VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Bike trainer

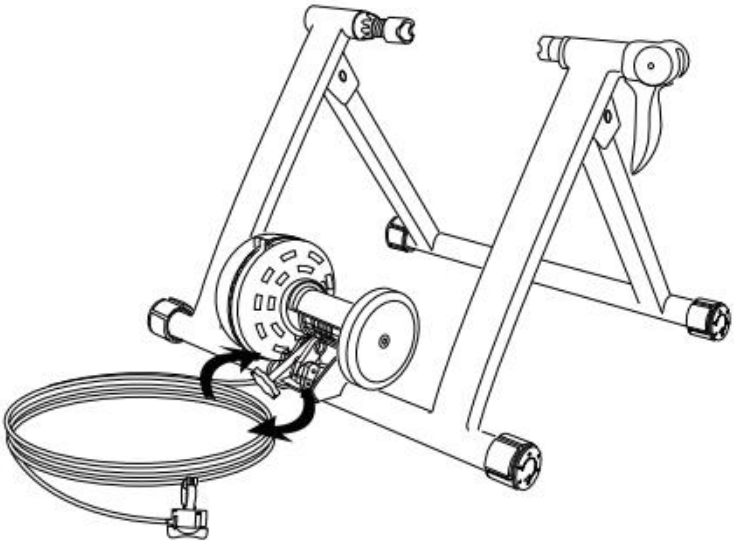
Model:HS-QX-009AK

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Bike Trainer

Model:HS-QX-009AK



This is the original instruction, please read all manual instructions carefully before operating. VEVOR reserves a clear interpretation of our user manual. The appearance of the product shall be subject to the product you received. Please forgive us that we won't inform you again if there are any technology or software updates on our product.

	Warning-To reduce the risk of injury, user must read instructions manual carefully.

1. Safety for Installation and Placement

- **Stability of Placement:** Ensure the trainer is placed on a flat, hard surface (e.g., tiles, wooden floors) and avoid soft or slippery surfaces like carpets or cushions. Before use, check that the trainer's stands are fully extended and locked to prevent tipping during training.
- **Space Reservation:** Reserve at least 1 meter of space around the training area. Keep away from walls, furniture, or other obstacles to avoid collisions between the body or bike parts during riding.
- **Bike Securing:** Firmly attach the bicycle to the trainer according to the instruction manual. Ensure quick-release levers or fixing bolts are tightly screwed to prevent the bike from falling off while riding.

2. Pre-Use Checks

- **Equipment Condition:** Before each use, inspect the trainer's resistance adjustment system and connecting parts (e.g., flywheel, belt, chain) for looseness, wear, or damage. If parts are aged or broken, stop using it immediately and repair.
- **Bike Compatibility:** Confirm that the bicycle's specifications (e.g., wheel size, frame dimensions) are compatible with the trainer to avoid instability or equipment damage due to mismatched sizes.
- **Power Safety (if applicable):** For electric resistance trainers, check that power cords are undamaged and plugs are securely connected to sockets. Avoid touching power interfaces with wet hands.

3. Safety During Riding

- **Protective Gear:** Wear a helmet and non-slip cycling shoes. Avoid loose clothing (to prevent entanglement in the flywheel or chain). For high-intensity training, consider knee pads or other protective gear.
- **Proper Resistance Adjustment:** Start with low resistance and gradually

increase intensity. Avoid sudden switches to high resistance to prevent muscle strains or bike slippage from excessive force.

- **Body Condition Monitoring:** If dizziness, chest pain, or difficulty breathing occurs during riding, stop training immediately and rest. Avoid overfatigue; it is recommended to pause every 30 minutes to stretch.
- **Prohibition of Dangerous Operations:** Do not stand and rock the bike while riding (some trainers do not support this action and may cause imbalance). Avoid sudden hard braking (especially for direct-drive trainers). Do not perform dangerous actions like jumping or shaking on the trainer.

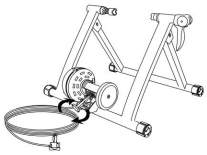
4. Warnings for Maintenance

- Regular Maintenance: Clean the trainer (e.g., the flywheel of magnetic/fluid trainers, the chain of direct-drive trainers) as per the manual. Add lubricant regularly (if required) to prevent dust buildup from affecting performance.
- Notes on Fluid/Magnetic Components: For fluid trainers, avoid tilting or inverting to prevent fluid leakage. For magnetic trainers, keep away from strong magnetic fields or high temperatures to avoid magnetic attenuation.
- No Unauthorized Modifications: Do not disassemble or modify core components of the trainer (e.g., resistance system, sensors), as this may cause equipment failure or safety hazards.

5. Other Precautions

- Keep Children and Pets Away: Ensure children and pets stay clear of the training area during use to prevent injuries from rotating parts (e.g., flywheel, pedals).
- Storage Environment: When not in use for a long time, store the trainer in a dry, well-ventilated place. Avoid direct sunlight or humid environments to prevent rusting or aging of parts.
- Follow the Instruction Manual: All operations must comply with the product manual. If in doubt, consult the manufacturer or professionals; do not use blindly.

PARAMETER LIST

Model	Type	Suitable wheel size	Picture
HS-QX-009AK	Magnetic type	26-29inch or 700cc	

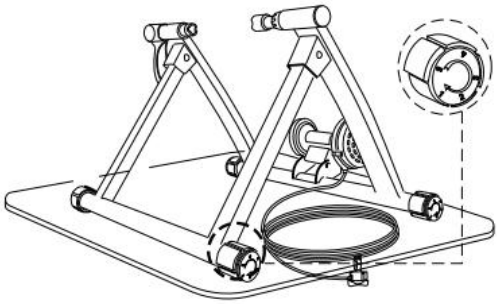
PART LIST

Name	Picture	Quantity
Quick release lever		1
Front tyre tray		1
Specification		1

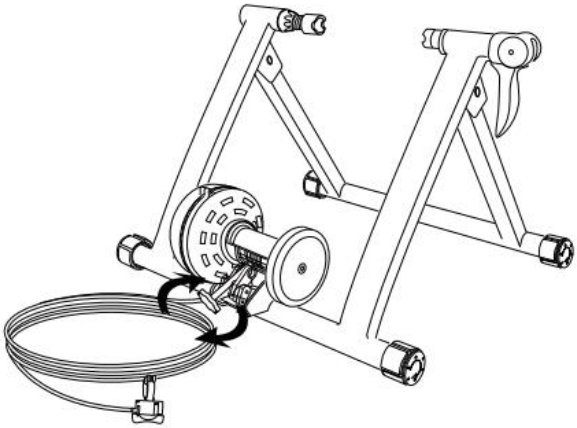
INSTRUCTIONS

INSTALLATION STEPS

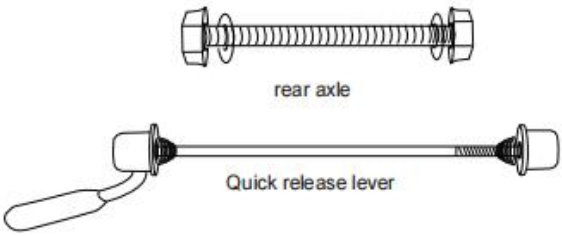
1. First fully open the legs and place it on a flat and horizontal floor to ensure there are no obstacles and dangerous goods around.

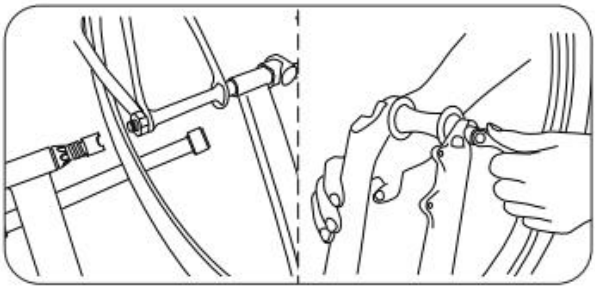


2. You can increase or decrease resistance by adjusting tire pressure regulator

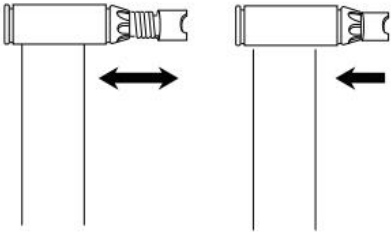


3. If the rear axle is not suitable for the bike trainer's two holders, Please disassemble bike rear axle and replace the Quick Release Skewer which is together with bike trainer. (Please note that whether there's 1pc QR skewer together with the bike trainer depends on each order's requirement, it is not a necessary accessory.)

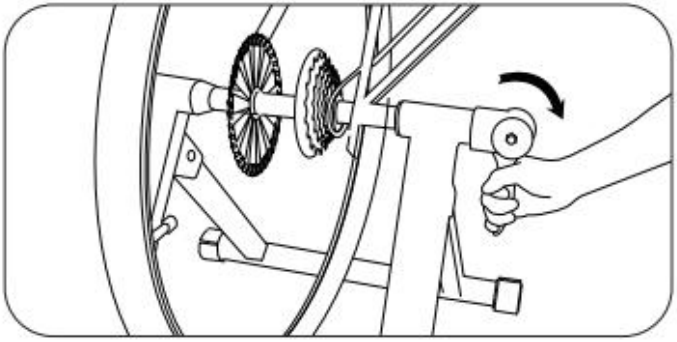




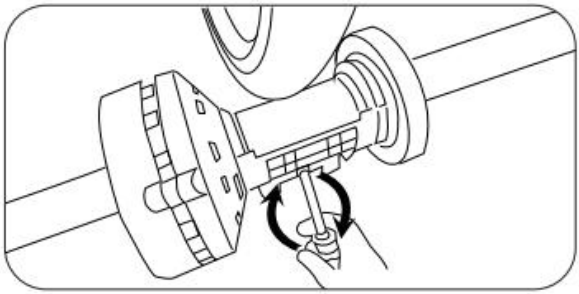
4. Hang the rear axle left side on the left bayonet of the bike trainer, tighten the left knob, and then tighten the locking knob to ensure the bike is stable.



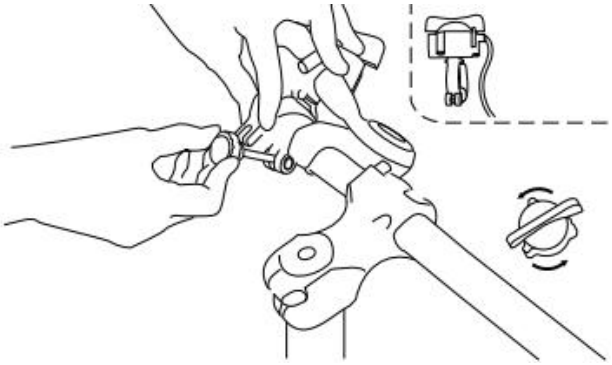
5. Put your bike on the bike trainer, pull the black handle to fasten the rear wheel of the bicycle, adjust the knob on the other side slightly.



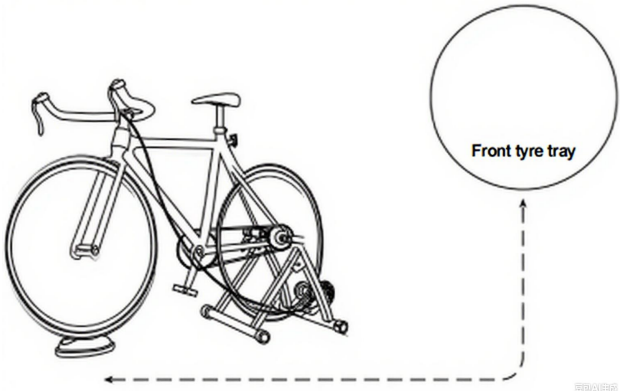
6. Tighten the pressure regulator to touch the tire.



7. Install the magnetic pressure regulator on the handlebar, turn the knob to adjust the pressure .



8. Front tyre tray Put the bike front wheel on the front wheel pad to effectively prevent the bike from swing inadvertently; (It is recommended to ride on a yoga mat to reduce noise.)



Manufacturer: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi
Address: Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.
Imported to AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122 Australia
Imported to USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA 91730

UK	REP

YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Office 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX

EC	REP

E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt am Main.



VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

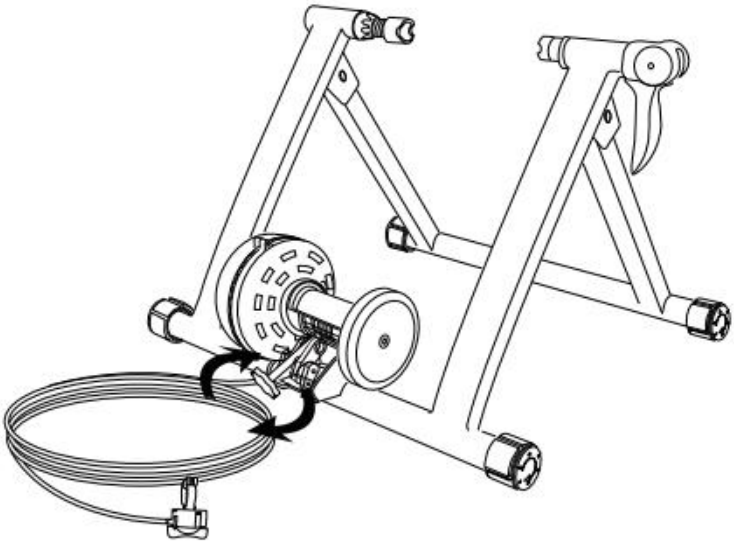
Entraîneur de vélo

Modèle : HS-QX-009AK

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

Bike Trainer

Modèle : HS-QX-009AK



Ceci est le mode d'emploi d'origine. Veuillez lire attentivement l'intégralité du manuel avant utilisation. VEVOR se réserve le droit d'interpréter clairement ce manuel d'utilisation. L'apparence du produit dépend du produit que vous avez reçu. Veuillez nous excuser de ne plus vous informer des mises à jour technologiques ou logicielles de notre produit.

	Avertissement - Pour réduire le risque de blessure, l'utilisateur doit lire attentivement le manuel d'instructions.

6. Sécurité d'installation et de placement

- **Stabilité de positionnement :** Assurez-vous que le vélo d'appartement est placé sur une surface plane et dure (carrelage, parquet, etc.) et évitez les surfaces molles ou glissantes comme les tapis ou les coussins. Avant utilisation, vérifiez que le vélo d'appartement est stable. sont entièrement étendus et verrouillés pour éviter tout basculement pendant l'entraînement.
- **Espace réservé :** Prévoyez au moins un mètre d'espace autour de la zone d'entraînement. Éloignez-vous des murs, des meubles et de tout autre obstacle pour éviter les collisions entre le corps et les parties du vélo pendant l'entraînement.
- **Fixation du vélo :** Fixez fermement le vélo au home trainer conformément au manuel d'instructions. Assurez-vous que les leviers de serrage rapide ou les boulons de fixation sont bien serrés pour éviter toute chute du vélo pendant la conduite.

7. Vérifications avant utilisation

- **État de l'équipement :** Avant chaque utilisation, inspectez le système de réglage de la résistance et les pièces de connexion (volant, courroie, chaîne, etc.) de l'appareil pour déceler tout jeu, usure ou dommage. Si des pièces sont usées ou cassées, cessez immédiatement de l'utiliser et réparez-les.
- **Compatibilité du vélo :** Vérifiez que les spécifications du vélo (par exemple, la taille des roues, les dimensions du cadre) sont compatibles avec le home trainer pour éviter toute instabilité ou tout dommage à l'équipement dû à des tailles inadaptées.
- **Sécurité électrique (le cas échéant) :** Pour les appareils de musculation électriques, vérifiez que les cordons d'alimentation sont en bon état et que les fiches sont correctement branchées. Évitez de toucher les interfaces d'alimentation avec les mains mouillées.

8. Sécurité pendant la conduite

- **Équipement de protection :** Portez un casque et des chaussures de vélo antidérapantes. Évitez les vêtements amples (pour éviter de vous coincer dans le volant ou la chaîne). Pour les entraînements intensifs, pensez aux genouillères ou autres équipements de protection.
- **Réglage correct de la résistance :** Commencez par une résistance faible et augmentez progressivement l'intensité. Évitez de passer brusquement à une résistance élevée pour éviter les claquages musculaires ou le glissement du vélo dû à une force excessive.
- **Suivi de l'état corporel :** En cas de vertiges, de douleurs thoraciques ou de difficultés respiratoires pendant l'effort, arrêtez immédiatement l'entraînement et reposez-vous. Évitez la fatigue excessive ; il est recommandé de faire une pause toutes les 30 minutes pour vous étirer.
- **Interdiction des opérations dangereuses :** Ne vous levez pas et ne balancez pas le vélo pendant que vous roulez (certains home trainers ne le permettent pas et peuvent provoquer un déséquilibre). Évitez les freinages brusques et brusques (surtout pour les home trainers à transmission directe). N'effectuez pas d'actions dangereuses comme sauter ou secouer le home trainer.

9. Avertissements pour l'entretien

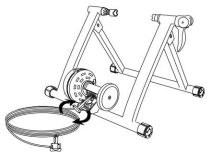
- Entretien régulier : Nettoyer le home trainer (par exemple, le volant d'inertie des home trainers magnétiques/fluides, la chaîne des home trainers à entraînement direct) conformément au manuel. Ajouter régulièrement du lubrifiant (si nécessaire) pour éviter que l'accumulation de poussière n'affecte les performances.
- Remarques sur les composants fluides/magnétiques : Pour les simulateurs fluides, éviter de les incliner ou de les retourner afin d'éviter toute fuite de liquide. Pour les simulateurs magnétiques, tenir à l'écart des champs magnétiques puissants ou des températures élevées afin d'éviter toute atténuation magnétique.
- Aucune modification non autorisée : ne démontez pas et ne modifiez pas les

composants principaux de l'entraîneur (par exemple, le système de résistance, les capteurs), car cela pourrait entraîner une défaillance de l'équipement ou des risques pour la sécurité.

10. Autres précautions

- Gardez les enfants et les animaux domestiques éloignés : assurez-vous que les enfants et les animaux domestiques restent à l'écart de la zone d'entraînement pendant l'utilisation pour éviter les blessures causées par les pièces rotatives (par exemple, le volant, les pédales).
- Environnement de stockage : En cas de non-utilisation prolongée, rangez l'appareil dans un endroit sec et bien ventilé. Évitez l'exposition directe au soleil et les environnements humides pour éviter la rouille et le vieillissement des pièces.
- Suivre le manuel d'instructions : Toutes les opérations doivent être conformes au manuel du produit. En cas de doute, consulter le fabricant ou un professionnel ; ne pas utiliser l'appareil à l'aveuglette.

PARAMETER LIST

Modèle	Taper	Taille de roue appropriée	Image
HS-QX-009AK	Type magnétique	26-29 pouces ou 700cc	

PART LIST

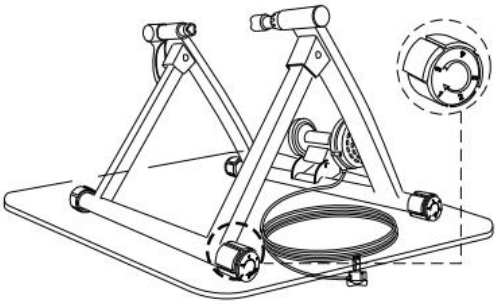
Nom	Image	Quantité

Levier de dégagement rapide		1
Bac à pneus avant		1
Spécification		1

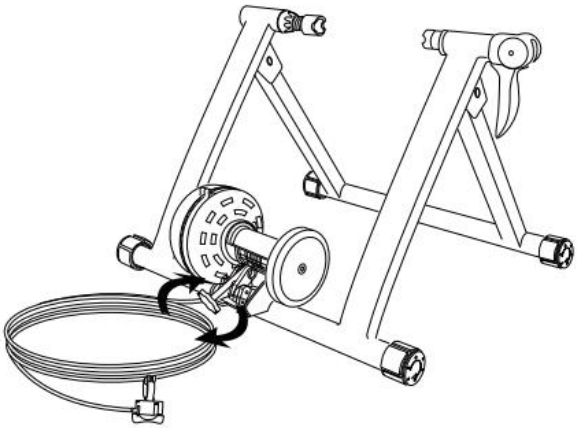
INSTRUCTIONS

ÉTAPES D'INSTALLATION

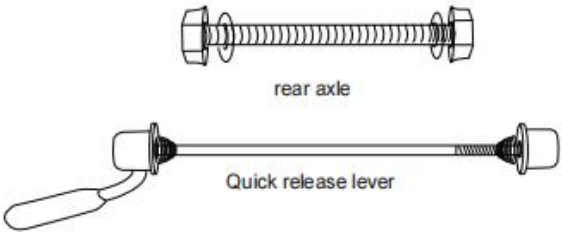
2. Ouvrez d'abord complètement les pieds et placez-le sur un sol plat et horizontal pour vous assurer qu'il n'y a pas d'obstacles ni de marchandises dangereuses autour.

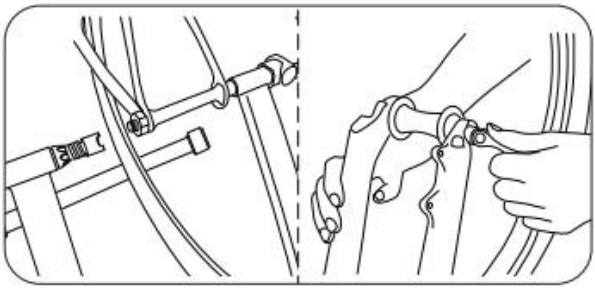


9. Vous pouvez augmenter ou diminuer la résistance en ajustant le régulateur de pression des pneus



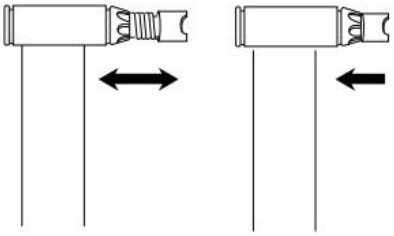
10. Si l'axe arrière ne convient pas aux deux supports du home trainer, démontez -le et remplacez la broche à dégagement rapide fournie avec le home trainer. (La présence d'une broche à dégagement rapide avec le home trainer dépend des exigences de chaque commande ; ce n'est pas un accessoire indispensable .)



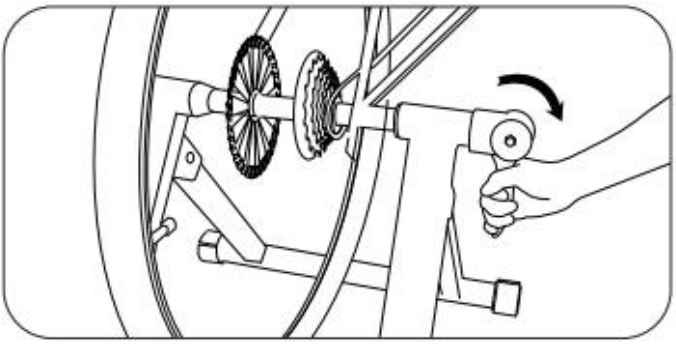


11. Accrochez l'essieu arrière côté gauche sur la baïonnette gauche du vélo

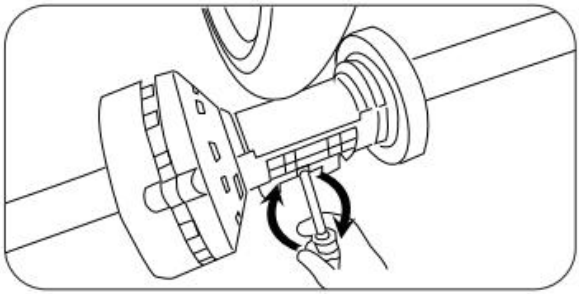
d'entraînement, serrez le bouton gauche, puis serrez le bouton de verrouillage pour assurer la stabilité du vélo.



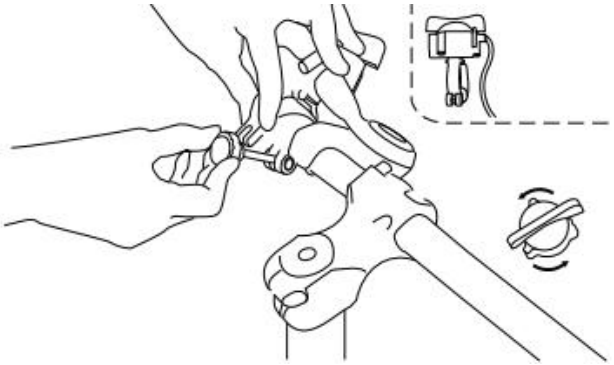
12. Placez votre vélo sur le home trainer, tirez sur la poignée noire pour fixer la roue arrière du vélo, ajustez légèrement le bouton de l'autre côté .



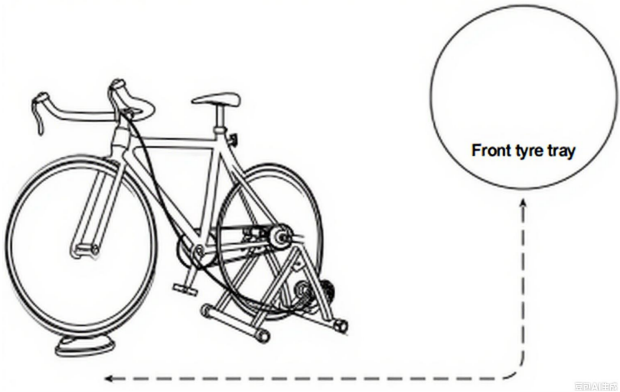
13.Serrez le régulateur de pression pour toucher le pneu .



14. Installez le régulateur de pression magnétique sur le guidon, tournez le bouton pour régler la pression .



15. Plateau de pneu avant Placez la roue avant du vélo sur le coussin de roue avant pour empêcher efficacement le vélo de se balancer par inadvertance ; (Il est recommandé de rouler sur un tapis de yoga pour réduire le bruit.)



Fabricant : Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi
Adresse : Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, Shanghai 200 000 CN.
Importé en Australie : SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREET, ASTWOOD NSW 2122 Australie
Importé aux États-Unis : Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim
Lieu, Rancho Cucamonga, CA 91730

UK	REP

YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Office 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX

EC	REP

E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt am Main.



VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

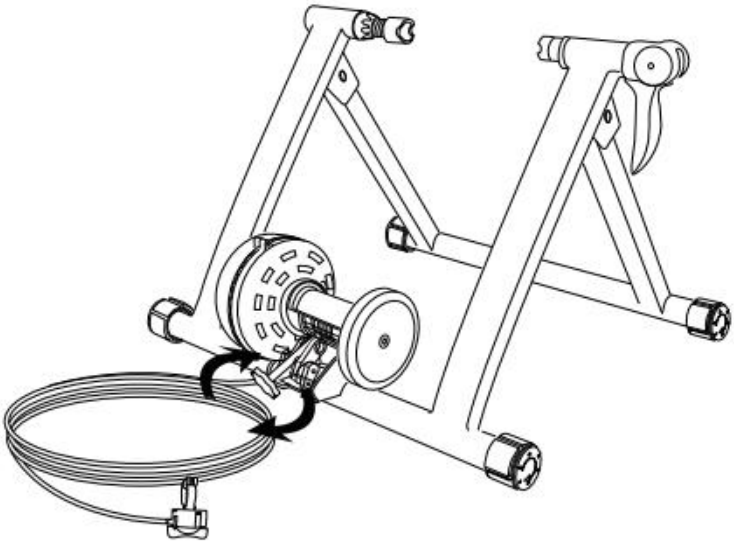
Fahrradtrainer

Modell:HS-QX-009AK

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

Bike Trainer

Modell: HS-QX-009AK



Dies ist die Originalanleitung. Bitte lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. VEVOR behält sich eine klare Auslegung unserer Bedienungsanleitung vor. Das Aussehen des Produkts hängt vom gelieferten Produkt ab. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir Sie nicht erneut über Technologie- oder Software-Updates informieren.

	Warnung: Um das Verletzungsrisiko zu verringern, muss der Benutzer die Bedienungsanleitung sorgfältig lesen.

11. Sicherheit bei Installation und Platzierung

- **Stabilität der Platzierung:** Stellen Sie sicher, dass der Trainer auf einer ebenen, harten Oberfläche (z. B. Fliesen, Holzböden) steht und vermeiden Sie weiche oder rutschige Oberflächen wie Teppiche oder Kissen. Überprüfen Sie vor dem Gebrauch, ob die Ständer des Trainers sind vollständig ausgefahren und arretiert, um ein Umkippen während des Trainings zu verhindern.
- **Platzreservierung:** Halten Sie mindestens 1 Meter Platz rund um den Trainingsbereich frei. Halten Sie Abstand zu Wänden, Möbeln oder anderen Hindernissen, um Kollisionen zwischen Körper und Fahrradteilen während der Fahrt zu vermeiden.
- **Fahrradsicherung:** Befestigen Sie das Fahrrad gemäß der Bedienungsanleitung fest am Trainer. Achten Sie darauf, dass Schnellspannhebel oder Befestigungsschrauben fest angezogen sind, um ein Herunterfallen des Fahrrads während der Fahrt zu verhindern.

12. Kontrollen vor der Verwendung

- **Gerätezustand:** Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch das Widerstandsverstellsystem und die Verbindungsteile (z. B. Schwungrad, Riemen, Kette) des Trainers auf Lockerheit, Verschleiß oder Beschädigung. Wenn Teile gealtert oder beschädigt sind, stellen Sie die Verwendung sofort ein und reparieren Sie sie.
- **Fahrradkompatibilität:** Stellen Sie sicher, dass die Spezifikationen des Fahrrads (z. B. Radgröße, Rahmenabmessungen) mit dem Trainer kompatibel sind, um Instabilität oder Geräteschäden aufgrund nicht übereinstimmender Größen zu vermeiden.
- **Stromsicherheit (falls zutreffend):** Überprüfen Sie bei elektrischen Widerstandstrainern, ob die Netzkabel unbeschädigt sind und die Stecker fest in den Steckdosen sitzen. Berühren Sie die Stromanschlüsse nicht mit

nassen Händen.

13. Sicherheit beim Fahren

- **Schutzausrüstung:** Tragen Sie einen Helm und rutschfeste Radschuhe. Vermeiden Sie weite Kleidung (um ein Verfangen im Schwungrad oder der Kette zu vermeiden). Für intensives Training sollten Sie Knieschützer oder andere Schutzausrüstung tragen.
- **Richtige Widerstandseinstellung:** Beginnen Sie mit niedrigem Widerstand und steigern Sie die Intensität schrittweise. Vermeiden Sie plötzliche Wechsel zu hohem Widerstand, um Muskelzerrungen oder ein Wegrutschen des Fahrrads durch übermäßige Krafteinwirkung zu vermeiden.
- **Körperzustandsüberwachung:** Wenn während der Fahrt Schwindel, Brustschmerzen oder Atembeschwerden auftreten, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus. Vermeiden Sie Übermüdung. Es wird empfohlen, alle 30 Minuten eine Pause zum Dehnen einzulegen.
- **Verbot gefährlicher Vorgänge:** Stehen Sie nicht und schaukeln Sie das Fahrrad während der Fahrt nicht (einige Trainer unterstützen diese Aktion nicht und können zu Ungleichgewichten führen). Vermeiden Sie plötzliches starkes Bremsen (insbesondere bei Trainern mit Direktantrieb). Führen Sie keine gefährlichen Aktionen wie Springen oder Schütteln auf dem Trainer aus.

14. Warnhinweise zur Wartung

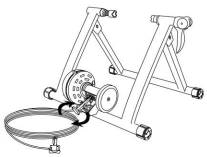
- Regelmäßige Wartung: Reinigen Sie den Trainer (z. B. das Schwungrad bei Magnet-/Flüssigkeitstrainern, die Kette bei Direktantriebstrainern) gemäß der Anleitung. Geben Sie regelmäßig Schmiermittel hinzu (falls erforderlich), um zu verhindern, dass Staubablagerungen die Leistung beeinträchtigen.
- Hinweise zu Flüssigkeits-/Magnetkomponenten: Vermeiden Sie bei Flüssigkeitstrainern das Kippen oder Umdrehen, um ein Austreten von Flüssigkeit zu verhindern. Halten Sie Magnettrainer von starken Magnetfeldern oder hohen Temperaturen fern, um eine magnetische Dämpfung zu vermeiden.

- Keine unbefugten Änderungen: Zerlegen oder modifizieren Sie keine Kernkomponenten des Trainers (z. B. Widerstandssystem, Sensoren), da dies zu Geräteausfällen oder Sicherheitsrisiken führen kann.

15. Weitere Vorsichtsmaßnahmen

- Halten Sie Kinder und Haustiere fern: Sorgen Sie dafür, dass sich Kinder und Haustiere während der Benutzung vom Trainingsbereich fernhalten, um Verletzungen durch rotierende Teile (z. B. Schwungrad, Pedale) zu vermeiden.
- Lagerbedingungen: Bei längerer Nichtbenutzung den Trainer an einem trockenen, gut belüfteten Ort lagern. Direkte Sonneneinstrahlung und feuchte Umgebungen vermeiden, um Rost oder Alterung der Teile zu vermeiden.
- Befolgen Sie die Bedienungsanleitung: Alle Vorgänge müssen der Produktanleitung entsprechen. Wenden Sie sich im Zweifelsfall an den Hersteller oder an Fachleute. Verwenden Sie das Produkt nicht blind.

PARAMETER LIST

Modell	Typ	Geeignete Radgröße	Bild
HS-QX-009AK	Magnetischer Typ	26-29 Zoll oder 700 ccm	

PART LIST

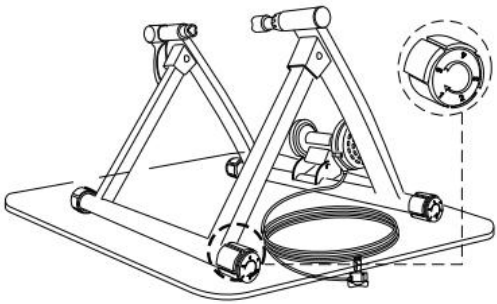
Name	Bild	Menge
Schnellspannhebel		1

Vorderreifenablage		1
Spezifikation		1

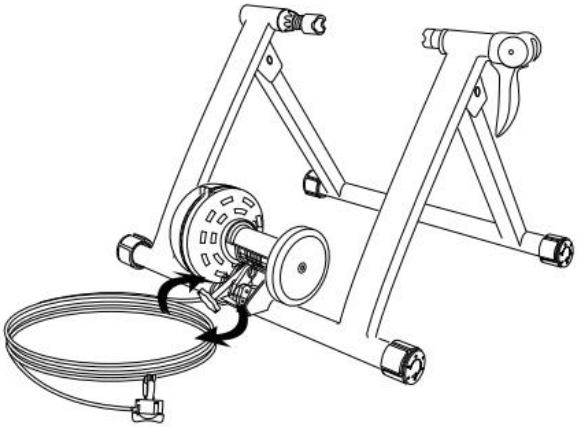
INSTRUCTIONS

INSTALLATIONSSCHRITTE

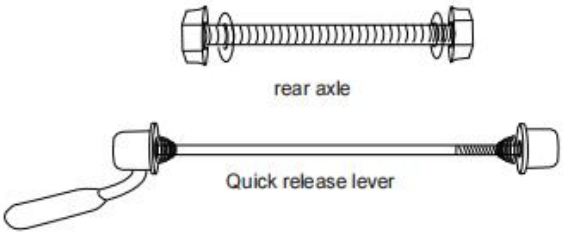
3. Öffnen Sie zunächst die Beine vollständig und stellen Sie das Gerät auf einen ebenen und waagerechten Boden, um sicherzustellen, dass sich keine Hindernisse und gefährlichen Güter in der Nähe befinden.

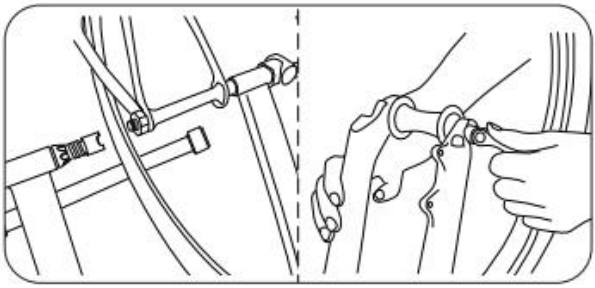


16. Sie können den Widerstand erhöhen oder verringern, indem Sie den Reifendruckregler einstellen



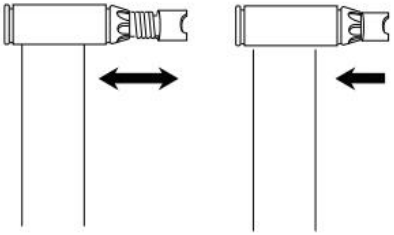
17. Wenn die Hinterachse nicht für die beiden Halterungen des Fahrradtrainers geeignet ist, zerlegen Sie bitte die Hinterachse des Fahrrads und ersetzen Sie den Schnellspanner, der im Lieferumfang des Fahrradtrainers enthalten ist. (Bitte beachten Sie, dass es von den jeweiligen Bestellanforderungen abhängt, ob ein Schnellspanner im Lieferumfang des Fahrradtrainers enthalten ist. Er ist kein notwendiges Zubehör .)



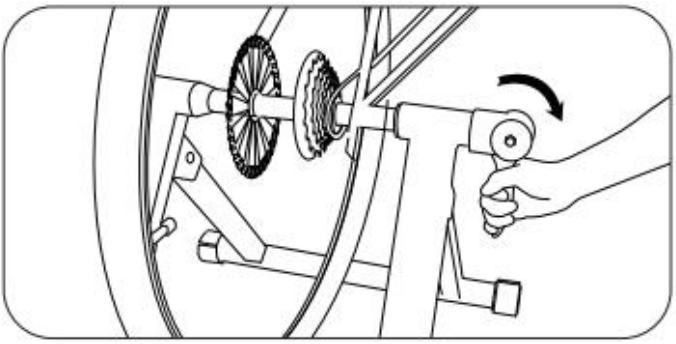


18. Hängen Sie die Hinterachse links in das linke Bajonett des Fahrradtrainers, ziehen Sie den linken Knopf fest und ziehen Sie anschließend den Feststellknopf

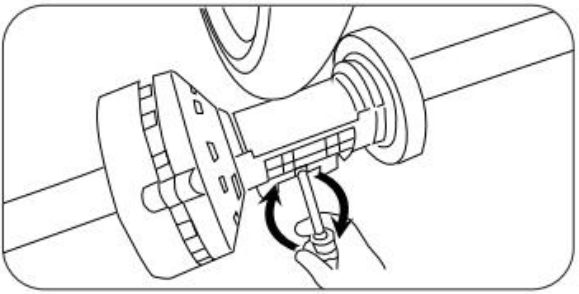
fest, um die Stabilität des Fahrrads zu gewährleisten.



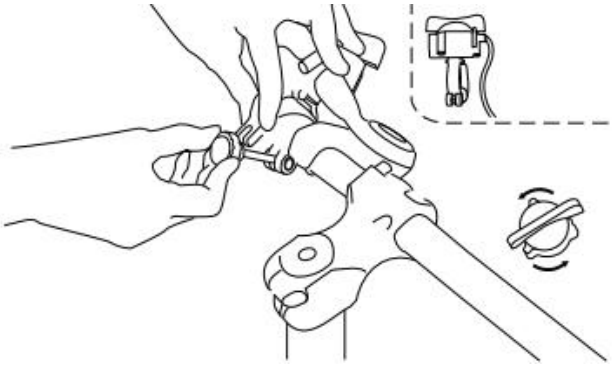
19. Stellen Sie Ihr Fahrrad auf den Fahrradtrainer, ziehen Sie am schwarzen Griff, um das Hinterrad des Fahrrads zu befestigen, und verstellen Sie den Knopf auf der anderen Seite leicht .



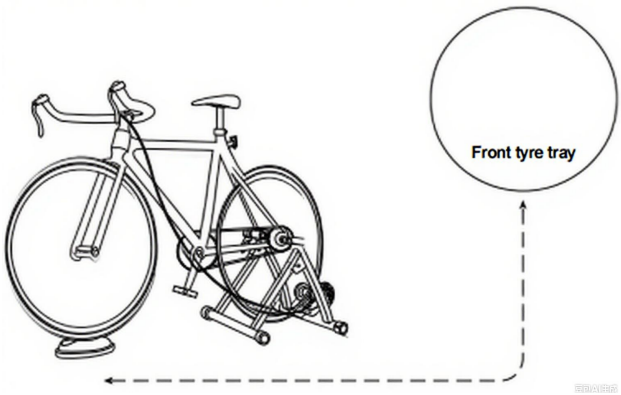
20.Ziehen Sie den Druckregler fest, bis er den Reifen berührt .



21. Installieren Sie den magnetischen Druckregler am Lenker, drehen Sie den Knopf, um den Druck einzustellen .



22. Vorderreifenablage: Legen Sie das Vorderrad des Fahrrads auf die Vorderradauflage, um ein unbeabsichtigtes Schwingen des Fahrrads wirksam zu verhindern . (Es wird empfohlen, auf einer Yogamatte zu fahren, um Geräusche zu reduzieren.)



Hersteller: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi
Adresse: Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, Shanghai 200000 CN.
Importiert nach AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122 Australien
Importiert in die USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA 91730

UK	REP

YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Office 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX

EC	REP

E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt am Main.



VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

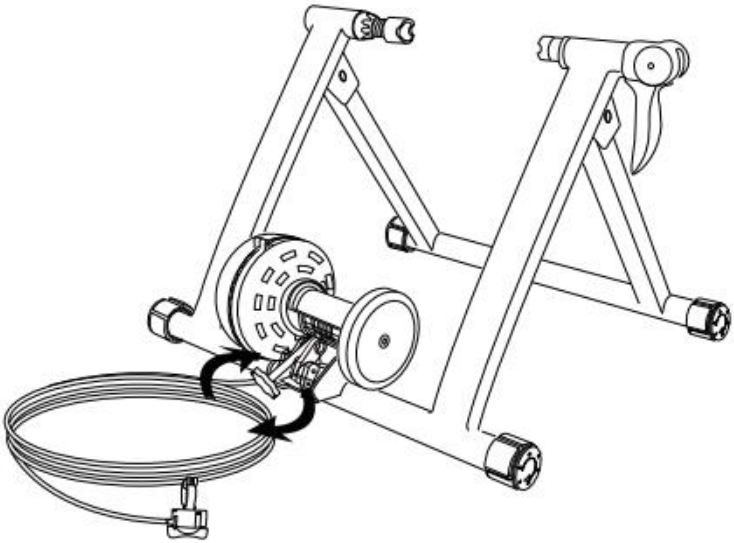
Allenatore di bici

Modello: HS-QX-009AK

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

Bike Trainer

Modello: HS-QX-009AK



Queste sono le istruzioni originali, si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni del manuale prima dell'uso. VEVOR si riserva la piena interpretazione del proprio manuale utente. L'aspetto del prodotto dipenderà dal prodotto ricevuto. Vi preghiamo di non informarvi più in caso di aggiornamenti tecnologici o software sul nostro prodotto.

	Avvertenza: per ridurre il rischio di lesioni, l'utente deve leggere attentamente il manuale di istruzioni.

16. Sicurezza per l'installazione e il posizionamento

- **Stabilità del posizionamento:** assicurarsi che il trainer sia posizionato su una superficie piana e dura (ad esempio, piastrelle, pavimenti in legno) ed evitare superfici morbide o scivolose come tappeti o cuscini. Prima dell'uso, verificare che i supporti del trainer siano stabili. siano completamente estesi e bloccati per evitare il ribaltamento durante l'allenamento.
- **Riserva di spazio:** riservare almeno 1 metro di spazio intorno all'area di allenamento. Mantenere la distanza da muri, mobili o altri ostacoli per evitare collisioni tra il corpo o parti della bici durante la pedalata.
- **Fissaggio della bicicletta:** fissare saldamente la bicicletta al trainer seguendo le istruzioni riportate nel manuale. Assicurarsi che le leve di sgancio rapido o i bulloni di fissaggio siano ben serrati per evitare che la bicicletta cada durante la pedalata.

17. Controlli pre-utilizzo

- **Condizioni dell'attrezzatura:** prima di ogni utilizzo, ispezionare il sistema di regolazione della resistenza del trainer e le parti di collegamento (ad esempio volano, cinghia, catena) per verificare che non siano allentate, usurate o danneggiate. Se le parti sono vecchie o rotte, interrompere immediatamente l'uso e ripararle.
- **Compatibilità della bicicletta:** verificare che le specifiche della bicicletta (ad esempio, dimensioni delle ruote, dimensioni del telaio) siano compatibili con il trainer per evitare instabilità o danni all'attrezzatura dovuti a dimensioni non corrispondenti.
- **Sicurezza elettrica (se applicabile):** per i trainer elettrici, verificare che i cavi di alimentazione non siano danneggiati e che le spine siano saldamente collegate alle prese. Evitare di toccare le interfacce di alimentazione con le mani bagnate.

18. Sicurezza durante la guida

- **Equipaggiamento protettivo:** indossare casco e scarpe da ciclismo antiscivolo. Evitare indumenti larghi (per evitare di impigliarsi nel volano o nella catena). Per allenamenti ad alta intensità, valutare l'uso di ginocchiere o altri dispositivi di protezione.
- **Regolazione corretta della resistenza:** iniziare con una resistenza bassa e aumentare gradualmente l'intensità. Evitare bruschi cambi di resistenza ad alta resistenza per prevenire stiramenti muscolari o lo slittamento della bici dovuto a una forza eccessiva.
- **Monitoraggio delle condizioni fisiche:** se durante l'allenamento si avvertono vertigini, dolore al petto o difficoltà respiratorie, interrompere immediatamente l'allenamento e riposare. Evitare l'affaticamento eccessivo; si consiglia di fare una pausa ogni 30 minuti per fare stretching.
- **Divieto di operazioni pericolose:** non stare in piedi e non far oscillare la bici durante la pedalata (alcuni rulli non supportano questa azione e potrebbero causare squilibrio). Evitare frenate brusche e improvvise (soprattutto per i rulli a trasmissione diretta). Non eseguire azioni pericolose come saltare o scuotere il rullo.

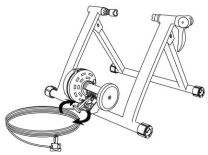
19. Avvertenze per la manutenzione

- Manutenzione ordinaria: pulire il rullo (ad esempio, il volano dei rulli magnetici/fluidi, la catena dei rulli a trasmissione diretta) come indicato nel manuale. Aggiungere lubrificante regolarmente (se necessario) per evitare che l'accumulo di polvere influisca sulle prestazioni.
- Note sui componenti fluidi/magnetici: per i trainer fluidi, evitare di inclinarli o capovolgerli per evitare perdite di fluido. Per i trainer magnetici, tenerli lontani da forti campi magnetici o alte temperature per evitare l'attenuazione magnetica.
- Nessuna modifica non autorizzata: non smontare o modificare i componenti principali del trainer (ad esempio, sistema di resistenza, sensori), poiché ciò potrebbe causare guasti all'attrezzatura o rischi per la sicurezza.

20. Altre precauzioni

- Tenere lontani bambini e animali domestici: assicurarsi che bambini e animali domestici restino lontani dall'area di allenamento durante l'uso per evitare lesioni causate dalle parti rotanti (ad esempio, volano, pedali).
- Ambiente di conservazione: quando non viene utilizzato per un lungo periodo, conservare il trainer in un luogo asciutto e ben ventilato. Evitare la luce solare diretta o ambienti umidi per prevenire la ruggine o l'invecchiamento dei componenti.
- Seguire il manuale di istruzioni: tutte le operazioni devono essere eseguite in conformità con il manuale del prodotto. In caso di dubbi, consultare il produttore o professionisti; non utilizzare alla cieca.

PARAMETER LIST

Modello	Tipo	Dimensione della ruota adatta	Immagine
Codice articolo: HS-QX-009AK	Tipo magnetico	26-29 pollici o 700 cc	

PART LIST

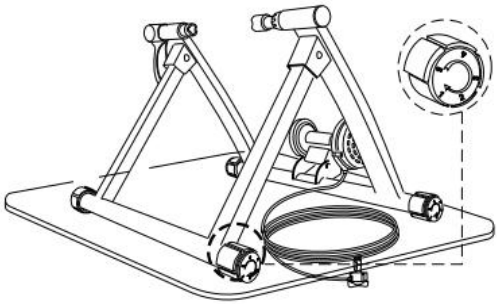
Nome	Immagine	Quantità
Leva di sgancio rapido		1
Vassoio per pneumatici anteriori		1

Specifica		1

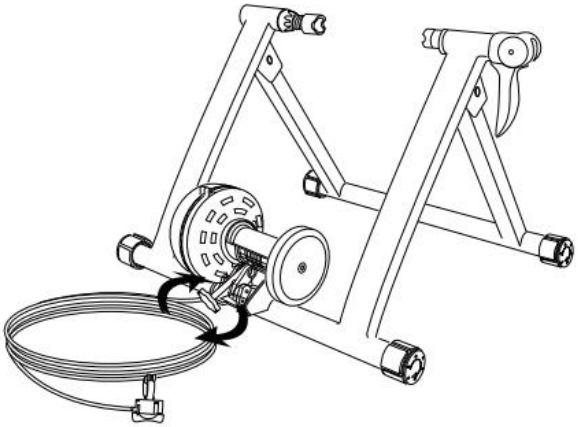
INSTRUCTIONS

FASI DI INSTALLAZIONE

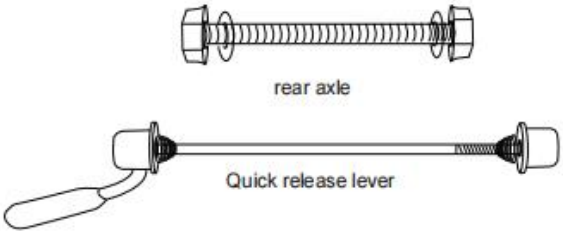
4. Per prima cosa, apri completamente le gambe e posiziona il tutto su un pavimento piano e orizzontale, per assicurarti che non ci siano ostacoli o merci pericolose nelle vicinanze.

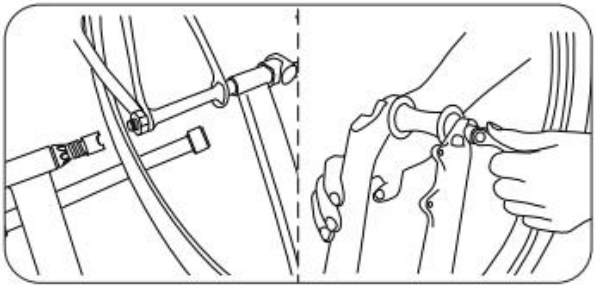


23. È possibile aumentare o diminuire la resistenza regolando il regolatore della pressione dei pneumatici

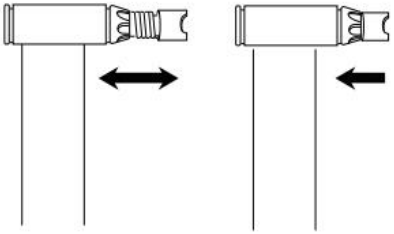


24. Se l'asse posteriore non è adatto ai due supporti del rullo per bici, smontare l'asse posteriore della bici e sostituire lo spiedo a sgancio rapido fornito con il rullo. (Si prega di notare che la presenza di uno spiedo a sgancio rapido insieme al rullo per bici dipende dalle esigenze di ciascun ordine, non è un accessorio necessario .)

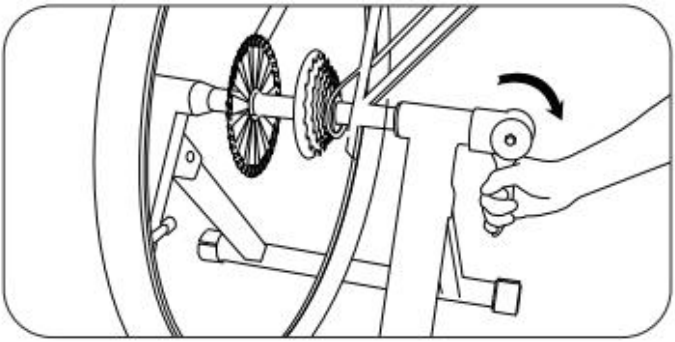




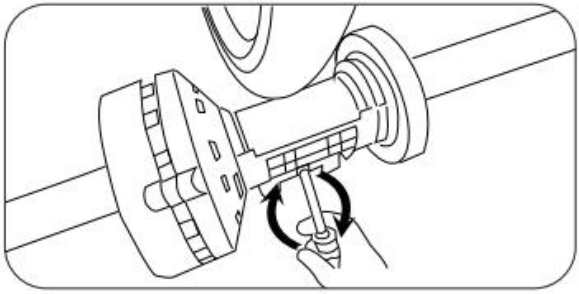
25. Agganciare il lato sinistro dell'asse posteriore alla baionetta sinistra del rullo per bici, stringere la manopola sinistra e poi stringere la manopola di bloccaggio per garantire la stabilità della bici.



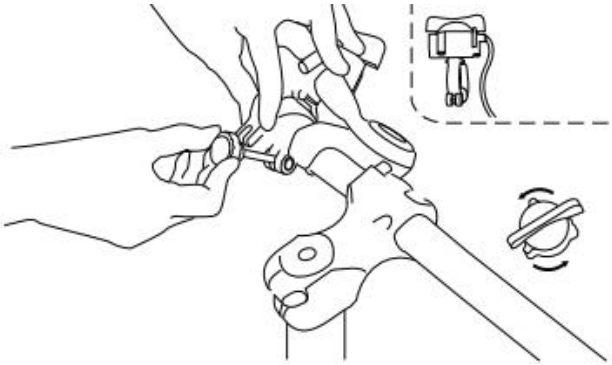
26. Posiziona la bici sul rullo, tira la maniglia nera per fissare la ruota posteriore della bicicletta, regola leggermente la manopola sull'altro lato .



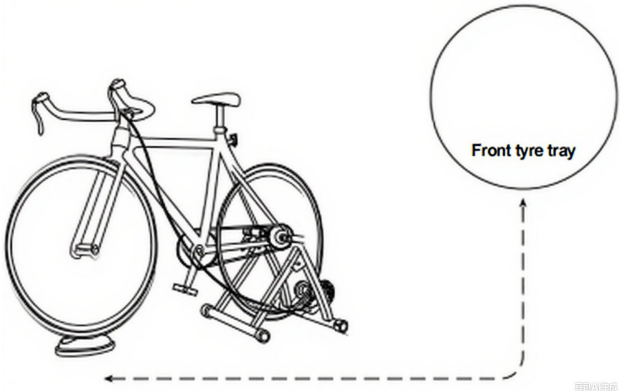
27.Stringere il regolatore di pressione fino a toccare il pneumatico .



28. Installare il regolatore di pressione magnetico sul manubrio, ruotare la manopola per regolare la pressione .



29. Supporto per pneumatico anteriore Posizionare la ruota anteriore della bicicletta sul cuscinetto della ruota anteriore per evitare efficacemente che la bicicletta oscilli inavvertitamente ; (Si consiglia di pedalare su un tappetino da yoga per ridurre il rumore.)



Produttore: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi
Indirizzo: Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, Shanghai 200000 CN.
Importato in AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD Nuovo Galles del Sud 2122 Australia
Importato negli USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Luogo, Rancho Cucamonga, CA 91730

UK	REP

YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Office 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX

EC	REP

E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt am Main.



VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

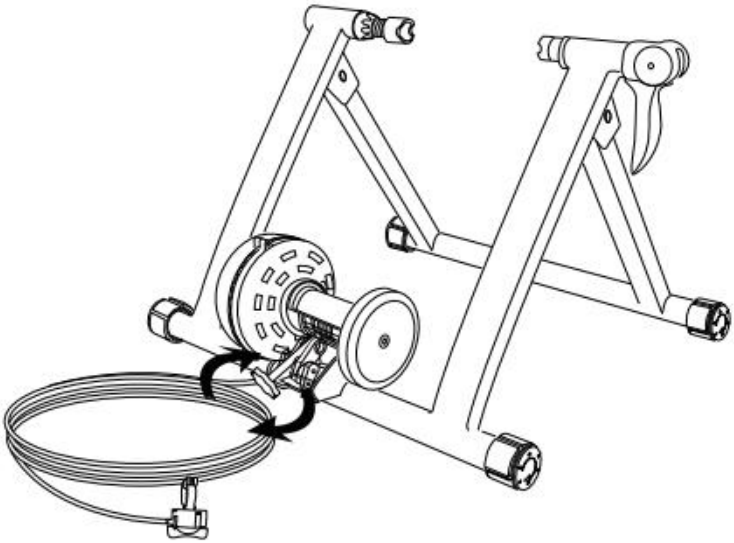
Entrenador de bicicleta

Modelo: HS-QX-009AK

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

Bike Trainer

Modelo: HS-QX-009AK



Estas son las instrucciones originales; lea atentamente todas las instrucciones del manual antes de utilizarlo. VEVOR se reserva el derecho de interpretar este manual de usuario. La apariencia del producto dependerá del producto que haya recibido. Le rogamos que nos disculpe si no le informamos de nuevo si hay actualizaciones tecnológicas o de software en nuestro producto.

	Advertencia: Para reducir el riesgo de lesiones, el usuario debe leer atentamente el manual de instrucciones.

21. Seguridad para la instalación y colocación

- **Estabilidad de la colocación:** Asegúrese de que el entrenador esté colocado sobre una superficie plana y dura (p. ej., baldosas, suelos de madera) y evite superficies blandas o resbaladizas como alfombras o cojines. Antes de usarlo, compruebe que el entrenador se mantenga en su lugar. están completamente extendidos y bloqueados para evitar que se vuelquen durante el entrenamiento.
- **Reserva de espacio:** Reserve al menos 1 metro de espacio alrededor del área de entrenamiento. Manténgase alejado de paredes, muebles u otros obstáculos para evitar colisiones con el cuerpo o partes de la bicicleta durante la práctica.
- **Fijación de la bicicleta:** Fije firmemente la bicicleta al rodillo según el manual de instrucciones. Asegúrese de que las palancas de liberación rápida o los pernos de fijación estén bien apretados para evitar que la bicicleta se caiga durante la marcha.

22. Comprobaciones previas al uso

- **Estado del equipo:** Antes de cada uso, inspeccione el sistema de ajuste de resistencia del entrenador y las piezas de conexión (p. ej., volante, correa, cadena) para detectar holgura, desgaste o daños. Si las piezas están desgastadas o rotas, deje de usar el entrenador inmediatamente y repárelo.
- **Compatibilidad de la bicicleta:** Confirme que las especificaciones de la bicicleta (por ejemplo, tamaño de la rueda, dimensiones del cuadro) sean compatibles con el entrenador para evitar inestabilidad o daños al equipo debido a tamaños no coincidentes.
- **Seguridad eléctrica (si corresponde):** En el caso de los entrenadores de resistencia eléctricos, compruebe que los cables de alimentación no estén dañados y que los enchufes estén bien conectados a las tomas de corriente. Evite tocar las interfaces de alimentación con las manos mojadas.

23. Seguridad durante la conducción

- **Equipo de protección:** Use casco y calzado de ciclismo antideslizante. Evite la ropa suelta (para evitar enredos en el volante o la cadena). Para entrenamientos de alta intensidad, considere usar rodilleras u otro equipo de protección.
- **Ajuste adecuado de la resistencia:** Comienza con una resistencia baja y aumenta gradualmente la intensidad. Evita cambios bruscos a una resistencia alta para evitar distensiones musculares o que la bicicleta patine por exceso de fuerza.
- **Monitoreo de la condición corporal:** Si experimenta mareos, dolor en el pecho o dificultad para respirar mientras monta, detenga el entrenamiento inmediatamente y descanse. Evite la fatiga excesiva; se recomienda hacer una pausa cada 30 minutos para estirar.
- **Prohibición de operaciones peligrosas:** No se pare ni balancee la bicicleta mientras la usa (algunos rodillos no permiten esta acción y pueden causar desequilibrio). Evite frenar bruscamente (especialmente en rodillos de transmisión directa). No realice acciones peligrosas como saltar o sacudirla.

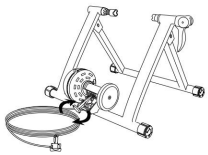
24. Advertencias para el mantenimiento

- Mantenimiento regular: Limpie el rodillo (p. ej., el volante de inercia de los rodillos magnéticos/fluídicos, la cadena de los rodillos de transmisión directa) según el manual. Añada lubricante regularmente (si es necesario) para evitar que la acumulación de polvo afecte el rendimiento.
- Notas sobre componentes fluidos/magnéticos: Evite inclinar o invertir los entrenadores de fluidos para evitar fugas. Manténgalos alejados de campos magnéticos intensos o altas temperaturas para evitar la atenuación magnética.
- Sin modificaciones no autorizadas: No desmonte ni modifique los componentes principales del entrenador (por ejemplo, sistema de resistencia, sensores), ya que esto puede provocar fallas en el equipo o riesgos de seguridad.

25. Otras precauciones

- Mantenga a los niños y las mascotas alejados: asegúrese de que los niños y las mascotas se mantengan alejados del área de entrenamiento durante el uso para evitar lesiones causadas por las piezas giratorias (por ejemplo, volante, pedales).
- Entorno de almacenamiento: Si no lo utiliza durante un periodo prolongado, guarde el entrenador en un lugar seco y bien ventilado. Evite la luz solar directa o ambientes húmedos para evitar la oxidación o el envejecimiento de las piezas.
- Siga el manual de instrucciones: Todas las operaciones deben cumplir con el manual del producto. En caso de duda, consulte al fabricante o a profesionales; no lo utilice a ciegas.

PARAMETER LIST

Modelo	Tipo	Tamaño de rueda adecuado	Imagen
HS-QX-009AK	Tipo magnético	26-29 pulgadas o 700 cc	

PART LIST

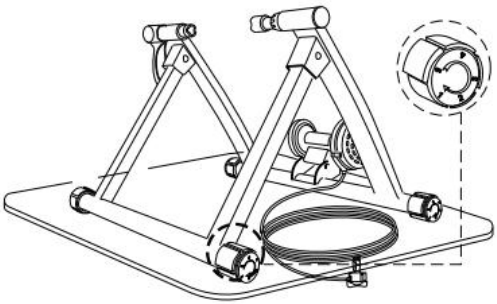
Nombre	Imagen	Cantidad
Palanca de liberación rápida		1

Bandeja para neumáticos delanteros		1
Especificación		1

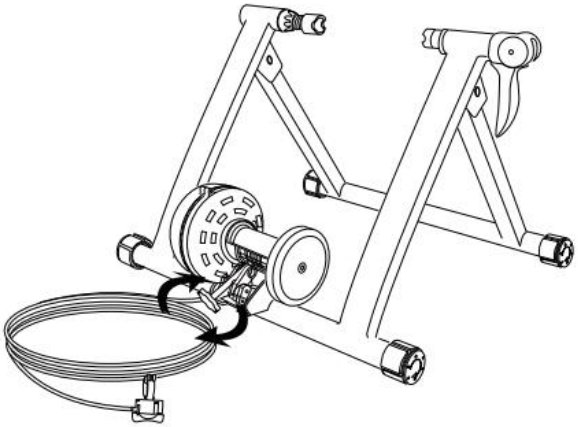
INSTRUCTIONS

PASOS DE INSTALACIÓN

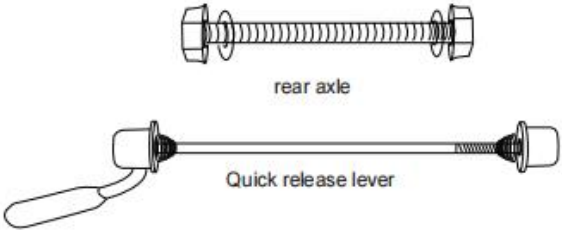
5. Primero abra completamente las patas y colóquelo sobre un piso plano y horizontal para asegurarse de que no haya obstáculos ni mercancías peligrosas alrededor.

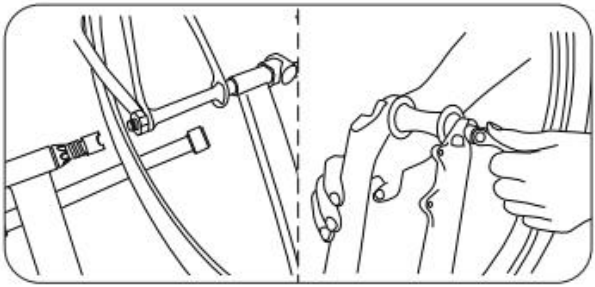


30. Puede aumentar o disminuir la resistencia ajustando el regulador de presión de los neumáticos.

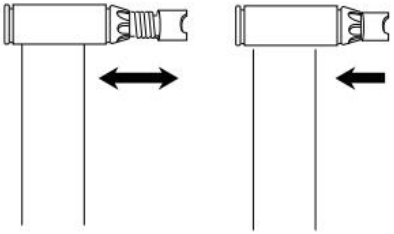


31. Si el eje trasero no es compatible con los dos soportes del entrenador de bicicleta, desmonte el eje trasero y reemplace el cierre rápido incluido con el entrenador. (Tenga en cuenta que si se incluye un cierre rápido con el entrenador de bicicleta, depende de cada pedido; no es un accesorio necesario).

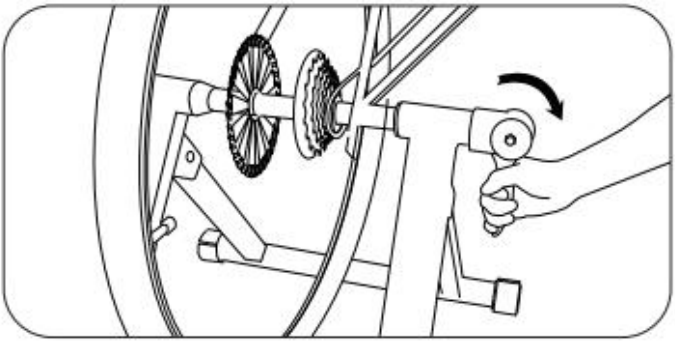




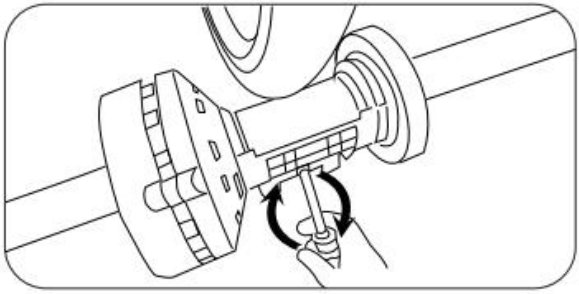
32. Cuelgue el eje trasero del lado izquierdo en la bayoneta izquierda del entrenador de bicicleta, apriete la perilla izquierda y luego apriete la perilla de bloqueo para asegurar que la bicicleta esté estable.



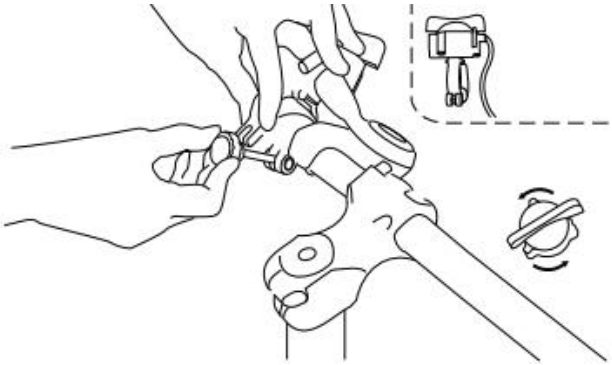
33. Coloque su bicicleta en el entrenador de bicicletas, tire de la manija negra para fijar la rueda trasera de la bicicleta, ajuste ligeramente la perilla del otro lado .



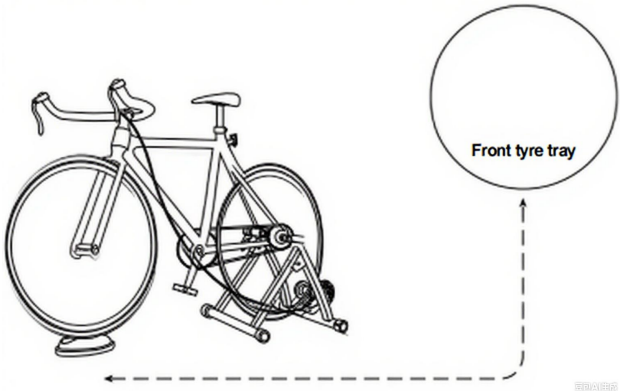
34.Apriete el regulador de presión hasta que toque el neumático .



35. Instale el regulador de presión magnético en el manillar, gire la perilla para ajustar la presión. .



36. Bandeja para neumático delantero Coloque la rueda delantera de la bicicleta sobre la almohadilla de la rueda delantera para evitar de manera efectiva que la bicicleta se balancee inadvertidamente ; (Se recomienda andar en bicicleta sobre una colchoneta de yoga para reducir el ruido).



Fabricante: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi
Dirección: Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, Shanghái 200000 CN.
Importado a AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREET EASTWOOD NSW 2122 Australia
Importado a EE. UU.: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Lugar, Rancho Cucamonga, CA 91730

UK	REP

YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Office 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX

EC	REP

E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt am Main.



VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Trenażer rowerowy

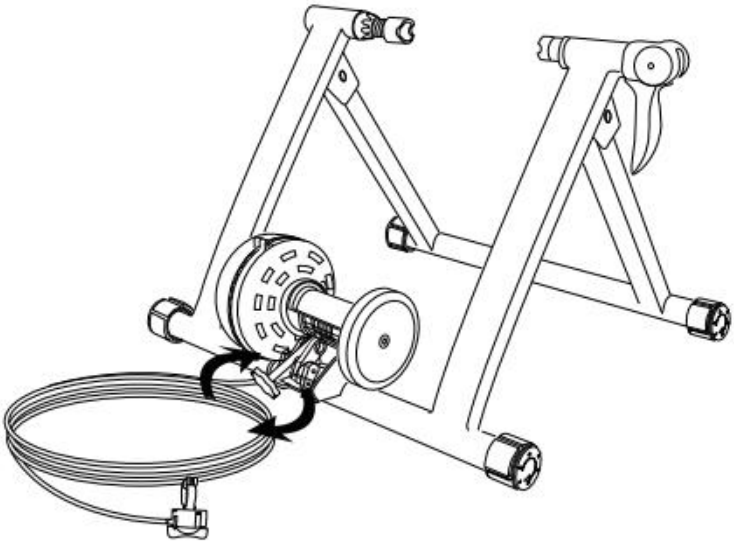
Model:HS-QX-009AK

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Bike Trainer

Model: HS-QX-009AK



To jest oryginalna instrukcja obsługi. Przed użyciem prosimy o dokładne zapoznanie się z treścią instrukcji. Firma VEVOR zastrzega sobie prawo do jednoznacznej interpretacji niniejszej instrukcji obsługi. Wygląd produktu zależy od stanu, w jakim go otrzymali Państwo. Prosimy o wyrozumiałość, ale nie będziemy Państwa ponownie informować o aktualizacjach technologicznych lub oprogramowania naszego produktu.

	Ostrzeżenie: Aby zminimalizować ryzyko obrażeń, użytkownik powinien uważnie przeczytać instrukcję obsługi.

26. Bezpieczeństwo instalacji i montażu

- **Stabilność ustawienia:** Upewnij się, że trenażer stoi na płaskiej, twardej powierzchni (np. płytkach, drewnianych podłogach) i unikaj miękkich lub śliskich powierzchni, takich jak dywany czy poduszki. Przed użyciem sprawdź, czy trenażer stoi na stabilnym podłożu. są całkowicie rozłożone i zablokowane, aby zapobiec ich przewróceniu się podczas treningu.
- **Rezerwacja miejsca:** Zachowaj co najmniej 1 metr wolnej przestrzeni wokół miejsca treningu. Zachowaj dystans od ścian, mebli i innych przeszkód, aby uniknąć zderzeń ciała z częściami roweru podczas jazdy.
- **Mocowanie roweru:** Mocno przymocuj rower do trenażera zgodnie z instrukcją obsługi. Upewnij się, że dźwignie szybkozamykaczy lub śruby mocujące są dobrze dokręcone, aby zapobiec spadnięciu roweru podczas jazdy.

27. Kontrole przed użyciem

- **Stan sprzętu:** Przed każdym użyciem należy sprawdzić system regulacji oporu trenażera oraz elementy łączące (np. koło zamachowe, pasek, łańcuch) pod kątem luzu, zużycia lub uszkodzeń. Jeśli części są zużyte lub uszkodzone, należy natychmiast zaprzestać użytkowania i dokonać naprawy.
- **Zgodność roweru:** Sprawdź, czy parametry roweru (np. rozmiar kół, wymiary ramy) są kompatybilne z trenażerem, aby uniknąć niestabilności lub uszkodzenia sprzętu z powodu niedopasowania rozmiarów.
- **Bezpieczeństwo zasilania (jeśli dotyczy):** W przypadku trenażerów oporowych należy sprawdzić, czy przewody zasilające nie są uszkodzone, a wtyczki są prawidłowo podłączone do gniazdek. Unikać dotykania interfejsów zasilania mokrymi rękami.

28. Bezpieczeństwo podczas jazdy

- **Sprzęt ochronny:** Noś kask i antypoślizgowe buty rowerowe. Unikaj luźnej odzieży (aby zapobiec wplątaniu się w koło zamachowe lub łańcuch). W przypadku treningów o wysokiej intensywności rozważ nakolanniki lub inny sprzęt ochronny.
- **Prawidłowa regulacja oporu:** Zacznij od niskiego oporu i stopniowo zwiększaj intensywność. Unikaj nagłych zmian oporu, aby zapobiec nadwyrężeniom mięśni lub ślizganiu się roweru przy nadmiernej sile.
- **Monitorowanie kondycji ciała:** Jeśli podczas jazdy wystąpią zawroty głowy, ból w klatce piersiowej lub trudności w oddychaniu, należy natychmiast przerwać trening i odpocząć. Unikaj przemęczenia; zaleca się robienie 30-minutowych przerw na rozciąganie.
- **Zakaz niebezpiecznych czynności:** Nie należy stać i kołysać rowerem podczas jazdy (niektóre trenażery nie obsługują tej funkcji i mogą powodować utratę równowagi). Unikaj nagłego, silnego hamowania (szczególnie w przypadku trenażerów z napędem bezpośrednim). Nie należy wykonywać niebezpiecznych czynności, takich jak skakanie lub potrząsanie na trenażerze.

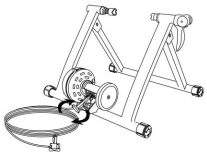
29. Ostrzeżenia dotyczące konserwacji

- Regularna konserwacja: Czyść trenażer (np. koło zamachowe w trenażerach magnetycznych/płynowych, łańcuch w trenażerach z napędem bezpośrednim) zgodnie z instrukcją obsługi. Regularnie dodawaj smar (w razie potrzeby), aby zapobiec gromadzeniu się kurzu i jego wpływowi na wydajność.
- Uwagi dotyczące elementów płynnych/magnetycznych: W przypadku trenażerów płynnych należy unikać przechylania lub odwracania, aby zapobiec wyciekaniu płynu. W przypadku trenażerów magnetycznych należy trzymać je z dala od silnych pól magnetycznych lub wysokich temperatur, aby uniknąć tłumienia pola magnetycznego.
- Zakaz nieautoryzowanych modyfikacji: Nie rozmontowuj ani nie modyfikuj głównych podzespołów trenażera (np. systemu oporu, czujników), ponieważ może to spowodować awarię sprzętu lub zagrożenie bezpieczeństwa.

30. Inne środki ostrożności

- Trzymaj dzieci i zwierzęta z daleka: Upewnij się, że dzieci i zwierzęta nie znajdują się w pobliżu obszaru treningowego podczas ćwiczeń, aby zapobiec obrażeniom spowodowanym przez obracające się części (np. koło zamachowe, pedały).
- Warunki przechowywania: Jeśli trenażer nie będzie używany przez dłuższy czas, należy przechowywać go w suchym i dobrze wentylowanym miejscu. Unikać bezpośredniego światła słonecznego i wilgotnego otoczenia, aby zapobiec rdzewieniu i starzeniu się części.
- Postępuj zgodnie z instrukcją obsługi: Wszystkie czynności muszą być zgodne z instrukcją obsługi produktu. W razie wątpliwości skonsultuj się z producentem lub fachowcami; nie używaj urządzenia w ciemno.

PARAMETER LIST

Model	Typ	Odpowiedni rozmiar koła	Zdjęcie
HS-QX-009AK	Typ magnetyczny	26-29 cali lub 700 cm3	

PART LIST

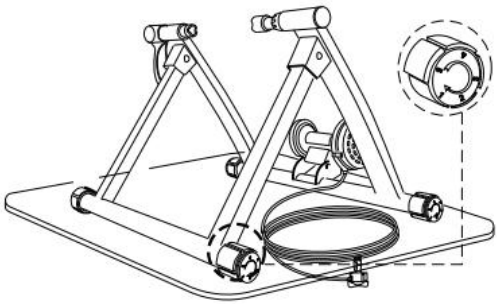
Nazwa	Zdjęcie	Ilość
Dźwignia szybkiego zwalniania		1

Tacka na oponę przednią		1
Specyfikacja		1

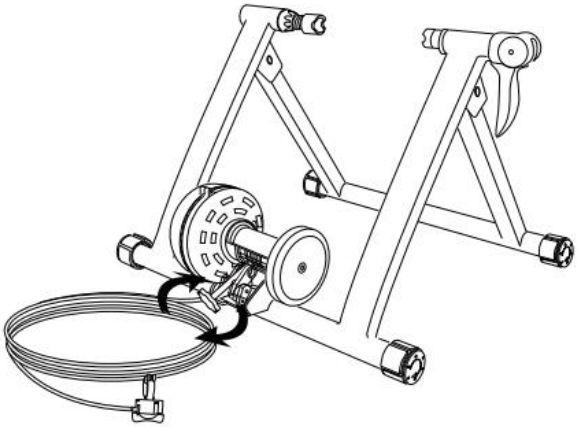
INSTRUCTIONS

KROKI INSTALACJI

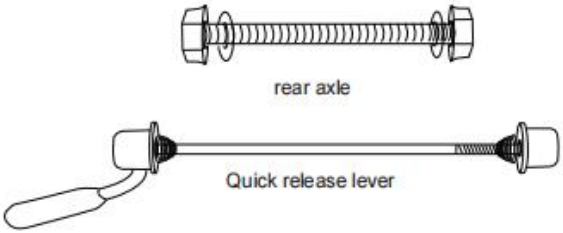
6. Najpierw rozłóż nogi całkowicie i umieść urządzenie na płaskiej i poziomej podłodze, aby upewnić się, że nie ma w pobliżu żadnych przeszkód ani niebezpiecznych materiałów.

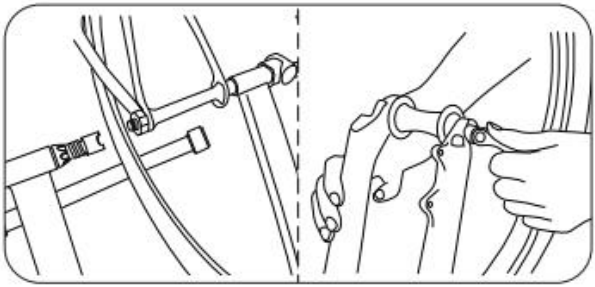


37. Możesz zwiększyć lub zmniejszyć opór poprzez regulację regulatora ciśnienia w oponach

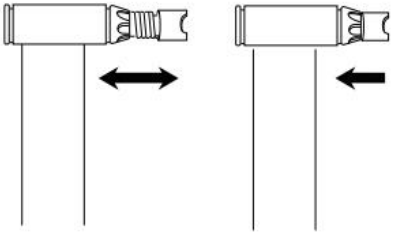


38. Jeśli tylna oś nie pasuje do dwóch uchwytów trenażera rowerowego, należy zdemontować tylną oś roweru i wymienić szybkozamykacz, który jest dołączony do trenażera. (Należy pamiętać, że to, czy do trenażera dołączony jest 1 szybkozamykacz, zależy od wymagań danego zamówienia; nie jest to akcesorium konieczne .)

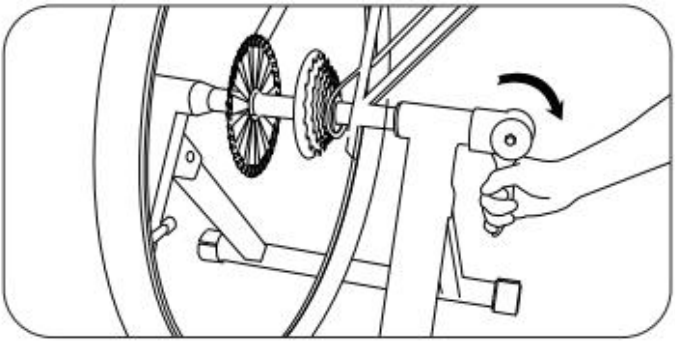




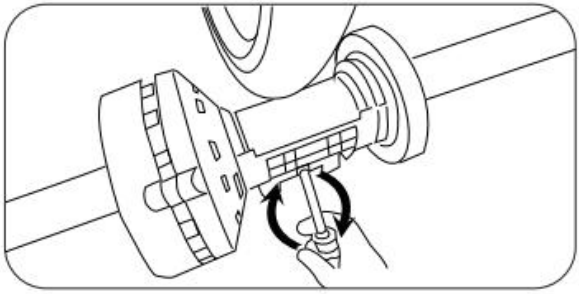
39. Zawieś lewą stronę tylnej osi na lewym bagnecie trenażera rowerowego, dokręć lewe pokrętło, a następnie dokręć pokrętło blokujące, aby upewnić się, że rower jest stabilny.



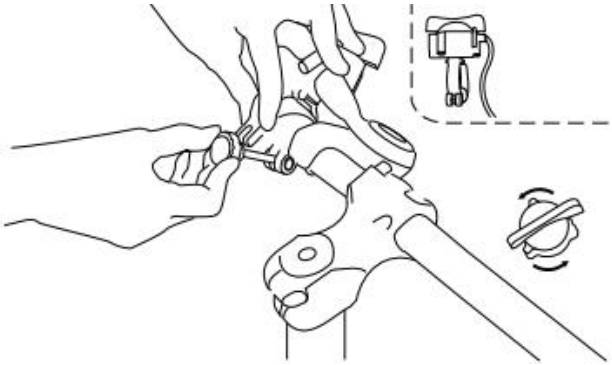
40. Umieść rower na trenażerze, pociągnij za czarną rączkę, aby zamocować tylne koło roweru, lekko wyreguluj pokrętło po drugiej stronie .



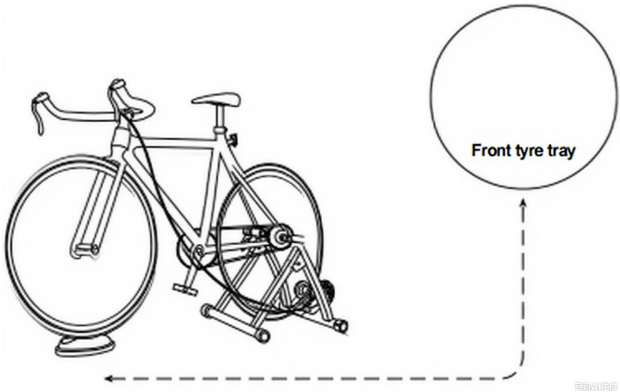
41.Dokręć regulator ciśnienia tak, aby dotykał opony .



42. Zamontuj magnetyczny regulator ciśnienia na kierownicy i przekręć pokrętło, aby wyregulować ciśnienie. .



43. Podstawka pod przednią oponę Umieść przednie koło roweru na podkładce, aby skutecznie zapobiec przypadkowemu bujaniu się roweru . (Zaleca się jazdę na macie do jogi, aby zmniejszyć hałas.)



Producent: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi
Adres: Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, szanghaj 200000 CN.
Importowane do AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD
NSW 2122 Australia
Importowane do USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Miejsce, Rancho Cucamonga, CA 91730

UK	REP

YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Office 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX

EC	REP

E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt am Main.



VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

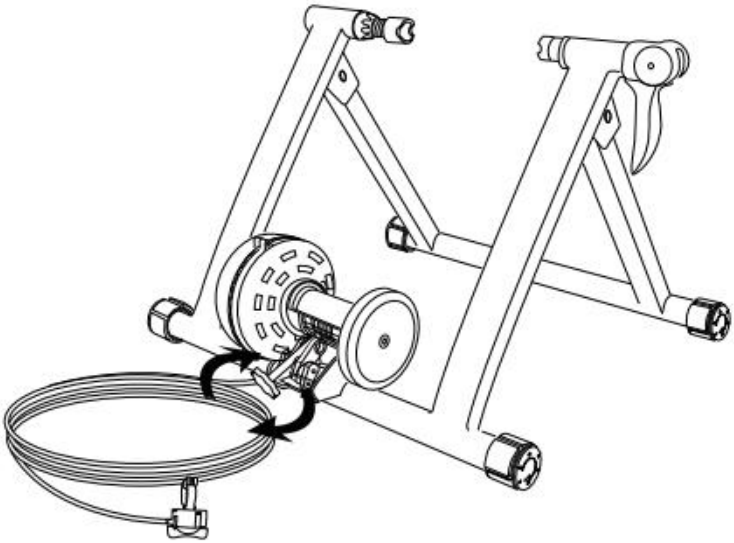
Fietstrainer

Model: HS-QX-009AK

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

Bike Trainer

Model: HS-QX-009AK



Dit is de originele handleiding. Lees alle instructies zorgvuldig door voordat u het product gebruikt. VEVOR behoudt zich het recht voor om de gebruiksaanwijzing duidelijk te interpreteren. Het uiterlijk van het product is afhankelijk van het product dat u hebt ontvangen. Neemt u het ons niet kwalijk dat we u niet meer op de hoogte stellen van eventuele technologische of software-updates voor ons product.

	Waarschuwing: om het risico op letsel te verminderen, moet de gebruiker de gebruiksaanwijzing zorgvuldig lezen.

31. Veiligheid bij installatie en plaatsing

- **Stabiliteit van de plaatsing:** Zorg ervoor dat de trainer op een vlakke, harde ondergrond staat (bijv. tegels, houten vloeren) en vermijd zachte of gladde oppervlakken zoals tapijten of kussens. Controleer voor gebruik of de standaards van de trainer stevig staan. zijn volledig uitgeschoven en vergrendeld om kantelen tijdens de training te voorkomen.
- **Ruimte reserveren:** Reserveer minimaal 1 meter ruimte rondom het trainingsgebied. Blijf uit de buurt van muren, meubels of andere obstakels om botsingen tussen het lichaam of fietsonderdelen tijdens het fietsen te voorkomen.
- **Fiets vastzetten:** Bevestig de fiets stevig aan de trainer volgens de gebruiksaanwijzing. Zorg ervoor dat snelspanhendels of bevestigingsbouten goed vastgedraaid zijn om te voorkomen dat de fiets eraf valt tijdens het fietsen.

32. Controles vóór gebruik

- **Conditie van de apparatuur:** Controleer voor elk gebruik het weerstandsverstelsysteem en de bijbehorende onderdelen (bijv. vliegwiel, riem, ketting) van de trainer op loszitten, slijtage of beschadiging. Als onderdelen verouderd of kapot zijn, stop dan onmiddellijk met het gebruik en repareer ze.
- **Compatibiliteit van de fiets:** Controleer of de specificaties van de fiets (bijv. wielmaat, frameafmetingen) compatibel zijn met de trainer om instabiliteit of schade aan de apparatuur vanwege niet-overeenkomende maten te voorkomen.
- **Stroomveiligheid (indien van toepassing):** Controleer bij elektrische weerstandstrainers of de stroomkabels onbeschadigd zijn en de stekkers goed in het stopcontact zitten. Raak de stroomaansluitingen niet aan met natte handen.

33. Veiligheid tijdens het rijden

- **Beschermende uitrusting:** Draag een helm en antislip fietsschoenen. Vermijd losse kleding (om verstrikking in het vliegwiel of de ketting te voorkomen). Overweeg kniebeschermers of andere beschermende uitrusting voor intensieve trainingen.
- **Juiste weerstandsaanpassing:** Begin met een lage weerstand en verhoog de intensiteit geleidelijk. Vermijd plotselinge overgangen naar een hoge weerstand om spierverrekkingen of wegglijden van de fiets door overmatige kracht te voorkomen.
- **Lichaamsconditiemonitoring:** Als u tijdens het rijden last krijgt van duizeligheid, pijn op de borst of ademhalingsproblemen, stop dan onmiddellijk met trainen en neem rust. Vermijd oververmoeidheid; het is raadzaam om elke 30 minuten te pauzeren om te stretchen.
- **Verbod op gevaarlijke handelingen:** Ga niet staan en wiebel niet met de fiets tijdens het fietsen (sommige hometrainers ondersteunen dit niet en kunnen onbalans veroorzaken). Vermijd plotseling hard remmen (met name bij hometrainers met directe aandrijving). Voer geen gevaarlijke handelingen uit, zoals springen of schudden op de hometrainer.

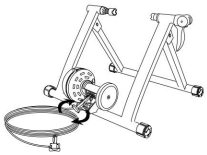
34. Waarschuwingen voor onderhoud

- Regelmatig onderhoud: Reinig de trainer (bijv. het vliegwiel van magnetische/vloeistoftrainers, de ketting van direct-drive trainers) volgens de handleiding. Voeg regelmatig smeermiddel toe (indien nodig) om te voorkomen dat stofophoping de prestaties beïnvloedt.
- Opmerkingen over vloeistof-/magnetische componenten: Vermijd kantelen of omkeren van vloeistoftrainers om vloeistoflekkage te voorkomen. Houd magnetische trainers uit de buurt van sterke magnetische velden of hoge temperaturen om magnetische verzwakking te voorkomen.
- Geen ongeoorloofde wijzigingen: Demonteer of wijzig de kerncomponenten van de trainer niet (bijv. het weerstandssysteem, sensoren). Dit kan leiden tot apparatuurstoringen of veiligheidsrisico's.

35. Andere voorzorgsmaatregelen

- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt: Zorg ervoor dat kinderen en huisdieren tijdens gebruik uit de buurt van het trainingsgebied blijven om letsel door draaiende onderdelen (bijv. vliegwiel en pedalen) te voorkomen.
- Opslagomgeving: Wanneer u de trainer langere tijd niet gebruikt, bewaar hem dan op een droge, goed geventileerde plaats. Vermijd direct zonlicht of vochtige omgevingen om roestvorming of veroudering van onderdelen te voorkomen.
- Volg de gebruiksaanwijzing: Alle handelingen moeten volgens de producthandleiding worden uitgevoerd. Raadpleeg bij twijfel de fabrikant of een professional; gebruik het product niet blindelings.

PARAMETER LIST

Model	Type	Geschikte wielmaat	Afbeelding
HS-QX-009AK	Magnetisch type	26-29 inch of 700cc	

PART LIST

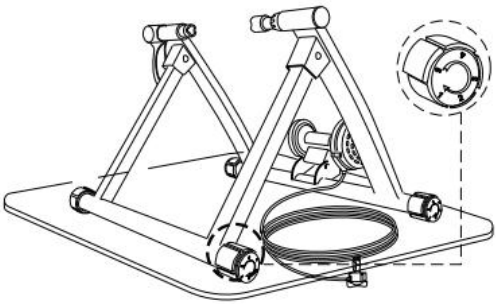
Naam	Afbeelding	Hoeveelheid
Snelontgrendelingshendel		1

Voorbandbak		1
Specificatie		1

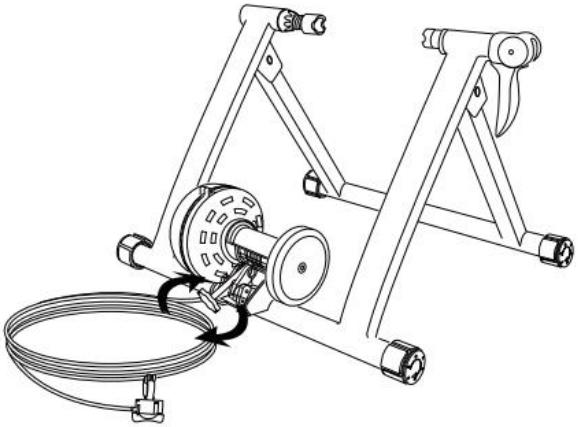
INSTRUCTIONS

INSTALLATIESTAPPEN

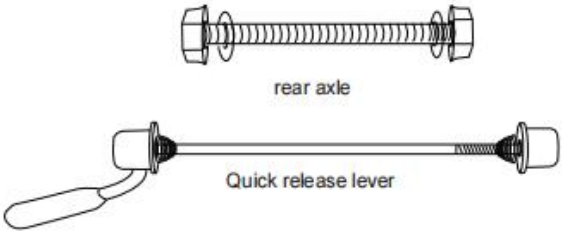
7. Klap eerst de poten helemaal uit en plaats het geheel op een vlakke, horizontale vloer. Zo weet u zeker dat er geen obstakels of gevaarlijke goederen in de buurt zijn.

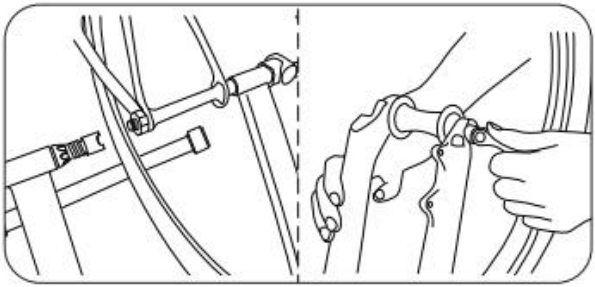


44. U kunt de weerstand verhogen of verlagen door de bandenspanningsregelaar aan te passen

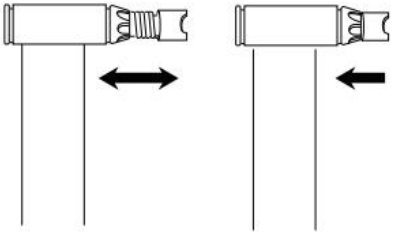


45. Als de achteras niet geschikt is voor de twee houders van de fietstrainer, demonteer dan de achteras van de fiets en vervang de snelspanner die bij de fietstrainer wordt geleverd. (Let op: of er 1 snelspanner bij de fietstrainer wordt geleverd, hangt af van de vereisten van elke bestelling; dit is geen noodzakelijke accessoire .)

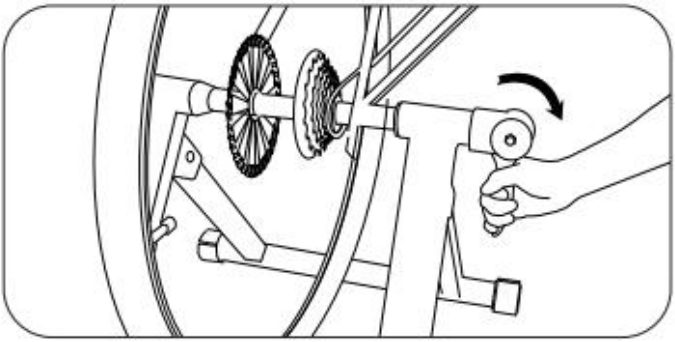




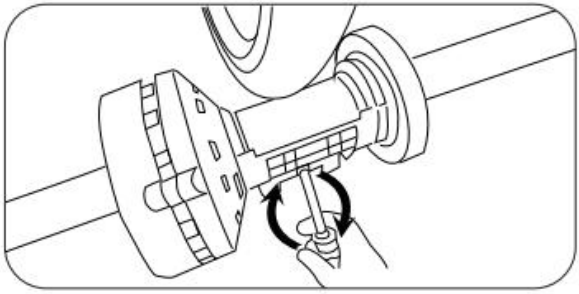
46. Hang de linkerachteras aan de linkerbajonet van de fietstrainer, draai de linkerknop vast en draai vervolgens de borgknop vast om ervoor te zorgen dat de fiets stabiel staat.



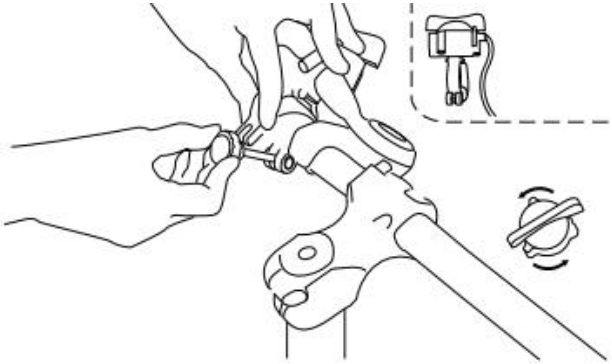
47. Zet uw fiets op de fietstrainer, trek aan de zwarte hendel om het achterwiel van de fiets vast te zetten, draai de knop aan de andere kant lichtjes bij .



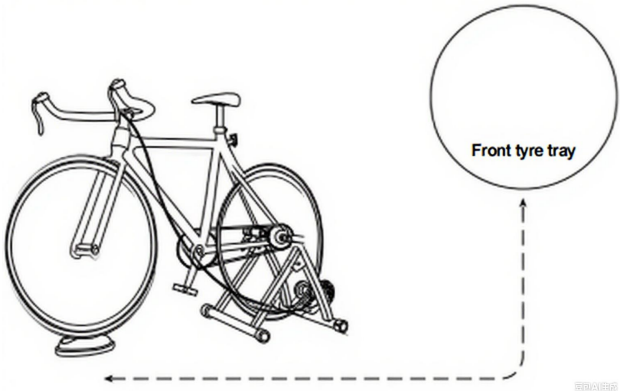
48. Draai de drukregelaar vast totdat deze de band raakt .



49. Monteer de magnetische drukregelaar op het stuur, draai aan de knop om de druk aan te passen .



50. Voorbandbak Plaats het voorwiel van de fiets op de voorwielbeschermer om effectief te voorkomen dat de fiets onbedoeld gaat slingeren . (Het is aan te raden om op een yogamat te fietsen om het geluid te verminderen.)



Fabrikant: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi
Adres: Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.
Geïmporteerd naar AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD
NSW 2122 Australië
Geïmporteerd naar de VS: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim
Plaats, Rancho Cucamonga, CA 91730

UK	REP

YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Office 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX

EC	REP

E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt am Main.



VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

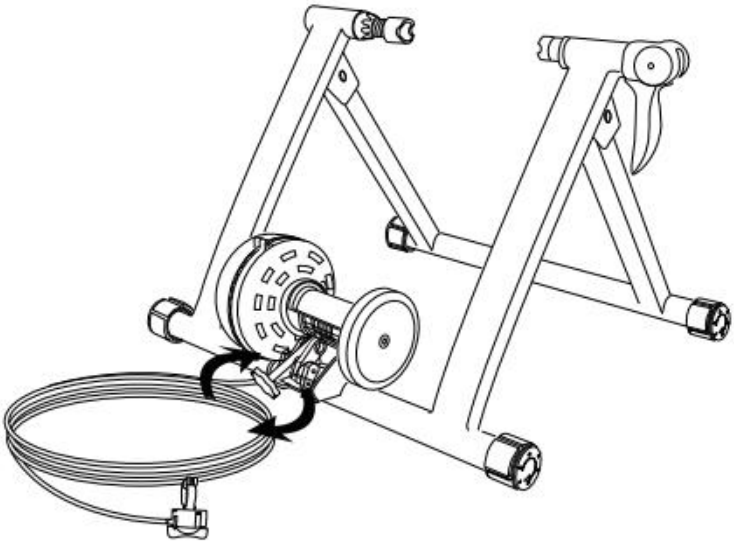
Cykelträna re

Modell: HS-QX-009AK

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

Bike Trainer

Modell: HS-QX-009AK



Detta är originalinstruktionerna, vänligen läs alla instruktioner noggrant innan du använder produkten. VEVOR förbehåller sig en tydlig tolkning av vår användarmanual. Produktens utseende ska vara beroende av den produkt du mottagit. Vi ber om ursäkt för att vi inte kommer att informera dig igen om det finns några teknik- eller programuppdateringar för vår produkt.

	Varning – För att minska risken för skador måste användaren läsa instruktionsmanualen noggrant.

36. Säkerhet vid installation och placering

- **Placeringens stabilitet:** Se till att träningsredskapet placeras på en plan, hård yta (t.ex. kakel, trägolv) och undvik mjuka eller hala ytor som mattor eller kuddar. Kontrollera träningsredskapets stativ före användning. är helt utfällda och låsta för att förhindra att de tippar under träning.
- **Platsreservation:** Reservera minst 1 meter utrymme runt träningsområdet. Håll avstånd från väggar, möbler eller andra hinder för att undvika kollisioner mellan kropps- eller cykeldelar under cykling.
- **Cykelsäkring:** Fäst cykeln ordentligt på trainern enligt instruktionsboken. Se till att snabbkopplingar eller fästbultar är ordentligt åtdragna för att förhindra att cykeln faller av under cykling.

37. Kontroller före användning

- **Utrustningens skick:** Kontrollera träningsutrustningens system för motståndsjustering och anslutande delar (t.ex. svänghjul, rem, kedja) före varje användning för att se om de är lösa, slitna eller skadade. Om delar är gamla eller trasiga, sluta använda den omedelbart och reparera den.
- **Cykelkompatibilitet:** Bekräfta att cykelns specifikationer (t.ex. hjulstorlek, rammått) är kompatibla med trainern för att undvika instabilitet eller skador på utrustningen på grund av felaktiga storlekar.
- **Strömsäkerhet (om tillämpligt):** För elektriska motståndstränare, kontrollera att strömsladdarna är oskadade och att kontakterna är ordentligt anslutna till uttagen. Undvik att vidröra strömkontakterna med våta händer.

38. Säkerhet under ridning

- **Skyddsutrustning:** Använd hjälm och halkfria cykelskor. Undvik löst sittande kläder (för att förhindra att de trasslar in sig i svänghjulet eller kedjan). För högintensiv träning, överväg knäskydd eller annan skyddsutrustning.

- **Korrekt motståndsjustering:** Börja med lågt motstånd och öka gradvis intensiteten. Undvik plötsliga växlingar till högt motstånd för att förhindra muskelspänningar eller att cykeln glider på grund av överdriven kraft.
- **Övervakning av kroppskondition:** Om yrsel, bröstsmärtor eller andningssvårigheter uppstår under ridning, avbryt träningen omedelbart och vila. Undvik övertrötthet; det rekommenderas att pausa var 30:e minut för att stretcha.
- **Förbud mot farliga åtgärder:** Stå inte upp och gunga inte cykeln medan du cyklar (vissa trainers stöder inte denna åtgärd och kan orsaka obalans). Undvik plötslig hård inbromsning (särskilt för direktdrivna trainers). Utför inte farliga åtgärder som att hoppa eller skaka på trainern.

39. Varningar för underhåll

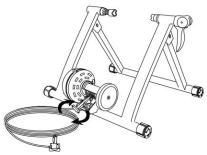
- Regelbundet underhåll: Rengör trainern (t.ex. svänghjulet på magnetiska/vätskedrivna trainers, kedjan på direktdrivna trainers) enligt manualen. Tillsätt smörjmedel regelbundet (vid behov) för att förhindra att dammavlagringar påverkar prestandan.
- Anmärkningar om vätske-/magnetiska komponenter: Undvik att luta eller vända vätsketräningsmaskiner för att förhindra vätskeläckage. För magnetiska träningsmaskiner, håll dem borta från starka magnetfält eller höga temperaturer för att undvika magnetisk dämpning.
- Inga obehöriga modifieringar: Demontera eller modifiera inte tränarens kärnkomponenter (t.ex. motståndssystem, sensorer), eftersom det kan orsaka utrustningsfel eller säkerhetsrisker.

40. Andra försiktighetsåtgärder

- Håll barn och husdjur borta: Se till att barn och husdjur håller sig borta från träningsområdet under användning för att förhindra skador från roterande delar (t.ex. svänghjul, pedaler).
- Förvaringsmiljö: När träningsenheten inte används under en längre tid, förvara den på en torr och välventilerad plats. Undvik direkt solljus eller fuktiga miljöer för att förhindra rost eller åldrande av delar.

- Följ bruksanvisningen: Alla åtgärder måste följa produktmanualen. Vid tveksamhet, kontakta tillverkaren eller experter; använd inte i blindo.

PARAMETER LIST

Modell	Typ	Lämplig hjulstorlek	Bild
HS-QX-009AK	Magnetisk typ	26-29 tum eller 700cc	

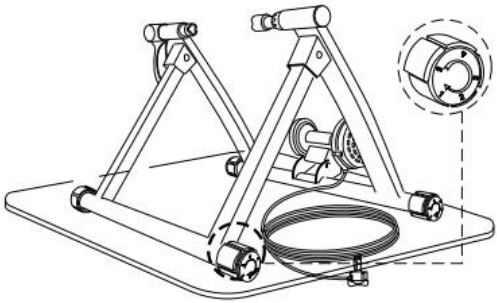
PART LIST

Namn	Bild	Kvantitet
Snabbkopplingsspak		1
Däckfack fram		1
Specifikation		1

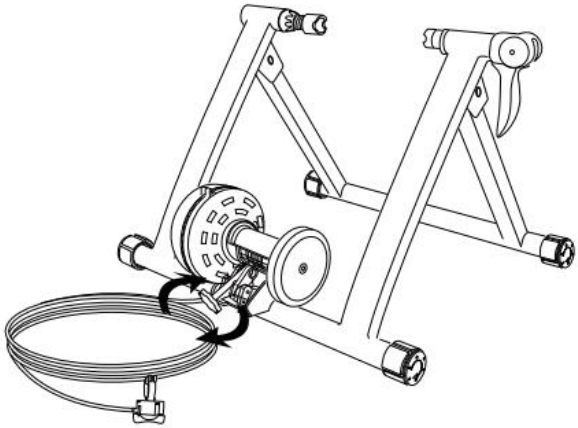
INSTRUCTIONS

INSTALLATIONSSTEG

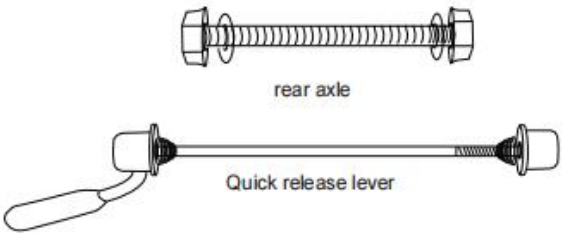
8. Öppna först benen helt och placera den på ett plant och horisontellt golv för att säkerställa att det inte finns några hinder eller farligt gods i närheten.

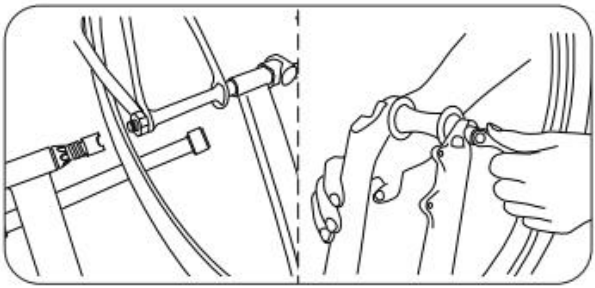


51. Du kan öka eller minska motståndet genom att justera däcktrycksregulatorn

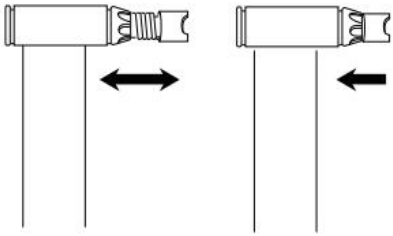


52. Om bakaxeln inte passar för cykeltrainerns två hållare, vänligen demontera cykelns bakaxel och byt ut snabbkopplingsspett som medföljer cykeltrainern.
(Observera att huruvida det medföljer 1 snabbkopplingsspett till cykeltrainern beror på varje beställningskrav, det är inte ett nödvändigt tillbehör .)

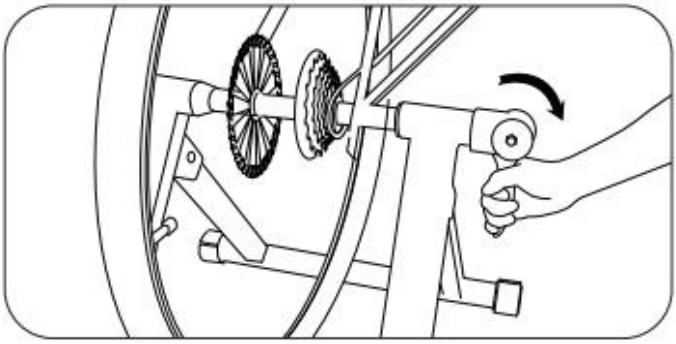




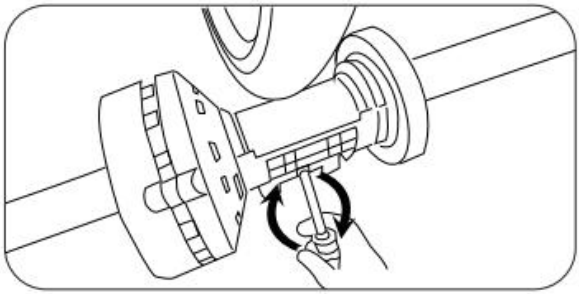
53. Häng bakaxelns vänstra sida på cykeltrainerns vänstra bajonettfattning, dra åt det vänstra vredet och dra sedan åt låsvredet för att säkerställa att cykeln står stabilt.



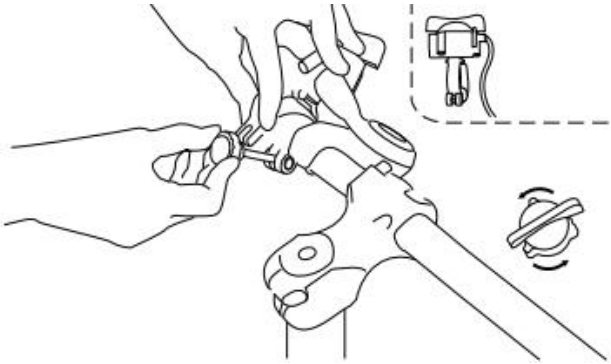
54. Placera cykeln på cykeltrainern, dra i det svarta handtaget för att fästa cykelns bakhjul och justera vredet på andra sidan något .



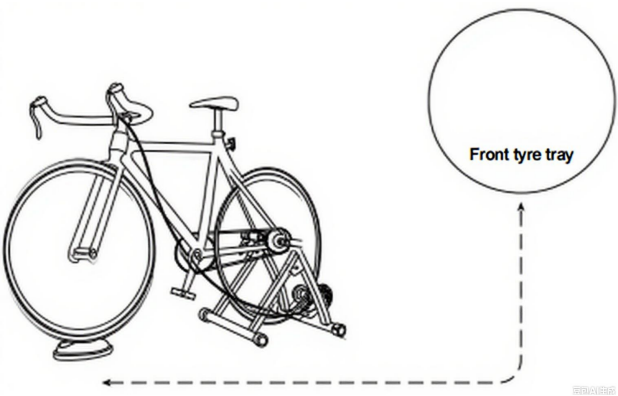
55.Dra åt tryckregulatorn så att den vidrör däcket .



56. Montera den magnetiska tryckregulatorn på styret, vrid på vredet för att justera trycket .



57. Framhjulsbricka Placera cykelns framhjul på framhjulsplattan för att effektivt förhindra att cykeln oavsiktligt gungar ; (Det rekommenderas att cykla på en yogamatta för att minska buller.)



Tillverkare: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi
Adress: Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, Shanghai 200 000 kanadensiska republiken.
Importerad till Australien: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD
NSW 2122 Australien
Importerad till USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Plats, Rancho Cucamonga, Kalifornien 91730

UK	REP

YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Office 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX

EC	REP

E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt am Main.

