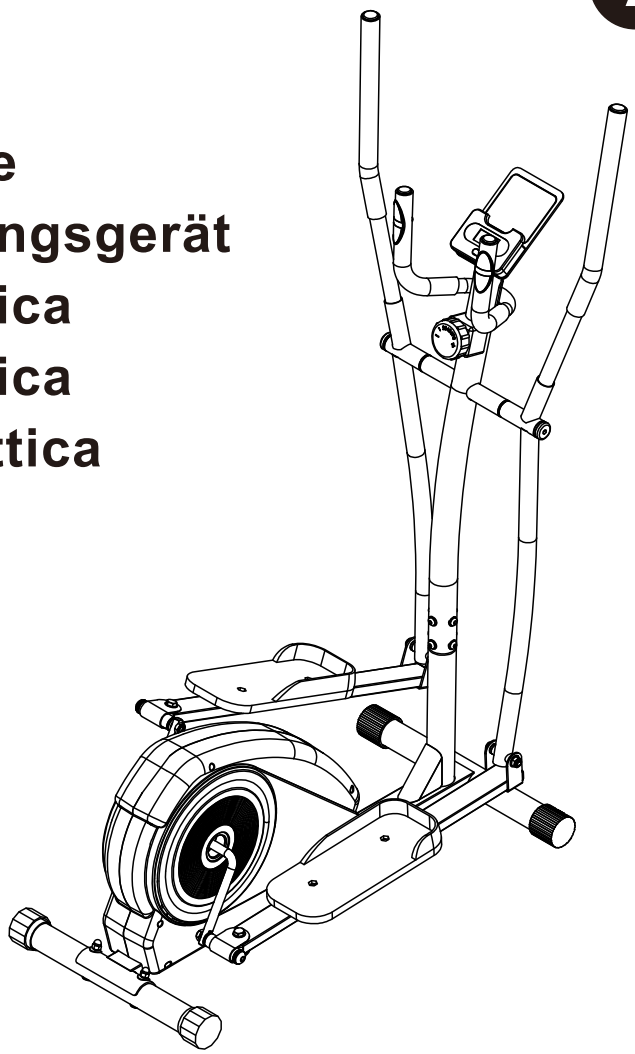
SPORTNOW

IN260700089V01_UK_FR_DE_ES_PT_IT_RO

A90-466V00

Elliptical
Vélo elliptique
Elliptik-Trainingsgerät
Máquina elíptica
Máquina elíptica
Macchina ellittica
Aparat eliptic



EN_The maximum user weight is **130** kg.
FR_Le poids maximum de l'utilisateur est de **130** kg.
DE_Das maximale Benutzergewicht beträgt **130** kg.
ES_El peso máximo del usuario no puede exceder **130** kg.
PT_O peso máximo do usuário é **130** kg.
IT_Il peso massimo dell'utente è di **130** kg.
RO_Greutatea maximă admisă a utilizatorului este de **130** kg.

06 STEPS | **30 MIN**

***EN*_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.**
***FR*_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMEN ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER ULTERIEUREMENT.**
***ES*_IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.**
***PT*_IMPORTANTE, RETER PARA REFERÊNCIA FUTURA: LEIA ATENTAMENTE.**
***DE*_WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.**
***IT*_IMPORTANTE! CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER FUTURO RIFERIMENTO E LEGGERLO ATTENTAMENTE.**
***RO*_IMPORTANT, PĂSTRAȚI PENTRU REFERINȚE VIITOARE: CITIȚI CU ATENȚIE.**

SAFETY NOTICE

SAFETY:

Always wear appropriate clothing and footwear such as training shoes when exercising.

Please keep small children away from this machine to avoid accidents.

Please keep air circulation when exercising.

Please put related product hardware away from small children in case of troubles.

WARNING:

Do not wear loose clothing that could be caught in moving parts during exercise.

If feeling faint, dizzy or are experiencing pain at any time during exercising, please stop and consult your physician.

Please consult you doctor before using this product if you are receiving medical treatment or feeling sick.

Please stop using and consult your doctor if you feel backache, numb or faint during exercise.

Please do not allow children to climb or play on this product when they are not in use.

Please keep out of pet or children when using the product.

Do not jump when using the product.

Don't exercise beyond your physical limits.

Do not use the product right after eating or drinking.

Do not use the product when you are distracted.

Do not use the product after drinking alcohol.

Without a flywheel transmission, in use process, pay attention to the foot with the inertia motion to avoid accident injury.

Do not use this unit if it is not functioning properly or if it is not fully assembled.

This product is not certificated for rehabilitation.

Maximum weight is 130kg(286lb).

Warm-up	Please do warm-up fo 5-10 mins every time before you use this machine.
Breathing	Please do not holding your breath when exercing. And stop it if you feel breath hardly.
Load	Please exercise according to your body and increase it gradually. It is normal if you feel muscular soreness, and it would be better if you keep exercising.
Relax	Please do relax actions for 5 mins after exercising incase of muscular tone, and keep muscle elasticity.
Diet	Please do exercises one hour after meal, and eat something half an hour after training. Do not drink so much water when exercising.
Stretching	Please do warm-up before exercising, and do relax actions after training. Do as below.

TrunkFlexion,Prone



HamstringStretch



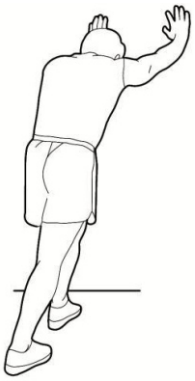
GroinStretch



QuadricepsStretch



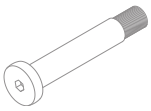
CalfStretch



Product Highlights

1. 3.5KG large flywheel, 8 levels of magnetic resistance.
2. Ergonomic design with 36cm step range, expanded stretch space allow your arms to move freely and comfortably.
3. Large LCD Monitor, heart rate detection handle bar design.
4. Added front transportable wheels, making it easy to be moved.
5. Safe and Quiet.

Hardware List

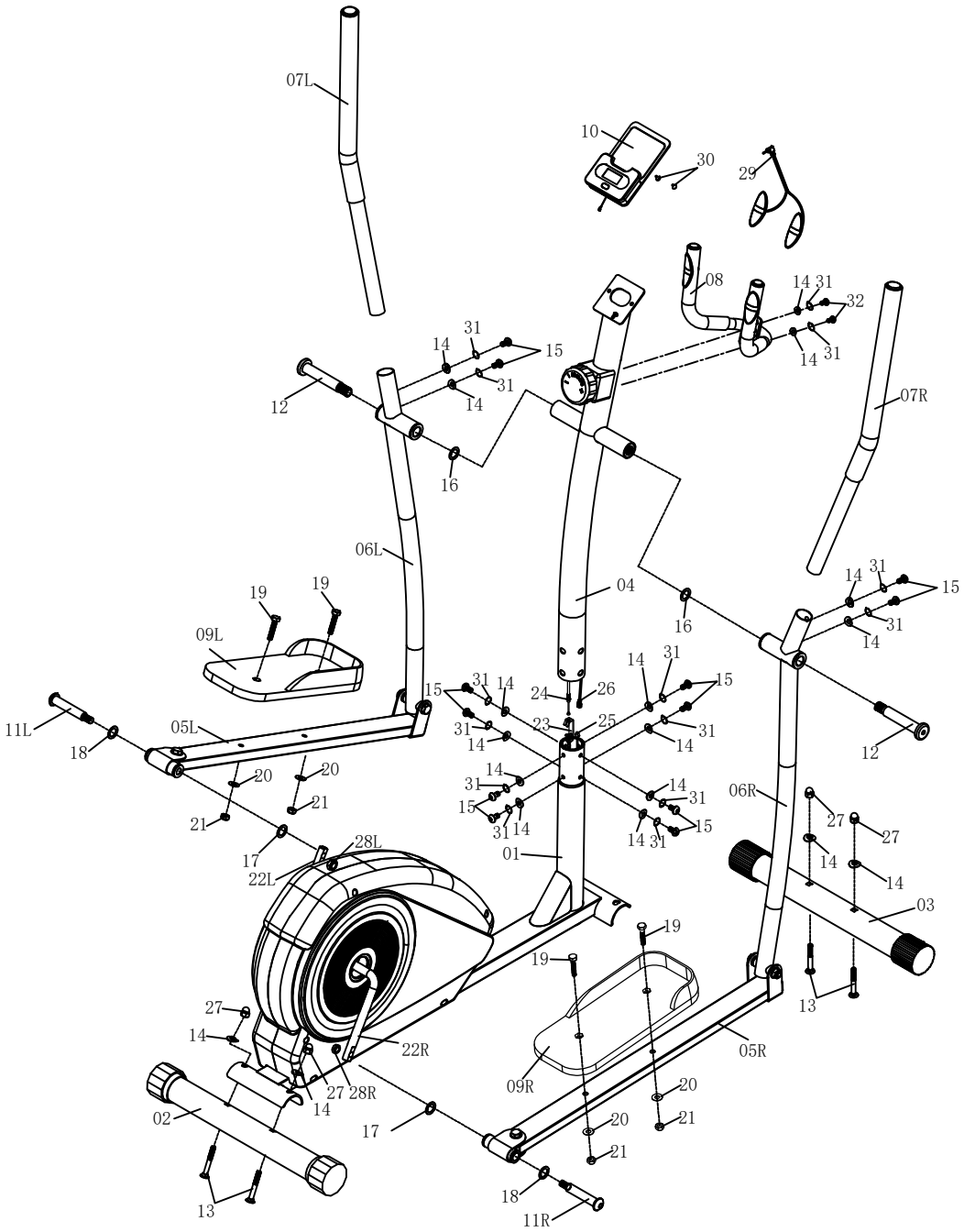
Bolt			
 #11L Bolt for Left Pedal Connection Joint [1 piece]	 #11R Bolt for Right Pedal Connection Joint [1 piece]	 #12 Large Bolt [2 pieces]	 #13 Carriage Bolt (M8*60MM) [4 pieces]
 #15 Allen Bolt (M8*15MM) [12 pieces] Pre-installed (8piece)	 #19 Hex Bolt (M8*35MM) [4 pieces]	 #30 Bolt (M5*10MM) [2 pieces] pre-installed	 #32 Allen Bolt (M8*20MM) [2 pieces]

Washer				
 #14 Arc Washer (M8) [18 pieces] Pre-installed (8piece)	 #16 Washer (Φ32x16.5 mm) [2 Pieces]	 #17 Washer (Φ25x13 mm) [2 Pieces]	 #18 Washer (Φ25x17 mm) [2 Pieces]	 #20 Washer (M8) [4 pieces]
 #31 Spring Washer (M8) [14 pieces] Pre-installed (8PCS)				

NUT			
 #21 Nylon Nut (M8) [4 piece]	 #27 Nut (M8) [4 pieces]	 #28L Left Nylon Nut [1 piece]	 #28R Right Nylon Nut [1 piece]

Parts Listing

1	Main Frame	1	21	Nylon Nut(M8)	4
2	Rear Stabilizer	1	22R	Right Crank	1
3	Front Stabilizer	1	22L	Left Crank	1
4	Center Post	1	23	Tension Controller Cable	1
5R	Right Pedal Tube	1	24	Tension Controller	1
5L	Left Pedal Tube	1	25	Monitor Wire (Lower)	1
6R	Right Coupler Bar	1	26	Monitor Wire (Middle)	1
6L	Left Coupler Bar	1	27	Nut(M8)	4
7R	Right Handle Bar	1	28R	Left Nylon Nut	1
7L	Left Handle Bar	1	28L	Right Nylon Nut	1
8	Pulse Handle Bar	1	29	Hand Pulse Cable	1
9R	Right Pedal	1	30	Bolt (M5*10MM)	2
9L	Left Pedal	1	31	Spring Washer(M8)	14
10	Monitor	1	32	Allen Bolt (M8×20mm)	2
11R	Bolt for Right Pedal Connection Joint	1			
11L	Bolt for Left Pedal Connection Joint	1			
12	Large Bolt	2			
13	Carriage Bolt (M8x60 mm)	4			
14	Arc Washer M8	18			
15	Allen Blot (M8×15mm)	12			
16	Washer (Φ32x16.5 mm)	2			
17	Washer (Φ25x13 mm)	2			
18	Washer (Φ25x17 mm)	2			
19	Hex Bolt (M8×35mm)	4			
20	Washer(M8)	4			


07L
10
30
29
08
14
31
32
14
31
31
14
15
31
14
12
07R
16
06L
04
19
19
09L
16
14
31
15
31
14
14
31
15
31
14
24
26
23
25
14
31
15
31
14
11L
18
05L
20
20
21
21
14
31
15
31
14
14
31
15
31
14
12
06R
27
27
14
14
03
17
22L
28L
01
19
19
13
27
14
22R
05R
09R
20
21
27
28R
14
02
17
20
21
18
11R
13

Assembly Instructions

Assembly step 1

A) Front Stabilizer Assembly

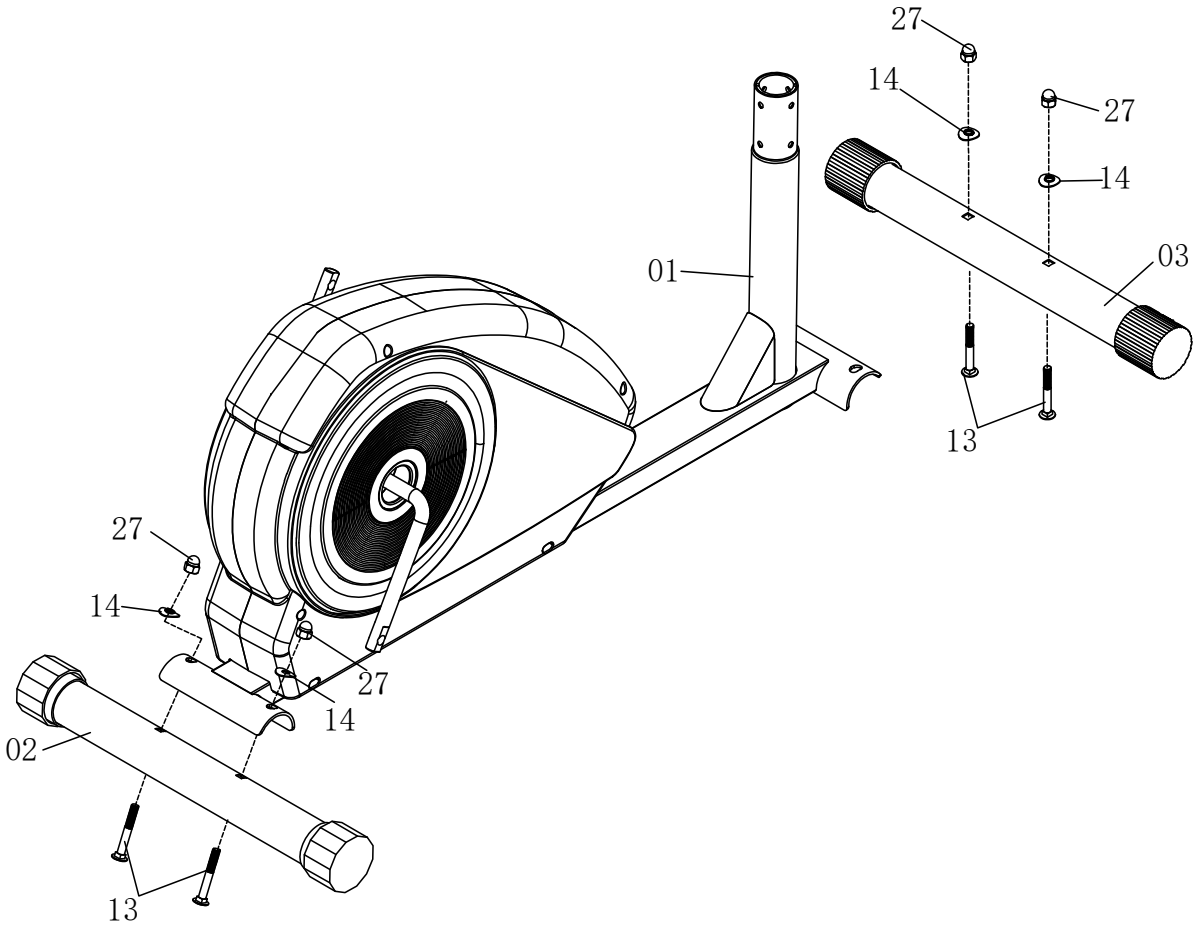
Please note, the Front Stabilizer (#03) is the one with end caps that spin for ease of relocating the unit as referred to in illustration below. With the help of an assistant, attach the Front Stabilizer (#03) to the front of Main Frame (#01) as illustrated below using two Carriage Bolts (#13), two Arc Washers (#14), and two Nuts (#27).

B) Rear Stabilizer Assembly

Attach the Rear Stabilizer (#02) to the back of Main Frame (#01) as illustrated below using two Carriage Bolts (#13), two Arc Washers (#14), and two Nuts (#27).

Hardware Required

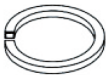
Bolt	Washer	NUT
 #13 Carriage Bolt (M8*60MM) [4 pieces]	 #14 Arc Washer (M8) [4 pieces]	 #27 Nut (M8) [4 pieces]



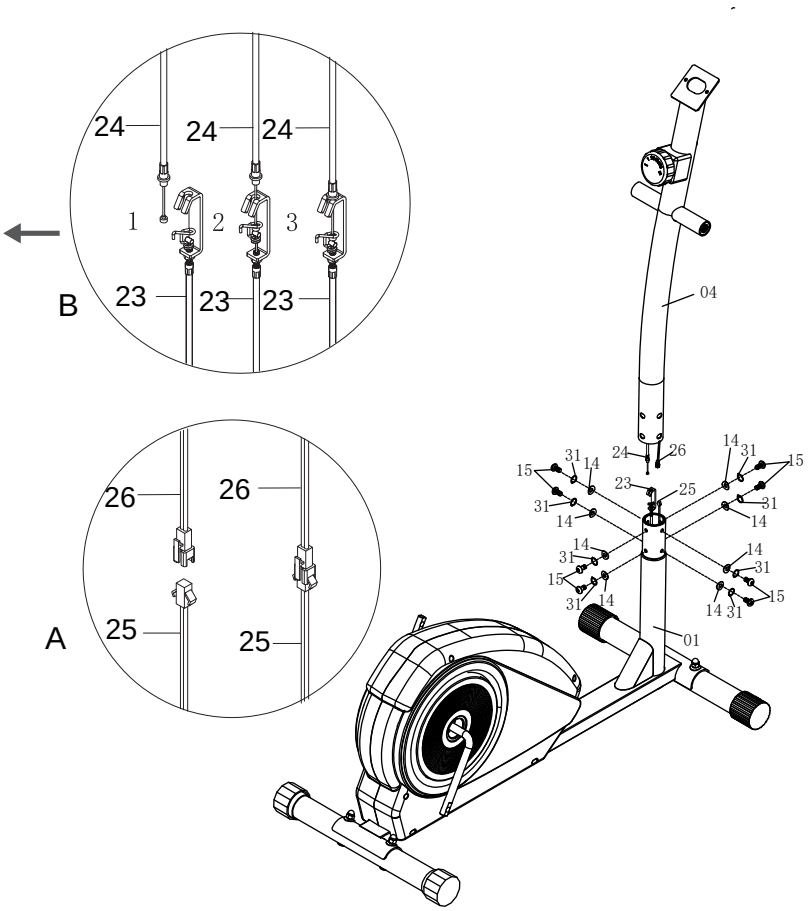
Assembly Instructions

Assembly step 2

Remove the pre-assembled parts from Main Frame(#01) and set them aside nearby:Eight Bolts(#15),eight Spring Washer (#31)and eight Arc Washers(#14). With the help of an assistant, connect Monitor Wire(Middle)(#26) to Monitor Wire(Lower) (#25) as show in exploded diagram A, and Tension Controller(#24) to Tension ControllerCable(#23) as shown in exploded diagram B.Then, being careful to tuck the connectedwires into the hollow tubing to avoid pinching/damaging the wires, slide Center Post(#04) onto the protruding tube of Main Frame(#01). Secure using a total of eight Bolts(#15), eight Spring Washer (#31)and eight Arc Washers(#14) that were set sidenearby.

Bolt	Washer	
		
#15 Bolt (M8*15MM) [8 pieces]	#14 Arc Washer (M8) [8 pieces]	#31 Spring Washer (M8) [8 pieces]

IMPORTANT: Turn the Tension Controller (#24) to Level 8. Insert bottom of Tension Controller (#24) into the cable lock of Tension Controller Cable (#23). Then pull Tension Controller (#24) upward and force it into the slot of metal bracket of Tension Controller Cable (#23). Then lower Tension Controller (#24) so that it sits on the metal bracket of Tension Controller Cable (#23).



Assembly Instructions

Assembly step 3

A)

On the right side, Will Right Pedal Tube (#05R) to the right Crank (#22R). Insert the Bolt for Right Pedal Connection Joint (#11R) through one Washer (#18) and Washe r(#17) and turn to secure with Right Nylon Nut(#28R) for #11R Bolt . Repeat this process on the left side using Left Pedal Tube (#05L), and Bolt for Left Pedal Connection Joint (#11L).

PLEASE NOTE:

a): Turn COUNTERCLOCKWISE to tighten the Bolt for Left Pedal Connection Joint (#11L) and CLOCKWISE to tighten Left Nylon Nut for #11L Bolt (#28L). b): Turn CLOCKWISE to tighten the Bolt for Right Pedal Connection Joint (#11R) and COUNTERCLOCKWISE to tighten Right Nylon Nut for #11R Bolt (#28R).

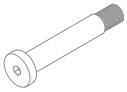
B)

The Left Coupler Bar (06L) and Right Coupler Bar (06R) were assembled on the Left Pedal Tube (05L) and Right Pedal Tube (05R).

Align and attach the Left Coupler Bar assembly to the left side of Center Post (04), fixed with one large bolt (12), one Washer (16) . Repeat this process on the right side.

Note the distinction between left and right, with "L" (left) and "R" (right) engraved on the crank joint bolt (11).

Hardware Required

Bolt		
 #11L Bolt for Left Pedal Connection Joint [1 piece]	 #11R Bolt for Right Pedal Connection Joint [1 piece]	 #12 Large Bolt [2 pieces]
Washer		
 #16 Washer (Φ32x16.5 mm) [2 Pieces]	 #17 Washer (Φ25x13 mm) [2 Pieces]	 #18 Washer (Φ25x17 mm) [2 Pieces]

NUT
 #28L Left Nylon Nut [1 piece]
 #28R Right Nylon Nut [1 piece]

Assembly Instructions

Assembly step 5

Pedal Assembly

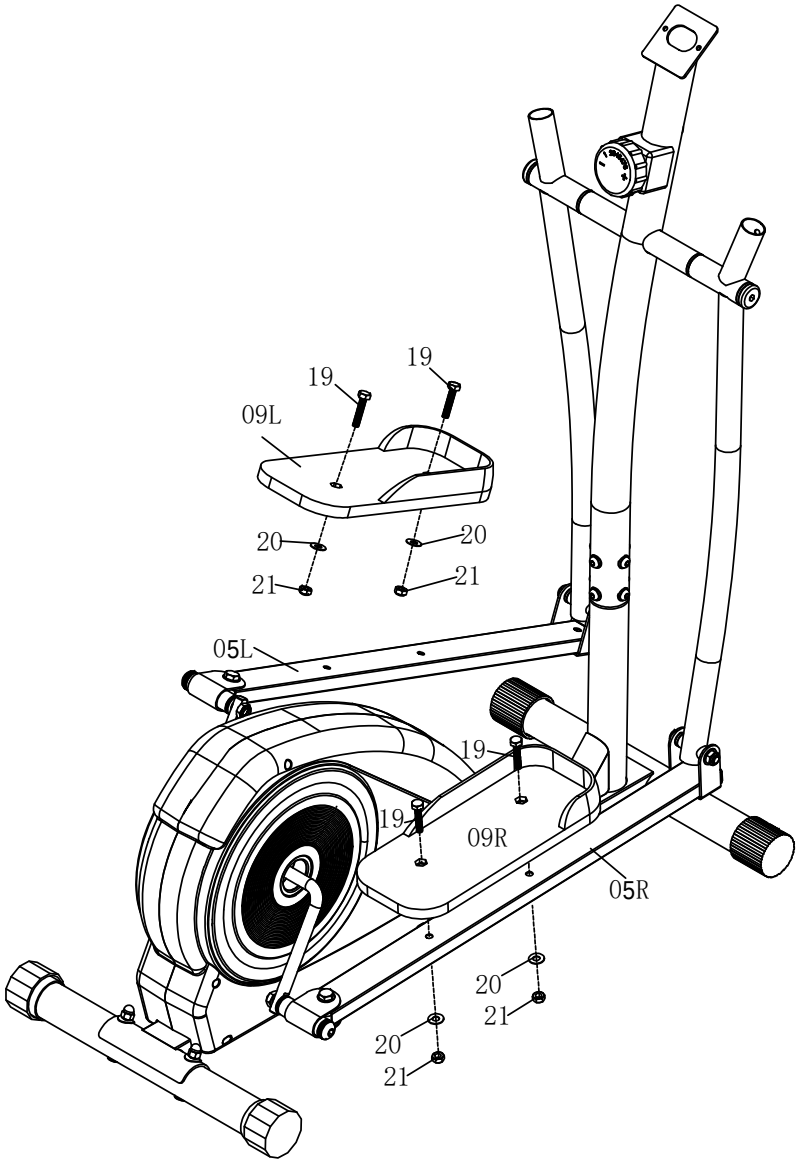
Place the Right Pedal (#09R) onto the Right Pedal Tube (#06R) as shown and attach by inserting down two Hex Bolts (#19) secured by two Washers (#20) and two Nylon Nuts (#21).

Repeat this process on the left side using Left Pedal (#09L) and the Left Pedal Tube (#06L).

Note: Distinguish between left and right sides, foot pedals respectively inscribed with "L" (left), the "R" (right).

Hardware Required

Bolt	NUT	Washer
		
#19 Hex Bolt (M8*35MM) [4 pieces]	#21 Nylon Nut (M8) [4 piece]	#20 Washer (M8) [4 pieces]



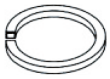
Assembly Instructions

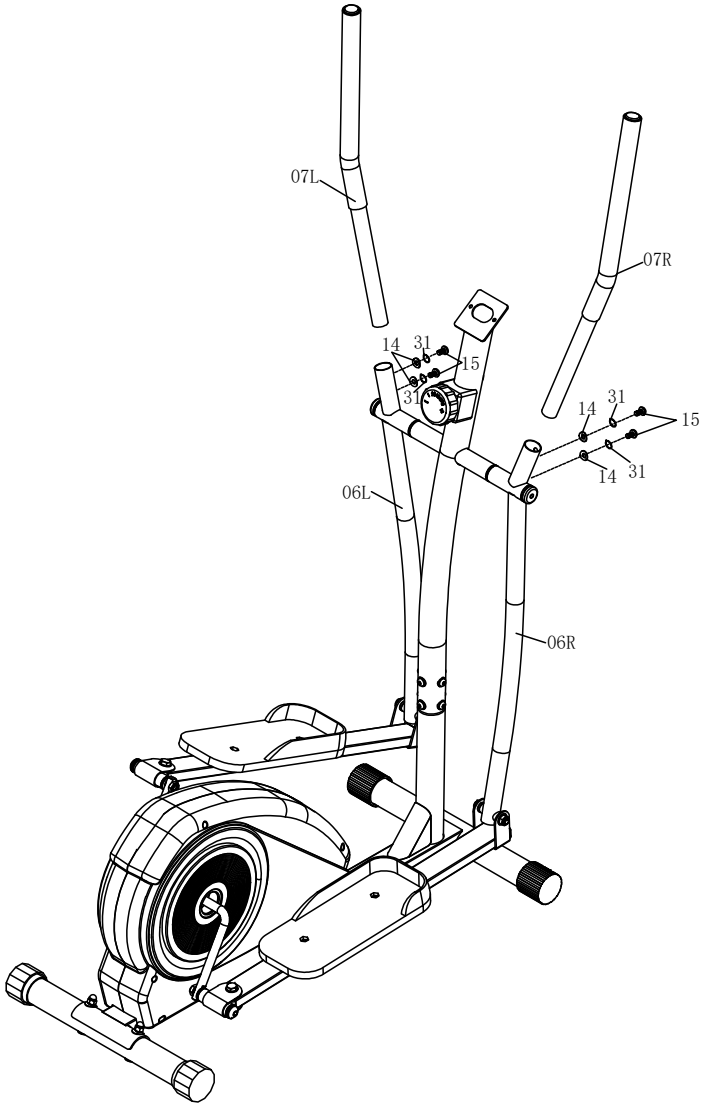
Assembly step 4

A) Handle Bar Assembly

Insert the Right Handle Bar (#07R) into the opening at the end of the Right Coupler Bar (#06R) and secure it by inserting two Allen Bolts (#15),Two Spring Washer (#31) and two Arc Washers (#14)

Repeat this process on the left side using Left Handle Bar (#07L) and Left Coupler Bar (#06L).

Bolt	**Washer**	
		
#15 Allen Bolt (M8*15MM) [4 pieces]	#14 Arc Washer (M8) [4 pieces]	#31 Spring Washer (M8) [4 pieces]

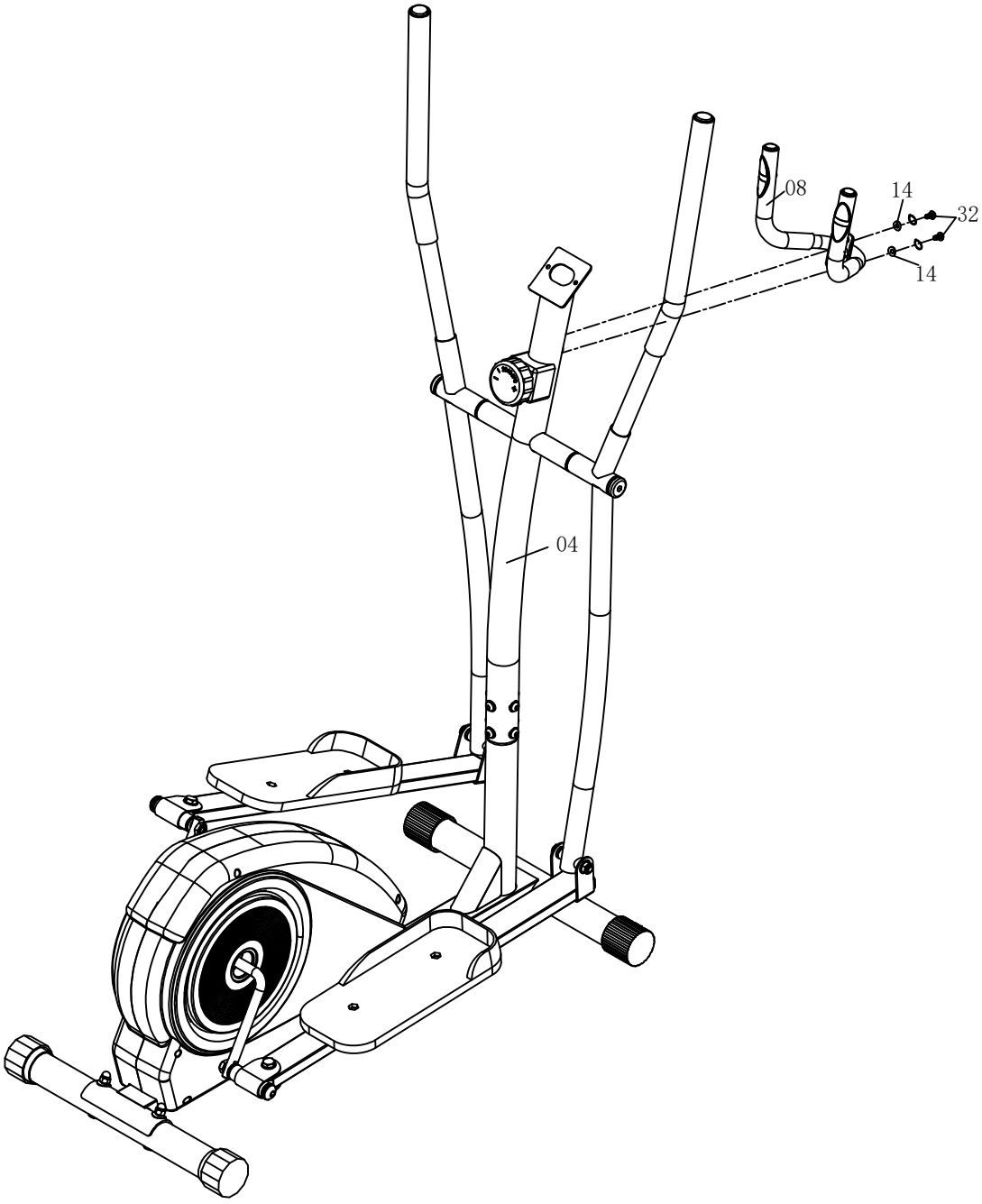


Assembly Instructions

Assembly step 5

Align and attach the Pulse Handle Bar (#08) to the bracket on the Center Post (#04). Secure together using two Allen Bolts (#32) through two Spring Washer (#31) and two Arc Washers (#14) as illustrated.

Bolt	**Washer**	
		
#32 Allen Bolt (M8*20 MM) [2 pieces]	#14 Arc Washer (M8) [2 pieces]	#31 Spring Washer (M8) [2 pieces]

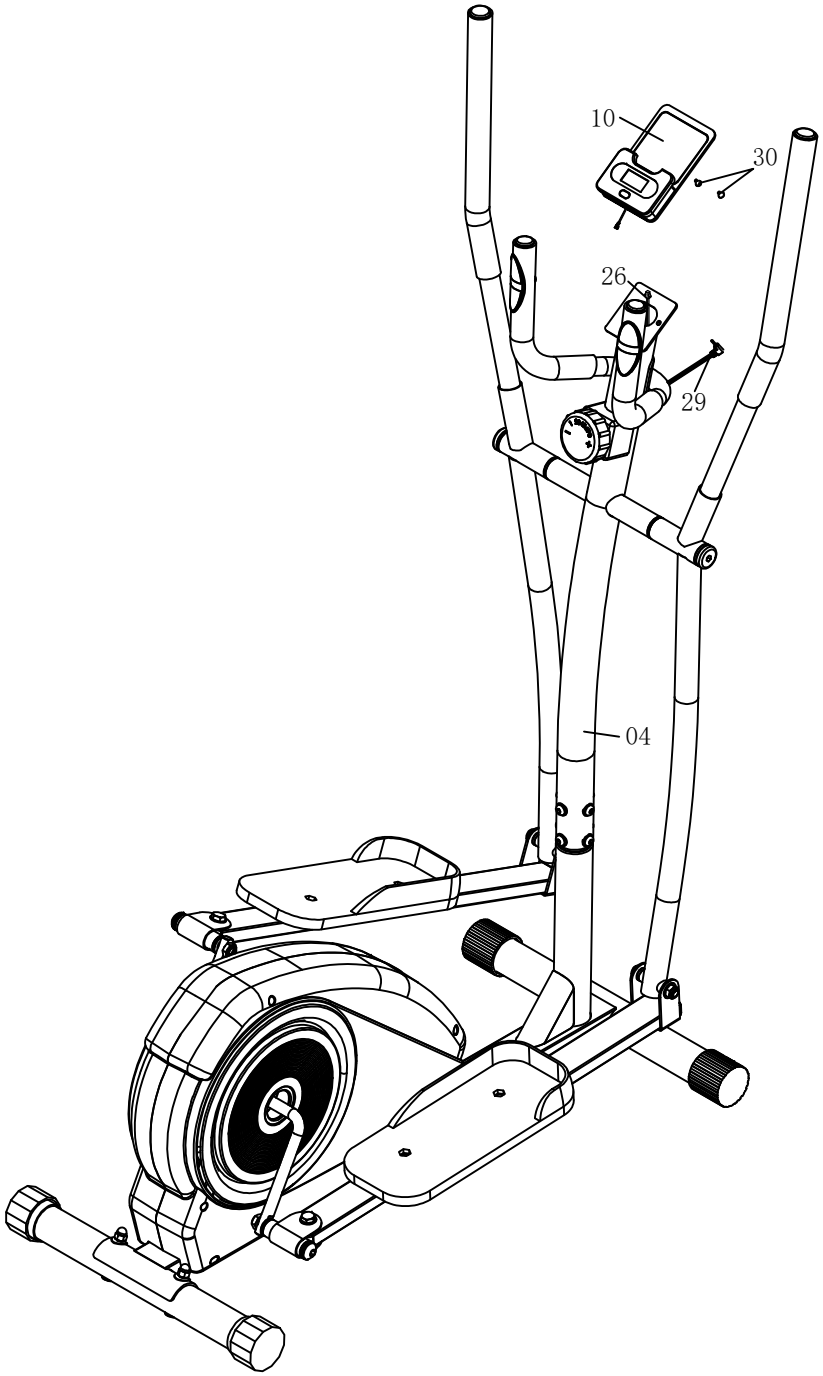


Assembly Instructions
Assembly step 6

Connect Monitor wire (middle)(#26) to the wire of monitor (#10).
Then tuck the wires noto the hollow tubing . Attach monitor (#10) onto Center post (#04) and secure it with two bolt (#30)
Insert Hand pulse cable (#29) to the pulse hole on back of monitor (#10).

NUT

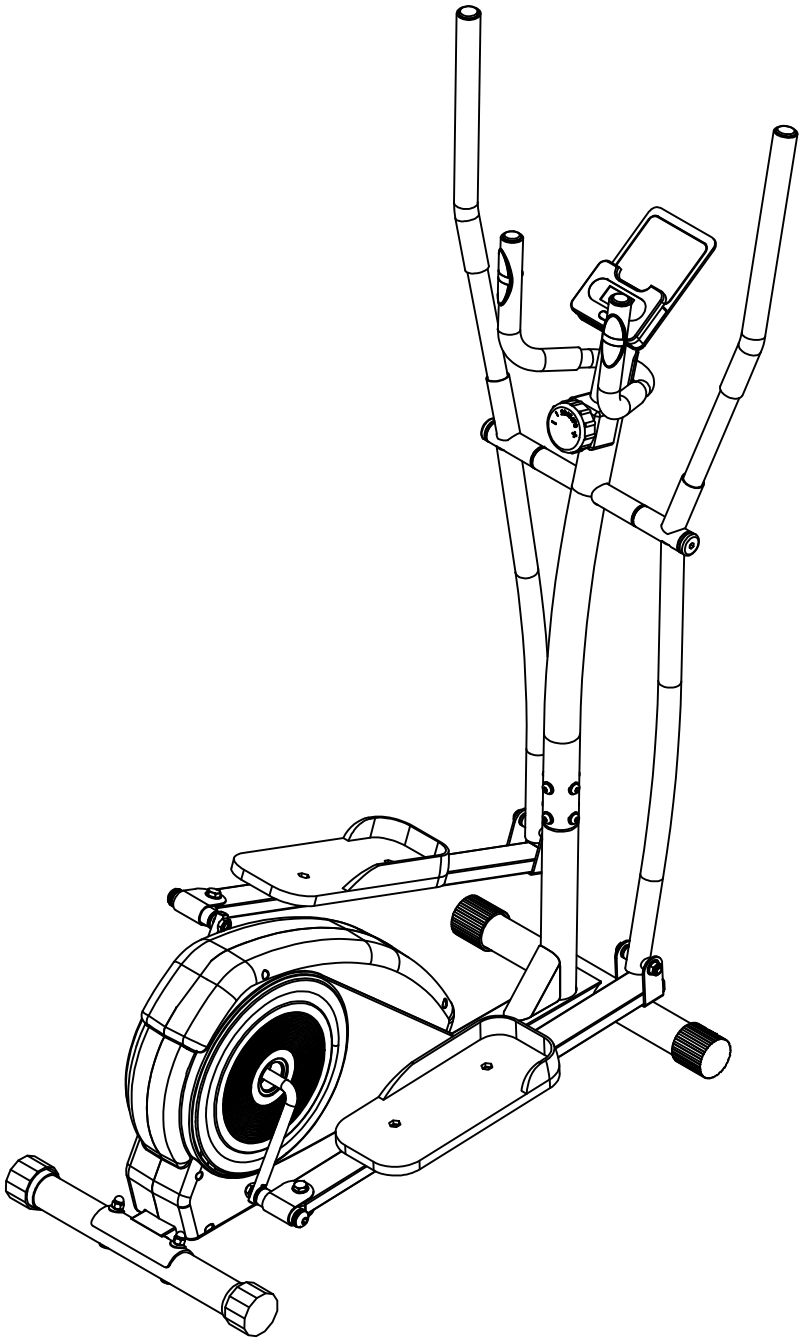
#30 Bolt (M5*10MM) [2 pieces]



1 : Please put the product on the level ground, and lock all of the hardwares after you finishedall of the steps.

2 : Please adjust all of the adjustable parts to your confortable place.

3 : Please do warm-up before you using this product.



AVIS DE SÉCURITÉ FR

SÉCURITÉ :

Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés, tels que des chaussures d'entraînement, lorsque vous faites de l'exercice.

Veuillez tenir les jeunes enfants à l'écart de cette machine pour éviter les accidents.

Veuillez assurer une bonne circulation de l'air lorsque vous faites de l'exercice.

Veuillez garder les pièces et accessoires du produit hors de portée des jeunes enfants en cas de problème.

AVERTISSEMENT :

Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se prendre dans les pièces mobiles pendant l'exercice.

Si vous vous sentez mal, étourdi ou si vous ressentez une douleur à tout moment pendant l'exercice, arrêtez-vous et consultez votre médecin.

Veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser ce produit si vous suivez un traitement médical ou si vous êtes malade.

Veuillez cesser d'utiliser et consulter votre médecin si vous ressentez des maux de dos, un engourdisement ou des malaises pendant l'exercice.

Veuillez ne pas laisser les enfants grimper ou jouer sur ce produt lorsqu'il n'est pas utilisé.

Veuillez tenir les animaux de compagnie et les enfants à l'écart lorsque vous utilisez le produit.

Ne sautez pas lorsque vous utilisez le produit.

Ne dépassez pas vos limites physiques.

N'utilisez pas le produit juste après avoir mangé ou bu.

N'utilisez pas le produit lorsque vous êtes distrait.

N'utilisez pas le produit après avoir consommé de l'alcool.

Sans transmission par volant d'inertie, pendant l'utilisation, faites attention à l'élan du pied pour éviter les blessures accidentelles.

N'utilisez pas cet appareil s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il n'est pas entièrement assemblé.

Ce produt n'est pas certifié pour la rééducation.

Le poids maximum est de 130kg(286lb).

Échauffement	Veuillez vous échauffer pendant 5 à 10 minutes avant chaque utilisation de cette machine.
Respiration	Veuillez ne pas retenir votre respiration lors de l'exercice. Arrêtez de le faire si vous éprouvez des difficultés à respirer.
Charge	Veuillez vous exercer en fonction de votre corps et augmenter progressivement l'intensité. Il est normal si vous ressentez des douleurs musculaires, et il serait préférable de continuer à vous exercer.
Relaxation	Veuillez effectuer des mouvements de relaxation pendant 5 minutes après l'exercice afin d'augmenter le tonus musculaire et de conserver l'élasticité des muscles.
Alimentation	Veuillez vous exercer une heure après le repas, et mangez quelque chose une demi-heure après l'entraînement. Ne buvez pas trop d'eau pendant l'exercice.
Étirements	Veuillez vous échauffer avant de faire de l'exercice et effectuer des mouvements de relaxation après l'entraînement, comme indiqué ci-dessous.

Flexion du tronc, allongé



Étirement des ischio-jambiers



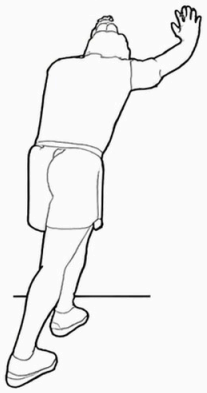
Étirement de l'aine



Étirement du quadriceps



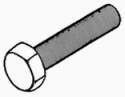
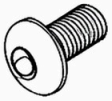
Étirement du mollet

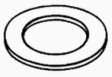
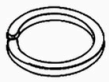


Points forts du produit

1. Volant d'inertie de 3,5 KG, 8 niveaux de résistance magnétique.
2. Conception ergonomique avec une amplitude de pas de 36 cm, espace d'étirement élargi où vos bras peuvent bouger librement et confortablement.
3. Grand écran LCD, conception de la barre de poignée avec détection de la fréquence cardiaque.
4. Roulettes de transport avant ajoutées, ce qui facilite son déplacement.
5. Sûr et silencieux.

Liste du matériel

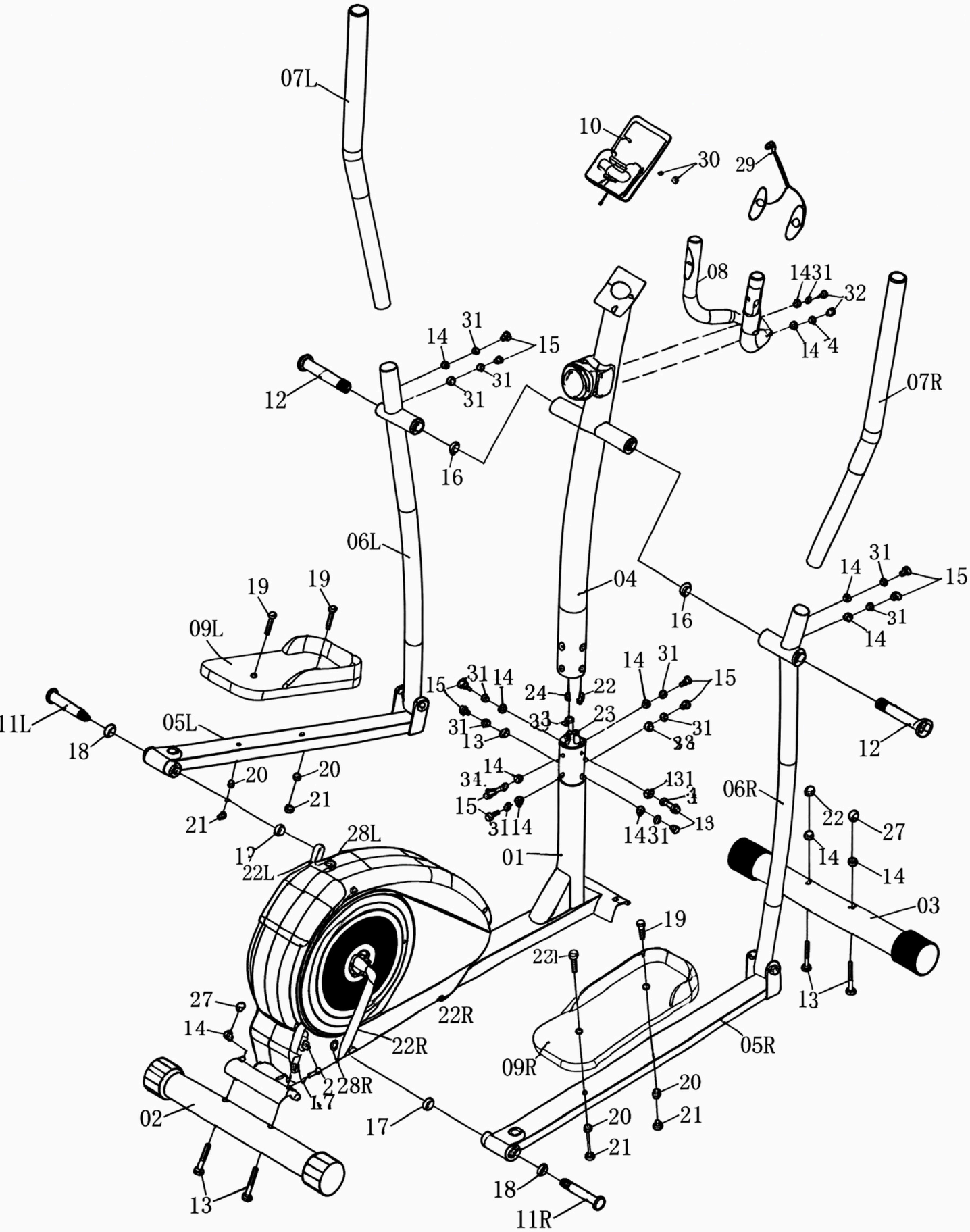
Boulon			
 #11L Boulon pour joint de connexion de la pédale gauche [1 pièce]	 #11R Boulon pour joint de connexion de la pédale droite [1 pièce]	 #12 Grand boulon [2 pièces]	 #13 Boulon de chariot (M8*60MM) [4 pièces]
 #15 Boulon Allen (M8*15MM) [12 pièces] Préinstallé (8 pièces)	 #19 Boulon hexagonal (M8*35MM) [4 pièces]	 #30 Boulon (M5*10MM) [2 pièces] Préinstallé	 #32 Boulon Allen (M8*20MM) [2 pièces]

Rondelle				
 #14 Rondelle élastique (M8) [18 pièces] Préinstallée (8 pièces)	 #16 Rondelle (Φ32x16,5 mm) [2 pièces]	 #17 Rondelle (Φ25x13 mm) [2 pièces]	 #18 Rondelle (Φ25x17 mm) [2 pièces]	 #20 Rondelle (M8) [4 pièces]
 #31 Rondelle élastique (M8) [14 pièces] Préinstallée (8 pieces)				

ÉCROU			
 #21 Écrou nylon (M8) [4 pièces]	 #27 Écrou (M8) [4 pièces]	 #28L Écrou nylon gauche [1 pièce]	 #28R Écrou nylon droit [1 pièce]

Liste des pièces

1	Cadre principal	1	21	Écrou en nylon (M8)	4
2	Stabilisateur arrière	1	22R	Manivelle droite	1
3	Stabilisateur avant	1	22L	Manivelle gauche	1
4	Montant central	1	23	Câble du contrôleur de tension	1
5R	Tube de pédale droit	1	24	Contrôleur de tension	1
5L	Tube de pédale gauche	1	25	Fil du moniteur (inférieur)	1
6R	Barre de liaison droite	1	26	Fil du moniteur (médian)	1
6L	Barre de liaison gouche	1	27	Écrou (M8)	4
7R	Guidon droit	1	28R	Écrou en nylon gauche	1
7L	Guidon gauche	1	28L	Écrou en nylon droit	1
8	Guidon de fréquence cardiaque	1	29	Câble de fréquence cardiaque manuelle	1
9R	Pédale droite	1	30	Boulon (M5*10MM)	2
9L	Pédale gauche	1	31	Rondelle élastique (M8)	14
10	Moniteur	1	32	Boulon Allen (M8×20mm)	2
11R	Boulon pour l'articulation de connexion de la pédale droite	1			
11L	Boulon pour l'articulation de connexion de la pédale gauche	1			
12	Gros boulon	2			
13	Boulon de carrosse (M8×60 mm)	4			
14	Rondelle plate M8	18			
15	Boulon Allen (M8×15mm)	12			
16	Bondelle (Φ32×16,5 mm)	2			
16	Rondelle (Φ32×16,5 mm)	2			
17	Rondelle (Φ25×13 mm)	2			
18	Rondelle (Φ25×17 mm)	2			
19	Boulon hexagonal (M8×35mm)	4			
20	Rondelle (M8)	4			


07L
10
30
29
08
14
31
32
4
07R
12
15
16
06L
04
09L
19
05L
11L
18
20
21
28L
22L
01
23
24
22
33
34
06R
27
03
22R
28R
17
02
13
09R
05R
11R

Instructions d'assemblage

Étape d'assemblage 1

A) Assemblage du stabilisateur avant

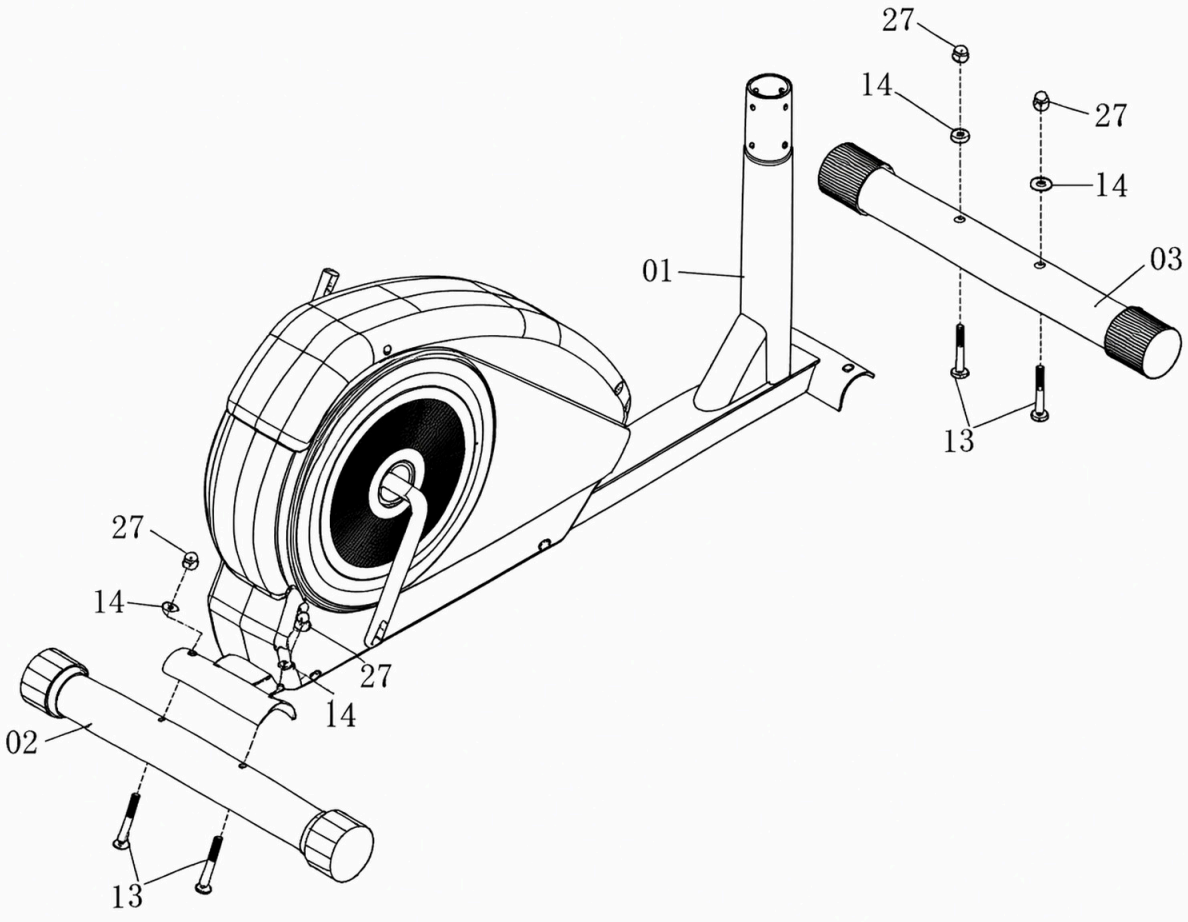
Veuillez noter que le stabilisateur avant (#03) est celui dont les embouts tournent pour faciliter le déplacement de l'appareil, comme indiqué sur l'illustration ci-dessous. Avec l'aide d'un assistant, fixez le stabilisateur avant (#03) à l'avant du cadre principal (#01) comme illustré ci-dessous, à l'aide de deux boulons à tête bombée (#13), de deux rondelles ressorts (#14) et de deux écrous (#27).

B) Assemblage du stabilisateur arrière

Fixez le stabilisateur arrière (#02) à l'arrière du cadre principal (#01) comme illustré ci-dessous, à l'aide de deux boulons à tête bombée (#13), de deux rondelles ressorts (#14) et de deux écrous (#27).

Matériel requis

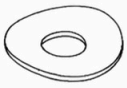
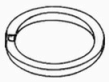
Boulon	Rondelle	ÉCROU
 #13 Boulon à tête bombée (M8*60MM) [4 pieces]	 #14 Rondelle ressort (M8) [4 pieces]	 #27 Écrou (M8) [4 pieces]



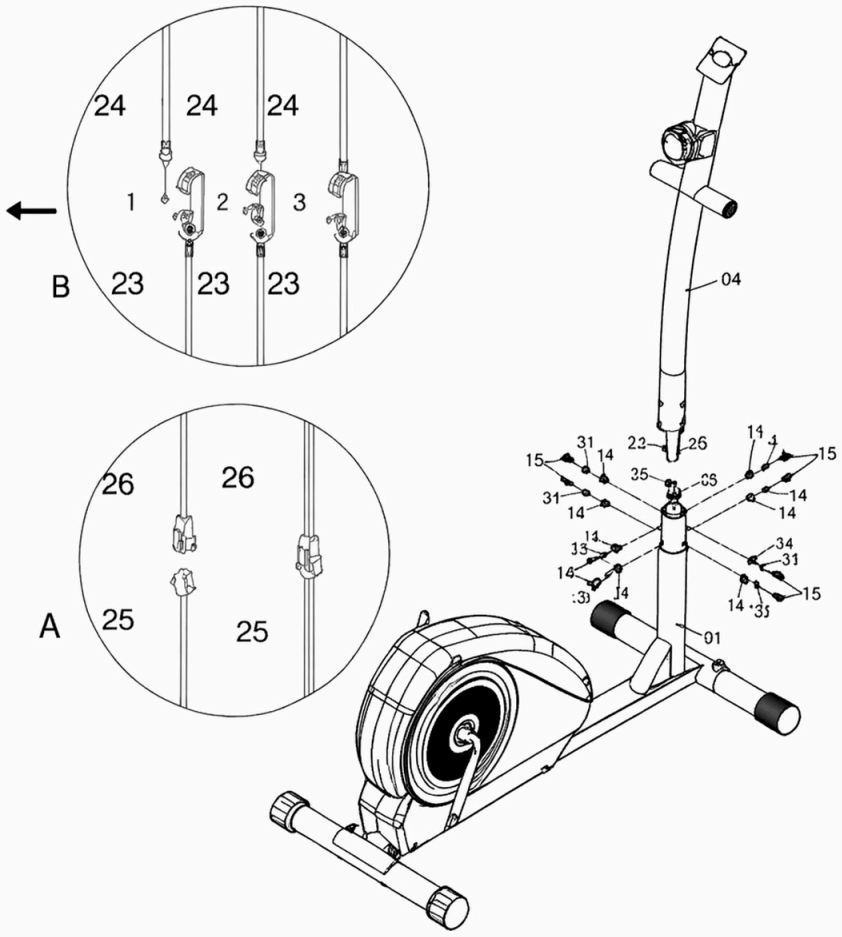
Instructions de montage

Étape de montage 2

Retirez les pièces pré-assemblées du cadre principal (#01) et mettez-les de côté à proximité : huit boulons (#15), huit rondelles élastiques (#31) et huit rondelles courbes (#14). Avec l'aide d'un assistant, connectez le fil du moniteur (milieu) (#26) au fil du moniteur (inférieur) (#25) comme indiqué sur le schéma éclaté A, et le contrôleur de tension (#24) au câble du contrôleur de tension (#23) comme indiqué sur le schéma éclaté B. Ensuite, en veillant à insérer les fils connectés dans le tube creux pour éviter de les pincer ou de les endommager, faites glisser le poteau central (#04) sur le tube saillant du cadre principal (#01). Fixez à l'aide d'un total de huit boulons (#15), huit rondelles élastiques (#31) et huit rondelles courbes (#14) que vous avez mis de côté à proximité.

Boulon	Rondelle	
		
#15 Boulon (M8*15MM) [8 pieces]	#14 Rondelle courbe (M8) [8 pieces]	#31 Rondelle élastique (M8) [8 pieces]

IMPORTANT : Tournez le contrôleur de tension (#24) au niveau 8. Insérez le bas du contrôleur de tension (#24) dans le verrou du câble du contrôleur de tension (#23). Tirez le contrôleur de tension (#24) vers le hau et forcez-le dans la fente du support métallique du câble du contrôleur de tension (#23). Ensuite, abaissez le contrôleur de tension (#24) pour qu'il s'assoie sur le support métâllique du câble du contrôleur de tension (#23).



Instructions d'assemblage

Étape d'assemblage 3

A)

Du côté droit, fixez le tube de pédale droit (#05R) au manivelle droite (#22R). Insérez le boulon pour l'articulation de connexion de la pédale droite (#11R) à travers une rondelle (#18) et une rondelle (#17), puis serrez avec l'écrou en nylon droit (#28R) pour le boulon #11R. Répétez cette opération du côté gauche en utilisant le tube de pédale gauche (#05L) et le boulon pour l'articulation de connexion de la pédale gauche (#11L).

REMARQUE :

a) : Tournez DANS LE SENS ANTIHORAIRE pour serrer le boulon de l'articulation de connexion de la pédale gauche (#11L) et DANS LE SENS HORAIRE pour serrer l'écrou en nylon gauche pour le boulon #11L (#28L). b) : Tournez DANS LE SENS HORAIRE pour serrer le boulon de l'articulation de connexion de la pédale droite (#11R) et DANS LE SENS ANTIHORAIRE pour serrer l'écrou en nylon droit pour le boulon #11R (#28R).

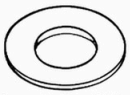
B)

La barre de coupleur gauche (06L) et la barre de coupleur droite (06R) ont été assemblées sur le tube de pédale gauche (05L) et le tube de pédale droite (05R).

Alignez et fixez l'assemblage de la barre de coupleur gauche sur le côté gauche du montant central (04) á l'aide d'un grand boulon (12) et d'une rondelle (16). Répétez cette opération du côté droit.

Notez la distinction entre la gauche et la droite, avec « L » (gauche) et « R » (droite) gravés sur le boulon de jonction du manivelle (11).

Matériel requis

Boulon		
 Boulon #11L pour articulation de connexion de la pédale gauche [1 pièce]	 Boulon #11R pour articulation de connexion de la pédale droite [1 pièce]	 Grand boulon #12 [2 pièces]
Rondelle		
 Rondelle #16 (Ø32x16,5 mm) [2 pièces]	 Rondelle #17 (Ø25x13 mm) [2 pièces]	 Rondelle #18 (Ø25x17 mm) [2 pièces]
Écrou		
 Écrou en nylon gauche #28L [1 pièce]		
 Écrou en nylon droit #28R [1 pièce]		

Instructions de montage

Étape d'assemblage 5

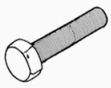
Assemblage des pédales

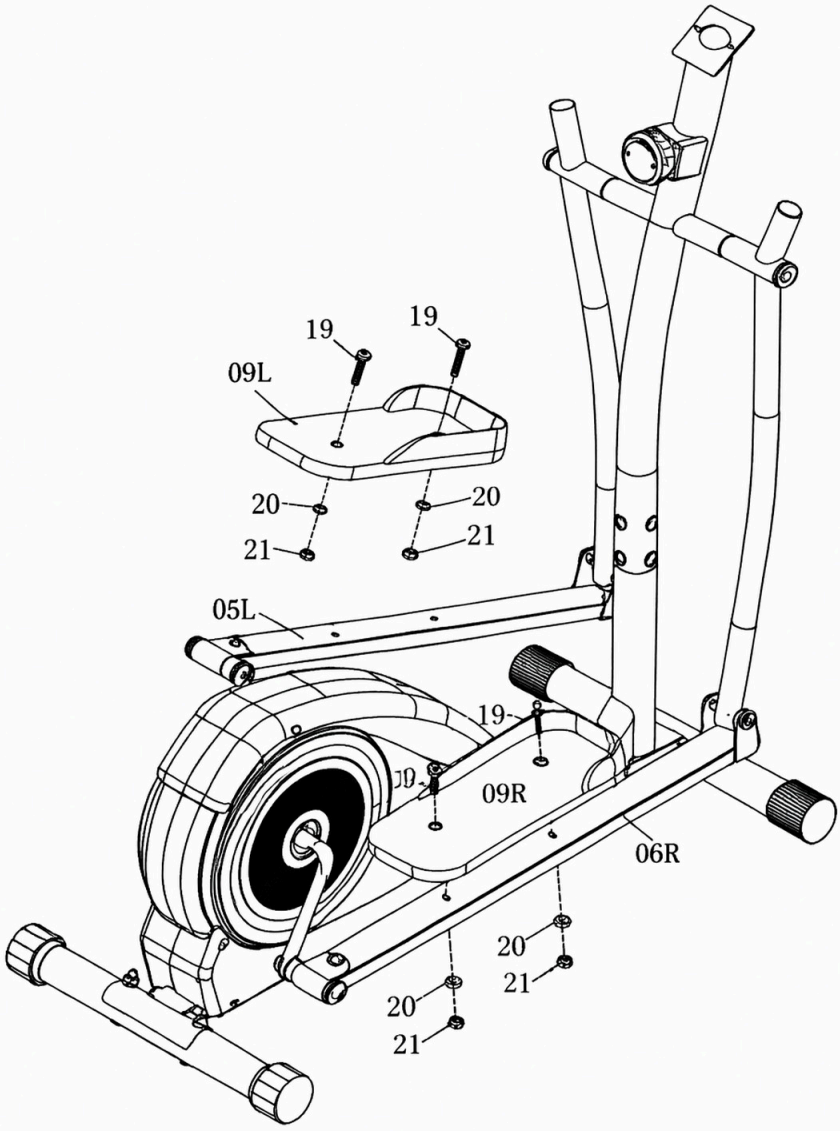
Placez le tube de pédale droit (#09R) sur le tube de pédale droit (#06R) comme indiqué et fixez-le en insérant deux boulons à tête hexagonale (#19) sécurisés par deux rondelles (#20) et deux écrous en nylon (#21).

Répétez cette opération du côté gauche en utilisant la pédale gauche (#09L) et tle tube de pédale gauche (#06L).

Remarque : Distinguez les côtés gauche et droit ; les pédales sont respectivement marquées d'un « L » (gauche) et d'un « R » (droit).

Matériel requis

Boulon	Écrou	Rondelle
		
#19 Boulon à tête hexagonale (M8*35MM) [4 piéces]	#21 Écrou en nylon (M8) [4 piéce]	#20 Rondelle (M8) [4 piéces]



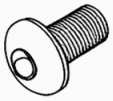
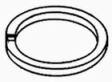
Instructions de montage

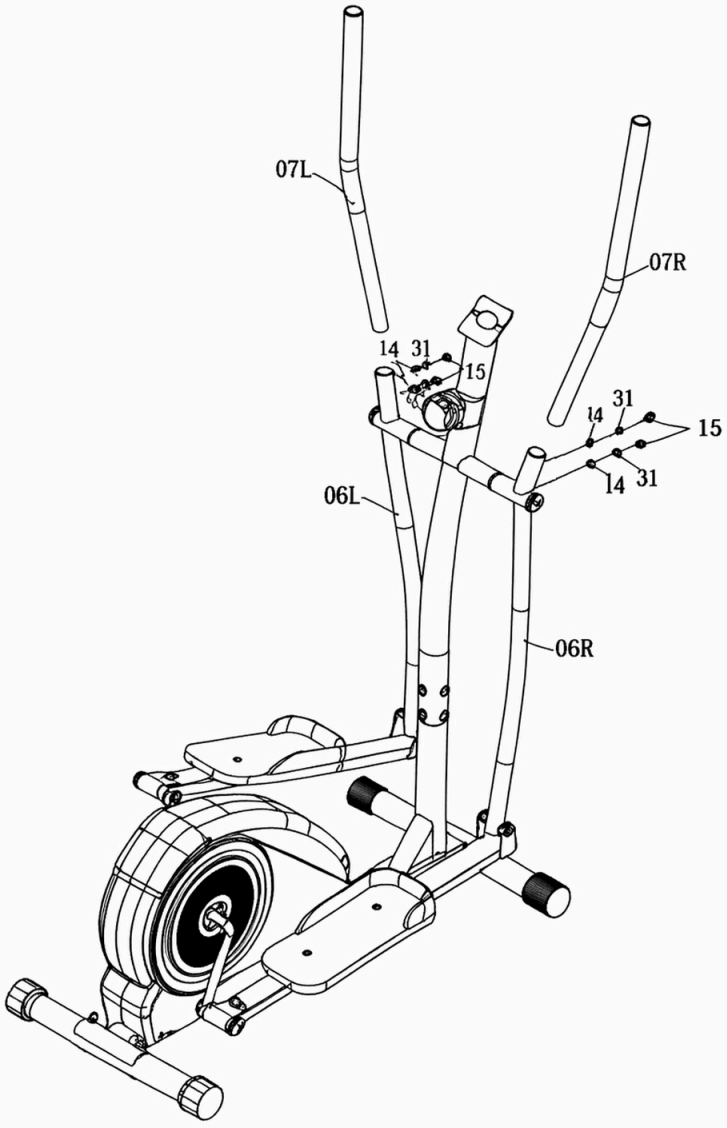
Étape de montage 4

A) Assemblage des barres de poignée

Insérez la barre de poignée droite (#07R) dans l'ouverture située à l'extrémité de la barre de couplage droite (#06R) et fixez-la en insérant deux boulons Allen (#15), deux rondelles-ressorts (#31) et deux rondelles à arc (#14).

Répétez cette procédure du côté gauche en utilisant la barre de poignéé gauche (#07L) et la barre de couplage gauche (#06L).

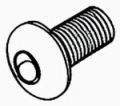
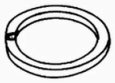
Boulon	**Rondelle**	
		
#15 Boulon Allen (M8*15MM) [4 pièces]	#14 Rondelle à arc (M8) [4 pieces]	#31 Rondelle-ressort (M8) [4 pièces]

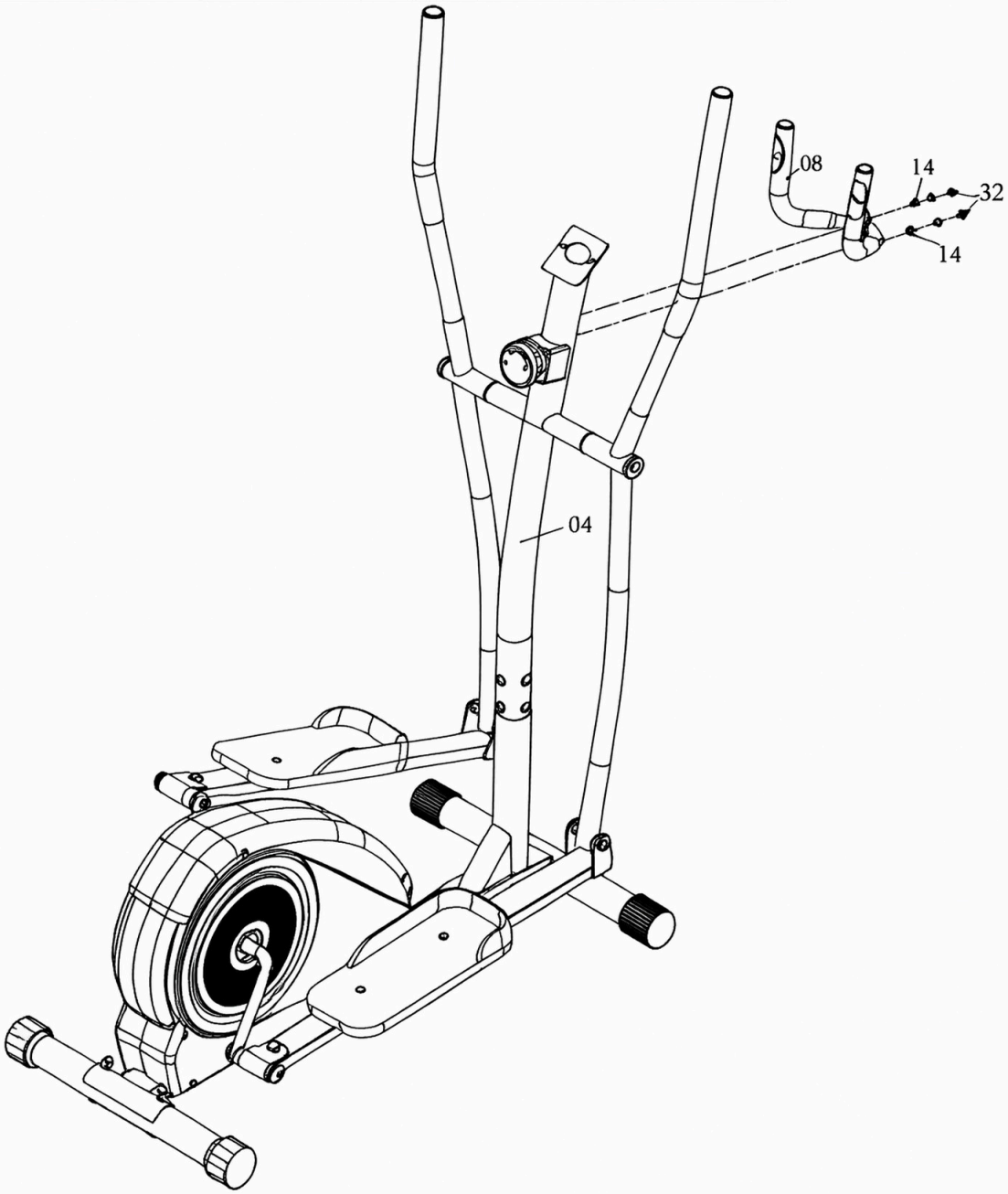


Instructions de montage

Étape de montage 5

Alignez et fixez la barre de poignées Pulse (#08) au support du montant central (#04). Fixez ensemble à l'aide de deux boulons Allen (#32) à travers deux rondelles élastiques (#31) et deux rondelles plates (#14) comme illustré.

Boulon	**Rondelle**	
		
#32 Boulon Allen (M8*20 MM) [2 pièces]	#14 Rondelle plate (M8) [2 pièces]	#31 Rondelle élastique (M8) [2 pièces]



Instructions de montage

Étape de montage 6

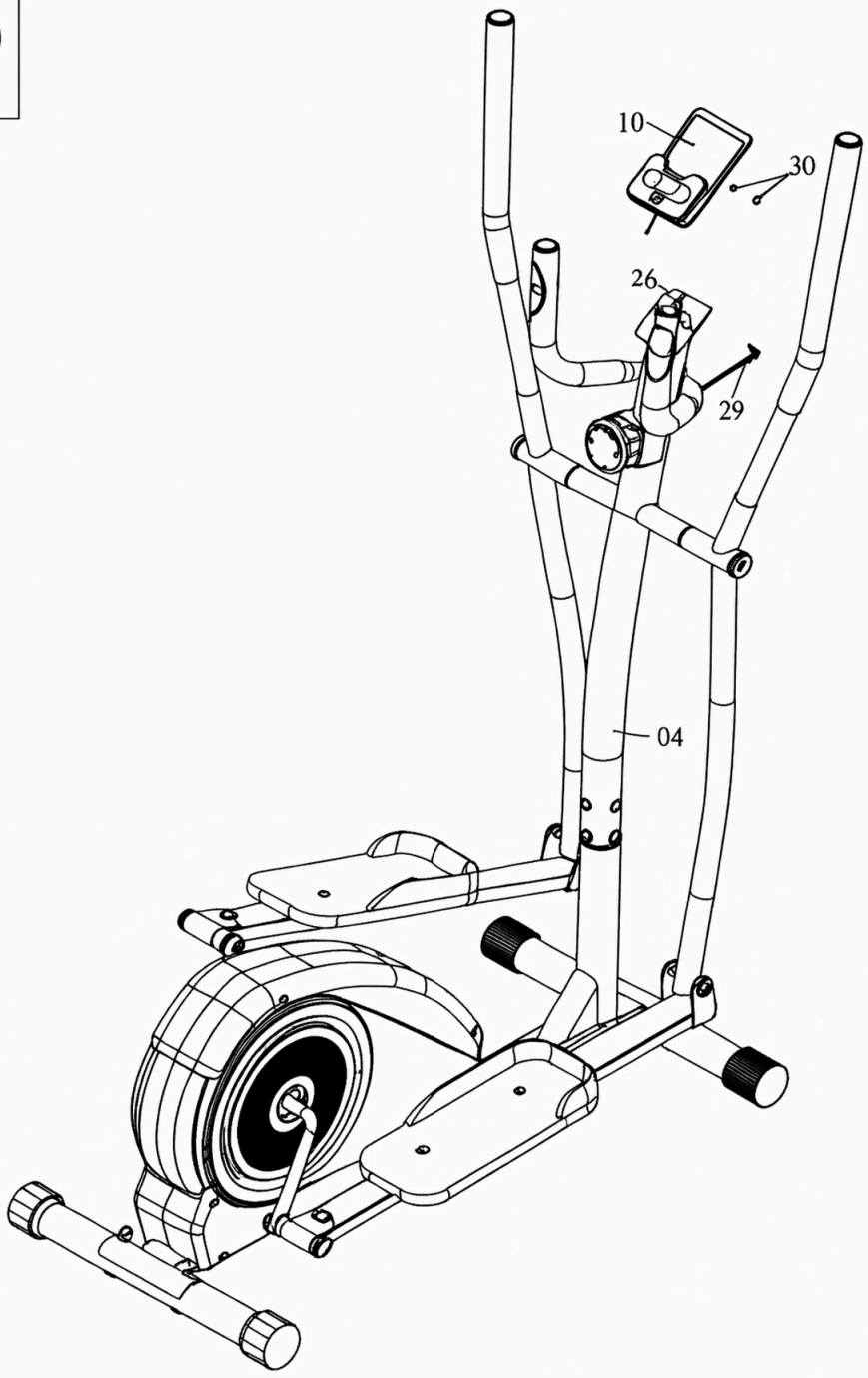
Connecter le fil du moniteur (milieu) (#26) au fil du moniteur (#10).

Puis glisser les fils dans le tube creux. Fixer le moniteur (#10) sur le poteau central (#04) et le sécuriser avec deux boulons (#30).

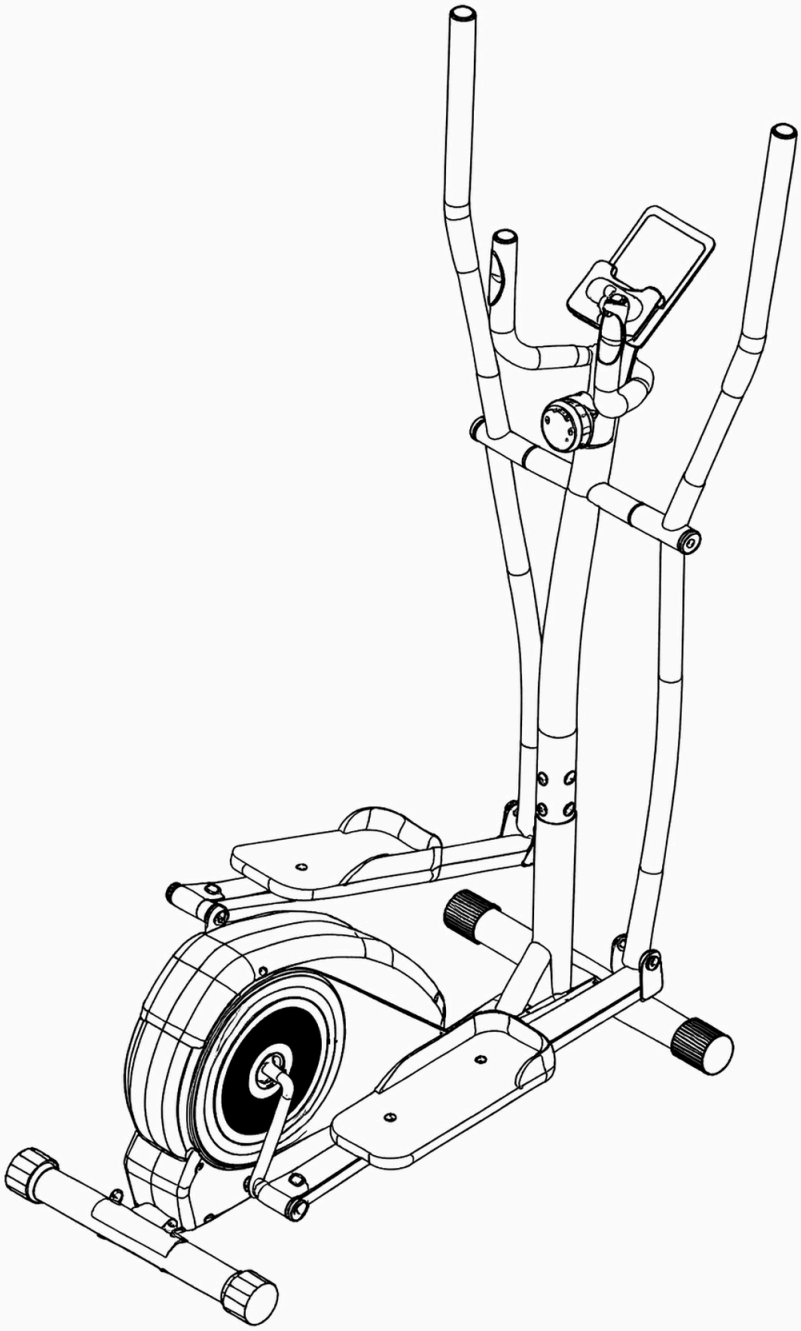
Insérer le câble de pulsation manuelle (#29) dans l'orifice de pulsation à l'arrière du moniteur (#10).

ÉCROU

Boulon #30 (M5*10MM) [2 pièces]



1 : Veuillez placer le produit sur n sol plat et verrouiller toutes les fixations après avoir terminé toutes les étapes.
2 : Veuillez ajuster toutes les pièces réglables à la position qui vous convient.
3 : Veuillez faire un échauffement avant d’utiliser ce produit.



SICHERHEIT:

Tragen Sie beim Training stets geeignete Kleidung und Schuhe, wie z. B. Sportschuhe.

Halten Sie kleine Kinder von diesem Gerät fern, um Unfälle zu vermeiden.

Sorgen Sie beim Training für ausreichende Luftzirkulation.

Bewahren Sie zugehörige Produktteile außerhab der Reichweite von kleinen Kindern auf, um mögliche Gefahren zu vermeiden.

WARNHINWEISE:

Tragen Sie keine lockere Kleidung, die sich während des Trainings in beweglichen Teilen verfangen könnte.

Wenn Sie sich zu irgendeinem Zeitpunkt während des Trainings unwohl, schwindelig fühlen oder Schmerzen haben, beenden Sie das Traning und konsultieren Sie Ihren Arzt.

Konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, bevor Sie dieses Produkt verwenden, wenn Sie sich in medizinischer Behandlung befinden oder sich krank fühlen.

Bitte stellen Sie die Benutzung ein und konsultieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie während des Trainings Rückenschmerzen, Taubheitsgefühle oder Schwindel verspüren.

Erlauben Sie Kindern nicht, auf dieses Produkt zu klettern oder darauf zu spielen, wenn es nicht in Gebrauch ist.

Halten Sie Haustiere oder Kinder während der Benutzung des Produkts fern.

Springen Sie nicht, wenn Sie das Produkt benutzen.

Trainieren Sie nicht über Ihre körperlichen Grenzen hinaus.

Verwenden Sie das Produkt nicht unmittelbar nach dem Essen oder Trinken.

Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn Sie abgelenkt sind.

Verwenden Sie das Produkt nicht nach dem Konsum von Alkohol.

Da dieses Gerät keine Schwungradübertragung hat, achten Sie während des Gebrauchs auf Ihre Füße und die Trägheitsbewegung, um Verletzungen zu vermeiden.

Verwenden Sie dieses Gerät nicht, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert oder nicht vollständig zusammengebaut ist.

Dieses Produkt ist nicht für die Rehabilitation zertifiziert.

Das maximale Benutzergewicht beträgt 130kg(286lb).

Aufwärmen	Bitte wärmen Sie sich 5–10 Minuten lang jedes Mal auf, bevor Sie dieses Gerät benutzen.
Atmung	Bitte halten Sie beim Training nicht den Atem an. Und hören Sie auf, wenn Sie schwer atmen müssen.
Belastung	Bitte trainieren Sie entsprechend Ihrem Körper und steigern Sie die Intensität allmählich. Es ist normal, wenn Sie Muskelkater verspüren, und es ist besser, wenn Sie weiter trainieren.
Entspannung	Bitte führen Sie nach dem Training 5 Minuten lang Entspannungsübungen durch, um den Muskeltonus zu senken und die Muskelflexibilität zu erhalten.
Ernährung	Bitte trainieren Sie eine Stunde nach einer Mahlzeit und essen Sie etwas etwa eine halbe Stunde nach dem Training. Trinken Sie beim Training nicht zu viel Wasser.
Dehnen	Bitte wärmen Sie sich vor dem Training auf und führen Sie nach dem Training Entspannungsübungen durch, wie unten beschrieben.

Rumpfbeugung, in Bauchlage



Dehnung der Beinrückseite



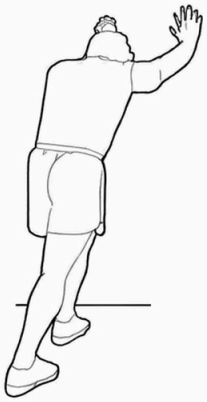
Leistendehnung



Oberschenkeldehnung



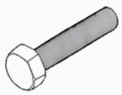
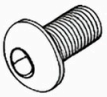
Wadendehnung

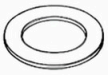
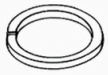


Produkt-Highlights

1. 3,5 kg großes Schwungrad, 8 Stufen des magnetischen Widerstands.
2. Ergonomisches Design mit 36cm Schrittliänge, erweiterter Dehnungsraum ermöglicht es Ihnen, Ihre Arme frei und komfortabel zu bewegen.
3. Großer LCD-Monitor, Handgriff mit Herzfrequenzmessung.
4. Zusätzliche Transportollen vorne, wodurch das Gerät leicht zu bewegen ist.
5. Sicher und leise.

Teileliste

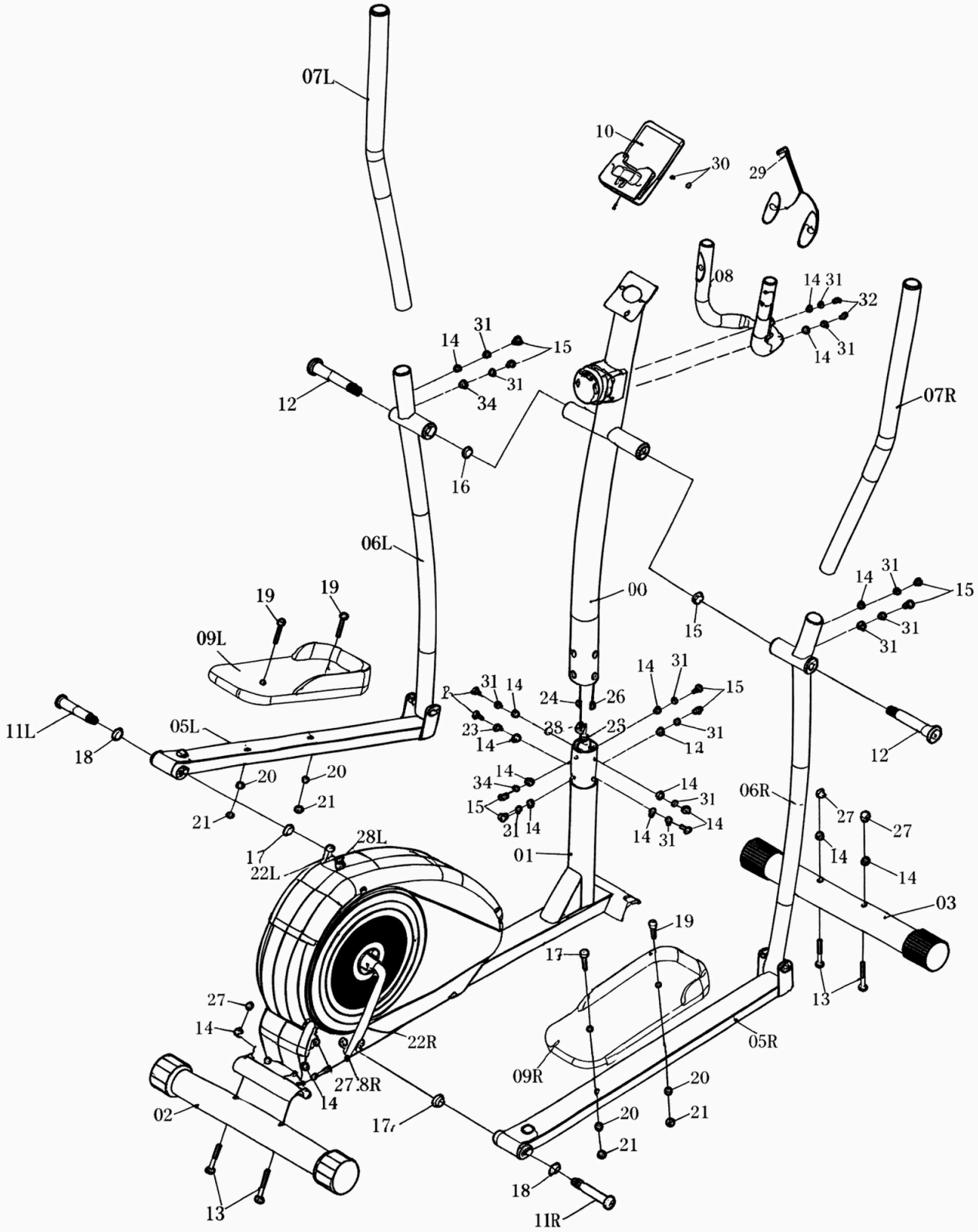
Schrauben			
 #11L Schraube für linkes Pedalars-Gelenk [1 Stück]	 #11R Schraube für rechtes Pedalars-Gelenk [1 Stück]	#12 Große Schraube [2 Stücke]	 #13 Schlossschraube (M8*60MM) [4 Stücke]
 #15 Inbusschraube (M8*15MM) | 12 Stücke] Vormontiert (8 Stücke)	 #19 Sechskantschraube (M8*35MM) [4 Stücke]	 #30 Schraube (M5*10MM) [2 Stücke] vormontiert	 #32 Inbusschraube (M8*20MM) [2 Stücke]

Unterlegscheiben				
 #14 Unterlegscheibe (M8) [18 Stücke] Vormontiert (8 Stücke)	 #16 Unterlegscheibe (Φ32x16,5 mm) [2 Stücke]	 #17 Unterlegscheibe (Φ25x13 mm) [2 Stücke]	 #18 Unterlegscheibe (Φ25x17 mm) [2 Stücke]	 #20 Unterlegscheibe (M8) [4 Stücke]
 #31 Federscheibe (M8) [14 Stücke] Vormontiert (8 Stücke)				

Mutern			
 #21 Nylonmutter (M8) [4 Stücke]	 #27 Mutter (M8) [4 Stücke]	 #28L Linke Nylonmutter [1 Stück]	 #28R Rechte Nylonmutter [1 Stück]

Teileliste

1	Hauptrahmen	1	21	Nylonmutter (M8)	4
2	Hinterer Stabilisator	1	22R	Rechte Kurbel	1
3	Vorderer Stabilisator	1	22L	Linke Kurbel	1
4	Mittelpfosten	1	23	Spannungsreglerkabel	1
5R	Rechtes Pedalrohr	1	24	Spannungsregler	1
5L	Linkes Pedalrohr	1	25	Monitorkabel (unten)	1
6R	Rechte Kupplungsstange	1	26	Monitorkabel (Mitte)	1
6L	Linke Kupplungsstange	1	27	Mutter (M8)	4
7R	Rechter Lenker	1	28R	Linke Nylonmutter	1
7L	Linker Lenker	1	28L	Rechte Nylonmutter	1
8	Puls-Lenker	1	29	Handpulskabel	1
9R	Rechtes Pedal	1	30	Schraube (M5×10MM)	2
9L	Linkes Pedal	1	31	Federscheibe (M8)	14
10	Monitor	1	32	Innensechskantschraube (M8×20mm)	2
11R	Schraube für rechtes Pedal-Verbindungsstück	1			
11L	Schraube für linkes Pedal-Verbindungsstück	1			
12	Große Schraube	2			
13	Schlossschraube (M8×60 mm)	4			
14	Bogenscheibe M8	18			
15	Innensechskantschraube (M8×15 mm)	12			
16	Unterlegscheibe (Φ32×16.5 mm)	2			
17	Unterlegscheibe (Φ25×13 mm)	2			
18	Unterlegscheibe (Φ25×17 mm)	2			
19	Sechskantschraube (M8×35 mm)	4			
20	Unterlegscheibe (M8)	4			


07L
10
30
29
08
14
31
32
31
14
31
14
31
34
15
12
16
07R
06L
19
19
09L
00
15
14
31
15
31
31
11L
18
05L
20
20
21
21
17
22L
28L
24
26
23
28
25
14
31
15
31
14
34
15
31
14
14
31
14
14
31
14
01
06R
27
27
14
14
03
19
17
13
05R
09R
27
14
22R
27.8R
14
02
17
20
21
20
21
18
11R
13

Montageanleitung

Montageschritt 1

A) Vorderer Stabilisator-Baugruppe

Bitte beachten Sie, dass der vordere Stabilisator (#03) derjenige mit drehbaren Endkappen ist, die das Versetzen des Geräts erleichtern, wie in der nachstehenden Abbildung gezeigt.

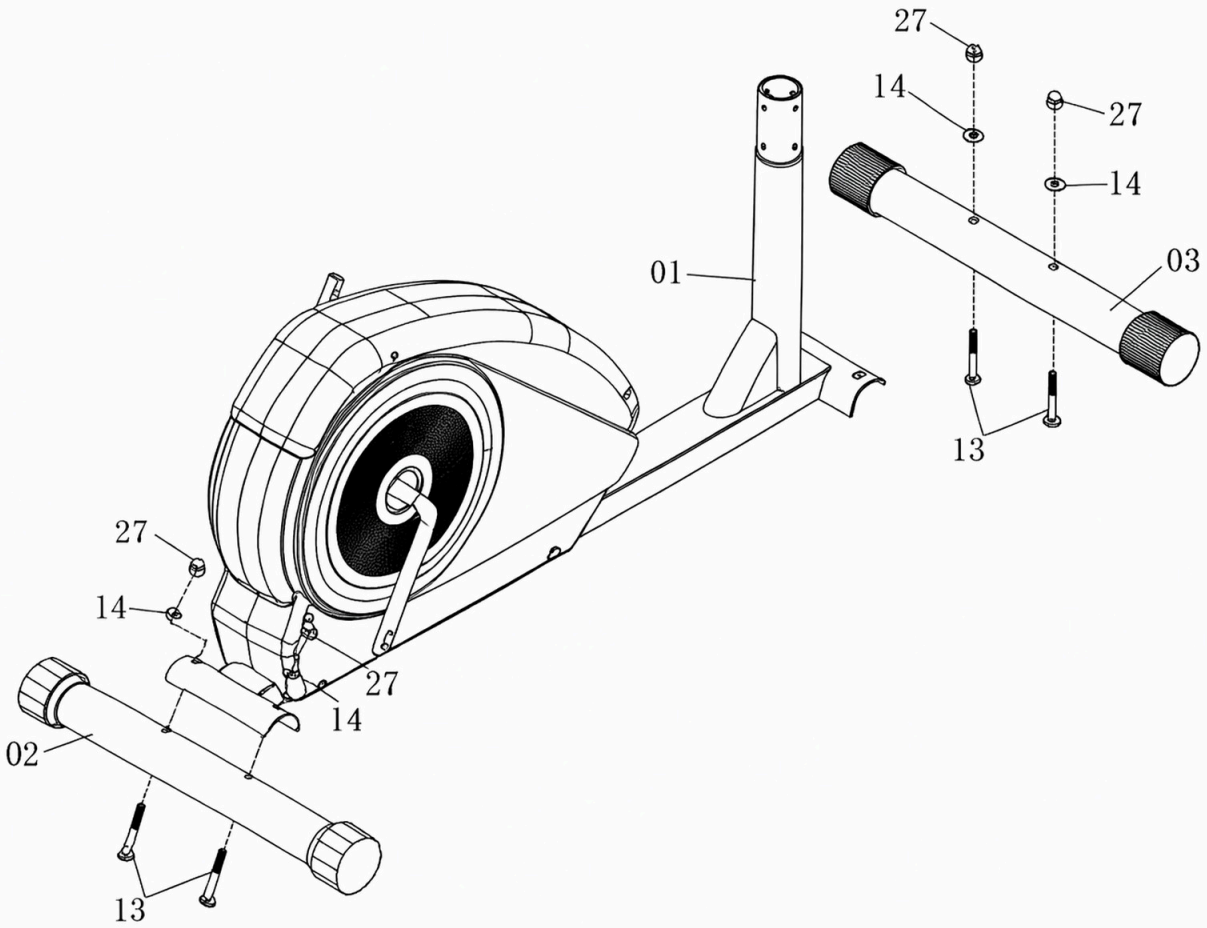
Befestigen Sie mit Hilfe einer weiteren Person den vorderen Stabilisator (#03) wie unten dargestellt mit zwei Schlossschrauben (#13), zwei gewölbten Unterlegscheiben (#14) und zwei Muttern (#27) an der Vorderseite des Hauptrahmens (#01).

B) Hintere Stabilisator-Baugruppe

Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (#02) wie unten dargestellt mit zwei Schlossschrauben (#13). zwei gewölbten Unterlegscheiben (#14) und zwei Muttern (#27) an der Rückseite des Hauptrahmens (#01).

Benötigtes Zubehör

Schraube	Unterlegscheibe	Mutter
		
#13 Schlossschraube (M8*60MM) [4 Stück]	#14 Gewölbte Unterlegscheibe (M8) [4 Stück]	#27 Mutter (M8) [4 Stück]

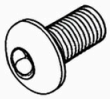
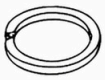


Montageanleitung

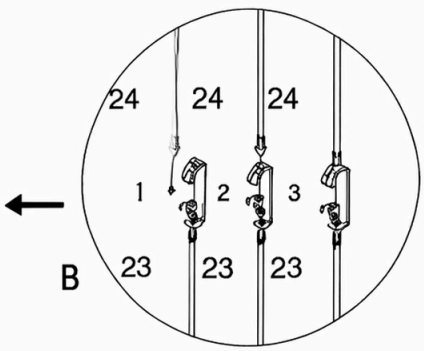
Montageschritt 2

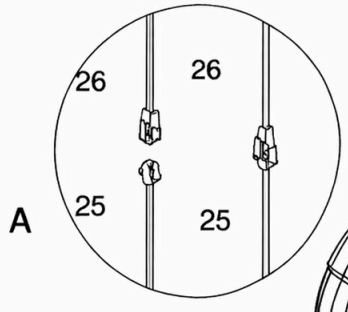
Entfernen Sie die vormontierten Teile aus dem Hauptrahmen (#01) und legen Sie sie in der Nähe bereit: acht Schrauben (#15), acht Federscheiben (#31) und acht Unterlegscheiben (#14). Verbinden Sie mit Hille einer zweiten Person das Monitor-Kabel (Mitte) (#26) mit dem Monitor-Kabel (unten) (#25) wie in Explosionszeichnung A gezeigt, und den Spannungsregler (#24) mit dem Spannungsreglerkabel (#23) wie in Explosionszeichnung B gezeigt. Achten Sie dabei darauf, die verbundenen Kabel in das Hohlrohr zu führen, um ein Einklemmen bzw. Beschädigen der Kabel zu vermeiden.

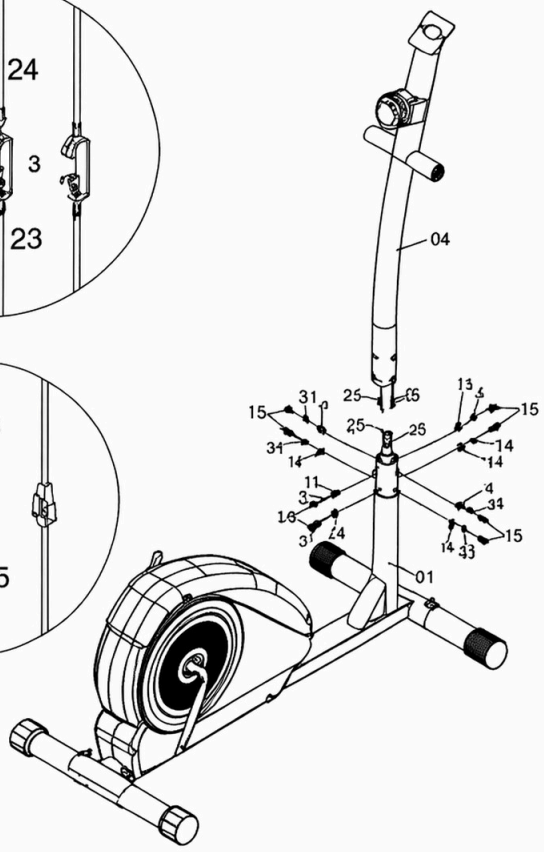
Schieben Sie dann die Mittelstütze (#04) auf das herausragende Rohr des Hauptrahmens (#01). Befestigen Sie diese mit insgesamt acht Schrauben (#15), acht Federscheiben (#31) und acht Unterlegscheiben (#14), die Sie zuvor in der Nähe bereitgelegt haben.

Schraube	Unterlegscheibe	
		
#15 Schraube (M8*15MM) [8 Stück]	#14 Unterlegscheibe (M8) [8 Stück]	#31 Federscheibe (M8) [8 Stück]

WICHTIG: Stellen Sie den Spannungsregler (#24) auf Stufe 8 ein. Setzen Sie die Unterseite des Spannungsreglers (#24) in den Kabelverschluss des Spannungsreglerkabels (#23) ein. Ziehen Sie dann den Spannungsregler (#24) nach oben und stecken Sie ihn in den Schlitz der Metallhalterung des Spannungsreglerkabels (#23). Schieben Sie dann den Spannungsregler (#24) nach unten, sodass er auf der Metallhalterung des Spannungsreglerkabels (#23) aufsitzt.







Montageanleitung

Montageschritt 3

A)

Auf der rechten Seite den rechten Pedalrohr (#05R) an die rechte Kurbel (#22R) anbringen. Die Schraube für das rechte Pedalverbindungssgelenk (#11R) durch eine Unterlegscheibe (#18) und Unterlegscheibe (#17) stecken und mit der rechten Nylonmutter (#28R) für die Schraube #11R sichern. Diesen Vorgang auf der linken Seite mit dem linken Pedalrohr (#05L) und der Schraube für das linke Pedalverbindungsgelenk (#11L) wiederholen.

BITTE BEACHTEN:

a): Zum Festziehen der Schraube für das linke Pedalverbindungsgelenk (#11L) GEGEN DEN UHRZEIGERSINN drehen und zum Festziehen der linken Nylonmutter für die Schraube #11L (#28L) IM UHRZEIGERSINN drehen. b): Zum Festziehen der Schraube für das rechte Pedalverbindungssgelenk (#11R) IM UHRZEIGERSINN drehen und zum Festziehen der rechten Nylonmutter für die Schraube #11R (#28R) GEGEN DEN UHRZEIGERSINN drehen.

B)

Die linke Kupplungsstange (06L) und die rechte Kupplungsstange (06R) wurden an das linke Pedalrohr (05L) und an das rechte Pedalrohr (05R) montiert.

Die linke Kupplungsstangenbaugruppe an der linken Seite des Mittelpfostens (04) ausrichten und befestigen, mit einer großen Schraube (12) und einer Unterlegscheibe (16). Diesen Vorgang auf der rechten Seite wiederholen.

Beachten Sie den Unterschied zwischen links und rechts, mit „L" (links) und „R" (rechts) auf der Kurbelgelenkschraube (11) eingraviert.

Erforderliche Hardware

Schraube		
 #11L Schraube für linkes Pedalverbindungs-gelenk [1 Stück]	 #11R Schraube für rechtes Pedalverbindungs-gelenk [1 Stück]	 #12 Große Schraube [2 Stück]
Unterlegscheibe		
 #16 Unterlegscheibe (ϕ32x16.5 mm) [2 Stück]	 #17 Unterlegscheibe (ϕ25x13 mm) [2 Stück]	 #18 Unterlegscheibe (ϕ25x17 mm) [2 Stück]

Nutter
 #28L Linke Nylonmutter [1 Stück]
 #28R Rechte Nylonmutter [1 Stück]

Montageanleitung

Montageschritt 5

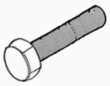
Montage der Pedale

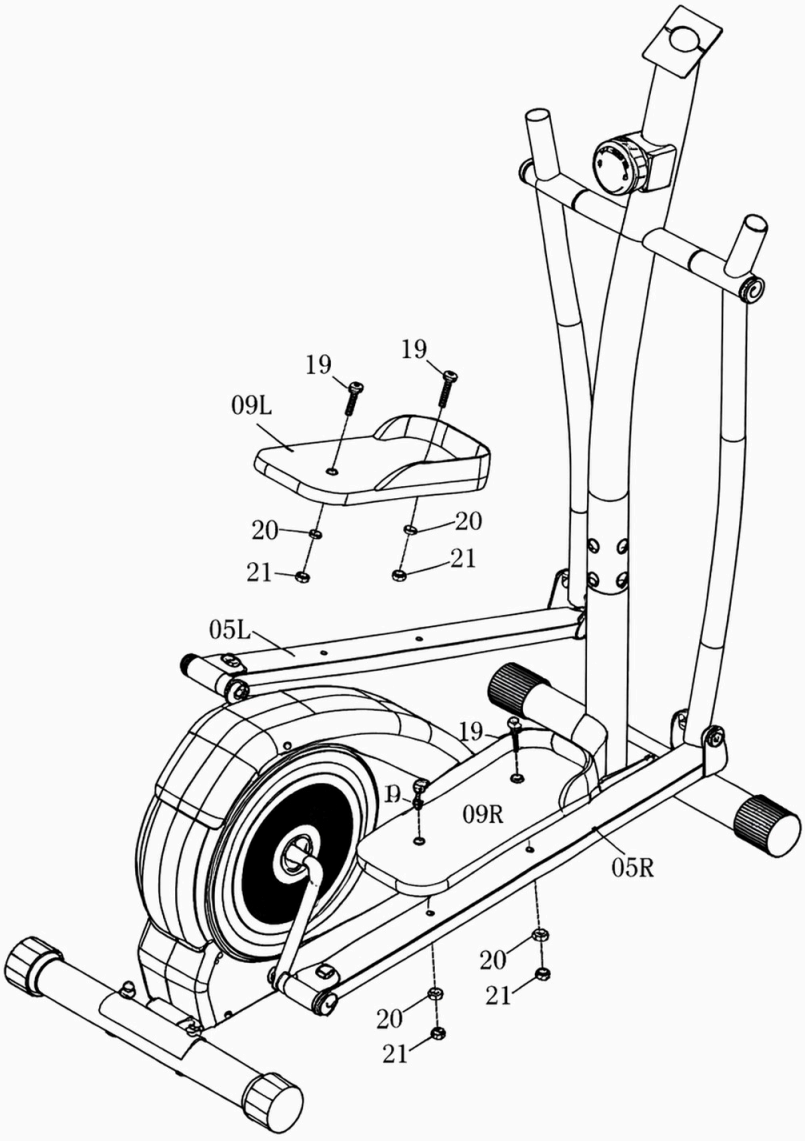
Setzen Sie das rechte Pedal (#09R) auf das rechte Pedalrohr (#06R) wie abgebildet und befestigen Sie es, indem Sie zwei Sechskantschrauben (#19) mit zwei Unterlegscheiben (#20) und zwei Nylonmuttern (#21) einsetzen.

Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der linken Seite mit dem linken Pedal (#09L) und dem linken Pedalrohr (#06L).

Hinweis: Unterscheiden Sie zwischen linker und rechter Seite; die Fußpedale sind entsprechend mit „L“ (links) bzw. „R“ (rechts) gekennzeichnet.

Efrorderliches Zubehör

Schraube	Mutter	Unterlegscheibe
		
#19 Sechskantschraube (M8*35MM) [4 Stück]	#21 Nylonmutter (M8) [4 Stück] [4 Stück]	#20 Unterlegscheibe (M8) [4 Stück] [4 Stück]



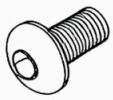
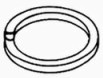
Montageanleitung

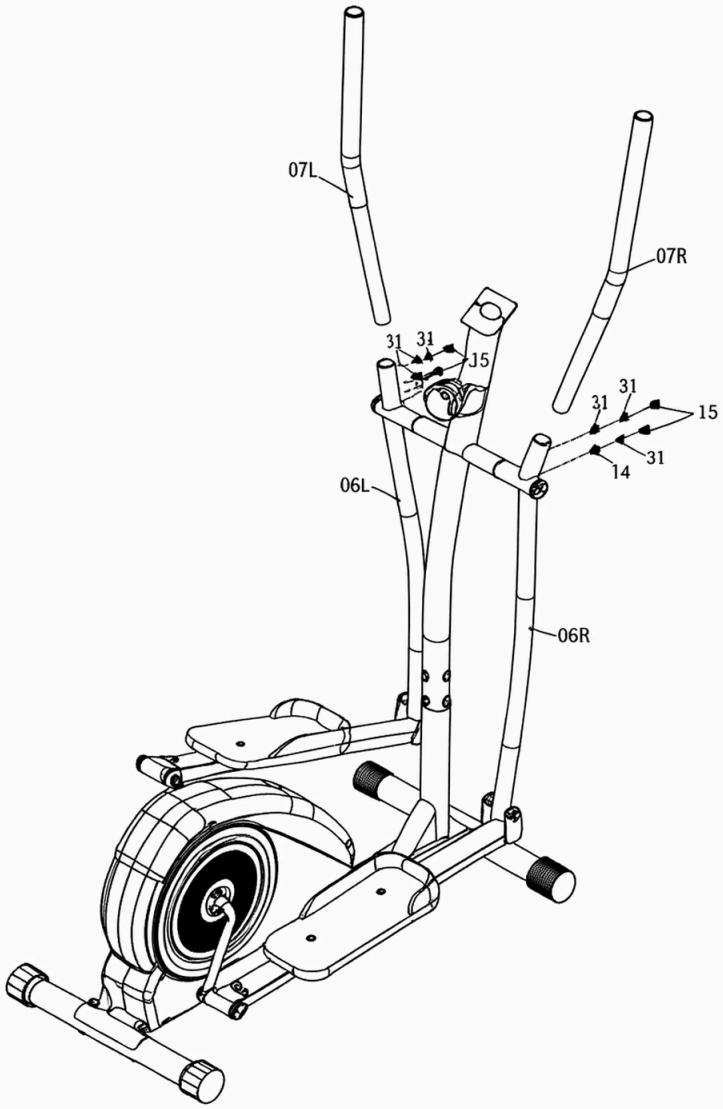
Montageschritt 4

A) Griffstangen-Baugruppe

Führen Sie die rechte Griffstange (#07R) in die Öffnung am Ende der rechten Kupplungsstange (#06R) ein und sichern Sie sie, indem Sie zwei Inbusschrauben (#15), zwei Federscheiben (#31) und zwei Unterlegscheiben (#14) einsetzen.

Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der iinken Seite mit der linken Griffstange (#07L) und der linken Kupplungsstange (#06L).

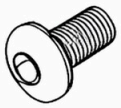
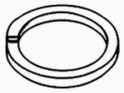
Schraube	**Unterlegscheibe**	
		
#15 Inbusschraube (M8*15MM) [4 Stück]	#14 Unterlegscheibe (M8) [4 Stück]	#31 Federscheibe (M8) [4 Stück]

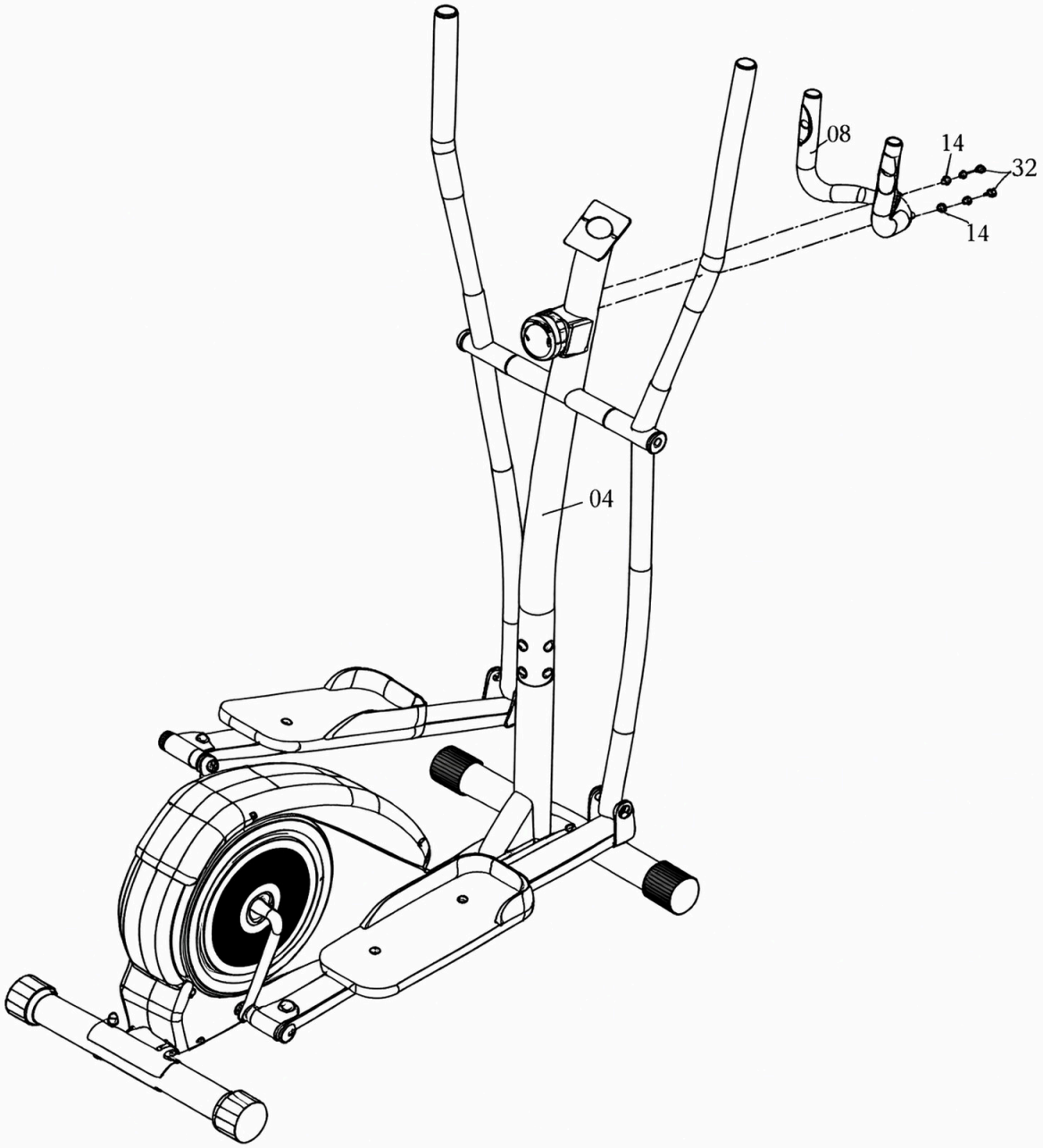


Montageanleitung

Montageschritt 5

Richten Sie den Pulshandgriff (#08) an der Halterung am Mittelpfosten (#04) aus und befestigen Sie ihn daran. Sichern Sie die Verbindung mit zwei Innensechskantschrauben (#32) durch zwei Federringe (#31) und zwei Unterlegscheiben (#14) gemäß Abbildung.

Schraube	**Unterlegscheibe**	
		
#32 Innensechskant-schraube (M8*20 MM) [2 Stück]	#14 Unterlegscheibe (M8) [2 Stück]	#31 Federring (M8) [2 Stück]



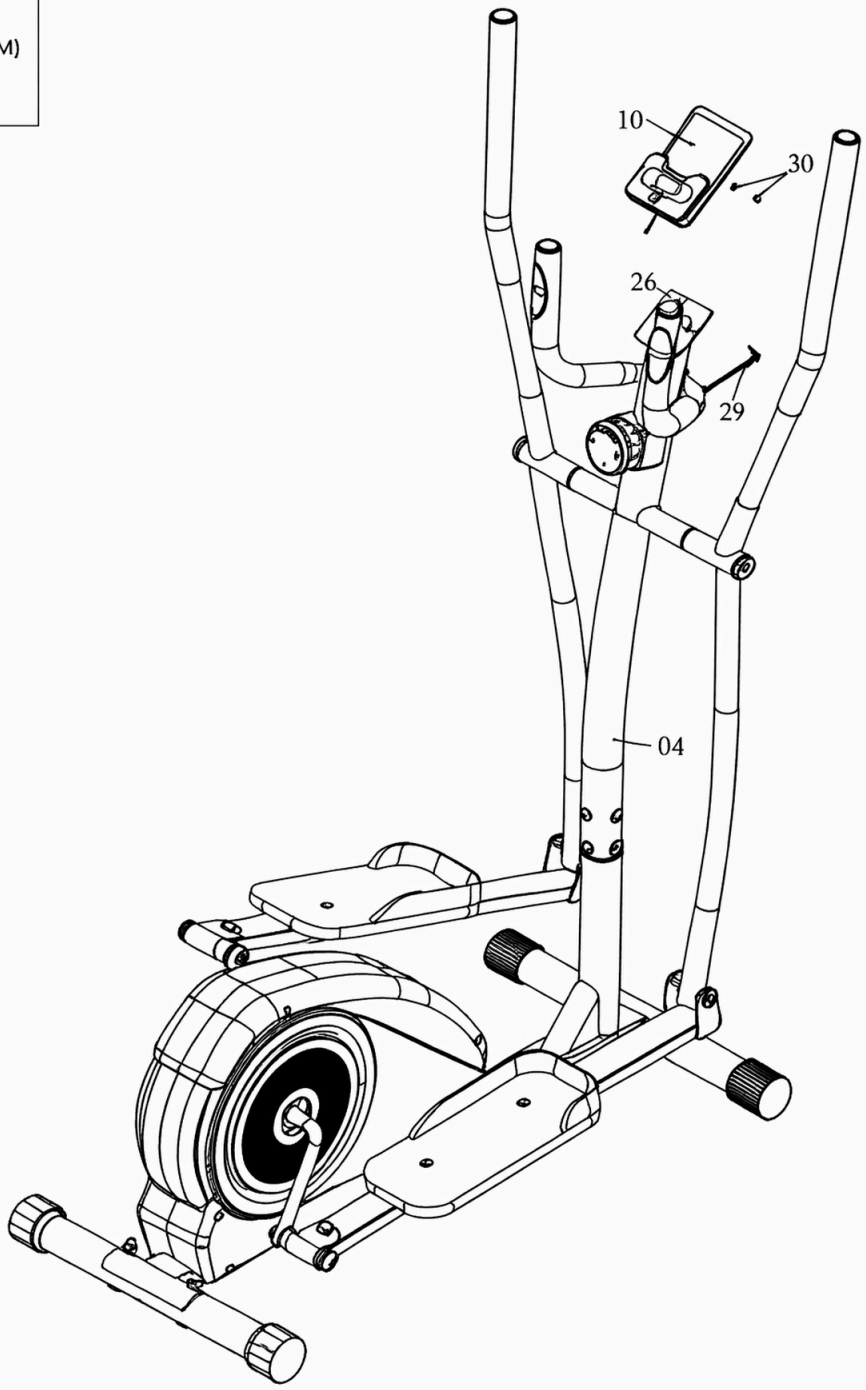
Montageanleitung

Montageschritt 6

Verbinden Sie das Monitor-Kabel (mittleres) (#26) mit dem Kabel des Monitors (#10). Führen Sie anschließend die Kabel in die Hohlrohrführung ein. Befestigen Sie den Monitor (#10) am Mittelpfosten (#04) und sichern Sie ihn mit zwei Schrauben (#30). Stecken Sie das Handpulskabel (#29) in die Pulsöffnung auf der Rückseite des Monitors (#10).

MUTTER

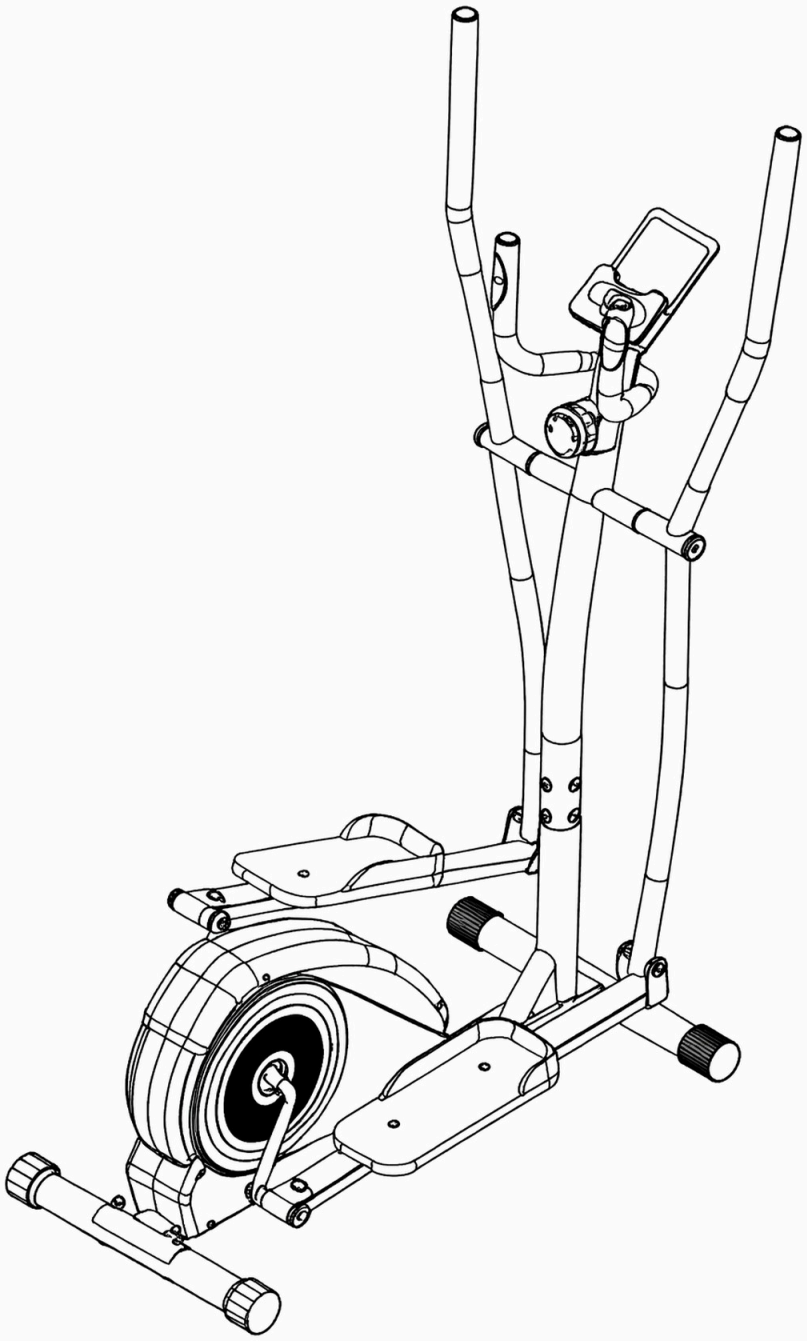
#30 Schraube (M5*10MM) [2 Stück]



1 : Stellen Sie das Produkt auf den ebenen Boden und verriegeln Sie nach Abschluss aller Schritte alle Beschläge.

2 : Stellen Sie alle verstellbaren Teile auf eine für Sie angenehme Position ein.

3 : Führen Sie vor der Verwendung dieses Produkts ein Aufwärmprogramm durch.



AVISO DE SEGURIDAD ES

SEGURIDAD:

Use siempre ropa y calzado apropiados, como zapatos de entrenamiento, cuando haga ejercicio.

Mantenga a los niños pequeños alejados de esta máquina para evitar accidentes.

Mantenga la circulación de aire cuando haga ejercicio.

Guarde los accesorios ddl producto fuera del alcance de los niños pequeños en caso de problemas.

ADVERTENCIA:

No use ropa suelta que pueda enredarse en las partes móviles durante el ejercicio.

Si en algún momento durante el ejerccio se siente desmayado, mareado o experimenta dolor, deténgase y consulte a su médico.

Consulte a su médico antes de usar este producto si está recibiendo tratamiento médico o se siente enfermo.

Deje de usar y consulte a su médico si siente dolor de espalda, entumecimiento o desmayos durante el ejerricio.

No permita que los niños trepen o jueguen con este producto cuando no esté en uso.

Mantenga alejadas a las mascotas o a los niños cuando use el producto.

No salte cuando use el producto.

No exceda sus límites físicos.

No use el producto inmediatamente después de comer o beber.

No use el producto cuando esté distraído.

No use el producto después de beber alcohol.

Sin una transmisión por volante de inercia, durante el uso, preste atención al pie con el movimiento por inercia para evitar lesiones accidentales.

No use esta unidad si no funciona correctamente o si no está completamente ensamblada.

Este producto no está certificado para rehabilitación.

El peso máximo es de 130kg(286lb).

Calentamiento	Realice un calentamiento de 5 a 10 minutos cada vez antes de usar esta máquina.
Respiración	No contenga la respiración durante el ejercicio. Y deténgase si siente dificultad para respirar.
Carga	Ejercítese según su cuerpo y aumente gradualmente la intensidad. Es normal sentir dolor muscular, y será mejor si continúa ejercitándose.
Relajación	Realice acciones de relajación durante 5 minutos después de aumentar el tono muscular y mantenga la elasticidad muscular.
Dieta	Haga ejercicio una hora después de comer y coma algo a la media hora después del entrenamiento. No beba demasiada agua cuando haga ejercicio.
Estiramientos	Realice un calentamiento antes de hacer ejercicio y acciones de relajación después del entrenamiento. Hágalo como se indica a continuación.

Flexión del tronco, boca abajo



Estiramiento de isquiotibiales



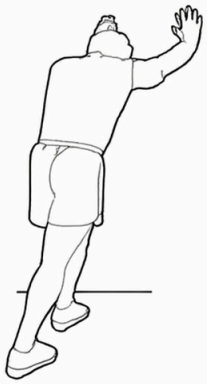
Estiramiento de la ingle



Estiramiento de cuádriceps



Estiramiento de pantorrillas

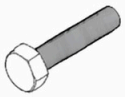
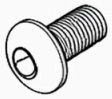


Características del producto

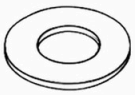
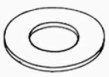
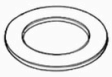
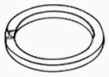
1. Volante de inercia grande de 3.5KG, 8 niveles de resistencia magnética.
2. Diseño ergonómico con rango de paso de 36cm, espacio de estiramiento ampliado que permite que sus brazos se muevan libre y ćomodamente.
3. Monitor LCD grande, diseño de barra de agarre con detección de ritmo cardíaco.
4. Ruedas de transporte delanteras añadidas, lo que facilita su movimiento.
5. Seguro y silencioso.

Lista de hardware

Perno

 #11L Perno para la articulación de conexión del pedal izquierdo [1 pieza]	 #11R Perno para la articulación de conexión de pedal derecho [1 pieza]	 #12 Perno grande [2 piezas]	 #13 Perno de carruaje (M8*60MM) [4 piezas]
 #15 Perno Allen (M8*15MM) [12 piezas] Preinstalado (8 piezas)	 #19 Perno hexagonal (M8*35MM) [4 piezas]	 #30 Perno (M5*10MM) [2 piezas] preinstalado	 #32 Perno Allen (M8*20MM) [2 pieces]

Arandela

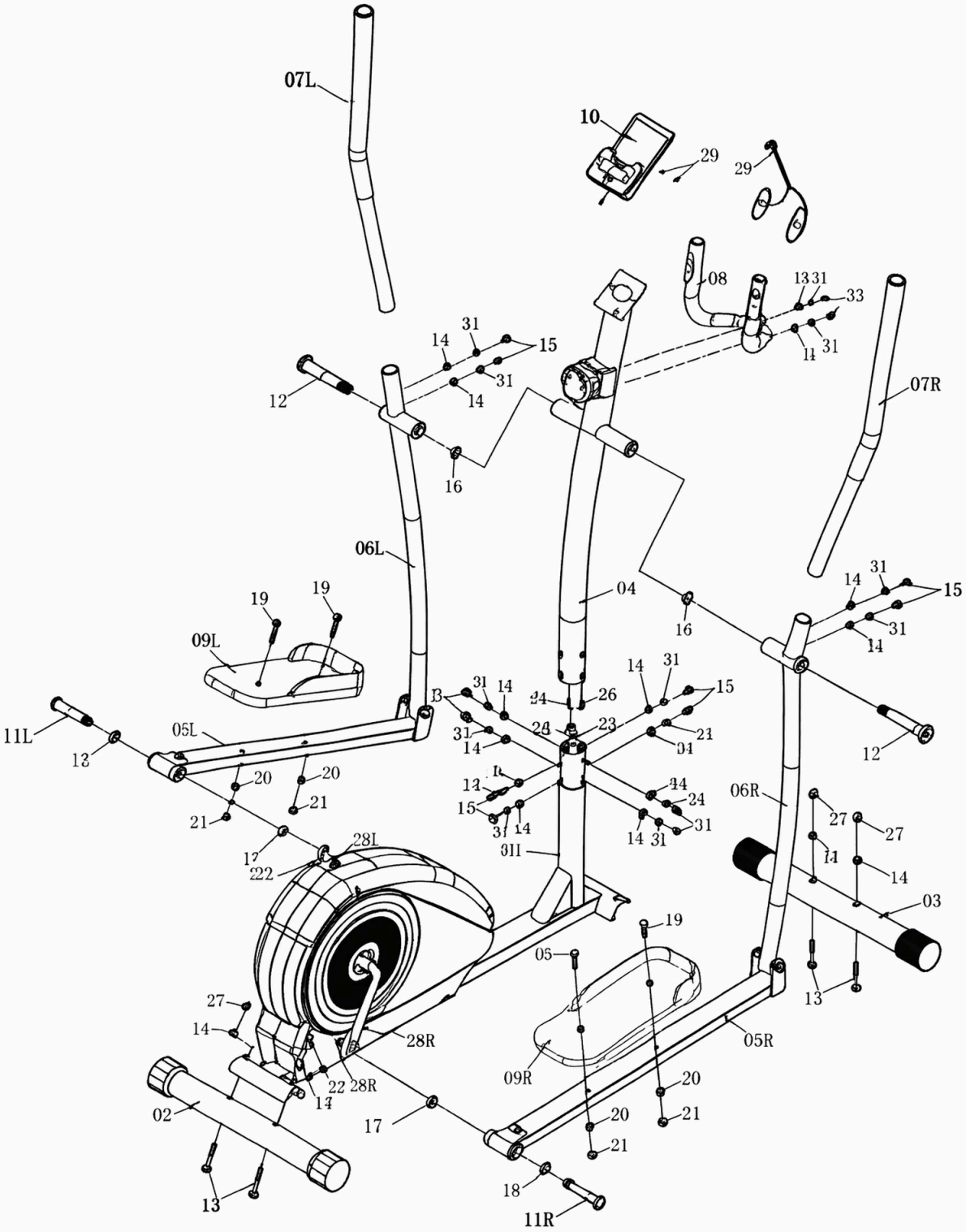
 #14 Arandela de arco (M8) [18 piezas] Preinstalada (8 piezas)	 #16 Arandela (Φ32x16.5 mm) [2 piezas]	 #17 Arandela (Φ25x13 mm) [2 piezas]	 #18 Arandela (Φ25x17 mm) [2 piecas]	 #20 Arandela (M8) [4 piezas]
 #31 Arandela elástica (M8) [14 piezas] Preinstalada (8 piecas)				

Tuerca

 #21 Tuerca de nylon (M8) [4 piezas]	 #27 Tuerca (M8) [4 piezas]	 #28L Tuerca de nylon izquierda [1 pieza]	 #28R Tuerca de nylon derecha [1 pieza]

Lista de piezas

1	Estructura principal	1	21	Tuerca de nailon (M8)	4
2	Estabilizador trasero	1	22R	Biela derecha	1
3	Estabilizador delantero	1	22L	Biela izquierda	1
4	Poste central	1	23	Cable del controlador de tensión	1
5R	Tubo del pedal derecho	1	24	Controlador de tensión	1
5L	Tubo del pedal izquierdo	1	25	Cable del monitor (inferior)	1
6R	Barra de acoplamiento derecha	1	26	Cable del monitor (medio)	1
6L	Barra de acoplamiento izquierda	1	27	Tuerca (M8)	4
7R	Manillar derecho	1	28R	Tuerca de nailon izquierda	1
7L	Manillar izquierdo	1	28L	Tuerca de nailon derecha	1
8	Manillar de pulso	1	29	Cable de pulso manual	1
9R	Pedal derecho	1	30	Perno (M5*10MM)	2
9L	Pedal izquierdo	1	31	Arandela elástica (M8)	14
10	Monitor	1	32	Perno Allen (M8×20mm)	2
11R	Perno para la articulación de conexión del pedal derecho	1			
11L	Perno para la articulación de conexión del pedal izquierdo	1			
12	Perno grande	2			
13	Perno de carro (M8×60 mm)	4			
14	Arandela de arco M8	18			
15	Perno Allen (M8×15mm)	12			
16	Arandela (Φ32×16.5 mm)	2			
17	Arandela (Φ25×1.5 mm)	2			
18	Arandela (Φ25×17 mm)	2			
19	Perno hexagonal (M8×35mm)	4			
20	Arandela (M8)	4			


07L
10
29
29
08
13
31
33
31
14
31
15
31
14
12
16
07R
06L
19
19
09L
04
16
14
31
15
31
14
11L
12
05L
20
20
21
21
28L
22
28R
14
02
13
17
18
11R
06R
27
27
14
14
03
19
05
09R
05R
20
21
20
21
13
12

Instrucciones de montaje

Paso de montaje 1

A) Ensamblaje del estabilizador delantero

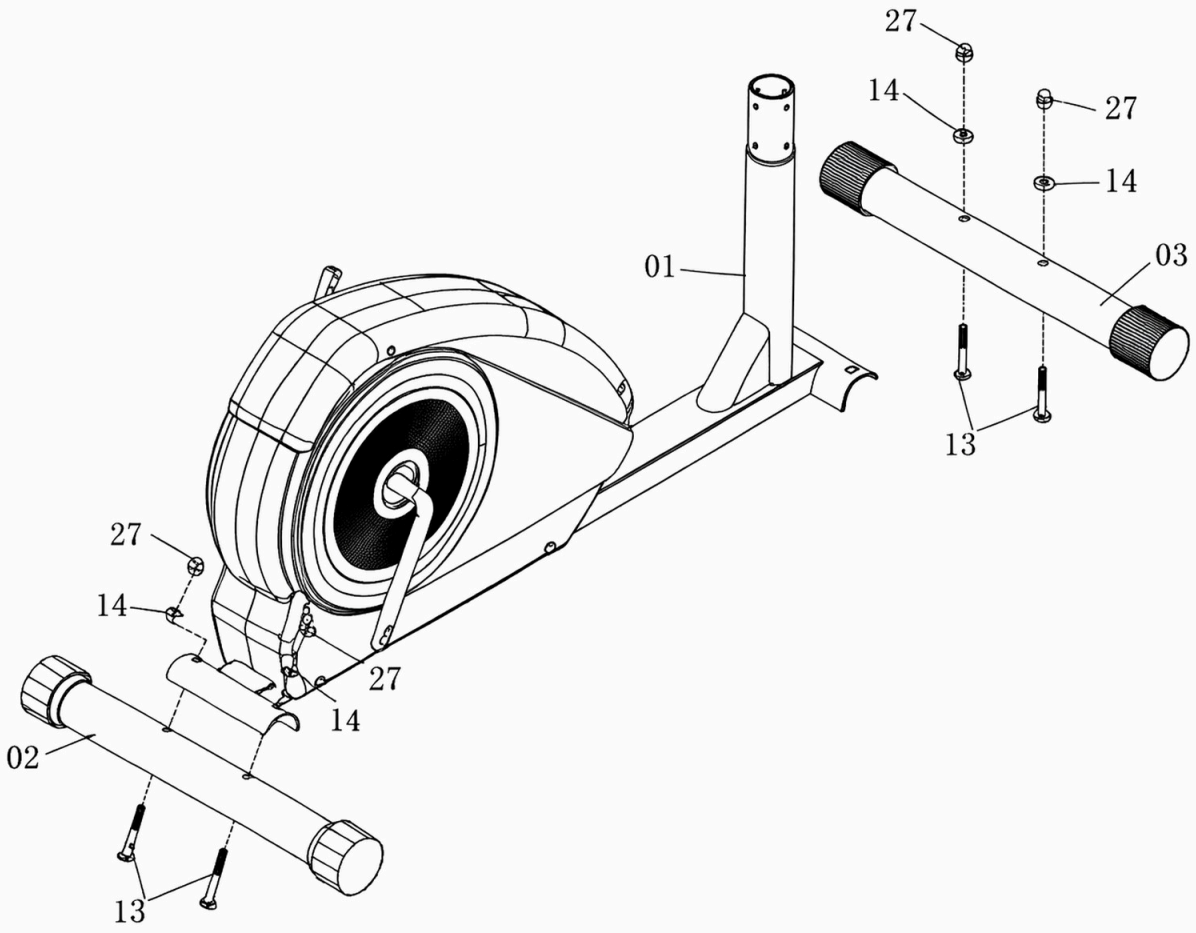
Tenga en cuenta que el estabilizador delantero (#03) es el que tiene tapas en los extremos que giran para facilitar el traslado de la unidad, como se muestra en la ilustración a continuación. Con la ayuda de un asistente, fije el estabilizador delantero (#03) a la parte delantera del bastidor principal (#01) como se muestra a continuación, utilizando dos pernos de carro (#13), dos arandelas curvas (#14) y dos tuercas (#27).

B) Ensambloje del estabilizador trasero

Fije el estabilizador trasero (#02) a la parte trasera del bastidor principal (#01) como se muestra a continuación, utilizando dos pernos de carro (#13), dos arandelas curvas (#14) y dos tuercas (#27).

Herrajes necesarios

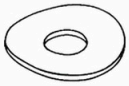
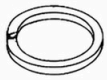
Perno	Arandela	Tuerca
		
#13 Perno de carro (M8*60MM) [4 piezas]	#14 Arandela curva (M8) [4 piezas]	#27 Tuerca (M8) [4 piecas]



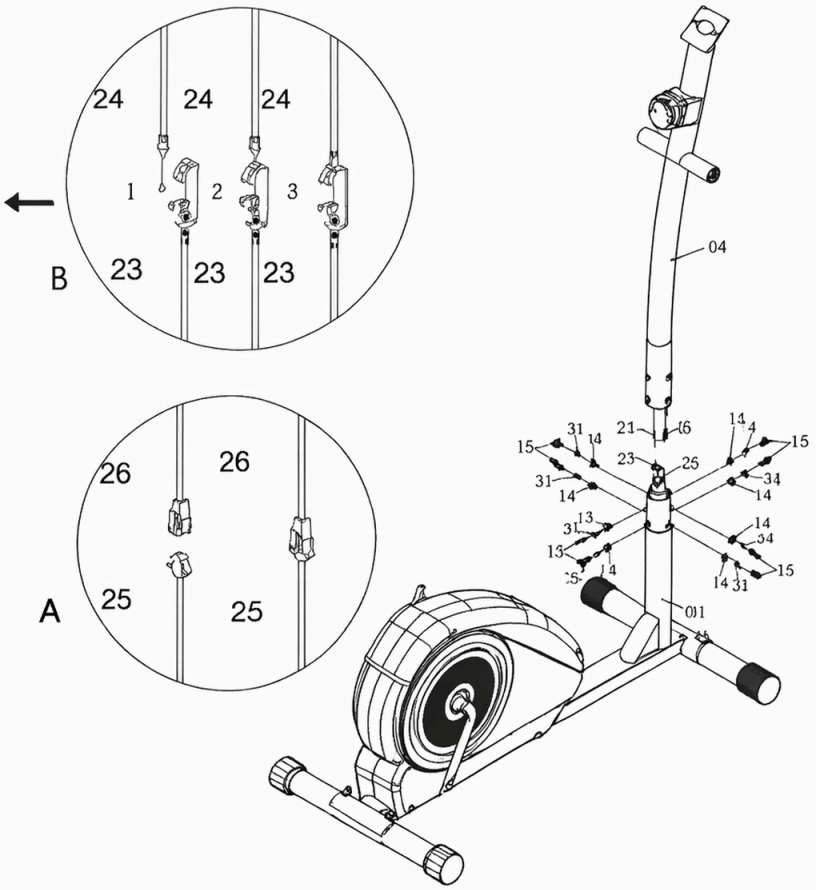
Instrucciones de montaje

Paso de montaje 2

Retire las piezas preensambladas del bastidor principal (#01) y colóquelas a un lado cercanas: ocho pernos (#15), ocho arandelas de resorte (#31) y ocho arandelas de presión (#14). Con la ayuda de un asistente, conecte el cable del monitor (medio) (#26) al cable del monitor (inferior) (#25) como se muestra en el diagrama de despiece A, y el control de tensión (#24) al cable del control de tensión (#23) como se muestra en el diagrama de despiece B. Luego, teniendo cuidado de introducir los cables conectados en el tubo hueco para evitar pellizcar/dãñar los cables, deslice el poste central (#04) sobre el tubo sobresaliente del bastidor principal (#01). Asegure usando un total de ocho pernos (#15), ocho arandelas de resorte (#31) y ocho arandelas de presión (#14) que fueron colocados a un lado.

Perno	Arandela	
		
#15 Perno (M8*15MM) [8 piezas]	#14 Arandela de presión (M8) [8 piezas]	#31 Arandela de resorte (M8) [8 piecas]

IMPORTANTE: Gire el control de tensión (#24) al nivel 8. Inserte la parte inferior del control de tensión (#24) en el cierre del cable del control (23) tensión (#23). Luego, tire del control de tensión (#24) hacia arriba y fuerza y encájelo en la ranura del soporte metálico del cable del control de tensión (#23). Luego, baje el control de tensión (#24) para que quede asentado en el soporte metálico del coble del control de tensión (#23).



Instrucciones de montaje

Paso de montaje 3

A)

En el lado derecho, conecte el Tubo del pedal derecho (#05R) a la Manivela derecha (#22R). Inserte el Perno para la Junta de conexión del pedal derecho (#11R) a través de una Arandela (#18) y una Arandela (#17) y apriete con la Tuerca de nailon derecha (#28R) para el Perno #11R. Repita este proceso en el lado izquierdo usando el Tubo del pedal izquierdo (#05L) y el Perno para la Junta de conexión del pedal izquierdo (#11L).

TENGA EN CUENTA:

a): Gire en SENTIDO CONTRARIO A LAS AGUJAS DEL RELOJ para apretar el Perno para la Junta de conexión del pedal izquierdo (#11L) y en SENTIDO DE LAS AGUJAS DEL RELOJ para apretar la Tuerca de nailon izquierda para el Perno #11L (#28L). b): Gire en SENTIDO DE LAS AGUJAS DEL RELOJ para apretar el Perno para la Junta de conexión del pedal derecho (#11R) y en SENTIDO CONTRARIO A AS AGUJAS DEL RELOJ para apretar la Tuerca de nailon derecha para el Perno #11R (#28R).

B)

La Barra de acoplamiento izquierda (06L) y la Barra de acoplamiento derecha (06R) se montaron en el Tubo del pedal izquierdo (05L) y en el Tubo del pedal derecho (05R).
Alinee y fije el conjunto de la Barra de acoplamienton izquierda al lado izquierdo del Poste central (04), fijándolo con un perno grande (12) y una arandela (16). Repita este proceso en el lado derecho.
Tenga en cuenta la distinción entre izquierdo y derecho, con "L" (izquierda) y "R" (derecha) grabados en el perno de la junta de la manivela (11).

Herrajes necesarios

Perno		
 #11L Perno para la Junta de conexión del pedal izquierdo [1 pieza]	 #11R Perno para la Junta de conexión del pedal derecho [1 pieza]	 #12 Perno grande [2 piezas]

Arandela		
 #16 Arandela (ϕ32x16.5 mm) [2 piezas]	 #17 Arandela (ϕ25x13 mm) [2 piezas]	 #18 Arandela (ϕ25x17 mm) [2 piezas]

Tuerca
 #28L Tuerca de nailon izquierda [1 pieza]
 #28R Tuerca de nailon derecha [1 pieza]

Instrucciones de montaje

Paso de montaje 5

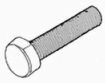
Montaje de los pedales

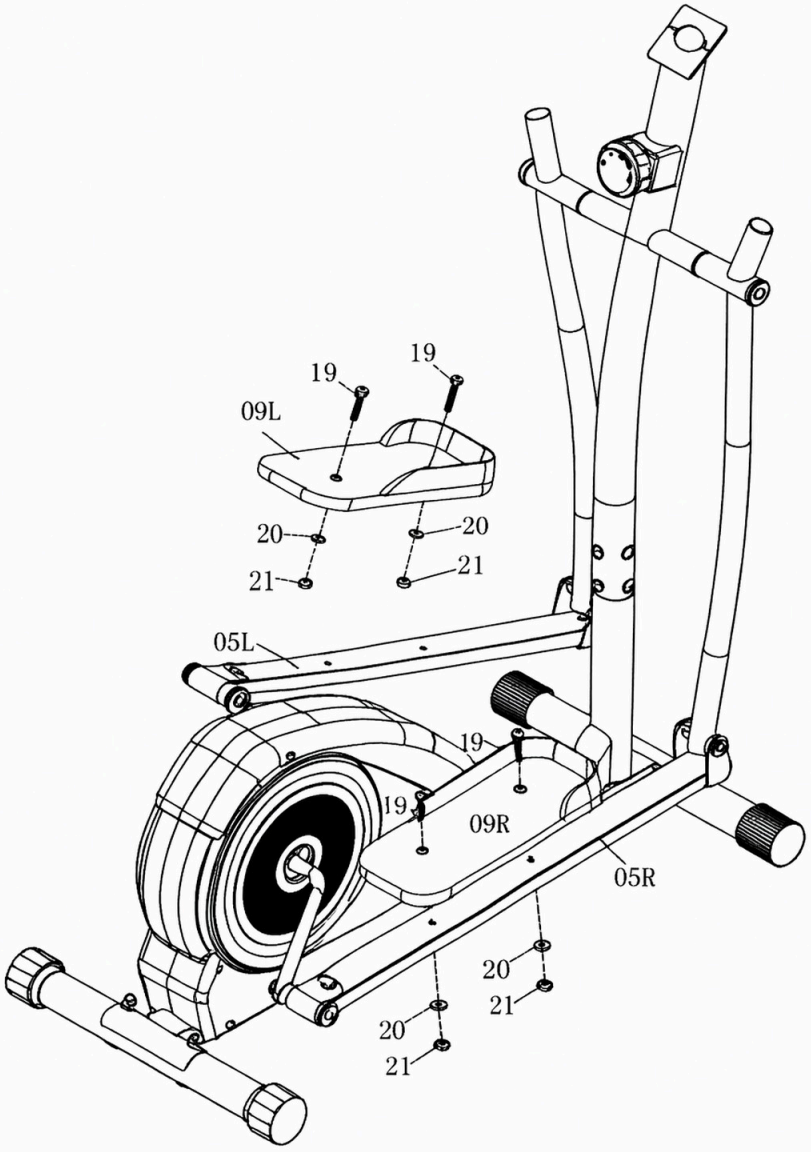
Coloque el pedal derecho (#09R) enel tubo del pedal derecho (#06R) como se muestra y fíjelo insertando dos pernos hexagonales (#19) asegurados con dos arandelas (#20) y dos tuercas de nylon (#21).

Repita este proceso en el lado izquierdo utilizando el pedal izquierdo (#09L) y el tubo del pedal izquierdo (#06L).

Nota: Distinga entre los lados izquierdo y derecho; los pedales se identifican respectivamente con "L" (izquierdo) y "R" (derecho).

Herrajes necesarios

Perno	Tuerca	Arandela
		
#19 Perno hexagonal (M8*35MM) [4 piezas]	#21 Tuerca de nylon (M8) [4 piezas]	#20 Arandela (M8) [4 piezas]



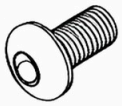
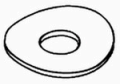
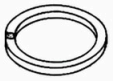
Instrucciones de montaje

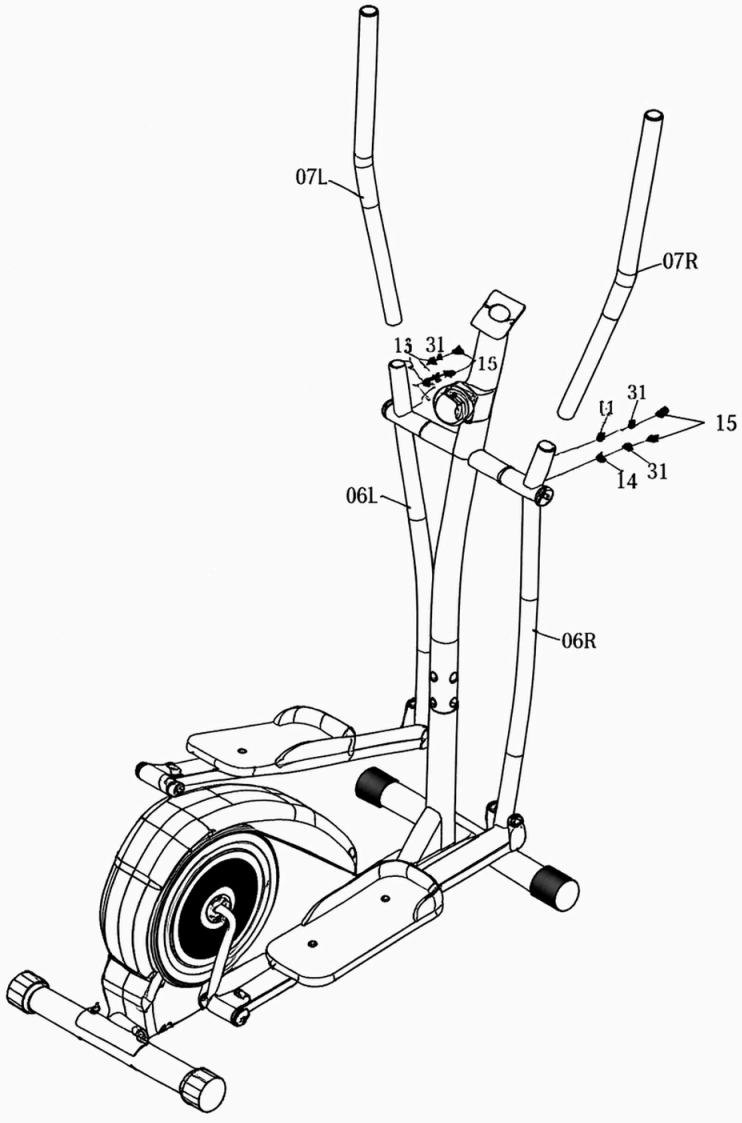
Paso de montaje 4

A) Conjunto de la barra de manillar

Inserte la barra de manillar derecha (#07R) en la abertura del extremo de la barra de acoplamiento derecha (#06R) y asegúrela insertando dos pernos Allen (#15), dos arandelas de resorte (#31) y dos arandelas curvas (#14).

Repita este proceso en el lado izquierdo utilizando la barra de manillar izquierda (#07L) y la barra de acoplamiento izquierda (#06L).

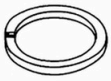
Perno	**Arandela**	
		
#15 Perno Allen (M8*15MM) [4 piezas]	#14 Arandela curva (M8) [4 piezas]	#31 Arandela de resorte (M8) [4 piecas]

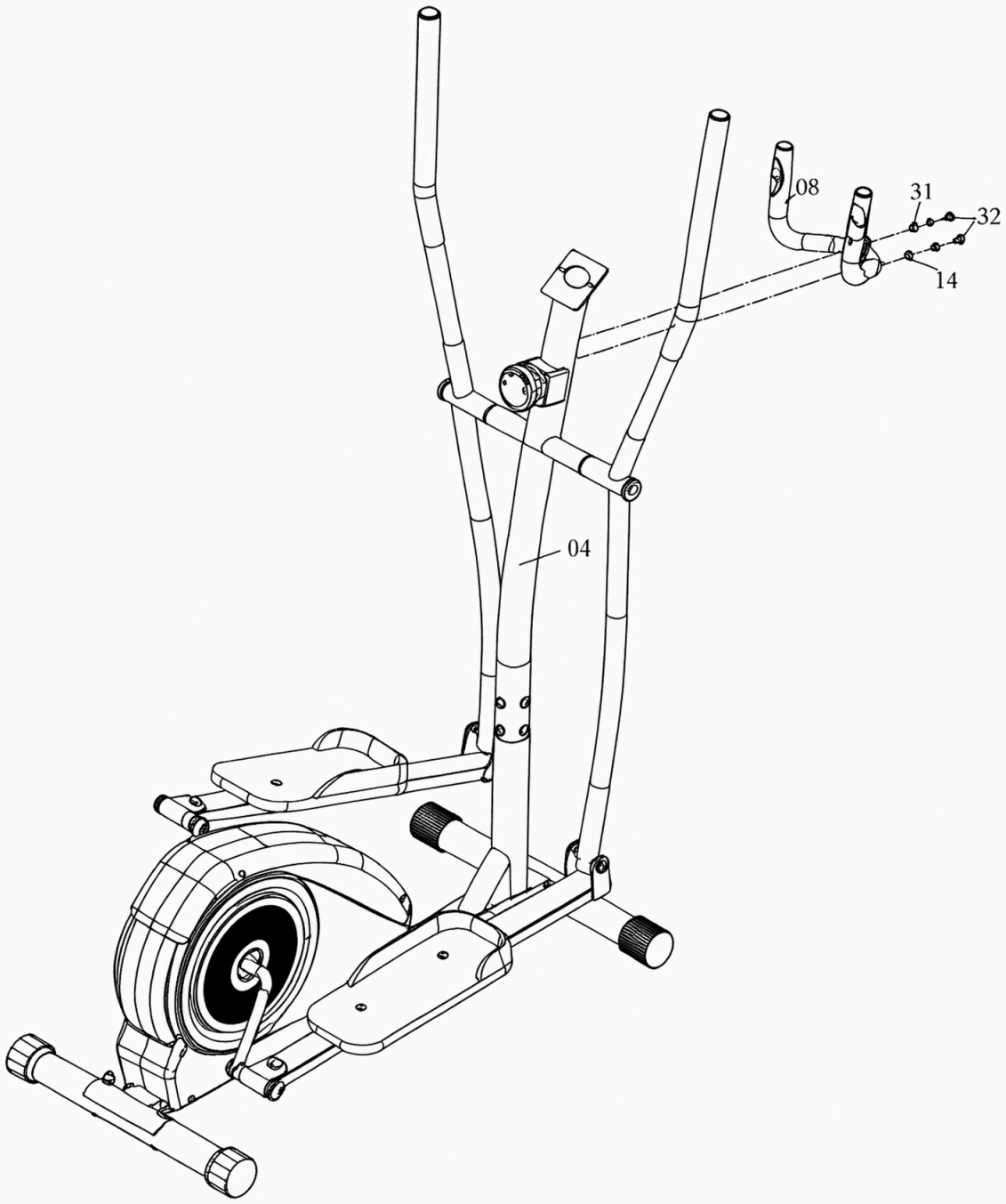


Instrucciones de montaje

Paso de montaje 5

Alinee y fije la Barra de Manillar de Pulso (#08) al soporte del Poste Central (#04). Asegúrelos juntos utilizando dos Pernos Allen (#32) a través de dos Arandelas de Resorte (#31) y dos Arandelas Planas (#14) como se ilustra.

Perno	**Arandelas**	
		
#32 Perno Allen (M8*20 MM) [2 piezas]	#14 Arandela Plana (M8) [2 piezas]	#31 Arandela de Resorte (M8) [2 piezas]



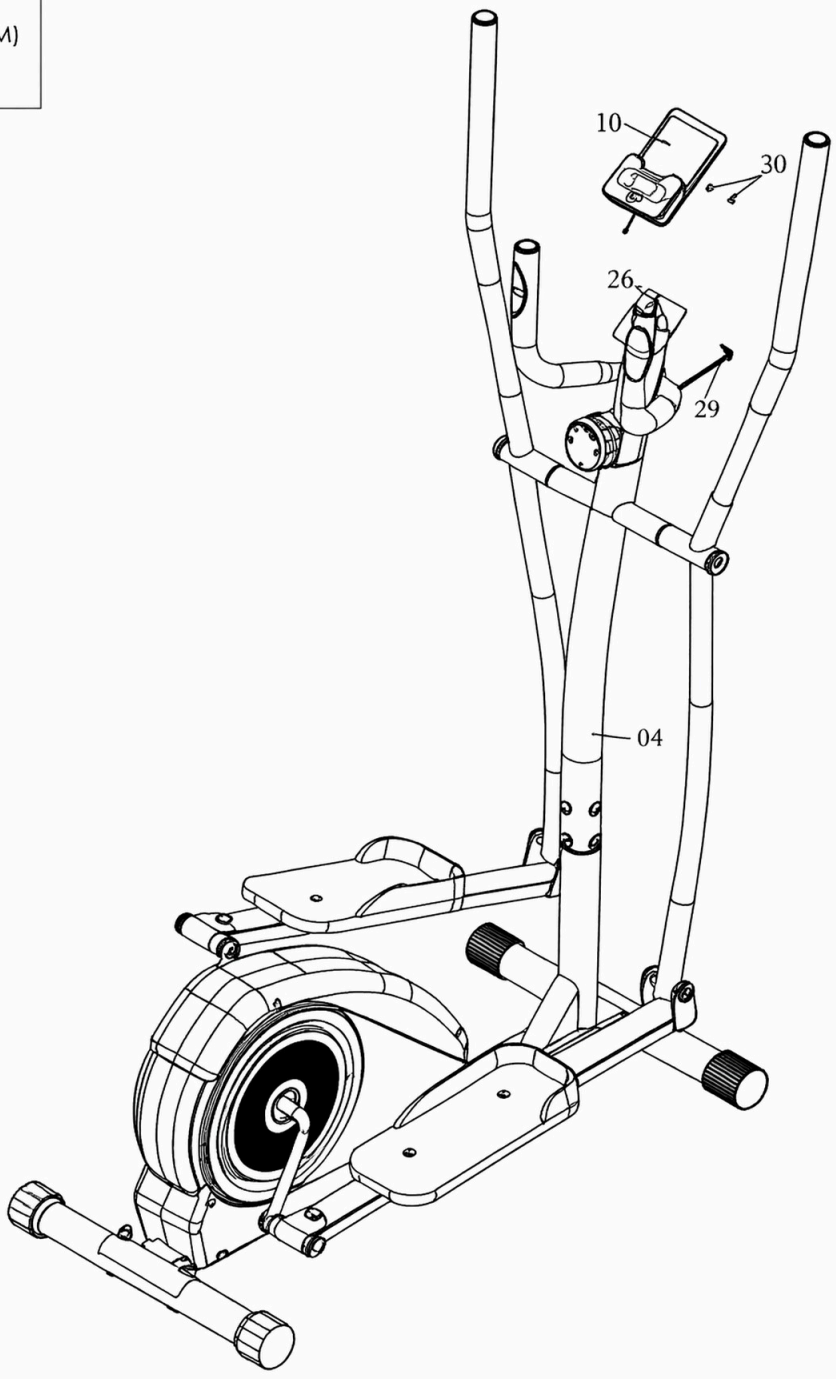
Instrucciones de montaje

Paso de montaje 6

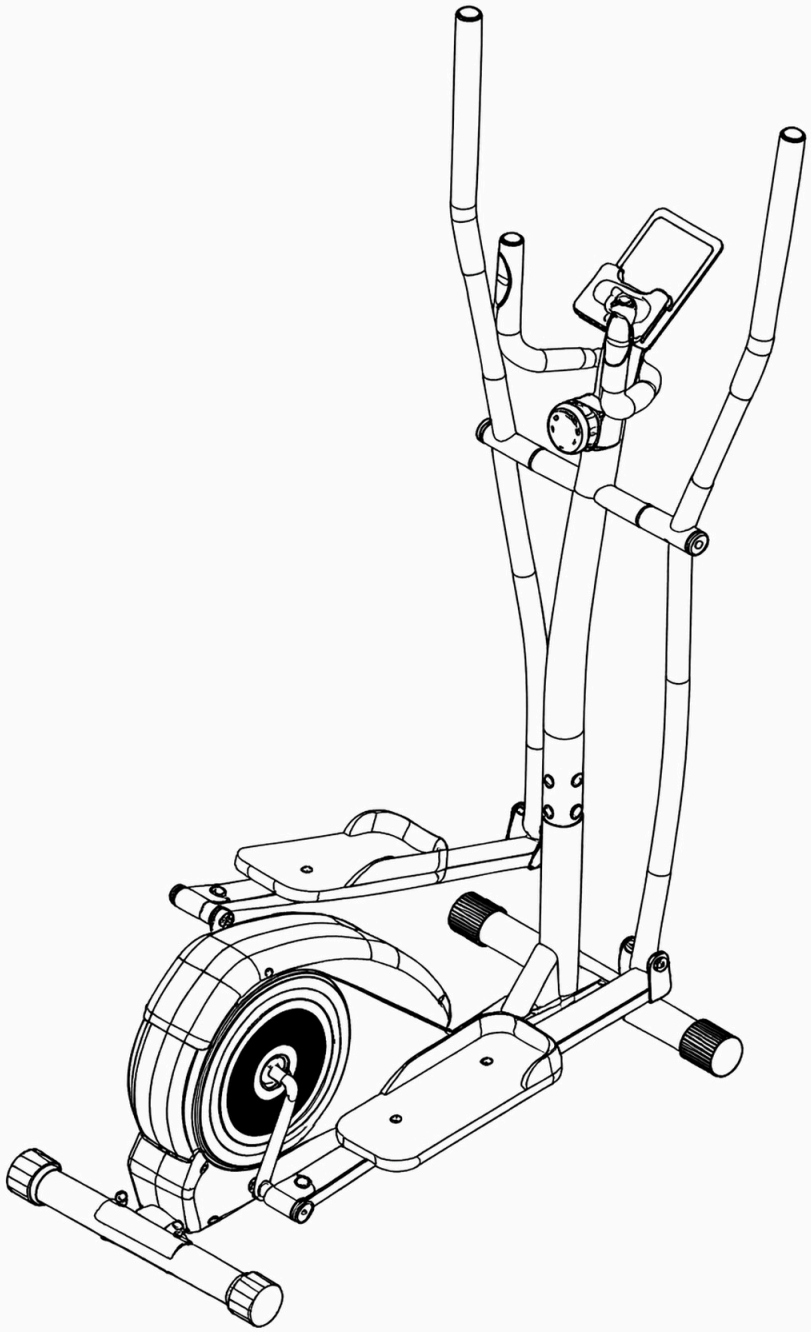
Conecte el cable del monitor (central) (#26) al cable del monitor (#10). Luego, introduzca los cables en la tubería hueca. Monte el monitor (#10) en el poste central (#04) y asegúrelo con dos pernos (#30).
Inserte el cable del pulsómetro de manos (#29) en el orificio del pulsómetro en la parte trasera del monitor (#10).

TUERCA

Perno #30 (M5*10MM) [2 piezas]



1 : Coloque el producto en el suelo nivelado y asegure todos los herrajes una vez finalizados todos los pasos.
2 : Ajuste todas las piezas ajustables a su posición cómoda.
3 : Realice un calentamiento antes de usar este producto.



AVVISO DI SICUREZZA IT

SICUREZZA:

Indossare sempre abbigliamento e calzature appropriati come scarpe da allenamento durante l'esercizio.

Tenere i bambini piccoli lontani da questa macchina per evitare incidenti.

Assicurare una corretta circulazione dell'aria durante l'esercizio.

Tenere i componenti e gli accessori relativi al prodotto lontani dai bambini piccoli in caso di problemi.

AVVERTENZE:

Non indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nellle parti in movimento durante l'esercizio.

Se si avvertono svenimento, vertigini o dolore in qualsiasi momento durante l'esercizio, interrompere e consultare il proprio medico.

Consultare il proprio medico prima di utilizzare questo prodotto se si sta seguendo un trattamento medico o ci is sente malati.

Interrompere l'uso e consultare il proprio medico in caso di mal di schiena, intorpidimento o svenimento durante l'esercizio.

Non consentire ai bambini di arrampicarsi o giocare su questo prodotto quando non è in uso.

Tenere lontani animali domestici o bambini durante l'uso del prodotto.

Non saltare quando si utilizza il prodotto.

Non esercitarsi oltre i propri limiti fisici.

Non utilizzare il prodotto subito dopo aver mangiato o bevuto.

Non utilizzare il prodotto quando si è distratti.

Non utilizzare il prodotto dopo aver bevuto alcolici.

Poiché non è presente un volano di trasmissione, durante l'uso prestare attenzione ai piedi con il movimento inerziale per evitare lesioni da incidente.

Non utilizzare questa unità se non funziona correttemente o se non è completamente assembata.

Questo prodotto non è certificato per la riabilitazione.

Il peso massimo è 130kg(286lb).

Riscaldamento	Si prega di riscaldarsi per 5-10 minuti ogni volta prima di utilizzare questa macchina.
Respirazione	Si prega di non trattenere il respiro durante l'esercizio. E interrompere se si avverte affanno.
Carico	Si prega di esercitarsi in base al proprio corpo e aumentare il carico gradualmente. È normale avvertire un lieve dolore muscolare; è meglio se si continua a esercitarsi.
Defaticamento	Si prega di eseguire exercizi di defaticamento per 5 minuti dopo l'esercizio per ridurre il tono muscolare e mantenere l'elasticità muscolare.
Dieta	Si prega di fare exercizio un'ora dopo i pasti e di mangiare qualcosa mezz'ora dopo l'allenamento. Non bere troppa acqua durante l'esercizio.
Stretching	Si prega di riscaldarsi prima di fare esercizio e di eseguire esercizi di defaticamento dopo l'allenamento. Come sotto.

Flessione del tronco, proni



Stretching dei muscoli posteriori della coscia



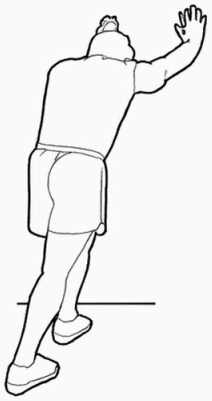
Stretching dell'inguine



Stretching dei quadricipiti



Stretching dei polpacci

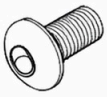
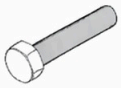
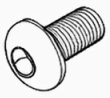


Caratteristiche del prodotto

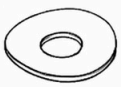
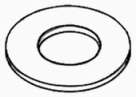
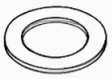
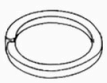
1. Volano da 3.5 kg, 8 livelli di resistenza magnetica.
2. Design ergonomico con passo di 36 cm, spazio di allungamento ampliato che consente alle braccia di muoversi liberamente e comodamente.
3. Monitor LCD di grandi dimensioni, design con barra manubrio per rilevamento della frequenza cardiaca.
4. Ruote di trasporto anteriori integrate per facilitarne lo spostamento.
5. Sicuro e silenzioso.

Elenco della ferramenta

Bullone

 #11L Bullone per giunto di collegamento del pedale sinistro **[1 pezzo]**	 #11R Bullone per giunto di collegamento del pedale destro **[1 pezzo]**	 #12 Bullone grande **[2 pezzi]**	 #13 Bullone per carrello (M8*60MM) **[4 pezzi]**
 #15 Bullone Allen (M8*15MM) [12 pezzi] Preinstallato (8 pezzi)	 #19 Bullone esagonale (M8*35MM) [4 pezzi]	 #30 Bullone (M5*10MM) [2 pezzi] preinstallato	 #32 Bullone Allen (M8*20MM) [2 pezzi]

Rondella

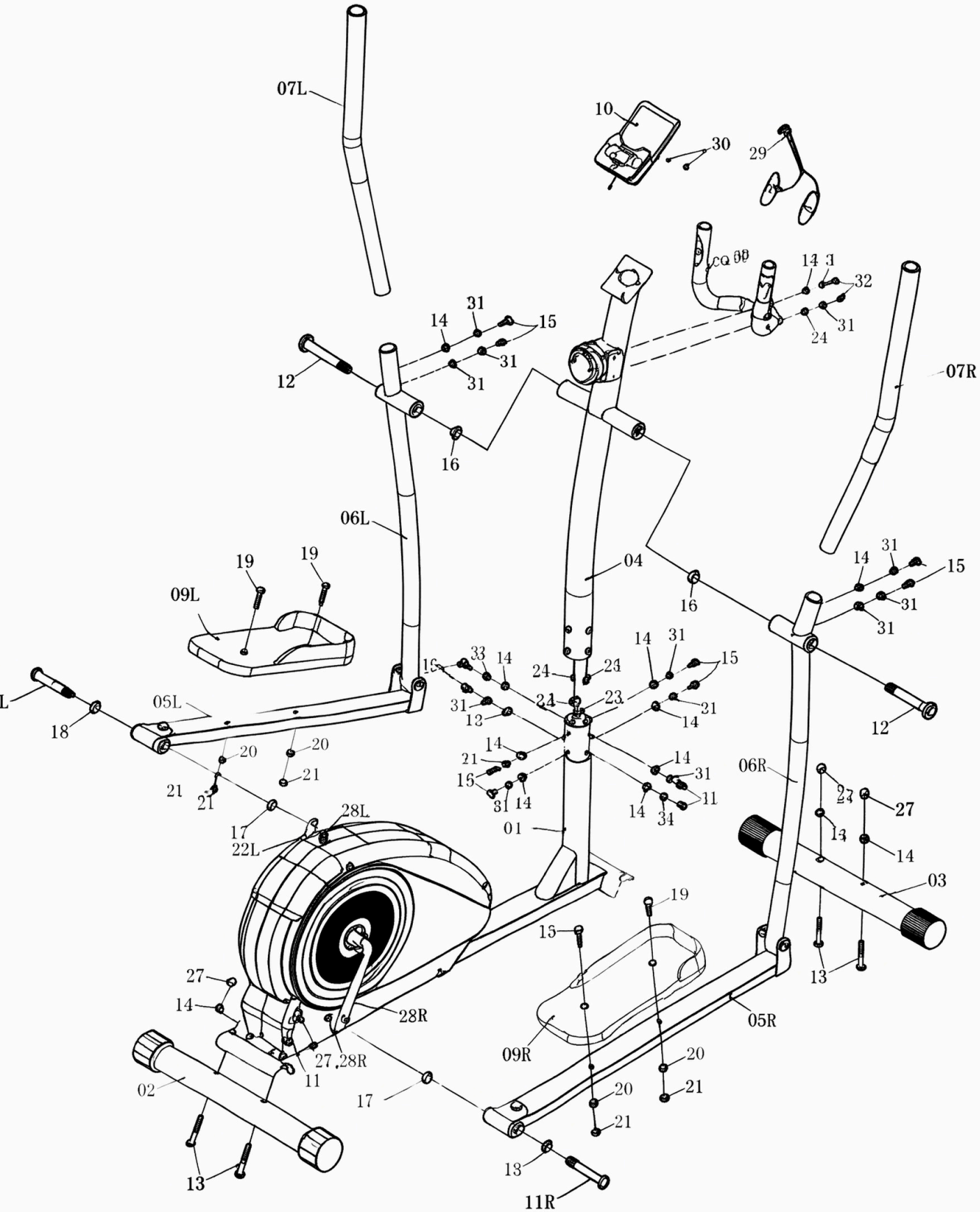
 #14 Rondella ad arco (M8) [18 pezzi] **Preinstallata (8 pezzi)**	 #16 Rondella (Φ32x16.5 mm) [2 pezzi]	 #17 Rondella (Φ25x13 mm) [2 pezzi]	 #18 Rondella (Φ25x17 mm) [2 pezzi]	 #20 Rondella (M8) [4 pezzi]
 #31 Rondella elastica (M8) [14 pezzi) **Preinstallata (8 pezzi)**				

Dado

 #21 Dado in nylon (M8) [4 pezzi]	 #27 Dado (M8) [4 pezzo]	 #28L Dado in nylon sinistro [1 pezzo)	 #28R Dado in nylon destro [1 pezzo]

Elenco delle parti

1	Telaio principale	1	21	Dado in nylon (M8)	4
2	Stabilizzatore posteriore	1	22R	Pedivella destra	1
3	Stabilizzatore anteriore	1	22L	Pedivella sinistra	1
4	Montante centrale	1	23	Cavo del regolatore di tensione	1
5R	Tubo del pedale destro	1	24	Regolatore di tensione	1
5L	Tubo del pedale sinistro	1	25	Filo del monitor (inferiore)	1
6R	Barra di accoppiamento destra	1	26	Filo del monitor (centrale)	1
6L	Barra di accoppiamento sinistra	1	27	Dado (M8)	4
7R	Manubrio destro	1	28R	Dado in nylon sinistro	1
7L	Manubrio sinistro	1	28L	Dado in nylon destro	1
8	Manubrio per la misurazione della frequenza cardiaca	1	29	Cavo del sensore di frequenza cardiaca manuale	1
9R	Pedale destro	1	30	Bullone (M5*10MM)	2
9R	Pedale sinistro	1	31	Rondella elastica (M8)	14
10	Monitor	1	32	Bullone a brugola (M8×20mm)	2
11R	Bullone per giunto di collegamento del pedale destro	1			
11L	Bullone per giunto di collegamento del pedale sinistro	1			
12	Bullone grande	2			
13	Bullone del carrello (M8x60 mm)	4			
14	Rondella ad arco M8	18			
15	Bullone a brugola (M8×15mm)	12			
15	Rundella (Φ32x16.5 mm)	2			
17	Rondella (Φ22x13 mm)	2			
18	Rondella (Φ25x17 mm)	2			
19	Bullonle esagonale (M8×35mm)	4			
20	Rondella (M8)	4			


07L
10
30
29
31
14
15
31
31
12
16
06L
19
19
09L
04
07R
32
24
14
31
15
31
31
16
12
L
18
05L
20
20
21
21
21
17
22L
28L
01
06R
27
27
14
14
03
19
15
27
14
28R
27,28R
11
02
13
17
20
21
20
21
18
09R
05R
13
11R

Istruzioni di montaggio

Passaggio di montaggio 1

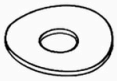
A) Assemblaggio dello stabilizzatore anteriore

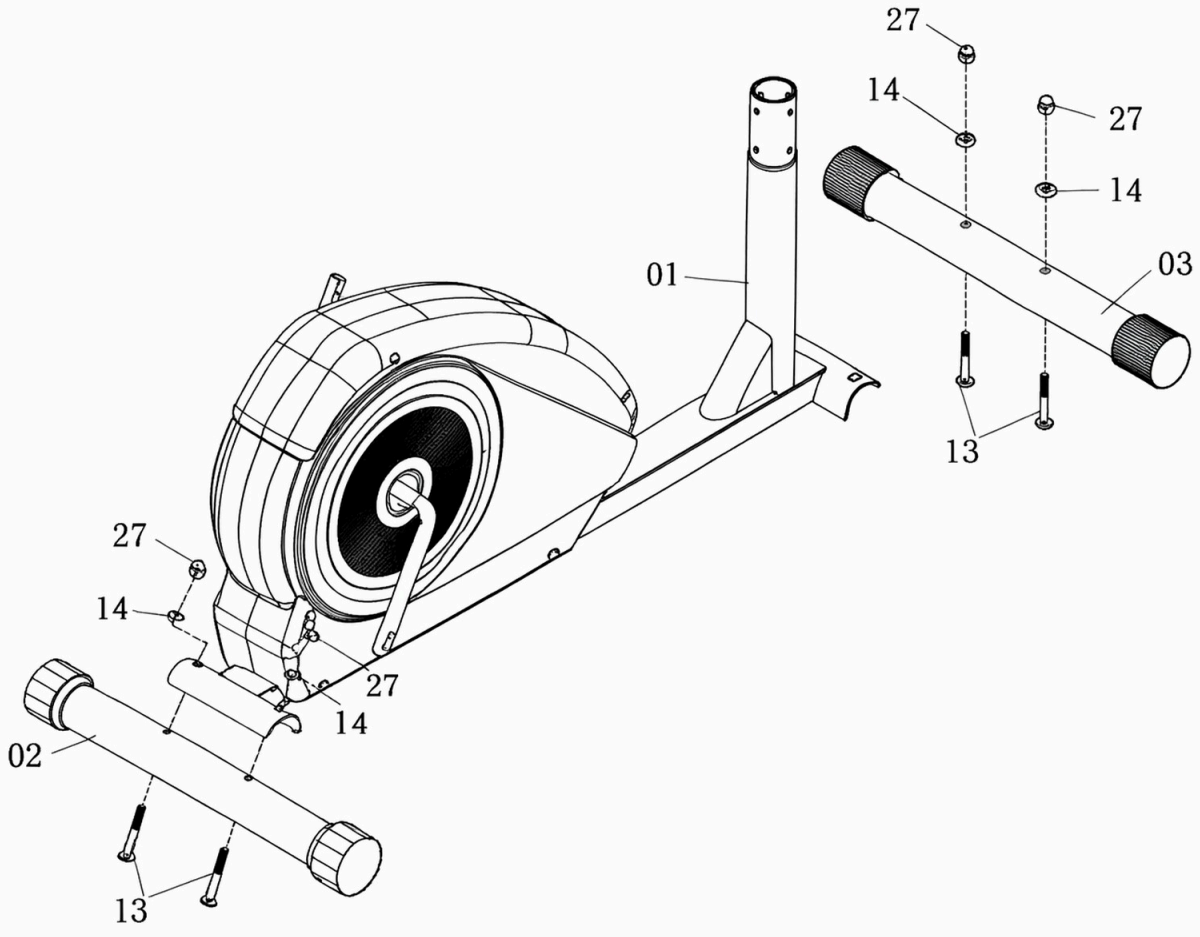
Si noti che lo stabilizzatore anteriore (#03) è quello con i tappi terminali che ruotano per facilitare lo spostamento dell'unità, come indicato nell'illustrazione seguente. Con l'aiuto di un assistente, fissare lo stabilizzatore anteriore (#03) alla parte anteriore del telaio principale (#01) come illustrato di seguito, utilizzando due bulloni a testa tonda (#13), due rondelle ad arco (#14) e due dadi (#27).

B) Assemblaggio dello stabilizzatore posteriore

Fissare lo stabilizzatore posteriore (#02) alla parte posteriore del telaio principale (#01) come illustrato di seguito, utilizzando due bulloni a testa tonda (#13), due rondelle ad arco (#14) e due dadi (#27).

Hardware necessario

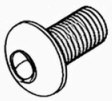
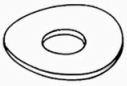
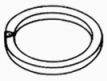
Bullone	Rondella	Dado
		
#13 Bullone a testa tonda (M8*60MM) [4 pezzi]	#14 Rondella ad arco (M8) [4 pezzi]	#27 Dado (M8) [4 pezzi]



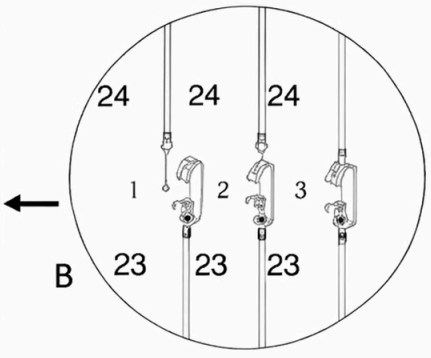
Istruzioni di montaggio

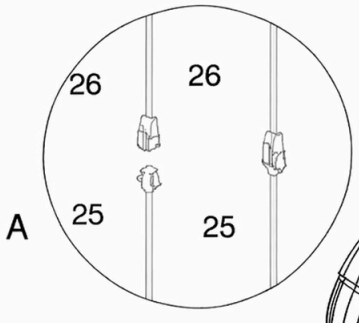
Fase di montaggio 2

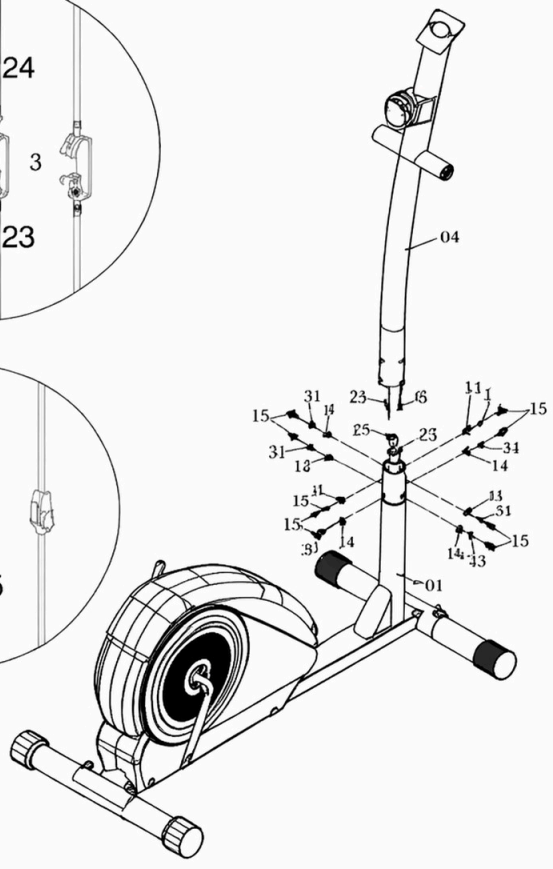
Rimuovere le parti preassemblate dal Telaio principale (#01) e metterle da parte nelle vicinanze: otto bulloni (#15), otto rondelle elastiche (#31) e otto rondelle elastiche curve (#14). Con l'aiuto di un assistente, collegare il Filo del monitor (centrale) (#26) al Filo del monitor (inferiore) (#25) come mostrato nel diagramma esploso A e il Regolatore di tensione (#24) al Cavo del regolatore di tensione (#23) come mostrato nel diagramma esploso B. Quindi, facendo attenzione a inserire i fili collegati all'interno del tubo cavo per evitare di pizzicarli/danneggiarli, far scorrere il Montante centrale (#04) sul tubo sporgente del Telaio principale (#01). Fissare utilizzando in totale otto bulloni (#15), otto rondelle elastiche (#31) e otto rondelle elastiche curve (#14) che erano state messe da parte nelle vicinanze.

Bullone	**Rondella**	
		
#15 Bullone (M8*15MM) [8 pezzi]	#14 Rondella elastica curva (M8) [8 pezzi]	#31 Rondella elastica (M8) [8 pezzi]

IMPORTANTE: Portare il Regolatore di tensione (#24) al Livello 8. Inserire la parte inferiore del Regolatore di tensione (#24) nella chiusura a cavo del Cavo dell regolatore di tensione (#23). Quindi tirare il Regolatore di tensione (#24) verso l'alto e forzarlo nella fessura della staffa metallica del Cavo del regolatore di tensione (#23). Quindi abbassare il Regolatore di tensione (#24) in modo che si appoggi alla staffa metallica del Cavo del regolatore di tensione (#23).







Istruzioni di montaggio

Fase di montaggio 3

A)

Sul lato destro, collegare il Tubo del pedale destro (#05R) alla Pedivella destra (#22R). Inserire il Bullone per il giunto di collegamento del pedale destro (#11R) attraverso una Rondella (#18) e una Rondella (#17) e serrarlo con il Dado in nylon destro (#28R) per il bullone #11R. Ripetere la stessa procedura sul lato sinistro utilizzando il Tubo del pedale sinistro (#05L) e il Bullone per il giunto di collegamento del pedale sinistro (#11L).

NOTA BENE:

a): Ruotare in senso ANTIORARIO per serrare il Bullone per il giunto di collegamento del pedale sinistro (#11L) e in senso ORARIO per serrare il Dado in nylon sinistro per il bullone #11L (#28L). b): Ruotare in senso ORARIO per serrare il Bullone per il giunto di collegamento del pedale destro (#11R) e in senso ANTIORARIO per serrare il Dodo in nylon destro per il bullone #11R (#28R).

B)

La Barra di accoppiamento sinistra (06L) e la Barra di accoppiamento destra (06R) sono state assemblate sul Tubo del pedale sinistro (05L) e sul Tubo del pedale destro (05R).

Allineare e fissare l'assemblaggio della Barra di accoppiamento sinistra al lato sinistro del Montante centrale (04), fissandolo con un bullone grande (12) e una Rondella (16). Ripetere la stessa procedura sul lato destro.

Si noti la distinzione tra sinistra e destra, contrassegnate con "L" (sinistra) e "R" (destra) incise sul bullone del giunto della pedivella (11).

Hardware richiesto

Bullone		
 #11L Bullone per il giunto di collegamento del pedale sinistro [1 pezzo]	 #11R Bullone per il giunto di collegamento del pedale destro [1 pezzo]	#12 Bullone grande [2 pezzi]
Rondella		
 #16 Rondella (φ32x16.5 mm) [2 pezzi]	 #17 Rondella (φ25x13 mm) [2 pezzo]	 #18 Rondella (φ25x17 mm) [2 pezzo]
Dado		
 #28L Dado in nylon sinistro [1 pezzo]		
 #28R Dado in nylon destro [1 pezzo]		

Istruzioni di montaggio

Passaggio di montaggio 5

Montaggio dei pedali

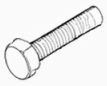
Posizionare il pedale destro (#09R) sul tubo del pedale destro (#06R) come mostrato e fissare inserendo due bulloni esagonali (#19) assicurati con due rondelle (#20) e due dadi in nylon (#21).

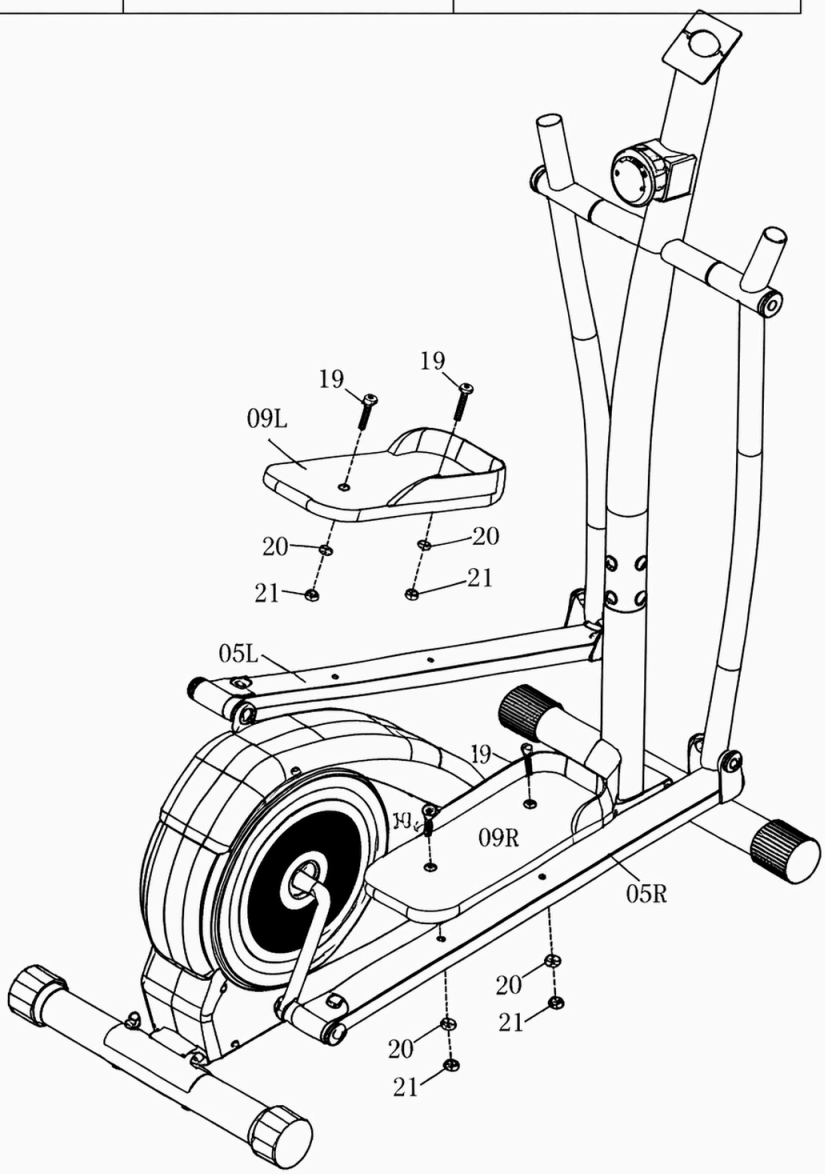
Ripetere questa procedura sul lato sinistro utilizzando il pedale sinistro (#09L).

e il tubo del pedale sinistro (#06L).

Nota: distinguere tra lato sinistro e lato destro; i pedali sono rispettivamente contrassegnati con “L" (sinistro) e “R" (destro).

Hardware necessario

BULLONE	DADO	RONDELLA
		
#19 Bullone esagonale (M8*35MM) [4 pezzi]	#21 Dado in nylon (M8) [4 pezzi]	#20 Rondella (M8) [4 pezzi]



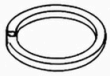
Istruzioni di montaggio

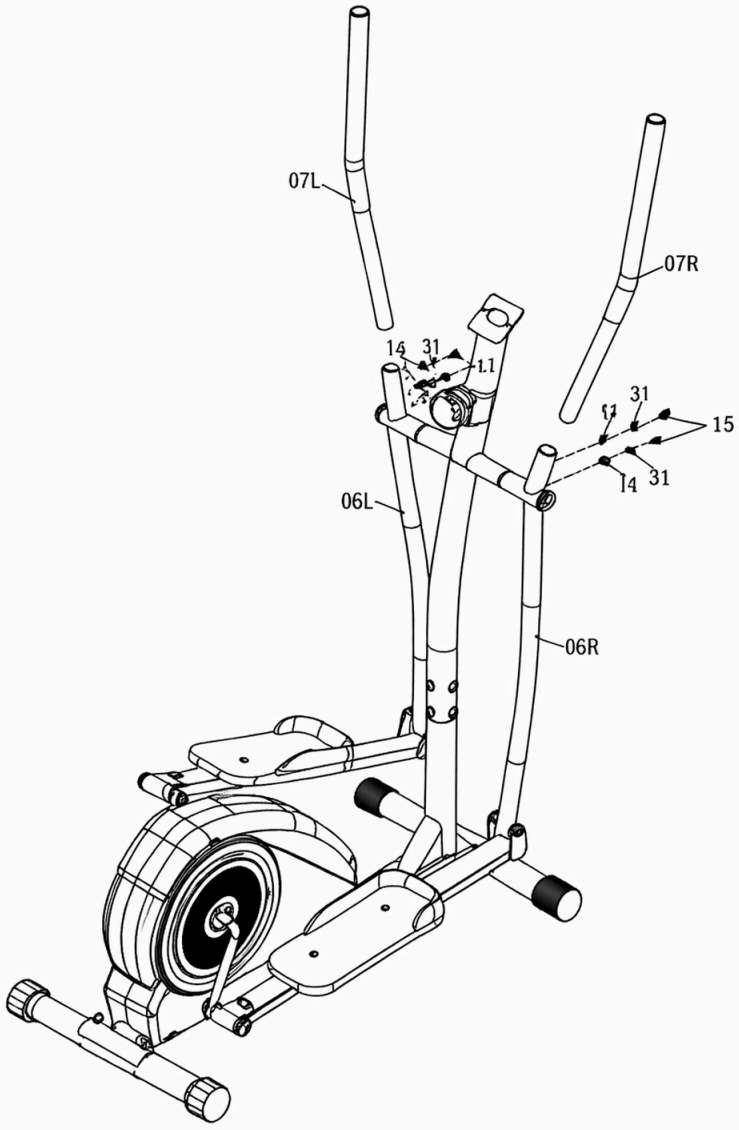
Fase di montaggio 4

A) Assemblaggio delle barre del manubrio

Inserire la Barra del Manubrio Destra (#07R) nell'apertura all'estremità della Barra di Accoppiamento Destra (#06R) e fissarla inserendo due Bulloni a Brugola (#15), due Rondelle Elastiche (#31) e due Rondelle Piane (#14).

Ripetere questa operazione sul lato sinistro utilizzando la Barra del Manubrio Sinistra (#07L) e la Barra di Accopiamento Sinistra (#06L).

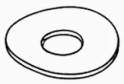
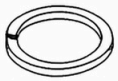
Bullone	**Rondella**	
		
#15 Bullone a Brugola (M8*15MM) [4 pezzi]	#14 Rondella Piana (M8) [4 pezzi]	#31 Rondella Elastica (M8) [4 pezzi]

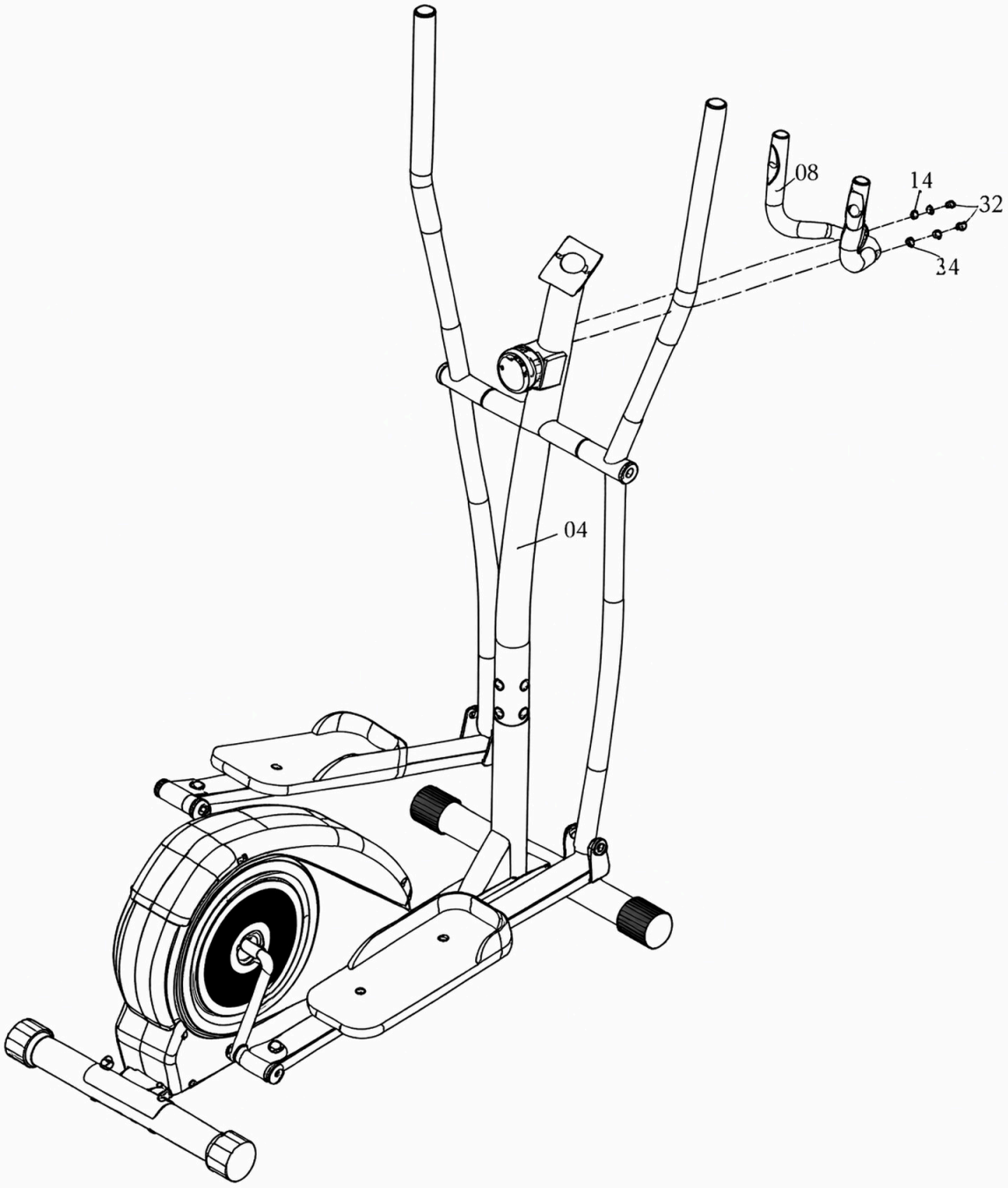


Istruzioni di montaggio

Passaggio di montaggio 5

Allineare e fissare la Barra di Impugnatura Pulse (#08) alla staffa sul Montante Centrale (#04). Fissare insieme utilizzando due Bulloni a Esagono Incassato (#32) attraverso due Rondelle Elastiche (#31) e due Rondelle Piane (#14) come illustrato.

Bullone	**Rondella**	
		
#32 Bullone a Esagono Incassato (M8*20 MM) [2 pezzi]	#14 Rondella Piana (M8) [2 pezzi]	#31 Rondella Elastica (M8) [2 pezzi]

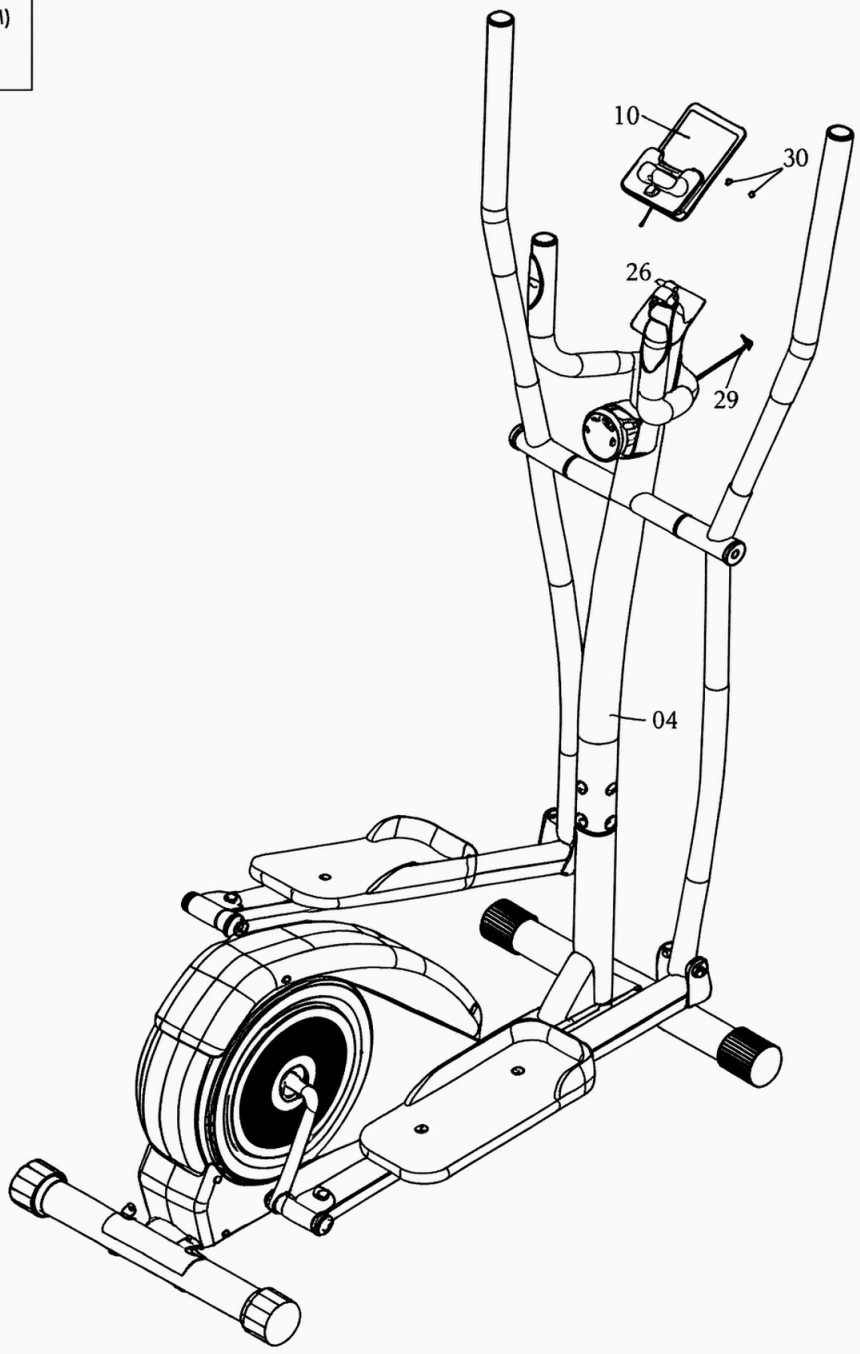


Istruzioni di montaggio
Passaggio di montaggio 6

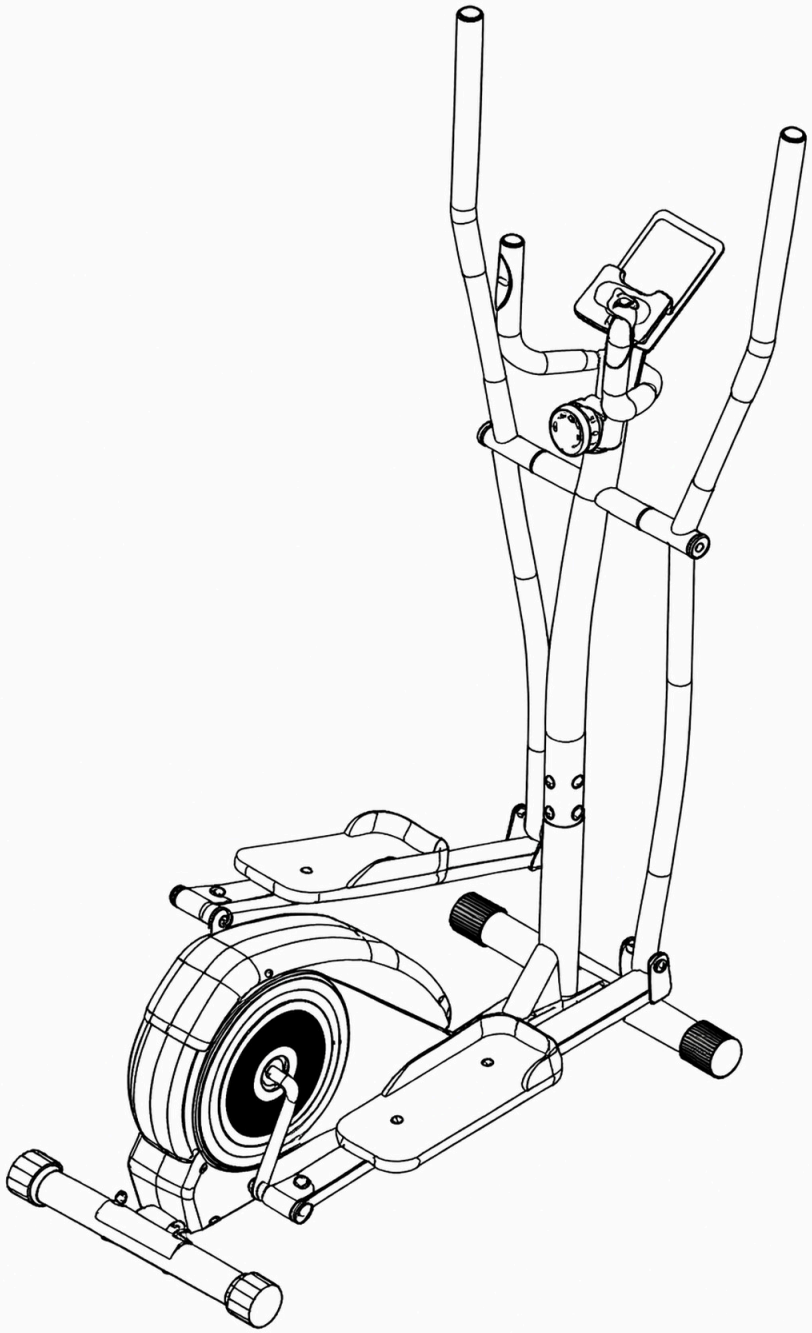
Collegare il cavo del monitor (centrale) (#26) al cavo del monitor (#10). Quindi inserire i cavi nel tubolare cavo. Fissare il monitor (#10) al montante centrale (#04) e serrarlo con due bulloni (#30)

Inserire il cavo del sensore di battito (#29) nel foro del battito sul retro del monitor (#10).

DADO
 Bullone #30 (M5*10MM) [2 pezzi]



1 : Posizionare il prodotto su una superficie piana e bloccare tutte le viti e i componenti dopo aver completato tutti i passaggi.
2 : Regolare tutte le parti regolabili nella posizione più comoda per te.
3 : Effettuare sempre il riscaldamento prima di utilizzare questo prodotto.



AVISO DE SEGURANÇA PT

SEGURANÇA:

Use sempre vestuário e calçado adequados, como sapatos de treino, quando se exercitar.

Mantenha as crianças pequenas afastadas desta máquina para evitar acidentes.

Mantenha a circulação de ar quando se exercitar.

Mantenha as peças e o hardware relacionados com o produto afastados das crianças pequenas para evitar problemas.

AVISOS:

Não use roupa larga que possa ficar presa nas partes móveis durante o exercício.

Se se sentir fraco, tonto ou tiver dores em qualquer momento durante o exercicio, pare e consulte o seu médico.

Consulte o seu médico antes de utilizar este produto se estiver a receber tratamento médico ou se se sentir doente.

Pare de utilizar e consulte o seu médico se sentir dores nas costas, dorméncia ou desmaios durante o exerccio.

Não permita que as crianças subam ou brinquem neste produto quando ele não estiver a ser utilizado.

Mantenha animais de estimação ou crianças afastados quando utilizar o produto.

Não salte quando utilizar o produto.

Não exceda os seus limites físicos.

Não utilize o produto imediatamente após comer ou beber.

Não utilize o produto quando estiver distraído.

Não utilize o produto após consumir álcool.

Sem transmissão por volante de inércia, durante o processo de utilização, preste atenção ao movimento por inércia do pé para evitar lesões acidentais.

Não utilize esta unidade se não estiver a funcionar corretamente ou se não estiver totalmente montada.

Este produto não é certificado para reabilitação.

O peso máximo é 130kg(286lb).

Aquecimento	Por favor, faça um aquecimento durante 5-10 minutos sempre antes de utilizar esta máquina.
Respiração	Por favor, não prenda a respiração durante o exercício. E pare se sentir dificudade em respirar.
Carga	Por favor, faça exercício de acordo com o seu corpo e aumente gradualmente. É normal se sentir dor muscular e seria melhor continuar a fazer exercício.
Relaxamento	Por favor, faça exercícios de relaxamento durante 5 minutos após o aumento do tônus muscular e mantenha a elasticidade muscular.
Alimentação	Por favor, faça os exercícios uma hora após a refeição e coma algo meia hora após o treino. Não beba demasiada água durante o exercicio.
Alongamento	Por favor, faça um aquecimento antes do exercício e exercícios de relaxamento após o treino. Faça conforme abaixo.

Flexão do tronco de pé, inclinado



Alongamento dos isquiotibiais



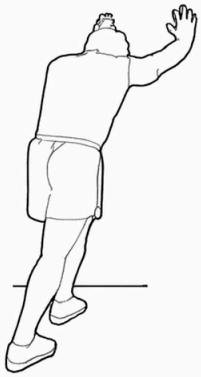
Alongamento da virilha



Alongamento dos quadríceps



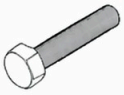
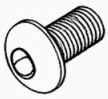
Alongamento da panturrilha

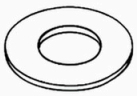
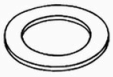
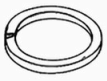


Destaques do produto

1. Roda de inércia grande de 3,5 KG, 8 níveis de resistência magnética.
2. Design ergonômico com amplitude de passo de 36 cm, espaço de extensão ampliado para permitit que os seus braços se movam livremente e com conforto.
3. Monitor LCD grande, design da barra de apoio com deteção da frequência cardíaca.
4. Rodas de transporte frontais adicionadas, facilitando a sua deslocação.
5. Seguro e silencioso.

Lista de peças

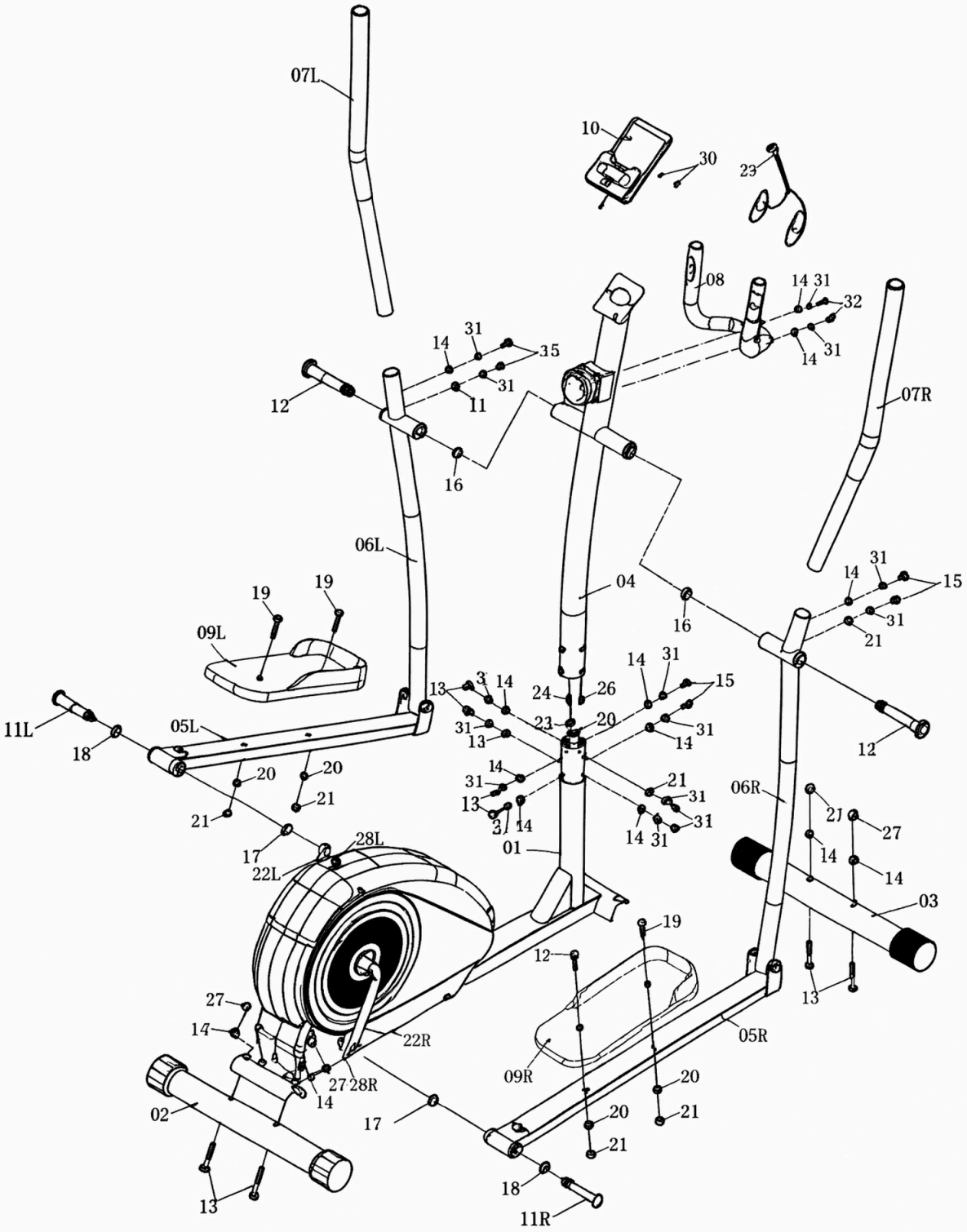
Parafuso			
 #11L Parafuso para Junta de Ligação do Pedal Esquerdo [1 peça]	 #11R Parafuso para Junta de Ligação do Pedal Direito [1 peçe]	 #12 Parafuso Grande [2 peças]	 #13 Parafuso de Carro (M8*60MM) [4 peças]
 #15 Parafuso Allen (M8*15MM) [12 peças] Pré-instalado (8peças)	 #19 Parafuso Sextavado (M8*35MM) [4 peçes]	 #30 Parafuso (M5*10MM) [2 peças] pré-instalado	 #32 Parafuso Allen (M8*20MM) [2 peças]

Anilha				
 #14 Anilha de Arco (M8) [18 peças] Pré-instalado (8peças)	 #16 Anilha (Φ32x16.5 mm) [2 peças]	 #17 Anilha (Φ25x13 mm) [2 peças]	 #18 Anilha (Φ25x17 mm) [2 peças]	 #20 Anilha (M8) [4 peçes]
 #31 Anilha de Mola (M8) [14 peças] Pré-instalado (8PEÇAS)				

PORCA			
 #21 Porca de Nylon (M8) [4 peças]	 #27 Porca (M8) [4 peçes]	 #28L Porca de Nylon Esquerda [1 peça]	 #28R Porca de Nylon Direita [1 peçe]

Lista de Peças

1	Estrutura Principal	1	21	Porca de Nylon (M8)	4
2	Estabilizador Traseiro	1	22R	Manivela Direita	1
3	Estabilizador Frontal	1	22L	Manivela Esquerda	1
4	Poste Central	1	23	Cabo do Controlador de Tensão	1
5R	Tubo do Pedal Direito	1	24	Controlador de Tensão	1
5L	Tubo do Pedal Esquerdo	1	25	Fio do Monitor (Inferior)	1
6R	Barra de Acoplamento Direita	1	26	Fio do Monitor (Médio)	1
6L	Barra de Acoplamento Esquerda	1	27	Porca (M8)	4
7R	Guidão Direito	1	28R	Porca de Nylon Esquerda	1
7L	Guidão Esquerdo	1	28L	Porca de Nylon Direita	1
8	Barra de Pulso	1	29	Cabo de Pulso Manual	1
9R	Pedal Direito	1	30	Parafuso (M5*10MM)	2
9L	Pedal Esquerdo	1	31	Anilha de Mola (M8)	14
10	Monitor	1	32	Parafuso Allen (M8×20mm)	2
11R	Parafuso para Junta de Conexão do Pedal Direito	1			
11L	Parafuso para Junta de Conexão do Pedal Esquerdo	1			
12	Parafuso Grande	2			
13	Parafuso de Carroçaria (M8×60 mm)	4			
14	Anilha de Arco M8	18			
15	Parafuso Allen (M8×15mm)	12			
16	Anilha (Φ32×16,5 mm)	2			
17	Anilha (Φ25×13 mm)	2			
18	Anilha (Φ25×17 mm)	2			
19	Parafuso Sextavado (M8×35mm)	4			
20	Anilha (M8)	4			


07L
10
30
23
08
14
31
32
35
11
12
16
07R
06L
04
19
09L
15
21
11L
18
05L
20
13
3
24
26
23
01
28L
17
22L
06R
27
03
12
09R
05R
22R
28R
02
11R

Instruções de Montagem

Passo de montagem 1

A) Conjunto do Estabilizador Dianteiro

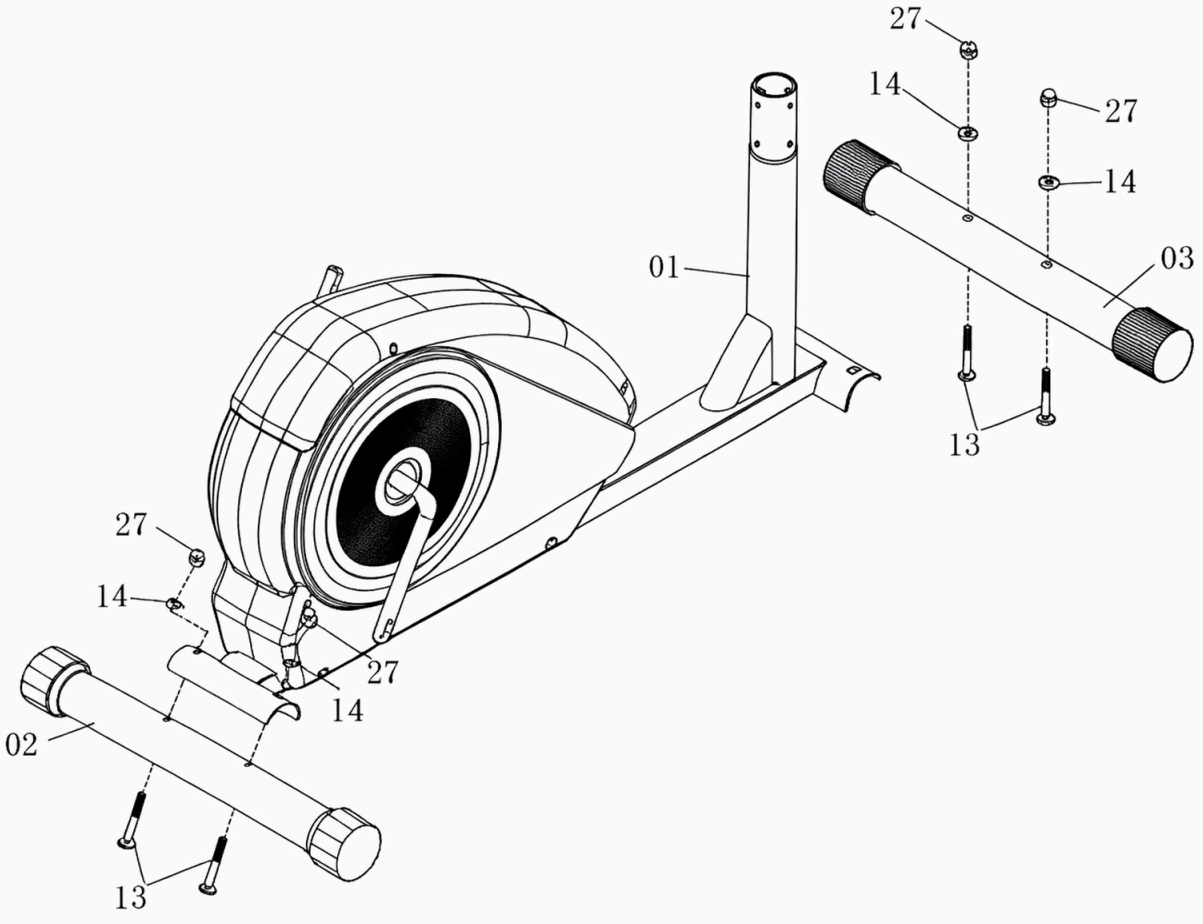
Por favor, note que o Estabilizador Dianteiro (#03) é o que possui tampas nas extremidades que giram para facilitar a deslocação da unidade, como mostrado na ilustração abaixo. Com a ajuda de um assistente, fixe o Estabilizador Dianteiro (#03) à parte da frente da Estrutura Principal (#01) conforme ilustrado abaixo, utilizando dois Parafusos de Carruagem (#13), duas Anilhas de Arco (#14) e duas Porcas (#27).

B) Conjunto do Estabilizador Traseiro

Fixe o Estabilizador Traseiro (#02) à parte de trás da Estrutura Principal (#01) conforme ilustrado abaixo, utilizando dois Parafusos de Carruagem (#13), duas Anilhas de Arco (#14) e duas Porcas (#27).

Ferragens necessárias

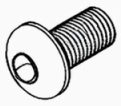
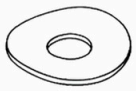
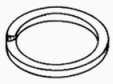
Parafuso	Aniha	Porca
 #13 Parafuso de Carruagem (M8*60MM) [4 peças]	 #14 Anilha de Arco (M8) [4 peces]	 #27 Porca (M8) [4 peças]



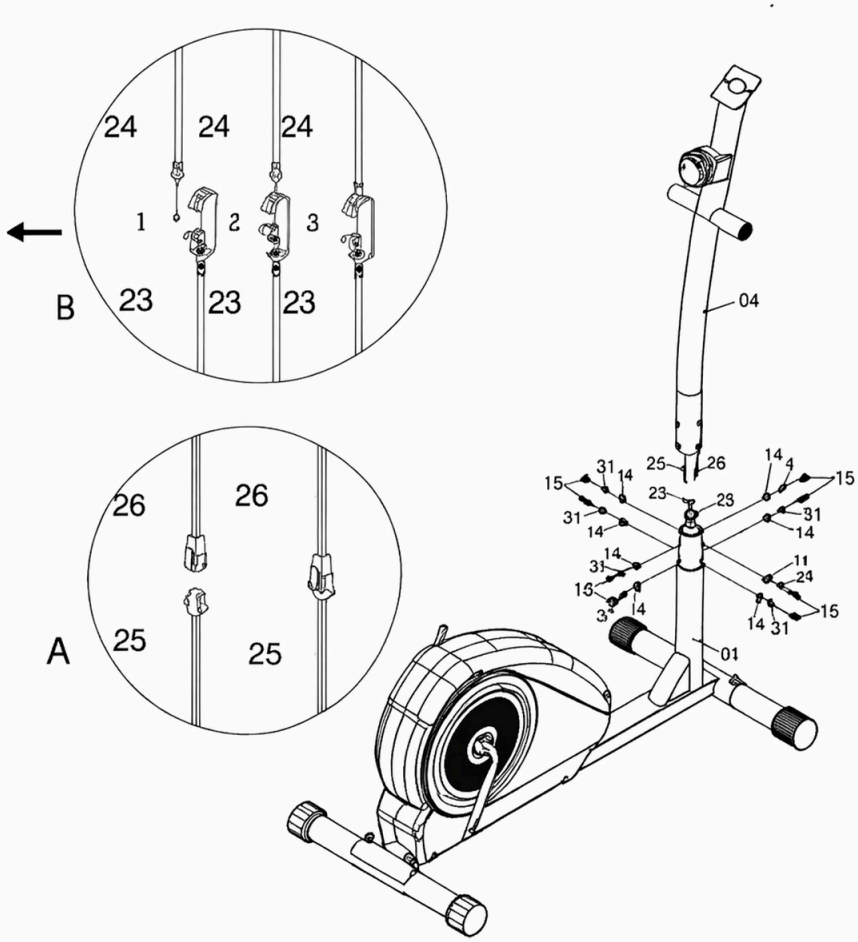
Instruções de Montagem

Etapa de montagem 2

Remova as peças pré-montadas da Estrutura Principal (#01) e coloque-as de lado próximo: oito Parafusos (#15), oito Anilhas de Mola (#31) e oito Anilhas de Arco (#14). Com a ajuda de um assistente, conecte o Fio do Monitor (Médio) (#26) ao Fio do Monitor (Inferior) (#25) conforme mostrado na vista explodida A, e o Controlador de Tensão (#24) ao Cabo do Controlador de Tensão (#23) conforme mostrado na vista explodida B. Em seguida, tendo o cuidado de inserir os fios conectados no tubo oco para evitar esmagamento/danos aos fios, deslize o Posto Central (#04) sobre o tubo saliente da Estrutura Principal (#01). Fixe utilizando um total de oito Parafusos (#15), oito Anilhas de Mola (#31) e oito Anihas de Arco (#14) que foram colocadas de lado anteriormente.

Parafuso	Anilha	
		
#15 Parafuso (M8*15MM) [8 pecas]	#14 Anilha de Arco (M8) [8 peças]	#31 Anilha de Mola (M8) [8 piecas]

IMPORTANTE: Ajuste o Controlador de Tensão (#24) para o Nivel 8. Insira a base do Controlador de Tensão (#24) na trava do Cabo do Controlador de Tensão (#23). Em seguida, puxe o Controlador de Tensão (#24) para cima e force-o na ranhura do suporte metálico do Cabo do Controlador de Tensão (#23). Depois, abaixe o Controlador de Tensão (#24) para que ele fique assente no suporte metálico do Cabo do Controlador de Tensão (#23).



Instruções de montagem

Passo de montagem 3

A)

No lado direito, fixe o Tubo do Pedal Direito (#05R) ao Pedivela Direito (#22R). Insira o Parafuso para a Junta de Ligação do Pedal Direito (#11R) através de uma Anilha (#18) e de uma anilha(#17) e aperte com a Porca de Nylon Direita (#28R) para o Parafuso #11R . Repita este processo no lado esquerdo utilizando o Tubo do Pedal Esquerdo (#05L) e o Parafuso para a Junta de Ligação do Pedal Esquerdo (#11L).

NOTA IMPORTANTE:

a): Gire no SENTIDO ANTI-HORÁRIO para apertar o Parafuso da Junta de Ligação do Pedal Esquerdo (#11L) e no SENTIDO HORÁRIO para apertar a Porca de Nylon Esquerda para o Parafuso #11L (#28L). b): Gire no SENTIDO HORÁRIO para apertar o Parafuso da Junta de Ligação do Pedal Direito (#11R) e no SENTIDO ANTI-HORÁRIO para apertar a Porca de Nylon Direita para o Parafuso #11R (#28R).

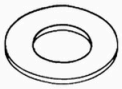
B)

A Barra no Acoplamento Esquerda (06L) e a Barra de Acoplamento Direita (06R) foram montadas no Tubo do Pedal Esquerdo (05L) e no Tubo do Pedal Direito (05R).

Alinhe e fixe o conjunto da Barra de Acoplamento Esquerda ao lado esquerdo do Poste Central (04), fixando com um parafuso grande (12) e uma anilha (16). Repita este processo no lado direito.

Note a distinção entre esquerda o direita, com as marcas "L" (esquerda) e "R" (direita) gravadas no parafuso da junta do pedivela (11).

Ferragens necessárias

Parafuso		
 #11L Parafuso para a Junta de Ligação do Pedal Esquerdo [1 peça]	 #11R Parafuso para a Junta de Ligação do Pedal Direito [1 peça]	 #12 Parafuso grande [2 peças]
Anilha		
 #16 Anilha (Ø32x16.5 mm) [2 peças]	 #17 Anilha (Ø25x13 mm) [2 Peças]	 #18 Anilha (Ø25x17 mm) [2 peças]
PORCA		
 #28L Porca de Nylon Esquerda [1 peça]		
 #28R Porca de Nylon Direita [1 peçe]		

Instruções de Montagem

Passo de montagem 5

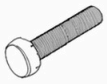
Montagem dos pedais

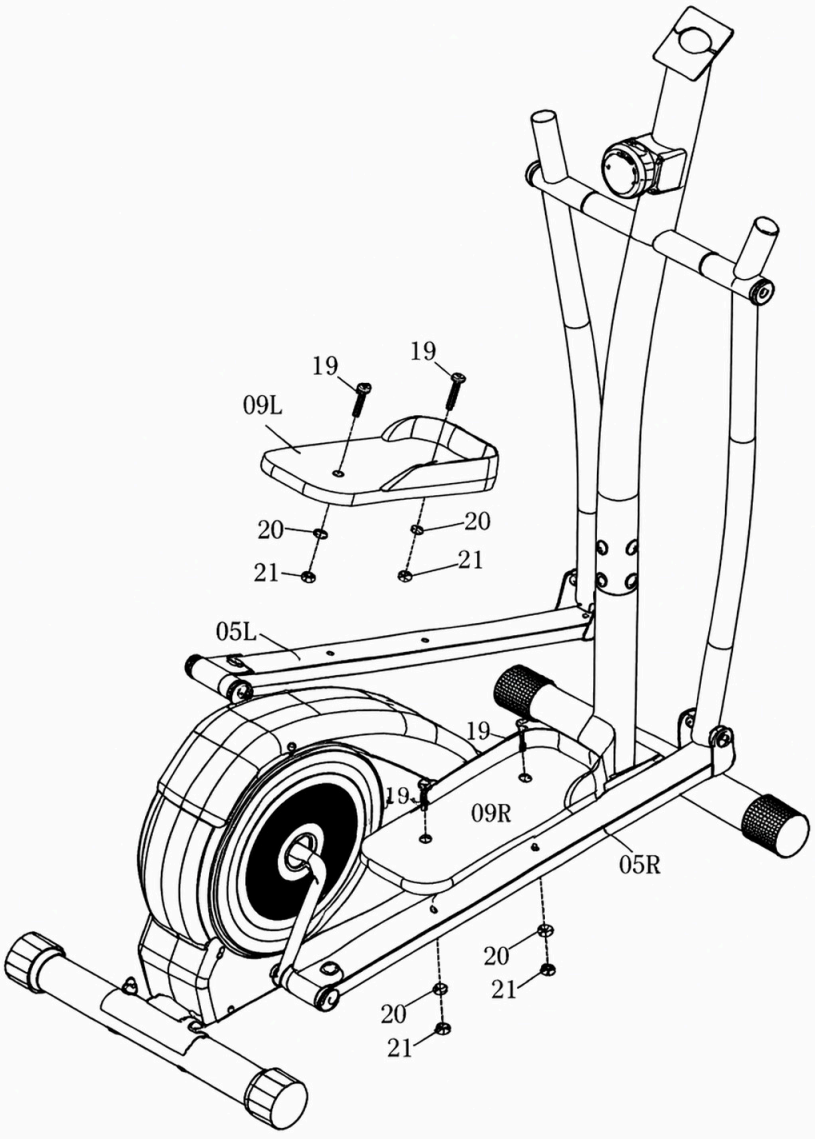
Coloque o Tubo do Pedal Direito (#09R) no Tubo do Pedal Direito (#06R) conforme mostrado e fixe-o inserindo dois Parafusos Sextavados (#19) presos por duas Anilhas (#20) e duas Porcas de Náilon (#21).

Repita este processo ɑ lado esquerdo usandoo Pedal Esquerdo (#09L) e o Tubo do Pedal Esquerdo (#06L).

Nota: Distinguir entre os lados esquerdo e direito, os pedais de pé respetivamente inscritos com "L" (esquerdo), o "R" (direito).

Ferragens nec essárias

Paratuso	Porca	Anilha
		
#19 Parafuso Sextavado (M8*35MM) [4 peças]	#21 Porca de Nállon (M8) [4 peças]	#20 Anilha (M8) [4 peças]



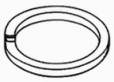
Instruções de montagem

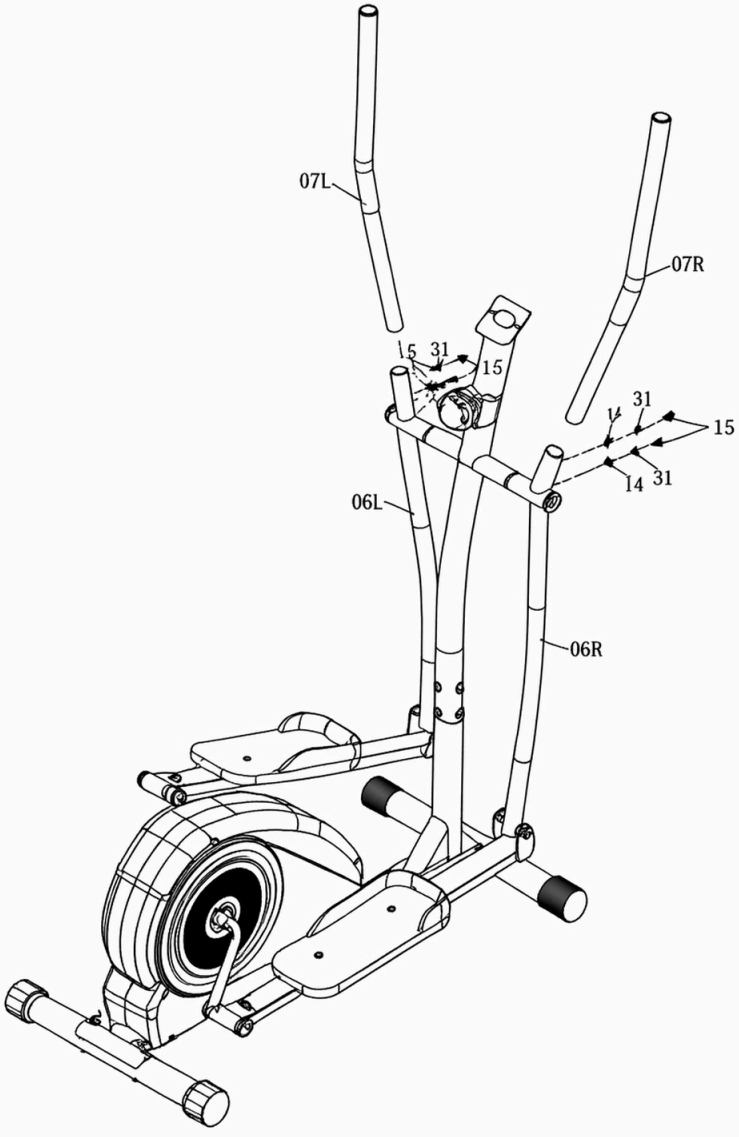
Etapa de montagem 4

A) Conjunto da Barra de Manípulos

Insira a Barra de Manípulo Direita (#07R) na abertura na extremidade da Barra de Acoplamento Direita (#06R) e fixe-a inserindo dois Parafusos Allen (#15), duas Anilhas de Pressão (#31) e duas Anilhas Arqueadas (#14).

Repita este processo no lado esquerdo, utilizando a Barra de Manípulo Esquerda (#07L) e a Barra de Acoplamento Esquerda (#06L).

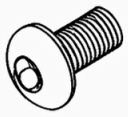
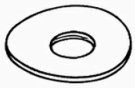
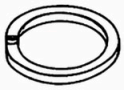
Parafuso	**Anilha**	
		
#15 Parafuso Allen (M8*15MM) [4 peças]	#14 Anilha Arqueada (M8) [4 peças]	#31 Anilha de Pressão (M8) [4 peças]

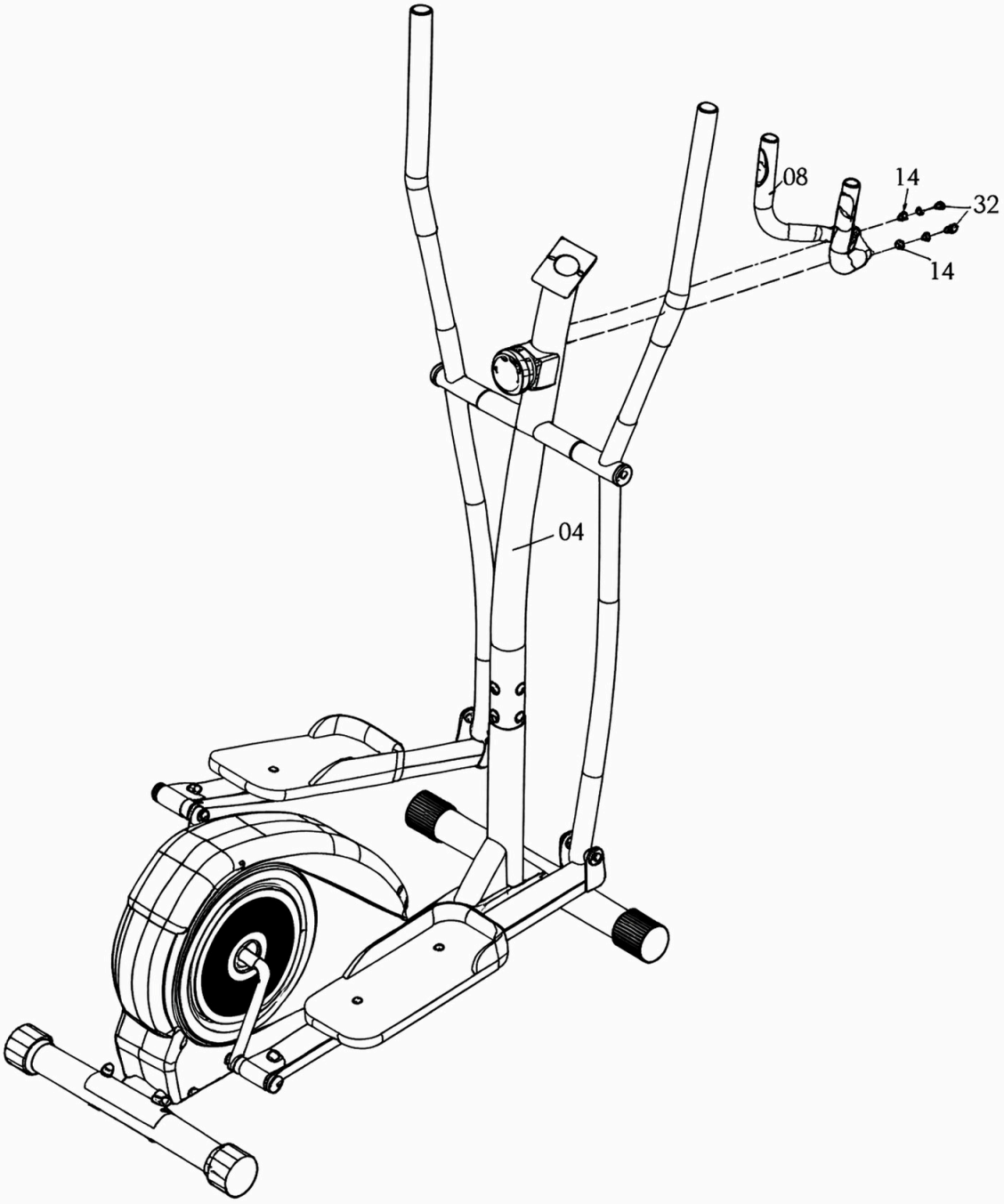


Instruções de Montagem

Passo de montagem 5

Alinhe e fixe a Barra de Pegas de Pulso (#08) ao suporte do Poste Central (#04). Fixe tudo junto utilizando dois Parafusos Allen (#32) através de duas Anilhas de Mola (#31) e duas Anilhas de Arco (#14), conforme ilustrado.

Parafuso	**Anilha**	
		
#32 Parafuso Allen (M8*20 MM) [2 peças]	#14 Anilha de Arco (M8) [2 peças]	#31 Anilha de Mola (M8) [2 peços]



Instruções de montagem

Etapa de montagem 6

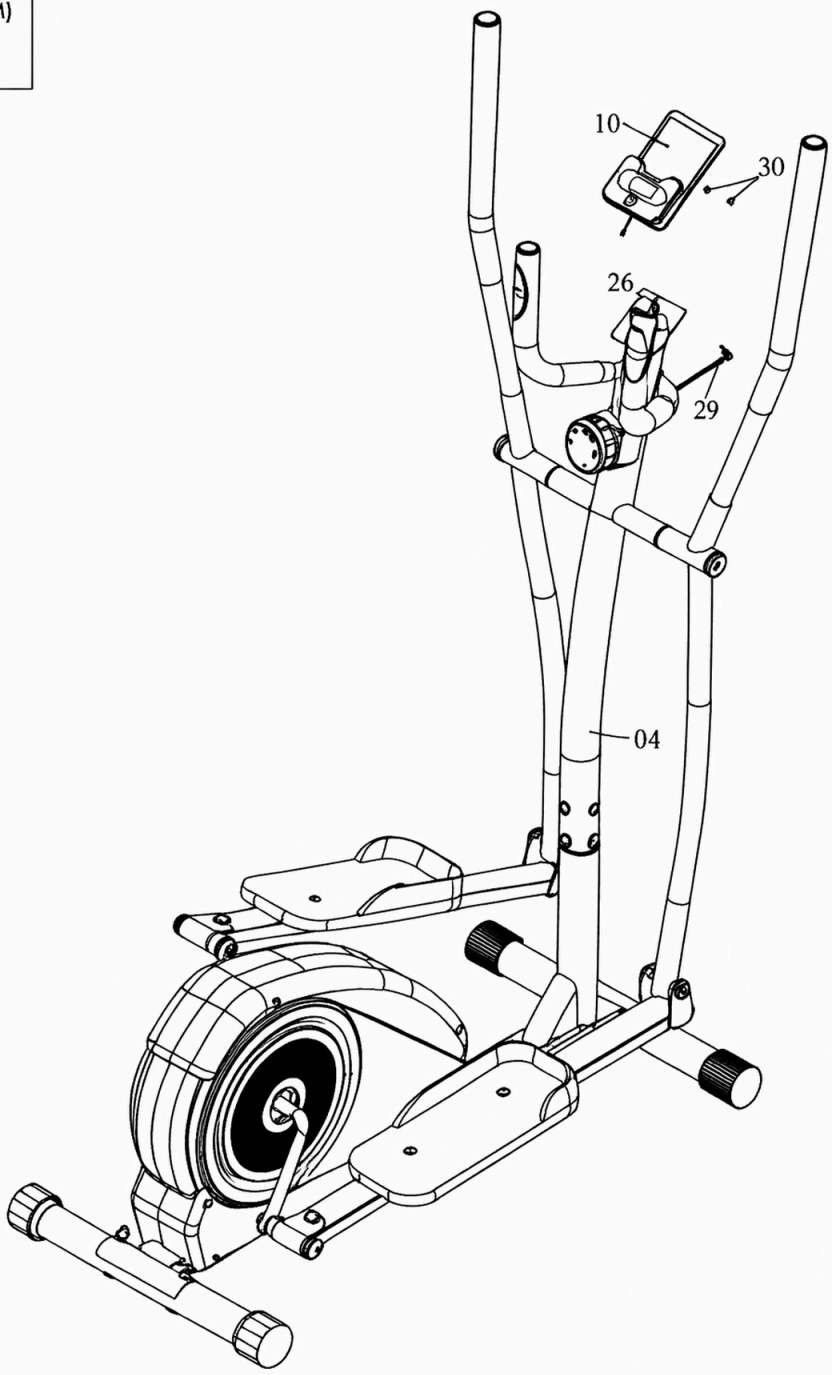
Ligue o fio do monitor (meio) (#26) ao fio do monitor (#10).

Em seguida, dobre (encaixe) os fios no tubo oco. Fixe o monitor (#10) ao poste central (#04) e prenda-o com dois parafusos (#30).

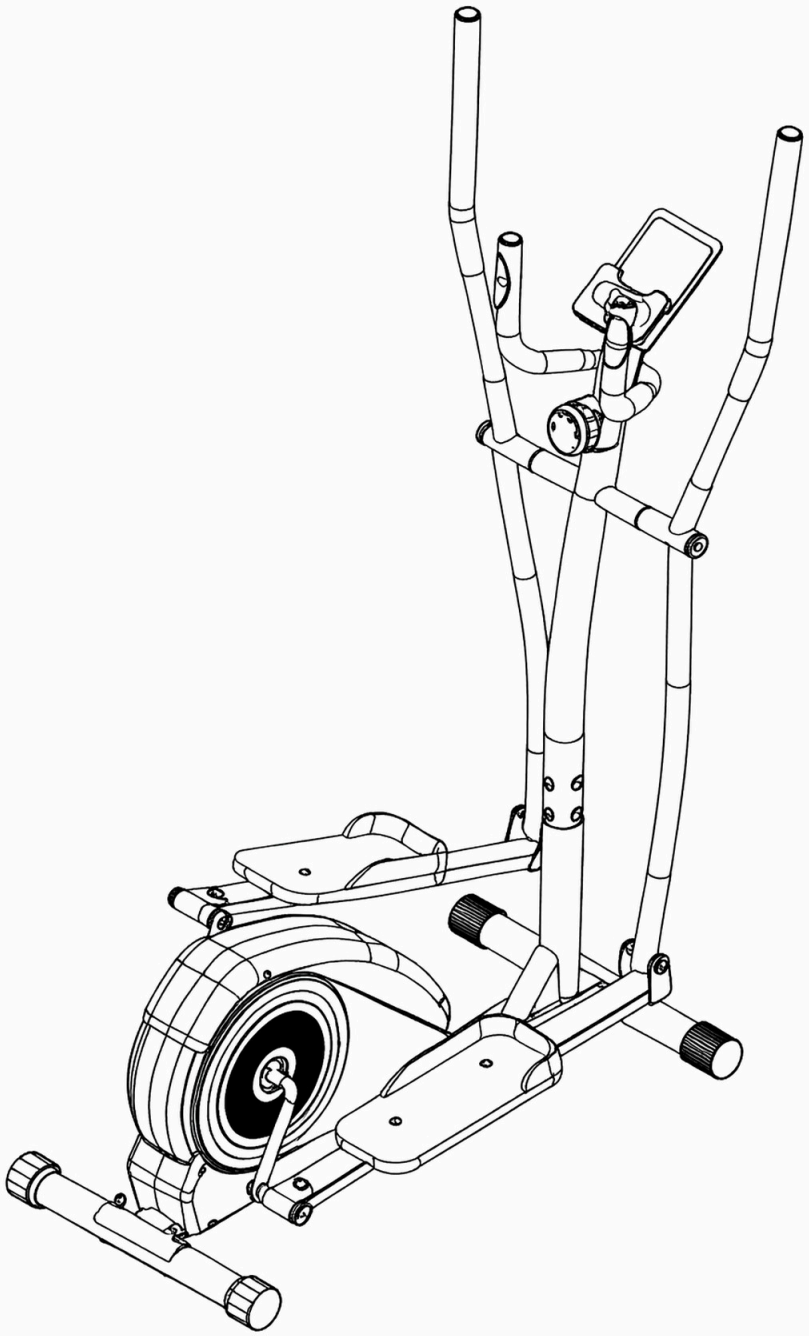
Insira o cabo de pulso das mãos (#29) no orifício de pulso na parte traseira do monitor (#10).

PORCA

Parafuso #30 (M5*10MM) [2 peças]



1 : Coloque o produto sobre um piso nivelado e aperte todos os elementos de fixação após concluir todas as etapas.
2 : Ajuste todas as partes ajustáveis à posição que lhe for mais confortável.
3 : Efetue um aquecimento antes de utilizar este produto.



AVERTISMENT DE SIGURANȚĂ RO

SIGURANȚĂ:

Purtati întotdeauna îmbrăcăminte şi încălţăminte adecvată, cum ar fi pantofi de antrenament, atunci când faceţi exerciţii fizice.

Vă rugăm să ţineţi copiii mici departe de acest aparat pentru a evita accidentele.

Vă rugăm să menţineţi circulaţia aerului atunci când faceţi exerciţii fizice.

Vă rugăm să păstraţi componentele hardware aferente produsului departe de copiii mici pentru a preveni problemele.

AVERTISMENT:

Nu purtaţi haine largi care ar putea fi prinse în părţile în mişcare în timpul exerciţiilor.

Dacă vă simţiţi leşinat, ameţit sau aveţi dureri în orice moment în timpul exerciţiilor, vă rugăm să opriţi şi să consultaţi medicul.

Vă rugăm să vă consultaţi medicul înainte de a utiliza acest produs dacă urmaţi un tratament medical sau vă simţiţi rău.

Vă rugăm să opriţi utilizarea şi să vă consultaţi medicul dacă simţiţi dureri de spate, amorţeală sau leşin în timpul exerciţiilor.

Vă rugăm să nu permiteţi copiilor să se urce sau să se joace pe acest produs atunci când acesta nu este utilizat.

Vă rugăm să ţineţi departe animalele de companie şi copiii atunci când utilizaţi produsul.

Nu săriţi atunci când utilizaţi produsul.

Nu faceţi exerciţii peste limitele fizice ale dumneavoastră.

Nu utilizaţi produsul imediat după ce aţi mâncat sau aţi băut.

Nu utilizaţi produsul atunci când sunteţi distras.

Nu utilizaţi produsul după ce aţi consumat alcool.

Féră o transmisie cu volantă, în timpul utilizářii, acordaţi atenţie poziţionářii picioarelor în raport cu mişcarea inerţială pentru a evita rănirea accidentală.

Nu utilizaţi acest aparat dacă nu funcţionează corect sau dacă nu este complet asamblat.

Acest produs nu este certificat pentru reabilitare.

Greutatea maximă este de 130kg(286lb).

Încălzire	Vă rugăm să faceţi încălzire timp de 5-10 minute de fiecare dată înainte de a utiliza acest aparat.
Respiraţie	Vă rugăm să nu vă ţineţi respiraţia în timpul exerciţiilor. Şi opriţi-vă dacă simţiţi că respiraţi greu.
Încărcare	Vă rugăm să faceţi exerciţii în funcţie de corpul dumneavoastră şi să creşteţi treptat intensitatea. Este normal dacă simţiţi durere musculară, iar este mai bine dacă continuaţi să faceţi exerciţii.
Relaxare	Vă rugăm să faceţi exerciţii de relaxare timp de 5 minute după creştea tonusului muscular şi să menţineţi elasticitatea musculară.
Dietă	Vă rugăm să faceţi exerciţii la o oră după masă şi să mâncaţi ceva la jumătate de oră după antrenament. Nu beţi prea multă apă în timpul exerciţiillor.
Întindere	Vă rugăm să faceţi încălzire înainte de exerciţii şi exerciţii de relaxare după antrenament. Faceţi conform celor de mai jos.

Flexia trunchiului, în poziţie culcată



Întinderea ischio-jambierilor



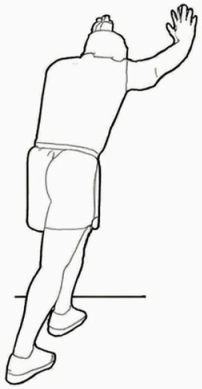
Întinderea aductorilor



Întinderea cvadricepsului



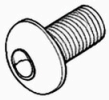
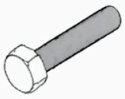
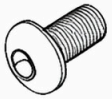
Întinderea gambelor

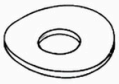
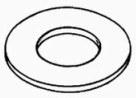
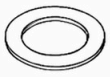
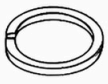


Caracteristici produs

1. Volant mare de 3,5KG, 8 niveluri de rezistenţă magnetică.
2. Design ergonomic cu cursă de pas de 36cm, spaţiu de întindere extins permite braţelor dumneavoastră să se mişte liber şi confortabil.
3. Monitor LCD mare, design al barei de mânere cu detectare a ritmului cardiaic.
4. Roţi de transport frontale adăugate, facilitând mutarea.
5. Sigur şi silenţios.

Lista de piese hardware

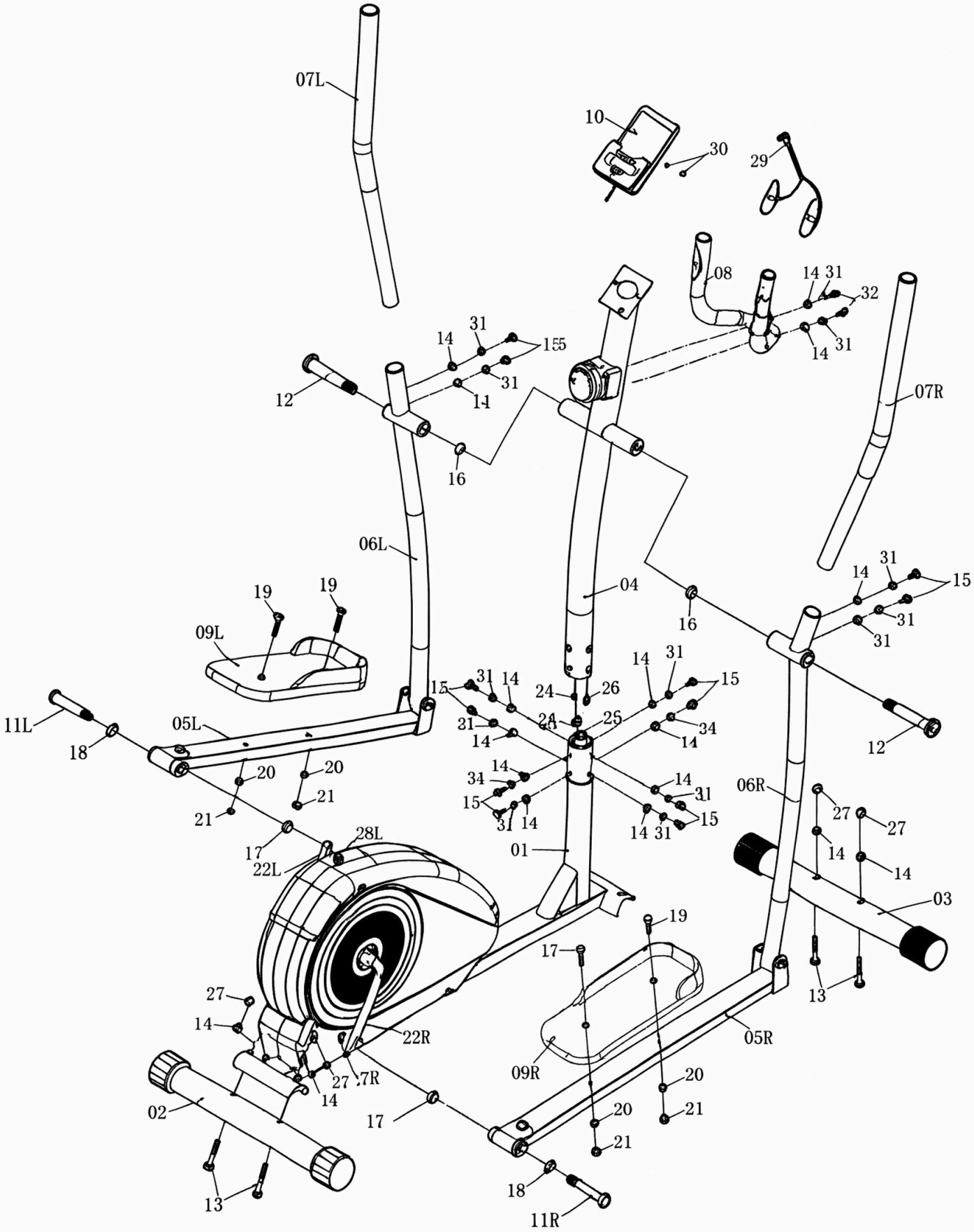
Şurub			
 #11L Şurub pentru îmbinarea pedalei stângi [1 bucată]	 #11R Şurub pentru îmbinarea pedalei drepte [1 bucată]	 #12 Şurub mare [2 bucăţi]	 #13 Şurub de cărucior (M8*60MM) [4 bucăţi]
 #15 Şurub Allen (M8*15MM) [12 bucăţi] Pre-instalate (8 bucăţi)	 #19 Şurub hexagonal (M8*35MM) [4 bucăţi]	 #30 Şurub (M5*10MM) [2 bucăţi] pre-instalate	 #32 Şurub Allen (M8*20MM) [2 bucăţi]

Şaibă				
 #14 Şaibă arc (M8) [18 bucăţi] Pre-instalate (8 bucăţi)	 #16 Şaibă (Φ32x16.5 mm) [2 bucăţi]	 #17 Şaibă (Φ25x13 mm) [2 bucăţi]	 #18 Şaibă (Φ25x17 mm) [2 bucăţi]	 #20 Şaibă (M8) [4 bucăţi]
 #31 Şaibă elastică (M8) [14 bucăţi] Pre-instalate (8 bucăţi)				

Piuliţă			
 #21 Piuliţă din nylon (M8) [4 bucăţi]	 #27 Piuliţă (M8) [4 bucăţi]	 #28L Piuliţă din nylon stângă [1 bucată]	 #28R Piuliţă din nylon dreaptă [1 bucată]

Lista pieselor

1	Cadrul principal	1	21	Piuliţă din nailon (M8)	4
2	Stabilizator spate	1	22R	Manivelă dreaptă	1
3	Stabilizator faţă	1	22L	Manivelă stângă	1
4	Stâlp central	1	23	Cablu controller de tensiune	1
5R	Tub pedală dreaptă	1	24	Controller de tensiune	1
5L	Tub pedală stângă	1	25	Fir monitor (inferior)	1
6R	Bară de cuplare dreaptă	1	26	Fir monitor (mijloci)	1
6L	Bară de cuplare stângă	1	27	Piuliţă (M8)	4
7R	Bară de mâner dreaptă	1	28R	Piuliţă din nailon stângă	1
7L	Bară de mâner stângă	1	28L	Piuliţă din nailon dreaptă	1
8	Bară de mâner cu puls	1	29	Cablu puls manual	1
9R	Pedală dreaptă	1	30	Şurub (M5*10MM)	2
9L	Pedală stângă	1	31	Şaibă elastică (M8)	14
10	Monitor	1	32	Şurub Allen (M8×20mm)	2
11R	Şurub pentru articulaţia de conectare a pedalei drepte	1			
11L	Şurub pentru articulaţia de conectare a pedalei stângi	1			
12	Şurub mare	2			
13	Şurub de cărucior (M8×60 mm)	4			
14	Şaibă arc M8	18			
15	Şurub Allen (M8×15mm)	12			
16	Şaibă (Φ32×16,5 mm)	2			
17	Şaibă (Φ25×13 mm)	2			
18	Şaibă (Φ25×17 mm)	2			
19	Şurub hexagonal (M8×35mm)	4			
20	Şaibă (M8)	4			


07L
10
30
29
08
14
31
32
31
14
31
14
31
155
31
14
12
07R
16
06L
04
19
19
09L
16
14
31
15
31
31
14
31
15
31
14
24
26
15
31
14
24
25
34
14
11L
18
05L
14
34
15
31
14
14
31
15
12
20
20
21
21
06R
27
27
14
14
17
22L
28L
01
03
19
17
27
14
22R
13
05R
09R
27
14
7R
14
20
21
02
17
20
21
18
13
11R

Instrucțiuni de asamblare

Pasul de asamblare 1

A) Ansamblu stabilizator frontal

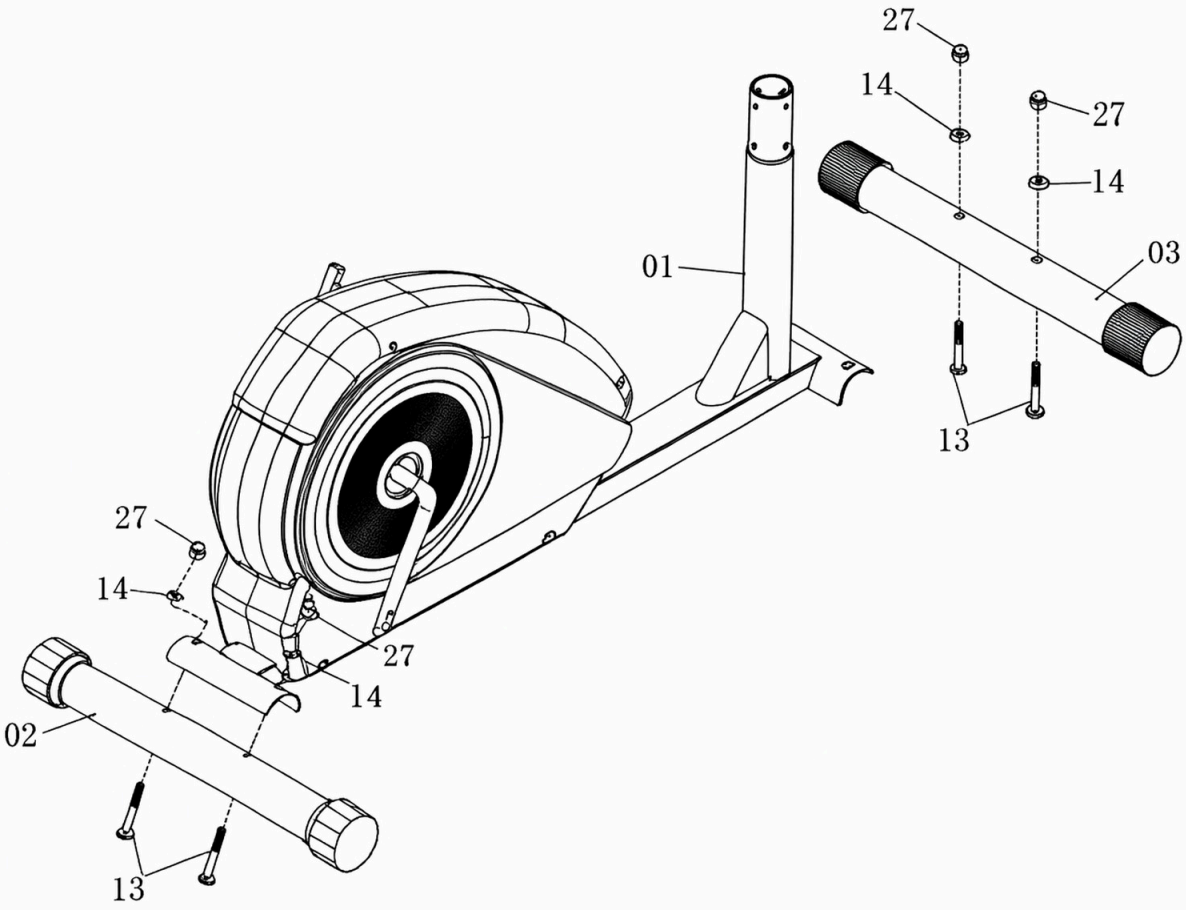
Vă rugăm să rețineți, stabilizatorul frontal (#03) este cel cu capace de capăt care se rotesc pentru ușurința deplașării unității, așa cum este ilustrat mai jos. Cu ajutorul unui asistent, atașați stabilizatorul frontal (#03) la partea din față a cadrului principal (#01), așa cum este ilustrat mai jos, folosind două șuruburi cu cap bombat (#13), două șaibe arcuite (#14) și două piulițe (#27).

B) Ansamblu stabilizator spate

Atașați stabilizatorul spate (#02) la partea din spate a cadrului principal (#01), așa cum este ilustrat mai jos, folosind două șuruburi cu cap bombat (#13), două șaibe arcuite (#14) și două piulițe (#27).

Hardware necesar

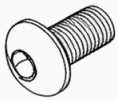
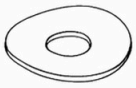
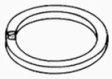
Șurub	Șaibă	Piuliță
 #13 Șurub cu cap bombat (M8*60MM) [4 bucăți]	 #14 Șaibă arcuită (M8) [4 bucăți]	 #27 Piuliță (M8) [4 bucăți]



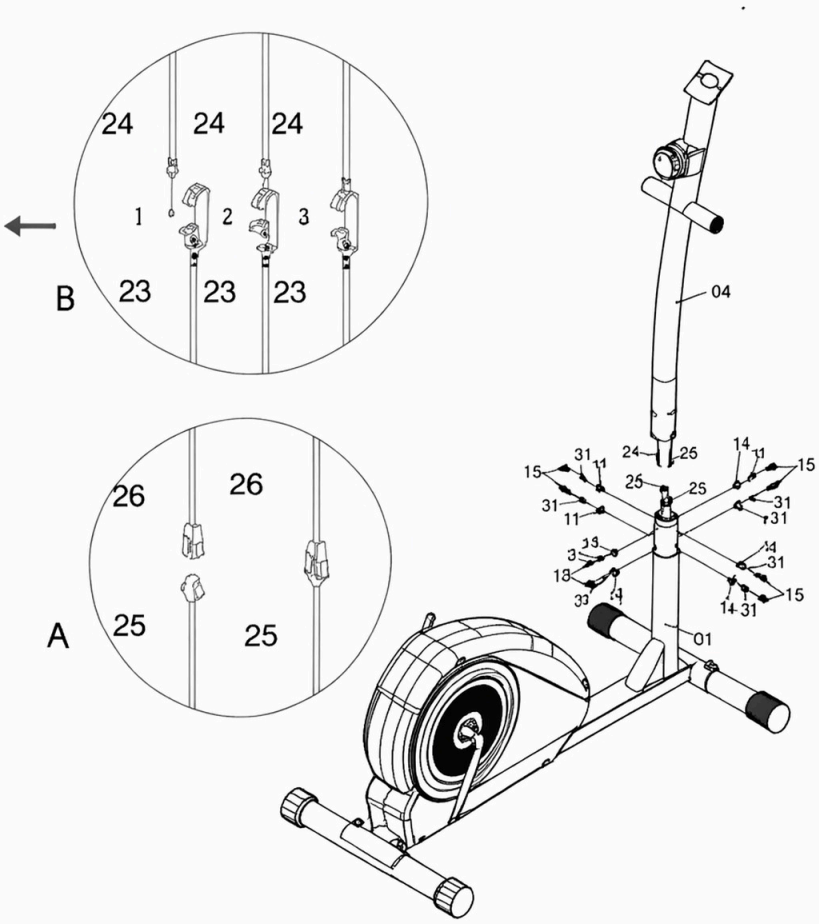
Instrucțiuni de asamblare

Pasul de asamblare 2

Îndepărtați piesele preasamblate din Cadrul principal (#01) și puneți-le deoparte în apropiere: opt șuruburi (#15), opt șaibe elastice (#31) și opt șaibe arcuite (#14). Cu ajutorul unui asistent, conectați Firul monitorului (mijlocul) (#26) la Firul monitorului (inferior) (#25), așa cum se arată în vederea explodată A, și Controlerul de tensiune (#24) la Cablul controlerului de tensiune (#23), așa cum se arată în vederea explodată B. Apoi, având grijă să introduceți firele conectate în tubulatura goală pentru a evita ciupirea/deteriorarea firelor, glisați Stâlpul central (#04) pe tubul proeminent al Cadrului principal (#01). Fixați folosind în total opt șuruburi (#15), opt șaibe elastice (#31) și opt șaibe arcuite (#14) care au fost puse deoparte.

Șurub	Șaibă	
		
#15 Șurub (M8*15MM) [8 bucăți]	#14 Șaibă arcuîtă (M8) [8 bucăți]	#31 Șaibă elastică (M8) [8 bucăți]

IMPORTANT: Rotiți controlerul de tensiune (#24) la nivelul 8. Introduceți partea de jos a controlerului de tensiune (#24) în dispozitivul de blocare a cablului Cablului controlerului de tensiune (#23). Apoi trageți controlerul de tensiune (#24) în sus și forțați-l în fanta suportului metalic al Cablului controlerului de tensiune (#23). Apoi coborâți controlerul de tensiune (#24) astfel încât să se așeze pe suportul metalic al Cablului controlerului de tensiune (#23).



Instrucțiuni de asamblare

Pasul de asamblare 3

A)

În partea dreaptă, fixați Tubul pedalei dreapta (#05R) la Cadranul drept (#22R). Introduceți Șurubul pentru Articulația de conectare a pedalei dreapta (#11R) printr-o Șaibă (#18) și o șaibă (#17) și strângeți cu Piulița din naılon dreapta (#28R) pentru șurubul #11R. Repetați această operațiune în partea stângă folosind Tubul pedalei stânga (#05L) și Șurubul pentru Articulația de conectare a pedalei stânga (#11L).

VĂ RUGĂM SĂ REȚINEȚI:

a): Rotiți ÎN SENS ANTIORAR pentru a strânge Șurubul pentru Articulația de conectare a pedalei stânga (#11L) și ÎN SENS ORAR pentru a strânge Piulița din nailon stânga pentru șurubul #11L (#28L). b): Rotiți ÎN SENS ORAR pentru a strânge Șurubul pentru Articulația de conectare a pedalei dreapta (#11R) și ÎN SENS ANTIORAR pentru a strânge Piulița din nailon dreapta pentru șurubul #11R (#28R).

B)

Bara de cuplare stângă (06L) și Bara de cuplare dreaptă (06R) au fost asamblate pe Tubul pedalei stânga (05L) și Tubul pedalei dreapta (05R).

Aliniați și fixați ansamblul Bării de cuplare stânga la partea stângă a Stâlpului central (04), fixat cu un șurub mare (12) și o Șaibă (16). Repetați această operațiune în partea dreaptă. Notă: Diferența dintre stânga și dreapta, cu „L" (stânga) și „R" (dreapta) gravate pe șurubul articulației cadranului (11).

Piese hardware necesare

Șurub		
 #11L Șurub pentru Articulația de conectare a pedalei stânga [1 bucată]	 #11R Șurub pentru Articulația de conectare a pedalei dreapta [1 bucată]	 #12 Șurub mare [2 bucăți]
Șaibă		
 #16 Șaibă (ø32x16.5 mm) [2 bucăți]	 #17 Șaibă (ø25x13 mm) [2 bucăți]	 #18 Șaibă (ø25x17 mm) [2 bucăți]

Piuliță
 #28L Piuliță din nailon stânga [1 bucată]
 #28R Piuliță din nailon dreapta [1 bucată]

Instrucţiuni de asamblare

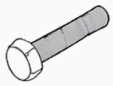
Pasul de asamblare 5

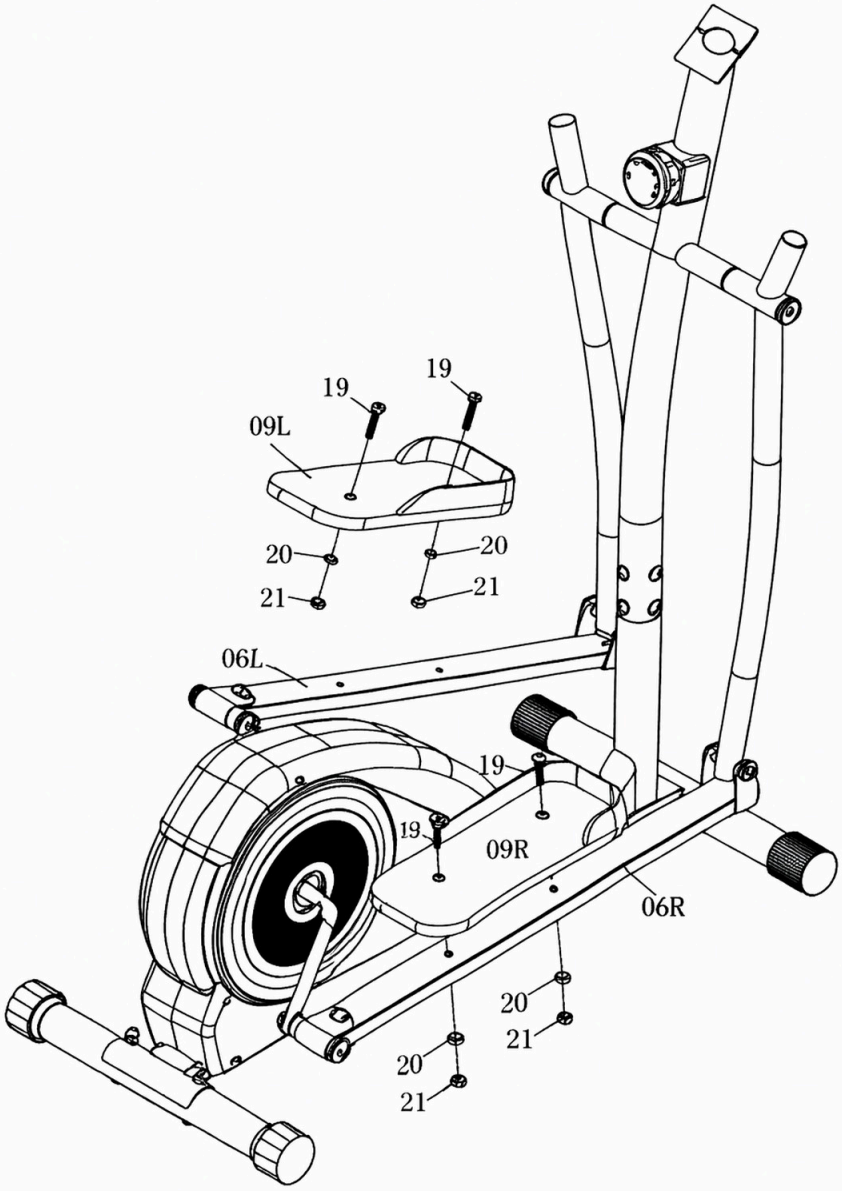
Asamblarea pedalelor

Ataşaţi pedala dreaptă (#09R) pe tubul pedalului drept (#06R), aşa cum se arată, introducând două şuruburi cu cap hexagonal (#19) fixate cu două şaibe (#20) şi două piuliţe din nailon (#21). Repetaţi acest proces pe partea stângă utilizând pedala stângă (#09L) şi tubul pedalului stâng (#06L).

Notă: Faceţi distincţie intre părţile stângă şi dreaptă, pedalele fiind inscripţionate in mod corespunzător cu „L" (stânga), respectiv „R" (dreapta).

Hardware necesar

Şurub	Piuliţă	Şaibă
		
#19 Şurub cu cap hexagonal (M8*35MM) [4 bucăţi]	#21 Piuliţă din nailon (M8) [4 bucăţi]	#20 Şaibă (M8) [4 bucăţi]



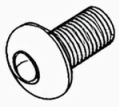
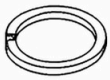
Instrucţiuni de asamblare

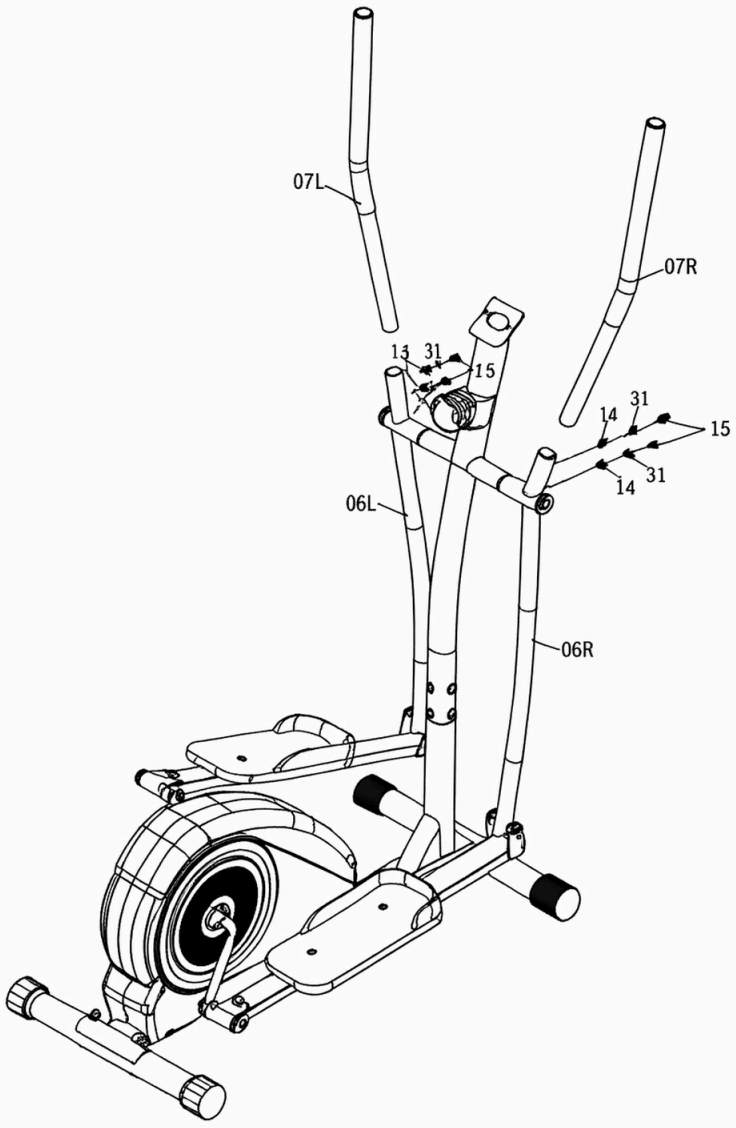
Pasul de asamblare 4

A) Ansamblul barelor de mâner

Introduceți bara de mâner dreaptă (#07R) în orificiul de la capătul barei de cuplare drepte (#06R) şi fixați-o prin introducerea a două şuruburi Allen (#15), două şaibe elastice (#31) şi două şaibe de arc (#14).

Repetați acest proces pe partea stângă folosind bara de mâner stângă (#07L) şi bara de cuplare stângă (#06L).

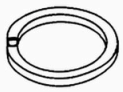
Şurub	**Şaibă**	
		
#15 Şurub Allen (M8*15MM) [4 bucăți]	#14 Şaibă de arc (M8) [4 bucăți]	#31 Şaibă elastică (M8) [4 bucăți]

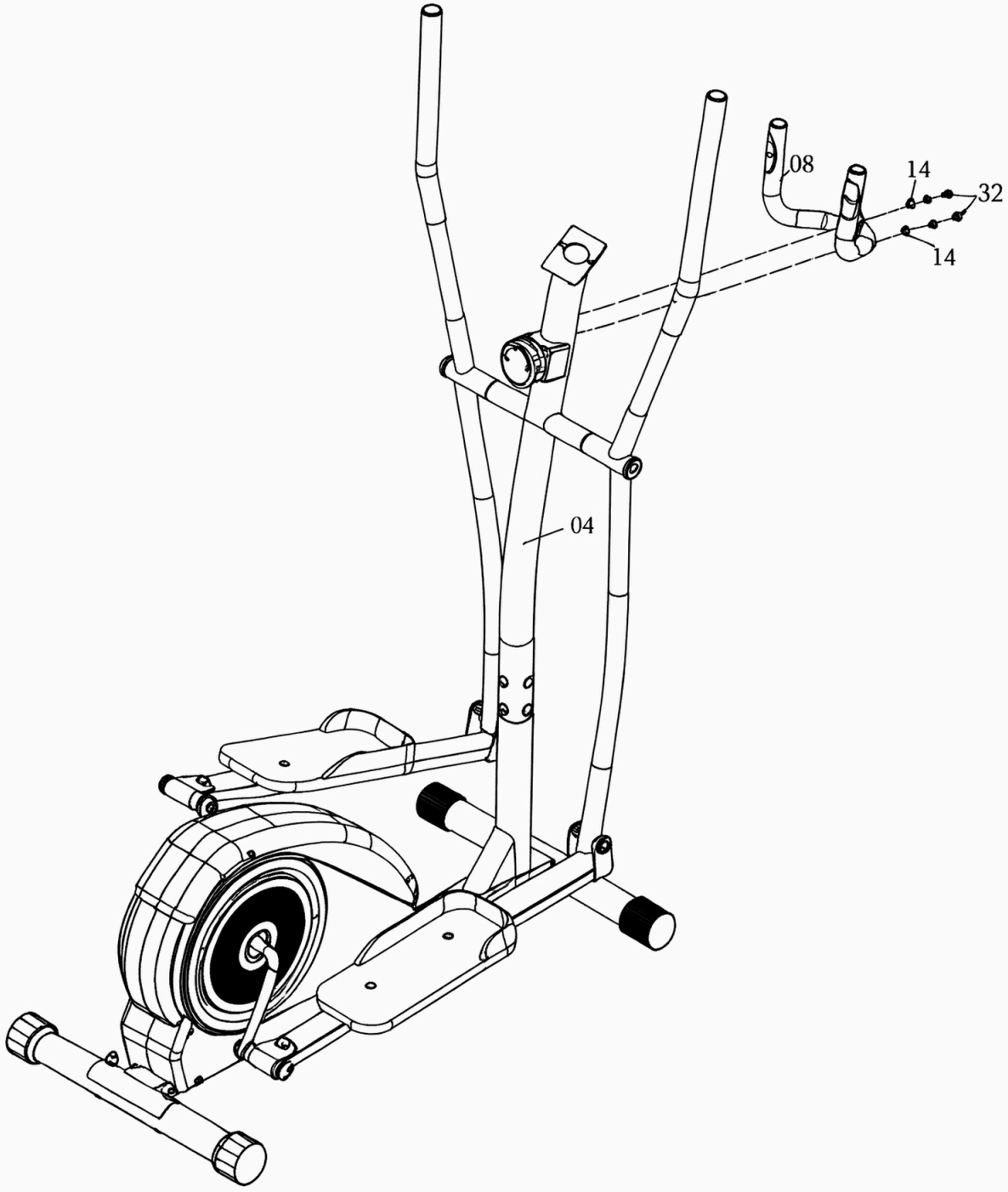


Instrucţiuni de asamblare

Pasul de asamblare 5

Aliniaţi şi ataşaţi bara mânerului Pulse (#08) la suportul de pe stâlpul central (#04). Fixaţi împreună folosind două şuruburi Allen (#32) prin două şaibe elastice (#31) şi două şaibe arc (#14), conform ilustraţiei.

Şurub	**Şaibă**	
		
#32 Şurub Allen (M8*20 MM) [2 bucăţi]	#14 Şaibă arc (M8) [2 bucăţi]	#31 Şaibă elastică (M8) [2 bucăţi]



Instrucțiuni de asamblare

Pasul de asamblare 6

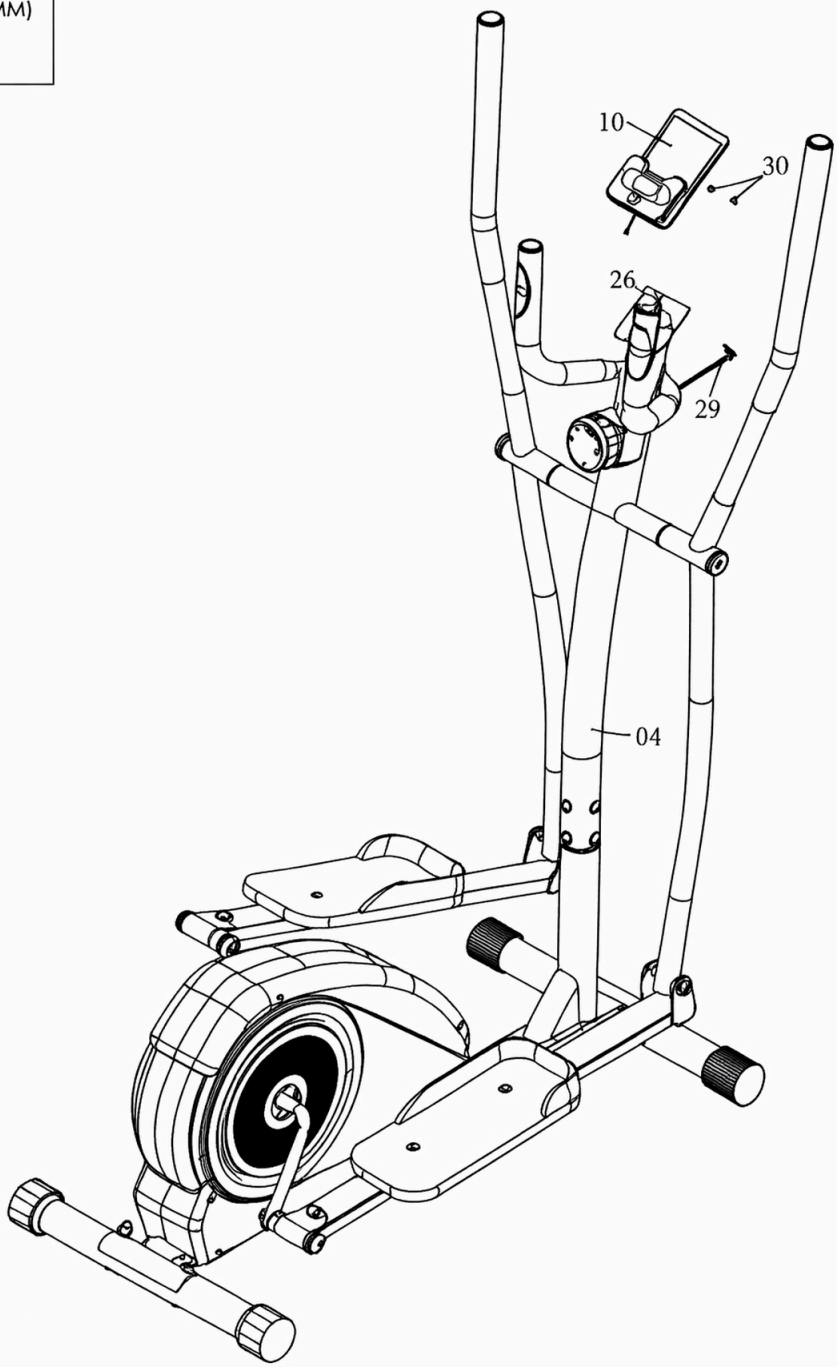
Conectați firul monitorului (mijloc) (#26) la firul monitorului (#10).

Apoi introduceți firele în tubulatura goală. Atașați monitorul (#10) pe stâlpul central (#04) și fixați-l cu două șuruburi (#30)

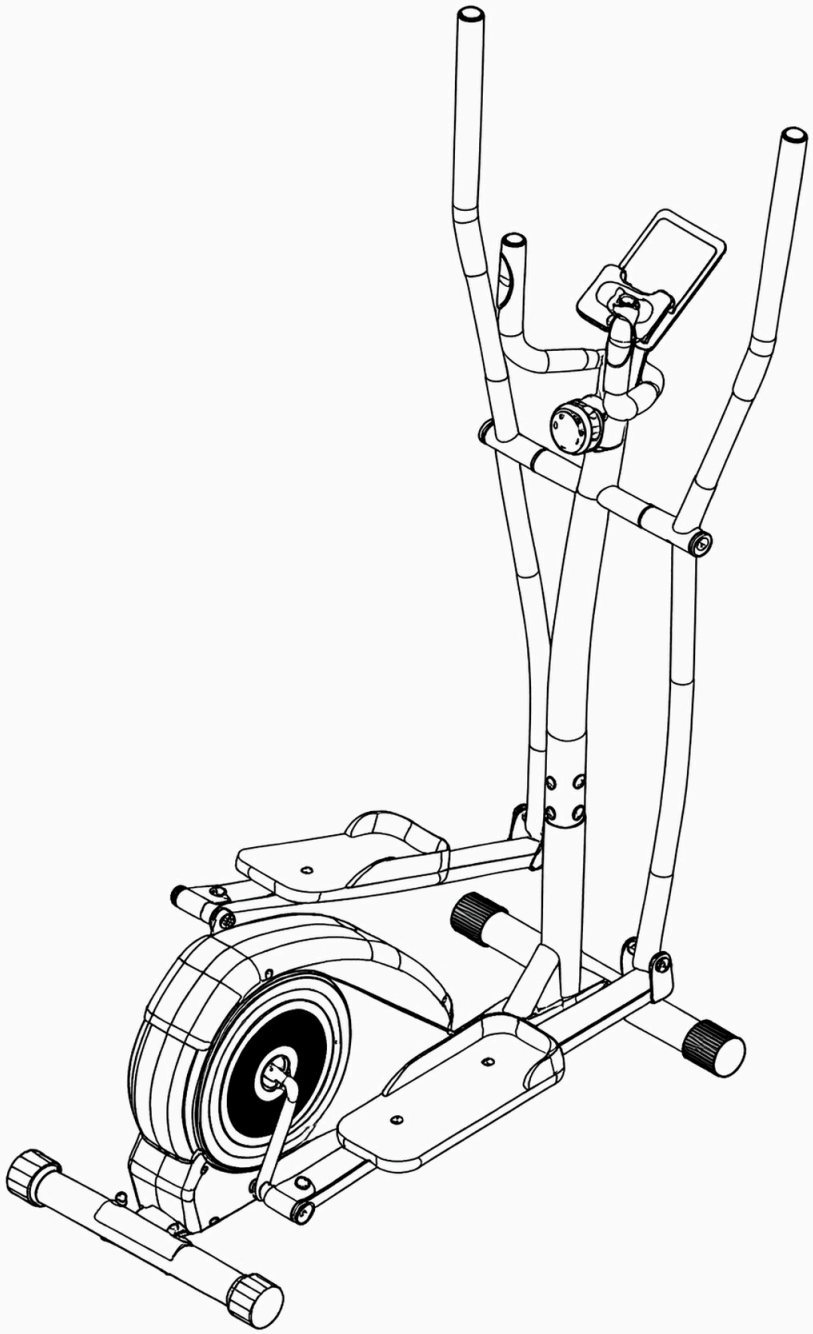
Introduceți cablul de puls al mâinii (#29) în orificiul de puls din spatele monitorului (#10).

PIULIȚĂ

Șurub (#30 Bolt (M5*10MM) [2 bucăți]



1 : Vă rugăm să aşezaţi produsul pe o suprafaţă plană şi să strângeţi toate elementele de fixare după finalizarea tuturor paşilor.
2 : Vă rugăm să reglaţi toate piesele reglabile în funcţie de poziţia confortabilă dorită.
3 : Vă rugăm să efectuaţi încălzirea înainte de a utiliza acest produs.



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.

PT

Função Bluetooth

Esta consola pode ser ligada a várias aplicações móveis através de Bluetooth.

Bluetooth / Funcionamento da Aplicação

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

Para utilizar a aplicação Kinomap, ative o Bluetooth no produto e no seu smartphone ou tablet. Poderá ter de ativar os serviços de localização no seu smartphone ou tablet para estabelecer uma ligação através da aplicação.

Ao abrir a aplicação pela primeira vez, ser-lhe-á pedido que se registe. O registo é obrigatório para utilizar a aplicação. Em seguida, ser-lhe-á solicitado que adicione um dispositivo.

Se não receber um aviso para adicionar um dispositivo, toque em «Mais», «Gestão de Dispositivos» e depois no símbolo «+» no canto superior direito. Toque no ícone do produto.

Siga agora as instruções apresentadas na aplicação para adicionar o produto à mesma. Para obter mais informações sobre a utilização da aplicação, 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.

RO

Funcția Bluetooth

Acest monitor se poate conecta la diverse aplicații mobile prin Bluetooth.

Bluetooth / Funcție Aplicație

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

Pentru a utiliza aplicația Kinomap, activați Bluetooth pe produs și pe smartphone-ul sau tableta dumneavoastră. Este posibil să trebuiască să activați serviciile de localizare pe smartphone sau tabletă pentru a stabili o conexiune prin intermediul aplicației.

La prima pornire a aplicației, vi se va cere să vă înregistrați. Înregistrarea este obligatorie pentru utilizarea aplicației. După aceea, vi se va solicita să adăugați un dispozitiv.

Dacă nu vi se solicită să adăugați un dispozitiv, apăsați pe „Mai mult”, „Gestionare dispozitive”, apoi pe simbolul „+” din colțul din dreapta sus. Apăsați pe pictograma produsului.

Urmați instrucțiunile din aplicație pentru a adăuga produsul în cadrul acesteia. Pentru mai multe informații privind utilizarea aplicației, vizitați www.kinomap.com.

UK

If you have any questions, please contact our customer care centre.
Our contact details are below:


0044-800-240-4004


enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:
MH STAR UK LTD
1 Northampton Cross Logistics Park
Northampton Cross Road
Northampton
NN4 9FH
0800 240 4050
enquiries@mhstar.co.uk
MADE IN 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

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

RO

Dacă aveți întrebări, vă rugăm să contactați centrul nostru de asistență pentru clienți.
Datele noastre de contact sunt mai jos:


+40 312294730


clienti@aosom.ro

Importat/Producător/REP:
Aosom Romania SRL
Str. Barbu Mumuleanu, nr. 30-32
Bucuresti, Sector 2
Tel: +40 312294730
clienti@aosom.ro
Fabricat in China

ES

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

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


0034-931294512


atencioncliente@aosom.es/info@aosom.pt.

Importador/Fabricante/REP:
Spanish Aosom, S.L.
C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà, Spain.
B66295775
HECHO EN CHINA



FR

Cet appareil, ses accessoires, cordons et batteries se recyclent



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

Aosom