

INDOOR EXERCISE BIKE

INSTRUCTION MANUAL

616G



⌚ Support Service: +1 888-318-4777
✉ Email: sports@pitpatpower.com

⌚ +1 888-318-4777
✉ sports@pitpatpower.com



Please read this manual carefully and keep it properly before using the product!

CONTENTS

1.SAFETY PRECAUTIONS	1
2.TRAINING GUIDELINES	3
3.LIST OF PARTS.....	5
4.INSTALLATION STEPS	6
5.MANUAL GUIDELINES	11
6.ROUTINE MAINTENANCE AND TROUBLESHOOTING	15
7.SAFETY EXERCISE TEST.....	16
8.SERVICE COMMITMENT	18

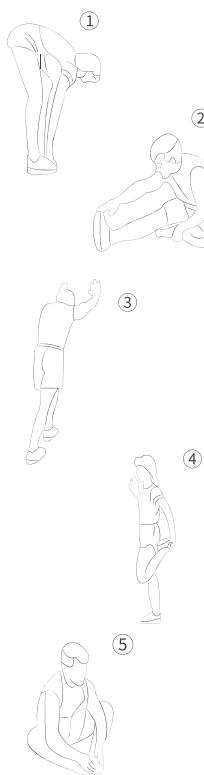
8 COMPROMISO DE SERVICIO

Este producto está destinado únicamente para uso en China y cualquier anomalía relacionada con el uso comercial no está cubierta por nuestra garantía.

Si tiene algún problema con la funcionalidad del producto, comuníquese con su distribuidor local para obtener atención al cliente !

2. Ejercicio de calentamiento

Antes de ejercitarte, lo mejor es hacer algunos ejercicios de estiramiento. Los músculos calientes se estiran más fácilmente, así que primero calienta durante 5 a 10 minutos. Luego detente y haz el estiramiento de la siguiente manera: 5 veces, 10 segundos o más en cada pierna, luego hazlo nuevamente al final del ejercicio.



1. Estírese hacia abajo:

doble ligeramente las rodillas, incline lentamente el cuerpo hacia adelante, relaje la espalda y los hombros e intente tocar los dedos de los pies con ambas manos. Mantén la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájate. Repita 3 veces (ver imagen 1).

2. Estiramiento de los isquiotibiales:

siéntese sobre un cojín limpio y estire una pierna. Dibuja la otra pierna hacia adentro para que quede cerca del interior de la pierna estirada. Intenta tocarte los dedos de los pies con las manos. Mantén la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájate. Repita 3 veces para cada pierna (ver Figura 2).

3. Estiramiento del tendón de la pantorrilla y el talón:

Párese con dos personas apoyando una pared o un árbol, un pie detrás. Manteniendo las piernas traseras erguidas y los talones en el suelo, inclínate hacia la pared o el árbol. Mantén la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájate. Repita 3 veces para cada pierna (ver Figura 3).

4. Estiramiento del cuádriceps:

use su mano izquierda para sostener la pared o mesa para mantener el equilibrio, luego estire la mano derecha hacia atrás, agarre el talón derecho y jálelo lentamente hacia las nalgas hasta que sienta que los músculos de la parte frontal del muslo están tensos. Mantén la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájate. Repita 3 veces para cada pierna (ver Figura 4).

5. Estiramiento del sartorio (músculo interno del muslo):

siéntese con las plantas de los pies una frente a la otra y las rodillas mirando hacia afuera. Agarre sus pies con ambas manos y jálelos hacia la ingle. Mantén la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájate. Repita 3 veces (ver Figura 5).

1 SAFETY PRECAUTIONS

Please read this Manual carefully before you use the exercise bicycle. Ensure that you have received the correct information on how to use it, including spare parts that we provide to you free of charge.

Warning!

- When the exercise bike is not in use, please turn the resistance knob clockwise so that to stop the flywheel.
- Incorrect or excessive use of the exercise bike may cause injury, it is recommended that users keep reasonable time and resistance for the first time use, you can properly adjust the resistance and increase it slowly after training for a period of time.

1. The exercise bike is used for household fitness equipment with a maximum load capacity of 300LBS.
2. The locking device of the equipment is a resistance knob (see parts diagram). Turn the knob clockwise completely, and the flywheel will be locked. During use, turn it clockwise to increase the resistance, and counterclockwise to reduce the resistance. If emergency braking is required, please press the knob.
3. Please check the machine carefully before the first use, and check it in strict accordance with the principle of installation every 1-2months after the use. Please keep the machine in normal use and use the original spare parts.
4. If it does not work properly, please contact the dealer.
5. Avoid contact between the machine and cleaning agents.
6. Please use it after proper installation and inspection.
7. Please adjust all the adjustable parts to the maximum value before installation.
8. This product is designed for adults. Children, if used, should be under the supervision of a guardian, and unsupervised children should stay away from the equipment.
9. Do not use this product to make dangerous movements.
10. Please use this product under the guidance of doctors and fitness professionals for better effect.
11. Please make a reasonable training plan before use, and use the product in strict accordance with the requirements.
12. The resistance of this product is adjustable. Please select the appropriate value.
13. Check all knobs and screws carefully before use to ensure your safety.
14. One person at a time. Keep a safe distance of more than 50cm away from others during use.
15. Please adjust the heights of the handlebar and the saddle in a reasonable way. The saddle should be set so that when you sit on it, your legs can extend fully and touch the pedals. It's recommended to adjust the handlebars slightly higher than the saddle.

16. **Note:** Before cycling, check that the pedals and foot straps are secure. Make sure to fasten your feet into the straps tightly so they don't slip out. Also, ensure your shoelaces are tied to avoid getting caught in the bike. If your feet are not secured properly, the inertia of the flywheel can cause you to lose balance, leading to potential accidents.
17. Be aware of the risks associated with the flywheel. High-speed cycling may impact your legs, and once you reach a certain speed, you can stop the movement. Do not stop the flywheel with your legs. Always use the hand brakes on the handlebars to slow down and prevent accidents. The brake should be used reasonably, and the handbrake on the handlebar should be pressed by hand to brake to avoid accidents. Wait for the flywheel to come to a complete stop before getting off the bike. Never touch the flywheel with your hands or any other body parts or objects while it is in motion to avoid any injury.
18. The handlebar holder (part 11) and seat post (part 7) are marked with "stop." Do not adjust them beyond this height.
19. Ensure the bike is placed on a stable, level surface to prevent it from tipping over.

7 MEDIDAS PARA EL EJERCICIO SEGURO

1. Guía de ejercicios iniciales

Preparación:

Si tienes más de 35 años, o tienes problemas de salud, y es la primera vez que haces ejercicio, consulta con un médico o profesional antes de utilizarlo.

Por favor consulte a un profesional antes de hacer ejercicio. Él o ella puede ayudarlo a recomendar la frecuencia, la intensidad y el tiempo del ejercicio que sean consistentes con su edad y condición física. Durante el ejercicio, si siente opresión o dolor en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, mareos u otras molestias, ¡deténgase inmediatamente! Consulta con un profesional antes de seguir haciendo ejercicio.

Si utiliza con frecuencia una bicicleta estática, al seleccionar una velocidad, puede elegir una velocidad de conducción normal.

Si no tienes experiencia o no estás seguro de cuál es la velocidad de prueba más adecuada, aquí tienes algunas pautas:

Niveles 1-8: Ejercicio de ocio; Niveles 9-16: Ejercicio aeróbico; Niveles 17-24: Ejercicios de modelado; Niveles 25-32: Estabilización de los músculos;

Tenga en cuenta: para usuarios de nivel básico, es más apropiado usar niveles menores o iguales a 16; para usuarios avanzados, es más apropiado usar niveles mayores o iguales a 16.

6 MANTENIMIENTO DIARIO Y RESOLUCIÓN DE FALLAS

Mantenimiento de rutina

1. Compruebe regularmente el producto para ver si alguna pieza está dañada o suelta.
2. Lubrique y mantenga regularmente las piezas giratorias y las piezas de conexión de los componentes principales.
3. Antes de cada uso, verifique si el manillar, el sillín y otras partes están bien sujetos y si los pedales están flojos. En caso de algún aflojamiento, apriete a tiempo y reemplace las piezas defectuosas.
4. Limpie la bicicleta estática con regularidad. Utilice un paño suave y un detergente neutro. No utilice disolventes ni detergentes corrosivos.
5. No repare usted mismo ningún problema relacionado con la carrocería, los cojinetes, las correas y las piezas de desgaste giratorias. Proporcione comentarios oportunos al distribuidor y a la agencia de posventa.
6. Los frenos dentro de la bicicleta son piezas consumibles. Si encuentra algún temblor durante el movimiento o resistencia anormal durante el movimiento, debe quitar la carcasa exterior y verificar si el asiento del freno interno está desgastado (Cuando el espesor de la parte media del algodón de freno es inferior a 2mm, está desgastado). En caso de desgaste, reemplace el asiento de freno de inmediato.

Nota: Respecto a lo mencionado anteriormente, si se encuentra algún problema, la bicicleta estática debe dejarse inactiva hasta que se repare.

Solución de fallas

1. Solucionar la vibración durante el uso de la bicicleta estática. Gire la perilla en el tubo de patas según corresponda hasta que la bicicleta esté estable.
2. Solución del chirrido durante el uso. Compruebe si los tornillos están flojos y asegúrese de que estén apretados.

2 TRAINING GUIDELINES

Using an exercise bike correctly can enhance the shape of your hips and legs, increase oxygen levels in your blood, and improve your overall mood.

So, how can we safely use an exercise bike?

First: Warm up before exercising.

Always start with a proper warm-up. Engage in activities like jogging, squats, high knees, leg stretches, torso twists, and arm movements to get your body warmed up and slightly sweating. This should take about 5-10 minutes.

Second: Adjust the seat height, position, and handlebar height of the exercise bike.

To maximize your workout efficiency and comfort, ensure your seat is correctly adjusted.

1. Seat height adjustment: Sit on the seat and place your feet on the pedals, ensuring your toes are above the pedal axis. When the pedal is at its lowest point, your knee should be slightly bent at an angle of about 10-15 degrees. This position allows for optimal power and comfort. If your arms are swinging while you ride, the seat may be too high; lower it in that case.
2. Seat position adjustment: While seated, ensure that when both pedals are at equal height, your front knee does not extend beyond your toes. Avoid sitting too far back. The angle between your lower leg and foot should not exceed 90 degrees.
3. Handlebar height adjustment: After adjusting the seat, set the handlebars slightly higher than the seat. Keep your back straight, especially if you have a larger body type or weak core muscles. Improper posture can lead to lower back injuries.
4. Secure your shoelaces: Make sure your shoelaces are tied, then place your feet into the foot straps and pull them tight. These straps help keep your feet in place during exercise, making your pedaling more effective.

Third: Proper cycling posture on the exercise bike.

Incorrect cycling posture can negatively affect your workout and lead to injuries. Common mistakes include rounding your back, improper leg positioning, and incorrect pedaling technique.

Correct sitting posture: Lean slightly forward, keep your arms straight, engage your core, and use diaphragmatic breathing.

Your legs should be parallel to the bike's frame, with your knees and hips moving in sync. Pay attention to maintaining a steady rhythm.

Correct pedaling technique: Correct pedaling consists of four consecutive movements: push down, pull back, lift up, and push forward. Start by pushing down, then pull your calf back, lift your foot, and finally push forward to complete the cycle. This smooth rhythm saves energy and increases speed.

Fourth: Correct cycling speed .

Cadence and intensity are key principles of exercise. Start by finding a right cadence , then gradually increase your workout intensity. A typical cadence for most people is around 70 to 90 pedal strokes per minute. Begin each cycling with a low-speed warm-up, then maintain a moderate to high movement for at least 20 minutes, during which you may start to sweat slightly.

Fifth: Different cycling methods are targeted at different goals, but listen to your body. Stop exercising if you are not feeling well.

1. For weight loss:

If your goal is to lose weight, use an aerobic cycling method. Adjust the resistance to a manageable level and avoid excessive effort. This moderate-intensity workout should last at least 30 minutes to effectively break down fat. A cycling duration of about 30 to 40 minutes is recommended, maintaining a heart rate of 100-110 beats per minute.

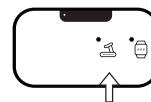
2. For muscle training:

To build muscle, start with a light resistance and warm up for 5 minutes at a slow pace. Then, switch to high-speed cycling for about 5 minutes, maintaining a heart rate of 160-170 beats per minute. Gradually slow down for 5-10 minutes until your heart rate drops to 100 beats per minute or lower. This can be done as one set, and you can perform multiple sets with 3-5 minutes of rest in between.

2. Guía de operación de la aplicación PitPat



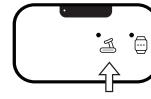
Nota: Requisitos del sistema: iOS13 o superior; Android 6.0 o superior.



Después del registro.



01 Esperar conexión de bicicleta
02 Buscar que Bluetooth se muestre



“verde” para completar la conexión

La bicicleta estática admite la conexión a su teléfono mediante Bluetooth

1. Descargue la aplicación PitPat en su teléfono e instálala o escanee el código QR a continuación para descargar e instalar la aplicación. 2. Abra la aplicación PitPat y siga las instrucciones de la aplicación para iniciar sesión o registrar la información de su cuenta.

3. Conéctese a la bicicleta estática

(1) Encienda la función Bluetooth del teléfono móvil (teléfono Android) y también debe activar la función de posicionamiento.

(2) Abra la aplicación PitPat (si la aplicación solicita autorización, autorícela con los permisos pertinentes).

(3) Ingrese a la página de inicio de la aplicación y haga clic en el ícono de la bicicleta estática en la esquina superior derecha de la página de inicio para ingresar a la interfaz de búsqueda. Su teléfono busca automáticamente dispositivos cercanos. Encienda su cinta de correr (el dispositivo que comienza

con PitPat-T es su bicicleta estática) para conectarse.

Cuando la bicicleta estática emita un pitido, el ícono de Bluetooth en el panel de la máquina para correr se iluminará, lo que indica que la conexión se realizó correctamente.

Nota: Al conectarse, asegúrese de que su teléfono esté conectado a Internet para controlar la bicicleta estática a través de Bluetooth. Consulte la descripción de la APLICACIÓN para conocer la configuración de red específica.

Nota: Requisitos del sistema: iOS13 o superior; Android 6.0 o superior.

Después del registro,

01 Esperar conexión de bicicleta

02 Buscar que Bluetooth se muestre

“verde” para completar la conexión

Tiempo de ítem	Ítem	Ventana de visualización	Instrucciones de visualización
6	Visualización de escaneo de resistencia		1-32
7	Visualización de escaneo de kilometraje total		0-999KM
8	Visualización de escaneo de vueltas		0-9999
9	Indicación de frecuencia de pedaleo en el anillo exterior: si la frecuencia de pedaleo es superior a 150, se mostrará. Si la frecuencia de pedaleo es inferior a 150, se encenderá el número de luces en función de la velocidad.		La barra de luces ilumina el número de luces según la velocidad.

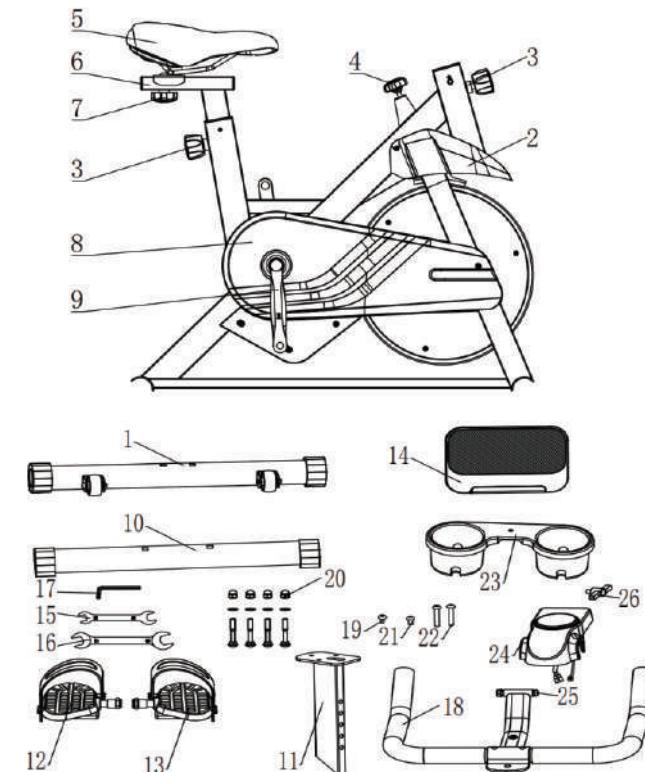
Modo de ahorro de energía e hibernación:

1. Si no utiliza ni utiliza el reloj electrónico durante más de 120 a 150 segundos, entrará en modo de hibernación para ingresar al modo de ahorro de energía. Pulsar un botón o una señal de velocidad de conducción puede activar el reloj electrónico

Solución de fallas

1. No se muestra, verifique si la fuente de alimentación está conectada correctamente.
2. Bluetooth no se puede conectar o continúa conectándose. Intente encenderlo nuevamente para restablecer el dispositivo. Después de apagarlo, intente enchufarlo nuevamente después de 3 minutos.
3. No hay señal de velocidad. Verifique si la línea de conexión entre el medidor electrónico y el sensor tiene buen contacto. Verifique si el sensor está demasiado lejos del imán del cabrestante provocando no haber señal y si el sensor está agrietado.

3 LIST OF PARTS

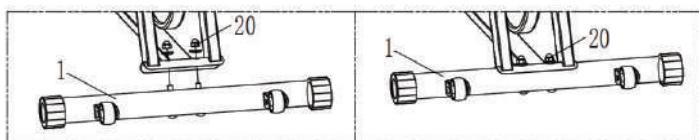


1. Front Fork	2. Flywheel Cover	3. Release Knob	4. Resistance Knob
5. Saddle	6. Seat Post	7. Star Nut	8. 616F Chain Cover
9. Crank	10. Rear Fork	11. Handlebar Holder	12. Left Pedal
13. Right Pedal	14. Phone Holder	15. 13-15Open-End Wrench	16. 17-19Open-End Wrench
17. Allen Wrench	18. Handlebars	19. M6*12 Bolt	20. Cap Nut and Curved Washer
21. M8*12 Bolt	22. M8*40 Bolt	23. Cup holder	24. Armrest cover and electronicwatch
25. Bolt flat washer anti loosening nut	26. S-screw		

4 INSTALLATION STEPS

Assembly Instructions: Before assembly, please check the parts diagram to ensure all components are included. The product weighs 58.50 lbs gross and 41.89 lbs net, with a base area of 16.14 inches x 33.86 inches. The completed bike height is 35.04 inches. It is recommended to have at least two people assist during installation in a spacious area.

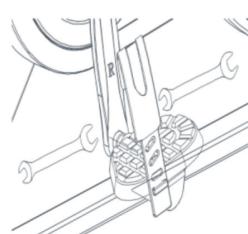
1. Take out the front foot tube 1 and put it on the fixing plate of the front frame of the frame, put the Φ8 arc pad on the bolt, put on the cap nut, and lock it with a 13-15 open wrench. (The rear foot tube installation method is the same as above) (Note: After the front and rear foot tubes are installed, the vehicle may have three feet on the ground, and the foot cover on the foot tube can be adjusted to balance the product)



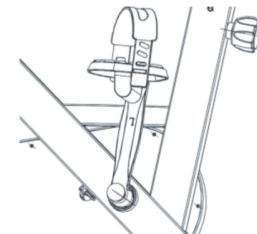
2. Install the pedals: Remove the pedals, which are labeled "L" for left and "R" for right. Take the one marked "R", remove the nuts, and align them with the right side of the crank's threaded holes. Turn them clockwise fully, then use the provided open-end wrench to tighten them. Finally, tighten the nuts a bit more by hand, and then use the wrench to secure them. Next, take the "L" pedal, remove the nuts, and align them with the left side of the crank's threaded holes. Turn them counterclockwise fully, then use the wrench to secure them. Again, tighten the nuts slightly and then use the wrench to fix them.

(Note: The cranks are also marked "L" and "R" to match the pedals. Installing them incorrectly may lead damage to the product. Make sure to lock the pedals tightly; otherwise, they may loosen over time. The nuts are also different: the "L" pedal has a blue anti-slip nut, while the "R" pedal has a white anti-slip nut.)

Note: The pedals in the diagram may differ from the actual product; this image is for reference only.



(R)Right pedal installation
Turn it clockwise to secure



(L) Left pedal installation
Turn it anticlockwise to secure
(NOTE!)

Tiempo de ítem	Ítem	Ventana de visualización	Instrucciones de visualización
1	Visualización de escaneo de tiempo		0: 00-99:59
2	Visualización de escaneo de velocidad		0.0-99.9KM/h
3	Visualización de escaneo de kilometraje		0.00:99.99KM
4	Visualización de escaneo de calorías		0.0-999.9 kilocalorías
5	Visualización de frecuencia de pedaleo		0-255

5 CRITERIOS MANUALES

1. Instrucciones de la pantalla principal



Pantalla: SCAN, TIME, SPEED, DIST, CALO, RPM, LEVEL, ODO, CNT.

El encendido predeterminado es el modo de escaneo, que muestra en secuencia cada 5 segundos: TIME, SPEED, DIST, CALO, RPM, LEVEL, ODO, CNT y la marca SCAN parpadea al cambiar.

Luz indicadora de frecuencia de pedaleo/velocidad: Esta luz mostrará la frecuencia de pedaleo o velocidad según la velocidad. Se mostrarán todas las frecuencia de pedaleos >150

Indicación de estado de ciclismo: cuando conduce o el valor de velocidad es >0, aparecerá un anillo verde en el medio. Cuando no se mueve, se indica con un anillo rojo.

Retenções:

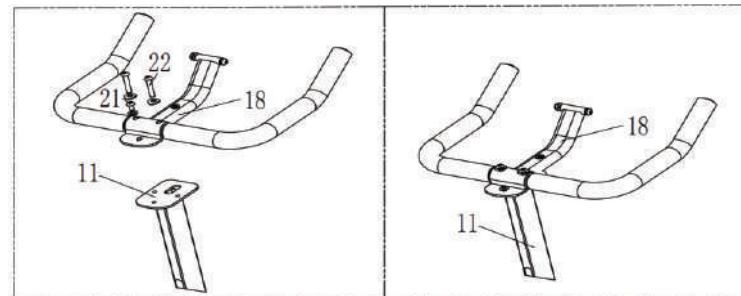
Botón MODE: El botón se puede utilizar en el estado de escaneo de encendido. Presione esta tecla una vez para ingresar al modo de visualización fija. Continúe presionando este botón para cambiar entre TIME, SPEED, DIST, CALO, RPM, LEVEL, ODO y CNT en secuencia. Después de un ciclo, regresa al modo de escaneo. Mantenga presionado el botón MODE para borrar todos los datos.

Botón SET/RET: ajuste de resistencia, el encendido predeterminado son los datos antes del último sueño o apagado.

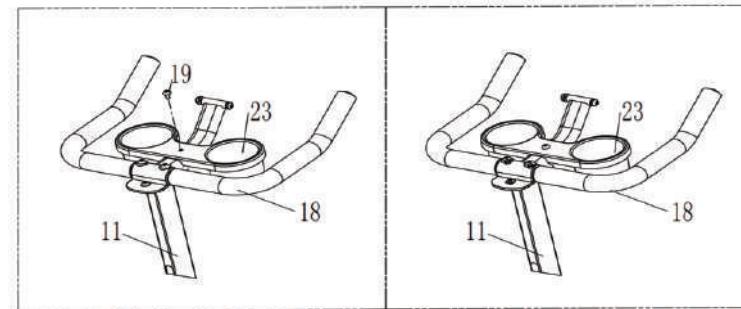
Rango de visualización de datos	
TIME: 0: 00-99:59	SPEED: 0.0-99.9KM/h
DIST. : 0.00-99.99KM	CALO. : 0.0-999.9
RPM: 0-255	LEVEL: 1-32
ODO: 0-999KM	CNT: 0-9999

29

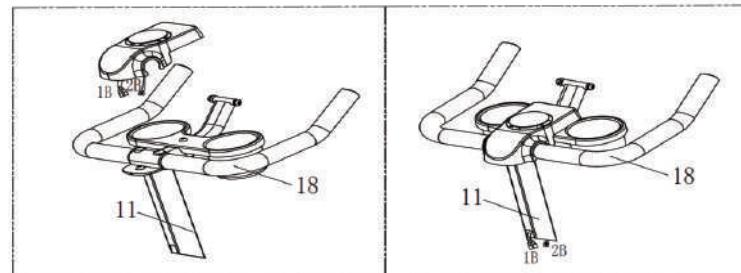
3. Take out armrest 18 and armrest fixing seat 11, align the three bar holes on the armrest with the threaded holes on the armrest fixing seat, and then lock them with bolts 21 and 22.



4. Take out the cup holder, cover it to the position shown in the picture, and then lock it with bolt 19.

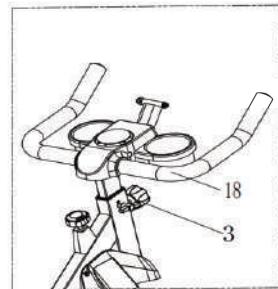
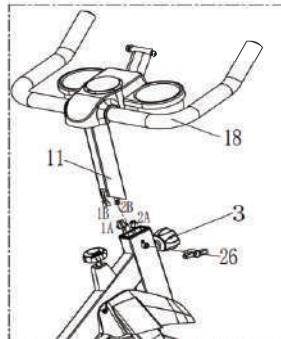


5. Take out the armrest cover (with electronic watch), first put the electronic watch wire plug 1B and 2B through the armrest 18 and armrest fixing seat 11, let the plug 1B and 2B come out from the lower mouth of the armrest fixing seat 11 to facilitate the connection, and set it to the position as shown in the picture, gently press down the armrest cover will automatically stick to the armrest.

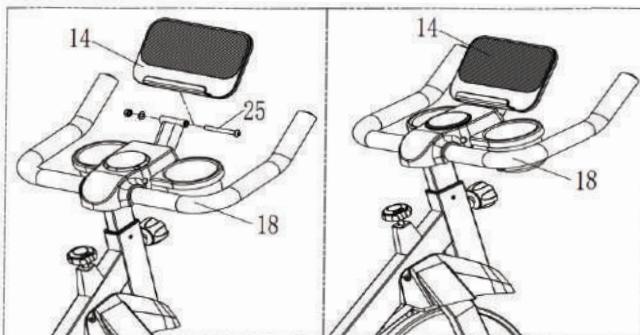


7

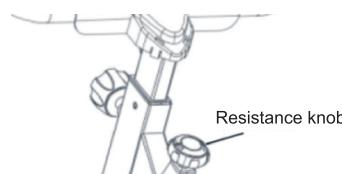
6. First connect the plug 1A and 1B, 2A and 2B, put the armrest fixing seat and armrest assembly into the front tube, loosen the ball head latch and pull it out, and then Insert the handrail fixing seat to the appropriate depth, release the ball head pull pin, and then move the handrail fixing seat and the handrail assembly up and down to pin the pull pin into the corresponding hole (there are many holes to determine the height) of the handrail fixing seat, and then tighten the ball head pull pin, and then lock it with S-screw 26.



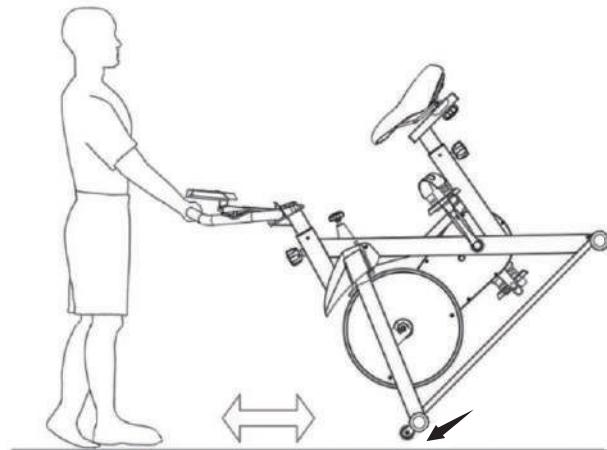
7. Take out the mobile phone rack, put it on the position as shown in the picture, and then lock it with bolt 25.



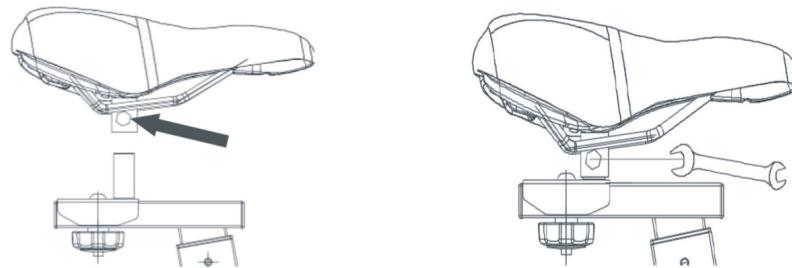
8. As shown in the figure resistance knob, turn the knob clockwise, exercise bike resistance increases, vice versa decrease. In case of emergency, please use your hand to push down the resistance knob, and the bike will stop quickly to prevent injury.



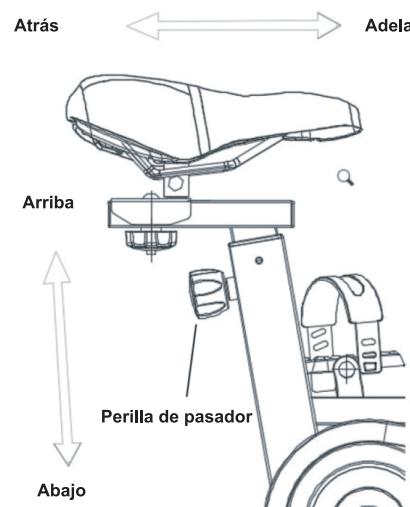
11. Antes de mover la bicicleta, levante la parte delantera o trasera de la bicicleta para permitir que el rodillo alcance el suelo. Utilizando el rodillo, puede mover fácilmente la bicicleta de movimiento a la posición deseada.



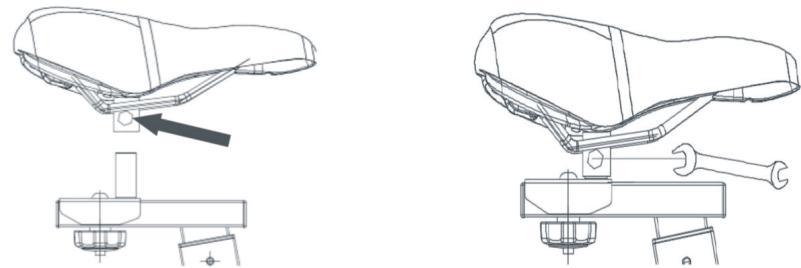
9. Tome el sillín y alinee el orificio redondo en el sillín con el eje del el sillín (si no se puede colocar, primero use una llave para aflojar la tuerca en el sillín, inserte el sillín y gírelo). hasta que la parte inferior esté en la dirección correcta del el sillín y luego use la apertura. Apriete la llave.



10. Tire de la perilla de pasador y levante el soporte del sillín hasta la altura adecuada. Afloje la perilla de pasador, inserte el pasador en el pequeño orificio del soporte del sillín y apriete la perilla de pasador. (Afloje el perno de bloqueo y mueva el asiento hacia adelante y hacia atrás. Despues de ajustarlo a una posición cómoda, apriete el perno).



9. Take the saddle and align the circular holes in the saddle with the seat posts (if it does not fit, loosen the nut with a wrench first). Insert the saddle and turn it until it reaches the bottom. Adjust the saddle direction as needed, then use the open-end wrench to tighten it securely.



10. Pull the release knob to lift the saddle holder to your desired height. Release the knob to let the pin lock into the hole on the saddle holder. Tighten the release knob to secure it. (If needed, you can also loosen the locking bolt to move the saddle forward or backward. Adjust it to a comfortable position and then tighten the bolt.)

