

LYDSTO SPINNING BIKE S1

INSTRUCTION MANUAL



SAFETY INSTRUCTIONS

WARNING: To reduce the risk of serious injury, read the following safety instructions before using the equipment.

1. Read all warnings posted on the equipment. Follow all safety instructions in this manual.
2. Read this manual and study it carefully before using the equipment. Make sure that it is properly assembled and all fasteners are tightened before use.
3. Do not allow children and pets to use or play on the equipment. Always keep children and pets away from the equipment when it is in use.
4. This equipment is not suitable for children under the age of 14 or pregnant women.
5. This equipment must be placed on a level and stable hard flooring or on a low pile carpet. Do not position the equipment on loose rugs or uneven surfaces.
6. Inspect the equipment for worn or loose components prior to each use.
7. Tighten / replace any loose or worn components prior to using the equipment.
8. Do not place fingers or objects in the range of moving parts of the equipment.
9. Do not place any sharp objects around the equipment. Never drop or insert any objects into any openings.
10. Always choose the workout which best fits your physical, strength and flexibility level. Know your limits and train within them. Always use common sense when exercising.
11. Do not wear loose or dangling clothing while using the equipment.
12. Never exercise in bare feet or socks; always wear correct footwear such as running or walking shoes.
13. Always do stretching exercises to properly warm up before using this equipment.
14. Be careful to maintain your balance while getting on this product, using this product and getting off this product; loss of balance may result in a fall and/ or serious bodily injury.
15. The equipment must not be used by persons weighing over 267 pounds / 120 kilograms.
16. The equipment should be used by only one person at a time.
17. This equipment is for home use only.
18. Replace the defective components immediately and / or discontinue the use of the equipment until it is repaired.
19. Only exercise with a minimum clearance area of 1 meter around the equipment.
20. If you feel faint or dizzy, discontinue use of this equipment immediately. Serious bodily injury can occur if this equipment is not assembled and used correctly. Serious bodily injury can also occur if all instructions are not followed.

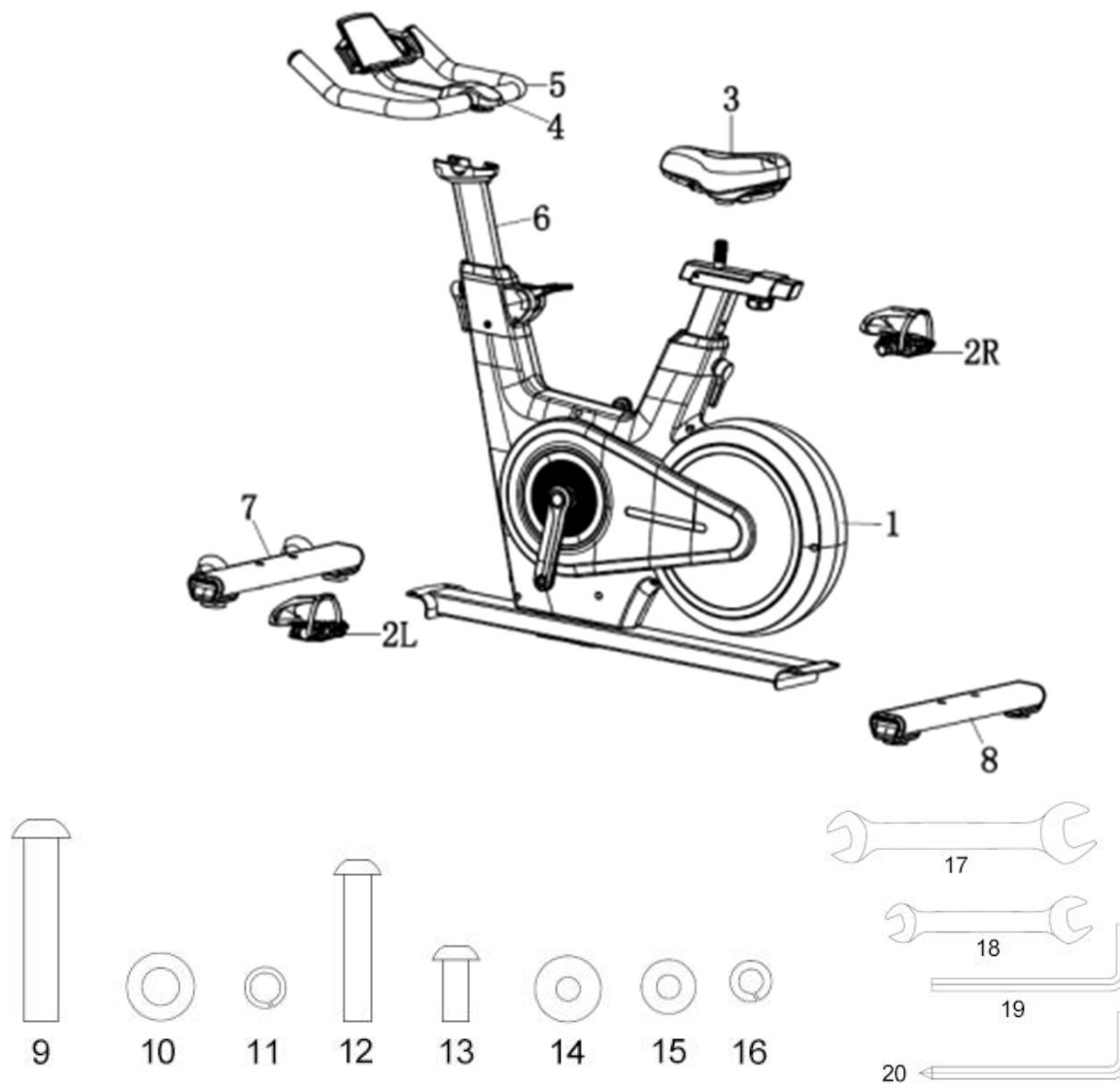
WARNING: Before starting any exercise or conditioning program you should consult with your personal Doctor to see if you require a complete physical exam. This is especially important if you are over the age of 35, have not ever exercised before, are pregnant, or suffer from any illness.

READ AND FOLLOW THE SAFETY PRECAUTIONS. FAILURE TO FOLLOW THESE
INSTRUCTIONS CAN RESULT IN SERIOUS BODILY INJURY.

ASSEMBLY PARTS

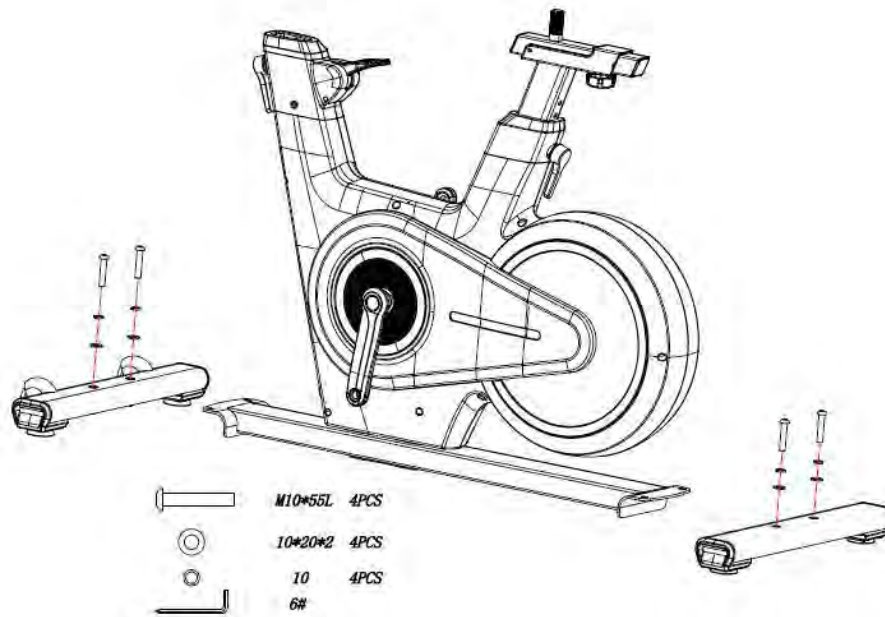
Follow the **List of Assembly Parts** below to check and make sure all of the assembly parts are present and in good condition. Do not dispose of the packing material until the trial period has expired. If anything is missing please check the packing materials to verify that it was not concealed in this material.

Part No.	ASSEMBLY PARTS	Q'TY	Part No.	ASSEMBLY PARTS	Q'TY
1	Main Frame	1	11	Spring Washer $\Phi 10$	4
2	Left/Right Pedal	2	12	Bolt M8*40	2
3	Seat	1	13	Bolt M8*12	1
4	Handlebar Cover	1	14	Curved Washer $\Phi 8$	2
5	Handlebar	1	15	Washer $\Phi 8 * \Phi 16 * 1.6$	1
6	Handlebar Post	1	16	Spring Washer $\Phi 8$	3
7	Front Stabilizer	1	17	Spanner 17#-19#	1
8	Rear Stabilizer	1	18	Spanner 13#-15#	1
9	Bolt M10*55	4	19	Allen Wrench 5#	1
10	Washer $\Phi 10 * \Phi 20 * 2$	4	20	Allen Wrench 6#	1



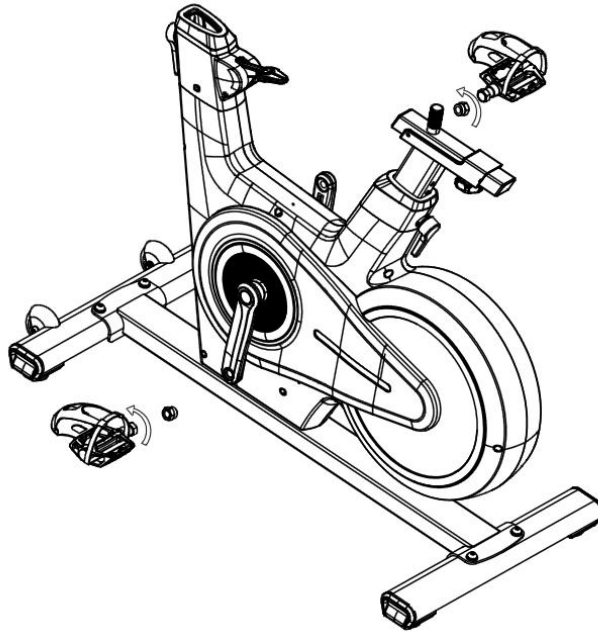
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 1



1. Unpack the equipment from the shipping carton and remove the packing materials.
2. Attach the #1 main frame to the #7 front stabilizer and #8 rear stabilizer. Ensure the bolt holes line up properly.
3. Thread the 4pcs×#10 washer (Φ10), 4pcs×#11 spring washer(Φ10) onto the 4pcs×#9 bolt (M10).
4. Secure the main frame to the front and rear stabilizer using bolt/washers from step 3 and fully tighten the bolts by #20 allen wrench. Caution should be used to prevent the main frame from falling down during the assembly.

STEP 2



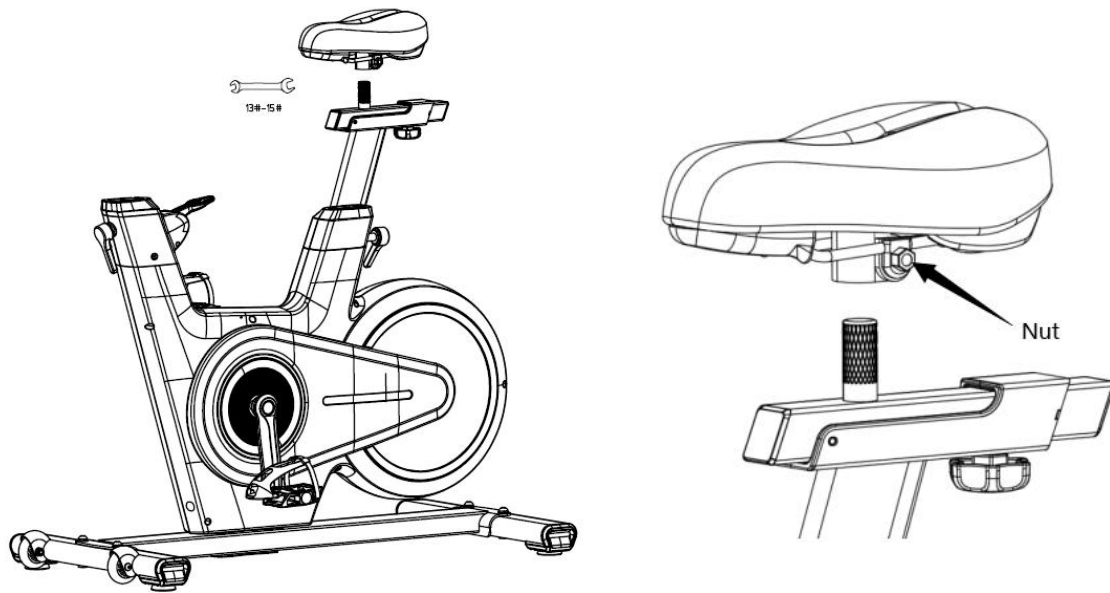
1. The #2 left and right pedals are not interchangeable. You must assemble the right pedal to the right side crank arm and the left pedal to the left side crank arm. The left and right side are determined from the seated position. Failure to follow the above instructions may cause damage.

2. Remove the nut from the pedal. Using your hands, thread the Left Pedal COUNTER-CLOCKWISE onto the LEFT crank arm. After the pedal is hand tightened use the #17 spanner to completely tighten the pedal. Then attach the nut to the end of the pedal and tighten by the #17 spanner.

3. Remove the nut from the pedal. Using your hands, thread the Right Pedal CLOCKWISE onto the RIGHT crank arm. After the pedal is hand tightened use the #17 spanner to completely tighten the pedal. Then attach the nut to the end of the pedal and tighten by the #17 spanner.

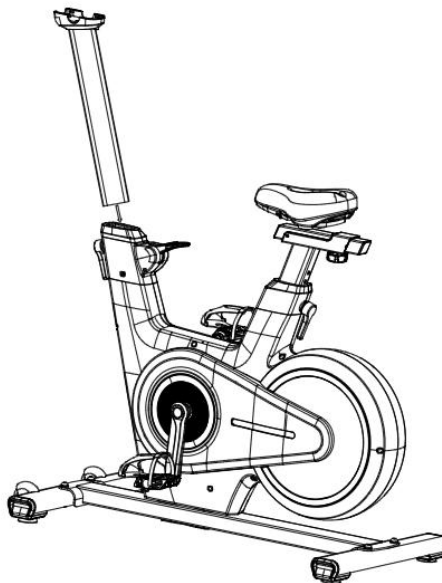
(Note: The pedals and crank arms are marked by L/R. L means left and R means right)

STEP 3



Place the #3 seat onto the seat support. Adjust the proper angle and tighten the nuts on both sides by #18 spanner.

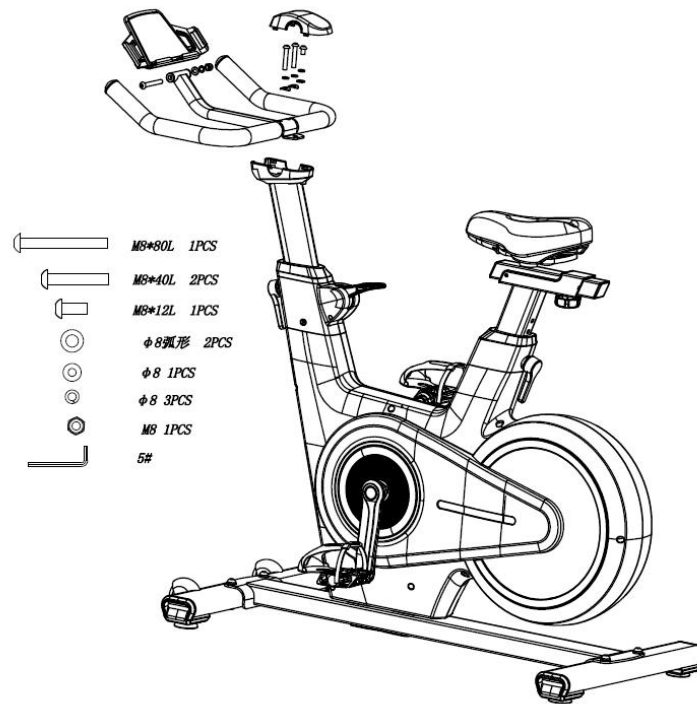
STEP 4



NOTE: Do not completely remove the adjustment knob from the frame. To adjust the handlebar and seat you will need to loosen the knob and then pull the knob outward.

1. To insert the handlebar post, turn the adjustment knob counter-clockwise to loosen.
2. Pull the knob outward and insert the handlebar post at the same time until the handlebar post is fully inserted.
3. Release the knob and slowly pull up on the handlebar post until it locks in place. Verify that the handlebar will not move up or down.
4. Tighten the knob by turning it clockwise until it is completely tightened.

STEP 5

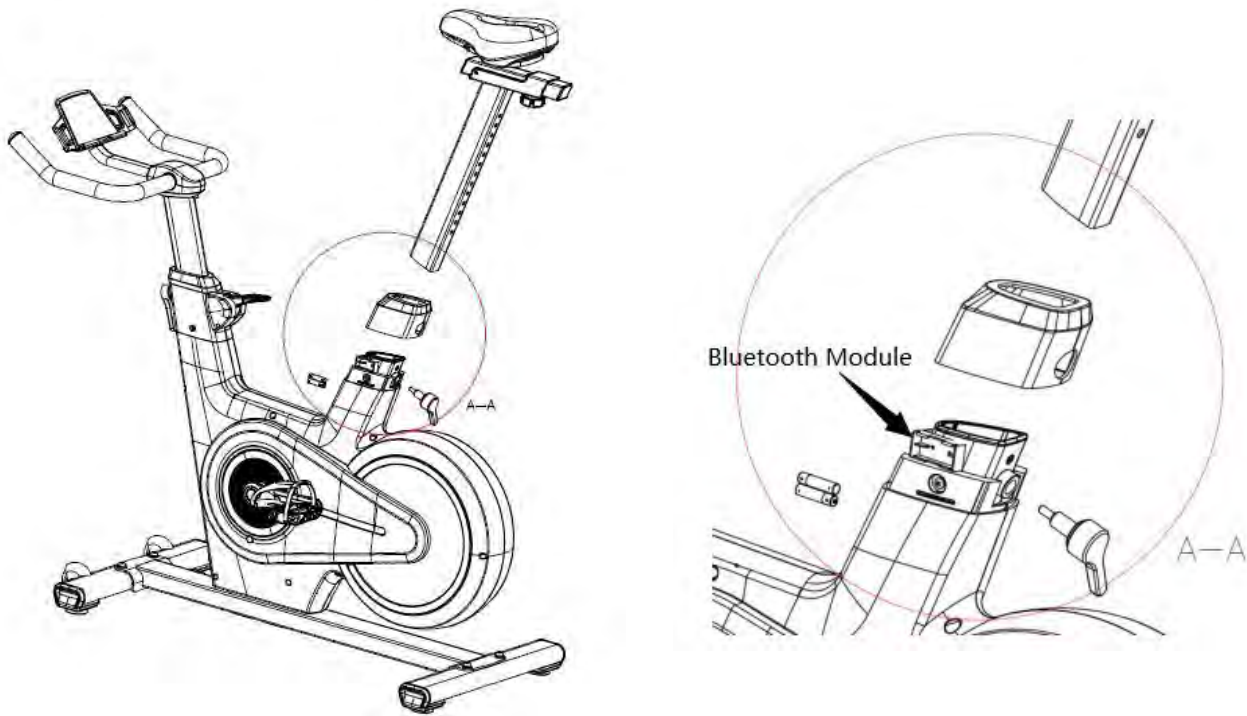


1. Thread the 2pcs×#14 washer (Φ8), 2pcs×#16 spring washer(Φ8) onto the 2pcs×#12 bolt (M8). Thread the 1pc×#15 washer (Φ8), 1pc×#16 spring washer(Φ8) onto the 1pc×#13 bolt (M8).
2. Attach the #5 handlebar to the #6 handlebar post and secure using bolt/washers from step 1. Fully tighten the bolts by #19 allen wrench.
3. Gently slide the #4 handlebar cover onto the handlebar .

BATTERY REPLACEMENT

The product is equipped with a Bluetooth module and can connect with Kinomap/Zwift App. The Bluetooth module will not function without AA*2 battery.

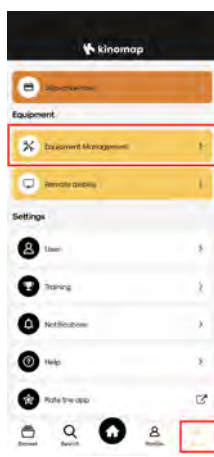
1. Remove the adjustment knob and seat post. Gently pull upward the seat post cover to open it.
2. Take out the old battery and Insert a new one.
3. Gently slide the seat post cover back. Insert the seat post and turn the adjustment knob clockwise to tighten. Verify that the seat post will not move up or down.



CONNECTION WITH APPS VIA BLUETOOTH

This Bluetooth module integrates bluetooth wireless technology that allows the connection with APPS such as Kinomap and Zwift.

Active the Bluetooth on your Smartphone or Tablet. Install and open the app and register representative log in. Add the exercise device as follows:



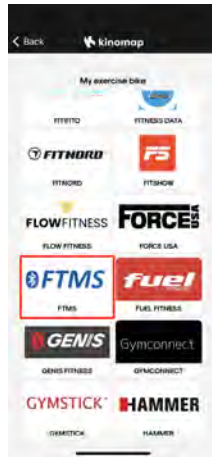
1. Switch to "More" in the lower left corner of APP Click "Fitness Equipment Management".



2. Click the "+" in the upper right corner and press Add fitness equipment.



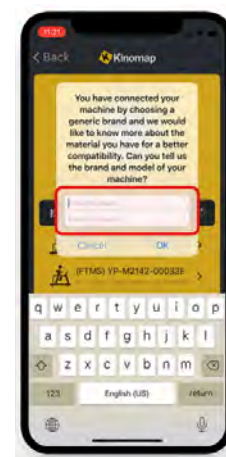
3. Select the machine type to add.



4. Select the link you want to connect in the following table
Connected Bluetooth Union
Standard Protocol.



5. Wait for the search list, select
Click the corresponding device
to pair.



6. Manually enter the brand
of the device And model.
(Lydsto S1)



7. Select the currently connected
device and click the "Settings"
button on the right.

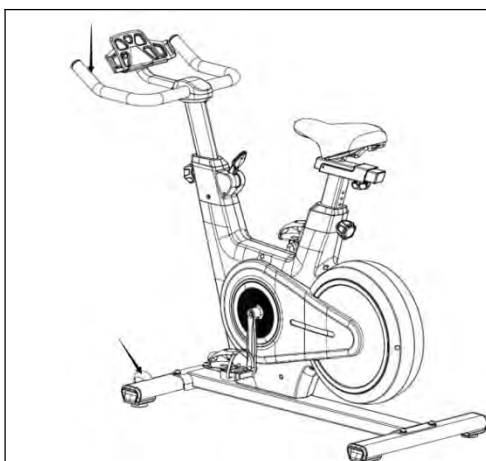


8. Select "Heart Rate" and "
Sensor" to add heart rate
device and sensor



6. Sensor device pairing
completion point Click the
"Save" button in the upper
right corner.

MOVING THE EQUIPMENT

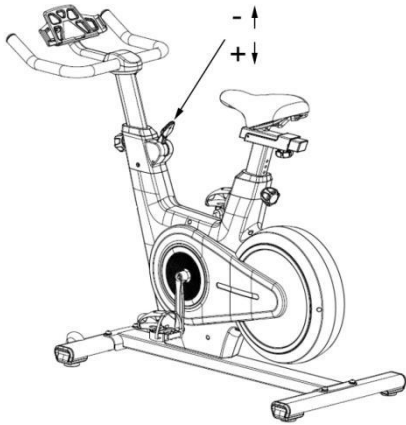


Verify that the handlebar is locked in place and cannot be removed and that the handlebar adjustment knobs are fully tight ned.

Hold the handlebar and tilt the unit backward until the wheels are resting on the floor. (about 15 to 20 degrees).

Roll the unit forward to the desired location.

RESISTANCE ADJUSTMENT



1. The resistance dial has 7 levels. Number 1 is the least amount of resistance offered and number 6 is the maximum amount offered. Number 7 is emergency stop.
2. To increase the resistance, press down the resistance dial.
3. To decrease the resistance, press up the resistance dial.
4. For emergency stop, press down the resistance dial to the end.

USAGE

Resistance	It is recommended that the resistance level is selected prior to using the machine. Start by setting the resistance to the easiest level before trying a more challenging resistance level.
How to get on and off the machine	Do not have your feet on the pedals when getting on or off the machine. Your feet should be firmly on the ground. It is recommended getting on or off the machine from the front. Make sure that adequate space is available for access to and passage around the equipment; keep at least a distance of 1 meter from any obstructions while using the machine.
Use	This equipment is designed to be used for cardiovascular exercise. After being properly balanced on the machine, begin pedaling in an elliptical forward motion.

Product Parameters

Product Name	Spinning bike	Product Model	XD-DGDCS101
Maximum bearing capacity		120kg	

Manufacturer:Guangdong Xiaoda Technology Co.,LTD.

Address:Room 701, No. 5, Songhu Zhigu R&D Center, No. 1,Renju Road, Liaobu Town, Dongguan City, Guangdong Province

Service Hotline:+86 400-077-6967

Certificate of Conformity
Checked already

Lydsto Kondisyon Bisikleti S1

Kullanım Kılavuzu



Güvenlik Talimatları

Uyarı: Ciddi yaralanma riskini düşürmek için ürünü kullanmadan aşağıdaki güvenlik talimatlarını okuyun

- 1.Cihazın üzerine yapıştırılmış bütün uyarıları okuyun. Bu kılavuzdaki bütün güvenlik talimatlarını takip edin.
- 2.Cihazı kullanmadan önce bu kılavuzu dikkatlice okuyun ve kavrayın. Cihazı kullanmadan önce doğru bir şekilde kurulduğundan ve bütün bağlantıların sıkıldığından emin olun.
- 3.Çocukların ya da evcil hayvanların cihazla oynamalarına izin vermeyin. Cihaz çalışırken çocukları ve evcil hayvanları cihazdan uzak tutun.
- 4.Bu cihaz 14 yaşının altındaki çocuklar ve hamile kadınlar için uygun değildir.
- 5.Cihaz, yer seviyesinde sert bir zemine ya da kısa tüylü bir halının üzerine yerleştirilmelidir. Cihazı gevşek halıların ya da düz olmayan zeminlere yerleştirmeyin.
- 6.Her kullanımdan önce eskimiş veya gevşek parçalar olabileceğinden cihazı kontrol edin.
- 7.Cihazı kullanmadan önce eskimiş veya gevşemiş parçaları değiştirin / sıkın.
- 8.Cihazın hareketli parçalarının içine parmağınızı veya başka bir nesneyi sokmayın.
- 9.Cihazın etrafına herhangi keskin bir cisim yerleştirmeyin. Cihazın açık kısımlarına herhangi bir cisim düşürmeyin veya sokmayın.
- 10.Her zaman fiziksel gücünüze ve esneklik seviyenize en uygun olan antrenmanı seçin. Limitlerinizi bilin ve ona göre göre çalışın. Antrenman yaparken her zaman akla uygun olanı yapın.
- 11.Cihazı kullanırken gevşek ya da sarkan kıyafetler giymeyin.
12. Asla çıplak ayakla veya çorapla egzersiz yapmayın. Her zaman koşu veya yürüyüş ayakkabısı gibi doğru tür bir ayakkabı seçin.
- 13.Cihazı kullanmadan önce düzgün bir şekilde ısınmak için her zaman esneme hareketlerini yapın.
- 14.Ürünün üstüne çıkarken dengenizi korumaya özen gösterin. Ürünü kullanırken veya inerken yaşanan denge kayıpları düşmelere veya ciddi yaralanmalara sebep olabilir.
- 15.Cihaz 267 pound / 120 kilo üstündeki insanlar tarafından kullanılmamalıdır.
- 16.Cihaz aynı anda yalnızca bir kişi tarafından kullanılmalıdır.
- 17.Bu cihaz sadece ev kullanımı için uygundur.
- 18.Kusurlu parçaları acilen değiştirin ya da ürün tamir edilene kadar ürünü kullanmaya ara verin.
- 19.Yalnızca cihazın etrafındaki açıklık minimum bir derece ve üstünde olduğunda egzersiz yapın.
- 20.Bayılacak gibi hissediyorsanız ya da başınız dönüyorsa, cihazı kullanmayı acilen bırakın. Eğer cihaz düzgün bir şekilde kurulmamış ve kullanılmamış ise ciddi yaralanmalar meydana gelebilir. Bütün talimatların takip edilmemesi ayrıca ciddi yaralanmalara sebep olabilir.

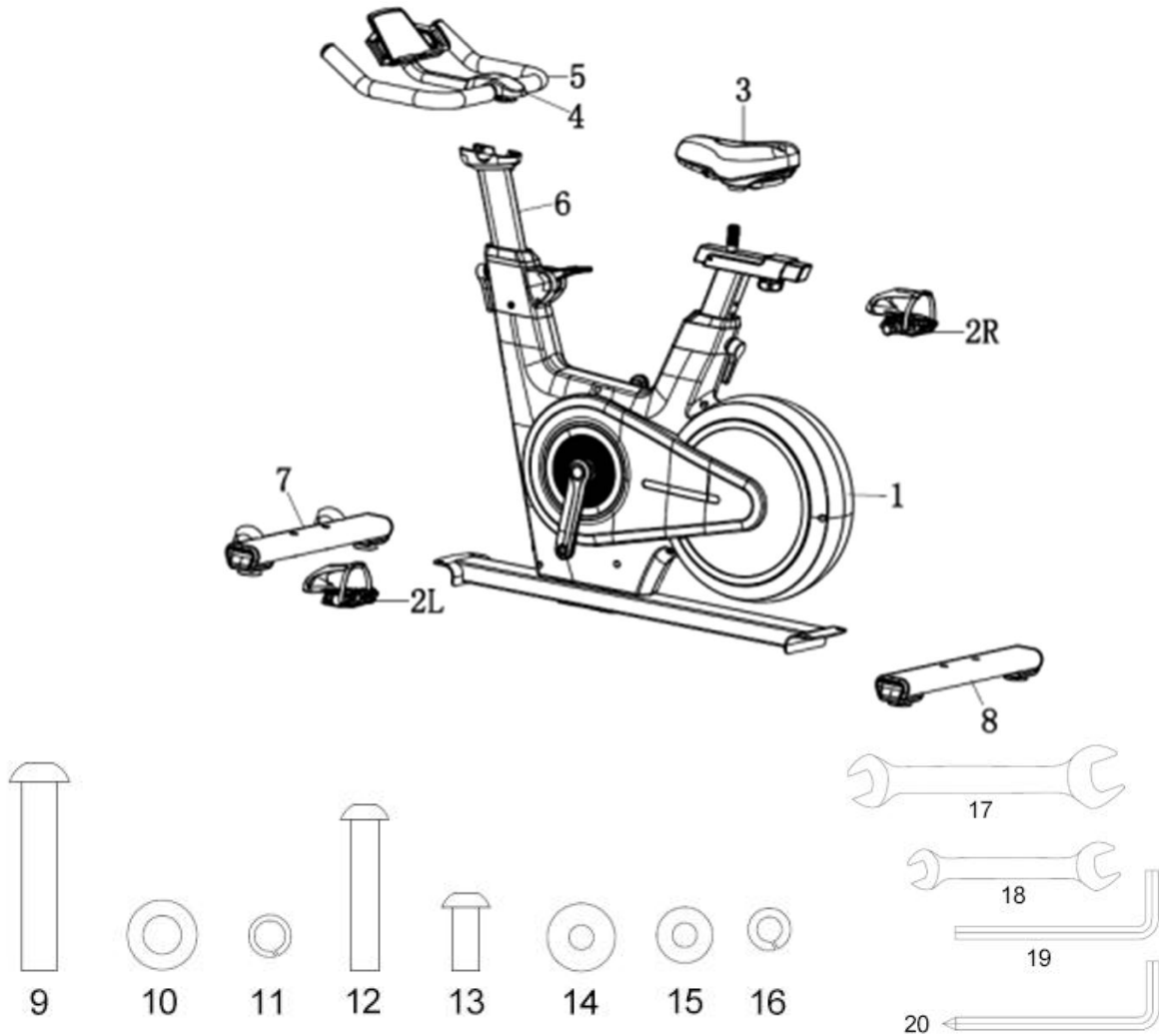
Uyarı: Herhangi bir egzersize ya da kondisyon programına başlamadan önce fiziki bir muayene ihtiyacınız olup olmadığını görmek için kişisel doktorunuza başvurun. Bu özellikle eğer 35 yaşının üstündeyse, daha önce egzersiz yapmadıysanız, hamileyseniz ya da bir hastalıktan muzdarip iseniz gerçekten önemlidir.

GÜVENLİK ÖNLEMLERİNİ OKUYUN VE UYGULAYIN. BU TALİMATLARI TAKİP ETMEMEK CİDDİ YARALANMALARA NEDEN OLABİLİR.

Güvenlik Talimatları

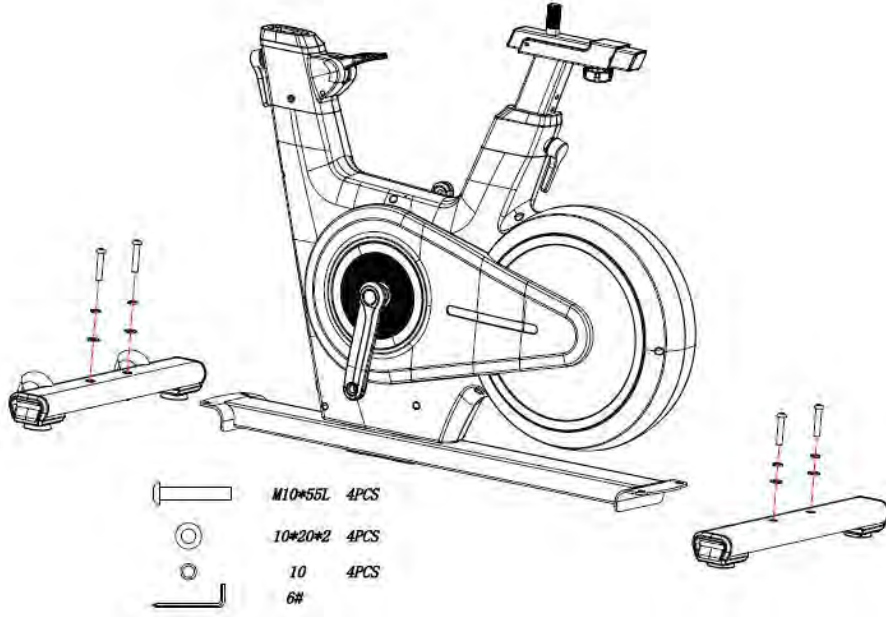
Aşağıdaki montaj parçaları listesini kontrol edin ve montaj parçalarının iyi durumda ve eksik olmadığından emin olun. Garanti süresi dolana kadar paketleme malzemesini atmayın. Eğer herhangi bir parça kayıpsa paketleme malzemesinin içinde kalmadığından emin olmak için paketleme malzemesini kontrol edin.

Parça No.	Montaj parçaları	Miktar	Parça No.	Montaj parçaları	Miktar
1	Ana çerçeve	1	11	Yaylı pul 10	4
2	Sol/Sağ pedal	2	12	Civata M8*40	2
3	Sele	1	13	Civata M8*12	1
4	Gidon kapağı	1	14	Bombeli pul 8	2
5	Gidon	1	15	Pul 8*16*1.6	1
6	Gidon direği	1	16	Yaylı pul	3
7	Ön sabitleyici	1	17	İngiliz Anahtarı 17#-19#	1
8	Arka sabitleyici	1	18	İngiliz Anahtarı 13#-15#	1
9	Civata M10*55	4	19	Alyan Anahtarı 5#	1
10	Pul 10*20*2			Alyan Anahtarı 6#	



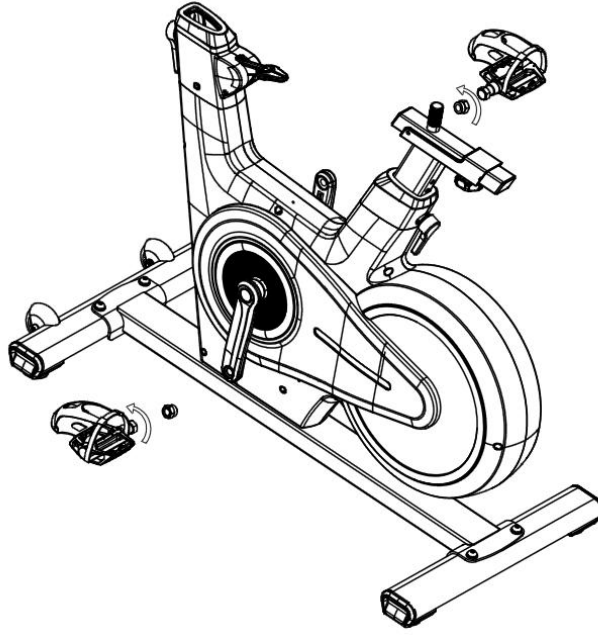
Montaj Talimatları

Adım 1



- 1.Cihazı kargo kutusundan çıkartın ve paketlenme malzemelerinden ayırın.
- 2.#1 ana çerçeveyi #7 numaralı sabitleyiciye ve #8 numaralı sabitleyiciye bağlayın. Civata deliklerinin doğru şekilde hizalandığından emin olun.
3. 4 parça pulu ve 4 parça yaylı pulu 4 parça civatanın üzerine takın.
- 4.Ana çerçeveyi ana sabitleyiciye ve arka sabitleyiciye adım üçteki civata ve pulları #20 alyan anahtarıyla sıkarak sabitleyin. Kurulum sırasında ana çerçevenin düşmemesi için dikkatli olunmalıdır.

Adım 2



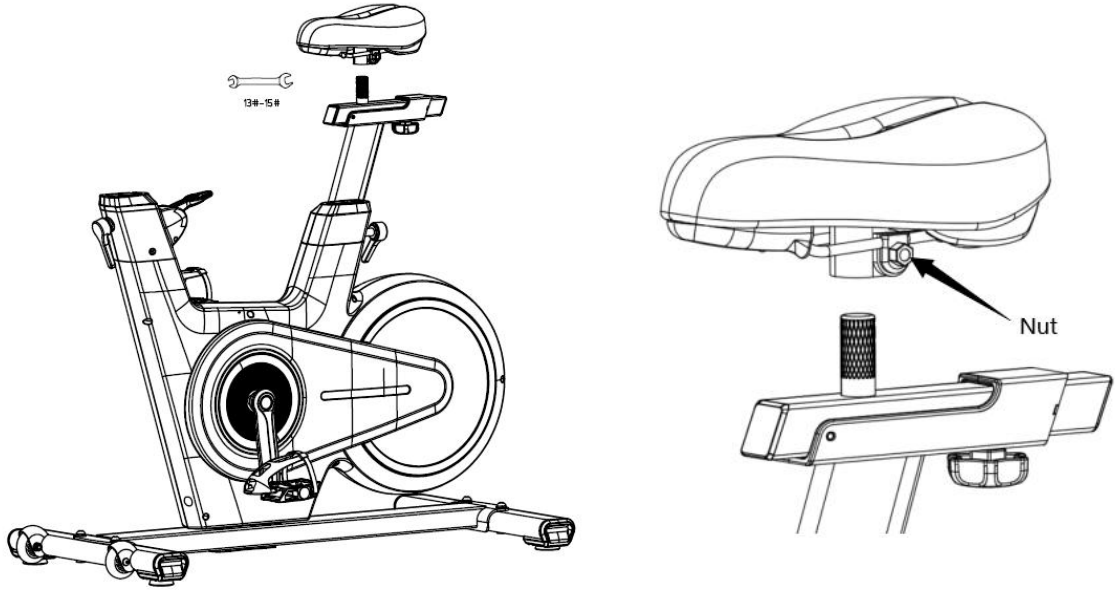
1.#2 numaralı sol ve sağ pedal birbirinin yerine kullanılamaz. Sağ pedalı sağ anadingil koluna sol pedalı ise sol anadingil koluna takmalısınız. Sağ ve sol pedal birbirlerinden üstlerindeki işareten ayırt edebilirler. Yukarıdaki talimatların takip edilmemesi hasara sebep olabilir.

2.Pedalın üstündeki somunu çıkarın. Sol pedalı sol anadingil koluna oturtun ve ellerinizi kullanarak pedalı saat yönünün tersine doğru çevirin. Pedal yerine sıkıştırıldıktan sonra #17 numaralı İngiliz anahtarını kullanarak pedalı iyice sıkıştırın. Daha sonra civatayı pedalın sonuna yerleştirin ve #17 numaralı İngiliz anahtarıyla sabitleyin.

3.Pedalın üstündeki somunu çıkarın. Sağ pedalı sağ anadingil koluna oturtun ve ellerinizi kullanarak pedalı saat yönüne doğru çevirin. Pedal yerine sıkıştırıldıktan sonra #17 numaralı İngiliz anahtarını kullanarak pedalı iyice sıkıştırın. Daha sonra civatayı pedalın sonuna yerleştirin ve #17 numaralı İngiliz anahtarıyla sabitleyin.

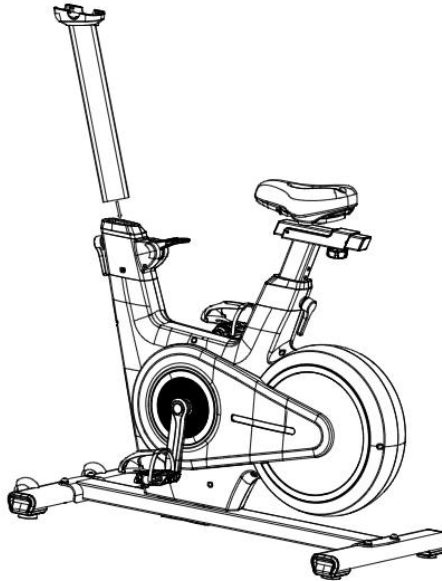
(Not: Pedallar ve ana dingil kolları L/R işaretleriyle işaretlenmiştir, L sol demektir ve R sağ demektir.)

Adım 3



#3 numaralı seleyi, sele desteğine oturtun. Uygun açığı ayarlayın ve selenin iki tarafındaki somunları #18 numaralı İngiliz anahtarıyla sıkıştırın.

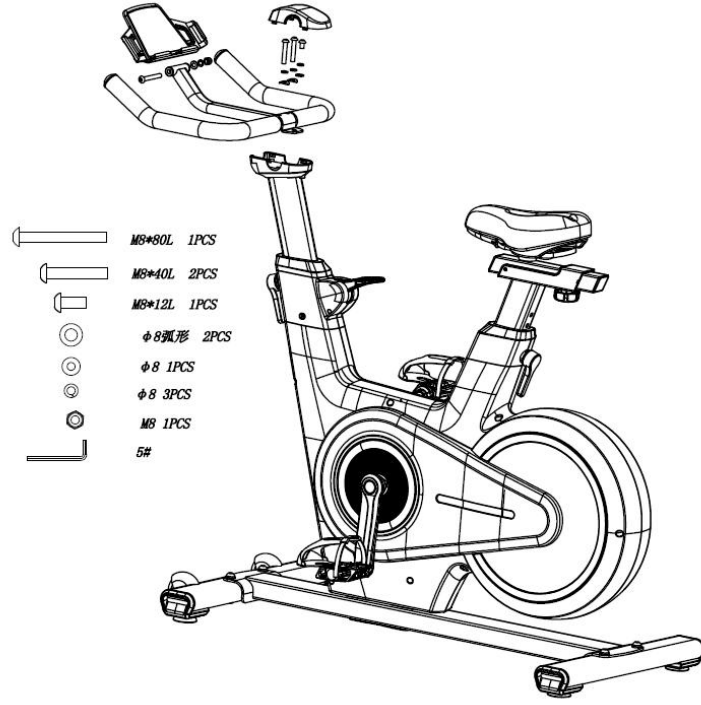
Adım 4



NOT: Ayar topuzunu çerçeveden tamamen çıkarmayın. Gidonu ve seleyi ayarlamak için düğmeyi gevşetmeniz ve ardından düğmeyi dışarı doğru çekmeniz gerekecektir.

1. Gidon direğini yerleştirmek için ayar kolunu saat yönünün tersine çevirerek gevşetin.
2. Kolu dışarı doğru çekin ve aynı zamanda gidon direğini yerine oturana kadar yerine ittirin.
3. Kolu serbest bırakın ve yavaşça gidon direğini yerine oturana kadar yukarı doğru çekin. Gidon direğinin yukarı veya aşağı hareket etmediğine emin olun.
4. Kolu sıkı yapmak için saat yönünde tamamen sıkışına kadar çevirin.

Adım 5



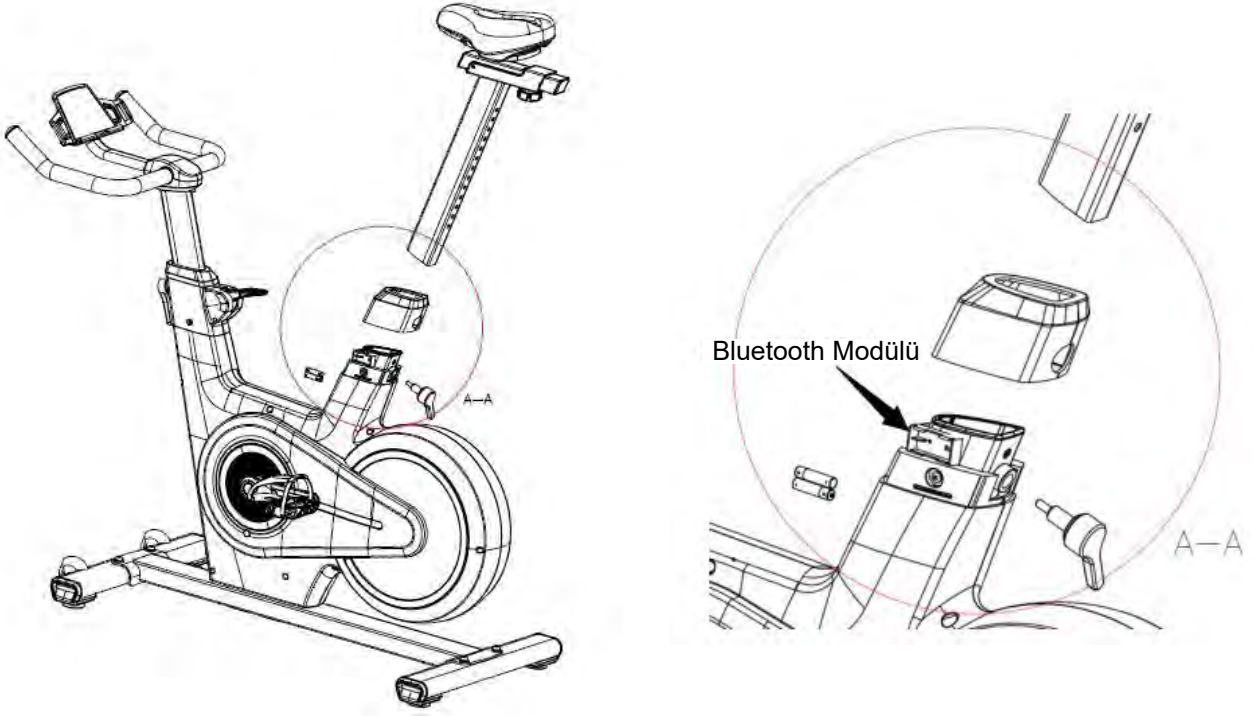
- 1.2 adet*#14 pulu (08), 2 adet*#16 yaylı pulu(8) 2 adetx1pcx*#15 pulu (48), 1 adet*#16 yaylı pulu(8) 1 adet*#13 cıvatanın (M8) üzerine geçirin.
- 2.#5 numaralı gidonu #6 numaralı gidon direğine takın ve 1. adımdaki civata/pulları kullanarak sabitleyin. Cıvataları #19 alyan anahtarıyla tamamen sıkın.
- 3.#4 gidon kapağını yavaşça gidonun üzerine kaydırın.

Montaj Talimatları

Batarya Değişimi

Ürün bir Bluetooth modülü ile donatılmıştır ve Kinomap/Zwift Uygulaması ile bağlanabilir. Bluetooth modülü, AA 2 pil olmadan çalışmayacaktır.

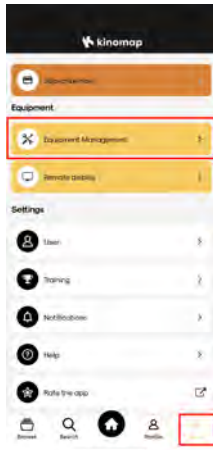
1. Ayar düğmesini ve sele direğini çıkarın. Açmak için sele direği kapağını yavaşça yukarı çekin.
2. Eski pili çıkarın ve yenisini takın.
3. Sele direği kapağını yavaşça geriye doğru kaydırın. Sele direğini takın ve sıkılaştırmak için ayar kolunu saat yönünde çevirin. Sele desteğinin yukarı veya aşağı hareket etmediğinden emin olun.



Bluetooth Üzerinden Uygulamalarla Bağlantı

Bu Bluetooth modülü, Kinomap ve Zwift gibi uygulamalarla bağlantıya izin veren kablosuz bluetooth teknolojisi ile donatılmıştır.

Akıllı Telefonunuzda veya Tabletinizde Bluetooth'u etkinleştirin. Uygulamayı yükleyin, açın ve kayıt olun. Egzersiz cihazınızı aşağıdaki gibi ekleyin:



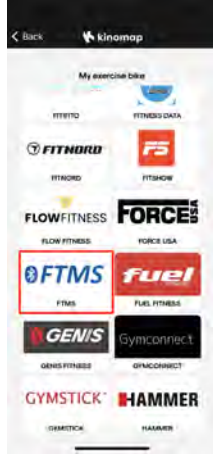
1. Uygulamanın sol alt köşesindeki "Diğer" seçeneğine basın ve "Fitness Ekipmanı Yönetimi"ne tıklayın.



2. Sağ üst köşedeki "+" işaretini tıklayın ve Fitness ekipmanı ekle'ye basın.



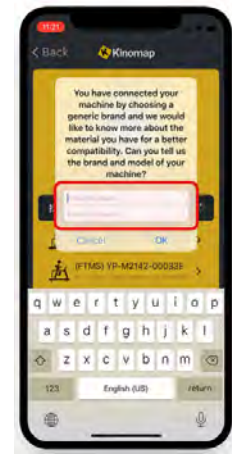
3. Eklenicecek makine tipini seçin.



4. Aşağıdaki tabloda bağlanmak istediğiniz bağlantıyı seçin Bluetooth Birleşimi Standart Protokol.



5. Arama listesini bekleyin, eşleştirmek için ilgili cihaza tıklayın.



6. Cihazın markasını ve modelini manuel olarak girin. (Lydsto S1)



7. Şu anda bağlı olan cihazı seçin ve sağdaki "Ayarlar" düğmesine tıklayın.

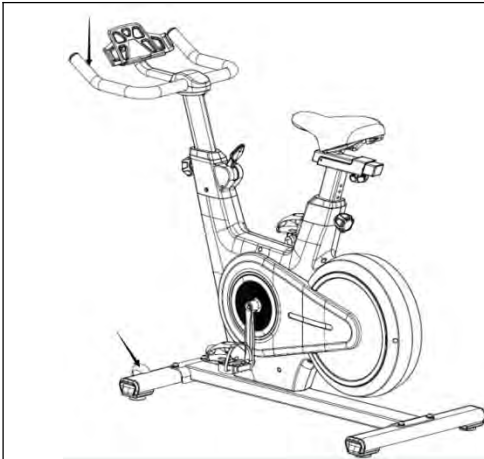


8. Kalp atış hızı cihazı ve sensörü eklemek için "Kalp Hızı" ve "Sensör" öğesini seçin.



6. Sensör cihazı eşleştirme tamamlandıktan sonra sağ üst köşedeki "Kaydet" düğmesine tıklayın.

Cihazın Taşınması

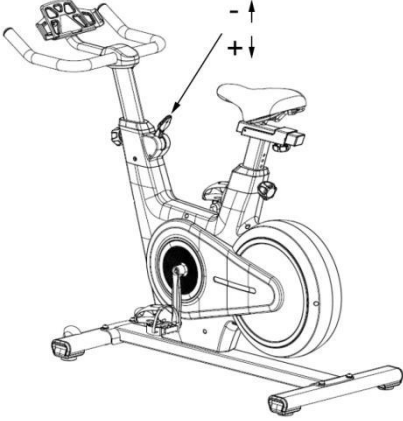


Gidonun yerine sabitlendiğinden ve hareket ettirilemeyeceği emin olun. Ayrıca gidon ayarlama cıvatalarının tamamen sıkıştırıldığından emin olun.

Gidonu tutun ve tekerlekler yere değene kadar cihazı arkaya doğru eğin (15-20 derece kadar).

Cihazı istenilen konuma doğru çekin.

Direnç Ayarı

	1.Direnç kadranı 7 seviyeye sahiptir. 1 numara en düşük derecede direnci sunar 6 numara ise en çok direnci. 7 numara acil durum durdurmasıdır. 2.Direnci artırmak için direnç kadranını aşağı bastırın. 3.Direnci azaltmak için direnç kadranını yukarı bastırın. 4.Acil durumda durdurmak için kadranı en aşağıya çekin.
---	---

Kullanım	
Direnç	Makineyi kullanmadan önce direnç seviyesinin seçilmesi önerilir. Daha değişken bir direnç seviyesi denemeden önce direnci en kolay seviyeye ayarlayarak başlayın.
Makineye nasıl çıkılır ve inilir	Makineye binerken veya makineden inerken ayaklarınızı pedal- ların üzerinde tutmayın. Ayaklarınız yere sağlam basmalıdır. Makineye ön taraftan binilmesi veya inilmesi tavsiye edilmekte- dir. Ekipmana erişim ve ekipman çevresinde geçiş için yeterli alan olduğundan emin olun; makineyi kullanırken herhangi bir engelden en az 1 metre uzakta tutun.
Kullanım	Bu ekipman, kardiyovasküler egzersiz için kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Yere düzgün bir şekilde yerleştirildikten sonra, hızlı bir ileri hareket için pedal çevirmeye başlayın.

Ürün Parametreleri

Ürün Adı	Kondisyon Bisikleti	Ürün Modeli	XD-DGDCS101
Maksimum taşıma kapasitesi		120kg	

Üretici: Guangdong Xiaoda Technology Co.,LTD.

Adres: Room 701, No. 5, Songhu Zhigu R&D Center, No. 1,Renju Road, Liaobu Town,
Dongguan City, Guangdong Province

Hizmet Numarası: +86 400-077-6967

Anlaşılma sertifikası
Zaten kontrol edildi

FCC Statement

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

(1) This device may not cause harmful interference.

(2) This device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

2. Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation.

This equipment generates uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

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