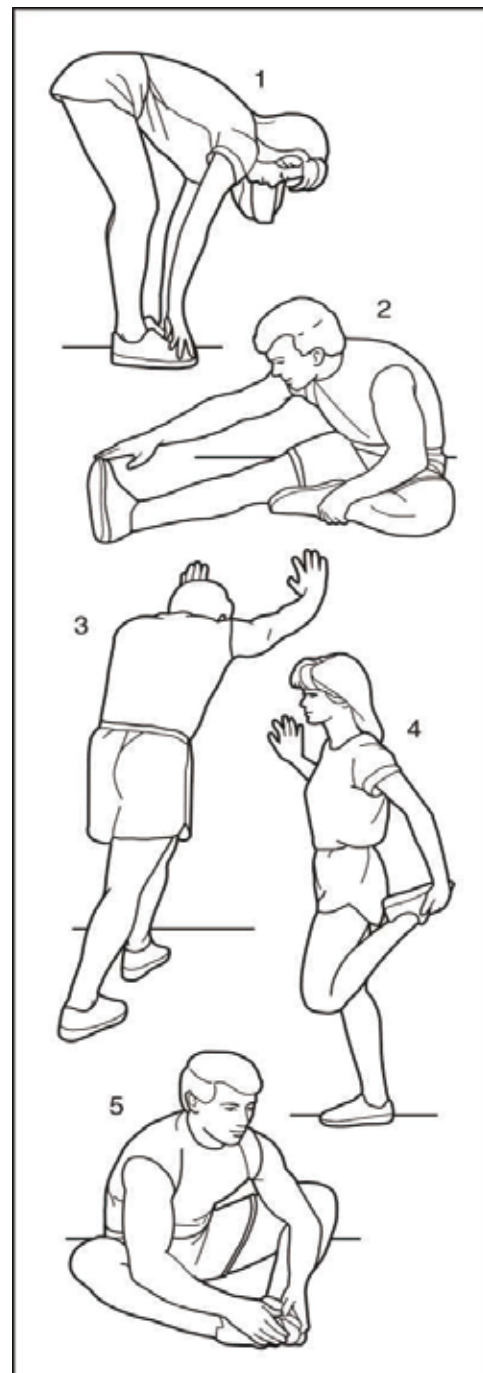
With one leg in front of the other, reach forward and place your hands against a wall. Keep your back leg straight and your back foot flat on the floor. Bend your front leg, lean forward and move your hips toward the wall. Hold for 15 counts, then relax. Repeat 3 times for each leg. To cause further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

4. Quadriceps Stretch

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

5. Inner Thigh Stretch

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



EN

EXERCISE COMPUTER

SPECIFICATIONS

TIME.....	00.00-99.59
SPEED	0.0-99.9km / H or ML / H
DISTANCE	0.00-999.9KM or ML
ODOMETER (IF HAVE)	0-9999KM or ML
PULSE (IF HAVE)	40-240BPM
CALORIES	0.0-9999KCAL

Parameters:

Model : HL-JS001(SY-7005-1)

Rated Voltage : 3V DC

Battery Type: 1.5V AAA*2 (Does not contain the battery)

Test Standard(s): CE, EN55014-1, EN55014-2, RoHS

KEY FUNCTIONS:

MODE: This key lets you to select and lock on to a particular function you want.

OPERATING PROCEDURES:

1. AUTO ON / OFF

◆ The system turns on when any key is pressed or when it receives a signal input from the speed sensor.

◆ The system turns off automatically when the sensor have no signal input or no key are pressed for approximately 4 minutes.

2. RESET:

The unit can be reset either by changing battery or by pressing the mode button for 3 seconds.

3. MODE:

To choose SCAN or LOCK. If you do not want the scan mode, press the MODE button when the pointer for the function you which begins blinking.

4. FUNCTIONS:

TIME

Press the MODE button until the pointer advance to TIME. The total working time will be shown.

SPEED

Press the MODE key until the pointer advance to SPEED. The total working time will be shown.

DISTANCE

Press the MODE key until the pointer advance to DISTANCE. The distance for each workout will be displayed.

ODOMETER (IF HAVE)

Press the MODE key until the pointer advance to ODOMETER. The total accumulated distance will be shown.

EN

PULSE (IF HAVE)

Press the MODE key until the pointer advance to PULSE. User's current heart rate will be displayed in beats per minute.

Place the palms of your hands on both of the Contact pads (or put the ear-clip to ear) and wait for 30 seconds for the most accurate reading.

CALORIES

Press the MODE key until the pointer advances to CALORIES. The calories burned will be displayed.

SCAN

Automatic display of the following functions in the order shown: TIME-SPEED-DIS-TANCE-PULSE(if have)-CALORIES(repeat).

BATTERY

This monitor uses one or two (if have PULEE function)batteries. If improper display on monitor, please reinstall the batteries to have a good result.



Please be assured that the box of this product is recycling, the rest of the packaging can be trashed.
♻️ In case the product contains batteries, do not trash directly.

This device concerned has been manufactured under an EU Declaration of Conformity and compliance with all relevant EU Directives, including CE, EN ISO 20957-1, EN ISO 20957-10.

Importer:

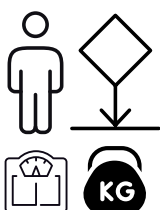
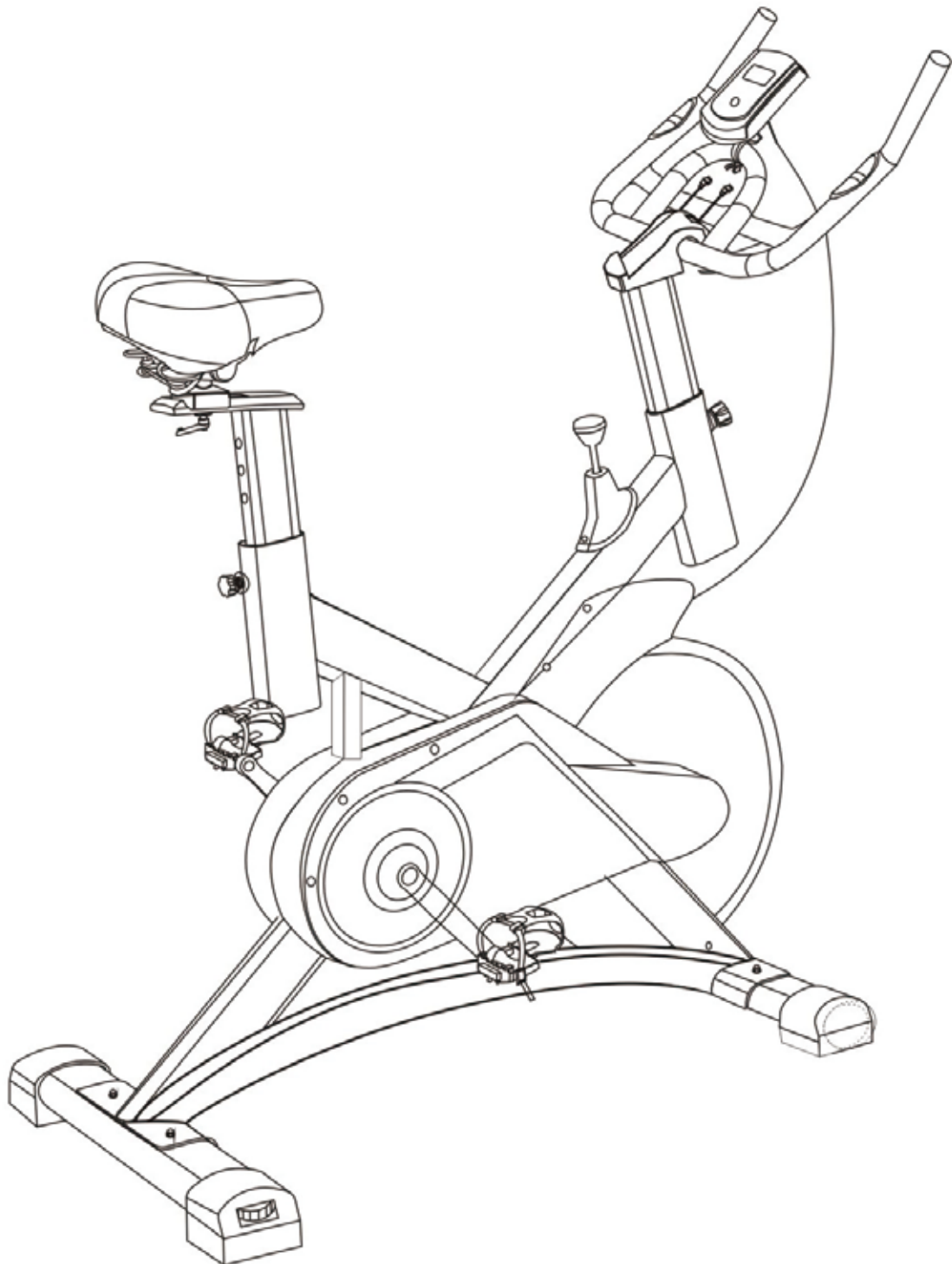
SAS ISE
1 Chemin d'Armancourt
60200 Compiègne France
TEL : +33 3 44 76 21 66
PORT : +33 6 32 91 85 26
contact@isefit.com
www.isefit.com

EN

ISE[®]

BENUTZERHANDBUCH

SY-7005-1



**MAXIMALES
BENUTZERGEWICHT**

120 KG



WWW.ISEFIT.COM

ISE[®]



CONTACT@ISEFIT.COM



+33 344 762 166

BEVOR SIE BEGINNEN

Vielen Dank, dass Sie sich für das neue ISE-Heimtrainer entschieden haben: Das Radfahren ist eine effektive Übung zur Steigerung der kardiovaskulären Fitness, zur Steigerung der Ausdauer und zur Straffung des Körpers. Das ISE Heimtrainer bietet eine Auswahl an Funktionen, die Ihr Training effektiver und angenehmer machen.

Lesen Sie dieses Handbuch zu Ihrem Vorteil sorgfältig durch, bevor Sie das Heimtrainer benutzen. Wenn Sie nach dem Lesen dieses Handbuchs Fragen haben, lesen Sie bitte den hinteren Umschlag dieses Handbuchs.

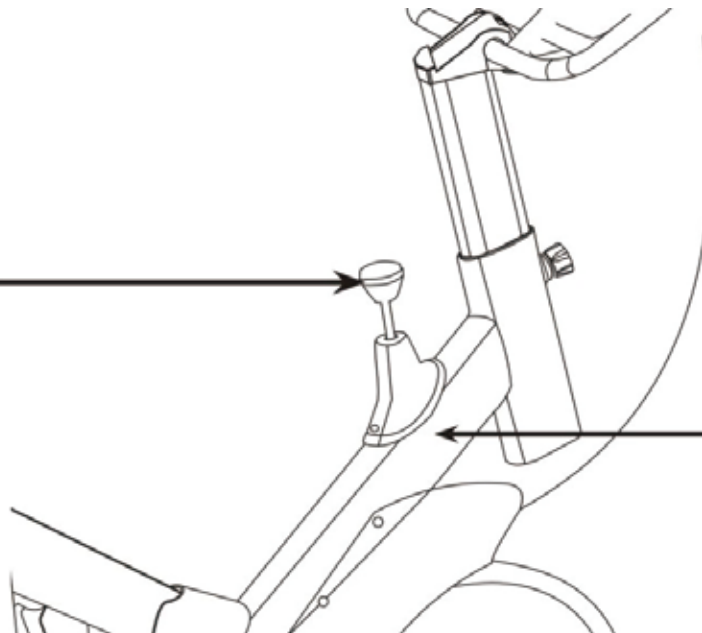
Notieren Sie sich die Produktmodellnummer, bevor Sie sich an uns wenden. Die Modellnummer befindet sich auf der Vorderseite dieses Handbuchs.

Bevor Sie weiterlesen, machen Sie sich bitte mit den in der nachstehenden Zeichnung gekennzeichneten Teilen vertraut.

WARNING

VORSICHT

Verringern Sie zum Beenden auf kontrollierbare Weise die Pedalgeschwindigkeit. Um schnell anzuhalten, verwenden Sie die Bremse. Die Pedale drehen sich weiter, seien Sie also vorsichtig, wenn Sie sich verlangsamen und anhalten.



WARNING

- Missbrauch dieser Maschine kann zu schweren Verletzungen führen
- Lesen Sie vor der Verwendung das Benutzerhandbuch und befolgen Sie alle Warnungen und Anweisungen.
- Lassen Sie keine Kinder auf oder in der Nähe der Maschine.
- Pedale drehen sich weiter, wenn Sie aufhören zu treten.
- Sich drehende Pedale können zu Verletzungen führen.
- Reduzieren Sie bitte die Pedalgeschwindigkeit auf eine kontrollierbare Weise.
- Dieses Produkt sollte immer auf einer ebenen Fläche verwendet werden.
- Dieses Produkt ist nicht für therapeutische Zwecke bestimmt.
- Stellen Sie den Widerstand auf maximal ein, wenn das Fahrrad nicht verwendet wird.



1. Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder Personen mit Gesundheitsproblemen
2. Benutzen Sie das Heimtrainer nur wie in dieser Anleitung beschrieben.
3. Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, sicherzustellen, dass alle Benutzer des Heimtrainers angemessen über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
4. Das Heimtrainer ist nur für den Gebrauch in einer überwachten Umgebung bestimmt.
5. Bewahren Sie das Heimtrainer im Haus auf und halten Sie es von Feuchtigkeit und Staub

fern. Bewahren Sie es nicht in einer Garage, auf einer überdachten Terrasse oder in der Nähe von Wasser auf.

6. Platzieren Sie das Heimtrainer auf einer ebenen Fläche mit einer Unterlage, um den Boden oder den Teppich zu schützen, und vergewissern Sie sich, dass um das Trimmrad ein Freiraum von mindestens 0,6 m besteht.

7. Überprüfen Sie regelmäßig alle Teile, und ziehen Sie sie ordnungsgemäß fest.

8. Halten Sie Kinder unter 12 Jahren und Haustiere stets vom Heimtrainer fern.

9. Tragen Sie während des Trainings geeignete Kleidung; Tragen Sie keine lose Kleidung, die sich auf dem Heimtrainer verfangen könnte. Tragen Sie zum Schutz des Fußes stets Sportschuhe.

10. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, während Sie das Heimtrainer benutzen, und biegen Sie den Rücken nicht.

11. Das Heimtrainer hat keinen Freilauf, die Pedale bewegen sich weiter, bis das Schwungrad stoppt. Reduzieren Sie Ihre Trittggeschwindigkeit auf eine kontrollierbare Weise.

12. Um das Schwungrad schnell zu stoppen, drücken Sie den Widerstandsknopf nach unten.

13. Wenn das Heimtrainer nicht benutzt wird, ziehen Sie die Widerstandstastatur vollständig fest, um zu verhindern, dass sich das Schwungrad bewegt.

14. Übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich ohnmächtig fühlen oder Schmerzen beim Training verspüren, hören Sie sofort auf und beruhigen Sie sich.

DE

PRODUKTPARAMETER

Modell: SY-7005-1

Produktgröße: (97-105) *88*48 CM

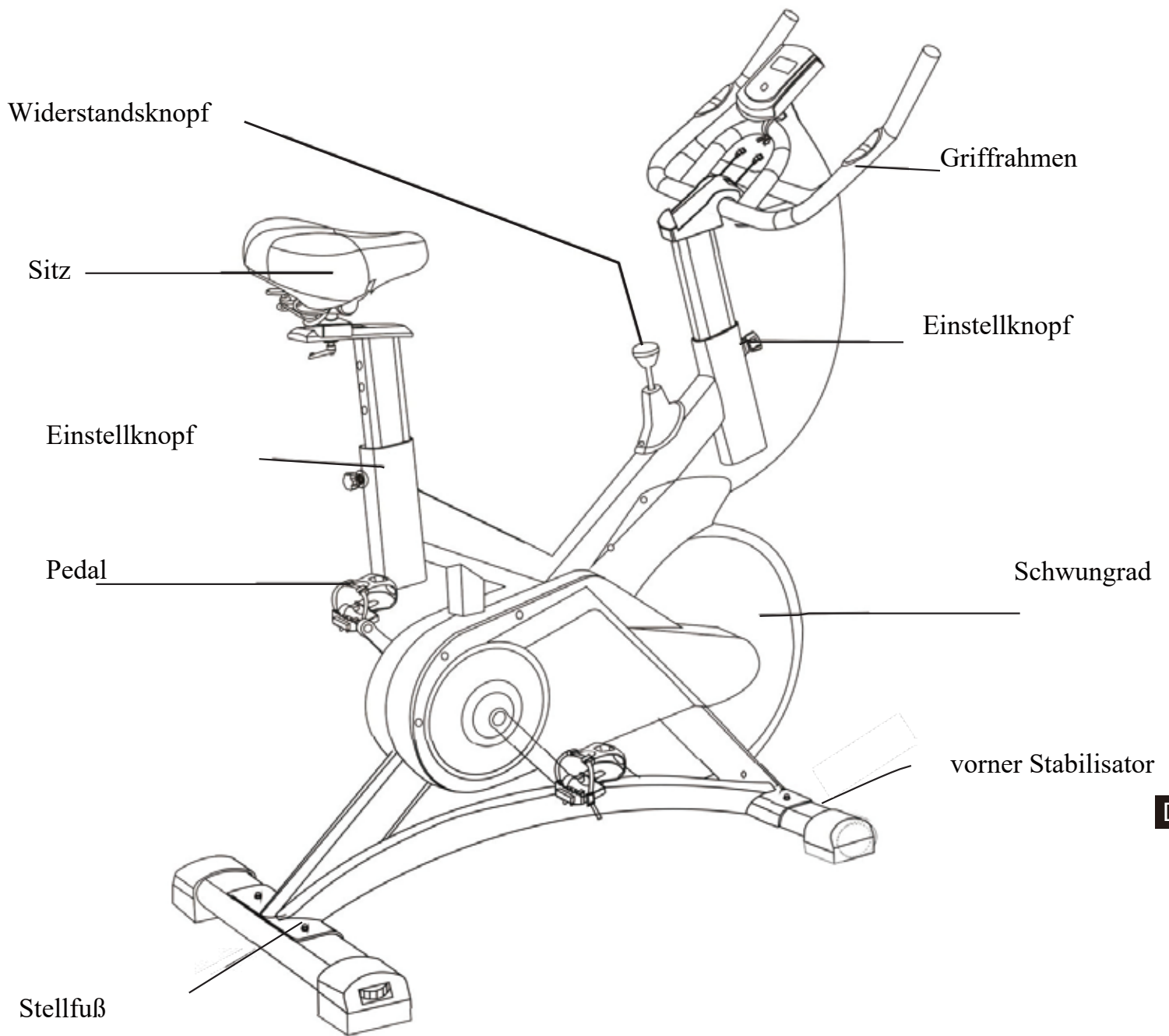
Test Standard (s): EN ISO 20957-1, EN ISO 20957-10, Klasse: H (Heimgebrauch)

Material: Stahl

Max. Benutzergewicht: 120 kg

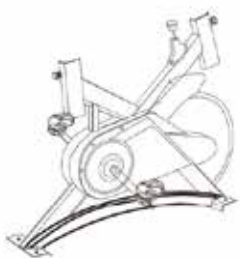
G.W/N.W: 29kg /26kg

Handbuch in FR/EN/DE/ES/IT

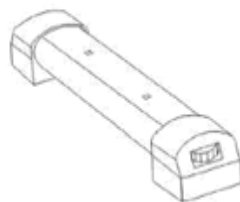


Das Display enthält keine Batterie.

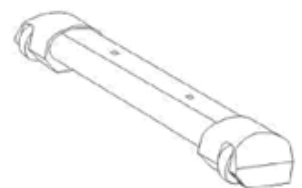
Teilweise Liste



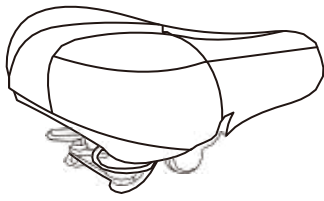
1. Hauptteil × 1



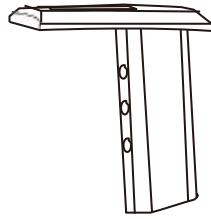
2. hinterer Stabilisator × 1



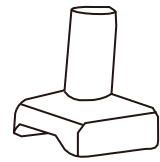
3. vorner Stabilisator × 1



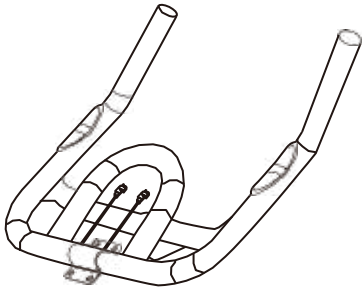
4. Sitz × 1



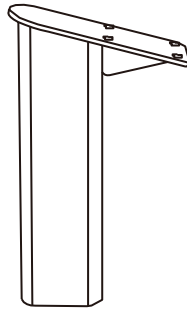
5. Sattelstütze × 1



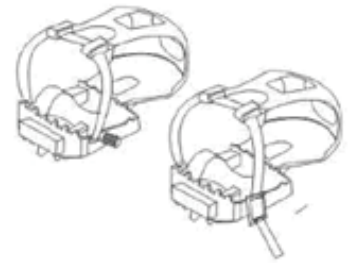
6. Sitzwagen × 1



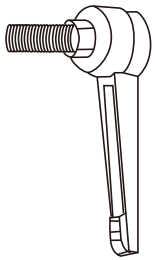
7. Griffrahmen × 1



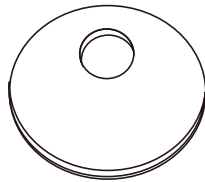
8. Lenkerpfosten × 1



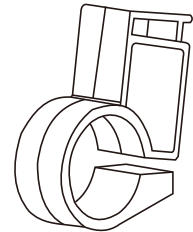
9. Pedalset(L/R) × 1



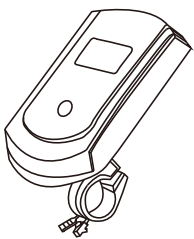
10.
L-förmiger Verriegelungsknopf L1 × 1



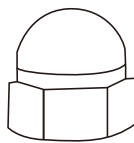
11. Große Waschmaschine × 1



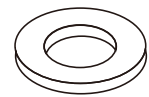
12. Anzeige-Halter × 1



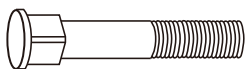
13. Elektronische Uhr x 1



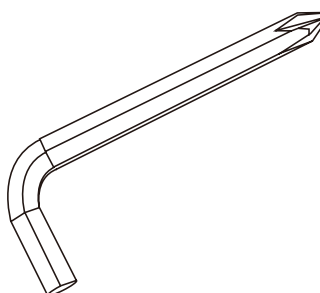
14. Nutmuttern × 4



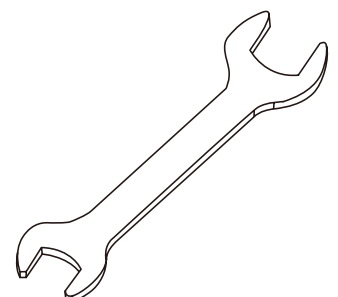
15. Kleine Waschmaschine × 8



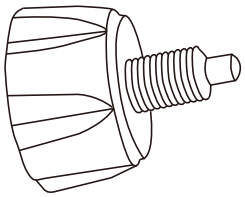
16. Schraube S1 × 4



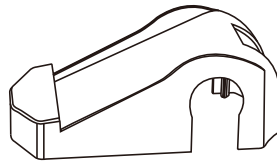
17. Inbusschlüssel × 1



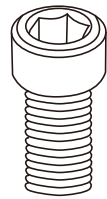
18. Multi-Schlüssel × 2



(Vorinstalliert)
19. Verriegelungsknopf × 2



20. Handyhalter × 1

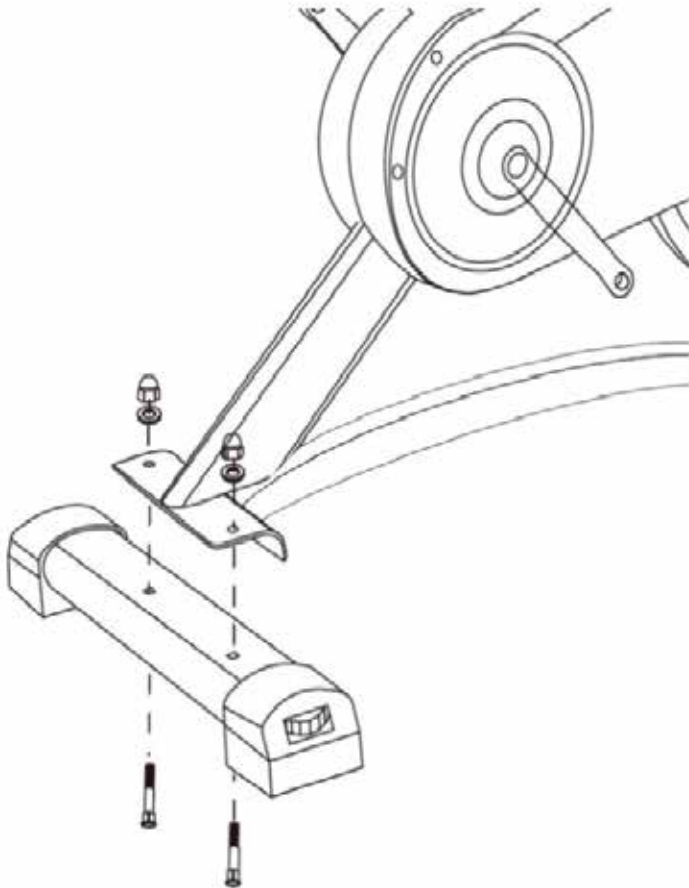


(Vorinstalliert)
21. Sechskantschraube × 4

Anweisungen für die Montage

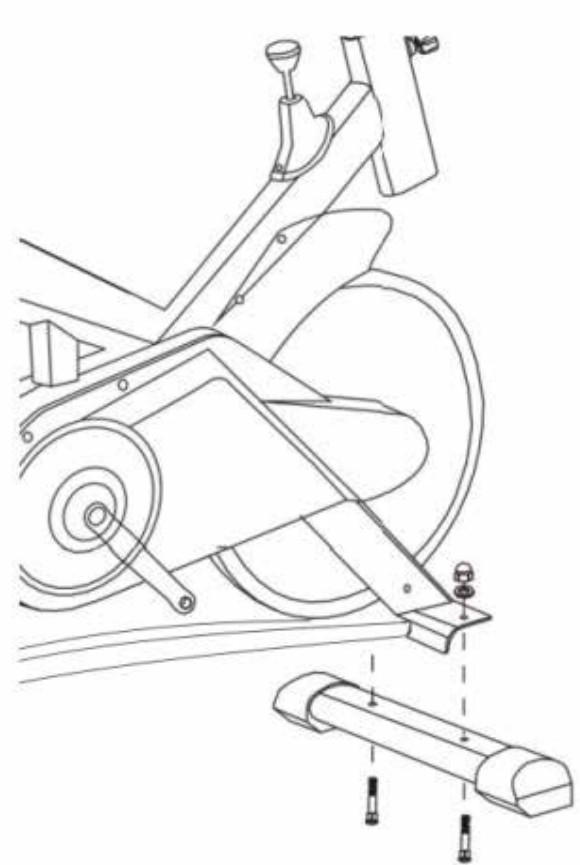
Achtung: Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Muttern vor dem Training dicht zuschraubt sind.

Schritt 1 :



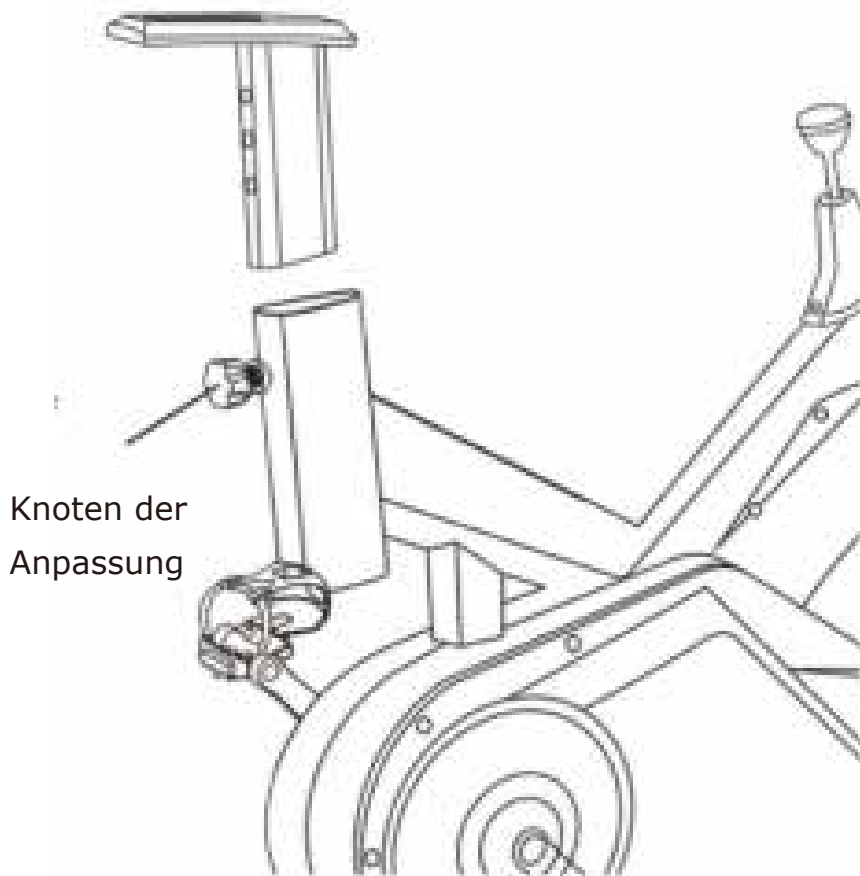
Während eine andere Person die Rückseite des Hauptgehäuses (1) anhebt, befestigen Sie den hinteren Stabilisator (2) mit zwei Schrauben (16), zwei Unterlegscheiben (15) und zwei Sicherungsmuttern (14) am Hauptgehäuse (1).

Schritt 2 :



Während eine andere Person die Vorderseite des Hauptkörpers (1) anhebt, befestigen Sie den vorderen Stabilisator (3) mit zwei Schrauben (16), zwei Unterlegscheiben (15) und zwei Sicherungsmuttern (14) am Hauptkörper (1)

Anmerkung: Die Schrägbewegung ist bequemer

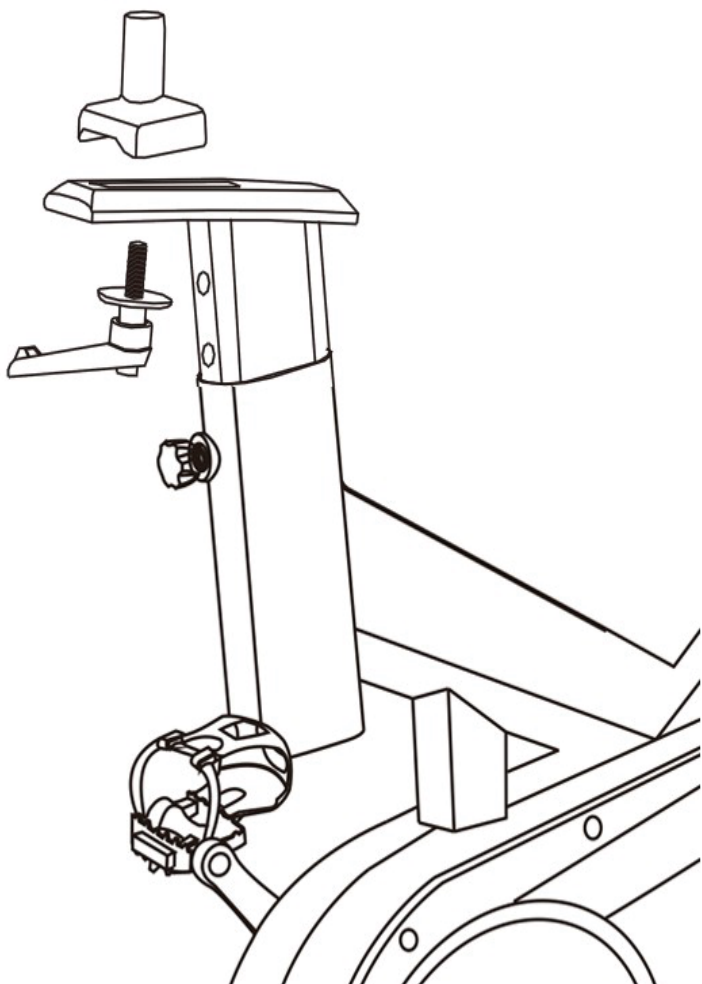


Schritt.3:

Richten Sie die Sattelstütze (5) wie gezeigt aus, lösen Sie den angezeigten Einstellknopf und ziehen Sie ihn nach außen.

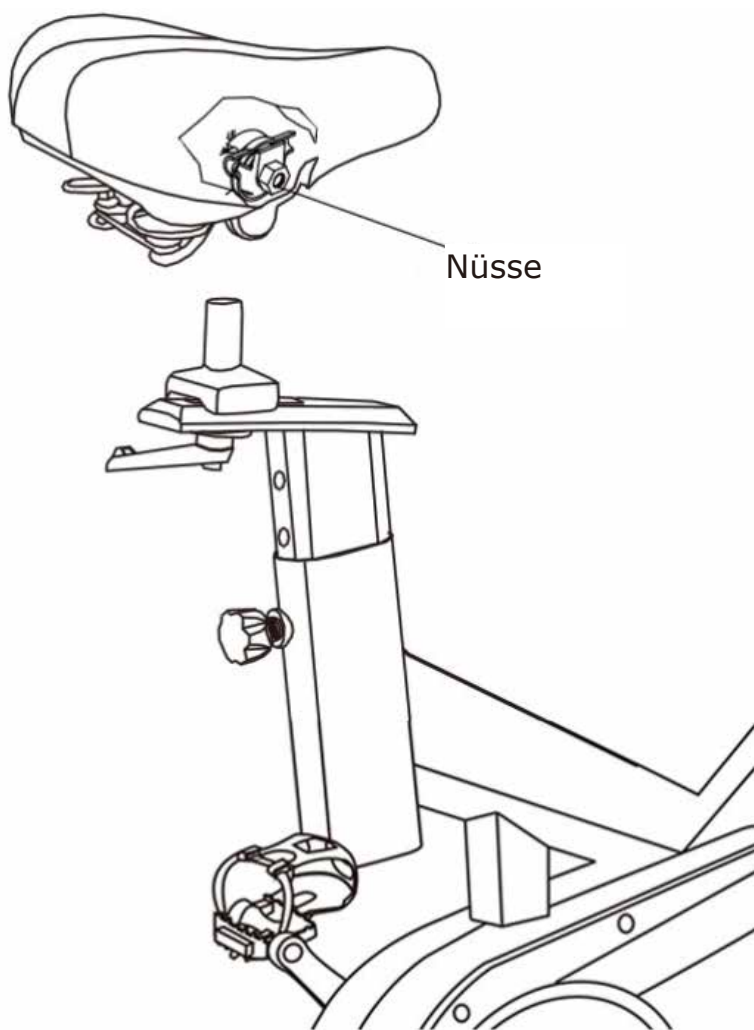
Setzen Sie dann die Sattelstütze (5) in den Hauptkörper (1). Bewegen Sie die Sattelstütze nach oben oder unten in die gewünschte Position, und lösen Sie den Einstellknopf in einem Loch in der Sattelstütze (5). Stellen Sie sicher, dass der Einstellknopf in einem Loch in der Sattelstütze eingerastet ist. Ziehen Sie dann den Einstellknopf an.

DE



Schritt.4:

Richten Sie den Sitzwagen (6) wie gezeigt aus: Schieben Sie den Sitzwagen in die gewünschte Position, verwenden Sie einen L-förmigen Verriegelungsknopf (10) und einen großen Wäscher (11), um den Sitzwagen zu fixieren. Dann führen den Verriegelungsknopf nach unten und ziehen den Sitzwagen fest

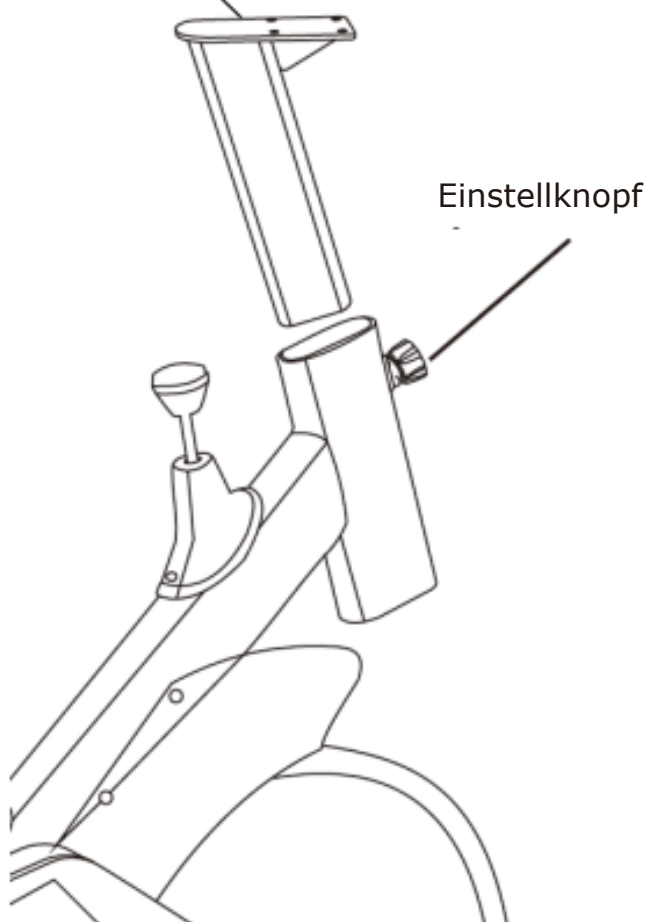


Schritt.5:

Schieben Sie den Sitz (4) auf den Pfosten auf der Oberseite des Sitzwagens (6).

Vergewissern Sie sich, dass der Sitz (4) gerade nach vorne zeigt und die Oberseite des Sitzes eben ist. Ziehen Sie dann die beiden Muttern (nur eine Mutter wird gezeigt) unter dem Sitz fest.

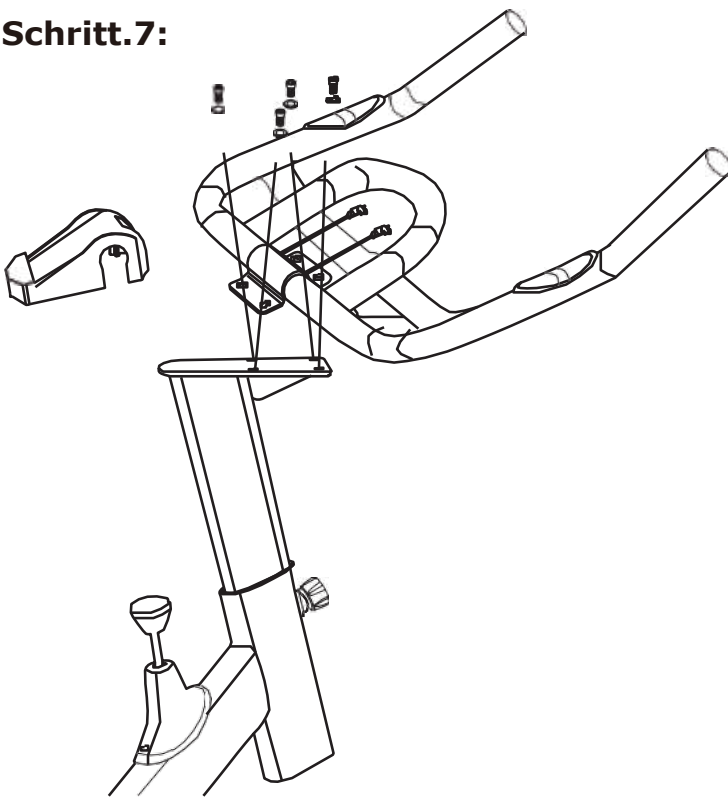
Hinweis: Inclined Einfügen ist bequemer



Schritt.6:

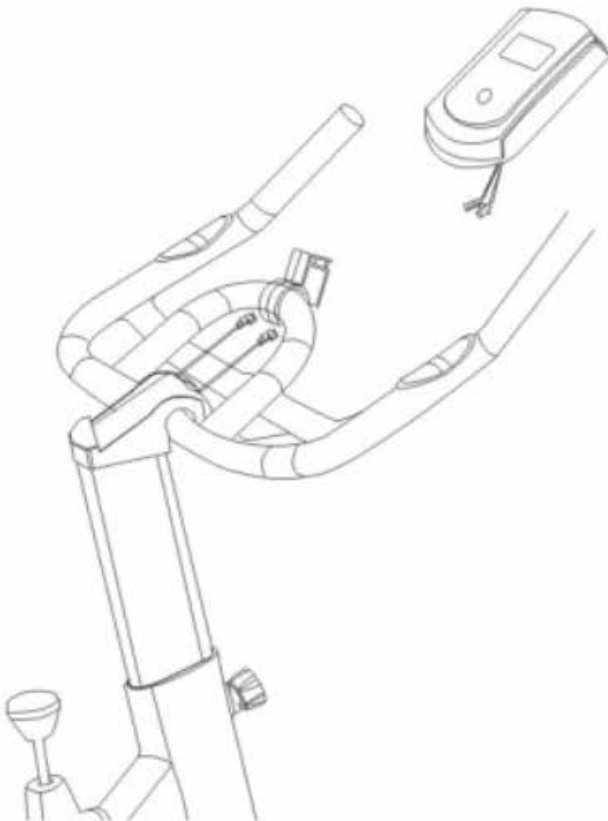
Lösen Sie den angezeigten Einstellknopf und ziehen Sie ihn nach außen. Setzen Sie den Lenkerpfosten (8) in das Hauptgehäuse (1). Bewegen Sie die Lenkstange nach oben oder unten in die gewünschte Position und lösen Sie den Einstellknopf in einem Loch in der Lenkstange. Vergewissern Sie sich, dass der Einstellknopf in einem Loch in der Lenkstange eingerastet ist. Ziehen Sie dann den Einstellknopf fest.

Schritt.7:



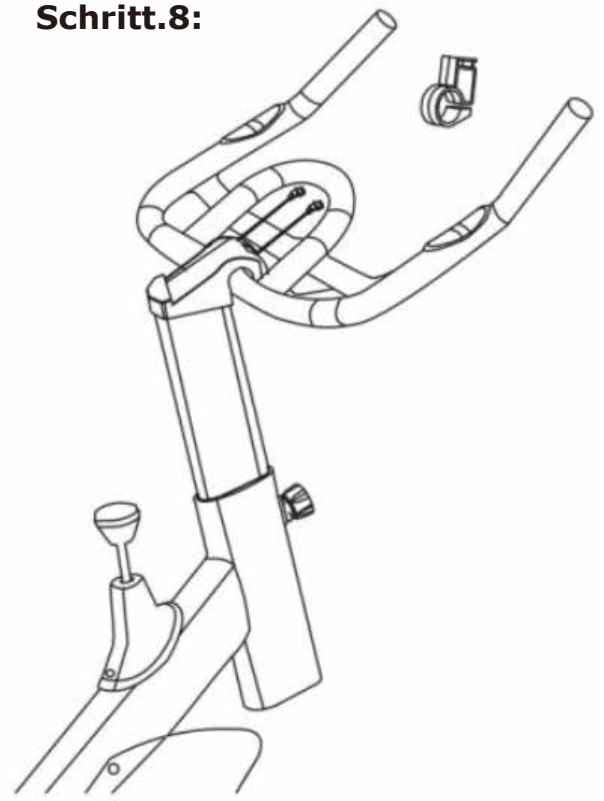
Befestigen Sie den Lenker (7) mit einer großen Unterlegscheibe (11) und einem L-förmigen Verriegelungsknopf (20) an dem Lenkerpfosten (8), ziehen Sie den Verriegelungsknopf nach unten und ziehen Sie den Lenker fest

Schritt.9:



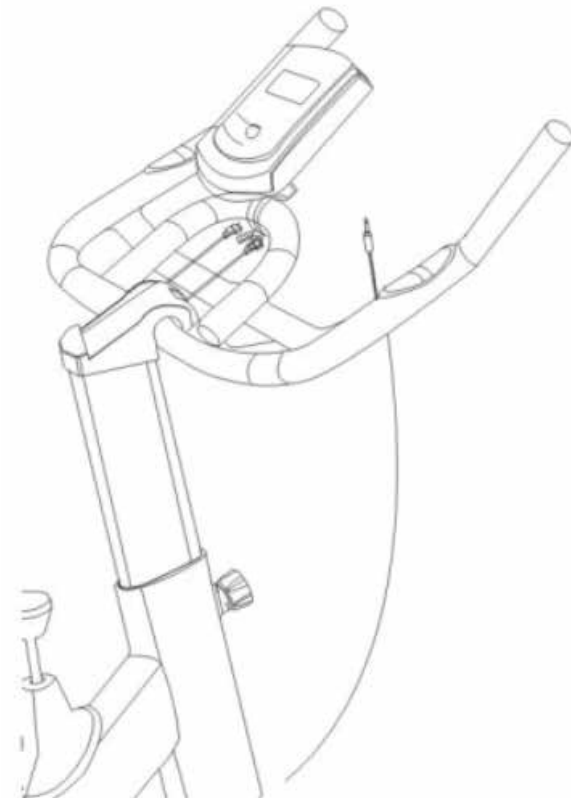
Befestigen Sie den LCD- Monitor (13) am Displayhalter (12).

Schritt.8:

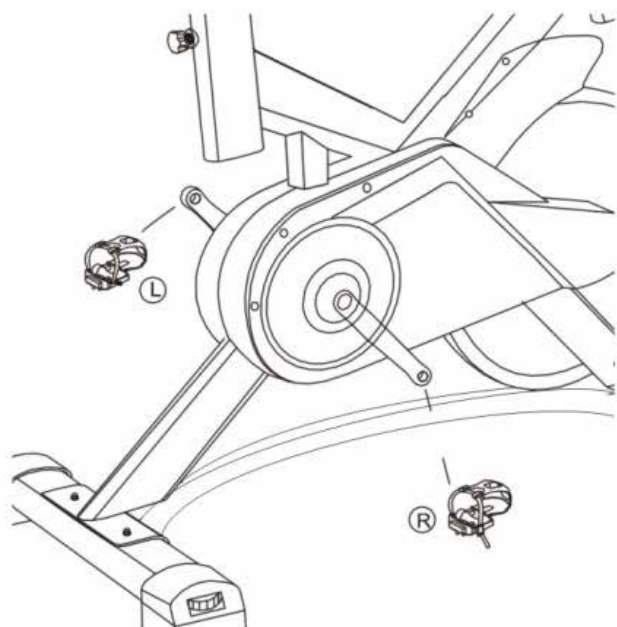


Befestigen Sie den Displayhalter (12) am Lenker (7).

Schritt.10:



Verbinden Sie dann drei Drähte



Schritt.11:

Identifizieren Sie das rechte Pedal (9-R), das mit einem "R" gekennzeichnet ist. Ziehen Sie das rechte Pedal (9-R) mit einem verstellbaren Schraubenschlüssel im Uhrzeigersinn im rechten Kurbelarm fest. Ziehen Sie dann das linke Pedal fest (9-L) entgegen dem Uhrzeigersinn in den linken Kurbelarm an.

Schritt.12:

Stellen Sie sicher, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie das Heimtrainer benutzen.

Hinweis: Nach Abschluss der Montage können zusätzliche Teile übrig bleiben.

TRAININGSRICHTLINIEN:

DE

WARNUNG: *Bevor Sie mit diesem oder einem anderen Trainingsprogramm beginnen, wenden Sie sich an Ihren Arzt, besonders für Personen über 35 Jahre oder Personen mit Gesundheitsproblemen.*

Diese Richtlinien helfen Ihnen bei der Planung Ihres Trainingsprogramms. Um detaillierte Informationen zu den Übungen zu erhalten, besorgen Sie sich ein seriöses Buch oder konsultieren Sie Ihren Arzt. Denken Sie daran, dass ausgewogene Ernährung und ausreichend Ruhe für ein erfolgreiches Ergebnis wichtig sind.

ÜBERSICHTSINTENSITÄT

Egal ob Sie Fett verbrennen oder Ihr Herz-Kreislauf-System stärken möchten: In der richtigen Intensität zu trainieren, ist der Schlüssel zum Erfolg. Sie können Ihre Herzfrequenz als Orientierungshilfe verwenden, um die richtige Intensität zu finden. Die folgende Tabelle zeigt die empfohlenen Herzfrequenzen für die Fettverbrennung und das aerobe Training.

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

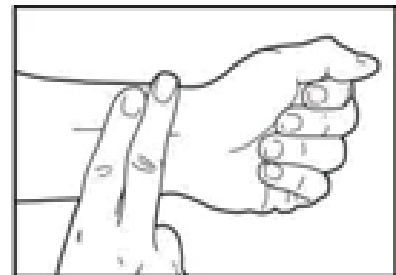
Um das richtige Intensitätsniveau zu finden, finden Sie Ihr Alter am unteren Rand des Diagramms (das Alter wird auf die nächsten zehn Jahre abgerundet.) Die drei oben angegebenen Zahlen definieren Ihre „Trainingszone“. Die niedrigste Zahl ist die Herzfrequenz für Fettverbrennung, die mittlere Zahl ist die Herzfrequenz für die maximale Fettverbrennung, und die höchste Zahl ist die Herzfrequenz für aerobes Training.

Fettverbrennung— Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie über einen längeren Zeitraum mit niedriger Intensität trainieren. In den ersten Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper Kohlenhydratkalorien als Energiequelle. Erst nach den ersten Minuten des Trainings beginnt der Körper, gespeicherte Fettkalorien als Energiequelle zu verwenden. Wenn Sie Fett verbrennen möchten, stellen Sie die Intensität Ihres Trainings so ein, dass Ihre Herzfrequenz nahe der niedrigsten Zahl in Ihrer Trainingszone liegt. Um eine maximale Fettverbrennung zu erreichen, trainieren Sie mit einer Herzfrequenz nahe der Mitte Nummer in Ihrer Trainingszone.

Aerobische Übungen—Wenn Sie Ihr Herz-Kreislauf-System stärken möchten, müssen Sie aerobische Übungen durchführen, bei denen für längere Zeit große Mengen Sauerstoff erforderlich sind. Passen Sie für aerobes Training die Intensität Ihres Trainings an, bis Ihre Herzfrequenz nahe der höchsten Zahl in Ihrer Trainingszone liegt.

WIE SIE IHRE HERZFREQUENZ MESSEN

Um Ihre Herzfrequenz zu messen, trainieren Sie mindestens vier Minuten. Hören Sie dann mit dem Training auf und legen Sie wie gezeigt zwei Finger an Ihr Handgelenk. Nehmen Sie eine Herzfrequenz von sechs Sekunden und multiplizieren Sie das Ergebnis mit 10, um Ihre Herzfrequenz zu ermitteln. Wenn Ihre Herzfrequenz beispielsweise sechs Sekunden beträgt, beträgt Ihre Herzfrequenz 140 Schläge pro Minute



DE

TRAININGSRICHTLINIEN

Aufwärmen - Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichtem Training: Ein Aufwärmen erhöht die Körpertemperatur, die Herzfrequenz und die Durchblutung, um sich auf das Training vorzubereiten.

Trainingszonenübung—Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten lang mit Ihrer Herzfrequenz in Ihrer Trainingszone (halten Sie Ihre Herzfrequenz während der ersten Wochen Ihres Trainingsprogramms nicht länger

als 20 Minuten in der Trainingszone.) Atmen Sie anschließend ein und tief beim Trainieren - Halte niemals den Atem an.

Abkühlen—Beenden Sie die Übung mit 5 bis 10 Minuten Dehnung: Die Dehnung erhöht die Flexibilität Ihrer Muskeln und beugt Problemen nach dem Training vor.

ÜBUNGSFREQUENZ:

Um Ihren Zustand aufrechtzuerhalten oder zu verbessern, führen Sie jede Woche drei Workouts mit mindestens einem Ruhetag durch.

Nach einigen Monaten regelmäßigen Trainings können Sie auf Wunsch bis zu fünf Workouts pro Woche absolvieren. Machen Sie Bewegung zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres Alltags.

EMPFOHLENE STRECKUNGEN:

Die richtige Form für mehrere grundlegende Dehnungen wird auf der rechten Seite angezeigt: Bewegen Sie sich langsam, während Sie sich strecken - Springen Sie nie.

1. Zehenberührungsausdehnung

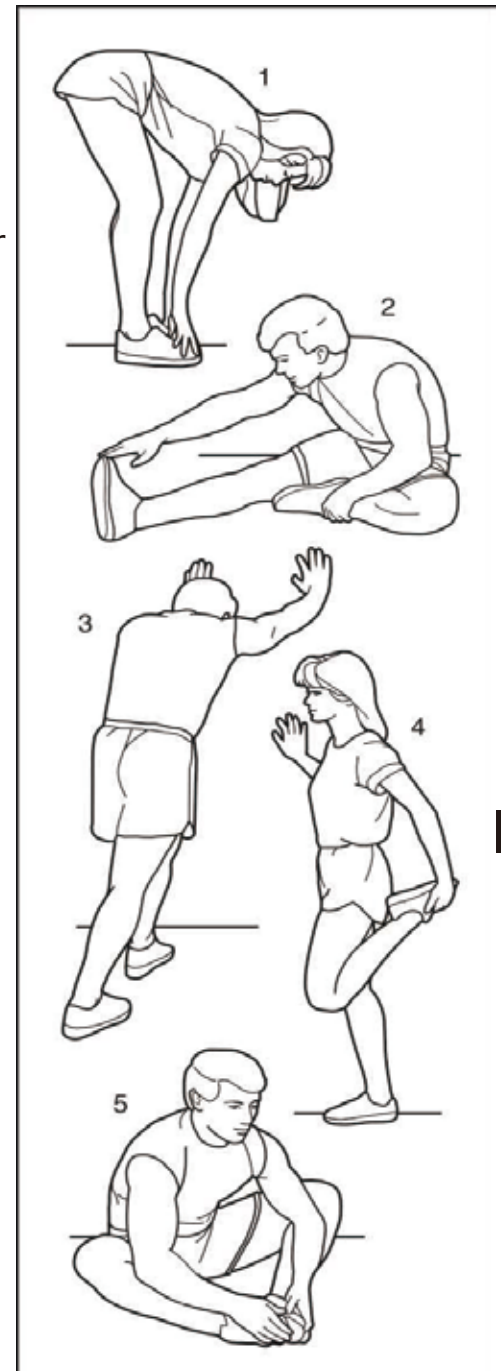
Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien auf und beugen Sie sich langsam von den Hüften nach vorne. Lassen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern entspannen, während Sie sich so weit wie möglich in Richtung Ihrer Schultern erstrecken. Halten Sie 15 Counts lang fest und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dreimal. Strecken: Kniesehnen, Kniekehle und Rücken.

2. Hamstring Stretch

Sitzen Sie mit einem gestreckten Bein, bringen Sie die Sohle des anderen Fußes zu sich und lehnen Sie sie gegen den inneren Oberschenkel Ihres gestreckten Beines, strecken Sie sich so weit wie möglich auf Ihre Zehen, halten Sie sie 15 Sekunden lang fest und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dreimal bei jedem Bein. Strecken: Kniesehnen, unterer Rücken und Leistengegend.

3. Kalb I Achillesstreck

Strecken Sie mit einem Bein vor dem anderen Ihre Hände nach vorne und legen Sie Ihre Hände gegen eine Wand. Halten Sie das hintere Bein gerade und den hinteren Fuß flach auf den Boden. Beugen Sie das vordere Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand 15 Counts, dann entspannen Sie sich und wiederholen Sie dies dreimal bei jedem Bein. Um eine weitere Dehnung der Achillessehnen zu bewirken, beugen Sie auch das hintere Bein. Strecken: Waden, Achillessehnen und Knöchel.



DE

4. Quadrizepsdehnung

Mit einer Hand gegen eine Wand halten, um das Gleichgewicht zu halten, fassen Sie den Fuß mit der anderen Hand an, halten Sie die

Ferse so nah wie möglich an das Gesäß, halten Sie 15 Sekunden lang fest, und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dreimal für je des Bein. Strecken: Quadrizeps und Hüftmuskulatur.

5. Dehnung des inneren Oberschenkels

Setzen Sie sich mit den Fußsohlen und den Knien nach außen, ziehen Sie die Füße so weit wie möglich in Richtung Leistengegend, halten Sie für 15 Counts und entspannen Sie sich. Wiederholen Sie dies dreimal. Streckungen: Quadrizeps und Hüftmuskeln.

PRODUKTPARAMETER

SPEZIFIKATIONEN

TIME.....	00.00-99.59
SPEED	0.0-99.9km / H or ML / H
DISTANCE	0.00-999.9KM or ML
ODOMETER (IF HAVE)	0-9999KM or ML
PULSE (IF HAVE)	40-240BPM
CALORIES	0.0-9999KCAL

Parameter der Anzeige:
Modell: HL-JS001(SY-7005-1)
Nennspannung: 3V DC
Batterietyp: 1,5 V AAA * 2 (nicht mit einer Batterie ausgestattet)
Teststandard (e): CE, EN55014-1, EN55014-2, RoHS

DE

ARBEITSANWEISUNGEN:

MODE - Um SCAN oder LOCK zu wählen, wenn Sie den Scan-Modus nicht möchten, drücken Sie die MODE-Taste, wenn der Zeiger auf die gewünschte Funktion zu blinken beginnt.

AUTO EIN / AUS

◆Das System schaltet sich ein, wenn eine Taste gedrückt wird oder wenn es ein Eingangssignal vom Geschwindigkeitssensor empfängt.

◆Das System schaltet sich automatisch aus, wenn der Sendere keinen Signaleingang hat oder etwa 4 Sekunden lang keine Taste gedrückt wird.

RESET

Das Gerät kann zurückgesetzt werden, indem die Batterie ausgetauscht oder die Modustaste Sekunden lang gedrückt wird

FUNKTION:

1. SCAN: Automatische Anzeige der folgenden Funktionen in der angegebenen Reihenfolge: TIME-SPEED-DISTANCE-PULSE (falls vorhanden) -HEATS (falls vorhanden).

2. ZEIT: Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger auf ZEIT wechselt. Die Gesamtarbeitszeit wird angezeigt.

3. GESCHWINDIGKEIT: Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger auf GESCHWINDIGKEIT wechselt. Die Gesamtarbeitszeit wird angezeigt.
4. DIST: Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger auf DISTANCE wechselt. Die Entfernung jedes Trainings wird angezeigt.
5. ODO: Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger auf ODOMETER zeigt. Die gesamte akkumulierte Entfernung wird angezeigt.
6. KALORIEN: Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger auf KALORIEN wechselt. Die verbrannten Kalorien werden angezeigt.



Bitte seien Sie versichert, dass die Schachtel dieses Produkts recycelt wird, der Rest der Verpackung kann weggeworfen werden. ♻️ Wenn das Produkt Batterien enthält, entsorgen Sie es nicht direkt.

Dieses betreffende Gerät wurde gemäß einer EU-Konformitätserklärung hergestellt und entspricht allen relevanten EU-Richtlinien, einschließlich CE-Prüfung, EN ISO 20957-1, EN ISO 20957-10.

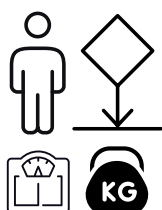
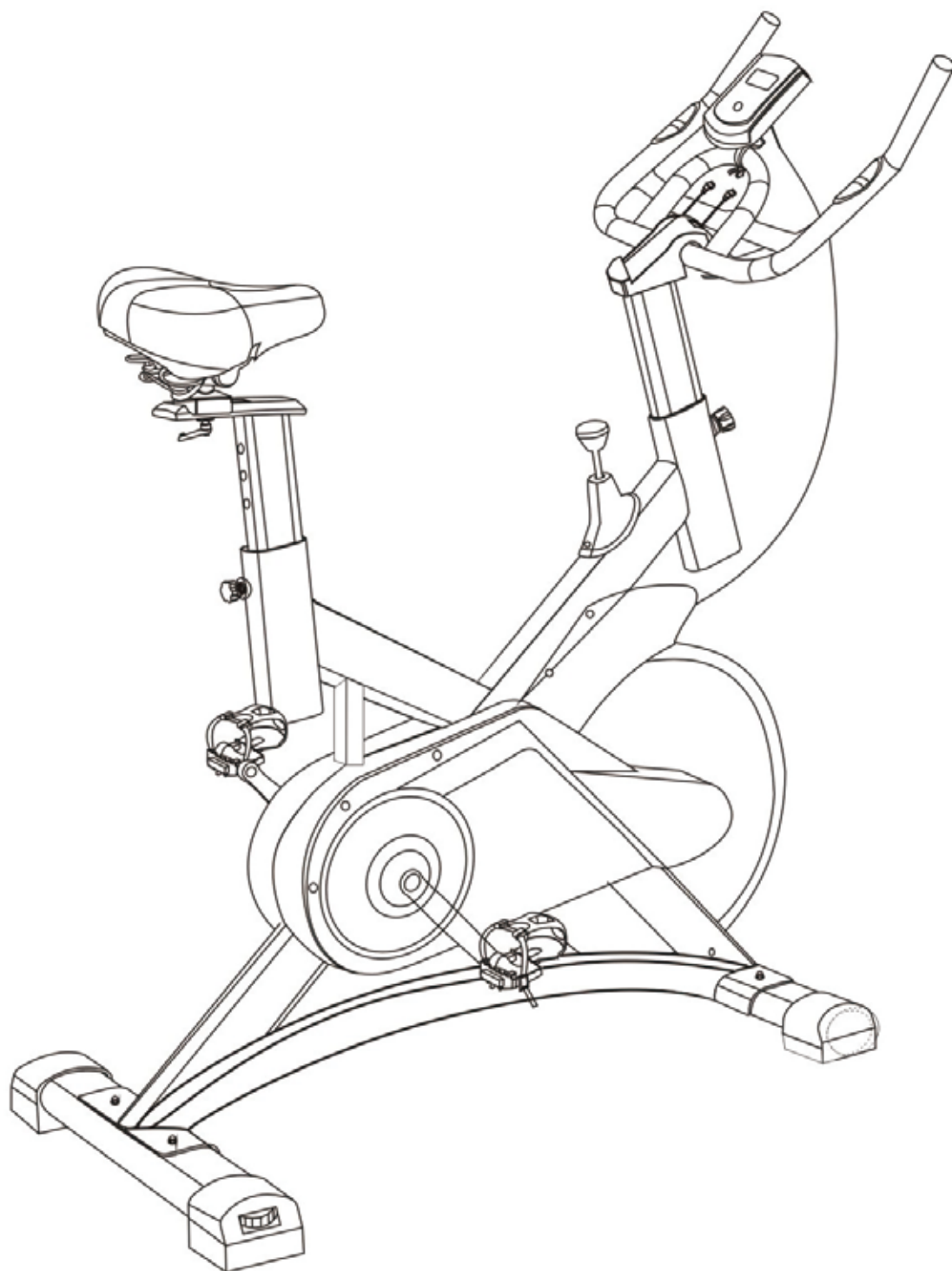
Importeur:

SAS ISE
1 Chemin d'Armancourt
60200 Compiègne France
TEL : +33 3 44 76 21 66
PORT : +33 6 32 91 85 26
contact@isefit.com
www.isefit.com

ISE[®]

MANUAL DEL USUARIO

SY-7005-1



**PESO MÁXIMO
DEL USUARIO**

120 KG



WWW.ISEFIT.COM

ISE[®]



CONTACT@ISEFIT.COM



+33 344 762 166

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva bicicleta estática ISE. El ciclismo es un ejercicio eficaz para aumentar la aptitud cardiovascular, la construcción de la resistencia, y tonificación del cuerpo. La bicicleta de ejercicio ISE tiene selección de características diseñadas para hacer sus entrenamientos más eficaces y agradables.

Para su beneficio, lea atentamente este manual antes de utilizar la bicicleta estática. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor consulte la contraportada de este manual. Para que le ayudemos, anote el número de modelo del producto antes de contactarnos. El número de modelo se muestra en la cubierta frontal de este manual.

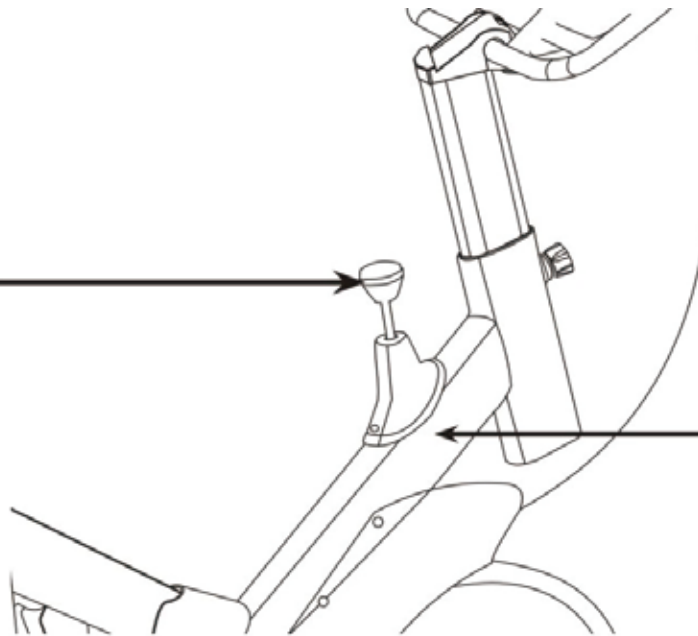
Antes de leer más, por favor familiarícese con las partes que están etiquetadas en la imagen de abajo.

! ADVERTENCIA

PRECAUCIÓN

Para detenerse, reduzca la velocidad del pedal de forma controlada. Para detenerse rápidamente, utilice el freno.

Los pedales seguirán centrifugado, así que tenga cuidado al ralentizar y detenerse.



WARNING

- El uso indebido de esta máquina puede ocasionar lesiones graves.
- Lea el manual del usuario antes de usarlo y siga todas las advertencias e instrucciones.
- No permita que los niños estén en o alrededor de la máquina.
- Los pedales continúan girando cuando deja de pedalear.
- Los pedales giratorios pueden causar lesiones.
- Reduzca la velocidad del pedal de forma controlada.
- Este producto debe utilizarse siempre en una superficie nivelada.
- Este producto no está diseñado para uso terapéutico.
- Ajuste la resistencia al máximo cuando la bicicleta no esté en uso.



1. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años de edad o personas con problemas de salud preexistentes.

2. Utilice la bicicleta de ejercicio sólo como se describe en este manual.

3. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicio estén debidamente informados de todas las precauciones.

4. La bicicleta de ejercicio está destinada únicamente para su uso en un entorno supervisado.

5. Mantenga la bicicleta estática en el interior, lejos de la humedad y el polvo. No ponga la bicicleta de ejercicio en un garaje o patio cubierto, o cerca del agua.
 6. Coloque la bicicleta de ejercicio sobre una superficie nivelada, con una alfombra debajo de ella para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese de que haya al menos 0,6 m (2 pies) de espacio libre alrededor de la bicicleta de ejercicio.
 7. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas regularmente. Reemplace inmediatamente las piezas desgastadas.
 8. Mantenga a los niños menores de 12 años y a las mascotas alejadas de la bicicleta estática en todo momento.
 9. Use ropa apropiada mientras hace ejercicio; No use ropa suelta que pueda quedar atrapada en la bicicleta estática. Siempre use zapatos atléticos para la protección de los pies.
 10. Mantenga siempre la espalda recta mientras utilice la bicicleta de ejercicio; no arquee la espalda.
 11. La bici del ejercicio no tiene una rueda libre; los pedales seguirán en movimiento hasta que el volante se detenga. Reduzca su velocidad de pedaleo de forma controlada.
 12. Para detener el volante rápidamente, presione el botón de resistencia hacia abajo.
 13. Cuando la bicicleta estática no esté en uso, apriete completamente la perilla de resistencia para evitar que el volante se mueva.
 14. El ejercicio puede ocasionar lesiones graves o la muerte. Si se siente débil o si experimenta dolor mientras hace ejercicio, deténgase inmediatamente y enfríe.
- uf und beruhigen Sie sich.

ES

PARÁMETRO DEL PRODUCTO

Modelo: SY-7005-1

Tamaño del producto: (97-105) *88*48 CM

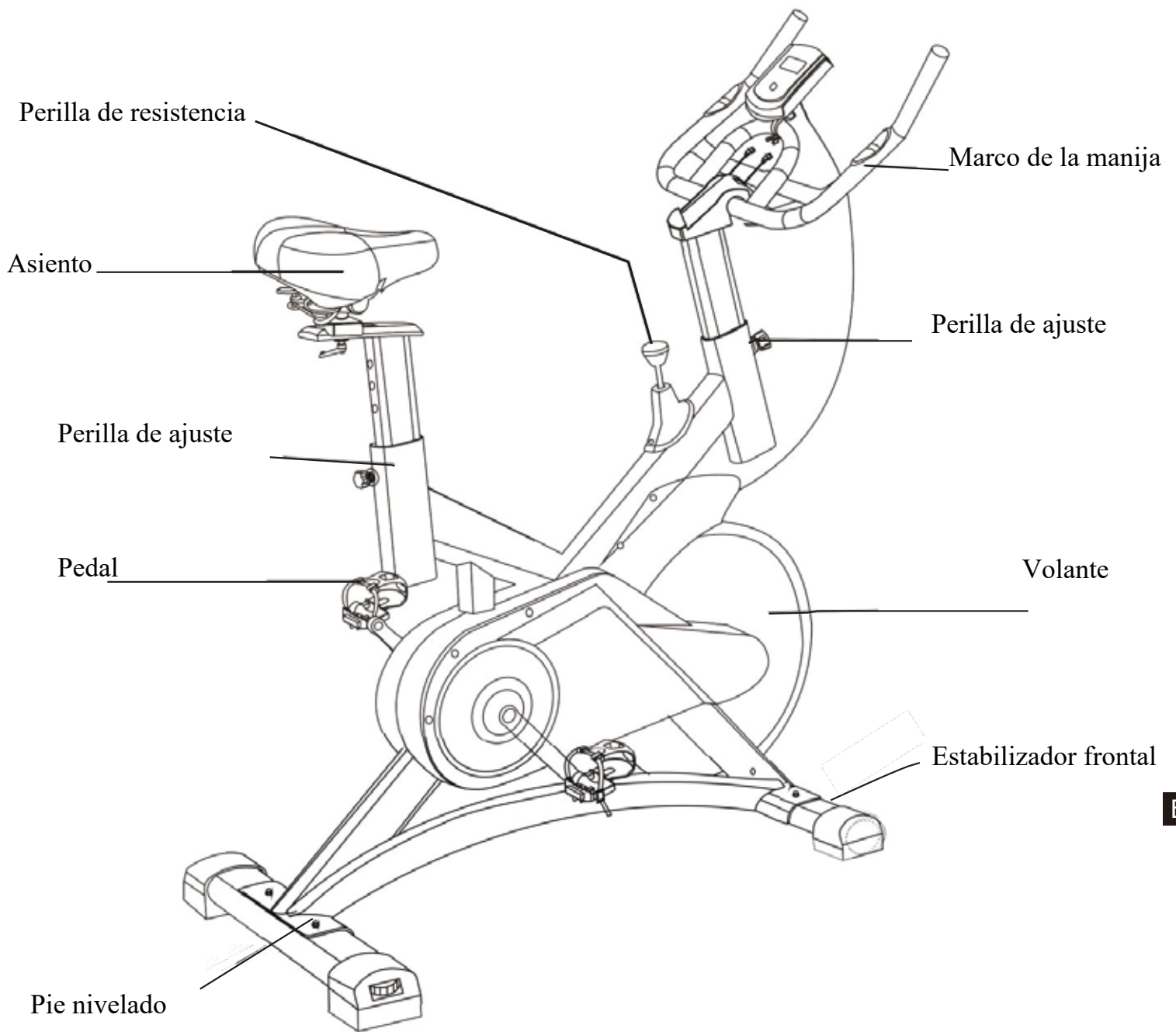
Estándar de prueba(s): EN ISO 20957-1, EN ISO 20957-10, Clase: H (uso doméstico)

Material: Acero

Max. Peso del Usuario: 120 kg

G.W / N.W: 29kg/26kg

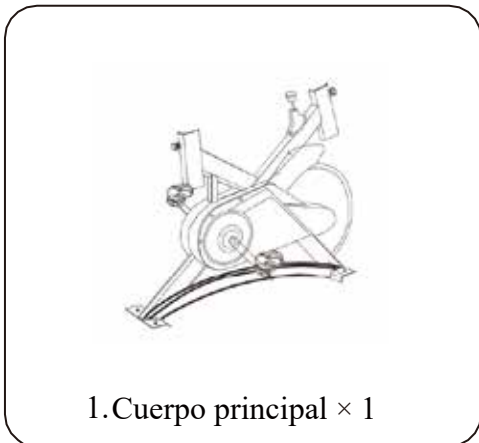
Manual en FR/EN/DE/ES/IT

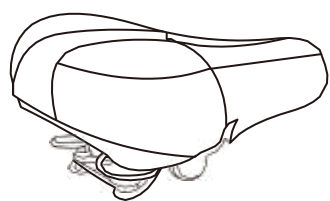


ES

La pantalla no contiene batería.

Lista parcial

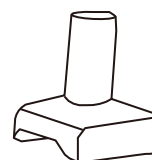




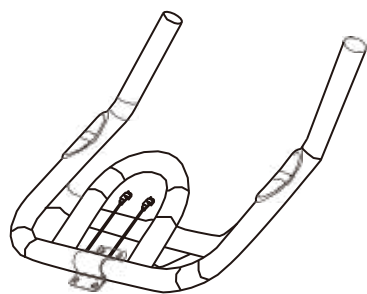
4. Asiento ×1



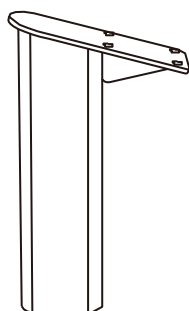
5. Tija de sillin × 1



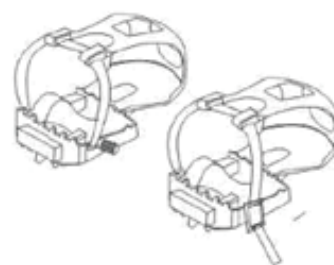
6. Carro del asiento ×1



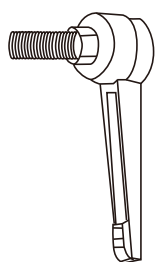
7. Marco de la manija×1



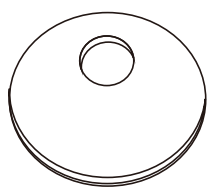
8. Poste del manillar ×1



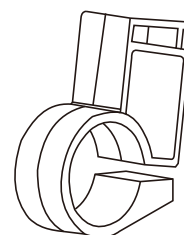
9. Pabal (I/D) Set × 1



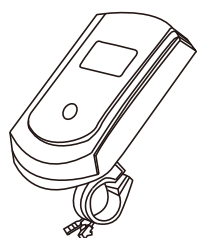
10. Perilla de bloqueo en formadeL1× 1



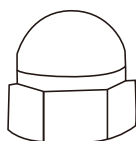
11. Lavadora grande × 1



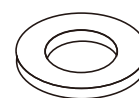
12. Soporte de pantalla× 1



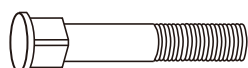
13. Rcloj electrónico x 1



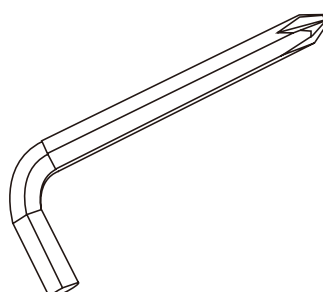
14. Contratuercas × 4



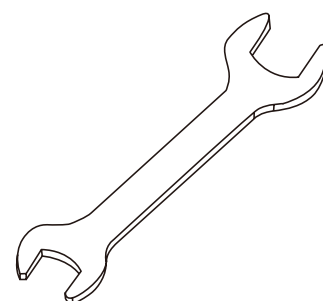
15. Lavadora pequeña × 8



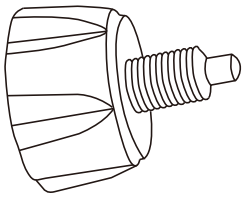
16.Perno S1 × 4



17. Llave Allen × 1

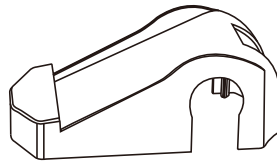


18. Llave multiple × 2

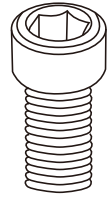


(Preinstalado)

19. Perilla de bloqueo × 2



20. Soporte telefónico × 1



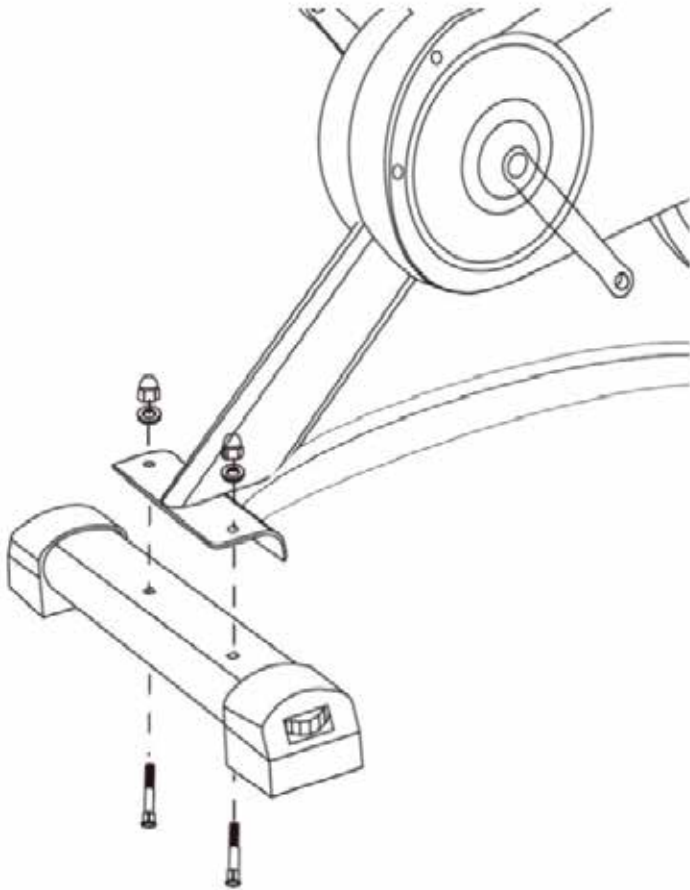
(Preinstalado)

21. Tornillo hexagonal × 4

Instrucciones de instalación

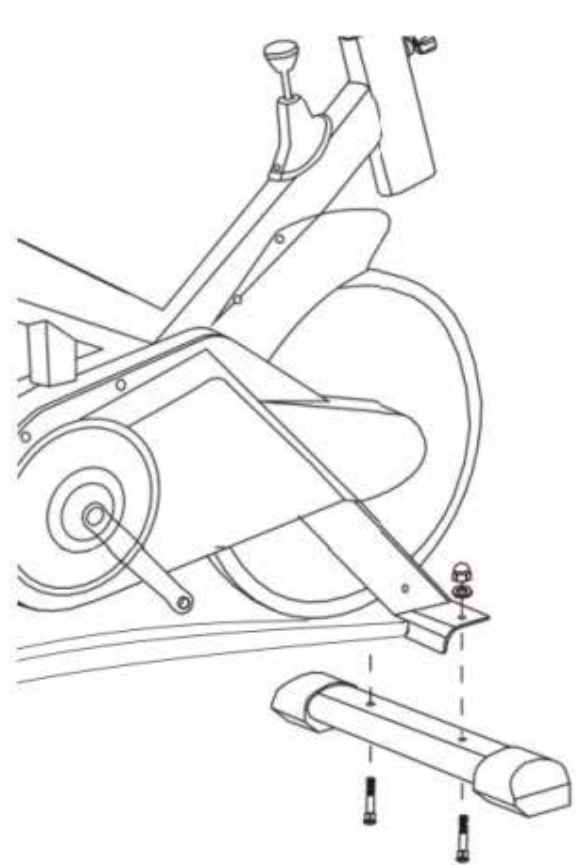
Nota: asegúrese de que todos los tornillos y tuercas estén apretados antes del ejercicio

Paso 1 :



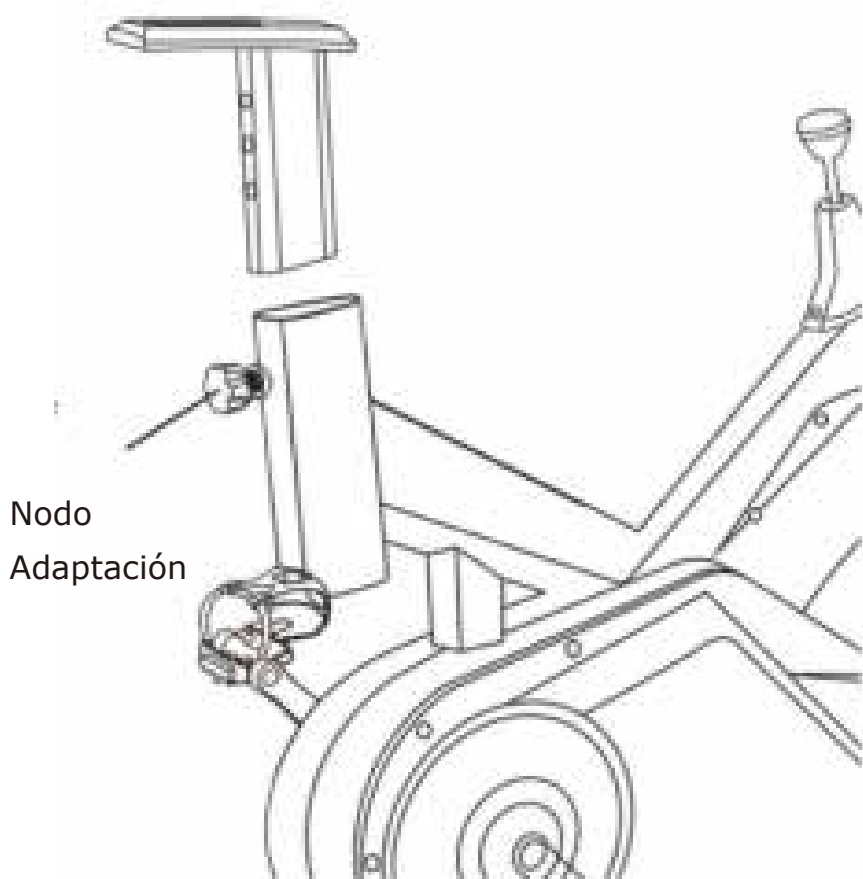
Mientras otra persona levanta la parte trasera del cuerpo principal (1), fije el estabilizador trasero (2) al cuerpo principal (1) con dos pernos (16), dos arandelas (15) y dos tuercas de bloqueo (14)

Paso 2 :



Mientras otra persona levanta el frente del cuerpo principal (1), fije el estabilizador delantero (3) Al cuerpo principal de (1) con dos pernos (16), dos arandelas (15) y dos tuercas de contratuerca (14)

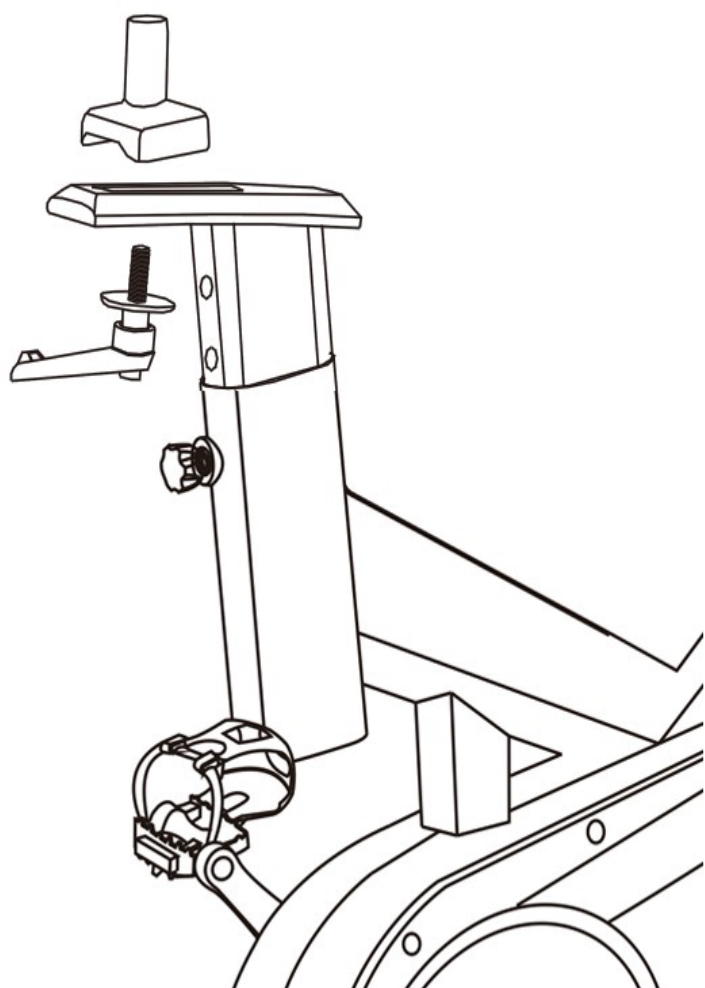
Nota: la inclinación es más cómoda



Paso 3:

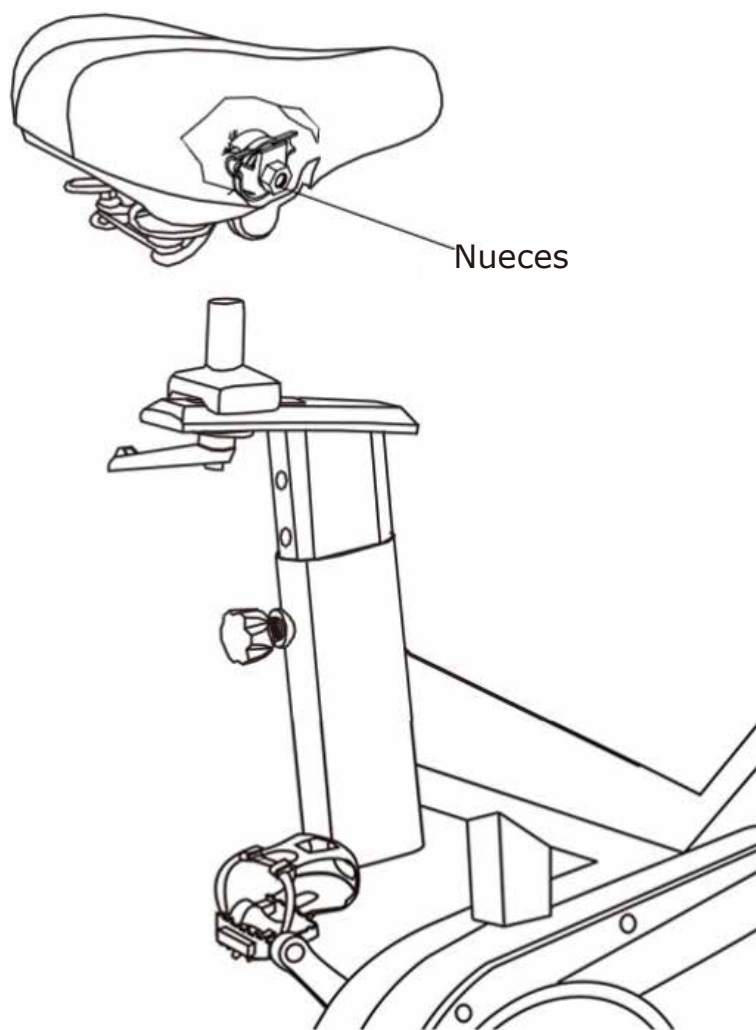
Oriente la tija de sillón (5) como se muestra. Afloje la perilla de ajuste indicada y tire de ella hacia afuera. A continuación, inserte la tija de sillón (5) en el cuerpo principal (1). Mueva la tija de sillón hacia arriba o hacia abajo hasta la posición deseada, y suelte la perilla de ajuste en un orificio en la tija del sillón (5). Asegúrese de que la perilla de ajuste esté enganchadas en un orificio en la tija del sillón. A continuación, apriete la perilla de ajuste.

ES



Paso 4:

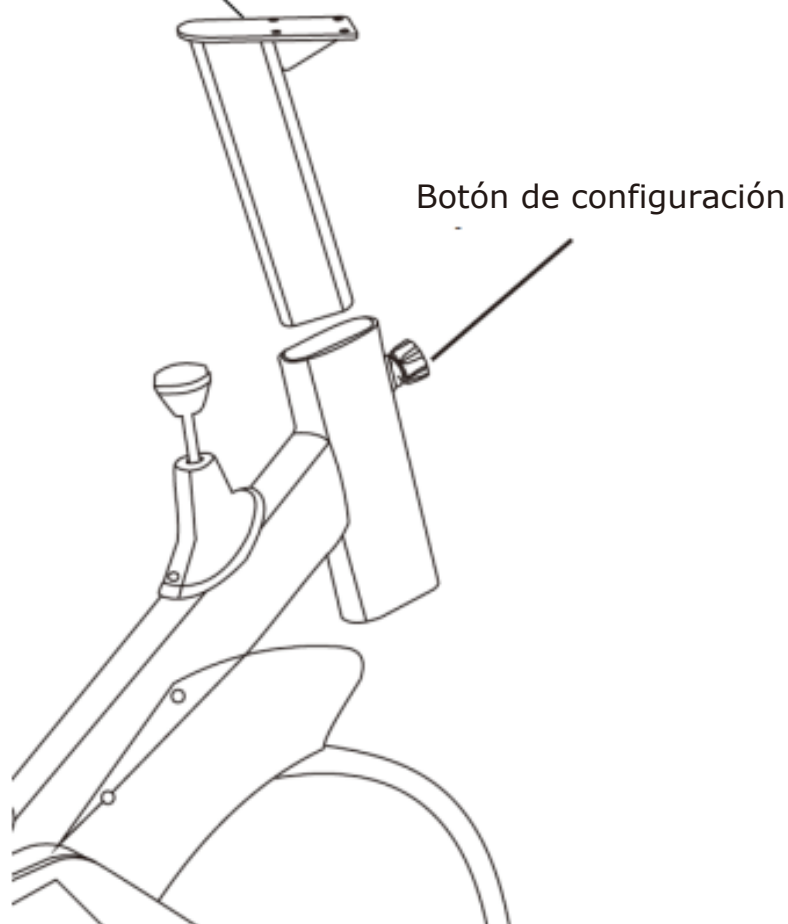
Oriente el carro del asiento (6) como se muestra. Deslice el carro del asiento a la posición deseada, use una perilla de bloqueo en forma de L (10) y un lavador grande (11) para fijar el carro del asiento. A continuación, tire de la perilla de bloqueo hacia abajo y apriete el carro del asiento



Paso 5:

Deslice el asiento (4) sobre el poste en la parte superior del carro del asiento (6). Asegúrese de que el asiento (4) apunte hacia delante y que la parte superior del asiento esté nivelada. A continuación, apriete las dos tuercas (sólo se muestra una tuerca) debajo del asiento.

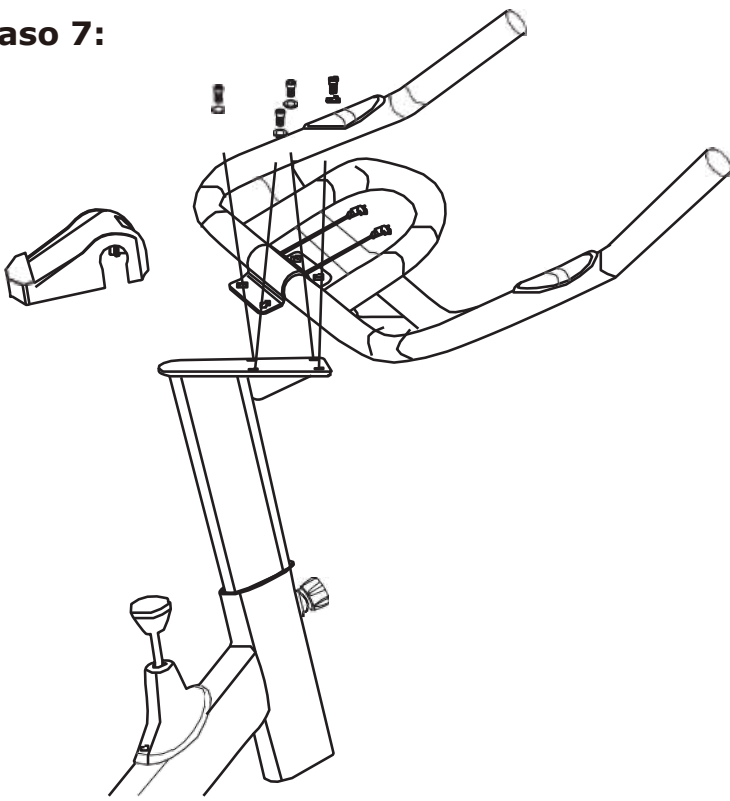
Nota: la inserción inclinada es más conveniente



Paso 6:

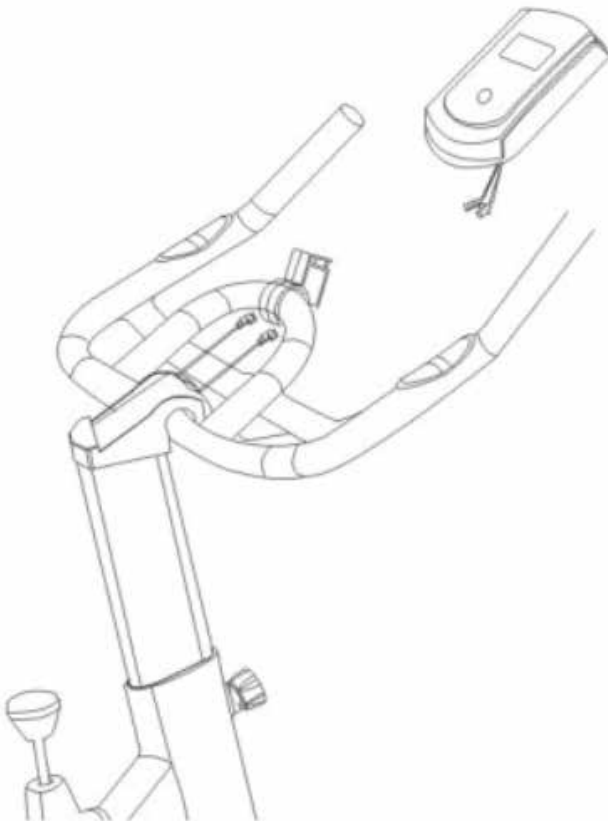
Afloje la perilla de ajuste indicada y tire de ella hacia afuera. A continuación, inserte el poste del manillar (8) en el cuerpo principal (1). Mueva el poste del manillar hacia arriba o hacia abajo hasta la posición deseada, y suelte la perilla de ajuste en un orificio en la tija del manillar. Asegúrese de que la perilla de ajuste esté enganchadas en un orificio en la tija del manillar. A continuación, apriete la perilla de ajuste.

Paso 7:



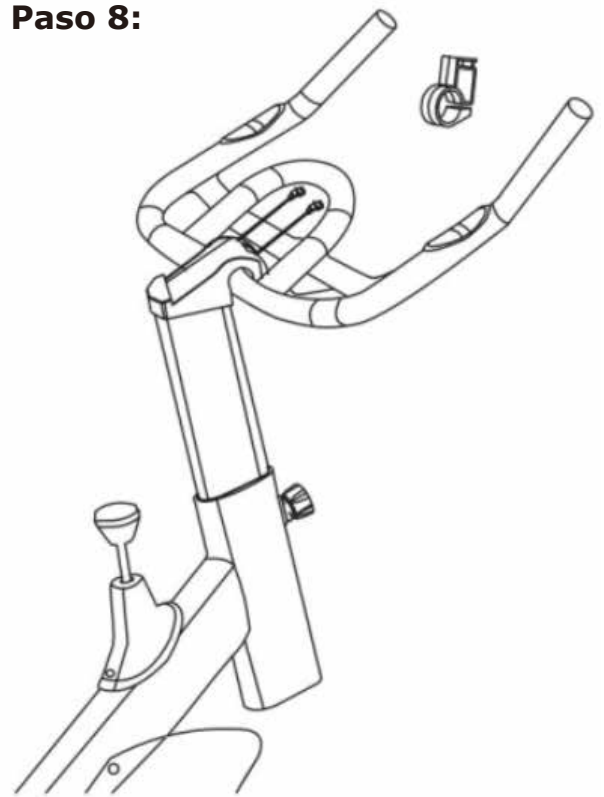
Fije el manillar (7) al poste de la barra de Flandrebar (8) con una arandela grande (11) y una perilla de bloqueo en forma de L (20). A continuación, tire de la perilla de bloqueo hacia abajo y apriete el manillar

Paso 9:



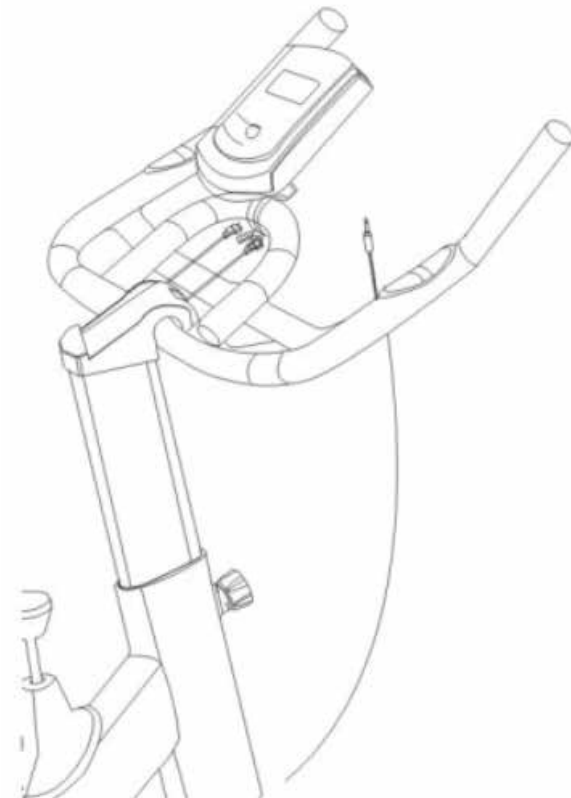
Fije el monitor LCD (13) al soporte de la pantalla (12) sobre (7)

Paso 8:

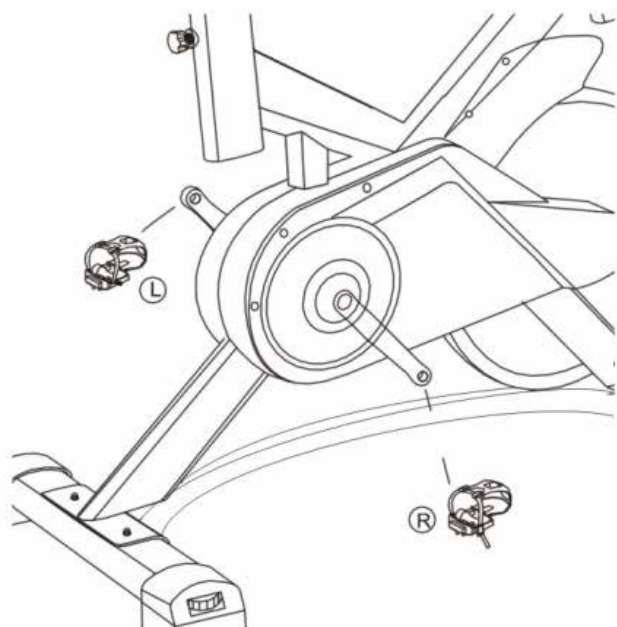


Fije el soporte de la pantalla (12) en el manillar (7)

Paso 10:



Luego, conecte tres cables



Paso 11:

Identifique el pedal derecho (9-R), que está marcado con una "R". Con una llave ajustable, apriete firmemente el pedal derecho (9-R) en sentido horario en el brazo de la manivela derecha. A continuación, apriete firmemente el pedal izquierdo (9-L) en sentido contrario a las agujas del reloj en el brazo de manivela izquierdo.

Paso 12:

Asegúrese de que todas las piezas estén bien apretadas antes de utilizar la bicicleta de ejercicio.

Nota: Después de completar el ensamblaje, se pueden dejar piezas adicionales.

PAUTAS DE EJERCICIO

ES

ADVERTENCIA: Antes de comenzar este o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años de edad o personas con problemas de salud preexistentes.

Estas pautas le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para obtener información detallada sobre el ejercicio, obtenga un libro de buena reputación o consulte a su médico. Recuerde, la nutrición adecuada y el descanso adecuado son esenciales para obtener resultados exitosos.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Si su objetivo es quemar grasa o para fortalecer su sistema cardiovascular, el ejercicio a la intensidad adecuada es la clave para lograr resultados. Puede usar su frecuencia cardíaca como guía para encontrar el nivel de intensidad adecuado. La siguiente tabla muestra las frecuencias cardíacas recomendadas para la quema de grasas y el ejercicio aeróbico.

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

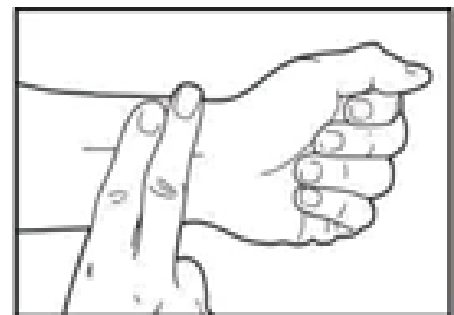
Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, encuentre su edad en la parte inferior del gráfico (las edades se redondean a los diez años más próximos). Los tres números enumerados por encima de su edad definen su "zona de entrenamiento". El número más bajo es la frecuencia cardíaca para quemar grasa, el número medio es la frecuencia cardíaca para la quema de grasa máxima, y el número más alto es la frecuencia cardíaca para el ejercicio aeróbico.

Quemar grasa— Para quemar grasa eficazmente, debe ejercitarse a un nivel de baja intensidad durante un período de tiempo sostenido. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo utiliza calorías de carbohidratos para la energía. Sólo después de los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comenzará a utilizar calorías almacenadas de grasa para la energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su frecuencia cardíaca esté cerca del número más bajo en su zona de entrenamiento. Para quemar grasa máxima, haga ejercicio con su frecuencia cardíaca cerca del número medio en su zona de entrenamiento.

Ejercicio Aeróbico—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicio aeróbico, que es la actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante períodos prolongados de tiempo. Para el ejercicio aeróbico, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que la frecuencia cardíaca esté cerca del número más alto de su zona de entrenamiento.

CÓMO MEDIR SU RITMO CARDÍACO

Para medir la frecuencia cardíaca, haga ejercicio durante al menos cuatro minutos. Luego, deje de hacer ejercicio y coloque dos dedos en la muñeca como se muestra. Tome un conteo de latidos de seis segundos y multiplique el resultado por 10 para encontrar su frecuencia cardíaca. Por ejemplo, si su conteo de latidos de seis segundos es de 14, su frecuencia cardíaca es de 140 latidos por minuto.



ES

PAUTAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento - Empiece con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero. Un calentamiento aumenta la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la circulación en preparación para el ejercicio.

Ejercicio de zona de entrenamiento—Haga ejercicio durante 20 a 30 minutos con su frecuencia cardíaca en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios, no mantenga su frecuencia cardíaca en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos). Respire de forma regular y profunda a medida que hace ejercicio, nunca deje de respirar.

Enfriamiento abajo—Termine con 5 a 10 minutos de estiramiento. El estiramiento aumenta la flexibilidad de los músculos y ayuda a prevenir los problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIO:

Para mantener o mejorar su condición, complete tres entrenamientos cada semana, con al menos un día de descanso entre entrenamientos. Después de unos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana, si lo desea. Recuerde, la clave del éxito es hacer que el ejercicio sea una parte regular y agradable de su vida cotidiana.

TRAMOS SUGERIDOS:

La forma correcta para varios tramos básicos se muestra a la derecha. Muévanse lentamente a medida que estire, nunca rebote.

1. Estiramiento táctil del dedo del pie

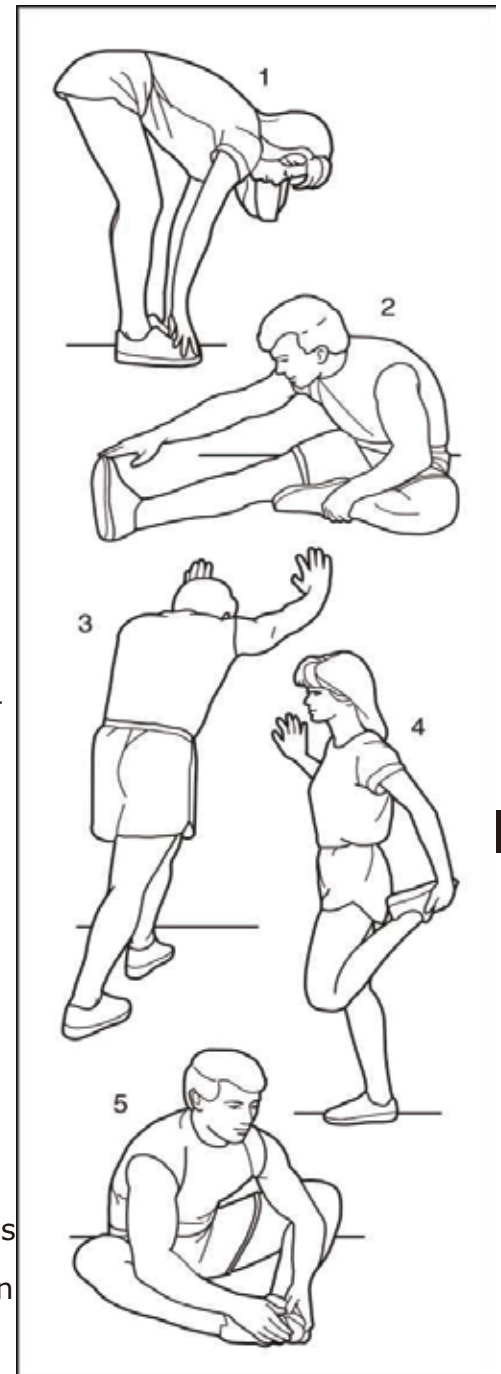
Párese con las rodillas dobladas ligeramente y lentamente hacia delante de las caderas. Permita que la espalda y los hombros se relajen a medida que se llega hacia los dedos de los pies en la medida de lo posible. Espere 15 cuentas y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: tendones, espalda de rodillas y espalda.

2. Estiramiento Hamstring

Siéntese con una pierna extendida. Lleve la suela del pie opuesto hacia usted y descanse contra el muslo interno de la pierna extendida. Llegue hacia los dedos de los pies en la medida de lo posible. Espere 15 cuentas y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: isquiotibiales, espalda baja e ingle.

3. Estiramiento de la pantorrilla/Aquiles

Con una pierna delante de la otra, llegue hacia adelante y coloque las manos contra una pared. Mantenga la pierna recta y el pie trasero en el suelo. Doble la pierna delantera, inclínese hacia adelante y mueva las caderas hacia la pared. Espere 15 cuentas y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Para provocar un estiramiento adicional de los tendones de Aquiles, flexione también la pierna trasera. Estiramientos: terneros, tendones de Aquiles y tobillos.



ES

4. Estiramiento de cuádriceps

Con una mano contra una pared para el equilibrio, llegue hacia atrás y agarre un pie con la otra mano. Traiga su talón lo más cerca posible de sus nalgas. Espere 15 cuentas y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: cuádriceps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento interno del muslo

Siéntese con las plantas de los pies juntos y las rodillas hacia afuera. Tire de los pies hacia el área de la ingle lo más lejos posible. Espere 15 cuentas y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: cuádriceps y músculos de la cadera.

COMPUTADORAS Y EJERCICIOS

ESPECIFICACIONES

HORA..... 00.00-99.59
VELOCIDAD 0.0-99.9km / H o ML / H
DISTANCIA 0.00-999.9KM o ML
CUENTA KILÓMETROS (SI LO TIENE) 0-9999KM o ML
PULSO (SI LO TIENE) 40-240BPM
CALORÍAS 0.0-9999KCAL

Parámetros de visualización:
Modelo: HL-JS001(SY-7005-1)
Voltaje nominal: 3 V DC
Tipo de batería: 1,5 V AAA * 2 (no equipada con batería)
Estándar de prueba (s): CE, EN55014-1, EN55014-2, RoHS

ES

FUNCIONES CLAVE:

MODO: Este botón le permite seleccionar y bloquear una función particular que desee.

PROCEDIMIENTOS DE OPERACIÓN:

1. ENCENDIDO / APAGADO AUTOMÁTICO

◆ El sistema se enciende cuando se presiona un botón o cuando recibe una señal del sensor de velocidad.

◆ El sistema se apaga automáticamente cuando el sensor no recibe señal o no se presiona ninguna tecla durante aproximadamente 4 minutos.

2. RESTABLECER:

El dispositivo se puede reiniciar cambiando la batería o presionando el botón de modo durante 3 segundos.

3. MODO:

Para elegir ESCANEAR o BLOQUEAR. Si no desea utilizar el modo de exploración, presione el botón MODE cuando el puntero de la función deseada comience a parpadear.

4. FUNCIONES:

HORA

Presione el botón MODE hasta que el puntero esté sobre TIME. Se muestra el tiempo total de trabajo.

VELOCIDAD

Presione el botón MODE hasta que el puntero esté sobre SPEED. Se muestra el tiempo total de trabajo.

DISTANCIA (SI LO TIENE)

Presione el botón MODE hasta que el puntero esté sobre DISTANCE. Se muestra la distancia para cada sesión de entrenamiento.

CUENTAKILÓMETROS

Presione el botón MODE hasta que el puntero esté en ODOMETER. Se muestra la distancia total acumulada.

LEGUMBRES

Presione el botón MODE para avanzar el cursor a PULSE. La frecuencia cardíaca actual del usuario se muestra en latidos por minuto.

Coloque las palmas de sus manos en ambas almohadillas de contacto (o coloque el clip para la oreja en la oreja) y espere 30 segundos para obtener la lectura más precisa.

CALORIAS

Presione el botón MODE hasta que el puntero avance a CALORIES. Se muestran las calorías quemadas.

ESCANEAR

Visualización automática de las siguientes funciones en el orden indicado: TIEMPO-VELOCIDAD-DISTANCIA-PULSOS-CALORÍAS.

BATERÍA

Este medidor usa una o dos baterías (si está equipado con la función PULSE). En caso de visualización incorrecta en el medidor, reinstale las baterías para lograr un buen resultado.



Tenga la seguridad de que la caja de este producto es reciclable, el resto del embalaje se puede tirar a la basura.
Si el producto contiene pilas, no las tire directamente.

Este dispositivo en cuestión ha sido fabricado bajo una Declaración de Conformidad de la UE y cumple con todas las Directivas de la UE relevantes, incluida la prueba CE, EN ISO 20957-1, EN ISO 20957-10.

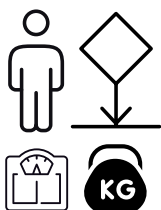
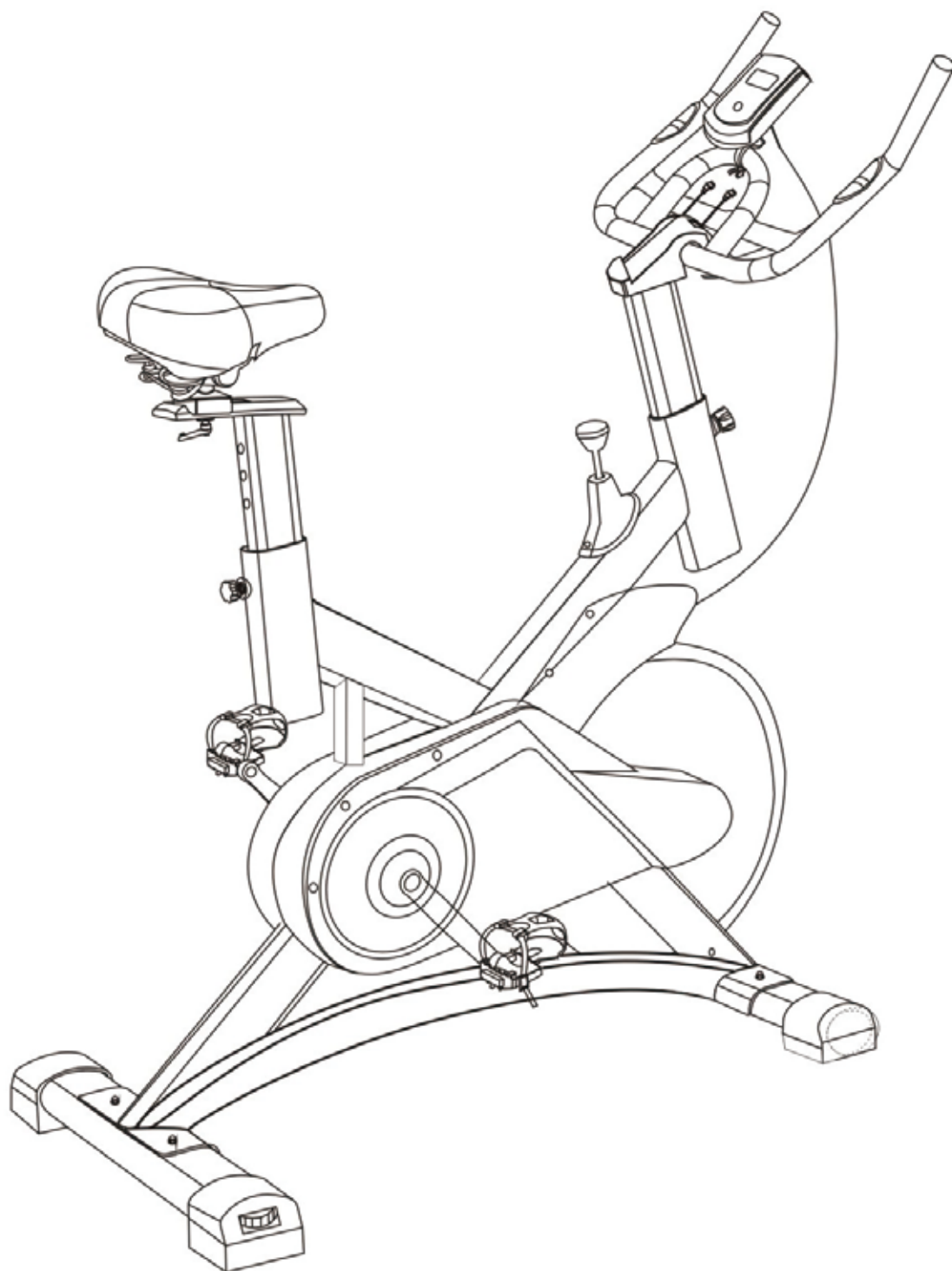
Importador:

SAS ISE
1 Chemin d'Armancourt
60200 Compiègne France
TEL : +33 3 44 76 21 66
PORT : +33 6 32 91 85 26
contact@isefit.com
www.isefit.com

ISE[®]

MANUALE D'UTENTE

SY-7005-1



**PESO MASSIMO
UTENTE**

120 KG



WWW.ISEFIT.COM

ISE[®]



CONTACT@ISEFIT.COM



+33 344 762 166

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto la nuova cyclette ISE. Il ciclismo è un esercizio efficace per aumentare la forma cardiovascolare, costruire la resistenza e tonificare il corpo. La cyclette ISE offre una selezione di funzioni progettate per rendere i tuoi allenamenti più efficaci e divertenti.

Per il tuo beneficio, leggi attentamente questo manuale prima di usare la cyclette. In caso di domande dopo aver letto il manuale, consultare il suo retro.

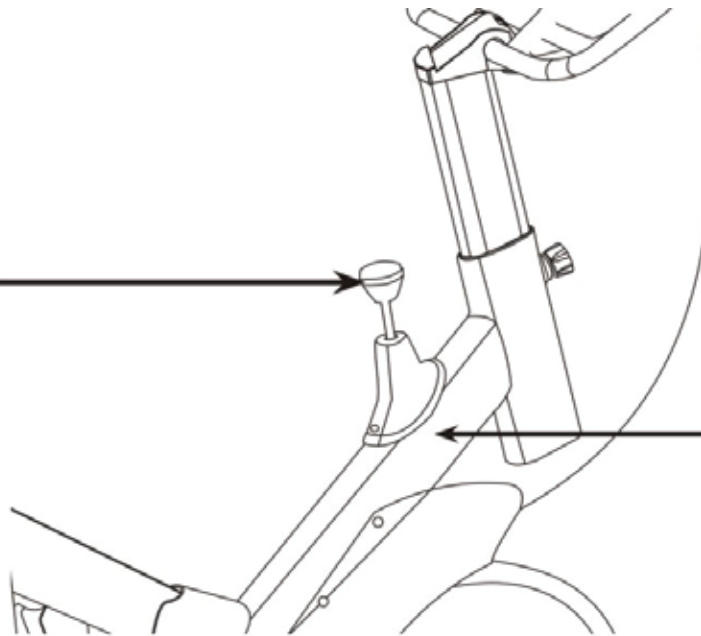
Per aiutarci ad assistervi, annotare il numero del modello del prodotto prima di contattarci. Il numero del modello è mostrato sulla copertina del manuale.

Prima di leggere ulteriormente, familiarizzare con le parti che sono etichettate nel disegno sottostante.

AVVERTIMENTO

ATTENZIONE

Per fermare, ridurre la velocità del pedale in modo controllato.
Per fermarti rapidamente, usa il freno.
I pedali continueranno a girare, quindi fai attenzione quando rallenti e fermi.



AVVERTIMENTO

- L'uso improprio di questa macchina può provocare gravi lesioni.
- Leggere il manuale dell'utente prima dell'uso e seguire tutte le avvertenze e le istruzioni.
- Non permettere ai bambini di avvicinarsi o intorno alla macchina.
- I pedali continuano a girare quando smetti di pedalare.
- I pedali rotanti possono causare lesioni.
- Ridurre la velocità del pedale in modo controllato.
- Questo prodotto deve essere sempre utilizzato su una superficie piana.
- Questo prodotto non è inteso per uso terapeutico.
- Impostare la resistenza al massimo quando la bicicletta non è in uso.



1. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, consultare il proprio medico. Ciò è particolarmente importante per le persone di età superiore a 35 anni o quelle con problemi di salute preesistenti.

2. Utilizzare la cyclette solo come descritto in questo manuale.

3. È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti della cyclette siano adeguatamente informati di tutte le precauzioni.

4. La cyclette è destinata esclusivamente all'uso in un ambiente sorvegliato.

- 5.Tenere la cyclette al coperto, lontano da umidità e polvere. Non mettere la cyclette in un garage o in un patio coperto o vicino all'acqua.
- 6.Posizionare la cyclette su una superficie piana, con un tappetino sottostante per proteggere il pavimento o il tappeto. Assicurarsi che ci sia almeno 2 piedi (0,6 m) di spazio intorno alla cyclette.
- 7.Ispezionare e stringere correttamente tutte le parti regolarmente. Sostituire immediatamente le parti usurate.
- 8.Tenere i bambini di età inferiore ai 12 anni e gli animali domestici lontano dalla cyclette in qualsiasi momento.
- 9.Indossare abiti appropriati durante l'allenamento; non indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nella cyclette. Indossare sempre scarpe da ginnastica per la protezione del piede.
- 10.Tieni sempre la schiena dritta mentre usi la cyclette; non inarcare la schiena.
- 11.La cyclette non ha una ruota libera; i pedali continueranno a muoversi finché il volano non si ferma. Riduci la velocità di pedalata in modo controllato.
- 12.Per fermare rapidamente il volano, premere la manopola di resistenza verso il basso.
- 13.Quando la cyclette non è in uso, stringere completamente la manopola di resistenza per evitare che il volano si muova.
- 14.Un allenamento eccessivo può causare lesioni gravi o morte. Se si sente svenire o se si prova dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e raffreddarsi.

IT

PARAMETRI DEL PRODOTTO

Modello: SY-7005-1

Dimensioni del prodotto: (97-105) *88*48 CM

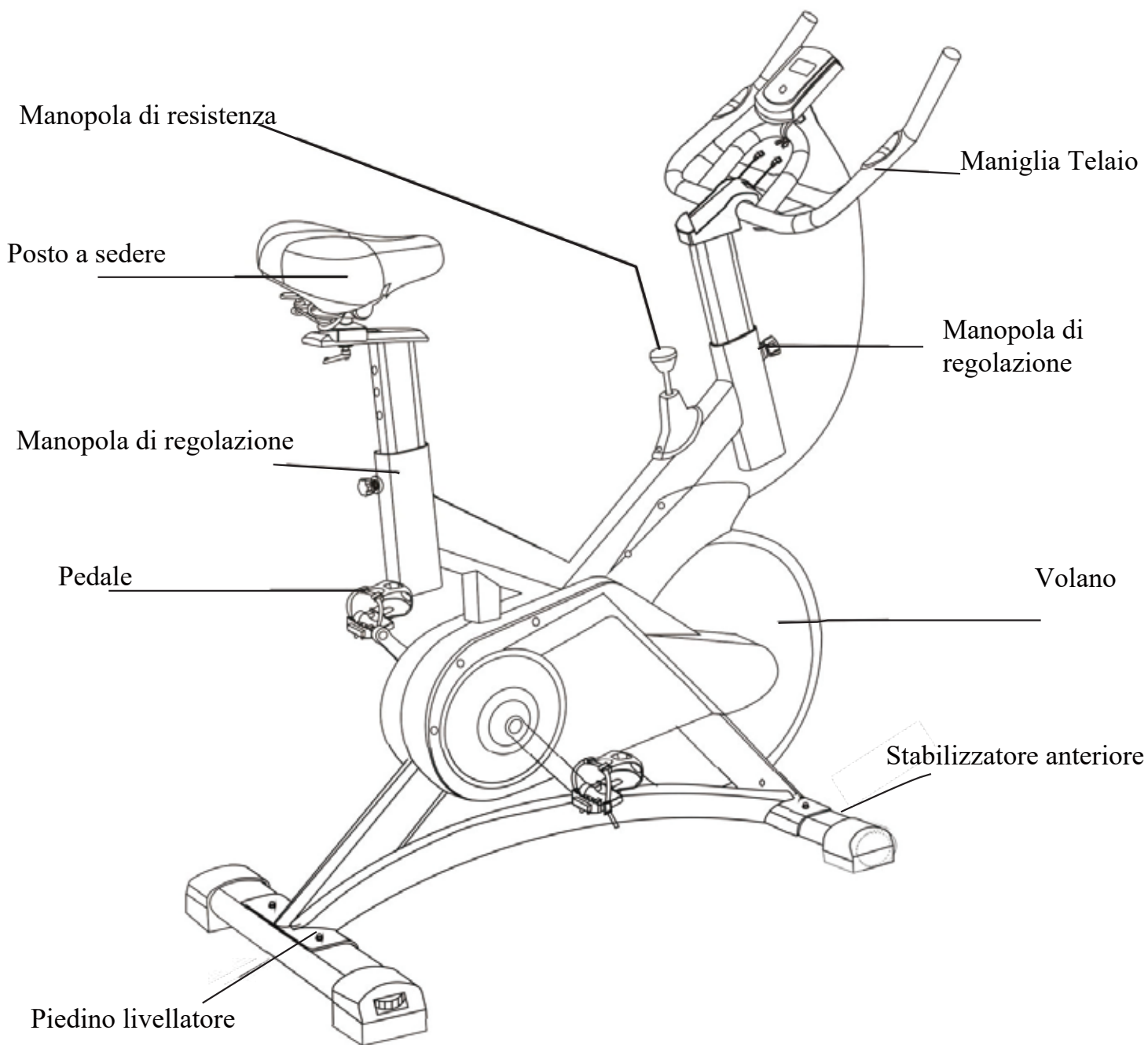
Standard di prova: EN ISO 20957-1,EN ISO 20957-10,Classe: H(uso domestico)

Materiale: Acciaio

Peso Max Utente: 120 KG

G.W / N.W: 29KG/26KG

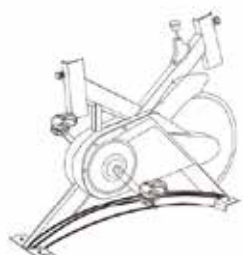
Manuale in FR/EN/DE/ES/IT



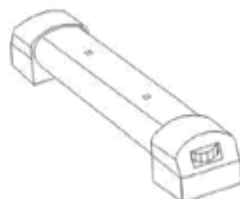
IT

Il display non contiene una batteria.

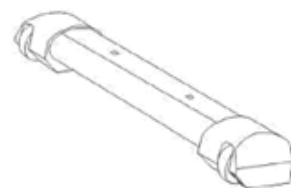
Lista parziale



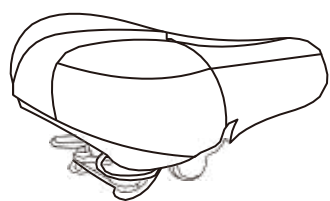
1. Corpo principale × 1



2. Stabilizzatore posteriore × 1



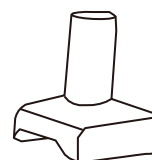
3. Stabilizzatore anteriore × 1



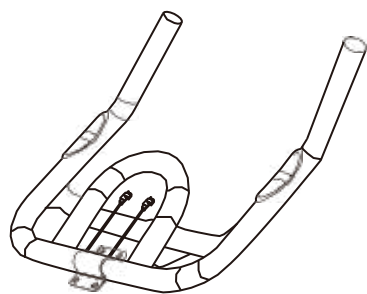
4. Posto a sedere×1



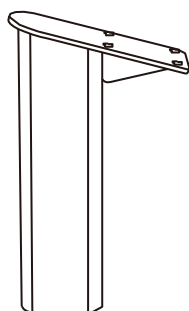
5. Reggisella × 1



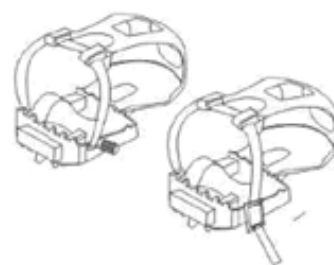
6. Sedile al Carrello × 1



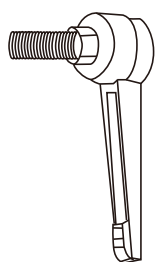
7. Maniglia Telaio×1



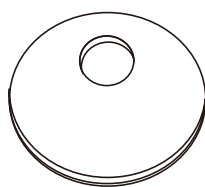
8. Manubrio × 1



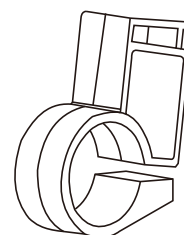
9. Pabal (L/R) Set × 1



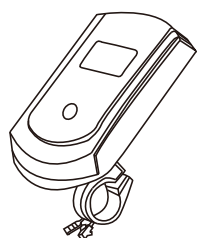
10.
Manopola di blocco a L L1× 1



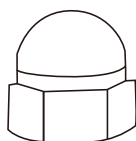
11. Grande rondella × 1



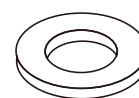
12. Supporto dello schermo× 1



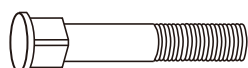
13. Orologio elettronico × 1



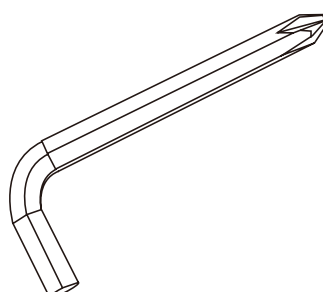
14. Dadi di bloccaggio× 4



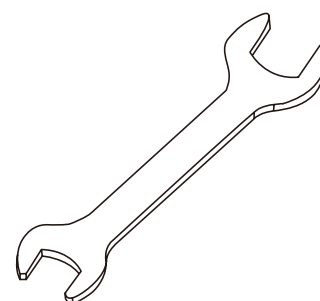
15. Piccola rondella × 8



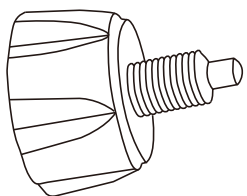
16. Bullone S1 × 4



17. Allen Chiave × 1

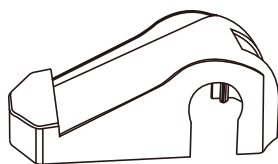


18. Multi Chiave × 2



(Pre-installato)

19. Manopola di blocco × 2



20. Portatelefono × 1



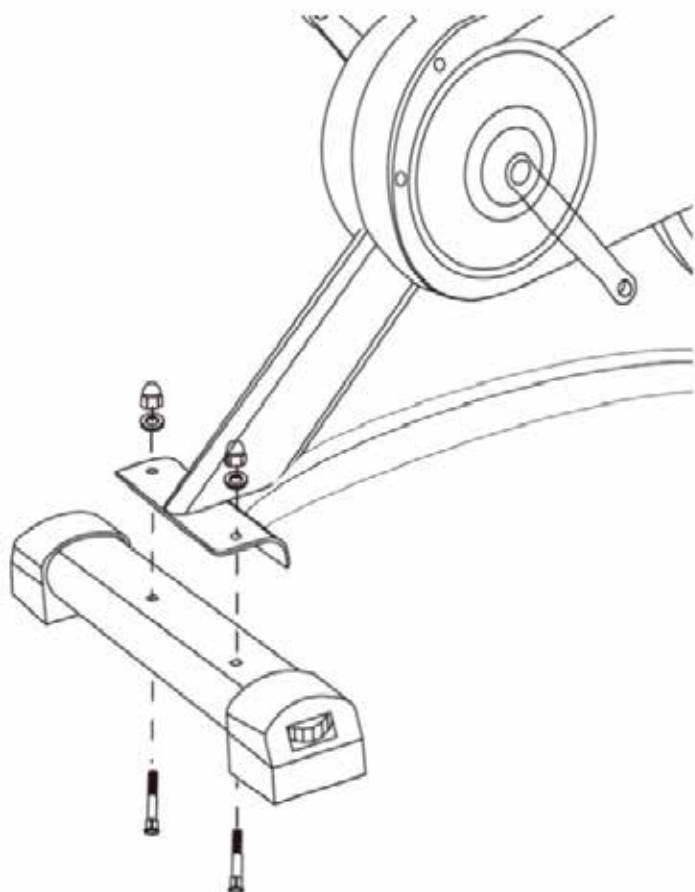
(Pre-installato)

21. vite csagonale × 4

Istruzioni di installazione

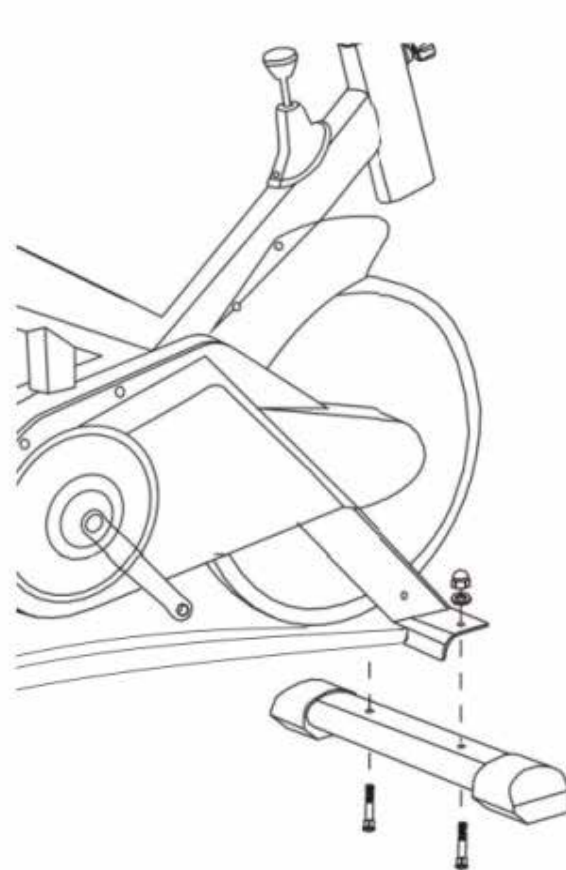
Nota: Prima degli Esercizi per gli utenti, assicurarsi che tutte le viti e i dadi siano serrati

Passo 1 :



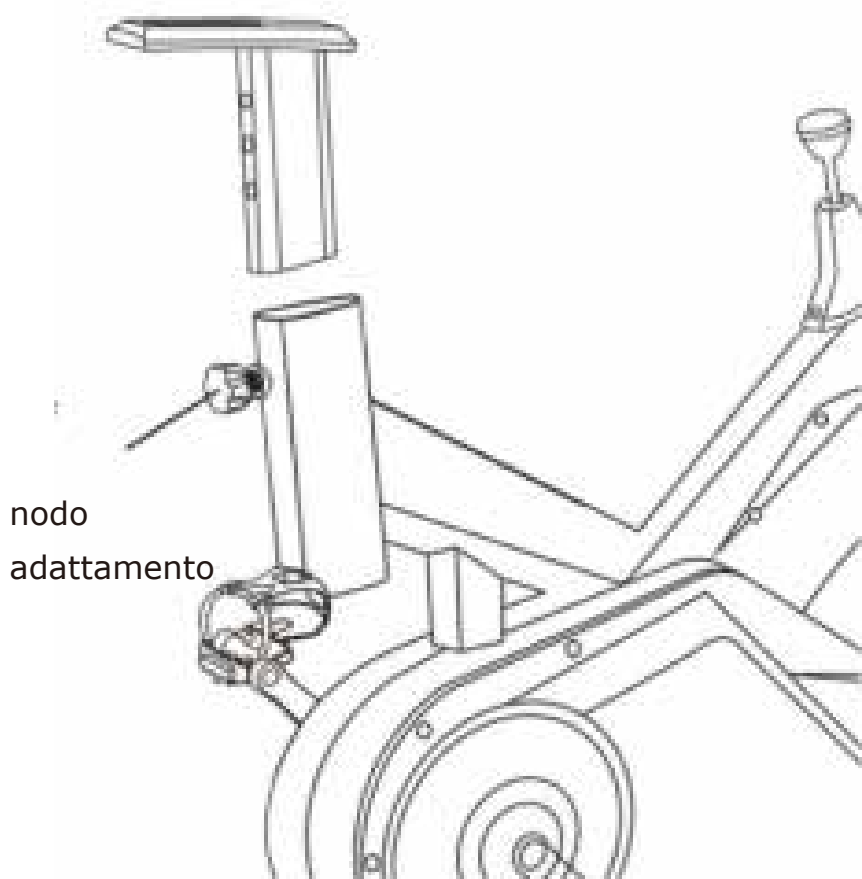
Mentre un'altra persona solleva la parte posteriore del corpo principale (1), attaccare lo stabilizzatore posteriore (2) al corpo principale (1) con due bulloni (16), due rondelle (15) e due dadi di bloccaggio (14).

Passo 2 :



Mentre un'altra persona solleva la parte anteriore del corpo principale (1), collegare lo stabilizzatore anteriore (3) al Corpo principale (1) con due bulloni (16), due rondelle (15) e due dadi di bloccaggio (14)

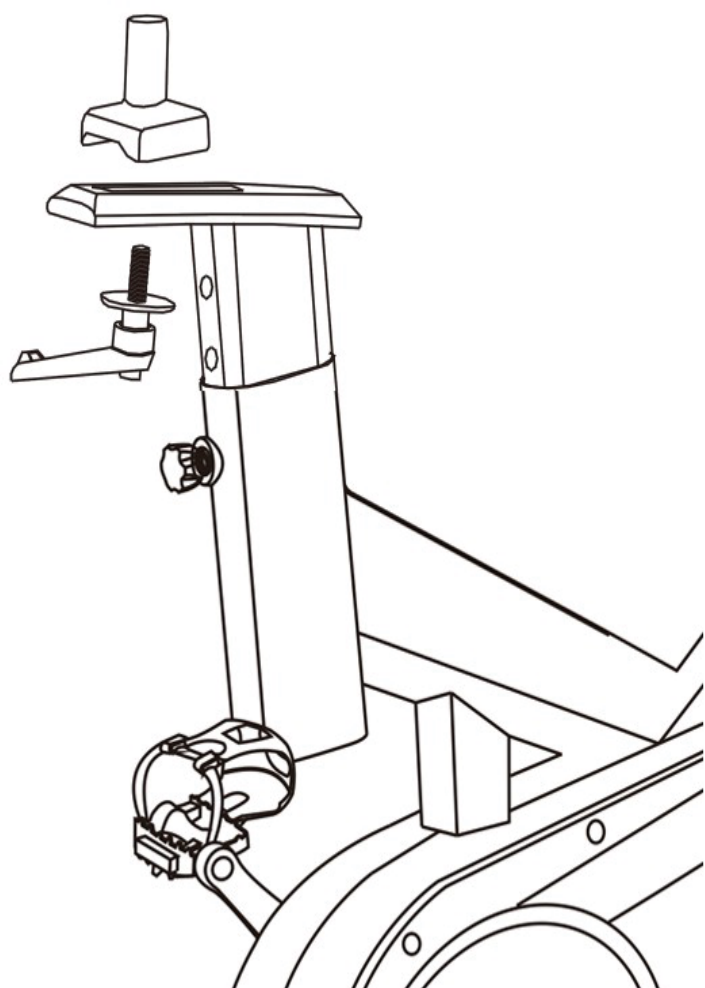
Nota: l'inclinazione è più comoda



Passo 3:

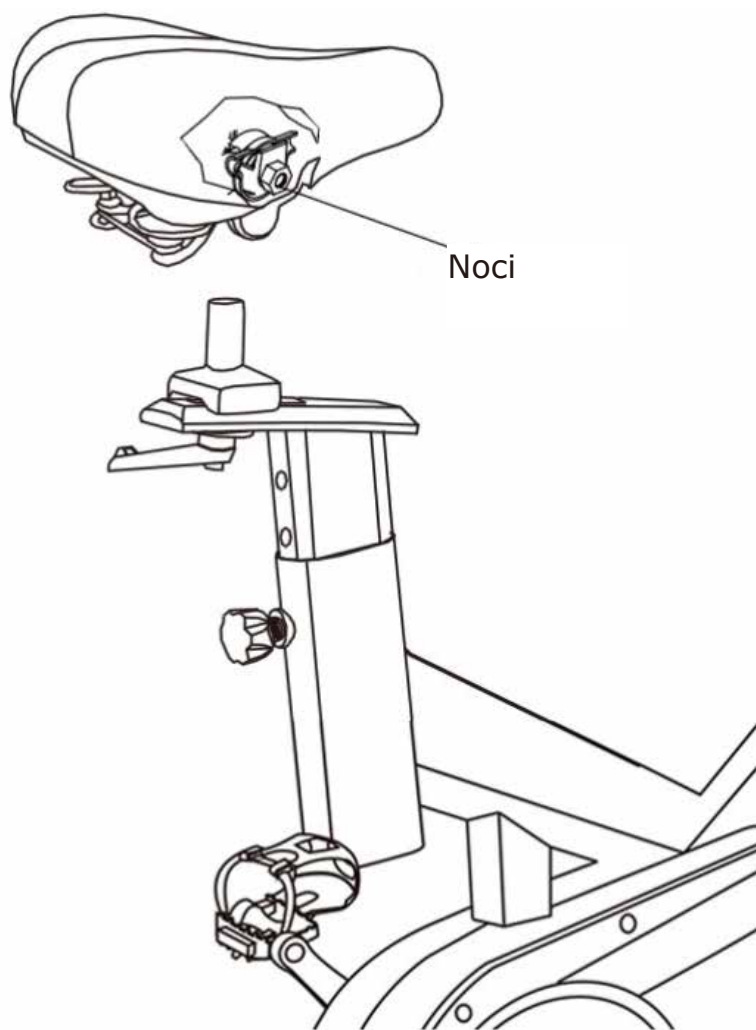
Orientare il reggisella (5) come mostrato. Allentare la manopola di regolazione indicata e tirarla verso l'esterno. Poi, inserire il reggisella (5) nel corpo principale (1). Spostare il reggisella verso l'alto o verso il basso nella posizione desiderata e rilasciare la manopola di regolazione in un foro nel reggisella (5).

Assicurarsi che la manopola di regolazione sia inserita in una buca nel reggisella. Poi, stringere la manopola di regolazione.



Passo 4:

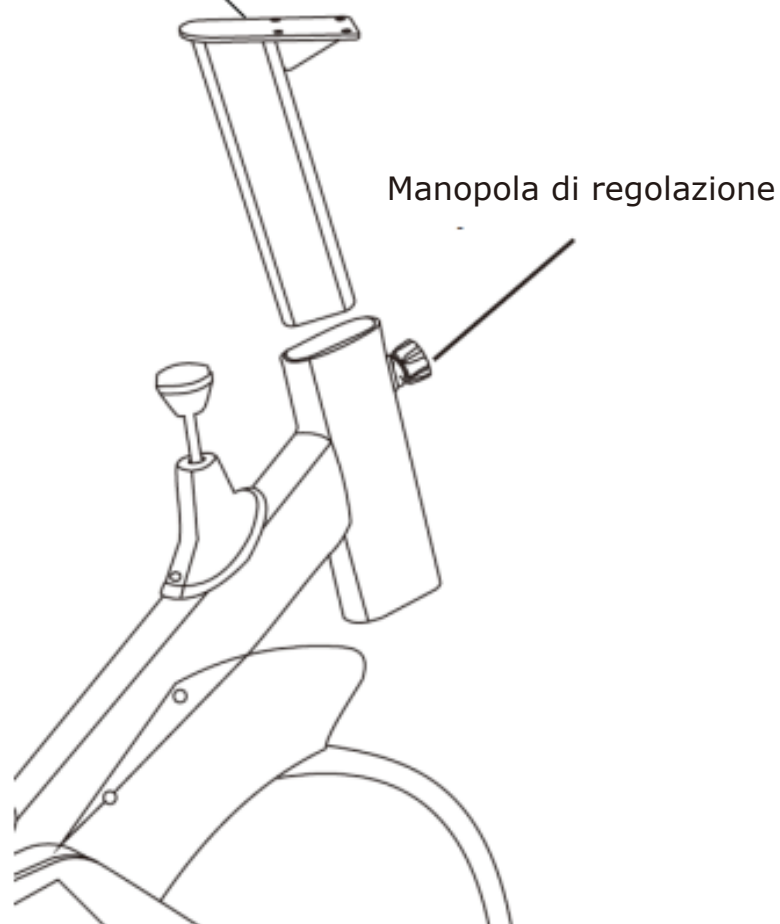
Orientare il Trasporto Sedile (6) come mostrato. Far scorrere il carrello del sedile nella posizione desiderata, utilizzare una manopola di bloccaggio a forma di L (10) e un grande lavatore (11) per fissare il carrello del sedile. Quindi, tirare la manopola di bloccaggio verso il basso e serrare il Sedile al Carrello.



Passo 5:

Far scorrere il Sedile (4) sul montante sulla parte superiore del Sedile al Carrello (6). Assicurarsi che il Sedile (4) sia rivolto in avanti e che la parte superiore del Sedile sia in piano. Poi, stringere i due dadi (viene mostrato un solo dado) sotto il sedile.

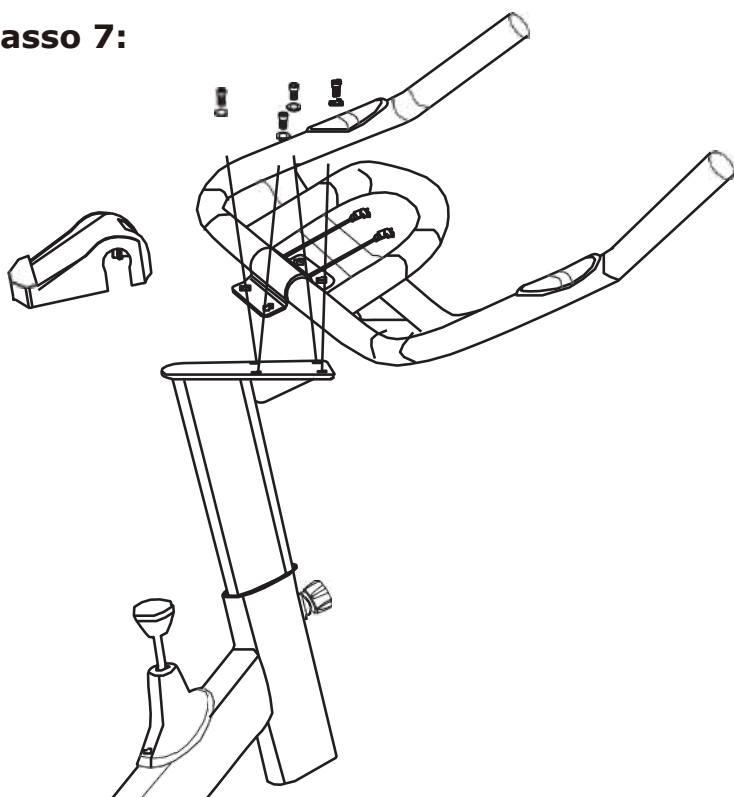
Nota: l'inserimento inclinato è più conveniente



Passo 6:

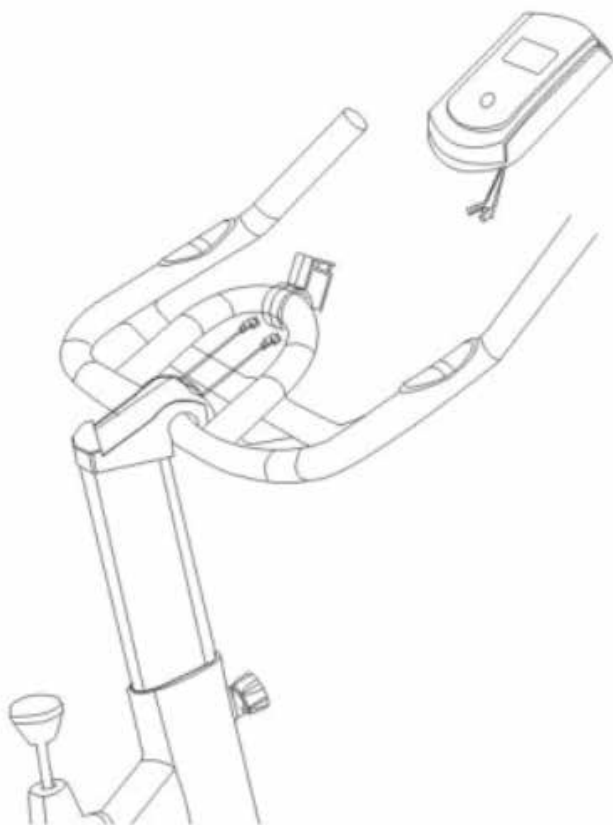
Allentare la manopola di regolazione indicata e tirarla verso l'esterno. Poi, inserire il perno del manubrio (8) nel corpo principale (1). Spostare il manubrio verso l'alto o verso il basso nella posizione desiderata, poi rilasciare la manopola di regolazione in un foro sul montante del manubrio. Assicurarsi che la manopola di regolazione sia inserita in un foro nel montante del manubrio. Alla fine, stringere la manopola di regolazione.

Passo 7:



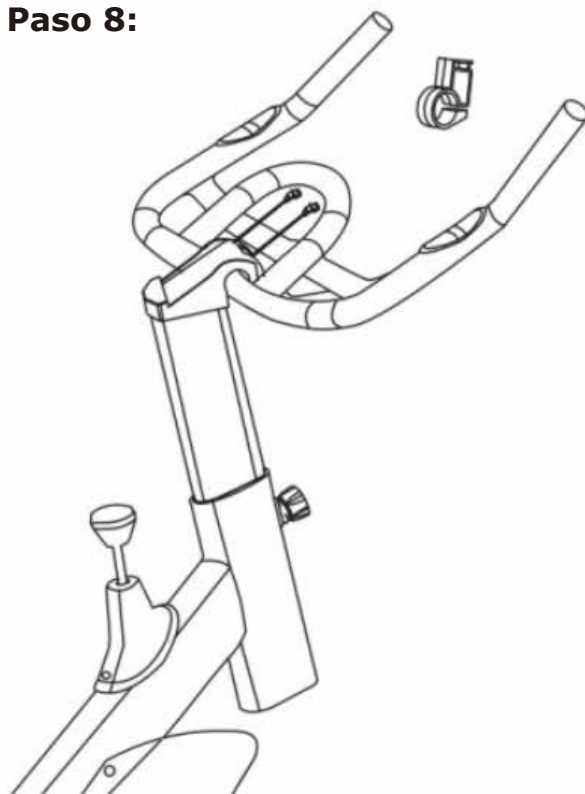
Attaccare il manubrio (7) al Fandlebar Post (8) con una rondella grande (11) e una manopola di blocco a forma di L (20). Poi, tirare la manopola di blocco verso il basso e serrare il manubrio.

Passo 9:



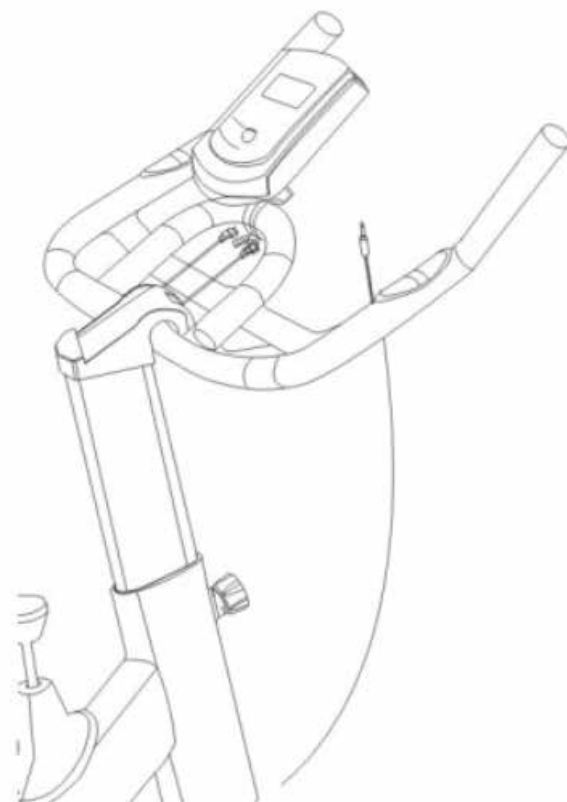
Collegare il monitor LCD (13) al supporto dello schermo (12)

Paso 8:

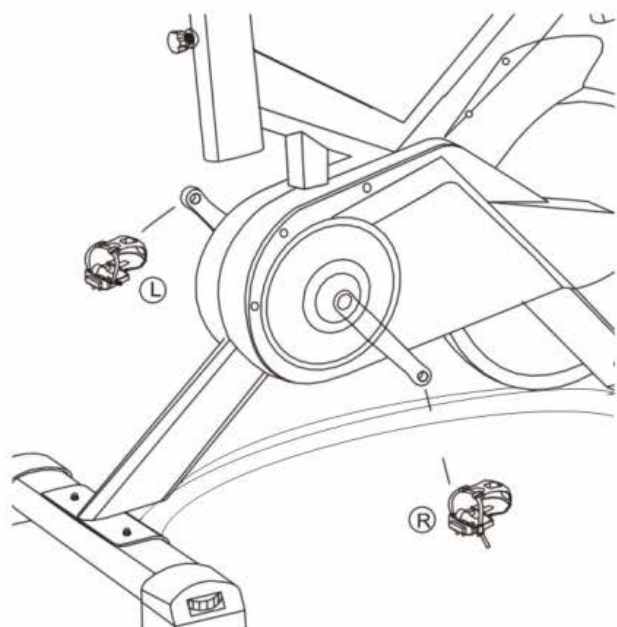


Fissare il supporto dello schermo (12) sul manubrio (7)

Paso 10:



Poi, collegare tre fili



Paso 11:

Identificare il pedale destro (9-R), contrassegnato da una "R". Usando una chiave regolabile, serrare saldamente il Pedale Destro (9-R) in senso orario nel Braccio Manovella Destro. Poi, stringere saldamente il pedale sinistro (9-L) in senso antiorario nel braccio della pedivella sinistra.

Paso 12:

Assicurarsi che tutte le parti siano strette correttamente prima di utilizzare la cyclette. Nota: una volta completato il montaggio, è possibile che parti aggiuntive vengano lasciate.

LINEE GUIDA PER L'ESERCIZIO

IT

AVVERTENZA: prima di iniziare questo o qualsiasi programma di allenamento, consultare il proprio medico. Ciò è particolarmente importante per le persone di età superiore a 35 anni o persone con problemi di salute preesistenti.

Queste linee guida ti aiuteranno a pianificare il tuo programma di allenamento. Per informazioni dettagliate sull'esercizio, procurati un libro stimabile o consulta il tuo medico. Ricorda, una corretta alimentazione e un adeguato riposo sono essenziali per i risultati positivi.

INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO

Se il tuo obiettivo è bruciare i grassi o rafforzare il tuo sistema cardiovascolare, esercitarti alla giusta intensità è la chiave per ottenere risultati. È possibile utilizzare la frequenza cardiaca come guida per trovare il livello di intensità appropriato. La tabella qui sotto mostra le frequenze cardiache consigliate per bruciare i grassi e fare esercizio aerobico.

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

Per trovare il giusto livello di intensità, trova la tua età nella parte inferiore del grafico (le età sono arrotondate ai dieci anni più vicini). I tre numeri elencati sopra la tua età definiscono la tua "zona di allenamento". Il numero più basso è la frequenza cardiaca per bruciare i grassi, il numero medio è la frequenza cardiaca per la massima combustione dei grassi e il numero più alto è la frequenza cardiaca per l'esercizio aerobico.

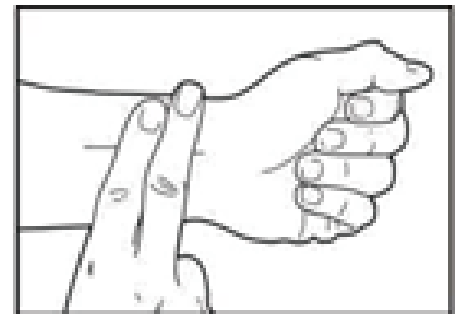
Bruciare il grasso— per bruciare i grassi in modo efficace, è necessario esercitarsi a un livello di intensità basso per un periodo prolungato di tempo. Durante i primi minuti di esercizio, il tuo corpo usa le calorie dei carboidrati per ottenere energia. Solo dopo i primi minuti di esercizio inizia a utilizzare le calorie accumulate per l'energia. Se il tuo obiettivo è bruciare i grassi, regola l'intensità dell'esercizio finché la frequenza cardiaca è vicina al numero più basso

nella tua zona di allenamento. Per la massima combustione dei grassi, allenati con la tua frequenza cardiaca vicino al numero centrale nella tua zona di allenamento.

Esercizio aerobico—se il tuo obiettivo è quello di rafforzare il tuo sistema cardiovascolare, devi eseguire un esercizio aerobico, un'attività che richiede grandi quantità di ossigeno per periodi di tempo prolungati. Per l'esercizio aerobico, regola l'intensità dell'esercizio finché la frequenza cardiaca è vicina al numero più alto nella tua zona di allenamento.

COME MISURARE LA TUA FREQUENZA CARDIACA

Per misurare la frequenza cardiaca, esercitare per almeno quattro minuti. Poi, interrompere l'esercizio e posizionare due dita sul polso come mostrato. Effettua un conteggio del battito cardiaco di sei secondi e moltiplica il risultato per 10 per trovare la frequenza cardiaca. Ad esempio, se il conteggio del battito cardiaco di sei secondi è 14, la frequenza cardiaca è di 140 battiti al minuto.



LINEE GUIDA DI ALLENAMENTO

Riscaldamento- Iniziare con 5-10 minuti di stretching e allenamento leggero. Un riscaldamento aumenta la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'esercizio fisico.

Training Zone Exercise— Exercise- da 20 a 30 minuti con la frequenza cardiaca nella zona di allenamento. (Durante le prime settimane del programma di allenamento, non mantenere la frequenza cardiaca nella zona di allenamento per più di 20 minuti.) Respirare regolarmente e profondamente mentre si fa esercizio fisico, mai trattenere il respiro.

Raffreddamento—Finire con 5-10 minuti di stretching. Lo stretching aumenta la flessibilità dei muscoli e aiuta a prevenire i problemi post-esercizio.

FREQUENZA DI ESERCIZIO

Per mantenere o migliorare la condizione, completare tre allenamenti ogni settimana, con almeno un giorno di riposo tra gli allenamenti.

Dopo alcuni mesi di esercizio fisico regolare, è possibile completare fino a cinque allenamenti ogni settimana, se lo si desidera. Ricorda, la chiave del successo è rendere l'esercizio fisico una parte normale e piacevole della tua vita quotidiana.

STRETCH SUGGERITO:

La forma corretta per diversi tratti di base è mostrata a destra. Muoviti lentamente mentre ti allunghi, non rimbalzare mai.

1.Stretch del contatto delle dita di piedi

Stare in piedi con le ginocchia leggermente piegate e piegate lentamente in avanti dai fianchi. Lascia che la schiena e le spalle si rilassino mentre ti avvicini alle dita dei piedi il più lontano possibile. Tenere premuto per 15 conteggi, poi rilassarsi.

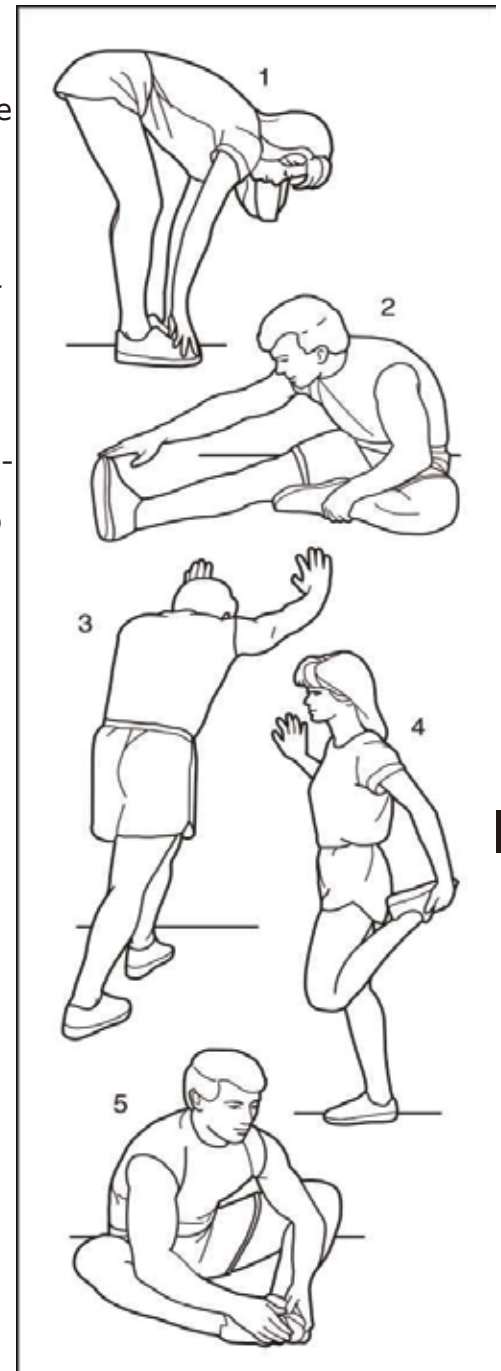
Ripeti 3 volte. Stretches: cosce, schiena e ginocchia.

2.Stretching del tendine del ginocchio

Sedersi con una gamba estesa. Porta la suola del piede opposto verso di te e appoggialo contro l'interno coscia della tua gamba estesa. Raggiungi le dita dei piedi il più lontano possibile. Tenere premuto per 15 conteggi, poi rilassarsi. Ripeti 3 volte per ogni gamba. Distese: muscoli posteriori della coscia, lombare e inguine

3.Stretch Vitello I Achille

Con una gamba davanti all'altra, allungare in avanti e mettere le mani contro un muro. Tenere la gamba posteriore dritta e il piede posteriore appiattito sul pavimento. Piegarla la gamba anteriore, piegarsi in avanti e spostare i fianchi verso il muro. Tenere premuto per 15 conteggi, poi rilassarsi. Ripetere 3 volte per ogni gamba. Per provocare un ulteriore allungamento dei tendini d'Achille, piegare anche la gamba posteriore. Stretches: Vitelli, tendini d'Achille e caviglie.



4.Stretch quadricipiti

Con una mano contro un muro per bilanciare, allungare la mano e afferrare un piede con l'altra mano. Portare il tallone il più vicino possibile ai glutei. Tenere premuto per 15 conteggi, poi rilassarsi. Ripetere 3 volte per ogni gamba. Stretches quadricipiti e muscoli dell'anca.

5.Stretching della coscia interna

Sedersi con la pianta dei piedi e le ginocchia verso l'esterno. Tirare i piedi verso l'inguine il più lontano possibile. Tenere premuto per 15 conteggi, poi rilassarsi. Ripetere 3 volte. Stretches:quadricipiti e muscoli dell'anca.

COMPUTER E ESERCIZI

SPECIFICHE:

TEMPO-----00.00-99.59
VELOCITÀ -----0.0-99.9KM/H or ML/H
DISTANZA-----0.00-999.9KM or ML
ODOMETRO(SE HANNO)-----0-9999KM or ML
PULSE(SE HANNO)-----40-240BPM
CALORIE-----0.0-9999KCAL

Parametri:

Modello: HL-JS001(SY-7005-1)

Tensione nominale: 3 V DC

Tipo di batteria: 1.5 V AAA * 2
(senza batterie)

Standard di prova: CE, EN55014-1,
EN55014-2, RoHS

IT

FUNZIONI CHIAVE:

MODALITÀ: Questo tasto ti consente di selezionare e bloccare una particolare funzione che desideri.

PROCEDURE OPERATIVE:

1.AUTO ON/OFF:

- ◆Sistema si accenda alla pressione di un qualsiasi tasto o quando riceve un segnale in ingresso dal sensore di velocità.
- ◆Sistema si spegne automaticamente quando il sensore non ha ingresso di segnale o non viene premuto alcun tasto per circa 4 secondi.

2. RESET :

L'unità può essere ripristinata sostituendo la batteria o premendo il tasto modalità per 3 secondi.

3. MODE :

Per scegliere SCAN o LOCK se non si desidera la modalità di scansione, premere il tasto MODE quando il puntatore sulla funzione desiderata inizia a lampeggiare.

4. FUNZIONE :

TEMPO

Premere il tasto MODE fino a che il puntatore non avanza su TIME, verrà visualizzato il tempo di lavoro totale.

VELOCITÀ

Premere il tasto MODE finché il puntatore non avanza su SPEED. Verrà visualizzato il tempo di lavoro totale.

DISTANZA

Premere il tasto MODE finché il puntatore non avanza su DISTANCE. La distanza di ciascun allenamento verrà visualizzata.

ODOMETRO(SE HANNO)

Premere il tasto MODE finché il puntatore non avanza su ODOMETRO. Verrà visualizzata la distanza totale accumulata.

PULSE (SE HANNO)

Premere il tasto MODE finché il puntatore non avanza su PULSE. La frequenza cardiaca corrente dell'utente verrà visualizzata in battiti al minuto.

Posiziona i palmi delle mani su entrambi i cuscinetti di contatto (o metti la clip per l'orecchio sull'orecchio) e attendi 30 secondi per una lettura più accurata.

CALORIE

Premere il tasto MODE fino a quando il puntatore non avanza su CALORIES. Verranno visualizzate le calorie bruciate.

SCAN

Visualizzazione automatica delle seguenti funzioni nell'ordine indicato: TEMPO-VELOCITÀ-DISTANZA-IMPULSO (se presente) -CALORIE (se presente).

BATTERIA

Questo monitor utilizza una o due (se ha la funzione PULSEE) batterie. Se la visualizzazione sul monitor non è corretta, reinstallare le batterie per ottenere un buon risultato.



Ti assicuriamo che la scatola di questo prodotto può essere riciclata e il resto della confezione può essere buttato.
Se il prodotto contiene batterie, non gettarle direttamente.

Questo dispositivo in questione è stato prodotto in base a una Dichiarazione di conformità UE e la conformità a tutte le direttive UE pertinenti, inclusi i test CE, EN ISO 20957-1, EN ISO 20957-10.

Importatore:

SAS ISE
1 Chemin d'Armancourt
60200 Compiègne France
TEL : +33 3 44 76 21 66
PORT : +33 6 32 91 85 26
contact@isefit.com
www.isefit.com