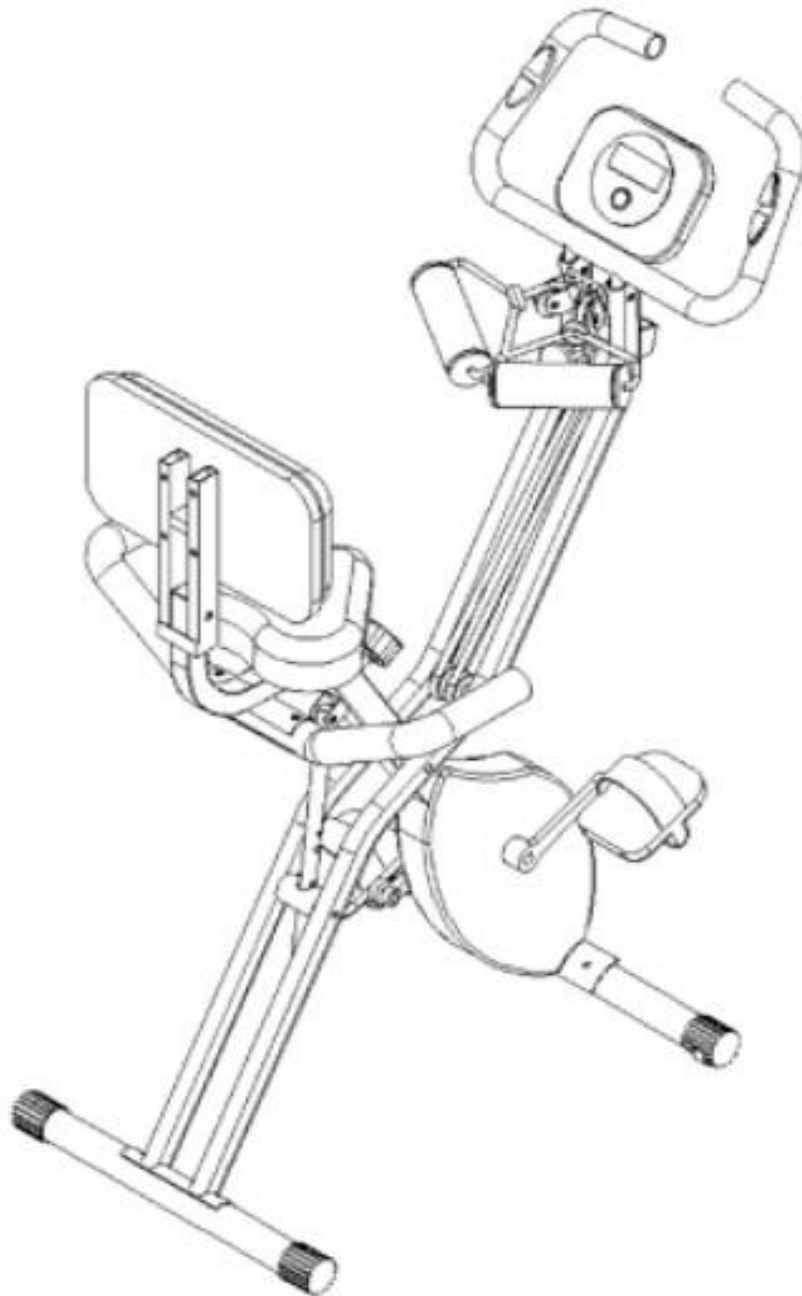


ECO-DE®

SLIM BIKE ECO-809
















Manual del usuario



Información de seguridad importante

1. Antes de instalar y utilizar el equipo, lea este manual en su totalidad. Solo cuando el equipo se instala correctamente puede garantizar la seguridad y hacer que el equipo desempeñe su papel más importante. Por razones de seguridad, es necesario presentar el método de uso correcto a cada usuario y cuidar bien el equipo.
2. Antes de hacer ejercicio, por seguridad, consulte primero al médico sobre su estado físico. El consejo del médico es muy necesario. Se trata de comprobar si tiene problemas de corazón, presión arterial o colesterol.
3. Preste atención constantemente a las señales que envía su cuerpo. El ejercicio inadecuado o el ejercicio excesivo pueden generar peligro, como dolor de pecho, latidos cardíacos anormales, dificultad para respirar, mareos, palidez, náuseas y vómitos. Si aparecen estos síntomas, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico.
4. Evite que los niños y las mascotas se acerquen a este dispositivo, ya que solo es adecuado para adultos.
5. Utilice este equipo en un suelo suficientemente firme y nivelado. Úselo con cuidado para no dañar el suelo o la alfombra, y hay al menos 0,5 m de espacio alrededor del equipo.
6. Antes de utilizar el equipo, compruebe si cada tornillo está apretado y si las piezas están sueltas, como los pedales.
7. Haga un correcto mantenimiento para garantizar la seguridad del equipo.
8. Compruebe el equipo con regularidad. Cuando esté usando el equipo, si hay alguna situación anormal o sonido anormal, deje de usarlo inmediatamente hasta que se eliminen los problemas anteriores.
9. Cuando use este equipo, use ropa adecuada, especialmente evite usar ropa demasiado holgada o demasiado larga, de lo contrario, se pueden atascar en el equipo. Cuando utilice este equipo por primera vez, comience lentamente y sujete el mango con fuerza. No deje que su cuerpo abandone el cojín del asiento.
10. Este equipo ha sido probado y solo se utiliza para ejercicio en interiores, con una carga máxima de 120 kg.
11. Este equipo no es apto para fisioterapia.
12. Cuando necesite levantar o mover el dispositivo, tenga cuidado, de lo contrario habrá peligro..

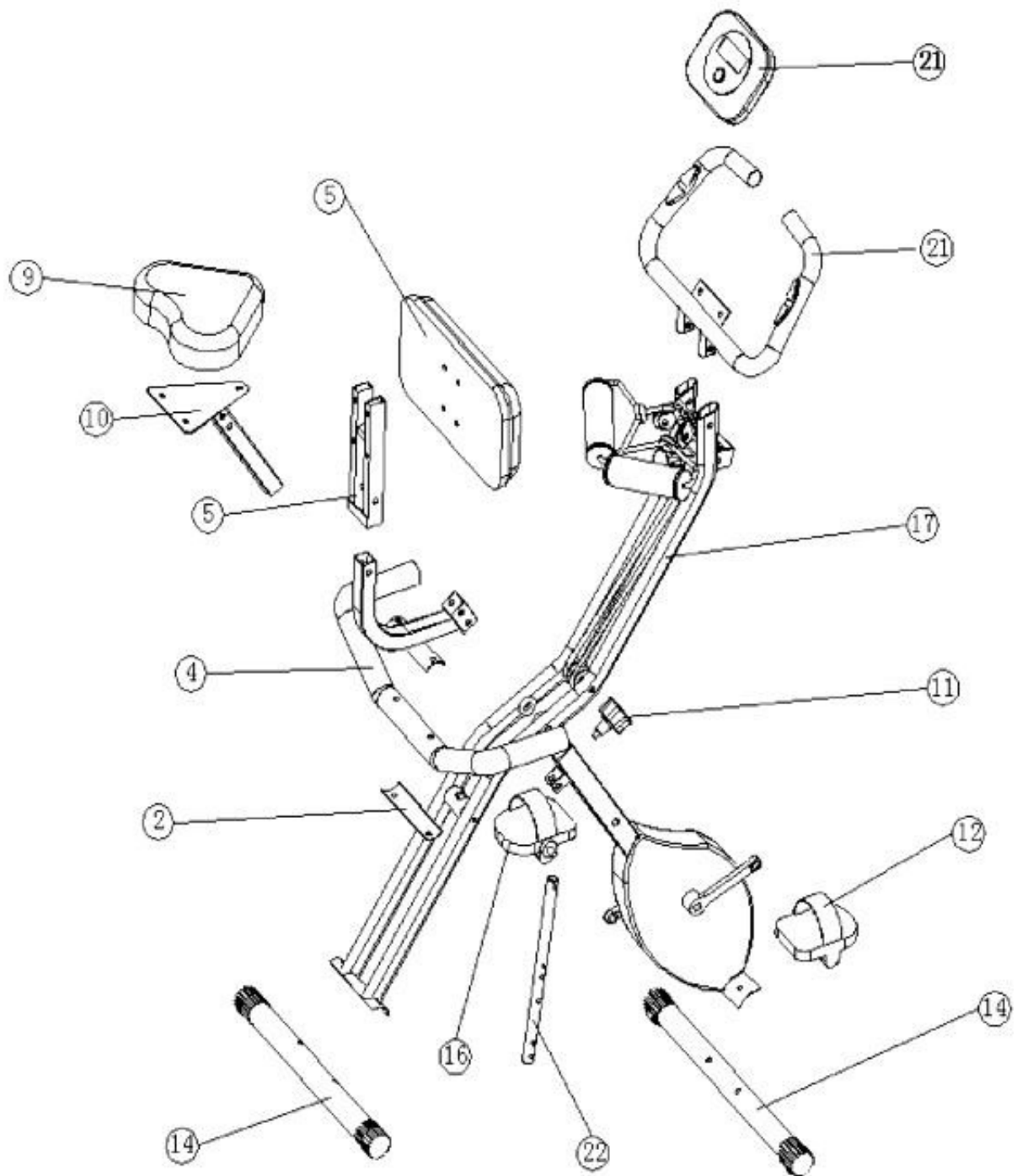
Lista de herramientas utilizadas en el montaje

 <p>Tornillo (M6X12)</p>	 <p>Arandela curva (M6)</p>	 <p>Arandela plana (M6)</p>	 <p>Arandela curva (M8)</p>
 <p>Tornillo de cabeza redonda (M8X50)</p>	 <p>Tuerca tapada (M8)</p>	 <p>Tornillo (M8X35)</p>	 <p>tuerca (M8)</p>
 <p>Tornillo (M8X45)</p>	 <p>Arandela de resorte (M8)</p>	 <p>Arandela plana (M8)</p>	 <p>Llave inglesa (13-15)</p>
 <p>Llave hexagonal (L5)</p>			

Lista de accesorios de equipo

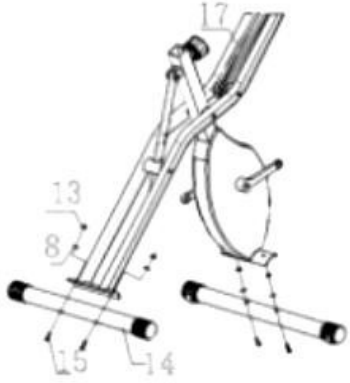



Número de serie	Nombre	Número	Número de serie	nombre	Número
1	Tornillo de cabeza redonda (M8X50)	2	14	Tuerca tapada (M8)	4
2	soporte	1	15	Soporte inferior	2
3	Tornillo (M8X40)	2	16	Tornillo de cabeza redonda (M8X50)	4
4	Asa de cojín	1	17	Pedal izquierdo	1
5	Respaldo	1	18	estructura principal	1
6	Arandela plana con diámetro de 8.5 (M8)	5	19	Arandela plana de diámetro6.2 (M6)	2
7	tuerca (M8)	7	20	Tornillo (M6X12)	4
8	Arandela curva de diámetro 8.5 (M8)	6	21	Arandela curva de diámetro6.2 (M6)	2
9	cojín	1	22	Procesador compuesto	1
10	Estructura de cojín	1	23	Ajustador de gradiente	1
11	Asa de ajuste del asiento	1	24	Tuerca de remache	2
12	Pedal derecho	1	25	Arandela de resorte (M8)	2
13	Estructura de respaldo		26	Tornillo (M8X45)	4

Dibujo Despiece



Plano de montaje de piezas

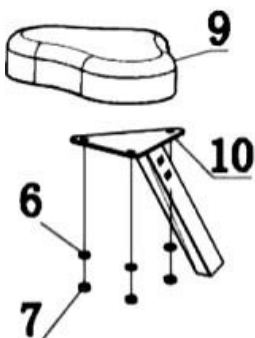


Paso de montaje

	Número de serie	Dibujo accesorio	Nombre	cantidad
	8		Arandela curva (M8)	4
	13		Tuerca tapada (M8)	4
	15		Tornillo de cabeza redonda (M8x50)	4

Paso 1:

Desembale la caja y saque con cuidado las piezas.

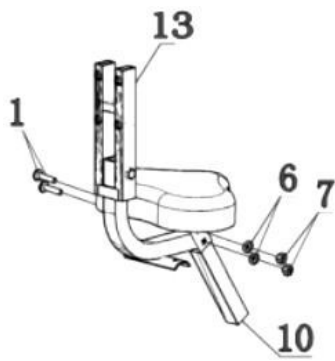



De acuerdo con ese dibujo de ensamblaje, ensamble los dos soportes inferiores (14) y la estructura del cuerpo principal (17) con una arandela curva (8) de un tornillo de cabeza redonda (15) y una tuerca ciega (13), luego apriételos con un llave inglesa.

	Número de serie	Dibujo accesorio	Nombre	cantidad
	6		Flat washer (M8)	3
	7		Nut (M8)	3

Paso 2:

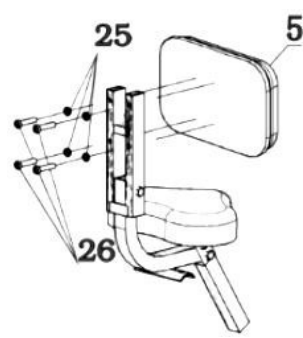

Retire la arandela plana (7) y la tuerca (6) del cojín del asiento (9).

Utilice una arandela plana (7) y una tuerca (6) para ensamblar el cojín (9) y la estructura del cojín (10), luego apriételos con una llave.

	Número de serie	Dibujo accesorio	Nombre	Cantidad
	6		Arandela plana (M8)	2
	7		tuerca (M8)	2
1		Tornillo de cabeza redonda (M8X50)	2	

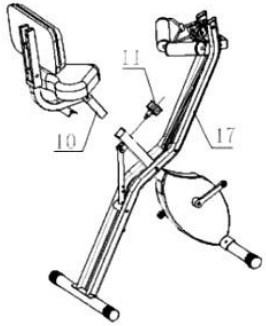

Paso 3:

Según el plano de montaje, utilice el tornillo de cabeza redonda M8X50 (1), la arandela plana M8 (8) y la tuerca M8 (7) para montar la estructura del respaldo (13) y la estructura del cojín (10), luego apriételos con una llave.

	Número de serie	Dibujo accesorio	Nombre	cantidad
	25		Arandela de resorte (M8)	4
26		Tornillo (M8X45)	4	

Paso 4:

De acuerdo con el plano de montaje, utilice tornillos M8X45 (26) y arandelas de resorte M8 (13) para montar el respaldo y la estructura del respaldo, luego apriete con una llave.

	Número de serie	Dibujo accesorio	Nombre	cantidad
	11		Asa de ajuste del asiento	1

Paso 5:
 Según el dibujo de montaje, la estructura del asiento (10) y la estructura principal (17) deben montarse en primer lugar. La altura del asiento debe ajustarse según sea necesario, luego instale la manija de ajuste del asiento (11) y apriétela.

	Número de serie	Dibujo accesorio	Nombre	cantidad
	8		Arandela curva (M8)	2
	7		tuerca (M8)	2
	3		tornillo (M8X40)	2

Paso 6:
 Según el plano de montaje, utilice tornillos M8X40 (3), arandelas curvadas M8 (8) y tuercas M8 (7) para montar el asa del cojín (4), la estructura del cojín (13) y el soporte del asa (2), luego apriételos con una llave inglesa.

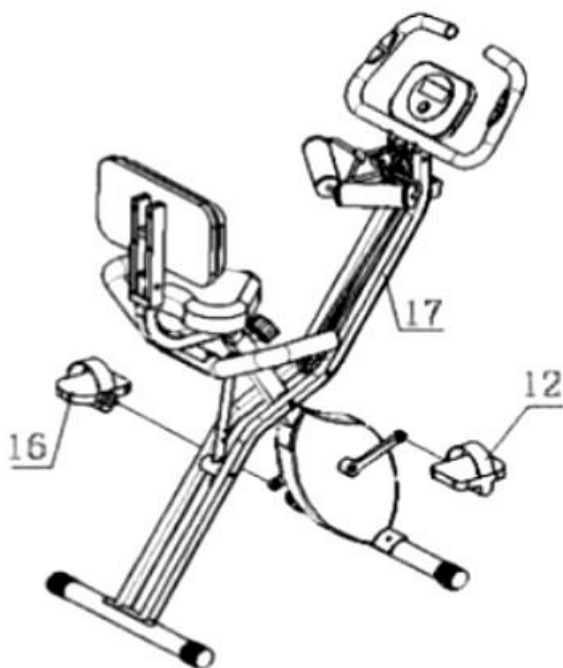
	No.	Accesorio dibujo	Nombre	cantida
	21		Arandela curva (M6)	2
	19		Arandela plana (M6)	2
	20		Tornillo (M6 X12)	4

Paso 7:

Instale el procesador compuesto frontal y el mango (22) y conecte la estructura principal del cuerpo.

Según el ejemplo de la figura, utilice tornillos M6X12 (20) y arandelas curvas M6 (21) en la parte delantera y apriételes con una llave.

Utilice tornillos M6X12 (20) y arandelas planas M6 (19) en el lateral y apriete con una llave como se muestra en la figura.



Paso 8:

Instale los pedales izquierdo y derecho (12, 16) y apriete con una manivela y una llave

Sugerencias sobre ejercicio físico

El uso de este equipo de fitness puede ejercitar varias partes del cuerpo de forma integral en todas las direcciones, como fortalecer los músculos, quemar calorías y perder peso. Por lo tanto, es muy beneficioso para usted utilizar este equipo de fitness de manera correcta y regular durante mucho tiempo.

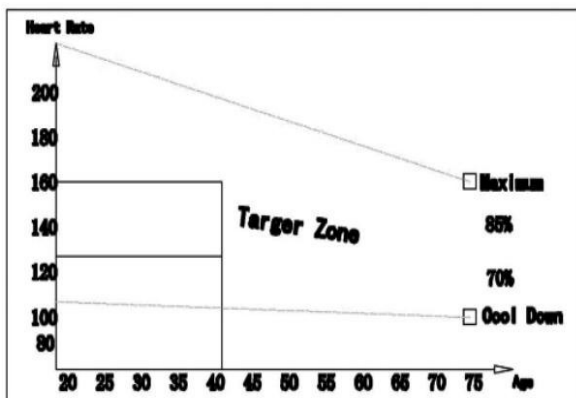
calentamiento

Es útil para activar la circulación sanguínea de todo el cuerpo, relaja los músculos, a fin de proteger los músculos al máximo para evitar lesiones. La siguiente imagen trata sobre el método para estirar los músculos. Cada postura debe mantenerse durante al menos 30 segundos. Si hay algún síntoma de dolor, debe detenerse inmediatamente..



Ejercicio

debe hacer esfuerzos en esta etapa. Después del primer uso de este equipo, puede encontrar claramente los cambios en los músculos y la parte inferior de las piernas, y se harán más fuertes. Este ejercicio debe realizarse con regularidad durante mucho tiempo, y el ritmo de cada ejercicio debe mantenerse constante. La siguiente figura muestra el mejor rango de frecuencia cardíaca durante el ejercicio.

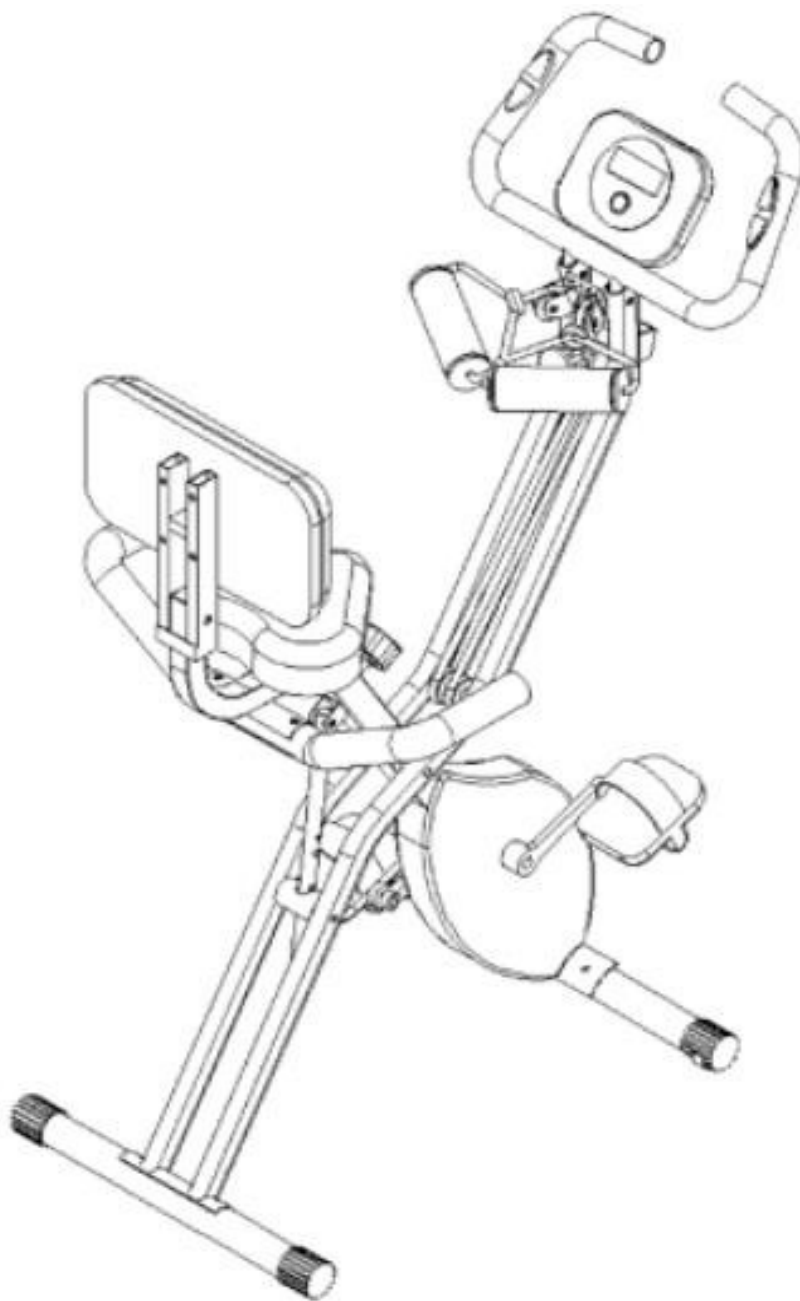


Este proceso lleva al menos 12 minutos y la mayoría de las personas necesitan entre 15 y 20 minutos..

EXERCISES



ECO-DE®
SLIM BIKE ECO-809



User's Manual
















Important security information

Please keep this manual for using and reference.

13. Before installing and using the equipment, please read this manual completely. Only when the equipment is installed correctly can it ensure safety and make the equipment play its greatest role. For safety reasons, it is necessary to introduce the correct use method to each user and take good care of the equipment.
14. Before your exercising, for safety, please ask the doctor about your physical condition firstly. Doctor's advice is very necessary. It concerns checking whether you have heart, blood pressure or cholesterol problems.
15. Please pay attention to the signals constantly which sent by your body. Improper exercise or excessive exercise may lead to danger, such as chest pain, abnormal heartbeat, poor breathing, dizziness, pale complexion, nausea and vomiting. If these symptoms appear, please stop exercising immediately and consult your doctor.
16. Please avoid children and pets close to this device, for the reason that it is only suitable for adults.
17. Please use this equipment on a sufficiently firm and level ground. Please use it carefully so as not to damage your ground or carpet, and there is at least 0.5m space around the equipment.
18. Before using the equipment, please check whether each screw is tightened and whether the parts are loose, such as pedals.
19. Please check on time for a long time to ensure the safety of the equipment.
20. Please check the equipment regularly. when you are using the equipment, if there is any abnormal situation or abnormal sound, please stop using it immediately until the above problems are eliminated.
21. When using this equipment, please wear suitable clothes, especially avoid wearing too loose or too long clothes, otherwise they may get stuck in the equipment. When using this equipment for the first time, please start slowly and hold the handle tightly. Do not let your body leave the seat cushion.
22. This equipment has been tested and is only used for indoor exercise, with a maximum load of 120kg.
23. This equipment is not suitable for physical therapy.
24. When you need to lift or move the device, please be careful, otherwise danger will be happening.

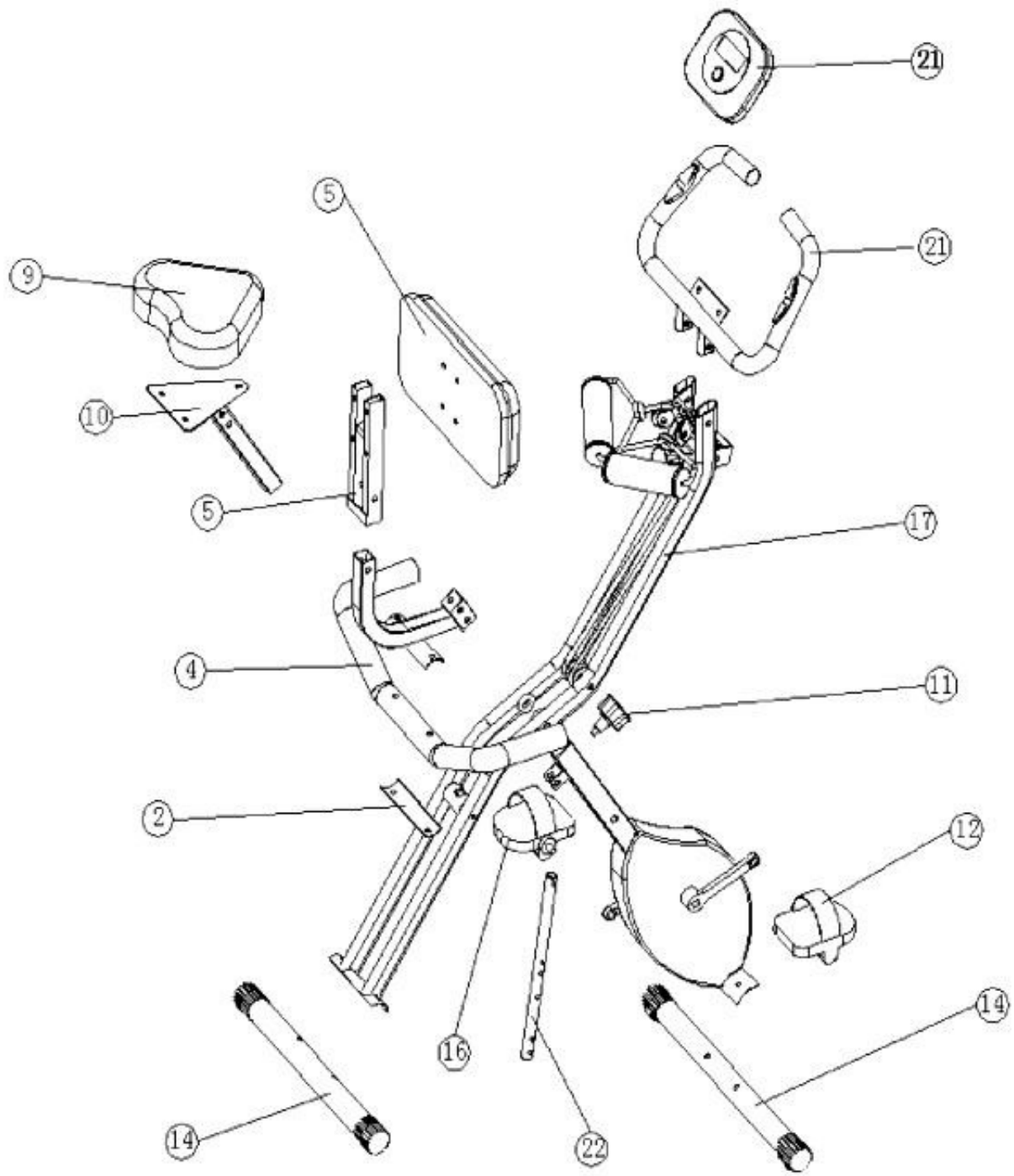
List of tools used in assembly

 <p>Screw (M6X12)</p>	 <p>Curved washer (M6)</p>	 <p>Flat washer (M6)</p>	 <p>Curved washer (M8)</p>
 <p>Round head screw (M8X50)</p>	 <p>Capped nut (M8)</p>	 <p>Screw (M8X35)</p>	 <p>Nut (M8)</p>
 <p>Screw (M8X45)</p>	 <p>Spring washer (M8)</p>	 <p>Flat washer (M8)</p>	 <p>Wrench (13-15)</p>
 <p>Hex wrench (L5)</p>			

List of equipment accessories

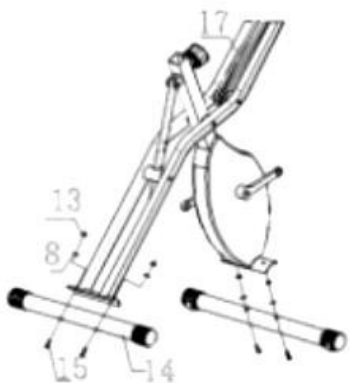



Serial number	Name	Quantity	Serial number	Name	Quantity
1	Round head screw (M8X50)	2	14	Capped nut (M8)	4
2	Handle holder	1	15	Bottom support	2
3	Screw (M8X40)	2	16	Round head screw (M8X50)	4
4	Cushion handle	1	17	Left pedal	1
5	Backrest	1	18	main structure	1
6	Plain washer with diameter of 8.5 (M8)	5	19	Plain washer with diameter 6.2 (M6)	2
7	Nut (M8)	7	20	Screw (M6X12)	4
8	Curved washer with diameter 8.5 (M8)	6	21	Curved washer with diameter 6.2 (M6)	2
9	Cushion	1	22	Compound processor	1
10	Cushion structure	1	23	Gradient adjuster	1
11	Seat adjusting handle	1	24	Rivet nut	2
12	Right pedal	1	25	Spring washer (M8)	2
13	Backrest structure		26	Screw (M8X45)	4

Exploded Drawing



Assembly drawing of parts

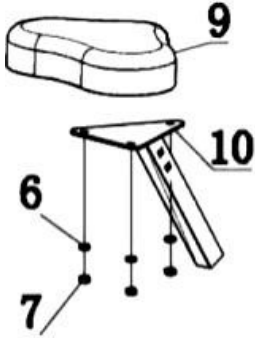


Assembly step

	Serial number	Accessory drawing	Name	Quantity
	8		Curved washer(M8)	4
	13		Capped nut(M8)	4
15		Round head screw (M8x50)	4	

Step 1:

Unpack the box and carefully take out the parts.

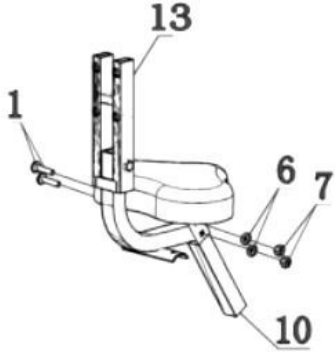



Accord to that assembly drawing, assemble the two bottom bracket (14) and the main body structure (17) with a curved washer (8) of a round head screw (15) and a cap nut (13) ,then tighten them with a wrench.

	Serial number	Accessor y drawing	Name	Quantity
	6		Flat washer (M8)	3
	7		Nut (M8)	3

Step 2:

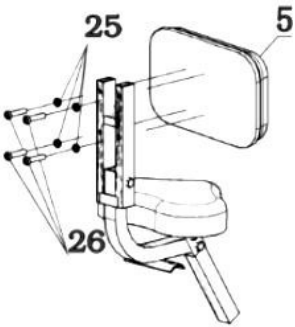


Remove the flat washer (7) and nut (6) from the seat cushion (9).

Use plain washer (7) and nut (6) to assemble cushion (9) and cushion structure (10), then tighten them with wrench.

	Serial number	Accessory drawing	Name	Quantity
	6		Flat washer (M8)	2
	7		Nut (M8)	2
	1		Round head screw (M8X50)	2

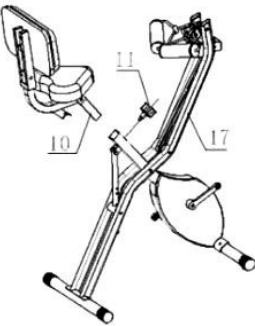

Step 3:

According to the assembly drawing, use round head screw M8X50 (1), flat washer M8 (8) and nut M8 (7) to assemble backrest structure (13) and cushion structure (10), then tighten them with wrench.

	Serial number	Accessory drawing	Name	Quantity
	25		Spring washer (M8)	4
	26		Screw (M8X45)	4

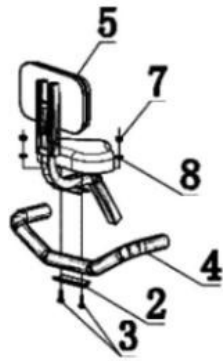



Step 4:

According to the assembly drawing, use screws M8X45 (26) and spring washers M8 (13) to assemble backrest and backrest structure, then tighten with wrench.

	Serial number	Accessory drawing	Name	Quantity
	11		Seat adjusting handle	1





Step 5:

According to the assembly drawing, the seat structure (10) and the main structure (17) should be assembled firstly. The seat height should be adjusted as you need, and then install the seat adjustment handle (11) and tighten it.

	Serial number	Accessory drawing	Name	Quantity
	8		Curved washer (M8)	2
	7		Nut (M8)	2
	3		Screw (M8X40)	2

Step 6:

According to the assembly drawing, use screws M8X40 (3), curved washers M8 (8) and nuts M8 (7) to assemble the cushion handle (4), cushion structure (13) and handle holder (2), then tighten them with a wrench.

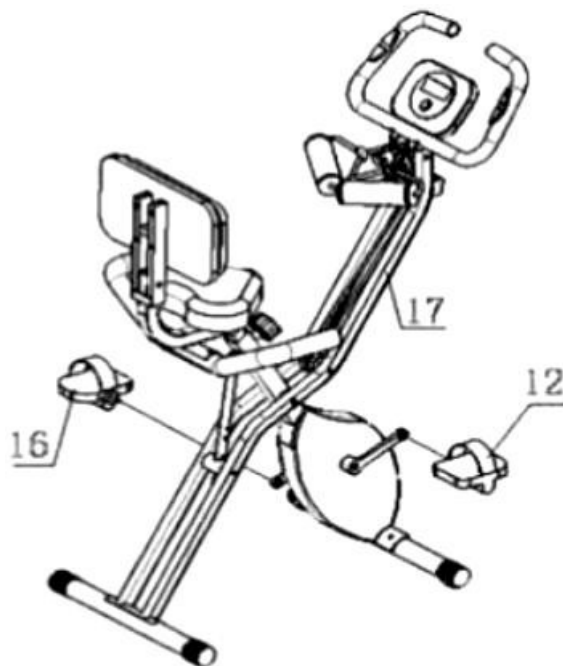
	No.	Accessory drawing	Name	Quantity
	21		Curved washer (M6)	2
	19		Flat washer (M6)	2
	20		Screw (M6 X12)	4

Step 7:

Please install the front composite processor and handle (22), and connect the main body structure.

According to the example in the figure, use screws M6X12 (20) and curved washers M6 (21) at the front and tighten them with a wrench.

Use screws M6X12 (20) and flat washers M6 (19) on the side and tighten with a wrench as shown in the figure.



Step 8:

Please install the left and right pedals (12, 16) and tighten with a crank and wrench.

Suggestions on physical exercise

Using this fitness equipment can exercise various parts of the body in an all-round way in all directions, such as strengthening your muscles, burning calories, and losing weight. Therefore, it is of great benefit for you to use this fitness equipment correctly and regularly for a long time.

Warm up

This stage is helpful to the blood circulation of the whole body, relax muscles, so as to protect muscles to the maximum extent to prevent injury. The following picture is about the method of stretching muscles. Each posture in it should be kept for at least 30 seconds. If there is any pain symptom, it should be stopped immediately.



The side of the bod
stretch

The front of the bod
stretch

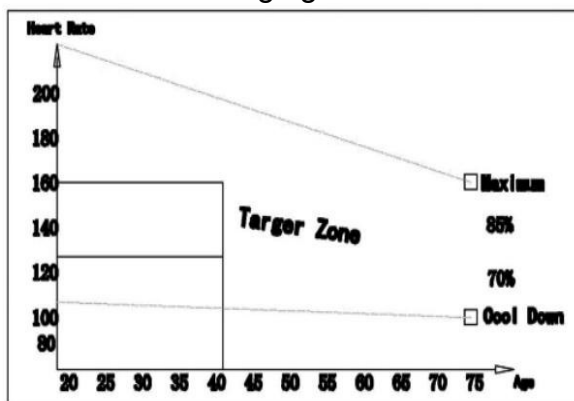
The thigh outside
muscle stretch

The thigh inside
muscle stretch

The calf muscle
stretch

Exercise

You must make efforts at this stage. After the first using of this equipment, you can clearly find the changes in muscles and lower legs, and they will become stronger. This exercise must be carried out regularly for a long time, and the rhythm of each exercise must be kept consistent. The following figure shows the best heart rate range during exercise.

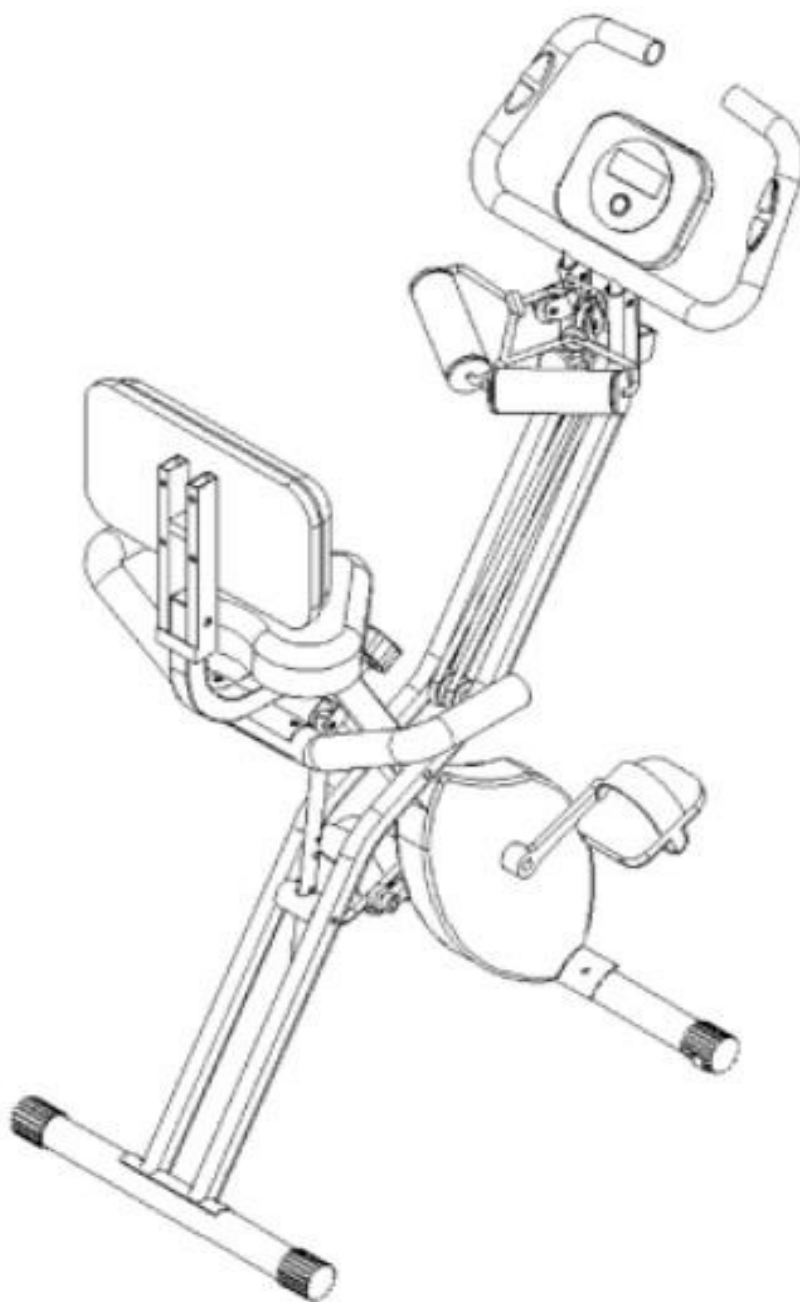


This process takes at least 12 minutes, and most people need 15 - 20 minutes.

EXERCISES



ECO-DE®
SLIM BIKE ECO-809



Manuel instructions
















Informations de sécurité importantes

Veillez conserver ce manuel pour utilisation et référence.

1. Avant d'installer et d'utiliser l'équipement, veuillez lire entièrement ce manuel. Ce n'est que lorsque l'équipement est correctement installé qu'il peut assurer la sécurité et faire jouer à l'équipement son plus grand rôle. Pour des raisons de sécurité, il est nécessaire d'introduire la méthode d'utilisation correcte à chaque utilisateur et de prendre soin de l'équipement.
2. Avant de faire de l'exercice, pour des raisons de sécurité, demandez d'abord au médecin votre condition physique. L'avis du médecin est très nécessaire. Il s'agit de vérifier si vous avez des problèmes cardiaques, de tension artérielle ou de cholestérol.
3. Veuillez prêter attention aux signaux constamment envoyés par votre corps. Un exercice inapproprié ou un exercice excessif peut entraîner des dangers, tels que des douleurs thoraciques, des battements cardiaques anormaux, une mauvaise respiration, des étourdissements, un teint pâle, des nausées et des vomissements. Si ces symptômes apparaissent, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice et consultez votre médecin.
4. Veuillez éviter les enfants et les animaux à proximité de cet appareil, car il ne convient qu'aux adultes.
5. Veuillez utiliser cet équipement sur un sol suffisamment ferme et plat. Veuillez l'utiliser avec précaution afin de ne pas endommager votre sol ou votre tapis, et il y a au moins 0,5 m d'espace autour de l'équipement.
6. Avant d'utiliser l'équipement, veuillez vérifier si chaque vis est serrée et si les pièces sont desserrées, comme les pédales.
7. Veuillez vérifier à temps pendant une longue période pour assurer la sécurité de l'équipement.
8. Veuillez vérifier régulièrement l'équipement. Lorsque vous utilisez l'équipement, s'il y a une situation anormale ou un son anormal, veuillez cesser de l'utiliser immédiatement jusqu'à ce que les problèmes ci-dessus soient éliminés.
9. Lors de l'utilisation de cet équipement, veuillez porter des vêtements appropriés, en particulier éviter de porter des vêtements trop amples ou trop longs, sinon ils pourraient se coincer dans l'équipement. Lorsque vous utilisez cet équipement pour la première fois, veuillez commencer lentement et tenez fermement la poignée. Ne laissez pas votre corps quitter le coussin du siège.
10. Cet équipement a été testé et n'est utilisé que pour les exercices en salle, avec une charge maximale de 120 kg.
11. Cet équipement n'est pas adapté à la physiothérapie.
12. Lorsque vous devez soulever ou déplacer l'appareil, soyez prudent, sinon un danger se produira.

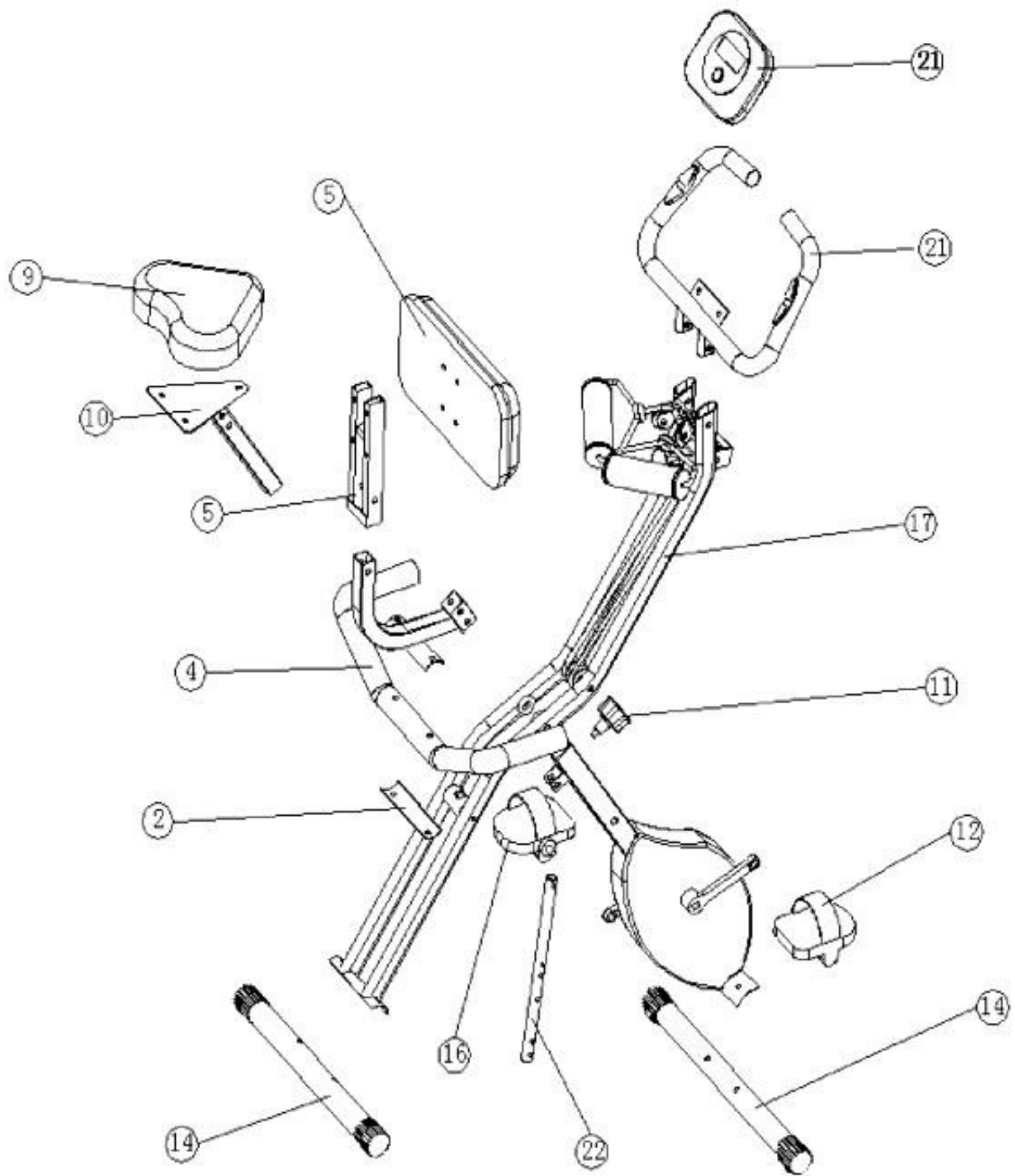
Liste des outils utilisés dans l'assemblage

 <p>Vis (M6X12)</p>	 <p>Rondelle courbe (M6)</p>	 <p>Rondelle plate (M6)</p>	 <p>Rondelle courbe (M8)</p>
 <p>Vis à tête ronde (M8X50)</p>	 <p>Écrou (M8)</p>	 <p>Vis (M8X35)</p>	 <p>vis (M8)</p>
 <p>vis (M8X45)</p>	 <p>Rondelle élastique (M8)</p>	 <p>Rondelle plate (M8)</p>	 <p>Clé (13-15)</p>
 <p>Clé hexagonale (L5)</p>			

Liste des accessoires d'équipement

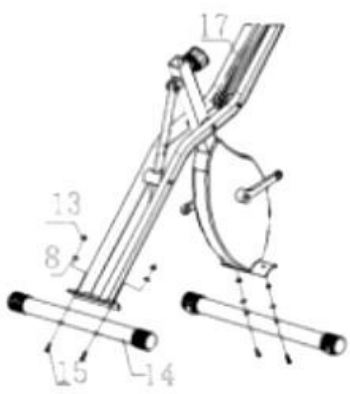



Numéro de série	Nom	Quantité	Numéro de série	Nom	Quantité
1	Vis à tête ronde (M8X50)	2	14	Écrou coiffé (M8)	4
2	couvercle	1	15	Support inférieur	2
3	Vis (M8X40)	2	16	Vis à tête ronde (M8X50)	4
4	Poignée de coussin	1	17	Pédale gauche	1
5	Dossier	1	18	structure principale	1
6	Rondelle plate d'un diamètre de 8.5 (M8)	5	19	Rondelle plate avec diamètre 6.2 (M6)	2
7	Écrou (M8)	7	20	Vis (M6X12)	4
8	Rondelle courbe avec diamètre 8.5 (M8)	6	21	Rondelle courbe avec diamètre 6.2 (M6)	2
9	Coussin	1	22	Processeur composé	1
10	Structure du coussin	1	23	Ajusteur de gradient	1
11	Poignée de réglage du siège	1	24	Écrou à rivet	2
12	Pédale droite	1	25	Rondelle élastique (M8)	2
13	Structure du dossier		26	Vis (M8X45)	4

Dessin



Dessin d'assemblage des pieces

Étape d'assemblage

	Numéro de série	Dessin accessoire	Nom	Quantité
	8		Rondelle courbe (M8)	4
	13		Écrou coiffé (M8)	4
	15		Vis à tête ronde (M8x50)	4

Étape 1:

Déballez la boîte et retirez soigneusement les pièces.

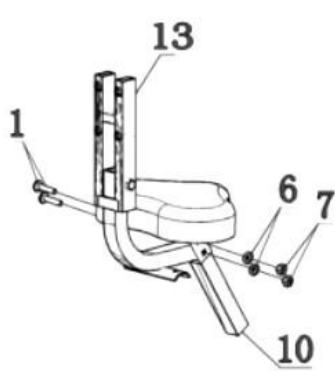



Conformément à ce schéma d'assemblage, assemblez les deux boîtiers de pédalier (14) et la structure du corps principal (17) avec une rondelle incurvée (8) d'une vis à tête ronde (15) et un écrou borgne (13), puis serrez-les avec un clé.

	Numéro de série	Dessin accessoire	Nom	Quantité
	6		Rondelle plate (M8)	3
	7		Écrou (M8)	3

Étape 2:

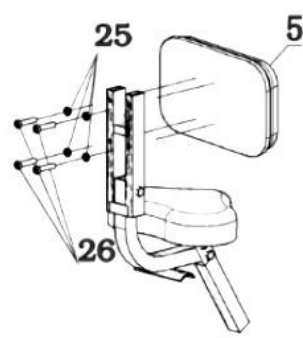


Retirez la rondelle plate (7) et l'écrou (6) du coussin de siège (9).

Utilisez la rondelle plate (7) et l'écrou (6) pour assembler le coussin (9) et la structure de coussin (10), puis serrez-les avec une clé.

	Numéro de série	Dessin accessoire	Nom	Quantité
	6		Rondelle plate (M8)	2
	7		Écrou (M8)	2
	1		Vis à tête ronde (M8X50)	2

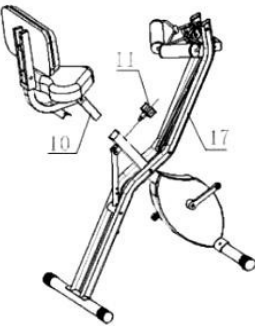
Étape 3:

Selon le plan de montage, utilisez la vis à tête ronde M8X50 (1), la rondelle plate M8 (8) et l'écrou M8 (7) pour assembler la structure du dossier (13) et la structure du coussin (10), puis serrez-les avec une clé.

	Numéro de série	Dessin accessoire	Nom	Quantité
	25		Rondelle élastique (M8)	4
	26		Vis (M8X45)	4

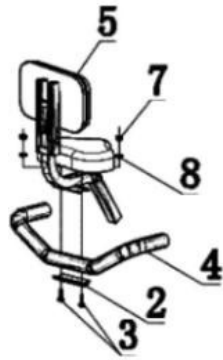



Étape 4:

Selon le schéma d'assemblage, utilisez les vis M8X45 (26) et les rondelles élastiques M8 (13) pour assembler le dossier et la structure du dossier, puis serrez avec une clé.

	Numéro de série	Dessin accessoire	Nom	Quantité
	11		Poignée de réglage du siège	1





Étape 5:

Selon le dessin d'assemblage, la structure de siège (10) et la structure principale (17) doivent être assemblées en premier. La hauteur du siège doit être ajustée selon vos besoins, puis installez la poignée de réglage du siège (11) et serrez-la.

	Numéro de série	Dessin accessoire	Nom	Quantité
	8		Curved washer (M8)	2
	7		Nut (M8)	2
	3		Screw (M8X40)	2

Étape 6:

Selon le plan de montage, utilisez les vis M8X40 (3), les rondelles courbes M8 (8) et les écrous M8 (7) pour assembler la poignée de coussin (4), la structure de coussin (13) et le support de poignée (2), puis les serrer avec une clé.

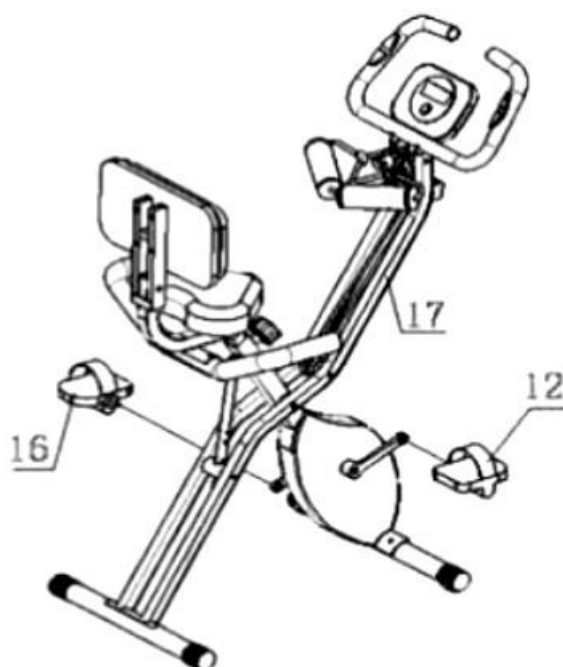
	No.	Dessin accessoire	Nom	Quantité
	21		Rondelle courbe (M6)	2
	19		Rondelle plate (M6)	2
	20		Vis (M6 X12)	4

Étape 7:

Veillez installer le processeur composite avant et la poignée (22) , et connecter la structure principale du corps.

Selon l'exemple de la figure, utilisez des vis M6X12 (20) et des rondelles courbes M6 (21) à l'avant et serrez-les avec une clé.

Utilisez les vis M6X12 (20) et les rondelles plates M6 (19) sur le côté et serrez avec une clé comme indiqué sur la figure.



Étape 8:

Veillez installer les pédales gauche et droite (12, 16) et serrer avec une manivelle et une clé

Suggestions sur l'exercice physique

L'utilisation de cet équipement de fitness peut entraîner diverses parties du corps de manière globale dans toutes les directions, comme le renforcement de vos muscles, la combustion de calories et la perte de poids. Par conséquent, il est très avantageux pour vous d'utiliser cet appareil de fitness correctement et régulièrement pendant longtemps.

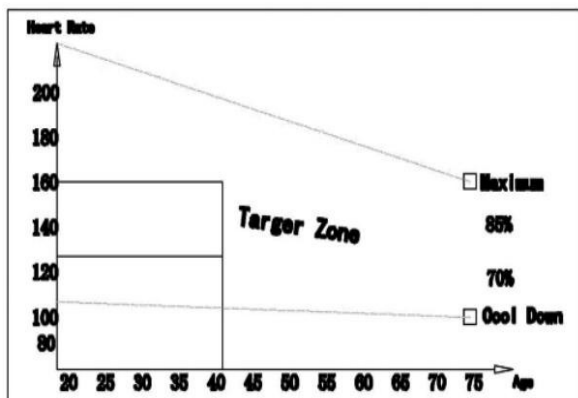
enchauffement

Cette étape est utile à la circulation sanguine de tout le corps, détend les muscles, afin de protéger les muscles au maximum pour éviter les blessures. L'image suivante concerne la méthode d'étirement des muscles. Chaque posture doit être conservée pendant au moins 30 secondes. S'il y a un symptôme de douleur, il doit être arrêté immédiatement.



Exercise

Vous devez faire des efforts à ce stade. Après la première utilisation de cet équipement, vous pouvez clairement trouver les changements dans les muscles et le bas des jambes, et ils deviendront plus forts. Cet exercice doit être effectué régulièrement pendant une longue période et le rythme de chaque exercice doit être maintenu constant. La figure suivante montre la meilleure plage de fréquence cardiaque pendant l'exercice.



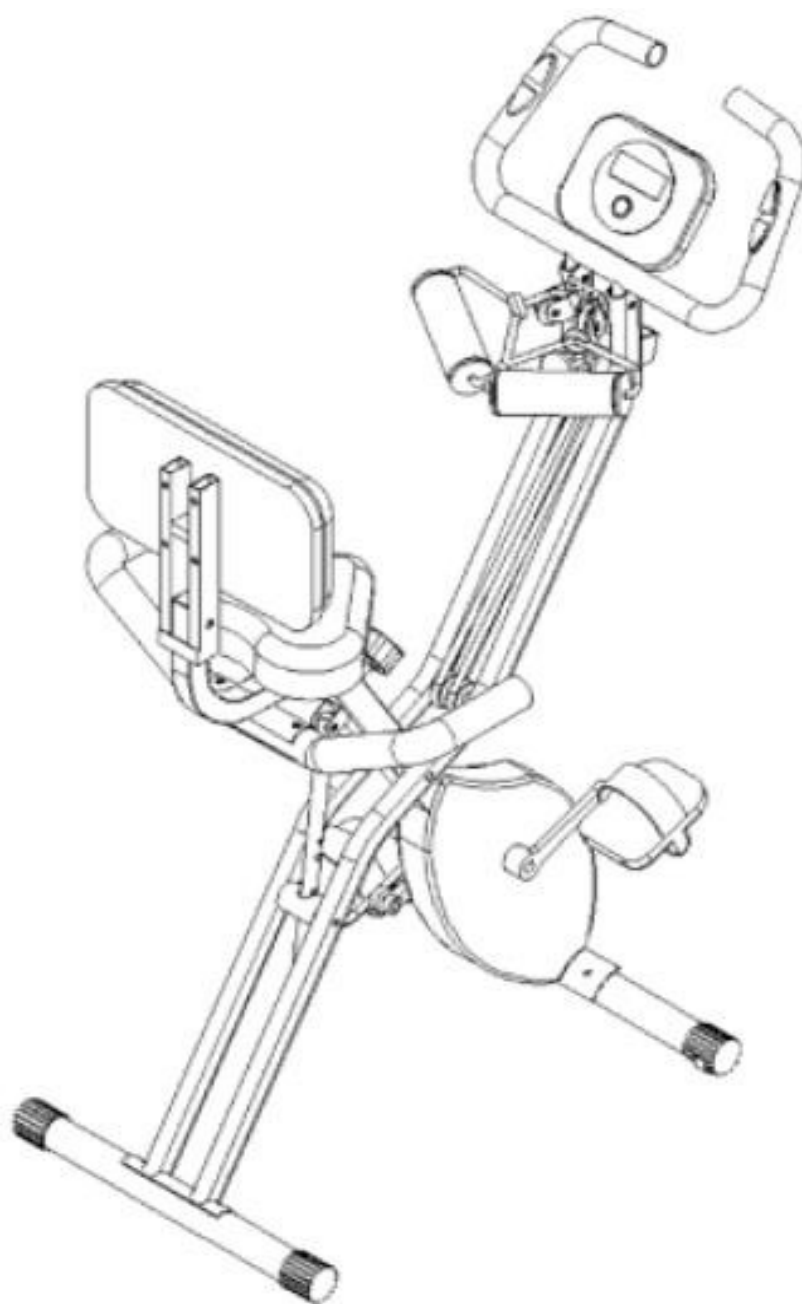
Ce processus prend au moins 12 minutes et la plupart des gens ont besoin de 15 à 20 minutes.

EXERCISES



ECO-DE®

SLIM BIKE ECO-809



Manuale
















Informazioni importanti sulla sicurezza

Si prega di conservare questo manuale per l'utilizzo e la consultazione.

1. Prima di installare e utilizzare l'apparecchiatura, leggere completamente questo manuale. Solo quando l'apparecchiatura è installata correttamente può garantire la sicurezza e far sì che l'apparecchiatura svolga il suo ruolo più importante. Per motivi di sicurezza, è necessario presentare a ciascun utente il metodo di utilizzo corretto e prendersi cura dell'attrezzatura.
2. Prima di allenarti, per sicurezza, chiedi innanzitutto al medico le tue condizioni fisiche. Il consiglio del medico è molto necessario. Si tratta di controllare se hai problemi di cuore, pressione sanguigna o colesterolo.
3. Si prega di prestare attenzione ai segnali costantemente inviati dal proprio corpo. Un esercizio improprio o un esercizio fisico eccessivo possono portare a pericoli, come dolore toracico, battito cardiaco anormale, respiro corto, vertigini, carnagione pallida, nausea e vomito. Se compaiono questi sintomi, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il medico.
4. Si prega di evitare bambini e animali domestici vicino a questo dispositivo, perché è adatto solo per adulti.
5. Utilizzare questa apparecchiatura su un terreno sufficientemente solido e piano. Si prega di usarlo con attenzione per non danneggiare il pavimento o il tappeto e che ci sia uno spazio di almeno 0,5 m attorno all'apparecchiatura.
6. Prima di utilizzare l'attrezzatura, controllare se ciascuna vite è serrata e se le parti sono allentate, come i pedali.
7. Si prega di controllare in tempo per lungo tempo per garantire la sicurezza dell'attrezzatura.
8. Si prega di controllare l'apparecchiatura regolarmente. quando si utilizza l'apparecchiatura, se si verificano situazioni anomale o suoni anomali, interrompere immediatamente l'utilizzo fino a quando i problemi di cui sopra non vengono eliminati.
9. Quando si utilizza questa apparecchiatura, indossare abiti adatti, in particolare evitare di indossare abiti troppo larghi o troppo lunghi, altrimenti potrebbero rimanere bloccati nell'apparecchiatura. Quando si utilizza questa apparecchiatura per la prima volta, avviare lentamente e tenere saldamente la maniglia. Non lasciare che il tuo corpo si allontani dal cuscino del sedile.
10. Questa attrezzatura è stata testata e viene utilizzata solo per esercizi indoor, con un carico massimo di 120 kg.
11. Questa apparecchiatura non è adatta per la terapia fisica.

Quando è necessario sollevare o spostare il dispositivo, fare attenzione, altrimenti si verificherà

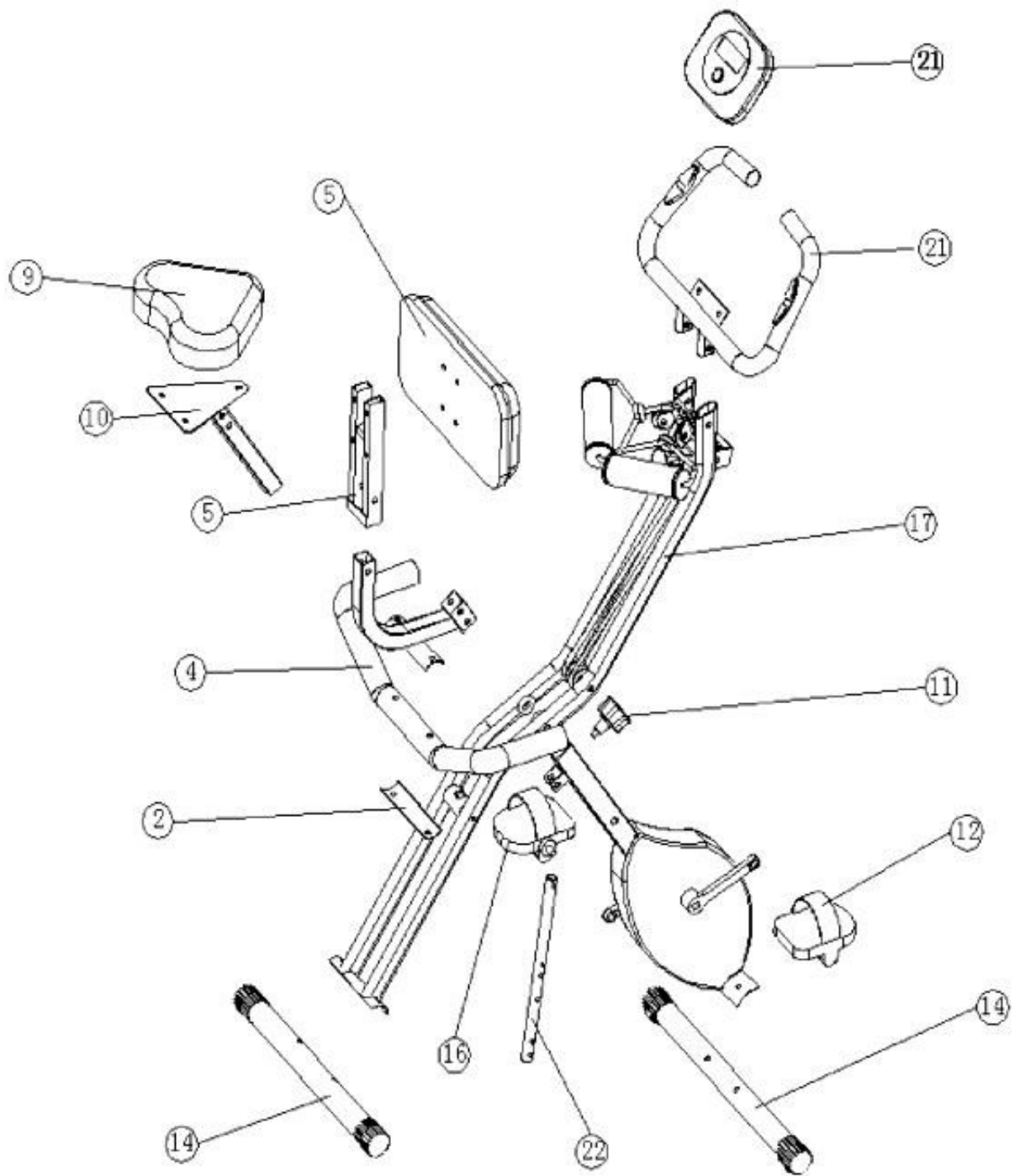
Elenco degli strumenti utilizzati nell'assemblaggio

 <p>Vite (M6X12)</p>	 <p>Rondella curva (M6)</p>	 <p>Rondella piatta (M6)</p>	 <p>Rondella curva (M8)</p>
 <p>Vite a testa tonda (M8X50)</p>	 <p>Dado ricoperto (M8)</p>	 <p>Vite (M8X35)</p>	 <p>Noce (M8)</p>
 <p>Vite (M8X45)</p>	 <p>Rondella elastica (M8)</p>	 <p>Rondella piatta (M8)</p>	 <p>Chiave inglese (13-15)</p>
 <p>Chiave esagonale (L5)</p>			

Elenco degli accessori dell'attrezzatura

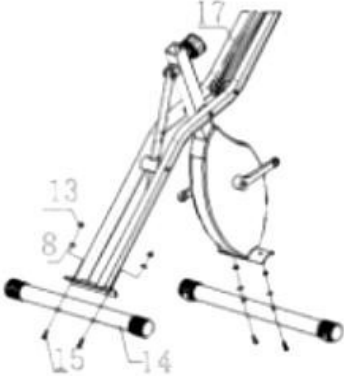



Numer o di serie	Nome	Quantità	Numer o di serie	Nome	Quantità
1	Vite a testa tonda (M8X50)	2	14	Dado ricoperto (M8)	4
2	Titolare del negozio	1	15	Supporto inferiore	2
3	Vite (M8X40)	2	16	Round head screw (M8X50)	4
4	Manico per cuscino	1	17	Pedale sinistro	1
5	Schienale	1	18	struttura principale	1
6	Rondella piana con diametro di 8.5 (M8)	5	19	Rondella piana con diametro di 6.2 (M6)	2
7	Noce (M8)	7	20	Vite (M6X12)	4
8	Rondella curva con diametro 8.5 (M8)	6	21	Rondella curva con diametro 6.2 (M6)	2
9	Cuscino	1	22	Processor e composto	1
10	Struttura del cuscino	1	23	Regolat ore di gradient e	1
11	Maniglia di regolazione e del sedile	1	24	Rivetto dado	2
12	Pedale destro	1	25	Rondella elastica (M8)	2
13	Struttura dello schienale		26	Vite (M8X45)	4

Disegno



Disegno di assemblaggio delle parti

Fase di assemblaggio

	Numero di serie	Accessory drawing	Name	Quantità
	8		Curved washer(M8)	4
	13		Capped nut(M8)	4
	15		Round head screw (M8x50)	4

Passo 1:

Disimballare la scatola ed estrarre con cura le parti.

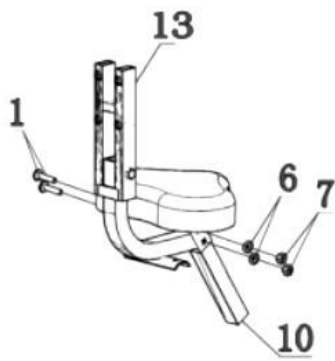



In base al disegno di montaggio, assemblare i due movimenti centrali (14) e la struttura del corpo principale (17) con una rondella curva (8) di una vite a testa tonda (15) e un dado cieco (13), quindi serrarli con un chiave inglese.

	Numero di serie	Accessory drawing	Name	Quantità
	6		Flat washer (M8)	3
	7		Nut (M8)	3

Passo 2:

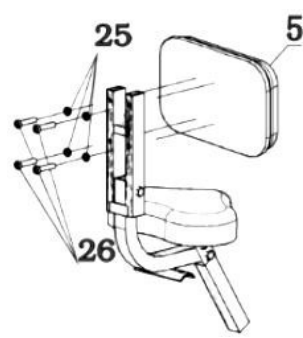


Rimuovere la rondella piatta (7) e il dado (6) dal cuscino del sedile (9).

Utilizzare la rondella piana (7) e il dado (6) per assemblare il cuscino (9) e la struttura del cuscino (10), quindi serrarli con una chiave.

	Numero di serie	Disegno accessorio	Nome	Quantità
	6		Flat washer (M8)	2
	7		Nut (M8)	2
	1		Round head screw (M8X50)	2

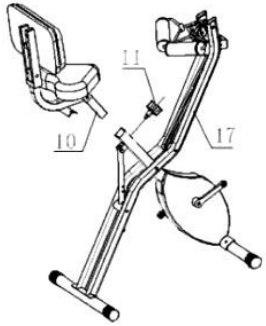

Passaggio 3:

Secondo il disegno di montaggio, utilizzare viti a testa tonda M8X50 (1), rondella piatta M8 (8) e dado M8 (7) per assemblare la struttura dello schienale (13) e la struttura del cuscino (10), quindi serrarli con una chiave.

	Numero di serie	Disegno accessorio	Nome	Quantità
	25		Spring washer (M8)	4
	26		Screw (M8X45)	4

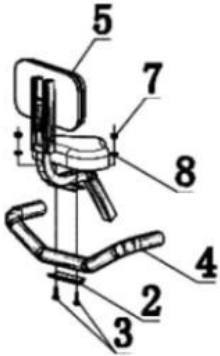


Passaggio 4:

Secondo il disegno di montaggio, utilizzare le viti M8X45 (26) e le rondelle elastiche M8 (13) per montare lo schienale e la struttura dello schienale, quindi serrare con una chiave.

	Numero di serie	Disegno accessorio	Nome	Quantità
	11		Seat adjusting handle	1





Passaggio 5:

Secondo il disegno di montaggio, la struttura del sedile (10) e la struttura principale (17) devono essere assemblate per prime. L'altezza del sedile deve essere regolata come necessario, quindi installare la maniglia di regolazione del sedile (11) e serrarla.

	Numero di serie	Disegno accessorio	Nome	Quantità
	8		Curved washer (M8)	2
	7		Nut (M8)	2
	3		Screw (M8X40)	2

Passaggio 6:

Secondo il disegno di montaggio, utilizzare viti M8X40 (3), rondelle curve M8 (8) e dadi M8 (7) per montare la maniglia del cuscino (4), la struttura del cuscino (13) e il supporto della maniglia (2), quindi serrarli con una chiave inglese.

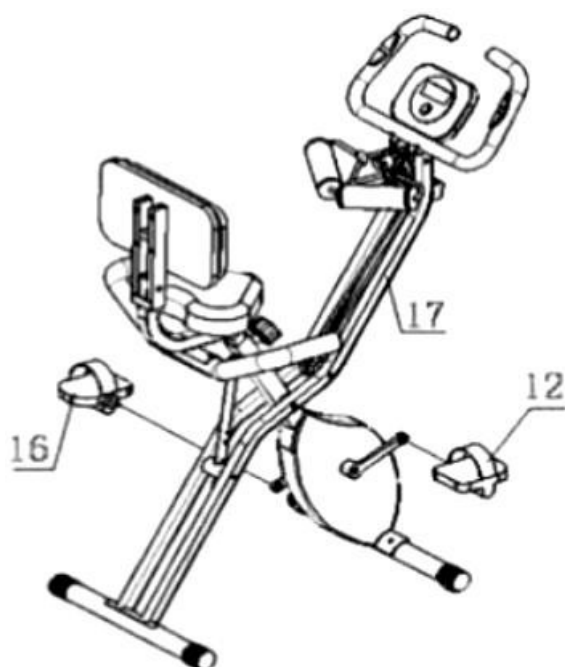
	No.	Disegno accessorio	Nome	Quantità
	21		Curved washer (M6)	2
	19		Flat washer (M6)	2
	20		Screw (M6 X12)	4

Passaggio 7:

Installare il processore composito anteriore e la maniglia (22), e collegare la struttura del corpo principale.

Secondo l'esempio in figura, utilizzare le viti M6X12 (20) e le rondelle curve M6 (21) nella parte anteriore e serrarle con una chiave.

Utilizzare le viti M6X12 (20) e le rondelle piatte M6 (19) sul lato e serrare con una chiave come mostrato in figura.



Passaggio 8:

Si prega di installare i pedali sinistro e destro (12, 16) e serrare con una manovella e una chiave.

Suggerimenti per l'esercizio fisico

L'utilizzo di questa attrezzatura per il fitness può esercitare varie parti del corpo in modo completo in tutte le direzioni, come rafforzare i muscoli, bruciare calorie e perdere peso. Pertanto, è di grande beneficio per te utilizzare questa attrezzatura fitness correttamente e regolarmente per lungo tempo.

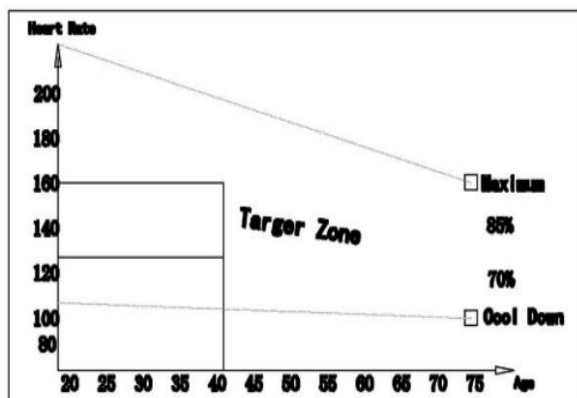
Riscaldamento

il suo stadio è utile alla circolazione sanguigna di tutto il corpo, rilassa i muscoli, in modo da proteggere i muscoli al massimo per evitare lesioni. L'immagine seguente riguarda il metodo per allungare i muscoli. Ogni postura dovrebbe essere mantenuta per almeno 30 secondi. Se c'è qualche sintomo di dolore, dovrebbe essere interrotto immediatamente.



Esercizio

deve compiere sforzi in questa fase. Dopo il primo utilizzo di questa attrezzatura, puoi trovare chiaramente i cambiamenti nei muscoli e nella parte inferiore delle gambe e diventeranno più forti. Questo esercizio deve essere eseguito regolarmente per molto tempo e il ritmo di ogni esercizio deve essere mantenuto costante. La figura seguente mostra la migliore gamma di frequenza cardiaca durante l'esercizio.



Questo processo richiede almeno 12 minuti e la maggior parte delle persone richiede 15-20 minuti.

ESERCIZI



GARANTIA

(Cumpliendo con la Ley 26/84 “general para la defensa de los consumidores y usuarios” y la Ley 7/96 “Ordenación de Comercio Minorista”)

CONDICIONES:

A) La garantía del presente artículo será reconocida por parte de ECOGEST TRADE S.L., C/ En Proyecto 14, 46190 Ribarroja de Turia, Valencia (Spain) siempre que la ficha que se adjunta esté debidamente cumplimentada y sellada.

B) La responsabilidad de ECOGEST TRADE S.L., está limitada a la reparación del artículo que tenga alguna deficiencia de carácter técnico o de fabricación. El porte de devolución será asumido por la empresa vendedora. Ecogest trade s.l asumirá el porte de retorno del producto (reparado o cambiado), en el caso de que cumpla con nuestra garantía.

C) Todas las reparaciones que se efectúen bajo la presente garantía deberán realizarse por un establecimiento debidamente autorizado por ECOGEST TRADE S.L..

D) La garantía no será válida en aquellos casos derivados de un mal uso, mala aplicación o manipulación indebida del producto.

Validez de la garantía por 2 años a partir de la fecha de entrega.

Modelo:

Fecha de entrega: Sello del establecimiento:

GARANTIE

CONDITIONS:

A) La garantie du présent article sera reconnue de la part de ECOGEST TRADE S.L., C/ En Proyecto 14, 46190 Ribarroja de Turia, Valencia (Spain) chaque fois que la fiche jointe sera dûment remplie et signée et envoyée à ECOGEST TRADE S.L..

B) La responsabilité de ECOGEST TRADE S.L. se limite à la réparation de l'article qui présenterait quelconque déficience de type technique ou de fabrication. Les frais de retour seront pris en charge par le vendeur. Ecogest Trade s.l assumerai les frais de retour du produit (réparé ou remplacé), si les conditions de notre garantie sont respectées.

C) Toutes les réparations qui s'effectuent sous la présente garantie devront être effectuées par un établissement dûment autorisé par ECOGEST TRADE S.L..

D) La garantie ne sera pas valable dans le cas de mauvais usage, application et manipulation non correctes du produit.

Validité de la garantie pour 2 années à partir de la date de livraison.

Modèle.

Date de livraison: Cachet de l'établissement

**GUARANTEE
CONDITIONS:**

A) This product guarantee will be accepted by ECOGEST TRADE S.L., provided that it is correctly completed and the attached card has been stamped and send to ECOGEST TRADE S.L.

B) The responsibility of ECOGEST TRADE S.L. C/ En Proyecto 14, 46190 Ribarroja de Turia, Valencia (Spain) it is limited to the repair of the articles that has some deficiency of technical character or of manufacture. The return postage will be borne by the seller. Ecogest Trade s.l assume the product return postage (repaired or replaced), if it complies with our warranty.

C) All repairs which are carried out under the present guarantee should be performed by an establishment which is duly authorized by ECOGEST TRADE S.L.

D) This guarantee will not be considered valid in those cases which result from the misuse.

Incorrect application or manipulation of the product.

Validity of guarantee for 2 years from the delivery date.

Model:

Delivery date: Stamp of the company:

**GARANTIA
CONDIÇÕES:**

A) A garantia deste artigo será reconhecida por parte de ECOGEST TRADE S.L., C/ En Proyecto 14, 46190 Ribarroja de Turia, Valencia (Spain) sempre que o documento em anexo esteja devidamente preenchida e carimbada.

B) A responsabilidade da ECOGEST TRADE S.L., está limitada à reparação do artigo que tenha alguma deficiência de carácter técnico ou de fabricação.

C) Todas as reparações que se efectuem sob a presente garantia, deverão ser realizadas por um estabelecimento devidamente autorizado pela ECOGEST TRADE S.L..

D) A garantia não será válida em danos derivados de mau uso, aplicação ou manipulação indevida do producto.

Esta garantia tem validade de 2 años a partir da data de entrega.

Modelo:

Data de entrega: Carimbo de estabelecimiento: