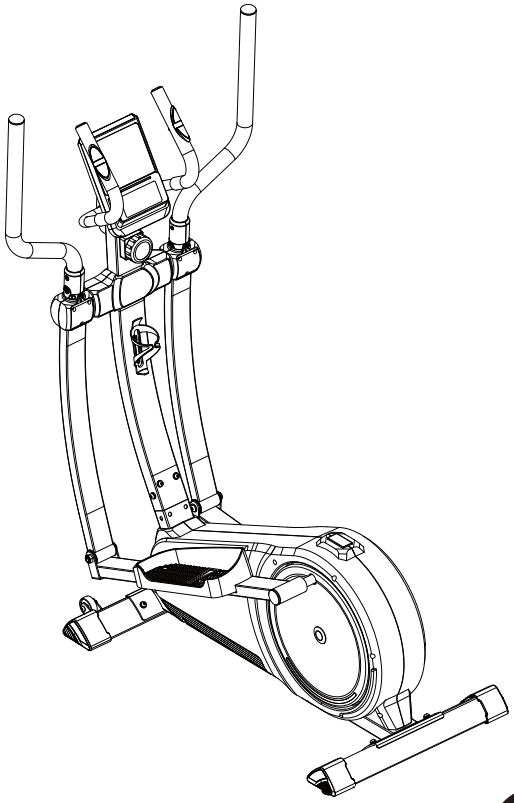
SPORTNOW

IN260600468V01_UK

A90-477V00



Magnetic Elliptical Machine

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

ASSEMBLY INSTRUCTION

Catalog

Warning Instructions and Safety Precaution ..... EN - 1

Product Expansion Diagram ..... EN - 2

Parts List ..... EN - 3-4

Hardware Pack ..... EN - 5

Assembly Instruction ..... EN - 6-12

LCD Monitor Operating Guide ..... EN - 13-16

Stretching Guide ..... EN - 17

Maintenance And Troubleshooting Methods ..... EN - 18

Warning Instructions and Safety Precautions

WARNING

Before beginning any exercise, consult a doctor or fitness coach. This is important for people of all ages or for those who have a pre-existing health problem; Please read all instructions before using any equipment.

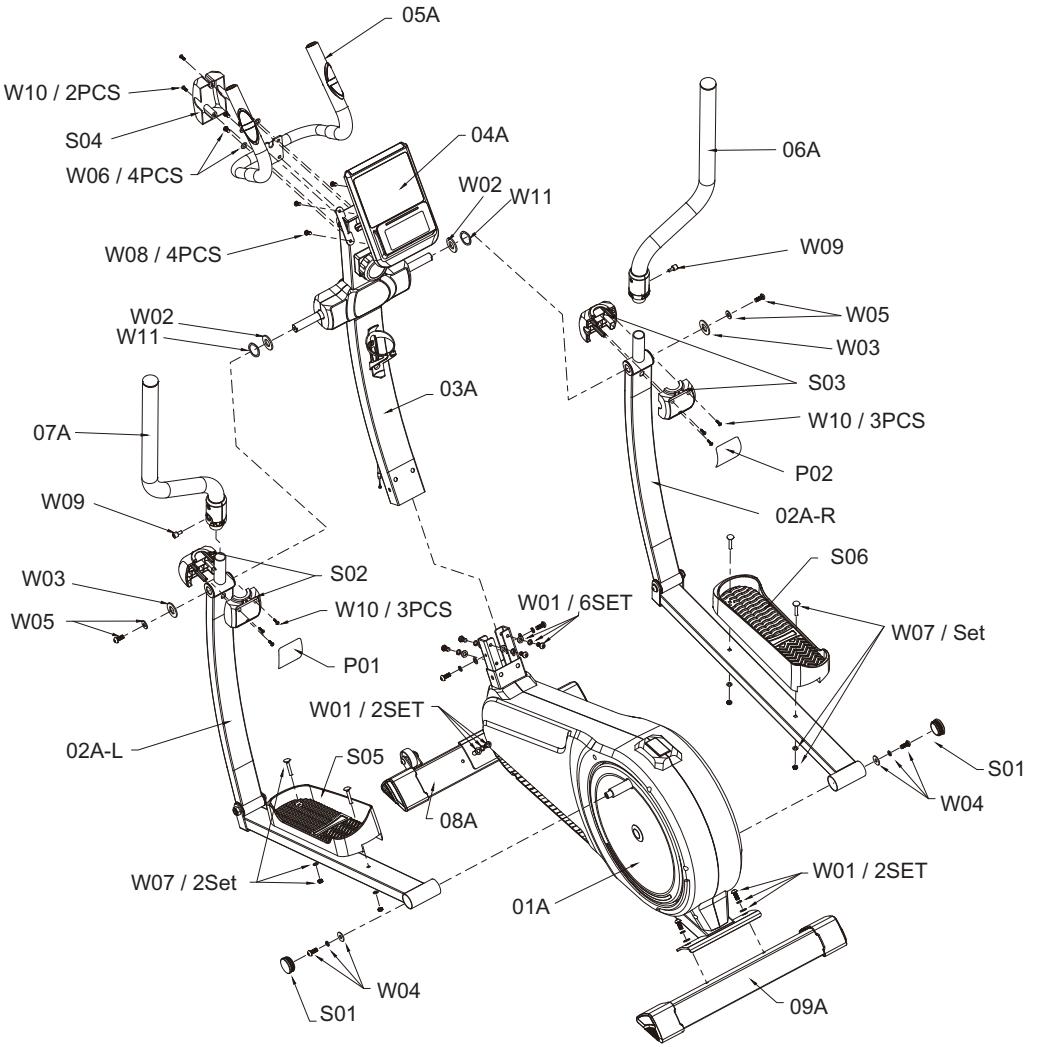
Correct use of the product is your guarantee of safety and convenience. Please read the instructions carefully before use, and pay attention to the following safety precautions.

1. It is the owner's responsibility to ensure that all users of the equipment are adequately informed about the safety precautions;
2. For your safety make sure that all parts are properly assembled, that the equipment shall be used on a stable and levelled base.
3. Always wear suitable clothing and shoes. (e.g. tracksuit/shorts/training shoes). Remove all personal jewelry before exercising. Do not wear loose clothes to avoid being caught in the machine, and do not go barefoot or wear slippers to avoid falling. Ensure you warm up well before using the equipment as this will help to prevent muscle strain.
4. The safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear, e.g. ropes, pulleys, connection points.
5. Only one person at a time should use this equipment, maximum user body mass is 120kg. Max weight capacity is 300kg that is 2.5 times max body mass 120kg.
6. Machine Dimension: 45.3*29.7*60.6inch， gross weight: 49kg. Make sure the distance between the machine and each obstacle is at least 2 ft/0.6m.
7. Caution: Excessive exercise or improper exercise may cause injury.
8. WARNING! Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.
9. Do not use this equipment for any other purpose than to exercise as shown in the manual; This equipment is unsuitable for therapeutic purposes.
10. It is recommended not to exercise immediately after meals. Wait at least 1 hour before starting activities.
11. It is recommended that people with reduced physical/sensory/mental capacity, people with little experience or knowledge, should be accompanied by a safety coach during physical exercise.
12. This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory, or mental capabilities, or lack of experience and knowledge unless they have been given supervision or instruction concerning the use of the appliance by a person responsible for their safety.
13. This product has been tested for use in a home environment and is warranted for Home, personal, family, or household use.
14. CAUTION: Children and pets are not allowed to approach the elliptical machine when it is in use. Failing to do so can lead to injury.
15. Pay attention to components most susceptible to wear, to replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.

General conservation and cleaning considerations :

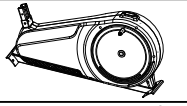
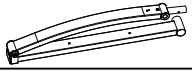
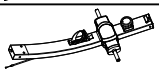
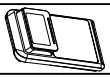
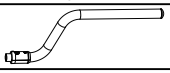
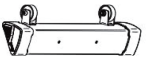
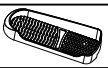
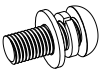
- Never use abrasives or solvents to clean the equipment;
- Do not leave the equipment exposed to natural agents such as sunlight, rain, dew, dust, salt spray, and so on;
- Do not place the equipment in dusty and humid environments, saunas, or any unventilated place.

Product Expansion Diagram

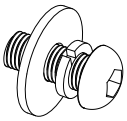
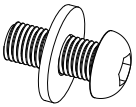
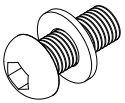
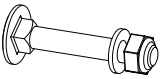
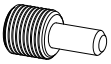
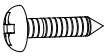
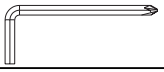


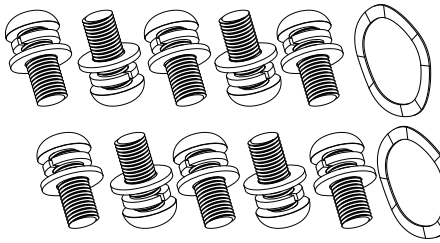
Parts List

Make sure you have the following parts when you open the package.

PART NO.	NAME	QTY	IMAGE
01A	Mainframe	1	
02A-L	Left Swing Arm	1	
02A-R	Right Swing Arm	1	
03A	Center Bar	1	
04A	LCD Monitor	1	
05A	Heart Rate Grip	1	
06A	Right Handlebar	1	
07A	Left Handlebar	1	
08A	Front Foottube	1	
09A	Rear Foottube	1	
S01	Round Plastic Cover	2	
S02	Left Plastic Cover	1 set	
S03	Right Plastic Cover	1 set	
S04	Plastic Handlebar Guard	1	
S05	Left Plastic Pedal	1	
S06	Right Plastic Pedal	1	
W01	Semi-round Head Hexagon Socket Bolt Kit (M8*20 Bolt, ϕ8.5 Spring Washer, ϕ8.5*T1.5 Flat Washer)	10 set	

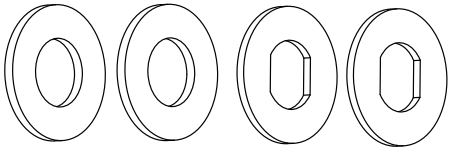
Parts List

PART NO.	NAME	QTY	IMAGE
W02	ϕ19.2 Flat Washer	2	
W03	ϕ19.2 D Washer	2	
W04	Semi-round Head Hexagon Socket Bolt Kit (M8*25 Bolt, ϕ8.5 Spring Washer, ϕ8.5*T2.0 Flat Washer)	2 set	
W05	Semi-round Head Hexagon Socket Bolt Kit (M8*16 Bolt, ϕ8.5*T2.0 Flat Washer)	2 set	
W06	Semi-round Head Hexagon Socket Bolt Kit (M8*16 Bolt, ϕ8.5*T1.5 Flat Washer)	4 set	
W07	Flat Head Square Neck Bolt Kit (M6*40 Bolt, ϕ6.4 Flat Washer, M6 Nut)	4 set	
W08	M5*16 Semi-round Head Cross Bolt	4	
W09	M12*P1.0*ϕ6*24 Bolt	2	
W10	ST4.0*16 Phillips Screw	8	
W11	ϕ25 Wave Washer	2	
P01	Left PVC Sticker	1	
P02	Right PVC Sticker	1	
B01	10-12# Open-end Wrenc	1	
B02	Allen Wrench/Screwdriver	1	



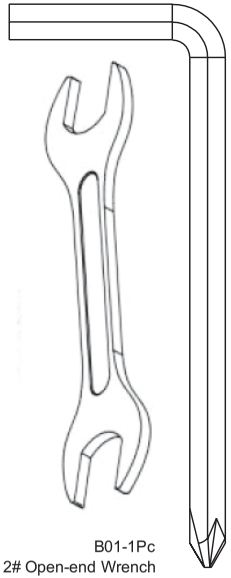
W01-10Sets
Semi-round Head Hexagon Socket Bolt Kit
(M8*20 Bolt, ϕ8.5 Spring Washer, ϕ8.5*T1.5 Flat Washer)

W11-2Pcs
ϕ25 Wave Washer



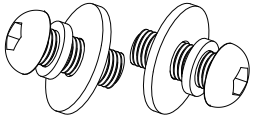
W02-2Pcs
ϕ19.2 Flat Washer

W03-2Pcs
ϕ19.2 D Washer

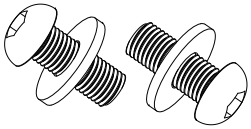


B01-1Pc
10-12# Open-end Wrench

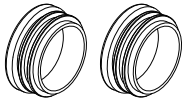
B02-1Pc
Allen Wrench/Screwdriver



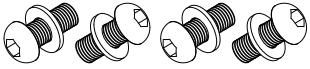
W04-2Sets
Semi-round Head Hexagon Socket Bolt Kit
(M8*25 Bolt, ϕ8.5 Spring Washer, ϕ8.5*T2.0 Flat Washer)



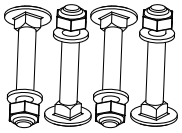
W05-2Sets
Semi-round Head Hexagon Socket Bolt Kit
(M8*16 Bolt, ϕ8.5*T2.0 Flat Washer)



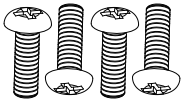
S01-2Pcs
Round Plastic Cover



W06-4Sets
Semi-round Head Hexagon Socket Bolt Kit
(M8*16 Bolt, ϕ8.5*T1.5 Flat Washer)



W07-4Sets
Flat Head Aquare Neck Bolt Kit
(M6*40 Bolt, ϕ6.4 Flat Washer, M6 Nut)



W08-4Sets
M5*16 Semi-round Head Cross Bolt



W09-2Pcs
M12*P1.0*ϕ6*24 Bolt



W10-8Sets
ST4.0*16 Phillips Screw

Assembly Instruction

Step 1

Install the Rear Foottube

Use the Allen Wrench(B02) and 2 Sets of Semi-round Head Hexagon Socket Bolt Kit(W01) supplied to fasten the Rear Foottube(09A) to the Mainframe (01A). (see Fig.1)

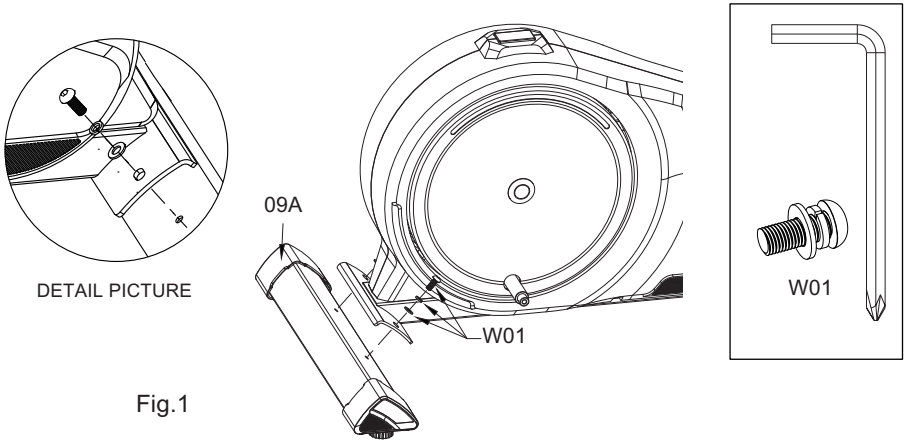


Fig.1

Step 2

Install the Front Foottube

Use the Allen Wrench(B02) and 2 Sets of Semi-round Head Hexagon Socket Bolt Kit(W01) supplied to fasten the Front Foottube(08A) to the Mainframe (01A). (see Fig.2)

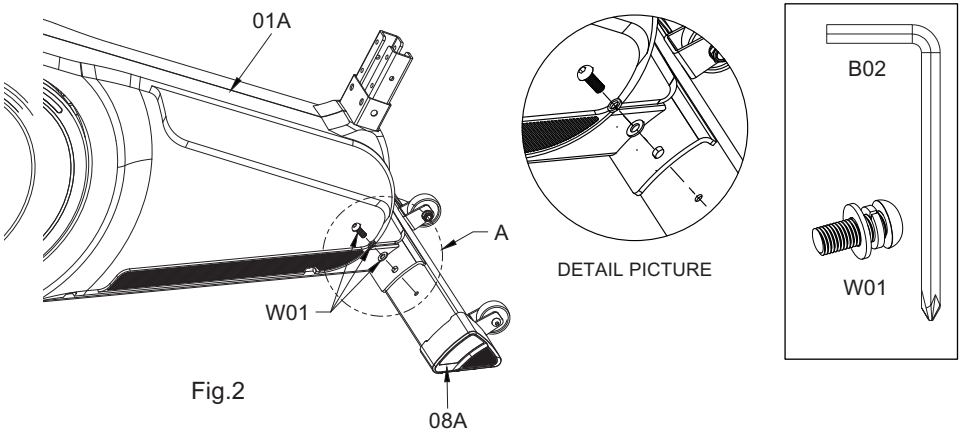


Fig.2

Step 3

Install the Resistance Cable, Sensor Cable, and Center bar

Before you install the resistance cable, please turn the resistance knob to the level 16 and let the resistance cable extend to the longest to install easily. (see Fig. 3)

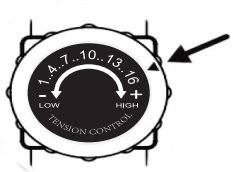
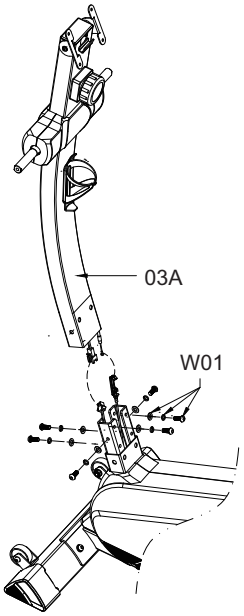


Fig.3

> Please make sure to follow this step to install it strictly; otherwise, it will be very stiff when you pedal.



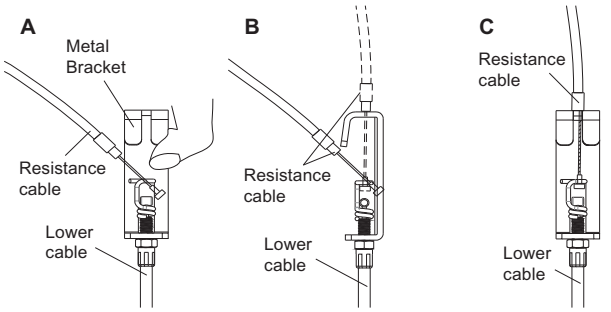


Fig.4

3.1 Connect the resistance cable with the lower cable firmly, then pull the resistance cable up and hang it on the hole of the metal bracket. (see Fig. 4).

3.2 Connect Sensor cable 1 with Sensor cable 2 firmly. (see Fig.5)

3.3 Use the Allen Wrench(B02) and 6 Sets of Semi-round Head Hexagon Socket Bolt Kit(W01) supplied to connect the Center bar (03A) to the Mainframe (01A). (see Fig.6)

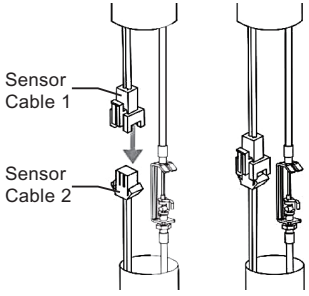


Fig.5

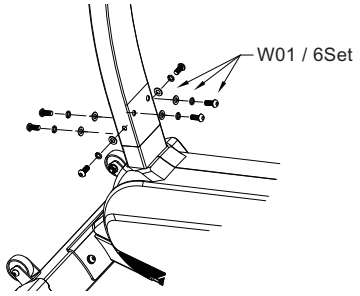
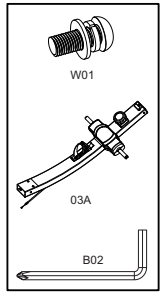


Fig.6



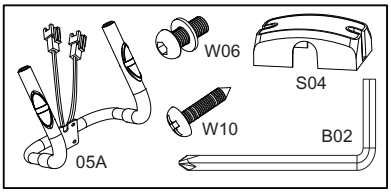
Step 4

Install the Heart Rate Grip

4.1 Use the Allen Wrench(B02) and 4 sets of Semi-round Head Hexagon Socket Bolt Kit(W06) to fix the heart rate grip on the Center Bar(03A). (see Fig.7)

4.2 Take the cover of the upper end of the Center Bar, and pass the two heart rate cables (M1 and M2) of the Heart Rate Grip(05A) through the small hole on the back of the Center Bar, and then come out from the upper end of the Center Bar. (see Fig.7)

4.3 Cover the Plastic Handlebar Guard(S04),and lock it with 2pcs ST4.0*16 Phillips Screw(W10). (see Fig.7)



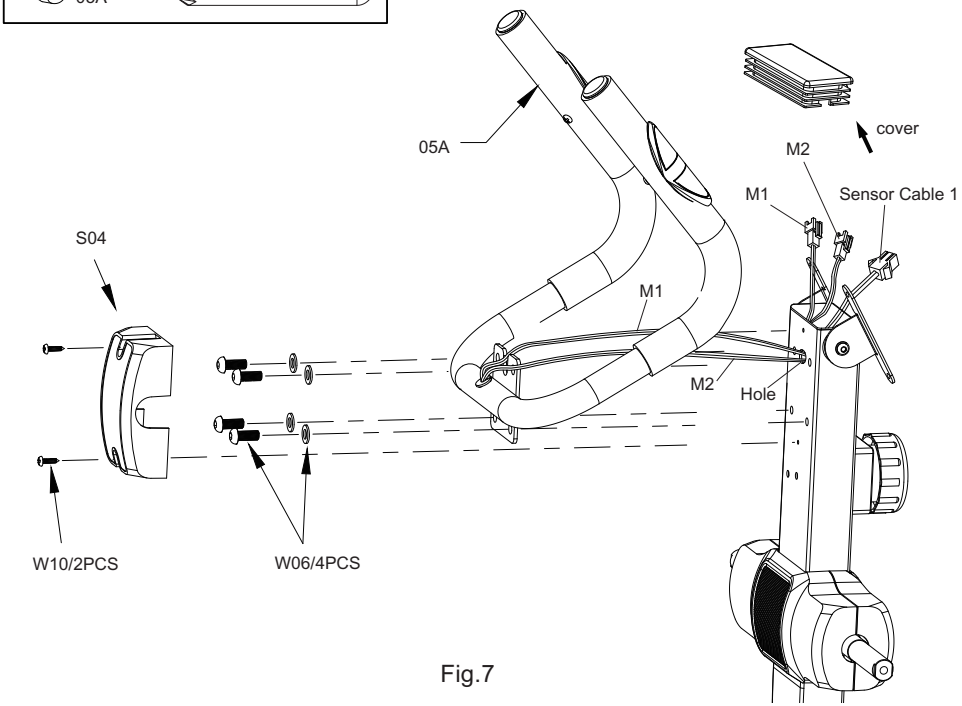


Fig.7

Assembly Instruction

Step 5

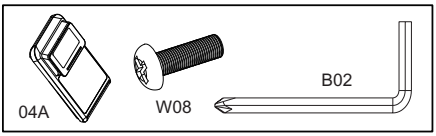
Install the LCD Monitor

5.1 Connect the two Heart rate cables(M1 & M2) and Sensor Cable 1 to the three signal cables of the LCD Monitor(04A) individually, and then put these cables inside the center bar. (see Fig.8)

5.2 Use the Screwdriver (B02) and 4pcs of M5*16 Semi-round Head Cross Bolt(W08) supplied to fasten the LCD Monitor to the Centre bar. Finally, put the cover back on the upper end of the center bar.(see Fig.9)

Note: The monitor uses 2pcs of 1.5v"AAA" batteries(Batteries are not included).

The M5*16 Semi-round Head Cross Bolt(W08) are pre-attached on the back of the LCD monitor.



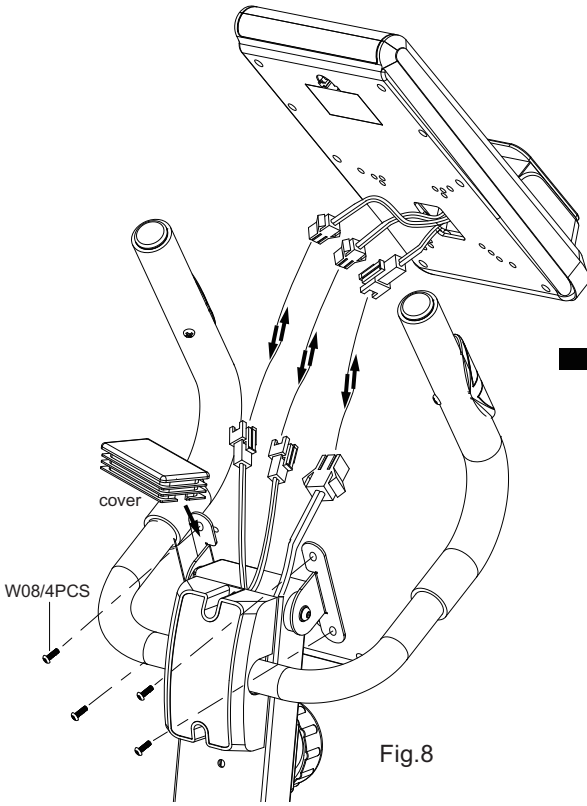


Fig.8

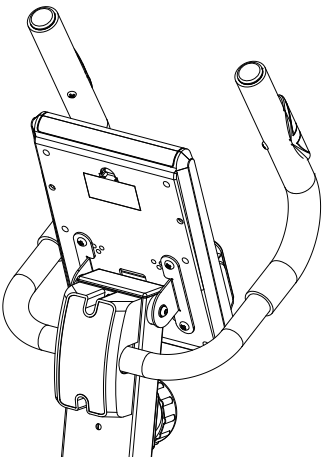


Fig.9

Step 6

Install the Left Swing Arm

6.1 First put the ϕ19.2 Flat Washer(W02), Left Swing Arm(02A-L), and ϕ19.2 D Washer(W03) on the left swing shaft of the Center bar(03A) in sequence, and then use the Allen Wrench(B02) and Semi-round Head Hexagon Socket Bolt Kit(W05) supplied to lock it. Finally, cover the joint with the Left Plastic Cover(S02) and lock it with 3pcs ST4.0*16 Phillips Screw(W10), and attach the Left PVC Sticker (P01). (see Fig.10)

6.2 Use the Allen Wrench(B02) and Semi-round Head Hexagon Socket Bolt Kit(W04) supplied to attach the rear weldment of the left swing arm to the left crank and plug with the Round Plastic Cover(S01). (see Fig.10)

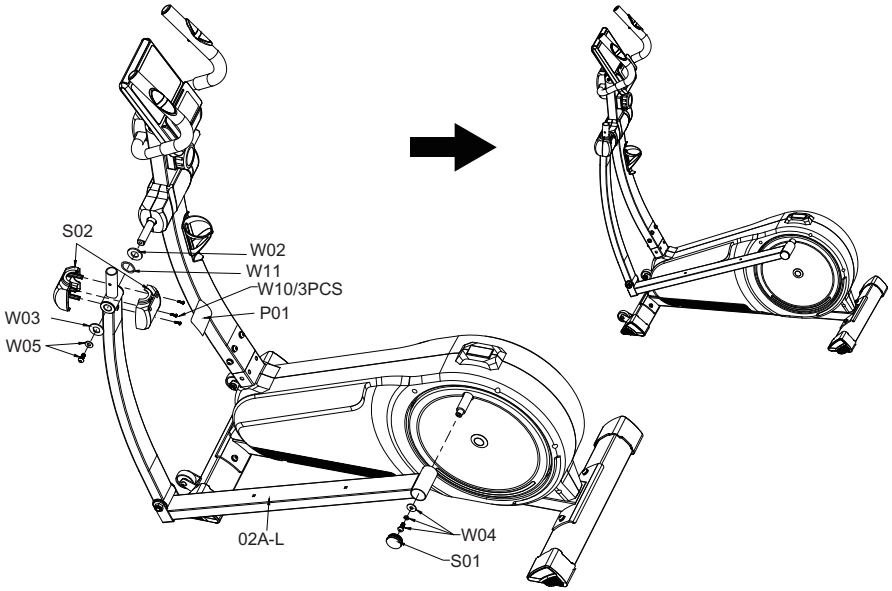
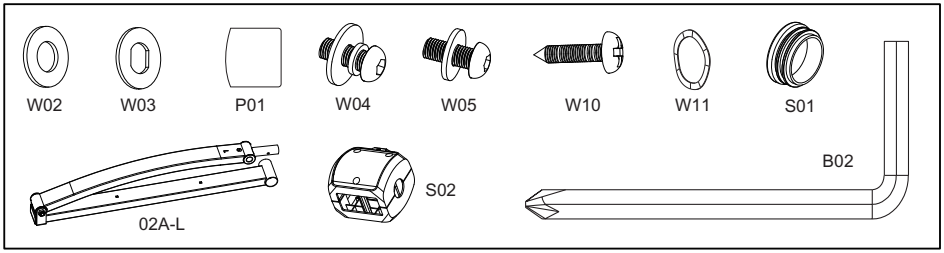


Fig.10



Step 7

Install the Right Swing Arm

7.1 First put the ϕ19.2 Flat Washer(W02), Right Swing Arm(02A-R), and ϕ19.2 D Washer(W03) on the right swing shaft of the Center bar(03A) in sequence, and then use the Allen Wrench(B02) and Semi-round Head Hexagon Socket Bolt Kit(W05) supplied to lock it. Finally, cover the joint with the Right Plastic Cover(S03) and lock it with 3pcs ST4.0*16 Phillips Screw(W10), and attach the Right PVC Sticker (P02). (see Fig.11)

7.2 Use the Allen Wrench(B02) and Semi-round Head Hexagon Socket Bolt Kit(W04) supplied to attach the rear weldment of the left swing arm to the right crank and plug with the Round Plastic Cover(S01). (see Fig.11)

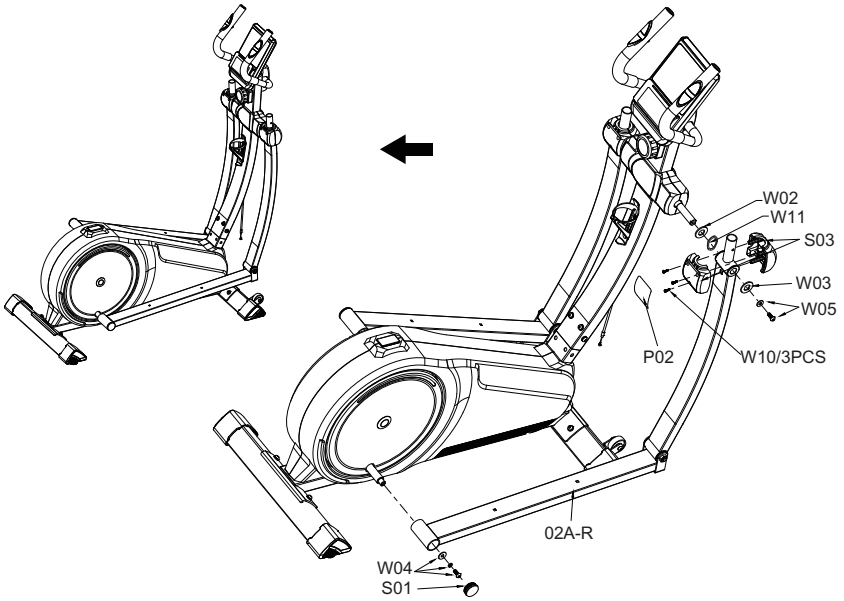
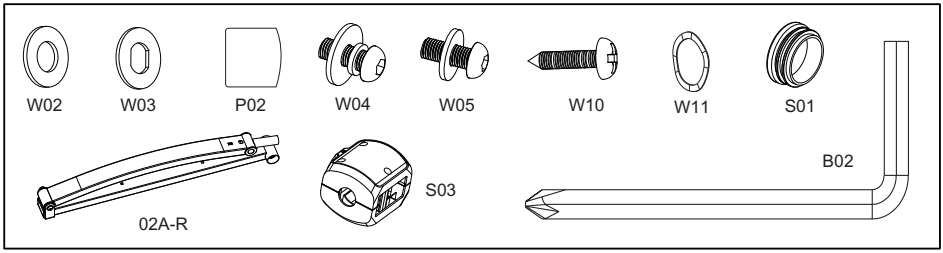


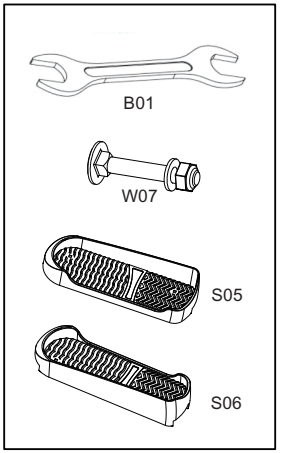
Fig.11



Step 8

Install the Left and Right Plastic Pedal

Use the 10-12# Open-end Wrench(B01) and 4 sets of Flat Head Square Neck Bolt Kit(W07) supplied to install the Left and Right Plastic pedals (S05/S06) on the left and right swing arm. (see Fig.12)



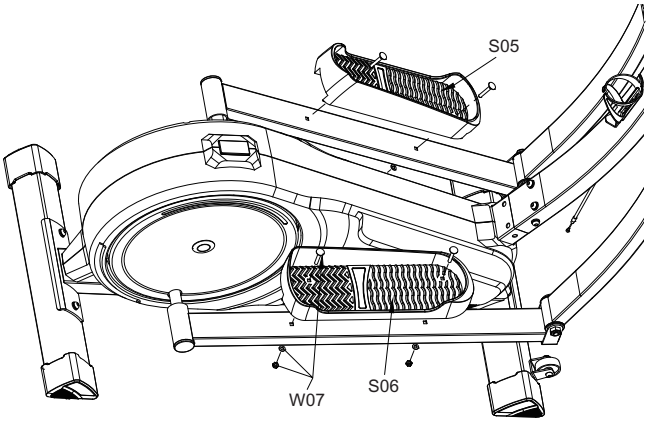
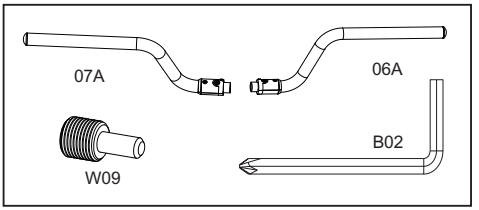


Fig.12

Step 9

Install the Left and Right Handlebar

Insert the Left Handlebar(07A) into the left swing arm, and then use the Allen Wrench(B02) and M12*P1.0*ϕ6*24 Bolt(W09) supplied to lock it. The Right Handlebar(06A) is installed similarly to the left handlebar. (see Fig.13)



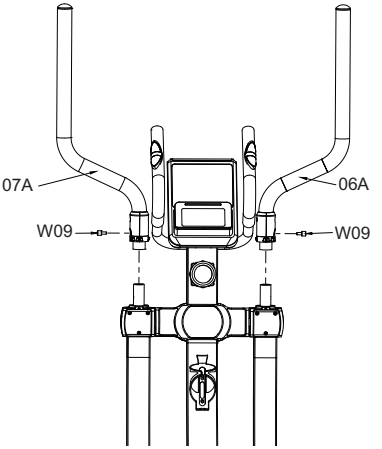
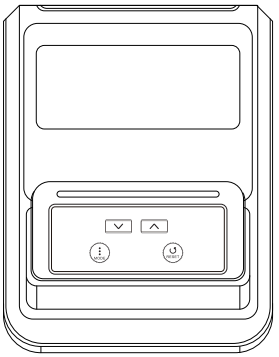


Fig.13

LCD Monitor Operating Guide

DISPLAY

1. Display clock and alarm clock in stop state
2. Display speed, time, distance, calories, RPM , heart rate every 6 seconds during exercise.



SPECIFICATIONS

TIME	0:00 ~ 99:59
SPEED	The maximum signal can be pickup is 99.99(ML)KM/H
DIST	0.0 ~ 999.9(ML)KM
CAL	0 ~ 999.9 KCAL
ODO	0.0~999.9(ML)KM
PULSE	40~240BPM
RPM	0 ~ 9999RPM
TEMP	Current ambient temperature

KEY

UP	In the setting mode, you can decrease time/distance/calories
DOWN	In the setting mode, you can adjust the time/distance/calories upwards
MODE	Push down for selecting functions.If the long time holds down MODE button down for resetting time、dist and cal.
RESET	Push down for resetting time、dist、cal

LCD Monitor Operating Guide

FUNCTION AND OPERATIONS:

1. SCAN: Press“MODE”button until“SCAN”appears,monitor will rotate through all the 7 functions

2. TIME: (1) Count the total time from exercise start to end.
(2) Press the 'MODE' button until TIME' is displayed, then press the 'UP/DOWN button to set the exercise time.
When the set time count down to 0, it will stay for about 1 second before starting to count up.

3. SPEED: Display current speed.

4. DIST: (1) Count the distance from exercise start to end.
(2) Press the 'MODE' button until 'DIST' is displayed, then press the 'UP/DOWN button to set the exercise distance.
When the set distance count down to 0, it will stay for about 1 second before starting to count up.

5.CAL: (1) Count the total calories from exercise start to end.
(2) Press the 'MODE' button until 'CAL' is displayed, then press the 'UP/DOWN button to set the exercise calories.
When the set calories count down to 0, it will stay for about 1 second before starting to count up.

6.ODO:The total distance which this function is refers to from battery capacity period runs.

7.RPM: Display the steps per minute while exercising.

8. PULSE (IF HAVE):
Press MODE button until “PULSE” appears. Before measuring your pulse rate, please place your palms of your hands on Both of your contact pads and the monitor will show your current heart beat rate in beats per minute(BPM) on the LCD after 6~7 seconds.

Remark:
During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may be higher than the virtual pulse rate during the first 2~3 seconds, then will return to normal level. The measurement value can not be regarded as the basis of medical treatment.

MOTION

1.Main window SCAN display mode: the SCAN icon is lit, and the main window display is displayed in the following order, 6 seconds apart:

SPEED→TIME→DISTANCE→CALORIES→RPM→PULSE

NOTE:

1. If the display is faint or shows no figures ,please replace the batteries.
2. The monitor will automatically shut off if there is no signal received after 4 minutes .
3. The monitor will be auto-powered on when starting to exercise push button signal in.
4. The monitor will automatically start calculating when you start to exercise and will stop calculating when you stop exercising for 4 seconds .

NOTE:

The monitor use 2pcs of 1.5v“AA”batteries(Batteries are not included).

Stretching Guide

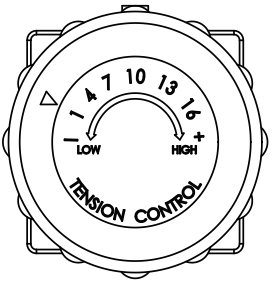
Using this equipment will provide you with several benefits. It will improve your fitness, and tone your muscles, and combined with a controlled diet, it will help you lose weight. This exercise will improve your circulation and make your muscles function properly. It is recommended to do some stretching exercises before using it, as shown below.

Each exercise can be performed in approximately 30 seconds. Do not strain your muscles. If you feel pain while stretching, PLEASE STOP!



Adjustment Instructions

Resistance Adjustment:
Users are able to adjust the resistance levels according to their own needs. This product provides 16 levels of adjustment (1-16).



Maintenance And Troubleshooting Methods

The elliptical is a simple but powerful piece of fitness equipment that allows you to easily perform a full-body workout at home without needing to be plugged in. The following are maintenance recommendations for elliptical machine:

Cleaning: After each use, wipe the surface and all contact surfaces of the elliptical trainer with a damp cloth to remove sweat and dust. But do not wipe it with acidic, alkaline, or organic solution.

Adjustment: Adjust as needed. For example: adjust the angle at which the machine is used to ensure proper posture and maximum comfort.

Check Bolts: Regularly check that all bolts and nuts are tight. If looseness is found, tighten it immediately.

Audit Parts: Regularly inspect the parts of your elliptical trainer for damage or wear and replace them as needed.

Moisture-proof: Store the elliptical machine in a dry place to prevent moisture from damaging the machine.

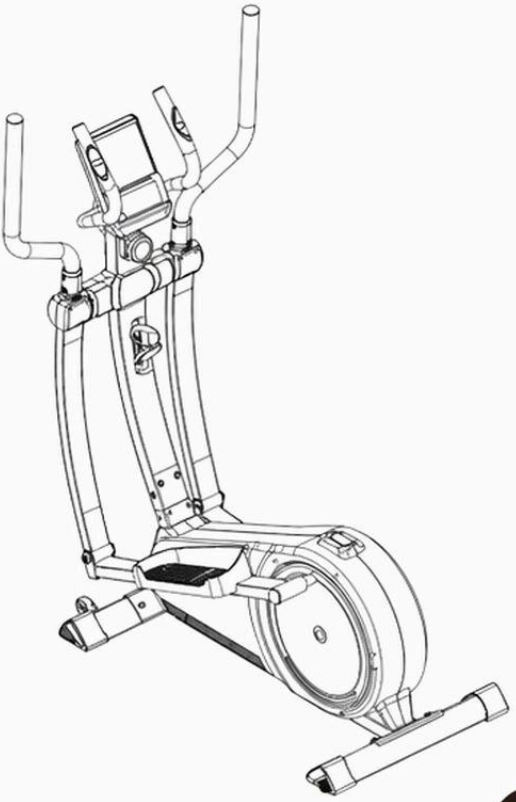
Faults and troubleshooting methods:

<table>
<tr><th>FAQ</th><th>Cause</th><th>Adjustment method</th><th>If the issue still exists</th></tr>
<tr><td>Unstable mainframe</td><td>1. The ground is uneven or has debris.
2. The rear foot tube is not leveled.</td><td>1. To remove debris, place the machine on a yoga mat;
2. Tighten all screws again;
3. Adjust the balancer of the rear foot tube.</td><td rowspan="8">Contact the seller for assistance.</td></tr>
<tr><td>Wobbly handlebar</td><td>Screws not tightened.</td><td>1. Reinstall and tighten the screws.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">LCD monitor no data shows</td><td>No battery was installed.</td><td>Please install batteries.</td></tr>
<tr><td>The positive and negative poles of the battery are not installed correctly.</td><td>Reinstall the battery correctly.</td></tr>
<tr><td>The two heart rate cables and the sensor cable 1 are not correctly connected to the signal cables(A,B,C) of the LCD monitor.</td><td>The two heart rate cables and the sensor cable 1 need to be correctly connected to the signal cables (A,B,C) of the LCD monitor in one-to-one correspondence.</td></tr>
<tr><td>The LCD monitor is damaged.</td><td>Contact the seller to replace a new LCD monitor.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">LCD monitor only displays part of the data</td><td>Only heart rate is displayed. (It means the sensor cable 1 has damage.)</td><td>Contact the seller to replace a new sensor cable 1.</td></tr>
<tr><td>Only speed, distance, and calories are displayed. (It means two heart rate cables are damaged.)</td><td>Contact the seller to replace two heart rate cables.</td></tr>
</table>

SPORTNOW

IN260600468V01_FR

A90-477V00



Vélo elliptique magnétique

IMPORTANT, À CONSERVER POUR RÉFÉRENCE FUTURE :
LIRE ATTENTIVEMENT.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Catalogue

Consignes de sécurité et précautions d'utilisation ..... FR - 1

Schéma d'extension du produit ..... FR - 2

Liste des pièces ..... FR - 3-4

Pack de matériel ..... FR - 5

Instructions de montage ..... FR - 6-12

Guide d'utilisation du moniteur LCD ..... FR - 13-16

Guide d'étirements ..... FR - 17

Méthodes d'entretien et de dépannage ..... FR - 18

Instructions d'avertissement et précautions de sécurité

AVERTISSEMENT Avant de commencer tout exercice, consultez un médecin ou un entraîneur d fitness. Ceci est important pour les personnes de tout âge ou pour celles qui présentent un probléme de santé préexistant ; Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser tout équipement.

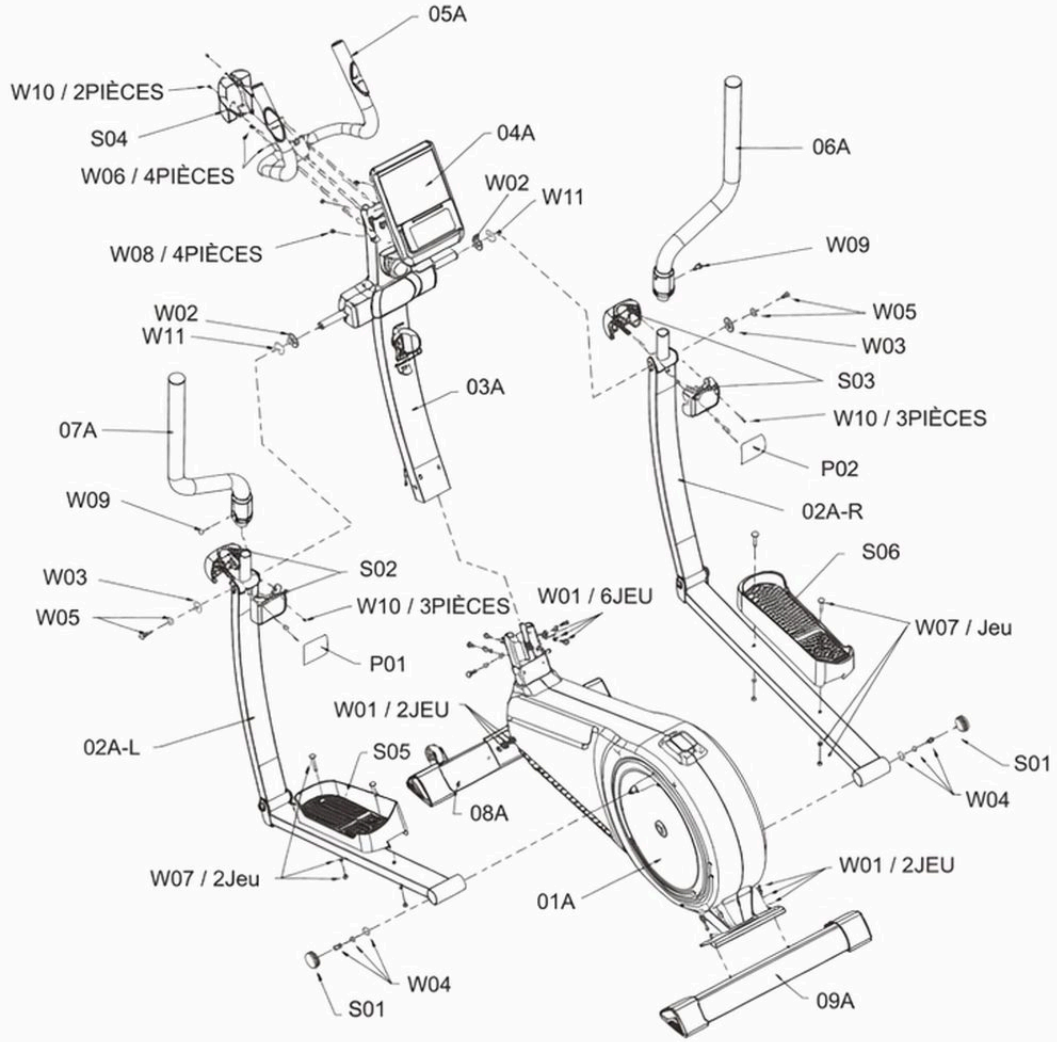
L'utilisation correcte du produit est votre garantie de sécurité et de commodité. Veuillez lire attentivement les instructions avant toute utilisation, et prêter attention aux précautions de sécurité suivantes.

1. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont correctement informés des précautions de sécurité ;
2. Pour votre sécurité, assurez-vous que toutes les pièces sont correctement assemblées, que l'équipement est utilisé sur une base stable et de niveau ;
3. Portez toujours des vêtements et des chaussures adaptés. (par ex. survêtement/short/chaussures d'entraînement). Retirez tous vos bijoux personnels avant de faire de l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples pour éviter de rester coincé dans la machine, et ne marchez pas pieds nus ou en pantoufles pour éviter de tomber. Échauffez-vous bien avant d'utiliser l'équipement car cela vous aidera à prévenir les tensions musculaires.
4. Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est réguilèrement examiné pour détecter tout dommage et usure, par ex. câbles, poulies, points de connexion.
5. Une seule personne à la fois doit utiliser cet équipement, masse corporelle maximale de l'utilisateur 120kg. La capacité de poids maximale est de 300kg, soit 2,5 fois la masse corporelle maximale de 120kg.
6. Dimensions de la machine : 45,3*29,7*60,6inch, poids brut : 49kg. Assurez-vous que la distance entre la machine et chaque obstacle est d'au moins 2 ft/0,6m.
7. Avertissement : un exercice excessif ou inapproprié peut provoquer des blessures.
8. AVERTISSEMENT : les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous sentez faible, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice.
9. N'utilisez pas cet équipement à d'autres fins que l'exercice tel qu'indiqué dans le manuel ; Cet équipement ne convient pas à des fins thérapeutiques.
10. Il est recommandé de ne pas faire d'exercice immédiatement après les repas. Attendez au moins 1 heure avant de commencer toute activité.
11. Il est recommandé que les personnes ayant des capacités physiques/sensorielles/mentales réduites, ou ayant peu d'expérience ou de connaissances, soient accompagnées par un entraîneur de sécurité lors des exercices physiques.
12. Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris des enfants) ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou manquant d'expérience et de connaissances, à moins d'avoir été placées sous surveillance ou instruites concernant l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.
13. Ce produit a été testé pour une utilisation à domicile et est garanti pour un usage domestique, personnel, familial ou ménager.
14. ATTENTION : les enfants et les animaux ne sont pas autorisés à s'approcher de la machine elliptique lorsqu'elle est en cours d'utilisation. Le non-respect peut entraîner des blessures.
15. Soyez attentif aux composants les plus sujets à l'usure, remplacez immédiatement les composants défectueux et/ou tenez l'équipement hors service jusqu'à réparation.

Considérations générales d'entretien et de nettoyage :

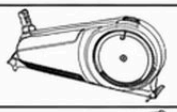
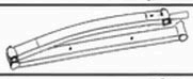
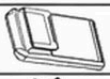
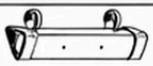
- N'utilisez jamais d'abrasifs ou de solvants pour nettoyer l'équipement ;
- Ne laissez pas l'équipement exposé à des agents naturels tels que la lumière du soleil, la pluie, la rosée, la poussière, les embruns salés, etc. ;
- Ne placez pas l'équipement dans des environnements poussiéreux et humides, des saunas ou tout endroit non ventilé.

Schéma d'expansion du produit

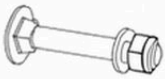


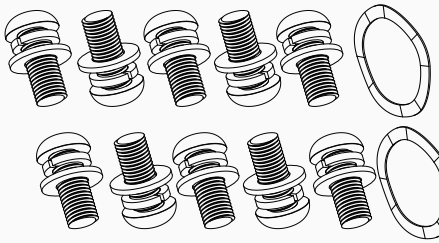
Liste des pièces

Assurez-vous d'avoir les pièces suivantes lorsque vous ouvrez l'emballage.

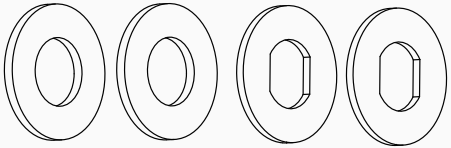
N° DE PIÈCE	NOM	QTÉ	IMAGE
01A	Cadre principal	1	
02A-L	Bras oscillant gauche	1	
02A-R	Bras oscillant droit	1	
03A	Barre centrale	1	
04A	Moniteur LCD	1	
05A	Poignée de fréquence cardiaque	1	
06A	Guidon droit	1	
07A	Guidon gauche	1	
08A	Tube de pied avant	1	
09A	Tube de pied arrière	1	
S01	Cache en plastique rond	2	
S02	Cache en plastique gauche	1 jeu	
S03	Cache en plastique droit	1 jeu	
S04	Protection de guidon en plastique	1	
S05	Pédale en plastique gauche	1	
S06	Pédale en plastique droite	1	
W01	Kit de boulons à tête semi-ronde à six pans creux (boulon M8*20, rondelle élastique ϕ8.5, rondelle plate ϕ8.5*T1.5)	10 jeux	

Liste des pièces

N° DE PIÈCE	NOM	QTÉ	IMAGE
W02	Rondelle plate ϕ19.2	2	
W03	Rondelle en D ϕ19.2	2	
W04	Kit de boulons à tête semi-ronde à six pans creux (Boulon M8*25, rondelle à ressort ϕ8.5, rondelle plate ϕ8.5*T2.0)	2 jeux	
W05	Kit de boulons à tête semi-ronde à six pans creux (Boulon M8*16, rondelle plate ϕ8.5*T2.0)	2 jeux	
W06	Kit de boulons à tête semi-ronde à six pans creux (Boulon M8*16, rondelle plate ϕ8.5*T1.5)	4 jeux	
W07	Kit de boulons à tête plate à collet carré (Boulon M6*40, rondelle plate ϕ6.4, écrou M6)	4 jeux	
W08	Boulon cruciforme à tête semi-ronde M5*16	4	
W09	Boulon M12*P1.0*ϕ6*24	2	
W10	Vis Phillips ST4.0*16	8	
W11	Rondelle ondulée ϕ25	2	
P01	Autocollant PVC gauche	1	
P02	Autocollant PVC droit	1	
B01	Clé à fourche ouverte 10-12#	1	
B02	Clé Allen/Tournevis	1	

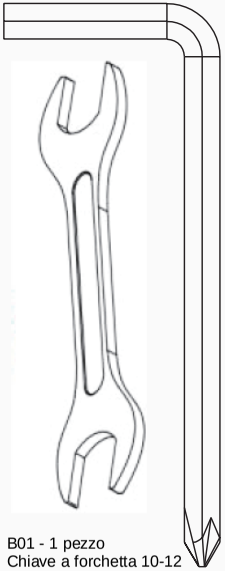


W01 - 10 set
Kit vite a testa semitonda con esagono incassato
(Vite M8×20, rondella elastica Ø8,5, rondella piatta Ø8,5 × spessore 1,5)



W02 - 2 pezzi
Rondella piatta 19,2

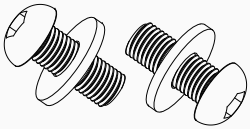
W03 - 2 pezzi
Rondella 19,2D



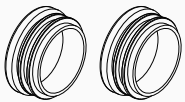
B01 - 1 pezzo
Chiave a forchetta 10-12

B02 - 1 pezzo
Chiave Allen / Cacciavite

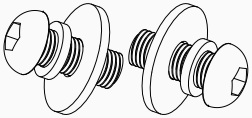
W11 - 2 pezzi
Rondella ondulata Ø25



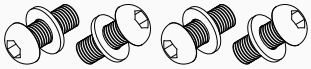
W05 - 2 set
Kit vite a testa semitonda con esagono incassato
(Vite M8×16, rondella piatta Ø8,5 × spessore 2,0)



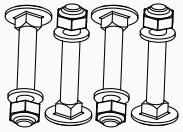
S01 - 2 pezzi
Coperchio plastico rotondo



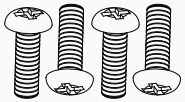
W04 - 2 set
Kit vite a testa semitonda con esagono incassato
(Vite M8×20, rondella elastica Ø8,5, rondella piatta Ø8,5 × spessore 2,0)



W06 - 4 set
Kit vite a testa semitonda con esagono incassato
(Vite M8×16, rondella piatta Ø8,5 × spessore 1,5)



W07 - 4 set
Kit vite a testa piatta con collo squadrato
(Vite M6×40, rondella piatta Ø6,4, dado M6)



W08 - 4 pezzi
Vite a testa semitonda con taglio a croce M5×16



W09 - 2 pezzi
Vite M12 × passo 1,0 × Ø6 × 24



W10 - 8 set
Vite autofilettante a croce ST4,0×16

Instructions de montage

Étape 1

Installer le tube de pied arrière

Utilisez la clé Allen (B02) et 2 jeux de kit de boulons à tête hexagonale semi-ronde (W01) fournis pour fixer le tube de pied arrière (09A) au cadre principal (01A). (voir Fig.1)

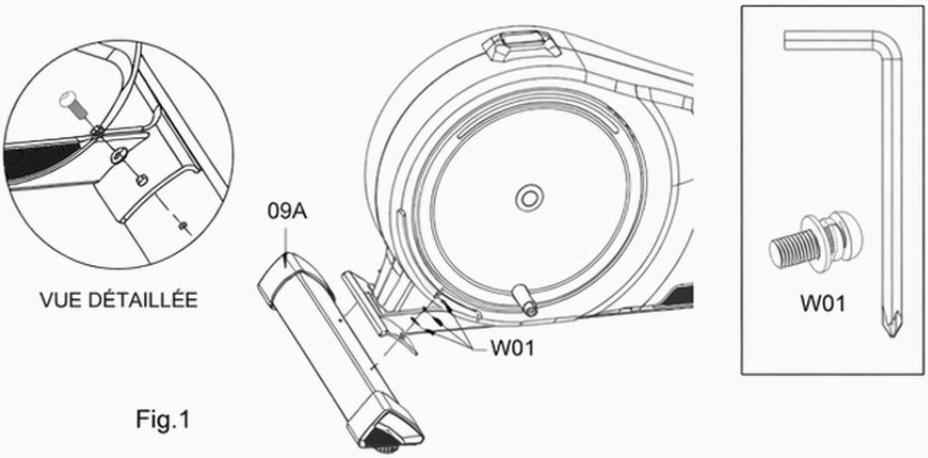


Fig.1

Étape 2

Installer le tube de pied avant

Utilisez la clé Allen (B02) et 2 jeux de kit de boulons à tête hexagonale semi-ronde (W01) fournis pour fixer le tube de pied avant (08A) au cadre principal (01A). (voir Fig.2)

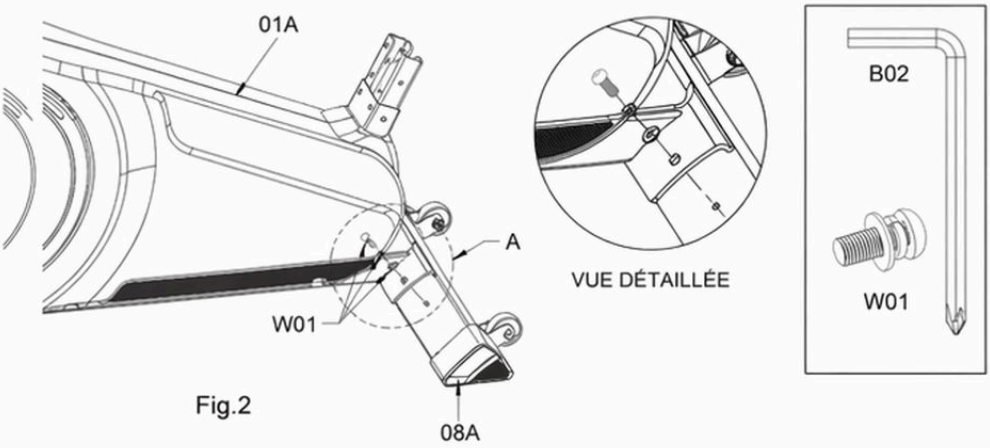


Fig.2

Instructions de montage

Étape 3

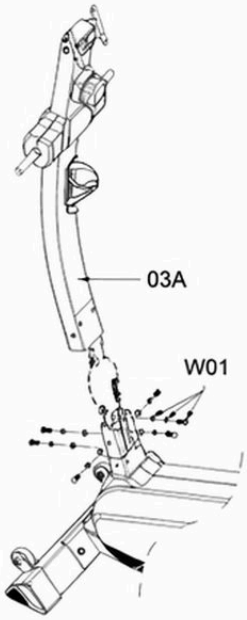
Installer le câble de résistance, le câble du capteur et la barre centrale

Avant d'installer le câble de résistance, tournez le bouton de résistance au niveau 16 et laissez le câble de résistance se déployer au maximum pour faciliter l'installation. (voir Fig. 3)



Fig.3

> ⚠ Assurez-vous de suivre cette étape à la lettre pour l'installer strictement ; sinon, il sera très raide lorsque vous pédalerez.



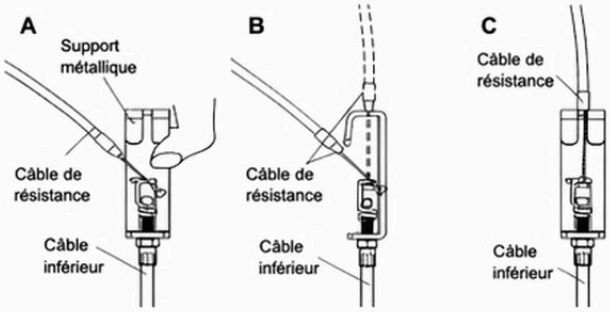


Fig.4

3.1 Connectez fermement le câble de résistance au câble inférieur, puis tirez le câble de résistance vers le haut et accrochez-le au trou du support métallique. (voir Fig. 4).

3.2 Connectez fermement le câble du capteur 1 au câble du capteur 2. (voir Fig.5)

3.3 Utilisez la clé Allen (B02) et 6 jeux de boulons à tête semi-ronde à six pans creux (W01) fournis pour fixer la barre centrale (03A) au châssis principal (01A). (voir Fig.6)

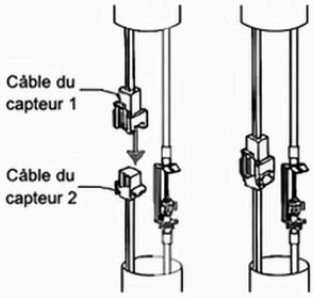


Fig.5

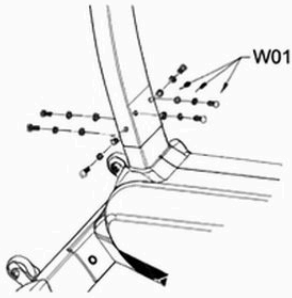
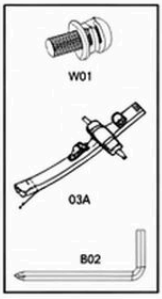


Fig.6



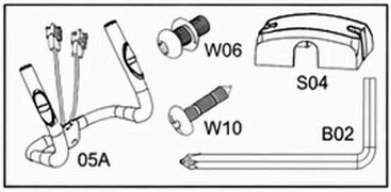
Étape 4

Installer la poignée de mesure du pouls

4.1 Utiliser la clé Allen (B02) et 4 jeux de boulons à tête hexagonale semi-circulaire (W06) pour fixer la poignée de mesure du pouls sur la barre centrale (03A). (voir Fig.7)

4.2 Prendre le couvercle de l'extrémité supérieure de la barre centrale, et faire passer les deux câbles de mesure du pouls (M1 et M2) de la poignée de mesure du pouls (05A) par le petit trou à l'arrière de la barre centrale, puis les faire ressortir par l'extrémité supérieure de la barre centrale. (voir Fig.7)

4.3 Placer le cache en plastique du guidon (S04), et le fixer avec 2 vis cruciformes ST4.0*16 (W10). (voir Fig.7)



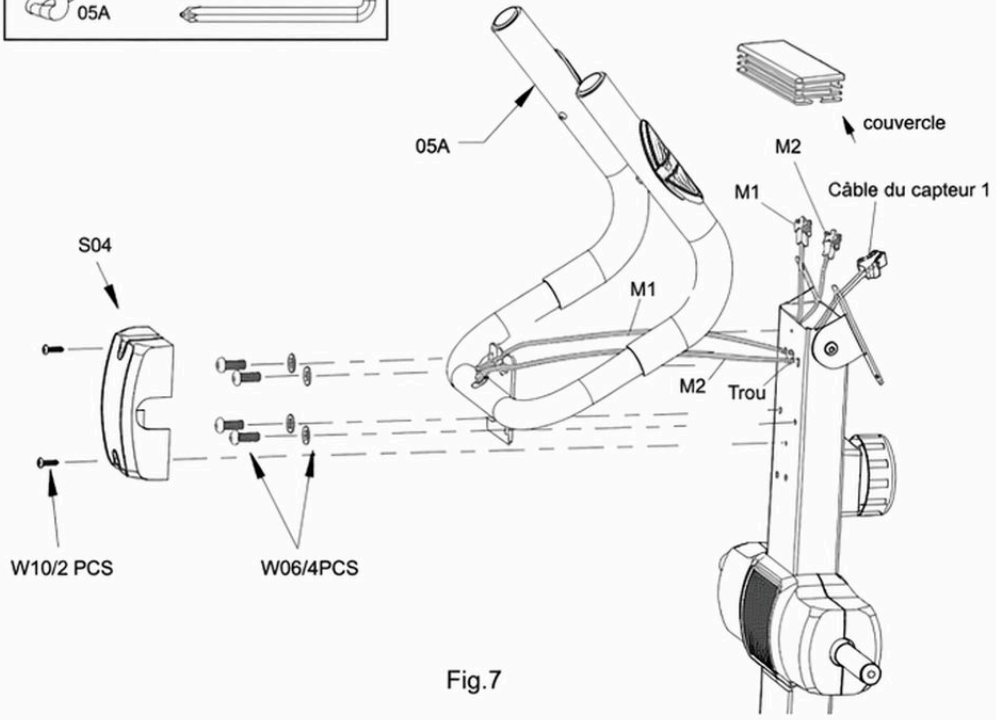


Fig.7

Instructions de montage

Étape 5

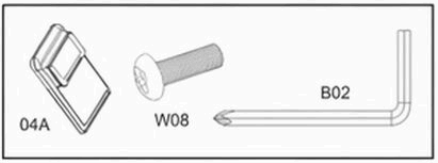
Installer le moniteur LCD

5.1 Connectez les deux câbles de fréquence cardiaque (M1 et M2) et le câble de capteur 1 aux trois câbles de signal du moniteur LCD (04A) respectivement, puis insérez ces câbles dans la barre centrale. (voir Fig.8)

5.2 Utilisez le tournevis (B02) et 4 pièces de boulons cruciformes à tête semi-ronde M5*16 (W08) fournis pour fixer le moniteur LCD à la barre centrale. Enffn, remettez le cache en place sur l'extrémité supérieure de la barre centrale. (voir Fig.9)

Remarque : Le moniteur utilise 2 piles de 1,5 V «AAA» (Les piles ne sont pas incluses).

Les boulons cruciformes à tête semi-ronde M5*16 (W08) sont pré-attachés à l'arrière du moniteur LCD.



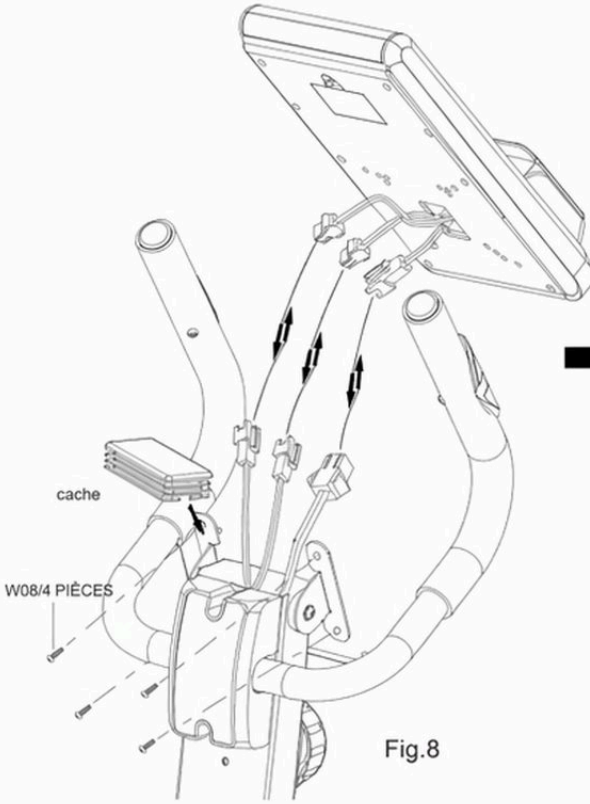


Fig.8

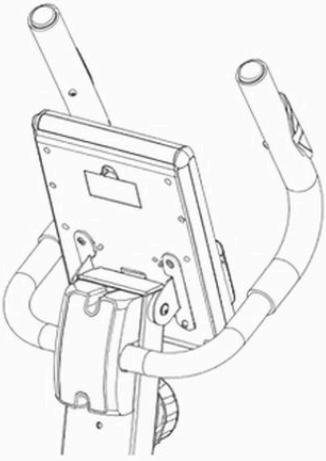


Fig.9

Étape 6

Installer le bras oscillant gauche

6.1 D'abord, placez la Rondelle plate ϕ19.2 (W02), le Bras oscillant gauche (02A-L) et la Rondelle en D ϕ19.2 (W03) sur l'axe du bras oscillant gauche de la pièce centrale (03A) dans l'ordre, puis utilisez la Clé Allen (B02) et le Kit de boulons à tête hexagonale demi-ronde (W05) fournis pour le verrouiller. Enfin, recouvrez le joint avec le Couvercle en plastique gauche (S02) et verrouillez-le avec 3 vis cruciformes ST4.0*16 (W10), puis fixez l'Autocollant en PVC gauche (P01). (voir Fig.10)

6.2 Utilisez la Clé Allen (B02) et le Kit de boulons à tête hexagonale demi-ronde (W04) fournis pour fixer le soudé arrière du bras oscillant gauche au maneton gauche et le boucher avec le Couvercle en plastique rond (S01). (voir Fig.10)

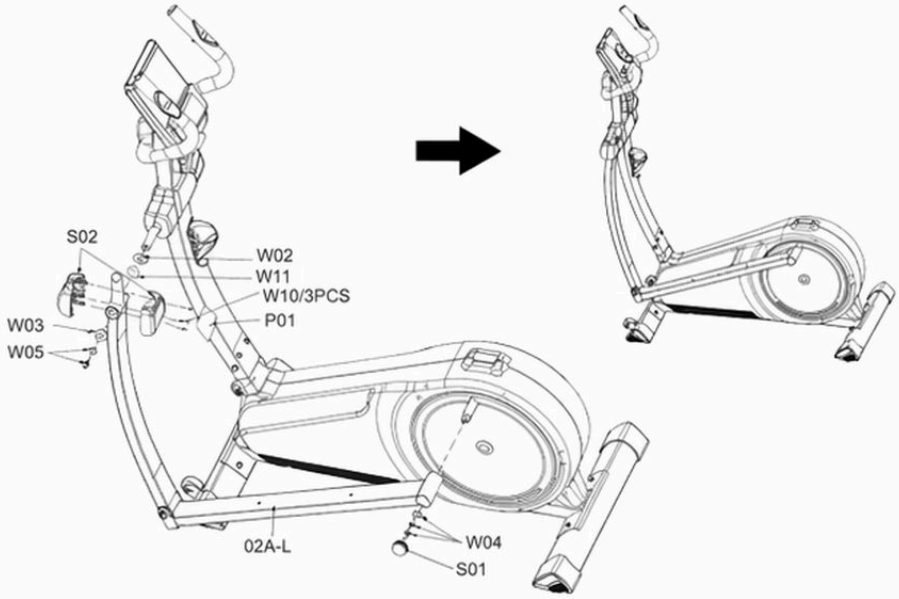
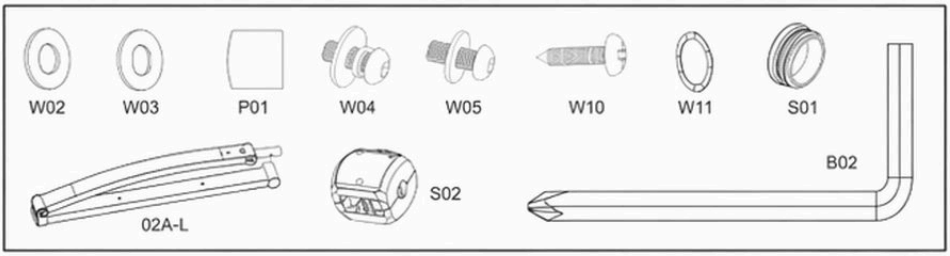


Fig.10



Étape 7

Installer le bras de balancier droit

7.1 Tout d'àbord, placez dans l'ordre la rondelle plate ϕ19.2 (W02), le bras de balancier droit (02A-R) et la rondelle en D ϕ19.2 (W03) sur l'arbre de balancier droit de la barre centrale (03A), puis utilisez la clé Allen (B02) et le kit de boulons à tête semi-ronde à six pans creux (W05) fournis pour bloquer, Ensuite, recouvrez le joint avec le cache en plastique droit (S03) et fixez-le avec 3 vis Phillips ST4.0*16 (W10), puis apposez l'autocollant en PVC droit (P02). (voir Fig.11)

7.2 Utilisez la clé Allen (B02) et le kit de boulons à tête semi-ronde à six pans creux (W04) fournis pour fixer le cordon de soudure arrière du bras de balancier gauche à la manivelle droite et et obturez avec le cache rond en plastique (S01). (voir Fig.11)

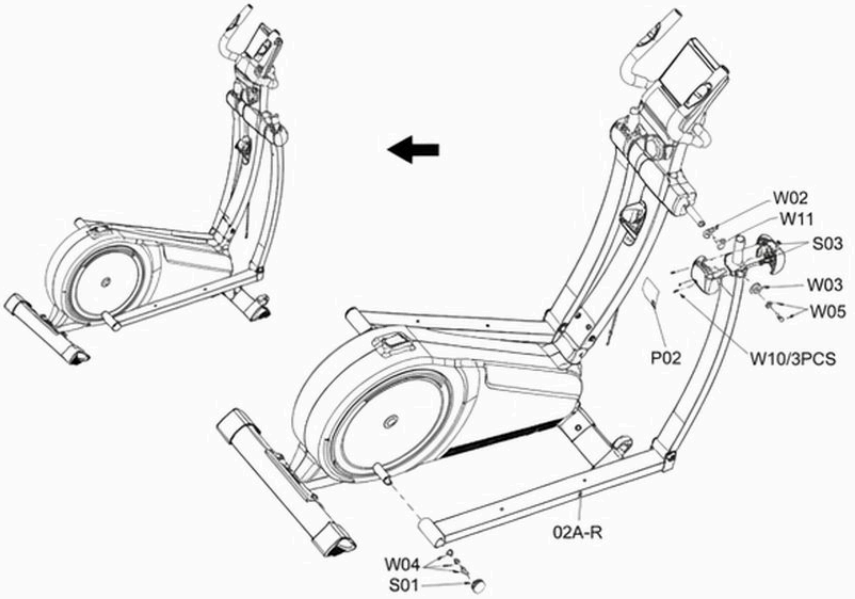
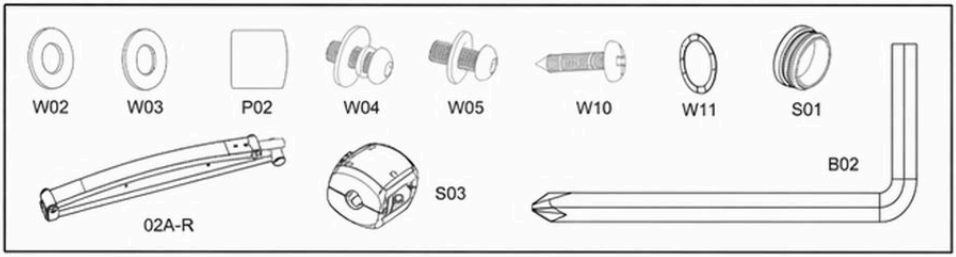


Fig.11



Étape 8

Installer les pédales en plastique gauche et droite

Utilisez la clé à fourche ouverte 10-12# (B01) et 4 jeux de kit de boulons à tête plate et col carré (W07) fournis pour installer les pédales en plastique gauche et droite (S05/S06) sur le bras oscillant gauche et droit. (voir Fig.12)

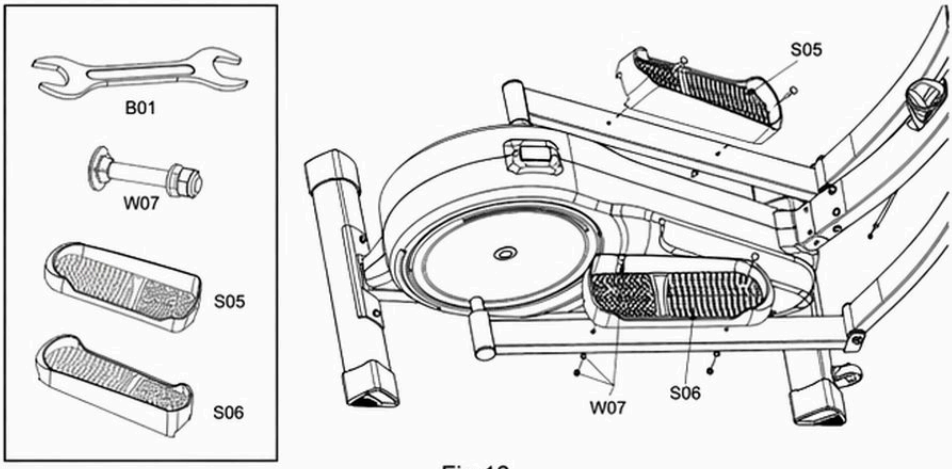
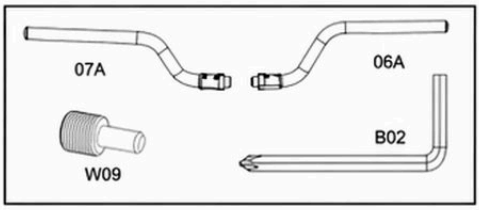


Fig.12

Étape 9

Installer le guidon gauche et droit

Insérez le guidon gauche (07A) dans le bras oscillant gauche, puis utilisez la clé Allen (B02) et le boulon M12*P1.0*Φ24 (W09) fournis pour le verrouiller. Le guidon droit (06A) est installé de la même manière que le guidon gauche. (voir Fig.13)



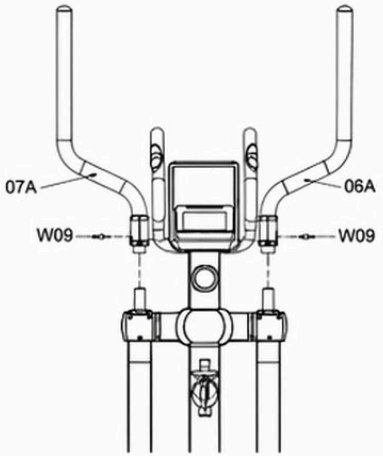
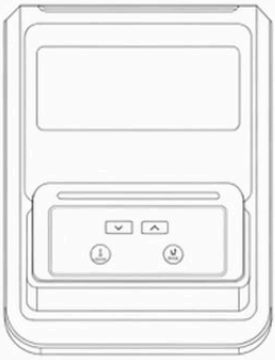


Fig.13

Guide d'utilisation de l'écran LCD

AFFICHAGE

1. Affiche l'horloge et l'horloge d'alarme à l'arrêt.
2. Affiche la vitesse, le temps, la distance, les calories, le RPM et la fréquence cardiaque toutes les 6 secondes pendant l'exercice.



SPÉCIFICATIONS

TEMPS	0:00 ~ 99:59
VITESSE	Le signal maximal pouvant être détecté est 99.99(ML)KM/H
DISTANCE	0.0 ~ 999.9(ML)KM
CALORIES	0 ~ 999.9 KCAL
ODO	0.0~999.9(ML)KM
FRÉQUENCE CARDIAQUE	40~240BPM
RPM	0 ~ 9999RPM
TEMPÉRATURE	Température ambiante actuelle

TOUCHES

HAUT	En mode réglage, vous pouvez diminuer le temps/la distance/les calories.
BAS	En mode réglage, vous pouvez augmenter le temps/la distance/les calories.
MODE	Appuyez pour sélectionner les fonctions. Si vous maintenez le bouton MODE enfoncé pendant une longue période, le temps, la distance et les calories seront réinitialisés.
RÉINITIALISER	Appuyez pour réinitialiser le temps, la distance et les calories.

Guide d'utilisation de l'écran LCD

FONCTIONS ET UTILISATION :

1. SCAN : Appuyez sur le bouton « MODE » jusqu'à ce que « SCAN » apparaisse ; l'écran fera défiler les 7 fonctions.
2. TEMPS : (1) Comptez le temps total depuis le début jusqu'à la fin de l'exercice.
   (2) Appuyez sur le bouton « MODE » jusqu'à ce que « TIME » s'affiche, puis appuyez sur le bouton « UP/DOWN » pour régler le temps d'exercice.
   Lorsque le temps réglé est décompté jusqu'à 0, il reste affiché environ 1 seconde avant de recommencer à compter.
3. VITESSE : Affiche la vitesse actuelle.
4. DIST. : (1) Comptez la distance depuis le début jusqu'à la fin de l'exercice.
   (2) Appuyez sur le bouton « MODE » jusqu'à ce que « DIST » s'affiche, puis appuyez sur le bouton « UP/DOWN » pour régler la distance d'exercice.
   Lorsque la distance réglée est décomptée jusqu'à 0, elle reste affichée environ 1 seconde avant de recommencer à compter.
5. CAL. : (1) Comptez le total des calories depuis le début jusqu'à la fin de l'exercice.
   (2) Appuyez sur le bouton « MODE » jusqu'à ce que « CAL » s'affiche, puis appuyez sur le bouton « UP/DOWN » pour régler les calories d'exercice.
   Lorsque les calories réglées sont décomptées jusqu'à 0, elles restent affichées environ 1 seconde avant de recommencer à compter.
6. ODO : La distance totale à laquelle cette fonction se réfère pour les périodes de capacité de la batterie.
7. RPM : Affiche le nombre de pas par minute pendant l'exercice.
8. POULS (SI DISPONIBLE) :
   Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que « PULSE » apparaisse. Avant de mesurer votre fréquence cardiaque, placez les paumes de vos mains sur les deux capteurs de contact ; l'écran affichera votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (BPM) aprés 6 à 7 secondes.

Remarque :
Pendant le processus de mesure du pouls, en raison d'interférences de contact, la valeur mesurée peut être plus élevée que la fréquence cardiaque réelle pendant les 2 à 3 premières secondes, puis reviendra à un niveau normal. La valeur mesurée ne peut pas être considérée comme la base d'un traitement médical.

DÉFILEMENT DES AFFICHAGES

1. Mode d'affichage SCAN de la fenêtre principale : l'icône SCAN est allumée et la fenêtre principale s'affiche dans l'ordre suivant, avec un intervalle de 6 secondes :

VITESSE→TEMPS→DISTANCE→CALORIES→RPM→POULS

REMARQUE :

1. Si l'affichage est faible ou n'affiche aucun chiffre, remplacez les piles.
2. L'écran s'éteindra automatiquement s'il ne reçoit aucun signal pendant 4 minutes.
3. L'écran s'allumera automatiquement lorsque le signal de bouton de début d'exercice est détecté.
4. L'écran commencera automatiquement le calcul lorsque vous commencez à faire de l'exercice et arrêtera le calcul lorsque vous arrêtez de faire de l'exercice pendant 4 secondes.

REMARQUE :
L'écran utilise 2 piles de 1,5 V « AA » (piles non incluses).

Guide d'étirement

L'utilisation de cet équipement vous apportera plusieurs avantages. Elle améliorera votre condition physique, tonifiera vos muscles, et associée à un régime alimentaire contrôlé, elle vous aidera à perdre du poids. Cet exercice améliorera votre circulation et permettra à vos muscles de fonctionner correctement. Il est recommandé de faire quelques exercices d'étirement avant de l'utiliser, comme indiqué ci-dessous.

Chaque exercice peut être effectué pendant environ 30 secondes. Ne forcez pas vos muscles. Si vous ressentez une douleur pendant l'étirement, ARRÊTEZ IMMÉDIATEMENT !



Instructions de réglage

Réglage de la résistance :
Les utilisateurs peuvent ajuster les niveaux de résistance selon leurs besoins.
Ce produit offre 16 niveaux de réglage (1-16).



Méthodes d'entretien et de dépannage

Le vélo elliptique est un appareil de fitness simple mais puissant qui vous permet d'effectuer aisément un entraînement complet à domicile sans avoir besoin de le brancher. Voici les recommandations d'entretien pour les machines elliptiques :

Nettoyage : Après chaque utilisation, essuyez la surface et toutes les surfaces de contact de l'entraîneur elliptique avec un chiffon humide pour enlever la sueur et la poussière. Mais ne l'essuyez pas avec une solution acide, alcaline ou organique.

Réglage : Ajustez selon vos besoins. Par exemple : ajustez l'angle auquel la machine est utilisée pour assurer une posture correcte et un confort maximal.

Vérification des boulons : Vérifiez régulièrement que tous les boulons et écrous sont bien serrés. En cas de desserrage, resserrez-les immédattement.

Inspection des pièces : Inspectez régulièrement les pièces de votre entraîneur elliptique pour détecter tout dommage ou usure et remplacez-les au besoin.

Étanche à l'humidité : Conservez la machine elliptique dans un endroit sec pour empêcher l'humidité d'endommager la machine.

Pannes et méthodes de dépanange :

<table>
<tr><th>FAQ</th><th>Cause</th><th>Méthode de réglage</th><th>Si le problème persiste</th></tr>
<tr><td>Châssis instable</td><td>1. Le sol est inégal ou présente des débris.
2. Le tube du pied arrière n'est pas de niveau.</td><td>1. Pour enlever les débris, placez la machine sur un tapis de yoga ;
2. Resserrez toutes les vis ;
3. Ajuster l'équilibreur du tube du pied arrière.</td><td rowspan="7">Contactez le vendeur pour obtenir de l'aide.</td></tr>
<tr><td>Guidon instable</td><td>Vis non serrées.</td><td>1. Réinstaller et serrer les vis.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">L'écran LCD n'affiche aucune donnée</td><td>Aucune pile n'était installée.</td><td>Veuillez installer des piles.</td></tr>
<tr><td>Les pôles positif et négatif de la batterie ne sont pas installés correctement.</td><td>Réinstallez correctement la batterie.</td></tr>
<tr><td>Les deux câbles de fréquence cardiaque et le câble du capteur 1 ne sont pas correctement connectés aux câbles de signal (A, B, C) de l'écran LCD.

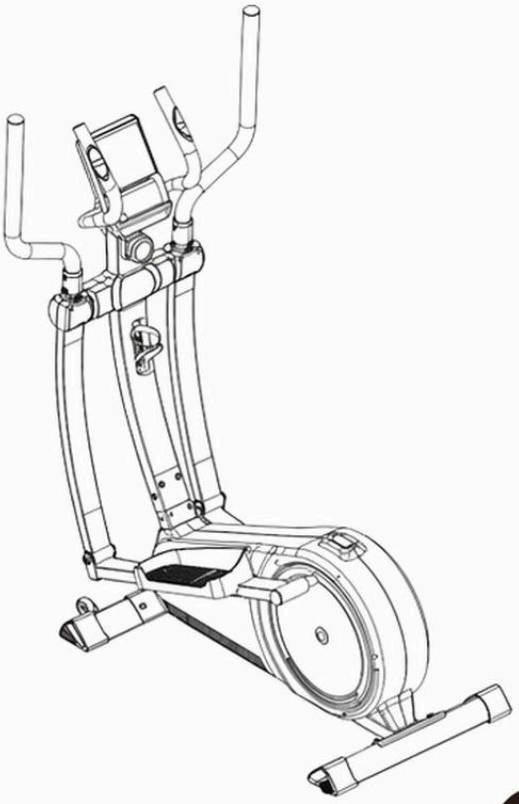
L'écran LCD est endommagé.</td><td>Les deux câbles de fréquence cardiaque et le câble du capteur 1 doivent être correctement connectés aux câbles de signal (A, B, C) de l'écran LCD, dans un rapport un à un.

Contactez le vendeur pour remplacer un nouvel écran LCD.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">L'écran LCD n'affiche qu'une partie des données</td><td>Seule la fréquence cardiaque est affichée. (Cela signifie que le câble du capteur 1 est endommagé.)</td><td>Contactez le vendeur pour remplacer un nouveau câble du capteur 1.</td></tr>
<tr><td>Seule la vitesse, la distance et les calories sont affichées. (Cela signifie que deux câbles de fréquence cardiaque sont endommagés.)</td><td>Contactez le vendeur pour remplacer deux câbles de fréquence cardiaque.</td></tr>
</table>

SPORTNOW

IN260600468V01_DE

A90-477V00



Magnetischer Crosstrainer

WICHTIG, FÜR ZUKÜNFTIGE VERWENDUNG AUFBEWAHREN: SORGFÄLTIG LESEN.

MONTAGEANLEITUNG

Katalog

Warnhinweise und Sicherheitsvorkehrungen ..... DE - 1

Explosionszeichnung des Produkts ..... DE - 2

Teileliste ..... DE - 3-4

Hardware-Paket ..... DE - 5

Montageanleitung ..... DE - 6-12

LCD-Monitor Bedienungsanleitung ..... DE - 13-16

Dehnanleitung ..... DE - 17

Wartung und Fehlerbehebung ..... DE - 18

Warnhinweise und Sicherheitsvorkehrungen

WARNUNG

Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainings einen Arzt oder Fitnesstrainer. Dies ist für Menschen jeden Alters oder für diejenigen wichtig, die ein bestehendes Gesundheitsproblem haben: Bitte lesen Sie vor der Verwendung eines Geräts alle Anweisungen.

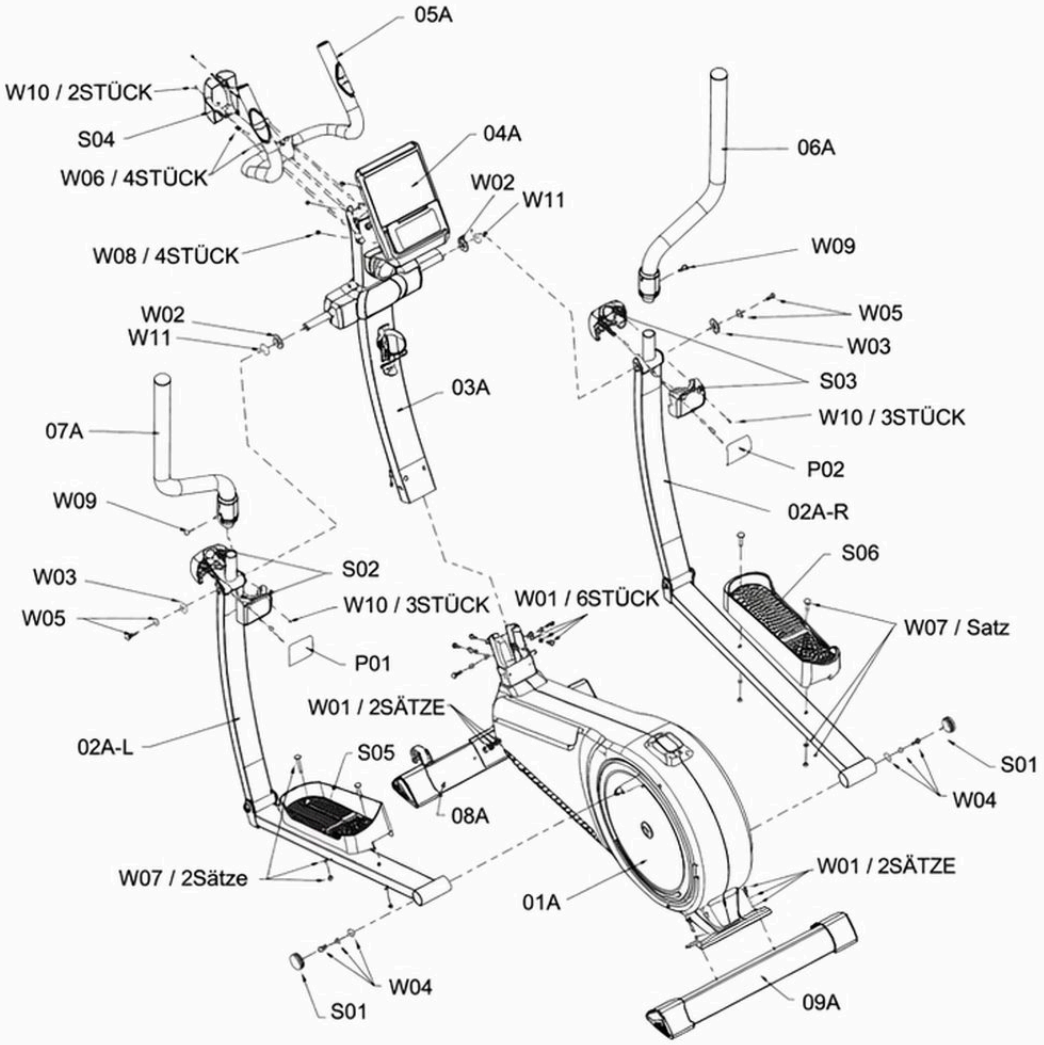
Die korrekte Verwendung des Produkts ist Ihre Garantie für Sicherheit und Komfort. Bitte lesen Sie die Anweisungen vor der Verwendung sorgfältig durch und beachten Sie die folgenden Sicherheitsvorkehrungen.

1. Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers sicherzustellen, dass alle Benutzer des Geräts angemessen über die Sicherheitsvorkehrungen informiert sind;
2. Zu Ihrer Sicherheit stellen Sie sicher, dass alle Teile ordnungsgemäß montiert sind, dass das Gerät auf einer stabilen und ebenen Fläche verwendet wird.
3. Tragen Sie stets geeignete Kleidung und Schuhe (z. B. Trainingsanzug/Shorts/Trainingsschuhe). Entfernen Sie vor dem Training alle persönlichen Schmuckstücke. Tragen Sie keine lose Kleidung, um zu vermeiden, dass diese im Gerät hängen bleibt, und gehen Sie nicht barfuß oder in Hausschuhen, um Stürze zu vermeiden. Wärmen Sie sich vor der Benutzung des Geräts gut auf, denn dies hilft, Muskelzerrungen zu vermeiden.
4. Der Sicherheitszustand des Geräts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß überprüft wird, z. B. an Seilen, Rollen und Verbindungsstellen.
5. Dieses Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden; maximale Benutzerkörpermasse ist 120kg. Die maximale Belastbarkeit beträgt 300kg, was das 2,5-Fache der maximalen Körpermasse von 120kg entspricht.
6. Abmessungen des Geräts: 45,3*29,7*60,6inch, Gesamtgewicht: 49kg, Stellen Sie sicher, dass der Abstand zwischen dem Gerät und jedem Hindernis mindestens 2 ft/0,6m beträgt.
7. Achtung: Übermäßiges oder unsachgemäßes Training kann zu Verletzungen führen.
8. WARNUNG: Systeme zur Überwachung der Herzfrequenz können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwindelig oder ohnmächtig fühlen, hören Sie sofort mit dem Training auf.
9. Verwenden Sie dieses Gerät nicht für andere Zwecke als zum Training, wie im Handbuch beschrieben. Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
10. Es wird empfohlen, nicht unmittelbar nach den Mahlzeiten zu trainieren. Warten Sie mindestens 1 Stunde, bevor Sie mit den Aktivitäten beginnen.
11. Es wird empfohlen, dass Personen mit eingeschränkter körperlicher/sensorischer/geistiger Leistungsfähigkeit sowie Personen mit wenig Erfahrung oder Wissen beim körperlichen Training von einem Sicherheitstrainer begleitet werden.
12. Dieses Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkter körperlicher, sensorischer oder geistiger Leistungsfähigkeit oder mangelnder Erfahrung und Wissen bestimmt, es sei denn, sie wurden von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt oder bezüglich des Gebrauchs des Geräts unterwiesen.
13. Dieses Produkt wurde für die Verwendung in der häuslichen Umgebung getestet und ist für den Heim-, persönlichen, familiären oder Haushaltsgebrauch garantiert.
14. ACHTUNG: Kindern und Haustieren ist es nicht gestattet, sich der Ellipsenmaschine zu nähern, während sie in Gebrauch ist. Das Nichteinhalten kann zu Verletzungen führen.
15. Achten Sie auf Komponenten, die am stärksten Verschleiß ausgesetzt sind, und ersetzen Sie fehlerhafte Teile sofort bzw. nehmen Sie das Gerät außer Betrieb, bis die Reparatur durchgefühtt ist.

Allgemeine Hinweise zur Wartung und Reinigung:

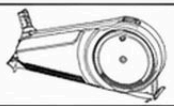
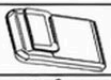
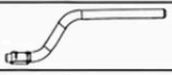
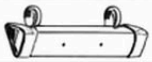
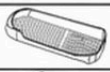
- Verwenden Sie niemals Scheuermittel oder lösungsmittelhaltige Reiniger zur Reinigung des Geräts;
- Lassen Sie das Gerät nicht Witterungseinflussen wie Sonnenlicht, Regen, Tau, Staub, Salzwasser und dergleichen ausgesetzt;
- Stellen Sie das Gerät nicht in staubigen und feuchten Umgebungen, Saunen oder an nicht belüfteten Orten auf.

Produkt-Erweiterungsdiagramm

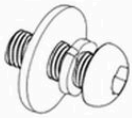
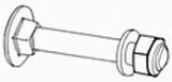


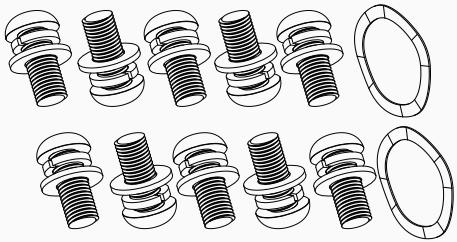
Teileliste

Stellen Sie sicher, dass Sie die folgenden Teile beim Öffnen der Verpackung haben.

TEIL-NR.	BEZEICHNUNG	ANZAHL	ABBILDUNG
01A	Hauptrahmen	1	
02A-L	Linker Schwingarm	1	
02A-R	Rechter Schwingarm	1	
03A	Mittelstange	1	
04A	LCD-Monitor	1	
05A	Pulsmessgriff	1	
06A	Rechter Lenker	1	
07A	Linker Lenker	1	
08A	Vorderes Fußrohr	1	
09A	Hinteres Fußrohr	1	
S01	Runde Kunststoffabdeckung	2	
S02	Linke Kunststoffabdeckung	1 Satz	
S03	Rechte Kunststoffabdeckung	1 Satz	
S04	Kunststoff-Lenkerabdeckung	1	
S05	Linkes Kunststoffpedal	1	
S06	Rechtes Kunststoffpedal	1	
W01	Sechskant-Schraubensatz mit rundem Kopf (M8*20 Schraube, ϕ8.5 Federscheibe, ϕ8.5*T1.5 Unterlegscheibe)	10 Satz	

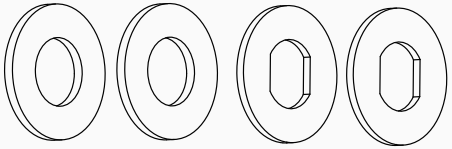
Teileliste

TEIL-NR.	BEZEICHNUNG	MENGE	ABBILDUNG
W02	ϕ19.2 Unterlegscheibe (flach)	2	
W03	ϕ19.2 D-Unterlegscheibe	2	
W04	Sechskant-Steckschrauben-Satz mit Linsenkopf (M8*25-Schraube, ϕ8.5 Federring, ϕ8.5*T2.0 Unterlegscheibe (flach))	2 Satz	
W05	Sechskant-Steckschrauben-Satz mit Linsenkopf (M8*16-Schraube, ϕ8.5*T2.0 Unterlegscheibe (flach))	2 Satz	
W06	Sechskant-Steckschrauben-Satz mit Linsenkopf (M8*16-Schraube, ϕ8.5*T1.5 Unterlegscheibe (flach))	4 Satz	
W07	Schlossschrauben-Satz mit Flachrundkopf und Vierkantansatz (M6*40 Schraube, ϕ6.4 Unterlegscheibe (flach), M6 Mutter)	4 Satz	
W08	M5*16 Kreuzschlitzschraube mit Linsenkopf	4	
W09	M12*P1.0*ϕ6*24 Schraube	2	
W10	ST4.0*16 Kreuzschlitzschraube	8	
W11	ϕ25 Wellenscheibe	2	
P01	Linker PVC-Aufkleber	1	
P02	Rechter PVC-Aufkleber	1	
B01	10–12# Maulschlüssel	1	
B02	Inbusschlüssel/Schraubendreher	1	



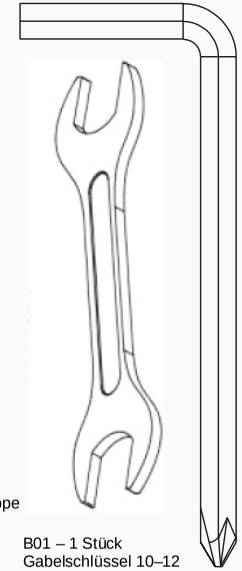
W01 – 10 Sätze
Halbrundkopf-Innensechskantschrauben-Set
(Schraube M8×20, Federscheibe Ø8,5, flache
Unterlegscheibe Ø8,5 × Stärke 1,5)

W11 – 2 Stück
Wellscheibe Ø25



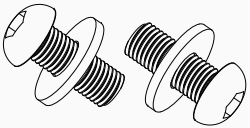
W02 – 2 Stück
Unterlegscheibe flach 19,2

W03 – 2 Stück
Unterlegscheibe 19,2D

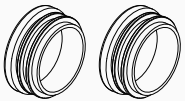


B01 – 1 Stück
Gabelschlüssel 10–12

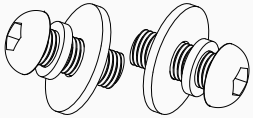
B02 – 1 Stück
Inbusschlüssel /
Schraubendreher



W05 – 2 Sätze
Halbrundkopf-Innensechskantschrauben-Set
(Schraube M8×16, flache Unterlegscheibe
Ø8,5 × Stärke 2,0)



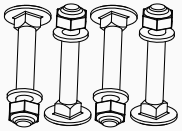
S01 – 2 Stück
runde Kunststoffabdeckkappe



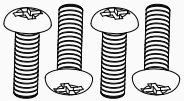
W04 – 2 Sätze
Halbrundkopf-Innensechskantschrauben-Set
(Schraube M8×20, Federscheibe Ø8,5, flache
Unterlegscheibe Ø8,5 × Stärke 2,0)



W06 – 4 Sätze
Halbrundkopf-Innensechskantschrauben-Set
(Schraube M8×16, flache
Unterlegscheibe Ø8,5 × Stärke 1,5)



W07 – 4 Sätze
Flachkopf-Halsbundschrauben-Set
(Schraube M6×40, flache
Unterlegscheibe Ø6,4, Mutter M6)



W08 – 4 Stück
M5×16 Halbrundkopf-Kreuzschlitzschraube



W09 – 2 Stück
Schraube M12 ×
Steigung 1,0 × Ø6 × 24



W10 – 8 Sätze
ST4,0×16
Kreuzschlitz-Blechschraube

Montageanleitung

Schritt 1

Montieren Sie das hintere Fußrohr

Verwenden Sie den Inbusschlüssel(B02) und 2 Sätze Halbrundkopf-Sechskantschrauben-Satz(W01), die mitgeliefert wurden, um das hintere Fußrohr(09A) am Hauptrahmen(01A) zu befestigen. (siehe Abb.1)

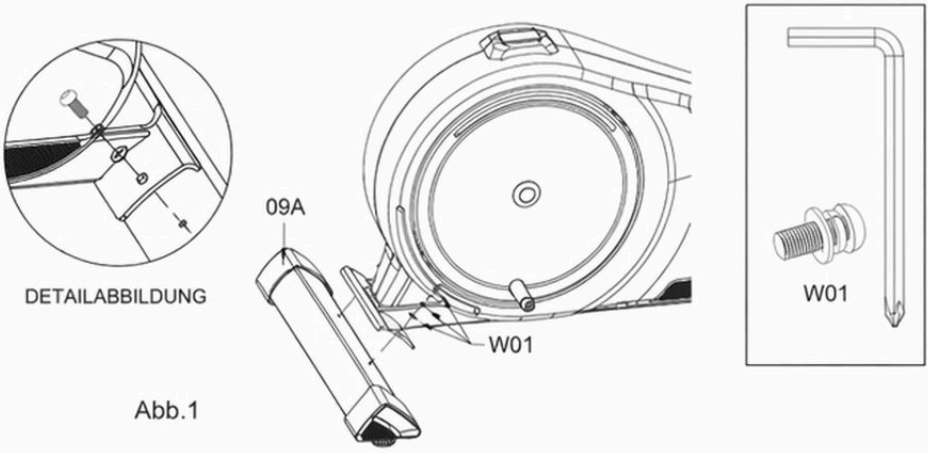


Abb.1

Schritt 2

Montieren Sie das vordere Fußrohr

Verwenden Sie den Inbusschlüssel(B02) und 2 Sätze Halbrundkopf-Sechskantschrauben-Satz(W01), die mitgeliefert wurden, um das vordere Fußrohr(08A) am Hauptrahmen(01A) zu befestigen. (siehe Abb.2)

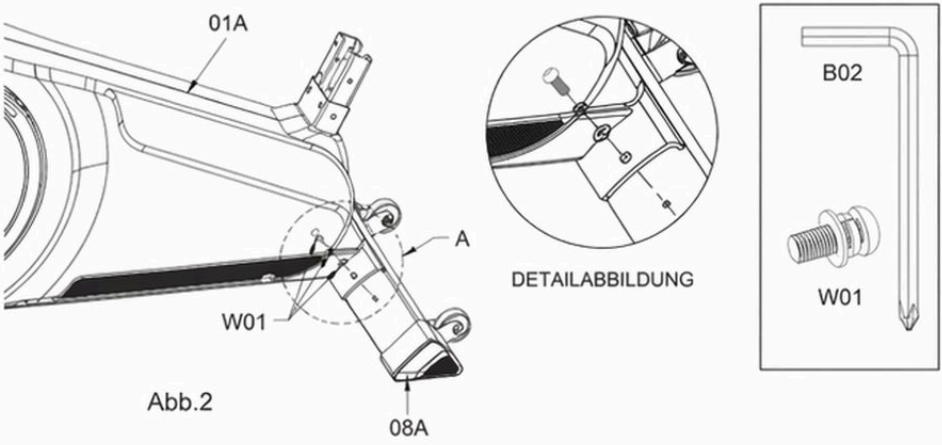


Abb.2

Schritt 3

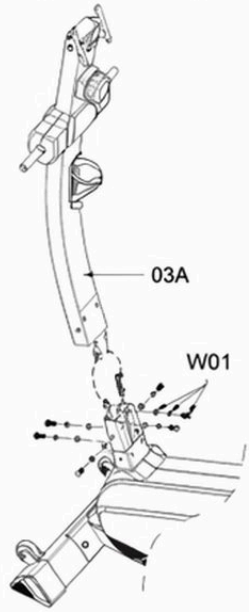
Widerstandskabel, Sensorkabel und Mittelstange installieren

Bevor Sie das Widerstandskabel installieren, drehen Sie bitte den Widerstandsknopf auf die Stufe 16 und lassen Sie das Widerstandskabel zur einfachen Installation auf die maximale Länge ausfahren. (siehe Abb. 3)



Abb.3

> ⚠ Bitte stellen Sie sicher, dass Sie diesen Schritt genau befolgen; anderenfalls wird es beim Treten sehr schwergängig.



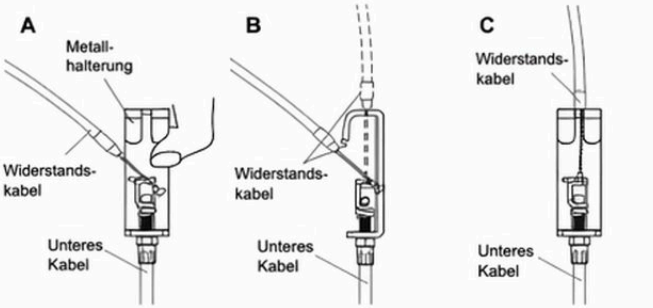


Abb.4

3.1 Verbinden Sie das Widerstandskabel fest mit dem unteren Kabel und ziehen Sie dann das Widerstandskabel nach oben und hängen Sie es in das Loch der Metallhalterung. (siehe Abb. 4).

3.2 Verbinden Sie Sensorkabel 1 fest mit Sensorkabel 2. (siehe Abb.5)

3.3 Verwenden Sie den mitgelieferten Inbusschlüssel (B02) und den 6-teiligen Satz Halbrundkopf-Inbusschrauben (W01), um die Mittelstange (03A) mit dem Hauptrahmen (01A) zu verbinden. (siehe Abb.6)

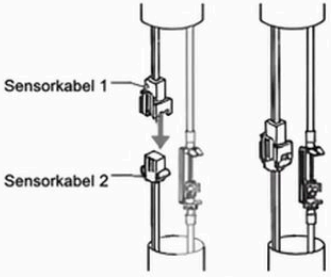


Abb.5

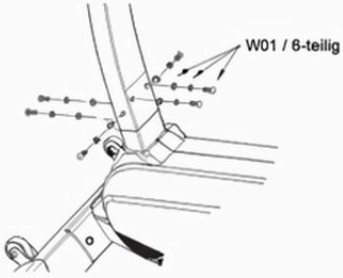
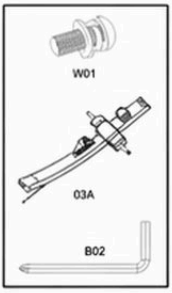


Abb.6



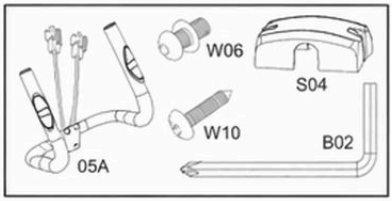
Schritt 4

Montieren Sie den Pulsmessgriff

4.1 Verwenden Sie den Inbusschlüssel (B02) und 4 Sätze Halbrreis-Sechskantschrauben-Satz (W06), um den Pulsmessgriff am Mittelrohr (03A) zu befestigen. (siehe Abb.7)

4.2 Nehmen Sie die Abdeckung des oberen Endes des Mittelrohrs ab und führen Sie die beiden Pulsmesskabel (M1 und M2) des Pulsmessgriffs (05A) durch das kleine Loch auf der Rückseite des Mittelrohrs und dann aus dem oberen Ende des Mittelrohrs heraus. (siehe Abb.7)

4.3 Setzen Sie die Kunststoff-Schutzabdeckung des Lenkers (S04) auf und verriegeln Sie sie mit 2 ST4.0*16 Kreuzschlitzschrauben (W10). (siehe Abb.7)



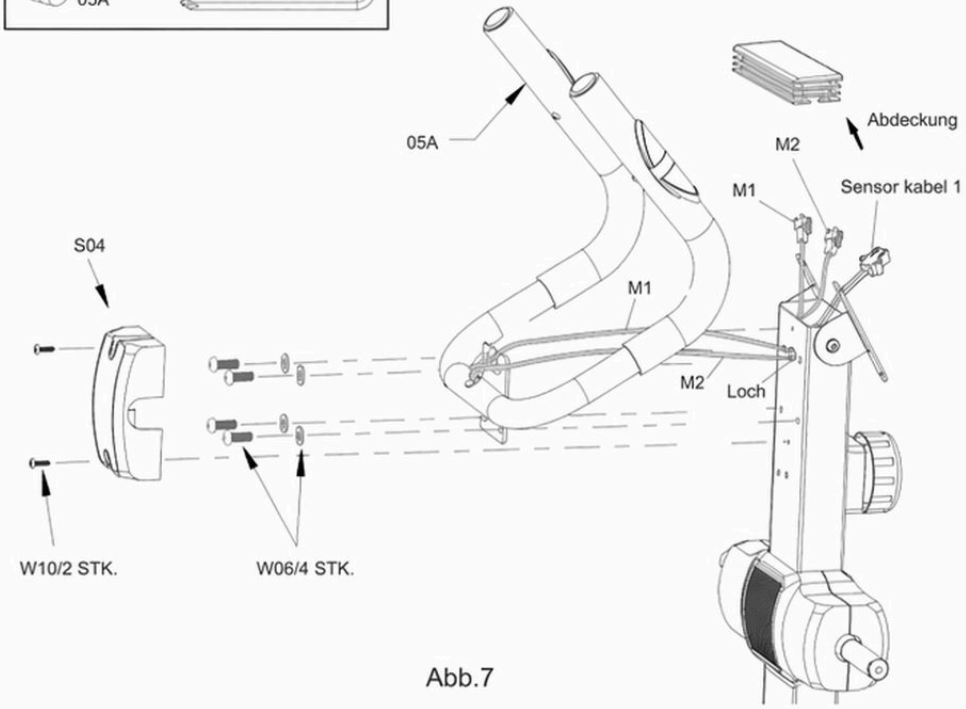


Abb.7

Schritt 5

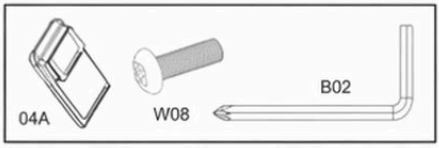
Montieren des LCD-Monitors

5.1 Schließen Sie die beiden Herzfreguenzkabel (M1 & M2) und das Sensorkabel 1 jeweils an die drei Signalkabel des LCD-Monitors (04A) an und führen Sie diese Kabel dann in die Mittelstange ein. (siehe Abb. 8)

5.2 Verwenden Sie den Schraubendreher (B02) und 4 Stück M5*16 Halbrundkopf-Kreuzschraube (W08), die im Lieferumfang enthalten sind, um den LCD-Monitor an der Mittelstange zu befestigen. Bringen Sie abschließend die Abdeckung wieder am oberen Ende der Mittelstange an. (siehe Abb. 9)

Hinweis: Der Monitor wird mit 2 Stück 1,5-V-„AAA"-Batterien betrieben (Batterien nicht enthalten).

⚠ Die M5*16 Halbrundkopf-Kreuzschrauben (W08) sind werkseitig an der Rückseite des LCD-Monitors vormontiert.



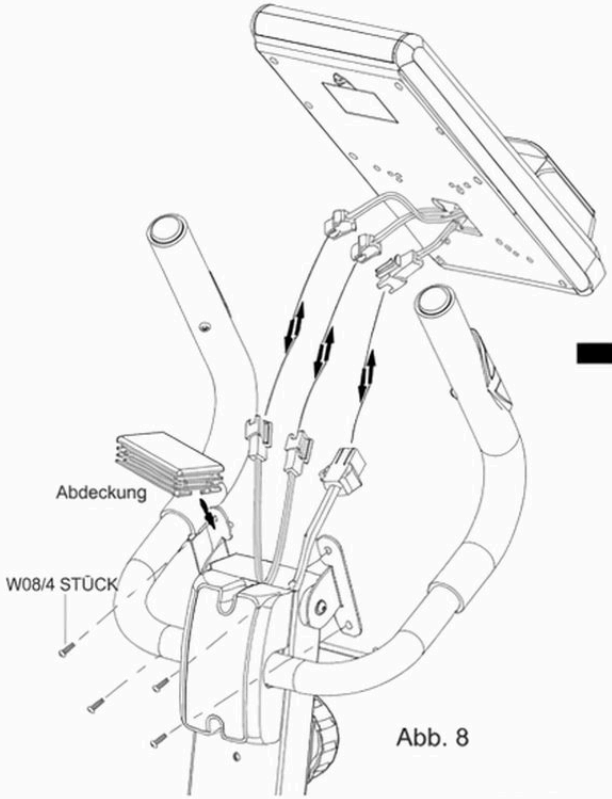


Abb. 8

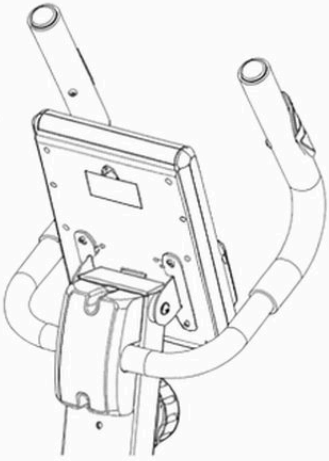


Abb. 9

Schritt 6

Montage des linken Schwingarms

6.1 Zuerst die ϕ19,2 Unterlegscheibe (W02), den linken Schwingarm (02A-L) und die ϕ19,2 D Unterlegscheibe (W03) nacheinander auf die linke Schwingarmwelle der Mittelachse (03A) aufsetzen und mit dem mitgelieferten Innensechskantschrauben-Set mit halbrundem Kopf (W05) festziehen. Anschließend die Verbindung mit der linken Kunststoffabdeckung (S02) abdecken und mit 3 Stück ST4,0*16 Kreuzschlitzschrauben (W10) sichern sowie den linken PVC-Aufkleber (P01) anbringen. (siehe Abb.10)

6.2 Verwenden Sie den Inbusschlüssel (B02) und das mitgelieferte Innensechskantschrauben-Set mit halbrundem Kopf (W04), um die hintere Schweißverbindung des linken Schwingarms an der linken Kurbel zu befestigen und mit der runden Kunstsoffabdeckung (S01) zu verschließen. (siehe Abb.10)

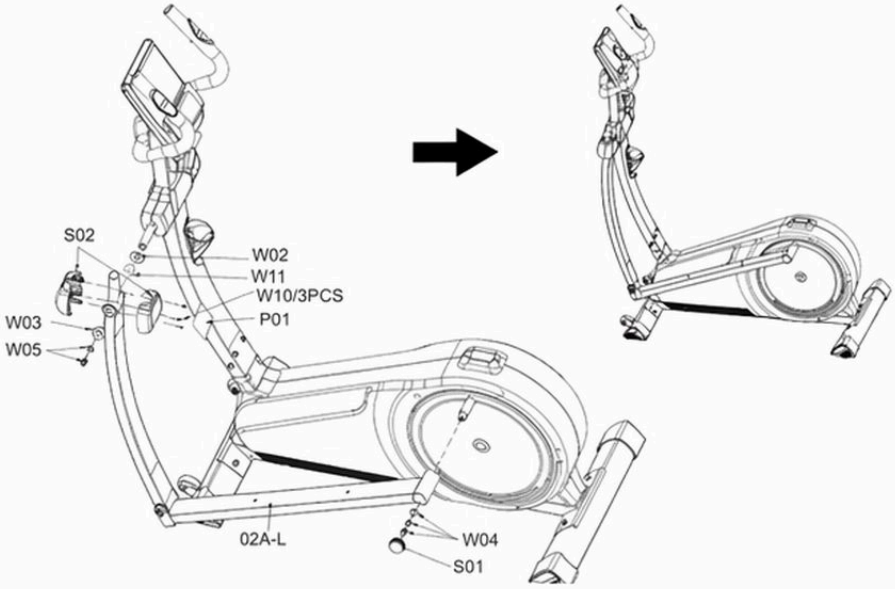
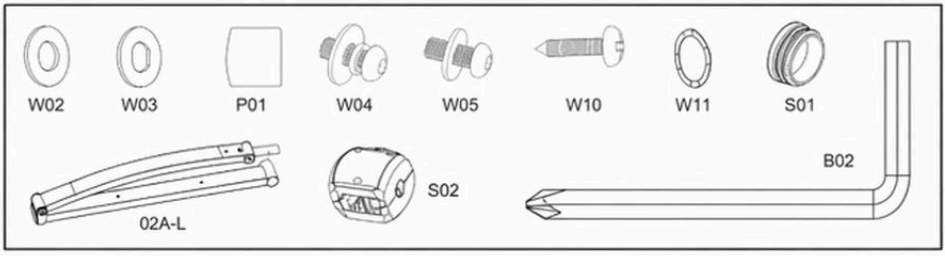


Abb.10



Schritt 7

Montieren Sie den rechten Schwingarm

7.1 Setzen Sie zuerst die ϕ19.2 Unterlegscheibe (W02), den rechten Schwingarm (02A-R) und die ϕ19.2 D-Unterlegscheibe (W03) nacheinander auf die rechte Schwingarmwelle der Mittelstange (03A) und verwenden Sie dann den mitgelieferten Innensechskantschlüssel (B02) und den Innensechskant-Schraubensatz mit Halbrundkopf (W05), um sie zu sichern. Decken Sie schließlich die Verbindung mit der rechten Kunstsoffabdeckung (S03) ab und sichern Sie se mit 3V10) und bringen Sie 3 ST4 bringen Sie den rechten PVC-Aufkleber (P02) an. (siehe Abb.11)

7.2 Verwenden Sie den mitgelieferten Innensechskantschlüssel (B02) und den Innensechskant-Schraubensatz mit Halbrundkopf (W04), um die hintere Schweißverbindung des linken Schwingarms an der rechten Kurbel zu befestigen und mit der runden Kunstsoffabdeckung (S01) zu verschließen. (siehe Abb.11)

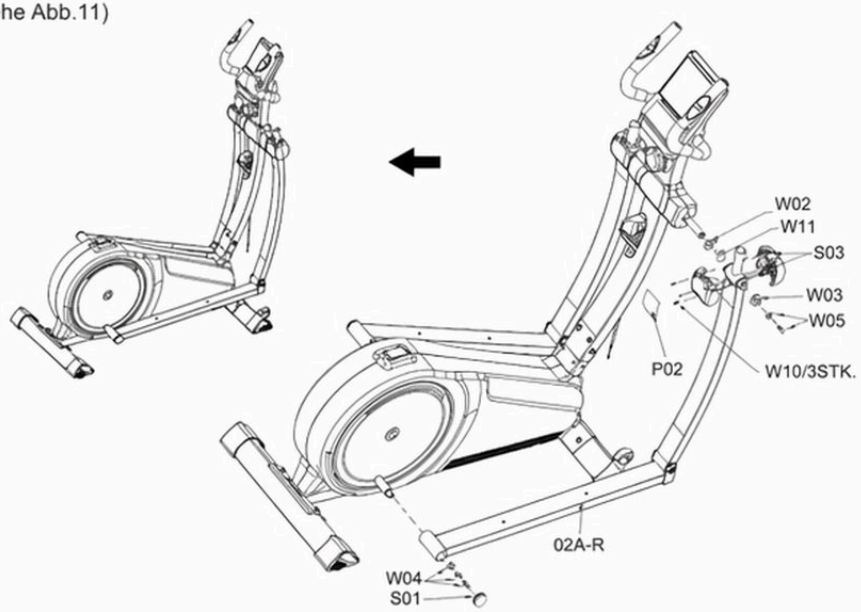
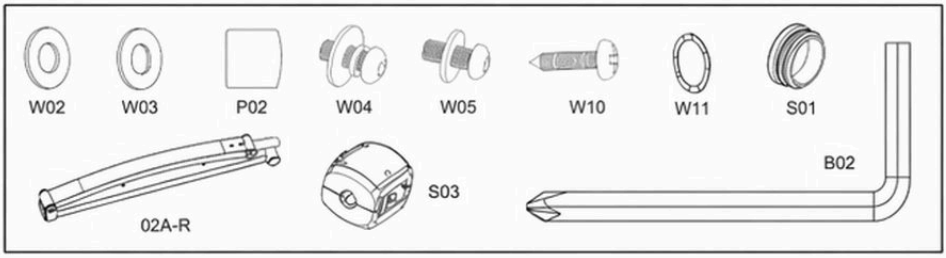


Abb.11



Schritt 8

Montieren Sie das linke und rechte Kunststoffpedal

Verwenden Sie den 10-12# Maulschlüssel (B01) und 4 Sätze Schrauben-Set mit Flachkopf und vierkantigem Hals (W07), um die linken und rechten Kunststoffpedale (S05/S06) an den linken und rechten Schwingarm zu montieren. (siehe Abb.12)

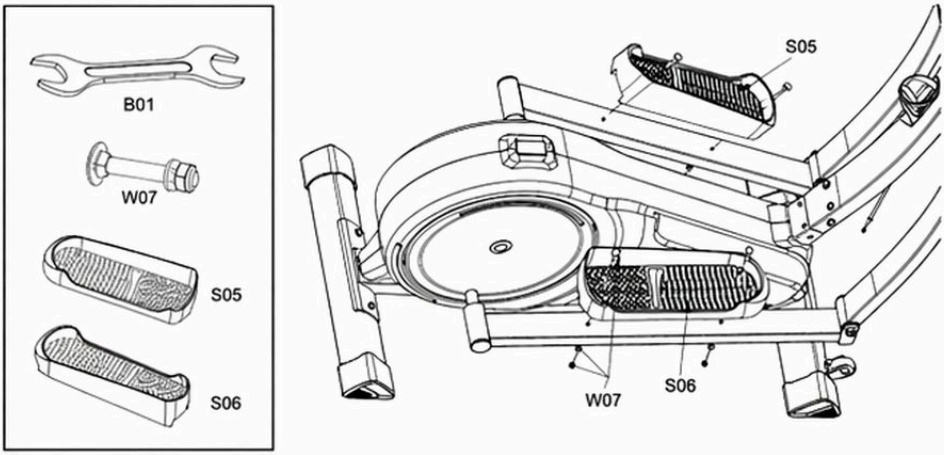
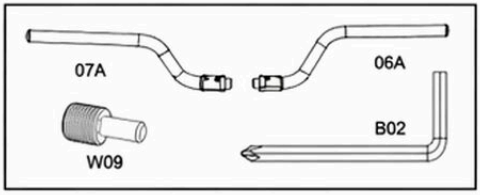


Abb.12

Schritt 9

Montieren Sie den linken und rechten Lenker

Stecken Sie den linken Lenker (07A) in den linken Schwingarm und verwenden Sie dann den Inbusschlüssel (B02) und die Schraube M12*P1.0*Φ6*24 (W09), um ihn zu befestigen. Der rechte Lenker (06A) wird ähnlich wie der linke Lenker montiert. (siehe Abb.13)



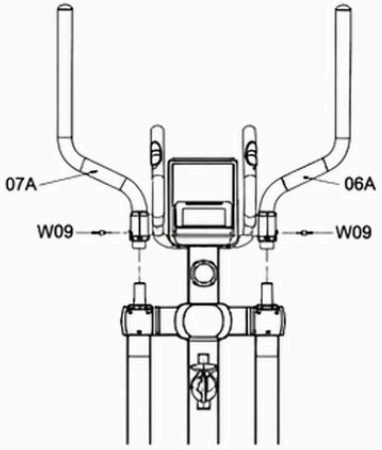
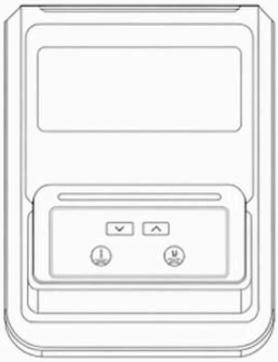


Abb.13

LCD-Monitor Bedienungsanleitung

ANZEIGE

1. Anzeige von Uhrzeit und Alarmzeit im Stoppzustand
2. Anzeige von Geschwindtigkeit, Zeit, Enffernung, Kalorien, RPM, Herzfrequenz alle 6 Sekunden während des Trainings.



SPEZIFIKATIONEN

ZEIT	0:00 ~ 99:59
GESCHWINDIGKEIT	Das maximale Signal kann bei 99.99(ML)KM/H erfasst werden
ENTFERNUNG	0.0 ~ 999.9(ML)KM
KALORIEN	0 ~ 999.9 KCAL
ODO (GESAMTSTRECKE)	0.0~999.9(ML)KM
PULS	40~240BPM
RPM (TRITTFREQUENZ)	0 ~ 9999RPM
TEMP (TEMPERATUR)	Aktuelle Umgebungstemperatur

TASTEN

HOCH	Im Einstellmodus können Sie Zeit/Entfernung/Kalorien verringern
RUNTER	Im Einstellmodus können Sie Zeit/Entfernung/Kalorien erhöhen
MODE	Kurz drücken, um Funktionen auszuwählen. Wenn Sie die MODE-Taste längere Zeit gedrückt halten, werden Zeit, Enffernung und Kalorien zurückgesetzt.
RESET	Drücken, um Zeit, Entfernung, Kalorien zurückzusetzen.

FUNKTIONEN UND BEDIENUNG:

1. SCAN: Drücken Sie die „MODE"-Taste, bis „SCAN" erscheint; der Monitor wechselt dann durch alle 7 Funktionen.
2. ZEIT: (1) Zählt die Gesamtzeit vom Beginn bis zum Ende des Trainings.
   (2) Drücken Sie die „MODE"-Taste, bis „ZEIT" angezeigt wird, und drücken Sie dann die „UP/DOWN"-Taste, um die Trainingszeit einzustellen.

Wenn die eingestellte Zeit auf 0 herunterzählt, bleibt sie etwa 1 Sekunde stehen, bevor sie mit dem Hochzählen beginnt.

3. GESCHWINDIGKEIT: Zeigt die aktuelle Geschwindgkeit an.
4. ENTF.: (1) Zählt die Entfernung vom Trainingsbeginn bis zum Trainingsende.
   (2) Drücken Sie die „MODE"-Taste, bis „ENTF." angezeigt wird, und drücken Sie dann die „UP/DOWN"-Taste, um die Entfernung einzustellen.

Wenn die eingestellte Entfernung auf 0 herunterzählt, bleibt sie etwa 1 Sekunde stehen, bevor sie mit dem Hochzählen beginnt.

5. KAL.: (1) Zählt die gesamten Kalorien vom Trainingsbeginn bis zum Trainingsende.
   (2) Drücken Sie die „MODE"-Taste, bis „KAL." angezeigt wird, und drücken Sie dann die „UP/DOWN"-Taste, um die Trainingskalorien einzustellen.

Wenn die eingestellten Kalorien auf 0 herunterzählen, bleibt sie etwa 1 Sekunde stehen, bevor sie mit dem Hochzählen beginnt.

6. ODO: Die Gesamtkilometerzahl, auf die sich diese Funktion während der Batteriekapazitätsdauer bezieht.
7. RPM: Zeigt die Schritte pro Minute während des Trainings an.
8. PULS (WENN VERFÜGBAR):

Drücken Sie die „MODE"-Taste, bis „PULS" erscheint. Bevor Sie Ihre Pulsfrequenz messen, legen Sie die Handflächen auf beide Kontaktflächen. Der Monitor zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM) auf dem LCD nach 6~7 Sekunden an.

Hinweis:
Während der Pulsmessung kann der Messwert aufgrund von Kontaktstörungen in den ersten 2~3 Sekunden höher sein als der tatsächliche Puls; anschließend kehrt er auf ein normales Niveau zurück. Der Messwert kann nicht als Grundlage für medizinische Behandlungen herangezogen werden.

ANZEIGEFOLGE

1. Hauptfenster SCAN-Anzeigemodus: Das SCAN-Symbol leuchtet, und das Hauptfenster wird in der folgenden Reihenfolge angezeigt, jeweils 6 Sekunden lang:

GESCHWINDIGKEIT→ZEIT→ENTFERNUNG→KALORIEN→RPM→PULS

HINWEIS:

1. Wenn die Anzeige schwach ist oder keine Zahlen anzeigt, ersetzen Sie bitte die Batterien.
2. Der Monitor schaltet sich automatisch ab, wenn 4 Minuten lang kein Signal empfangen wird.
3. Der Monitor wird durch das Starten des Trainings aktiviert, sobald ein Signal durch Drücken der Starttaste empfangen wird.
4. Der Monitor beginnt automatisch zu berechnen, wenn Sie mit dem Training beginnen, und stoppt die Berechnung, wenn Sie 4 Sekunden aufhören zu trainieren.

HINWEIS:

Der Monitor benötigt 2 Stück 1,5 V „AA"-Batterien (Batterien nicht enthalten).

Dehnanleitung

Die Verwendung dieses Geräts bietet Ihnen mehrere Vorteile. Es verbessert Ihre Fitness, strafft Ihre Muskeln und hilft Ihnen in Kombination mit einer kontrollierten Enrährung beim Abnehmen. Diese Übung verbessert Ihre Durchblutung und sorgt dafür, dass Ihre Muskeln richtig funktionieren. Es wird empfohlen, vor der Verwendung einige Dehnübungen durchzuführen, wie unten gezeigt.

Jede Übung kann etwa 30 Sekunden lang durchgeführt werden. Überanstrengen Sie Ihre Muskeln nicht. Wenn Sie während des Dehnens Schmerzen verspüren, BITTE SOFORT AUFHÖREN!



Anweisungen zur Einstellung

Widerstandseinstellung:
Benutzer können die Widerstandsstufen nach ihren eigenen Bedürfnissen einstellen. Dieses Produkt bietet 16 Einstellstufen (1-16).



Wartungs- und Fehlersuchmethoden

Der Crosstrainer ist ein einfaches, aber leistungsfähiges Fitnessgerät, mit dem Sie zu Hause ohne Stromanschluss problemlos ein Ganzkörpertraining absolvieren können. Im Folgenden finden Sie Wartungsempfehlungen für den Crosstrainer:

Reinigung: Wischen Sie nach jedem Gebrauch die Oberflächen und alle Kontaktflächen des Crosstrainers mit einem feuchten Tuch ab, um Schweiß und Staub zu entfernen. Verwenden Sie keine sauren, alkalischen oder organischen Lösungen.

Einstellung: Stellen Sie nach Bedarf ein. Passen Sie beispielsweise den Winkel an, in dem das Gerät verwendet wird, um eine richtige Körperhaltung und maximalen Komfort zu gewährleisten.

Schraubenprüfung: Überprüfen Sie regemläßig, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind. Bei Lockerheit ziehen Sie diese sofort nach.

Teileprüfung: Überprüfen Sie regemläßig die Teile Ihres Crosstrainers auf Beschädigungen oder Verschleiß und ersetzen Sie diese bei Bedarf.

Feuchtigkeitsschutz: Lagern Sie den Crosstrainer an einem trockenen Ort, um zu verhindern, dass Feuchtigkeit das Gerät beschädigt.

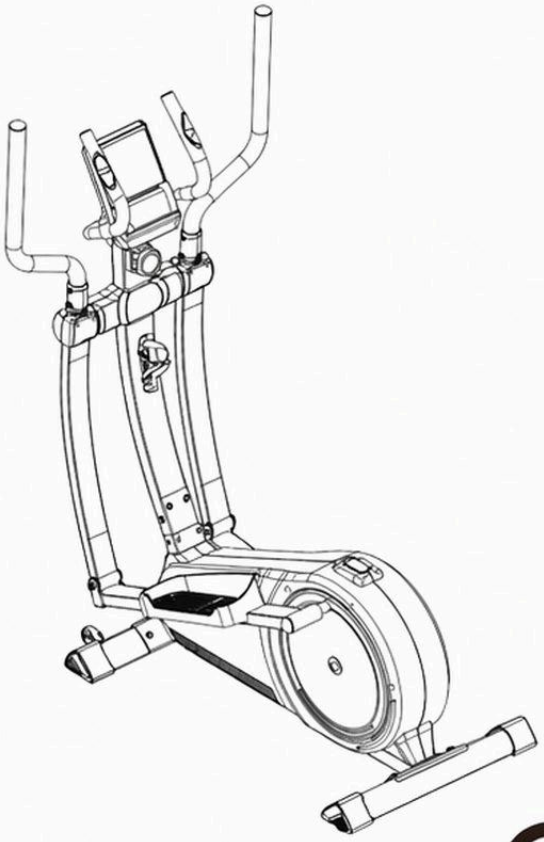
Fehler und Fehlersuchmethoden:

FAQ	Ursache	Abhilfemaßnahme	Wenn das Problem weiterhin besteht
Instabiler Hauptrahmen	1. Der Untergrund ist uneben oder weist Schmutz auf. 2. Das hintere Fußrohr ist nicht waagerecht.	1. Entfernen Sie Schmutz und stellen Sie das Gerät auf eine Yogamatte; 2. Ziehen Sie alle Schrauben erneut fest; 3. Stellen Sie den Ausgleichs-gewichtsregler des hinteren Fußrohrs ein.	Wenden Sie sich an den Verkäufer, um Hilfe zu erhalten.
Wackelnder Lenker	Schrauben nicht festgezogen.	1. Schrauben erneut einsetzen und festziehen.	
LCD-Monitor zeigt keine Daten an	Keine Batterie installiert.	Bitte Batterien einsetzen.	
	Die Plus- und Minuspole der Batterie sind nicht korrekt installiert.	Batterie korrett installieren.	
	Die beiden Herzfrequenzkabel und das Sensorkabel 1 sind nicht korrekt mit den Signalkabeln (A, B, C) des LCD-Monitors verbunden.	Die beiden Herzfrequenzkabel und das Sensorkabel 1 müssen korrekt mit den Signalkabeln (A, B, C) des LCD-Monitors in Eins-zu-eins-Zuordnung verbunden werden.	
	Der LCD-Monitor ist beschädigt.	Wenden Sie sich an den Verkäufer, um einen neuen LCD-Monitor zu ersetzen.	
LCD-Monitor zeigt nur einen Teil der Daten an	Es wird nur die Herzfrequenz angezeigt. (D. h., Sensorkabel 1 ist beschädigt.)	Wenden Sie sich an den Verkäufer, um ein neues Sensorkabel 1 zu ersetzen.	
	Es werden nur Geschwindigkeit, Distanz und Kalorien angezeigt. (D. h., zwei Herzfrequenzkabel sind beschädigt.)	Wenden Sie sich an den Verkäufer, um zwei Herzfrequenzkabel zu ersetzen.	

SPORTNOW

IN260600468V01_ES

A90-477V00



Máquina elíptica magnética

IMPORTANTE, CONSÉRVELO PARA FUTURAS CONSULTAS:
LÉALO DETENIDAMENTE.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Catálogo

Instrucciones de advertencia y precauciones de seguridad ..... ES - 1

Diagrama de expansión del producto ..... ES - 2

Lista de piezas ..... ES - 3-4

Paquete de hardware ..... ES - 5

Instrucciones de montaje ..... ES - 6-12

Guía de funcionamiento del monitor LCD ..... ES - 13-16

Guía de estiramiento ..... ES - 17

Métodos de mantenimiento y solución de problemas ..... ES - 18

Instrucciones de advertencia y precauciones de seguridad

⚠ **ADVERTENCIA**	Antes de iniciar cualquier ejercicio, consulte a un médico o a un entrenador físico. Esto es importante para personas de todas las edades o para quienes tengan un problema de salud preexistente; lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo.

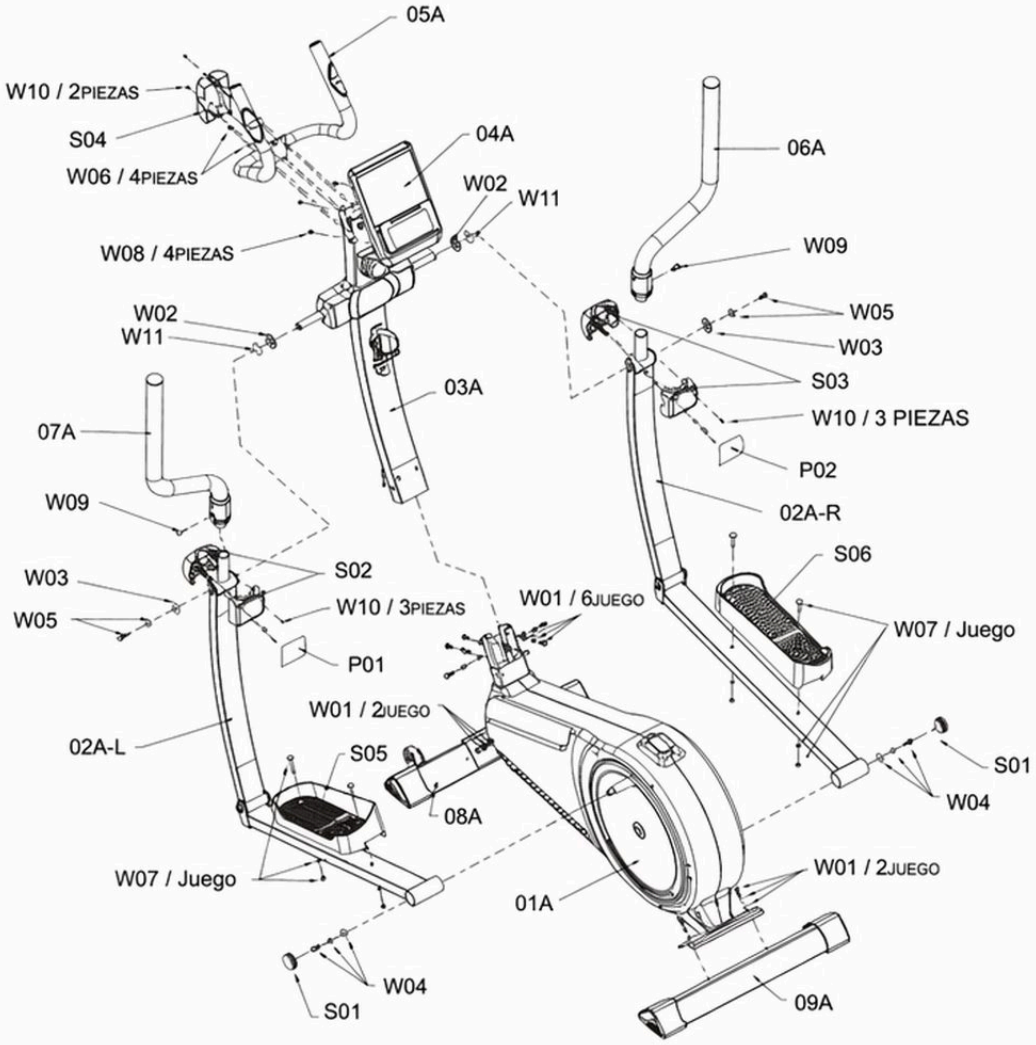
El uso correcto del producto es su garantía de seguridad y comodidad. Lea atentamente las instrucciones antes de usarlo y preste atención a las siguientes precauciones de seguridad.

1. Es responsabilidad del propietario garantizar que todos los usuarios del equipo estén adecuadamente informados sobre las precauciones de seguridad;
2. Por su seguridad, asegúrese de que todas las piezas estén correctamente montadas y de que el equipo se utilice sobre una base estable y nivelada.
3. Use siempre ropa y calzado adecuados (por ejemplo, chándal/pantalones cortos/calzado de entrenamiento). Quítese todas las joyas personales antes de hacer ejercicio. No use ropa holgada para evitar que quede atrapada en la máquina y no vaya descalzo ni use zapatillas para evitar caidas. Asegúrese de calentar bien antes de usar el equipo, ya que esto ayudará a prevenir la tensión muscular.
4. El nivel de seguridad del equipo solo puede mantenerse si se examina con regularidad en busca de daños y desgaste, p. ej., cuerdas, poleas y puntos de conexión.
5. Solo debe usar este equipo una persona a la vez; la masa corporal máxima del usuario es de 120 kg. La capacidad máxima de peso es de 300 kg, es decir, 2,5 veces la masa corporal máxima de 120 kg.
6. Dimensiones de la máquina: 45,3*29,7*60,6 pulgadas, peso bruto: 49 kg. Asegúrese de que la distancia entre la máquina y cada obstáculo sea de al menos 2 ft/0,6 m.
7. Precaución: el ejercicio excesivo o un ejercicio incorrecto pueden causar lesiones.
8. ADVERTENCIA: Los sistemas de monitoreo de la frecuencia cardíaca pueden ser imprecisos. El sobreesfuerzo puede provocar lesiones graves o la muerte. Si siente desmayo, deje de hacer ejercicio inmediatamente.
9. No use este equipo para ningún otro propósito que no sea hacer ejercicio como se muestra en el manual; este equipo no es adecuado para fines terapéuticos.
10. Se recomienda no hacer ejercicio inmediatamente después de las comidas. Espere al menos 1 hora antes de comenzar las actividades.
11. Se recomienda que las personas con capacidad física/sensorial/mental reducida, personas con poca experiencia o conocimiento, realicen ejercicio físico acompañadas por un entrenador de seguridad.
12. Este aparato no está destinado para ser utilizado por personas (incluidos niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia y conocimiento, a menos que hayan recibido supervisión o instrucciones sobre el uso del aparato por parte de una persona responsable de su seguridad.
13. Este producto ha sido probado para su uso en un entorno doméstico y está garantizado para uso doméstico, personal, familiar o del hogar.
14. PRECAUCIÓN: Los niños y las mascotas no deben acercarse a la máquina elíptica cuando esté en uso. No hacerlo puede causar lesiones.
15. Preste atención a los componentes más susceptibles al desgaste, reemplace inmediatamente los componentes defectuusos y/o mantenga el equipo fuera de uso hasta su reparación.

Consideraciones generales de conservación y limpieza:

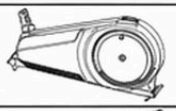
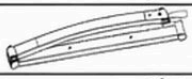
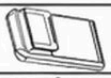
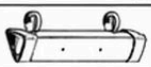
- Nunca use abrasivos ni disolventes para limpiar el equipo;
- No deje el equipo expuesto a agentes naturales como la luz solar, la lluvia, el rocío, el polvo, el spray salino, etc.;
- No coloque el equipo en entornos polvorientos y húmedos, saunas o en lugares sin ventilación.

Diagrama de expansión del producto

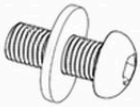
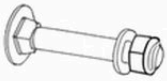


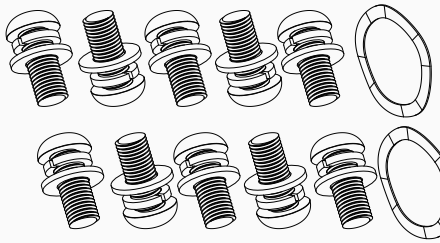
Lista de piezas

Asegúrese de tener las siguientes piezas cuando abra el paquete.

N.° DE PIEZA	NOMBRE	CANT.	IMAGEN
01A	Marco principal	1	
02A-L	Brazo oscilante izquierdo	1	
02A-R	Brazo oscilante derecho	1	
03A	Barra central	1	
04A	Monitor LCD	1	
05A	Empuñadura de frecuencia cardiaca	1	
06A	Manillar derecho	1	
07A	Manillar izquierdo	1	
08A	Tubo de apoyo delantero	1	
09A	Tubo de apoyo trasero	1	
S01	Tapa de plástico redonda	2	
S02	Cubierta de plástico izquierda	1 juego	
S03	Cubierta de plástico derecha	1 juego	
S04	Protección del manillar de plástico	1	
S05	Pedal de plástico izquierdo	1	
S06	Pedal de plástico derecho	1	
W01	Kit de tornillos hexagonales de cabeza semiredonda (Tornillo M8*20, arandela elástica ϕ8.5, arandela plana ϕ8.5*T1.5)	10 juegos	

Lista de piezas

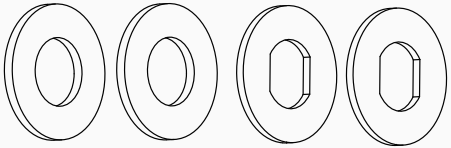
N.º DE PIEZA	NOMBRE	CANT.	IMAGEN
W02	Arandela plana ϕ19.2	2	
W03	Arandela en D ϕ19.2	2	
W04	Kit de pernos de cabeza redonda hexagonal con hexágono interior (Perno M8*25, arandela de resorte ϕ8.5, arandela plana ϕ8.5*T2.0)	2 juegos	
W05	Kit de pernos de cabeza redonda hexagonal con hexágono interior (Perno M8*16, arandela plana ϕ8.5*T2.0)	2 juegos	
W06	Kit de pernos de cabeza redonda hexagonal con hexágono interior (Perno M8*16, arandela plana ϕ8.5*T1.5)	4 juegos	
W07	Kit de perno de cabeza plana con cuello cuadrado (Perno M6*40, arandela plana ϕ6.4, tuerca M6)	4 juegos	
W08	Perno de cabeza redonda con cruz M5*16	4	
W09	Perno M12*P1.0*ϕ6*24	2	
W10	Tornillo Phillips ST4.0*16	8	
W11	Arandela ondulada ϕ25	2	
P01	Pegatina de PVC izquierda	1	
P02	Pegatina de PVC derecha	1	
B01	Llave fija de boca 10-12#	1	
B02	Llave Allen/destornillador	1	



W01 - 10 juegos
Juego de tornillo de cabeza semirredonda con hexágono interior
(Tornillo M8×20, arandela elástica Ø8,5, arandela plana Ø8,5 × espesor 1,5)

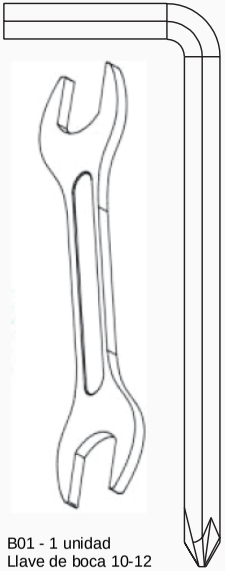


W11 - 2 unidades
Arandela ondulada Ø25



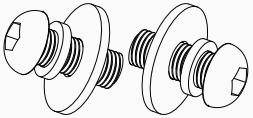
W02 - 2 unidades
Arandela plana 19,2

W03 - 2 unidades
Arandela 19,2D



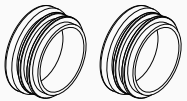
B01 - 1 unidad
Llave de boca 10-12

B02 - 1 unidad
Llave Allen / Destornillador

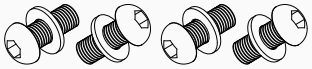


W04 - 2 juegos
Juego de tornillo de cabeza semirredonda con hexágono interior
(Tornillo M8×20, arandela elástica Ø8,5, arandela plana Ø8,5 × espesor 2,0)

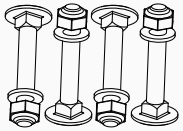
W05 - 2 juegos
Juego de tornillo de cabeza semirredonda con hexágono interior
(Tornillo M8×16, arandela plana Ø8,5 × espesor 2,0)



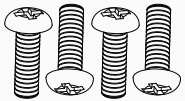
S01 - 2 unidades
Tapa de plástico redonda



W06 - 4 juegos
Juego de tornillo de cabeza semirredonda con hexágono interior
(Tornillo M8×16, arandela plana Ø8,5 × espesor 1,5)



W07 - 4 juegos
Juego de tornillo de cabeza plana con cuello cuadrado
(Tornillo M6×40, arandela plana Ø6,4, tuerca M6)



W08 - 4 unidades
Tornillo de cabeza semirredonda con ranura en cruz M5×16



W09 - 2 unidades
Tornillo M12 × paso 1,0 × Ø6 × 24



W10 - 8 juegos
Tornillo autorroscante con ranura en cruz ST4,0×16

Paso 1

Instale el tubo de apoyo trasero

Utilice la llave Allen (B02) y 2 juegos del kit de pernos de cabeza semirredonda con hexágono interior (W01) suministrados para fijar el tubo de apoyo trasero (09A) al bastidor principal (01A). (consulte la Fig. 1)

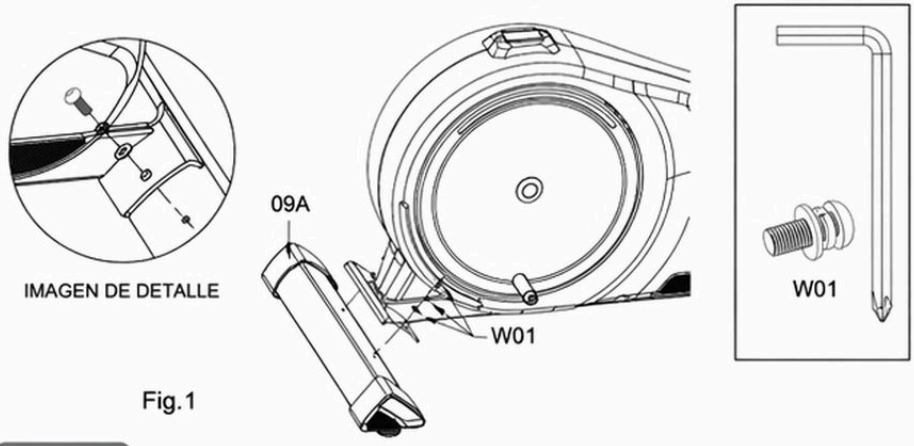


Fig.1

Paso 2

Instale el tubo de apoyo delantero

Utilice la llave Allen (B02) y 2 juegos del kit de pernos de cabeza semirredonda con hexágono interior (W01) suministrados para fijar el tubo de apoyo delantero (08A) al bastidor principal (01A). (consulte la Fig. 2)

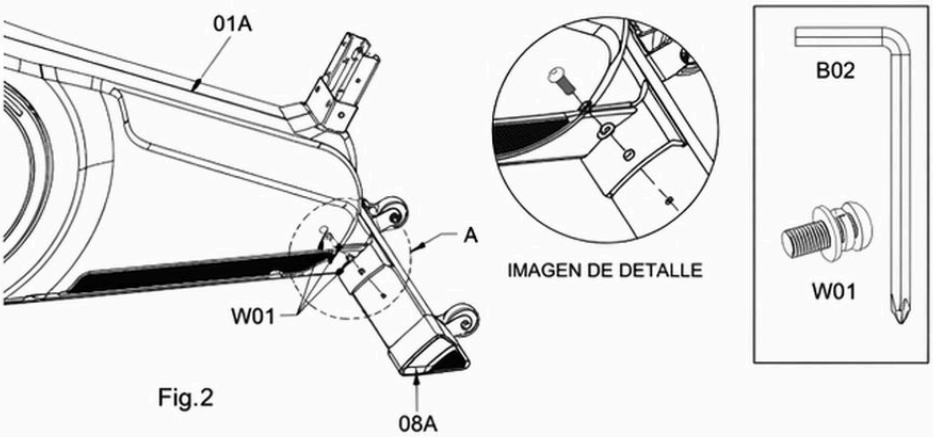


Fig.2

Instrucciones de Montaje

Paso 3

Instale el cable de resistencia, el cable del sensor y la barra central

Antes de instalar el cable de resistencia, gire la perilla de resistencia al nivel 16 y deje que el cable de resistencia se extienda al máximo para facilitar la instalación. (consulte la Fig. 3)

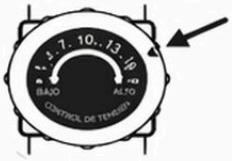
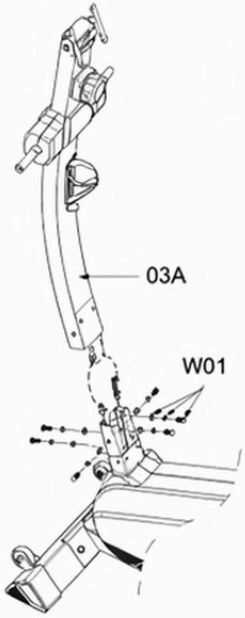


Fig.3

> Asegúrese de seguir este paso para realizar la instalación correctamente; de lo contrario, se pondrá muy dura al pedalear.



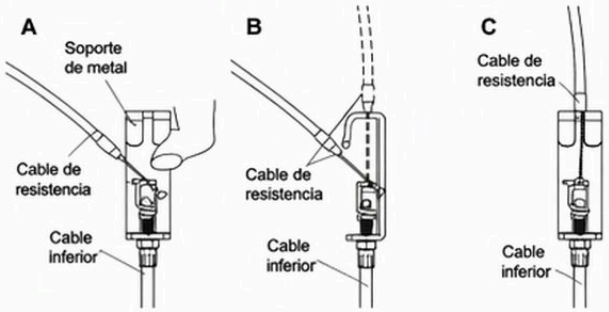


Fig.4

3.1 Conecte firmemente el cable de resistencia con el cable inferior; luego tire del cable de resistencia hacia arriba y cuélguelo en el orificio del soporte de metal. (consulte la Fig. 4).

3.2 Conecte firmemente el cable del sensor 1 con el cable del sensor 2. (consulte la Fig. 5)

3.3 Use la llave Allen (B02) y los 6 juegos de pernos hexagonales de cabeza semirredonda (W01) suministrados para conectar la barra central (03A) al bastidor principal (01A). (consulte la Fig. 6)

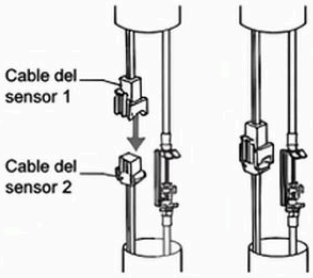


Fig.5

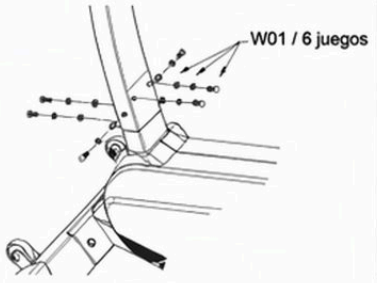
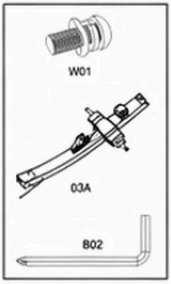


Fig.6



Paso 4

Instalación del agarre de frecuencia cardíaca

4.1 Use la llave Allen (B02) y 4 juegos del kit de pernos hexagonales de cabeza semiredonda (W06) para fijar el agarre de frecuencia cardíaca en la barra central (03A). (ver Fig.7)

4.2 Tome la tapa del extremo superior de la barra central y pase los dos cables de frecuencia cardíaca (M1 y M2) del agarre de frecuencia cardíaca (05A) a través del pequeño orificio en la parte trasera de la barra central y luego sáquelos por el extremo superior de la barra central. (ver Fig.7)

4.3 Cubra el protector de manillar de plástico (S04) y fíjelo con 2 tornillos Phillips ST4.0*16 (W10). (ver Fig.7)

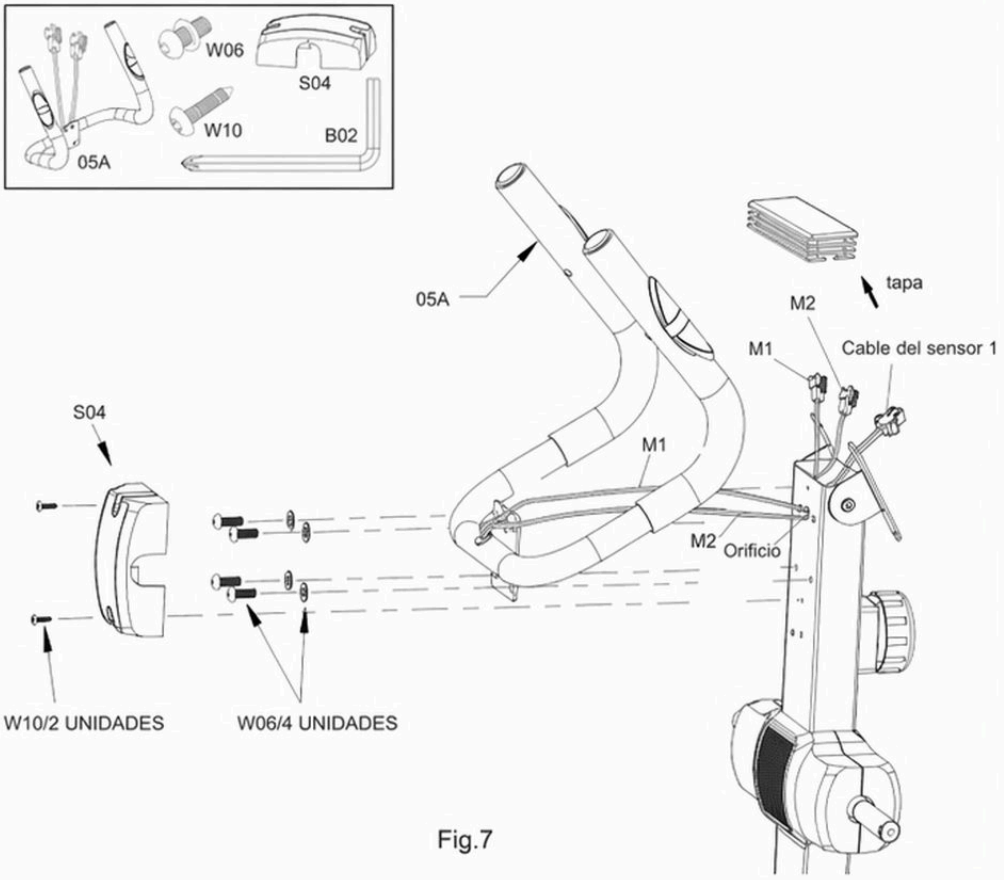


Fig.7

Instrucciones de montaje

Paso 5

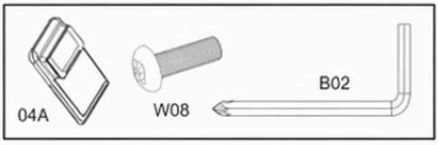
Instalar el monitor LCD

5.1 Conecte los dos cables de pulso (M1 y M2) y el cable del sensor 1 a los tres cables de señal del monitor LCD (04A) individualmente, y luego introduzca estos cables dentro de la barra central. (Consulte la Fig.8)

5.2 Use el destornillador (B02) y 4 unidades de perno de cabeza semirredonda Phillips M5*16 (W08) suministrados para fijar el monitor LCD a la barra central. Finalmente, vuelva a colocar la cubierta en el extremo superior de la barra central. (Consulte la Fig.9)

Nota: El monitor utiliza 2 unidades de baterías de 1,5 V*AAA" (las baterías no están incluidas).

⚠ Los pernos de cabeza semirredonda Phillips M5*16 (W08) están preinstalados en la parte trasera del monitor LCD.



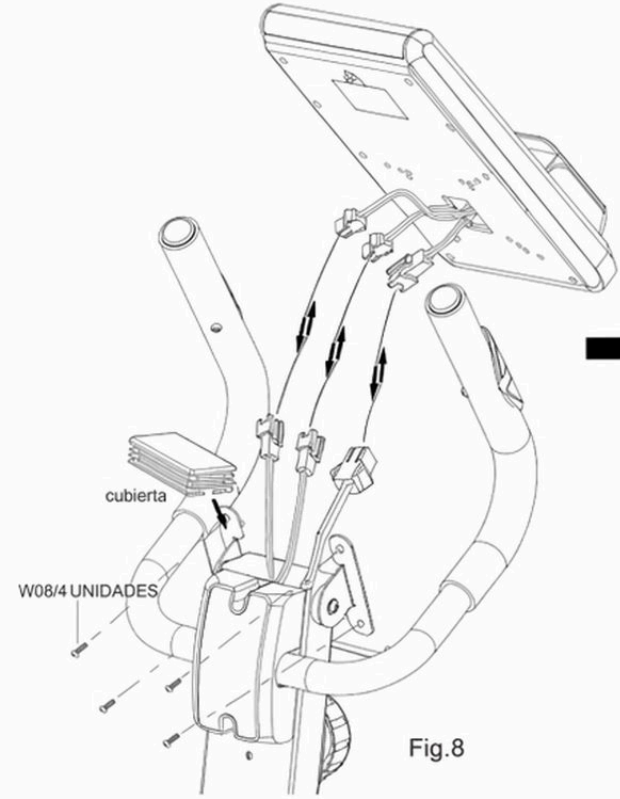


Fig.8

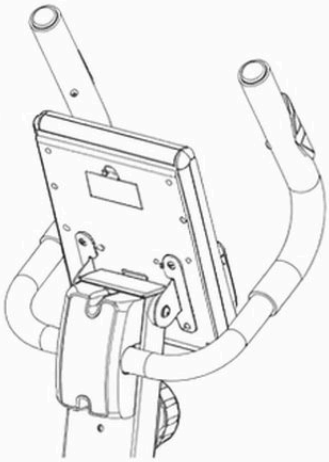


Fig.9

Paso 6

Instalar el brazo oscilante izquierdo

6.1 Primero coloque la Arandela plana ϕ19.2 (W02), el brazo oscilante izquierdo (02A-L) y la Arandela en D deϕ19.2 (W03) en el eje oscilante izquierdo del barza central (03A) en secuencia, y luego use la llave Allen (B02) y el kit de pernos de cabeza hexagonal semirredonda (W05) suministrado para asegurarlo. Finalmente, cubra la articulación con la tapa plástica izquierda (S02) y fijela con 3 tornillos Phillips ST4.0*16 (W10), y coloque la pegatina de PVC izquierda (P01). (Ver Fig.10)

6.2 Use la llave Allen (B02) y el kit de pernos de cabeza hexagonal semirredonda (W04) suministrado para fijar la soldadura trasera del brazo oscilante izquierdo al cigüeñal izquierdo y selle con la Tapa plástica redonda (S01). (Ver Fig.10)

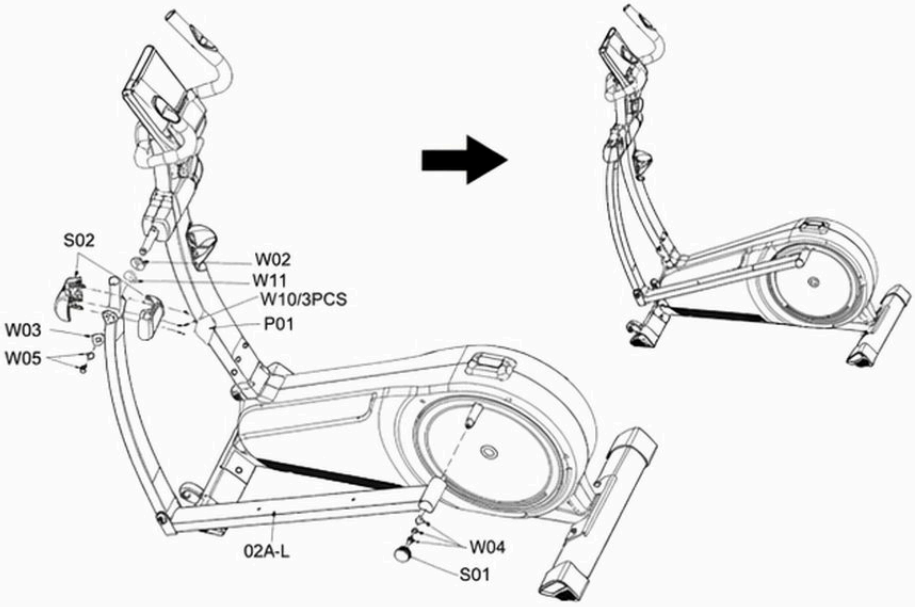
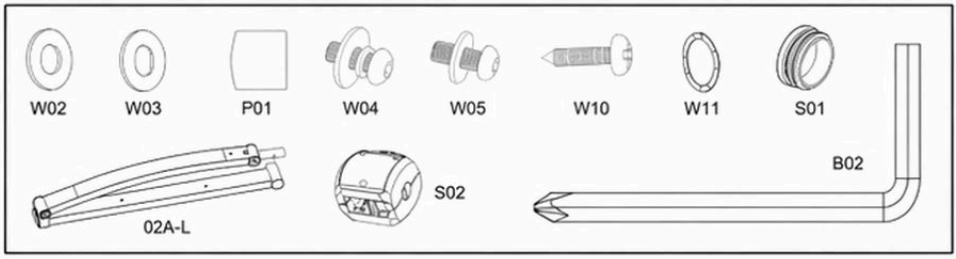


Fig.10



Paso 7

Instale el brazo oscilante derecho

7.1 Primero coloque en secuencia la Arandela plana ¢19.2 (W02), el Brazo oscilante derecho (02A-R) y la Arandela en D ¢19.2 (W03) en el eje oscilante derecho de la Barra central (03A), y luego use la Llave Allen (B02) y el Juego de tornillos de cabeza semirredonda con hexágono interior (W05) suministrado para bloquearlo. Finalmente, cubra la unión con la Tapa de plástico derecha (S03) y fíjela con 3 tornillos Phillips ST4.0*16 (W10), y coloque la Pegatina de PVC derecha (P02). (consulte la Fig.11)

7.2 Utilice la Llave Allen (B02) y el Juego de tornillos de cabeza semirredonda con hexágono interior (W04) suministrado para fijar la soldadura trasera del brazo oscilante izquierdo al cigüeñal derecho y tapar con la Tapa de plástico redonda (S01), (consulte la Fig.11)

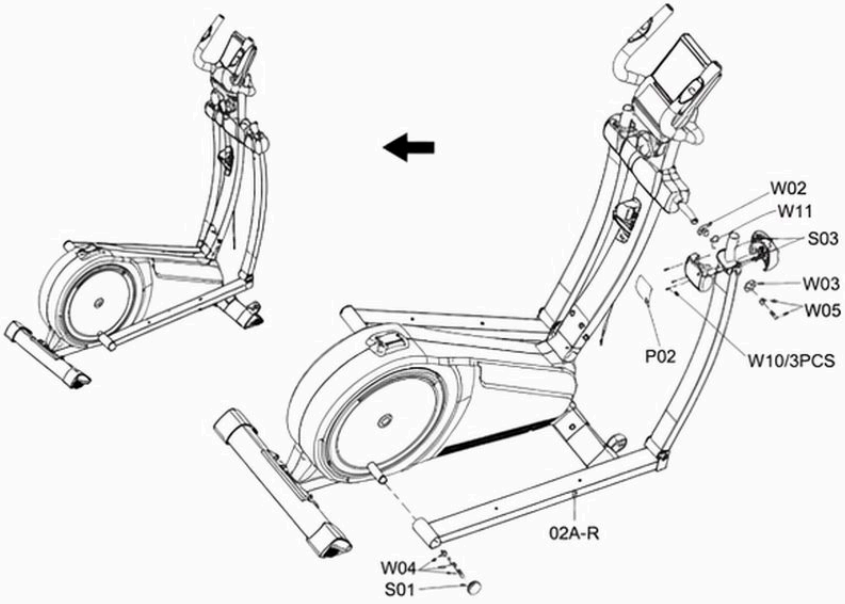
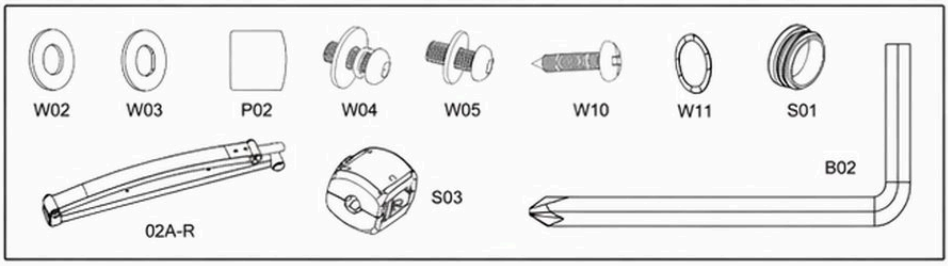


Fig.11



Paso 8

Instale el pedal de plástico izquierdo y derecho

Utilice la llave de boca abierta de 10-12# (B01) y 4 juegos del kit de pernos de cabeza plana con cuello cuadrado (W07) suministrados para instalar los pedales de plástico izquierdo y derecho (S05/S06) en el brazo oscilante izquierdo y derecho. (consulte la Fig.12)

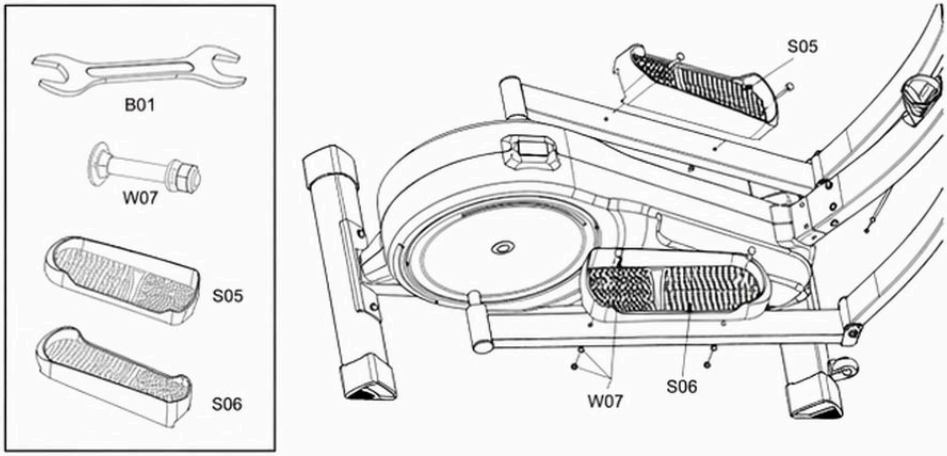
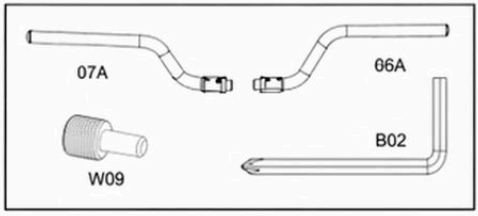


Fig.12

Paso 9

Instale el manillar izquierdo y derecho

Inserte el manillar izquierdo (07A) en el brazo oscilante izquierdo y, a continuación, utilice la llave Allen (B02) y el perno M12*P1.0*Ø6*24 (W09) suministrado para fijarlo.
El manillar derecho (06A) se instala de forma similar al manillar izquierdo. (consulte la Fig.13)



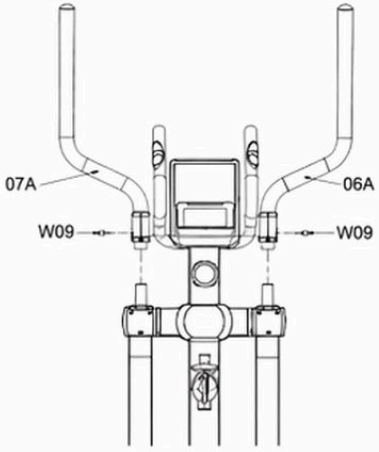
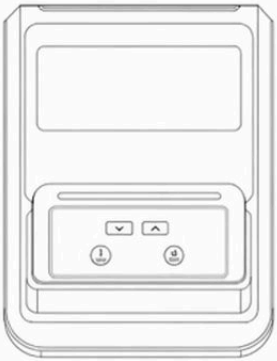


Fig.13

Guía de funcionamiento del monitor LCD

PANTALLA

1. Mostrar el reloj y el reloj de alarma en estado de detenido.
2. Mostrar velocidad, tiempo, distancia, calorías, RPM, frecuencia cardíaca cada 6 segundos durante el ejercicio.



ESPECIFICACIONES

TIEMPO	0:00 ~ 99:59
VELOCIDAD	La señal máxima que se puede recoger es 99.99(ML)KM/H
DISTANCIA	0.0 ~ 999.9(ML)KM
CALORÍAS	0 ~ 999.9 KCAL
ODÓMETRO	0.0~999.9(ML)KM
PULSO	40~240BPM
RPM	0 ~ 9999RPM
TEMPERATURA	Temperatura ambiente actual

TECLAS

ARRIBA	En el modo de configuración, puede disminuir el tiempo/distancia/calorías.
ABAJO	En el modo de configuración, puede aumentar el tiempo/distancia/calorías.
MODO	Pulse para seleccionar funciones. Si mantiene pulsado el botón MODO durante un tiempo prolongado, se restablecerán el tiempo, la distancia y las calorías.
REINICIAR	Pulse para restablecer el tiempo, la distancia y las calorías.

FUNCIONES Y OPERACIONES:

1. ESCANEO: Presione el botón "MODE" hasta que aparezca "SCAN"; el monitor recorrerá las las 7 funciones.
2. TIEMPO: (1) Cuenta el tiempo total desde el inicio hasta el final del ejercicio.
   (2) Presione el botón "MODE" hasta que se muestre "TIME" y, a continuación, presione el botón "UP/DOWN" para ajustar el tiempo de ejercicio.

Cuando el tiempo establecido cuente regresivamente hasta 0, permanecerá alrededor de 1 segundo antes de comenzar a contar hacia arriba.

3. VELOCIDAD: Muestra la velocidad actual.
4. DISTANCIA: (1) Cuenta la distancia desde el inicio hasta el final del ejercicio.
   (2) Presione el botón "MODE" hasta que se muestre "DIST" y, a continuación, presione el botón "UP/DOWN" para ajustar la distancia del ejercicio.

Cuando la distancia establecida cuente regresivamente hasta 0, permanecerá alrededor de 1 segundo antes de comenzar a contar hacia arriba.

5. CALORÍAS: (1) Cuenta el total de calorías desde el inicio hasta el final del ejercicio.
   (2) Presione el botón "MODE" hasta que se muestre "CAL" y, a continuación, presione el botón 'UP/DOWN" para ajustar las calorías del ejercicio.

Cuando las calorías establecidas cuenten regresivamente hasta 0, permanecerá alrededor de 1 segundo antes de comenzar a contar hacia arriba.

6. ODO: La distancia total a la que se refiere esta función corresponde al período de capacidad de la batería.
7. RPM: Muestra los pasos por minuto mientras se hace ejercicio.
8. PULSO (SI LO TIENE):

Presione el botón MODE hasta que aparezca "PULSE". Antes de medir su pulso, coloque las palmas de sus manos en ambas almohadillas de contacto y el monitor mostrará su frecuencia cardíaca actual en latidos por minuto (LPM) en la pantalla LCD después de 6~7 segundos.

Nota:
Durante el proceso de medición del pulso, debido a la interferencia de contacto, el valor medido puede ser más alto que el pulso real durante los primeros 2~3 segundos, luego volverá al nivel normal. El valor de medición no puede considerarse como base para tratamiento médico.

SECUENCIA DE VISUALIZACIÓN

1. Modo de visualización de ESCANEO de la ventana principal: el icono de ESCANEO se enciende y la ventana principal muestra en el siguiente orden, con intervalos de 6 segundos:

VELOCIDAD→TIEMPO→DISTANCIA→CALORÍAS→RPM→PULSO

NOTA:

1. Si la pantalla está tenue o no muestra cifras, reemplace las baterías.
2. El monitor se apagará automáticamente si no recibe señal durante 4 minutos.
3. El monitor se encenderá automáticamente cuando se reciba la señal del botón de inicio del ejercicio.
4. El monitor comenzará a calcular automáticamente cuando inicie el ejercicio y dejará de calcular cuando deje de hacer ejercicio durante 4 segundos.

NOTA:
El monitor utiliza 2 pilas de 1,5 V "VA" (las pilas no están incluidas).

Guía de estiramientos

El uso de este equipo le proporcionará varios beneficios. Mejora su estado físico, tonifica sus músculos y, combinado con una dieta controlada, le ayudará a perder peso. Este ejercicio mejorará su circulación y hará que sus músculos funcionen correctamente. Se recomienda realizar algunos ejercicios de estiramiento antes de usarlo, como se muestra a continuación.

Cada ejercicio puede realizarse durante aproximadamente 30 segundos. No fuerce sus músculos. Si siente dolor mientras se estira, ¡DETÉNGASE!



Instrucciones de ajuste

Ajuste de la resistencia:
Los usuarios pueden ajustar los niveles de resistencia según sus propias necesidades. Este producto ofrece 16 niveles de ajuste (1-16).



Métodos de mantenimiento y solución de problemas

La elíptica es una pieza de equipo de fitness simple pero potente que le permite realizar fácilmente un entrenamiento de cuerpo completo en casa sin necesidad de estar enchufada. A continuación, se presentan recomendaciones de mantenimiento para máquinas elípticas:

Limpieza: Después de cada uso, limpie la superficie y todas las superficies de contacto de la máquina elíptica con un paño húmedo para eliminar el sudor y el polvo. No la limpie con soluciones ácidas, alcalinas u orgánicas.

Ajuste: Ajuste según sea necesario. Por ejemplo: ajuste el ángulo en el que se utiliza la máquina para garantizar una postura adecuada y la máxima comodiad.

Verificación de pernos: Revise regularmente que todos los pernos y tuercas estén bien apretados. Si se encuentra holgura, apriételos de inmediato.

Inspección de piezas: Inspeccione regularmente las piezas de su máquina elíptica para detectar daños o desgaste y reemplácelas según sea necesario.

A prueba de humedad: Guarde la máquina elíptica en un lugar seco para evitar que la humedad dañe la máquina.

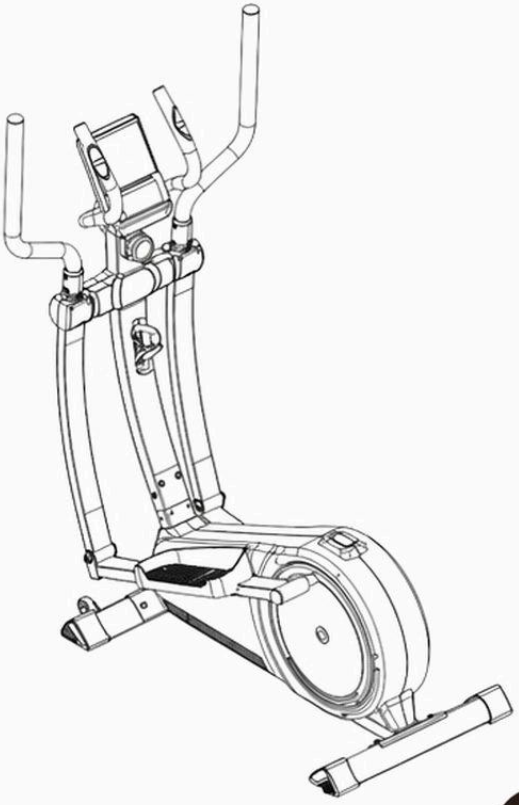
Fallos y métodos de solución de problemas:

Preguntas frecuentes	Causa	Método de ajuste	Si el problema persiste
Estructura principal inestable	1. El suelo está desnivelado o tiene residous. 2. El tubo del pie trasero no está nivelado.	1. Para retirar los residuos, coloque la máquina sobre una esterilla de yoga; 2. Vuelva a apretar todos los tornillos; 3. Ajuste el equilibrador del tubo del pie trasero.	Comuníquese con el vendedor para obtener asistencia.
Manillar inestable	Tornillos no apretados.	1. Vuelva a instalar y apriete los tornillos.	
Monitor LCD no muestra datos	No se instalaron las pilas.	Instale las pilas.	
	Los polos positivo y negativo de la batería no están instalados correctamente.	Instale la batería correctamente.	
	Los dos cables de frecuencia cardíaca y el cable del sensor 1 no están conectados correctamente a los cables de señal (A, B, C) del monitor LCD.	Los dos cables de frecuencia cardíaca y el cable del sensor 1 deben estar conectados correctamente a los cables de señal (A, B, C) del monitor LCD, en correspondencia uno a uno.	
	El monitor LCD está dañado.	Comuníquese con el vendedor para reemplazar un nuevo monitor LCD.	
El monitor LCD solo muestra parte de los datos	Solo se muestra la frecuencia cardíaca. (Significa que el cable del sensor 1 está dáñado).	Comuníquese con el vendedor para reemplazar un nuevo cable del sensor 1.	
	Solo se muestran la velocidad, la distancia y las calorías. (Significa que los dos cables de frecuencia cardíaca están dañados).	Comuníquese con el vendedor para reemplazar dos cables de frecuencia cardíaca.	

SPORTNOW

IN260600468V01_IT

A90-477V00



Macchina ellittica magnetica

IMPORTANTE, CONSERVARE PER RIFERIMENTO FUTURO:
LEGGERE ATTENTAMENTE.

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Catalogo

Istruzioni di avvertenza e precauzioni di sicurezza ..... IT - 1

Diagramma esploso del prodotto ..... IT - 2

Elenco delle parti ..... IT - 3-4

Confezione di ferramenta ..... IT - 5

Istruzioni di montaggio ..... IT - 6-12

Guida all''uso del monitor LCD ..... IT - 13-16

Guida allo stretching ..... IT - 17

Metodi di manutenzione e risoluzione dei problemi ..... IT - 18

Istruzioni di avvertenza e precauzioni di sicurezza

AVVERTENZA	Prima di iniziare qualsiasi exercizio, consulta un medico o un allenatore di fitness. Ciò è importante per persone di tutte le età o per coloro che presentano un problema di salute preesistente; leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare qualsiasi apparecchiatura.

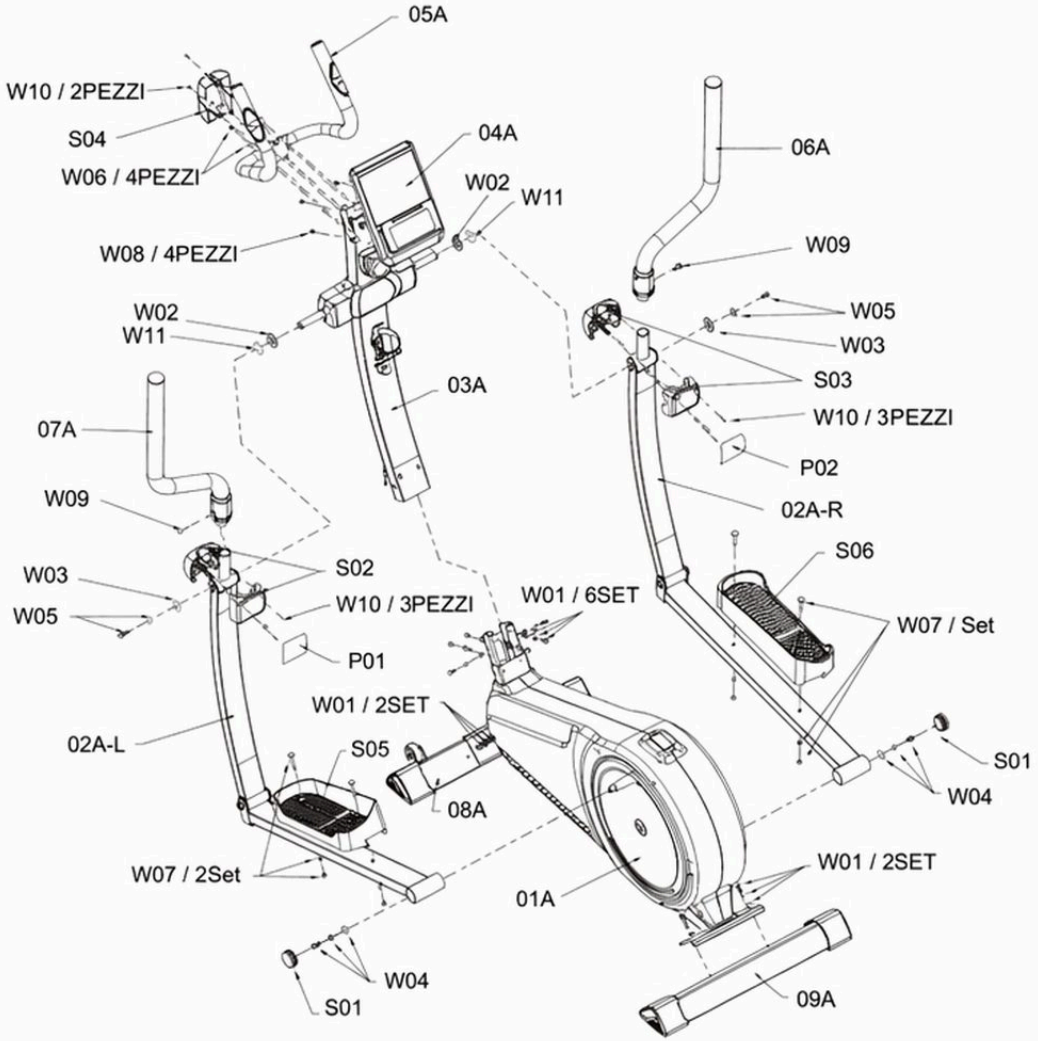
Il corretto utilizzo del prodotto è la vostra garanzia di sicurezza e comodità. Si prega di leggere attentamente le istruzioni prima dell'uso e di prestare attenzione alle seguenti precauzioni di sicurezza.

1. È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti dell'attrezzo siano adeguatamente informati sulle precauzioni di sicurezza;
2. Per la vostra sicurezza, assicuratevi che tutte le parti siano correttamente assemblate, che l'attrezzo venga utilizzato su una base stabile e livellata.
3. Indossare sempre abbigliamento e calzature adatti (ad es. tuta/pantaloncini/scarpe da allenamento). Rimuovere tutti i gioielli personali prima dell'esercizio. Non indossare abiti larghi per evitare di rimanere impigliati nella macchina e non andare a piedi nudi o indossare pantofole per evitare cadute. Assicurarsi di effettuare un buon riscaldamento prima di utilizzare l'attretrezzo per contribuire a prevenire stiramenti muscolari.
4. Il livello di sicurezza dell'attrezzo può essere mantenuto solo se viene esaminato regolarmente per verificare eventuali danni e usura, ad es. corde, pulegge, punti di connessione.
5. Può utilizzare questo attrezzo una sola persona alla volta; massa corporea massima dell'utente: 120 kg. La capacità di carico massima è di 300 kg, pari a 2,5 volte la massa corporea massima di 120 kg.
6. Dimensioni della macchina: 45.3*29.7*60.6 pollici, peso lordo: 49 kg. Assicurarsi che la distanza tra la macchina e ogni ostacolo sia di almeno 2 piedi/0.6 m.
7. Attenzione: un esercizio eccessivo o eseguito in modo improprio può causare lesioni.
8. AVVERTENZA: i sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possonio essere imprecisi. Un eccessivo sforzo durante l'esercizio può provocare lesioni gravi o morte. Se avverti capogiri, interrompi immediatamente l'esercizio.
9. Non utilizzare questo attrezzo per scopi diversi da quelli di exercizio indicati nel manuale; quest atttrezzo non è adatto per scopi terapeutici.
10. Si consiglia di non esercitarsi immediatamente dopo i pastt. Attendere almeno 1 orara prima di iniziare le attività.
11. Si consiglia che le persone con capacità fisiche/sensoriali/mentali ridotte, o con poca esperienza o conoscenza, siano accompagnate da un allenatore di sicurezza durante l'esercizio fisico.
12. Questo apparecchio non è destinato all'uso da parte di persone (inclusi bambini) con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, o con mancanza di esperienza e conoscenza, a meno che non siano state supervisionate o istruite sull'uso dell'apparecchio da una persona responsabile della loro sicurezza.
13. Questo prodotto è stato testato per l'uso in ambienti domestici ed è garantito per l'uso domestico, personale, familiare o casalingo.
14. ATTENZIONE: bambini e animali domestici non devono avvicinarsi all'ellitica quando è in uso. La mancata osservanza può causare lesioni.
15. Prestare attenzione ai componenti più soggetti a usura, sostituire immediatamente i componenti difettosi e/o tenere l'attrezzo fuori uso fino alla riparazione.

Considerazioni generali per la conservazione e la pulizia:

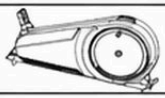
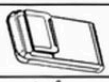
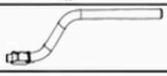
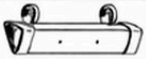
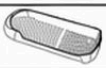
- Non utilizzare mai abrasivi o solventi per pulire l'attrezzo;
- Non lasciare l'attrezzo esposto ad agenti naturali come luce solare, pioggia, rugiada, polvere, spruzzi di sale e cosi via;
- Non collocare l'attrezzo in ambienti polverosi e umidi, saune o in luoghi non ventilati.

Diagramma di espansione del prodotto

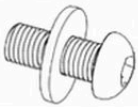
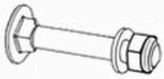
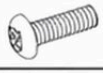


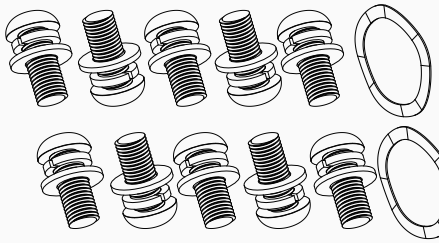
Elenco dei componenti

Assicurarsi di avere i seguenti componenti quando si apre la confezione.

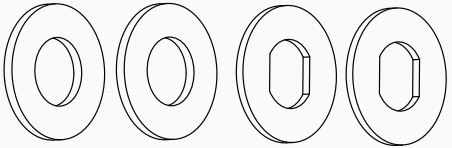
N. PARTE	NOME	Q.TÀ	IMMAGINE
01A	Telaio principale	1	
02A-L	Braccio oscillante sinistro	1	
02A-R	Braccio oscillante destro	1	
03A	Barra centrale	1	
04A	Monitor LCD	1	
05A	Impugnatura per la misurazione della frequenza cardiaca	1	
06A	Manubrio destro	1	
07A	Manubrio sinistro	1	
08A	Tubo del piede anteriore	1	
09A	Tubo del piede posteriore	1	
S01	Coperchio in plastica rotondo	2	
S02	Coperchio in plastica sinistro	1 set	
S03	Coperchio in plastica destro	1 set	
S04	Protezione in plastica del manubrio	1	
S05	Pedale in plastica sinistro	1	
S06	Pedale in plastica destro	1	
W01	Kit di bulloni a testa semirotonda con esagono incassato (bullone M8*20, rondella elastica ϕ8.5, rondella piatta ϕ8.5*T1.5)	10 set	

Elenco delle parti

CODICE PARTE	NOME	Q.TÀ	IMMAGINE
W02	Rondella piatta ϕ19.2	2	
W03	Rondella a D ϕ13.2	2	
W04	Kit bulloni a esagono incassato a testa semitonda (Bullone M8*25, rondella elastica ϕ8.5, rondella piatta ϕ8.5*T2.0)	2 set	
W05	Kit bulloni a esagono incassato a testa semitonda (Bullone M8*16, rondella piatta ϕ8.5*T2.0)	2 set	
W06	Kit bulloni a esagono incassato a testa semitonda (Bullone M8*16, rondella piatta ϕ8.5*T1.5)	4 set	
W07	Kit bullone a testa piatta con collo quadro (Bullone M6*40, rondella piatta ϕ6.4, dado M6)	4 set	
W08	Bullone a croce a testa semitonda M5*16	4	
W09	Bullone M12*P1.0*ϕ6*24	2	
W10	Vite Phillips ST4.0*16	8	
W11	Rondella ondulata ϕ25	2	
P01	Adesivo in PVC sinistro	1	
P02	Adesivo in PVC destro	1	
B01	Chiave fissa a doppia apertura 10-12#	1	
B02	Chiave a brugola/cacciavite	1	

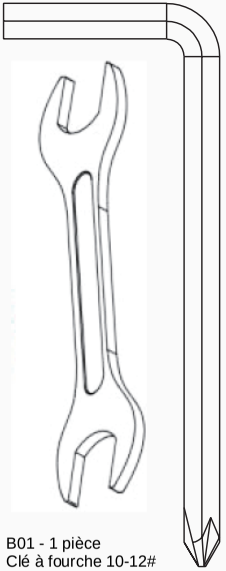


W01 - 10 ensembles
Kit boulon à tête demi-ronde à six pans creux
(Boulon M8×20, rondelle grower Ø8,5, rondelle plate Ø8,5 × ép.1,5)



W02 - 2 pièces
Rondelle plate 19,2

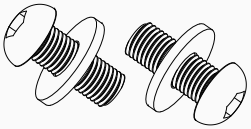
W03 - 2 pièces
Rondelle 19,2D



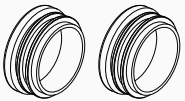
B01 - 1 pièce
Clé à fourche 10-12#

B02 - 1 pièce
Clé Allen / Tournevis

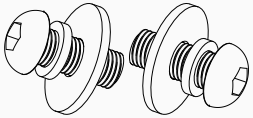
W11 - 2 pièces
Rondelle ondulée Ø25



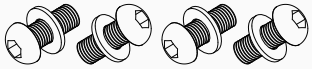
W05 - 2 ensembles
Kit boulon à tête demi-ronde à six pans creux
(Boulon M8×16, rondelle plate Ø8,5 × ép.2,0)



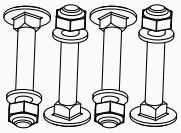
S01 - 2 pièces
Cache plastique rond



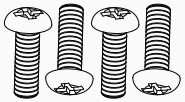
W04 - 2 ensembles
Kit boulon à tête demi-ronde à six pans creux
(Boulon M8×20, rondelle grower Ø8,5, rondelle plate Ø8,5 × ép.2,0)



W06 - 4 ensembles
Kit boulon à tête demi-ronde à six pans creux
(Boulon M8×16, rondelle plate Ø8,5 × ép.1,5)



W07 - 4 ensembles
Kit boulon à tête plate à col carré
(Boulon M6×40, rondelle plate Ø6,4, écrou M6)



W08 - 4 pièces
Boulon à tête demi-ronde à empreinte cruciforme M5×16



W09 - 2 pièces
Boulon M12 × pas 1,0 × Ø6 × 24



W10 - 8 ensembles
Vis à bois à empreinte cruciforme ST4,0×16

Istruzioni di montaggio

Passo 1

Installare il tubo stabilizzatore posteriore

Utilizzare la chiave a brugola (B02) e 2 set di bulloni a esagono incassato con testa semitonda (W01) forniti per fissare il tubo stabilizzatore posteriore (09A) al telaio principale (01A). (vedere Fig.1)

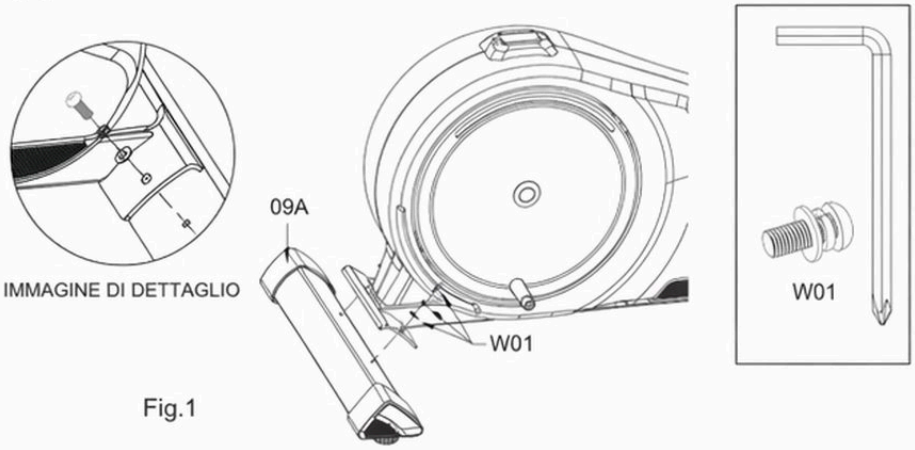


Fig.1

Passo 2

Installare il tubo stabilizzatore anteriore

Utilizzare la chiave a brugola (B02) e 2 set di bulloni a esagono incassato con testa semitonda (W01) forniti per fissare il tubo stabilizzatore anteriore (08A) al telaio principale (01A). (vedere Fig.2)

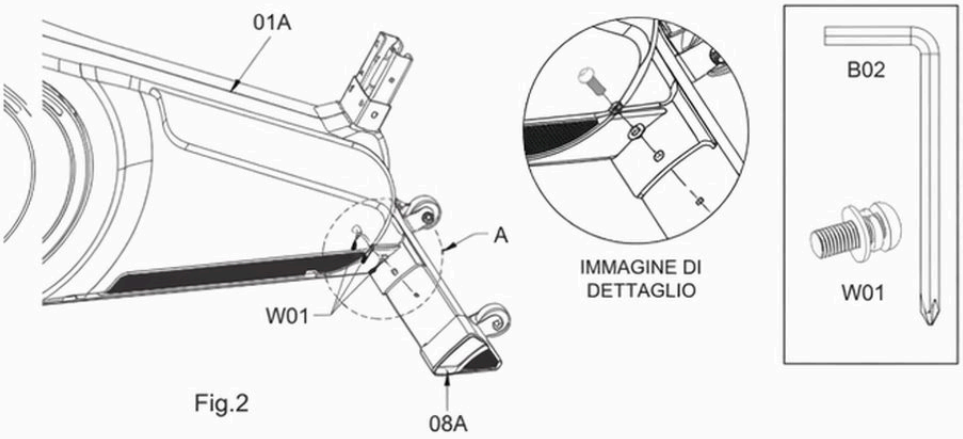


Fig.2

Istruzioni di montaggio

Passaggio 3

Installare il cavo di resistenza, il cavo del sensore e la barra centrale

Prima di installare il cavo di resistenza, portare la manopola di resistenza al livello 16 e lasciare che il cavo di resistenza si estenda alla massima lunghezza per facilitarne l'installazione. (vedere Fig. 3)

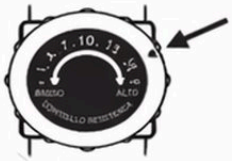
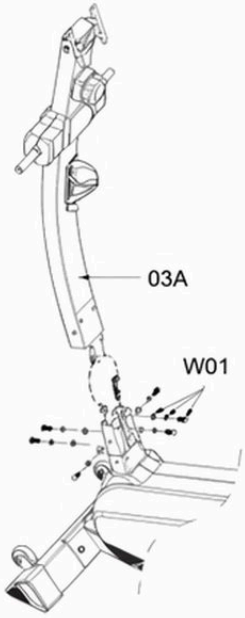


Fig.3

> Assicurarsi di seguire attentamente questo passaggio per l'installazione; in caso contrario, il pedale risulterà molto rigido.



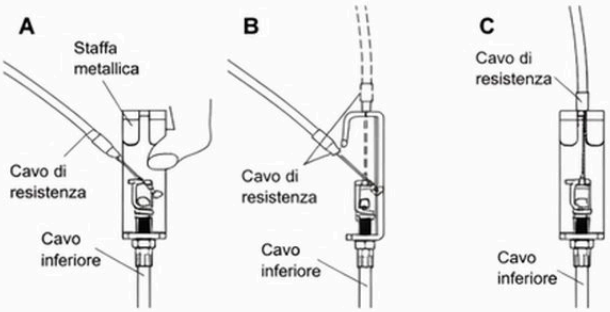


Fig.4

3.1 Collegare saldamente il cavo di resistenza con il cavo inferiore, quindi tirare il cavo di resistenza verso l'alto e agganciarlo al foro della staffa metallica. (vedere Fig. 4)

3.2 Collegare sadamente il cavo del sensore 1 con il cavo del sensore 2. (vedere Fig.5)

3.3 Utilizzare la chiave a brugola (B02) e 6 set di bulloni a testa semi-tonda con esagono interno (W01) in dotazione per collegare la barra centrale (03A) al telaio principale (01A). (vedere Fig.6)

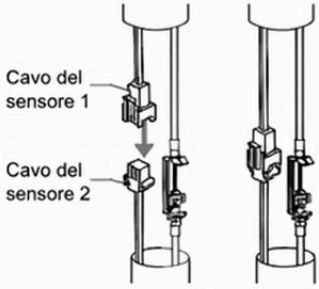


Fig.5

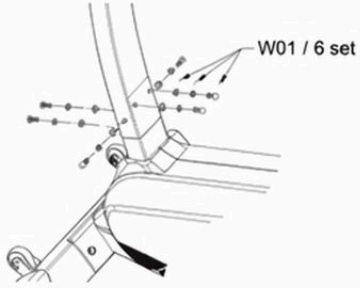
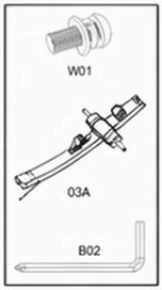


Fig.6



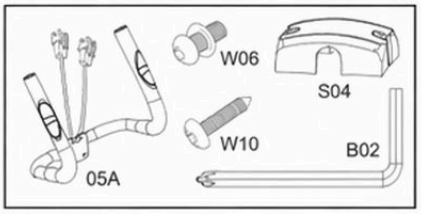
Passaggio 4

Installare l'impugnatura per la frequenza cardiaca

4.1 Utilizzare la chiave a brugola Allen (B02) e 4 set di bulloni a esagono incassato con testa semicircolare (W06) per fissare l'impugnatura per la frequenza cardiaca alla barra centrale (03A). (vedere Fig.7)

4.2 Prendere il coperchio dell'estremità superiore della barra centrale, e far passare i due cavi della frequenza cardiaca (M1 e M2) dell'impugnatura per la frequenza cardiaca (05A) attraverso il piccolo foro sul retro della barra centrale, e poi farli uscire dall'estremità superiore della barra centrale. (vedere Fig.7)

4.3 Coprire la protezione in plastica del manubrio (S04) e fissarla con 2 viti Phillips ST4.0*16 (W10). (vedere Fig.7)



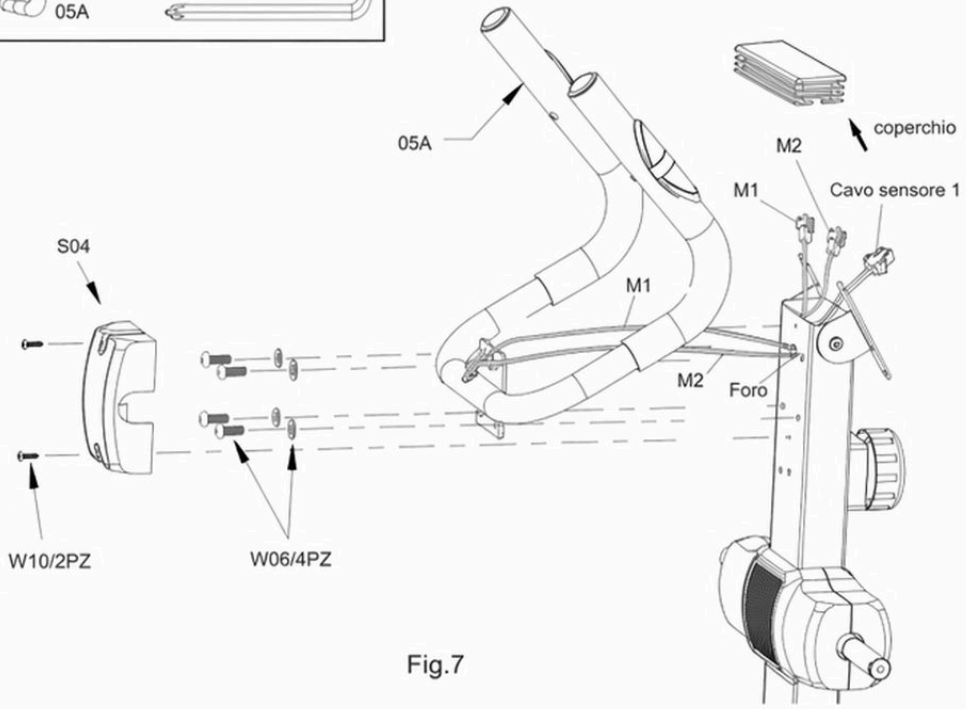


Fig.7

Passo 5

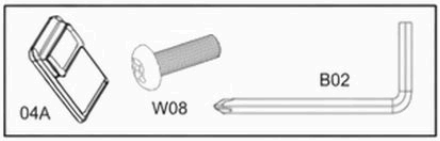
Installazione del monitor LCD

5.1 Collegare i due cavi del rilevatore di frequenza cardiaca (M1 e M2) e il cavo del sensore 1 ai tre cavi di segnale del monitor LCD (04A) separatamente, quindi inserirli all'interno della barra centrale. (vedere Fig.8)

5.2 Utilizzare il cacciavite (B02) e 4 bulloni a croce con testa semitonda M5*16 (W08) forniti per fissare il monitor LCD alla barra centrale. Infine, rimettere il coperchio sull'estremità superiore della barra centrale. (vedere Fig.9)

Nota: il monitor utilizza 2 batterie da 1,5 V "AAA" (batterie non incluse).

I bulloni a croce con testa semitonda M5*16 (W08) sono pre-fissati sul retro del monitor LCD.



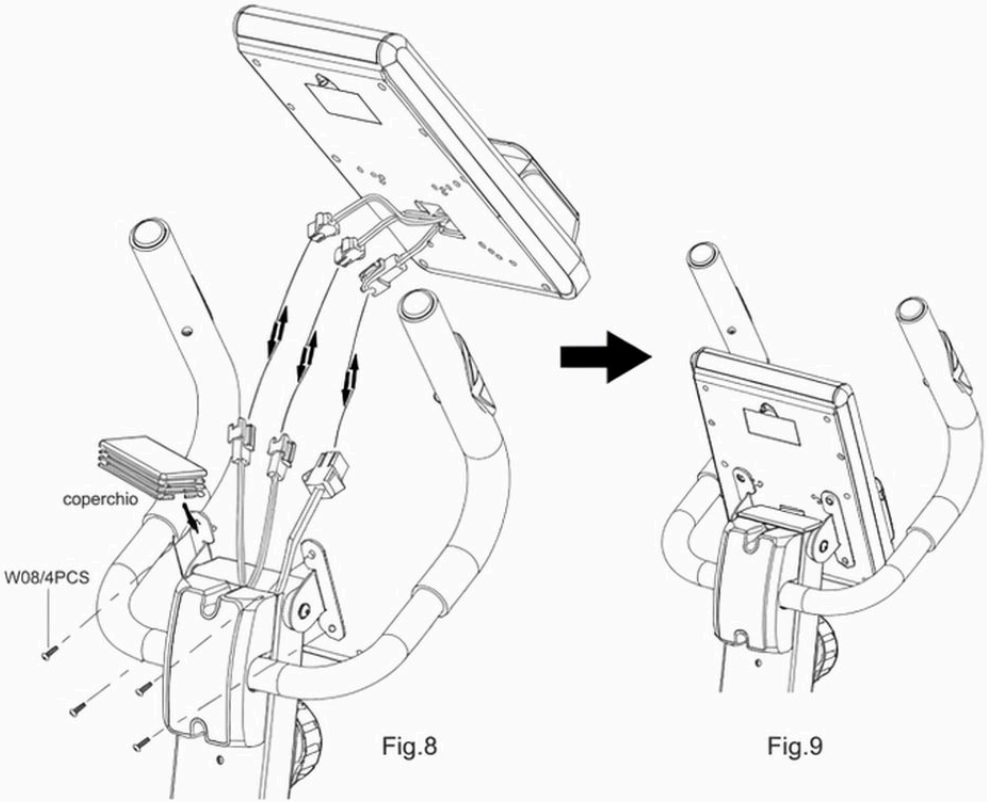


Fig.8

Fig.9

Passaggio 6

Installazione del braccio oscillante sinistro

6.1 Innanzitutto, posizionare la Rondella piatta ϕ19.2 (W02), il Braccio oscillante sinistro (02A-L) e la Rondella a D ϕ19.2 (W03) sull'albero oscillante sinistro del montante centrale (03A) in sequenza, quindi utilizzare la Chiave a brugola (B02) e il Kit bulloni a testa esagonale semitonda (W05) forniti per fissare. Infine, coprire il Coprigiunto sinistro in plastica (S02) e bloccarlo con 3 viti Phillips ST4.0*16 (W10) e applicare l'Adplicare l'Adesivo PVC sinistro (P01). (vedere Fig.10).

6.2 Utilizzare la chiave Allen (B02) e il kit di viti a testa semitonda con esagono incassato (W04) in dotazione per fissare il componente saldato posteriore del braccio oscillante sinistro alla pedivella sinistra, quindi coprire con il coperchio plastico rotondo (S01). (vedere Fig. 10)

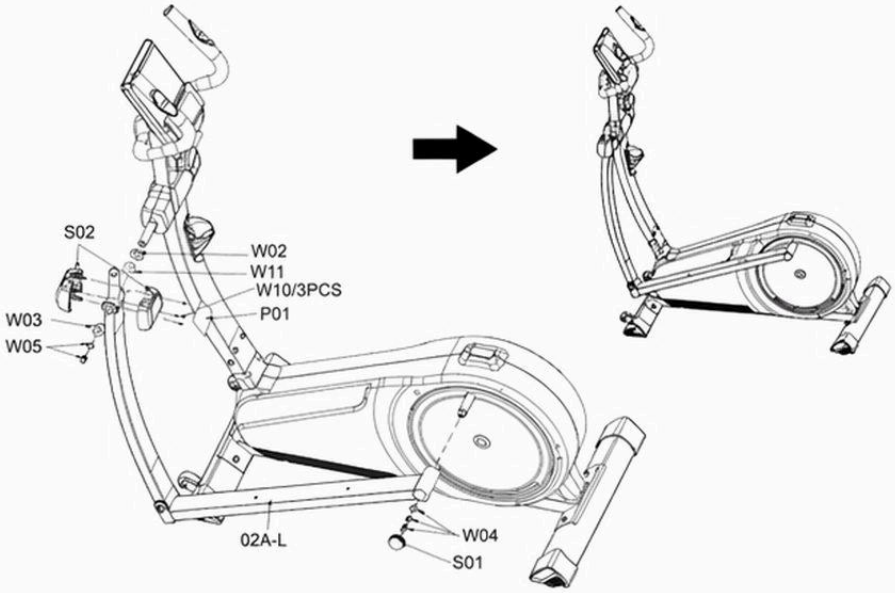
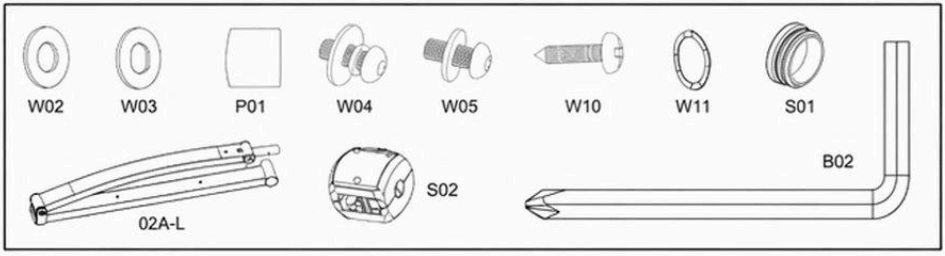


Fig.10



Passaggio 7

Installare il braccio oscillante destro

7.1 Innanzitutto posizionare in sequenza la Rondella piana ϕ19.2 (W02), il Braccio oscillante destro (02A-R) e la Rondella a D ϕ19.2 (W03) sull'albero oscillante destro della Barra centrale (03A), quindi utilizzare la Chiave a brugola (B02) e il Kit di bulloni a testa esagonale semitonda (W05) in dotazione per bloccare il tutto. Infine, coprire il giunto con il Coperchio in plastica destro (S03) e fissarlo con 3 viti Phillips ST4.0*16 (W10), quindi applicare l'Adesivo in PVC destro (P02). (vedi Fig.11)

7.2 Utilizzare la Chiave a brugola (B02) e il Kit di bulloni a testa esagonale semitonda (W04) in dotazione per fissare la saldatura posteriore del braccio oscillante sinistro alla manovella destra e coprire con il Coperchio in plastica rotondo (S01). (vedi Fig.11)

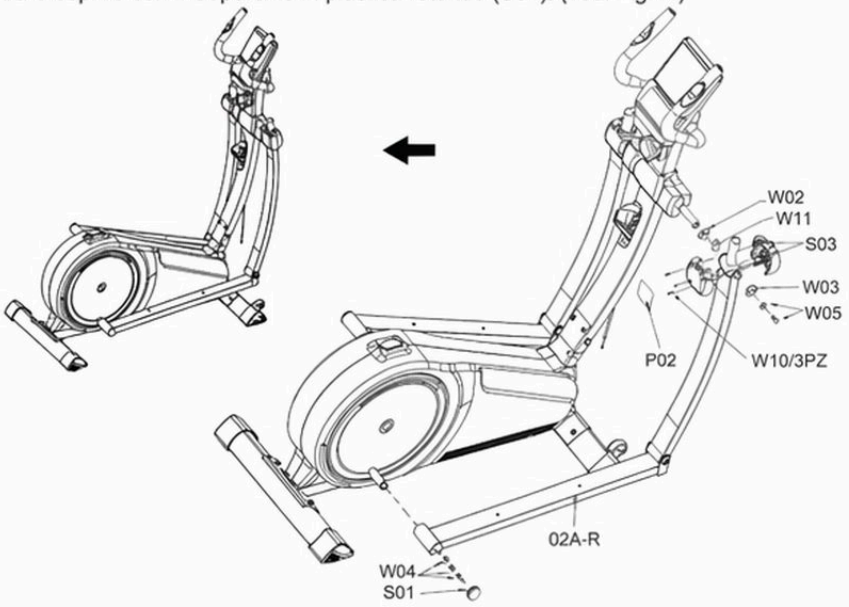
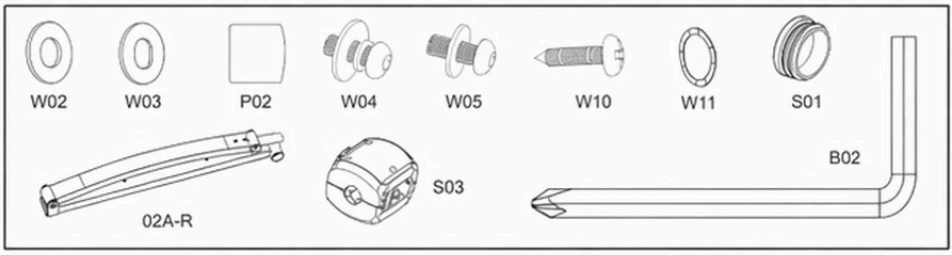


Fig.11



Passo 8

Installare i pedali in plastica sinistro e destro

Utilizzare la chiave a forchetta 10-12# (B01) e 4 set di kit bulloni a testa piatta con colletto quadrato (W07) forniti per installare i pedali in plastica sinistro e destro (S05/S06) sul braccio oscillante sinistro e destro. (vedere Fig.12)

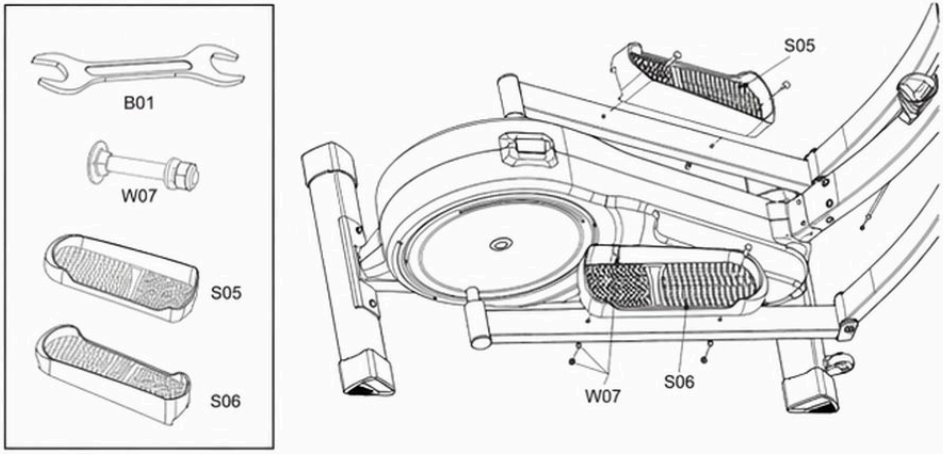
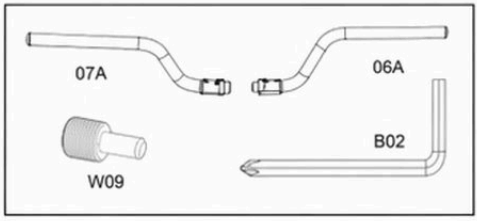


Fig.12

Passo 9

Installare il manubrio sinistro e destro

Inserire il manubrio sinistro (07A) nel braccio oscillante sinistro, quindi utilizzare la chiave esagonale (B02) e i bulloni M12*P1.0*ϕ6*24 (W09) forniti per bloccarlo. Il manubrio destro (06A) è installato in modo analogo al manubrio sinistro. (vedere Fig.13)



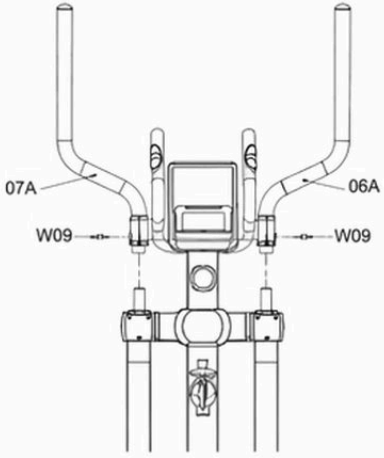
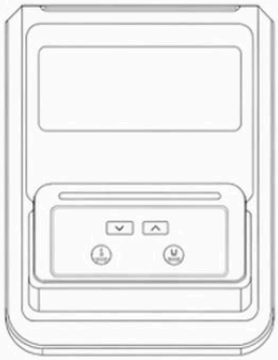


Fig.13

Guida all'uso del monitor LCD

DISPLAY

1. Visualizza l'orologio e la sveglia nello stato di arresto.
2. Visualizza velocità, tempo, distanza, calorie, RPM, frequenza cardiaca ogni 6 secondi durante l'esercizio.



SPECIFICHE

TEMPO	0:00 ~ 99:59
VELOCITÀ	Il segnale massimo può essere rilevato fino a 99.99(ML)KM/H
DISTANZA	0.0 ~ 999.9(ML)KM
CALORIE	0 ~ 999.9 KCAL
ODO (ODOMETRO)	0.0~999.9(ML)KM
FREQUENZA CARDIACA	40~240BPM
RPM	0 ~ 9999RPM
TEMPERATURA	Temperatura ambiente attuale

TASTI

SU	Nella modalità di impostazione, è possibile diminuire tempo/distanza/calorie.
GIÙ	Nella modalità di impostazione, è possibile aumentare tempo/distanza/calorie.
MODE	Premere per selezionare le funcioni. Se si tiene premuto a lungo il tasto MODE, tempo, dist e cal vengono reimpostati.
RESET	Premere per reimpostare tempo, dist e cal.

Guida all'uso del monitor LCD

FUNZIONI E OPERAZIONI:

1. SCAN: Premere il pulsante "MODE" finchè non appare "SCAN"; il monitor scorrerà tutte le 7 funcioni.
2. TIME: (1) Conta il tempo totale dall'inizio alla fine dell'esercizio.
   (2) Premere il pulsante "MODE" finchè non viene visualizzato "TIME", quindi premere il pulsante "UP/DOWN" per impostare il tempo di esercizio.

Quando il timer impostato conta alla rovescia fino a 0, rimarrà per circa 1 secondo prima di iniziare a contare in avanti.

3. SPEED: Visualizza la velocità attuale.
4. DIST: (1) Conta la distanza dall'inizio alla fine dell'esercizio.
   (2) Premere il pulsante "MODE" finchè non viene visualizzato "DIST", quindi premere il pulsante "UP/DOWN" per impostare la distanza di esercizio.

Quando il timer della distanza impostata conta alla rovescia fino a 0, rimarrà per circa 1 secondo prima di iniziare a contare in avanti.

5. CAL: (1) Conta le calorie totali dall'inizio alla fine dell'esercizio.
   (2) Premere il pulsante "MODE" finchè non viene visualizzato "CAL", quindi premere il pulsante "UP/DOWN" per impostare le calorie di esercizio.

Quando il timer delle calorie impostate conta alla rovescia fino a 0, rimarrà per circa 1 secondo prima di iniziare a contare in avanti.

6.ODO: La distanza totale a cui questa funzione si riferisce durante il periodo di capacità della batteria.

7.RPM: Visualizza i passi al minuto durante l'esercizio.

8. PULSE (SE DISPONIBILE):
Premere il pulsante MODE finchè non appare "PULSE". Prima di misurare la frequenza cardiaca, posizionare i palmi delle mani su entrambi i sensori di contatto e il monitor mosterrà la frequenza cardiaca attuale in battiti al minuto (BPM) sul display LCD dopo 6~7 secondi.

Nota:
Durante il processo di misurazione del battito cardiaco, a causa delle interferenze di contatto, il valore misurato può essere superiore alla frequenza cardiaca reale nei primi 2~3 secondi, per poi tornare al livello normale. Il valore misurato non può essere considerato come base per un trattamento medico.

SEQUENZA DI FUNZIONI

1. Modalità di visualizzazione SCAN nella finestra principale: l'icona SCAN si accende e la finestra principale viene visualizzata nel seguente ordine, con intervalli di 6 secondi:

VELOCITÀ→TEMPO→DISTANZA→CALORIE→RPM→PULSE

NOTA:

1. Se il display è fioco o non mostra numeri, sostituire le batterie.
2. Il monitor si spegnerà automaticamente se non riceve alcun segnale per 4 minuti.
3. Il monitor si accenderà automaticamente quando inizierà l'esercizio premendo il pulsante di avvio.
4. Il monitor inizierà automaticamente a calcolare quando si inizia l'esercizio e smetterà di calcolare quando si interrompe l'esercizio per 4 secondi.

NOTA:

Il monitor utilizza 2 batterie "AA" da 1,5 V (le batterie non sono incluse).

Guida agli allungamenti

L'uso di questa attrezzatura vi offrirà diversi benefici. Migliorerà la vostra forma fisica, tonificherà i muscoli e, in combinazione con una dieta controllata, vi aiuterà a perdere peso. Questo esercizio migliorerà la circolazione e farà funzionare correttamente i muscoli. Si raccomanda di eseguire alcuni esercizi di allungamento prima di utilizzarla, come mostrato di seguito.

Ogni esercizio può essere eseguito per circa 30 secondi. Non sforzare i muscoli. Se si avverte dolore durante l'allungamento, INTERROMPERE IMMEDIATAMENTE!



Istruzioni per la regolazione

Regolazione della resistenza:
Gli utenti possono regolare i livelli di resistenza in base alle proprie esigenze. Questo prodotto offre 16 livelli di regolazione (1-16).



Metodi di manuttenzione e risoluzione dei problemi

L'ellittica è un attrezzo per il fitness semplice ma potente che consente di eseguire facilmente un allenamento completo del corpo a casa senza bisogno di essere collegata alla corrente. Di seguito sono riportate le raccomandazioni di manutenzione per le macchine ellittiche:

Pulizia: Dopo ogni utilizzo, pulire la superficie e tutte le superfici di contatto dell'ellittica con un panno umido per rimuovere sudore e polvere. Non pulire con soluzioni acide, alcaline o organiche.

Regolazione: Regolare secondo necessità. Ad esempio: regolare l'inclinazione con cui la macchina viene utilizzata per garantire una postura corretta e il massimo comfort.

Controllo bulloni: Controllare regolarmente che tutti i bulloni e i dadi siano serrati. Se si riscontra allentamento, serrarli immediatamente.

Verifica componenti: Ispezionare regolarmente i componenti dell'ellittica per individuare danni o usura e sostituirli se necessario.

Protezione dall'umidità: Conservare l'ellittica in un luogo asciutto per evitare che l'umidità danneggi la macchina.

Guasti e metodi di risoluzione dei problemi:

FAQ	Cause	Metodo di regolazione	Se il problema persiste
Telaio instabile	1. Il terreno è irregolare o presenta detriti. 2. Il tubo del piede posteriore non è in piano.	1. Per rimuovere i detriti, posizionare la macchina su un tappetino da yoga; 2. Serrare nuovamente tutte le viti; 3. Regolare l'equilibratore del tubo del piede posteriore.	Contattare il venditore per assistenza.
Manubrio tremolante	Viti non serrate.	1. Reinstallare e serrare le viti.	
Monitor LCD nessun dato visualizzato	Non è stata installata alcuna batteria.	Installare le batterie.	
	I poli positivo e negativo della batteria non sono installati correttamente.	Reinstallare correttamente la batteria.	
	I due cavi del rilevamento della frequenza cardiaca e il cavo del sensore 1 non sono collegati correttamente ai cavi di segnale (A,B,C) del monitor LCD.	I due cavi del rilevamento della frequenza cardiaca e il cavo del sensore 1 devono essere collegati correttamente ai cavi di segnale (A,B,C) del monitor LCD in corrispondenza uno a uno.	
	Il monitor LCD è danneggiato.	Contattare il venditore per sostituire un nuovo monitor LCD.	
Il monitor LCD visualizza solo parte dei dati	Viene visualizzata solo la frequenza cardiaca. (Indica che il cavo del sensore 1 è danneggiato.)	Contattare il venditore per sostituire un nuovo cavo del sensore 1.	
	Vengono visualizzati solo velocità, distanza e calorie. (Indica che due cavi del rilevamento della frequenza cardiaca sono danneggiati.)	Contattare il venditore per sostituire due cavi del rilevamento della frequenza cardiaca.	

EN

Bluetooth Function

This monitor can connect to various mobile Apps via Bluetooth.

Bluetooth / App-Function

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

To use the Kinomap app, switch on Bluetooth on the product and on your smart-phone or tablet. You may have to activate the location services on your smart phone or tablet to enable a connection via the app.

When you start the app for the first time, you will be asked to register. Registration is necessary to use the app. You will then be asked to add a device.

If you are not prompted to add a device, tap on "More", "Device Management" and then on "+" in the upper right corner. Tap the product icon.

Now follow the instructions in the app to add the product to the app. For more information on using the app, visit www.kinomap.com.

FR

Fonction Bluetooth

Ce moniteur peut se connecter à diverses applications mobiles via Bluetooth.

Bluetooth / Fonction de l’application

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

Pour utiliser l'application Kinomap, activez le Bluetooth sur le produit ainsi que sur votre smartphone ou votre tablette. Vous devrez peut-être activer les services de localisation sur votre smartphone ou votre tablette pour établir une connexion via l'application.

Lors du premier lancement de l'application, vous serez invité à vous inscrire. L'inscription est indispensable pour utiliser l'application. Il vous sera ensuite demandé d'ajouter un appareil.

Si aucune invite d'ajout d'appareil ne s'affiche, appuyez sur « Plus », « Gestion des appareils », puis sur le signe « + » dans le coin supérieur droit. Appuyez sur l'icône du produit.

Suivez ensuite les instructions de l'application pour ajouter le produit à celle-ci. Pour en savoir plus sur l'utilisation de l'application, rendez-vous sur le site www.kinomap.com.

DE

Bluetooth-Funktion

Dieser Monitor kann über Bluetooth mit verschiedenen mobilen Apps verbunden werden.

Bluetooth-Konnektivität / Verwendung der “Kinomap”-App

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

Um die Kinomap-App zu verwenden, aktivieren Sie die Bluetooth-Funktion am Produkt sowie auf Ihrem Smartphone oder Tablet. Möglicherweise müssen Sie die Standortdienste auf Ihrem Smartphone oder Tablet aktivieren, um eine Verbindung über die App herzustellen.

Beim ersten Start der App werden Sie zur Registrierung aufgefordert. Die Registrierung ist für die Nutzung der App erforderlich. Anschließend werden Sie gebeten, ein Gerät hinzuzufügen.

Wenn Sie nicht zur Hinzufügung eines Geräts aufgefordert werden, tippen Sie auf „Mehr“, „Geräteverwaltung“ und anschließend auf das „+“-Zeichen in der oberen rechten Ecke. Tippen Sie auf das Produktsymbol.

Befolgen Sie nun die Anweisungen in der App, um das Produkt zur App hinzuzufügen. Weitere Informationen zur Nutzung der App finden Sie unter www.kinomap.com.

ES

Función Bluetooth

Este monitor puede conectarse a varias aplicaciones móviles a través de Bluetooth.

Bluetooth / Función de la app

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

Para utilizar la aplicación Kinomap, active el Bluetooth en el producto y en su teléfono inteligente o tableta. Es posible que deba activar los servicios de ubicación en su teléfono inteligente o tableta para establecer una conexión a través de la aplicación.

Al iniciar la aplicación por primera vez, se le solicitará que se registre. El registro es necesario para usar la aplicación. Después, se le pedirá que añada un dispositivo.

Si no aparece ninguna solicitud para añadir un dispositivo, pulse «Más», «Gestión de dispositivos» y, a continuación, el símbolo «+» en la esquina superior derecha. Pulse el icono del producto.

Siga las instrucciones que aparecen en la aplicación para añadir el producto a la misma. Para obtener más información sobre el uso de la aplicación, visite www.kinomap.com.

IT

Funzione Bluetooth

Questo monitor può connettersi a varie app mobili via Bluetooth.

Bluetooth / Funzione App

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

Per utilizzare l'app Kinomap, attivare il Bluetooth sul prodotto e sul proprio smartphone o tablet. Potrebbe essere necessario attivare i servizi di localizzazione sullo smartphone o sul tablet per stabilire una connessione tramite l'app.

Al primo avvio dell'app, verrà richiesto di registrarsi. La registrazione è obbligatoria per utilizzare l'app. Successivamente verrà chiesto di aggiungere un dispositivo.

Se non viene richiesto di aggiungere un dispositivo, toccare «Altro», «Gestione dispositivi» e poi il simbolo «+» nell'angolo in alto a destra. Toccare l'icona del prodotto.

Seguire ora le istruzioni all'interno dell'app per aggiungere il prodotto all'applicazione. Per maggiori informazioni sull'utilizzo dell'app, visitare il sito www.kinomap.com.

UK

If you have any questions, please contact our customer care center.
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
0800 240 4050
enquiries@mhstar.co.uk
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
www.aosom.es
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 HOSTALETS 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