

* Maximum user weight is 110 kg.

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

USER'S MANUAL

READING CAREFULLY!

Please keep this manual in a safe place for easy reference

- 1.It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure the tall users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
- 2.Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- 3.Be aware of your body's signals Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your exercise program only.
- 4.Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
- 5.Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover on your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.5 meters of free space all around it.
- 6.Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened.
- 7.The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
- 8.Always use the equipment as indicated. if you find any defective components while assembling 'or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified."
- 9.An error may occur due to unstable power. DO NOT share a power socket with other high-powered items such as computers or air conditioning units.
- 10.Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- 11.The equipment has passed relevant tests and certifications. Suitable for home use only. Braking ability is independent of speed.
- 12.The equipment is not suitable for therapeutic use.
- 13.Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance necessary.
- 14.DO NOT attempt to service the equipment yourself except for the maintenance tasks which are described in this manual. The equipment does not contain any user- serviceable parts so disassembling it yourself will not only void your warranty and could result in serious injury

Attention!

- 1.If the computer would not be displaying data normally, please install the battery again.
- 2.The battery must be taken out from the computer for safe treatment once it was out of energy for trash.
- 3.This manual is also suitable for equipment without computer.

MAINTAIN

Neutral detergent can be used to dilute the water to wipe the cloth carefully wipe the oil, and then dry with a dry cloth.

Do not use alkaline solvents, solvents such as solvent,volatile oils and other solvents.

MAINTENANCE / INSPECTION

Avoid high temperature, moisture or direct sunlight, please place in a well-ventilated place.

When not in use please fold the admission, and placed in the children can not touch the Department.

If you do not use it for a while, be sure to check the precautions before using this product and use it for normal use.

When you accidentally wet the product, use a dry cloth to avoid skidding.

In case of malfunction, abnormality or any operational problem, please contact us at the company.

PRODUCT RECYCLING

Due to the different national recycling regulations, please refer to the relevant regulations.

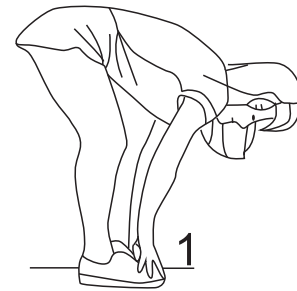
BATTERY WARNING:

1. Do not mix alkaline, standard (carbon-zinc),or rechargeable (nickel-cadmium) batteries.
2. Never mix old and new batteries.
3. Batteries are to be inserted with the correct polarity.
4. Remove the batteries when the unit is not in use for long periods.
5. The supply terminals are not to be short-circuited.
6. Always comply with local laws and regulations.

Before exercise, it is better Warm muscles stretch more easily, so the first of 5 ~ 10 minutes to warm up. Then in accordance with the following methods to stop and do stretching exercises - do five times, each leg every time 10 seconds or more time to do it again after the end of the exercise.

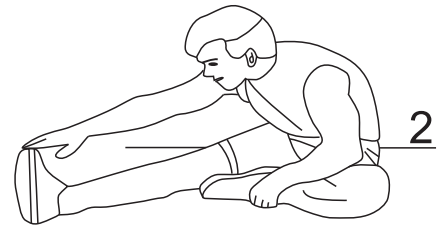
1. Down Stretch

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



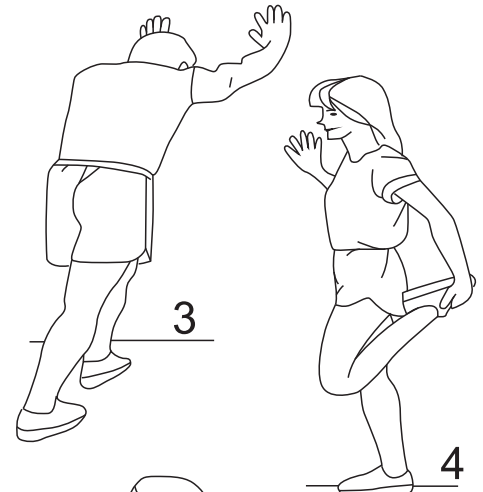
2. Hamstring Stretch

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



3. Calf and Foot Stretching

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



4. Quadriceps Stretch

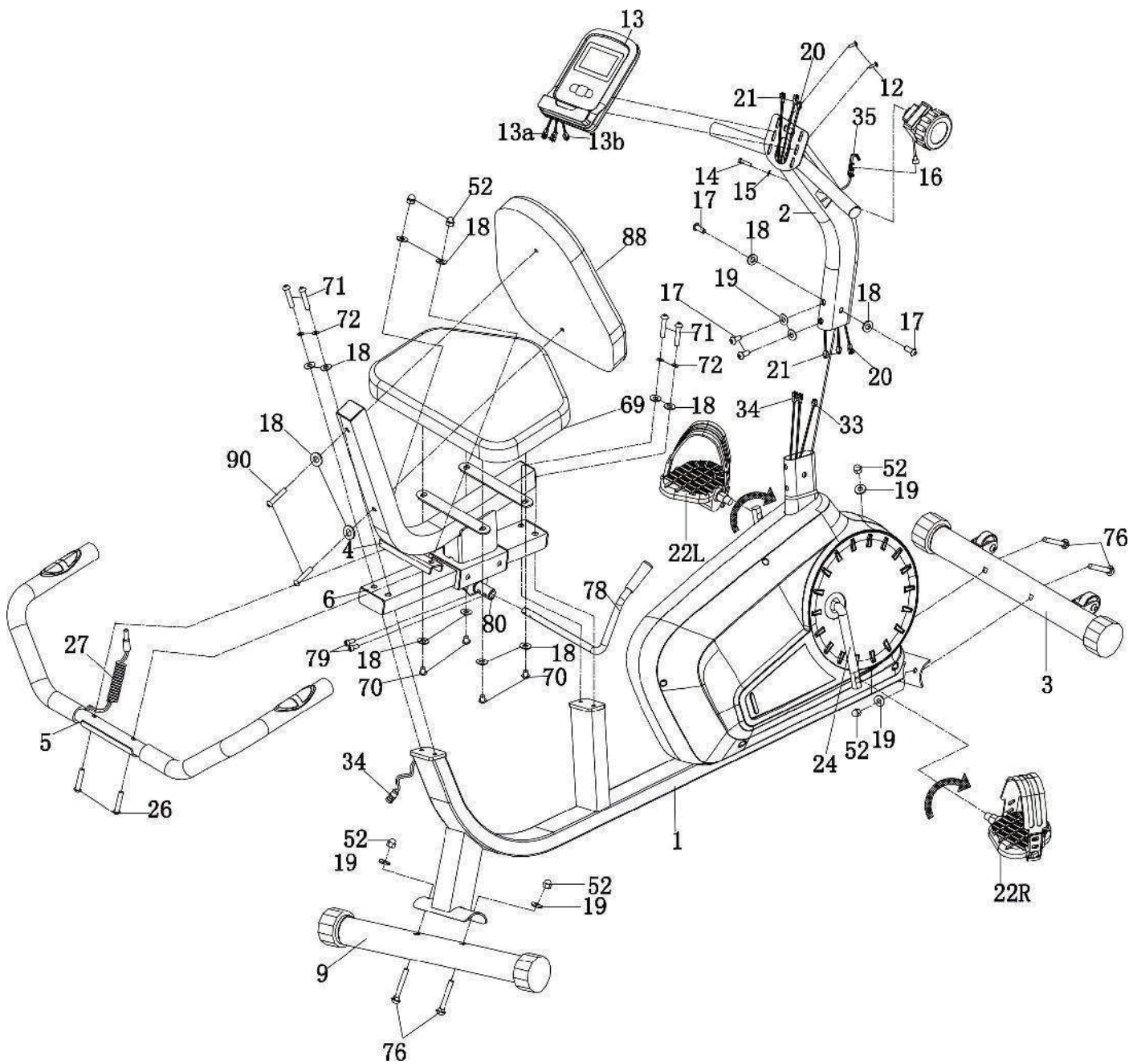
Place your right hands against a wall or a desk to aid your balance. Then grasp your ankle with your left hand and pull your foot toward your buttocks. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.



5. Groin Stretch

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

Exploded Picture



PARTS LIST

NO.	Description	Qté
1	Main Frame	1
2	Upright Support	1
3	Front Stabilizer Weld	1
4	Seat Weld	1
5	Handlebar Weld	1
6	Adjustable Tube	1
9	Rear Stabilizer	1
12	Crossed Pan Bolt M5*10	2
13	Display	1
14	Crossed Pan Bolt M5*45	1
15	Flat Washer D5	1
16	Resistance Controller	1
17	Inner Hexagon Pan Bolt M8*15	4
18	Flat Washer $\phi 16 * \phi 8.5 * 1.5$	14+2
19	Arced Washer $\phi 16 * \phi 8.5 * 1.5$	6
20	Mid Wire 1 wire length 600mm	1
21	Mid wire of Pulse 1 wire length 600mm	2
22L/R	Pedal(L&R)	1
24	Crank	1
26	Square Bolt M8*42	2
27	Mid wire of Pulse wire length 800mm	2
33	Needle Type Sensor Wire length 500mm, with support	1
34	Mid Wire of Pulse 2 wire length 1600mm	2
35	Resistance Controller Down Wire	1
52	Domed Nut M8	6
69	Seat Cushion	1
70	Inner Hexagon Pan Bolt M8*16	4
71	Inner Hexagon Pan Bolt M8*45	4
72	Spring Washer Ring D8	4
76	Square Bolt M8*62	4
78	Brake Handlebar	1
79	Inner Hexagon Cylinder Screw M6*15	2
80	Axle	1
88	Back Cushion	1
90	Inner Hexagon Bolt M8*50	2
A	Crossed Multifunctional Wrench S13-14-15	1
B	Inner Hexagon Wrench S5*30*80	1

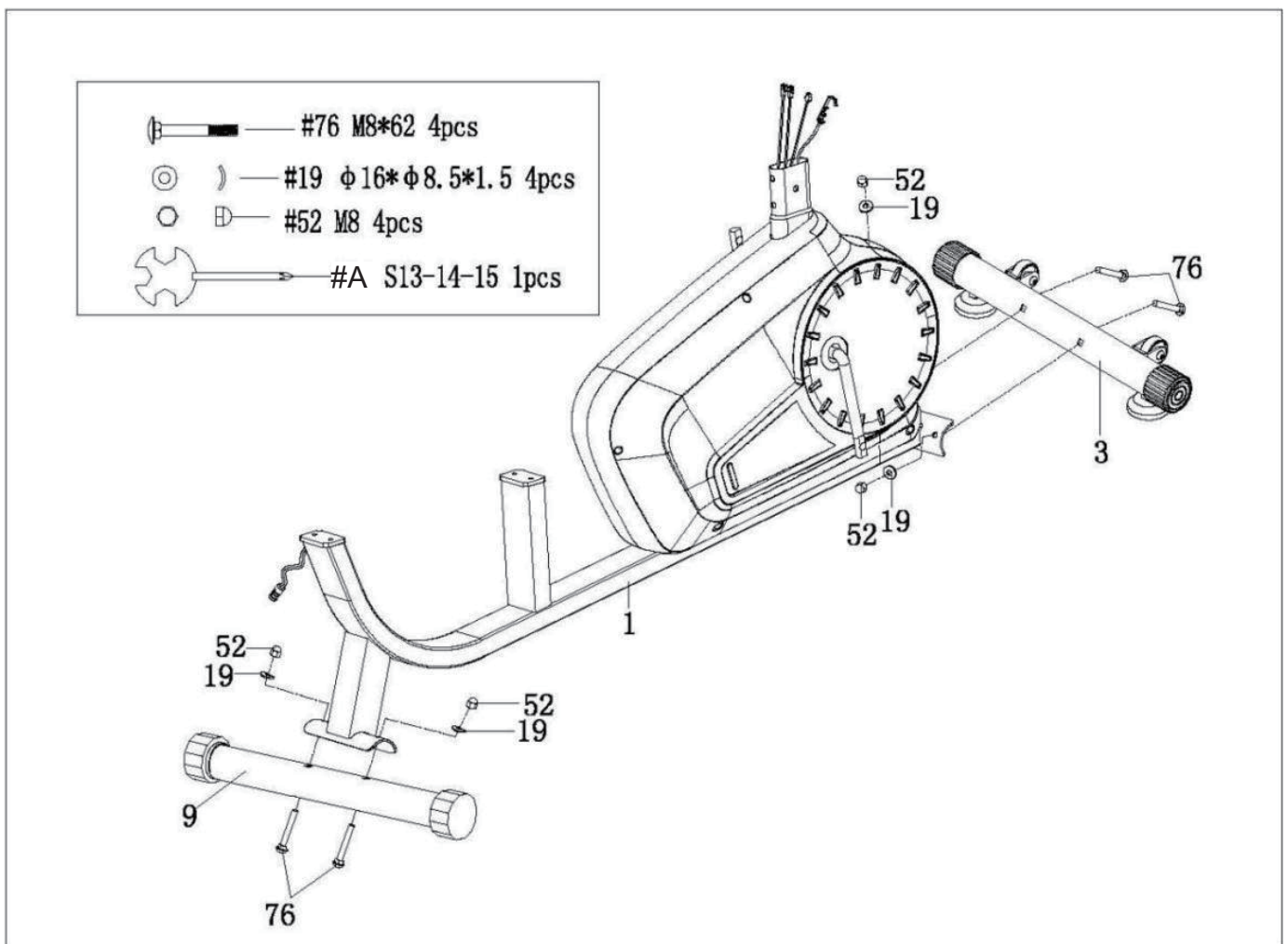
Assembly Instructions

1. Preparatory work:





- A. Make sure there is enough space before installation;
- B. Confirm all of the components are all-ready before installation. (refer to previous product exploded view which indicates the name and the location of the components);
- C. Use the provided tools or the special self-contained tools to install.

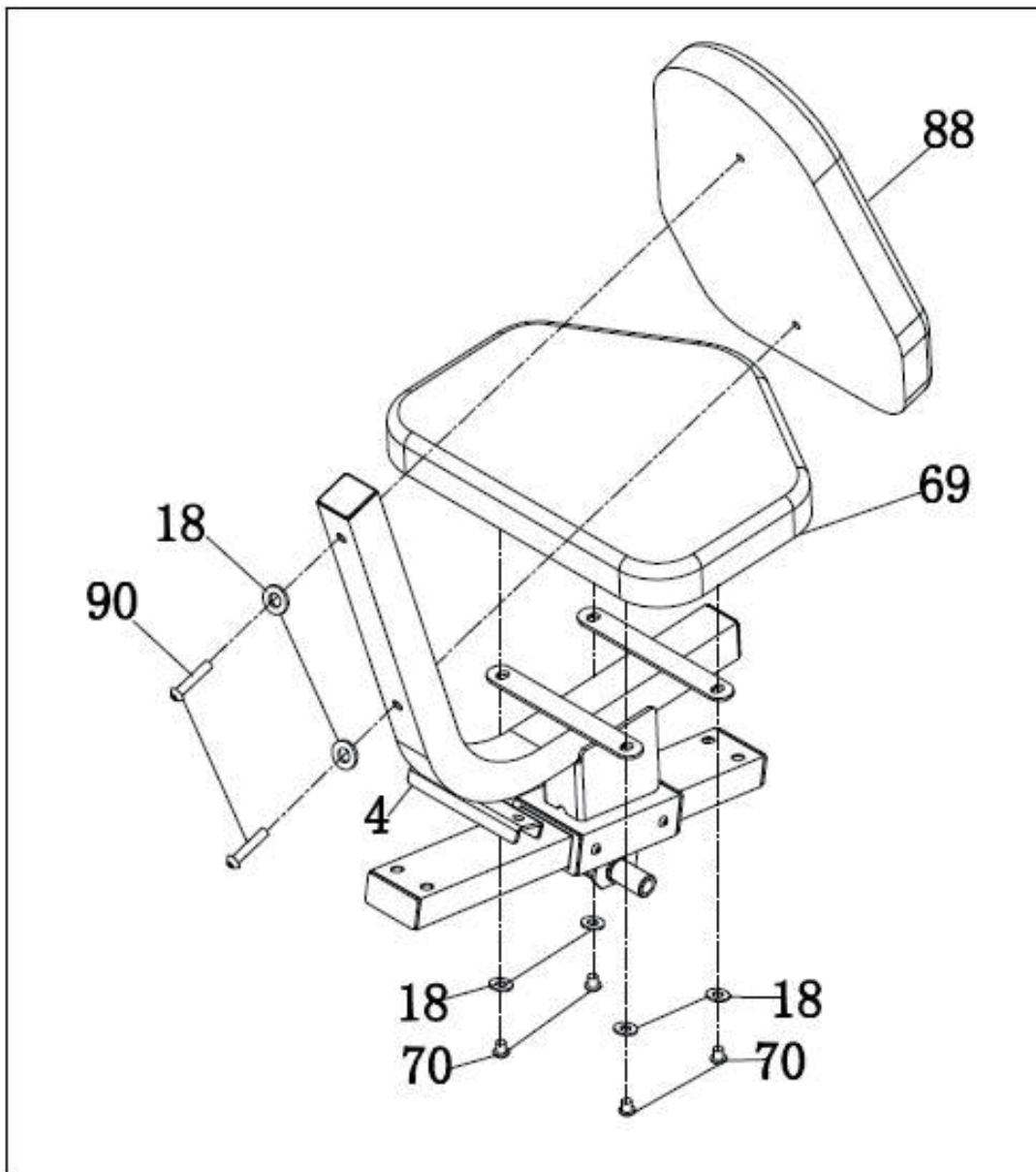
2. Assembly instructions:

Step 1



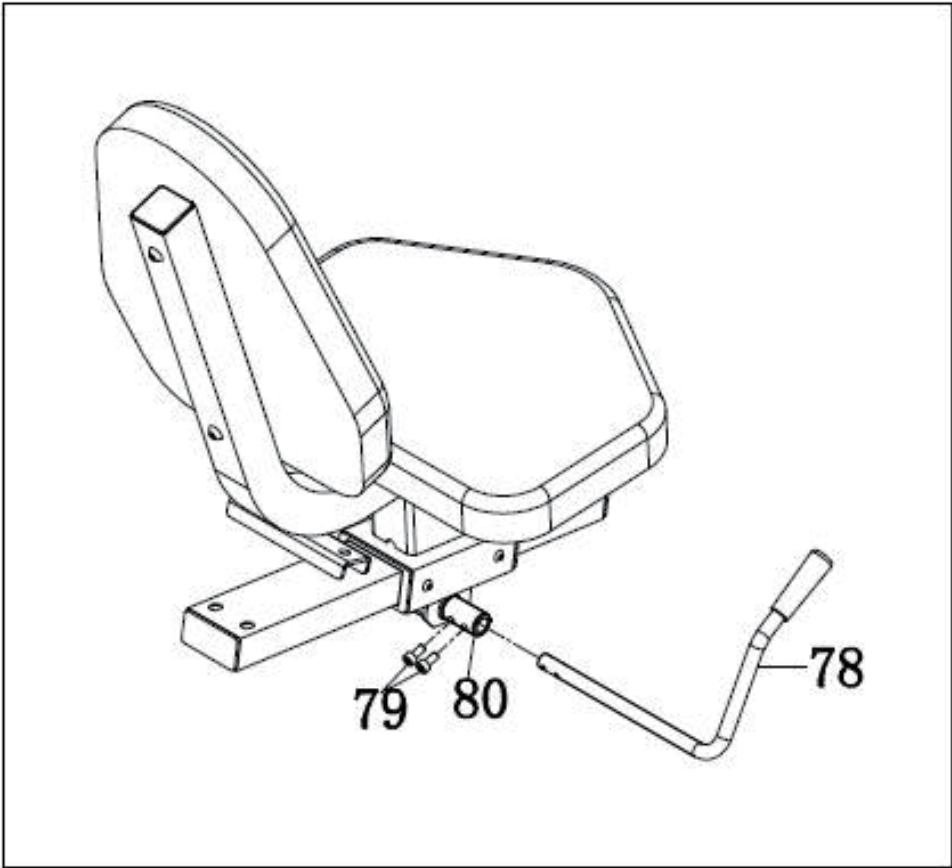
Step 2

	#90	M8*50	2pcs
	#18	$\phi 16 * \phi 8.5 * 1.5$	6pcs
	#70	M8*16	4pcs
	#B	S5*30*80	1pc


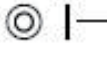

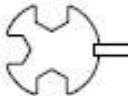


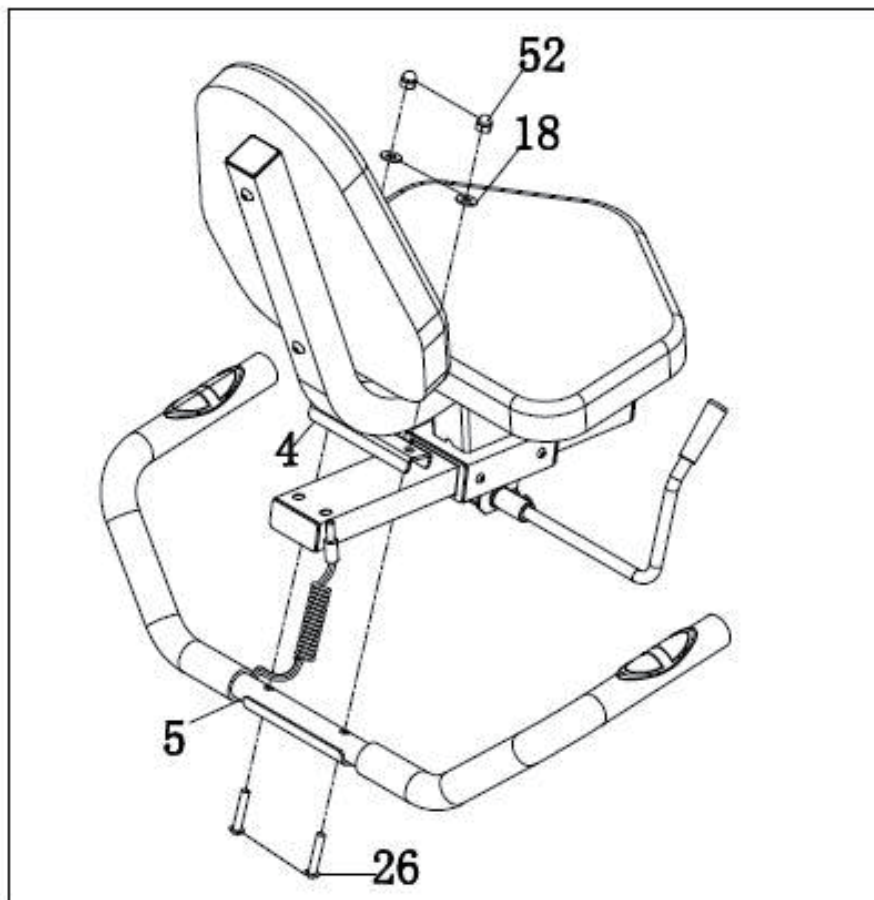
Step 3

- #79 M6*15 2pcs
- #B S5*30*80 1pc







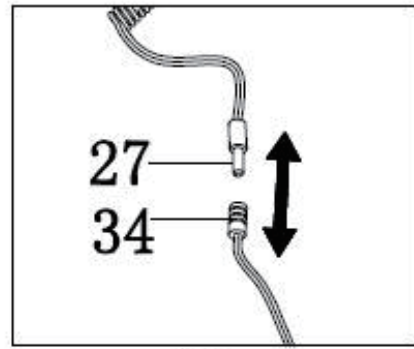
Step 4

	#26 M8*42	2pcs
	#18 $\phi 16*\phi 8.5*1.5$	2pcs
	#52 M8	2pcs
	#A S13-14-15	1pc

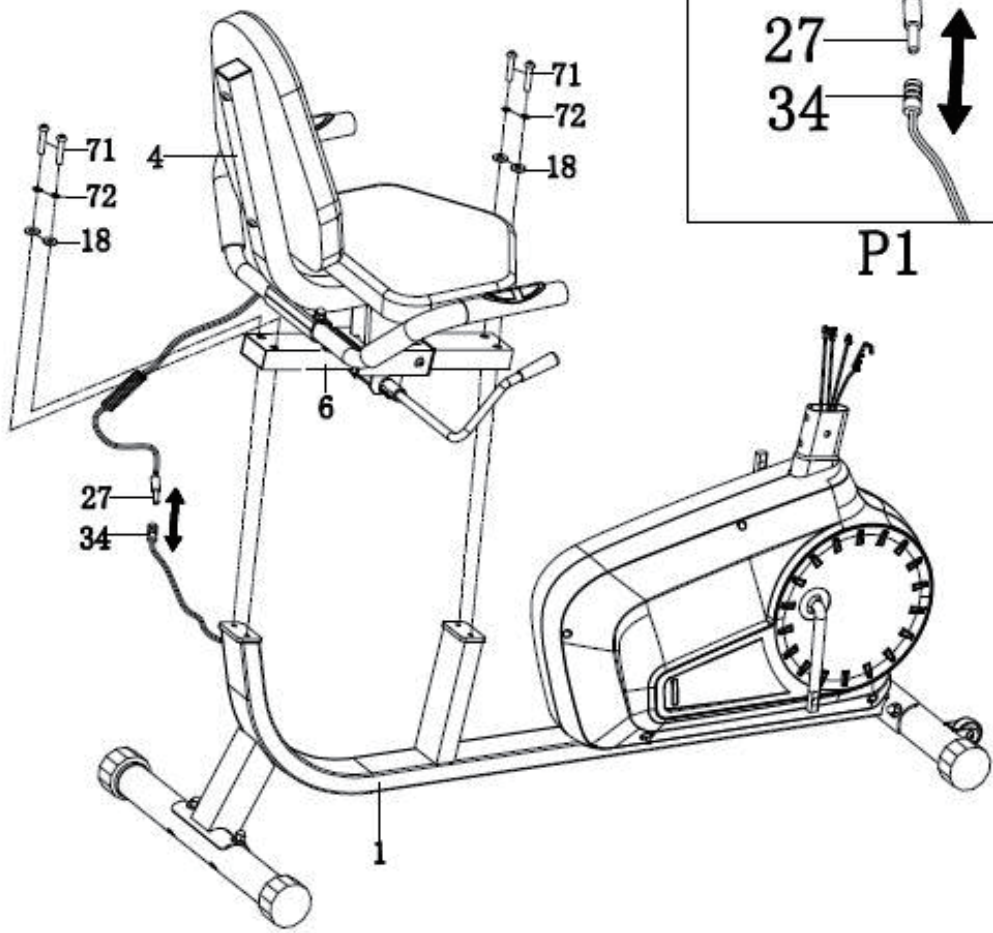


Step 5

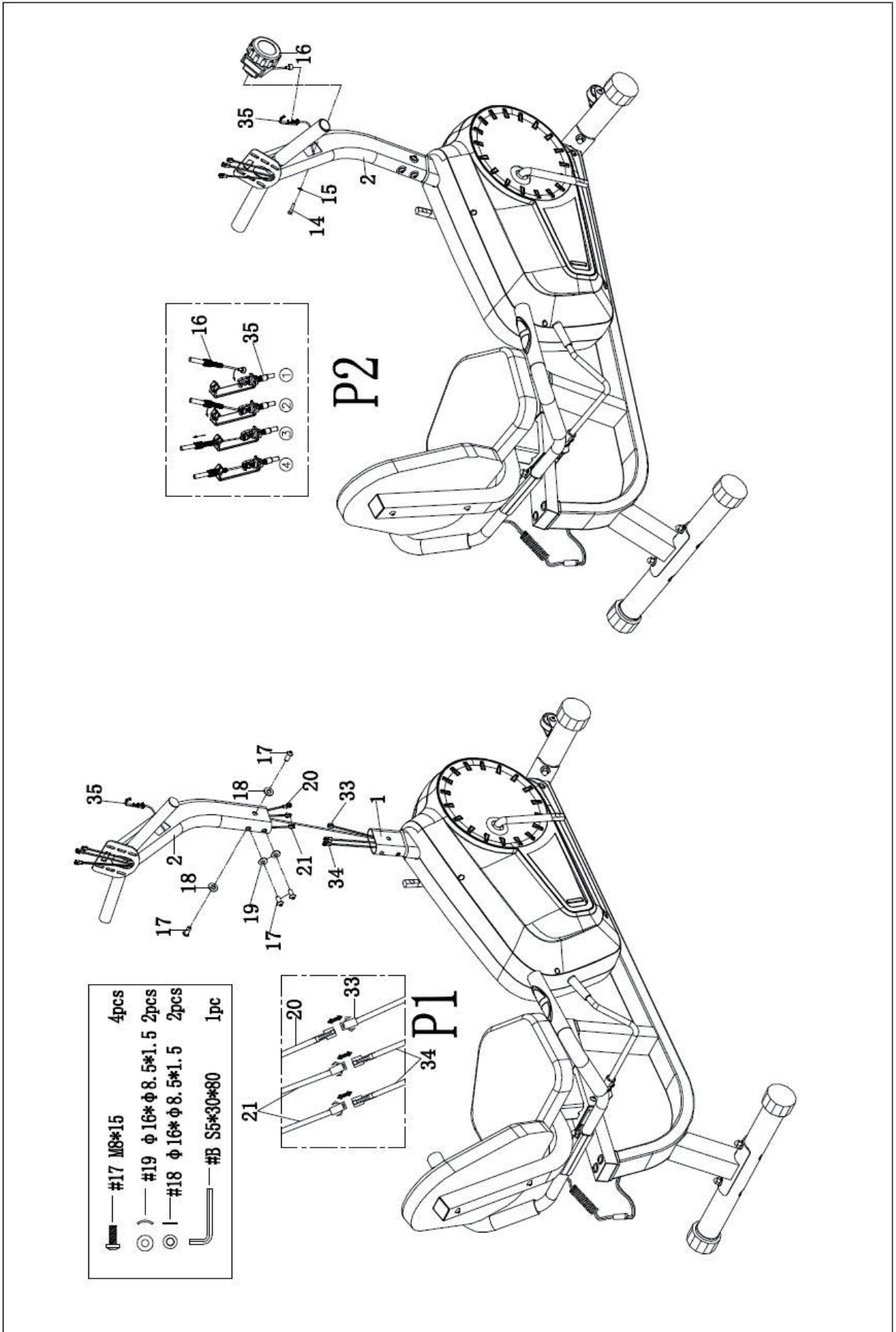
-  #71 M8*45 4pcs
-  #72 D8 4pcs
-  #18 $\phi 16 * \phi 8.5 * 1.5$ 4pcs
-  #B S5*30*80 1pc



P1

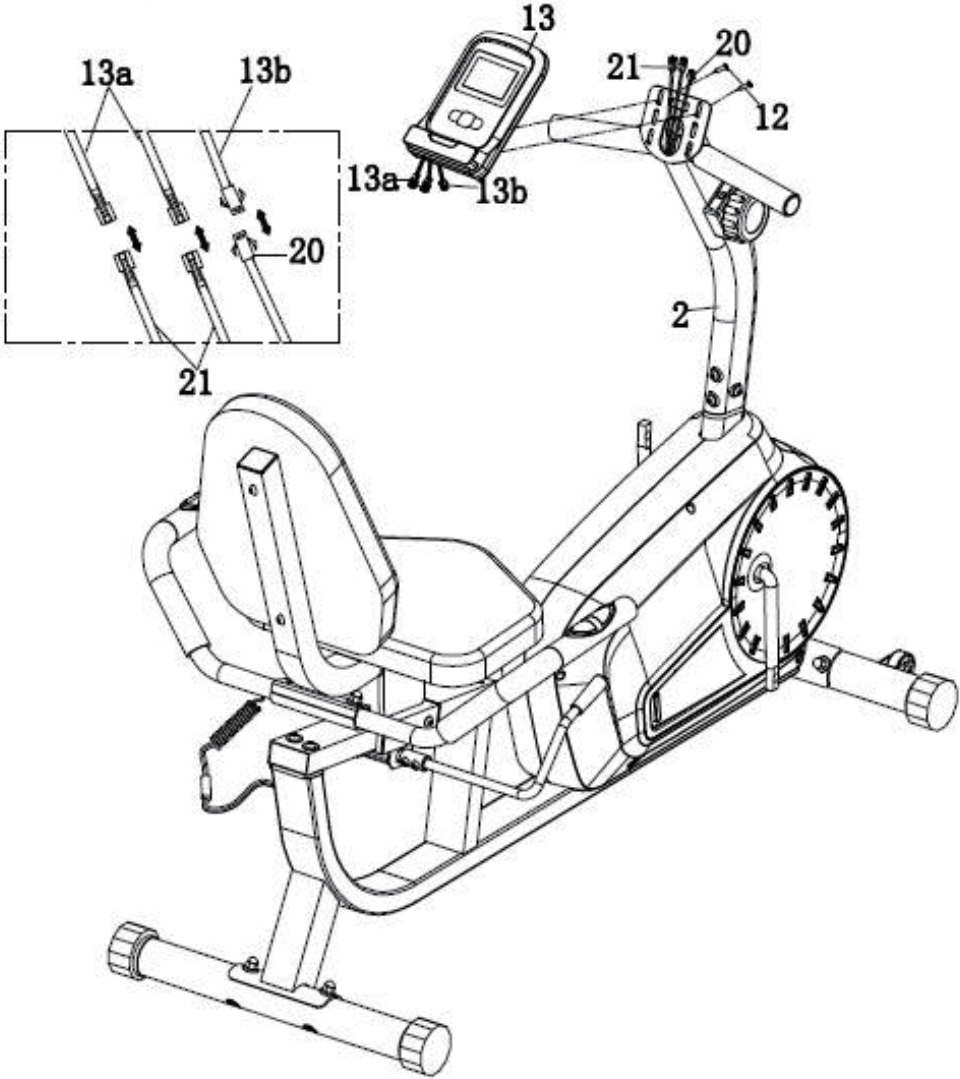
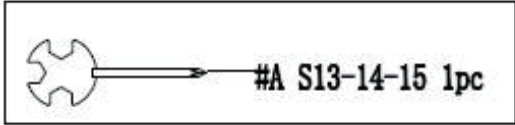


Step 6



Step 7

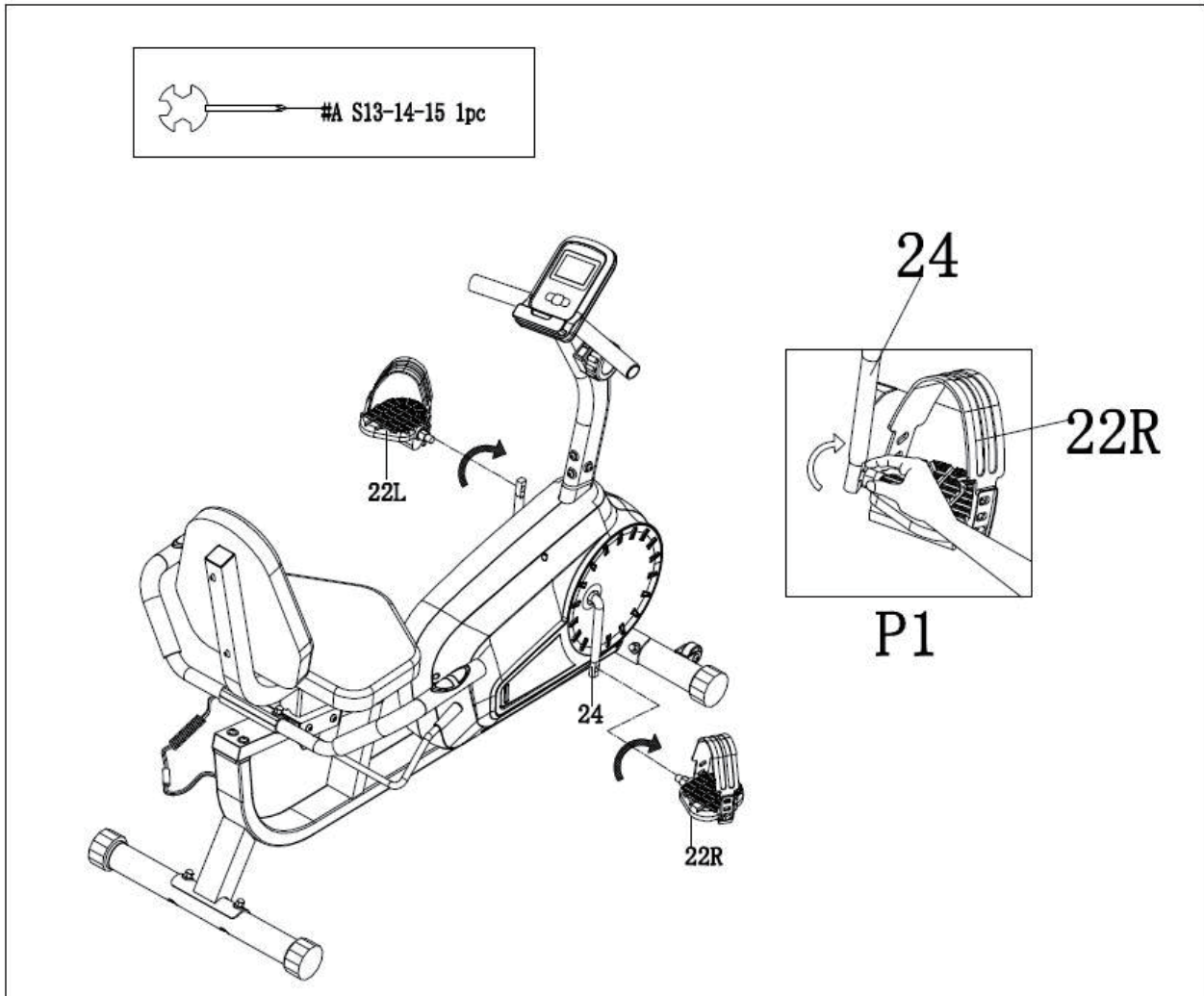
2 AAA batteries (not included)



Step 8

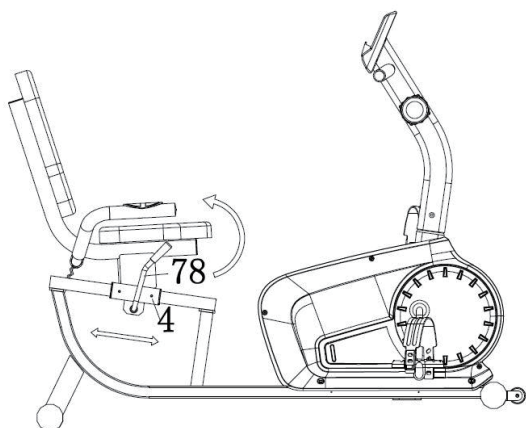
Note: It should be toward clockwise when lock Pedal(22R) while toward anti-clockwise when lock Pedal (22L) .

Make sure both Pedal (22L) and Pedal (22R) locked well before exercise ,otherwise it may led to teeth of Pedals broken.

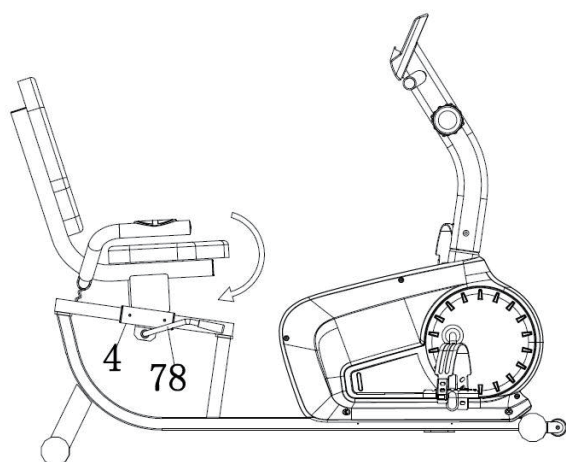


Loosen Brake Handlebar (78) toward up to make Seat (4) slidable .Then choose suitable position and lock Brake Handlebar (78) toward down direction to fix Seat(4).

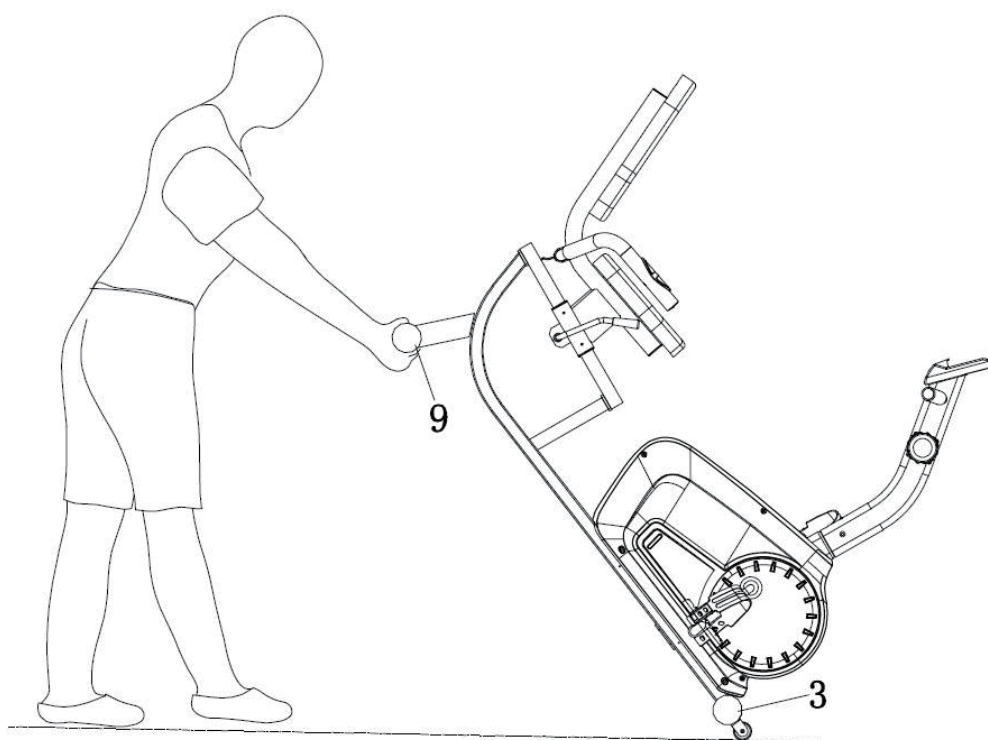
Pic 1

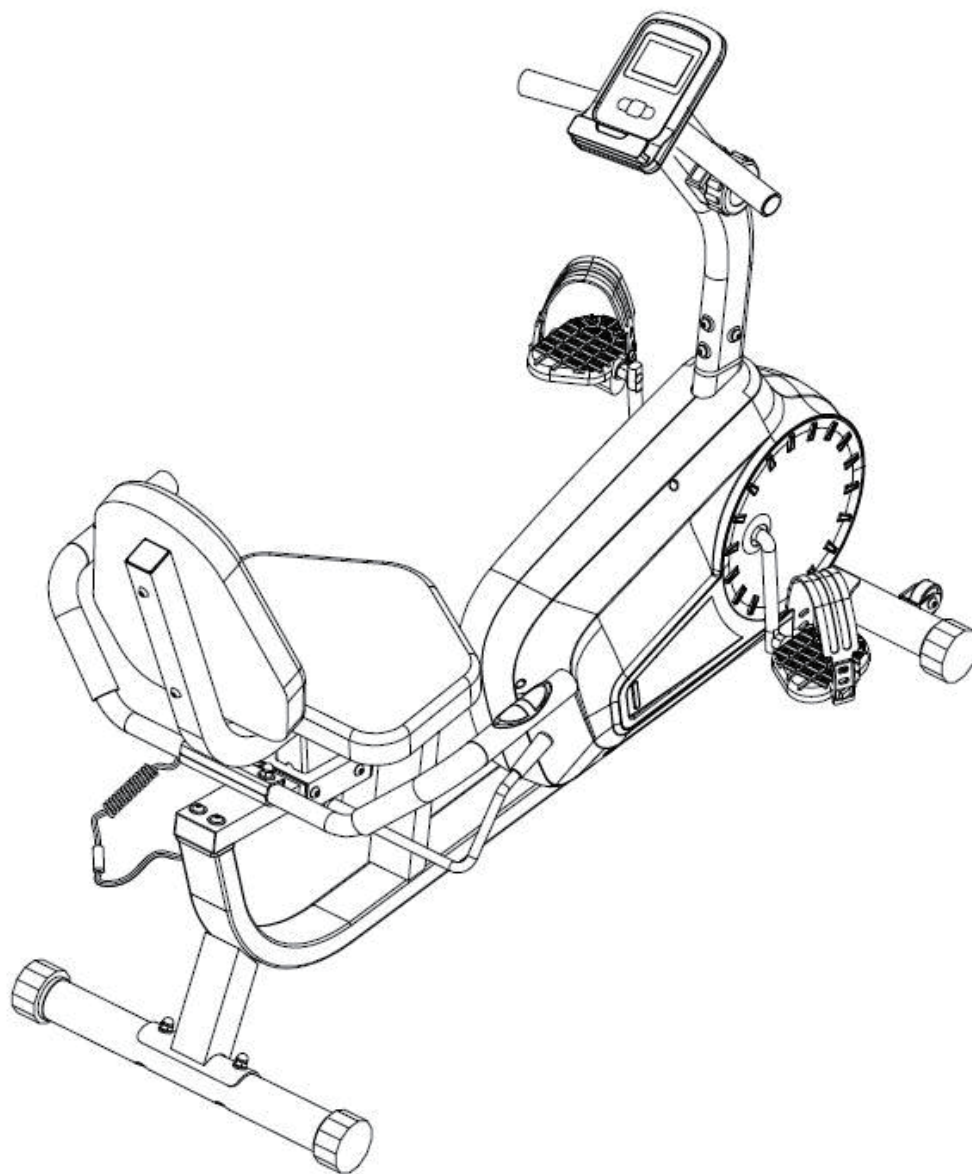


Pic 2



Moving the Bike





*Le poids maximal de l'utilisateur est de 110 kg.

IMPORTANT - CONSERVEZ CES INFORMATIONS POUR VOTRE CONSULTATION ULTÉRIEURE: LISEZ ATTENTIVEMENT

LIRE ATTENTIVEMENT !

Veillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour le consulter facilement.

1. Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que les utilisateurs de grande taille de l'équipement sont informés de tous les avertissements et précautions.
2. Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes médicaux ou physiques qui pourraient mettre en danger votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
3. Soyez conscients des signaux de votre corps Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, étourdissement, vertige ou sensation de nausée. Si vous ressentez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices uniquement.
4. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. L'équipement est conçu pour être utilisé par des adultes uniquement.
5. Utilisez l'équipement sur une surface solide et plane avec une housse de protection sur votre sol ou votre tapis. Pour garantir la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,5 mètre d'espace libre tout autour.
6. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.
7. La sécurité de l'équipement ne peut être maintenue que s'il est régulièrement examiné pour détecter tout dommage et/ou usure.
8. Si vous trouvez des composants défectueux lors du montage ou du contrôle de l'appareil, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'appareil pendant son utilisation, arrêtez immédiatement. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été résolu.
9. Une erreur peut se produire en raison d'une alimentation instable. NE partagez PAS une prise de courant avec d'autres appareils à forte puissance tels que des ordinateurs ou des climatiseurs.
10. Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou qui pourraient restreindre ou empêcher les mouvements.
11. L'équipement a passé les tests et certifications appropriés. Convient uniquement à un usage domestique. La capacité de freinage est indépendante de la vitesse.
12. L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
13. Il faut faire attention en soulevant ou en déplaçant l'équipement afin de ne pas se blesser le dos. Utilisez toujours les techniques de levage appropriées et/ou demandez de l'assistance si nécessaire.
14. N'essayez PAS de réparer L'équipement vous-même, sauf pour les tâches d'entretien décrites dans ce manuel. L'équipement ne contient aucune pièce réparable par l'utilisateur. Le démontage par vous-même annulera votre garantie et pourrait entraîner des blessures graves.

Attention !

1. Si l'ordinateur n'affiche pas les données normalement, veuillez installer la batterie à nouveau.
2. La batterie doit être retirée de l'ordinateur pour un traitement sûr une fois qu'elle n'a plus d'énergie pour être mise à la poubelle.
3. Ce manuel est également adapté aux équipements sans ordinateur.

ENTRETIEN

Un détergent neutre peut être utilisé pour diluer l'eau afin d'essuyer le chiffon avec précaution, puis sécher avec un chiffon sec.

N'utilisez pas de solvants alcalins, de solvants tels que les solvants, les huiles volatiles et autres solvants.

ENTRETIEN / INSPECTION

Évitez les températures élevées, l'humidité ou la lumière directe du soleil, veuillez le placer dans un endroit bien ventilé.

Lorsque vous ne l'utilisez pas, veuillez le plier et le placer dans un endroit où les enfants ne peuvent pas la toucher.

Si vous ne l'utilisez pas pendant un certain temps, veuillez à vérifier les précautions avant d'utiliser ce produit et utilisez-le pour une utilisation normale.

Lorsque vous mouillez accidentellement le produit, utilisez un chiffon sec pour éviter tout dérapage.

En cas de dysfonctionnement, d'anomalie ou de tout problème de fonctionnement, veuillez nous contacter auprès de l'entreprise.

RECYCLAGE DU PRODUIT

En raison des différentes réglementations nationales en matière de recyclage, veuillez vous référer aux réglementations en vigueur.

AVIS RELATIF AUX PILES :

1. Ne mélangez pas des piles alcalines, standard (carbone-zinc), ou rechargeables (nickel-cadmium).
2. Ne mélangez jamais des piles anciennes avec de nouvelles piles.
3. Les piles doivent être insérées avec la bonne polarité.
4. Retirez les piles lorsque l'appareil n'est pas utilisé pendant une longue période.
5. Les bornes d'alimentation ne doivent pas être court-circuitées.
6. Respectez toujours les lois et règlements locaux.



Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

Avant l'exercice, il est préférable que les muscles chauds s'étirent plus facilement, donc le premier de 5 à 10 minutes pour se réchauffer. Ensuite, conformément aux méthodes suivantes pour arrêter et faire des exercices d'étirement – faire cinq fois, chaque jambe chaque fois 10 secondes ou plus de temps pour recommencer après la fin de l'exercice.

1. Etirement vers le bas

Pliez légèrement les genoux et le corps lentement, laissez votre dos et vos épaules se détendre, et essayez de toucher vos orteils. Essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.

2. Etirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous sur un coussin propre, puis pliez votre pied gauche. Placez votre pied gauche contre l'intérieur de la cuisse de votre pied droit. Essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

3. Etirement du mollet et du pied

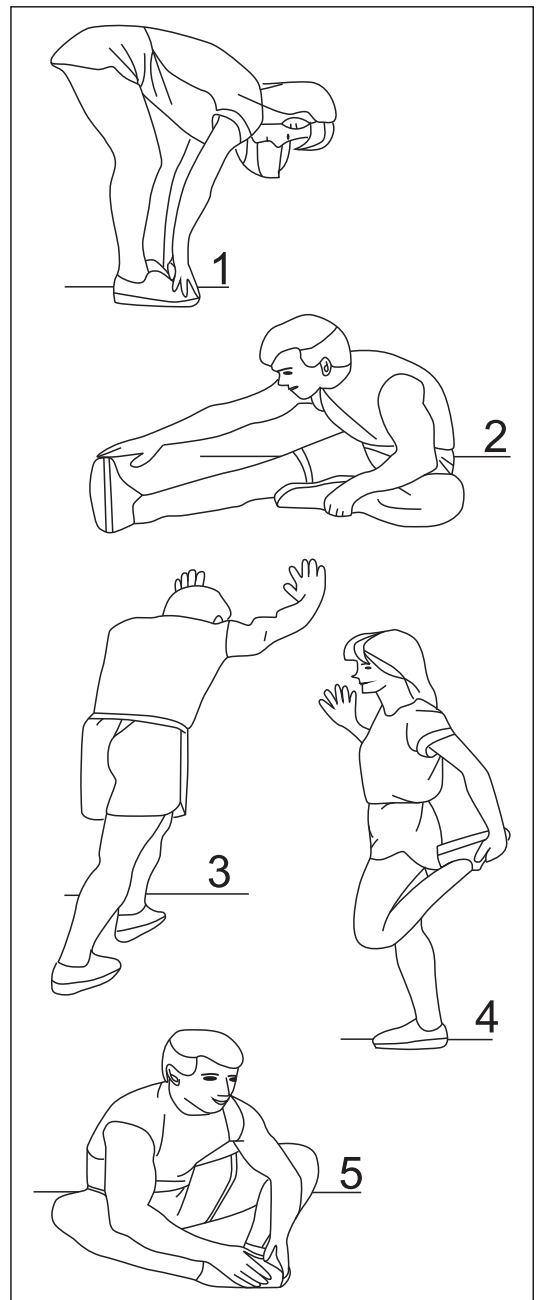
Tenez-vous debout et placez les deux mains sur un mur ou un arbre, un pied derrière. Gardez le pied en arrière et le talon sur le sol, puis inclinez-vous vers le mur ou l'arbre. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

4 Étirement des quadriceps

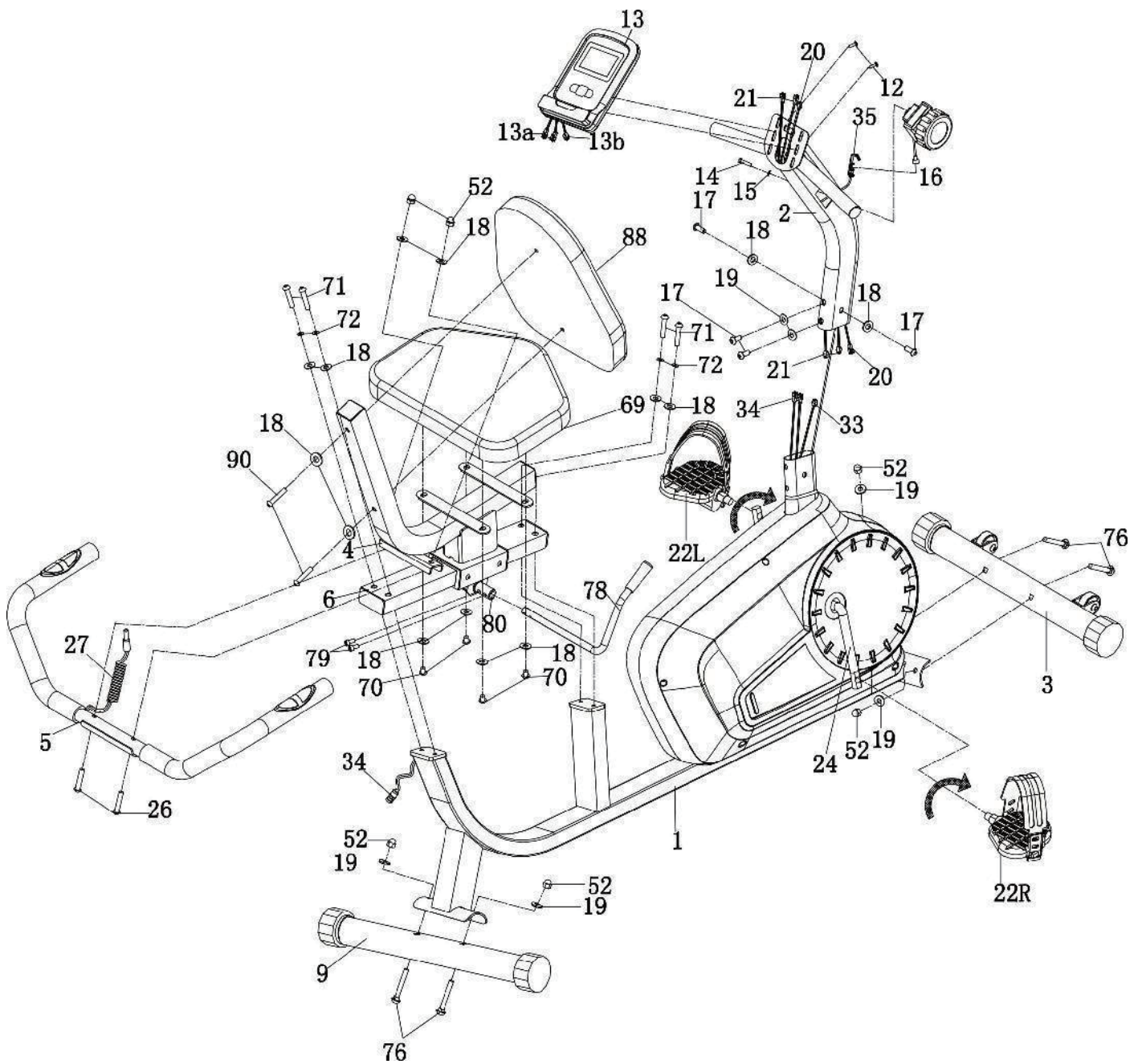
Placez vos mains droites contre un mur ou un bureau pour vous aider à garder l'équilibre. Saisissez ensuite votre cheville avec votre main gauche et tirez votre pied vers vos fesses. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

5. Étirement de l'aine

Asseyez-vous avec les genoux fléchis et les plantes de pieds jointes. Tenez vos chevilles et pliez vos hanches. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.



Vue éclatée



LISTE DES PIÈCES

NO.	Description	Qté
1	Cadre principal	1
2	Support vertical	1
3	Soudure du stabilisateur avant	1
4	Soudure du siège	1
5	Soudage du guidon	1
6	Tube réglable	1
9	Stabilisateur arrière	1
12	Boulon cruciforme M5 * 10	2
13	Montrer	1
14	Boulon cruciforme M5 * 45	1
15	Rondelle plate D5	1
16	Contrôleur de résistance	1
17	Boulon à tête hexagonal intérieur M8 * 15	4
18	Rondelle plate $\varnothing 16 * \varnothing 8,5 * 1,5$	14+2
19	Rondelle arquée $\varnothing 16 * \varnothing 8,5 * 1,5$	6
20	Fil moyen 1 fil de 600 mm de long	1
21	Fil médian de Pulse 1 fil de 600 mm de long	2
22L/R	Pédale (L & R)	1
24	Manivelle	1
26	Boulon carré M8 * 42	2
27	Fil central d'impulsion Fil de 800mm de long	2
33	Capteur Type d'aiguille Fil de 500mm de long, avec support	1
34	Fil central de pulse, 2 fis de 1600mm de long	2
35	Contrôleur de résistance Fil de descente	1
52	Écrou bombé M8	6
69	Coussin de siège	1
70	Boulon à tête hexagonal intérieur M8 * 16	4
71	Boulon à tête hexagonal intérieur M8 * 45	4
72	Rondelle élastique D8	4
76	Boulon carré M8 * 62	4
78	Guidon de frein	1
79	Vis de cylindre hexagonale intérieure M6 * 15	2
80	Essieu	1
88	Coussin de dossier	1
90	Boulon hexagonal intérieur M8 * 50	2
A	Clé multifonctionnelle croisée S13-14-15	1
B	Clé hexagonale intérieure S5 * 30 * 80	1

Instructions de montage

1. Travaux préparatoires :

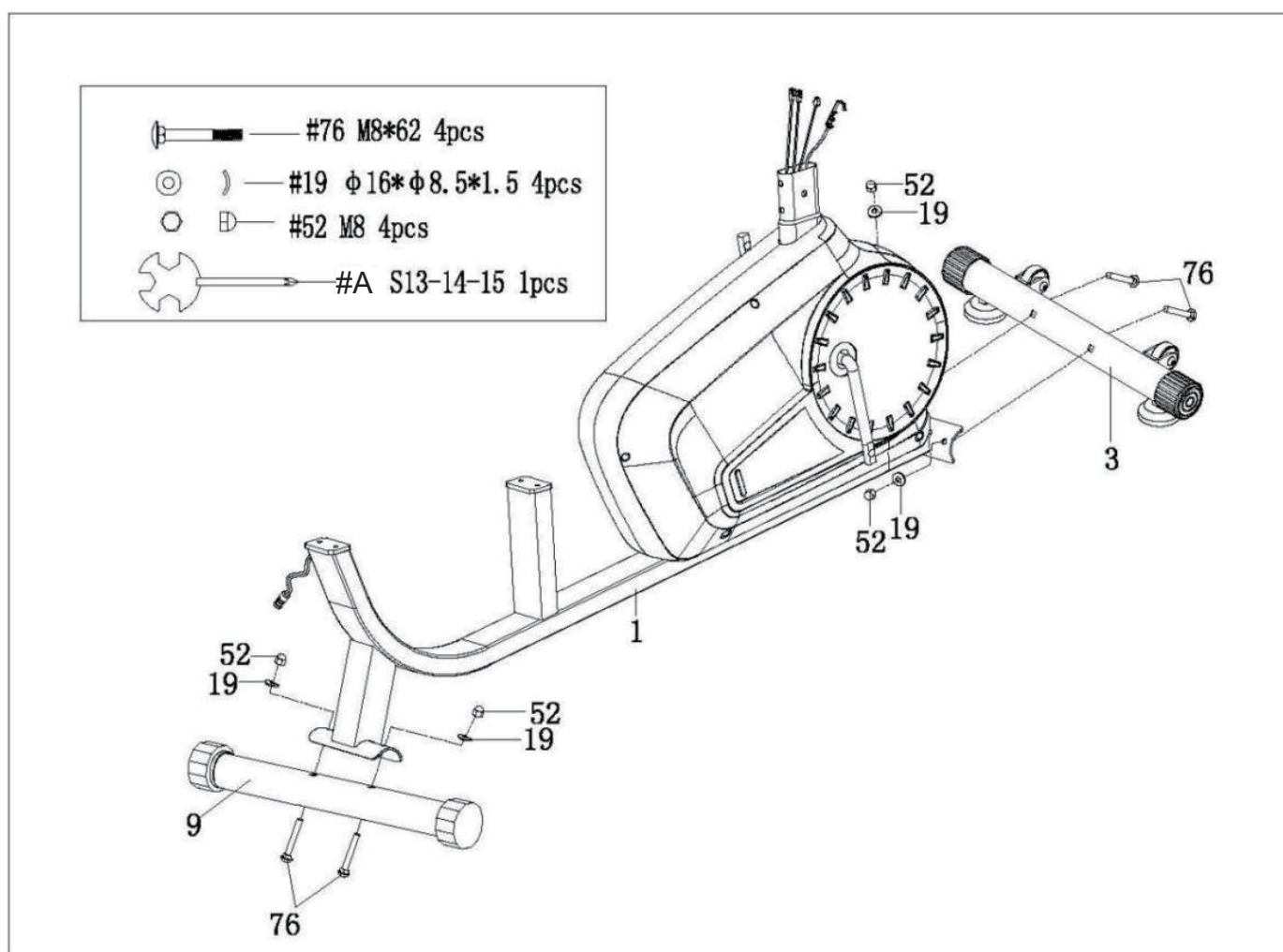
R. Veillez à ce qu'il y a suffisamment d'espace avant l'installation ;

B. Vérifiez que tous les composants sont prêts avant l'installation. (se référer à la vue éclatée du produit précédent qui indique le nom et l'emplacement des composants);





C. Utilisez les outils fournis ou les outils autonomes spéciaux pour le montage.

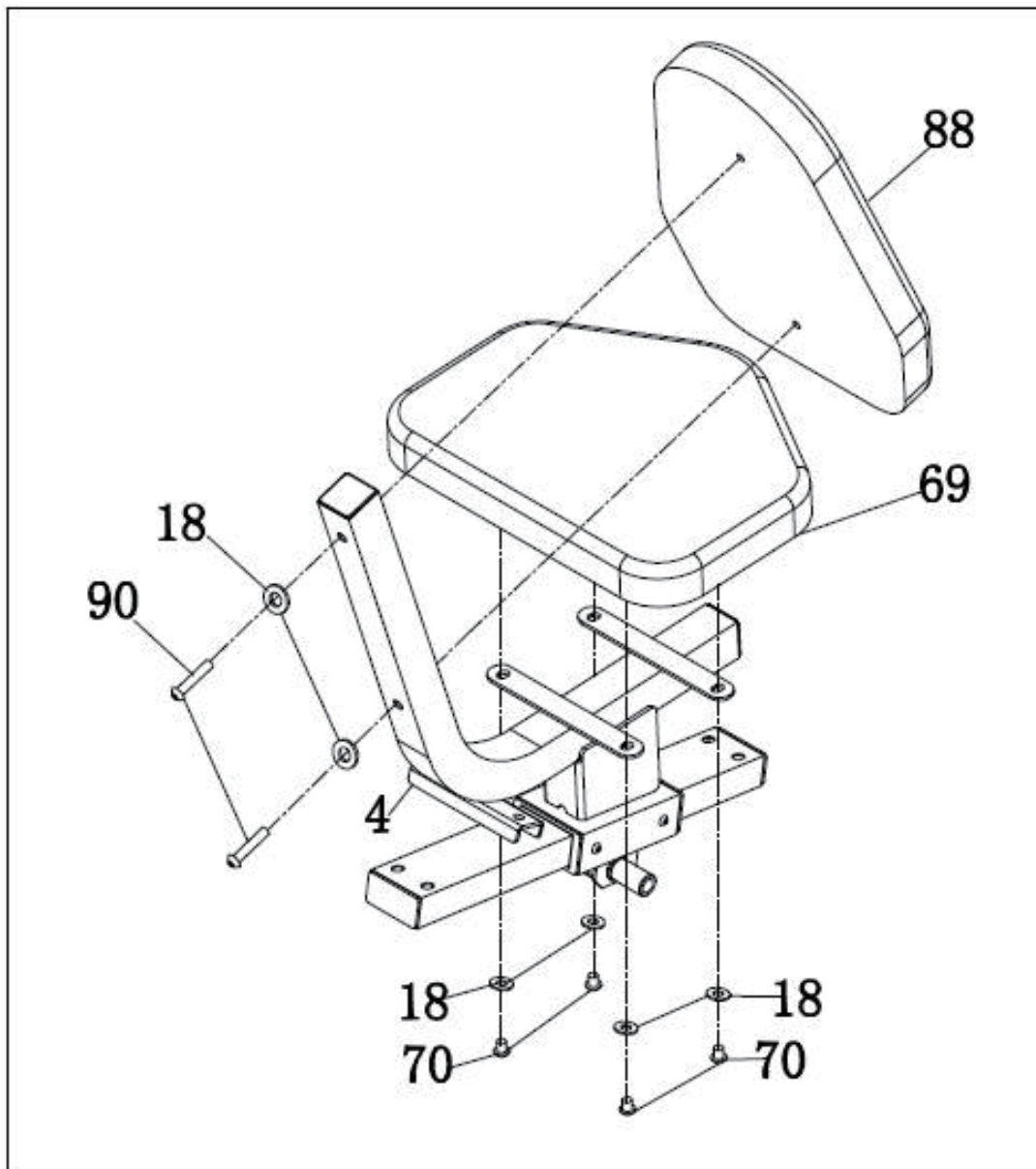
2. Instructions de montage :

Étape 1 :



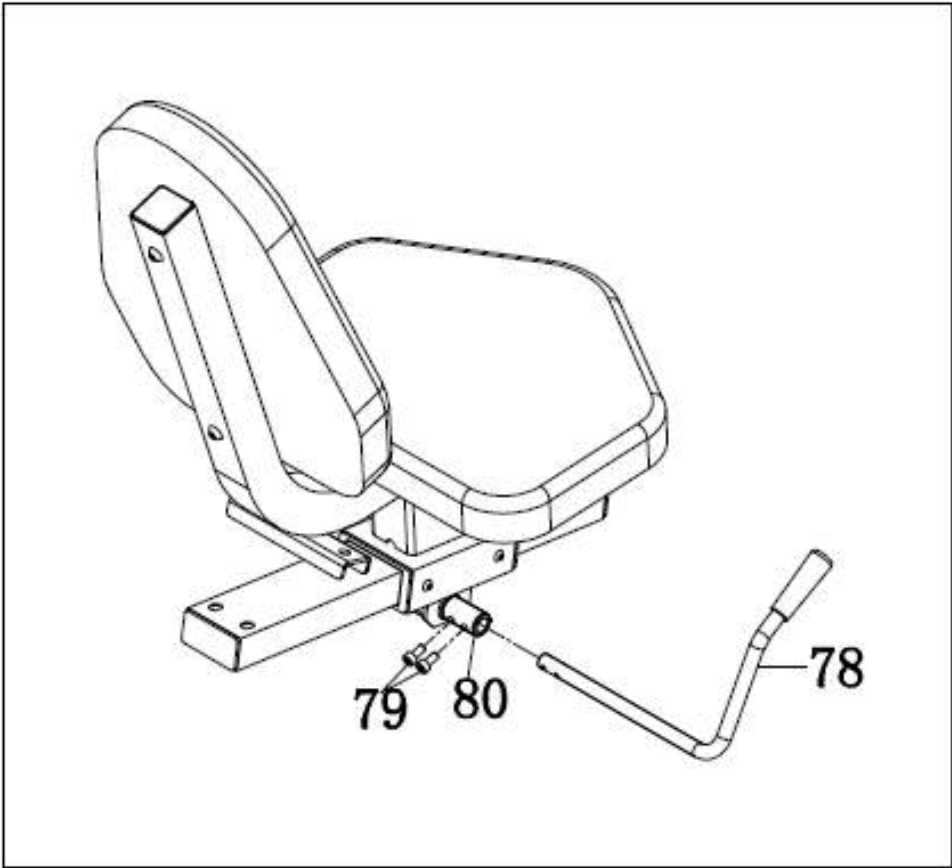
Étape 2

	#90 M8*50	2pcs
	#18 $\phi 16 * \phi 8.5 * 1.5$	6pcs
	#70 M8*16	4pcs
	#B S5*30*80	1pc


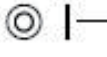

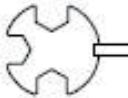


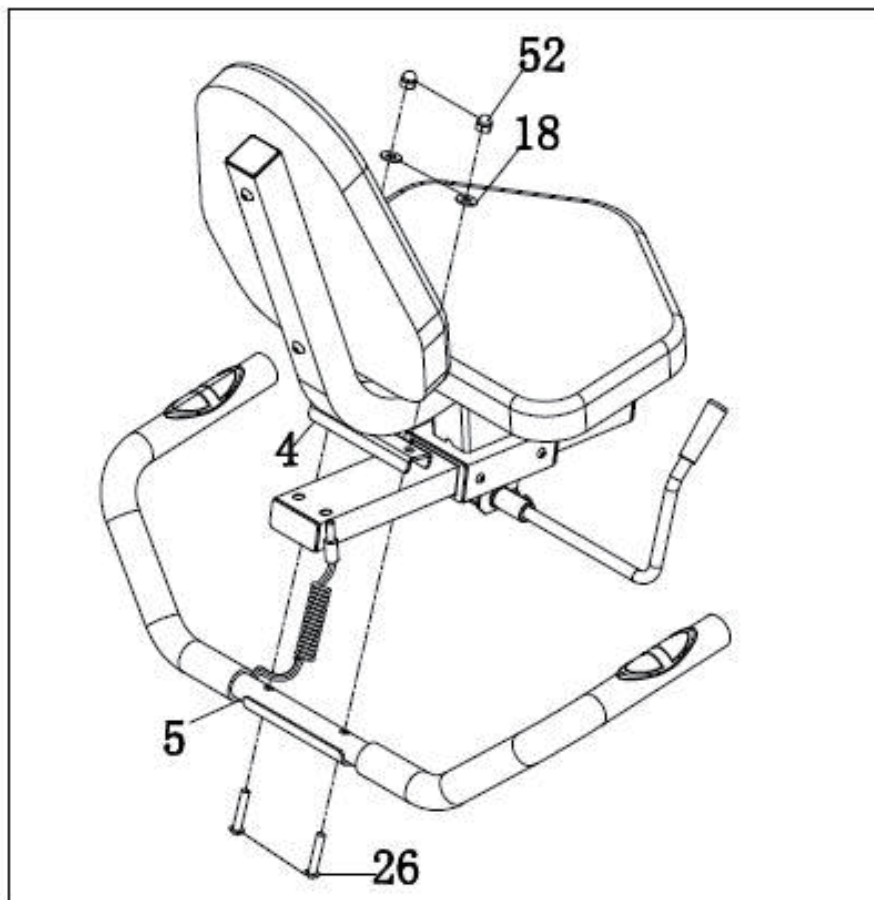
Étape 3

- #79 M6*15 2pcs
- #B S5*30*80 1pc







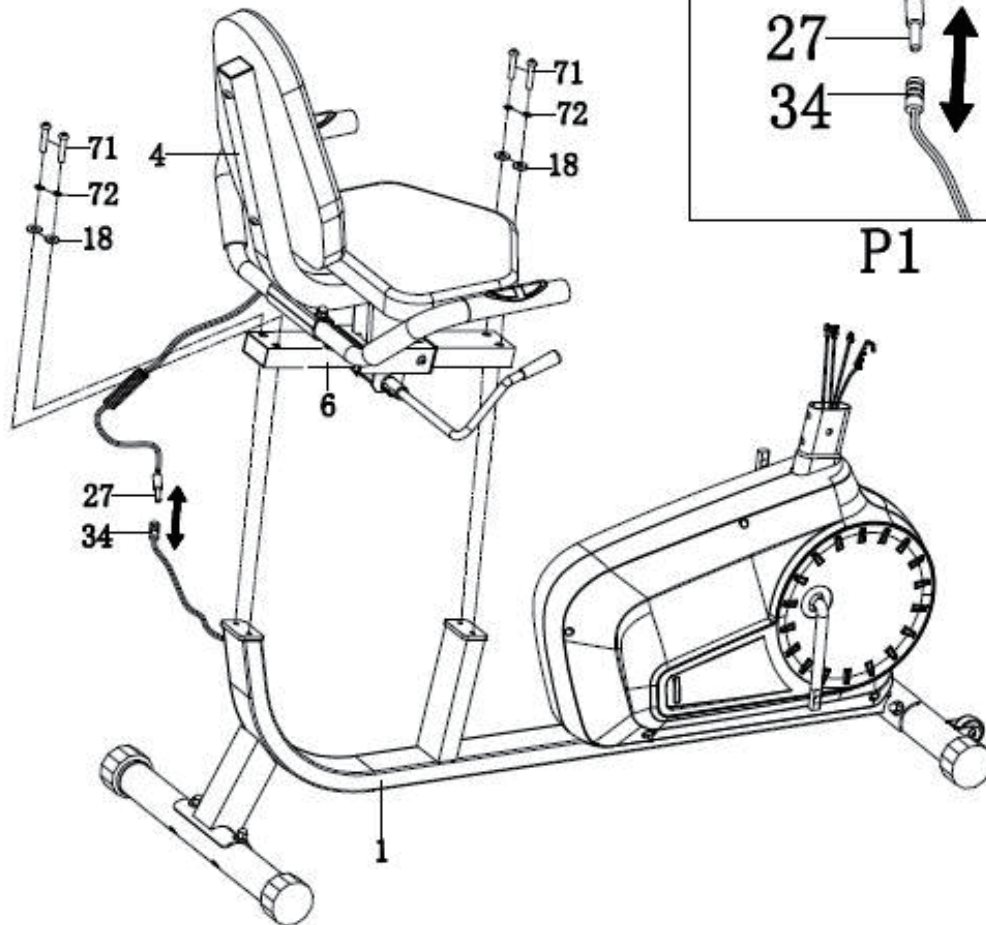
Étape 4

	#26 M8*42	2pcs
	#18 $\phi 16*\phi 8.5*1.5$	2pcs
	#52 M8	2pcs
	#A S13-14-15	1pc

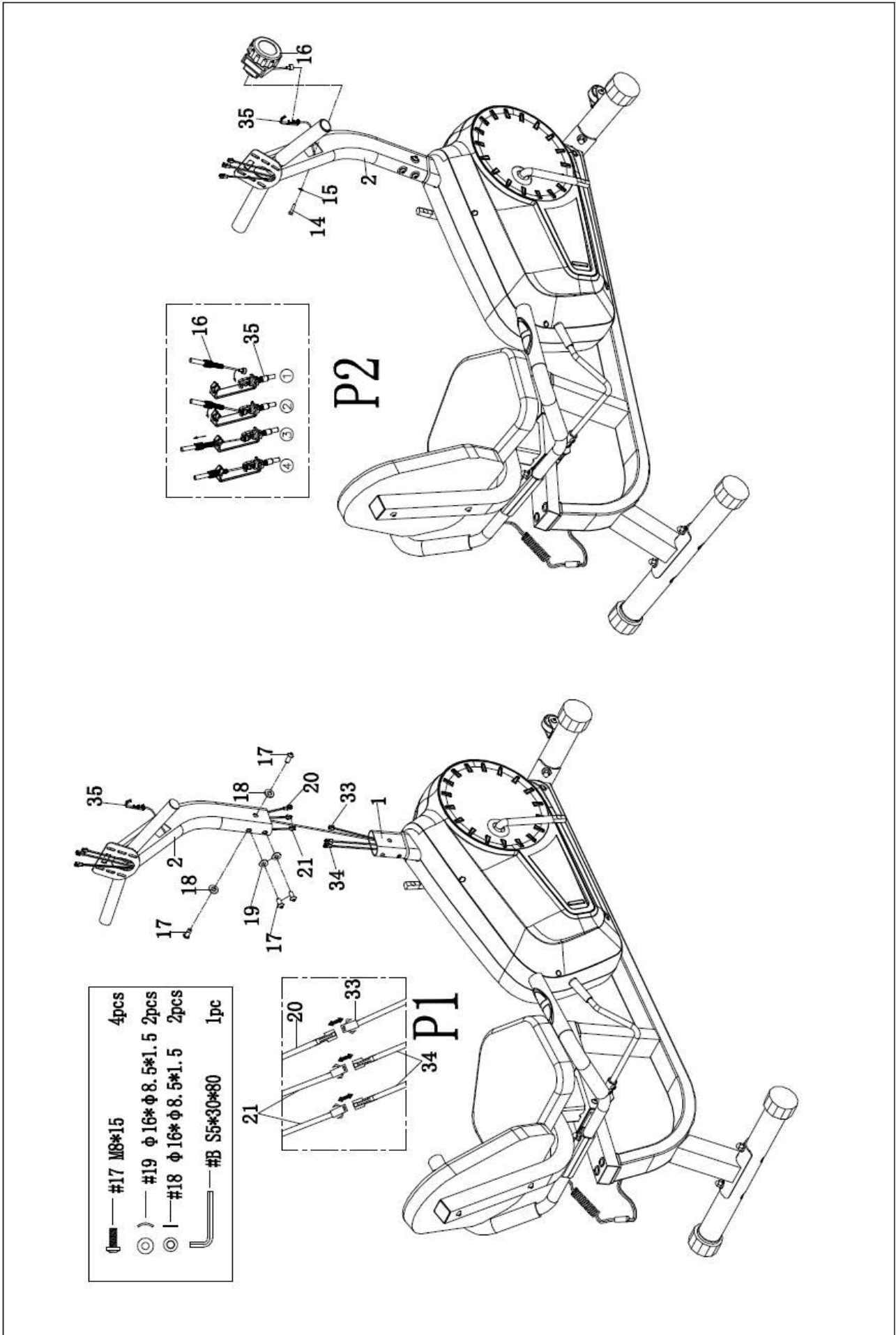


Étape 5

	#71 M8*45	4pcs
	#72 D8	4pcs
	#18 $\phi 16 * \phi 8.5 * 1.5$	4pcs
	#B S5*30*80	1pc

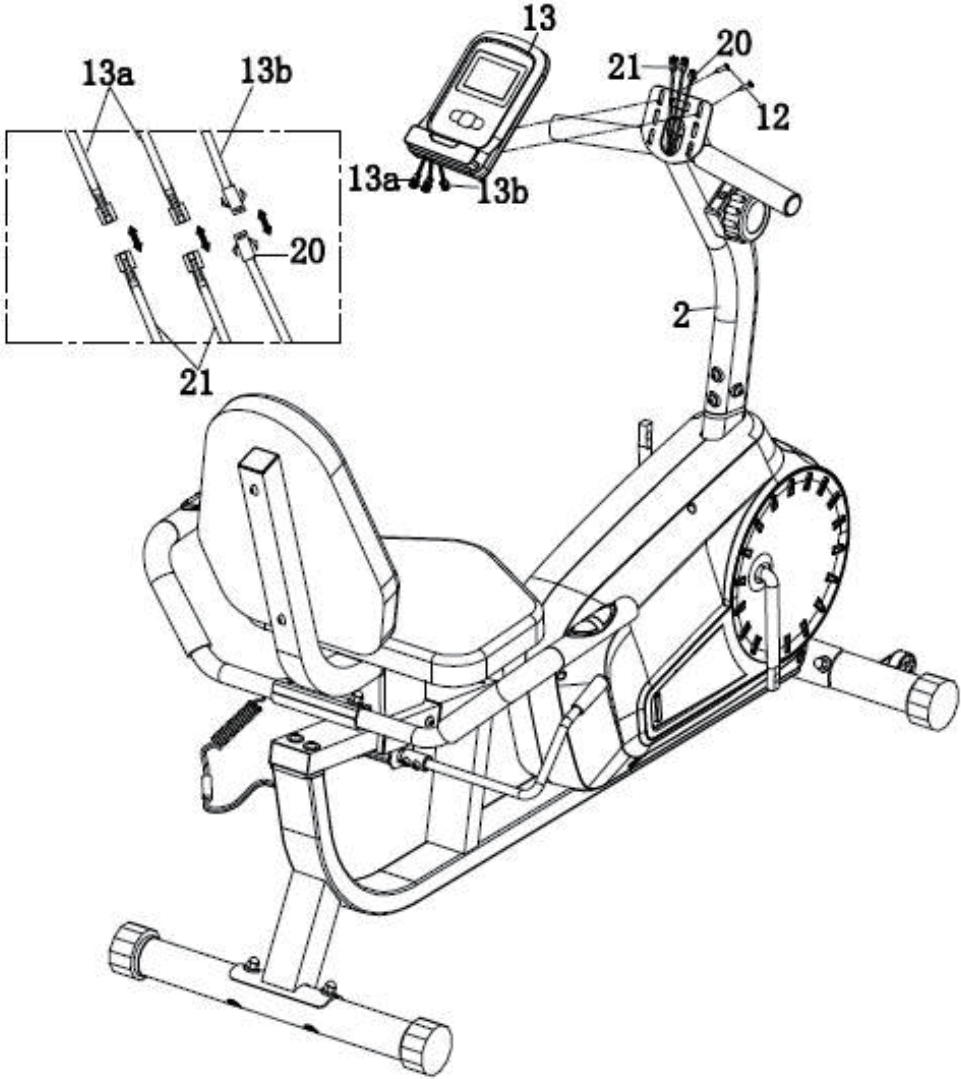
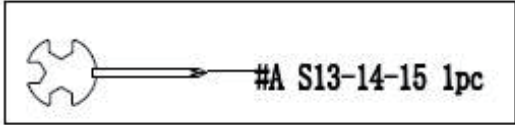


Étape 6



Étape 7

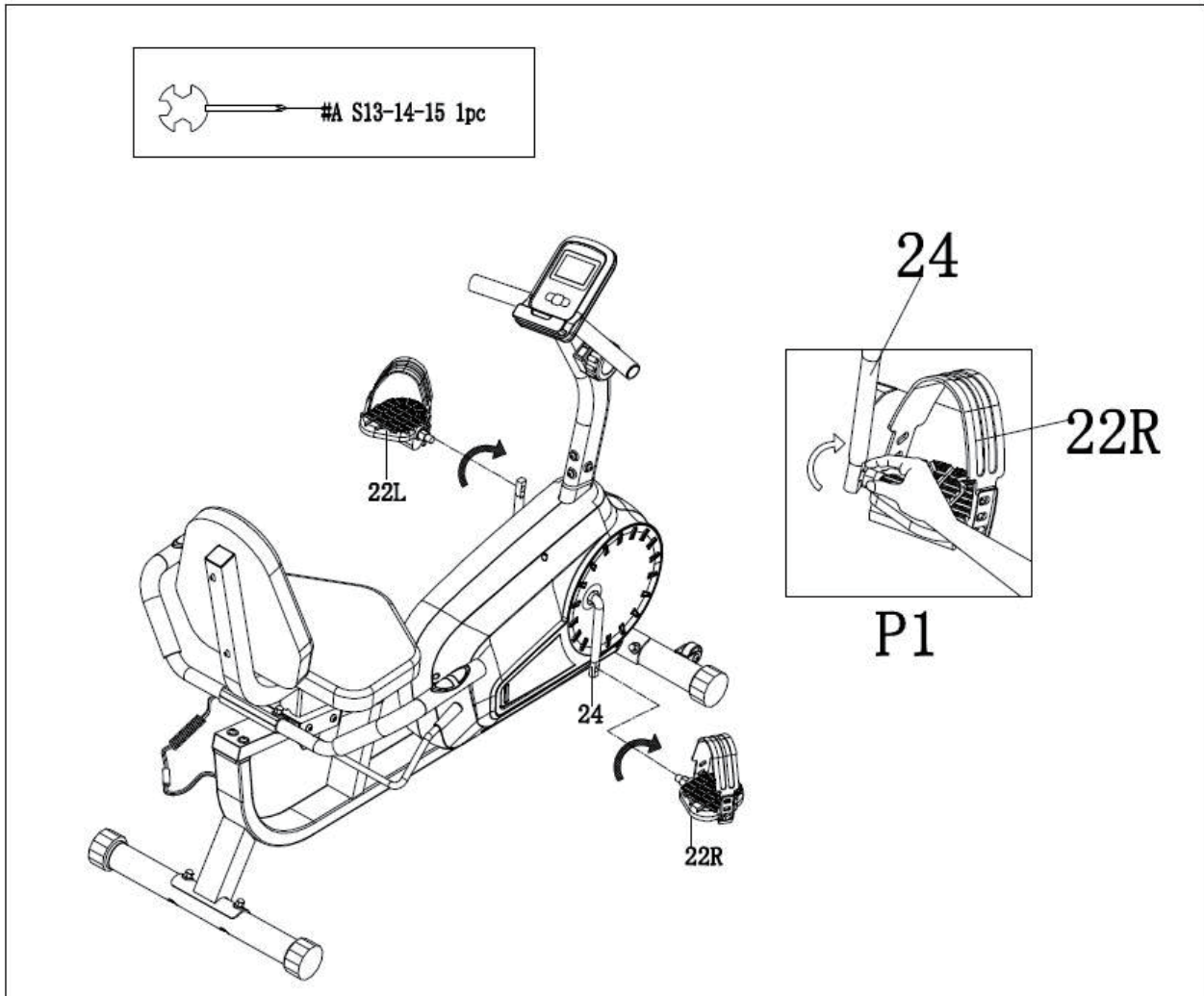
2 piles AAA (non fournies)



Étape 8

Note : Il devrait être dans le sens horaire en verrouillant la pédale (22R) et dans le sens antihoraire en verrouillant la pédale (22L) .

Veillez à ce que la pédale (22L) et la pédale (22R) sont bien verrouillées avant l'exercice, sinon les dents de la pédale peuvent se casser.



Desserrez le guidon du frein(78) vers le haut pour rendre le siège(4) coulissant.
Ensuite, choisissez la position appropriée et verrouillez le guidon du frein(78) vers le bas pour fixer le siège(4).

Figure 1

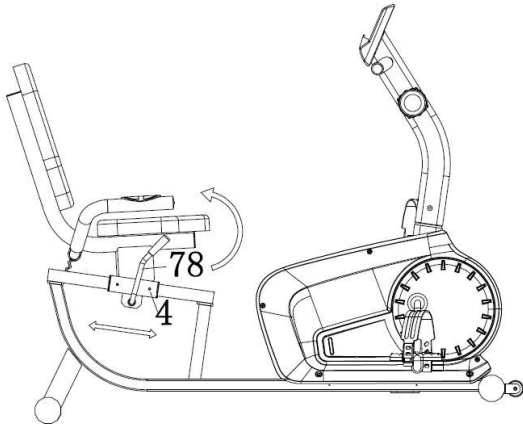
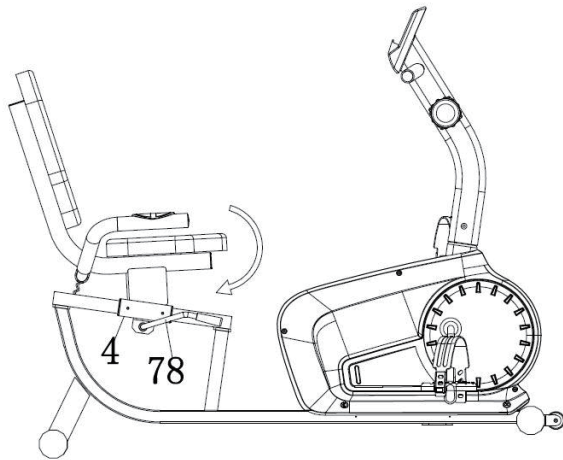
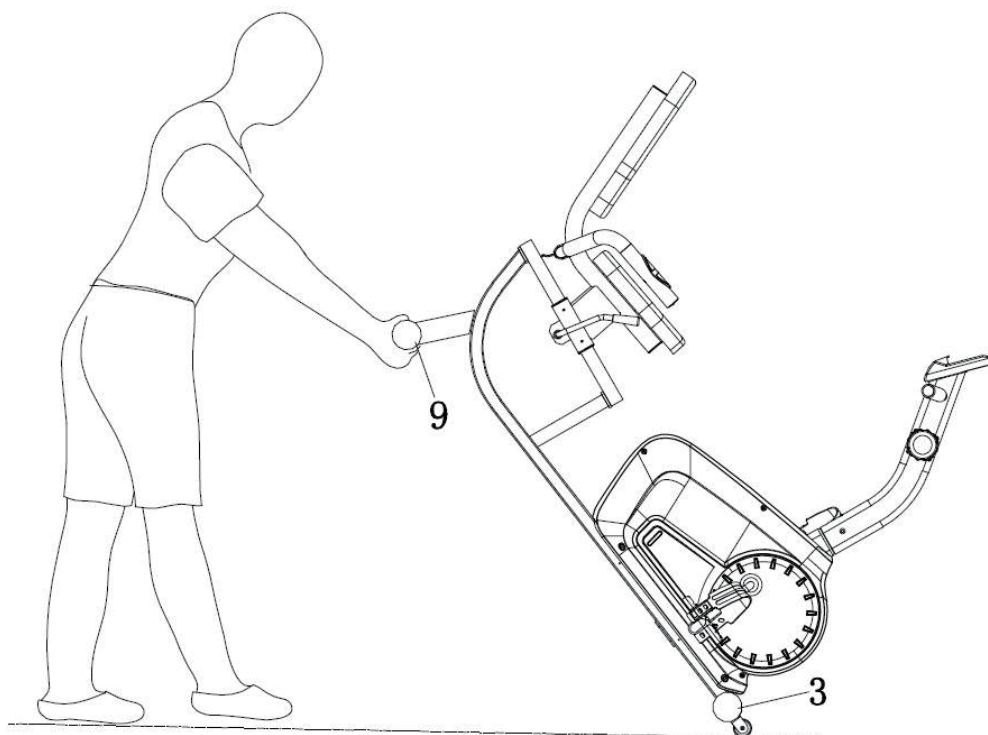
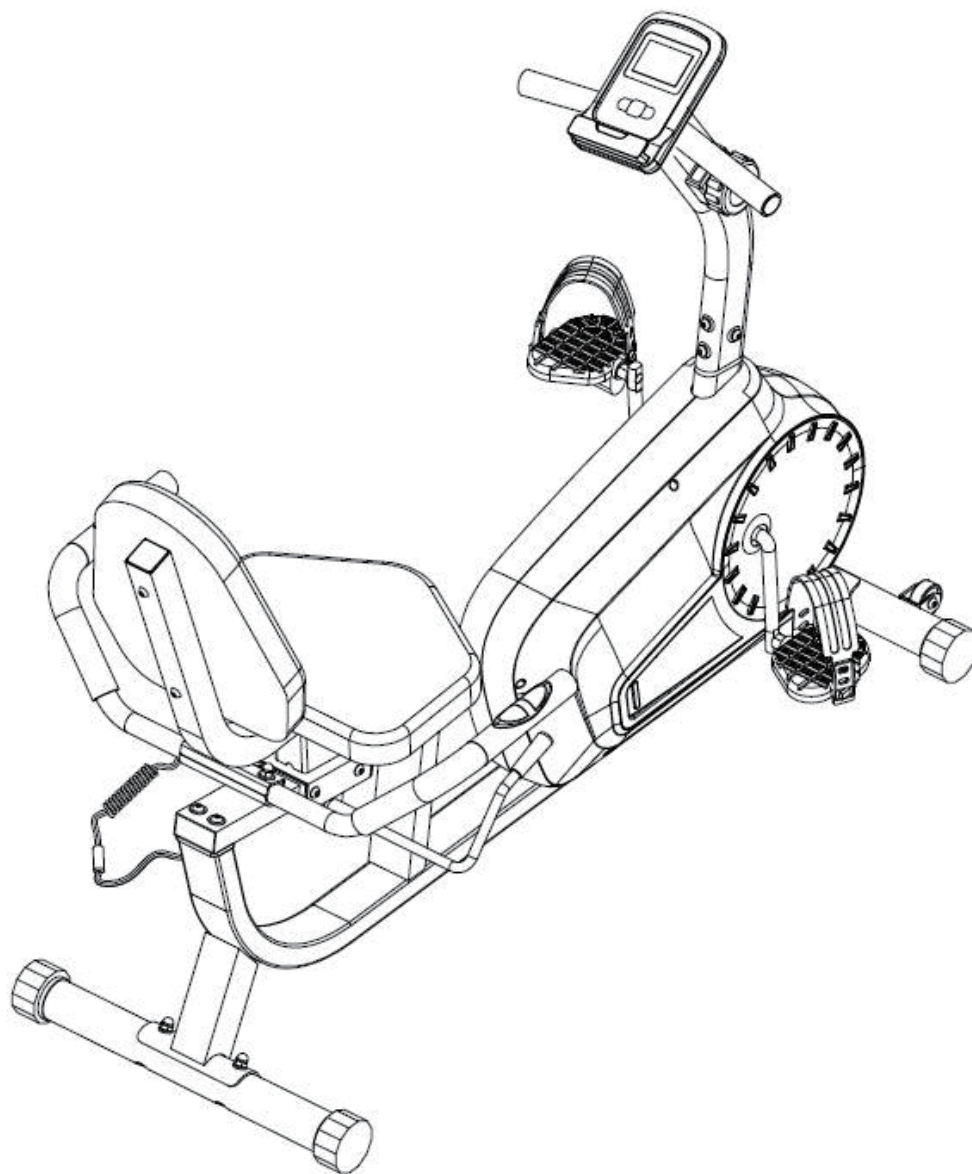


Figure 2



Déplacer le vélo





*Das maximale Benutzergewicht beträgt 110 kg.

WICHTIG - BITTE HEBEN SIE DIESE ANLEITUNG FÜR EINE SPÄTERE BEZUGNAHME AUF: SORGFÄLTIG DURCHLESEN

Gebrauchsanweisung

SORGFÄLTIG LESEN!

Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum einfachen Nachschlagen an einem sicheren Ort auf

1. Es ist wichtig, dass Sie dieses Handbuch vor der Montage und der Inbetriebnahme des Geräts vollständig lesen. Eine sichere und effektive Verwendung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass die großen Benutzer des Geräts über alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.

2. Bevor Sie mit einem Übungsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie irgendwelche medizinischen oder körperlichen Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät richtig zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.

3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Übungen können Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu üben, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeitsgefühle. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie Ihr Übungsprogramm fortsetzen.

4. Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Das Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene vorgesehen.

5. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, flachen, ebenen Oberfläche mit einer Schutzabdeckung auf Ihrem Fußboden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte um das Gerät herum ein Freiraum von mindestens 0,5 Metern vorhanden sein.

6. Prüfen Sie vor der Verwendung des Geräts, ob die Schrauben und Muttern fest angezogen sind.

7. Die Sicherheit des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß untersucht wird.

8. Verwenden Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Bauteile feststellen oder während der Verwendung ungewöhnliche Geräusche vom Gerät hören, stoppen Sie sofort. Verwenden Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist.

9. Ein Fehler kann aufgrund einer instabilen Stromversorgung auftreten. Verwenden Sie eine Steckdose NICHT gemeinsam mit anderen Geräten mit hoher Leistung, wie z. B. Computern oder Klimaanlage.

10. Tragen Sie bei der Benutzung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von loser Kleidung, die sich im Gerät verfangen oder die Bewegung einschränken oder verhindern könnte.

11. Das Gerät hat die entsprechenden Tests und Zertifizierungen bestanden. Nur für den Heimgebrauch geeignet. Die Bremsfähigkeit ist unabhängig von der Geschwindigkeit.

12. Das Gerät ist nicht für die therapeutische Verwendung geeignet.

13. Seien Sie vorsichtig beim Anheben oder Bewegen des Geräts, um Rückenverletzungen zu vermeiden. Verwenden Sie stets geeignete Hebetekniken und/oder holen Sie bei Bedarf Hilfe.

14. Versuchen Sie NICHT, das Gerät selbst zu warten, mit Ausnahme der Wartungsarbeiten, die in diesem Handbuch beschrieben sind. Das Gerät enthält keine Teile, die vom Benutzer gewartet werden können. Wenn Sie das Gerät selbst zerlegen, erlischt nicht nur Ihre Garantie, sondern es kann auch zu schweren Verletzungen führen.

Achtung!

1. Wenn der Computer keine normalen Daten anzeigt, setzen Sie bitte die Batterie wieder ein.
2. Die Batterie muss aus dem Computer entnommen werden, um sie sicher zu entsorgen, sobald sie keine Energie mehr hat.
3. Dieses Handbuch ist auch für Geräte ohne Computer geeignet.

PFLEGE

Neutrales Reinigungsmittel kann in Wasser verdünnt, verwendet werden, mit dem feuchten Tuch vorsichtig abwischen, und dann mit einem trockenen Tuch trocknen.

Verwenden Sie keine alkalischen Lösungsmittel, ätherische Öle und andere Lösungsmittel.

WARTUNG/INSPEKTION

Vermeiden Sie hohe Temperaturen, Feuchtigkeit oder direkte Sonneneinstrahlung, stellen Sie es bitte an einen gut belüfteten Ort.

Wenn Sie es nicht verwenden, klappen Sie es bitte zusammen, und legen Sie es so ab, dass Kinder es nicht berühren können.

Wenn Sie es eine Zeit lang nicht verwenden, prüfen Sie bitte die Vorsichtsmaßnahmen, bevor Sie das Produkt für die normale Verwendung verwenden.

Wenn Sie das Produkt versehentlich nass machen, verwenden Sie ein trockenes Tuch, um ein Verrutschen zu vermeiden.

Im Falle einer Fehlfunktion, Abnormalität oder eines Betriebsproblems wenden Sie sich bitte an das Unternehmen.

PRODUKTRECYCLING

Aufgrund der unterschiedlichen nationalen Recyclingvorschriften beachten Sie bitte die entsprechenden Vorschriften.

BATTERIEWARNUNG:

1. Mischen Sie keine Alkali-, Standard- (Kohle-Zink) oder wiederaufladbaren (Nickel-Cadmium) Batterien.
2. Vermischen Sie niemals alte und neue Batterien.
3. Achten Sie darauf, die Batterien mit der richtigen Polarität einzulegen.
4. Entfernen Sie die Batterien, wenn das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird.
5. Die Versorgungsklemmen dürfen nicht kurzgeschlossen werden.
6. Beachten Sie stets die örtlichen Gesetze und Vorschriften.

Vor der Übung, ist es besser aufzuwärmen. Warme Muskeln strecken leichter, so dass die erste von 5 ~ 10 Minuten zum Aufwärmen verwendet werden. Dann in Übereinstimmung mit den folgenden Methoden Dehnübungen ausführen und unterbrechen - fünfmal wiederholen, jedes Bein jedes Mal 10 Sekunden oder länger, um sie nach dem Ende der Übung zu wiederholen.

1. Abwärtsdehnung

Beugen Sie die Knie leicht und den Körper langsam, entspannen Sie Ihren Rücken und die Schultern und versuchen Sie, die Zehen zu berühren. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie 3-mal.

2. Dehnung der Oberschenkel

Setzen Sie sich auf ein sauberes Kissen, dann beugen Sie den linken Fuß. Legen Sie den linken Fuß gegen den inneren Oberschenkel des rechten Fußes. Versuchen Sie, Ihre Zehen zu berühren. Halten Sie es für 10 bis 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

3. Waden- und Fußdehnung

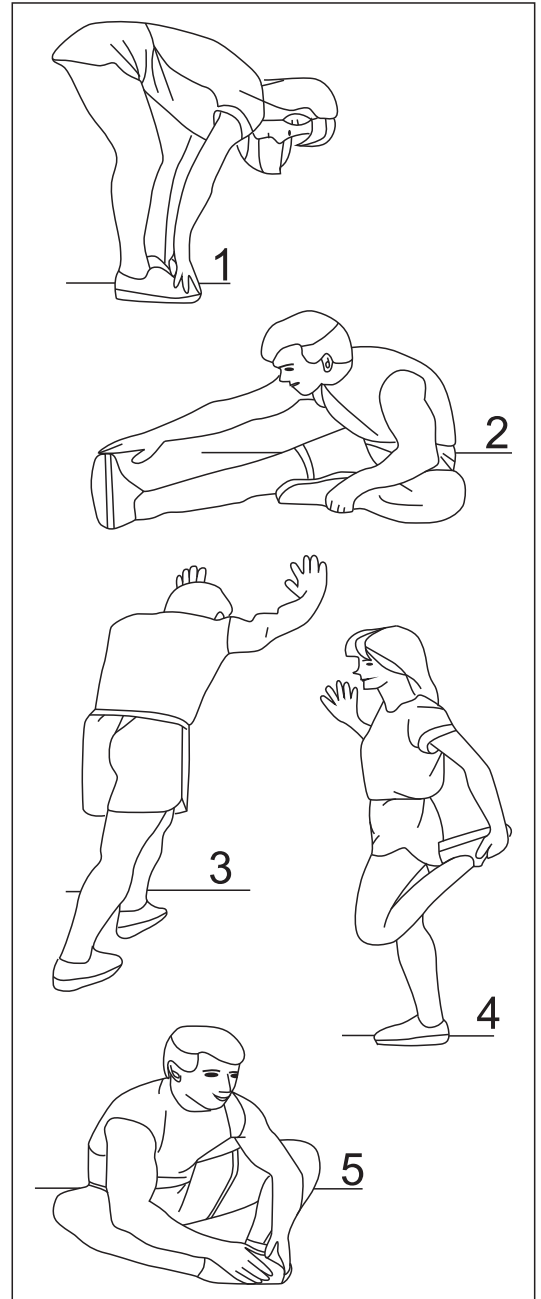
Stellen Sie sich hin und legen Sie beide Hände auf eine Wand oder einen Baum, einen Fuß dahinter. Halten Sie den hinteren Fußstand und die Ferse auf dem Boden, dann neigen Sie sich zur Wand oder zum Baum. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

4. Quadrizeps-Dehnung

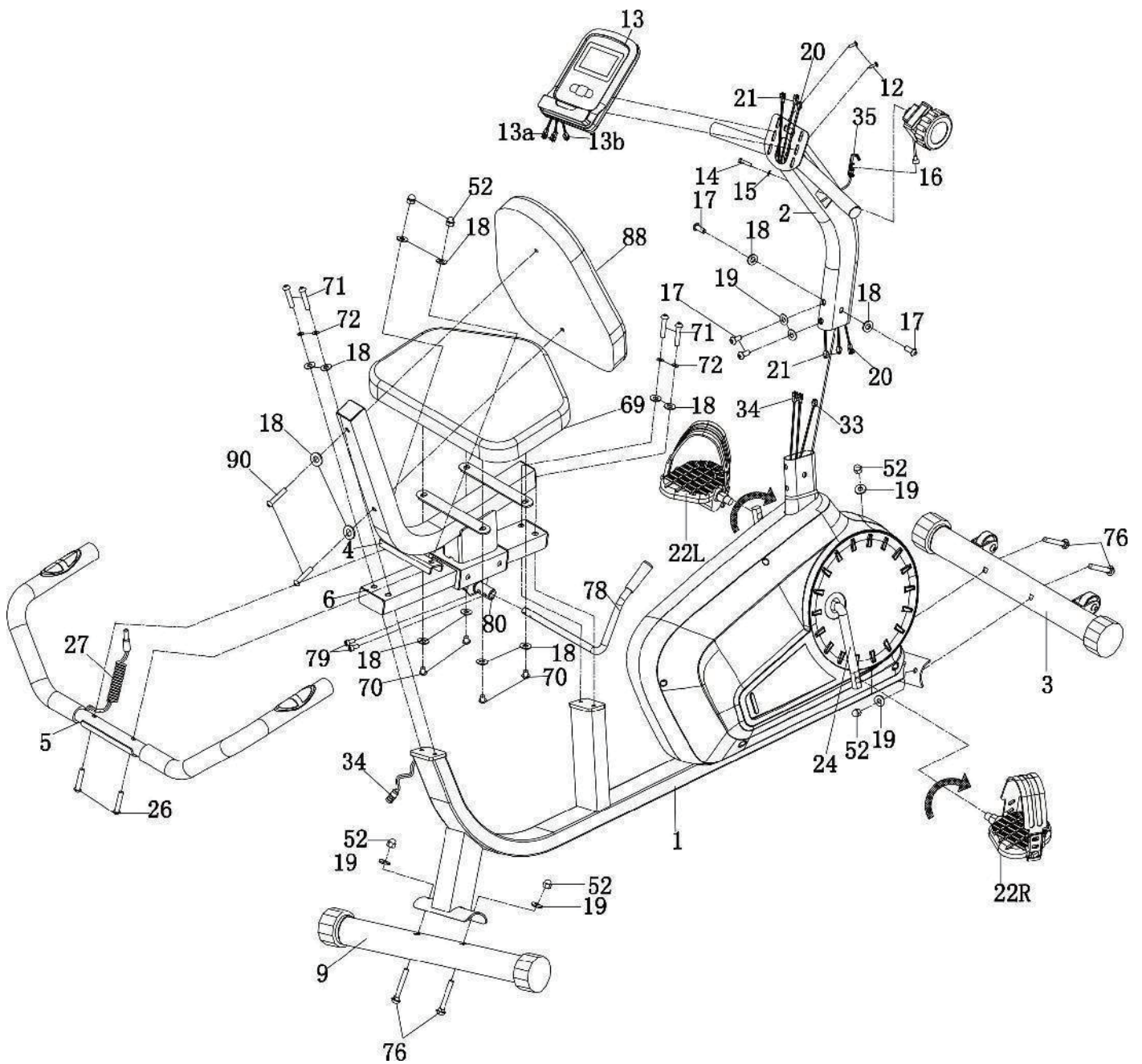
Legen Sie Ihre rechte Hand gegen eine Wand oder einen Schreibtisch, um Ihr Gleichgewicht zu stützen. Greifen Sie dann mit der linken Hand Ihren Knöchel und ziehen Sie Ihren Fuß zu Ihrem Gesäß. Halten Sie es für 10 bis 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

5. Leistendehnung

Setzen Sie sich mit gebeugten Knien und zusammengelegten Fußsohlen hin. Halten Sie die Knöchel und beugen Sie sich auf der Hüftenhöhe. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie 3-mal.



Explosionszeichnung



TEILELISTE

NR.	Beschreibung	Anz.
1	Hauptrahmen	1
2	Aufrechte Stütze	1
3	Vordere Stabilisatorschweißung	1
4	Sitzschweißung	1
5	Lenkerschweißung	1
6	Verstellbares Rohr	1
9	Hinterer Stabilisator	1
12	Kreuzschlitzschraube M5 x 10	2
13	Anzeige	1
14	Kreuzschlitzschraube M5 x 45	1
15	Unterlegscheibe D5	1
16	Widerstandsregler	1
17	Inbusschraube M8 x 15	4
18	Unterlegscheibe $\varnothing 16 \times \varnothing 8,5 \times 1,5$	14+2
19	Gewölbte Unterlegscheibe $\varnothing 16 \times \varnothing 8,5 \times 1,5$	6
20	Mittlerer Draht 1 Drahtlänge 600 mm	1
21	Mittlerer Draht für Puls 1 Drahtlänge 600 mm	2
22L/R	Pedal (Links und Rechts)	1
24	Kurbel	1
26	Vierkantschraube M8 x 42	2
27	Mittlerer Draht des Pulsdrahtes Länge 800 mm	2
33	Nadelsensor Drahtlänge 500 mm, mit Halterung	1
34	Mitteldraht des Pulses 2 Drahtlänge 1.600 mm	2
35	Widerstandsregler unten Draht	1
52	Gewölbte Mutter M8	6
69	Sitzkissen	1
70	Innensechskant-Flachkopfschraube M8*16	4
71	Inbusschraube M8 x 45	4
72	Federring D8	4
76	Vierkantschraube M8 x 62	4
78	Lenkstange der Bremse	1
79	Inbus-Zylinderschraube M6 x 15	2
80	Achse	1
88	Rückenkissen	1
90	Inbusschraube M8 x 50	2
A	Gekreuzter Multifunktionsschlüssel S13-14-15	1
B	Inbusschlüssel S5 x 30 x 80	1

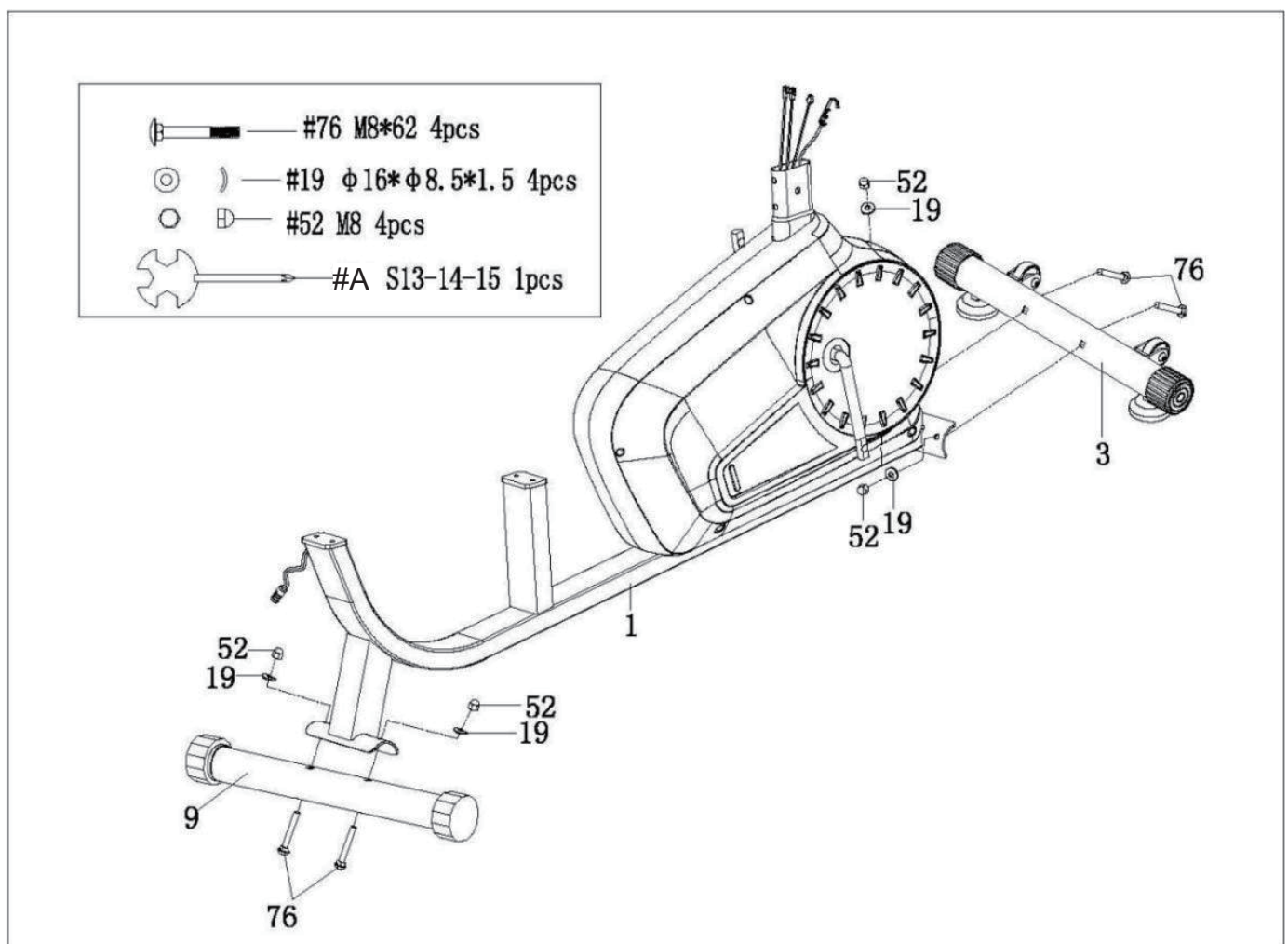
Montageanweisungen

1. Vorbereitende Arbeiten:





- A. Stellen Sie sicher, dass vor der Installation genügend Platz vorhanden ist;
- B. Vergewissern Sie sich vor der Installation, dass alle Bauteile vollständig vorhanden sind. (siehe vorherige Explosionszeichnung des Produkts, die den Namen und die Position der Bauteile angibt);
- C. Verwenden Sie für die Montage die mitgelieferten Werkzeuge oder die speziellen, unabhängigen Werkzeuge.

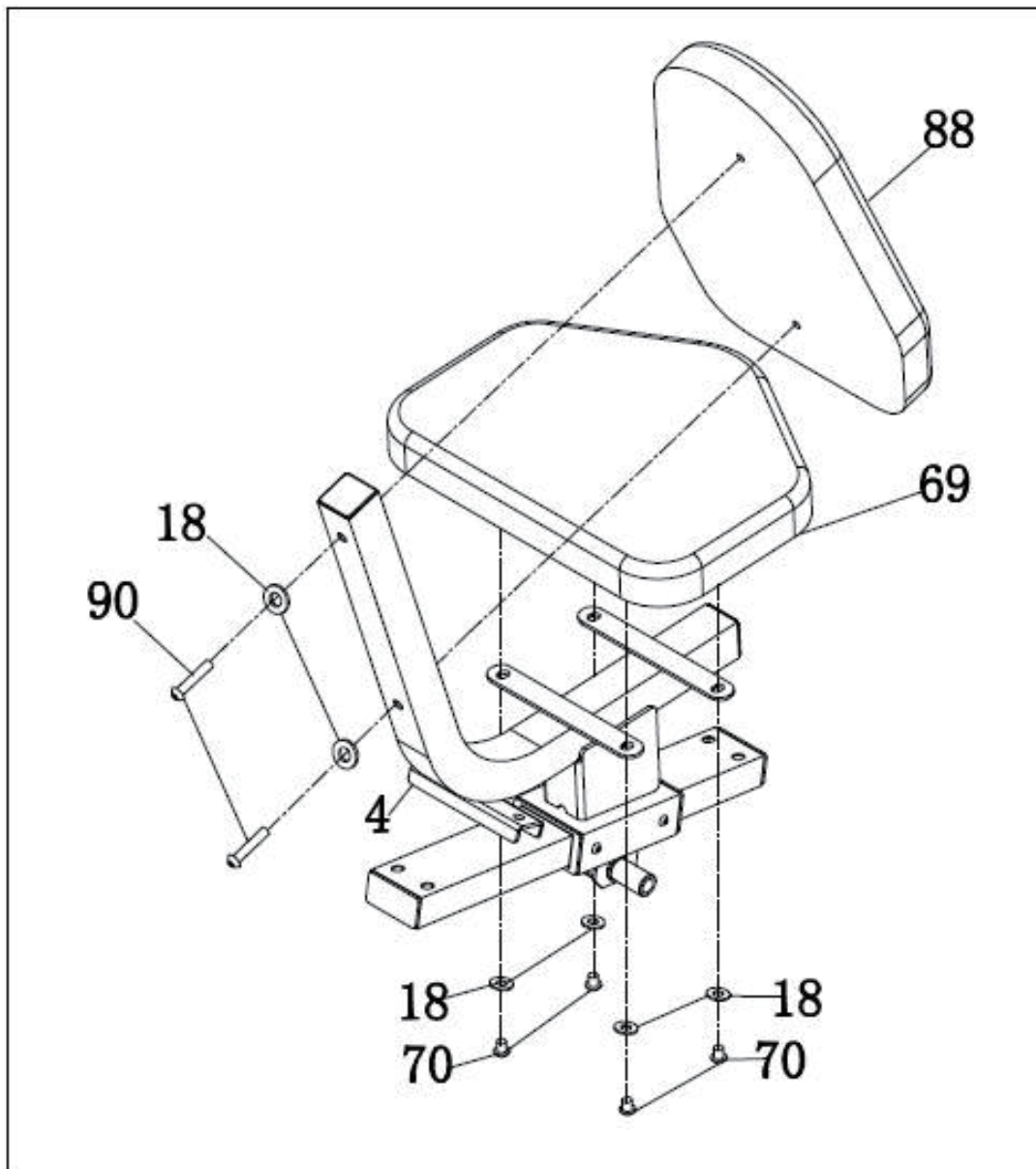
2. Montageanleitung:

Schritt 1



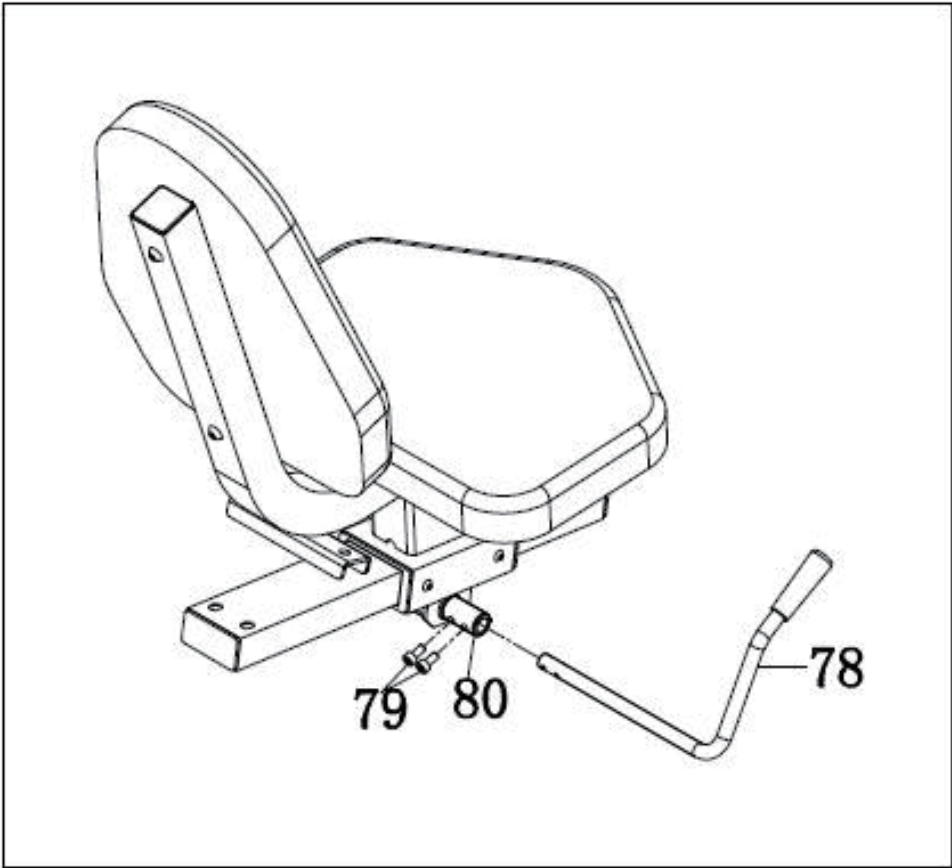
Schritt 2

	#90 M8*50	2pcs
	#18 $\phi 16 * \phi 8.5 * 1.5$	6pcs
	#70 M8*16	4pcs
	#B S5*30*80	1pc


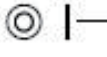

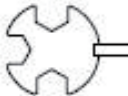


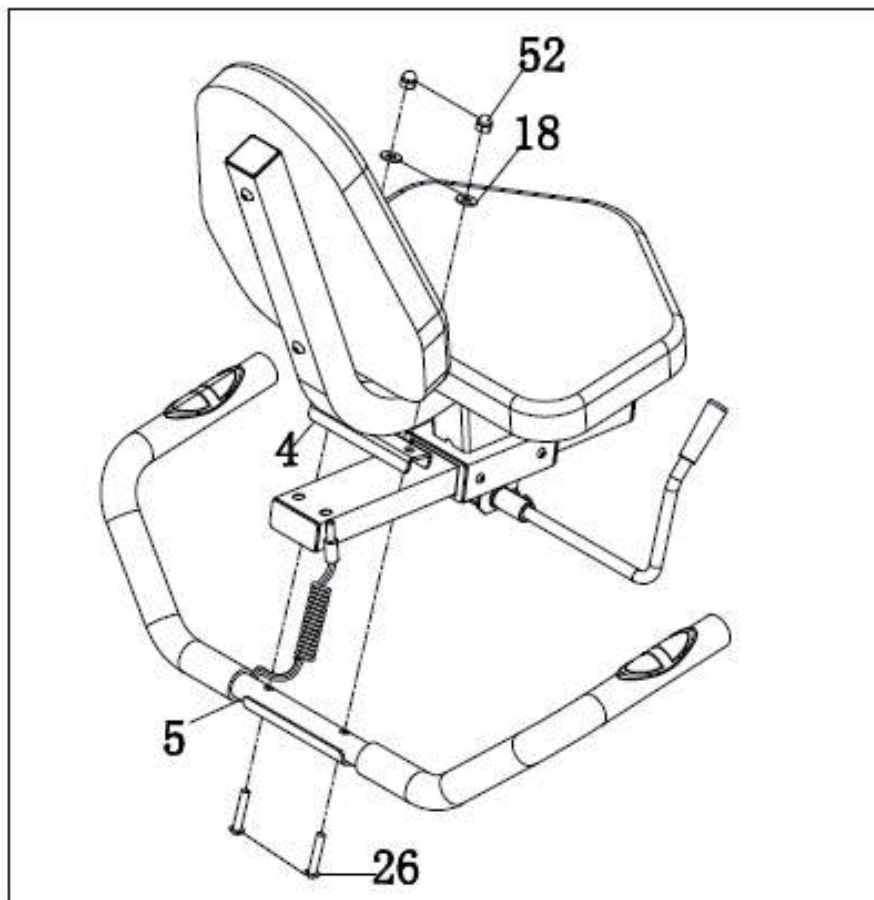
Schritt 3

- #79 M6*15 2pcs
- #B S5*30*80 1pc







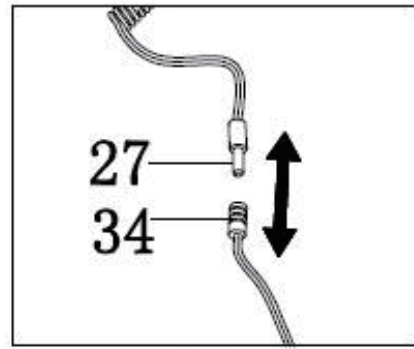
Schritt 4

	#26 M8*42	2pcs
	#18 $\phi 16*\phi 8.5*1.5$	2pcs
	#52 M8	2pcs
	#A S13-14-15	1pc

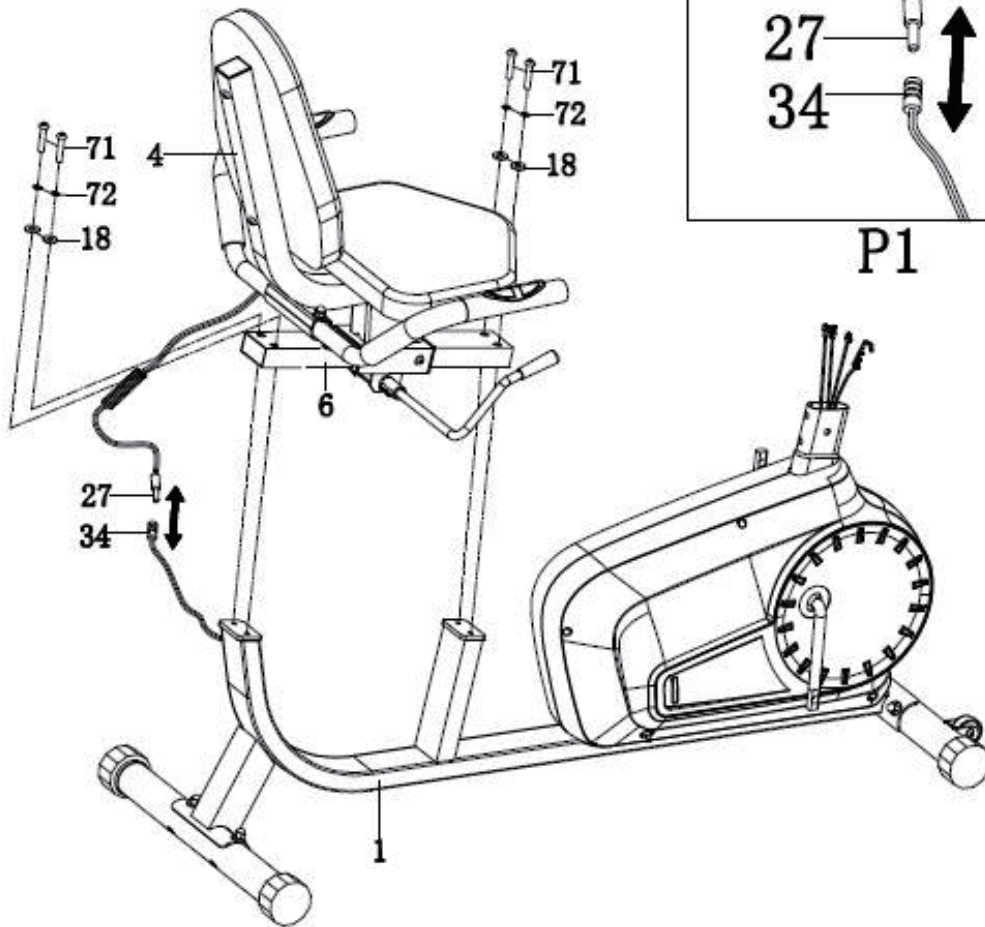


Schritt 5

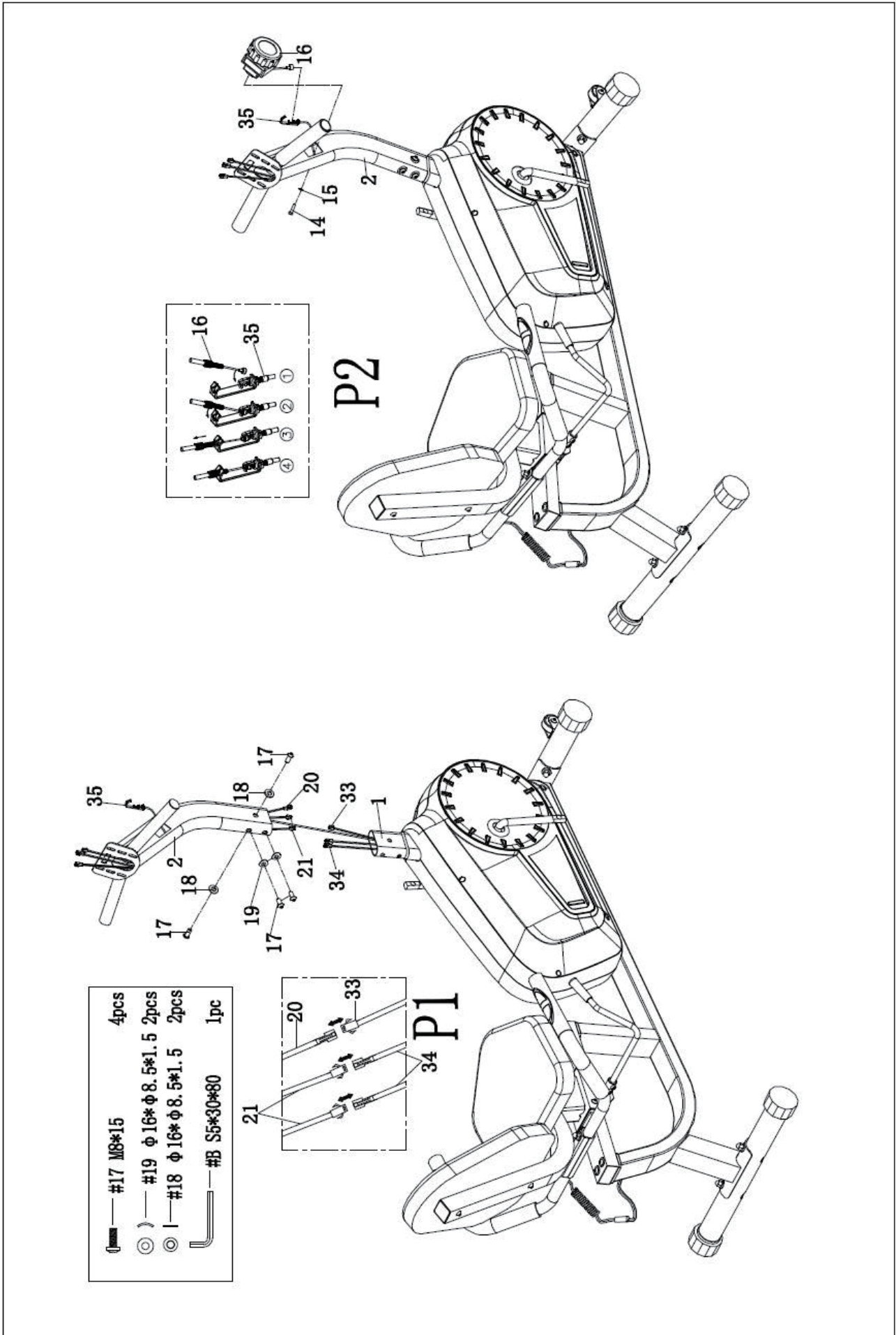
-  #71 M8*45 4pcs
-  #72 D8 4pcs
-  #18 $\phi 16 * \phi 8.5 * 1.5$ 4pcs
-  #B S5*30*80 1pc



P1

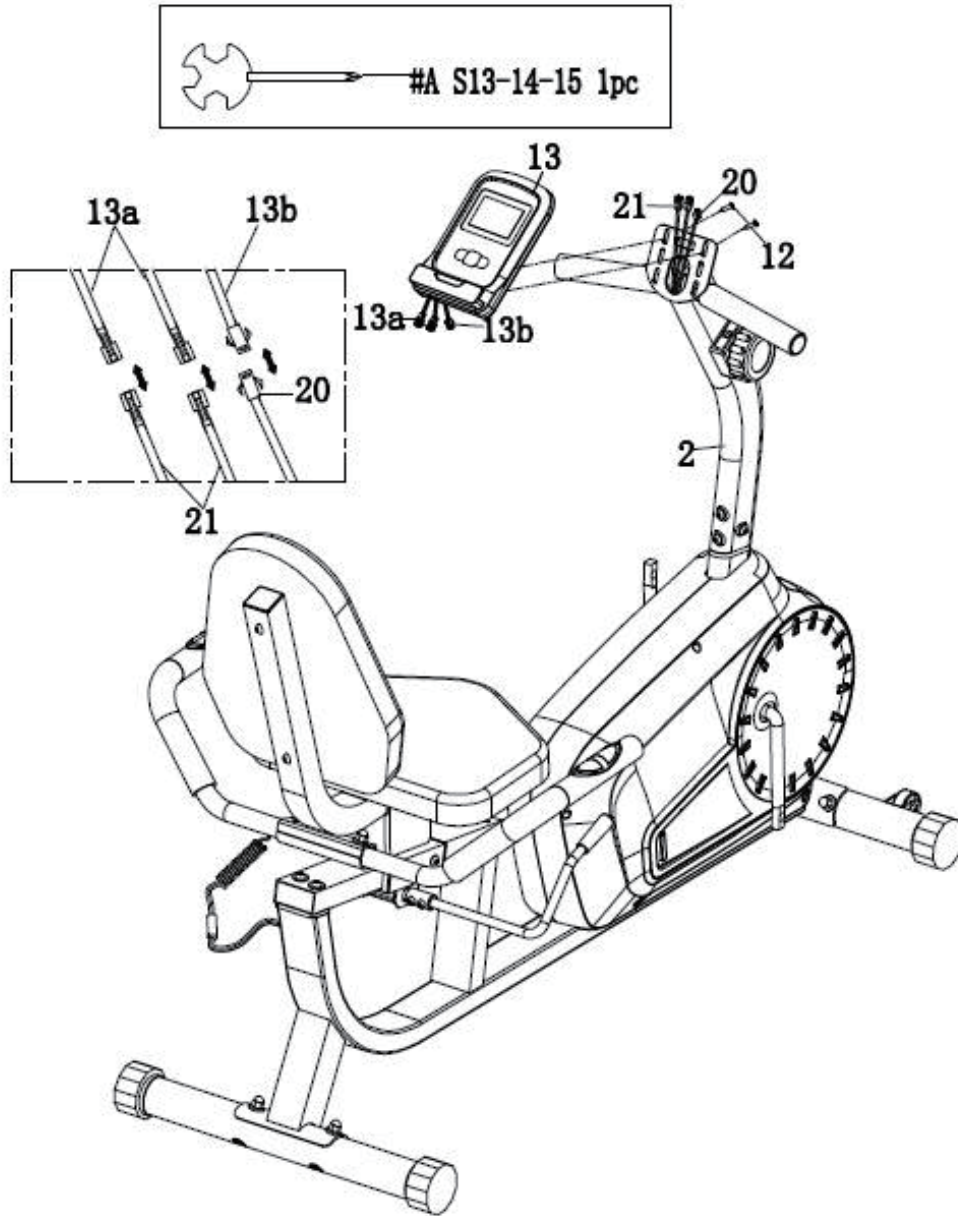


Schritt 6



Schritt 7

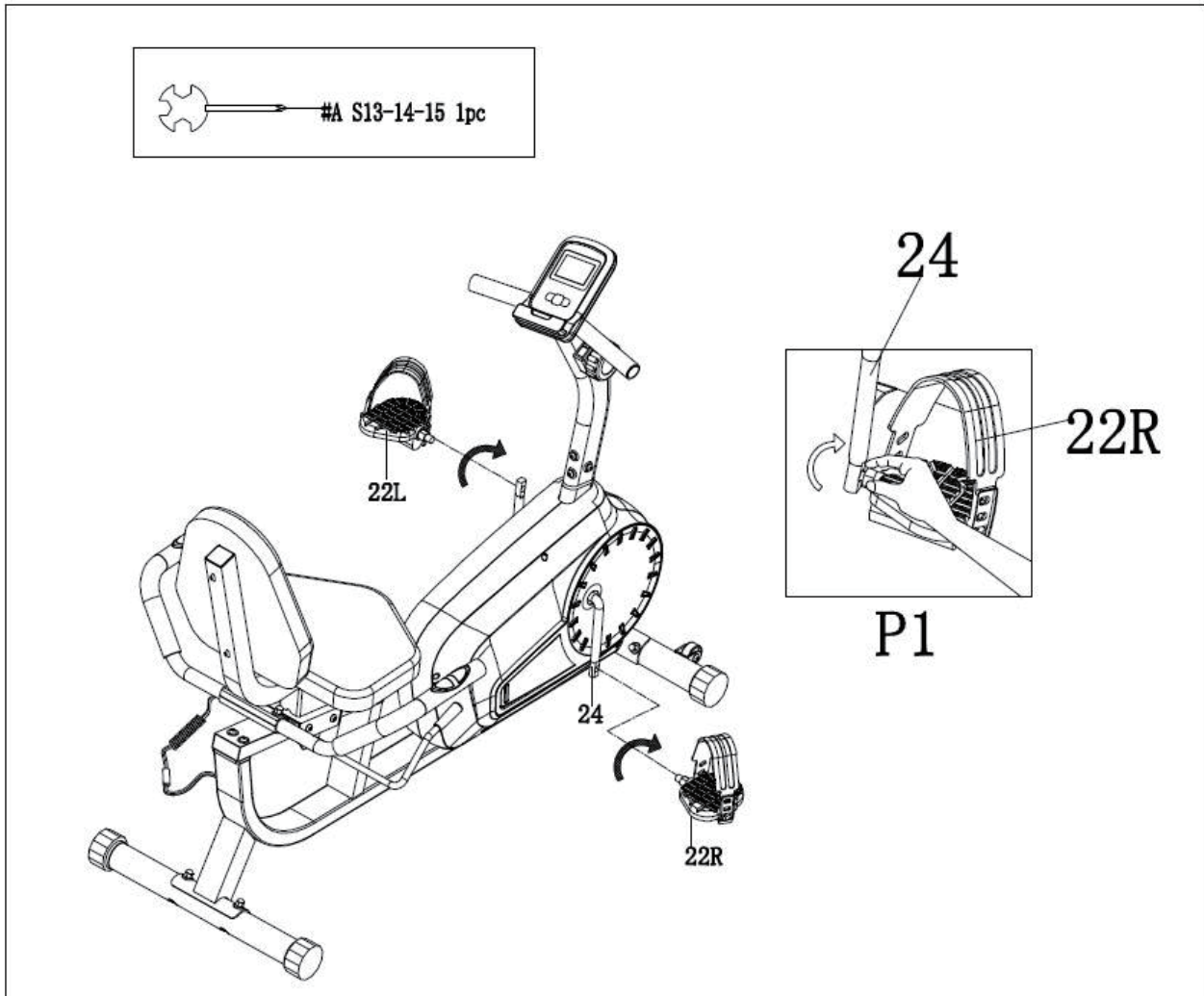
2 pilas AAA (no incluidas)



Schritt 8

Hinweis: Das Pedal (22R) sollte im Uhrzeigersinn gedreht werden, das Pedal (22L) gegen den Uhrzeigersinn.

Stellen Sie sicher, dass sowohl Pedal(22L) als auch Pedal(22R) Pedal gut verriegelt sind, bevor Sie trainieren, sonst kann es zu einem Bruch der Zähne der Pedale führen.



Lösen Sie den Bremslenker (78) nach oben, um den Sitz (4) verschiebbar zu machen. Wählen Sie dann eine geeignete Position und arretieren Sie den Bremslenker(78) nach unten, um den Sitz (4) zu fixieren.

Abbildung 1

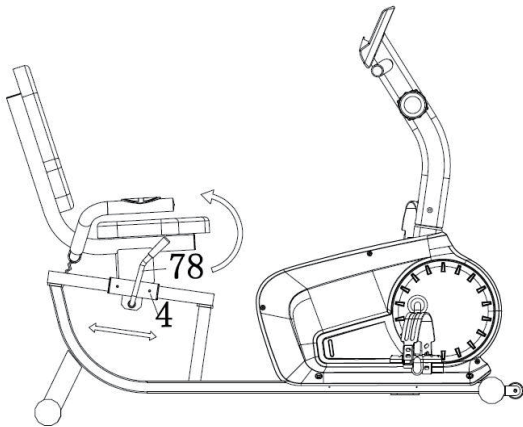
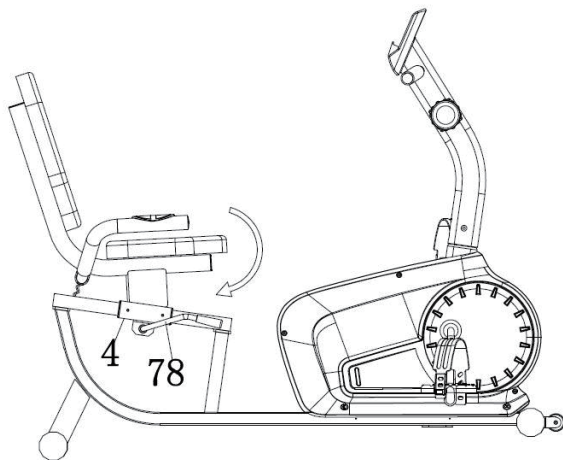
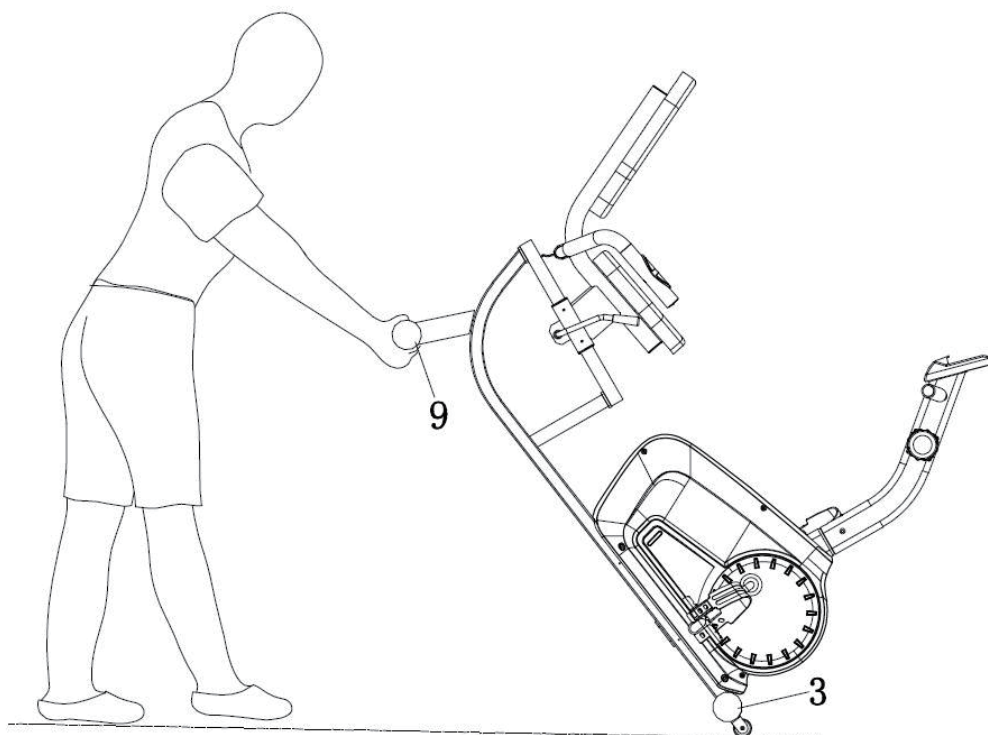
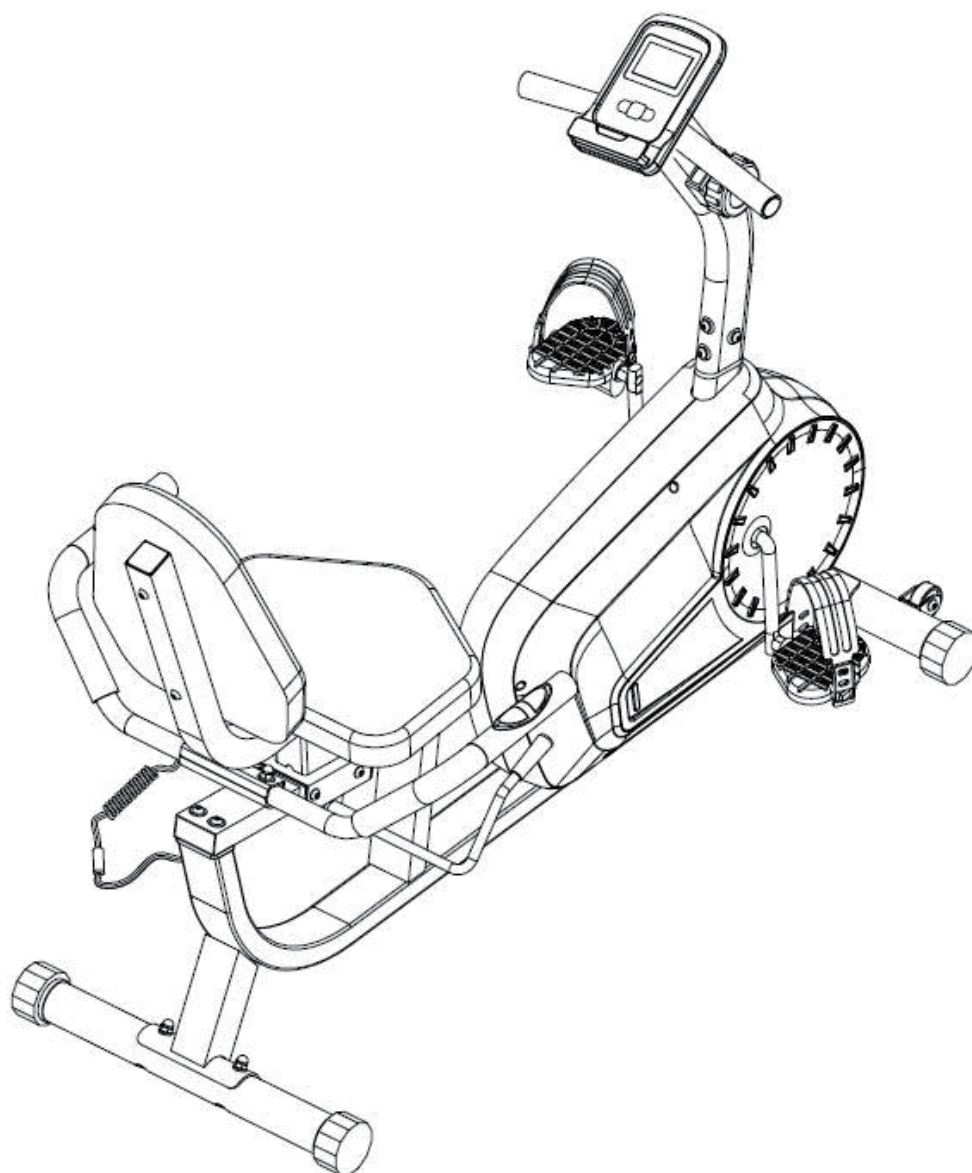


Abbildung 2



Bewegen des Fahrrads





***Le poids maximal de l'utilisateur est de 110 kg.**

**IMPORTANTE - CONSERVE ESTA INFORMACIÓN
PARA SU CONSULTA POSTERIOR: LEER DETALLADAMENTE**

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

LEER CUIDADOSAMENTE ESTE MANUAL!

Guarde este manual en un lugar seguro con el fin de consultarlo fácilmente en futuro.

1. Es muy importante leer todo este manual antes de instalar y utilizar este equipo. Sólo se puede lograr un uso seguro y eficaz si el equipo se instala, se mantiene y se utiliza de manera correcta. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios altos de este equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.

2. Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico por motivo de determinar si tiene alguna condición médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad, o impedirle utilizar este equipo de manera correcta. El consejo del médico es esencial si usted está tomando algunos medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.

3. Sea consciente de los signos de su cuerpo. Hacer ejercicio de manera incorrecta o excesiva puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los síntomas a continuación: Dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad extrema para respirar, aturdimiento, mareos o náuseas. Si experimenta alguna de dichas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.

4. Mantenga a los niños y las mascotas fuera de alcance del equipo. Sólo está diseñado para ser utilizado por los adultos.

5. Utilice el equipo sobre una superficie plana y estable con una cubierta protectora del piso o una alfombra. Con el fin de garantizar la seguridad, debe haber al menos 0,5 metros de espacio libre al alrededor del equipo.

6. Antes de utilizar este equipo, compruebe si todas las tuercas y los tornillos estén apretados firmemente.

7. La seguridad del equipo sólo se puede garantizar si lo inspecciona con regularidad por motivo de detectar daños y / o desgastes.

8. Siempre utilice el equipo como lo que se indica. Si usted encuentra algún componente defectuoso al instalar o inspeccionar el equipo, o si escucha algunos ruidos inusuales provenientes del equipo al utilizarlo, deje de utilizarlo de inmediato. No utilice el equipo hasta que se haya solucionado el problema.

9. Se puede causar un error debido a una alimentación inestable. NO deje que este equipo comparta una toma de corriente con otros elementos de alta potencia, por ejemplo, computadoras o unidades de aire acondicionado.

10. Use ropa apropiada cuando utiliza el equipo. Evite usar ropa holgada que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o prevenir su movimiento.

11. El equipo ha pasado las pruebas y certificaciones pertinentes. Sólo es adecuado para uso doméstico. La capacidad de frenado es independiente de la velocidad.

12. El equipo no es adecuado para propósito terapéutico.

13. Tenga cuidado al levantar o mover el equipo por motivo de no lastimarse la espalda. Siempre utilice las habilidades apropiadas con el fin de levantar objetos y / o pida la ayuda necesaria de otras personas.

14. NO intente reparar la cinta de correr usted mismo, excepto las tareas de mantenimiento que se describen en este manual. La cinta de correr no contiene ninguna pieza que pueda reparar el usuario mismo, por lo que si usted mismo desmonta el equipo, no sólo anulará la garantía, sino también podría resultar en lesiones graves.

¡Atención!

1. Si la computadora no muestra datos de manera normal, reemplace con la batería nueva.
2. Una vez que la batería se haya agotado, debe sacar la batería usada de la computadora y desecharla adecuadamente y seguramente.
3. Este manual también es adecuado para los equipos sin computadora.

LIMPIEZA

Puede utilizar el paño y agua diluida con detergente neutro para limpiar la bicicleta estática, limpie el aceite cuidadosamente, luego seque la bicicleta estática con un paño seco.

No utilice disolventes alcalinos, como disolventes, aceites volátiles y otros disolventes.

MANTENIMIENTO / INSPECCIÓN

Evite colocar la bicicleta estática en ambientes con altas temperaturas, la humedad o la luz solar directa, siempre colóquela en un lugar bien ventilado.

Cuando la bicicleta estática no esté en uso, pliéguela y colóquela en un lugar donde los niños no pueden tocar ni acceder.

Si no utiliza la bicicleta estática por un tiempo largo, asegúrese de verificar las precauciones antes de utilizarla nuevamente y mantenerla que se puede utilizar normalmente.

Cuando la bicicleta estática moje accidentalmente, utilice un paño seco para limpiarla y evitar deslizamientos.

En caso de mal funcionamiento, anomalía o cualquier problema operativo, comuníquese con nuestra empresa.

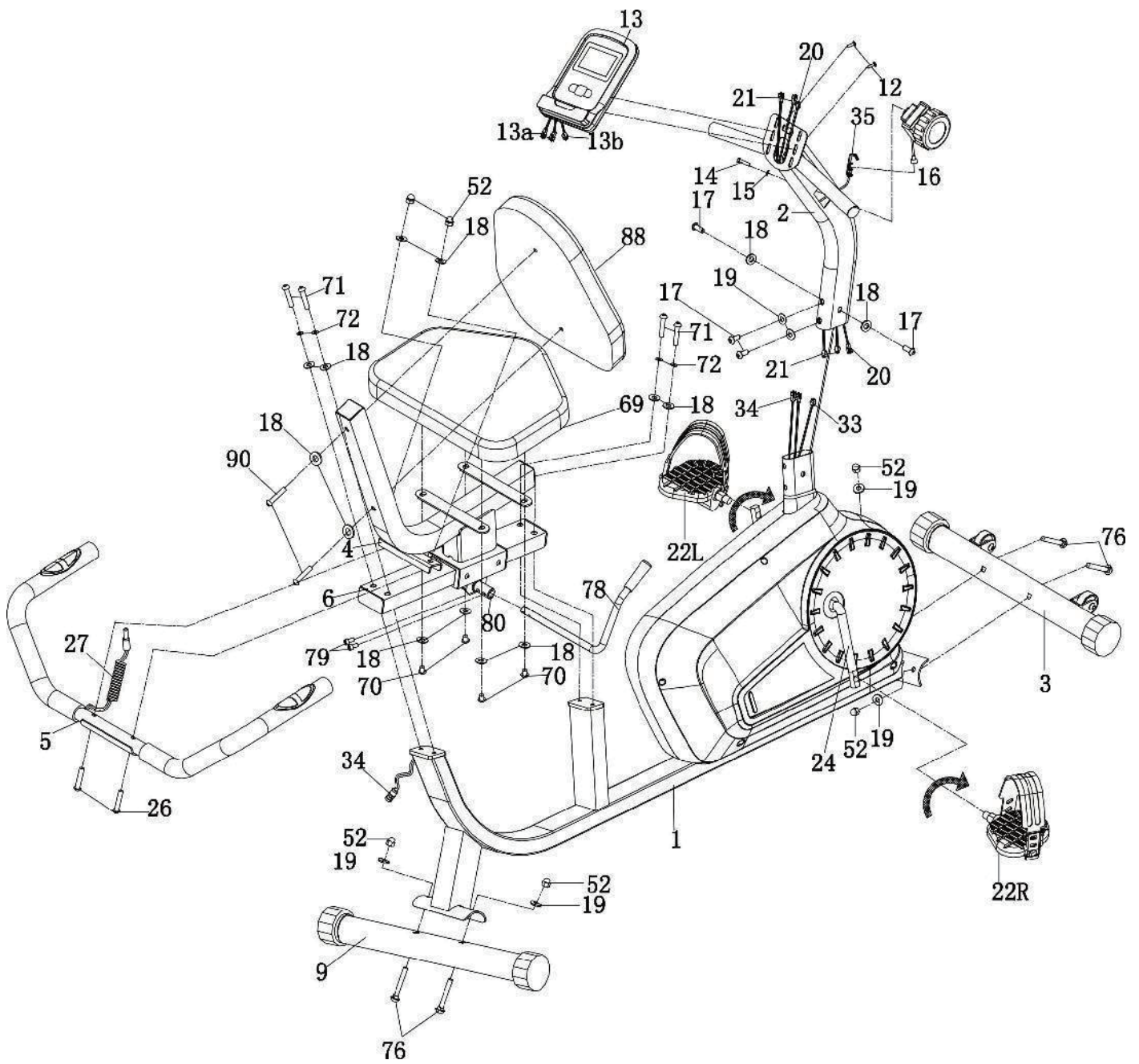
RECICLAJE DE PRODUCTOS

Debido a las diferentes regulaciones nacionales sobre reciclaje, consulte las regulaciones relacionadas.

ADVERTENCIA DE BATERÍA:

1. No mezcle las pilas alcalinas, estándar (carbono-zinc) o recargables (níquel-cadmio).
2. Nunca mezcle las baterías nuevas y viejas.
3. Debe insertar las baterías con la polaridad correcta.
4. Retire las baterías cuando no se utilice la unidad durante períodos prolongados.
5. Los terminales de alimentación no deben ser cortocircuitados.
6. Siempre cumpla con las leyes y normativas locales.

Diagrama Explotada



LISTA DE PIEZAS

NO.	Descripción	Cantidad
1	Marco principal	1
2	Soporte vertical	1
3	Soldadura del estabilizador frontal	1
4	Soldadura del asiento	1
5	Soldadura del manillar	1
6	Tubo ajustable	1
9	Estabilizador trasero	1
12	Perno cruzado M5*10	2
13	Pantalla	1
14	Perno cruzado M5*45	1
15	Arandela plana D5	1
16	Controlador de resistencia	1
17	Perno hexagonal interior M8*15	4
18	Arandela plana $\phi 16^* \phi 8,5^* 1,5$	14+2
19	Arandela arqueada $\phi 16^* \phi 8,5^* 1,5$	6
20	Alambre medio 1 Longitud del alambre 600 mm	1
21	Alambre medio de pulso 1 Longitud del alambre 600 mm	2
22L/R	Pedal (Izquierdo&Derecho)	1
24	Manivela	1
26	Perno cuadrado M8*42	2
27	Alambre medio de pulso Longitud del alambre 800mm	2
33	Sensor tipo aguja Longitud del alambre 500mm , con soporte	1
34	Alambre medio de pulso 2 Longitud del alambre 1600mm	2
35	Alambre inferior del controlador de resistencia	1
52	Tuerca abovedada M8	6
69	Cojín del asiento	1
70	Perno hexagonal interior M8*16	4
71	Perno hexagonal interior M8*45	4
72	Anillo de arandela de resorte D8	4
76	Perno cuadrado M8*62	4
78	Manillar de freno	1
79	Tornillo cilíndrico hexagonal interior M6*15	2
80	Eje	1
88	Cojín de respaldo	1
90	Perno hexagonal interior M8*50	2
A	Llave multifuncional cruzada S13-14-15	1
B	Llave hexagonal interior S5*30*80	1

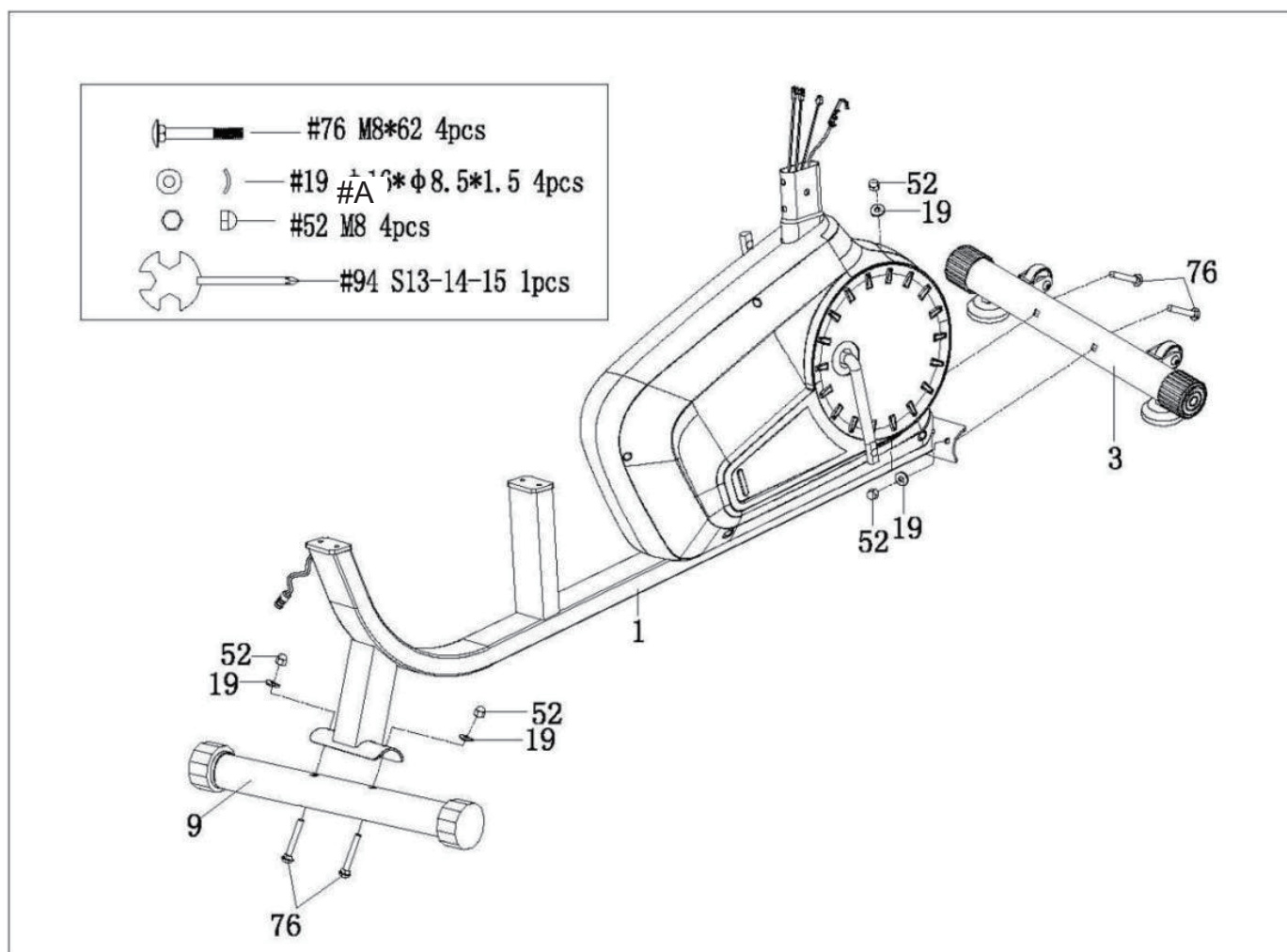
Instrucciones de Montaje

1. Trabajo preparatorio:





- A. Asegúrese de que haya suficiente espacio antes de realizar la instalación;
- B. Asegúrese de que todos los componentes estén listos antes de realizar la instalación. (consulte la diagrama explotada del producto anterior que indica el nombre y la ubicación de cada componente);
- C. Utilice las herramientas proporcionadas o las herramientas especiales autocontenidas para realizar la instalación.

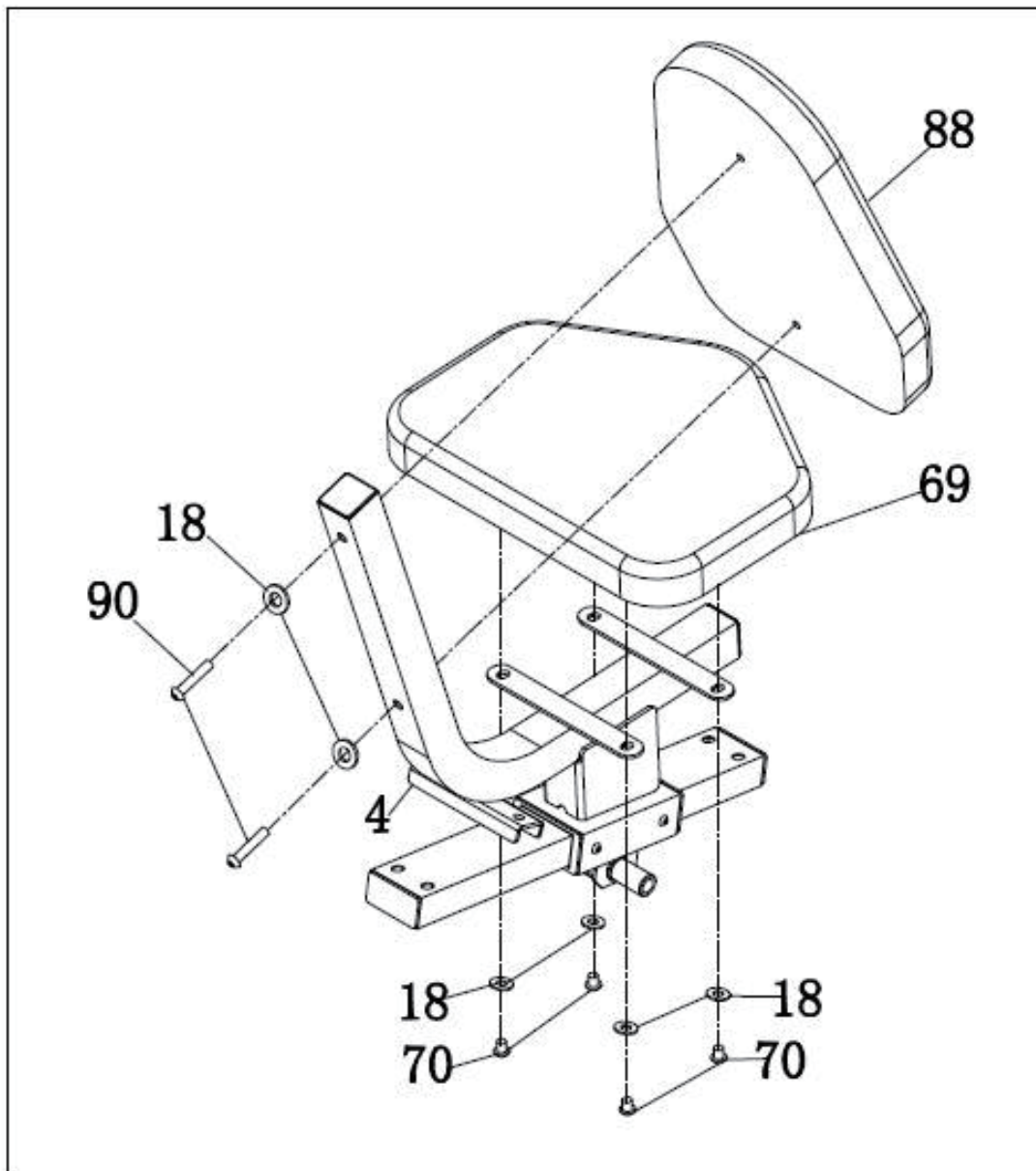
2. Instrucciones de montaje:

Paso 1



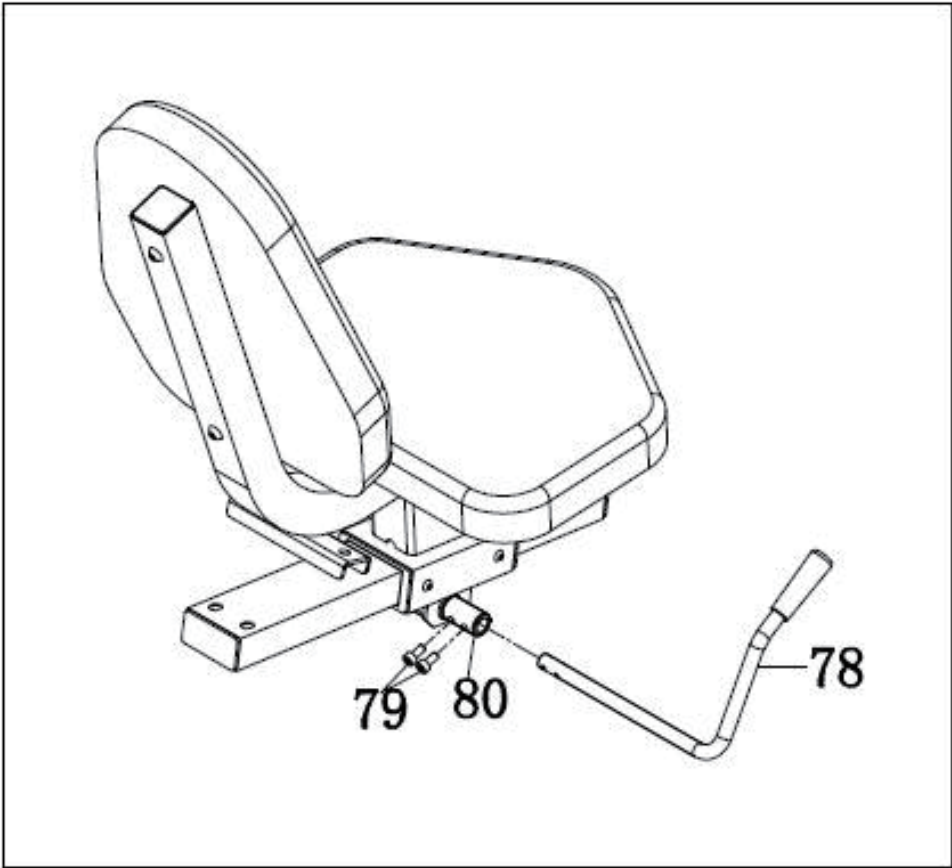
Paso 2

	#90	M8*50	2pcs
	#18	$\phi 16 * \phi 8.5 * 1.5$	6pcs
	#70	M8*16	4pcs
	#B	S5*30*80	1pc


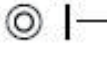

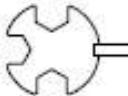


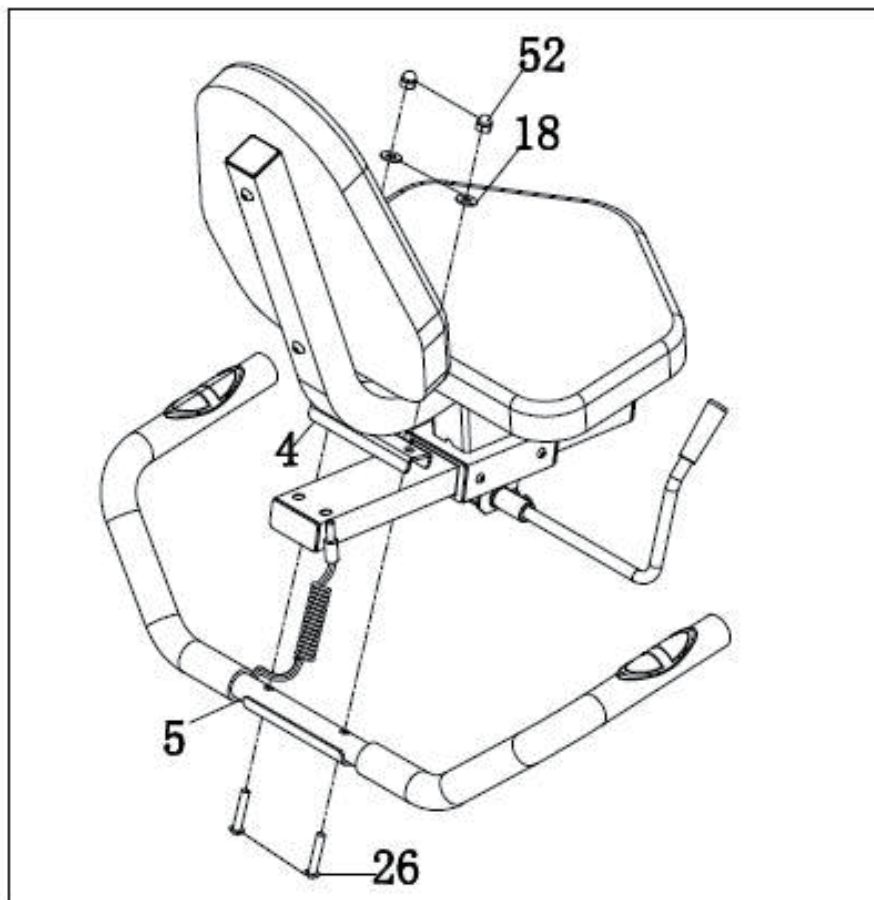
Paso 3

- #79 M6*15 2pcs
- #B S5*30*80 1pc







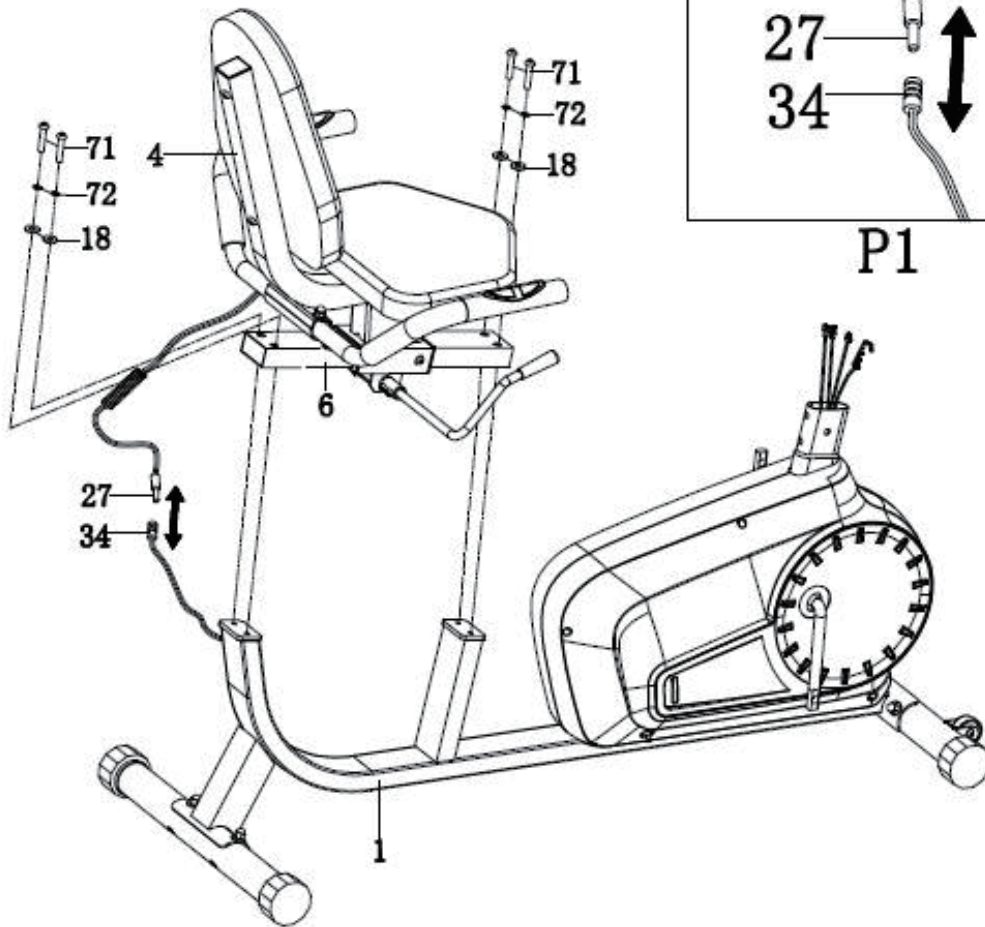
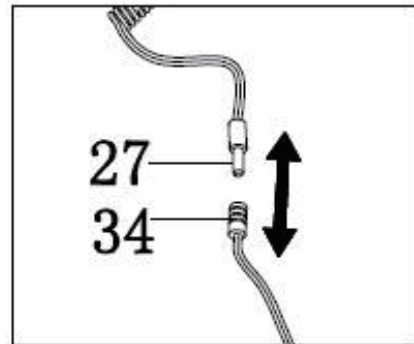
Paso 4

	#26 M8*42	2pcs
	#18 $\phi 16*\phi 8.5*1.5$	2pcs
	#52 M8	2pcs
	#A S13-14-15	1pc

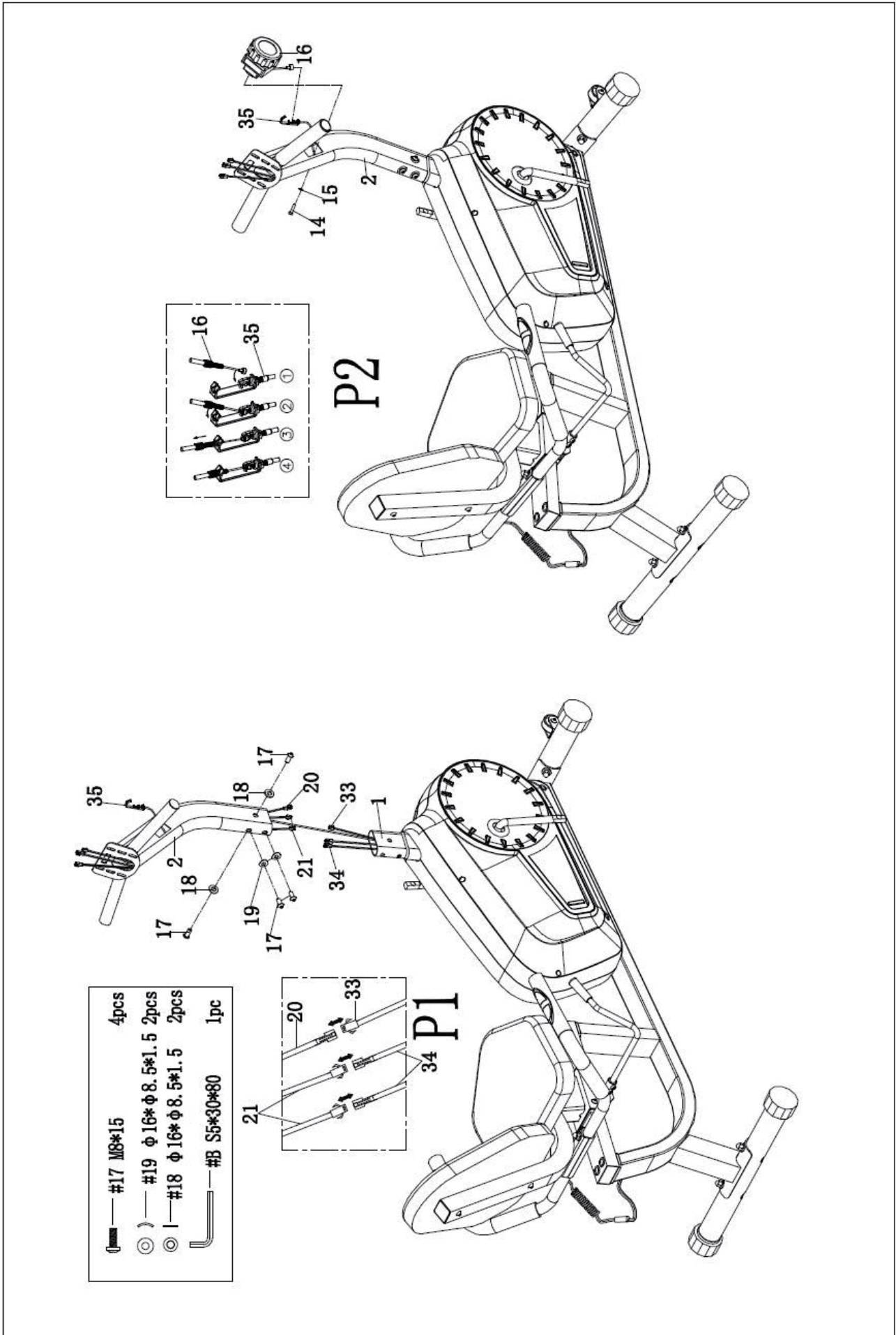


Paso 5

	#71 M8*45	4pcs
	#72 D8	4pcs
	#18 $\phi 16 * \phi 8.5 * 1.5$	4pcs
	#B S5*30*80	1pc

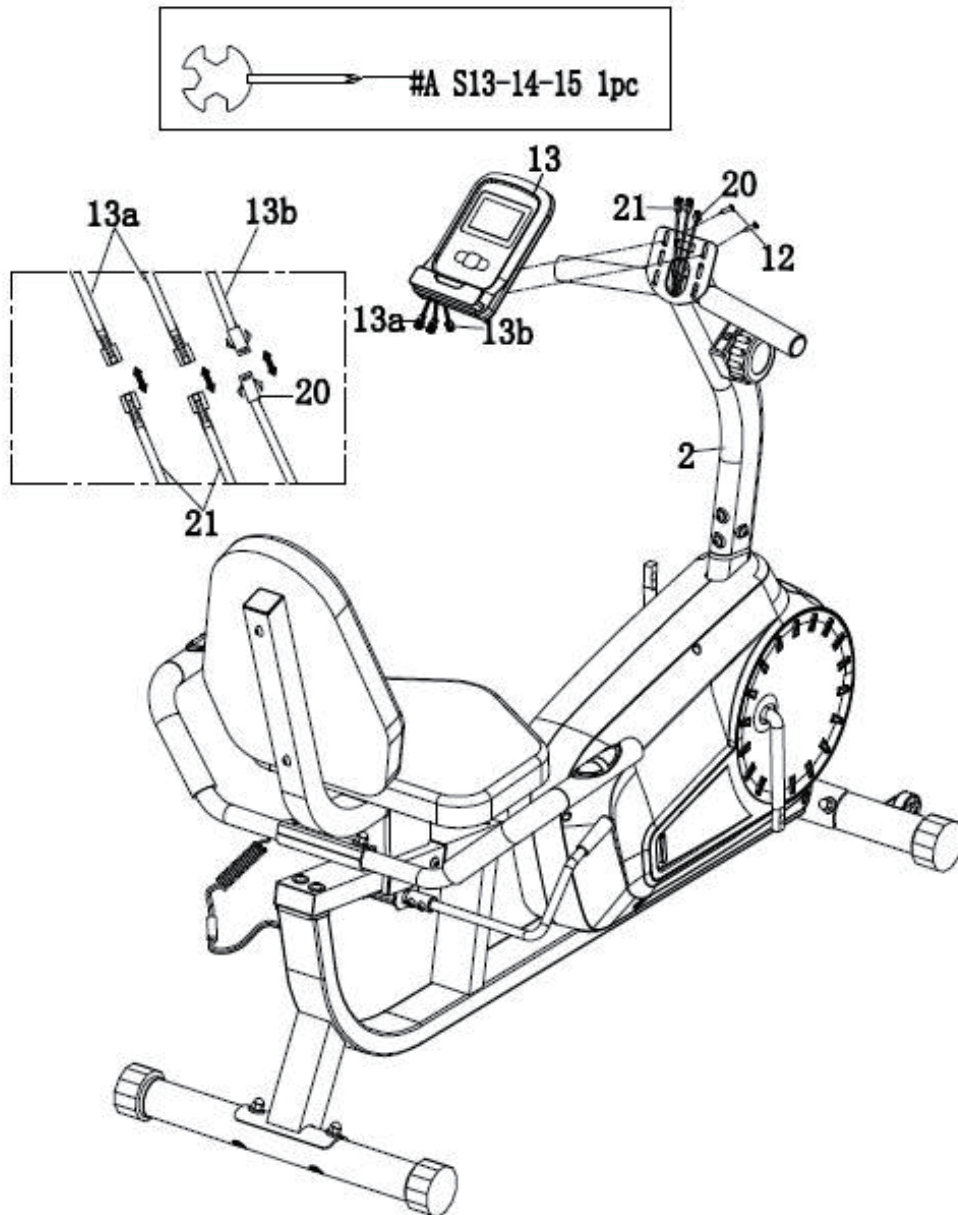


Paso 6



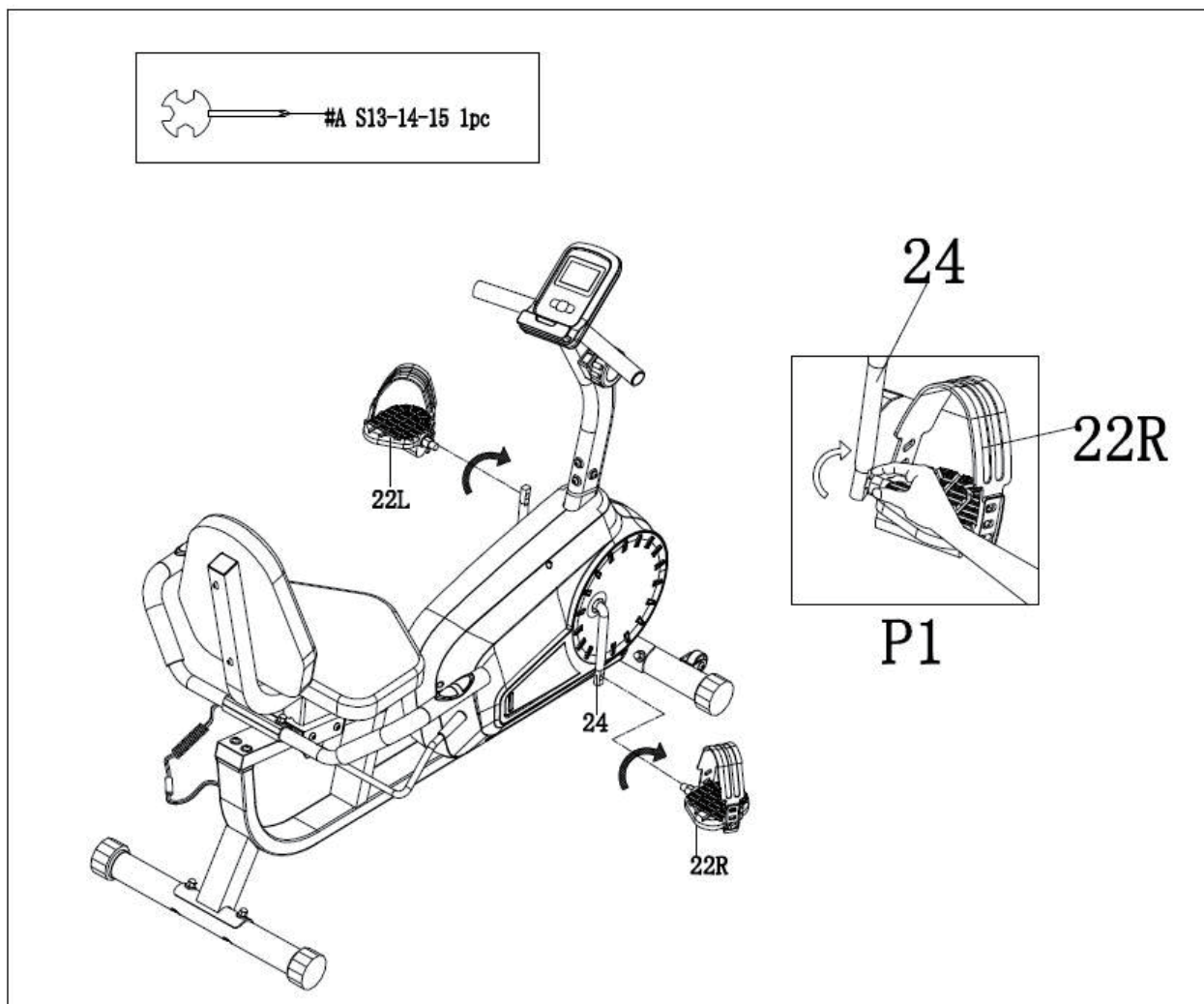
Paso 7

2 pilas AAA (no incluidas)



Paso 8

Nota: El pedal (22R) debe bloquearse en el sentido de las agujas del reloj y el pedal (22L) debe bloquearse en el sentido contrario a las agujas del reloj. Asegúrese de que tanto el pedal (22L) como el pedal (22R) estén bloqueados adecuadamente antes de hacer ejercicio; de lo contrario, los dientes de los pedales podrían romperse.



Afloje el manillar de freno (78) hacia arriba para que el asiento (4) se pueda deslizar. Luego seleccione la posición adecuada y bloquee el manillar de freno (78) hacia abajo para fijar el asiento (4).

Imagen 1

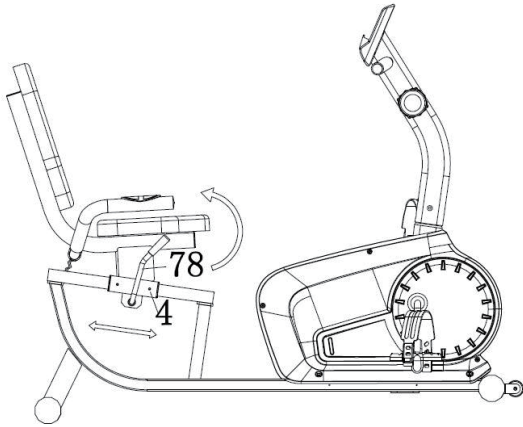
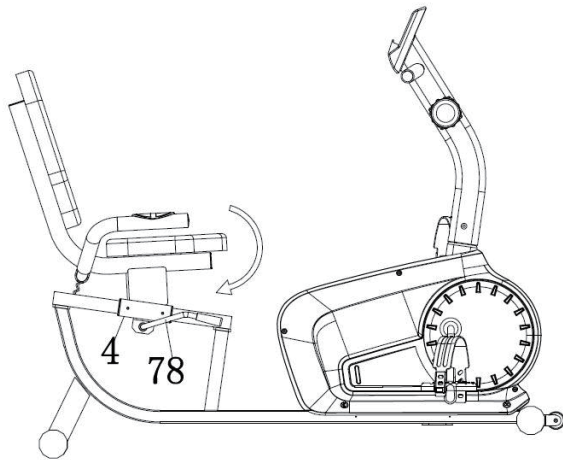
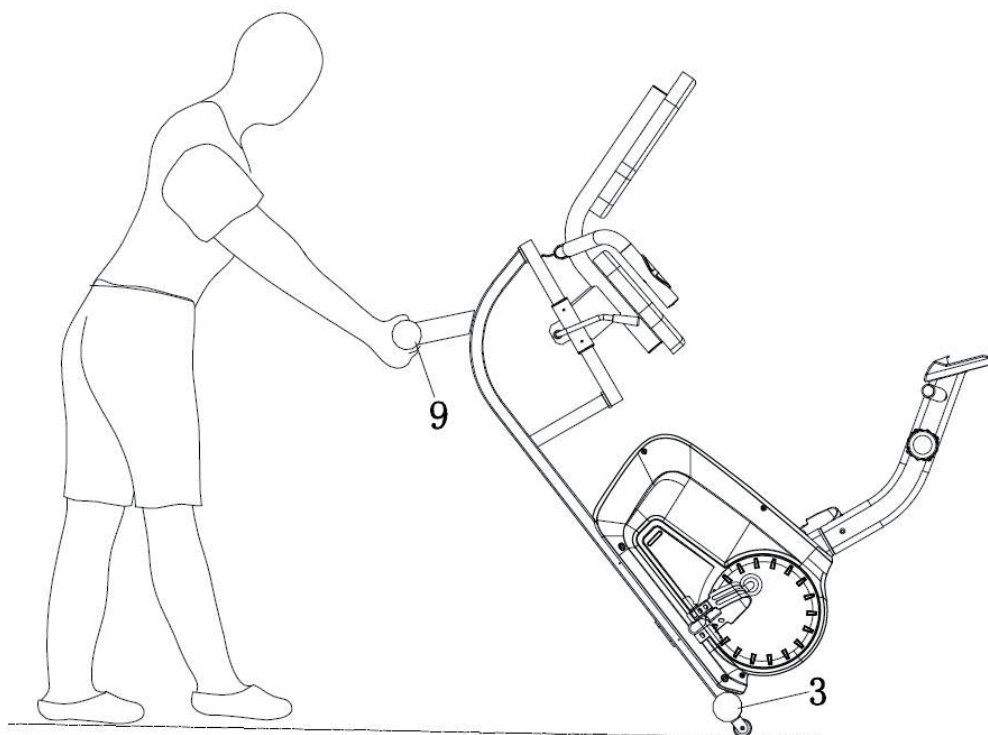
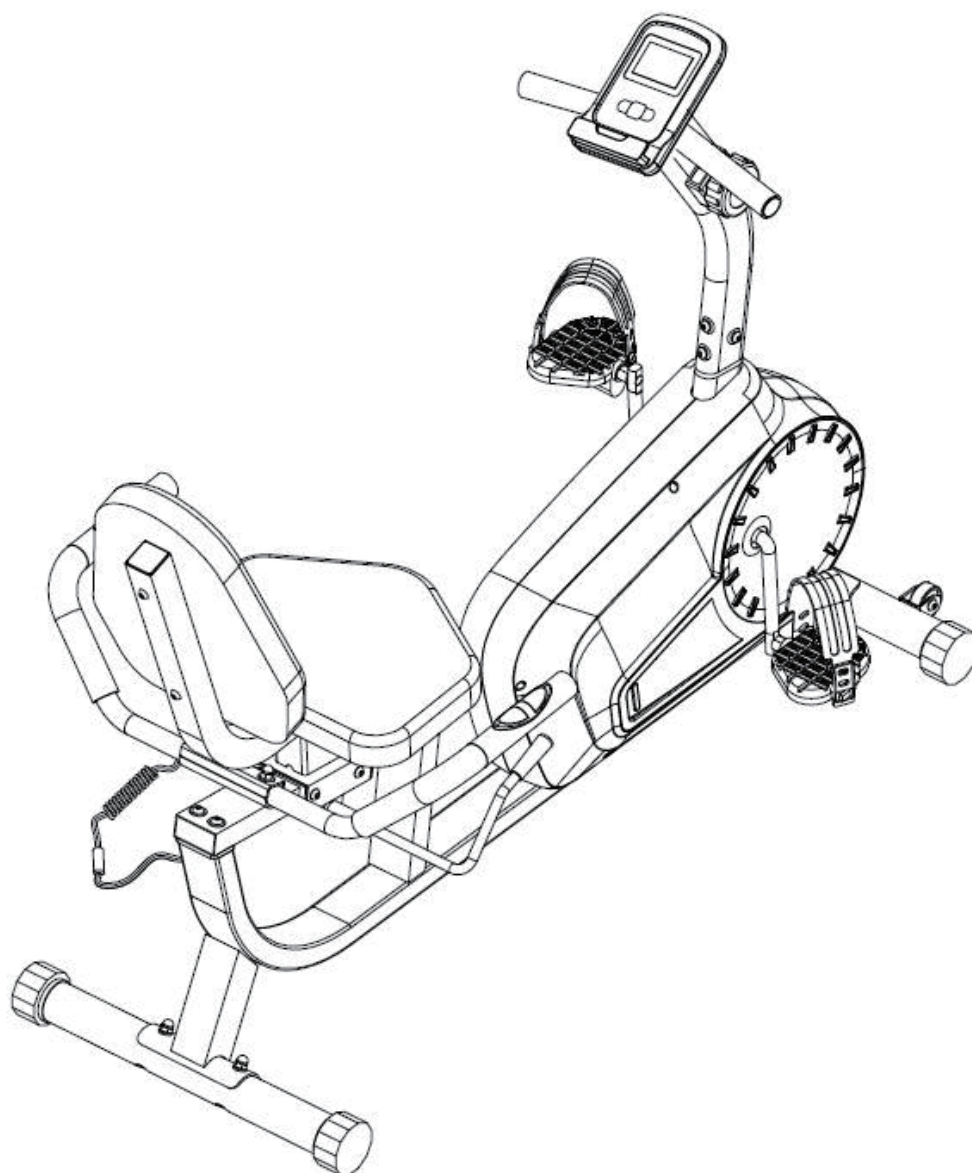


Imagen 2



Mover la bicicleta





* Il peso massimo dell'utente è 110 KGS.

IMPORTANTE - CONSERVARE QUESTE INFORMAZIONI PER CONSULTARLE IN SEGUITO: LEGGERE ATTENTAMENTE

MANUALE D'USO

LEGGERE ATTENTAMENTE!

Conservare questo manuale in un luogo sicuro per facile riferimento futuro.

1. È importante leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare l'apparecchiatura. Un utilizzo sicuro ed efficace può essere ottenuto solo quando l'apparecchiatura è assemblata, mantenuta e utilizzata in modo corretto. È tua responsabilità assicurarti che tutti gli utenti dell'apparecchiatura siano ben informati di tutte le avvertenze e precauzioni.

2. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamenti, consultare il tuo medico per determinare se hai le condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la salute e la sicurezza o impedire un uso corretto dell'apparecchiatura. Il consiglio del medico è essenziale se stai assumendo farmaci che influiscono sulla frequenza cardiaca, sulla pressione sanguigna o sul livello di colesterolo.

3. Devi essere consapevole dei segnali del tuo corpo. Un allenamento scorretto o eccessivo può danneggiare la tua salute. Interrompi l'allenamento se manifesti uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini, o nausea. Se avviene una di queste condizioni, consultare il tuo medico prima di continuare il programma di allenamenti.

4. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'apparecchiatura. L'apparecchiatura è progettata esclusivamente per l'uso da parte di adulti.

5. Utilizzare l'apparecchiatura su una superficie solida e piana con una copertura protettiva sul pavimento o sul tappeto. Per garantire la sicurezza, l'apparecchiatura dovrebbe avere almeno 0,5 metri di spazio libero tutt'intorno.

6. Prima di utilizzare l'apparecchiatura, verificare che i dadi e i bulloni siano serrati saldamente.

7. La sicurezza dell'apparecchiatura può essere mantenuta solo se viene regolarmente esaminata per danni e / o usura.

8. Utilizzare sempre l'apparecchiatura secondo le istruzioni. se si riscontrano componenti difettosi durante l'assemblaggio o il controllo dell'apparecchiatura, o se si avvertono rumori insoliti che provengano dall'apparecchiatura durante l'uso, fermati immediatamente. Non utilizzare l'apparecchiatura fino a quando il problema non è stato risolto.

9. Si potrebbe avvenire un errore a causa di un instabile alimentazione elettrica. NON condividere una presa di corrente con altri prodotti ad alta potenza come computer o unità di condizionamento d'aria.

10. Indossare sempre indumenti adatti durante l'utilizzo dell'apparecchiatura. Evitare di indossare indumenti larghi che potrebbero rimanere impigliati nell'apparecchiatura o che potrebbero limitare o impedire il movimento.

11. L'apparecchiatura ha superato i test e ha sostenuto le certificazioni pertinenti. Adatto solo per uso domestico. La capacità di frenata è indipendente dalla velocità

12. L'apparecchiatura non è adatta per uso terapeutico.

13. Necessita di prestare attenzione durante il sollevamento o lo spostamento dell'apparecchiatura per non ferire la schiena. Utilizzare sempre tecniche di sollevamento adeguate e / o richiedere l'assistenza necessaria.

14. NON tentare di riparare l'apparecchiatura da soli salvo le attività di manutenzione descritte nel presente manuale. L'apparecchiatura non contiene parti riparabili dall'utente, quindi smontarlo da soli non solo invaliderà la garanzia e ma anche potrebbe causare lesioni gravi.

ATTENZIONI!

1. Se lo schermo non visualizza i dati normalmente, installare di nuovo la batteria.
2. La batteria deve essere estratta dal pannello di controllo per un trattamento sicuro una volta esaurita e trattata come il rifiuto.
3. Questo manuale è adatto anche per apparecchiature senza pannello di controllo.

PULIZIA

Si può utilizzare un detergente neutro e diluirlo con acqua e pulire con il panno con attenzione l'olio, e poi asciugarlo con un panno asciutto.

Non utilizzare solventi alcalini, solventi, oli volatili e altri solventi.

MANUTENZIONE / ISPEZIONE

Evitare temperature alte, umidità o luce solare diretta, e si prega di posizionarla in un luogo ben ventilato.

Quando non è in uso, si prega di piegare l'apparecchiatura, e metterlo in un luogo dove i bambini non siano capaci di toccarla.

Se non si è usato per un periodo breve, assicurarsi di controllare le precauzioni prima di riutilizzare questo prodotto e utilizzarlo solo per un uso normale.

Quando si bagna accidentalmente il prodotto, utilizzare un panno asciutto per evitare lo slittamento.

In caso di malfunzionamento, anomalia o qualsiasi problema operativo, contattate la nostra azienda.

RICICLAGGIO DEL PRODOTTO

In considerazione delle diverse normative nazionali sul riciclaggio, si deve fare riferimento alle normative pertinenti.

AVVERTENZE SULLA BATTERIA:

1. Non mischiare batterie alcaline, standard (zinco-carbone) o ricaricabili (nichel-cadmio).
2. Non mischiare mai batterie vecchie e nuove.
3. Le batterie devono essere inserite secondo la polarità corretta.
4. Rimuovere le batterie quando l'unità non viene utilizzata a lungo.
5. I terminali della batteria non devono essere cortocircuitati.
6. Rispettare sempre le leggi e le normative locali.

Prima dell'allenamento, è meglio fare il riscaldamento fisico per allungare i muscoli più facilmente. Quindi il primo di 5 ~ 10 minuti per riscaldarsi. E poi a secondo dei seguenti metodi, fermarsi e fare allenamenti di allungamento: ripetere cinque volte, ogni gamba ogni 10 secondi, o più tempo per ripetere quest'allungamento dopo la fine dell'allenamento.

1. Allungamento verso il basso

Piegare leggermente le ginocchia e il corpo lentamente, rilassare la schiena e le spalle e provare a toccare le dita dei piedi. Tenerle per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte.

2. Allungamento dei muscoli posteriori della coscia

Sedersi su un cuscino pulito, e piegare la ginocchia sinistra. Posizionare il piede sinistro verso l'interno coscia del gamba destra. Provare a toccare le dita del piede destro. Tenere per 10 ~ 15 secondi, e ripetere 3 volte con ogni gamba.

3. Allungamento del polpaccio e dei piedi

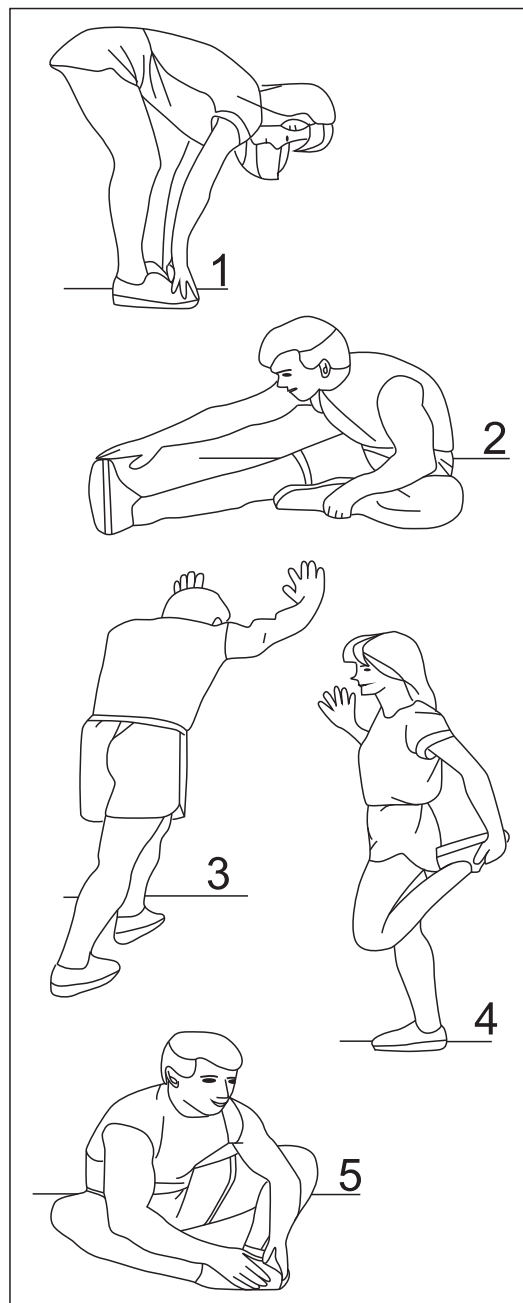
Stare in piedi e mettere entrambe le mani su un muro o su un albero, con un piede avanti e l'altro dietro. Tenere dritto il piede dietro con il tallone sul pavimento, e poi inclinarsi verso il muro o l'albero. Tenerla per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte con ogni piede.

4. Allungamento dei quadricipiti

Appoggiare la mano destra contro un muro o sopra una scrivania per mantenere l'equilibrio. e poi afferrare la caviglia con la mano sinistra e tirare il piede verso i glutei. Tenere per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte con ogni piede.

5. Allungamento di inguine

Sedersi con le ginocchia flesse e i talloni dei piedi unite. Tenere le caviglie e piegarsi avanti sui fianchi. Tenerli per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte.



ELENCO DEI COMPONENTI

NR.	Descrizione	Qtà
1	Telaio	1
2	Supporto verticale	1
3	Stabilizzatore anteriore	1
4	Saldatura per sedile	1
5	Manubrio	1
6	Tubo regolabile	1
9	Supporto posteriore	1
12	Bullone a croce incrociato M5 * 10	2
13	Display	1
14	Bullone a croce M5 * 45	1
15	Rondella piatta D5	1
16	Controllore di resistenza	1
17	Bullone a testa cilindrica con esagono incassato M8 * 15	4
18	Rondella piana $\phi 16 * \phi 8,5 * 1,5$	14+2
19	Rondella ad arco $\phi 16 * \phi 8,5 * 1,5$	6
20	Filo centrale 1 lunghezza 600mm	1
21	Filo centrale di polso 1 lunghezza 600mm	2
22L/R	Pedale (Sinistra&Destra)	1
24	Manovella	1
26	Bullone quadrato M8*42	2
27	Filo centrale di polso 1 lunghezza 800mm	2
33	Sensore tipo ago Lunghezza filo 500 mm, con supporto	1
34	Filo centrale di polso 2 lunghezza 1600mm	2
35	Filo sottostante del Controllore	1
52	Dado cieco M8	6
69	Cuscino del sedile	1
70	Bullone a testa cilindrica con esagono incassato M8*16	4
71	Bullone a testa cilindrica con esagono incassato M8*45	4
72	Rondelle élastique D8	4
76	Anello rondella elastica D8	4
78	Manubrio del freno	1
79	Vite cilindrica esagonale interna M6*15	2
80	Asse	1
88	Cuscino schiena	1
90	Bullone a testa cilindrica con esagono incassato M8*50	2
A	Chiave Multifunzione Incrociata S13-14-15	1
B	Chiave a brugola S5*30*80	1

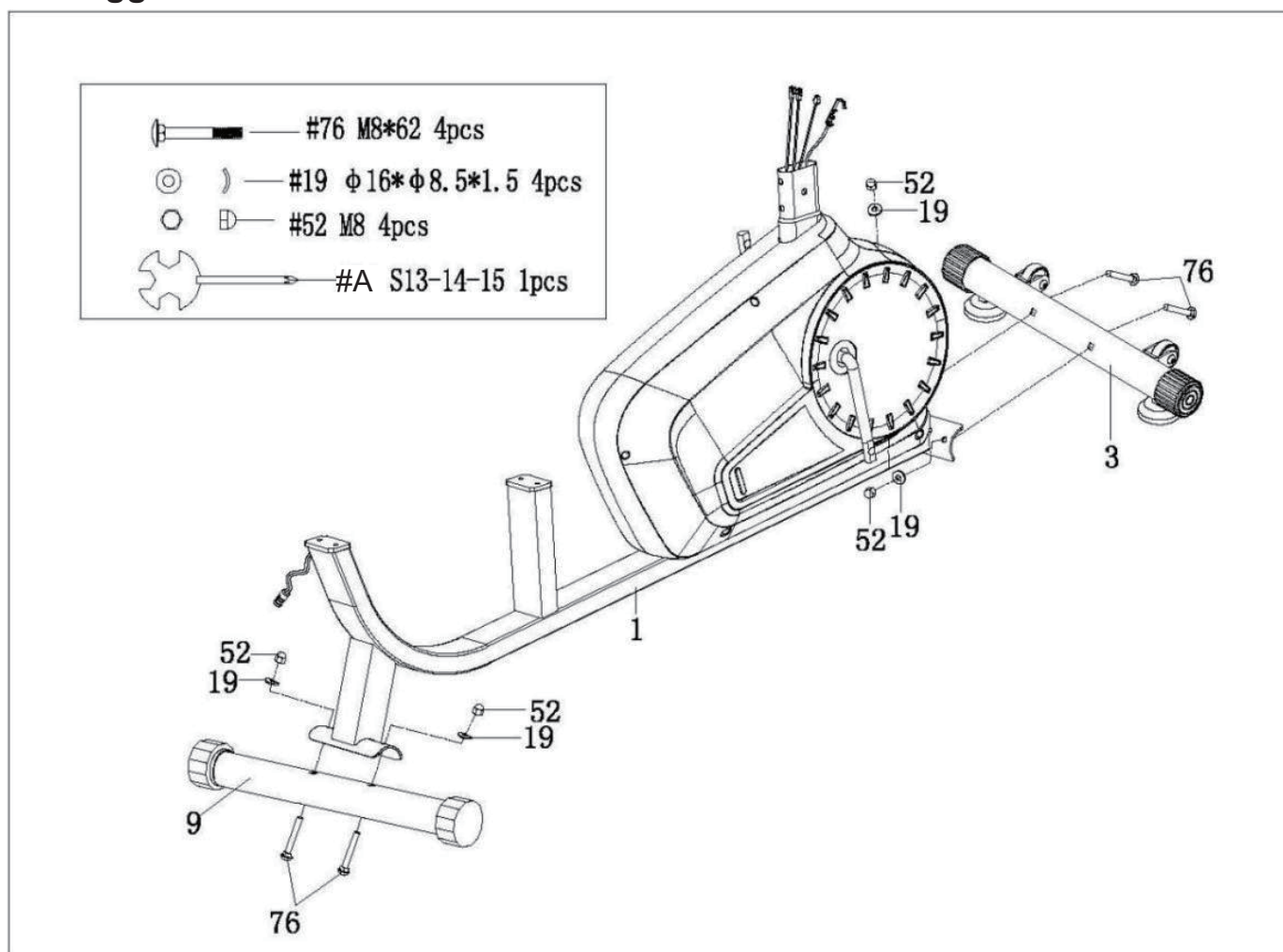
Istruzioni di Assemblaggio

1.Preparazione:





- A. Assicurarsi che ci sia abbastanza spazio prima dell'installazione;
- B. Controllare che tutti i componenti siano pronti prima dell'installazione. (fare riferimento alla vista esplosa del prodotto precedente in cui si indicano i nomi e l'ubicazione dei componenti);
- C. Utilizzare gli strumenti forniti o gli speciali strumenti in dotazione per l'installazione.

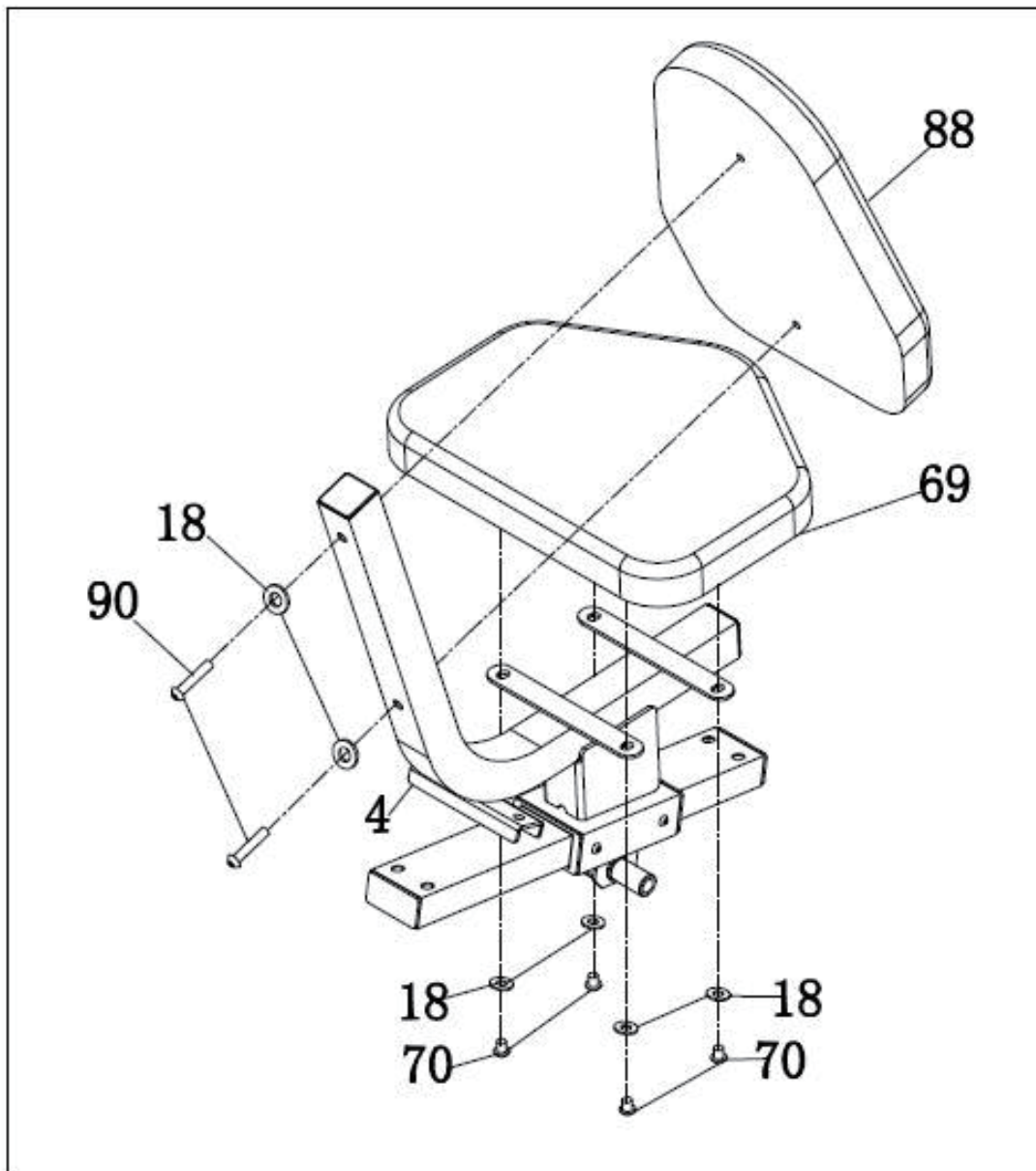
2. Istruzioni di Assemblaggio:

Passaggio 1:



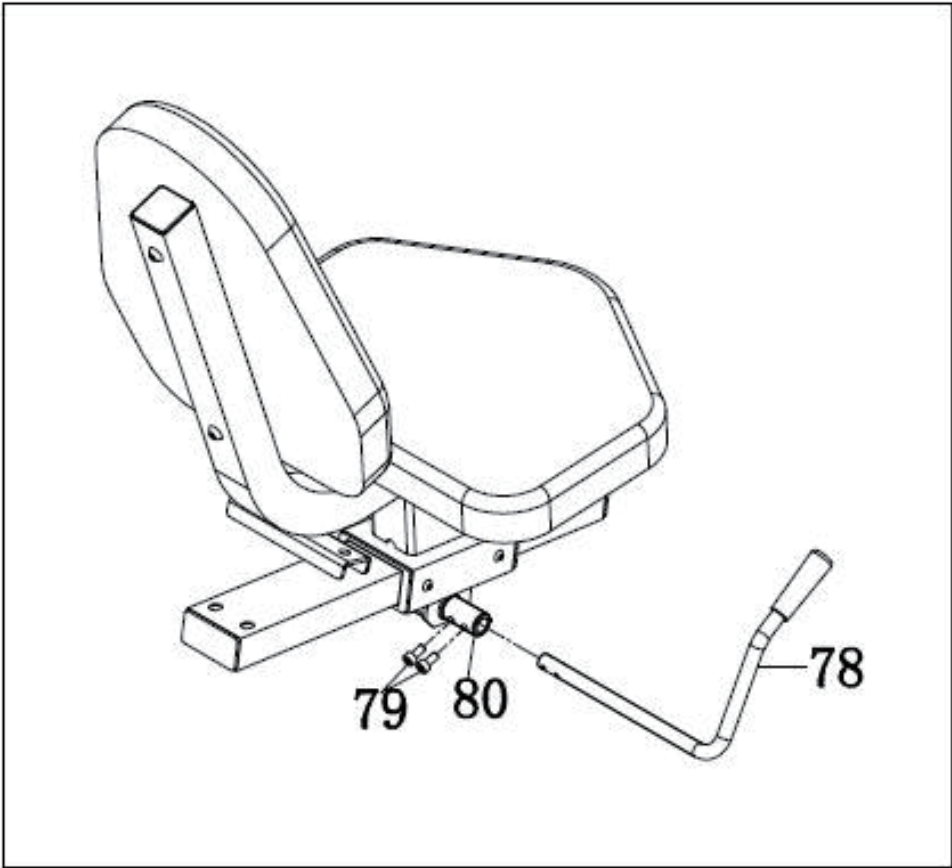
Passaggio 2

	#90 M8*50	2pcs
	#18 $\phi 16 * \phi 8.5 * 1.5$	6pcs
	#70 M8*16	4pcs
	#B S5*30*80	1pc


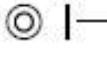

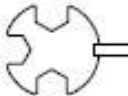


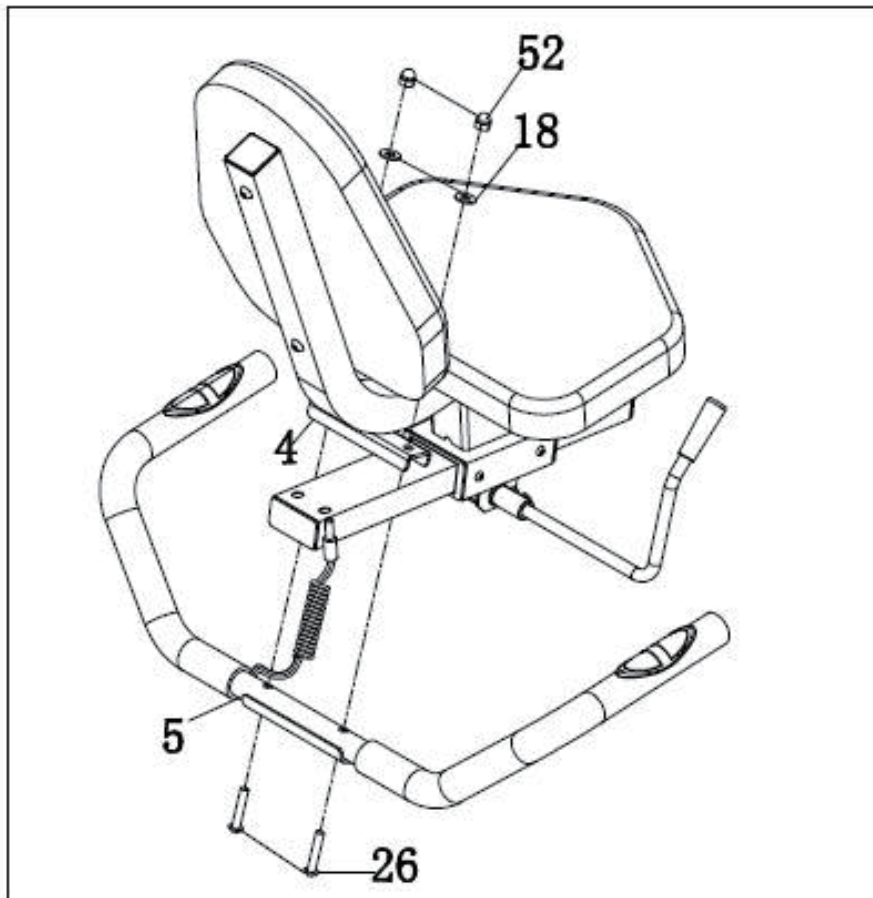
Passaggio 3

- #79 M6*15 2pcs
- #B S5*30*80 1pc







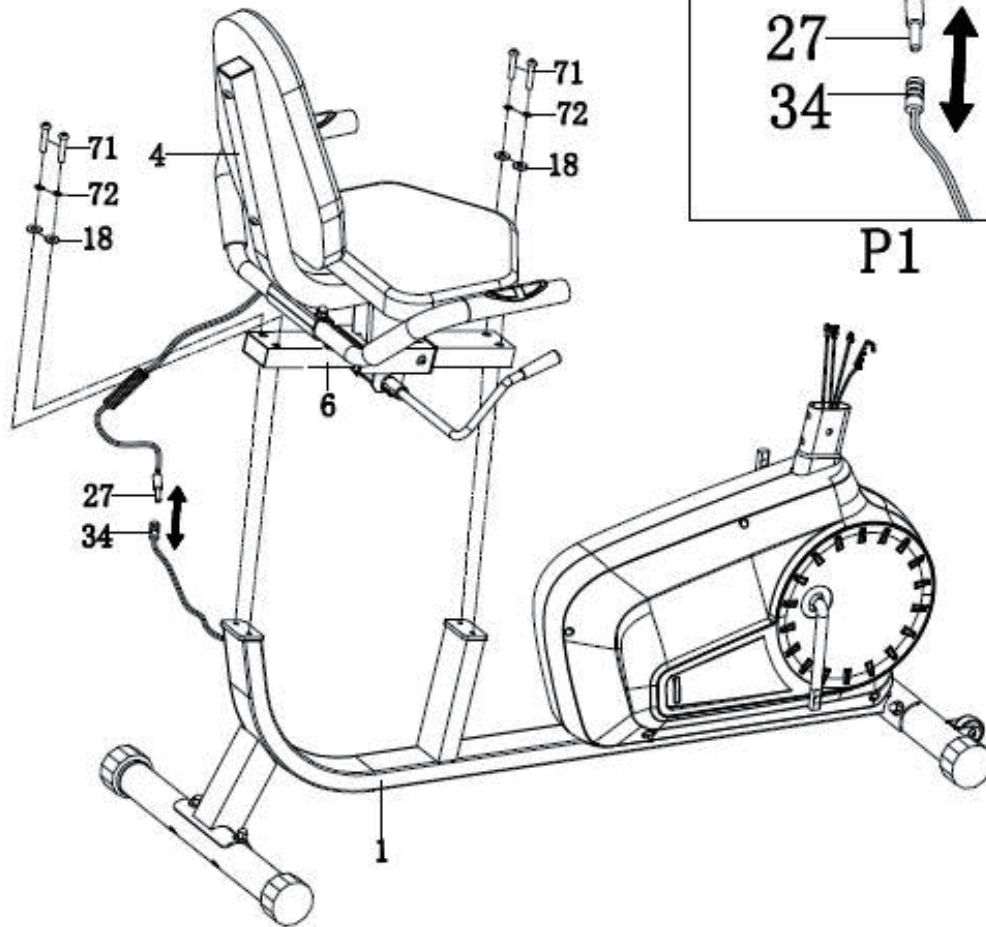
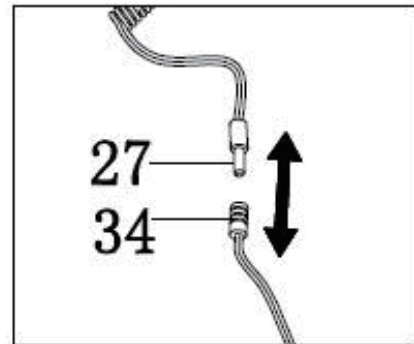
Passaggio 4

	#26 M8*42	2pcs
	#18 $\phi 16*\phi 8.5*1.5$	2pcs
	#52 M8	2pcs
	#A S13-14-15	1pc



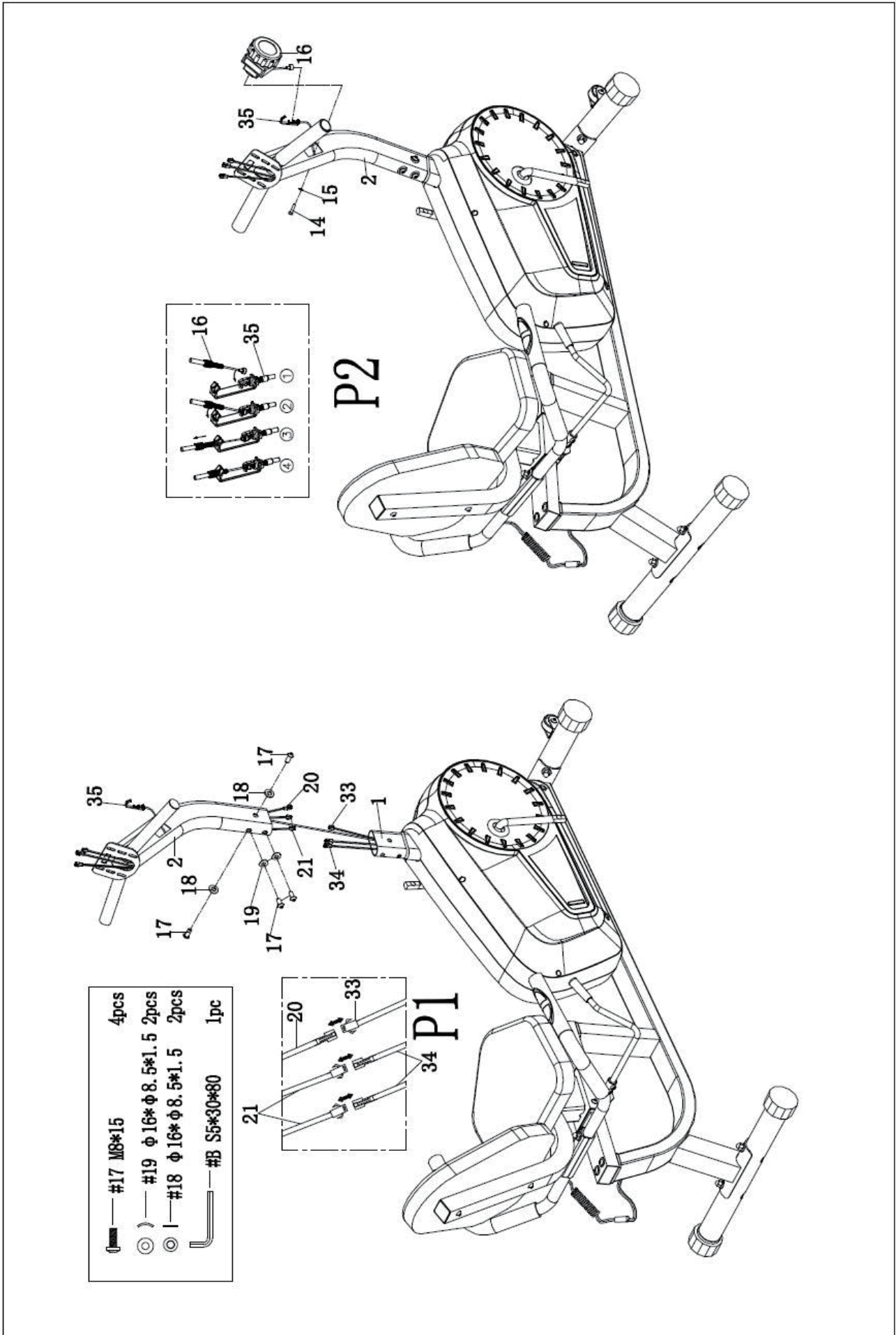
Passaggio 5

	#71 M8*45	4pcs
	#72 D8	4pcs
	#18 $\phi 16 * \phi 8.5 * 1.5$	4pcs
	#B S5*30*80	1pc



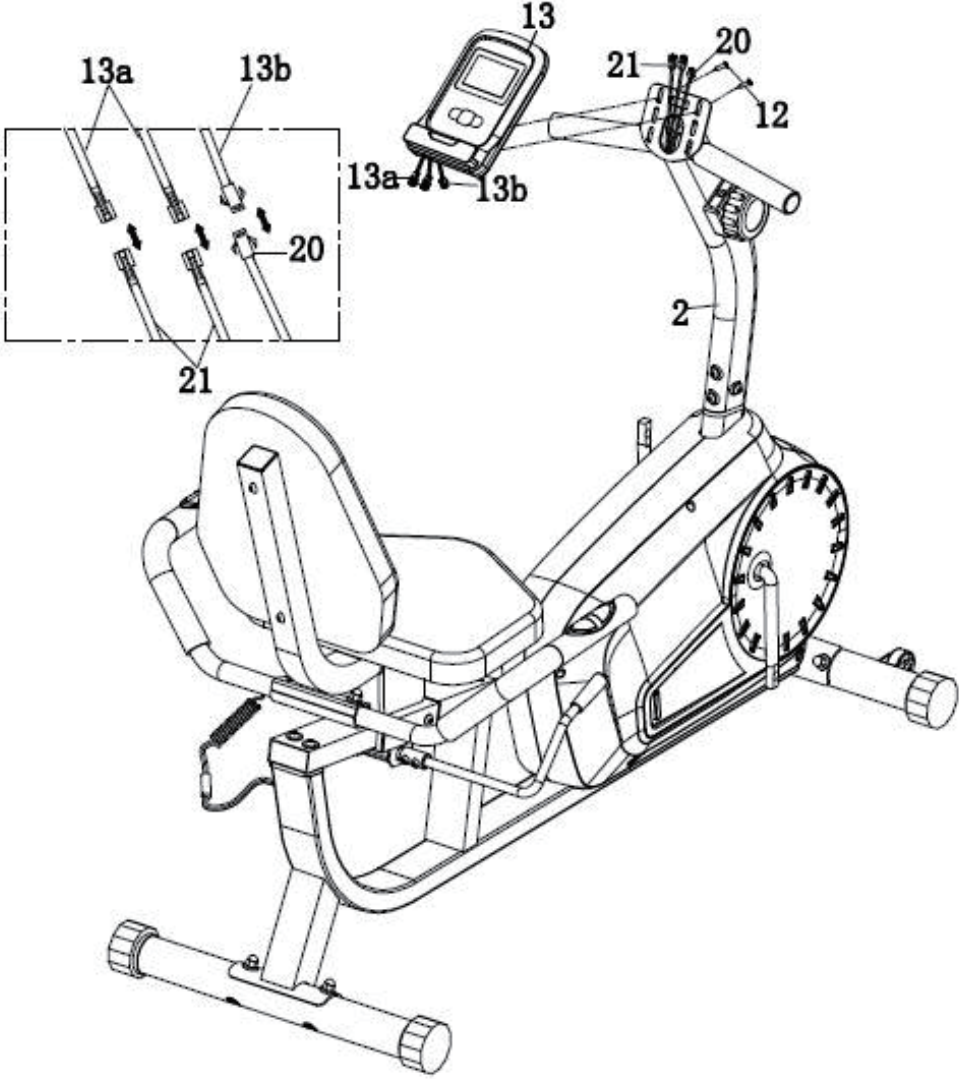
P1

Passaggio 6



Passaggio 7

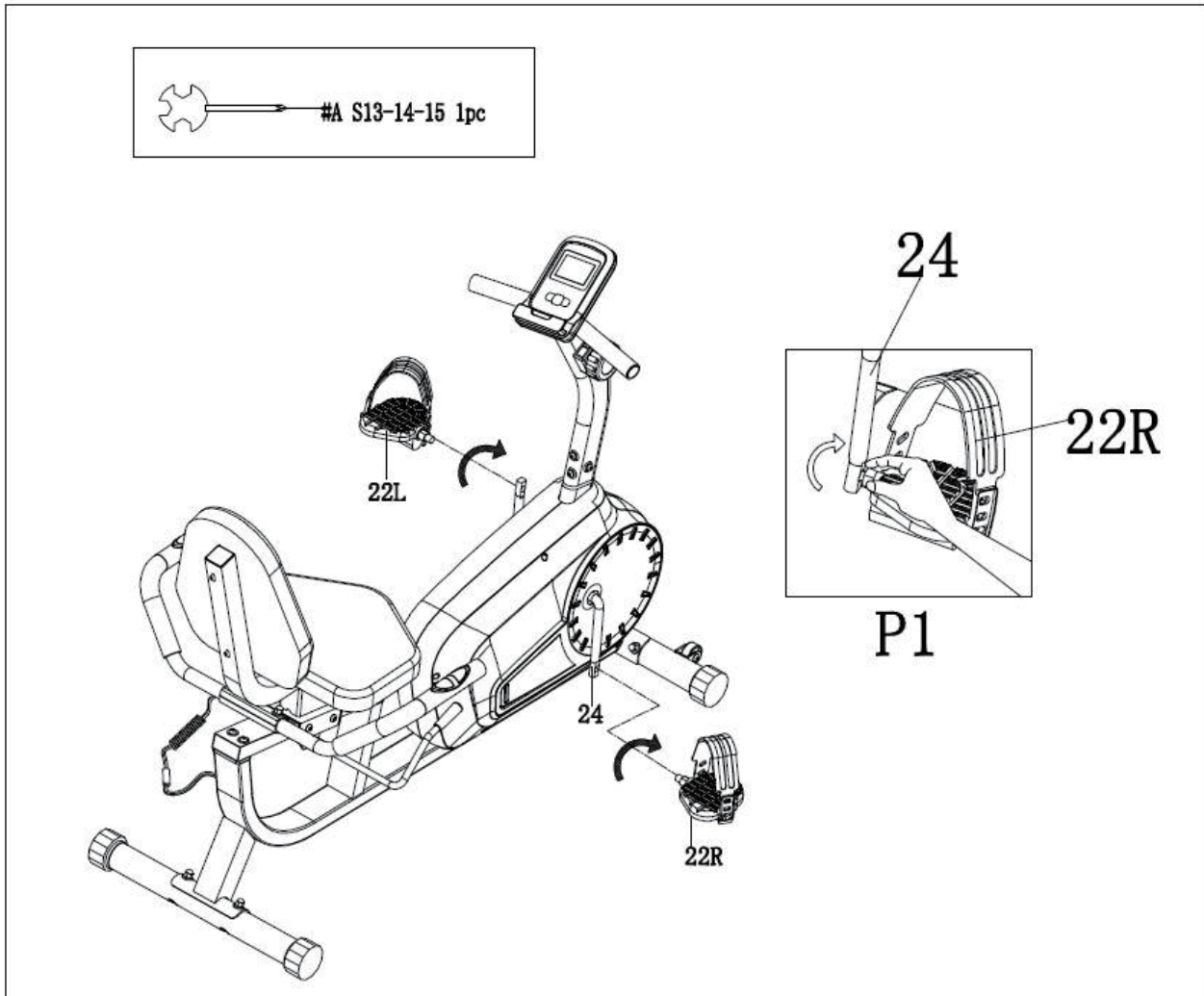
2 batterie AAA (non incluse)



Passaggio 8

Nota: Serrare in senso orario per bloccare il pedale (22R) mentre in senso antiorario per blocca il pedale (22L).

Assicurarsi che sia il pedale (22L) che il pedale (22R) siano bloccati bene prima di allenarsi, altrimenti potrebbe causare la rottura dei denti dei pedali.



Allentare il manubrio del freno (78) verso l'alto per rendere il sedile (4) scorrevole. E poi scegliere la posizione adatta e bloccare il manubrio del freno (78) verso il basso per fissare il sedile (4).

Fig. 1

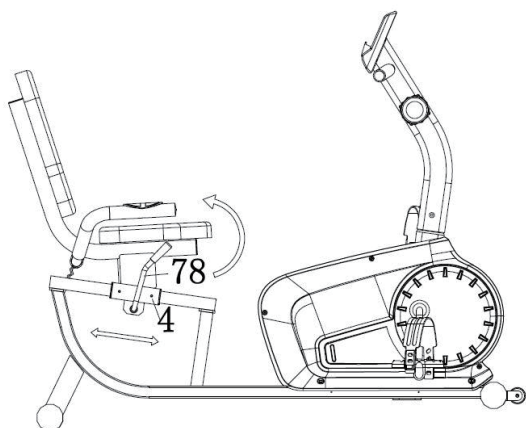
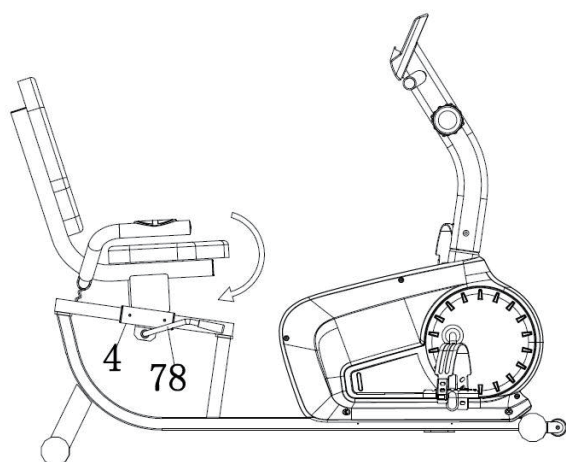
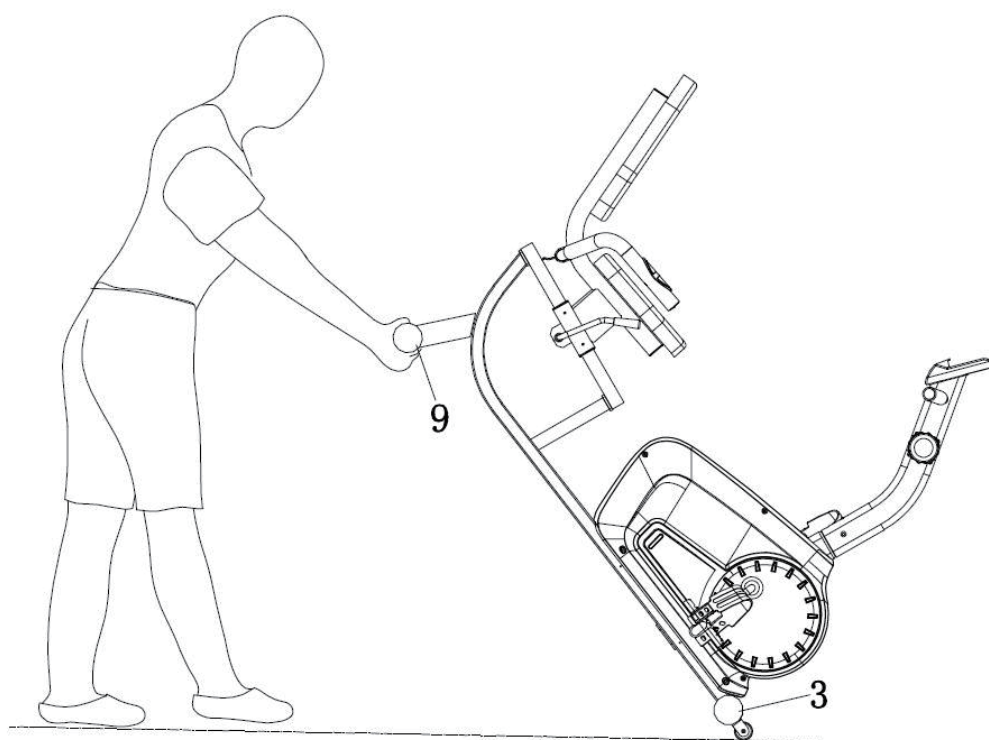


Fig. 2



Spostamento della Bici



UK

If you have any questions, please contact our customer care centre.

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:

MH STAR UK Ltd
1 Northampton Cross Logistics Park
Northampton Cross Road
Northampton
NN4 9FH
MADE IN CHINA

ES

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente. Nuestros datos de contacto son los siguientes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

Importador/Fabricante/REP:

Spanish Aosom, S.L.
C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà, Spain.
B66295775
atencioncliente@aosom.es
TEL: 931294512
HECHO EN CHINA

FR

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.

Nos coordonnées sont les suivantes:



0033-1-84166106



aosom@mhfrance.fr

Importé par/Fabricant/REP:

MH France
2, rue Maurice Hartmann
92130 Issy-les-Moulineaux
France
FABRIQUÉ EN CHINE

PT

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente. Os nossos dados de contacto são os seguintes:



0034-931294512



info@aosom.pt.

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L
C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETES DE BALENYÀ
TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)
INFO@AOSOM.PT
WWW.AOSOM.PT

DE

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-87408465



service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:

MH Handel GmbH
Wendenstraße 309
D-20537 Hamburg
Germany
IN CHINA HERGESTELLT

IT

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti. I nostri dettagli di contatto sono di seguito:



0039-0249471447



clienti@aosom.it

IMPORTATO DA/Produttore/REP:

AOSOM Italy srl
Centro Direzionale Milanofiori
Strada 1 Palazzo F1
20057 Assago (MI)
P.I.: 08567220960
FATTO IN CINA

