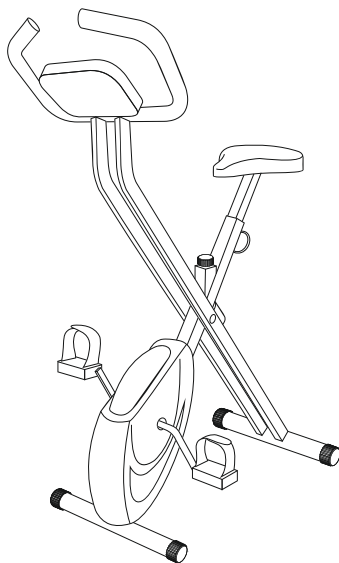




## ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Складной велотренажер X-Bike  
Folding exercise X-Bike  
PLANTA FD-BIKE-005



Мы на YouTube:



Посетите наш сайт:



[www.planta-russia.ru](http://www.planta-russia.ru)



#planta\_beauty

## **ВНИМАНИЕ! СОХРАНИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!**

### **Использование велотренажёра PLANTA FD-BIKE-005**

Благодарим Вас за выбор продукции компании PLANTA – складного механического велотренажера X-Bike PLANTA FD-BIKE-005. Он специально разработан для тех, кто ценит свое время, стремится к физическому здоровью и красоте. Тренажёр поможет Вам укрепить мышцы и поддерживать себя в хорошей физической форме, при этом экономя Ваше время и деньги, которые Вы потратили бы на посещение фитнес-центров.

Регулярное использование велотренажёра поможет Вам улучшить качество жизни. X-Bike от PLANTA обеспечит необходимую кардионагрузку, позволит эффективно бороться с негативными последствиями малоподвижного образа жизни, улучшить кровообращение и продлить молодость организма.



**При любых физических нагрузках необходимо проконсультироваться у Вашего лечащего врача.**

Прибор предназначен для домашнего/частного использования, использование прибора в коммерческих целях, а также в лечебных учреждениях запрещено. Чтобы использовать все преимущества прибора, внимательно изучите руководство по эксплуатации и следуйте правилам ухода и техники безопасности. Это продлит срок службы устройства. Сохраните данное руководство для использования в будущем или при передаче устройства другому лицу. Для получения дополнительной информации посетите сайт: [www.planta-russia.ru](http://www.planta-russia.ru)

### **Техника безопасности**

- Храните тренажер в недоступном для детей месте.
- Запрещается использовать тренажер, если он поврежден или неисправен.
- Данное изделие не предназначено для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, психическими или умственными способностями или с недостаточным опытом и знаниями, если только они не находятся под контролем или инструктированием по вопросам использования прибора со стороны лиц, ответственных за их безопасность.
- Дети могут использовать тренажёр только под присмотром взрослых.
- Изделие предназначено только для использования в помещении.
- Не размещайте велотренажёр в местах, где он будет контактировать с прямыми солнечными лучами, подвергаться воздействию высоких температур или чрезмерной влажности.
- Не размещайте тренажёр в узких местах, где он может стать препятствием, мешающим свободному проходу.
- Не стойте на педалях. Педали и сам велотренажер не предназначены для использования стоя.
- Во время тренировок носите подходящую одежду и обувь, которая не будет иметь свободно свисающих краев, создающих опасность застревания в

тренажёре.

- Во избежание травм снимайте все украшения во время тренировки.
- Перед началом программы упражнений проконсультируйтесь с врачом!
- Не подвергайте велотренажёр ударам.
- Не используйте данное изделие, если его корпус треснул, сломан или есть трещины по сварному шву.
- Во время упражнений не прыгайте на тренажере, так как велика вероятность падения и получения травмы.
- Лицам с недостаточной физической подготовкой не рекомендуется выполнять интенсивные упражнения на данном тренажёре.
- Не пользуйтесь велотренажёром во время еды и других действий.
- Не пользуйтесь велотренажёром сразу после еды или в случае усталости, либо сразу после иных интенсивных физических упражнений, а также если чувствуете себя плохо.
- При малейшем недомогании, возникшем во время тренировки - немедленно прекратите занятия.
- Не пользуйтесь велотренажёром в состоянии алкогольного и любого другого иного опьянения.
- Перед использованием данного оборудования все перечисленные ниже лица должны проконсультироваться с врачом:
  - Лица, страдающие от боли в спине, а также имевшие ранее травмы ног, груди, таза и шеи. Лица, испытывающие онемение ног, таза, шеи и рук (в следствии грыжи межпозвонковых дисков, смещения позвонков, шейного спондилеза и других заболеваний).
  - Лица с артритом, ревматизмом и подагрой.
  - Лица с остеопорозом.
  - Лица с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (заболевания сердца, сосудистой системы, гипертонией, и т. п.).
  - Лица с заболеваниями органов дыхания.
  - Лица, использующие искусственные средства поддержания сердечного ритма, такие как медицинские импланты и медицинские электронные устройства «in vivo».
  - Лица со злокачественными опухолями.
  - Лица с тромбозом вен или серьезной аневризмой, острыми венозными опухолями и другими расстройствами сосудистой системы, с различными кожными инфекциями и другими заболеваниями.
  - Лица с расстройствами восприятия, вызванными серьезными заболеваниями периферического кровообращения, вызванными диабетом и пр.
  - Лица с повреждениями кожи.

- Лица с высокой температурой (выше 38 градусов), вызванной заболеванием.
- Лица с заболеваниями спины и позвоночника.
- Беременные женщины, предположительно беременные женщины, а также женщины во время менструации.
- При использовании в целях реабилитации.

Начиная занятия на велотренажёре, оцените свое физическое состояние и убедитесь, что у Вас достаточно сил для тренировки. Упражняйтесь регулярно, однако, помните, что неправильные или чрезмерные тренировки не пойдут на пользу Вашему здоровью.

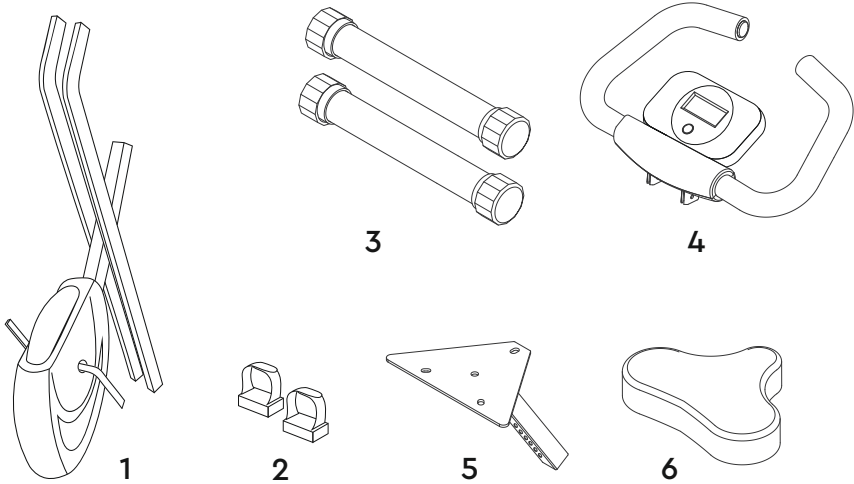
Во время использования тренажера, поднимаясь или спускаясь с него, убедитесь, что рядом нет людей или животных (сзади, спереди и под устройством).

Изделие пригодно для бытового использования и не предназначено для профессиональных тренировок и соревнований. Оно не может использоваться в медицинских целях, а также в школах, спортзалах и других общественных местах.

Пользователь осознаёт и принимает на себя всю ответственность, связанную с потенциальными рисками при использовании тренажёра без соблюдения техники безопасности и условий эксплуатации, описанных в настоящем Руководстве по эксплуатации.

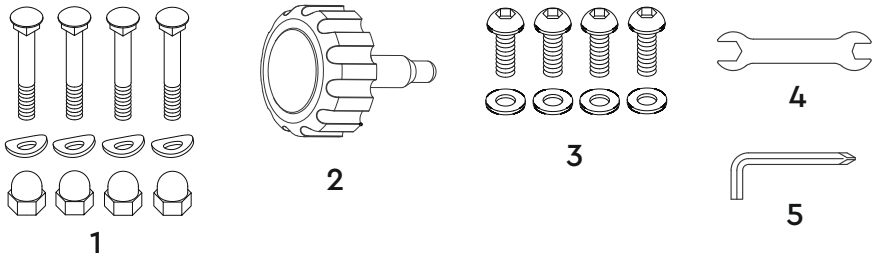
## Описание складного механического велотренажера X-Bike PLANTA FD-BIKE-005.

### Комплектующие:



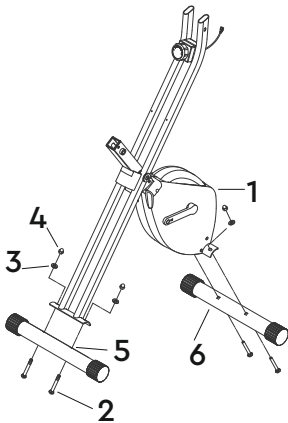
1. Основная рама (1 шт)
2. Педали (левая и правая) (2 шт)
3. Стабилизаторы (передний и задний) (2 шт)
4. Рукоятка с монитором (1 шт)
5. Стойка седла (1 шт)
6. Седло (1 шт)

## Детали:



1. Набор для крепления стабилизаторов (1 комплект)
2. Рукоятка регулировки седла (1 шт)
3. Набор для крепления рукоятки с монитором (1 комплект)
4. Гаечный ключ (1 шт)
5. Г-образный ключ (1 шт)

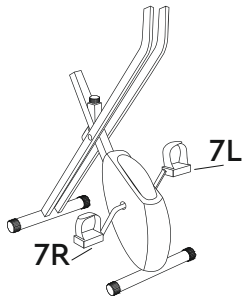
## Инструкция по сборке



№	Описание		Кол-во
3		Изогнутая шайба М8	4
4		Гайка М8	4
2		Болт М8х50	4

### ШАГ 1:

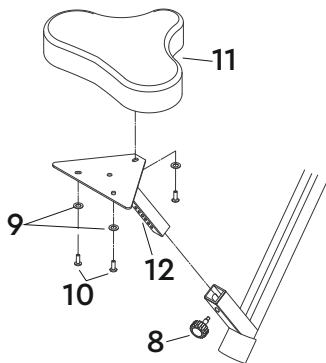
Прикрепите передний стабилизатор (6) к основной раме (1), зафиксировав его с помощью 2-х изогнутых шайб М8 (3), 2-х гаек 2ХМ8 (4) и 2-х болтов М8Х50 (2). После чего прикрепите задний стабилизатор (5) к основной раме, фиксируя его тем же способом.



### ШАГ 2:

Подсоедините левую (7L) и правую педаль (7R) к соответствующим шатунам.

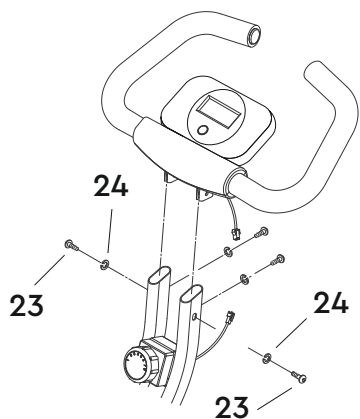
Обратите внимание, что правая педаль с маркировкой «R» должна быть закручена по часовой стрелке, а левая педаль с маркировкой «L» — против часовой стрелки.



№	Описание		Кол-во
9		Плоская шайба М8	3
10		Гайка М8	3

### ШАГ 3:

- Ослабьте плоские шайбы М8 (9) и гайки М8 (10) в седле (поставляются уже закреплёнными в седле). Прикрепите седло (11) к стойке (12), а затем плотно зафиксируйте его, затянув шайбы и гайки.
- Вставьте стойку седла (12) в заднюю ось основной рамы (1), а затем, расположив седло на необходимой высоте, вставьте рукоятку регулировки седла (8) в отверстие на задней поверхности оси основной рамы таким образом, чтобы оно совпало с отверстием на стойке седла, после чего закрутите вентиль до упора.



№	Описание		Кол-во
23		Болт М6х12	4
24		Шайба М6	4

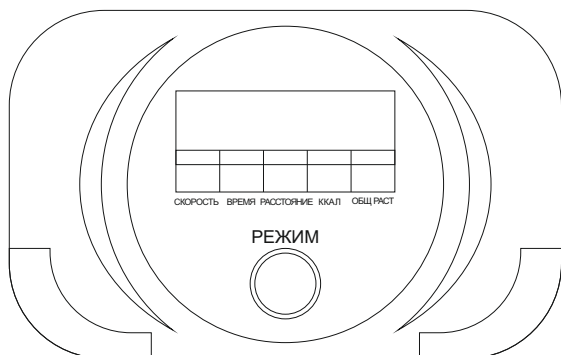
#### ШАГ 4:

- Поднесите рукоятку с монитором к верхней части передней оси основной рамы и соедините кабель, находящийся в рукоятке монитора, с кабелем из основной рамы.
- Прикрепите рукоятку с монитором к передней оси основной рамы и зафиксируйте её с помощью набора, состоящего из 4 болтов М6Х12 (23) и 4 шайб М6 (24).



**ВАЖНО:** Перед использованием велотренажёра убедитесь, что все винты надёжно затянуты.

#### Описание электронного дисплея



Дисплей в автоматическом режиме попеременно отображает следующие значения:

**СКОРОСТЬ** – измеряется в километрах в час;

**ВРЕМЯ** - от 00:00 до 99:59 мин;



**РАССТОЯНИЕ** - от 0.00 до 999.9 км;

**ККАЛ** - количество сожжённых килокалорий за тренировку\*;

\* В качестве показателя сожжённых за время тренировки килокалорий приведено эталонное расчётное значение, которое может отличаться от реальных показателей ввиду разного пола, веса, возраста и физической подготовки пользователей.

**ОБЩ РАССТ** – общее расстояние за все тренировки от момента последнего сброса настроек - от 0.00 до 999.9 км.

Кнопка **РЕЖИМ** позволяет менять показатели вручную, либо задать их автоматическую смену на экране монитора при выборе функции **SCAN** (находится в левом верхнем углу).

В автоматическом режиме показатели циклично отображаются в следующем порядке: **СКОРОСТЬ – ВРЕМЯ - РАССТОЯНИЕ - КИЛОКАЛОРИИ**

Дисплей активируется при нажатии на кнопку **РЕЖИМ** или при начале движения педалей. Вышеописанные показатели будут отображаться на нём попеременно в течение всего времени тренировки, а также в паузах между подходами при остановке менее, чем на 4 минуты.

Если удерживать кнопку **РЕЖИМ** в течение 3-х секунд, то все значения обнулятся и отсчёт начнётся заново. При извлечении батареек показатели также будут сброшены.

**СБРОС:** показатели можно обнулить, вытащив батарейки или зажав кнопку **РЕЖИМ** в течение 3 секунд.

## **Советы и рекомендации по занятиям на велотренажёре**

Чтобы занятия спортом были безопасными и эффективными они обязательно должны начинаться с разогрева. Разминка – это очень важная часть каждой тренировки. Она должна обязательно выполняться перед каждым занятием на тренажёре. Она позволяет разогреть тело, размять мышцы и подготовиться к более интенсивным упражнениям. Повторная разминка (заминка) в конце тренировки поможет снизить боль в мышцах и поспособствует их скорейшему восстановлению.

Перед занятием на механической велотренажёре рекомендуется выполнить следующий комплекс разогревающих упражнений:

### **Упражнение для головы**

Сначала наклоните голову к правому плечу, затем к левому и сделайте полуоборот назад по часовой стрелке. Наклоните голову к левому плечу, сделайте головой полуоборот против часовой стрелки. Повторите.



### Упражнение для плеч

Поднимите левое плечо, сделайте полуоборот плечом назад и повторите 5 раз; затем поднимите правое плечо, сделайте полуоборот плечом назад. Повторите 5 раз. Сделайте упражнение повторно сначала для правого плеча, затем для левого.



### Упражнение на растяжку

Вытяните руки над головой, возьмитесь за запястье правой руки левой рукой и потяните его, насколько сможете. Полностью вытяните руки на 5 секунд. Повторите упражнение для другой руки.



### Упражнение на растяжку квадрицепсов

Обопритесь на стену правой рукой и удерживайте равновесие тела. Поднимите левую ногу, подтянув пятку левой ноги как можно ближе к ягодице. Оставайтесь в таком положении 15 секунд. Повторите то же самое для другой ноги.



### Упражнение на растяжку внутренней части бедра

Сядьте на пол, сомкнув ступни вместе. Поддерживая ступни обеими руками, подтяните их к туловищу как можно ближе. Медленно надавите на пятки и оставайтесь в таком положении 15 секунд.



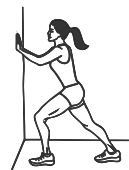
### Упражнение на растяжку подколенного сухожилия

Сядьте на пол, вытяните правую ногу, согните левую ногу и прижмите левую лодыжку как можно ближе к туловищу. Прижимая подошву ноги к внутренней стороне правого бедра, наклонитесь вперед, достаньте левой и правой рукой носка ступни. Чем больше наклон вперед, тем лучше. Удерживайте положение в течение 15 секунд, затем смените ногу.



### Упражнение на растяжку икроножных мышц

Обопритесь обеими руками на стену, наклонив туловище под углом 45 градусов к земле. По очереди вытягивайте левую и правую ступни назад, выполняя движения как при ходьбе.



**Важно!** Не допускайте обезвоживания организма. Т.к. во время занятий организм теряет большое количество воды, то, чтобы восполнить её потерю, употребляйте достаточное количество жидкости. Следует пить небольшими глотками каждые 15 минут.



После выполнения комплекса упражнений на растяжку Вы готовы к занятиям на велотренажёре.

## Хранение велотренажёра

Для того, чтобы переместить велотренажер в разложенном виде возьмитесь за рукоятку (не за монитор), наклоните его, перенеся вес на передний стабилизатор и переместите на необходимое место.

Чтобы сложить велотренажер FD-BIKE-005 возьмитесь за седло и рукоятку (не за монитор) с противоположных сторон, а затем аккуратно притяните их к центру до упора таким образом, чтобы передняя и задняя оси основной рамы свелись максимально близко друг к другу, но без чрезмерного давления.

Перемещение тренажёра в сложенном виде производится по тому же принципу, что и в разложенном.

Складной велотренажер PLANTA FD-BIKE-005 должен храниться в чистом сухом месте.

Для экономии места целесообразно складывать велотренажёр между занятиями. Однако, его можно хранить как в сложенном, так и в разложенном виде, что не влияет на его срок службы.

Регулярно проверяйте и подтягивайте все детали велотренажёра. Для очистки велотренажёра используйте влажную ткань и небольшое количество мягкого моющего средства. После чистки оставьте тренажёр в разложенном виде до момента полного высыхания поверхности и только после этого складывайте тренажёр для дальнейшего хранения (если это необходимо).

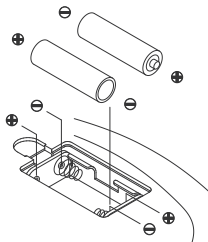


**Внимание!** Во избежание повреждения дисплея монитора не храните тренажёр рядом с жидкостями и не оставляйте его под воздействием прямых солнечных лучей.

## Установка и замена батареек

Откройте крышку батарейного отсека на задней стороне монитора.

Установите или замените 2 батарейки 1.5V AAA согласно схеме ниже:



## **Возможные неполадки и способы их устранения**

Дисплей монитора стал тусклым, либо на нём перестали отображаться показатели.

- Убедитесь, что в монитор вставлены батарейки и соединительные кабели подключены корректно.
- Замените батарейки - для замены батареек обратитесь к разделу «Установка и замена батареек» настоящего руководства.

**Во время занятий появились посторонние звуки/скрип**

- Убедитесь, что все соединительные винты тренажёра туго затянуты. Подкрутите их в случае необходимости.
- Если звуки издаются педалями тренажёра, смажьте их у основания шатунов специальным техническим маслом.

**Тренажёр не складывается или складывается туго**

- Убедитесь, что между передней и задней осями основной рамы нет застрявших посторонних предметов. Удалите их при обнаружении.
- Это также может быть вызвано наличием загрязнения/пыли в области соединения передней и задней осей основной рамы. Удалите загрязнения влажной тканью с применением небольшого количества мягкого моющего средства. Оставьте тренажёр в разложенном виде до момента полного высыхания поверхности, затем сложите тренажёр.

## **Технические характеристики**

Модель: FD-BIKE-005

Размеры тренажёра в разложенном виде: 65 см х 40 см х 111 см

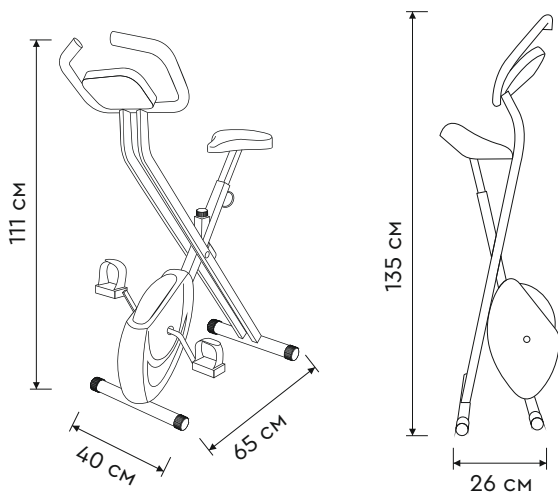
Размеры тренажёра в сложенном виде: 26 см х 40 см х 135 см

Используемые материалы: железо / пластик / термопластичная резина

Максимальный вес нагрузки: 100 кг

Вес нетто / брутто: 9,4 кг / 11 кг

## Размеры



Производитель оставляет за собой право для разных партий поставок без предварительного уведомления изменять комплектующие части изделия, не влияя при этом на основные технические параметры изделия. Это может повлечь за собой изменение веса и габаритов изделия, но не более чем на  $\pm 5-10\%$ .

## Утилизация

Неправильная утилизация электроприборов наносит непоправимый вред окружающей среде. Не выбрасывайте неисправные электроприборы вместе с бытовыми отходами. Обратитесь для этих целей в специализированный пункт утилизации электроприборов. Адреса пунктов приема бытовых электроприборов на переработку Вы можете получить в муниципальных службах Вашего города.



## ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

<p>Условия гарантии</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. В случае обнаружения неисправности в период Гарантийного срока данное изделие подлежит обмену торговым предприятием, продавшим данное изделие.</li> <li>2. Гарантийная замена производится при наличии заполненного гарантийного талона и при условии соблюдения правил эксплуатации, описанных в инструкции по пользованию.</li> <li>3. Гарантия на изделие не распространяется в случаях:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- механических повреждений;</li> <li>- выхода из строя изделия из-за попадания внутрь его инородных предметов и жидкостей, насекомых и т.п.;</li> <li>- использования изделия в условиях и режимах, отличающихся от бытовых.</li> </ul> </li> <li>4. Гарантия не распространяется на аксессуары и комплектующие.</li> <li>5. Гарантия также теряет силу, если в гарантийный период ремонт неисправного изделия производился не уполномоченными на то лицами.</li> <li>6. Гарантийный срок – 1 год.</li> <li>7. Срок службы – 3 года.</li> </ol> <p>Дата изготовления указана на упаковке.</p> <p>Изготовитель: «Вэньчжоу MBM Текнолоджи Ко., Лтд.»</p> <p>Адрес: № 186 Феюнджиан роад, округ Пучжоу, район Лунвань, Вэньчжоу, 325011, Чжэцзян, Китай</p> <p>Импортер / Уполномоченная организация: ООО «Паллада» 111675, г. Москва, улица Руднёвка, дом 4 П IV К 1,2 ОФ 1 РМ 2/5, Россия</p> <p>Служба сервисной поддержки потребителей: <a href="https://www.planta-russia.ru">https://www.planta-russia.ru</a> +7 (495) 137-80-32</p> <p>Товар не подлежит обязательной сертификации</p>	<p>Гарантийный талон</p> <p>Изделие: _____</p> <p>Модель: _____</p> <p>Дата продажи: _____</p> <p>Торгующая организация: _____</p> <hr/> <p>Изделие получил, претензий к комплектации и внешнему виду не имею, с условиями гарантии согласен.</p> <p>Ф.И.О. и подпись покупателя: _____</p> <hr/> <p>Вскрыл упаковку, проверил и продал.</p> <p>Ф.И.О. продавца: _____</p> <hr/> <p style="text-align: right;">М.П.</p>
---	---

## **ATTENTION! SAVE THIS INSTRUCTION MANUAL FOR FUTURE REFERENCE!**

### **Using the Planta FD-BIKE-005 EXERCISE BIKE**

Thank you for choosing PLANTA's X-Bike PLANTA FD-BIKE-005 folding mechanical exercise bike. It is specially designed for those who value their time, strive for physical health and beauty. The exercise machine will help you strengthen your muscles and keep yourself in good physical shape, while saving you time and money that you would spend on visiting fitness centers.

Regular use of an exercise bike will help you improve your quality of life. X-Bike from PLANTA will provide the necessary cardio load, will effectively deal with the negative consequences of a sedentary lifestyle, improve blood circulation and prolong the youth of the body.



**For any physical activity, you should consult your doctor.**

The device is intended for home/private use, the use of the device for commercial purposes, as well as in medical institutions is prohibited. To get the most out of your appliance, please read the user manual carefully and follow the care and safety instructions. This will extend the life of the device. Please keep this manual for future reference or when transferring the device to another person. For more information, visit: [www.planta-russia.ru](http://www.planta-russia.ru)

### **Safety**

- Keep the machine out of the reach of children.
- Do not use the machine if it is damaged or malfunctioning.
- This product is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, mental or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction in the use of the appliance by a person responsible for their safety.
- Children may only use the treadmill under adult supervision
- This product is for indoor use only.
- Do not place the exercise bike in a location where it will be exposed to direct sunlight, high temperatures, or excessive humidity.
- Do not place the treadmill in narrow spaces where it may become an obstacle to free passage.
- Do not stand on the pedals. The pedals and the exercise bike itself are not designed for standing use.
- When exercising, wear suitable clothing and shoes that do not have loose edges that could create a risk of getting stuck in the machine.
- To avoid injury, remove all jewelry while exercising.

- Before starting an exercise program, consult your doctor!
- Do not subject the exercise bike to shocks.
- Do not use this product if its body is cracked, broken, or has weld cracks.
- Do not jump on the treadmill while exercising as there is a high risk of falling and injury.
- Persons with insufficient physical fitness are not recommended to perform intensive exercises on this machine.
- Do not use the exercise bike while eating or doing other activities.
- Do not use the exercise bike immediately after a meal or if you are tired, or immediately after other intense exercise, or if you feel unwell.
- At the slightest indisposition that arose during training, stop immediately.
- Do not use the exercise bike while under the influence of alcohol or any other kind of intoxication.
- All of the following should consult a physician before using this equipment:
  - Individuals who suffer from back pain or who have had previous injuries to their legs, chest, pelvis, or neck. Persons experiencing numbness of the legs, pelvis, neck and arms (as a result of herniated intervertebral discs, displacement of the vertebrae, cervical spondylosis and other diseases).
  - Individuals with arthritis, rheumatism, and gout.
  - Individuals with osteoporosis.
  - Individuals with cardiovascular disease (heart disease, vascular disease, hypertension, etc.).
  - Persons with respiratory diseases.
  - Individuals using artificial heart rate monitors, such as medical implants and in vivo medical electronic devices.
  - Persons with malignant tumors.
  - Persons with venous thrombosis or severe aneurysm, acute venous tumors and other vascular disorders, various skin infections and other diseases.
  - Persons with perceptual disturbances caused by severe peripheral circulatory diseases caused by diabetes, etc.
  - Persons with skin lesions.
  - Persons with a high temperature (above 38 degrees) caused by an illness.
  - Persons with back and spinal disorders.
  - Pregnant women, pregnant women, and women who are menstruating.
  - When used for rehabilitation purposes.

When starting a session on a stationary bike, assess your physical condition and make sure that you have enough strength for training. Exercise regularly, however, remember that incorrect or excessive training will not benefit your health.

When using the treadmill, when getting up or down from it, make sure that there are



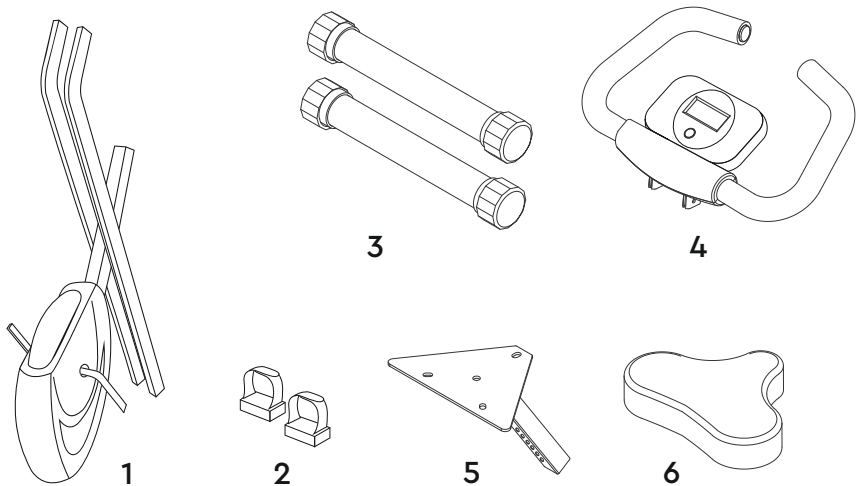
no people or animals nearby (behind, in front and under the device).

The product is suitable for home use and is not intended for professional training or competition. It cannot be used for medical purposes, as well as in schools, gyms and other public places.

The user acknowledges and assumes all responsibility associated with potential risks when using the simulator without observing the safety precautions and operating conditions described in this Operation Manual.

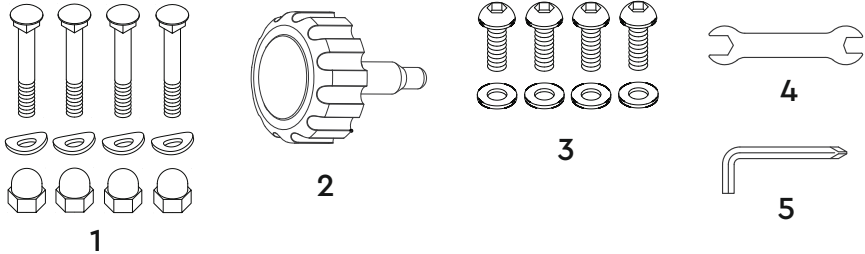
## Description of the X-Bike PLANTA FD-BIKE-005 folding mechanical exercise bike.

### Main parts list:



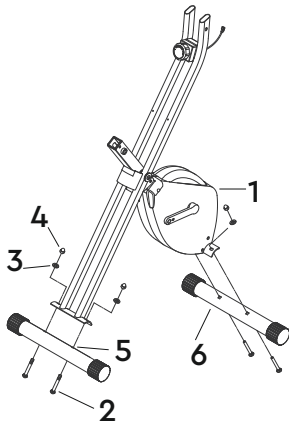
1. Main Frame (1 PC)
2. Pedal (Left&Right) (2 PCS)
3. Earth Tube (2 PCS)
4. Handle Bar with computer (1 PC)
5. Seat Post (1 PC)
6. Seat (1 PCS)




## Screws and assembled tools:



1. Screws set for fixing Earth Tubes. Size:M8X50 (1 set)
2. Knob for seat post (1 PC)
3. Screws for handle bar. Size:M6X12 (1 set)
4. Rigent Wrench (1 PC)
5. Allen Wrench (1 PC)

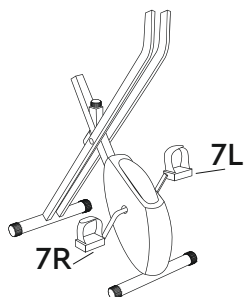
## Assembly instruction



Nº	Description		Qty
3		M8 Curved Washer	4
4		M8 Nylock Nut	4
2		M8X50 Key Head Bolt	4

### STEP 1:

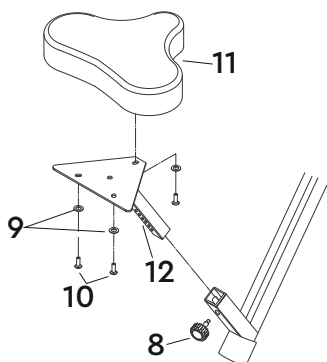
Attach the Front stabilizer(6) to the main frame(1),securig 2x M8 curved washers(3),2XM8 nylock nut(4) and M8X50 key head bolts(2).Now attach another stabilizer(5) to the main frame,securing same washers,nuts and bolts as assemble front stabilizer.





**STEP 2:**

Connect the Left(7L)&Right Pedal(7R) to their appropriate Crank Arm.

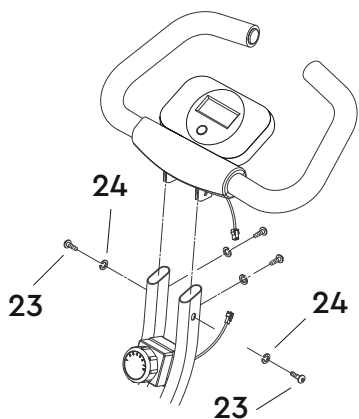
Note that the right pedal with marked "R" should be threaded on clockwise and left pedal with marked "L" is threaded anti-clockwise.





Nº	Description		Qty
9		M8 Flat Washer	3
10		M8 Nylock Nut	3

**STEP 3:**

- Loose the M8 flat washers(9) and M8 nylock nuts(10) in the seat. And attach the seat(11) to the seat post(12) and then tightly securing them with the loosen washers and nylock nuts.
- Insert the seat post(12) into the main body(1) and then insert the adjustable knob(8) into the hole of the seat post at your desired location.



№	Description		Qty
23		M6x12 carriage Bolt	4
24		M6 flat Washer	4

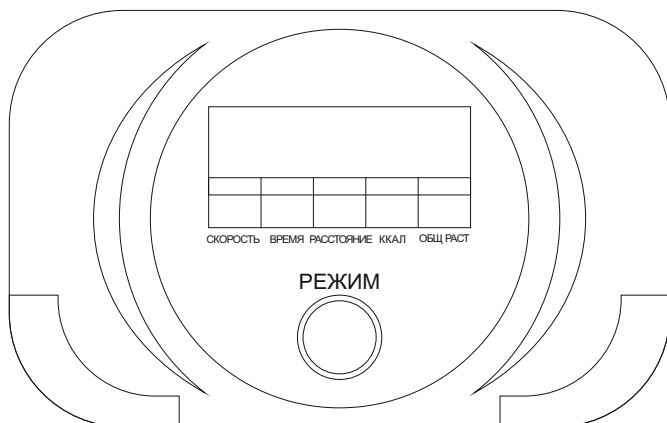
#### STEP 4:

Fix the Front Handlebar(25) to the front post(1) and tight with 4 sets of M6X12 carriage bolts(24) and M6 curved washers(23)

**IMPORTANT:** Before using the exercise bike, make sure that all screws are securely tightened.



#### Description of the display



The display in automatic mode alternately displays the following values:

**СКОРОСТЬ - SPEED** – measured in kilometers per hour;

**ВРЕМЯ - TIME** - from 00:00 to 99:59 min;

**РАССТОЯНИЕ - DISTANCE** - from 0.00 to 999.9 km;

**ККАЛ - KCAL** - the number of calories burned per workout \*;

\* As an indicator of calories burned during training, a reference calculated value is given, which may differ from the actual values due to different gender, weight, age and physical fitness of users.

**ОБЩ РАССТ - TOTAL DISTANCE** – the total distance for all workouts since the last reset - from 0.00 to 999.9 km.

The **РЕЖИМ (MODE)** button allows you to change the indicators manually, or set their automatic change on the monitor screen when you select the **SCAN** function (located in the upper left corner).

In automatic mode, the indicators are displayed cyclically in the following order: **SPEED - TIME - DISTANCE - KILOCALORIES**

The display is activated when you press the **РЕЖИМ** button or when you start pedaling. The above indicators will be displayed on it alternately throughout the entire workout, as well as in pauses between sets when stopping for less than 4 minutes.

If you hold down the **РЕЖИМ** button for 3 seconds, then all values are reset to zero and the countdown starts again. Removing the batteries will also reset the readings.

**RESET:** readings can be reset by removing the batteries or pressing the **MODE** button for 3 seconds.

## Tips and tricks for exercise bike using

For sports to be safe and effective, they must begin with a warm-up. Warming up is a very important part of every workout. It must be performed before each exercise on the simulator. It allows you to warm up the body, stretch the muscles and prepare for more intense exercises. Repeated warm-up (hitch) at the end of the workout will help reduce muscle soreness and contribute to their speedy recovery.

Before exercising on a mechanical exercise bike, it is recommended to perform the following set of warm-up exercises:

### Exercise for the head

First, tilt your head to the right shoulder, then to the left and make a half-turn back clockwise. Tilt your head to your left shoulder, turn your head half-turn counterclockwise. Repeat.



### Exercise for the shoulders

Raise the left shoulder, make a half-turn with the shoulder back and repeat 5 times; then lift your right shoulder, do a half-turn shoulder back. Repeat 5 times. Do the exercise again, first for the right shoulder, then for the left.



### Stretching exercise

Stretch your arms above your head, grab your right wrist with your left hand and pull it as far as you can. Extend your arms fully for 5 seconds. Repeat the exercise for the other hand.



### Exercise

Lean against the wall with your right hand and keep your body balanced. Lift your left leg, pulling the heel of your left foot as close to your buttock as possible. Stay in this position for 15 seconds. Repeat the same for the other leg.



### Inner Thigh

Stretch Sit on the floor with your feet together. Supporting the feet with both hands, pull them towards the body as close as possible. Slowly press down on your heels and stay in this position for 15 seconds.



### Exercise

Sit on the floor, extend your right leg, bend your left leg and press your left ankle as close to your torso as possible. Pressing the sole of the foot to the inside of the right thigh, lean forward, reach the toe of the foot with the left and right hand. The more forward lean, the better. Hold the position for 15 seconds, then switch legs.



### Exercise

Lean both hands on the wall with your torso at a 45-degree angle to the ground. Alternately stretch your left and right feet back, performing the movements as if you were walking.



**Important!** Don't let your body get dehydrated. Because During exercise, the body loses a large amount of water, so to make up for its loss, consume a sufficient amount of fluid. Drink in small sips every 15 minutes.

After completing a set of stretching exercises, you are ready to exercise on an exercise bike.

### Storing the exercise bike

To move the exercise bike when unfolded, grab the handle (not the monitor), tilt it, putting your weight on the front stabilizer and move it to the desired location.

To fold the FD-BIKE-005 exercise bike, grasp the saddle and the handlebar (not the monitor) from opposite sides, and then gently pull them to the center until they stop

so that the front and rear axles of the main frame converge as close to each other as possible, but without excessive pressure.

The movement of the simulator in the folded form is carried out according to the same principle as in the unfolded one.

The PLANTA FD-BIKE-005 folding exercise bike must be stored in a clean, dry place.

To save space, it is advisable to fold the exercise bike between sessions. However, it can be stored both folded and unfolded, which does not affect its service life.

Regularly check and tighten all parts of the exercise bike. To clean the exercise bike, use a damp cloth and a small amount of mild detergent. After cleaning, leave the simulator unfolded until the surface is completely dry and only then fold the simulator for further storage (if necessary).

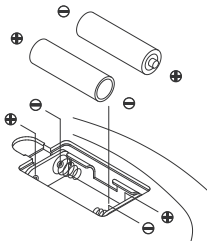


**ATTENTION!** To prevent damage to the monitor display, do not store the machine near liquids or expose it to direct sunlight.

## Installing and replacing batteries

Open the battery cover on the back of the monitor.

Install or replace 2 x 1.5V AAA batteries according to the diagram below:



## Troubleshooting

**The monitor's display has become dim or has stopped displaying readings.**

- Make sure the batteries are inserted into the monitor and the connecting cables are connected correctly.
- Replace Batteries - To replace batteries, refer to the Installing and Replacing Batteries section of this manual.

**Extraneous sounds / creaking appear during exercise**

- Make sure that all the connecting screws of the simulator are tightly tightened. Tighten them if necessary.
- If sounds are made by the pedals of the simulator, lubricate them at the base of the cranks with special technical oil.

### The machine does not fold or folds hard

- Make sure that there are no foreign objects stuck between the front and rear axles of the main frame. Remove them when found.
- It can also be caused by dirt/dust in the area where the front and rear axles of the main frame join. Remove dirt with a damp cloth and a small amount of mild detergent. Leave the simulator unfolded until the surface is completely dry, then fold the simulator.

### Specifications

Model: FD-BIKE-005

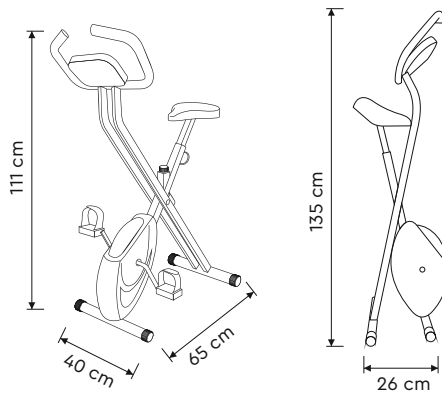
Dimensions of the simulator in the unfolded form: 65 cm x 40 cm x 111 cm

Dimensions of the simulator in the folded form: 26 cm x 40 cm x 135 cm

Materials used: iron / plastic / thermoplastic rubber

load weight: 100 kg

Net / gross weight: 9.4 kg / 11 kg



The manufacturer reserves the right for different batches of deliveries without prior notice to change the component parts of the product, without affecting the main technical parameters of the product. This may entail a change in the weight and dimensions of the product, but not more than  $\pm 5-10\%$ .

### Disposal

In the interests of protecting the environment, at the end of its useful life, the device must not be disposed of with household waste. Disposal must be made through the appropriate collection and recycling points for electrical and electronic equipment. If you have any questions, please contact your local waste disposal authority.





## WARRANTY CARD

<p><b>Warranty Terms</b></p> <p>1. If a fault is detected during the Warranty Period, the Product shall be exchanged with the retailer that sold the Product.</p> <p>2. Warranty replacement shall be carried out if the warranty ticket is filled in and subject to the operating rules described in the instruction manual.</p> <p>3. Product warranty does not apply in the following cases: - mechanical damages; - failure of the article due to ingress of foreign objects and liquids, insects, etc.;</p> <p style="padding-left: 20px;">- use of the article in conditions and modes other than domestic.</p> <p>4. The warranty does not apply to accessories and components. 5. The warranty also loses force if during the warranty period the repair of the faulty product was carried out by non-authorized persons.</p> <p>6. The warranty period is 1 year.</p> <p>7. The service life is 3 years.</p> <p>The date of manufacture is indicated on the package..</p> <p>Manufacturer: "Wenzhou MVM Technology Co., Ltd."</p> <p>Address: No. 186 Feyunjian Road, Puzhou District, Longwan District, Wenzhou, 325011, Zhejiang, China</p> <p>Importer/Authorized Organization: LLC "PALLADA" 111675 Moscow, Rudnevka Street, House 4, P IV K 1.2 OF 1 RM 2/5, Russia</p> <p>Customer Service:  <a href="http://www.planta-russia.ru">www.planta-russia.ru</a>, +7 (495) 137-80-32</p> <p>The product is not subject to mandatory certification</p>	<p>Warranty card</p> <p>Product: _____</p> <p>Model: _____</p> <p>Date of sale: _____</p> <p>Selling company information: _____</p> <hr/> <p>Product received, claims against configuration and appearance I do not mean, I agree with the terms of the guarantee. F.I.O. and buyer's signature:</p> <hr/> <p>Opened the package, checked it and sold it. F.I.O. of the seller:</p> <hr/> <p style="text-align: right; margin-top: 100px;">Stamp</p>
---	--