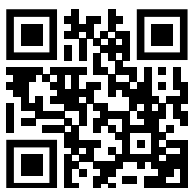




HEAD-H9301P

USER'S MANUAL / MANUAL DEL USUARIO

HEAD[®]
FITNESS



EN - Download full manual
ES - Descargar manual completo
FR - Téléchargez le manuel complet
DE - Vollständige anleitung herunterladen
IT - Scaricare il manuale completo
PT - Descarregar manual completo



EN - MANAGE YOUR 3 YEAR WARRANTY
ES - GESTIONA TU GARANTÍA DE 3 AÑOS
FR - GÉREZ VOTRE GARANTIE 3 ANS
DE - VERWALTEN SIE IHRE 3-JÄHRIGE GARANTIE
IT - GESTISCI LA TUA GARANZIA DI 3 ANNI
PT - GERENCIE SUA GARANTIA DE 3 ANOS

¡IMPORTANT!

Read this manual carefully before using this product. The manufacturer assumes no responsibility for damage or injury to the user or property by the use of this equipment.

SAFETY INSTRUCTIONS AND MAINTENANCE

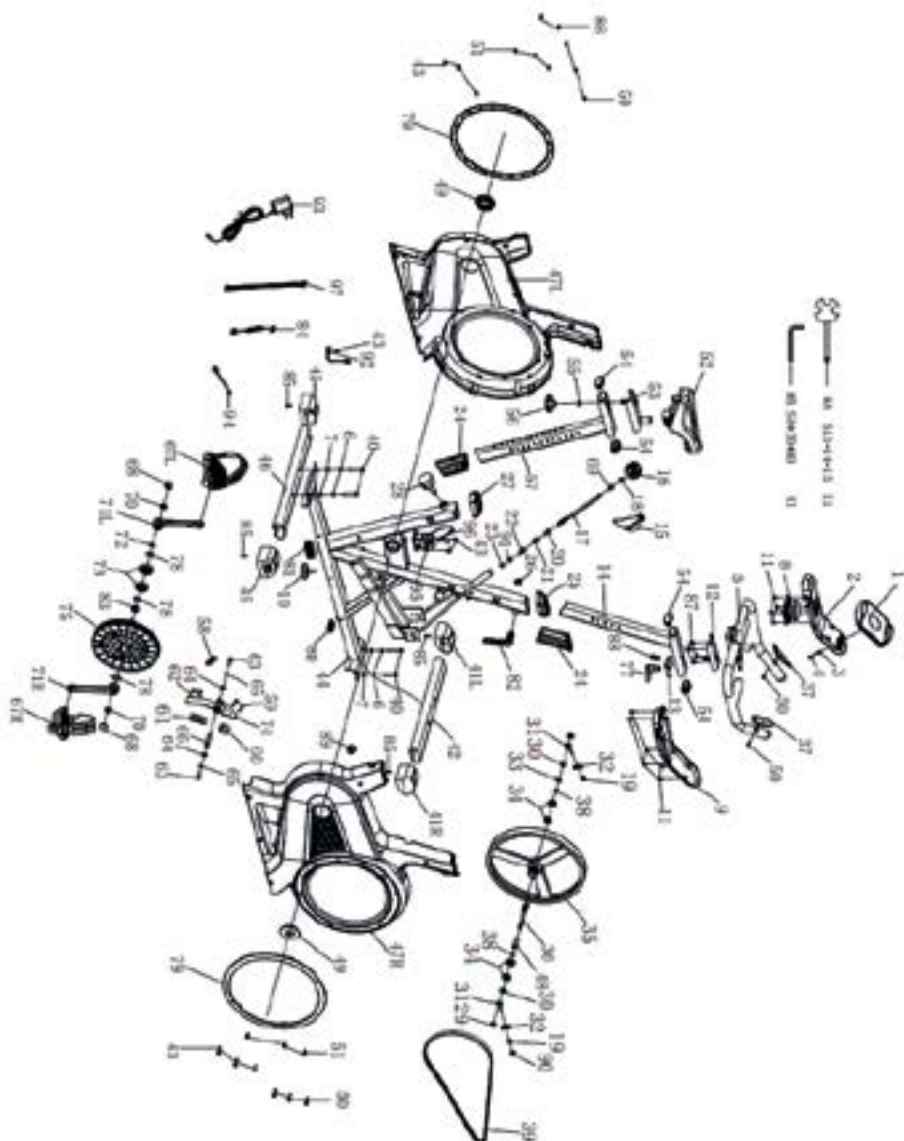
- The owner of the equipment is responsible to ensure that all users of it are informed of safety measures and proper use.
- Use the equipment only as described in this manual.
- Place the product on a flat, stable surface, with at least 2 meters of clearance around it. It is recommended to place a blanket under the equipment to protect the floor or carpet from any damage.
- Keep the assembling area clean and well lit. Untidy and dark areas can lead to accidents.
- Keep the equipment indoors, away from moisture and dust. Do not place it in the garage, cottage, shed, conservatory, patio, garden, etc. or near water or liquids. Ignoring this instruction may cause serious safety and electrical problems.
- Do not operate the equipment where aerosol products are being used or oxygen is being provided.
- Keep children under 12 years old and pets away from the equipment at all times. Do not leave children unattended in the same room with the equipment.
- People with disabilities should not use the equipment without supervision of qualified personnel.
- People with malignant tumors, preexisting conditions, under treatment, heart disease or any electronic device implanted in the body, should consult their doctor before using the equipment.
- This equipment should not be used by pregnant women.
- Never allow more than one person at a time using the equipment.
- Do not use the equipment if you feel tiredness or under the effect of narcotics, drugs or alcohol.
- Do not use the equipment if indoors temperature is over 40°C.
- Always wear appropriate workout clothing when exercising. Do not wear loose clothing, jewelry or accessories that could be caught in the mechanical parts. It is recommended to wear gym clothes for both men and women.
- If the user feels dizziness, nausea, chest pain or any other abnormal symptoms, he should stop exercising and consult a physician immediately.
- This equipment is only for domestic use. Do not use it for commercial purposes.
- Never use abrasives or solvents to clean the equipment. To prevent damage to the computer, keep liquids away from it and avoid direct sunlight as well.
- After each workout wipe the computer and other surfaces with a soft cloth dampened with water or a dried one, to remove the perspiration on it.
- Check and adjust every part regularly. Replace any damaged part immediately.
- If it is necessary, contact any authorized technical service. The equipment should be serviced by a qualified specialist using only standard spare parts.
- Be careful when using or moving the equipment in order to avoid physical injuries.
- Proper maintenance of the product is very important to ensure optimal operation. Improper maintenance or lack thereof, can damage the equipment life.
- Do not modify its incline by placing objects underneath.



WARNING: Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for people over the age of 35 or/with any pre-existing health problems.
Important operation instructions.

Keep this user manual in a safety place for future reference.

EXPLODED DIAGRAM





PART LIST

N°	DESCRIPTION	Q'TY	N°	DESCRIPTION	Q'TY
1	PAD Holder	1	36	Flywheel Axle	1
2	Center Console Up Cover	1	37	Pulse Sensor	2
3	Compression Spring	1	38	Flat Washer $\varnothing 14 \times \varnothing 10.2 \times 1$	2
4	Crossed Pan Screw M5*20* $\varnothing 10$	1	39	Belt	1
5	Handlebar Weld	1	40	Inner Hexagon Pan Bolt M8*45*15*S6	4
6	Spring Washer D8	4	41	Idler Flywheel Group of Front	2
7	Flat Washer D8	4	42	Front Stabilizer	1
8	Shuttle Knob Combination	1	43	Crossed Pan Self-tapping Self-drilling Screw ST4.2*16	10
9	Center Console Down Cover	1	44	Main Frame	1
10	Foot Pad	1	45	Rear Foot Pad	2
11	Crossed Pan Self-tapping Screw ST4.0*12* $\varnothing 8$	15	46	Rear Stabilizer	1
12	Handlebar Sliding Plate Weld	1	47	Left/Right Chain Cover	2
13	Handlebar Lock Plate	1	48	Spacer of Mid Axle	1
14	Upright support	1	49	Crank Plug Ring	2
15	Brake Rod Cover	1	50	Crossed Pan Self-tapping Screw ST4.2*20 Crossed Pan Screw M4*8	8
16	Brake Knob	1	51	Full Thread Head $\varnothing 9$	6
17	Brake Rod	1	52	Saddle	1
18	Hexagon Nut M8*H5*S14	1	53	Adjustable Support Weld	1
19	Nylon Nut M6*H6*S10	2	54	Tube Plug	4
20	Brake Spacer	1	55	Flat Washer $\varnothing 10.5 \times \varnothing 30 \times 3$	1
21	Brake Flat Nut	1	56	Nut	1
22	Down Spacer	1	57	Seat Tube Weld	1
23	Cap Nut M6 S10	1	58	Drag Spring	1
24	Pipe Liner	2	59	Crossed Pan Screw M5*10	2
25	Front Cover	1	60	Brake Block	1
26	Wire Plug	1	61	Magnet	5
27	Rear Cover	1	62	Magnet Board Weld	1
28	Knob	1	63	External Hexagon Screw M6*15*S10	2
29	Hexagon Nut M10*1.0*H8*S17	1	64	Flat Washer D6	2
30	Hexagon Nut M10*1.0*H5*S17	2	65	Spring Washer D6	2
31	Adjustable Chain Bolt	2	66	Magnet Plate	1
32	U Board	2	67	Pedal	2
33	Spring Ring for Axle with $\varnothing 10$ Axle	1	68	Crank Plug	2
34	Bearing	4	69	Brake Located Sleeve	1
35	Flywheel	1			

PART LIST

N°	DESCRIPTION	Q'TY	N°	DESCRIPTION	Q'TY
70	Flange Nut M10*1.25 S14	2	87	Socket countersunk head bolt M6*15*S4	4
71	Left/Right Crank	2	88	Wire Plug	1
72	Spring Ring for Axle with ø20 Axle	1	89	Middle Tube Plug	1
73	Bearing	2	90	Flange Nut M10*1.0*H8*S15	1
74	Brake Board Weld	1	91	Flange Nut M6*H5.5*S10	1
75	Belt Pulley	1	92	Needle Type Sensor	1
76	Magnetic Positioning Grid	1	93	Adapter	1
77	L-Shaped Nut	1	94	Power Relay Line	1
78	Wave washer ring d20*ø24*0.3	3	95	Motor	1
79	Chain Cover Decorate Ring	2	96	Electronic Control Fine Adjustment Line	1
80	Square Tube Plug	1	97	Mid Control Connect Wire	1
81	Flat Oval Pipe Plug	1	A	Crossed Wrench S13-14-15,ø5	1
82	L-Shaped Pin Knob	1	B	Hexagon Wrench S6*30*80	1
83	Flywheel Spacer	1			
84	Mid Controller wire (Helix)	1			
85	Crossed Pan Self-Drilling Screw ST4.2*20	4			
86	Cross Pan Self-tapping Screw ST4.2*32	2			



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

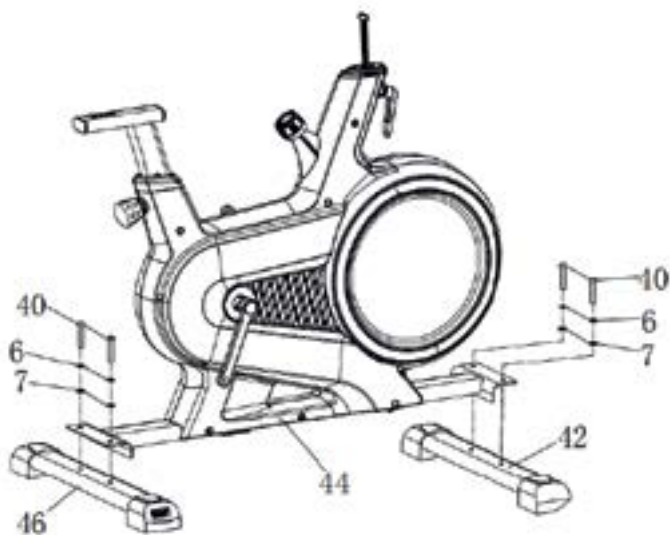
PREPARATION

- A.** Before the assembly, make sure there is enough space around the product.
- B.** Use the tools provided with the product.
- C.** Check that all pieces are available.

The equipment must be used by people whose body weight does not exceed 120kg.

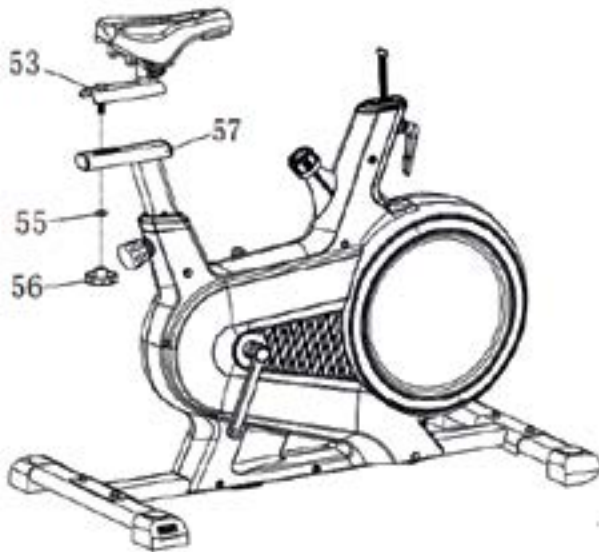
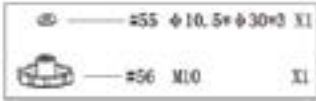
STEP 1

	#10 M8*15*15*S6	X4
	#6 D8	X4
	#7 D8	X4
	#B S6*30*80	X1



Lock front stabilizer weld (42) and rear stabilizer weld (46) into main frame (44) respectively by using flat washer (7), spring washer ring(6) and inner hexagon pan bolt (40).

STEP 2



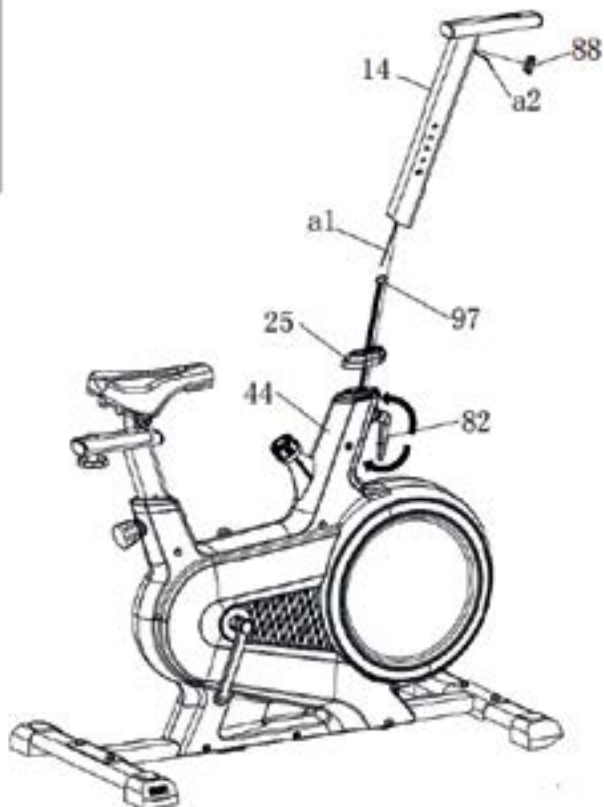
Keep adjustable support weld (53) in line with seat tube weld (57), then insert screw of adjustable support weld (53) into seat tube weld (57).



STEP 3



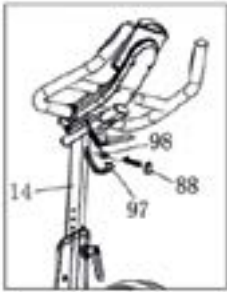
P1



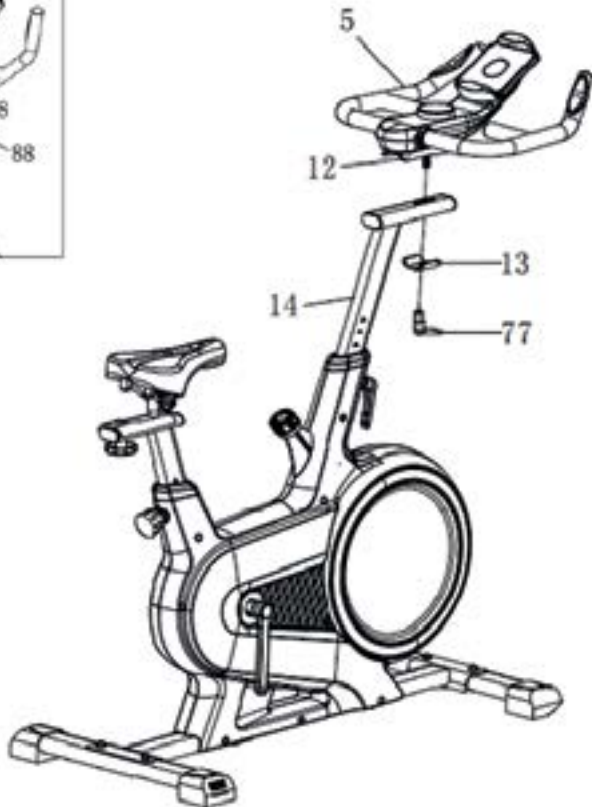
A. First, remove the wire plug (88) pre-installed on the upright support(14). Then, tighten the front cover (25) onto the main frame (44). Next, use the plastic-wrapped tie wire pre-installed on the upright support (14) to bundle the mid control connect wire (97) at end a1, and then pull end a2 out from the interior of the upright support.

B. Counter-clockwise loosen the I-shaped pin knob (82) pre-installed on the front stand pipe of the main frame (44), then insert the upright support (14) into the front stand pipe of the main frame, aligning the holes, and finally tighten the upright support (14) onto the front stand pipe of the main frame with the I-shaped pin knob (82) clockwise. As shown in figure P1.

STEP 4



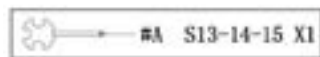
P1



Secure the handle sliding plate (12) to the upright support (14) with bolt. Fasten using handlebar lock plate (13) and I-shaped nut (77) to the upright support (14). Then, connect mid control connect wire (97) to monitor mid controller wire (98), finally insert terminals into upright support (14) wire hole, and plug with plug (88), as in figure P1.



STEP 5



secure strap on
the left pedal

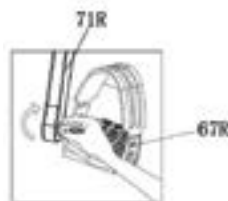


P1

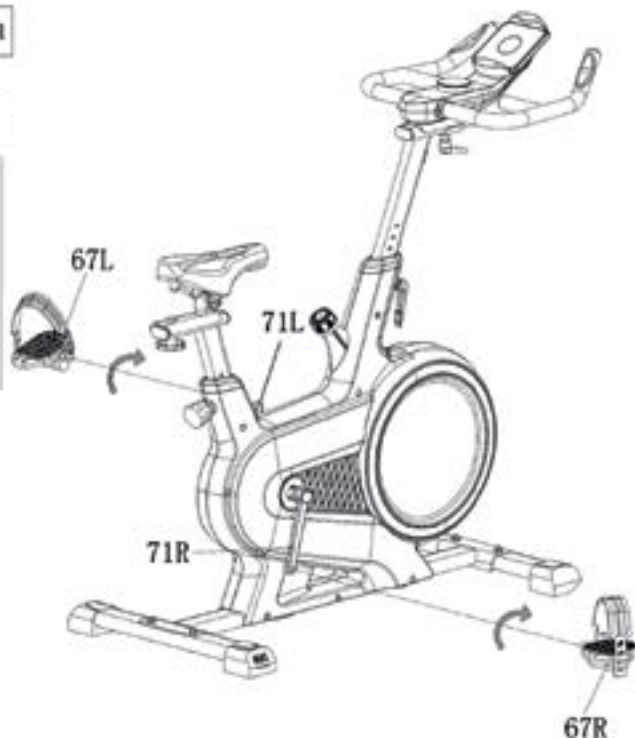
secure strap on
the right pedal



P2



P3



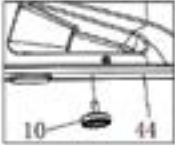
A. First, as shown in Figure P1 and P2, put the securing strap on the left pedal (67L). It is marked with "L". Do the same with the right pedal (67R)

B. Second, fix the pedals to the crank (71R/L) on appropriate sides. Screw the right pedals bolt (67R) on clockwise. Screw the left pedal bolt (67L) counterclockwise.

CAUTION: The right pedals is marked "R" and the left pedal is marked "L". The right pedal is on the right-hand side when sitting on the exercise bike.

C. During exercise, the left and right pedals (67L) and (67R) should be kept locked at all times, otherwise the threads of the left and right pedals (67L) and (67R) will be damaged.

STEP 6



P1

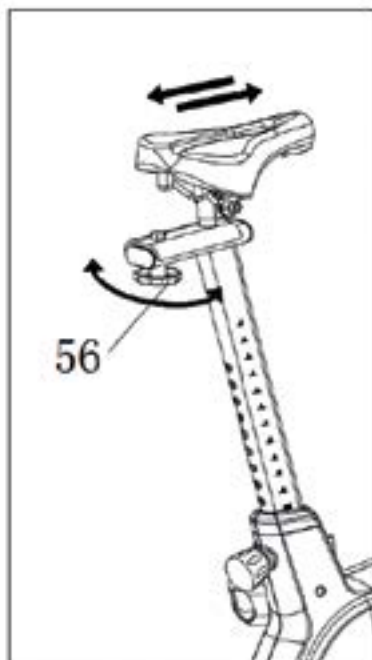


Tilt the body to the appropriate position, then screw the foot pad (10) into the middle hole of the main frame (44), as shown in Figure P1.

Check that all nuts, screws and bolts are tight before beginning the exercise.



PRODUCT USAGE INSTRUCTIONS - SADDLE

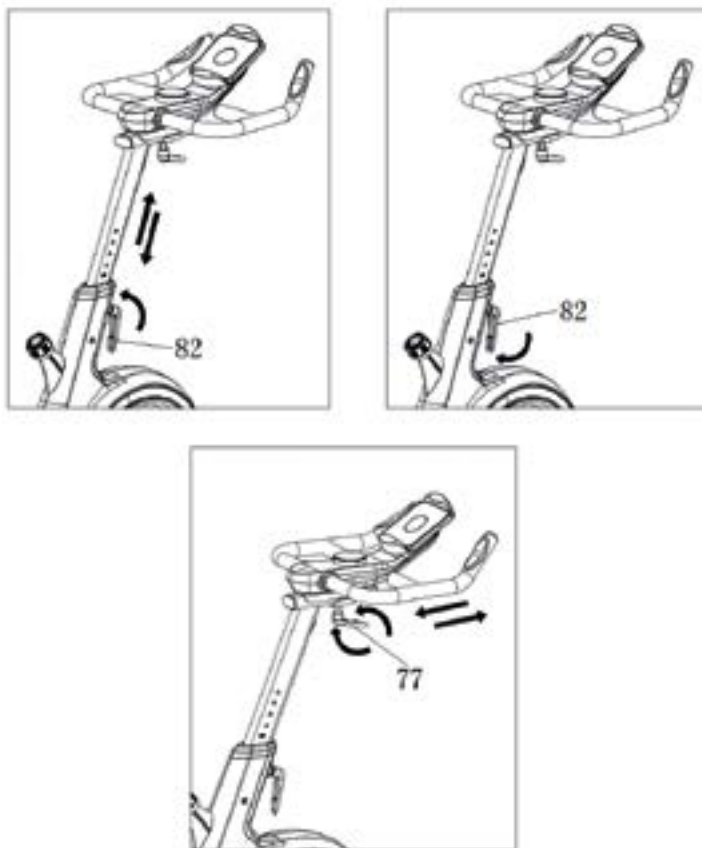


HEIGHT ADJUSTMENT INSTRUCTIONS

First, turn the Knob (28) counterclockwise to loosen it, then pull it outward after it is loosened. Then, grasp the saddle and adjust it to the desired position, gently move the saddle up and down, release the knob (28) to return it to its original position (when you hear a “click” sound, the knob is already in the saddle tube hole), and then turn the knob clockwise to tighten it.

FORWARD AND BACKWARD ADJUSTMENT SADDLE

Loosen the Nut (56), slide the saddle back and forth to adjust it to the desired position, then tighten the Nut (56) again.

PRODUCT USAGE INSTRUCTIONS - HANDLEBAR**UP AND DOWN ADJUSTMENT HANDLEBAR**

Loosen the L-shaped knob (82) by turning it counter-clockwise, pull it outward. Adjust the handle height as needed. Gently move the handle up and down, release the knob (82) to secure it back in place (you'll hear a "click" when it's set), then tighten the knob by turning it clockwise.

FORWARD AND BACKWARD ADJUSTMENT HANDLEBAR

Loosen the L-shaped nut (77), slide the handle back and forth to adjust it to the desired position, then tighten the L-shaped nut (77) again.



INSTRUCTIONS FOR POWER ADAPTER



Plug the adapter (93) into socket F on the control panel, then plug the power adapter (39) into the outlet to use.

INSTRUCTION FOR MOVING



COMPUTER INSTRUCTIONS

1.1 MAIN DISPLAY DESCRIPTION

NO.	ITEM	DISPLAY WINDOW	BRIEF DESCRIPTION
1	Display		1. 24 effect lights on the outer ring 2. Can display your heart rate, unit "BPM" 3. Can display "LEVEL" resistance LEVEL, the resistance value of "1 ~ 32" 4. Can display exercise data "speed" "time" "distance" "calorie" 5. Bluetooth connection status can be displayed
2	Broadcast in turns		1. All data are rotated and switched every 3s 2. Small window digital display "LEVEL" resistance LEVEL 3. The main window number are broadcasted in turns "Speed" "Time" "Distance" "Calories". 4. Bluetooth indicator Indicates the bluetooth connection status, the connection is on, but not off. 5. Motion state, the outer ring is lit by default.
3	Lock mode		1. Press the knob to switch the display mode and lock the data you need to see 2. Main window can lock display data "speed" "time" "distance", "Calories". 3. Small window digital display "LEVEL" resistance LEVEL. 4. Motion state, the outer ring is lit by default.
4	End of movement		1. At the end of the target mode movement, the knob will emit three consecutive rapid beeps. 2. The motion data does not return to zero until it enters the standby state. 3. Press the knob for 2 seconds to exit the motion. Exit in free mode has no target record value. Exit from target mode will display the target value set last time. Press and hold again for 2 seconds to clear the setting.



COMPUTER INSTRUCTIONS

1.2 MAIN OPERATION INSTRUCTIONS

NO.	ITEM	DISPLAY WINDOW	BRIEF DESCRIPTION
1	Sleep wake up		1. Hibernation state, display closed. 2. Short press the knob or detect riding movement and the knob wakes up.
2	Press the button		1. If there is no operation or movement, the knob will go to sleep after 3 minutes. 2. In sleep state, press the knob to wake up the device. 3. The target is set successfully, or no target is set, and the motion is detected to enter the motion state. 4. In motion state, press the knob to switch the display mode. 5. In motion state, long press the knob "2S" to reset the data and enter the wake state. 6. When pressing the knob, there is a buzzer prompt.
3	Rotate knob		A: WAKE UP THE STATE 1. Rotate clockwise to increase the target value. 2. Rotate counterclockwise to reduce the target value. B: MOTION STATE 1. Rotate clockwise to increase resistance. 2. Rotate counterclockwise to reduce drag. 3. When pressing the knob, there is a buzzer prompt.

COMPUTER INSTRUCTIONS

1.3 DETAILED OPERATION INSTRUCTIONS

A. The knob turns on, BUZZER beeps, the knob lights up and enters the READY state (Figure 1); After power-on, the resistance automatically reset to "1". If no operation for 3 minutes, display full shutdown and enter standby state (Figure 2)

B. In READY state, short press the knob to switch the target. Rotate the knob clockwise to increase the target value, and rotate it counterclockwise to decrease the target value. If motion data is detected, the knob will automatically enter the motion state. If the target value is not set to 0, it will enter the target mode (Figure 3), otherwise, it will enter the free mode (Figure 4).

C. If heart rate is supported, a small window will digitally rotate "heart rate" and resistance "LEVEL", and switch a group of data every 3s (Figure 5 and 6). If heart rate is not supported, only resistance "LEVEL" will be displayed in the small window.

D. Main window digital default rotation, "SCAN" icon lights up, "speed" "Time" "Distance" "Calorie" (Figure 7, 8, 9, 10), switching display every 3s.

E. By pressing the knob, the display mode can be adjusted to lock. The "SCAN" icon is not displayed, and the lock shows fixed data: "Speed" or "time" or "distance" or "calories" (Figure 11, 12, 13, 14).



Fig.1



Fig.2



Fig.3



Fig.4



Fig.5



Fig.6



Fig.7



Fig.8



Fig.9



Fig.10



Fig.11



Fig.12



Fig.13



Fig.14



COMPUTER INSTRUCTIONS

1.4 DATA DISPLAY DESCRIPTION

NO.	ITEM	DISPLAY WINDOW	EXPLICIT DECLARATION
1	Heart rate		Heart rate value. Display real-time heart rate if supported, otherwise not displayed
2	Level		1 ~ 32 The higher the grade, the greater the resistance
3	SCAN		Displayed: Indicates that data is in round - cast mode. Not displayed: Indicates that data is in locked mode
4	Speed		The display range is 0.0~999.9 km/h 60RPM - 21.5km/h
5	Time		00:00 ~ 99:59 Wake up state, start timing after short press the knob or detect motion, stop timing after motion for 4s
6	Distance		The display range is 0.0 ~ 999.9 km
7	Calorie		Display range: 0.0 ~ 999.9 kcal Proportional to the resistance level: Resistance 1 corresponds to 11.4 kcal/km, and resistance 32 to 44.6 kcal/km
8	Bluetooth		Display: Bluetooth is connected. Not displayed: Bluetooth is not connected
9	Goal setting		Time icon On: Set the time (min) target Distance icon on: Set the distance (km) target Consumption icon on: Set consumption (Kcal) target

KINOMAP

BLUETOOTH:

In normal mode, there is no need to press any buttons, just use the kinomap app for Bluetooth connection.

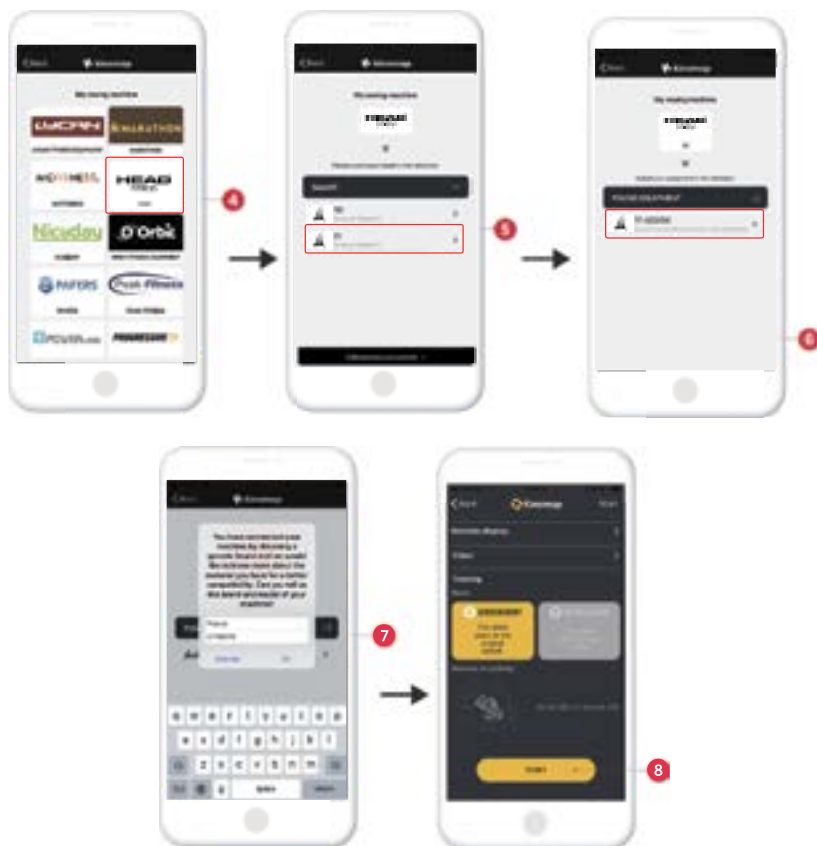
HOW TO CONNECT TO KINOMAP:

1. Enter Kinomap App.
2. Select to add more fitness equipment.
3. Select and click the required machine icon.
4. Tap HEAD entrance.
5. Tap the "Z1", Enter the search state.
6. Turn on Monitor's Bluetooth at the same time.
7. Tap the matching devices like HEAD-H9301P pair.
8. Find related videos to start your favorite rowing mode.





KINOMAP



EXERCISE INSTRUCTIONS

THE WARM UP PHASE

This stage of warm up exercise can enhance the trainer's body blood circulation and make the muscles in a good condition, at the same time reduce the risk of cramping or muscle pulling during training. Before each training, please do the warm up exercise according to the following recommended training methods, each type of stretching exercise must be maintained for about 30s, when doing exercise, be careful not to do strenuous stretching exercise to prevent muscle damage, once the muscle is damaged, please stop practicing



1. DOWN STRETCH

Bend your knees slightly and body slowly, let your back and shoulders relax, and try to touch your toes. Keep it for 10 ~15 seconds, repeat 3 times.

2. HAMSTRING STRETCH

Sitting on a clean cushion, then bend your right foot. Place your left foot against the inner thigh of your right foot. Try to touch your toes. Keep it for 10 ~15 seconds, repeat each foot 3 times .

3. CALF AND FOOT STRETCHING

Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it's heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10 ~15 seconds, repeat each foot 3 times.

4. QUADRICEPS STRETCH

Place your left hands against a wall or a desk to aid your balance. Then grasp your ankle with your left hand and pull your foot toward your buttocks. Keep it for 10 ~15 seconds, repeat each foot 3 times.

5. GROIN STRETCH

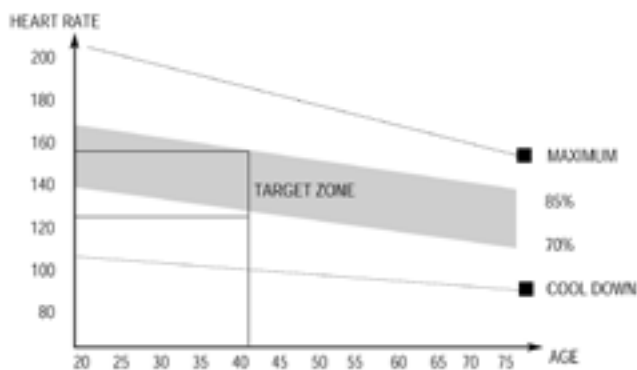
Sit with your knees flexed and soles of feet together. Hold your ankles and bend at your hips. Keep it for 10 ~15 seconds, repeat 3



EXERCISE INSTRUCTIONS

EXERCISE STAGE

This stage is formal training stage. You can improve the flexibility of your legs muscle after a long term regular practice. During the training, it is important to do the stable training intensity according to their own training situation and choose the reasonable training intensity, so keep the heart rate within the target values listed in the following table



RECOVERY PHASE

During the recovery phase, repeat the activities in the preparation. During the process, you can reduce the amplitude and speed of the exercise appropriately. Time around 5 mins. Thought exercise to adjust body heat and relax muscles. It is important to note that you cannot do strenuous stretching during exercise to avoid damaging your muscles. When you have already adapted training, you can gradually increase the training time and training intensity, at least 3 times per week. If possible record the average level of weekly practice.

EQUIPMENT TIP

Adjusting the Tension Control can change the resistance of the equipment, the higher the resistance the harder to step.

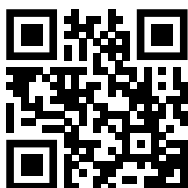
WEIGHT LOSS

To achieve the effect of weight loss, the key points that is time and intensity of training, the more intensity of training, the longer time will burn more calories, thus achieving the effect of the weight loss. Also the effect of fitness can be achieved through practice, enhance physical. During the training you can do some proper practice according to different needs

THIS PRODUCT IS FOR HOUSEHOLD EXCLUSIVE USE, NOT SUITABLE FOR USE IN PROFESSIONAL OR HEALTH ESTABLISHMENTS OF ANY KIND.

Claims for products that have the following features are not accepted:

- Hits.
- Falls.
- Misuse.
- Improper installation or assembly of the product.
- Damage or wear caused by improper use; excessive use, commercial and / or professional use of the product.
- Damage caused by oxidation, sulfation, humidity, exposure to rain and / or water or sources of excessive heat, use of abrasives, corrosion.



EN - Download full manual
ES - Descargar manual completo
FR - Téléchargez le manuel complet
DE - Vollständige anleitung herunterladen
IT - Scaricare il manuale completo
PT - Descarregar manual completo



EN - MANAGE YOUR 3 YEAR WARRANTY
ES - GESTIONA TU GARANTÍA DE 3 AÑOS
FR - GÉREZ VOTRE GARANTIE 3 ANS
DE - VERWALTEN SIE IHRE 3-JÄHRIGE GARANTIE
IT - GESTISCI LA TUA GARANZIA DI 3 ANNI
PT - GERENCIE SUA GARANTIA DE 3 ANOS

¡IMPORTANTE!

Lee el siguiente manual cuidadosamente antes de utilizar este producto. El fabricante no asume ninguna responsabilidad por daños o lesiones al usuario o a la propiedad por el uso de este equipo.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD Y MANTENIMIENTO

- Es responsabilidad del dueño del equipo asegurarse que todos los usuarios del mismo se encuentren informados de las medidas de seguridad y de la correcta utilización del producto en cuestión.
- Use el producto sólo como se describe en este manual.
- Coloque el producto sobre una superficie nivelada y estable, dejando libres al menos 2 metros de distancia a su alrededor. Se recomienda colocar una manta debajo del equipo para proteger el suelo y/o alfombra de cualquier daño posible.
- Mantenga el área de montaje limpia y bien iluminada. Las áreas oscuras y desorganizadas propician posibles accidentes.
- Mantenga el equipo en interiores, lejos de la humedad o el polvo. No coloque el equipo en el garaje, cabaña, cobertizo, jardín de invierno, patio, jardín, etc. O cerca del agua o líquidos. Omitir esta instrucción podría causar serios problemas de seguridad a su equipo.
- No opere el equipo donde se estén utilizando productos en aerosol o cuando se esté suministrando oxígeno.
- Mantenga a los niños menores de 12 años y a mascotas alejados del equipo en todo momento. Los niños no deben quedar solos en la habitación donde se encuentre el equipo.
- Las personas con alguna discapacidad no deben utilizar el equipo sin supervisión de personal calificado.
- Personas con tumores malignos, enfermedades preexistentes, bajo tratamiento, problemas cardíacos o algún instrumento electrónico implantado en el cuerpo, deben consultar a su médico antes de utilizar el equipo.
- Este producto no debe ser utilizado por mujeres embarazadas ni con su período.
- Nunca permita que más de una persona a la vez utilice el equipo.
- No utilice el equipo si siente cansancio o está bajo efectos de algún narcótico, fármacos o alcohol.
- Al utilizar el equipo se debe vestir ropa de ejercicio adecuada. No utilice ropa holgada ni joyas o accesorios que puedan atorarse en las partes mecánicas. Se recomienda vestir ropa de gimnasia tanto para hombres como para mujeres.
- Si siente mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, deje de ejercitarse y consulte a su médico inmediatamente.
- El equipo es sólo de uso doméstico. No lo utilice con fines comerciales.
- Nunca use abrasivos o solventes para limpiar el equipo. Para prevenir posibles daños a la computadora, si tuviera, mantenga a los líquidos alejados de la misma así como también, evite que la luz solar esté en contacto con la misma.

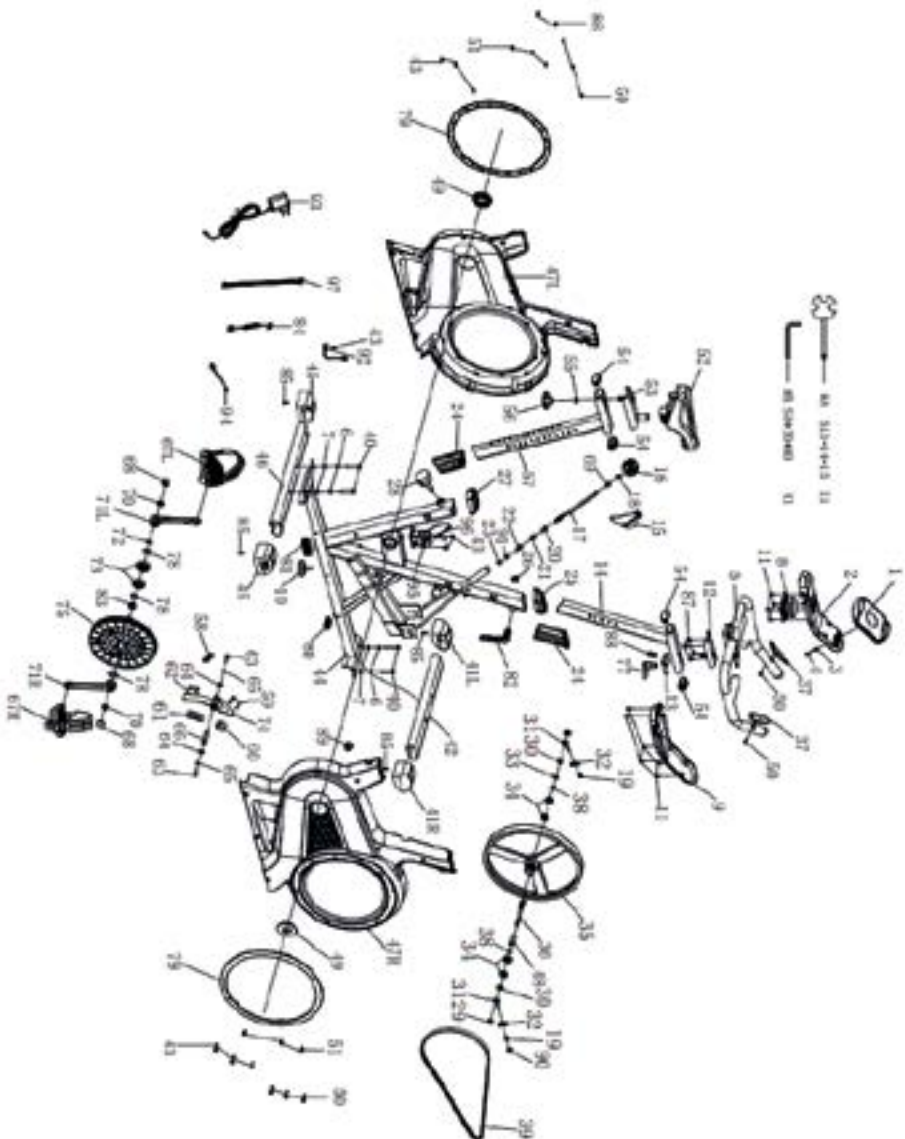


- Luego de cada sesión de ejercicios, limpie la computadora y otras superficies del equipo con una franela humedecida con agua o seca para quitar el exceso de transpiración.
- Verifique y ajuste todas las partes regularmente. Reemplace cualquier parte dañada inmediatamente.
- Tenga cuidado al utilizar y mover el equipo para evitar lesiones.
- El correcto mantenimiento del producto es de suma importancia para asegurar el funcionamiento óptimo del equipo. El mantenimiento inapropiado o la falta del mismo, podría reducir significativamente la vida útil del equipo.
- No modifique la inclinación poniendo objetos debajo del equipo.

ADVERTENCIA: Antes de comenzar algún programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años y/o con algún problema de salud preexistente.

Guarde estas instrucciones en un lugar seguro para futuras referencias.

DIAGRAMA EXPLOTADO





LISTA DE PARTES

Nº	DESCRIPCIÓN	CANT.	Nº	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Soporte PAD	1	36	Eje del volante de inercia	1
2	Cubierta de la consola central	1	37	Sensor de pulso	2
3	Resorte de compresión	1	38	Arandela plana Ø14*Ø10.2*1	2
4	Tornillo panorámico cruzado M5*20*Ø10	1	39	Cinturón	1
5	Soporte de manillar	1	40	Perno de bandeja hexagonal interior M8*45*15* S6	4
6	Arandela de muelle D8	4	41	Grupo de volantes tensores delanteros	2
7	Arandela plana D8	4	42	Estabilizador delantero	1
8	Perilla de control	1	43	Tornillo autoperforante autorroscante de bandeja cruzada ST4.2 * 16	10
9	Cobertor inferior de la consola central	1	44	Bastidor principal	1
10	Almohadilla central	1	45	Almohadilla trasera para los pies	2
11	Tornillo autorroscante de sartén cruzada ST4.0*12*Ø8	15	46	Estabilizador trasero	1
12	Soldadura de placa deslizante de manillar	1	47	Cubierta de cadena izquierda/derecha	2
13	Placa de bloqueo del manillar	1	48	Espaciador del eje central	1
14	Soporte vertical	1	49	Anillo de tapón de cigüeñal	2
15	Cubierta de la varilla de freno	1	50	Tornillo autorroscante de bandeja cruzada ST4.2*20	8
16	Pomo de freno	1	51	Tornillo panorámico cruzado M4*8* rosca completa, cabeza Ø9	6
17	Varilla de freno	1	52	Silla	1
18	Tuerca hexagonal M8*H5*S14	1	53	Soldadura de soporte ajustable	1
19	Tuerca de nylon M6*H6*S10	2	54	Tapón de tubo	4
20	Espaciador de freno	1	55	Arandela plana Ø10.5*Ø30*3	1
21	Tuerca plana de freno	1	56	Nuez	1
22	Espaciador hacia abajo	1	57	Soldadura del tubo del sillín	1
23	Tuerca ciega M6 S10	1	58	Resorte de arrastre	1
24	Revestimiento de tubería	2	59	Tornillo panorámico cruzado M5*10	2
25	Portada	1	60	Zapata de freno	1
26	Enchufe de cable	1	61	Imán	5
27	Cubierta trasera	1	62	Soldadura de tablero magnético	1
28	Perilla	1	63	Tornillo hexagonal externo M6*15*S10	2
29	Tuerca hexagonal M10*1.0*H8*S17	1	64	Arandela plana D6	2
30	Tuerca hexagonal M10*1.0*H5*S17	2	65	Arandela elásticaD6	2
31	Perno de cadena ajustable	2	66	Placa magnética	1
32	Tablero U	2	67	Pedal	2
33	Anillo de resorte para eje con eje N 10	1			
34	Cojinete	4			
35	Volante	1			

LISTA DE PARTES

Nº	DESCRIPCIÓN	CANT.	Nº	DESCRIPCIÓN	CANT.
68	Tapón de cigüeñal	2	85	Tornillo autoperforante de bandeja cruzada ST4.2*20	4
69	Manguito localizado en el freno	1	86	Tornillo autorroscante de bandeja cruzada ST4.2*32	2
70	Tuerca de brida M10*1.25 S14	2	87	Perno de cabeza avellanada M6*15*S4	4
71	Manivela izquierda/derecha	2	88	Enchufe de cable	1
72	Anillo de resorte para eje con eje Ø20	1	89	Tapón de tubo medio	1
73	Cojinete	2	90	Tuerca de brida M10*1.0*H8*S15	1
74	Soldadura de la tabla de freno	1	91	Tuerca de brida M6*H5.5*S10	1
75	Polea de correa	1	92	Sensor tipo aguja	1
76	Rejilla de posicionamiento magnético	1	93	Adaptador	1
77	Tuerca en forma de L	1	94	Línea de relé de potencia	1
78	Anillo de arandela ondulada D20*Ø24*0.3	3	95	Motor	1
79	Cubierta de cadena decorar anillo	2	96	Línea de ajuste fino de control electrónico	1
80	Tapón de tubo cuadrado	1	97	Cable de conexión de control medio	1
81	Tapón de tubería ovalado plano	1			
82	Perilla de pasador en forma de L	1	A	Llave cruzada S13-14-15,Ø5	1
83	Espaciador del volante de inercia	1	B	Llave hexagonal S6*30*80	1
84	Cable del controlador medio (Helix)	1			



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

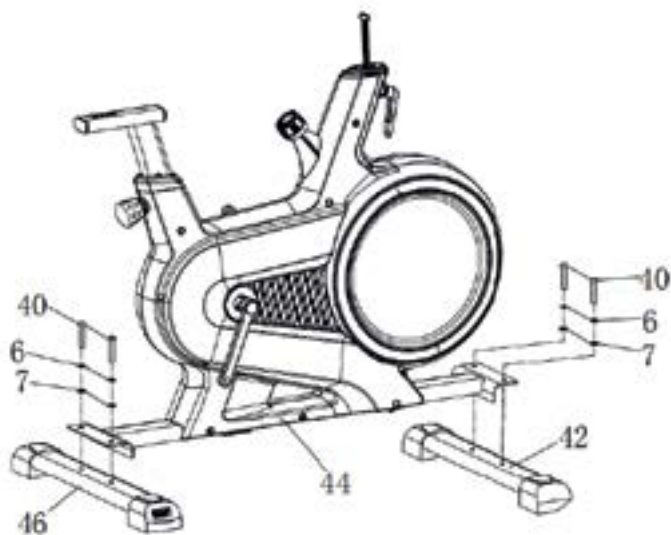
PREPARACIÓN

- A.** Antes de armar, asegúrese que haya espacio suficiente alrededor del aparato.
- B.** Utilice las herramientas incluidas dentro del producto.
- C.** Antes de armar, verifique que no falte ninguna pieza.

El equipo debe ser utilizado por personas cuyo peso corporal no exceda los 120 kg.

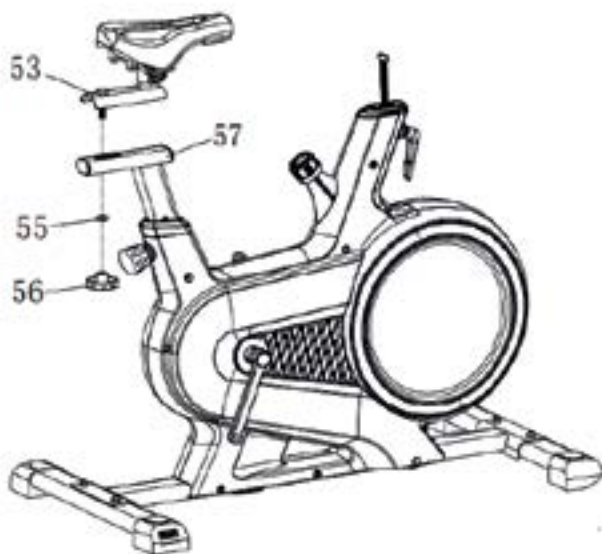
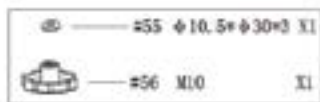
PASO 1

	#10 M8*15*15*S6	X4
	#6 D8	X4
	#7 D8	X4
	#B S6*30*80	X1



Alinee el estabilizador delantero (42) y el estabilizador trasero (46) con el marco principal (44) y unir usando la arandela plana (7), el anillo de arandela de resorte (6) y el perno de la bandeja hexagonal interior (40).

PASO 2



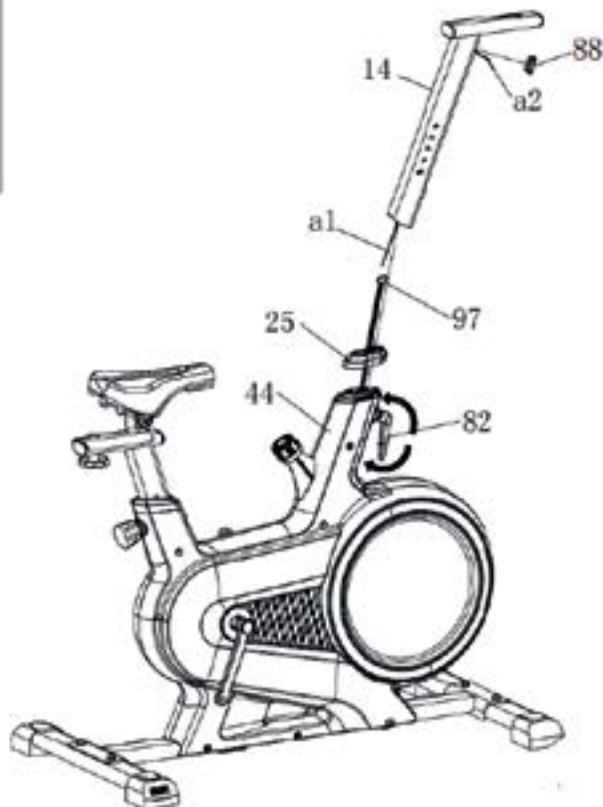
Mantenga el soporte ajustable (53) en línea el tubo del sillín (57), luego insérte el tornillo del soporte ajustable (53) en el tubo del asiento (57) .



PASO 3



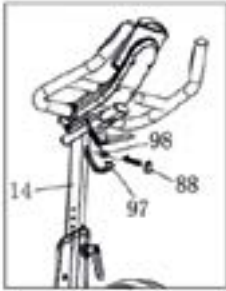
P1



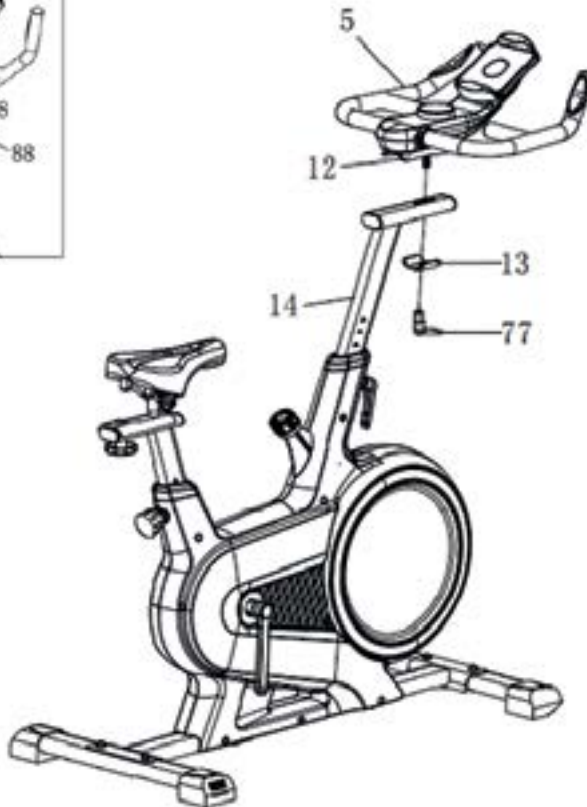
A. En primer lugar, retire el enchufe (88) preinstalado en el soporte vertical (14). A continuación, apriete la cubierta frontal (25) en el marco principal (44). A continuación, use el cable de amarre envuelto en plástico preinstalado en el soporte vertical (14) para agrupar el cable de conexión de control medio (97) en el extremo a1 y luego tire del extremo a2 hacia afuera del interior del soporte vertical.

B. En sentido contrario a las agujas del reloj, afloje la perilla del pasador en forma de L (82) preinstalada en el tubo del soporte delantero del bastidor principal (44), luego inserte el soporte en U(14) en el tubo del soporte delantero del bastidor principal, alineando los orificios, y finalmente apriete el soporte vertical (14) en el tubo del soporte delantero del bastidor principal con la perilla del pasador en forma de L (82) en el sentido de las agujas del reloj. Como se muestra en la figura P1.

PASO 4



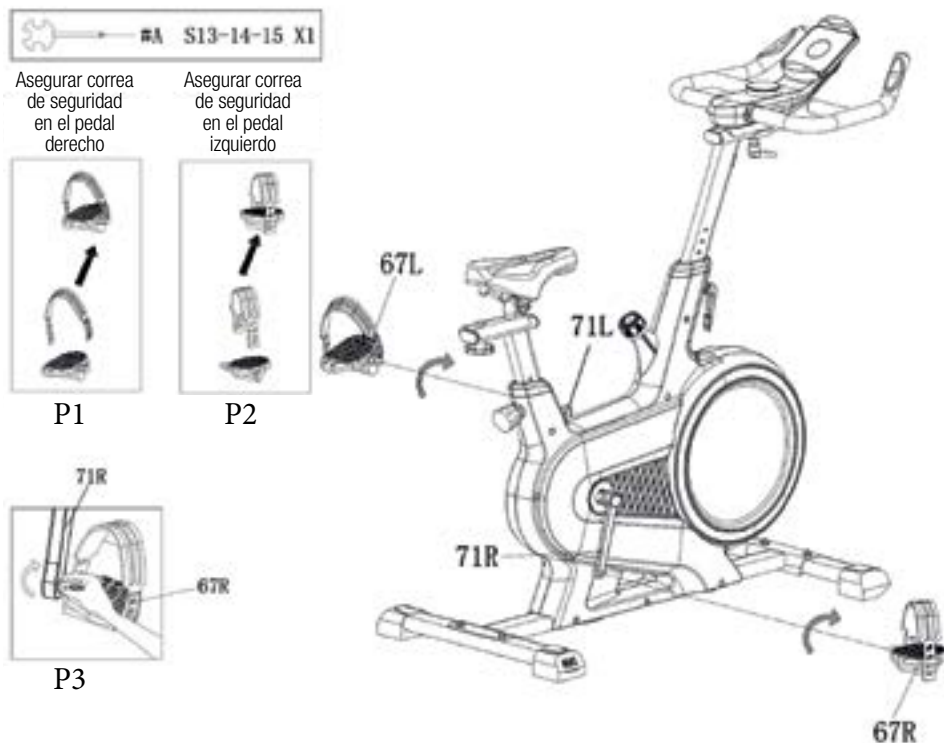
P1



Asegure la placa deslizante del manillar (12) al soporte vertical (14) con un perno. Fije con la placa de bloqueo del manillar (13) y la tuerca en forma de L (77) al soporte vertical (14). A continuación, conecte el cable de conexión de control medio (97) al cable del controlador medio del monitor (98), finalmente inserte las terminales en el orificio del cable del soporte derecho en U (14) y enchufe con el enchufe (88), como en la Figura P1.



PASO 5



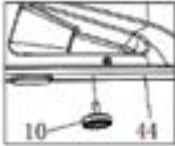
A. Primero, como se muestra en las Figuras P1 y P2, coloque la correa de seguridad en el pedal izq (67L). Está marcado con una “L”. Haz lo mismo con el pedal derecho (67R)

B. En segundo lugar, fije los pedales a la manivela (71R/L) en los lados apropiados. Atornille el perno de los pedales derecho (67R) en el sentido de las agujas del reloj. Ajuste el tornillo del pedal izquierdo (67L) en sentido contrario a las agujas del reloj.

CUIDADO: El pedal derecho está marcado como “R” y el pedal izquierdo está marcado como “L”. El pedal derecho está en el lado derecho cuando se está sentado en la bicicleta estática.

C. Durante el ejercicio, los pedales izquierdo y derecho (67L) y (67R) deben mantenerse bloqueados en todo momento, de lo contrario se dañarán las bandas de rodadura de los pedales izquierdo y derecho (67L) y (67R).

PASO 6



P1

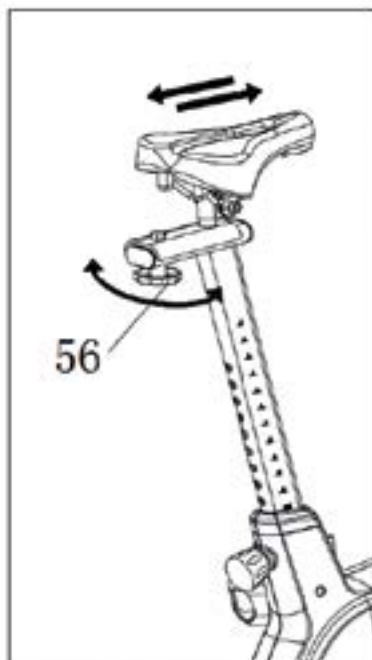


Incline el cuerpo a la posición adecuada, luego atornille la almohadilla central (10) en el orificio central del bastidor principal (44), como se muestra en la Figura P1.

Verifique que todas las tuercas, tornillos y pernos estén apretados antes de comenzar el ejercicio.



INSTRUCCIONES DE USO DEL PRODUCTO - SILLÍN

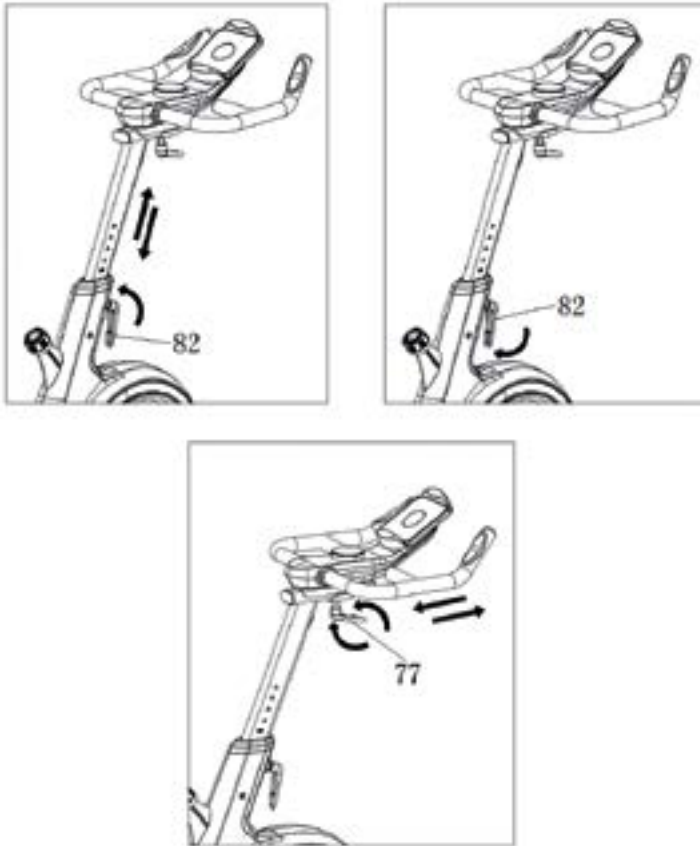


INSTRUCCIONES DE AJUSTE DE ALTURA

Gire la perilla (28) en sentido contrario a las agujas del reloj para aflojarla, luego tire de ella hacia afuera después de aflojarla. Luego, agarre el sillín y ajústelo a la posición deseada, mueva suavemente el sillín hacia arriba y hacia abajo, suelte la perilla (28) para devolverla a su posición original (cuando escuche un sonido de “clic”, la perilla ya está en el orificio del tubo del sillín) y luego gire la perilla en el sentido de las agujas del reloj para apretarla.

AJUSTE HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS DEL SILLÍN

Afloje la tuerca (56), deslice el sillín hacia adelante y hacia atrás para ajustarlo a la posición deseada y, a continuación, apriete la tuerca (56) nuevamente.

INSTRUCCIONES DE USO DEL PRODUCTO - MANILLAR**AJUSTE HACIA ARRIBA Y HACIA ABAJO MANILLAR**

Afloje la perilla en forma de L (82) girándola en sentido contrario a las agujas del reloj, tire de ella hacia afuera. Ajuste la altura del mango según sea necesario. Mueva suavemente la manija hacia arriba y hacia abajo, suelte la perilla (82) para asegurarla nuevamente en su lugar (escuchará un “clic” cuando esté configurada), luego apriete la perilla girándola en el sentido de las agujas del reloj.

AJUSTE HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS DEL MANILLAR

Afloje la tuerca en forma de L (77), deslice la manija hacia adelante y hacia atrás para ajustarla a la posición deseada y, a continuación, apriete la tuerca en forma de L (77) nuevamente.



INSTRUCCIONES PARA EL ADAPTADOR DE CORRIENTE



Enchufe el adaptador (93) en el enchufe F del panel de control y, a continuación, enchufe el adaptador de corriente (39) en la toma de corriente que desea utilizar.

INSTRUCCIONES PARA MOVER EL EQUIPO



INSTRUCCIONES DE LA COMPUTADORA

1.1 DISPLAY PRINCIPAL

NO.	ITEM	PANTALLA	DESCRIPCIÓN
1	Display		1. Sistema de 24 luces en el anillo exterior del display. 2. Ritmo cardiac en "PPM" 3. Muestra niveles de Resistencia de "1 ~ 32" 4. Mide "Velocidad", "Tiempo", "Distancia" y "Calorías" 5. Indicador de conectividad Bluetooth.
2	Datos desplegados en rotación		1. La informacion en pantalla rota cada 3s. 2. Pequeño display digital indicando nivel de resistencia. 3. Los 4 mediciones mas importantes son mostradas en turnos. "Velocidad", "Tiempo", "Distancia" y "Calorías" . 4. El digno azul de Bluetooth indica el estado de la conexon. 5. En modo movimiento, el alo exterior queda predido pordefault.
3	Modo lock		1. Aprieta la perilla para pasar a modo display y fijar la info que quieres ver. 2. Se puede fijar "Velocidad", "Tiempo", "Distancia" y "Calorías" . 3. Pequeño display digital indicando nivel de resistencia. 4. En modo Movimiento, el alo exterior queda predido pordefault.
4	Fin del ejercicio		1. Al finalizar el ejercicio la consola emitirá 3 pitidos consecutivos. 2. Los datos entregados no se resetean hasta que la computadora no entra en modo standby. 3. Para salir del programa manten apretada la perilla por 2 segundos. Al salir del modo ejercicio libre no se mantendran grabados los datos del ejercicio realizado previamente, en caso de estar target mode se podrán ver los datos del ultimo ejercicio. Para resetear los datos manten apretada la perilla por 2 segundos.



INSTRUCCIONES DE LA COMPUTADORA

1.2 DORMIR DESPERTAR

NO.	ITEM	PANTALLA	DESCRIPCIÓN
1	Modo sueño/ despertar		1. Modo Hibernacion, display apagado. 2. Apretar o comenzar a pedalear para que se encienda.
2	Apriete la perilla		1. Si no se detecta movimiento o pedaleo por 3 minutos la consola entrara en modo sueño. 2. En modo sueño, aprieta la perilla para activar la consola. 3. Se establezca o no el objetivo, cuando se detecta movimiento se ingresa en el estado movimiento. 4. En estado Movimiento, oprime la perilla para cambiar la informacion desplegada. 5. En estado Movimiento, maneten apretada la perilla "2S" para resetear la información en pantalla. 6. Al oprimir la perilla se sentira un zumbador.
3	Girar la perilla		A: ESTADO DESPERTAR 1. Rotar a favor de las agujas del reloj para incrementar el valor objetivo deseado. 2. Rotar en contra de las agujas del reloj para incrementar el valor objetivo deseado. B: ESTADO MOVIMIENTO 1. Rotar a favor de las agujas del reloj para incrementar la resistencia. 2. Rotar en contra de las agujas del reloj para incrementar la resistencia. 3. Al oprimir la perilla se sentira un zumbador.

INSTRUCCIONES DE LA COMPUTADORA

1.3 INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN DETALLADAS

A. La perilla se enciende y emite un pitido. Al encenders entra en el estado LISTO (Figura 1); Después del encendido, la resistencia se restablece automáticamente a “1”. Si no se usa o pedalea durante 3 minutos, la consola se apaga y vuelve a estado Stand By (Figura 2).

B. En el estado LISTO, presione brevemente la perilla para cambiar el objetivo. Gire la perilla en el sentido de las agujas del reloj para aumentar el valor objetivo y gírela en el sentido contrario a las agujas del reloj para disminuir el valor objetivo. Si se detectan datos de movimiento, la perilla entrará automáticamente en el estado de movimiento. Si el valor objetivo no se establece en 0, entrará en el modo objetivo (Figura3), de lo contrario, entrará en el modo libre (Figura. 4).

C. Si el equipo admite medición de frecuencia cardíaca, una pequeña ventana rotará digitalmente la “frecuencia cardíaca” y la resistencia “LEVEL”, y cambiará un grupo de datos cada 3 segundos (Figura 5 y 6). Si la frecuencia cardíaca no es compatible, solo se mostrará la resistencia “LEVEL” en la pequeña ventana.

D. Rotación predeterminada digital de la ventana principal. Se enciende el icono “ESCANEAR”, “Velocidad”, “Tiempo”, “Distancia”, “Calorías” (Figura 7, 8, 9, 10), pantalla de conmutación cada 3 segundos.

E. Al presionar la perilla, el modo de visualización se puede dejar fijo. El icono “SCAN” no se muestra y el candado muestra datos fijos: “Velocidad” o “tiempo” o “distancia” o “calorías” (Figura 11, 12, 13, 14).



Fig.1



Fig.2



Fig.3



Fig.4



Fig.5



Fig.6



Fig.7



Fig.8



Fig.9



Fig.10



Fig.11



Fig.12



Fig.13



Fig.14



COMPUTER INSTRUCTIONS

NO.	ITEM	PANTALLA	SIGNIFICADO
1	Frecuencia cardíaca		Valor de ritmo cardíac. Desplegara en pulsaciones el ritmo cardíaco en caso de contar con la funcionalidad
2	Nivel de resistencia		1 ~ 32 Cuanto mas alto el nro mayor el nivel de Resistencia.
3	SCAN		Cuando aparece: Indica que los datos se muestran en rotación. Cuando no aparece: Indica que se a fijado algún dato para mostarse de manera constante.
4	Velocidad		El rango soportado es de 0.0~999.9 km/h 60RPM - 21.5km/h
5	Tiempo		00:00 ~ 99:59 Comienza a contar despues de oprimir la perilla o detector movimiento. Dejara de contar si se detiene la marcha por mas de 4 s.
6	Distancia		El rango es de 0.0 ~ 999.9 km
7	Calorías		Rango: 0.0 ~ 999.9 kcal Proporcional al nivel de resistencia: Resistencia 1 corresponde a 11.4 kcal/km, mientras que resistencia 32 a 44.6 kcal/km
8	Bluetooth		Si aparece en pantalla: Bluetooth conectado. Si no aparece en pantalla: Bluetooth no conectado.
9	Fijación de objetivos		Icono de tiempo encendido: Fijar el tiempo deseado. Icono de distancia encendido: Fijar la distancia deseada (km). Icono de Consumo de Calorias encendido: Fijar consumo (Kcal) deseado.

KINOMAP

BLUETOOTH:

En modo normal, no es necesario presionar ningún botón, solo use la aplicación Kinomap para la conexión Bluetooth.

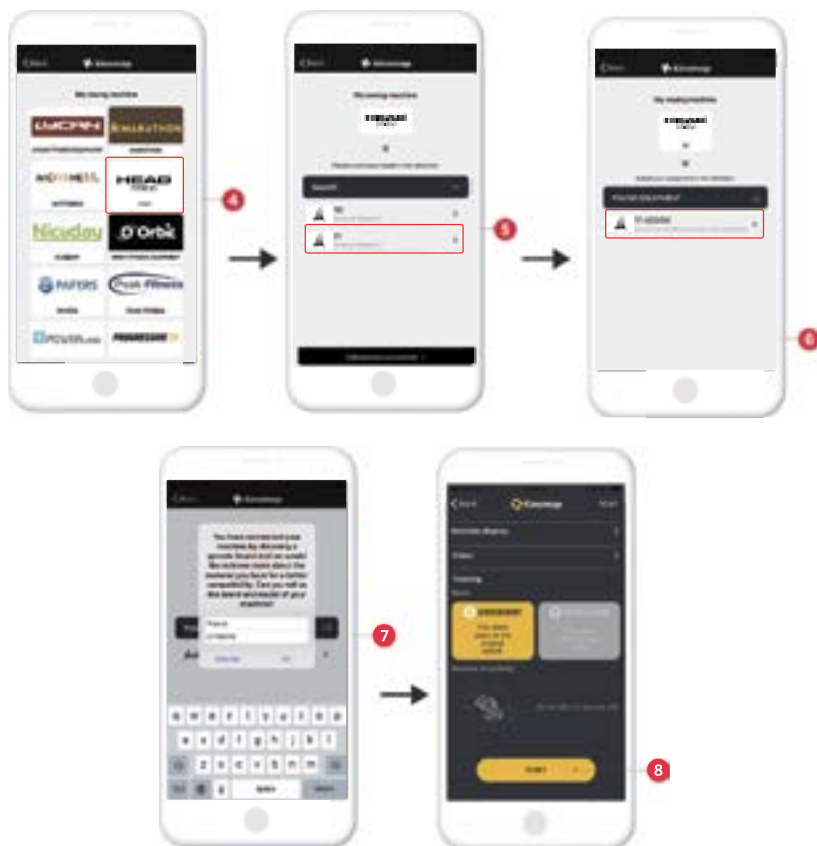
CÓMO CONECTARSE A KINOMAP:

1. Ingrese a la aplicación de Kinomap.
2. Seleccione para agregar más equipos de acondicionamiento físico.
3. Seleccione y haga clic en el icono de la máquina que quiera conectar.
4. Seleccione el logo de HEAD.
5. Toque el botón "Z1", ingrese el estado de búsqueda.
6. Encienda el Bluetooth del monitor al mismo tiempo.
7. Toque los dispositivos coincidentes como HEAD-H9301P par.
8. Encuentra videos relacionados para iniciar tu entrenamiento.





KINOMAP



EJERCICIOS SUGERIDOS

FASE DE CALENTAMIENTO

Esta fase del ejercicio de calentamiento puede mejorar la circulación sanguínea del cuerpo del entrenador y hacer que los músculos estén en buenas condiciones, al mismo tiempo reduce el riesgo de calambres o tirones musculares durante el entrenamiento. Antes de cada entrenamiento, por favor haga el ejercicio de calentamiento de acuerdo con los siguientes métodos de entrenamiento recomendados, cada tipo de ejercicio de estiramiento debe mantenerse durante unos 30s, al hacer ejercicio, tenga cuidado de no hacer ejercicio de estiramiento extenuante para evitar daños musculares, una vez que el músculo está dañado, por favor deje de practicar.



1. ESTIRAMIENTO HACIA ABAJO

Dobla ligeramente las rodillas y el cuerpo lentamente, deja que la espalda y los hombros se relajen, e intenta tocarte los dedos de los pies. Manténlo durante 10 ~15 segundos, repite 3 veces.

2. ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES

Siéntese en un cojín limpio, doble el pie derecho. Coloque el pie izquierdo contra la cara interna del muslo del pie derecho. Intente tocar los dedos de los pies. Manténgalo durante 10 ~15 segundos, repita cada pie 3 veces.

3. ESTIRAMIENTO DE PANTORRILLAS Y PIES

Párese y coloque ambas manos en una pared o un árbol, un pie detrás. Mantenga el pie de atrás de pie y su talón en el suelo, luego inclínese hacia la pared o el árbol. Manténgalo durante 10 ~15 segundos, repita cada pie 3 veces.

4. ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Coloque sus manos izquierdas contra una pared o un escritorio para ayudar a su equilibrio. Luego agarre su tobillo con la mano izquierda y tire de su pie hacia las nalgas. Mantenga esta posición



EJERCICIOS SUGERIDOS

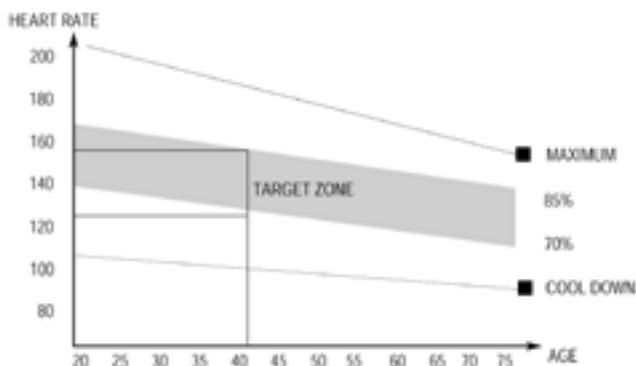
durante 10 ~ 15 segundos, repita 3 veces con cada pie.

5. ESTIRAMIENTO DE LAS INGLES

Siéntese con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies juntas. Sujete los tobillos y flexione las caderas. Manténgalo durante 10 ~15 segundos, repita 3 veces.

ETAPA DE EJERCICIO

Esta fase es la fase de entrenamiento formal. Puede mejorar la flexibilidad del músculo de las piernas después de una práctica regular a largo plazo. Durante el entrenamiento, es importante hacer la intensidad de entrenamiento estable de acuerdo a su propia situación de entrenamiento y elegir la intensidad de entrenamiento razonable, por lo que mantener la frecuencia cardíaca dentro de los valores objetivo que figuran en la siguiente tabla



FASE DE RECUPERACIÓN

Durante la fase de recuperación, repita las actividades de la preparación. Durante el proceso, puede reducir adecuadamente la amplitud y la velocidad del ejercicio. Tiempo alrededor de 5 min. Piense en el ejercicio para ajustar el calor corporal y relajar los músculos. Es importante tener en cuenta que no se pueden realizar estiramientos extenuantes durante el ejercicio para evitar dañar los músculos. Cuando ya haya adaptado el entrenamiento, puede aumentar gradualmente el tiempo de entrenamiento y la intensidad del mismo, al menos 3 veces por semana. Si es posible, registre el nivel medio de práctica semanal.

CONSEJO SOBRE EL EQUIPO

Ajustando el control de tensión puede cambiar la resistencia del equipo, cuanto mayor sea la resistencia más difícil será pisar.

EJERCICIOS SUGERIDOS

PÉRDIDA DE PESO

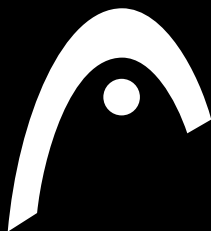
Para lograr el efecto de la pérdida de peso, los puntos clave que es el tiempo y la intensidad del entrenamiento, más intensidad de entrenamiento, más tiempo se queman más calorías, logrando así el efecto de la pérdida de peso. También el efecto de la aptitud se puede lograr a través de la práctica, mejorar física. Durante el entrenamiento se puede hacer alguna práctica adecuada de acuerdo a las diferentes necesidades



ESTE PRODUCTO ES PARA USO EXCLUSIVO HOGAREÑO, NO APTO PARA USO EN ESTABLECIMIENTOS PROFESIONALES O DE SALUD DE NINGÚN TIPO.

No se aceptan reclamos por los productos que presenten las siguientes características:

- Golpes.
- Caídas.
- Mal uso.
- Instalación o armado incorrecto o inadecuado del producto.
- Daños o desgaste producido por uso inadecuado; uso excesivo, comercial y/o profesional del producto.
- Daños producidos por oxidación, sulfatación, humedad, exposición a la lluvia y/o al agua o a fuentes de calor excesivo, uso de abrasivos, corrosión.
- Daños a causa de inundaciones, entrada de agua y/o arena.
- Daños causados por la adaptación de piezas y/o accesorios que no pertenezcan al producto.



HEAD is a registered trademark of HEAD technology GmbH and HEAD Sport GmbH and is used under license by Global Fitness Co. Limited