

Ultrasport

Faltbarer Heimtrainer F-bike 200B

Foldable Home Trainer F Bike 200B

心拍センサー付 Fバイク 200B

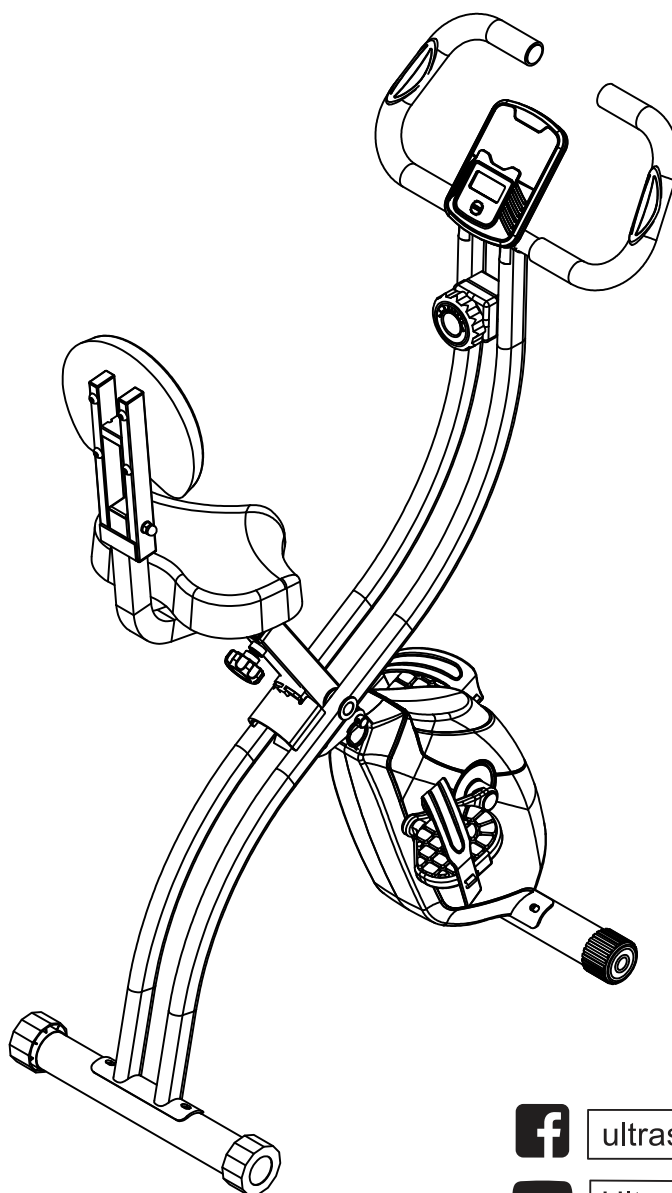
331100000375

331100000376

331100000377

331100000378

331100000379



DE Bedienungsanleitung

GB User Manual

FR Manuel D'utilisation

IT Manuale D'uso

ES Manual Del Usuario

JP 取扱説明書

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde!

Der Hersteller arbeitet ständig an der Weiterentwicklung aller Typen und Modelle. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass deshalb jederzeit Änderungen des Lieferumfangs in Form, Ausstattung und Technik möglich sind. Aus den Angaben, Abbildungen und Beschreibungen dieser Gebrauchsanweisung können daher keine Ansprüche hergeleitet werden.

Nachdruck, Vervielfältigung oder Übersetzung, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Genehmigung des Herstellers nicht gestattet.

Alle Rechte nach dem Gesetz über das Urheberrecht bleiben dem Hersteller ausdrücklich vorbehalten.

Änderungen vorbehalten.

SICHERHEITSHINWEISE

WARNUNG:

Vor dem Gebrauch des ULTRASPORT F BIKE 200B bitte die Sicherheitshinweise lesen, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.

1. Benutzen Sie das ULTRASPORT F BIKE 200B nur auf ebenen Oberflächen.
2. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern.
3. Das ULTRASPORT F BIKE 200B sollte nicht von Personen mit einem Gewicht von mehr als 110 Kg benutzt werden.
4. Das ULTRASPORT F BIKE 200B sollte nur von jeweils einer Person gleichzeitig benutzt werden.
5. Achten Sie darauf, beim Gebrauch, dem Aufsteigen, Absteigen, Zusammenfallen, Auffalten, oder Aufbau des ULTRASPORT F BIKE 200B ihr Gleichgewicht zu halten. Gleichgewichtsverlust kann zu Stürzen und schweren Körperverletzungen führen.
6. Benutzen Sie das ULTRASPORT F BIKE 200B nur entsprechend dieser Gebrauchsanleitung.
7. Stellen Sie die Rückenlehne des ULTRASPORT F BIKE 200B nicht ein, während sie auf dem Gerät sitzen.
8. Führen Sie vor jeglicher sportlicher Betätigung Dehnübungen und Aufwärmübungen durch.
9. Achten Sie darauf, dass sämtliche Bolzen und Muttern vor jedem Gebrauch fest gezogen sind.



WARNUNG

Bevor Sie ein Sport- oder Übungsprogramm beginnen, sollten Sie sich mit Ihrem Arzt in Verbindung setzen und nachfragen, ob sie eine Untersuchung benötigen. Dies ist insbesondere wichtig falls Sie älter als 35 Jahre alt sind, sich noch nie sportlich betätigten, schwanger sind, oder an einer Krankheit leiden.

SICHERHEITSHINWEISE

No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
1	Vorderer Hauptrahmen	1	46	Mutter (M10*1.25)	2
2	Hinterer Hauptrahmen	1	47	Runde Platte	2
3	Sattelstange	1	48	Unterer Antriebsriemen	1
4	Lenker	1	49	Endkappe	2
5A/B	Vorderer/ Hinterer Standfuß	2	50	Verstellbare Fußkappen	2
6	Unterlegscheibe (ø8.5*ø25*1.5)	2	51	RundeEndabdeckung	2
7	Computer Sensordraht	1	52	Kurbel (L)	1
8	Sensordraht	1	53	Kurbel (R)	1
9	Rückenpolster	1	54	Ovale Öse	3
10	Sattel	1	55	Kunststoffbuchse	6
11	Computer	1	56	Schraube (M6*50mm)	2
12	Inbusschraube (M8*40mm)	2	57	Kurbel Endabdeckung	2
13	Pedal (L)	1	58	Vordere Kettenabdeckung	1
14	Pedal (R)	1	59	Gehäuse (L)	1
15	Inbusschraube (M8*60mm)	4	60	Gehäuse (R)	1
16	Sechskant-Hutmutter (M8)	4	61	Inbusschraube (M8 *20mm)	2
17	Gewölbte Unterlegscheibe (ø 8.5*ø 22*T1.5)	4	62	Längliche Endkappe (38/38)	2
18	Rückenstützenstütze	1	63	Antriebsriemen (230J)	1
19	Sicherheitsstab (ø 8*55mm)	1	64	Antriebsriemen (240J)	1
20	Stellschraube (M12)	1	65	Sechskantmutter	2
21	Unterlegscheibe (ø 8.5*ø 22*T1.5)	4	66	Riemenscheibe	1
22	Handpulse Sensordraht	1	67	Schaumstoffgriff	2
23	Rückenlehnenstütze	1	68	Sechskantmutter (M6)	2
24	Inbusschraube (M8)	5	69	Riemenscheibe Alex	1
25	Carriage Bolt (M8*45mm)	2	70	Mutter (M10)	4
26	Unterlegscheibe (ø 6.5*ø 16*T1.5)	4	71	Sensordraht	1
27	Schraube (M6*40mm)	4	72	Sechskantmutter (M5)	1
28	Schraube (M5*15mm)	2	73	Schwungscheibe	1
30	Sensor	1	74	Magnethalterung	1
31	Unterlegscheibe (ø 8.5*ø 25*T2)	2	75	Schneidschraube (ST4.2*20mm)	7
32	Unterlegscheibe (ø 5.5*ø 18*T1.2)	1	76	Haupt-Alex	1
33	Längliche Endkappe (15*30)	4	77	Federscheibe (ø 8)	2
34	Unterlegscheibe (ø 10.5*ø 22*T1.5)	1	78	Widerstandsknopf	1
35	Wellensicherungsring	5	79	Antriebsrad	1
36	Handpulsad	2	80	Schraube (M5*20mm)	1
37	Wellenscheibe	1	81	Schraube (M6*10mm)	6
38	Kunststoffscheibe (ø 9*ø 20*T2)	2	82	Schraube (M5*10mm)	1
39	Inbusschraube (M8*75mm)	1	83	Selbstschneidende Schraube (ST4.2*20mm)	6
40	Sitzrohrhülse	1	84	Selbstschneidende Schraube (ST4.2*8mm)	1
41	Feder	1	85	Nylonmutter (M10)	1
42	Lageraufsatz	2	86	Inbusschlüssel	1
43	Spanndraht	1	87	Sechskantschlüssel	1
44	Schraube (M5*30mm)	1			
45	Kissen aus Gummi	1			

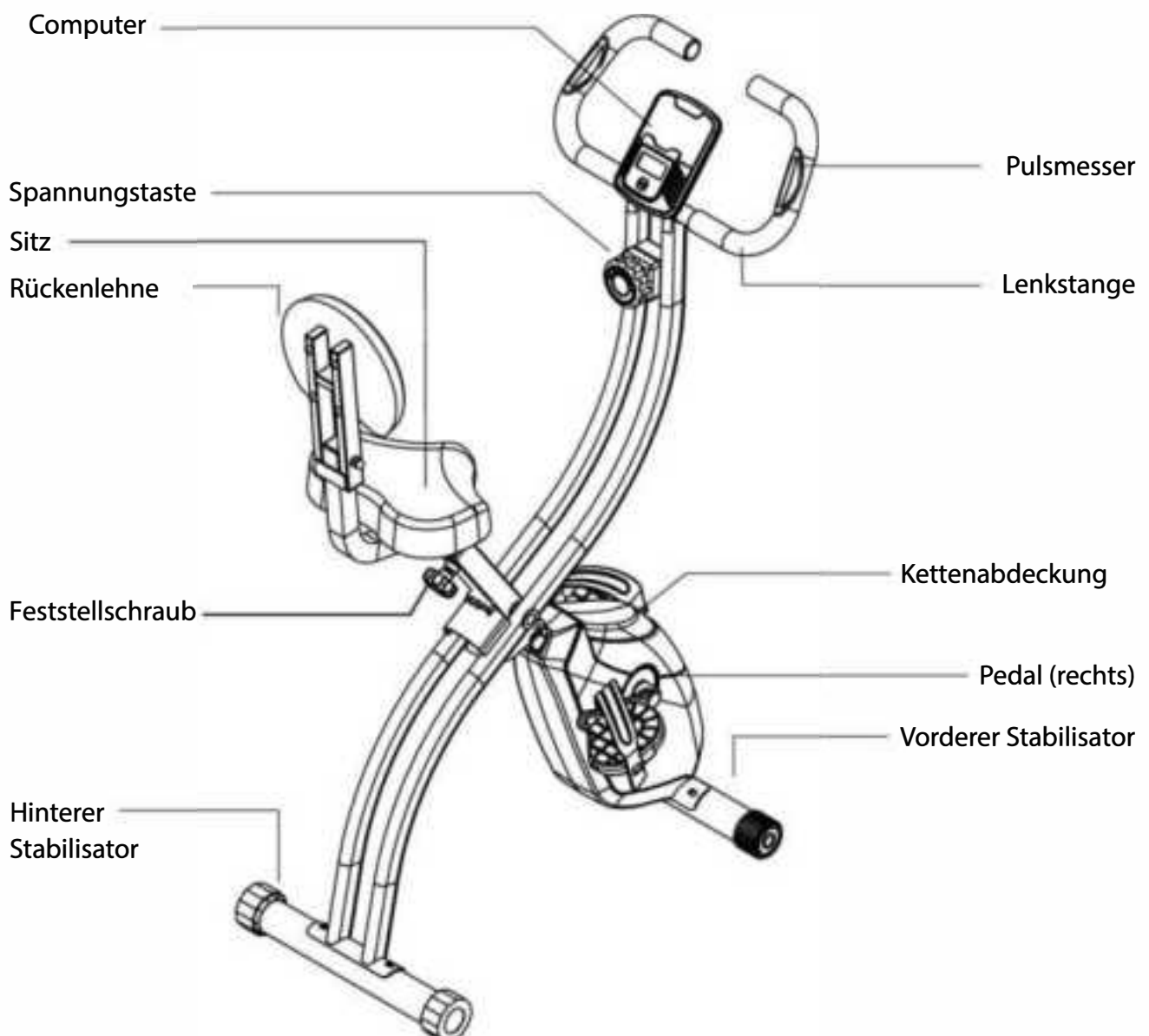
BEVOR SIE BEGINNEN

Vielen Dank für den Kauf des ULTRASPORT F BIKE 200B. Wir sind stolz darauf, dieses Qualitätsprodukt herzustellen und hoffen, dass es Ihnen viele Stunden körperlicher Betätigung bieten wird damit sie sich besser fühlen, besser aussehen, und ihr Leben in vollen Zügen genießen können.

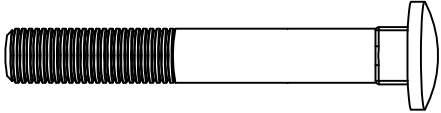
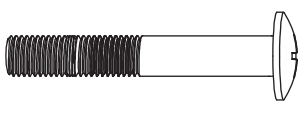
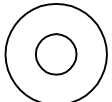
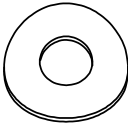
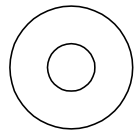
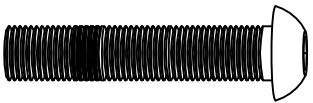
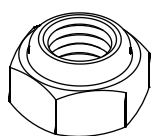
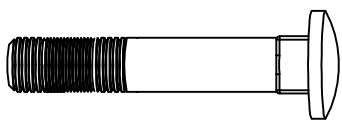
Ja: Es ist bewiesen, dass regelmäßige körperliche Betätigung ihre körperliche und geistige Gesundheit verbessert. Aufgrund unseres Alltagsstress fehlt uns allzu oft die Zeit und Gelegenheit zu körperlicher Betätigung. ULTRASPORT F BIKE 200B bietet Ihnen eine praktische und einfache Möglichkeit, ihren Körper in Höchstform zu bringen und gesünder zu leben.

Sehen Sie sich bitte nachfolgende Zeichnung an und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Bauteilen bekannt.

- Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung vor dem Gebrauch des ULTRASPORT F BIKE 200B.



BEFESTIGUNGSTEILE

15.  (M8x60L) Schlossschrauben x 4 St.	27.  (M6x40L) Inbusschraube x 4 St.
16.  (M8) Sechskant-Hutmutter x 4 St.	26.  (16,5x16x1,5T) Unterlegscheibe x 4 St.
17.  (18,5x22x1,5T) Gewölbte Unterlegscheibe x 4 St.	6.  (18,5x25x1,5T) Unterlegscheibe x 2 St.
12.  (M8x40L) Innensechskantschrauben x 2 St.	24.  (M8) Mutter x 2 St.
25.  (M8x45L) Schlossschrauben x 2 St.	

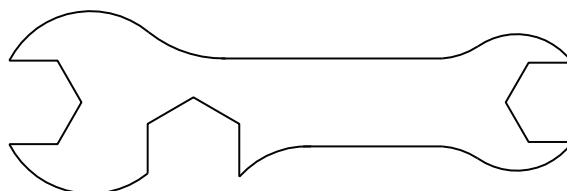
Werkzeuganforderungen

86.



Inbusschlüssel x 1pc

87.



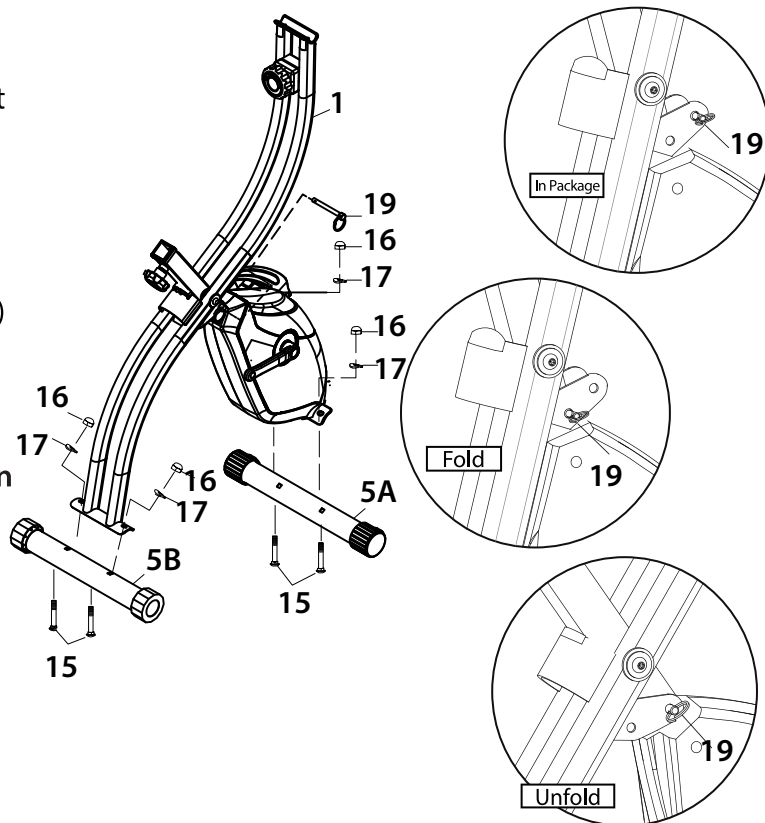
Sechskantschlüssel x 1pc

AUFBAUANWEISUNG

Schritt 1

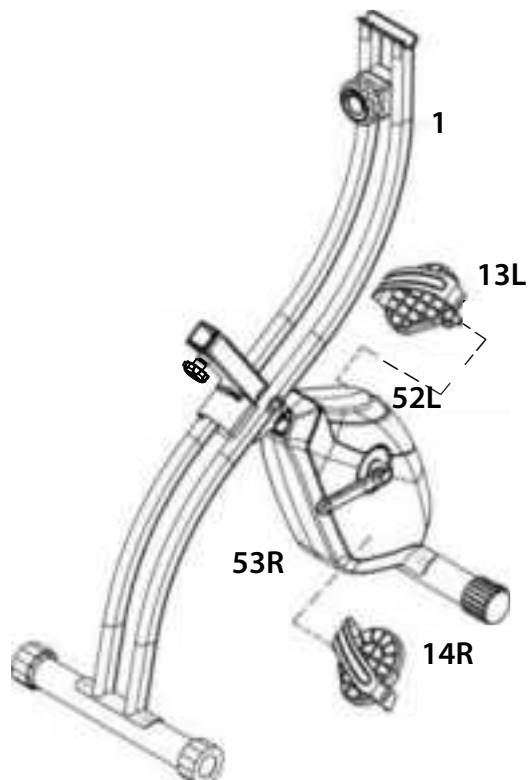
- Ziehen Sie den Sicherheitsstift (19) wie im Bild gezeigt. Öffnen Sie F BIKE 200B komplett und führen Sie dann den Sicherheitsstift (19) wieder ein. Befestigen Sie nun den Hauptrahmen (1) an der Bogenplatte des vorderen Stützrohrs (5A) und hinteren Stützrohrs (5B). Mit 4 x Schlossschrauben (15) und gebogenen Beilagscheiben (17) sowie Hutmuttern (16) befestigen.

Hinweis: Safety pin muss zum Ein- und Ausklappen den Hauptrahmen durchqueren



Schritt 2

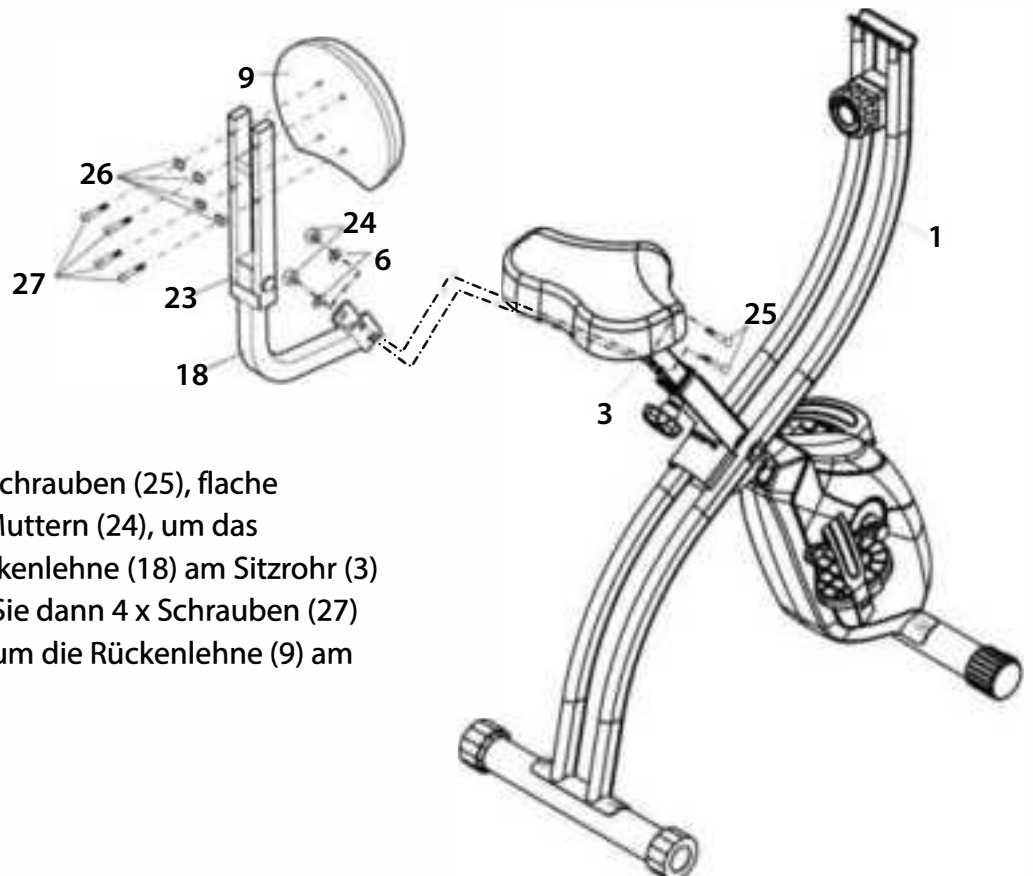
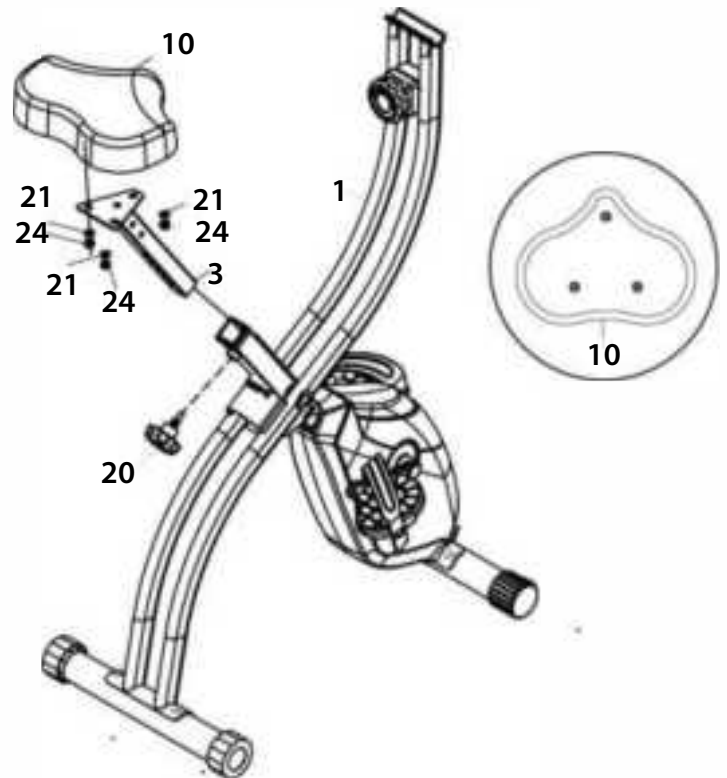
- Das rechte und linke Pedal (13L/14R) sind mit „L“ und „R“ markiert. Befestigen Sie diese an der entsprechenden Kurbel (52L/53R).
- Das rechte Pedal muss, in Sitzrichtung, auf die rechte Seite des Geräts.
- Achten Sie darauf, dass das rechte Pedal im Uhrzeigersinn aufgedreht werden muss und das linke Pedal entgegen dem Uhrzeigersinn.
- Seien Sie vorsichtig, dass sich die Fäden nicht überkreuzen.



AUFBAUANWEISUNG

Schritt 3

- Benutzen Sie die Mutter (24) und flache Beilagscheibe (21), um den Sitz (10) am Sitzrohr (3) zu befestigen und führen Sie diesen den Hauptrahmen (1) ein. Gleichen Sie die Löcher aufeinander ab und benutzen Sie die Feststellschraube (20), um den Sitz festzustellen.
- Die korrekte Höhe des Sitzes kann eingestellt werden.



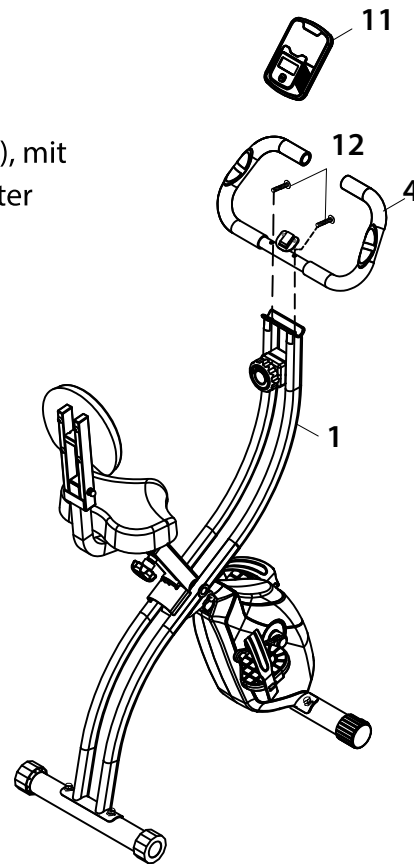
Schritt 4

- Benutzen Sie 2 x Schlossschrauben (25), flache Beilagscheiben (6), und Muttern (24), um das einstellbare Rohr der Rückenlehne (18) am Sitzrohr (3) zu befestigen. Benutzen Sie dann 4 x Schrauben (27) und Federscheiben (26), um die Rückenlehne (9) am Rohr (23) zu befestigen.

AUFBAUANWEISUNG

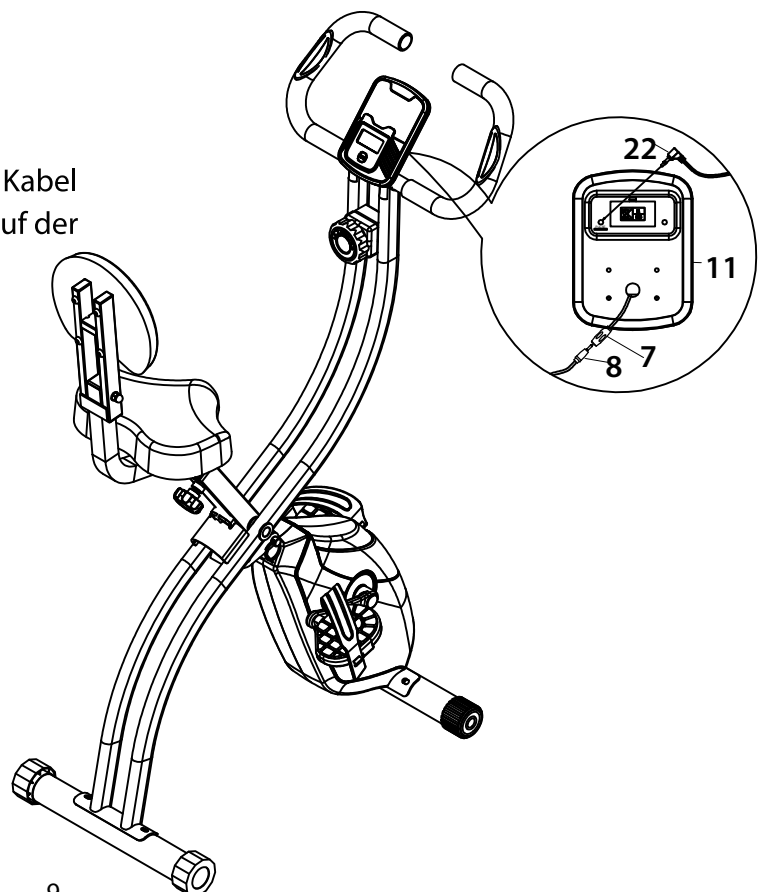
Schritt 5

- Befestigen Sie die Lenkstange (4) am Hauptrahmen (1), mit 2 x Innensechskantschrauben (12) festziehen, Computer (11) an Lenkstange (4) aufstecken.



Schritt 6

- Oberes Sensorkabel (7) mit mittlerem Sensor Kabel (8) verbinden, Puls kabel (22) in die Öffnung auf der Rückseite des Computers (11) einführen.
- Um die Stabilität des ULTRASPORT F BIKE 200B. dem Untergrund anzupassen, einfach die beweglichen Fußkappen an den Füßen so drehen, bis die gewünschte Stabilität erreicht ist.



Prüfen

Sie, dass sämtliche Schrauben, Muttern, und Pedale sicher befestigt sind, bevor Sie das Gerät benutzen

COMPUTERFUNKTIONEN



SPEZIFIKATIONEN

ZEIT	0:00~99:59	MIN KALORIEN	0.0~999.9 KCAL
GESCHWINDIGKEIT	0.0 ~ 999.9 ML/H (KM/H)	KILOMETERZÄHLER	0.0~9999 ML (KM)
DISTANZ	0.00 ~ 999.9 ML (KM)	PULS(PULSE)	40~240BPM

SCHLÜSSELFUNKTIONEN

MODUS : Diese Taste lässt Sie eine bestimmte gewünschte Funktion auswählen und fixieren.

FUNKTIONEN

ZEIT	: Drücken Sie die Taste MODUS, bis der Zeiger auf ZEIT fixiert ist. Die Gesamtzeit wird beim Starten des Trainings angezeigt.
GESCHWINDIGKEIT	: Drücken Sie die Taste MODUS, bis der Zeiger auf der GESCHWINDIGKEITS-Anzeige fixiert ist. Die aktuellen Geschwindigkeit wird während des Trainings ausgegeben.
DISTANZ	: Drücken Sie die Taste MODUS, bis der Zeiger auf DISTANZ fixiert ist. Die zurückgelegte DISTANZ eines jeden Trainings wird beim Start einer jeden Übung angezeigt.
KALORIEN	: Drücken Sie die Taste MODUS, bis der Zeiger auf KALORIEN fixiert ist. Der Kalorienverbrauch wird beim Start der Übung angezeigt.
PULS	: Taste MODE drücken, um die Funktion PULSE aufzurufen. Der Pulssensor misst die Anzahl der Schläge pro Minute.
KILOMETERZÄHLER (falls vorhanden)	: Addiert automatisch die Trainingsstrecke beim Start der Übung.
SCAN	: Die Anzeige wechselt alle 4 Sekunden nach folgendem Diagramm. SCAN → ZEIT → GESCHWINDIGKEIT → DISTANZ → KALORIEN → KILOMETERZÄHLER → PULS

HINWEIS:

1. Ohne eingehendes Signal, schaltet sich die LCD-Anzeige nach 4-5 Minuten automatisch ab.
2. Wenn eine Signaleingabe erfolgt, schaltet sich der Monitor automatisch an.
3. Wenn es zu einer Fehlanzeige auf dem Monitor kommt, ersetzen Sie bitte die Batterien. Die Batterien müssen alle gleichzeitig ersetzt werden.
4. Bitte setzen Sie die Batterien gemäß der Beschriftung des Batteriefachs ein. (Hinweis: Wenn die Batterie zeitgleich installiert werden, drücken Sie bitte nicht den Tastenschalter).

COMPUTERFUNKTIONEN

Einstellung des Widerstands

Durch Drehen im Uhrzeigersinn (+) wird der Widerstand erhöht und durch Drehen entgegen dem Uhrzeigersinn (-) verringert.

Trainingstipps

Wollen Sie etwas für Ihre körperliche Widerstandsfähigkeit und Gesundheit tun, so sollten Sie im Hinblick betätigt haben, sollten Sie vor Beginn des Trainings Ihren Hausarzt aufsuchen, um Gesundheitsrisiken zu vermeiden.

Intensität

Optimale Trainingsergebnisse hängen von der richtigen Trainingsintensität ab, wobei die Herzfrequenz als Richtschnur gilt.

Beim Training sollte die Pulsfrequenz immer zwischen 60% und 85% der maximalen Pulsfrequenz betragen.

Ihre persönlichen Trainingsfrequenzen entnehmen Sie bitte der Pulsfrequenztafel.

In den ersten Trainingswochen sollten Sie Ihre Pulsfrequenz auf 60% Ihrer maximalen Pulsfrequenz halten.

Mit zunehmender Fitness sollte die Pulsfrequenz langsam auf 85% Ihrer maximalen Pulsfrequenz erhöht werden.

Fettverbrennung

Bei rund 60% der maximalen Pulsfrequenz beginnt der Körper, Fett zu verbrennen.

Die Pulsfrequenz sollte zwischen 60% und 70% der maximalen Pulsfrequenz gehalten werden, um eine optimale Fettverbrennung zu erreichen. Ein optimales Training besteht aus wöchentlich drei Trainingseinheiten zu je 30 Minuten.

Beispiel:

Sie sind 52 Jahre alt und wollen mit dem Training beginnen.

Maximale Pulsfrequenz = $220 - 52$ (Alter) = 168 Pulsschläge/Min.

Minimale Pulsfrequenz = $168 \times 0,6 = 101$ Pulsschläge/Min.

Höchste Pulsfrequenz = $168 \times 0,7 = 117$ Pulsschläge/Min.

In den ersten Wochen ist es ratsam, mit einer Pulsfrequenz von 101 zu beginnen, die dann auf 117 erhöht werden kann.

Mit zunehmender Fitness sollte die Trainingsintensität auf 70% bis 85% Ihrer maximalen Pulsfrequenz gesteigert werden. Dies kann durch Erhöhung des Widerstands, eine höhere Frequenz oder längere Trainingsphasen geschehen.

COMPUTERFUNKTIONEN

Gestaltung des Trainings

- Aufwärmen** : Vor jedem Training sollten Sie sich 5 bis 10 Minuten lang aufwärmen. Dazu sind Dehnübungen sowie ein Training auf dem Bike mit geringem Widerstand geeignet.
- Trainingseinheit** : Für das eigentliche Training ist eine Pulsfrequenz von 70% bis 85% Ihrer maximalen Pulsfrequenz zu wählen.

Die zeitliche Länge Ihrer Trainingseinheit lässt sich anhand folgender Faustregel ermitteln:

- Tägliches Training** : rund 10 Min. pro Trainingseinheit
- 2-3 x pro Woche** : rund 30 Min. pro Einheit
- 1-2 x pro Woche** : rund 60 Min. pro Einheit

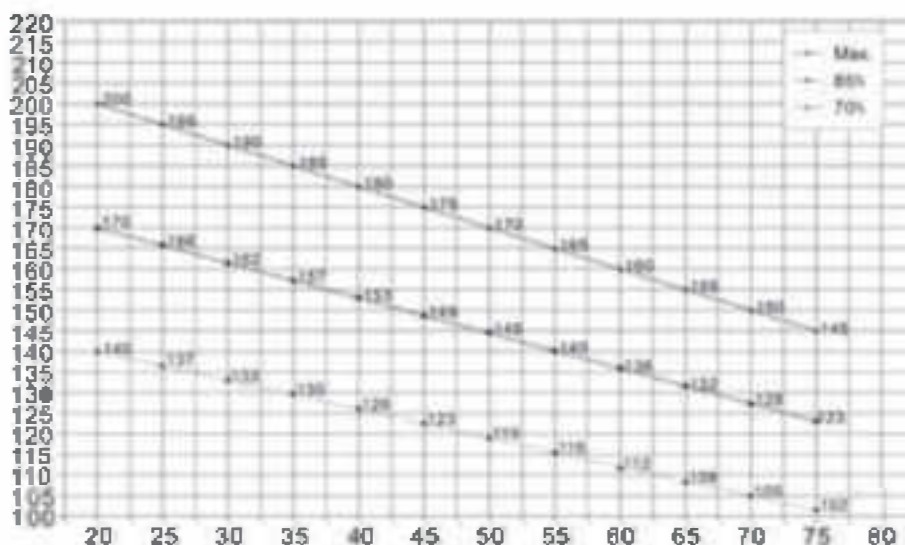
- Abkühlen** : In den letzten 5 bis 10 Minuten sollte die Trainingsintensität deutlich verringert werden, um die Muskeln effektiv abzukühlen und den Stoffwechsel zu senken. Mit Dehnübungen lässt sich überdies Muskelkater vermeiden.

Erfolg

Bei regelmäßigem Training werden Sie schon nach kurzer Zeit feststellen, dass Sie den Widerstand kontinuierlich erhöhen müssen, um Ihre optimale Pulsfrequenz zu erreichen. Das Training wird immer weniger anstrengend sein und Sie werden sich im Alltag um einiges fitter fühlen.

Deshalb sollten Sie sich motivieren, regelmäßig zu trainieren. Wählen Sie feste Zeiten und starten Sie das Training nicht zu aggressiv.

Eine alte Sportlerweisheit besagt: „Das Schwierigste am Training ist der Beginn.“



TRAININGSANLEITUNG

Das Training mit dem ULTRASPORT F BIKE 200B muss sich stets an Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit orientieren. Wenn Sie mehrere Jahre keinen Sport mehr betrieben haben oder stark übergewichtig sind, müssen Sie auf einem entsprechend niedrigen Niveau beginnen und die Trainingsdauer langsam steigern (z. B. einige Minuten pro Trainingseinheit).

Möglicherweise können Sie zunächst nur wenige Minuten innerhalb Ihrer individuellen Pulszone trainieren; lassen Sie sich dadurch jedoch nicht entmutigen – Ihre körperliche Leistungsfähigkeit wird sich innerhalb von 6 bis 8 Wochen deutlich steigern. Möglicherweise benötigen Sie länger, bis Sie eine spürbare Konditionsverbesserung bemerken. Dies ist kein Grund zur Beunruhigung; setzen Sie das Training in Ihrem eigenen Tempo fort. Nach einiger Zeit werden Sie 30 Minuten durchgehend auf dem ULTRASPORT F BIKE 200B trainieren können. Je besser Ihr Leistungsvermögen, desto höher liegt Ihre individuelle Pulszone – und desto anstrengender das Training! Beachten Sie dabei folgende grundlegenden Hinweise:

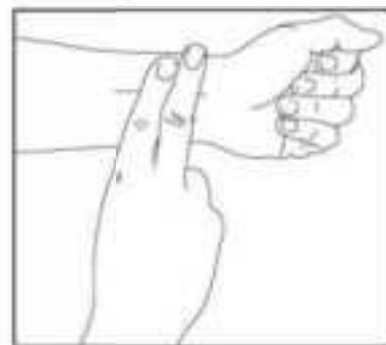
- Um die Ausgewogenheit Ihres Trainings- und Ernährungsprogramm sicherzustellen, sollten Sie es ärztlich überprüfen lassen.
- Beginnen Sie Ihr Trainingsprogramm langsam und mit realistischen Zielen, die Sie in Absprache mit Ihrem Arzt festgelegt haben.
- Messen Sie regelmäßig Ihren Herzschlag. Legen Sie ausgehend von Alter und Kondition Ihren Zielpuls fest.
- Stellen Sie den ULTRASPORT F BIKE 200B im Abstand von ca. 1 Meter auf einer festen, ebenen Oberfläche auf.

TRAININGSINTENSITÄT

Um optimale Trainingsergebnisse zu erzielen, sollten Sie stets mit der richtigen Intensität trainieren. Dabei können Sie sich an Ihrer Herzfrequenz orientieren. Für ein effektives Training im aeroben Bereich sollte sie 70 bis 80 Prozent der maximalen Pulsrate nicht übersteigen. Dieser Wert wird auch als individuelle Pulszone bezeichnet. Sie können diesen Wert anhand der nebenstehenden Tabelle ermitteln. Sie enthält Werte für trainierte und untrainierte Personen verschiedener Altersgruppen.

In den ersten Monaten Ihres Fitnesstrainings sollte Ihre Pulsrate am unteren Ende der individuellen Pulszone liegen. Danach können Sie die Trainingsintensität langsam so weit steigern, dass Ihre Herzfrequenz den mittleren Pulszonenbereich erreicht.

Zur Pulsmessung beenden Sie das Training; treten sie langsam weiter, oder gehen Sie im Raum umher, und messen Sie dabei mit zwei Fingern den Puls an Ihrem Handgelenk. Zählen Sie Ihren Herzschlag während 6 Sekunden, und multiplizieren Sie das Ergebnis mit 10, um Ihren aktuellen Puls zu ermitteln. Wenn Ihr Herz innerhalb von 6 Sekunden beispielsweise 14 Mal schlägt, haben Sie einen Puls von 140 Schlägen pro Minute. (Die Messdauer beträgt 6 Sekunden, da die Pulsfrequenz nach Trainingsende stark abfällt.) Passen Sie die Intensität Ihres Trainings so an, dass Ihre Herzfrequenz innerhalb Ihrer individuellen Pulsrate liegt.



AGE	UNCONDITIONED TARGET ZONE (BEATS/MINS)	CONDITIONED TARGET ZONE (BEATS/MINS)
20	138-167	133-162
25	136-166	132-132
30	135-164	130-158
35	134-162	129-156
40	132-161	127-155
45	131-159	125-153
50	129-156	124-150
55	127-155	122-149
60	126-153	121-147
65	125-151	119-145
70	123-150	118-144
75	122-147	117-142
80	120-146	115-140
85	118-144	114-139

Dear customer!

The manufacturer is constantly improving all types and models. Please understand that changes to the delivered product in terms of form, features and technology are thus possible at any time. Therefore no claims may be derived from the information, illustrations and descriptions in this manual.

Reprint, duplication or translation, also of excerpts, is not permitted without the written permission of the manufacturer.

All rights according to the law or to copyright law are expressly reserved by the manufacturer.

Subject to alterations

SAFETY INSTRUCTIONS

WARNING :

To reduce the risk of injuries be sure to read the safety Instructions before using the ULTRASPORT F BIKE 200B.

1. Use the ULTRASPORT F BIKE 200B only on a level surface.
2. Keep children and pets away from this equipment at all times.
3. The ULTRASPORT F BIKE 200B should not be used by persons weighing more than 110 kg.
4. The ULTRASPORT F BIKE 200B should be used by only one person at a time.
5. Be careful to maintain your balance while using, mounting, dismounting, folding, unfolding or assembling the ULTRASPORT F BIKE 200B. Loss of balance may result in a fall and serious bodily injury.
6. Use the ULTRASPORT F-BIKE 200B only as described in the manual.
7. Do not attempt to adjust the back rest cushion while you are on the ULTRASPORT F BIKE 200B.
8. Before engaging in any exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
9. Always make sure all bolts and nuts are tightened prior to each use.



WARNING

Before starting any exercise or conditioning program you should consult with your personal physician to see if you require a complete physical exam. This is especially important if you are over the age of 35, have never exercised before, are pregnant, or suffer from any illness.

PARTS LIST

No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
1	Front Main Frame	1	46	Nut (M10*1.25)	2
2	Rear Main Frame	1	47	Round Plate	2
3	Seat Post	1	48	Lower Drive Wheel	1
4	Handlebar	1	49	End Cap	2
5A/B	Front / Rear Stabilizer	2	50	Adjustment End Cap	2
6	Flat Washer (ø8.5*ø25*1.5)	2	51	Round End Cap	2
7	Computer Sensor Wire	1	52	Crank (L)	1
8	Sensor Wire	1	53	Crank (R)	1
9	Backrest pad	1	54	Oval Gromment	3
10	Seat	1	55	Plastic Bushing	6
11	Computer	1	56	Adjuster Screw (M6*50mm)	2
12	Allen Bolt (M8*40mm)	2	57	Crank End Cap	2
13	Pedal (L)	1	58	Front Chain Cover	1
14	Pedal (R)	1	59	Chain Cover (L)	1
15	Carriage Bolt (M8*60mm)	4	60	Chain Cover (R)	1
16	Dome Nut (M8)	4	61	Allen Bolt	2
17	Curve Washer (ø 8.5*ø 22*T1.5)	4	62	Oblong End Cap (38/38)	2
18	Backrest Stem Support	1	63	Drive Belt (230J)	1
19	Safety Pin (ø 8*55mm)	1	64	Drive Belt (240J)	1
20	Adjustment Knob (M12)	1	65	Hex Nut	2
21	Flat Washer (ø 8.5*ø 22*T1.5)	4	66	Pulley Set	1
22	Handpulse Sensor Wire	1	67	Foam Grip	2
23	Backrest Support	1	68	Hex Nut (M6)	2
24	Nylon Nut (M8)	5	69	Belt Pulley Alex	1
25	Carriage Bolt (M8*45mm)	2	70	Nut (M10)	4
26	Flat Washer (ø 6.5*ø 16*T1.5)	4	71	Sensor Wire	1
27	Screw (M6*40mm)	4	72	Hex Nut (M5)	1
28	Screw (M5*15mm)	2	73	Flywheel	1
30	Sensor	1	74	Magnetic Bracket	1
31	Flat Washer (ø 8.5*ø 25*T2)	2	75	Self-Tapping Screw (ST4.2*20mm)	7
32	Flat Washer (ø 5.5*ø 18*T1.2)	1	76	Main Alex	1
33	Oblong End Cap (15*30)	4	77	Spring Washer (ø 8)	2
34	Flat Washer (ø 10.5*ø 22*T1.5)	1	78	Tension Control Knob	1
35	CirClip	5	79	Drive Wheel	1
36	Hand-pulse Pad	2	80	Screw (M5*20mm)	1
37	Waved Washer	1	81	Screw (M6*10mm)	6
38	Plastic Washer (ø 9*ø 20*T2)	2	82	Screw (M5*10mm)	1
39	Allen Bolt (M8*75mm)	1	83	Self-Tapping Screw (ST4.2*20mm)	6
40	Seat Tube Sleeve	1	84	Self-Tapping (ST4.2*8mm)	1
41	Spring	1	85	Nylon Nut (M10)	1
42	Bearing Bracket	2	86	Allen Key	1
43	Tension Wire	1	87	Allen Wrench	1
44	Screw (M5*30mm)	1			
45	Cushion Rubber	1			

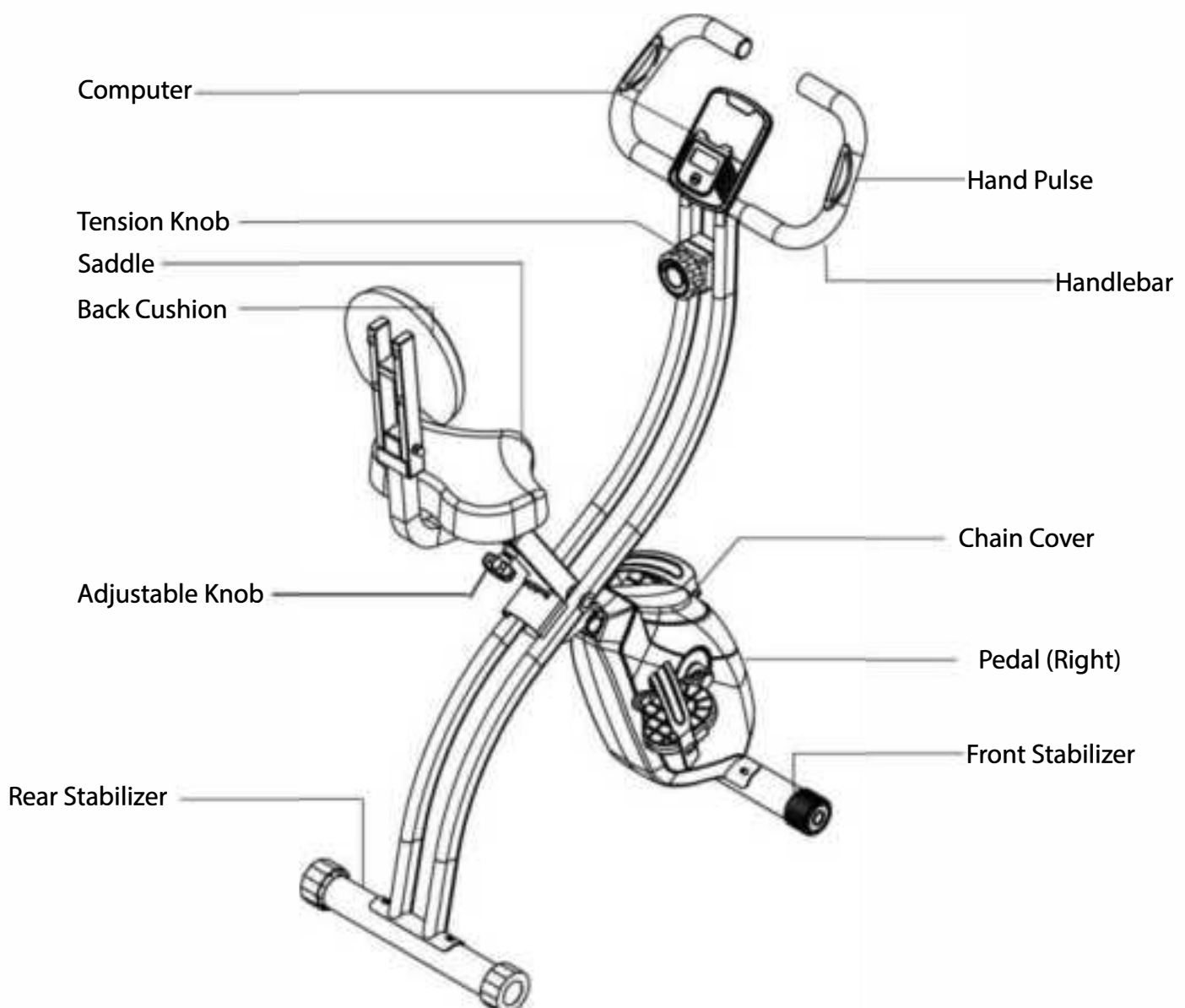
BEFORE YOU BEGIN

Thank you for choosing the ULTRASPORT F Bike 200B. We take great pride in producing this quality product and hope it will provide many hours of quality exercise to make you feel better, look better and enjoy life to its fullest.

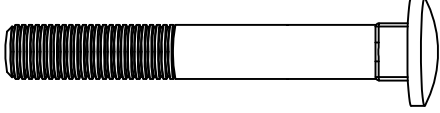
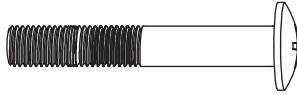
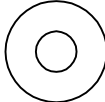
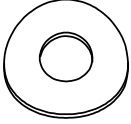
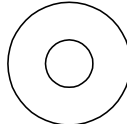
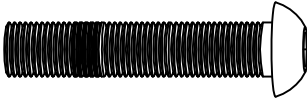
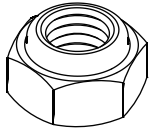
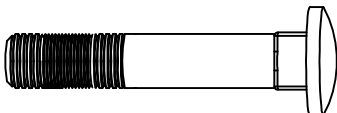
Yes, it's a proven fact that a regular exercise program can improve your physical and mental health. Too often, our busy lifestyles limit our time and opportunity to exercise. ULTRASPORT F Bike 200B provides a convenient and simple method to begin your quest on getting your body in the best shape it can while achieving a healthier lifestyle.

Before reading further, please review the drawing below and familiarize yourself with the parts that are labeled.

- Read this manual carefully before using the ULTRASPORT F Bike 200B.

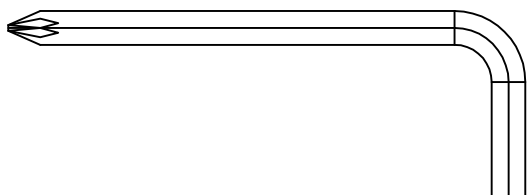


HARDWARE LIST

15.  (M8x60L) Carriage Bolt x 4 pcs	27.  (M6x40L) Screw x 4 pcs
16.  (M8) Domed Nut x 4 pcs	26.  ($\varnothing 16,5 \times \varnothing 16 \times 1,5T$) Flat Washer x 4 pcs
17.  ($\varnothing 18,5 \times \varnothing 22 \times 1,5T$) Curve Washer x 4 pcs	6.  ($\varnothing 18,5 \times \varnothing 25 \times 1,5T$) Flat Washer x 2 pcs
12.  (M8x40L) Allen Bolt x 2 pcs	24.  (M8) Nylon Nut x 2 pcs.
25.  (M8x45L) Carriage Bolt x 2 pcs	

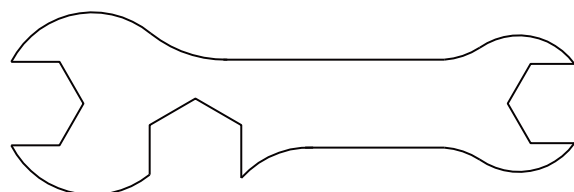
Tool Request

86.



Allen Key x 1pc

87.



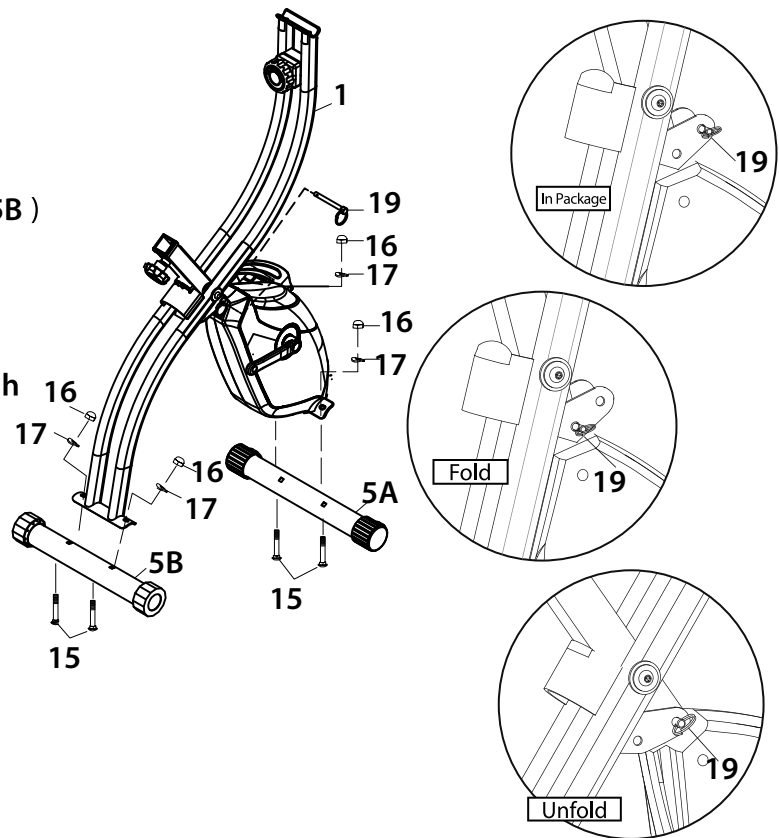
Allen Wrench x 1pc

ASSEMBLY STEP

Step 1

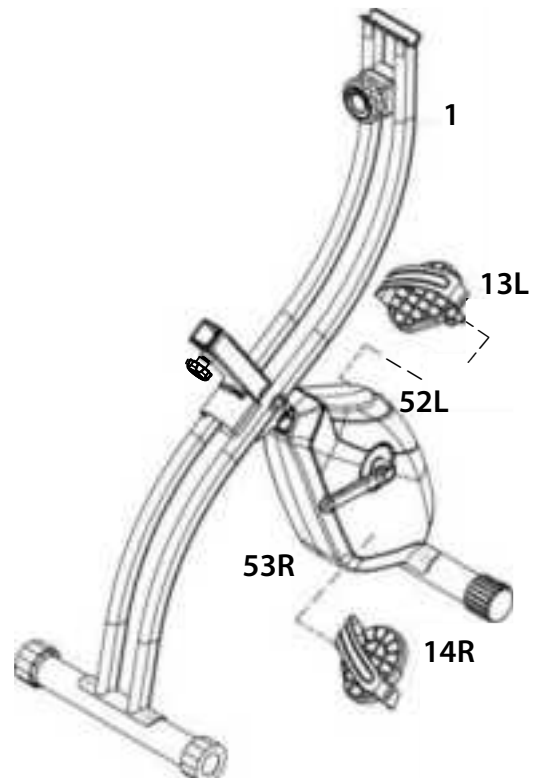
- Pull the safety-pin (19) as shown in the picture; insert the safety-pin (19) after completely opening the F-Bike 200B. Attach front/rear stabilizer (5A/5B) to main frame (1), tighten with 4 sets of carriage bolt (15), curve washer (17) and domed nut (16).

Note: Safety pin need to cross through the main frame for folding and unfolding



Step 2

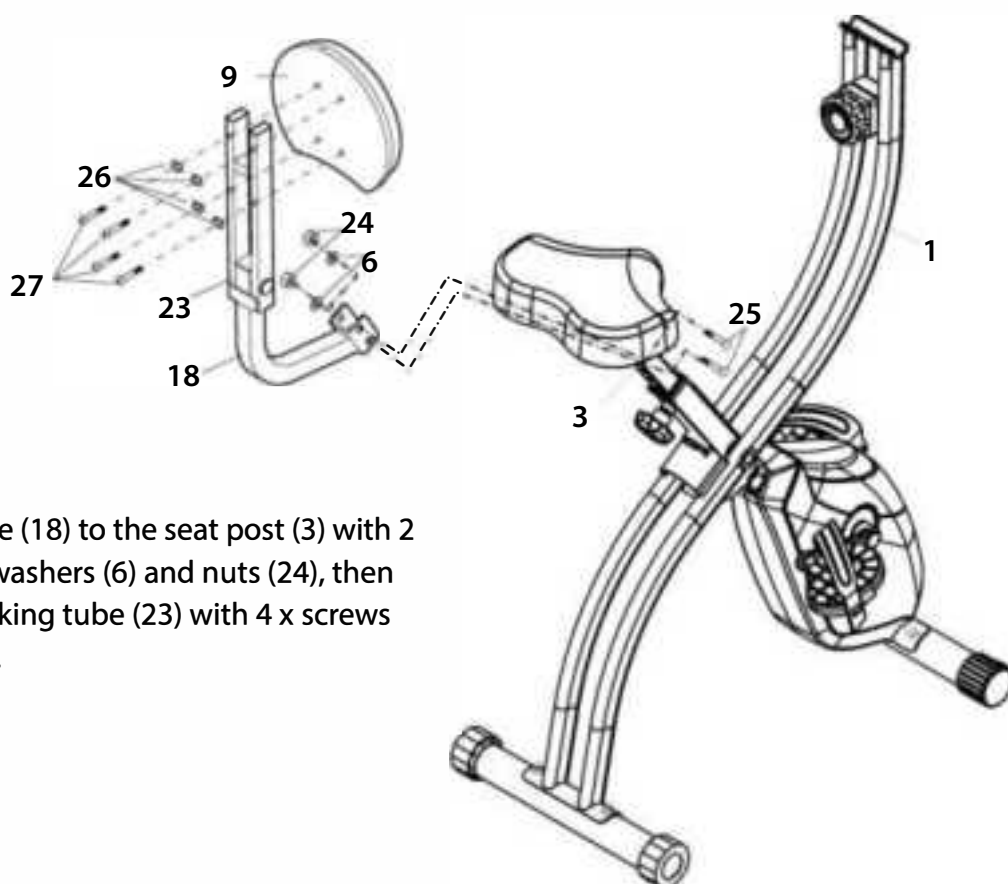
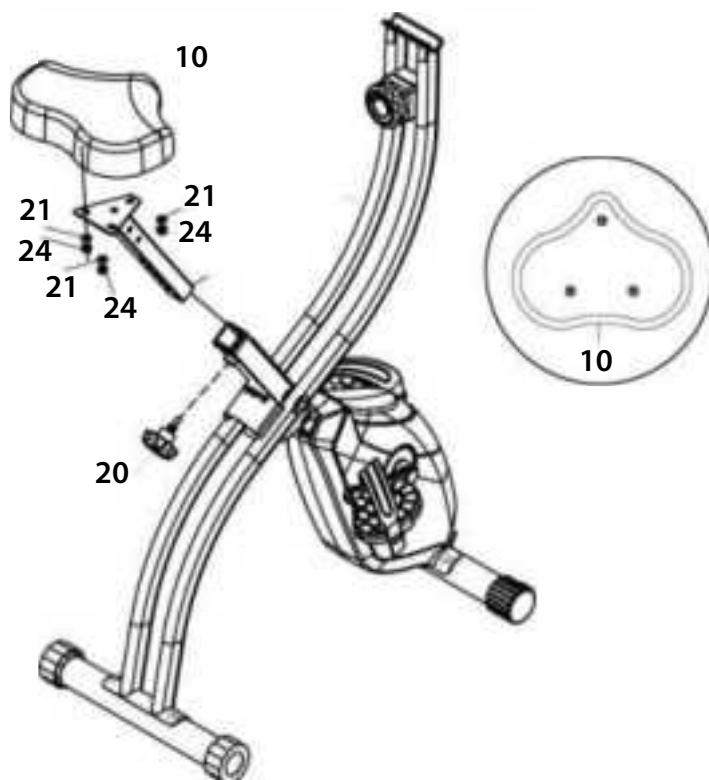
- The left and right pedal (13L/14R) are marked "L" and "R". Connect them to their appropriate Crank Arm (52L/53R).
- The right pedal is on the right hand side of the cycle as you sit on it.
- Note that the right pedal should be threaded on clockwise and the left pedal on counterclockwise.
- Be careful not to cross thread the threads.



ASSEMBLY STEP

Step 3

- Lock the seat (10) to the seat post (3) with nut (24) and flat washer (21), then insert into the main frame (1). Line up the holes and secure the seat in position with the adjustment knob (20).
- The correct height for the seat can be adjusted.



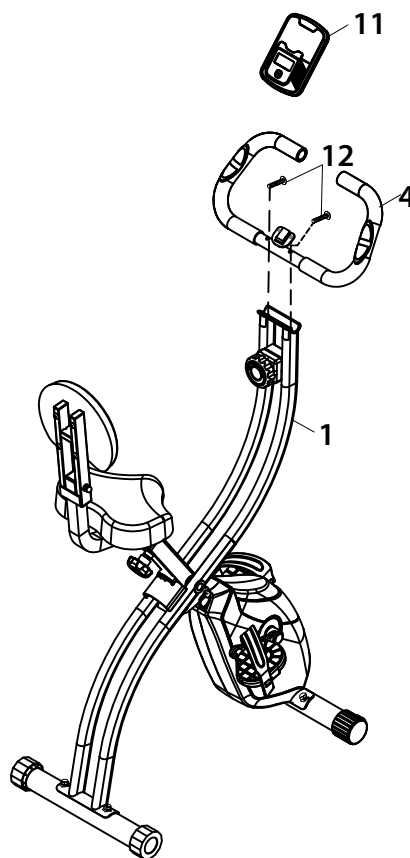
Step 4

- Fix the backrest stem tube (18) to the seat post (3) with 2 x carriage bolts (25), flat washers (6) and nuts (24), then fix the backrest (9) to backing tube (23) with 4 x screws (27) and flat washers (26).

ASSEMBLY STEP

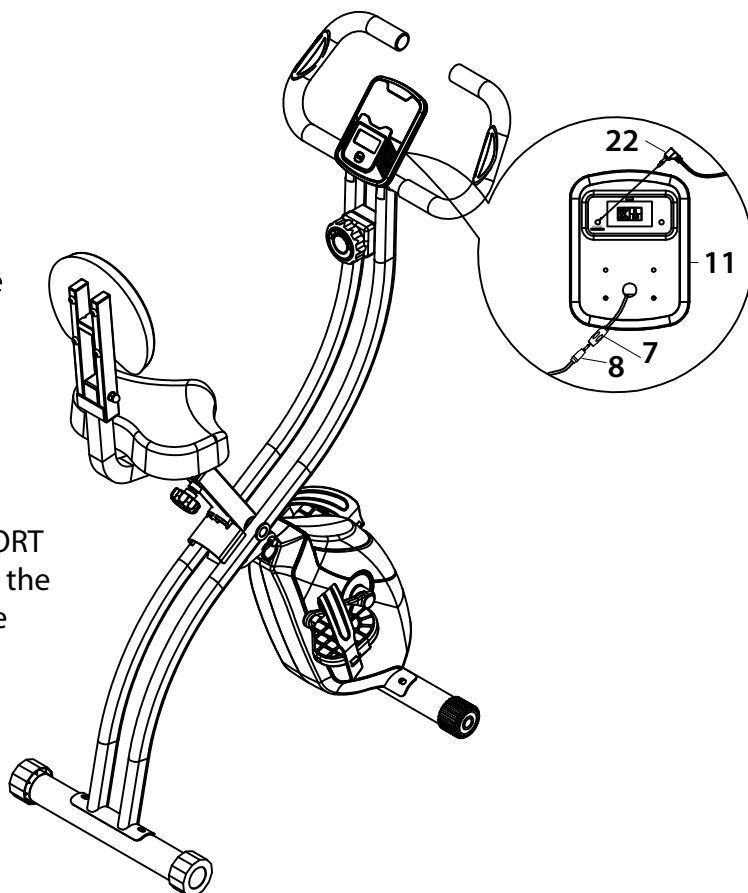
Step 5

- Fix the handlebar (4) to main frame (1), tighten with 2 x allen bolts (12) and insert computer (11) to handlebar (4).



Step 6

- Connect the upper sensor wire (7) to middle sensor wire (8), plug the pulse wire (22) into the hole at the rear of the computer (11).
- To adjust the stability of the ULTRASPORT F bike 200B to the ground, simply turn the movable foot caps on the feet until the desired stability is achieved.



Recheck

all bolts, nuts and pedals are tightened securely before use the machine

COMPUTER FUNCTION



SPECIFICATIONS

TIME	0:00~99:59	MIN CALORIE	0.0~999.9KCAL
SPEED	0.0~999.9ML/H (KM/H)	ODOMETER	0.0~9999ML (KM)
DISTANCE	0.00~999.9ML (KM)	PULSE	40~240BMP

KEY FUNCTIONS

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

FUNCTIONS

- TIME** : Press the MODE key until pointer lock in to TIME. The total working time will be shown when starting exercise.
- SPEED** : Press the MODE key until pointer lock on to SPEED Display current speed during working time .
- DISTANCE** : Press the MODE key until pointer lock on to DISTANCE . The distance of each workout will be displayed when starting exercise.
- ODOMETER** : Automatically accumulates workout distance when starting exercise.
- CALORIE** : Press the MODE key until pointer lock on to CALORIE The calorie burned will be displayed when starting exercise.
- PULSE** : Please press the MODE of health, switch to the "PULSE" function.
Through the heart rate sensor, measuring the number of beats per minute.
- SCAN** : Display changes according to the next diagram every 4 seconds.
SCAN → TIME → SPEED → DISTANCE → CALORIE
→ ODOMETER → PULSE

NOTE

1. Without any signal coming in 4-5 minutes, the LCD display will be shut off automatically.
2. When there is signal input, the monitor automatically turns on.
3. If there is a possibility to see an improper display on the monitor, please replace the batteries to have good result .You must be to replace the batteries at the same time.
4. Please according to the battery compartment labeled with battery. (Note: When installed in a battery at the same time, please don't press the button switch.)

COMPUTER FUNCTION

Tension adjustment

For minute tension adjustment, simply use the tension adjustment knob (20) found beneath the console. To increase tension, turn clockwise (+), to decrease tension, turn anti-clockwise (-).

Training Tips

To achieve a considerable improvement of your physical resistance and your health, some aspects of how to find the most efficient amount of training should be followed: if you have not been physically active for a long period of time, please consult your general physician before starting an exercise regimen.

Intensity

To achieve maximum results the right intensity has to be chosen, The heart rate is used as guideline. As a rule of thumb the following formula is commonly used: Maximum pulse rate = $220 - \text{Age}$
While exercising the pulse rate should always be between 60% - 85% of the maximum pulse rate. For your personal training rates please see the pulse rate chart.

When starting to exercise you should keep your rate at 60% of your maximum pulse rate in the first couple of weeks.

With increasing improvement of fitness the pulse rate should be slowly increased to 85% of your maximum pulse rate.

Fat burning

The body starts to burn fat at approx. 60% of the maximum pulse rate.

To reach an optimum burning rate. it is advisable to keep the pulse rate between 60% - 70% of the maximum pulse rate. The optimum training amount consists of three workouts per week 30 minutes each. For example:

You are 52years of age and would like to start exercising.

Maximum pulse rate = $220 - 52(\text{age}) = 168 \text{ pulse/min}$

Minimum pulse rate = $168 \times 0.6 = 101 \text{ pulse/min}$

Highest pulse rate = $168 \times 0.7 = 117 \text{ pulse/min}$

During the first weeks it is advisable to start with a pulse rate of 101, afterwards increase it to 117.

With increasing improvement of fitness the training intensity should be increased to 70% - 85% of your maximum pulse rate. This can be done by increasing the resistance, a higher frequency or longer training periods.

COMPUTER FUNCTION

Training Organisation

- Warm-up : Before every training session you should warm-up for 5-10 minutes. Here you can do some stretching and training with low resistance.
- Training session : During the actual training a rate of 70% - 85% of the maximum pulse rate should be chosen.

The time-length of your training session can be calculated with the following rule of thumb:

- Daily training session : approx. 10 min. per unit
- 2-3 x per week : approx. 30 min. per unit
- 1-2 x per week : approx. 60 min. per unit

- Cool down : To introduce an effective cool-down of the muscles and the metabolism the intensity should be drastically decreased during the last 5-10 minutes, Stretching is also helpful for the prevention of muscle aches.

Success

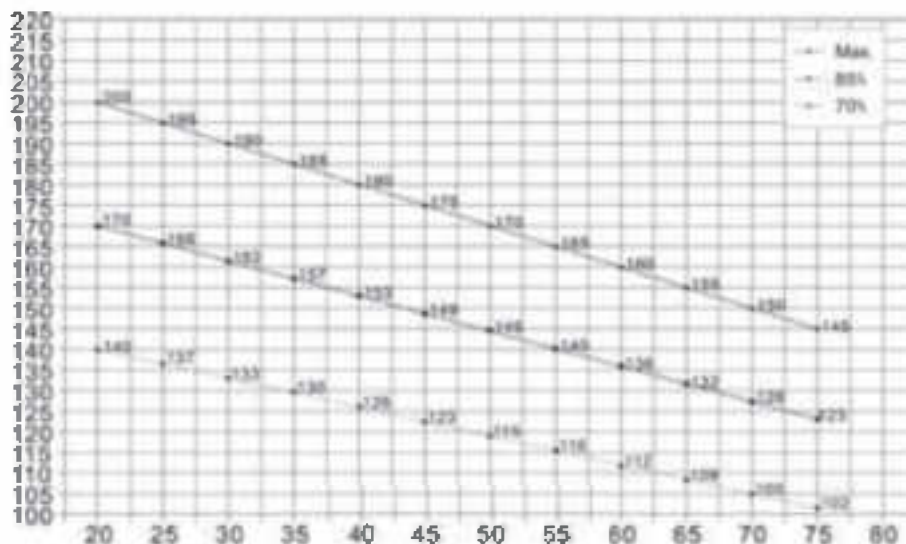
Even after a short period of regular exercises you will notice that you constantly have to increase the resistance to reach your optimum pulse rate. The units will be continuously easier and you will feel a lot fitter during your normal day.

For this achievement you should motivate yourself to exercise regularly. Choose fixed hours for your training session and do not start training too aggressively.

An old quote amongst sportsmen says: "The most difficult thing about training is to start it."

We wish you lots of fun and success with your ULTRASPORT F-Bike

Training Pulse Rate Reference Chart



CONDITIONING GUIDELINES

How you begin your exercise program depends on your physical condition. If you have been inactive for several years, or are severely overweight, you must start slowly and increase your time on the equipment; a few minutes per workout.

Initially, you may be able to exercise only for a few minutes in your target zone, however, your aerobic fitness will improve over the next six to eight weeks. Don't be discouraged if it takes longer. It's important to work at your own pace. Ultimately, you'll be able to exercise continuously for 30 minutes. The better your aerobic fitness, the harder you will have to work to stay in your target zone. Please remember these essentials :

- Have your doctor review your training and diet programs to advise you of a workout routine you should adopt.
- Begin your training program slowly with realistic goals that have been set by you and your doctor.
- Monitor your pulse frequently. Establish your target heart rate based on your age and condition.
- Set up your equipment on a flat, even surface at least 3 feet from walls and furniture.

EXERCISE INTENSITY

To maximize the benefits of exercising, it is important to exercise with the proper intensity. The proper intensity level can be found by using your heart rate as a guide. For effective aerobic exercise, your heart rate should be maintained at a level between 70% and 85% of your maximum heart rate as you exercise. This is known as your target zone. You can find your target zone in the table below. Target zones are listed for both unconditioned and conditioned persons according to age.

During the first few months of your exercise program, keep your heart rate near the low end of your target zone as you exercise. After a few months, your heart rate can be increased gradually until it is near the middle of your target zone as you exercise.

To measure your heart rate, stop exercising but continue moving your legs or walking around and place two fingers on your wrist. Take a six-second heartbeat count and multiply the results 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. (A six-second count is used because your heart rate will drop rapidly when you stop exercising.) Adjust the intensity of your exercise until your heart rate is at the proper level.



AGE	UNCONDITIONED TARGET ZONE (BEATS/MINS)	CONDITIONED TARGET ZONE (BEATS/MINS)
20	138-167	133-162
25	136-166	132-132
30	135-164	130-158
35	134-162	129-156
40	132-161	127-155
45	131-159	125-153
50	129-156	124-150
55	127-155	122-149
60	126-153	121-147
65	125-151	119-145
70	123-150	118-144
75	122-147	117-142
80	120-146	115-140
85	118-144	114-139

Cher client !

Le fabricant ne cesse de perfectionner ses produits et ses modèles.

C'est pourquoi, nous vous saurions gré de bien vouloir accepter les modifications techniques éventuellement apportées. Les photos, données et autres descriptions indiquées dans le présent mode d'emploi ne sont donc pas contractuelles.

Toute représentation, reproduction ou traduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement écrit du fabricant, est illicite.

Tous droits, en vertu du droit d'auteur, sont réservés expressément au fabricant.

Sous réserve de modification.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

AVERTISSEMENT :

Pour réduire le risque de blessure, assurez-vous de suivre les règles de sécurité avant d'utiliser le vélo d'appartement ULTRASPORT F BIKE 200B.

1. Utilisez le vélo d'appartement ULTRASPORT F BIKE 200B sur une surface horizontale seulement.
2. Gardez toujours les enfants et les animaux éloignés de cet équipement.
3. Le vélo d'appartement ULTRASPORT F BIKE 200B ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 110 kg.
4. Le vélo d'appartement ULTRASPORT F BIKE 200B doit être utilisé par une seule personne à la fois.
5. Prenez garde à maintenir votre équilibre lors de l'utilisation, du montage, du démontage, du pliage, du dépliage et de l'assemblage du vélo d'appartement ULTRASPORT F BIKE 200B, car une perte d'équilibre pourrait entraîner une chute et des blessures corporelles graves.
6. Utilisez le vélo d'appartement ULTRASPORT F BIKE 200B uniquement comme décrit dans le manuel.
7. Ne tentez pas d'ajuster le coussin du dossier lorsque vous êtes sur le vélo d'appartement ULTRASPORT F BIKE 200B.
8. Avant d'utiliser cet équipement pour l'exercice, faites toujours des exercices d'étirement pour bien vous échauffer.
9. Assurez-vous que toutes les vis et tous les écrous sont solidement fixés avant l'utilisation.



AVERTISSEMENT

Avant de commencer tout programme d'exercice ou de mise en forme, vous devriez consulter votre médecin personnel pour voir si vous avez besoin d'un examen physique complet. Ceci est particulièrement important si vous avez plus de 35 ans, si vous n'avez jamais pratiqué d'exercices réguliers auparavant, si vous êtes enceinte ou si vous souffrez d'une maladie.

LISTE DES PIÈCES

No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
1	Cadre principal avant	1	46	Ecrou (M10*1.25)	2
2	Cadre principal arriere	1	47	Plaque ronde	2
3	Tige de la selle	1	48	Courroie d'entraînement inferieure	1
4	Guidon	1	49	Embout	2
5A/B	Pied avant/ arriere	2	50	Embouts de pied ajustables	2
6	Rondelle plate (ø8.5*ø25*1.5)	2	51	Embout rond	2
7	Ordinateur Cable du capteur	1	52	Manivelle (L)	1
8	Cable du capteur	1	53	Manivelle (R)	1
9	Coussin de dossier	1	54	Passe-cable ovale	3
10	selle	1	55	Douille en plastique	6
11	Ordinateur	1	56	Vis Molette (M6*50mm)	2
12	Boulon Allen (M8*40mm)	2	57	Embout de manivelle	2
13	Pedale (L)	1	58	Couvercle de la chane avant	1
14	Pedale (R)	1	59	Chassis r (L)	1
15	Boulon (M8*60mm)	4	60	Chassis (R)	1
16	Ecrou Bombe (M8)	4	61	Boulon Allen (M8 *20mm)	2
17	Rondelle Courbe (ø 8.5*ø 22*T1.5)	4	62	Capuchon d'extrémité oblongue (38/38)	2
18	Support de tige de dossier	1	63	Courroie d'entraînement (230J)	1
19	Goupille de securite (ø 8*55mm)	1	64	Courroie d'entraînement (240J)	1
20	Vis Molette (M12)	1	65	Ecrou hexagonal	2
21	Rondelle plate (ø 8.5*ø 22*T1.5)	4	66	Poulie	1
22	Capteur a main	1	67	Poignee en mousse	2
23	Support de dossier	1	68	Ecrou hexagonal (M6)	2
24	Ecrou en nylon (M8)	5	69	Poulie a courroie Alex	1
25	Boulon (M8*45mm)	2	70	Ecrou (M10)	4
26	Rondelle plate (ø 6.5*ø 16*T1.5)	4	71	Cable du capteur	1
27	Vis (M6*40mm)	4	72	Ecrou hexagonal (M5)	1
28	Vis (M5*15mm)	2	73	Volant d'inertie	1
30	Capteur	1	74	Support magnetique	1
31	Rondelle plate (ø 8.5*ø 25*T2)	2	75	Vis autotaraudeuse (ST4.2*20mm)	7
32	Rondelle plate (ø 5.5*ø 18*T1.2)	1	76	Alex principal	1
33	Capuchon d'extrémité oblongue (15*30)	4	77	Rondelle a Ressort (ø 8)	2
34	Rondelle plate (ø 10.5*ø 22*T1.5)	1	78	Molette de reglage de la resistance	1
35	Circlip	5	79	Roue motrice	1
36	Pad de battement cardiaque a main	2	80	Vis (M5*20mm)	1
37	Rondelle ondulee	1	81	Vis (M6*10mm)	6
38	Rondelle en plastique (ø 9*ø 20*T2)	2	82	Vis (M5*10mm)	1
39	Boulon Allen (M8*75mm)	1	83	Vis autotaraudeuse (ST4.2*20mm)	6
40	Manchen du tube de la selle	1	84	Vis autotaraudeuse (ST4.2*8mm)	1
41	Ressort	1	85	Ecrou en nylon (M10)	1
42	Support de roulement	2	86	Cle Allen	1
43	Fil de tension	1	87	Cle plate	1
44	Vis (M5*30mm)	1			
45	Coussin en caoutchouc	1			

AVANT DE COMMENCER

Nous vous remercions d'avoir choisi le vélo d'appartement ULTRASPORT F Bike 200B.

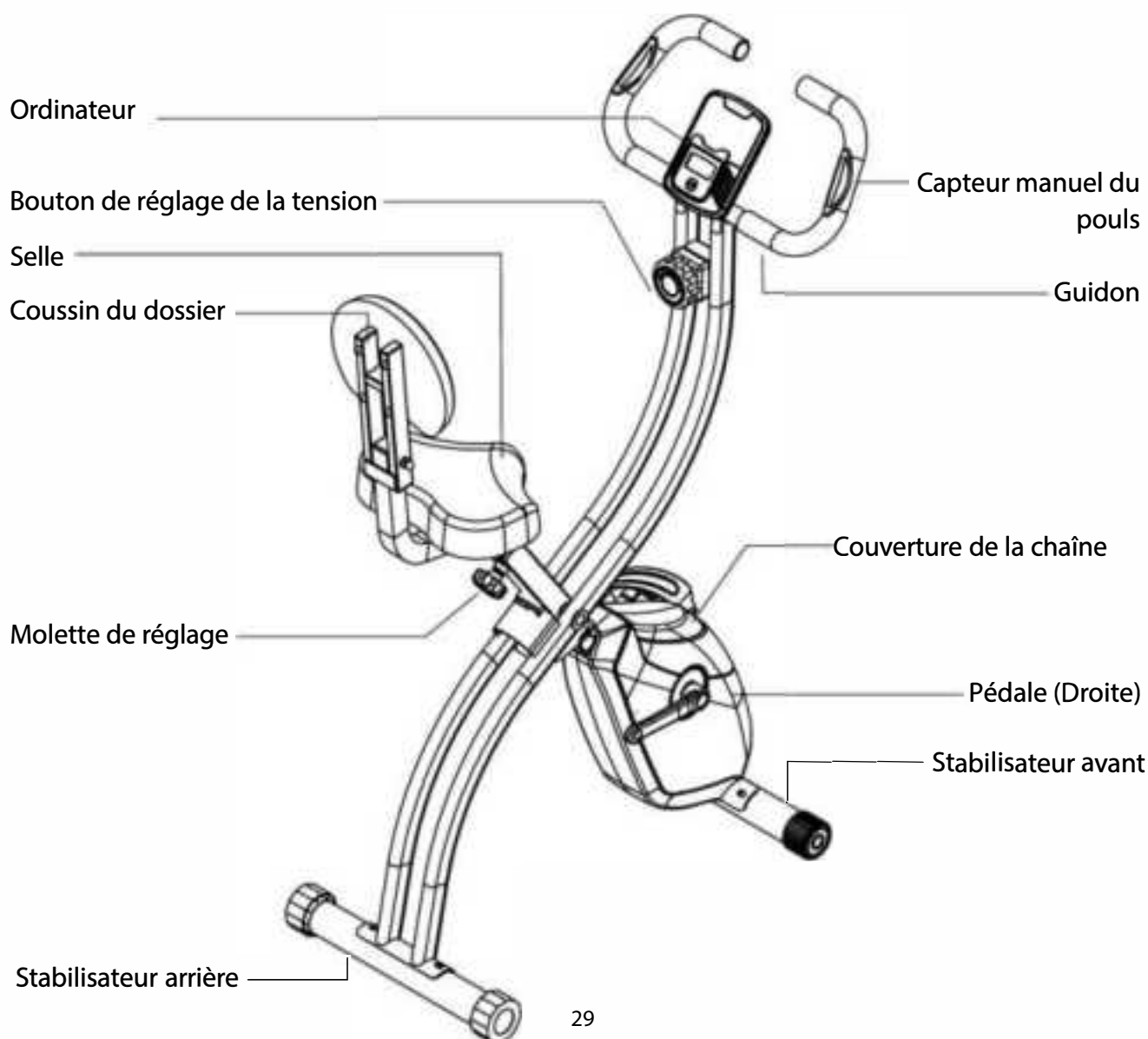
Nous sommes très fiers d'avoir fabriqué ce produit de qualité et nous espérons qu'il vous offrira de nombreuses heures d'exercice pour vous sentir mieux physiquement, paraître mieux et profiter pleinement de la vie.

Oui, c'est un fait prouvé qu'un programme d'exercice régulier peut améliorer votre santé physique et mentale. Trop souvent, notre mode de vie limite notre temps et la possibilité de nous entraîner physiquement.

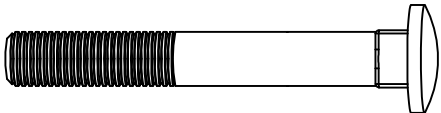
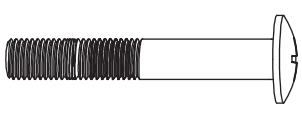
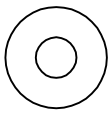
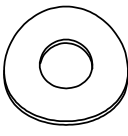
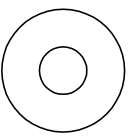
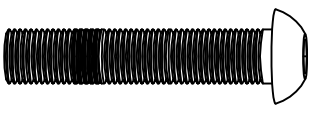
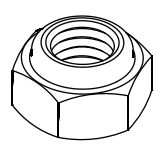
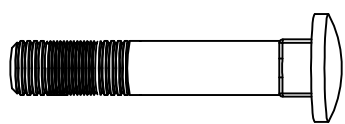
Le vélo d'appartement ULTRASPORT F Bike 200B offre une méthode pratique et simple pour commencer à remodeler votre corps, retrouver une bonne forme physique et atteindre une vie plus saine.

Avant de continuer à lire ce manuel, veuillez observer l'illustration ci-dessous pour vous familiariser avec les pièces qui sont énumérées.

- Lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo d'appartement ULTRASPORT F Bike 200B.

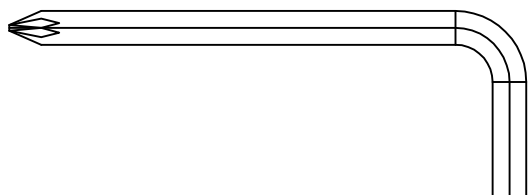


COMPOSANTS FIXATIONS

15.  (M8x60L) Boulon x 4pcs	27.  (M6x40L) Vis x 4pcs
16.  (M8) Ecrou Bombé x 4pcs	26.  ($\varnothing 16.5 \times \varnothing 16 \times 1.5$T) Rondelle Plate x 4pcs
17.  ($\varnothing 18.5 \times \varnothing 22 \times 1.5$T) Rondelle Courbe x 4pcs	6.  ($\varnothing 18.5 \times \varnothing 25 \times 1.5$T) Rondelle Plate x 2 pcs
12.  (M8x40L) Vis Allen x 2 pcs	24.  (M8) écrous x 2pcs
25.  (M8x45L) Boulon x 2pcs	

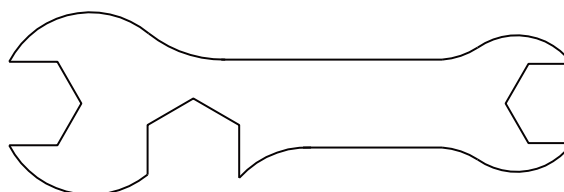
Outil Demande

86.



Clé Allen x 1pc

87.



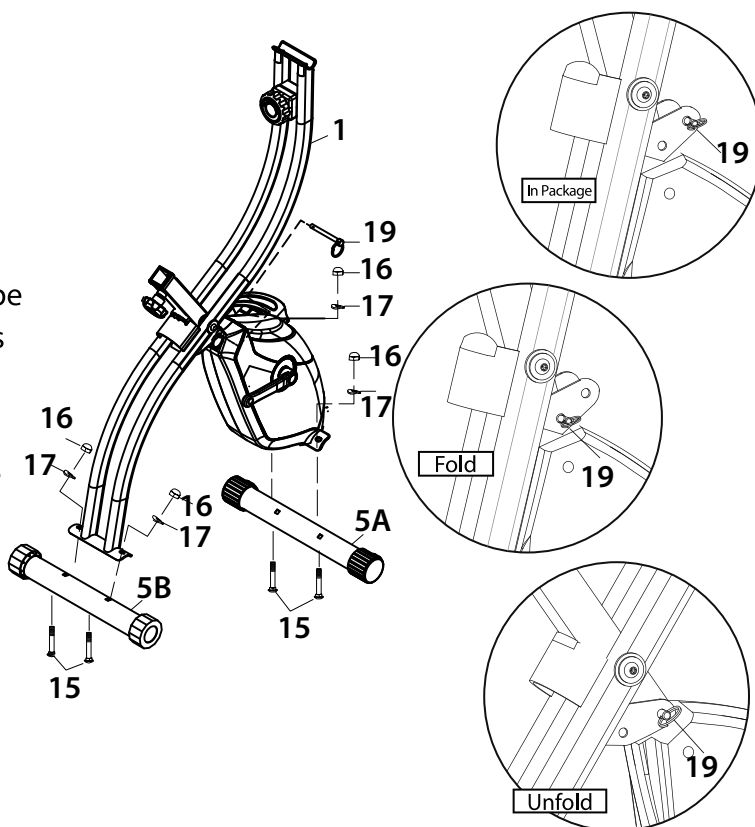
Clé plate x 1pc

ÉTAPES D'ASSEMBLAGE

Étape 1

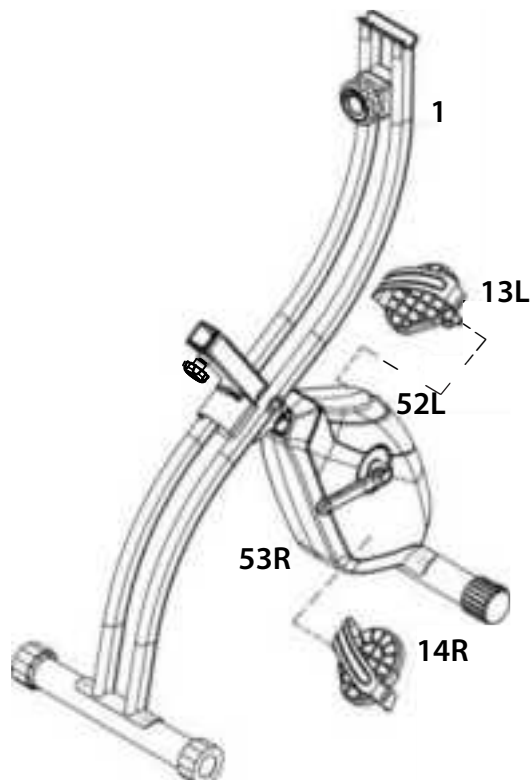
- Tirez sur la goupille de sécurité (19), comme illustré sur le schéma; insérez la goupille de sécurité (19) après avoir complètement ouvert le vélo d'appartement F-Bike 200B. Puis, fixez le châssis principal (1) à la plaque en arc du tube de support avant (5A) et le tube de support arrière (5B). Serrez avec 4 boulons (15), 4 rondelles courbes (17) et les écrous en forme de dôme (16).

Remarque: Safety pin doit traverser le cadre principal pour le pliage et le dépliage



Étape 2

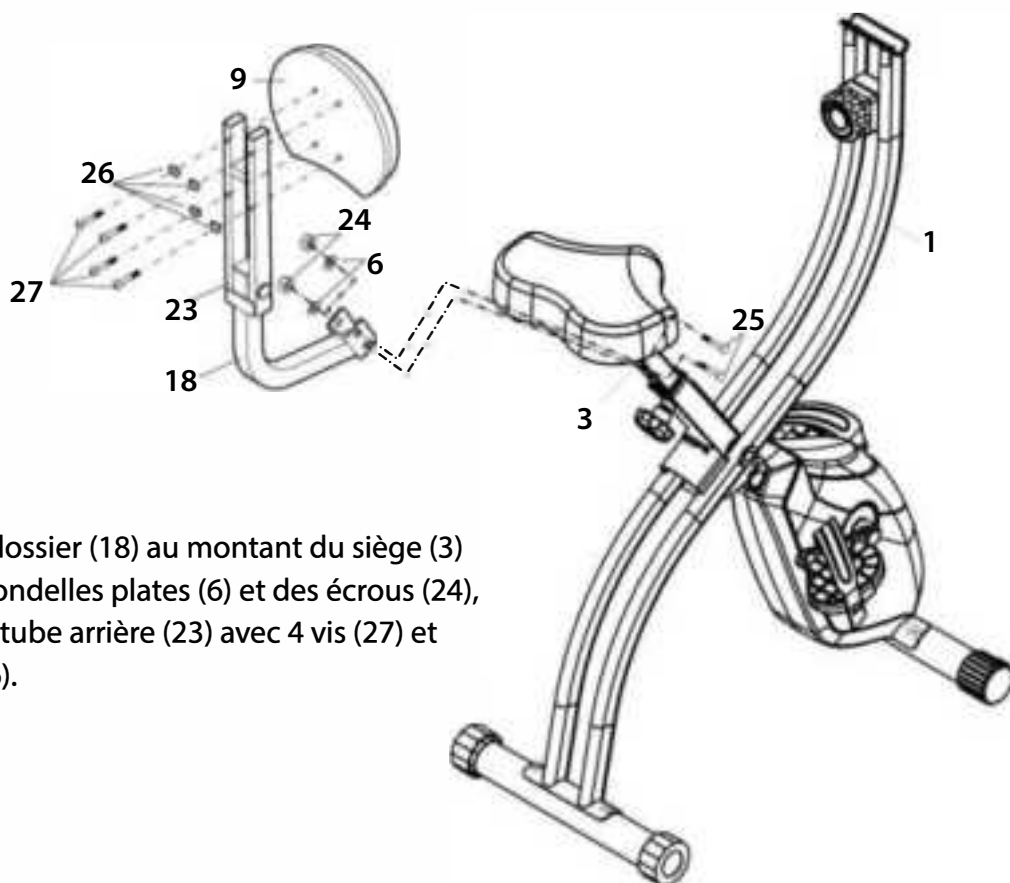
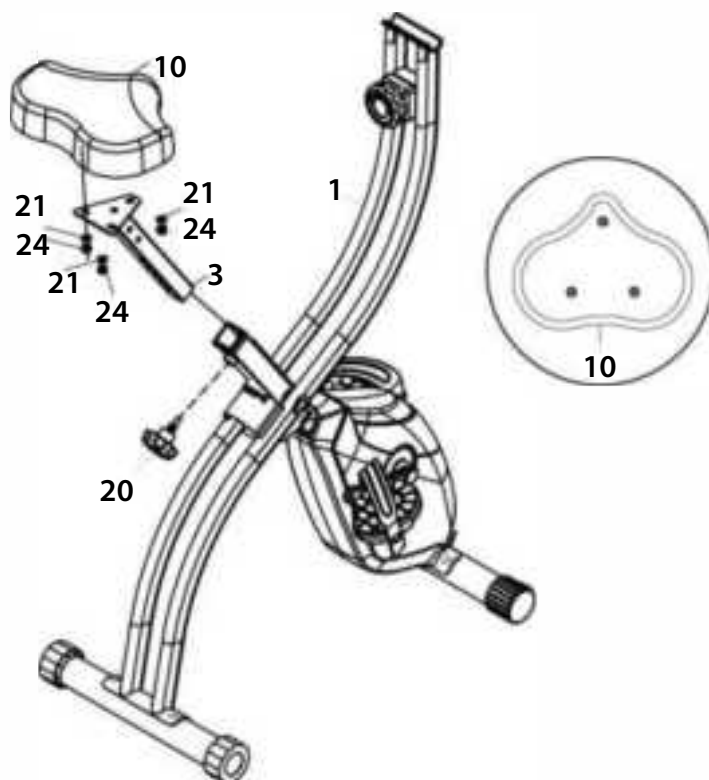
- Les pédales de gauche et de droite (13L/14R) sont marquées «L» (Gauche) et «R» (Droite). Fixez-les au bras de manivelle correspondant (52L/53R).
- La pédale de droite doit être placée sur le côté droit du vélo lorsque vous vous asseyez dessus.
- Notez que la pédale de droite doit être attachée en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale de gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.
- Faites bien attention pour ne pas croiser les fils.



ÉTAPES D'ASSEMBLAGE

Étape 3

- Verrouillez le siège (10) au support de selle (3) avec l'écrou (24) et la rondelle plate (21), puis insérez-le dans le châssis principal (1). Alignez les trous et fixez le siège en position avec la molette de réglage (20).
- La hauteur appropriée pour le siège peut être ajustée.



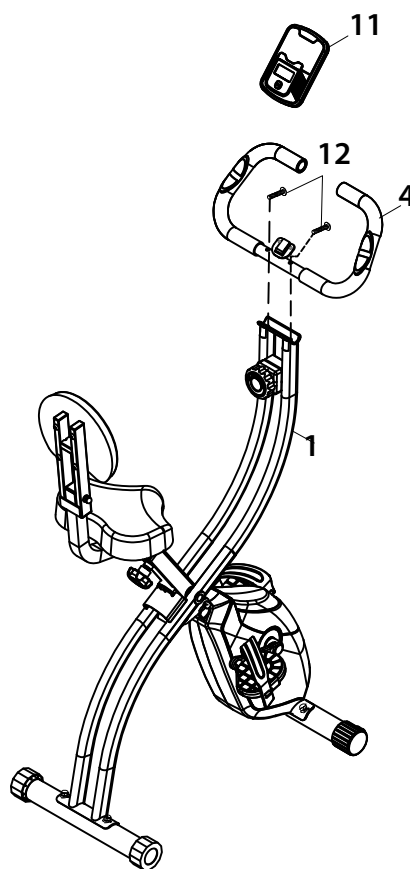
Étape 4

- Fixez le tube réglable du dossier (18) au montant du siège (3) avec 2 boulons (25), des rondelles plates (6) et des écrous (24), puis fixez le dossier (9) au tube arrière (23) avec 4 vis (27) et des rondelles à ressort (26).

ÉTAPES D'ASSEMBLAGE

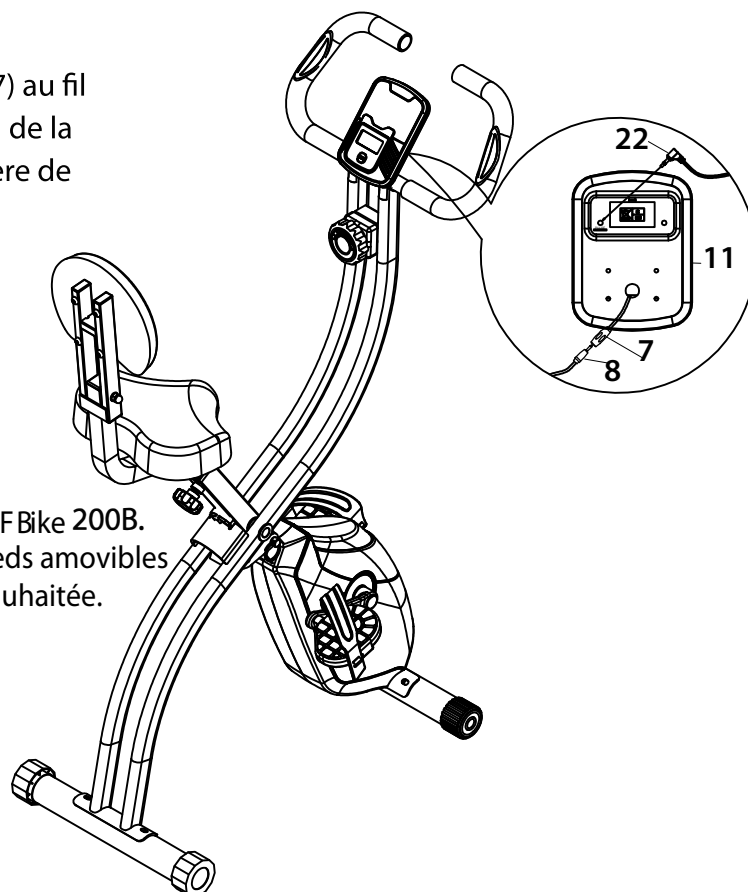
Étape 5

- Fixez le guidon (4) au le châssis principal (1).
Resserrez les 2 boulons avec la clé Allen (12) et
attachez l'ordinateur (11) au guidon (4).



Étape 6

- Connectez le fil supérieur du capteur (7) au fil
du milieu du capteur (8), branchez le fil de la
prise de pouls (22) dans la prise à l'arrière de
l'ordinateur (11).



- Pour ajuster la stabilité du ULTRASPORT FBike 200B.
au sol, tournez simplement les caches-pieds amovibles
sur les pieds jusqu'à obtenir la stabilité souhaitée.

Vérification

Tous les boulons, les écrous et les
pédales doivent être solidement
resserrés avant d'utiliser l'appareil

FONCTIONS DE L'ORDINATEUR



SPECIFICATIONS

TEMPS	0:00~99:59MIN	CALORIE	0.0~999.9KCAL
VITESSE	0.0~999.9ML/H (KM/H)	ODOMETRE	0.0~9999ML (KM)
DISTANCE	0.00~999.9ML (KM)	POULS	40~240BPM

FONCTIONS DU BOUTON

MODE : Cette touche vous permet de sélectionner une fonction et de la verrouiller.

FONCTIONS

TEMPS	: Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que le pointeur soit sur TEMPS. Le temps total d'effort sera affiché lors du début de l'exercice.
VITESSE	: Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que le pointeur soit sur SPEED. Affiche la vitesse actuelle durant le temps d'effort.
DISTANCE	: Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que le pointeur soit sur DISTANCE. La distance de chaque exercice sera affichée lors du début de l'exercice.
ODOMETRE (SI DISPONIBLE)	: Actuellement accumule la distance parcourue depuis le début de l'exercice.
CALORIE	: Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que le pointeur soit sur CALORIE. Les calories brûlées seront affichées lors du début de l'exercice.
POULS	: Appuyez sur la touche MODE, et réglez la fonction en position "PULSE" (POULS). Le capteur du rythme cardiaque mesure le nombre de battements par minute.
SCAN	: L'affichage change selon le diagramme suivant toutes les 4 secondes. SCAN → TEMPS → VITESSE → DISTANCE → CALORIE → ODOMETRE → POULS

REMARQUE

1. Si aucun signal n'arrive en 4 à 5 minutes, l'affichage LCD s'éteindra automatiquement.
2. Lorsqu'un signal entre, le moniteur s'allume automatiquement.
3. S'il y a une possibilité d'un affichage incorrect sur le moniteur, veuillez remplacer les piles pour avoir un bon résultat. Vous devez remplacer les piles en même temps.
4. Veuillez vous conformer au compartiment à piles étiquette avec la pile. (Remarque : lors de l'installation de piles, veuillez ne pas appuyer sur le bouton en même temps)

FONCTIONS DE L'ORDINATEUR

Réglage de la Résistance

Le réglage de la résistance s'effectue facilement et de manière précise à l'aide de la molette de réglage placée en dessous du guidon. En tournant la molette dans le sens des aiguilles d'une montre (+), vous augmentez la résistance. Pour la réduire, tournez la molette dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (-).

Conseils

Si vous souhaitez améliorer votre résistance physique et votre santé, veuillez tenir compte des aspects suivants : si vous n'avez pas pratiqué d'activités sportives au cours des dernières années, n'hésitez pas à consulter votre médecin pour éviter tout risque pour votre santé.

Intensité

Pour obtenir les meilleurs résultats, il convient de bien choisir l'intensité de votre entraînement en vous basant sur votre fréquence cardiaque.

La formule suivante est souvent employée pour la déterminer. Fréquence cardiaque maximale = $220 - \text{âge}$.

Pendant l'entraînement, la fréquence cardiaque devrait toujours se situer entre 60 % et 85 % de la fréquence cardiaque maximale.

Pour déterminer la zone d'exercice pour votre entraînement, référez-vous au tableau indiquant les différentes fréquences cardiaques.

Durant les premières semaines d'entraînement, vous devriez maintenir votre fréquence cardiaque à 60 % de votre fréquence cardiaque maximale.

Dès que votre condition physique s'améliorera, vous devriez augmenter progressivement votre fréquence cardiaque jusqu'à atteindre 85 % de la fréquence cardiaque maximale.

Combustion des graisses

A 60 % de la fréquence cardiaque maximale, l'organisme commence à brûler les graisses. Pour une combustion optimale des graisses, la fréquence cardiaque devrait être maintenue entre 60 % et 70 % de la fréquence cardiaque maximale. L'entraînement optimal se compose de trois unités d'entraînement par semaine de 30 minutes chacune.

Exemple :

Vous avez 52 ans et souhaitez commencer l'entraînement.

Fréquence cardiaque maximale = $220 - 52 (\text{Age}) = 168$ pulsations/min.

Fréquence cardiaque minimale = $168 \times 0,6 = 101$ pulsations/min.

Fréquence cardiaque de votre zone d'exercice = $168 \times 0,7 = 117$ pulsations/min.

Au cours des premières semaines, il est conseillé de démarrer avec une fréquence cardiaque de 101 qui pourra progressivement être amenée à 117.

Avec l'amélioration de votre condition physique, l'intensité de votre entraînement devrait être augmentée pour atteindre 70 % à 75 % de votre fréquence cardiaque maximale. Vous y parviendrez en augmentant la résistance, la fréquence ou la durée de vos séances d'entraînement.

FONCTIONS DE L'ORDINATEUR

Déroulement de l'entraînement

- Échauffement** : avant d'entamer votre séance entraînement, vous devriez vous échauffer pendant 5 à 10 minutes avec des étirements ou un entraînement modéré à faible résistance sur le vélo.
- Entraînement** : pendant la séance d'entraînement proprement dite, il est conseillé de maintenir votre fréquence cardiaque entre 70 % et 85 % de votre fréquence cardiaque maximale.

La durée de votre unité d'entraînement peut être déterminée comme suit :

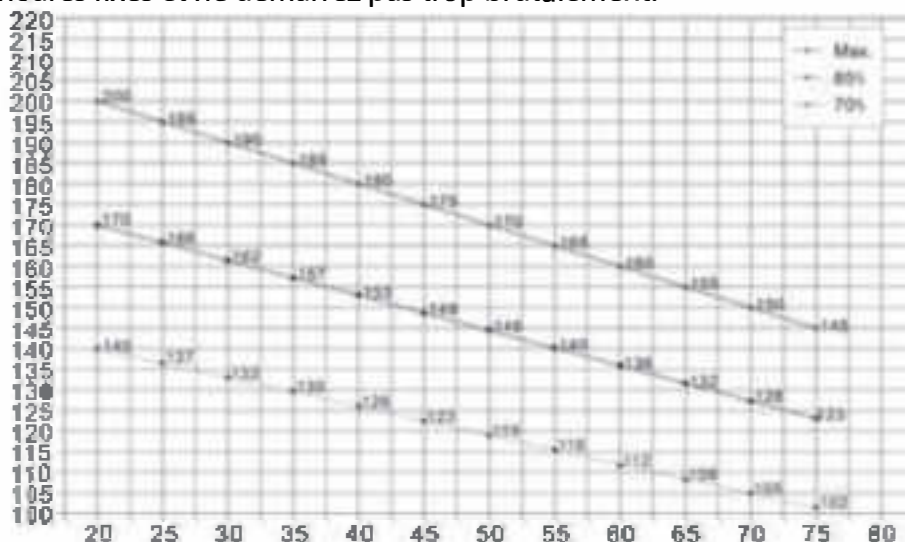
- Entraînement quotidien : 10 min. par unité d'entraînement
 2-3 x par semaine : 30 min. par unité d'entraînement
 1-2 x par semaine : 60 min. par unité d'entraînement

- Détente** : au cours des 5 à 10 dernières minutes, l'intensité de l'entraînement devrait être nettement diminuée pour permettre aux muscles de se détendre et au métabolisme de revenir à la normale. Les étirements permettent en outre d'éviter les courbatures.

Succès de l'entraînement

En vous entraînant régulièrement, il vous faudra progressivement augmenter la résistance pour atteindre votre fréquence cardiaque optimale. Vous aurez de moins en moins d'efforts à fournir et votre condition s'améliorera sensiblement.

C'est pourquoi vous devriez vous motiver à vous entraîner régulièrement. Programmez des séances d'entraînement à heures fixes et ne démarrez pas trop brutalement.



CONSIGNES D'ENTRAÎNEMENT

L'entraînement avec le vélo d'appartement F BIKE 200B ULTRASPORT devra se faire en tenant compte de votre condition physique. Si vous n'avez pas pratiqué de sport pendant plusieurs années ou souffrez d'une surcharge pondérale importante, il faudra démarrer l'entraînement à un niveau faible et augmenter progressivement la durée des séances (quelques minutes par unité d'entraînement par ex.).

Au début, vous ne pourrez probablement vous entraîner que quelques minutes dans votre zone d'exercice personnelle ; mais ne vous découragez pas, après seulement 6 à 8 semaines d'entraînement, votre condition physique s'améliorera nettement. Il vous faudra probablement plus longtemps pour ressentir une amélioration plus sensible de votre condition. Ne perdez pas patience ; continuez votre entraînement à votre rythme. Après quelque temps, vous pourrez vous entraîner 30 minutes sans interruption sur votre vélo d'appartement F BIKE 200B ULTRASPORT. Plus votre performance augmente, plus vous augmentez votre zone d'exercice et plus l'entraînement sera difficile !

- Demandez à votre médecin de contrôler l'équilibre de votre programme d'entraînement et d'alimentation.
- Démarrez votre programme d'entraînement progressivement en vous fixant des objectifs réalistes, entérinés par votre médecin.
- Prenez votre pouls régulièrement. Déterminez la fréquence cardiaque optimale à atteindre en tenant compte de votre âge et de votre condition physique.
- Placez votre vélo d'appartement pliant sur une surface solide et plane en prévoyant 1 m d'espace libre autour de l'appareil.

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Pour un résultat optimal, vous devriez toujours choisir la meilleure intensité d'entraînement. Votre fréquence cardiaque servira de référence pour la déterminer. Pour un entraînement efficace en zone anaérobie, ne dépassez pas 70 à 80 pour cent de votre fréquence cardiaque maximale. Cette valeur correspond à votre zone d'exercice personnelle. Vous pouvez la déterminer à l'aide du tableau ci-contre. Il contient les valeurs correspondant aux personnes de tout âge débutant l'entraînement ou déjà bien entraînées.



Au cours des premiers mois de votre entraînement, votre fréquence cardiaque devrait se situer à la limite inférieure de votre zone d'exercice personnelle. Vous pourrez ensuite augmenter progressivement l'intensité de l'entraînement de manière à placer votre fréquence cardiaque à un niveau intermédiaire de votre zone d'exercice.

Pour prendre votre pouls, arrêtez l'entraînement ; continuez à pédaler lentement ou marchez dans la pièce en plaçant deux doigts sur votre poignet. Comptez les pulsations pendant 6 secondes puis multipliez le résultat par 10 pour obtenir le nombre de pulsations actuel. Si votre cœur bat par exemple 14 fois en 6 secondes, votre fréquence cardiaque est de 140 pulsations par minute. (Le pouls est pris pendant 6 secondes car la fréquence cardiaque diminue nettement après l'entraînement). Adaptez votre entraînement de façon à placer votre fréquence cardiaque dans votre zone d'exercice personnelle.

AGE	ZONE D'EXERCICE (PULSATIONS/MINUTE) DÉBUTANT	ZONE D'EXERCICE (PULSATIONS/MINUTE) PERSONNE ENTRAÎNÉE
20	138-167	133-162
25	136-166	132-132
30	135-164	130-158
35	134-162	129-156
40	132-161	127-155
45	131-159	125-153
50	129-156	124-150
55	127-155	122-149
60	126-153	121-147
65	125-151	119-145
70	123-150	118-144
75	122-147	117-142
80	120-146	115-140
85	118-144	114-139

Caro cliente!

Il produttore migliora costantemente tutti i tipi e i modelli.

Vi preghiamo quindi di comprendere che modifiche al prodotto consegnato in termini di forma, caratteristiche e tecnologia sono possibili in qualsiasi momento.

Pertanto non possono presentarsi reclami relativi alle informazioni, illustrazioni descrizioni presenti in questo manuale. La ristampa, duplicazione o traduzione del manuale, compresi estratti di esso, non è concessa senza l'autorizzazione scritta del produttore.

Tutti i diritti in base alla legge o alla legge sul diritto di autore sono espressamente riservati dal produttore.

Soggetto a modifiche

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

AVVISO:

Per ridurre il rischio di infortuni assicuratevi di leggere le istruzioni di sicurezza prima di usare la ULTRASPORT F BIKE 200B.

1. Utilizzate la ULTRASPORT F BIKE 200B solo su superfici piane.
2. Tenete i bambini e gli animali domestici sempre lontani da questo apparecchio
3. La ULTRASPORT F BIKE 200B non deve essere usata da persone che pesino più di 110 kg.
4. La ULTRASPORT F BIKE 200B deve essere usata solo da una persona alla volta.
5. Fate attenzione a mantenere l'equilibrio mentre usate, montate, smontate, ripiegate, dispiegate o montate la ULTRASPORT F BIKE 200B. La perdita d'equilibrio può causare una caduta e seri infortuni.
6. Usate la ULTRASPORT F BIKE 200B solo come descritto nel manuale
7. Non cercare di regolare il cuscino di appoggio posteriore mentre vi trovate sulla bici ULTRASPORT F BIKE 200B.
8. Prima di iniziare qualunque esercizio, eseguite gli esercizi di stretching per riscaldarvi appropriatamente
9. Assicuratevi che tutte le viti ed i bulloni siano stretti prima di ogni uso.



AVVISO

Prima di iniziare qualunque programma di esercizio o condizionamento dovete consultare il vostro medico personale per vedere se è necessario sottoporvi ad un esame fisico completo. Questo è di particolare importanza se avete più di 35 anni, se non vi siete mai allenati prima, se siete in dolce attesa o se soffrite di malattie.

ELENCO DELLE PARTI

No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
1	Telaio principale anteriore	1	46	Dado (M10*1.25)	2
2	Telaio principale posteriore	1	47	Piatto tondo	2
3	Reggisella	1	48	Cinghia di trasmissione inferiore	1
4	Manubrio	1	49	anteriore	2
5A/B	Stabilizzatore frontale/ Posteriore	2	50	Tappi regolabili	2
6	Rondella piatta (ø8.5*ø25*1.5)	2	51	Tappo a estemita arrotondata	2
7	Computer Cavo del sensore	1	52	Manovella (L)	1
8	Cavo del sensore	1	53	Manovella (R)	1
9	Imbottitura per schienale	1	54	Passacavo ovale	3
10	sella	1	55	Boccola di plastica	6
11	Computer	1	56	Manopola del Sellino (M12)	2
12	Bullone esagonale (M8*40mm)	2	57	Tappo a monovella	2
13	Pedale (L)	1	58	Copricatena anteriore	1
14	Pedale (R)	1	59	Carter catena (S)	1
15	Bullone a Testa Tonda (M8*60mm)	4	60	Carter catena (D)	1
16	Dado a Cupola (M8)	4	61	Bullone esagonale (M8 *20mm)	2
17	Rondella Curva (ø 8.5*ø 22*T1.5)	4	62	Tappo terminale oblungo (38/38)	2
18	Supporto dello stelo dello schienale	1	63	Cintura di sicurezza (230J)	1
19	Sicurezza (ø 8*55mm)	1	64	Cintura di sicurezza (240J)	1
20	Manopola del Sellino (M12)	1	65	Dado esagonale	2
21	Rondella piatta (ø 8.5*ø 22*T1.5)	4	66	Puleggia	1
22	Sensore pulsazioni a mano	1	67	Impugnatura in schiuma	2
23	Supporto per schienale	1	68	Dado esagonale (M6)	2
24	Dado in Nylon (M8)	5	69	Puleggia Alex	1
25	Bullone a Testa Tonda (M8*45mm)	2	70	Dado (M10)	4
26	Rondella piatta (ø 6.5*ø 16*T1.5)	4	71	Cavo del sensore	1
27	Vite (M6*40mm)	4	72	Rondella a molla (M5)	1
28	Vite (M5*15mm)	2	73	Volano	1
30	Sensore	1	74	Staffa magnetica	1
31	Rondella piatta (ø 8.5*ø 25*T2)	2	75	Vite autofilettante (ST4.2*20mm)	7
32	Rondella piatta (ø 5.5*ø 18*T1.2)	1	76	Alex principale	1
33	Tappo terminale oblungo (15*30)	4	77	Rondella Elastica (ø 8)	2
34	Rondella piatta (ø 10.5*ø 22*T1.5)	1	78	Te Manopola di tensione nsion Knob	1
35	Anello di sicurezza	5	79	Ruota motrice	1
36	Pulsantiera manuale	2	80	Vite (M5*20mm)	1
37	Rondella Ondulata	1	81	Vite (M6*10mm)	6
38	Rondella di plastica (ø 9*ø 20*T2)	2	82	Vite (M5*10mm)	1
39	Bullone esagonale (M8*75mm)	1	83	Vite autofilettante (ST4.2*20mm)	6
40	Manicotto tubo del sellino	1	84	Vite autofilettante (ST4.2*8mm)	1
41	Molla	1	85	Dado in Nylon (M10)	1
42	Staffa del cuscinetto	2	86	Chiave esagonale	1
43	Cavo di tensione	1	87	Chiave a brugola	1
44	Vite (M5*30mm)	1			
45	Cuscino in gomma	1			

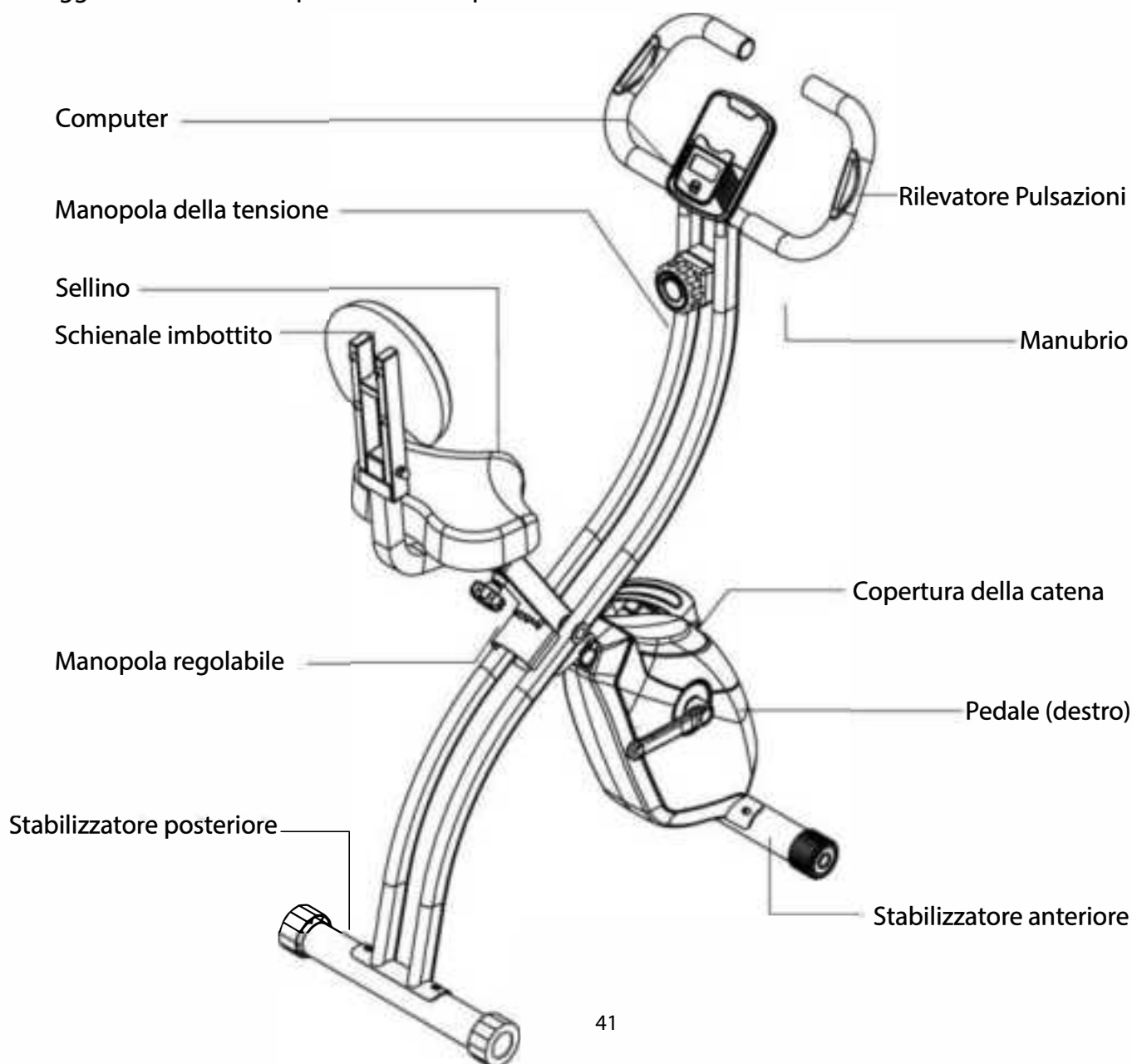
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto la ULTRASPORT F BIKE 200B. Siamo orgogliosi di produrre questo prodotto di qualità e speriamo che vi dia molte ore di esercizio eccellente per farvi sentire meglio, apparire meglio e godere appieno della vita.

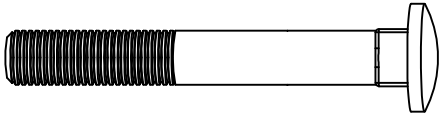
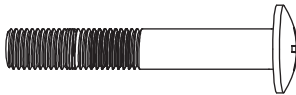
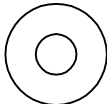
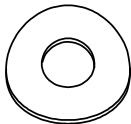
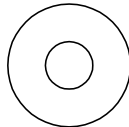
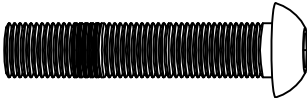
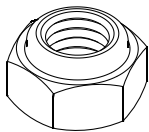
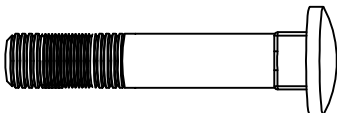
Sì, è un dato di fatto che un programma di esercizio regolare può migliorare la vostra salute fisica e mentale. Troppo spesso, uno stile di vita impegnato limita il nostro tempo e le nostre possibilità di fare esercizio. La ULTRASPORT F BIKE 200B fornisce un metodo conveniente e semplice per iniziare il vostro assalto a ottenere un corpo in forma e a raggiungere uno stile di vita più salutare.

Prima di continuare a leggere, controllate il diagramma sottostante e familiarizzatevi con le parti etichettate.

- Leggete attentamente questo manuale prima di usare la ULTRASPORT F BIKE 200B.

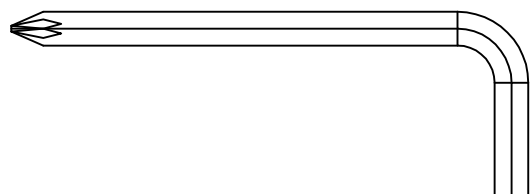


COMPONENTI FISSAGGI

15.  (M8x60L) Bullone a Testa Tonda x 4pcs	27.  (M6x40L) Vite x 4pcs
16.  (M8x16T) Dado a Cupola x 4pcs	26.  (16.5x16x1.5T) Rondelle Piatta x 4pcs
17.  (18.5x22x1.5T) Rondelle Curva x 4pcs	6.  (18.5x25x1.5T) Rondelle Piatta x 2 pcs
12.  (M8x40L) Brugola x 2 pcs	24.  (M8) dado in nylonx 2 pcs.
25.  (M8x45L) Bullone a Testa Tonda x 2pcs	

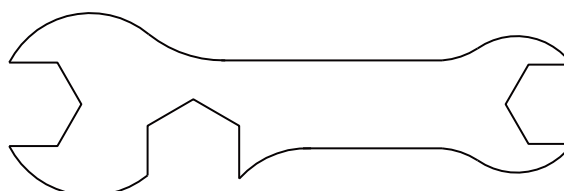
Richieste utensili

86.



Tasto a Brugola x 1pc

87.



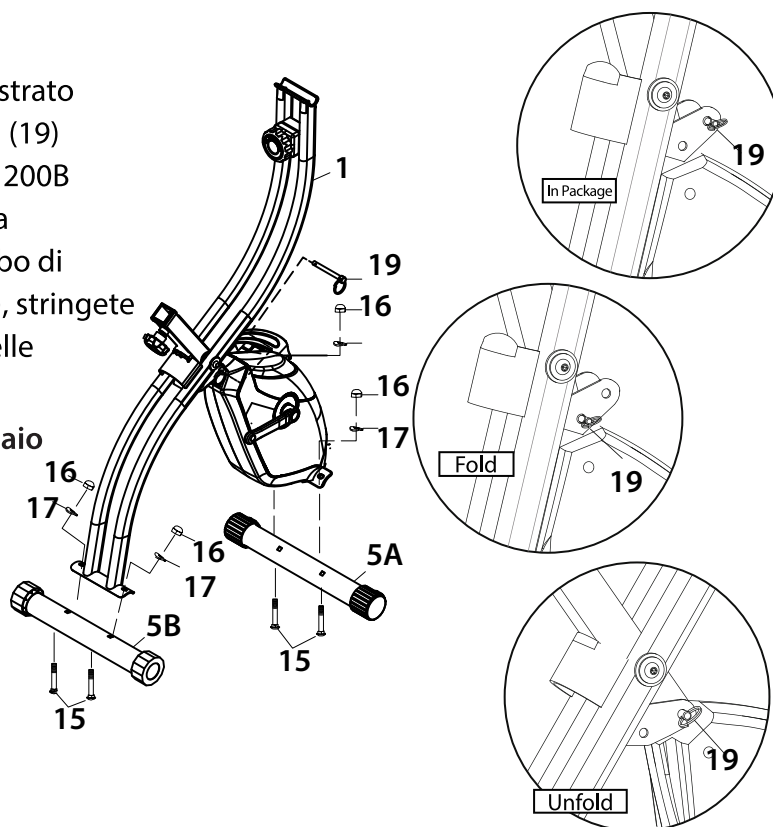
Chiave a Brugola x 1pc

FASI DI MONTAGGIO

Fase 1

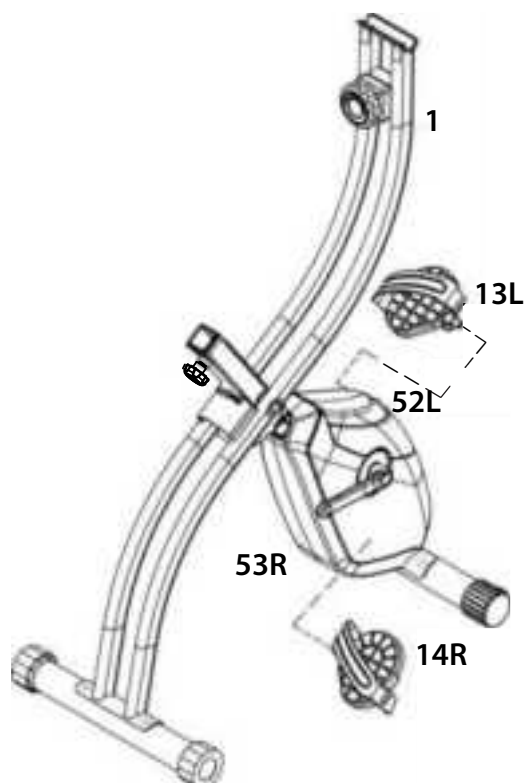
- Estraete il pin di sicurezza (19) come mostrato nell'immagine; inserite il pin di sicurezza (19) dopo aver aperto la ULTRASPORT F BIKE 200B del tutto. Quindi attaccate nella struttura principale (1) alla piastra dell'arco del tubo di supporto frontale (5A) e posteriore (5B), stringete con i 4 bulloni di fissaggio (15) e 4 rondelle curve (17) e dadi ciechi (16).

Nota: Safety pin deve attraversare il telaio principale per essere piegato e aperto



Fase 2

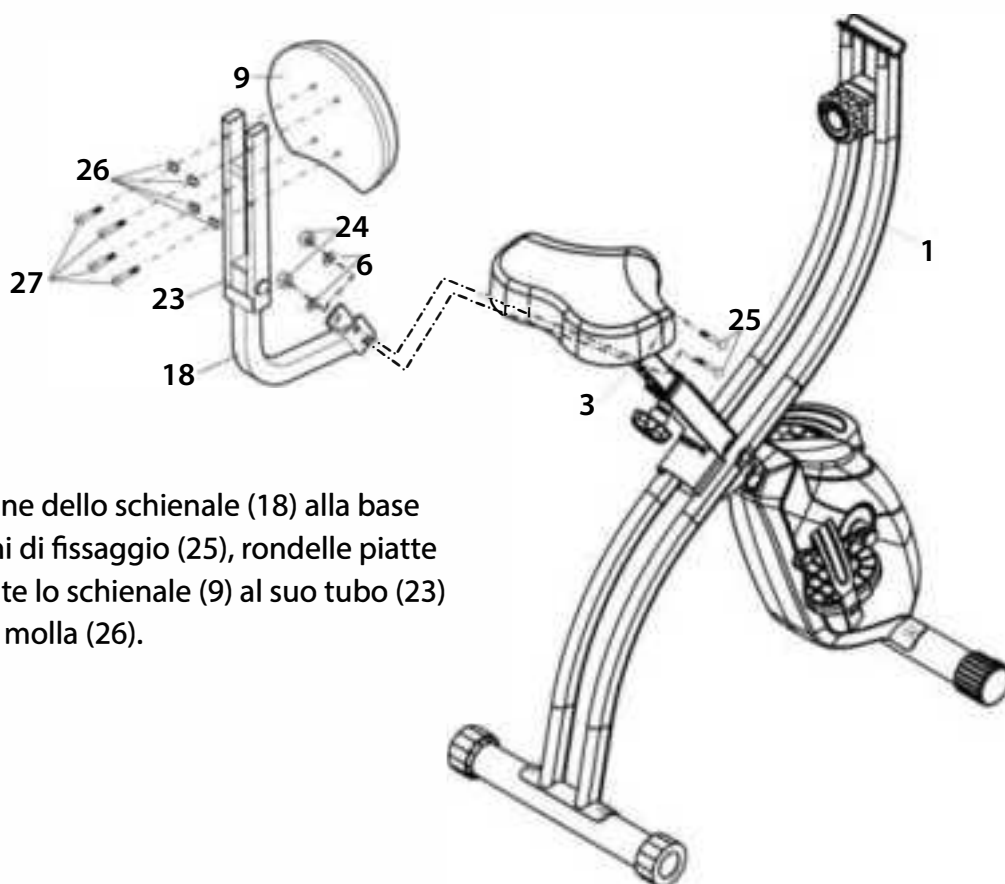
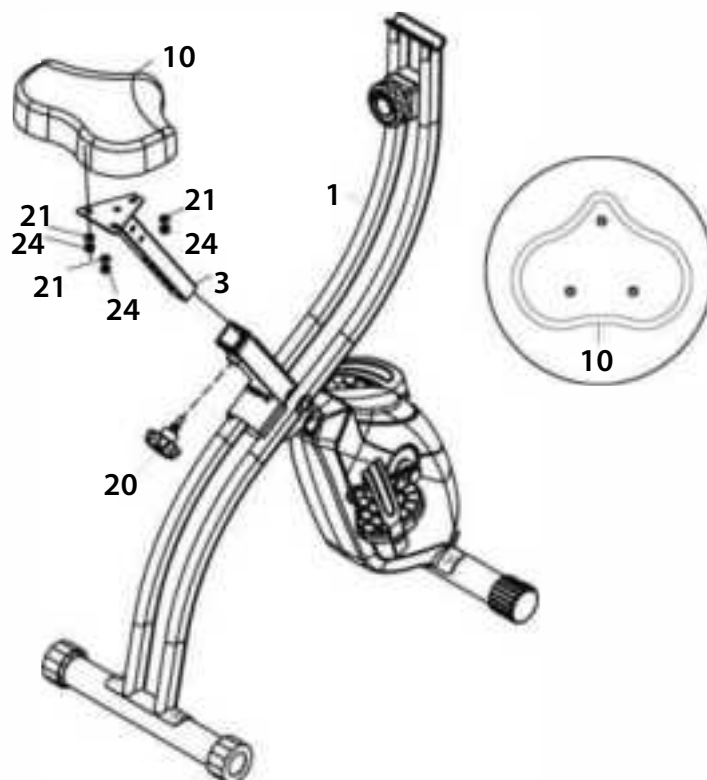
- I pedali destro e sinistro (13L/14R) sono marcati "R" e "L". Collegateli alle pedivelle corrette (52L/53R).
- Il pedale destro è sul lato destro della bicicletta mentre vi state seduti.
- Il pedale destro deve essere collegato ruotando in senso orario e quello sinistro ruotando in senso antiorario.
- Fare attenzione a non incrociare i fili.



FASI DI MONTAGGIO

Fase 3

- Bloccate il sedile (10) sulla sua posizione (3) con il dado (24) e la rondella piatta (21), quindi inseritelo nella struttura principale (1). Allineate i fori ed assicurate il sellino in posizione con la manopola di regolazione (20).
- Potete regolare l'altezza corretta del sedile.



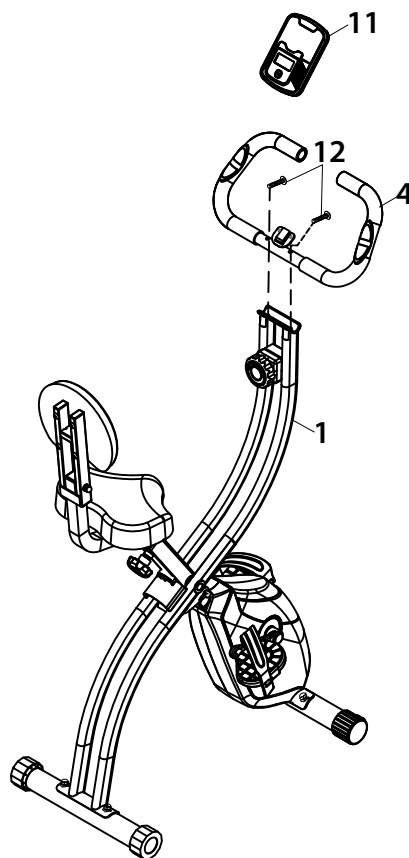
Fase 4

- Fissate il tubo di regolazione dello schienale (18) alla base del sellino (3) con 2 bulloni di fissaggio (25), rondelle piatte (6) e dadi (24), quindi fissate lo schienale (9) al suo tubo (23) con 4 viti (27) e rondelle a molla (26).

FASI DI MONTAGGIO

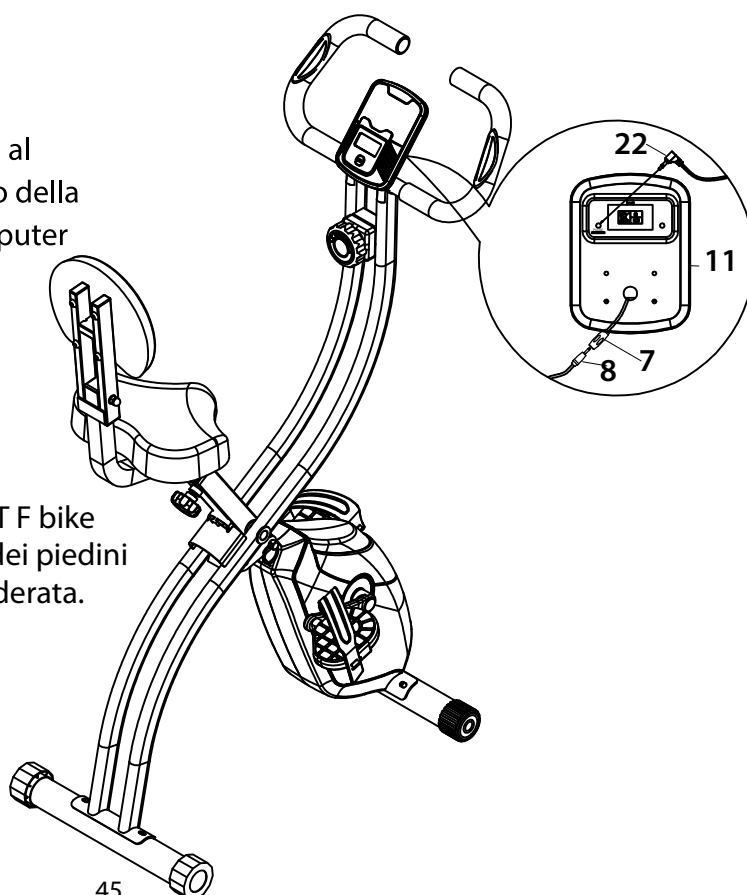
Fase 5

- Fissate il manubrio (4) nella struttura principale (1), Stringete con due dadi a brugola (12) ed inserite il computer (11) sul manubrio (4).



Fase 6

- Collegate il cavo del sensore superiore (7) al cavo del sensore medio (8), inserite il cavo della pulsazione (22) nel foro nel retro del computer (11).



- Per regolare la stabilità della ULTRASPORT F bike 200B a terra, è sufficiente ruotare i tappi dei piedini mobili fino a raggiungere la stabilità desiderata.

Ricontrollare

Che tutti i bulloni, le chiavi ed i pedali siano stretti saldamente prima dell'utilizzo della macchina

FUNZIONI DEL COMPUTER



GUIDA AI TASTI

MANUALE DI ISTRUZIONE MONITOR DEGLI ESERCIZI

SPECIFICHE

TEMPO	0:00~99:59MIN	CALORIE	0.0~999.9KCAL
VELOCITÀ	0.0~999.9ML/H (KM/H)	ODOMETRO	0.0~9999ML(KM)
DISTANZA	0.00~999.9ML (KM)	PULSAZIONI	40-240 BPM

FUNZIONE DEI TASTI

MODO : Questo tasto vi permette di selezionare e bloccare qualsiasi particolare funzione desiderata.

FUNZIONI

TEMPO : Premere il tasto MODO finché il puntatore si ferma su TEMPO. Il tempo totale di funzionamento verrà mostrato quando si comincia l'esercizio.

VELOCITÀ : Premere il tasto MODO finché il puntatore si ferma su VELOCITÀ. Visualizza la velocità attuale durante il tempo di funzionamento .

DISTANZA : Premere il tasto MODO finché il puntatore si ferma su DISTANZA . La distanza di ciascuna restazione verrà mostrata all'inizio dell'esercizio.

ODOMETRO (SE PRESENTE) : Accumula automaticamente la distanza compiuta dall'inizio dell'esercizio.

CALORIE : Premere il tasto MODO finché il puntatore si ferma su CALORIE: Le calorie bruciate verranno mostrate all'inizio dell'esercizio.

PULSAZIONI : Premere il tasto MODE della salute e passate sulla funzione "PULSAZIONI". Attraverso il sensore della frequenza cardiaca, misurate il numero di battiti al minuto.

SCANSIONE : Mostra le modifiche in accordo con il diagramma successivo ogni 4 secondi.

SCAN → TEMPO → VELOCITÀ → DISTANZA → CALORIE
→ ODOMETRO → PULSAZIONI

NOTA

1. Se nessun segnale viene rilevato per 4-5 minuti, lo schermo LCD si spegnerà automaticamente.
2. Quando c'è un segnale in entrata, il monitor automaticamente si accende.
3. Se si verifica una visualizzazione impropria sullo schermo, si prega di sostituire le batterie per avere un buon risultato. Al tempo stesso sostituire le batterie.
4. Inserire le batterie come indicato nello scomparto delle batterie. (Nota: Mentre si installano le batterie, non premere l'interruttore

FUNZIONI DEL COMPUTER

Regolamento Della Tensione

Per la regolazione della tensione usare semplicemente la manopola di regolazione della tensione (20) sotto la console. Per aumentare la tensione girare in senso orario (+), per ridurre la tensione girare in senso anti-orario (-).

Suggerimenti per l'allenamento

Per raggiungere un notevole miglioramento della vostra resistenza fisica e della vostra salute si dovrebbero seguire alcuni punti sulla modalità con cui individuare la quantità di allenamento più efficiente: se non avete praticato sport per un periodo di tempo prolungato e inoltre per evitare rischi per la salute dovrete consultare il vostro medico prima di iniziare l'esercizio.

Intensità

Per raggiungere il massimo dei risultati si deve scegliere la giusta intensità. Il battito viene usato come linea guida.

A lume di naso comunemente viene usata la seguente formula: battito massimo = $220 - \text{età}$. Mentre fate esercizio il battito dovrebbe essere sempre fra il 60% e l'85% del battito massimo. Per il vostro allenamento personalizzato consultare il grafico dei battiti.

Quando si inizia l'allenamento dovrete tenere il vostro battito al 60% del vostro battito massimo nelle prime settimane.

Aumentando il miglioramento delle condizioni fisiche il battito dovrebbe aumentare lentamente fino all'85% del vostro battito.

Consumo di calorie

Il corpo inizia a bruciare grasso a circa il 60% del battito massimo.

Per raggiungere il livello ottimale di consumo si consiglia di tenere il battito fra il 60-70% del battito massimo. Il livello ottimale di allenamento consiste in tre sedute settimanali 30 minuti al giorno. Ad esempio:

se avete 52 anni e vorreste iniziare a fare esercizio

battito massimo = $220 - 52 (\text{età}) = 168$ battiti/min

battito minimo = $168 \times 0,6 = 101$ battiti/min

battito più alto = $168 \times 0,7 = 117$ battiti/min

Durante le prime settimane si consiglia di iniziare con un battito di 101, in seguito passare a 117.

Aumentando il miglioramento delle condizioni fisiche l'intensità di allenamento dovrebbe passare a 70-85% del vostro battito massimo. Ciò è possibile aumentando la resistenza, una frequenza più elevata o periodi di allenamento più lunghi.

FUNZIONI DEL COMPUTER

Organizzazione dell'allenamento

Riscaldamento : prima di ogni allenamento dovreste fare un riscaldamento di 5-10 minuti, in cui potete fare un po' di stretching e allenare la vostra resistenza

Sessione di allenamento : durante il vero e proprio allenamento si dovrebbe scegliere un battito del 70-85% del battito massimo

La durata della vostra sessione di allenamento può essere calcolata a lume di naso nel modo seguente:

sessione di allenamento quotidiana : circa 10 minuti a seduta

2-3 x alla settimana : circa 30 minuti a seduta

1-2 x settimana : circa 60 minuti a seduta

Raffreddamento : per introdurre un effettivo raffreddamento dei muscoli e del metabolismo l'intensità dovrebbe essere ridotta drasticamente durante gli ultimi 5-10 minuti. Anche lo stretching serve a prevenire i dolori dei muscoli.

Buoni risultati

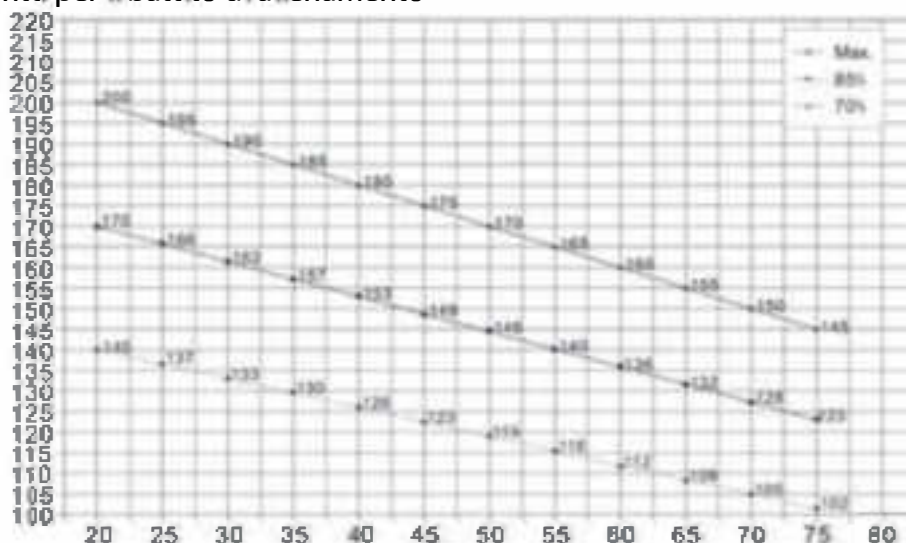
Anche dopo un breve periodo di esercizi regolari avvertirete che dovete costantemente aumentare la resistenza per raggiungere il vostro battito ottimale. Le sedute saranno continuamente più facili e dovreste sentirvi molto meglio durante la vostra giornata normale.

Per questo obiettivo dovreste motivarvi per fare regolare esercizio. Scegliere ore fisse per la vostra seduta di allenamento e non iniziare ad allenarvi in modo troppo aggressivo.

Secondo un vecchio detto tra gli sportivi "la cosa più difficile dell'allenamento è iniziarlo".

Vi auguriamo buon divertimento e buoni risultati con la bici Ultraspport.

Grafico di riferimento per il battito di allenamento



LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO

Il modo in cui iniziare il programma di allenamento dipende dalle vostre condizioni fisiche. Se non avete fatto sport per parecchi anni oppure siete molto in sovrappeso dovete iniziare lentamente aumentando il tempo sull'attrezzo; pochi minuti per sessione.

Inizialmente forse sarete in grado di fare esercizio solo alcuni minuti nella vostra zona obiettivo, tuttavia le condizioni aerobiche miglioreranno nelle prossime sei/otto settimane. Non scoraggiatevi se occorre più tempo, è importante allenarsi al proprio ritmo. Infine sarete in grado di fare esercizio in modo continuativo per 30 minuti. Più migliorano le condizioni aerobiche più sarà difficile restare nella vostra zona obiettivo. Ricordatevi questi elementi essenziali.

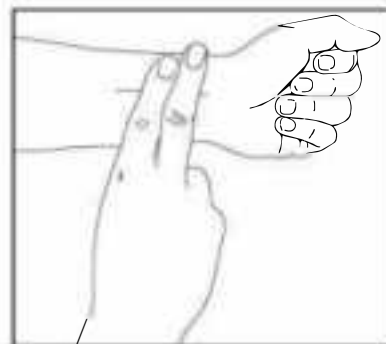
- fate riesaminare l'allenamento e i programmi dietetici dal vostro dottore per consigliarvi una ripetizione delle sedute di allenamento che dovrete adottare
- iniziate il vostro programma di allenamento lentamente con obiettivi realistici che avete stabilito voi e il vostro dottore
- monitorate il vostro battito frequentemente. Stabilite l'obiettivo del vostro battito in base alla vostra età e alle vostre condizioni
- installate il vostro attrezzo su una superficie piana, regolare ad almeno 3 piedi dai muri e dai mobili.

INTENSITA' DI ALLENAMENTO

Per massimizzare i vantaggi dell'esercizio fisico è importante fare esercizio con la giusta intensità. Il giusto livello di intensità è possibile trovarlo usando il vostro battito come guida. Per un esercizio aerobico efficace il vostro battito cardiaco dovrebbe mantenersi ad un livello fra il 70 e l'85% del vostro battito massimo mentre fate esercizi, o che è noto come vostra zona obiettivo. Potete trovare la vostra zona obiettivo nella tabella sottostante. Le zone obiettivo sono elencate sia per persone non allenate che allenate in base all'età.

Durante i primi mesi del vostro programma di esercizio tenete il vostro battito vicino al limite minimo della vostra zona obiettivo mentre fate esercizio. Dopo alcuni mesi il vostro battito può aumentare gradualmente fino a quando è vicino alla metà della vostra zona obiettivo mentre fate esercizio.

Per misurare il vostro battito cardiaco interrompete l'esercizio, ma continuate a muovere le gambe o a camminare mettendo due dita sul polso. Per trovare il vostro battito contare i battiti per sei secondi moltiplicando i risultati per 10. Ad esempio se il vostro battito per sei secondi è 14, il vostro battito è di 140 battiti al minuto. (Si usa contare per sei secondi in quanto il vostro battito calerà rapidamente quando interrompete l'esercizio). Regolare l'intensità del vostro esercizio fino a quando il vostro battito ha un livello giusto.



ETA'	ZONA OBIETTIVO SENZA ALLENAMENTO (BATTITI/MIN)	ZONA OBIETTIVO CON ALLENAMENTO (BATTITI/MIN)
20	138-167	133-162
25	136-166	132-132
30	135-164	130-158
35	134-162	129-156
40	132-161	127-155
45	131-159	125-153
50	129-156	124-150
55	127-155	122-149
60	126-153	121-147
65	125-151	119-145
70	123-150	118-144
75	122-147	117-142
80	120-146	115-140
85	118-144	114-139

Estimado cliente!

El fabricante constantemente está mejorando todos los tipos y modelos. Por favor, entienda que los cambios en el producto entregado en términos de forma, características y la tecnología podrían ser posibles en cualquier momento. Por lo tanto no se aceptan reclamaciones derivadas de las informaciones, ilustraciones y descripciones de este manual. También la reproducción, copia o la traducción de extractos, no está permitida sin el permiso escrito del fabricante. Todos los derechos de acuerdo con la ley o con la ley de derechos de autor están expresamente reservados por el fabricante.

Sujeto a modificaciones

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

ADVERTENCIA :

Leer las instrucciones de seguridad antes de utilizar la Bicicleta F BIKE 200B de ULTRASPORT

Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea lo siguiente.

1. Utilice la Bicicleta F BIKE 200B de ULTRASPORT solamente en una superficie nivelada.
2. Mantenga a los niños y mascotas lejos de este equipo en todo momento.
3. La Bicicleta F BIKE 200B de ULTRASPORT no debe ser utilizado por personas con un peso superior a los 110kgs.
4. La Bicicleta F BIKE 200B de ULTRASPORT debe ser utilizado por una sola persona a la vez.
5. Tenga cuidado de mantener el equilibrio durante el uso, montaje, desmontaje, plegado, desplegado o montaje de la Bicicleta F BIKE 200B de ULTRASPORT, la pérdida del equilibrio puede resultar en una caída y lesiones corporales graves.
6. Utilice la Bicicleta F BIKE 200B de ULTRASPORT sólo como se describe en el manual.
7. No intente ajustar el cojín de respaldo mientras se encuentra en sentado la Bicicleta F BIKE 200B de ULTRASPORT.
8. Realice ejercicios de estiramiento para calentar adecuadamente antes de iniciar cualquier ejercicio
9. Asegúrese siempre de que todos los tornillos y las tuercas estén apretados antes de cada uso.



ADVERTENCIA

Antes de comenzar cualquier programa de ejercitación o ejercicio físico usted debe consultar con su médico personal para ver si necesita un examen físico completo. Esto es muy importante por si tiene más de 35 años, nunca ha hecho ejercicio antes, está embarazada, o sufre de alguna enfermedad.

ELENCO DELLE PARTI

No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
1	Bastidor principal delantero	1	46	Tuerca (M10*1.25)	2
2	Bastidor principal trasero	1	47	Placa redonda	2
3	Tija del sillfn	1	48	Cinta de transmisión inferior	1
4	Manillar	1	49	Tapa de extreme	2
5A/B	Estabilizador delantero/ trasero	2	50	Tapa de extreme de ajuste	2
6	Arandela Plana (ø 8.5*ø 22*T1.5)	2	51	Tapa de extreme redonda	2
7	Computador Cable del sensor	1	52	Cigüenal (1)	1
8	Cable del sensor	1	53	Cigüenal (D)	1
9	Almohadilla de respaldo	1	54	Ojal oval	3
10	sillfn	1	55	Casquillo de plastico	6
11	Computador	1	56	Perilla del sillfn (M6*50mm)	2
12	Perno Allen (M8*40mm)	2	57	Tapa de extreme del cigüenal	2
13	Pedal (L)	1	58	Cubierta de cadena delantera	1
14	Pedal (R)	1	59	Cubierta de la cadena (1)	1
15	Perno Carriager (M8*60mm)	4	60	Cubierta de la cadena (D)	1
16	Tuerca ciega (M8)	4	61	Perno Allen (M8 *20mm)	2
17	Arandela curva (ø 8.5*ø 22*T1.5)	4	62	Tapa de extremo oblonga (38/38)	2
18	Soporte del vástago del respaldo	1	63	Correa de transmisión (230J)	1
19	Seguridad (ø 8*55mm)	1	64	Correa de transmisión (240J)	1
20	Perilla del sillfn (M12)	1	65	Tuerca hexagonal	2
21	Arandela Plana (ø 8.5*ø 22*T1.5)	4	66	Polea	1
22	Sensor de pulse manual	1	67	Mango de espuma	2
23	Soporte de respaldo	1	68	Tuerca hexagonal (M6)	2
24	Tuerca de Nylon (M8)	5	69	Eje de polea de correa	1
25	Perno Carriager (M8*45mm)	2	70	Tuerca (M10)	4
26	Arandela Plana (ø 6.5*ø 16*T1.5)	4	71	Cable del sensor	1
27	Tornillo (M6*40mm)	4	72	Tuerca hexagonal (M5)	1
28	Tornillo (M5*15mm)	2	73	Perilla de tension	1
30	Sensor	1	74	Soporte magnetico	1
31	Arandela Plana (ø 8.5*ø 25*T2)	2	75	Tornillo autorroscante (ST4.2*20mm)	7
32	Arandela Plana (ø 5.5*ø 18*T1.2)	1	76	Eje principal	1
33	Tapa de extremo oblonga (15*30)	4	77	Arandela elastica (ø 8)	2
34	Arandela Plana (ø 10.5*ø 22*T1.5)	1	78	Perilla de control de tension	1
35	Anillo de ajuste	5	79	Rueda motriz	1
36	Almohadilla de pulse manual	2	80	Tornillo (M5*20mm)	1
37	Arandela ondulada	1	81	Tornillo (M6*10mm)	6
38	Arandela de plástico (ø 9*ø 20*T2)	2	82	Tornillo (M5*10mm)	1
39	Perno Allen (M8*75mm)	1	83	Tornillo autorroscante (ST4.2*20mm)	6
40	Manguito del tubo del asiento	1	84	Tornillo autorroscante (ST4.2*8mm)	1
41	Resorte	1	85	Tuerca de Nylon (M10)	1
42	Soporte del cojinete	2	86	Llave Allen	1
43	Cable de tensión	1	87	Llave Allen	1
44	Tornillo (M5*30mm)	1			
45	Cojfn de goma	1			

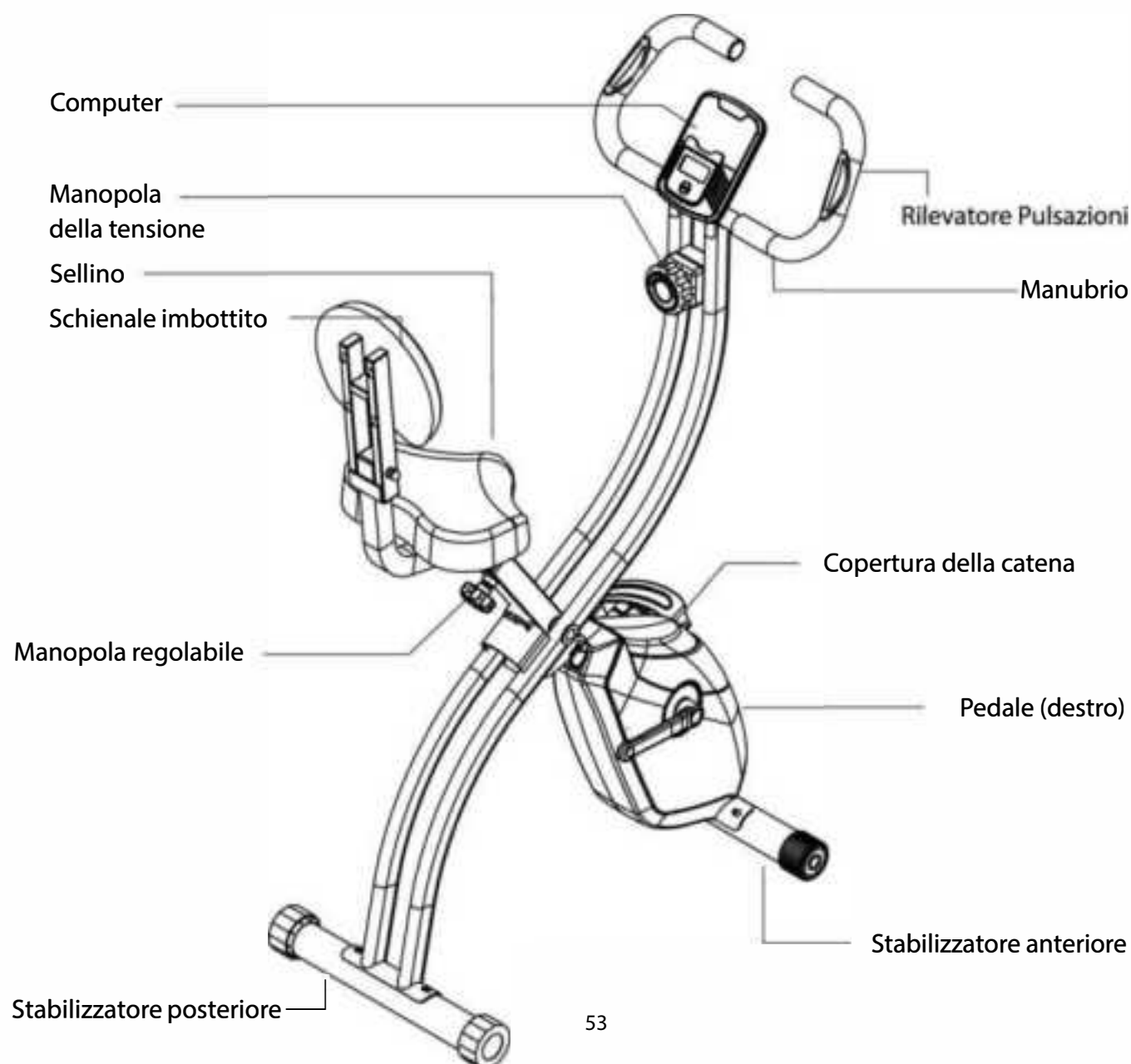
ANTES DE INICIAR

Grazie per aver scelto la ULTRASPORT F BIKE 200B. Siamo orgogliosi di produrre questo prodotto di qualità e speriamo che vi dia molte ore di esercizio eccellente per farvi sentire meglio, apparire meglio e godere appieno della vita.

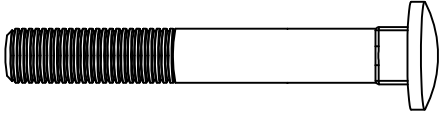
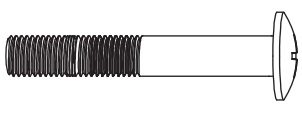
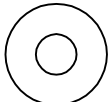
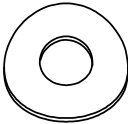
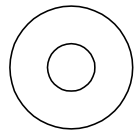
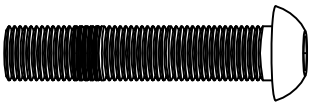
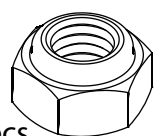
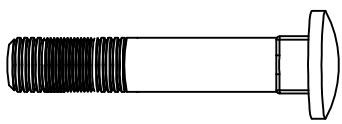
Sì, è un dato di fatto che un programma di esercizio regolare può migliorare la vostra salute fisica e mentale. Troppo spesso, uno stile di vita impegnato limita il nostro tempo e le nostre possibilità di fare esercizio. La ULTRASPORT F BIKE 200B fornisce un metodo conveniente e semplice per iniziare il vostro assalto a ottenere un corpo in forma e a raggiungere uno stile di vita più salutare.

Prima di continuare a leggere, controllate il diagramma sottostante e familiarizzatevi con le parti etichettate.

- Leggete attentamente questo manuale prima di usare la ULTRASPORT F BIKE 200B.

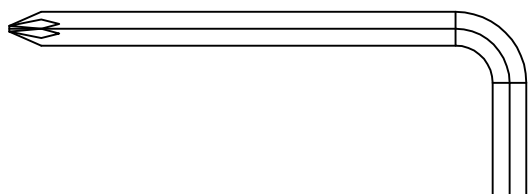


COMPONENTES FIJACIONES

15.  (M8x60L) Perno Carriager x 4pcs	27.  (M6x40L) Tornillo x 4pcs
16.  (M8) Tuerca Ciega x 4pcs	26.  ($\varnothing 16.5 \times \varnothing 13 \times 1.5T$) Arandela Plana x 4pcs
17.  ($\varnothing 18.5 \times \varnothing 22 \times 1.5T$) Arandela curva x 4pcs	6.  ($\varnothing 18.5 \times \varnothing 25 \times 1.5T$) Arandela Plana x 2 pcs
12.  (M8x40L) Tornillo Allenx 2 pcs	24.  (M8)tuerca de nylon x 2 pcs.
25.  (M8x45L) Perno Carriager x 2pcs	

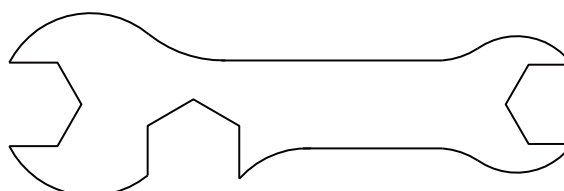
Las solicitudes de herramientas

86.



lave Allen x 1pc

87.



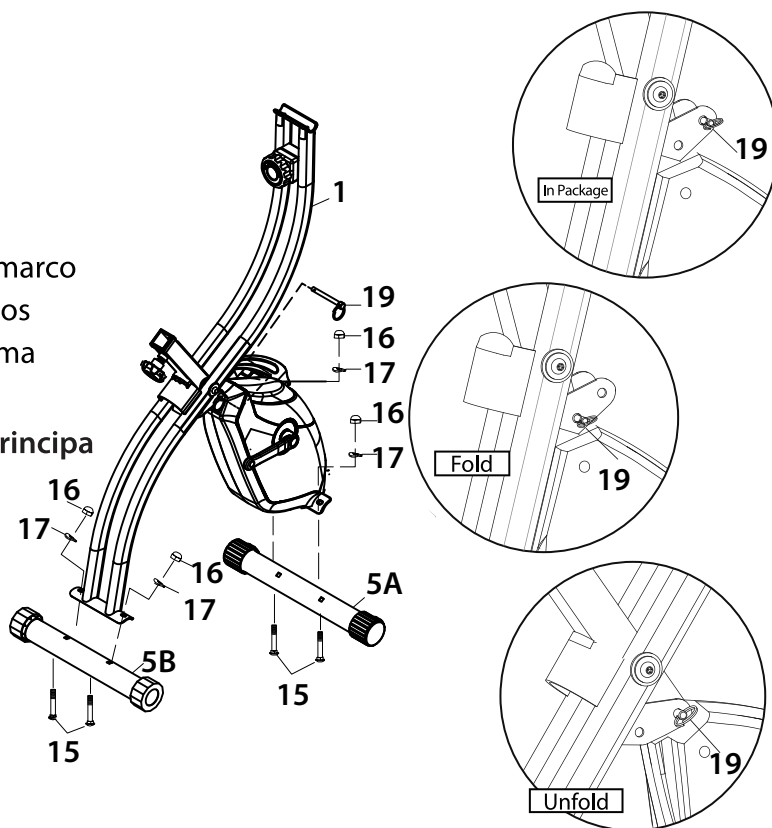
Llave Allen x 1pc

PASOS DE MONTAJE

Paso 1

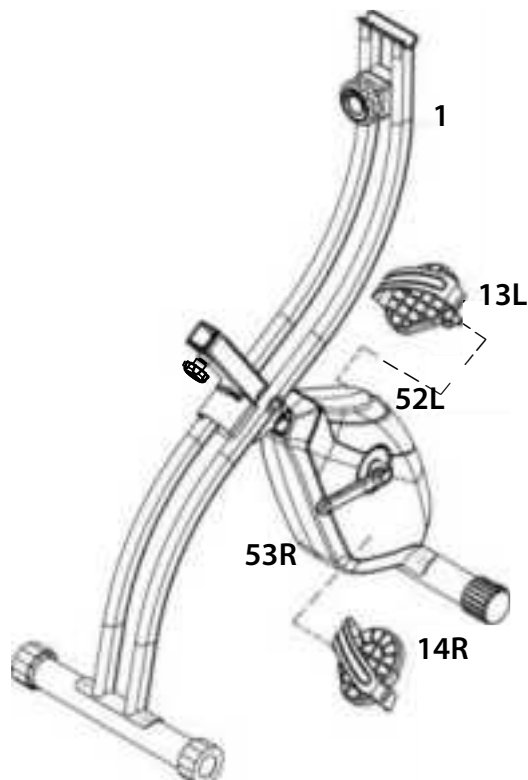
- Tire el pasador de seguridad (19) como se muestra en la imagen; inserte el pasador de seguridad (19) después de abra completamente la bicicleta F 200B. Una el estabilizador Frontal / posterior (5A/5B) al marco principal (1), apriete con el juegos de 4 pernos (15), la arandela curva (17) y la tuerca en forma de cúpula (16).

Nota: Safety pin debe atravesar el marco principal para plegar y desplegar



Paso 2

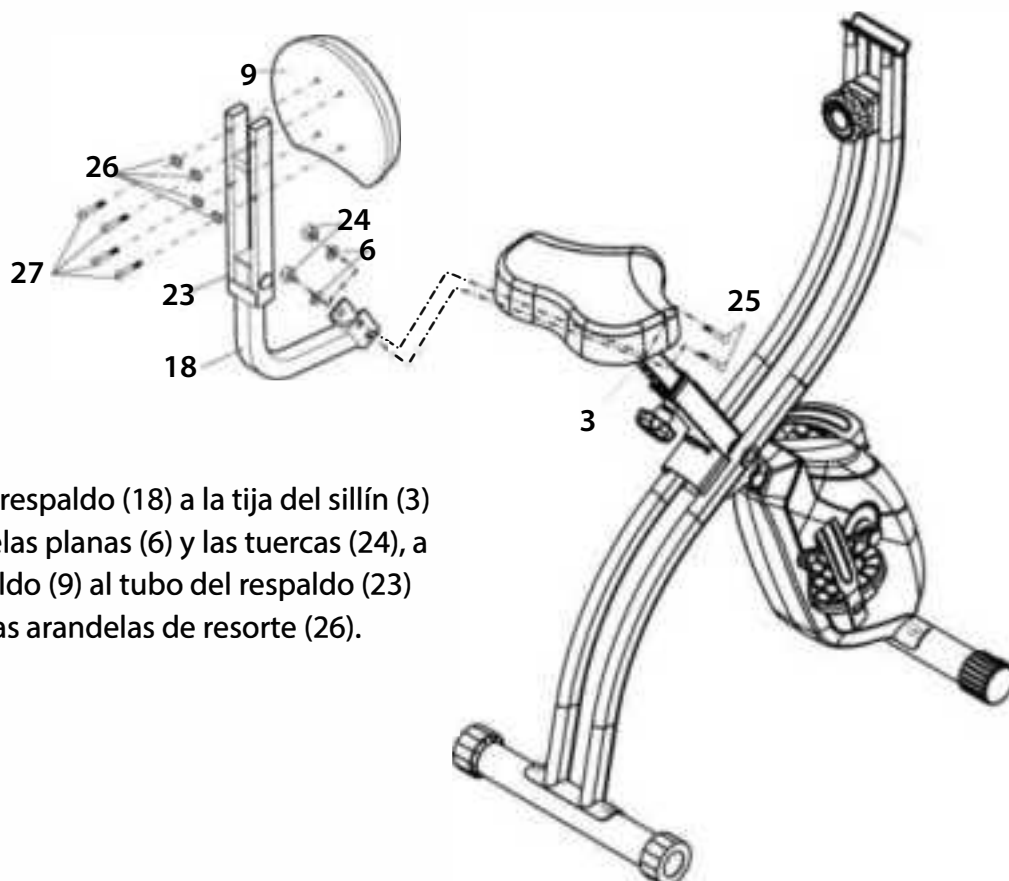
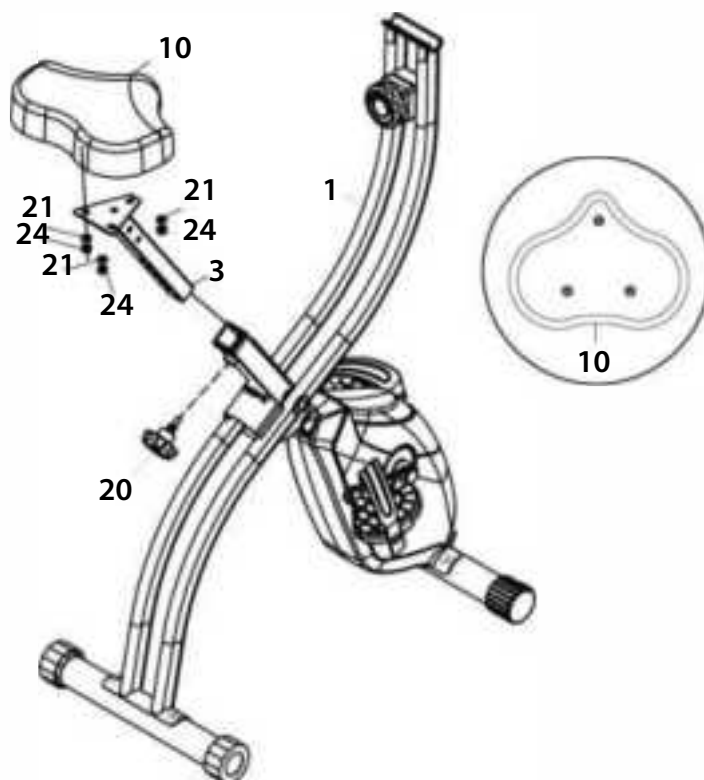
- El pedal izquierdo y derecho (13L/14R) están marcados "L" y "R". Conecte a su cigüeñal correspondiente (52L/53R).
- El pedal derecho está en el lado derecho de la bicicleta cuando está sentado/a en ella.
- Tenga en cuenta que el pedal derecho debe ser roscado en sentido horario y el pedal izquierdo en sentido anti horario.
- Tenga cuidado para no dañar las roscas.



PASOS DE MONTAJE

Paso 3

- Bloquee el asiento (10) a la tija del sillín (3) con la tuerca (24) y la arandela plana (21), a continuación, inserte en el bastidor principal (1). Alinee los agujeros y asegúrese el asiento en su posición con la perilla de ajuste (20).
- Ajuste la altura correcta para el asiento.



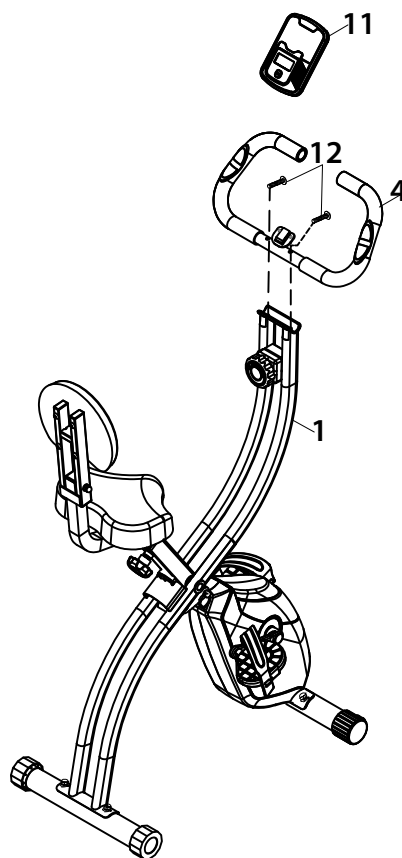
Paso 4

- Fijar el tubo ajustable del respaldo (18) a la tija del sillín (3) con 2 pernos (25), arandelas planas (6) y las tuercas (24), a continuación, fije el respaldo (9) al tubo del respaldo (23) usando 4 tornillos (27) y las arandelas de resorte (26).

PASOS DE MONTAJE

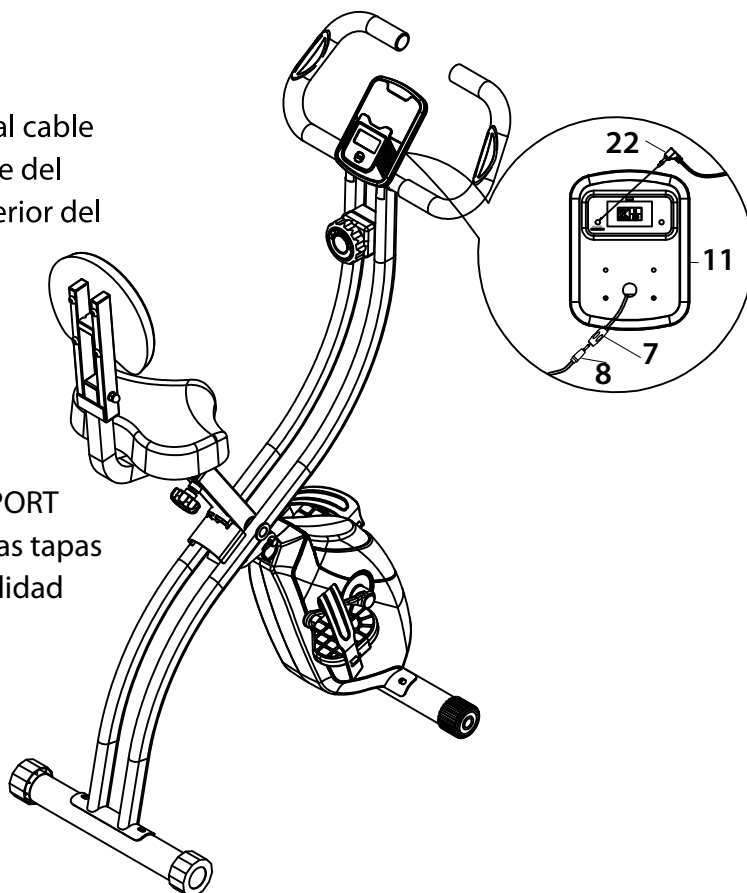
Fase 5

- Fijar el manillar (4) al marco principal (1), apriete con 2 tornillos Allen (12) e inserte el ordenador (11) al manillar (4).



Fase 6

- Conecte el cable del sensor superior (7) al cable del sensor del medio (8), enchufe el cable del pulso (22) en el agujero en la parte posterior del ordenador (11)



- Para ajustar la estabilidad de la ULTRASPORT F BIKE 200B al suelo, simplemente gire las tapas de los pies móviles hasta lograr la estabilidad deseada.

Revise nuevamente

Que todos los pernos y tuercas deben estar bien apretados antes de utilizar la máquina.

FUNCIÓN DEL COMPUTADOR



ESPECIFICACIONES

TIEMPO	0:00~99:59MIN	CALORIAS	0.0~999.9KCAL
VELOCIDAD	0.0~999.9ML/H (KM/H)	ODÒMETRO	0.0~9999ML (KM)
DISTANCIA	0.00~999.9ML (KM)	PULSO	40-240 BPM

FUNCIONES DE LAS TECLAS

MODO : Esta tecla le permite seleccionar y bloquear la función específica que desee.

FUNCIONES

TIEMPO : Pulse la tecla MODE hasta que el apuntador este en TIME. Al iniciar el ejercicio se verá el tiempo total de ejercitado.

VELOCIDAD : Pulse la tecla MODE hasta que el apuntador este en VELOCIDAD se verá la velocidad actual durante el tiempo de ejercitado.

DISTANCIA : Pulse la tecla MODE hasta que el apuntador este en DISTANCIA. Al iniciar cada ejercicio se verá la distancia de cada entrenamiento.

CALORIAS : Pulse la tecla MODE hasta que el apuntador este en CALORIASS. Al iniciar el ejercicio se verá las calorías quemadas

PULSO : Presione el botón hasta mostrar, el monitor mostrará su ritmo cardíaco actual en latidos por ciento minuto.

ODÒMETRO (SI LO HAY) : Al iniciar el ejercicio se acumula automáticamente la distancia del entrenamiento.

MEDICIÒN : Muestra los cambios cada 4 segundos de acuerdo con el siguiente diagrama
 MEDICIÒN → TIEMPO → VELOCIDAD → DISTANCIA
 → CALORIAS → ODÒMETRO → PULSO

NOTA

1. Si no hay alguna señal en un tiempo de 4 a 5 minutos, la pantalla LCD se apagará automáticamente.
2. Cuando hay una señal de entrada, el monitor se enciende automáticamente.
3. Si nota que la pantalla en el monitor no funciona correctamente, por favor reemplace las baterías para obtener un buen resultado. Asegúrese de reemplazar ambas baterías al mismo tiempo.
4. Por favor, inserte las baterías de acuerdo con la polaridad indicada en la etiqueta del compartimento de baterías. (Nota: Cuando se instala una batería a la vez, por favor, no pulse el botón interruptor)

FUNCIÓN DEL COMPUTADOR

AJUSTE DE LA TENSIÓN

Para ajuste de tensión por minutos, basta con utilizar la perilla de ajuste de tensión (20) se encuentra debajo de la consola. Para aumentar la tensión, gire la perilla hacia la derecha (+), para disminuir la tensión, gire la perilla hacia la izquierda (-).

Consejos para el entrenamiento

Para lograr una mejora considerable de su resistencia física y de su salud, se deben seguir algunos aspectos de cómo encontrar la cantidad más eficiente de entrenamiento que debe seguir: si ha estado inactivo físicamente durante un período de tiempo muy largo y también para evitar riesgos de salud que debiera consultar a su médico antes de empezar a hacer ejercicio.

Intensidad

Para lograr los mejores resultados se debe elegir correctamente la intensidad, el ritmo cardíaco se utiliza como guía.

Comúnmente como regla general se utiliza la siguiente fórmula: pulso máximo = $220 - \text{Edad}$. Durante el ejercicio la frecuencia del pulso siempre debe estar entre 60% - 85% de la frecuencia máxima del pulso. Para su frecuencia de entrenamiento personal por favor consulte la tabla de frecuencia del pulso.

Al comenzar a ejercitar debe mantener su velocidad al 60% de su máxima frecuencia del pulso durante las primeras dos semanas.

Con el incremento mejorado de la aptitud la frecuencia del pulso se debe aumentar lentamente al 85% de la frecuencia máxima del pulso.

Quemar las grasas

El cuerpo comienza a quemar grasa a aprox. 60% de la frecuencia máxima del pulso.

Para alcanzar un óptimo a la frecuencia de quemado. Es aconsejable mantener el pulso entre el 60% y el 70% de la frecuencia máxima del pulso. La cantidad óptima de entrenamiento consiste en tres entrenamientos por semana 30 minutos cada uno. Por ejemplo:

Tiene 52 años de edad y le gustaría iniciar a hacer ejercicio.

Frecuencia máxima del pulso = $220 - 52(\text{años}) = 168 \text{ pulsos/min}$

Frecuencia mínima del pulso = $168 \times 0.6 = 101 \text{ pulsos/min}$

Frecuencia más alta del pulso = $168 \times 0.7 = 117 \text{ pulsos/min}$

Durante las primeras semanas, es aconsejable comenzar con una frecuencia de pulso de 101, y aumentar hasta 117.

Con el incremento mejorado de la aptitud la intensidad del entrenamiento se debe aumentar a 70% - 85% de la frecuencia máxima del pulso. Esto puede hacerse mediante el aumento de la resistencia, una frecuencia más alta o más largos períodos de entrenamiento.

FUNCIÓN DEL COMPUTADOR

Organización del entrenamiento

- Calentamiento :** Antes de cada entrenamiento debe calentar durante 5-10 minutos. Aquí puede hacer algo de estiramiento y entrenamiento de baja resistencia.
- Sesiones de entrenamiento :** Durante el entrenamiento actual se debe elegir una frecuencia del 70% al 85% de la máxima frecuencia del pulso.

El tiempo de duración de su sesión de entrenamiento se puede calcular con la siguiente regla general:

Sesión de entrenamiento diario : aprox. 10 min. Por unidad

2-3 por semana : aprox. 30 min. Por unidad

1-2 por semana : aprox. 60 min. Por unidad

Enfriamiento : Para inducir un enfriamiento eficaz de los músculos y el metabolismo la intensidad debe reducirse drásticamente en los últimos 5 a 10 minutos, el estiramiento también es útil para la prevención de los dolores musculares.

Exitoso

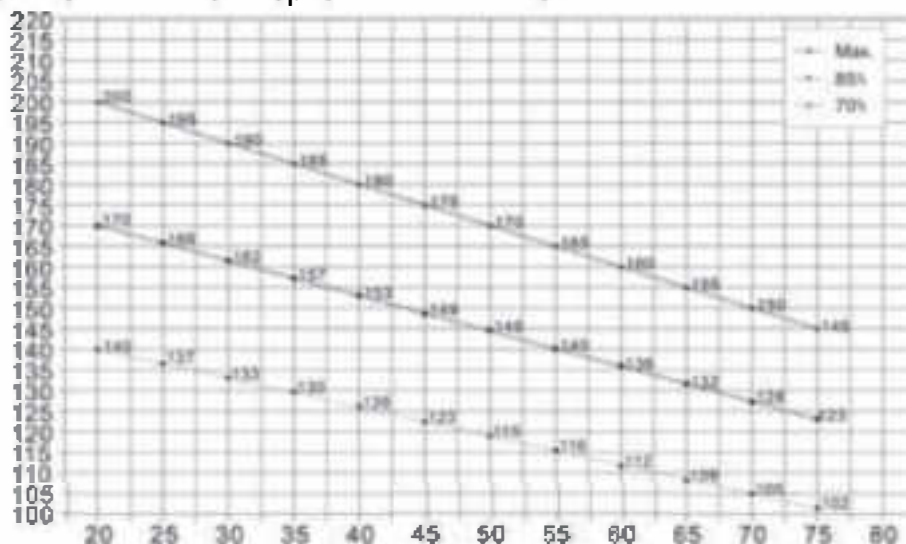
Incluso después de un corto período de ejercicios regulares se dará cuenta de que constantemente tiene que incrementar la resistencia para alcanzar su pulso óptimo. Las sesiones continuamente serán más fáciles y se sentirá mucho más en forma durante su día normal.

Para esta hazaña se debe motivar a hacer ejercicio con regularidad. Elija horas fijas para la sesión de entrenamiento y no empecé a entrenar con demasiada agresividad.

Una vieja cita entre deportistas, dice: "Lo más difícil de la formación es para iniciarlo."

Le deseamos mucha diversión y éxito con su ULTRASPORT F-Bike

Tabla de referencia de la frecuencia del pulso en entrenamiento



GUÍA PARA EL ACONDICIONAMIENTO

Cómo comenzar su programa de ejercicio depende de su condición física. Si usted ha estado inactivo durante varios años, o lleva un sobrepeso importante, debe empezar lentamente y aumentar su tiempo con el equipo; unos minutos por entrenamiento.

En un principio usted puede ser capaz de ejercer sólo durante unos minutos en la zona objetivo, sin embargo su capacidad aeróbica mejorará en los próximos seis a ocho semanas. No se desanime si tarda más. Es importante trabajar a su propio ritmo. En última instancia, usted será capaz de ejercer de forma continua durante 30 minutos. Cuanto mejor sea la capacidad aeróbica, más deberá trabajar para mantenerse en la zona objetivo. Por favor, recuerde estas cosas básicas:

- Haga que su médico revise sus programas de entrenamiento y dieta para informarle de una rutina de ejercicios que deba adoptar.
- Comience su programa de entrenamiento lentamente con metas realistas establecidas por usted y su médico.
- Controle su pulso con frecuencia. Establezca su objetivo de frecuencia cardíaca en función de su edad y condición.
- Configure el equipo sobre una superficie plana y uniforme al menos 3 pies de distancia de las paredes y los muebles.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Para maximizar los beneficios del entrenamiento, es importante hacer ejercicio con la intensidad apropiada. El nivel de intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como una guía. Para realizar ejercicios aeróbicos eficaces, su ritmo cardíaco se debe mantener a un nivel entre el 70% y el 85% de su frecuencia cardíaca máxima al hacer ejercicio. Esto se conoce como la zona objetivo. Usted puede encontrar su zona objetivo en la siguiente tabla. Zonas objetivo se enumeran para personas tanto incondicionados y condicionados según la edad.

Durante los primeros meses de su programa de ejercicio, mantenga su ritmo cardíaco cerca del extremo inferior de su zona objetivo al hacer ejercicio. Después de unos meses, su ritmo cardíaco se puede aumentar gradualmente hasta que esté cerca de la mitad de su zona objetivo al entrenar.

Para medir su ritmo cardíaco, detenga el ejercicio pero siga moviendo las piernas o camine alrededor, coloque dos dedos en su muñeca. Tome un recuento de seis segundos de latidos y el resultado se multiplica por 10 para encontrar su ritmo cardíaco. Por ejemplo, si su recuento de seis segundos de latidos es 14, su ritmo cardíaco es de 140 latidos por minuto. (Una cuenta de seis segundos se utiliza debido a su frecuencia cardíaca baja rápidamente cuando deja de ejercitar.) Ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardíaco se encuentra en el nivel adecuado.



EDAD	NO ACONDICIONADO ZONA OBJETIVO (LATIDOS / MINUTOS)	ACONDICIONADO ZONA OBJETIVO (LATIDOS / MINUTOS)
20	138-167	133-162
25	136-166	132-132
30	135-164	130-158
35	134-162	129-156
40	132-161	127-155
45	131-159	125-153
50	129-156	124-150
55	127-155	122-149
60	126-153	121-147
65	125-151	119-145
70	123-150	118-144
75	122-147	117-142
80	120-146	115-140
85	118-144	114-139

お客様各位

本製品は、将来予告なしに仕様等変更することがあります。

また、本書のイラストや記載事項等が製品と一部異なる場合がございますので
ご了承ください。

本書に記載の内容を無断で複製、複写、翻訳、引用することを禁じます。

著作権等すべての権利は製造元に帰属するものとします。

安全にご使用いただくために

本製品をご使用になる前に、取扱説明書をよくお読みいただき、怪我や思わぬ事故が起こらないよう、記載内容にしたがって正しくお使いください。

1. 本製品は水平な床の上に設置してください。
2. 乳幼児や小さなお子様、ペットのいる場所で本製品を使用しないでください。
3. 本製品の使用体重制限は最大110kgです。体重が110kgを超える方はご使用にならないでください。
4. 本製品は1人用です。同時に2人以上でご使用にならないでください。
5. 本製品を使用される際、乗り降りされる際、折りたたみする際、組み立てる際は、常にバランスを保つようご注意ください。
バランスを崩すと、本製品から落下、怪我をする可能性があります。
6. 本製品をご使用になる前に必ずこの取扱説明書をお読みください。
7. 本製品をご使用中のバックレストの調整はしないでください。
8. ご使用前には十分な準備運動を行い、体をほぐしてください。
9. ボルトとナット等の取り付け部は必ず使用前にしっかり締めてください。
10. 本製品は必ず壁や家具から少なくとも1.3メートル離れた水平な床の上に設置してください。



運動またはトレーニングプログラムをされる前に、かかりつけの医師に使用上の健康状態に問題がないかをご相談ください。35歳以上の方、以前にこのような器具を使用したことのない方、妊娠されている方、病気にかかっている方は必ずかかりつけの医師にご確認ください。

パーツリスト

No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
1	フロントサポートチューブ	1	46	ナット (M10*1.25)	2
2	メインフレーム	1	47	丸プレート	2
3	シートポスト	1	48	下部ドライブ・ベルト	1
4	ハンドルバー	1	49	エンドキャップ	2
5A/B	前/後部スタビライザー	2	50	調整可能・脚キャップ	2
6	平座金 (ø8.5*ø25*1.5)	2	51	丸エンドキャップ	2
7	コンピュータ センサー線	1	52	ペダルクランク(左)	1
8	センサー線	1	53	ペダルクランク(右)	1
9	背もたれパッド	1	54	楕円形はと目	3
10	サドル	1	55	スペーサー (プラスチック)	6
11	コンピュータ	1	56	サドルノブ (M6*50mm)	2
12	六角穴付きボルト (M8*40mm)	2	57	ペダルクランク・エンドキャップ	2
13	ペダル (左)	1	58	フロント・チェーンカバー	1
14	ペダル (R)	1	59	チェーンカバー(左)	1
15	根角ボルト(M8*60mm)	4	60	チェーンカバー(右)	1
16	ドーム型ナット(M8)	4	61	六角穴付きボルト (M8 *20mm)	2
17	波形座金(ø 8.5*ø 22*T1.5)	4	62	長方形のエンドキャップ(38/38)	2
18	背もたれステムのサポート	1	63	ドライブベルト (230J)	1
19	安全ピン (ø 8*55mm)	1	64	ドライブベルト (240J)	1
20	サドルノブ (M12)	1	65	六角ナット	2
21	平座金 (ø 8.5*ø 22*T1.5)	4	66	プーリー	1
22	ハンドパルス・センサー	1	67	フォーム・グリップ	2
23	背もたれサポート	1	68	六角ナット (M6)	2
24	ナイロン・ナット (M8)	5	69	ベルト・プーリー・アレックス	1
25	根角ボルト (M8*45mm)	2	70	ナット (M10)	4
26	平座金 (ø 6.5*ø 16*T1.5)	4	71	センサー線	1
27	ねじ (M6*40mm)	4	72	六角ナット (M5)	1
28	ねじ (M5*15mm)	2	73	はずみ車	1
30	センサー	1	74	磁石ブラケット	1
31	平座金 (ø 8.5*ø 25*T2)	2	75	タッピングねじ (ST4.2*20mm)	7
32	平座金 (ø 5.5*ø 18*T1.2)	1	76	メイン・アレックス	1
33	長方形のエンドキャップ (15*30)	4	77	ばね座金(ø 8)	2
34	平座金 (ø 10.5*ø 22*T1.5)	1	78	テンションノブ	1
35	スナップ・リング	5	79	ドライブ・ホイール	1
36	ハンドパルス・パッド	2	80	ねじ (M5*20mm)	1
37	波形座金	1	81	ねじ (M6*10mm)	6
38	プラスチックワッシャー (ø 9*ø 20*T2)	2	82	ねじ (M5*10mm)	1
39	六角穴付きボルト (M8*75mm)	1	83	タッピングねじ (ST4.2*20mm)	6
40	サドル・パイプ・スリーブ	1	84	タッピングねじ (ST4.2*8mm)	1
41	ばね	1	85	ナイロン・ナット (M10)	1
42	ベアリング・ブラケット	2	86	六角レンチ	1
43	テンション・ケーブル	1	87	六角スパナ	1
44	ねじ (M5*30mm)	1			
45	クッション・ゴム	1			

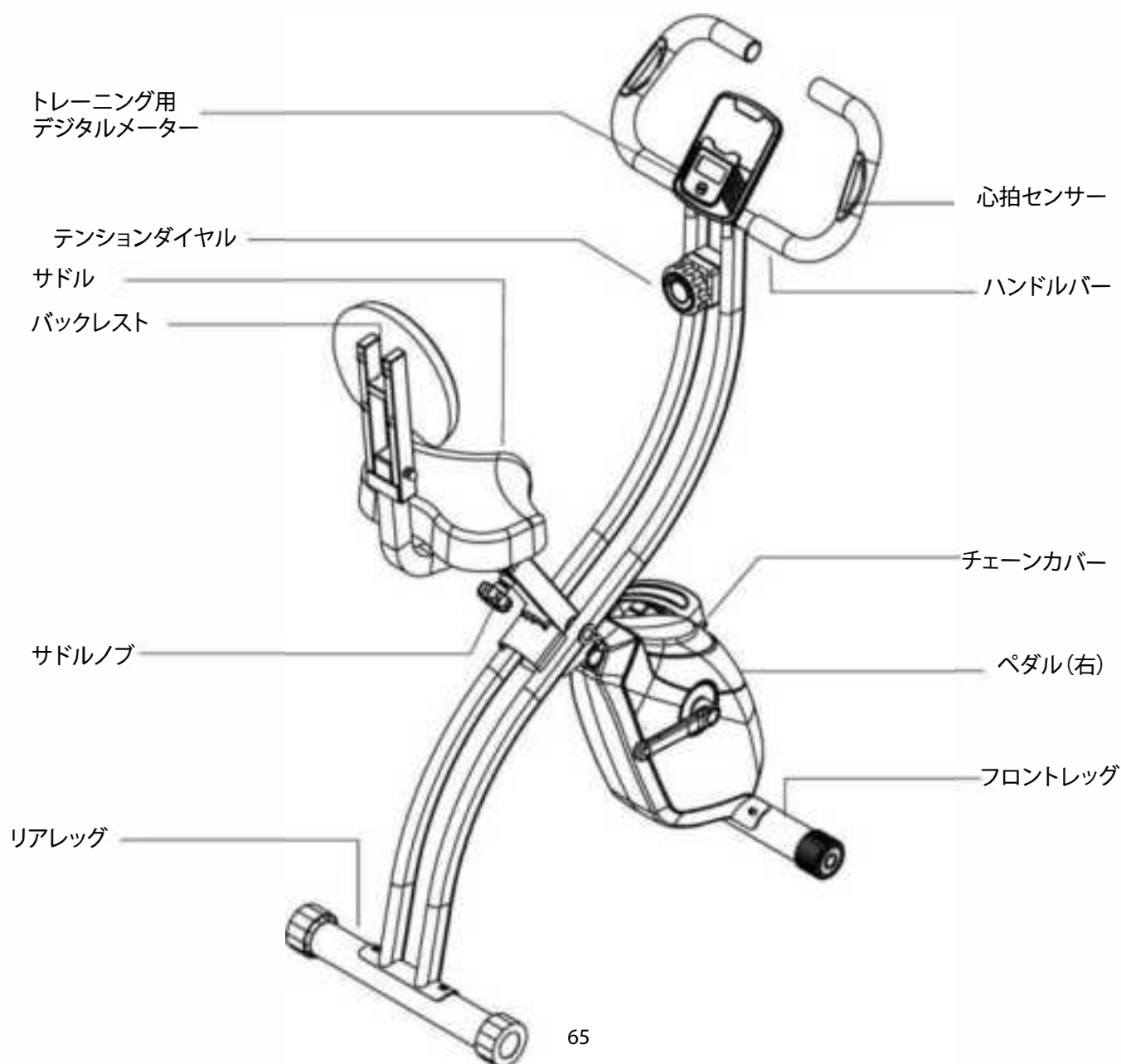
ご使用いただく前に

この度は、ウルTRASポーツのFバイク200Bをお買い上げいただきまして、誠にありがとうございます。弊社は、常に高品質の製品をご提供し続けるため日々努力をしております。未永く健康で最大限に人生を楽しめるよう、この製品が少しでもお役に立てればと願っております。

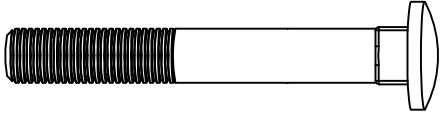
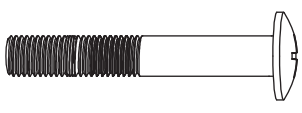
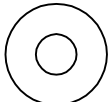
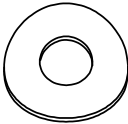
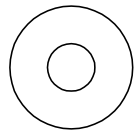
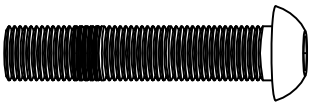
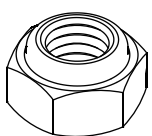
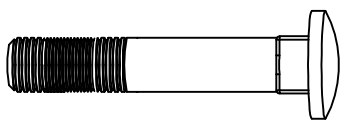
定期的な運動は、あなたの体だけではなく、あなたの心をも強くすることは、近年ではよく知られている事実です。私たちの生活は忙しすぎて、運動をする時間や機会が制限されるばかりです。健康的なライフスタイルを保ちつつ、あなたの体もシェイプアップ、そんな生活のお手伝いができたら、と思います。

本製品をご使用になる前にこの取扱説明書を必ずよくお読みください。

また、下記の名称は今後もこの取扱説明書でよく使用されるので、よくご確認ください。

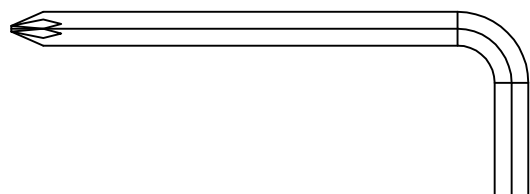


各部品と付属品

15.  (M8x60L) ボルト 4 本	27.  (M6x40L) ねじ 4 本
16.  (M8) キャップナット 4 個	26.  (ø6.5x ø13x1.5T) 平座金 4 個
17.  (ø8.5x ø22x 1.5T) 波形座金 4 個	6.  (ø8.5X ø25 X 1.5T) 平座金 2 個
12.  (M8x40L) 六角穴付きボルト 2 本	24.  (M8) ナイロン・ナット 2 個
25.  (M8x45L) ボルト 2 本	

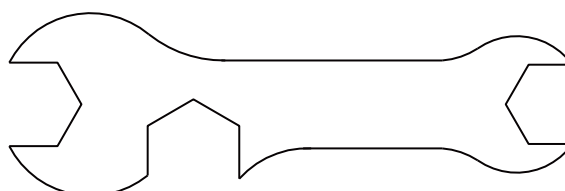
付属品

86.



ドライバー付き六角レンチ 1本

87.



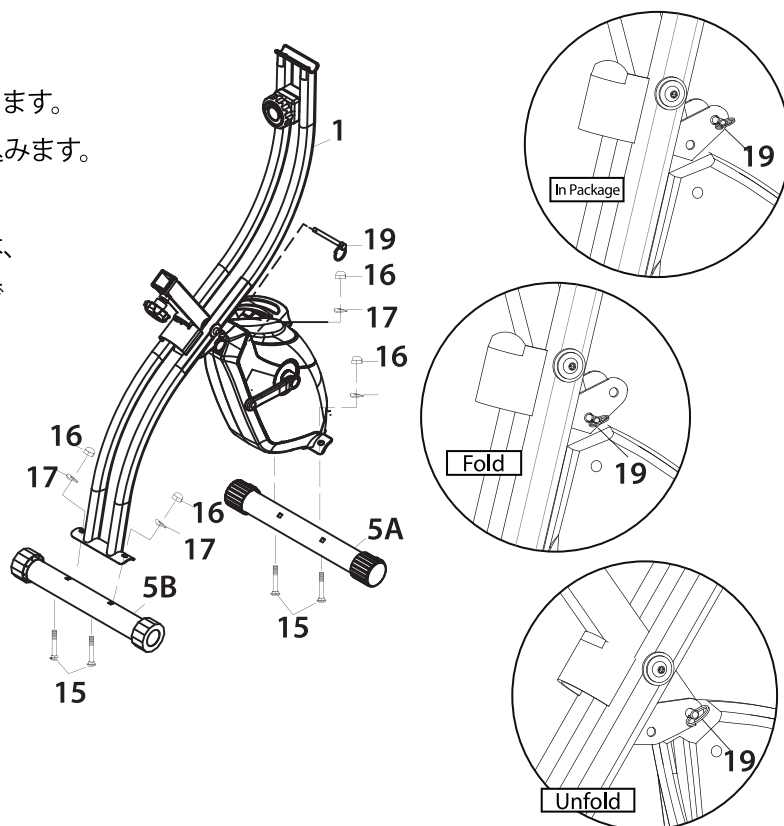
スパナ 1本

組み立て手順

ステップ1

右図のように本体を開き、ロックピン(19)を引っ張ります。
本体を完全に開いた状態でロックピン(19)を差し込みます。

フロントレグとリアレグ(5)を長いボルト(15) 4本、
カーブワッシャー(17) 4個、キャップナット(16) 4個で
メインフレーム(1)にしっかり固定します。
(フロントレグとリアレグは同じ部品です。)

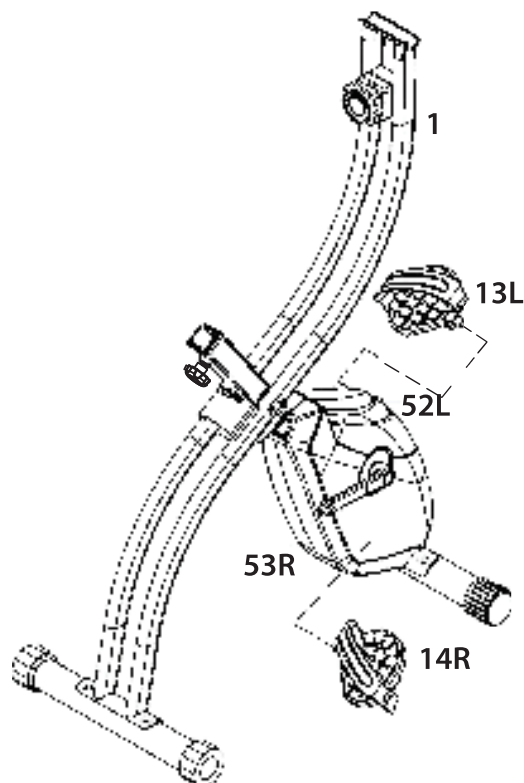


ステップ2

ペダル(13L)(14R)にはそれぞれLとRの表示がされています。
Lは左へ、Rは右へ間違えないように適切なクランクアーム(52L)(53R)
に取り付けてください。自転車に乗り、右にくるペダルが右ペダルです。

右側のペダルは時計回り(右回り)に、左側のペダルは反時計回り
(左回り)に回して取り付けてください。

ねじは斜めにならな ように注意して、真 直ぐ
しっかりと締めてください。

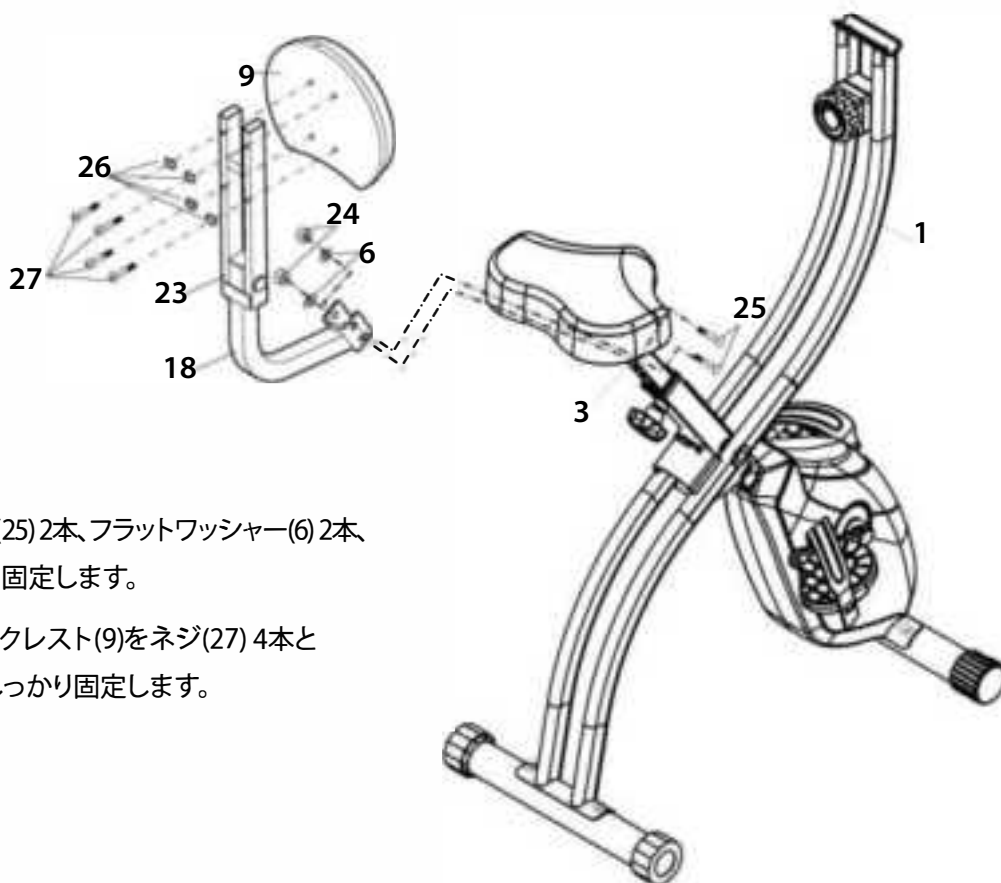
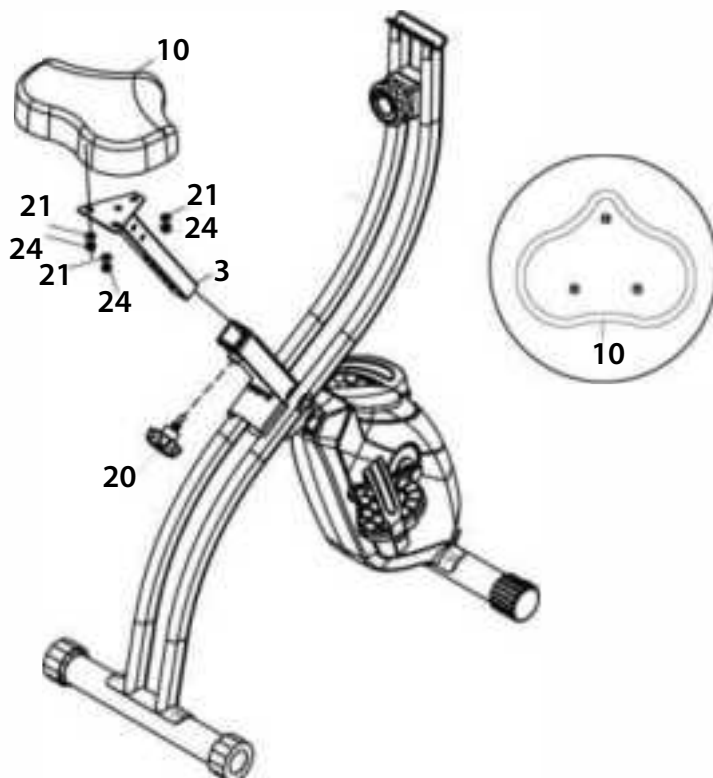


組み立て手順

ステップ3

ナット(24)3本と、フラットワッシャー(21)3個でサドル(10)をサドルポスト(3)に固定します。その固定したものをメインフレーム(1)に差し込み、穴を合わせて、好きなサドルの高さにサドルノブ(20)で取り付けます。(ナット(24)とフラットワッシャー(21)はサドルに仮止めされています。)

サドルの高さはいつでも調節可能です。



ステップ4

下部バックレストポスト(18)をボルト(25)2本、フラットワッシャー(6)2本、ナット(24)2本でサドルポスト(3)に固定します。

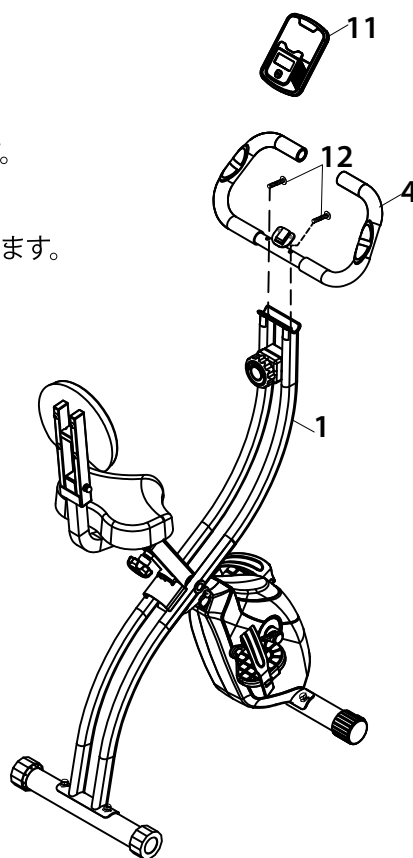
上部バックレストポスト(23)にバックレスト(9)をネジ(27)4本とスプリングワッシャー(26)4個でしっかり固定します。

組み立て手順

ステップ5

ハンドルバー(4)をボルト(12) 2本でメインフレーム(1)に固定します。

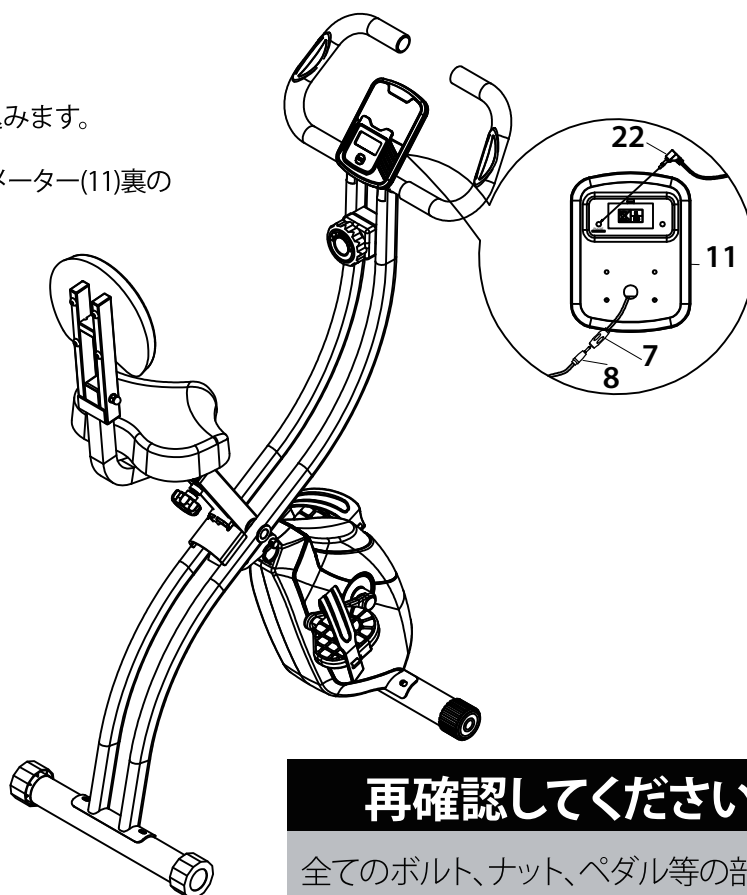
ハンドルバー(4)にトレーニング用デジタルメーター(11)を差し込みます。



ステップ6

センサーコード(8)をセンサージャック(7)に差し込みます。

心拍センサーコード(22)をトレーニング用デジタルメーター(11)裏の心拍センサージャックに差し込みます。



再確認してください

全てのボルト、ナット、ペダル等の部品は
しっかり工具で締めてありますか？

脚部のキャップを回転し、
ウルTRASポーツFバイク200Bのバランスを調節できます。

トレーニング用デジタルメーター



仕様

TIME 時間	0:00~99:59	MIN CALORIES カロリー	0.0~999.9KCAL
SPEED 速度	0.0~999.9ML/H (KM/H)	ODOMETER 累積距離	0.0~9999ML (KM)
DISTANCE 距離	0.00~999.9ML (KM)	PULSE 心拍数	40~2 40BMP

主要な機能

MODE :トレーニング中にお好みの機能を選択したり、ロックすることができます。

機能

TIME :表示がTIMEを示すまでMODEボタンを押します。トレーニングを始めてからの合計運動時間が表示されます。

SPEED :表示がSPEEDを示すまでMODEボタンを押すと、トレーニング中の現在の速度が表示されます。

DISTANCE :表示がDISTANCEを示すまでMODEボタンを押します。各トレーニングの距離が表示されます。

CALORIE :表示がCALORIESを示すまでMODEボタンを押します。トレーニングを始めると燃焼カロリー数が表示されます。

ODOMETER :自動的にトレーニングを始めてからの累積距離を表示します。

PULSE 心拍数 : MODEボタンを押して矢印がPULSEを指すまでボタンを押します。この機能をオンにすると、トレーニング中に自動的に現在の心拍数を検出し、液晶には現在の心拍数/分が表示されます。心拍数を測定するには、ハンドルバー両サイドの心拍センサーを手のひらでぎゅっと握ると、現在の心拍数/分(BPM)が液晶に表示されます。

注:このトレーニング用デジタルメーターは医療機器ではありません。

メー ー上の数値はあくまで運動の目安としてご利用ください。

SCAN : 4秒ごと表示を自動切替します。

SCAN スキャン → TIME 時間 → SPEED 速度 → DISTANCE 距離
→ CALORIES カロリー → ODOMETER 累積距離 → PULSE 心拍数

注意

1. 4-5分間動作が感知されないと、メーターは自動的にオフになります。
2. 動作が感知されると、メーターは自動的にオンになります。
3. 表示が薄くなっている場合、部分的にしか表示されない場合は新しい電池(単4形電池2本)に替えてください。
入れ替える際は、2本とも新しいものにして下さい。
4. 電池収納スペースには電池の極性(+と-)が刻印されています。電池の極性(+と-)を正しく入れているか確認してください。(注:電池を取り換えている間はボタンは押さないでください)

負荷レベルの調整

トレーニング用デジタルメーターの下にあるテンションダイヤルで負荷レベルの微調整ができます。

負荷レベルを上げるには時計回り(+)に、負荷レベルを下げるには反時計回り(-)に、テンションダイヤルを回します。

アドバイス

体力をつけ、より健康でいるためには、自分に一番合ったトレーニングプログラムを見つけることが大切です。長年、運動をしていなかった方の場合は、トレーニングプログラムを始める前にかかりつけの医師または健康運動指導士にご相談ください。

運動強度

適切な運動強度で運動をすることが最も効果的で効率の良い健康への近道です。

最大心拍数を計算するには次の計算式をご使用ください。

$$\text{最大心拍数} = 220 - \text{年齢}$$

最大心拍数の60～85%の範囲を目安にしましょう。ご自分に合ったトレーニング心拍数については、次ページ下部にあるトレーニング心拍数参考チャートを参考にしてください。

トレーニングを始めたばかりの最初の数週間は最大心拍数の60%を維持するように運動するといいいでしょう。運動に慣れてきたら、心拍数を少しずつ最大心拍数の85%に増やしていくようにしましょう。

脂肪燃焼

運動を開始して体脂肪の燃焼が活発になるのは、最大心拍数60%です。

最大心拍数60～70%の間で心拍数を維持することが脂肪燃焼に最適なトレーニングです。

1週間に3回、30分のトレーニングを目標にしましょう。

例:52歳トレーニング初心者

$$\text{最大心拍数} = 220 - 52(\text{年齢}) = 168 \text{心拍数/分}$$

$$\text{最低目標心拍数} = 168 \times 0.6 = 101 \text{心拍数/分}$$

$$\text{最高目標心拍数} = 168 \times 0.7 = 117 \text{心拍数/分}$$

この場合、トレーニングを開始してすぐの最初の数週間は101心拍数/分を目標にし、その後目標を117心拍数/分に少しずつ増やしていくことをおすすめします。

トレーニングの成果により、体力がついてきたら、負荷レベルを上げたり、より高い頻度で運動をしたり、1回のトレーニングを長くしたりして、最大心拍数70%～85%を目標にするようにしましょう。

トレーニングについて

ウォームアップ : トレーニング前に必ず5～10分間のウォームアップをしてください。

負荷なしのストレッチとトレーニングが最適なウォームアップです。

トレーニング中 : 運動中は、最大心拍数70～85%の割合を目安にした心拍数を維持するように心がけましょう。

一回のトレーニングは下記を目安にしてください。

毎日運動される方 : 1回 約 10 分

週に2-3回運動される方 : 1回 約 30 分

週に1-2回運動される方 : 1回 約 60 分

クールダウン : 筋肉をクールダウンし、よりよい新陳代謝を目指すには、トレーニングの終わりの5～10分間は運動強度を減らした運動を行うことを推奨します。ストレッチをすることによって筋肉痛の予防ができます。

成果

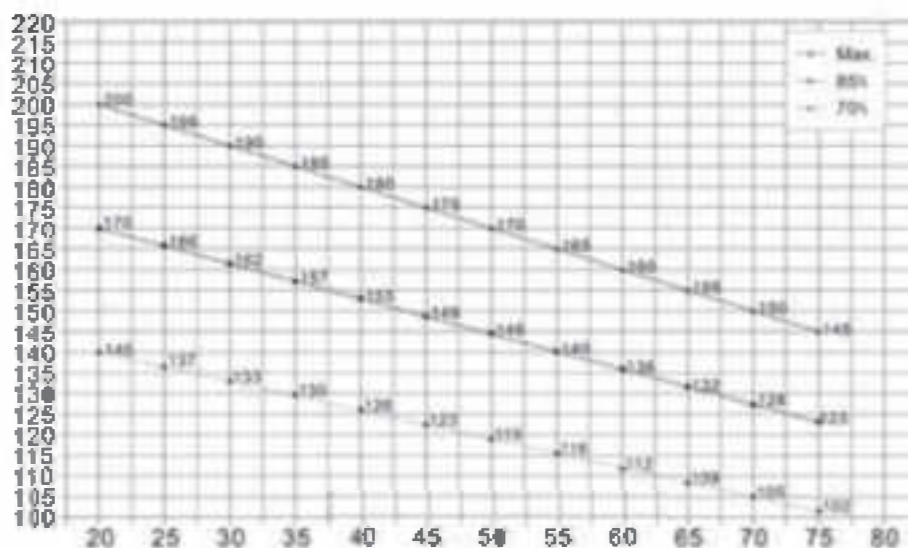
短期間のトレーニングでも、最適な心拍数で運動をするには、常に負荷レベルをあげていく必要があると気づかれることでしょう。一回一回のトレーニングは日ごとに楽になり、毎日がより快適に過ごせるようになるでしょう。

定期的に運動することを心がけましょう。トレーニングする時間を前もって決めておき、自分に合ったペースで運動をしていくことが大切です。

「トレーニングで一番難しいのは、トレーニングを始めることだ。」スポーツ選手にはこんな格言があるそうです。

あなたがこのウルTRASポーツFバイク150とともに楽しく、健康的な生活を過ごせますように。

トレーニング心拍数参考チャート



トレーニングプログラム

トレーニングプログラムは、あなたの体調や身体環境に左右されます。何年も運動をされていなかった方、肥満の方は、ゆっくり無理をしない程度でトレーニングプログラムをはじめ、ご自身の体力に合わせて、数分ずつ運動の時間を長くしていきましょう。

トレーニングプログラムを始めたばかりの時には目標の範囲で運動ができるのは数分でしょう。しかし、だんだん体力がつき、6～8週間で目標のトレーニングができるようになります。時間がそれ以上かかってしまうこともあるかもしれません。自分の楽なペースでトレーニングをすることが一番大切です。体力がつけばつくほど、目標の範囲で運動ができる時間が長くなります。以下のことを頭に入れておいてください。

- ・ かかりつけの医師にあなたに合うトレーニングプログラムとダイエットプログラムの相談をしてください。
- ・ あなたとかかりつけの医師の間で合意された実現可能な目標でゆっくりトレーニングプログラムを開始してください。
- ・ 頻繁に心拍数を確認してください。あなたの年齢と体力に合わせた目標心拍数で運動してください。

運動強度

適切な運動強度で運動をすることで、最大限の運動効果が得られます。適切な運動強度は、あなたの心拍数を目安にしてください。効果的な有酸素運動をするには、最大心拍数の70～85%の範囲を目安に運動を心がけると良いといわれています。この最大心拍数70～85%の範囲を有酸素ゾーンと呼びます。右下の図で有酸素ゾーンを確認してください。運動上級者と運動初心者だけではなく、年齢によっても有酸素ゾーンが変わってきます。



トレーニングプログラムを始めたばかりの最初の数ヶ月は、目標範囲の最低心拍数/分を保ちながら運動をすることがいいでしょう。運動に慣れてきたら、少しずつ運動中の心拍数を目標範囲の中間くらいの心拍数/分に上げていきます。

心拍数を測定するには、運動をやめて、足を動かし続けるか、その場で歩き回った後、手首に2本の指を置いてください。6秒間心拍数を測り、その数値を10倍して1分間の心拍数に換算しましょう。例えば、6秒間に心拍数を14数えた場合、1分間の心拍数は140回になります。

(運動をやめた直後は、心拍数が急に下がるので、この6秒カウントの心拍数チェック法を使用します)

心拍数が適切な範囲の数値になるように運動強度を調整しましょう。

年齢	運動初心者 有酸素ゾーン (心拍数/分)	運動上級者 有酸素ゾーン (心拍数/分)
20	138-167	133-162
25	136-166	132-132
30	135-164	130-158
35	134-162	129-156
40	132-161	127-155
45	131-159	125-153
50	129-156	124-150
55	127-155	122-149
60	126-153	121-147
65	125-151	119-145
70	123-150	118-144
75	122-147	117-142
80	120-146	115-140
85	118-144	114-139

以下の事由による損害は保証の対象外とさせていただきます。

- * 当社サマリージャパン株式会社による保証期間を過ぎたもの。
- * 本保証書の提示がない場合。
- * 購入年月日、販売店の記載がない場合、字句書き換えの場合。
- * 輸送時、移動時の取扱が不適当な場合に生じる故障。
- * 不適切な保管方法、誤った使用方法、不適切なお手入れ、使用してはならないクリーニング成分に起因する損傷や不具合。
- * ひっかき傷やはがれなどを含む摩擦などの自然消耗による損傷。衝撃や事故に起因する損傷や不具合。
- * お客様による商品の分解、改造、切断、取り外し、修理、落下に起因する損傷や不具合。
- * 火災、地震、水害、落雷等の天災地変、公害や事故などを起因とする損傷や不具合。
- * 設計の許容誤差が部品や製品の動作に影響を与えない場合。
- * 商品の仕様に適合しない他の機器や付属品を使用することに起因する損害。
- * 重い力をかけたり、破損、湿気、水、雨、部品の紛失など、取扱説明書や指示書に従わない不適切な使用法によって引き起こされた損害。
- * 当社の修理ではない修理方法がされた商品。

その他注意事項

- * サマリージャパン株式会社による保証書は日本国内においてのみ有効です。
- * 保証書は再発行致しませんので、大切に保管してください。
- * 本規定は、保証書に記載の期間内での修理をお受けするものであり、お客様の法律上の権利を制限するものではありません。
- * 当社はこの保証の規約と条件を編集する権利を保有しています。

保証書

品名			
形名		製造番号	
保証期間	お買い上げ日:	年	月 日から2年間
お客様	ご住所		
	お電話番号		
	お名前		
お買い上げ 店舗名	www.Amazon.co.jp		

Ultrasport

DE

Garantieschein

www.ultrasport.net

Sollte ein Garantiefall eintreten,
kontaktieren Sie bitte zuerst unsere Service-Hotline oder schreiben Sie uns eine eMail.

Hersteller & Service

Summary GmbH, Vossbarg 1, 25524 Itzehoe
Kostenlose Servicrufnummer: 00800 880 880 08 (international freecall)
eMail: service.de@ultrasport.net

GB

Warranty Card

www.ultrasport.net

If you wish to make a claim under the guarantee,
please contact our service hotline or send us an email first.

Manufacturer & Service

Summary GmbH, Vossbarg 1, 25524 Itzehoe, Germany
Toll free customer service number: 00800 880 880 08 (international freecall)
eMail: service.uk@ultrasport.net

F

Bon de garantie

www.ultrasport.net

En cas de dommage relevant de la garantie,
veuillez contacter tout d'abord notre assistance en ligne ou nous écrire un e-mail.

Fabricant & SAV

Summary GmbH, Vossbarg 1, 25524 Itzehoe, Allemagne
Numéro de libre appel SAV 00800 880 880 08 (international freecall)
eMail: service.fr@ultrasport.net

IT

Certificato di garanzia

www.ultrasport.net

In caso di una richiesta di garanzia, contattare il nostro numero verde o inviare una e-mail.

Fabbricante & Servizio

Summary GmbH, Vossbarg 1, 25524 Itzehoe, Germania
Numero verde Servizio Clienti: 00800 880 880 08 (international freecall)
eMail: service.it@ultrasport.net

ES

Certificado de garantía

www.ultrasport.net

Si desea realizar una reclamación cubierta por la garantía, póngase en contacto con nuestro servicio de atención telefónica o envíenos un correo electrónico antes de enviarnos el dispositivo.

Fabricante & Servicio

Summary GmbH, Vossbarg 1, 25524 Itzehoe, Alemania
Número de servicio al cliente gratuito: 00800 880 880 08 (international freecall)
eMail: service.es@ultrasport.net

JP

保証書

www.ultrasport.net

保証期間中のご質問・ご要望は、下記フリーコールもしくはメールにてお問い合わせください。

お問い合わせ先

フリーコール: 0800-111-7088
(平日9時~17時 土日祝日、年末年始を除く)
E-mail: service@summary-company.co.jp



<http://www.Facebook.com/Ultrasport.net>

2

2 Jahre Garantie
2 years warranty
Garantie de 2 ans
Garanzia di 2 anni
Garantía de 2 años
2年間保証