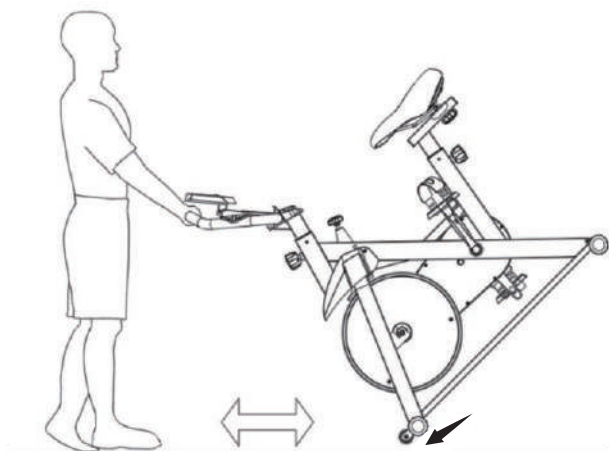
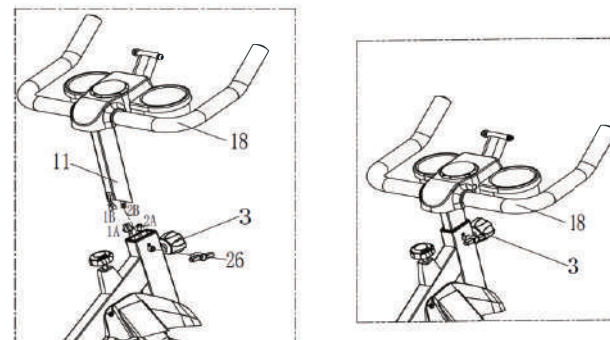


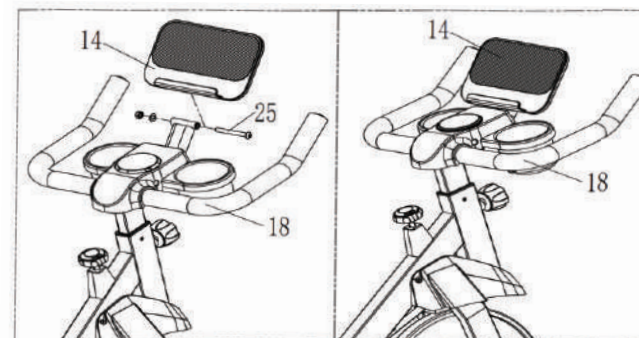
11. Before moving the bike, lift the front or back of the bike, so that the roller can touch the ground, using the roller, you can easily move the bike to the desired position.



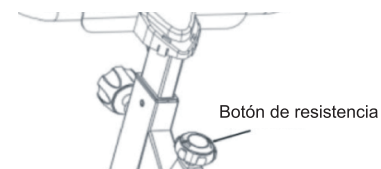
6. Primero conecte el enchufe 1A y 1B, 2A y 2B, cargue el asiento fijo del reposabrazos y la combinación del reposabrazos en el tubo frontal, el tornillo del tornillo de la cabeza esférica se suelta y tira hacia fuera, luego inserte el asiento fijo del reposabrazos en la profundidad adecuada, suelte el perno de tracción de la cabeza esférica, El asiento fijo del reposabrazos y la combinación del reposabrazos de nuevo hacia arriba y hacia abajo de modo que el perno de tracción del perno en el correspondiente asiento fijo del reposabrazos (hay muchos agujeros para ver alto y bajo) agujeros, luego atornillar el perno de tracción de la cabeza de la bola, y luego bloquear con el tornillo S 26.



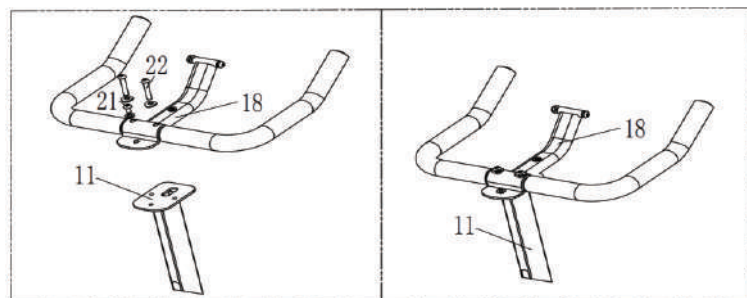
7. Retire el soporte del teléfono, enchufe a la posición que se muestra en la imagen y luego bloquee con el perno 25.



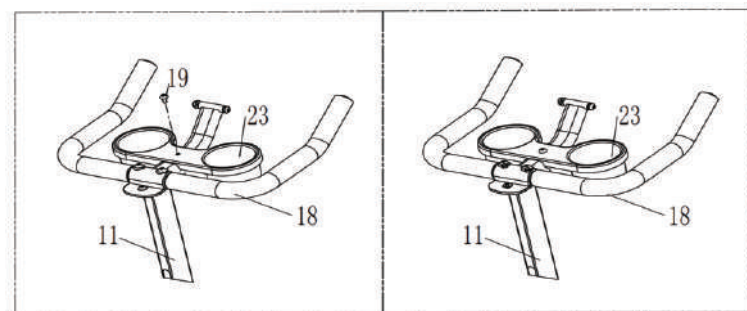
8. La perilla de resistencia como se muestra en la imagen. Gire la perilla en el sentido de las agujas del reloj, la resistencia de la bicicleta de ejercicio aumentará y viceversa disminuirá. En caso de emergencia, presione la perilla de resistencia con fuerza a mano. La bicicleta se detendrá rápidamente para evitar lesiones.



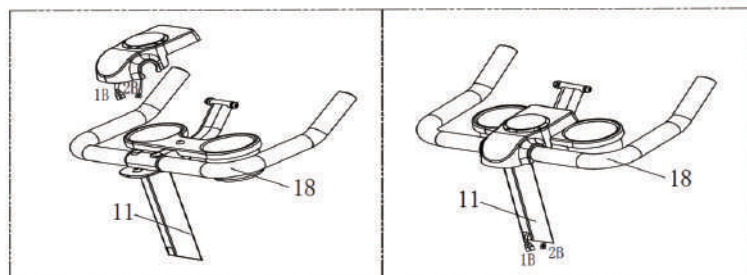
3. Retire el reposabrazos 18 y el asiento fijo del reposabrazos 11, alinee los tres agujeros de barra en el reposabrazos con los agujeros roscados en el asiento fijo del reposabrazos, luego bloquee con los pernos 21 y 22.



4. Retire el portavasos y coloque la posición como se muestra en la imagen, luego bloquee con el perno 19.

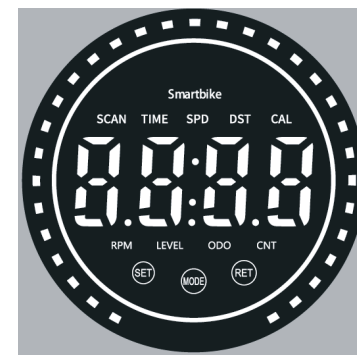


5. Saque la cubierta del pasamanos (con el reloj electrónico). Primero, ponga el cable del reloj electrónico enchufe 1B y 2B a través del pasamanos 18 y el asiento fijo del pasamanos 11, deje que los enchufes 1B y 2B salgan de la boca inferior del asiento fijo del pasamanos 11 para facilitar el cableado. Cubra la posición como se muestra en la imagen. La cubierta del pasamanos se atascará automáticamente en el pasamanos presionando ligeramente.



5 MANUAL GUIDELINES

1.Main display descriptions



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

When powered on, the default mode is SCAN, displaying TIME, SPEED, DIST, CALO, RPM, LEVEL, ODO, CNT for every 5 seconds in sequence. Flashes when it is switched to SCAN.

Pedal cadence /speed indicator: This light shows the cadence or speed level. A cadence over 150 will display all lights.

Riding status indicator: A green ring indicates you are riding or the speed is greater than 0. A red ring indicates no movement.

Buttons:

MODE button: When powered on, press this button once to switch to fixed display mode in scanning mode. Press repeatedly to cycle through TIME, SPEED, DIST, CALO, RPM, LEVEL, ODO, CNT. After one complete cycle, it returns to scanning mode. Press and hold the button to clear all data.

SET/RET button: Adjusts resistance level. When powered on, the default data is the last settings used before sleep or shutdown.

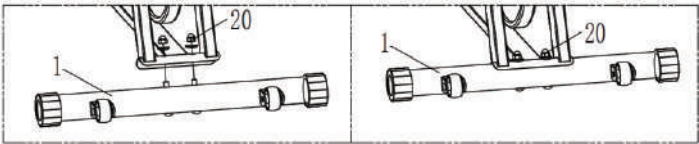
Data display range	
TIME: 0: 00-99:59	SPEED: 0.0-99.9KM/h
DIST. : 0.00-99.99KM	CALO. : 0.0-999.9
RPM: 0-255	LEVEL: 1-32
ODO: 0-999KM	CNT: 0-9999

No.	Item	Display Window	Display Description
1	Time Scan Display		0: 00-99:59
2	Speed Scan Display		0.0-99.9KM/h
3	Mileage Scan Display		0.00:99.99KM
4	Calorie Scan Display		0.0-999.9 CAL
5	Cadence Scan Display		0-255

4 INSTRUCCIONES DE PASOS DE INSTALACIÓN

Instrucciones de montaje: Antes del montaje, compruebe si los accesorios están completos según el diagrama de componentes. El peso bruto de este producto es de 58.50 lbs, el peso neto es de 41.89 lbs el área de la base es de 16.14 inches x 33.86 inches y la altura después de instalar el vehículo es de 35.04 inches. Se recomienda que dos o más personas cooperen para instalar en un área abierta.

1.De la pata delantera, saca a comprobasen si la parte delantera que comprobasen en fijos, 8 pernos en Shang-Tao Φ los arcos, que en el tipo de nuez, con 13 a 15 aberturas inglesa cerrado hermético. (el método de instalación del tubo del pie trasero es el mismo que arriba) (nota: después de completar la instalación del tubo del pie delantero y trasero, todo el vehículo puede aparecer tres pies aterrizar situación, en este momento, puede ajustar el tubo del pie en la cubierta del pie para hacer el producto equilibrado)



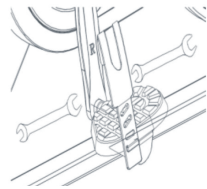
2. Saque los pedales y verá que están marcado "L" y "R". Saque el pedal marcado "R", retire la tuerca del pedal y luego insértelo en el orificio roscado de la manivela en el lado derecho, girando en sentido horario hasta que se detenga, luego bloquéelo con la llave de boca especial que le proporcionamos. Por último, enrosque un poco la tuerca con la mano y luego apriete un poco la tuerca con la llave de boca que proporcionamos. Saque el pedal "L", retire la tuerca, colóquelo en el orificio roscado de la manivela izquierda, gírelo en sentido antihorario hasta que se detenga, luego bloquéelo con la llave de boca especial que le proporcionamos. Por último, enrosque un poco la tuerca con la mano y luego apriete un poco la tuerca con la llave de boca que proporcionamos.

(Nota: Las manivelas también están marcadas con "L" y "R" correspondientes a las marcas en el pedal. Si se instala al revés, las roscas de la manivela puede dañar el producto.

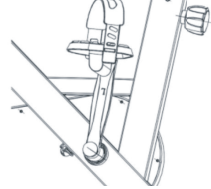
Además, los pedales deben estar bloqueados, de lo contrario pueden caerse después de un uso prolongado y las tuercas también se parten.

El pedal "L" tiene una tuerca antideslizante azul en el aro interior mientras el pedal "R" tienen una tuerca antideslizante blanca en el aro interior)

Nota: Los pedales en el diagrama pueden ser diferentes de los pedales reales. Esta imagen es solo para una referencia.

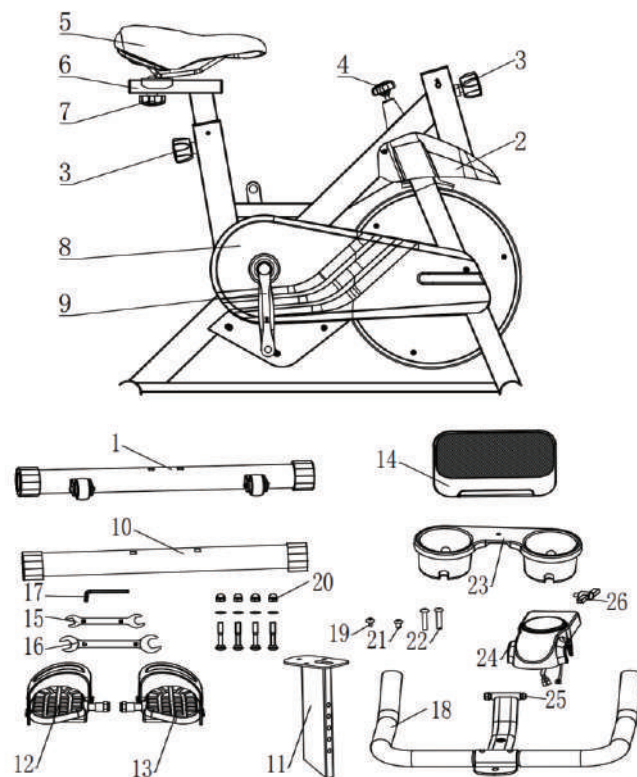


(R) Instale el pedal derecho y apriételo "en el sentido horario".



(L) Instale el pedal izquierdo y apriételo "en sentido antihorario"

3 LISTA DE COMPONENTES



1. Tubo de patas delanteras	2. Cubierta del volante de inercia	3. Perilla de pasador	4. Perilla de resistencia
5. Sillín	6. Tubo de fijación de sillín	7. Tuerca de ciruela	8. Cubierta de cadena 616 F
9. Manivela	10. Tubo de patas traseras	11. Base de fijación de manillar	12. Pedal izquierdo
13. Pedal derecho	14. Soporte para teléfono móvil	15. 13-15 Llave abierta	16. 17-19 Llave abierta
17. Llave Allen	18. Manillar	19. M6*12 El cerrojo	20. Junta de arco de tuerca ciega
21. M8*12 El cerrojo	22. M8*40 El cerrojo	23. Titular de la copa	24. Cubierta reporepoy reloj electrónico
25. Aranplana antituerca de perno		26. Tornillo S	

No.	Item	Display Window	Display Description
6	Resistance Scan Display		1-32
7	Total Mileage Scan Display		0-999KM
8	Total Mileage Scan Display		0-9999
9	Outer ring cadence indicator: If the cadence exceeds 150, all lights will be on. If it is below 150, the lights will be on based on your speed.		The number of illuminated segments will be on based on your speed

Power-saving and sleep:

1. If the bike is not used or the display is inactive for about 120-150 seconds, it will enter sleep mode to save power. Press any button or pedal to wake it up.

Exception handling

1. No display: Check if the power is properly connected.

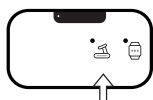
2. If Bluetooth cannot be connected or drops, try resetting the device by powering it off for 3 minutes before turning it back on.

3. No speed signal: Ensure the connection between the display and the sensor is stable. Check if the sensor is too far from the magnet on the flywheel, and inspect the sensor for any damage.

2.PitPat Application Operation Guide



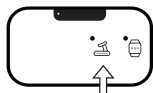
Note: System requirements:
ios13 or above; android 6.0 or above.



After registration, click on the bike icon in the upper right corner



01 Wait for the bike to connect
02 Search for Wifi



When the Wifi signal light turns to "green", it means the connection is successful

Connecting the spin bike via Bluetooth:

1. Download and install the PitPat app on your phone, or scan the QR code below to get the app.
2. Open the PitPat app and follow the instructions to log in or create an account.
3. Connect to the spin bike.

(1) Enable Bluetooth on your phone (Android) and make sure to turn on location services as well.

(2) Open the PitPat app (grant any necessary permissions if prompted).

(3) On the app's home screen, tap the spin bike icon in the top right corner to access the search interface.

Your phone will automatically search for nearby devices. Turn on the spin bike (look for a device starting with "PitPat-S") to connect.

When the bike beeps, the connection is successful, and the Bluetooth icon on the bike's panel will light up.

Note: Ensure your phone is connected to the internet during the pairing process. Control the spin bike via Bluetooth.

For detailed network configuration, please refer to the APP description.

Note: System requirements: ios 13 or later; Android 6.0 or later

After sign-up:

01 Wait for the bike to connect.

02 Search for Bluetooth devices.

When the display shows "green", the connection is complete.

4. Conducir a la velocidad correcta.

La frecuencia y la intensidad son los principios básicos del ejercicio. Se recomienda encontrar la frecuencia adecuada al principio y luego aumentar la cantidad de ejercicio. Un adulto puede pedalear y girar entre 70 y 90 veces por minuto.

Cada vez que conduzca, haga primero ejercicio de calentamiento a baja velocidad y luego conduzca a una frecuencia media a alta durante más de 20 minutos. Es posible que su cuerpo sude ligeramente.

5. Los diferentes métodos de conducción tienen diferentes efectos, pero debe hacerlo de acuerdo a su capacidad. Si se siente incómodo, deje de entrenar.

1. Para adelgazar mediante el entrenamiento

Para quienes quieran adelgazar practicando ciclismo, pueden utilizar el método de ciclismo aeróbico, es decir, ajustar la sensación de resistir la carga corporal sin ejercer fuerza.

La intensidad de este tipo de ejercicio debe ser moderada, normalmente durante 30 minutos, para descomponer la grasa. Entonces el tiempo de conducción es largo.

Lo más adecuado es de 30 a 40 minutos. La frecuencia cardíaca es de 100 a 110 latidos/minuto.

2. Para entrenar los músculos

Hacer ejercicio en una bicicleta estática para desarrollar músculos. Elija una resistencia fácil, un calentamiento lento durante 5 minutos, luego conduzca a alta velocidad durante unos 5 minutos, con una frecuencia cardíaca de 160 a 170 latidos/minuto.

Disminuya gradualmente la velocidad durante 5 a 10 minutos para desacelerar. La frecuencia vuelve a 100 latidos/minuto o más. De tal modo, puede completar un grupo. Puede hacer varios grupos con un intervalo de descanso de 3 a 5 minutos.

2 GUÍA DE ENTRENAMIENTO

El uso adecuado de una bicicleta estática puede tonificar las caderas y las piernas, aumentar la cantidad de oxígeno en la sangre y relajar la mente.

Entonces, ¿cómo utilizamos de forma segura la bicicleta estática adecuada?

1. Realizar ejercicios de calentamiento antes de usar la bicicleta estática.

Es indispensable realizar suficientes ejercicios de calentamiento antes del ejercicio, como trotar, ponerse en cucullas, levantar las piernas, presionar las piernas, pronunciar, girar la cintura, mover las manos y las caderas, etc., para que el cuerpo sude ligeramente y se caliente, generalmente durante 5- 10 minutos;

2. Ajustar la altura, la posición delantera y trasera del asiento de la bicicleta estática y la altura del manillar.

Para aprovechar al máximo su entrenamiento y montar de la manera más eficiente posible, asegúrese de que su asiento esté ajustado correctamente. Esto también le hará sentir más cómodo.

1. Ajustar de la altura del asiento: Siéntese en el asiento y coloque los pies en los pedales de modo que las puntas de los dedos queden sobre el eje del pedal.

Cuando los pedales estén en su punto más bajo, deberías ver tus rodillas ligeramente dobladas en un ángulo de 10 a 15 grados. La fuerza de los pedales es mayor y más cómoda en esta posición.

Si sus brazos se balancean hacia adelante y hacia atrás en el asiento, es posible que el asiento esté demasiado alto. En este caso, baje el asiento.

2. Ajusta el asiento hacia adelante y atrás: Al sentarse en el asiento, cuando la distancia entre los dos pedales y el suelo es la misma, la rodilla delantera no debe exceder los dedos de los pies, pero no puede estar demasiado atrás. El ángulo entre la pantorrilla de la pierna delantera y el empeine no deben tener más de 90 grados.

3. Ajuste de la altura de manillar: Después de ajustar el asiento, ajuste el mango a una altura ligeramente más alta que el asiento; mantenga la espalda lo más recta posible, especialmente para personas obesas y con núcleos débiles.

Si se usa incorrectamente, es probable que se lesione la columna vertebral.

4. Se deben atar los cordones, luego colocarlos en la funda fija del pedal y apretar las correas con fuerza. Estas correas le permitirán poner más en los pedales durante el ejercicio.

Es más efectivo el movimiento de músculo durante los ejercicios de pedaleo.

3. Postura correcta en la bicicleta estática.

Una postura de conducción incorrecta afectará el efecto del ejercicio y dañará el cuerpo. Arquear la cintura, levantar las piernas y realizar movimientos irregulares de pedaleo son posturas incorrectas durante la conducción.

Postura correcta para sentarse: inclínese hacia adelante. Estire los brazos, contraiga el abdomen y utilice la respiración abdominal. Las piernas deben estar paralelas al travesaño del automóvil. Coordine las rodillas y las articulaciones de la cadera y preste atención a captar el ritmo del viaje.

Postura correcta de pedaleo: El pedaleo correcto debe incluir cuatro movimientos consecutivos: pedalear, tirar, levantar y empujar. Primero da un paso con los pies hacia adelante, luego retrae las pantorrillas hacia atrás, luego levántalas y finalmente empújelas hacia adelante. De esta manera, completa una vuelta.

Un buen ritmo de pedaleo no sólo ahorra energía sino que también aumenta la velocidad.

6 ROUTINE MAINTENANCE AND TROUBLESHOOTING

Routine maintenance

1. Regularly check for any damaged or loose components.
2. Lubricate all moving parts and main connection points periodically.
3. Before each use, ensure that the handlebars, saddle, and pedals are securely fastened. If any parts are loose, tighten them promptly and replace any faulty components.
4. Regularly clean the exercise bike. Use a soft cloth and mild detergent. Avoid solvents or corrosive cleaners.
5. Do not address any issues related to the main body, bearings, belts, or other rotating wearing parts, please contact the dealer or customer service for assistance.
6. The internal brake is a wear part. If you notice any shaking or abnormal resistance during use, remove the outer casing and check for wear on the internal brake pad (if the thickness of the brake pad is less than 2mm, it is worn). Replace the brake pad immediately if worn.

Note: If any issues are found, leave the exercise bike unused until it is repaired.

Troubleshooting

1. To solve the problem of wobbling during use. Adjust the knob on the leg tube as needed until the bike is stable.
2. To fix squeaking noises. Check for loose bolts and ensure they are tightened properly.

7 SAFE EXERCISE MEASURES

1. Beginner's Exercise Guide

Preparation:

If you are over 35 years old or have health concerns and this is your first workout, please consult a doctor or fitness professional before use.

Before starting your workout, seek advice from a professional on suitable cadence, intensity, and duration based on your age and health condition. If you experience chest tightness or pain, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, or any discomfort during exercise, stop immediately and consult a professional before continuing.

If you use the spin bike regularly, you can select a speed for normal riding.

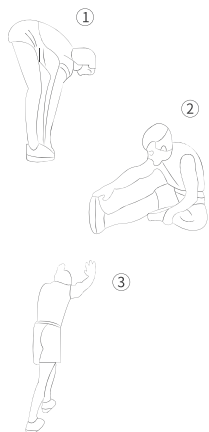
If you are inexperienced or unsure of the most suitable test speed, refer to the following guidelines:

Levels 1-8: Leisure exercise; Levels 9-16: Aerobic workout; Levels 17-24: Body sculpting; Levels 25-32: Muscle maintaining

Note: Beginners should stick to levels 16 or lower, while advanced users can use levels 16 or higher.

2. Warm-Up before

Before you start working out, it's best to do some stretching. Warm muscles are more flexible, so take 5-10 minutes to warm up. Stretch as follows for 5 times: Stretch each leg for 10 seconds or longer. Repeat the stretches again after your workout.



1. Downward stretch:

With your knees slightly bent, slowly bend forward, relaxing your back and shoulders. Reach for your toes with both hands. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times (see Figure 1).

2. Hamstring stretch:

Sit on a clean mat and extend one leg straight. Bend the other leg inward, pressing it against the inner side of the extended leg. Reach for your toes with both hands. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 2).

3. Calf and heel tendon stretch:

Stand facing a wall or tree with one foot back. Keep your back leg straight and heel on the ground while leaning toward the wall or tree. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 3).

16. **Nota: Cuando la utilice, compruebe si los pedales de la bicicleta están intactos y si la cubierta fija está intacta. Coloque los pies y apriételes para que no se deslicen.**

Al mismo tiempo, también se deben atar los cordones de los zapatos para evitar que se enganchen en la bicicleta.

Si sus pies no están fijados correctamente, debido a la inercia del volante, se elevarán sus pies fácilmente en el aire causando peligro.

17. Los peligros que puede ocasionar el volante de inercia. Si monta en la bicicleta a alta velocidad, puede causar cierta conducción o impacto en las piernas después de alcanzar cierta velocidad; trate de detener el movimiento y no intente usar la fuerza de sus piernas para detener el volante de inercia de alta velocidad; debe utilizar los frenos de forma racional y pisar el freno de mano del manillar para frenar y evitar accidentes. Los frenos deben ser utilizados racionalmente, presionando el freno de mano en el manillar para frenarlo, evitando accidentes. Espere hasta que el volante de inercia se detenga antes de bajarse de la bicicleta. Cuando el volante de inercia esté girando, está prohibido tocarlo con las manos, otras partes del cuerpo u otros objetos para evitar peligros.

18. Hay la marca stop grabada en la base de fijación de manillar 11 y el tubo del sillín 7. No exceda esta altura al ajustar.

19. La bicicleta estática debe colocarse en un lugar fijo y plano y no puede colocarse en un lugar inclinado para evitar que se vuelque.

1 PRECAUCIONES DE USO

Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar la bicicleta estática. Asegúrese de recibir mensajes de uso correctos. Comprende repuestos que le proporcionamos gratuitamente.

¡Advertencia!

- Cuando la bicicleta estática no esté en uso, gire la perilla de resistencia en sentido horario para que el volante de inercia no gire.
- El uso inadecuado o excesivo de una bicicleta estática puede provocar lesiones. Se recomienda a los usuarios que presten atención al utilizarla por primera vez.

Al usar el tiempo y la resistencia, ajuste primero la resistencia adecuadamente. Después de entrenar durante un período de tiempo, puede aumentar lentamente la resistencia.

1. Esta bicicleta estática es un equipo de ejercicios para el hogar con una capacidad de carga máxima de 100 kg.
2. El dispositivo de bloqueo de este equipo es una perilla de resistencia (ver diagrama de componentes). Gírela en sentido horario hasta que deje de girar, lo que significa que el volante de inercia ha estado bloqueada. Durante el uso, girar en sentido horario es para aumentar la resistencia y girar en sentido horario es para reducir la resistencia. Si es necesario frenar de emergencia, presione la perilla de resistencia.
3. Compruebe cuidadosamente el equipo antes de usarlo por primera vez y siga estrictamente los principios de instalación cada 1 o 2 meses después de su uso. Mantenga la máquina en uso normal y utilice accesorios originales.
4. Si no se puede utilizar normalmente, comuníquese con el proveedor.
5. Evite el contacto entre la máquina y detergentes corrosivos y otros artículos.
6. Úselo después de una instalación e inspección correctas.
7. Ajuste todas las piezas ajustables al valor máximo antes de la instalación.
8. El producto es un equipo de fitness para adultos. Los niños pueden usarlo bajo la supervisión de un tutor. De lo contrario, deben mantenerse alejados del equipo.
9. No utilice el producto para acciones peligrosas.
10. Utilice este producto bajo la supervisión de médicos y profesionales del fitness, lo que desempeñará un papel muy bueno.
11. Haga un plan de entrenamiento razonable antes de usarlo y use este producto estrictamente de acuerdo con los requisitos.
12. La resistencia de este producto es ajustable. Elija la resistencia adecuada.
13. Compruebe cuidadosamente todas las perillas y tornillos antes de usarlos para garantizar su seguridad.
14. La bicicleta estática sólo puede ser utilizada por una persona a la vez. Las demás deben mantener una distancia segura de más de 50 cm al utilizarla.
15. Cuando lo utilice, ajuste la altura del manillar y la altura del sillín de forma adecuada. La altura del sillín debe ser tal que el usuario se siente en el sillín con los pies estirados y tocando completamente los pies. La superficie de pisado es una altura de referencia. Se recomienda ajustar la altura del manillar para que sea ligeramente superior a la altura del sillín.



4 Quadriceps stretch:

Hold onto a wall or table with your left hand for balance. Reach your right hand back to grab your right ankle, gently pulling it toward your buttocks until you feel a stretch in the front of your thigh. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 4).

5. Sartorius (inner thigh muscles) stretch:

Sit with the soles of your feet together and knees pointed outward. Hold your feet with both hands and gently pull them toward your groin. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times (see Figure 5).

8 SERVICE COMMITMENT

This product is intended for domestic applications only, and any exceptions in connection with commercial use are not covered by our warranty.

If you experience any problems regarding product functionality, please feel free to contact the local distributor to gain support !

ÍNDICE

1.PRECAUCIONES DE USO.....	19
2.GUÍA DE ENTRENAMIENTO	21
3.LISTA DE COMPONENTES	23
4.INSTRUCCIONES DE PASOS DE INSTALACIÓN.....	24
5.DIRECTRICES MANUALES.....	29
6.MANTENIMIENTO DIARIO Y SOLUCIÓN DE FALLAS	33
7.PRUEBA DE EJERCICIO DE SEGURIDAD	34
8.COMPROMISO DE SERVICIO	36

FCC Warning

This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions:

(1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

NOTE 1: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

NOTE 2: Any changes or modifications to this unit not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

The device has been evaluated to meet general RF exposure requirement. The device can be used in portable exposure condition without restriction.