



# **STAGESBIKE™**

## **Assembly and Start Up Guide**

English  
Deutsch  
Español  
Français  
Italiano  
简体中文  
繁体中文  
日本語  
한국어

 [manuals.stagescycling.com](http://manuals.stagescycling.com)



**Diagram** / Diagramm / Diagrama / Diagramme / Diagramma / 图示 / 圖示 / 概略図 / 그림 ..... 3

**Box contents** / Inhalt der Box / Contenido de la caja / Contenu de la boîte / Contenuto della confezione /  
包装盒内物品 / 包裝盒內物品 / 箱の中身 / 상자 내용물 ..... 4

**Tools and hardware** / Werkzeuge und Hardware / Herramientas y hardware / Outils et matériel /  
Strumenti e ferramenta / 工具和硬件 / 工具和硬體 / 工具と金具 / 도구 및 하드웨어 ..... 4

**Assembly** / Montage / Montaje / Montage / Montaggio / 装配 / 裝配 / 組立 / 조립 ..... 5

**Power meter battery install** / Powermeter Batterie installieren / Instalación de la batería del medidor  
de potencia / Installazione della batteria del potenziometro / 功率计電池安裝 / 功率計電池安裝 /  
パワーメータバッテリーの取り付け / 파워 미터 배터리 설치 ..... 8

**Power cord routing** / Netzkabelführung / Tendido del cable de alimentación / Chemin du câble  
d'alimentation / Percorso del cavo di alimentazione / 电源线布线 / 電源線佈線 / 電源コード接続方法 /  
전원 코드 라우팅 ..... 8

**English**..... 9

**Deutsch** ..... 12

**Español**..... 15

**Français**..... 18

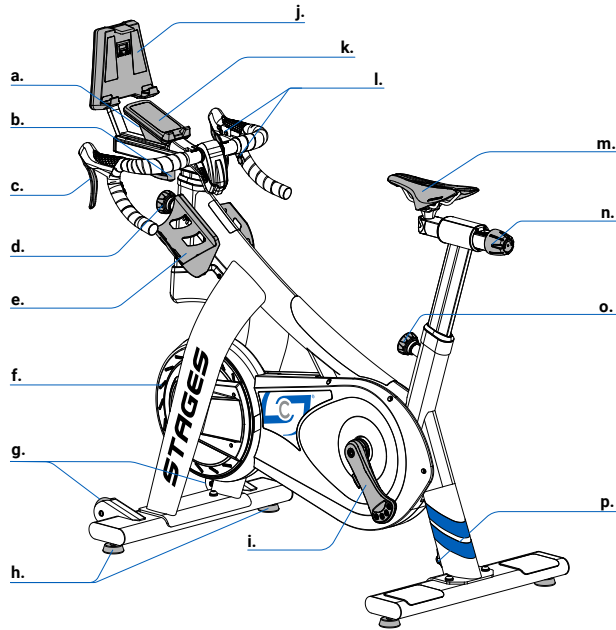
**Italiano** ..... 21

**简体中文** ..... 24

**繁体中文**..... 27

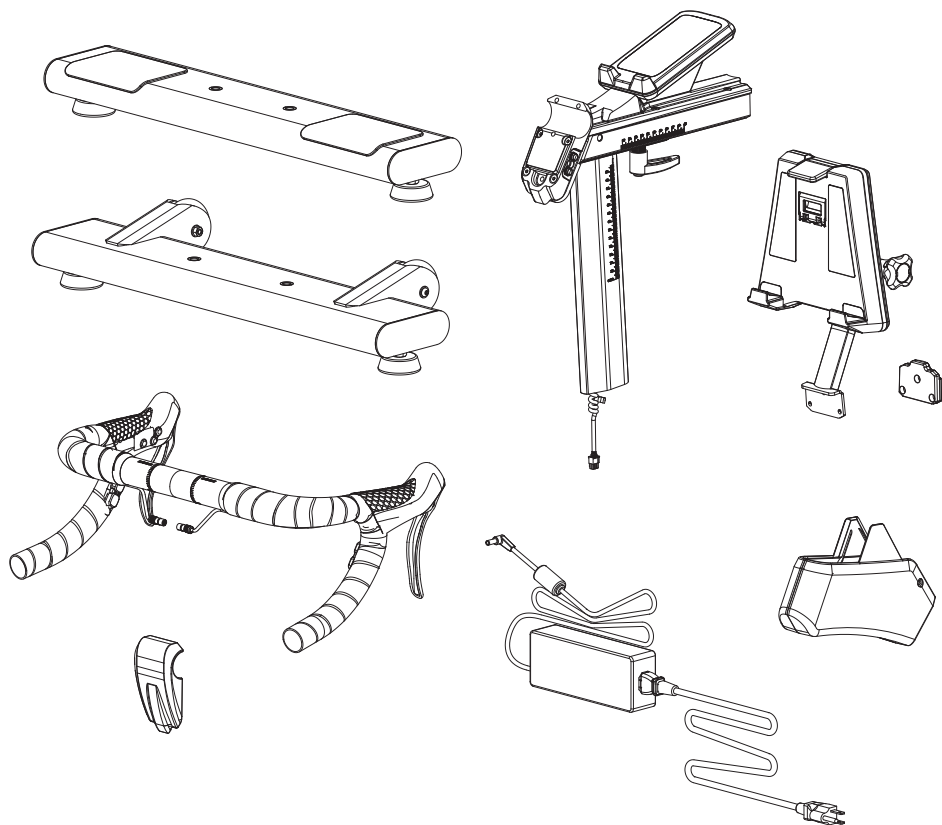
**日本語** ..... 30

**한국어**..... 33

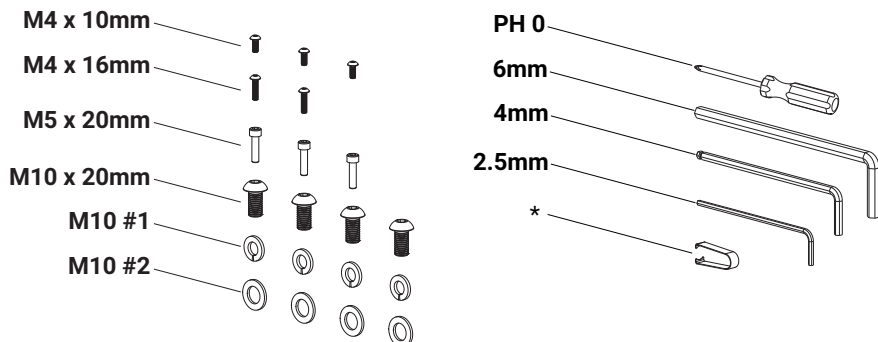


|    | English                  | Deutsch               | Español                          | Français                          | Italiano                     | 简体中文      | 繁体中文      | 日本語              | 한국어          |
|----|--------------------------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-----------|-----------|------------------|--------------|
| a. | USB ports                | USB-Ports             | Entradas USB                     | Ports USB                         | Porte USB                    | USB接口     | USB介面     | USBポート           | USB 포트       |
| b. | Handlebar fore/aft lever | Lenker-Vor-/Rückhebel | Ajuste longitudinal del manillar | Réglage avant/arrière du guidon   | Leva longitudinale manubrio  | 把手前/后杆    | 把手前/后杆    | ハンドルバーフォア/アフトレバー | 핸들 앞/뒤 레버    |
| c. | Brake lever              | Bremshebel            | Palanca de freno                 | Poignée de frein                  | Leva del freno               | 制动杆       | 制動杆       | ブレーキレバー          | 브레이크 레버      |
| d. | Handlebar height knob    | Lenker-Höhenknopf     | Perilla de altura del manillar   | Réglage de hauteur du guidon      | Manopola altezza manubrio    | 把手高度旋钮    | 把手高度旋钮    | ハンドルバー高さ調整ノブ     | 핸들 높이 손잡이    |
| e. | Water bottle holder      | Wasserflaschenhalter  | Soporte para botella de agua     | Porte-bidon                       | Portaborraccia               | 水壶座       | 水壺座       | ウォーターボトルホルダー     | 물병 홀더        |
| f. | Flywheel                 | Schwungrad            | Volante de inercia               | Volant d'inertie                  | Volano                       | 飞轮        | 飛輪        | フライホイール          | 플라이휠         |
| g. | Wheel                    | Rad                   | Rueda                            | Roue                              | Ruota                        | 轮子        | 輪子        | ホイール             | 휠            |
| h. | Leveling Feet            | Nivellierfuß          | Patas niveladoras                | Pieds réglables                   | Piedini di livellamento      | 调节脚       | 調節腳       | レベルフィート          | 수평 조절 다리     |
| i. | Stages Power Meter       | Stages Power Meter    | Medidor de potencia Stages       | Stages Power Meter                | Potenziometro Stages         | Stages功率计 | Stages功率計 | Stagesパワーマーター    | Stages 파워 미터 |
| j. | Tablet holder            | Tablet-Halter         | Soporte de tableta               | Porte tablette                    | Supporto tablet              | 平板电脑托架    | 平板電腦托架    | タブレットホルダー        | 테블릿 홀더       |
| k. | Media tray               | Medienablage          | Mediateca                        | Support multi-média               | Ripiano multimediale         | 媒体托盘      | 媒體託盤      | メディアホルダー         | 미디어 선반       |
| l. | Shift buttons            | Umschalt-tasten       | Botones de cambio                | Boutons de changement de vitesse  | Pulsanti del cambio          | 换挡按钮      | 換檔按鈕      | シフトボタン           | 변속 버튼        |
| m. | Saddle                   | Sitz                  | Asiento                          | Selle                             | Sella                        | 鞍座        | 鞍座        | サドル              | 안장           |
| n. | Saddle fore/aft knob     | Sitz-Vor-/Rückknopf   | Ajuste longitudinal del asiento  | Réglage avant/arrière de la selle | Manopola longitudinale sella | 鞍座前/后旋钮   | 鞍座前/后旋钮   | サドルフォア/アフトラノブ    | 안장 앞/뒤 손잡이   |
| o. | Saddle height knob       | Sitz-Höhenknopf       | Perilla de altura del asiento    | Réglage de la hauteur de selle    | Manopola altezza sella       | 鞍座高度旋钮    | 鞍座高度旋钮    | サドル高さ調整ノブ        | 안장 높이 손잡이    |
| p. | Power adapter plug       | Stromadapter-stecker  | Enchufe del adaptador            | Connecteur d'alimentation         | Presa adattatore di corrente | 电源适配器插头   | 電源適配器插頭   | 電源アダプタプラグ        | 전원 어댑터 플러그   |

**Box contents** / Inhalt der Box / Contenido de la caja / Contenu de la boîte / Contenuto della confezione  
/ 包装盒内物品 / 包装盒内物品 / 箱の中身 / 상자 내용물



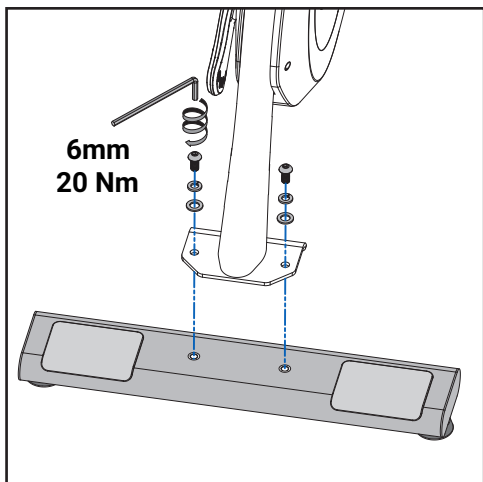
**Tools and hardware** / Werkzeuge und Hardware / Herramientas y hardware / Outils et matériel /  
Strumenti e ferramenta / 工具和硬件 / 工具和硬體 / 工具と金具 / 도구 및 하드웨어



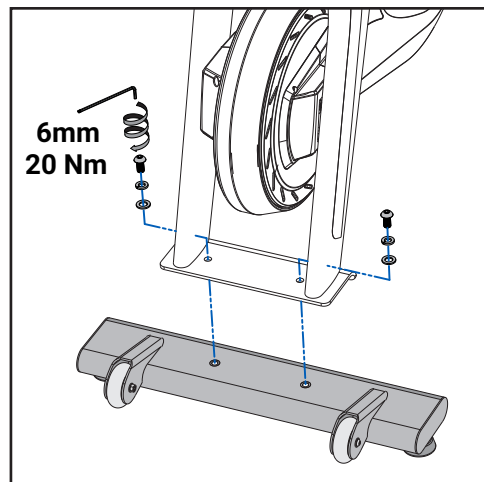
\*Wire connector extraction tool for optional accessories. / \*Kabelklemmen-Löswerkzeug für optionales Zubehör. / \*Herramienta de extracción del conector de cable para accesorios opcionales. / \*Outil d'extraction de connecteur pour accessoires optionnels. / \*Strumento di estrazione cavo di connessione per accessori opzionali. / \*可选配件的电线接头起拔器。 / \*可选配件的電線接頭起拔器。 / \*オプションのアクセサリ一用ワイヤコネクター取り外し工具。 / \*옵션 액세서리의 와이어 커넥터를 빼어내는 도구.



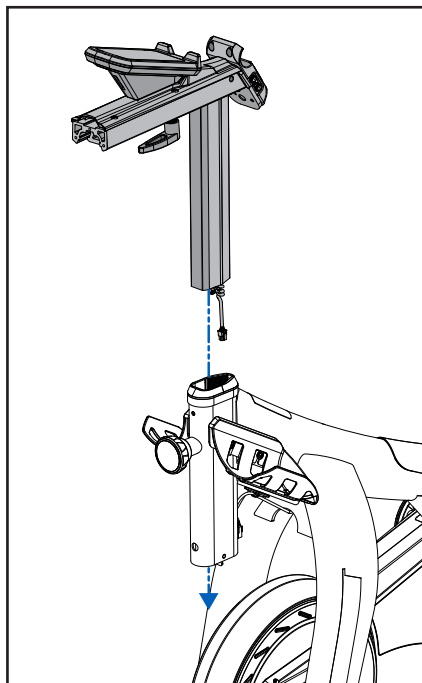
**1.** 2 x M10x20mm + M10 #1 + M10 #2



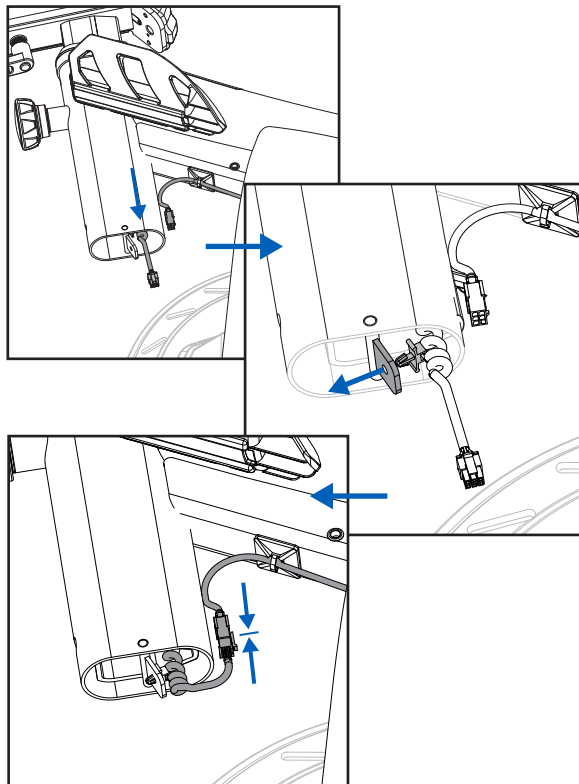
**2.** 2 x M10x20mm + M10 #1 + M10 #2



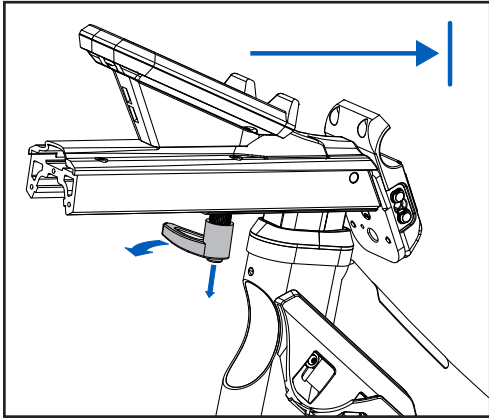
**3.**



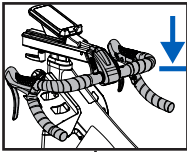
**4.**



5.

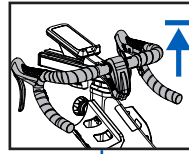


b.

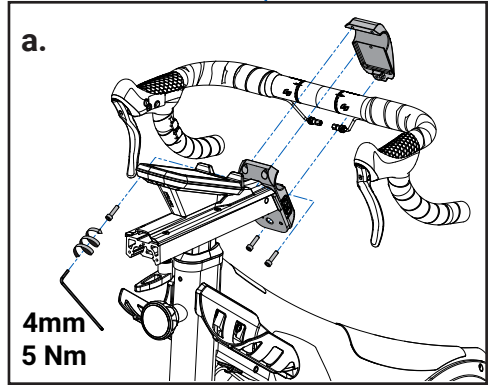


6. 3 x M5x20mm 

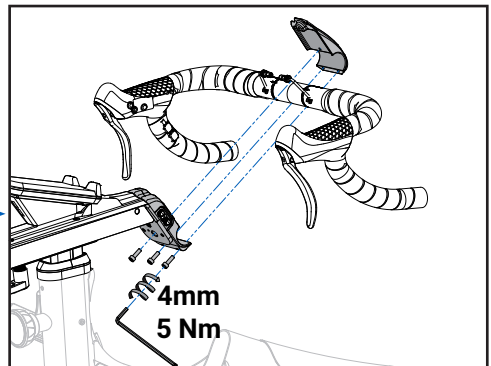
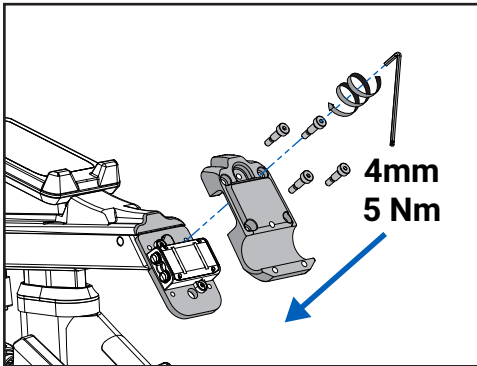
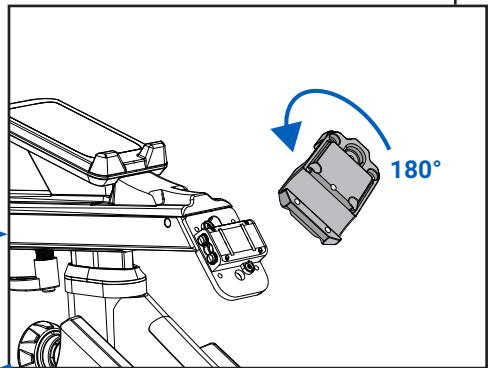
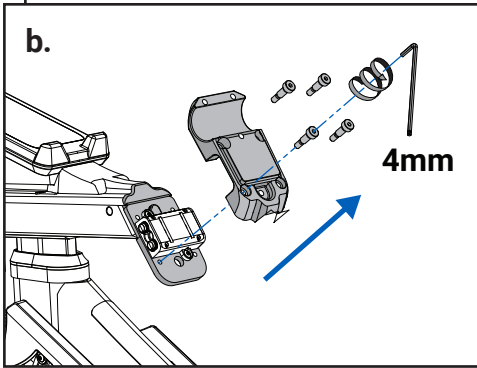
a.



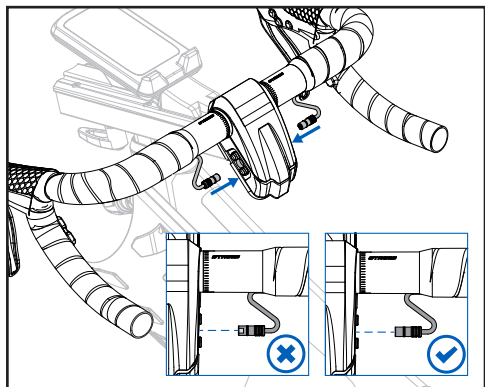
a.



b.

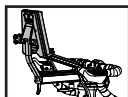


7.

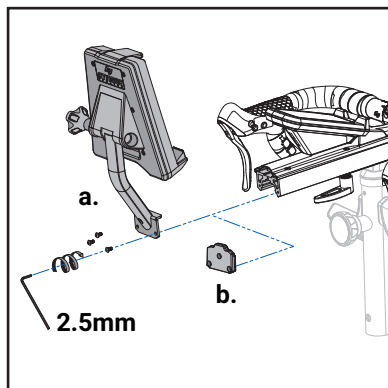
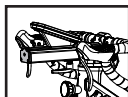


8. 3 x M4x10mm

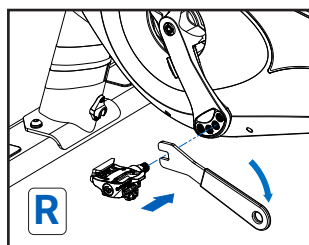
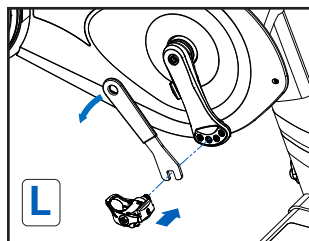
a.



b.



9.



See pages 10-11 for crank length information and pedal disclaimer.  
Informationen zur Kurbellänge sowie den Pedal-Haftungsausschluss finden Sie auf Seite 13-14.

Ver páginas 16-17 para información sobre la longitud de biela y aviso legal sobre pedales.

Voir pages 19-20 pour la longueur des manivelles et les avertissements à propos des pédales.

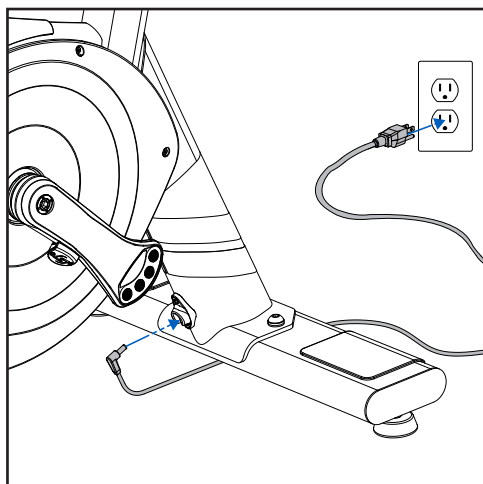
Vedi le pagine 22-23 per informazioni su lunghezza pedivella e liberatoria pedale.

請參見第25-26頁曲柄長度信息和踏板免責聲明。

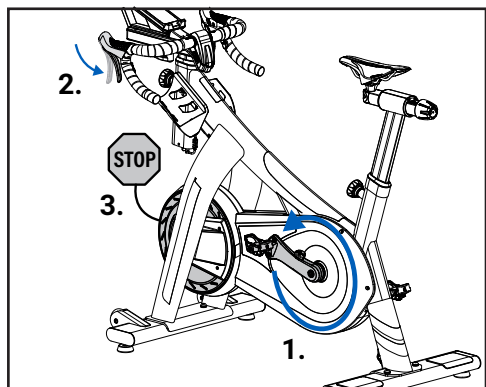
請參見第28-29頁曲柄長度資訊和踏板免責聲明。

31-32ページのクランク長の情報とペダル免責条項をご参照ください  
크랭크 길이 정보와 페달 주의 사항은 34-35페이지를 참조하십시오.

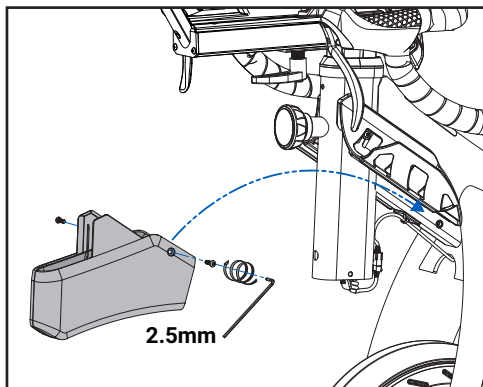
10.



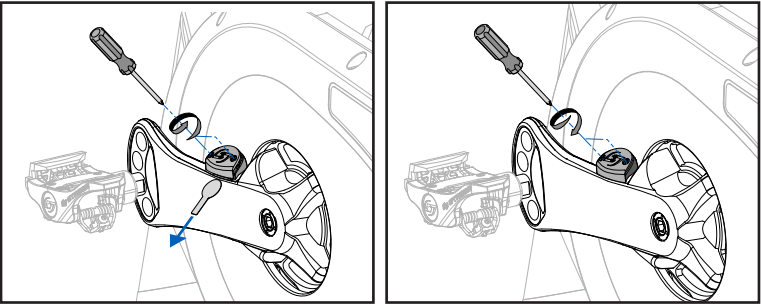
11.



12. 2 x M4x16mm

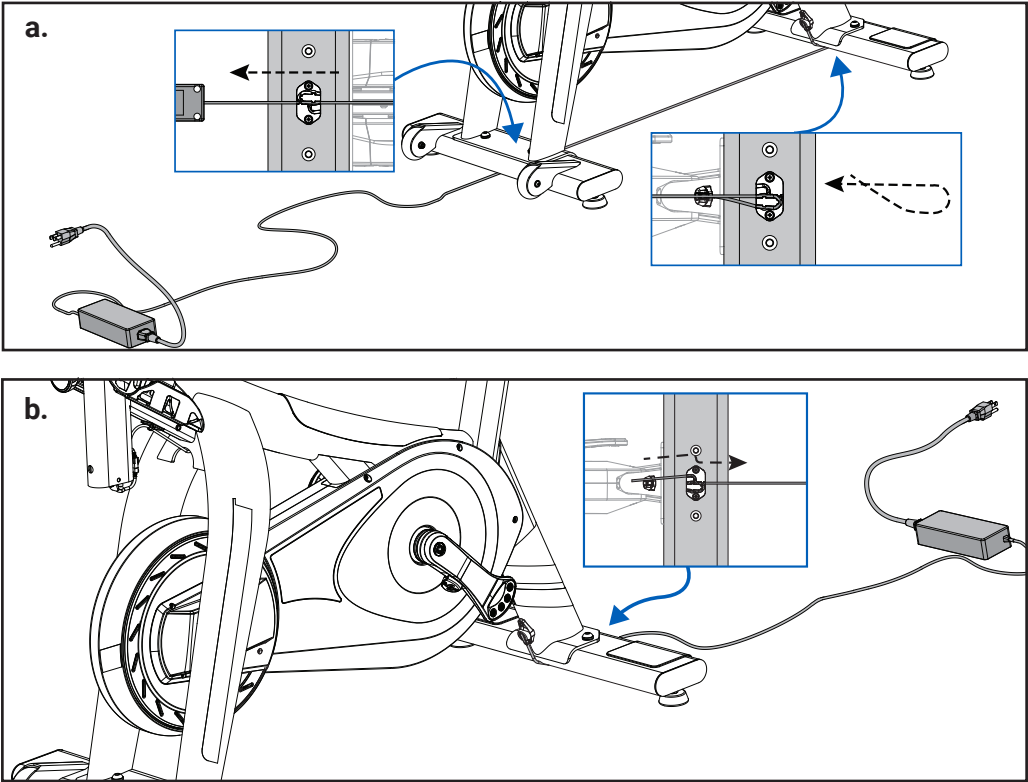


**Power meter battery install** / Powermeter Batterie installieren / Instalación de la batería del medidor de potencia / Installazione della batteria del potenziometro / 功率计電池安裝 / 功率計電池安裝 / パワーメータバッテリーの取り付け / 파워 미터 배터리 설치



**X 2**

**Power cord routing** / Netzkabelführung / Tendido del cable de alimentación / Chemin du câble d'alimentation / Percorso del cavo di alimentazione / 电源线布线 / 電源線佈線 / 電源コード接続方法 / 전원 코드 라우팅



## Product specifications

**Bike footprint:** 62.2in x 22.2in (1.58m x 0.56m)

**Safe zone footprint:** 109.5in x 69.3in (2.78m x 1.76m)

**Bike net weight:** 138lbs (62.5kg)

**Power measurement:** Stages LR power meter

**Power meter accuracy:** +/- 1.5%

**Wireless transmission:** 2.4GHz, ANT+™ and Bluetooth® Smart

**User height min/max:** 4'10" to 6'10" (1.47m to 2.08m)

**Max user weight:** 300lbs (136kg)

**Power max rating:** 24V, 6.24A

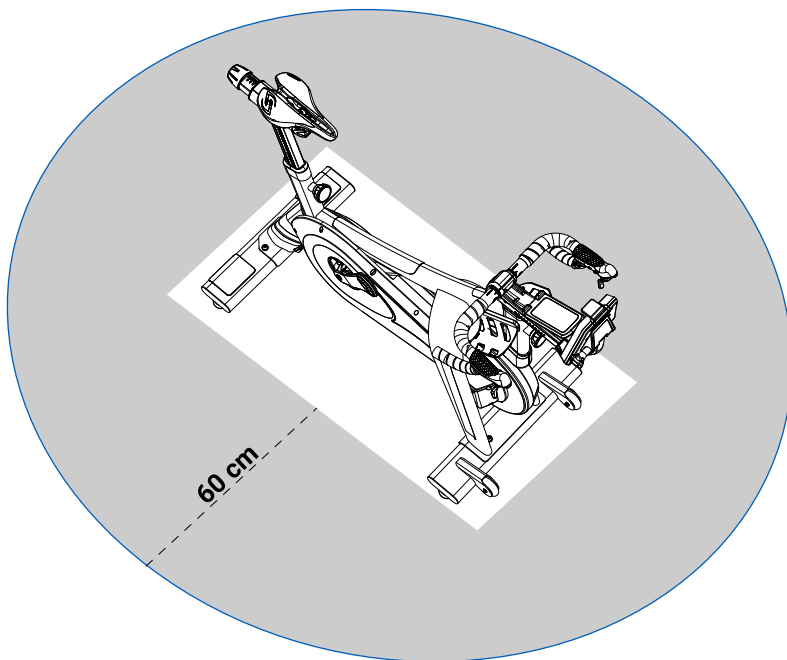


This product is ANT+ certified and complies with the following specified ANT+ Device Profiles:



[www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory)

**Safe zone footprint:** For your safety, the bike should have a minimum of 23.6in (60cm) of empty space around the perimeter of the bike at all times. Maintaining this safe zone will help avoid injuries when mounting and dismounting the bike.



**⚠ WARNING:** To reduce the risk of serious injury, read all important precautions and instructions in this manual and all warnings on your indoor cycling bike before using your indoor cycling bike. Stages Cycling assumes no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.

1. Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over age 35 or persons with pre-existing health problems.

2. Use the Stages Bike only as described in this manual.

3. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the Stages Bike are adequately informed of all precautions.

4. **WARNING:** Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

5. Keep the Stages Bike indoors, away from moisture and dust. Do not put the Stages Bike in a garage or covered patio, or near water.
6. Place the Stages Bike on a level surface, with a mat beneath it to protect the floor or carpet. Make sure that there is at least 2ft (60cm) of clearance around the bike.

7. Inspect and properly tighten all parts regularly. Replace any worn parts immediately.

8. Keep children under age 12 and pets away from the Stages Bike at all times.

9. Wear appropriate clothes while exercising; do not wear loose clothes that could become caught on the bike. Always wear athletic shoes for foot protection.

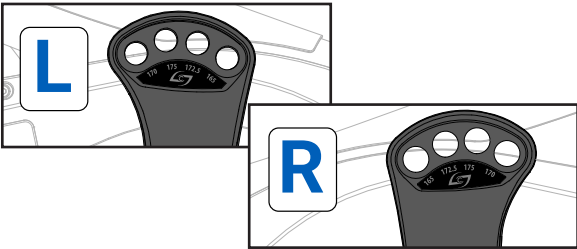
10. The Stages Bike should not be used by persons weighing more than 300lbs (136kg).

11. Always keep your back straight while using the Stages Bike; do not arch your back.

## Selecting a crank length

Crank length can be chosen by rider preference, matching the length to an existing bike, or estimated based on rider height. The chart below can be used as a reference guide to select a crank length, if you do not have an existing preference.

| Length  | Height              |
|---------|---------------------|
| 165mm   | Up to 5'6" / 168cm  |
| 170mm   | 5'6-5'9 / 168-176cm |
| 172.5mm | 5'9-6' / 176-183cm  |
| 175mm   | 6' / 183cm and up   |



Crank length is selected on the bike by installing your own pedal into the corresponding pedal threads for your chosen crank length. Reference the labels on each crank arm to determine which set of pedal threads corresponds to each crank length.

The crank length can be updated at any point by removing the pedals and reinstalling them into a different length, then updating the configuration setting in the Stages Link app.

**⚠ PEDAL DISCLAIMER:** The Stages Bike does not come supplied with pedals. Please review the following warnings when installing and using your own pedals. **Stages Cycling assumes no risk or warranty related to pedal malfunction or improper installation methods.**

- Inspect pedals and cleats for damage or wear regularly to ensure safety while operating the bike.

- Apply grease to the pedal threads before installing, and if required by the pedal manufacturer, use pedal washers. Pedal extenders are not recommended.
- Follow installation instructions carefully, as the left pedal is reverse threaded. Do not force pedal threads, as irreparable damage may occur to the crank arm.
- Check pedal manufacturer's instructions for correct torque specification.

## Configuring the bike

---

Before you can begin riding the Stages Bike, you must first install the Stages Link app to connect to and configure the bike.

### Stages Link app

If you do not yet have the Stages Link app installed on your mobile device, please download and install it now. The app is a crucial requirement for bike configuration, including firmware updates and necessary bike settings. If you do not yet have a Stages Link account, create one now within the app.

Download Stages Link App:



### Pre-configuration check list

Once you have the app installed, check these three things before moving on towards configuring your bike:

- Make sure the Stages Bike has power and all wiring connections are plugged in. See step #11 of the assembly instructions to confirm bike has power by testing the brake function.
- Make sure the battery tabs are removed from both power meters.
- Spin the cranks to wake up the power meters.

Once these things are ready, navigate to the Stages Bike Manager section of the Stages Link app and connect your bike. Upon initial connection, the app will walk you through setting up the bike, including configuring crank length and checking for any available firmware updates.

## What's next

---

Now that you've completed assembly and set up, your Stages Bike is ready to set up bike fit, connect to devices, and more. Our online quick start guide and video tutorials will walk you through the next steps.

Visit our online user manuals to continue:

[manuals.stagescycling.com](https://manuals.stagescycling.com)



The Stages Bike and Stages Power meter devices may be protected by USA or foreign patents or patents pending. This document may contain trademarks or registered trademarks of Stages Cycling LLC as represented by the use of ™ and ® respectively.

ANT+™ is a trademark of Dynastream Innovations Inc.

Bluetooth® is a registered trademark of Bluetooth SIG, Inc.

## Produktspezifikationen

**Standfläche des Fahrrads:** 1,58 m x 0,56 m

**Standfläche der Sicherheitszone:** 2,78 m x 1,76 m

**Nettogewicht des Fahrrads:** 62,5 kg

**Leistungsmessung:** Stages LR Powermeter

**Powermeter-Präzision:** +/- 1,5 %

**Drahtlose Übertragung:** 2,4 GHz, ANT+ und Bluetooth Smart

**Min./Max. Größe des Benutzers:** 1,47 m bis 2,08 m

**Max. Gewicht des Benutzers:** 136 kg

**Max. Nennleistung:** 24 V, 6,24 A

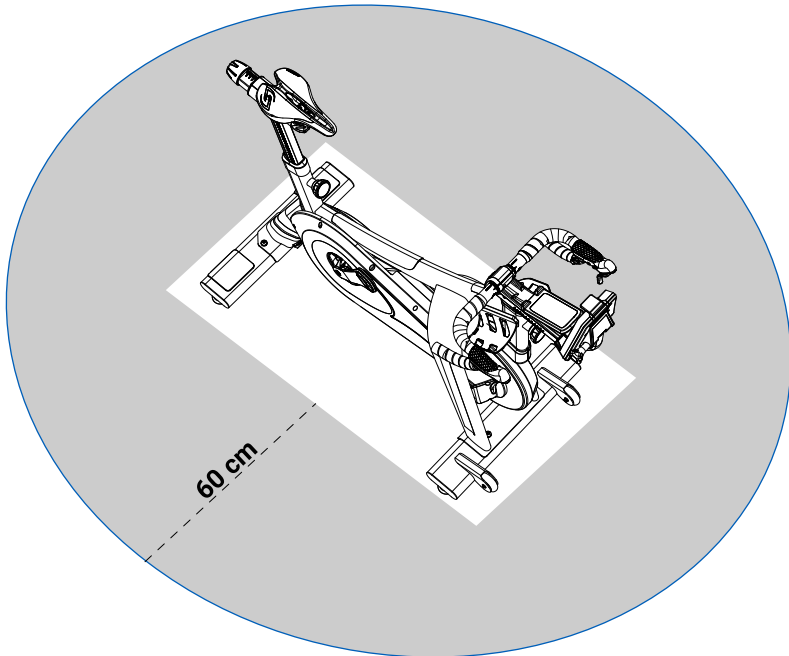


Dieses Produkt ist ANT+ zertifiziert und erfüllt die folgenden spezifizierten ANT+ Geräteprofile:



[www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory)

**Standfläche der Sicherheitszone:** Zu Ihrer Sicherheit sollte im Umkreis des Fahrrads jederzeit eine freie Stellfläche von mindestens 60 cm bleiben. Die Einhaltung dieser Sicherheitszone hilft, Verletzungen beim Auf- und Absteigen auf das Fahrrad zu vermeiden.





## Wichtige Sicherheitsinformationen

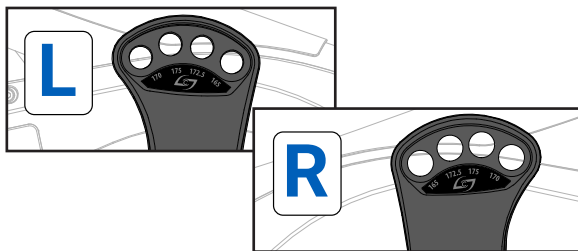
**⚠ ACHTUNG:** Um das Risiko schwerer Verletzungen zu verringern, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in diesem Handbuch sowie alle Warnungen auf Ihrem Heimtrainer, bevor Sie diesen verwenden. Stages Cycling übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen oder Sachschäden infolge oder durch die Verwendung dieses Produkts.

1. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders wichtig bei Personen im Alter von über 35 Jahren und bei Personen mit vorbestehenden gesundheitlichen Problemen.
2. Verwenden Sie den Heimtrainer ausschließlich wie in diesem Handbuch beschrieben.
3. Es obliegt der Verantwortung des Eigentümers sicherzustellen, dass alle Benutzer des Heimtrainers über alle Vorsichtsmaßnahmen ausreichend informiert wurden.
4. **ACHTUNG:** Herzfrequenzmesser können ungenau sein. Übertraining kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn du dich unwohl fühlst, beende das Training unverzüglich.
5. Bewahren Sie den Heimtrainer in Innenräumen vor Feuchtigkeit und Staub geschützt auf. Stellen Sie den Heimtrainer nicht in einer Garage, auf einer überdachten Terrasse oder in der Nähe von Wasser auf.
6. Stellen Sie den Heimtrainer auf einer ebenen Fläche auf und stellen Sie eine Matte darunter, um den Boden oder Teppich zu schützen. Vergewissern Sie sich, dass um den Heimtrainer herum ein Abstand von mindestens 0,6 Metern frei ist.
7. Prüfen und ziehen Sie alle Teile regelmäßig fest. Tauschen Sie beschädigte oder abgenutzte Teile umgehend aus.
8. Halten Sie Kinder im Alter von unter zwölf Jahren und Haustiere stets vom Heimtrainer fern.
9. Tragen Sie während des Trainings eine zweckdienliche Kleidung; tragen Sie keine Kleidung, die sich im Heimtrainer verfangen könnte. Tragen Sie stets Sportschuhe, um Ihre Füße zu schützen.
10. Der Heimtrainer sollte nicht von Personen mit einem Körpergewicht von über 136 kg verwendet werden.
11. Halten Sie Ihren Rücken während der Verwendung des Heimtrainers stets gerade; krümmen Sie Ihren Rücken nicht.

## Auswahl der Kurbellänge

Die Kurbellänge kann nach Wunsch des Fahrers ausgewählt und an die Länge eines vorhandenen Fahrrads angepasst oder auf Grundlage der Größe des Fahrers geschätzt werden. Die Tabelle unten kann zur Orientierung bei der Auswahl der Kurbellänge dienen, wenn Sie keine Wunschlänge haben.

| Länge    | Größe             |
|----------|-------------------|
| 165 mm   | Bis zu 168 cm     |
| 170 mm   | 168-176 cm        |
| 172,5 mm | 176-183 cm        |
| 175 mm   | 183 cm und größer |



Die Kurbellänge wird am Fahrrad ausgewählt, indem Sie Ihr eigenes Pedal für Ihre gewählte Kurbellänge in den entsprechenden Pedalgewinden installieren. Sehen Sie sich die Labels auf dem jeweiligen Kurbelarm an, um zu ermitteln, welche Pedalgewinde welcher Kurbellänge entsprechen.

Die Kurbellänge kann jederzeit geändert und aktualisiert werden, indem Sie die Pedale abnehmen und in einer anderen Länge neu installieren und dann die Konfigurationseinstellung in der Stages Link-App aktualisieren.

**⚠ PEDAL-HAFTUNGSAUSSCHLUSS:** Das Stages Bike wird nicht mit Pedalen geliefert. Bitte lesen Sie die folgenden Warnungen, wenn Sie Ihre eigenen Pedale installieren und verwenden. **Stages Cycling übernimmt keinerlei Risiko oder Garantie bezüglich Fehlfunktionen oder unsachgemäßen Installationsmethoden von Pedalen.**

- Inspizieren Sie die Pedale und Klemmen regelmäßig auf Schäden oder Verschleiß, um die Sicherheit bei der Nutzung des Fahrrads zu gewährleisten.
- Fetten Sie die Pedalgewinde vor der Installation ein und verwenden Sie Pedalunterlegscheiben, wenn der Hersteller dies empfiehlt. Von Pedaldistanzscheiben wird abgeraten.
- Folgen Sie der Installationsanweisung sorgfältig, da das linke Pedal ein umgekehrtes Gewinde hat. Wirken Sie nicht mit Gewalt auf die Pedalgewinde ein, da dies zu irreparablen Schäden am Kurbelarm führt.
- Die Drehmoment-Spezifikationen entnehmen Sie bitte der Anleitung des Pedalherstellers.

## Konfiguration des Fahrrads

---

Bevor Sie auf dem Stages Bike fahren können, müssen Sie bitte zunächst die Stages Link-App installieren, um das Fahrrad zu verbinden und zu konfigurieren.

### Stages Link-App

Wenn Sie die Stages Link-App noch nicht auf Ihrem Mobilgerät installiert haben, laden Sie sie bitte jetzt herunter und installieren Sie sie. Die App ist für die Konfiguration des Fahrrads unbedingt erforderlich, einschließlich für Firmware-Updates und notwendige Einstellungen am Fahrrad. Wenn Sie noch keinen Stages Link-Account haben, erstellen Sie nun bitte einen in der App.

Laden Sie die Stages Link-App herunter:



### Checkliste vor der Konfiguration

Sobald Sie die App installiert haben, überprüfen Sie diese drei Punkte, bevor Sie mit der Konfiguration des Fahrrads fortfahren:

- Stellen Sie sicher, dass das Stages Bike mit Strom versorgt ist und alle Kabelverbindungen eingesteckt sind. Lesen Sie Schritt Nr. 11 der Montageanleitung nach, um zu bestätigen, dass das Fahrrad mit Strom versorgt ist, indem Sie die Bremsfunktion testen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie die Batterie-Schutzsteifen von beiden Powermetern entfernt haben.
- Drehen Sie die Kurbeln, um die Powermeter zu aktivieren.

Sobald diese Dinge bereit sind, navigieren Sie in den Abschnitt Stages Bike Manager der Stages Link-App und verbinden Sie Ihr Fahrrad. Bei der ersten Verbindung geht die App mit Ihnen die Einrichtung des Fahrrads durch, einschließlich die Konfiguration der Kurbellänge und das Suchen nach verfügbaren Firmware-Updates.

## Nächste Schritte

---

Nun, da Sie die Montage und die Einrichtung abgeschlossen haben, ist Ihr Stages Bike bereit für die Einrichtung der Fahrradmaße, für die Verbindung der Geräte und mehr. Unser Online-Schnellstart-Ratgeber und unsere Video-Tutorials führen Sie durch die nächsten Schritte.

Besuchen Sie unsere Online-Benutzeranleitungen, um fortzufahren:

**[manuals.stagescycling.com](https://manuals.stagescycling.com)**



## Especificaciones del producto

**Superficie ocupada por la bicicleta:** 1.58 m x 0.56 m

**Superficie de zona segura:** 2.78 m x 1.76 m

**Peso neto de la bicicleta:** 62.5 kg

**Medición de potencia:** Medidor de potencia Stages LR

**Precisión del medidor de potencia:** +/- 1.5%

**Conexión inalámbrica:** 2,4 GHz, ANT+ y Bluetooth Smart

**Altura mín./máx. del usuario:** 4'10" a 6'10" (1.47 m a 2.08 m)

**Peso máx. del usuario:** 136 kg

**Consumo máx. de potencia:** 24 V, 6.24 A

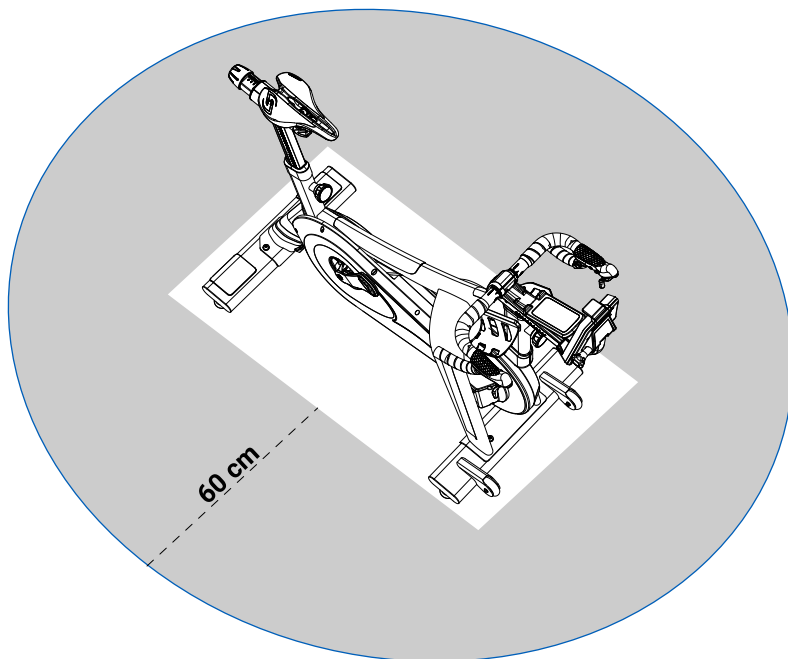


Este producto es conforme con la certificación ANT+ y cumple los siguientes perfiles de producto ANT+:



[www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory)

**Superficie de zona segura:** Para tu seguridad, la bicicleta debe tener, en todo momento, un mínimo de 60 cm de espacio libre alrededor de su perímetro. Es importante mantener esta zona segura para evitar lesiones durante el montaje o desmontaje de la bicicleta.



## Información de seguridad importante

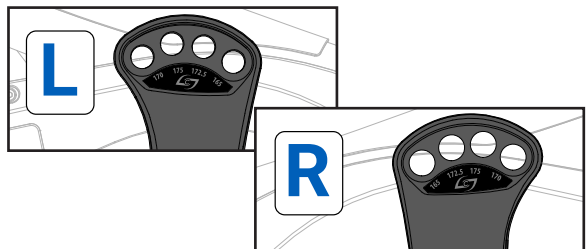
**⚠ ADVERTENCIAS:** Para reducir el riesgo de sufrir lesiones graves, lea detenidamente todas las advertencias e instrucciones recogidas en este manual, así como todas las precauciones que se deben tener en cuenta antes de usar la bicicleta estática. Stages Cycling no se hace responsable de las lesiones ni de los daños materiales derivados del uso de este producto.

1. Antes de empezar cualquier rutina de ejercicios, consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o con problemas de salud.
2. Use la bicicleta estática únicamente tal como se describe en este manual.
3. Es responsabilidad del dueño asegurarse de que todos los usuarios de la bicicleta estática estén correctamente informados de todas las precauciones que deben tenerse en cuenta.
4. **ADVERTENCIA:** Los monitores de frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. El exceso de ejercicio podría acarrear lesiones graves o incluso la muerte. Si se siente mareado o sufre algún dolor durante el ejercicio, pare inmediatamente.
5. Mantenga la bicicleta estática en interiores, alejada de la humedad y el polvo. No coloque la bicicleta estática en el garaje, en un patio cubierto o cerca de una fuente de agua.
6. Coloque la bicicleta estática en una superficie plana y acolchada para proteger el suelo o la alfombra. Asegúrese de que no hay obstáculos en un radio de, al menos, 60 cm alrededor de la bicicleta estática.
7. Revise y ajuste regularmente todas las piezas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza desgastada.
8. Mantenga la bicicleta estática fuera del alcance de los niños menores de 12 años y las mascotas.
9. Lleve ropa adecuada para hacer ejercicio. Evite llevar prendas anchas que puedan quedar atrapadas en la bicicleta estática. Utilice siempre calzado deportivo.
10. Las personas con un peso superior a 136 kg no deberían usar la bicicleta estática.
11. Mantenga siempre la espalda recta al usar la bicicleta estática. No arquee la espalda.

## Seleccionar longitud de biela

La longitud de biela se puede seleccionar según las preferencias o la altura del ciclista o en base a una bicicleta existente. El siguiente gráfico puede servir como guía de referencia para seleccionar la longitud de biela si no hay ninguna preferencia

| Longitud | Altura               |
|----------|----------------------|
| 165 mm   | Hasta 5'6"/ 168 cm   |
| 170 mm   | 5'6"-5'9"/168-176 cm |
| 172.5 mm | 5'9"-6'/ 176-183 cm  |
| 175mm    | 6'/183 cm y más      |



La longitud de biela se selecciona en la bicicleta al instalar el propio pedal en las roscas correspondientes según la longitud elegida. Ver las indicaciones en cada brazo de biela para determinar qué conjunto de roscas de pedal corresponde a cada longitud de biela.

La longitud de biela se puede modificar en cualquier momento sacando los pedales y volviendo a instalarlos en una longitud diferente. Luego, se debe actualizar este ajuste en la aplicación Stages Link.

**⚠️ AVISO LEGAL SOBRE PEDALES:** La bicicleta Stages Bike no proporciona los pedales. Es importante tener en cuenta las siguientes advertencias al instalar y utilizar tus propios pedales. **Stages Cycling no asume ningún riesgo ni ofrece garantía relacionada con el malfuncionamiento de los pedales o métodos de instalación inadecuados.**

- Inspeccionar regularmente los pedales y abrazaderas para detectar si hay daños o desgaste y mantener la bicicleta segura durante su funcionamiento.
- Engrasar las roscas de los pedales antes de instalarlos y utilizar arandelas si lo requiere el fabricante de los pedales. No se recomiendan extensores de pedales.
- Seguir cuidadosamente las instrucciones de instalación ya que el pedal izquierdo tiene los cables a la inversa. No forzar los cables de los pedales ya que se pueden producir daños irreparables en el brazo de la biela.
- Consultar las instrucciones del fabricante de pedales para una correcta especificación de la torsión.

## Configuración de la bicicleta

Antes de comenzar a utilizar Stages Bike, debes instalar la aplicación Stages Link para conectar y configurar la bicicleta.

### Aplicación Stages Link

Si aún no tienes la aplicación Stages Link instalada en tu dispositivo móvil, debes descargarla e instalarla ahora. La aplicación es fundamental para la configuración de la bicicleta, para realizar las actualizaciones de firmware y los ajustes necesarios. Si aún no tienes una cuenta Stages Link, puedes crearla ahora en la aplicación.

Descargar aplicación Stages Link:



### Lista de control de preconfiguración

Una vez que tengas instalada la aplicación, verifica estas tres cosas antes de configurar la bicicleta:

- Verifica que la bicicleta Stages Bike tenga energía y estén todos los cables conectados. Consulta la etapa #11 de las instrucciones de montaje para confirmar que la bicicleta tiene energía mediante una prueba de la función de frenado.
- Verifica que se hayan quitado las lengüetas de la batería de los dos medidores de potencia.
- Gira las bielas para activar los medidores de potencia.

Una vez que esto esté listo, dirígete a la sección Administrador de Stages Bike de la aplicación Stages Link y conecta tu bicicleta. En la primera conexión, la aplicación te guiará en la configuración de la bicicleta, los ajustes del largo de biela y la búsqueda de actualizaciones disponibles de firmware.

## Próximos pasos

Ahora que ya realizaste el montaje y la configuración, la bicicleta Stages Bike está lista para configurar sus ajustes, conectarse a dispositivos y mucho más. Nuestra guía de inicio rápida en línea y los tutoriales de videos te guiarán a través de los próximos pasos.

Visita nuestros manuales de usuario en línea para continuar:

[manuals.stagescycling.com](https://manuals.stagescycling.com)



## Spécifications du produit

**Empreinte au sol du vélo :** 1.58 x 0.56 m

**Dégagements de sécurité :** 2.78 x 1.76 m

**Poids net du vélo :** 62.5 kg

**Mesure de puissance :** Capteur de puissance Stages LR

**Précision de la mesure de puissance :** +/- 1.5%

**Transmission sans fil :** 2,4 GHz, ANT+ et Bluetooth Smart

**Taille min/max de l'utilisateur :** De 147 cm à 208 cm

**Poids maximum de l'utilisateur :** 136 kg

**Puissance d'alimentation :** 24 V, 6.24 A (max)

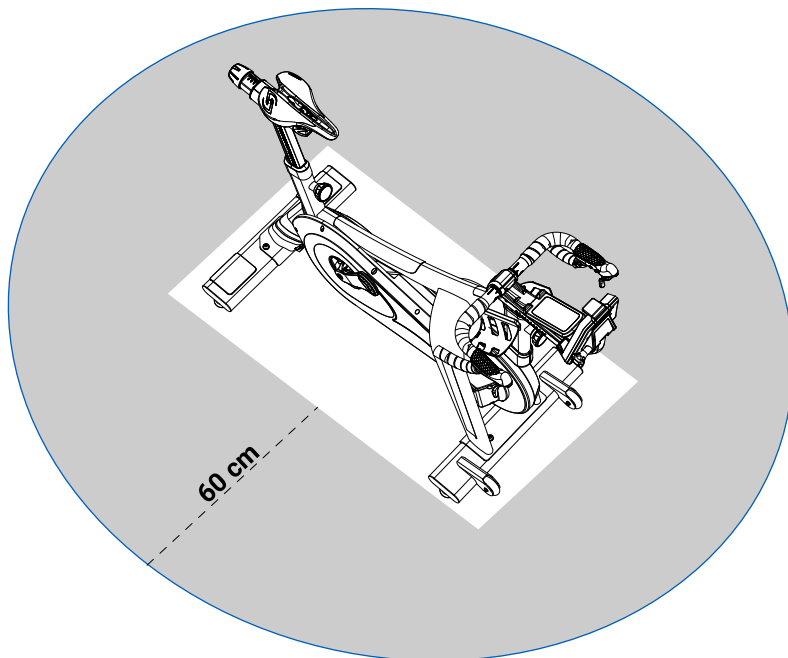


Ce produit est certifié ANT+ et est conforme aux profils de dispositif spécifiés ANT+ :



[www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory)

**Dégagement de la zone de sécurité :** Pour votre sécurité, le vélo d'intérieur doit toujours avoir au moins 60 cm d'espace vide autour de son périmètre. Prévoir cette zone de sécurité vous évitera des blessures lors du montage et du démontage du vélo.



## Informations importantes en matière de sécurité

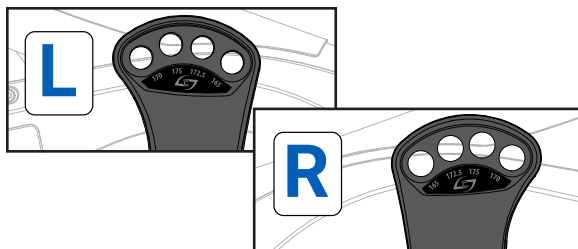
**▲ AVERTISSEMENT:** Afin de diminuer le risque de blessures graves, lisez toutes les précautions et instructions importantes contenues dans ce manuel ainsi que les avertissements figurant sur votre vélo d'appartement avant d'utiliser celui-ci. Stages Cycling décline toute responsabilité en cas de blessures ou de dommages matériels dus à l'utilisation de ce produit.

1. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Cela s'avère particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou souffrant de problèmes de santé.
2. Utilisez le vélo d'appartement exclusivement de la manière décrite dans ce manuel.
3. Il est de la responsabilité du propriétaire de la machine de veiller à ce que tous les utilisateurs du vélo d'appartement soient correctement informés de l'ensemble des précautions à prendre.
4. **AVERTISSEMENT** : Le monitoring de la fréquence cardiaque peut être inexact. Une fatigue excessive peut provoquer des blessures graves ou la mort. Si vous avez l'impression de vous évanouir, arrêtez immédiatement l'entraînement.
5. Maintenez le vélo d'appartement à l'intérieur et à l'abri de l'humidité et des poussières. N'installez pas le vélo d'appartement dans un garage ou un patio couvert, ou à proximité d'eau.
6. Placez le vélo d'appartement sur une surface plane et sur un tapis afin de protéger le revêtement de sol ou la moquette. Prévoyez au moins 60 cm d'espace libre autour du vélo d'appartement.
7. Inspectez et resserrez correctement et régulièrement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.
8. Maintenez en permanence les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques à l'écart du vélo d'appartement.
9. Portez des vêtements appropriés pendant l'exercice et ne portez pas de vêtements trop larges susceptibles de se coincer dans le mécanisme du vélo d'appartement. Portez toujours des chaussures de sport afin de protéger vos pieds.
10. Le vélo d'appartement ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids dépasse 136 kg (300 lb).
11. Gardez toujours le dos bien droit quand vous utilisez le vélo d'appartement ; n'arquez pas le dos.

## Sélection de la longueur de manivelle

La longueur de manivelle peut être choisie en fonction des préférences de l'utilisateur, adaptée à celle d'un vélo existant ou estimée en fonction de la taille de l'utilisateur. Si vous n'avez pas de préférence particulière, le tableau ci-dessous vous aidera à sélectionner une longueur de manivelle.

| Longueur | Taille          |
|----------|-----------------|
| 165 mm   | Jusqu'à 168 cm  |
| 170 mm   | De 168 à 176 cm |
| 172,5 mm | De 176 à 183 cm |
| 175 mm   | 183 cm et plus  |



La longueur de manivelle est définie par le trou fileté que vous choisissez pour y visser votre propre pédale. Référez-vous au marquage sur chaque bras de manivelle pour repérer à quelle longueur de manivelle correspond chaque trou fileté.

Vous pouvez changer la longueur de manivelle à tout moment en démontant les pédales et en les remontant dans les trous filetés d'une longueur différente, puis en modifiant le paramètre de configuration correspondant dans l'application Stages Link.

**⚠ AVERTISSEMENTS À PROPOS DES PÉDALES :** Le vélo d'intérieur Stages Bike est fourni sans pédales. Lisez attentivement les avertissements suivants avant de monter et d'utiliser vos propres pédales. **Stages Cycling n'assume aucune responsabilité ni garantie en cas de dysfonctionnement ou de montage incorrect des pédales.**

- Inspectez régulièrement vos pédales et cale-pieds pour vous assurer qu'ils ne sont pas endommagés ou usés afin de garantir la sécurité d'utilisation du vélo.
- Appliquez de la graisse sur les embouts filetés des pédales avant de les monter et, si le fabricant de la pédale le préconise, utilisez des rondelles de pédale. Les rallonges de pédale ne sont pas recommandées.
- Suivez attentivement les instructions de montage, la pédale gauche ayant un filetage inversé. Ne forcez pas le filetage des pédales, cela pourrait endommager leur bras de manivelle de manière irréparable.
- Référez-vous aux spécifications du fabricant des pédales pour connaître le couple de serrage correct.

## Configurer le vélo

Avant de pouvoir utiliser le Stages Bike, vous devez d'abord installer l'application Stages Link pour pouvoir vous connecter au vélo et le configurer.

### Application Stages Link

Si l'application Stages Link n'est pas encore installée sur votre smartphone, téléchargez-la et l'installez-la maintenant. Cette application est indispensable à la configuration, aux mises à jour du firmware et aux réglages du vélo. Si vous n'avez pas encore créé votre compte Stages Link, faites-le maintenant dans l'application.

Téléchargez l'application Stages Link :



### Check-list de pré-configuration

Lorsque l'application installée, vérifiez les trois points suivants avant de passer à la configuration de votre vélo :

- Assurez-vous que votre Stages Bike est bien alimenté et que tous les câbles sont bien connectés. Reportez-vous à l'étape 11 des instructions de montage pour vous assurer que le vélo est bien alimenté en testant la fonction de freinage.
- Assurez-vous que les languettes des piles sont bien retirées des deux capteurs de puissance.
- Faites tourner les manivelles pour réveiller les capteurs de puissance.

Lorsque ces éléments sont vérifiés, accédez à la section Stages Bike Manager de l'application Stages Link et connectez-vous à votre vélo. Lors de votre première connexion, l'application vous guidera tout au long de la configuration initiale du vélo, y compris la définition de la longueur des manivelles et la recherche de mises à jour du firmware.

## Et maintenant ?

Maintenant que vous en avez terminé le montage et la configuration initiale, votre vélo Stages est prêt à être paramétré, connecté à des appareils, etc. Notre guide de mise en route rapide en ligne et nos didacticiels vidéo vous guideront à travers les étapes suivantes.

Pour continuer, consultez nos manuels d'utilisation en ligne :

**[manuals.stagescycling.com](https://manuals.stagescycling.com)**





## Specifiche del prodotto

**Perimetro bici:** 1,58 m x 0,56 m

**Perimetro zona di sicurezza:** 2,78 m x 1,76 m

**Peso netto bici:** 62,5 kg

**Misurazione di potenza:** Potenzziometro Stages LR

**Precisione potenziometro:** +/- 1,5%

**Trasmissione wireless:** 2.4GHz, ANT+ e Bluetooth Smart

**Altezza utente min/max:** da 1,47 m a 2,08 m

**Peso max utente:** 136 kg

**Indice max potenza:** 24 V, 6,24 A

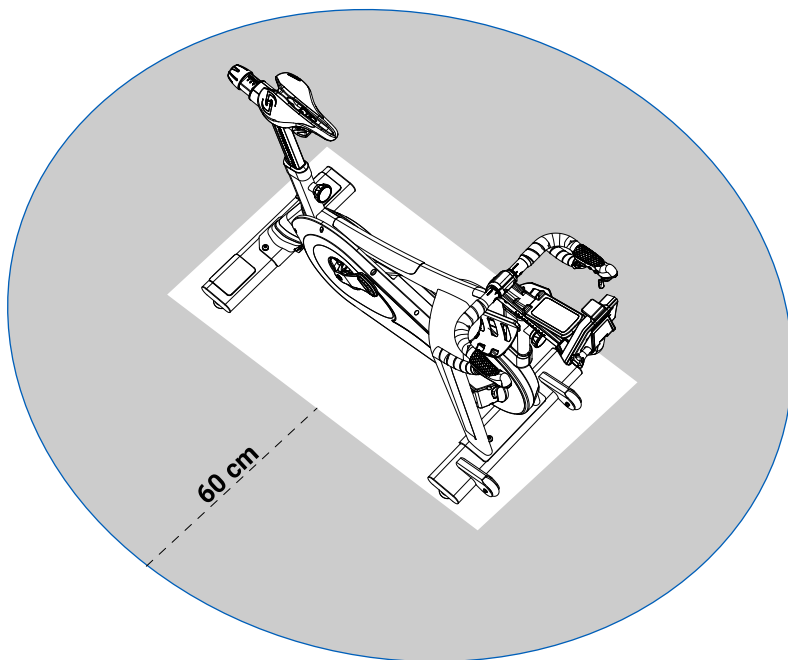


Il prodotto è certificato ANT+ ed è conforme ai seguenti profili dispositivo ANT+ specificati:



[www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory)

**Perimetro zona di sicurezza:** Per la tua sicurezza, la bici dovrebbe avere almeno 23,5 in (60 cm) di spazio libero intorno al suo perimetro in qualsiasi momento. Mantenere tale zona di sicurezza aiuta ad evitare lesioni al momento di salire sulla bici o di scenderne.



## Importanti informazioni sulla sicurezza

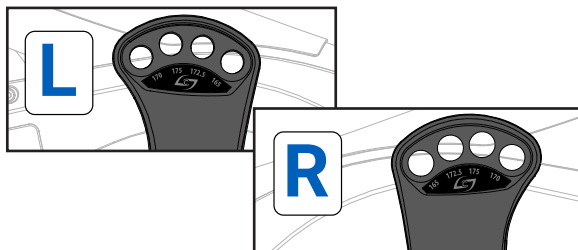
**⚠ AVVERTENZA:** Per ridurre il rischio di gravi incidenti, leggere tutte le importanti precauzioni e istruzioni contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze presenti sulla cyclette da interno prima di iniziare ad utilizzarla. Stages Cycling non si assume alcuna responsabilità in caso di lesioni personali o danni ad oggetti causati o dovuti all'utilizzo del prodotto.

1. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, consultare il medico. Questa precauzione è particolarmente importante per persone di età superiore a 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
2. Utilizzare la cyclette solo come descritto nel manuale.
3. È responsabilità del proprietario assicurarsi che ogni utente della cyclette sia adeguatamente informato di tutte le precauzioni.
4. **AVVERTENZA:** il monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbe essere inaccurato. L'eccessivo affaticamento potrebbe causare gravi infortuni o morte. Se ti senti svenire interrompi l'allenamento immediatamente.
5. Tenere la cyclette all'interno, lontano da umidità e polvere. Non mettere la cyclette in un garage o in una veranda o vicino all'acqua.
6. Posizionare la cyclette da interno su di una superficie piana, sopra ad un tappetino per proteggere il pavimento o il tappeto. Verificare che attorno alla cyclette ci siano almeno 0,6 m di spazio.
7. Ispezionare e serrare adeguatamente tutti i pezzi regolarmente. Sostituire immediatamente i pezzi usurati.
8. Tenere sempre la cyclette da interno lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 12 anni e dagli animali domestici.
9. Durante gli esercizi indossare indumenti opportuni; non indossare indumenti larghi tali da poter rimanere impigliati nella cyclette. Indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.
10. La cyclette non dovrebbe essere utilizzata da persone con peso superiore a 136 kg.
11. Tenere sempre la schiena dritta durante l'uso della cyclette, senza inarcarla.

## Selezionare una lunghezza di pedivella

La lunghezza della pedivella può essere scelta in base alle preferenze del ciclista, facendola combaciare con una bici esistente o in base a una stima dell'altezza dell'utente. La tabella sottostante può essere utilizzata come una guida di riferimento per selezionare una lunghezza di pedivella, nel caso tu non abbia già una preferenza.

| Lunghezza | Altezza              |
|-----------|----------------------|
| 165 mm    | fino a 5'6" / 168 cm |
| 170 mm    | 5'6-5'9 / 168-176 cm |
| 172,5 mm  | 5'9-6' / 176-183 cm  |
| 175 mm    | 6' / 183 cm e oltre  |



La lunghezza della pedivella si seleziona sulla bici installando il pedale personale nella filettatura corrispondente alla lunghezza della pedivella da te scelta. Fai riferimento alle etichette su ciascun braccio della pedivella per determinare quale set di filettature dei pedali corrisponde a ogni lunghezza di pedivella.

La lunghezza della pedivella si può aggiornare in qualsiasi momento rimuovendo i pedali e installandoli di nuovo in una lunghezza differente, aggiornando quindi le impostazioni di configurazione nell'app Stages Link.

**⚠ LIBERATORIA PEDALE:** La Stages Bike non è fornita di pedali. Ti invitiamo a prendere visione delle seguenti avvertenze durante l'installazione e l'utilizzo dei tuoi pedali. **Stages Cycling non si assume alcun rischio né garanzia relativi al malfunzionamento dei pedali o a metodi di installazione non corretti.**

- Ispeziona regolarmente pedali e scarpe per controllare danni o usura, in modo da garantire la sicurezza durante l'utilizzo della bici.
- Applica del grasso alle filettature dei pedali prima di installarli e, se richiesto dal produttore dei pedali, utilizza le guarnizioni dei pedali. Sconsigliamo l'utilizzo di prolunghe dei pedali.
- Segui attentamente le istruzioni di installazione, poiché il pedale sinistro ha la filettatura invertita. Non forzare le filettature dei pedali, poiché potrebbe verificarsi un danno irreparabile al braccio della pedivella.
- Controlla le istruzioni del produttore dei pedali per la corretta specifica di tensione.

## Configurare la bici

---

Prima di poter iniziare a correre sulla Stages Bike, devi innanzitutto installare l'app Stages Link per collegare e configurare la bici.

### App Stages Link

Se non hai ancora l'app Stages Link installata sul tuo dispositivo mobile, scaricala e installala ora. L'app è un requisito fondamentale per la configurazione della bici, ed include gli aggiornamenti firmware e le necessarie impostazioni della bici. Se non hai ancora un account Stages Link, creane uno all'interno dell'app.

Scarica l'app Stages Link:



### Lista di controllo prima della configurazione

Una volta installata l'app, controlla questi tre passaggi prima di avviare la configurazione della tua bici:

- Assicurati che la Stages Bike sia alimentata e che tutti i cavi di collegamento siano inseriti. Vedi il passaggio #11 delle istruzioni di montaggio per confermare che la bici sia alimentata effettuando il test della funzione freno.
- Assicurati che le linguette della batteria siano rimosse da entrambi i potenziometri.
- Ruota le pedivelle per attivare i potenziometri.

Una volta confermati questi passaggi, vai alla sezione Gestione della Stages Bike sull'app Stages Link e collega la tua bici. Alla prima connessione, l'app ti guiderà nell'impostazione della bici, includendo la configurazione della lunghezza della pedivella e il controllo di eventuali aggiornamenti firmware disponibili.

## Cosa fare in seguito

---

Ora che hai completato il montaggio e la configurazione, la tua Stages Bike è pronta per essere impostata, connettersi ai dispositivi e altro ancora. La nostra guida introduttiva online e i nostri tutorial video ti accompagneranno nei passaggi successivi.

Vedi i nostri manuali utenti online per continuare:

[manuals.stagescycling.com](https://manuals.stagescycling.com)



产品规格

单车占地: 62.2英寸x22.2英寸(1.58米x0.56米)  
安全区占地: 109.5英寸x69.3英寸(2.78米x1.76米)  
单车净重: 138磅 (62.5公斤)

功率测量: Stages左右功率计  
功率计精度: +/- 1.5%  
无线传输: 2.4GHz, ANT+ 和 Bluetooth Smart

用户最小/最大身高: 4' 10至6' 10 (1.47米至2.08米)  
最大用户重量: 300磅(136公斤)

功率最大额定值: 24伏, 6.24安

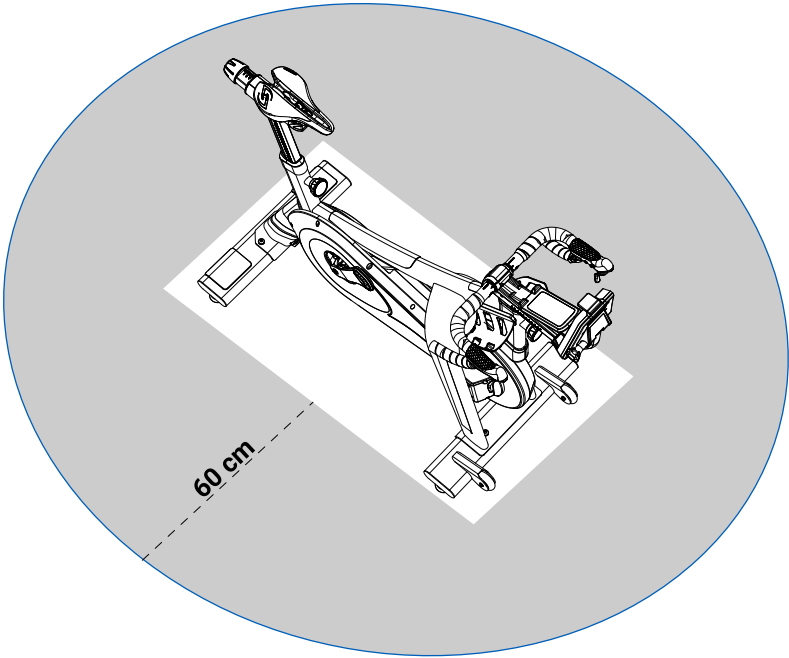


本产品通过ANT+认证, 可兼容以下链接中指定的 ANT+设备配置文件



[www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory)

安全区占地:为了您的安全, 单车的周边应始终保持至少23.6英寸(60厘米)的空间。保持这个安全区域将有助于安装和拆卸单车时避免受伤。



## 重要安全信息

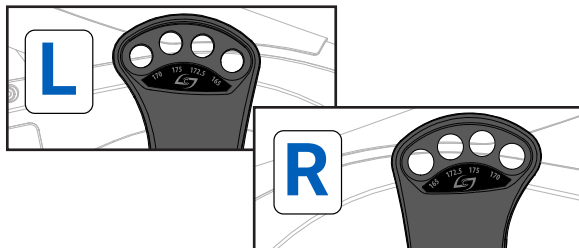
**▲ 警告：**为减少严重伤害的风险，请在使用室内健身单车之前阅读本手册中的所有重要注意事项和说明以及室内健身单车上的所有警告。对于因使用本产品而造成的人身伤害或财产损失，Stages Cycling 概不承担任何责任。

1. 在开始运动计划之前，请先咨询医生。这点对于 35 岁以上的人士或者存在健康问题的人士尤其重要。
2. 只能按照本手册中的说明使用室内健身单车。
3. 所有者有责任确保室内健身单车的所有使用者充分了解所有预防措施。
4. **警告：**心率监测系统可能不准确。过度运动可能导致严重伤害或死亡。如果您感到头昏，请立即停止锻炼。
5. 将室内健身单车放在室内，远离潮湿和灰尘。请勿将室内健身单车放在车库或带顶的露台内或靠近水源的地方。
6. 将室内健身单车放置在水平表面上，并在下面放置垫子
- 以保护地板或地毯。确保室内健身单车周围至少有 2 英尺 (0.6 米) 的空间。
7. 定期检查并正确拧紧所有部件。立即更换任何磨损的部件。
8. 始终让 12 岁以下的儿童及宠物远离室内健身单车。
9. 运动时穿着适当的衣服；不要穿宽松的衣服，以免被室内健身单车勾住。始终穿运动鞋来保护脚部。
10. 体重超过 300 磅 (136 公斤) 的人不应使用室内健身单车。
11. 使用室内健身单车时，始终保持背部平直；不要拱起背。

## 选择曲柄长度

可按骑车者的偏好、与现有单车匹配长度或根据骑车者的身高估计选择曲柄长度。如果您没有现有偏好，可将下列图表作为选择曲柄长度的参考指南。

| 长度      | 身高                    |
|---------|-----------------------|
| 165mm   | 5' 6" / 168cm以下       |
| 170mm   | 5' 6-5' 9 / 168-176cm |
| 172.5mm | 5' 9-6' / 176-183cm   |
| 175mm   | 至少6' / 183cm          |



通过将自己的踏板安装到选定曲柄长度相应的踏板螺纹中选择适于单车上的曲柄长度。参看每个曲柄臂上的标签，确定哪组踏板螺纹对应每个曲柄的长度。

可通过以下方式随时更新曲柄长度：拆卸踏板并将其重新安装到其它长度中，然后在 Stages Link 应用中更新配置设置。

**▲ 踏板免责声明：**Stages Bike 不附带踏板。安装和使用个人踏板时，请参阅以下警告。**Stages Cycling 不承担与踏板故障或不当安装方法相关的风险或保证。**

- 定期检查踏板和夹板是否损坏或磨损，以此确保在运行单车时的安全。
- 安装前先在踏板螺纹上涂上润滑油，如果踏板制造商要求，使用踏板清洗剂。不推荐使用踏板扩展设备。
- 请谨慎按照安装说明操作，因为左踏板螺纹是反向的。切勿对踏板螺纹用力，因为曲柄臂可能会发生无法复原的损坏。
- 检查踏板制造商的操作说明，了解正确的扭矩规格信息。

## 配置单车

---

开始骑 Stages 单车前，您必须先安装 Stages Link 应用，才能与单车连接以及配置单车。

### Stages Link应用

若您的移动设备上未安装Stages Link应用，请立即下载并安装该应用。该应用是单车配置的关键要件，包括固件更新和必要的单车设置。如果您还没有Stages Link帐户，请立即在该应用中创建帐户。

下载Stages Link应用：



### 预先配置清单

一旦您安装了该应用，在开始配置单车前，请检查以下三项：

- 请确保Stages单车有电且所有接线都插好。参见装配说明的第11步，通过测试刹车功能确认单车是否有电。
- 务必从两个功率计上取下电池极耳。
- 转动曲柄可唤醒功率计。

以上各项都准备就绪后，请前往Stages Link应用的Stages单车管理器部分，与您的单车连接。进行初始连接后，该应用将引导您设置单车，包括配置曲柄长度和检查任何可用的固件更新。

## 后续操作

---

现在您已完成了装配和设置，Stages Bike准备设置单车运动、连接设备等。我们的在线快速入门指南和视频教程将指导您展开后续操作。

请访问我们的在线用户手册继续：

[manuals.stagescycling.com](https://manuals.stagescycling.com)



## 產品規格

單車佔地：62.2英寸x22.2英寸(1.58米x0.56米)

安全區佔地：109.5英寸x69.3英寸(2.78米x1.76米)

單車淨重：138磅 (62.5公斤)

功率測量：Stages左右功率計

功率計精度：+/- 1.5%

無線傳輸：2.4GHz，ANT+和 Bluetooth Smart

使用者最小/最大身高：4'10至6'10 (1.47米至2.08米)

最大使用者重量：300磅(136公斤)

功率最大額定值：24伏, 6.24安

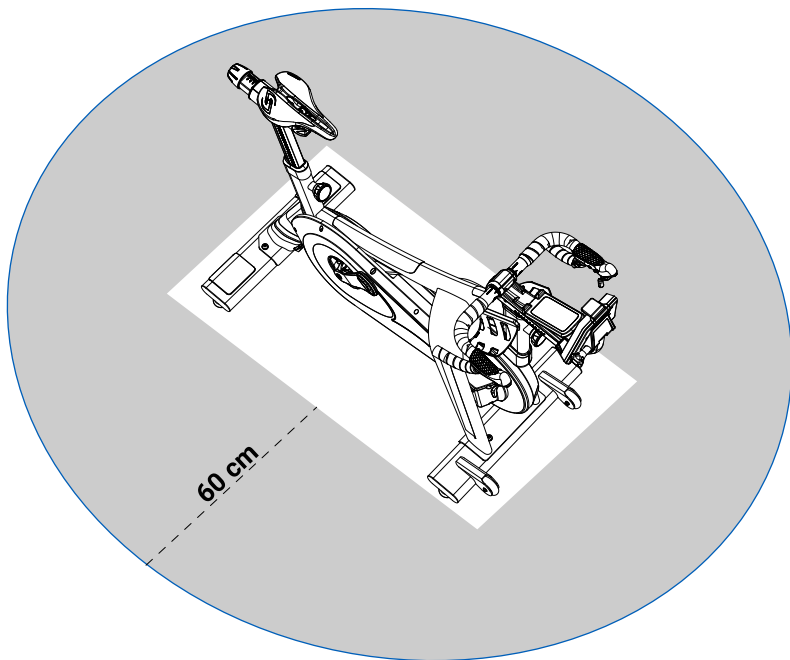


本產品通過 ANT+ 認證，可相容下方網頁連結中指定的 ANT+ 傳輸裝置



[www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory)

**安全區佔地：**為了您的安全，單車的周邊應始終保持至少23.6英寸(60釐米)的空間。保持這個安全區域將有助於安裝和拆卸單車時避免受傷。



## 重要安全資訊

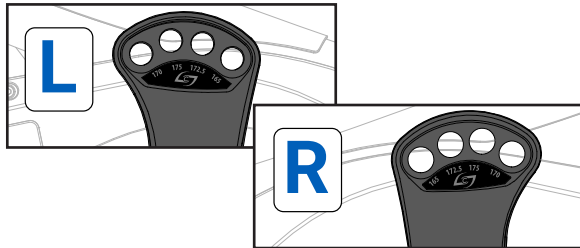
**▲警告：**為減少嚴重傷害的風險，請在使用室內健身單車之前閱讀本手冊中的所有重要注意事項和說明以及室內健身單車上的所有警告。對於因使用本產品而造成的人身傷害或財產損失，Stages Cycling 概不承擔任何責任。

1. 在開始任何運動程式之前，請諮詢您的醫生。這點對於 35 歲以上的人士或者存在健康問題的人士尤其重要。
2. 只能按照本手冊中的說明使用室內健身單車。
3. 所有者有責任確保室內健身單車的所有使用者充分瞭解所有預防措施。
4. **警告：**心率監測系統可能不準確。過度運動可能導致嚴重傷害或死亡。如果您感到頭昏，請立即停止鍛煉。
5. 將室內健身單車放在室內，遠離潮濕和灰塵。請勿將室內健身單車放在車庫或帶頂的露臺內或靠近水源的地方。
6. 將室內健身單車放置在水準表面上，並在下面放置墊子以保護地板或地毯。確保室內健身單車周圍至少有 2 英尺 (0.6 米) 的空間。
7. 定期檢查並正確擰緊所有部件。立即更換任何磨損的部件。
8. 始終讓 12 歲以下的兒童及寵物遠離室內健身單車。
9. 運動時穿著適當的衣服；不要穿寬鬆的衣服，以免被室內健身單車勾住。始終穿運動鞋來保護腳部。
10. 體重超過 300 磅 (136 公斤) 的人不應使用室內健身單車。
11. 使用室內健身單車時，始終保持背部平直；不要拱起背。

## 選擇曲柄長度

可按騎車者的偏好、與現有單車匹配長度或根據騎車者的身高估計選擇曲柄長度。如果您沒有現有偏好，可將下列圖表作為選擇曲柄長度的參考指南。

| 長度      | 身高                    |
|---------|-----------------------|
| 165mm   | 5' 6" / 168cm以下       |
| 170mm   | 5' 6-5' 9 / 168-176cm |
| 172.5mm | 5' 9-6' / 176-183cm   |
| 175mm   | 至少6' / 183cm          |



透過將自己的踏板安裝到選定曲柄長度相應的踏板螺紋中選擇適於單車上的曲柄長度。參看每個曲柄臂上的標籤，確定哪組踏板螺紋對應每個曲柄的長度。

可透過以下方式隨時更新曲柄長度：拆卸踏板並將其重新安裝到其它長度中，然後在Stages Link應用中更新配置設定。

**▲踏板免責聲明：**Stages Bike不附帶踏板。安裝和使用個人踏板時，請參閱以下警告。**Stages Cycling不承擔與踏板故障或不當安裝方法相關的風險或保證。**

- 定期檢查踏板和夾板是否損壞或磨損，以此確保在運行單車時的安全。
- 安裝前先在踏板螺紋上塗上潤滑油，如果踏板製造商要求，使用踏板清洗劑。不推薦使用踏板擴展裝置。
- 請謹慎按照安裝說明操作，因為左踏板螺紋是反向的。切勿對踏板螺紋用力，因為曲柄臂可能會發生無法復原的損壞。
- 檢查踏板製造商的操作說明，瞭解正確的扭矩規格資訊。



## 設定單車

---

開始騎Stages單車前，您必須先安裝Stages Link應用，才能與單車連線以及設定單車。

### Stages Link應用

若您的移動裝置上未安裝Stages Link應用，請立即下載並安裝該應用。該應用是單車設定的關鍵要件，包括固件更新和必要的單車設定。如果您還沒有Stages Link帳戶，請立即在該應用中建立帳戶。

下載Stages Link應用：



### 預先設定清單

一旦您安裝了該應用，在開始設定單車前，請檢查以下三項：

- 請確保Stages單車有電且所有接線都插好。參見裝配說明的第11步，透過測試剎車功能確認單車是否有電。
- 務必從兩個功率計上取下電池極耳。
- 轉動曲柄可喚醒功率計。

以上各項都準備就緒後，請前往Stages Link應用的Stages單車管理器部分，與您的單車連線。進行初始連線後，該應用將引導您設定單車，包括配置曲柄長度和檢查任何可用的固件更新。

## 後續操作

---

現在您已完成了裝配和設定，Stages Bike準備設定單車運動、連線裝置等。我們的線上快速入門指南和視頻教程將指導您展開後續操作。

請訪問我們的線上使用者手冊繼續：

[manuals.stagescycling.com](https://manuals.stagescycling.com)



## 製品仕様

本体設置面積：1.58m x 0.56m

セーフゾーン面積：2.78m x 1.76m

本体重量：62.5kg

パワー計測装置：Stages LR power meter

パワーメーター精度：+/- 1.5%

無線伝送：2.4GHz、ANT+ および Bluetooth Smart

ユーザー身長最低／最高：1.47mから2.08m

ユーザー体重最大：136kg

定格消費電力：24V, 6.24A

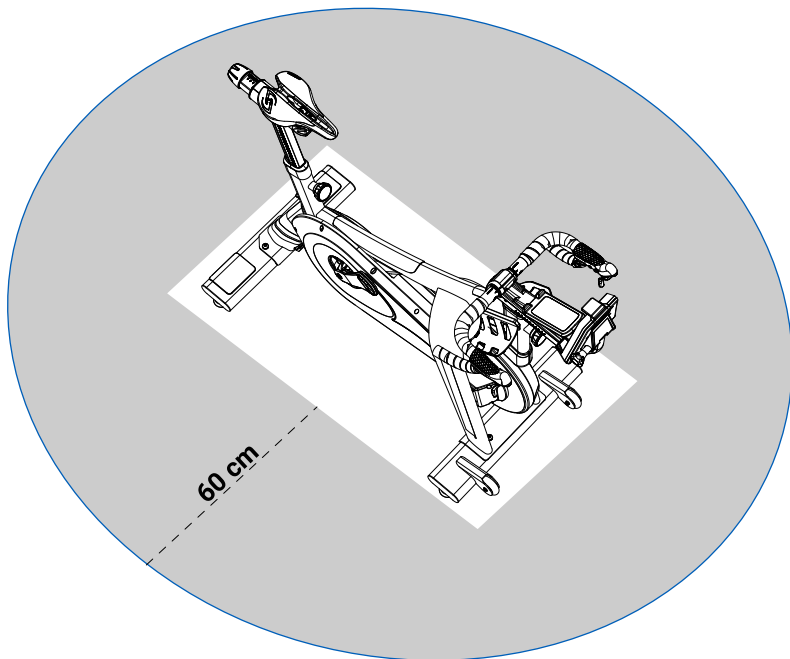


本品は ANT+ 認定を受けており、次の特定 ANT+ デバイスプロファイルに適合しています。



[www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory)

**セーフゾーン面積**：安全のため、本製品の周囲23.6インチ（60cm）には常に何も置かないでください。このセーフゾーンを保つことで、バイクに乗降する際の怪我を防ぐことができます。



## 安全に関する重要な情報

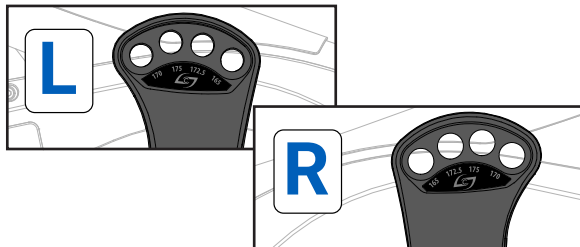
**▲ 警告：重傷事故の危険性を回避するために、インドアサイクルを使用する前に、必ず、本説明書に記載のすべての安全上の重要な注意事項および指示、インドアサイクルに貼り付けられたすべての警告をお読みください。Stages Cyclingは、本製品の使用により生じた人身傷害または物的損害に関して一切の責任を負わないものとします。**

- エクササイズプログラムを開始する前に医師にご相談ください。これは、35歳以上の方や、既存の健康上の問題をお持ちの方の場合、特に重要となります。
- インドアサイクルは、必ず本説明書に記載の方法で使用してください。
- インドアサイクルの使用者にすべての注意事項を通知することは、所有者の責任です。
- 警告：**心拍数のモニタリングシステムは、不正確な場合があります。過度のエクササイズは、重傷事故や死亡につながる恐れがあります。めまいを感じる場合は、ただちにエクササイズを中止してください。
- インドアサイクルは、湿気やほこりを避け、屋内に保管してください。ガレージまたは屋根付きのパティオ、水気のある場所などにインドアサイクルを設置しないでください。
- インドアサイクルは、床やカーペットを保護するために
- マットを敷いた平らな面に設置してください。インドアサイクルの周囲には、最小0.6m (2フィート) のクリアランスを確保してください。
- すべての部品を定期的に点検し、締め直してください。摩耗がある部品はすぐに交換してください。
- 12歳未満のお子様およびペットがインドアサイクルに近づかないようにしてください。
- エクササイズに適した衣服を着用してください。インドアサイクルに挟まれる可能性のあるゆったりとした衣服は着用しないでください。足を保護するために、必ず運動靴を着用してください。
- インドアサイクルの最大体重制限は136kg (300ポンド) です。これを超過している場合はご使用いただけません。
- インドアサイクルを使用する際は、背中を丸めず、まっすぐに保ちます。

## クランク長の選択

クランク長は既存のバイクの長さに合わせて、あるいはユーザーの身長から推定するなど、自由にお選びいただけます。下記の表は特に希望する寸法がない場合にクランク長を選択する参考ガイドとしてご使用ください。

| 長さ      | 身長                  |
|---------|---------------------|
| 165mm   | 5'6" / 168cm以下      |
| 170mm   | 5'6-5'9 / 168-176cm |
| 172.5mm | 5'9-6' / 176-183cm  |
| 175mm   | 6' / 183cm 以上       |



クランク長は選択したクランクのペダルネジにペダルを取り付けることでバイク上で選択できます。クランク長に対応するペダルネジについては、それぞれのクランクアームのラベルをご参照ください。

クランク長はペダルを取り外し、異なる長さのクランクに再度取り付け、StagesLinkアプリで設定を更新することでいつでも変更できます。

**▲ ペダル免責条項：**Stages Bikeはペダルを含みません。お客様のペダルを取り付けて使用する際、以下の注意事項をお読みください。Stages Cyclingはペダルの故障や不適切な取付に関連するリスクに対し責任を負わず、また一切保証しないものとします。

- 本製品の使用中の安全性を確認するために、ペダルとクリート(止め具)に損傷や摩耗がないか定期的に点検してください。

- 取付前にペダルのネジ部にグリースを塗布し、必要であればペダルメーカーの指示通りにペダルワッシャーをご使用ください。ペダルエクステンダーの使用はお勧めしません。
- 左ペダルは逆ネジになっているため、取付説明書に従って取り付けてください。ペダルネジを強制的に取り付けると、クランクアームに修復不能な損傷が生じることがあります。
- 正しいトルク仕様については、ペダルメーカーの説明書をご確認ください。

## バイクの設定

---

Stages Bikeを使用する前に、最初にStages Linkアプリをインストールして接続してからバイクを設定してください。

### Stages Link アプリ

携帯デバイスにStages Linkアプリをインストールしていない場合、ダウンロードしてインストールしてください。このアプリはファームウェアのアップデートやバイクの設定に必要です。Stages Linkアカウントをお持ちでない場合、アプリ内で作成してください。

Stages Link アプリのダウンロード：



### 設定前のチェックリスト

アプリのインストール後、バイクを設定する前に以下の3項目を確認してください：

- Stages Bikeに電力が供給されており、配線の電源プラグがコンセントに差し込まれている。組立指示のステップ#11を読み、ブレーキ機能を試し、バイクに電力が供給されていることを確かめください。
- バッテリータブが両方のパワーメーターから取り除かれていることを確かめください。
- パワーメーターを復帰するには、クランクを回転してください。

準備が整ったら、Stages LinkアプリのStages Bike Managerを開き、バイクに接続してください。初回の接続の際、アプリがクランク長の設定やファームウェアアップデートのチェックを含むバイク設定ステップをご説明します。

## 次のステップ

---

組立と設定の完了後、Stages Bikeは、バイクフィットの設定、デバイスへの接続、その他を実施できるようになります。弊社のオンラインクイックスタートガイドとビデオチュートリアルで次のステップをご覧ください。

この続きはオンラインユーザーマニュアルをご参照ください：

[manuals.stagescycling.com](https://manuals.stagescycling.com)



## 제품 상세 사항

자전거가 차지하는 공간: 1.58m x 0.56m

안전지대 공간: 2.78m x 1.76m

자전거 순 무게: 62.5kg

파워 측정: Stages LR 파워 미터

파워 미터 정확도: +/- 1.5%

무선 송신: 2.4GHz, ANT+ 및 Bluetooth Smart

사용자 키 최소/최대: 1.47m ~ 2.08m

최대 사용자 체중: 136kg

파워 최대 정격: 24V, 6.24A

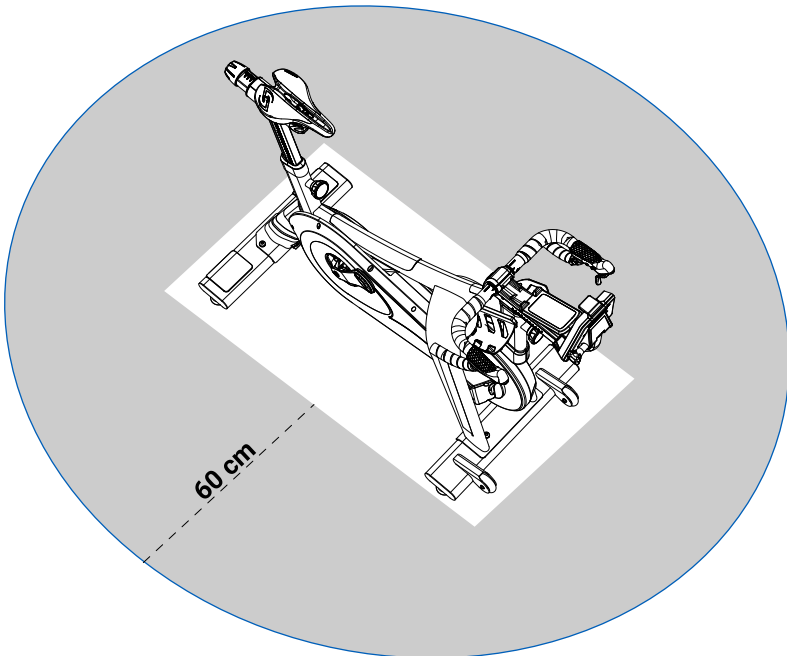


본 제품은 ANT+ 공인 제품이며 다음에 명시된 ANT+ 장치 개요를 따릅니다.



[www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory)

**안전지대 공간:** 안전을 위해 자전거 주위에는 항상 최소 23.6인치(60cm)의 빈 공간이 있어야 합니다. 이 안전지대를 유지하면 자전거 장착 및 분리 시 부상을 방지할 수 있습니다.



## 중요한 안전 정보

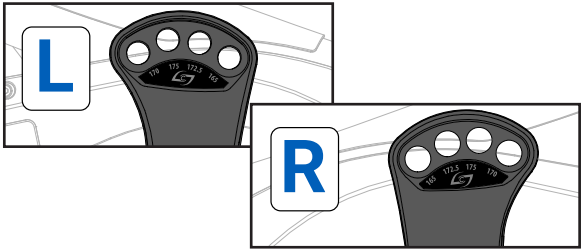
**▲ 경고:** 심각한 부상 위험을 줄이기 위해, 실내 사이클링 바이크를 사용하기 전에 이 설명서에 있는 모든 중요한 주의사항 및 지침 그리고 실내 사이클링 바이크에 대한 모든 경고를 읽으십시오. Stages Cycling은 본 제품 사용으로 인하거나 이를 통해 생긴 인적 상해나 재산상 피해에 대해 책임을 지지 않습니다.

1. 운동을 시작하기 전에 의사와 상의하십시오. 이는 35세가 넘었거나 기존 건강 문제가 있는 사용자에게 특히 중요합니다.
2. 실내 사이클링 바이크를 이 설명서에 설명된 대로만 사용하십시오.
3. 실내 사이클링 바이크의 모든 사용자들이 모든 주의사항에 대해 적절히 통보를 받도록 보장하는 것은 소유자의 책임입니다.
4. **경고:** 심박수 모니터 시스템은 정확하지 않을 수 있습니다. 과도한 운동은 부상이나 사망을 초래할 수 있습니다. 현기증이 나면 즉시 운동을 멈추십시오.
5. 실내 사이클링 바이크를 실내에 두고, 습기와 먼지로부터 멀리하십시오. 실내 사이클링 바이크를 차고나 뒀힌 발코니 아래 또는 물가에 두지 마십시오.
6. 바닥이나 카펫을 보호하기 위해 평평한 표면에 매트를 깔고 그 위에 실내 사이클링 바이크를 두십시오. 실내 사이클링 바이크 주변에 최소 2피트(0.6m)의 공간이 남도록 하십시오.
7. 모든 부품을 정기적으로 검사하고 잘 조이십시오. 낡은 부품은 즉시 교체하십시오.
8. 12세 미만의 어린이와 동물을 실내 사이클링 바이크에서 항상 멀리 떨어지게 하십시오.
9. 운동시 적절한 옷을 입습니다. 실내 사이클링 바이크에 끼일 수 있는 헐렁한 옷을 입지 마십시오. 발 보호를 위해 항상 운동화를 착용하십시오.
10. 실내 사이클링 바이크는 300파운드(136 kg)을 초과하는 사람은 사용하지 말아야 합니다.
11. 실내 사이클링 바이크 사용시 등을 항상 펴십시오. 등을 구부리지 마십시오.

## 크랭크 길이 선택

크랭크 길이는 라이더의 기본 설정으로 선택하거나, 기존 자전거와 길이를 일치시켜서 선택하거나, 라이더의 키를 기준으로 추정할 수 있습니다. 아래 차트는 기존 기본 설정이 없는 경우 크랭크 길이를 선택하는 참조 안내서로 사용할 수 있습니다.

| 길이      | 키                   |
|---------|---------------------|
| 165mm   | 5'6" / 168cm까지      |
| 170mm   | 5'6-5'9 / 168-176cm |
| 172.5mm | 5'9-6' / 176-183cm  |
| 175mm   | 6' / 183cm 이상       |



선택한 크랭크 길이에 해당하는 페달 나사산에 자신의 페달을 장착하여 자전거에 대한 크랭크 길이를 선택합니다. 각 크랭크 암의 라벨을 참조하여 각 크랭크 길이에 해당하는 페달 나사산 세트를 결정하십시오.

페달을 탈거하고 다른 길이로 다시 장착한 다음 Stages Link 앱에서 구성 설정을 업데이트하여 언제든지 크랭크 길이를 업데이트할 수 있습니다.

**▲ 페달 주의 사항:** Stage Bike에는 페달이 제공되지 않습니다. 자신의 페달을 장착하고 사용할 때는 다음 경고를 확인하십시오. Stages Cycling에서는 페달 오작동 또는 부적절한 장착 방법과 관련된 위험이나 보증 책임을 지지 않습니다.

- 페달과 클리트의 손상 또는 마모 여부를 정기적으로 검사하여 자전거 작동 시 안전성을 보장합니다.
- 장착하기 전에 페달 나사산에 그리스를 바르고 페달 제조업체에서 요구하는 경우 페달 와셔를 사용하십시오. 페달 익스텐더는 사용하지 않는 것이 좋습니다.

- 왼쪽 페달은 역 나사산이 있으므로 장착 지침을 주의해서 따라 하십시오. 크랭크 암에 심각한 손상이 발생할 수 있으므로 페달 나사산을 역지로 누르지 마십시오.
- 정확한 토크 사양은 페달 제조업체의 지침을 확인하십시오.

## 자전거 구성

Stages Bike를 타기 전에 먼저 Stages Link 앱을 설치하여 자전거에 연결하고 자전거를 구성해야 합니다.

### Stages Link 앱

모바일 장치에 아직 Stages Link 앱이 설치되어 있지 않은 경우 지금 다운로드하여 설치하십시오. 이 앱의 설치, 펌웨어 업데이트 및 필요한 자전거 설정 등 자전거 구성에 있어 매우 중요한 요구 사항입니다. 아직 Stages Link 계정이 없는 경우 지금 앱에서 계정을 만드십시오.

Stages Link 앱 다운로드:



### 사전 구성 체크 리스트

앱을 설치한 후 자전거 구성으로 이동하기 전에 다음 세 가지를 확인하십시오.

- Stages Bike에 전원이 공급되고 모든 배선 연결 플러그가 꽂혔는지 확인하십시오. 브레이크 기능을 테스트하여 자전거에 전원이 공급되는지 확인하려면 조립 설명서의 11단계를 참조하십시오.
- 배터리 탭이 양쪽 파워 미터에서 모두 제거되었는지 확인하십시오.
- 크랭크를 돌려 파워 미터를 작동시키십시오.

이러한 작업이 완료되면 Stages Link 앱의 Stages Bike Manager 섹션으로 이동하여 자전거를 연결하십시오. 처음 연결 시 앱에서는 크랭크 길이 구성 및 이용 가능한 펌웨어 업데이트 확인 등 자전거 설정 과정을 안내합니다.

## 다음 단계

조립 및 설정을 마쳤으므로 Stages Bike에서는 자전거 피팅을 설정하고 장치에 연결 등을 할 수 있습니다. 온라인 빠른 시작 안내서와 비디오 튜토리얼을 통해 다음 단계를 안내해 드립니다.

계속하시려면 다음의 온라인 사용자 매뉴얼을 방문하십시오:

[manuals.stagescycling.com](https://manuals.stagescycling.com)



