



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

MONTAGEANLEITUNG

Sehr geehrter Kunde,

Vielen Dank, dass Sie dieses Produkt erworben haben. Damit Ihr Gerät Ihnen gute Dienste leistet, lesen Sie bitte alle Hinweise in diesem Benutzerhandbuch. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.

Unsere Kontaktdaten stehen unten:

Country	 Phone	 Email
DE	0049-0(40)-88307530	service@aosom.de

ADRESSE DES IMPORTEURE:

MH Handel GmbH
Wendenstraße 309
D-20537 Hamburg
Germany

IN CHINA HERGESTELLT

WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN

Beachten Sie vor der Übung die folgenden Sicherheitshinweise:

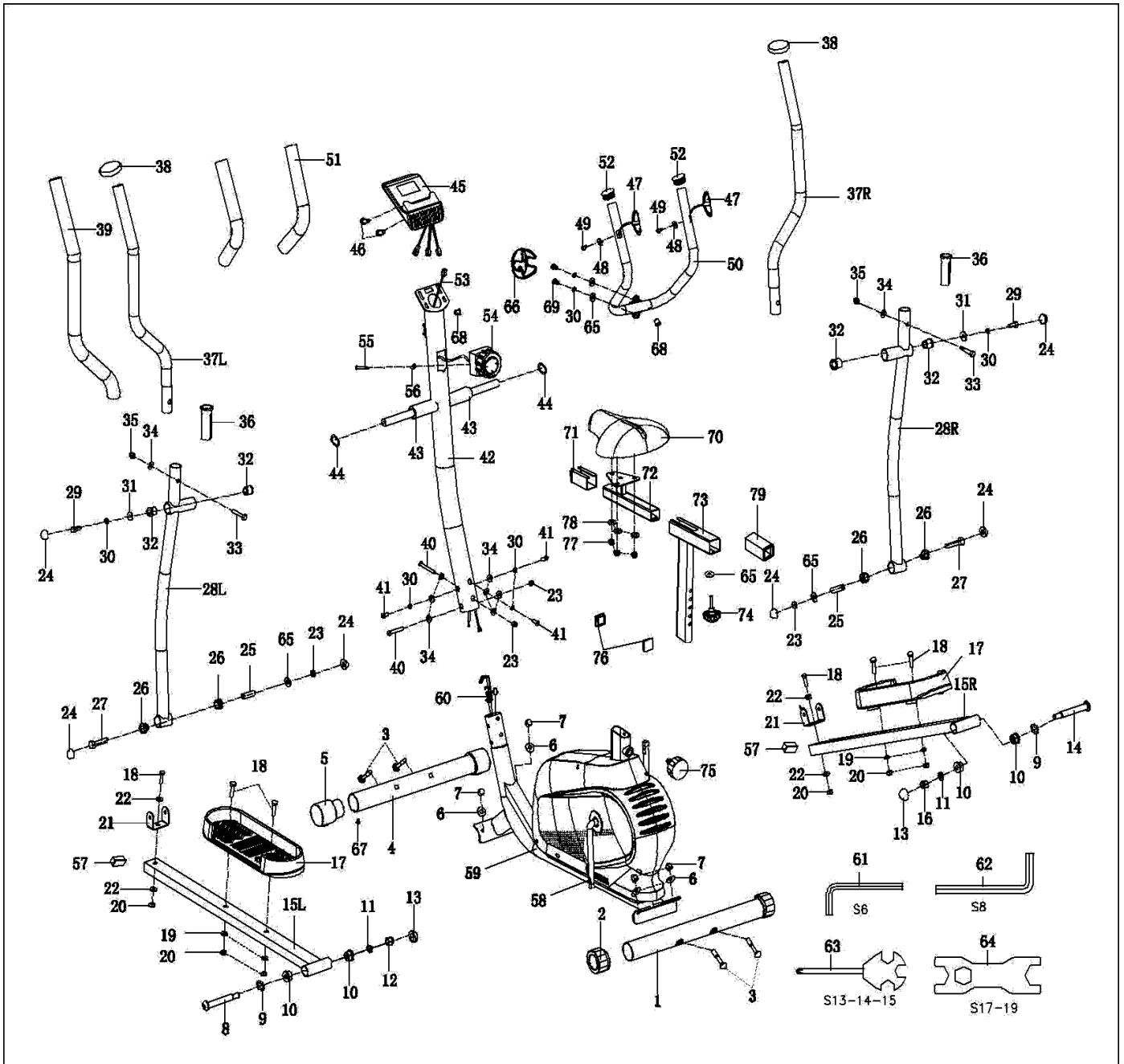
1. Lesen Sie alle Anweisungen vor der Montage & Betrieb;
2. Überprüfen Sie alle Schrauben, Muttern & andere Verbindungen, bevor Sie das Fahrrad benutzen;
3. Setzen Sie das Gerät nicht feuchten Orten aus, das führt zu Ausfällen;
4. Legen Sie die Teile beim Zusammenbau am besten auf eine Matte (Gummi oder Holz), um Verschmutzungen zu vermeiden;
5. Vergewissern Sie sich vor der Übung, dass sich keine anderen Gegenstände im Umkreis von 2 Metern um das Gerät befinden;
6. Reinigen Sie nur mit einem feuchten Tuch, verwenden Sie keine lösungsmittelhaltigen Reinigungsmittel und beachten Sie auch, dass nach jeder Übung der Schweiß auf dem Gerät abgewischt werden sollte;
7. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Es wird empfohlen, vor der Übung einen Arzt zu konsultieren. Er wird Ihnen einen maximalen Trainingsumfang (einschließlich Puls, Watt, Dauer, etc.) vorgeben, damit Sie üben können und genaue Informationen erhalten. Hinweis: Dieses Gerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet;
8. Nur wenn sich das Gerät bei der Übung in normalem Zustand ist, die Wartung kann nur das werksseitig verfügbare Originalzubehör verwenden;
9. Dieses Gerät kann nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden;
10. Tragen Sie beim Üben immer Sportkleidung und Sportschuhe, insbesondere die Sportschuhe müssen passen.
11. Wenn Sie sich zu irgendeinem Zeitpunkt während der Übung schwach oder schwindelig fühlen oder Schmerzen haben, hören Sie auf und suchen Sie Ihren Arzt auf.
12. Kinder und Behinderte dürfen das Gerät nur benutzen, wenn sie unter Aufsicht stehen;
13. Das Design dieses Wagens kann die Widerstandskraft einstellen, um die Bewegungsintensität zu regulieren, und kann zwischen leicht und schwer hin- und hergeschaltet werden, um Ihren passenden Widerstand zu wählen.
14. Die maximale Gewichtskapazität dieses Geräts beträgt 100 Kilogramm.
15. Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt!

Achtung: Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben und Muttern vor der Übung fest angezogen sind

TIPP: DIE VORDERE ENDKAPPE KANN BEWEGT WERDEN, SIE ERMÖGLICHT ES IHNEN, DAS GERÄT ZU BEWEGEN.

EXPLOSIONSZEICHNUNG UND STÜCKLISTE

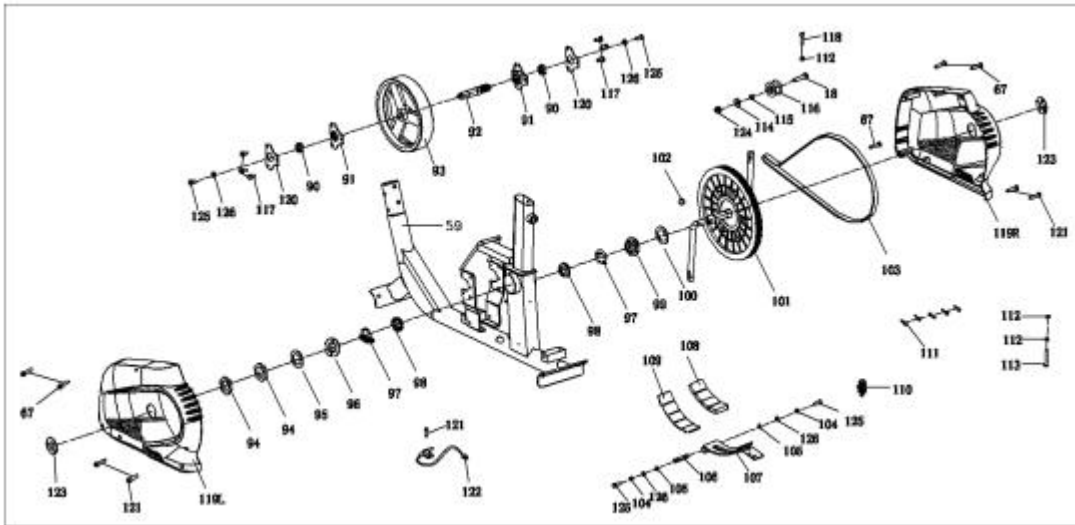
EXPLOSIONSZEICHNUNG UND TEILEPAKET Nr.1 :



Stückliste Nr.1 :

Nr.	Beschreibung	Anzahl	Nr.	Beschreibung	Anzahl
1	Hinterer Stabilisator	1	39	Schaumstoff-Griff	2
2	Hintere Endkappe	2	40	Schraube M8 x 60	2
3	Schraube M10 x 57	4	41	Schraube M8 x 20	3
4	Stabilisator vorne	1	42	Vorderer Pfosten	1
5	Vordere Endkappe	2	43	Buchse	2
6	Unterlegscheibe D10	4	44	Unterlegscheibe $\phi 19$	2
7	Mutter M10	4	45	Anzeige	1
8	Schraube $\phi 16 \times 89 \times 1/2$ Zoll $\times 20$ -L	1	46	Schraube M5 x 10	2
9	Unterlegscheibe $\phi 16$	2	47	Handpuls	2
10	Buchse $\phi 28$	4	48	Unterlegscheibe $\phi 6 \times \phi 12 \times 1$	2
11	Unterlegscheibe $\phi 13$	2	49	Schraube ST4,2 x 20	2
12	Nylonmutter 1/2 Zoll x 20- L	1	50	Mittlere Griffstange	1
13	Kappe S18	2	51	Schaumstoff-Griff	2
14	Schraube $\phi 16 \times 89 \times 1/2$ Zoll $\times 20$ -R	1	52	Stecker	2
15L	Pedalrohr-L	1	53	Mittlerer Draht	1
15R	Pedalrohr-R	1	54	Spannungsregler	1
16	Nylonmutter 1/2 Zoll $\times 20$ -R	1	55	Schraube M5 x 40	1
17	Pedal	2	56	Unterlegscheibe D5	1
18	Schraube M10 $\times 45$	7	57	Stecker	2
19	Unterlegscheibe $\phi 10,5 \times 20 \times 2$	4	58	Kurbel	1
20	Nylon-Mutter M10	6	59	Hauptrahmen	1
21	U-Form Sitz	2	60	Sensorkabel	1
22	Scheibe $\phi 10,5 \times 26 \times 2$	4	61	Schraubenschlüssel S6	1
23	Nylon-Mutter M8	4	62	Schraubenschlüssel S8	1
24	Kappe S13	6	63	Schraubenschlüssel S13-14-15	1
25	Buchse	2	64	Schraubenschlüssel 17-19	2
26	Buchse $\phi 32$	4	65	Unterlegscheibe $\phi 8,5 \times \phi 16 \times 1,5$	5
27	Schraube M8 $\times 65$	2	66	Kunststoffabdeckung	1
28L	Kupplungsstange-L	1	67	Schraube ST4,2 x 20	7
28R	Kupplungsstange-R	1	68	Kabelstecker $\Phi 12$	2
29	Schraube M8 x 16	2	69	Schraube M8 x 30	2
30	Unterlegscheibe D8	7	70	Sitzkissen	1
31	Unterlegscheibe $\phi 8,5 \times \phi 32 \times 2$	2	71	Buchse	1
32	Buchse $\phi 32$	4	72	Justierrohr	1
33	Schraube M8 x 35	2	73	Sitzrohr	1
34	Unterlegscheibe D8	9	74	Knopf	1
35	Mutter M8	2	75	Knopf	1
36	Polsterung	2	76	Stecker	2
37L	Lenker-L	1	77	Mutter M8	3
37R	Lenker-R	1	78	Unterlegscheibe $\phi 8,5 \times \phi 19 \times 1,5$	3
38	Kappe $\phi 28$	2	79	Polsterung	1

EXPLOSIONSZEICHNUNG UND TEILEPAKET Nr. 2:



Stückliste Nr. 2:

90	Lager 6001RS	2	109	Magnet-Gitter	1
91	Lagersitz	2	110	Feder	1
92	Trägheitsachse	1	111	Schraube ST3 x 10	5
93	Trägheitsrad	1	112	Mutter M6	3
94	Mutter	2	113	Schraube M6 x 60	1
95	Unterlegscheibe	1	114	Unterlegscheibe $\phi 10,5 \times 20 \times 2$	1
96	Mutter	1	115	Buchse	1
97	Kugelablage	2	116	Umlenkrad	1
98	Schale	2	117	Schraube M6 x 9	6
99	Mutter	1	118	Schraube M6 x 30	1
100	Unterlegscheibe	1	119L	Kettenabdeckung-L	1
101	Riemenscheibe	1	119 R	Kettenabdeckung-R	1
102	Magnetisch	1	120	Lagerplatte	2
103	Riemen 360PJ6	1	121	Schraube ST4.2 x 16	5
104	Unterlegscheibe D6	2	122	SENSOR	1
105	Ring D12	2	123	Bohrung Dichtung	2
106	Magnetplatte Lager	1	124	Nylon-Mutter M10	1
107	Magnetplatte	1	125	Schraube M6 x 15	4
108	Magnet	4	126	Unterlegscheibe $\phi 6,5 \times \phi 16 \times 1,5$	4

Montageanleitung

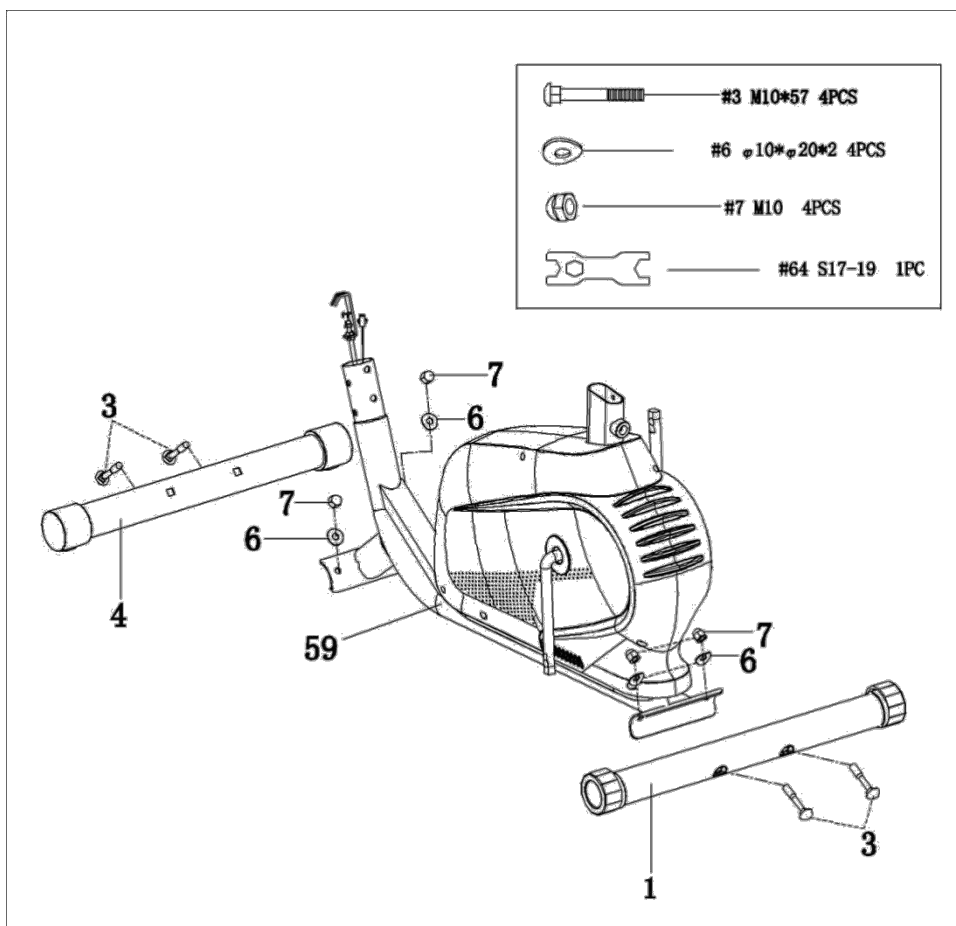
1. Vorbereitende Arbeiten:

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

2. Montageanleitung:

Schritt 1:

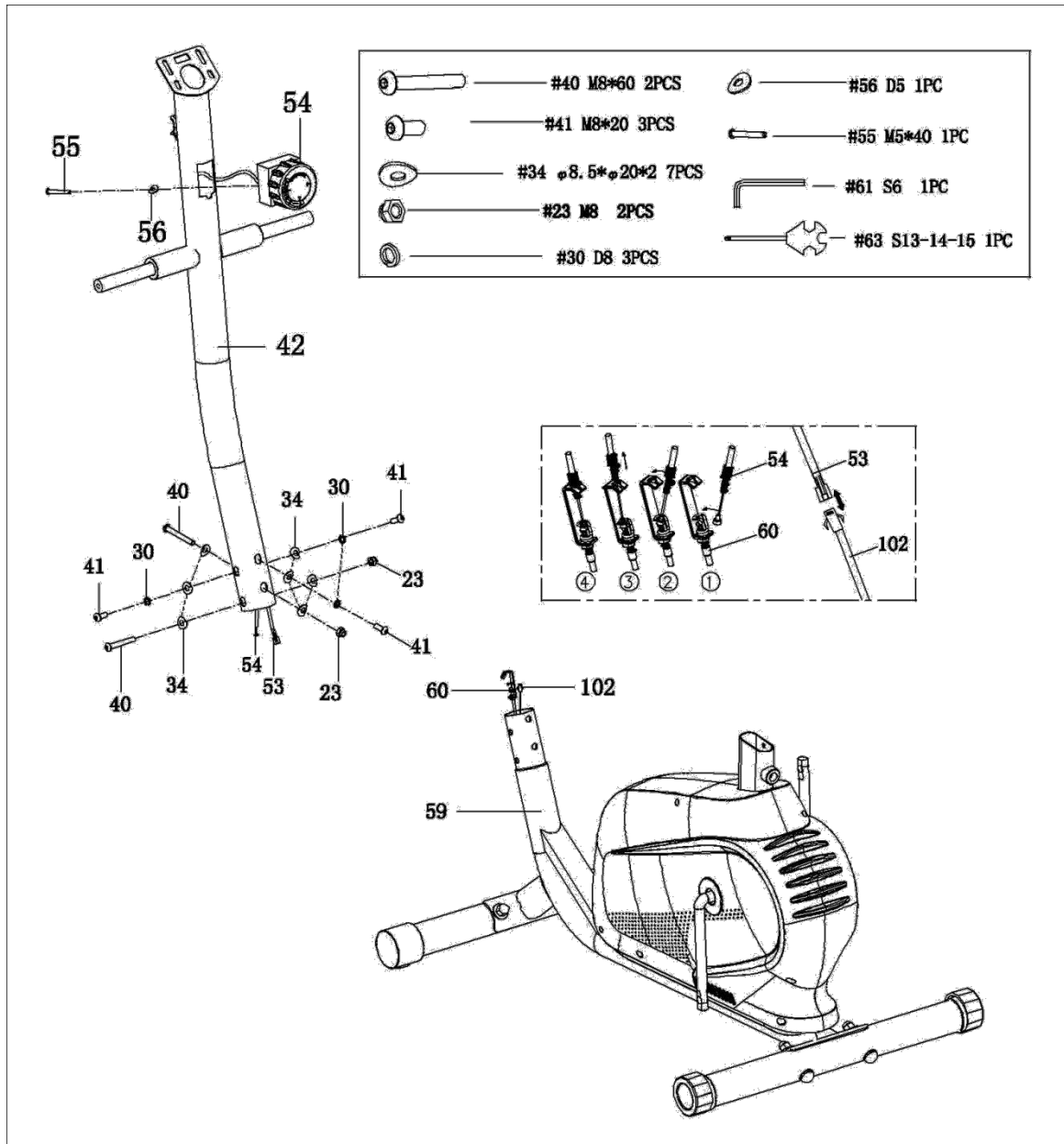
Schrauben Sie den vorderen und hinteren Stabilisator (4&1) mit Schraube (3), Unterlegscheibe (6) und Mutter (7) an den Haupttrahmen (59).



Schritt 2:

Schrauben Sie die Spannungsregler (54) mit der Unterlegscheibe (56) und der Schraube (55) an den vorderen Pfosten (42). Schließen Sie dann den mittleren Draht (53) und den Sensordraht (102) an; und schließen Sie den Spannungsregler (54) und den Sensordraht (60) an.

















Schrauben Sie den vorderen Pfosten (42) mit Schraube (40), Schraube (41), Unterlegscheibe

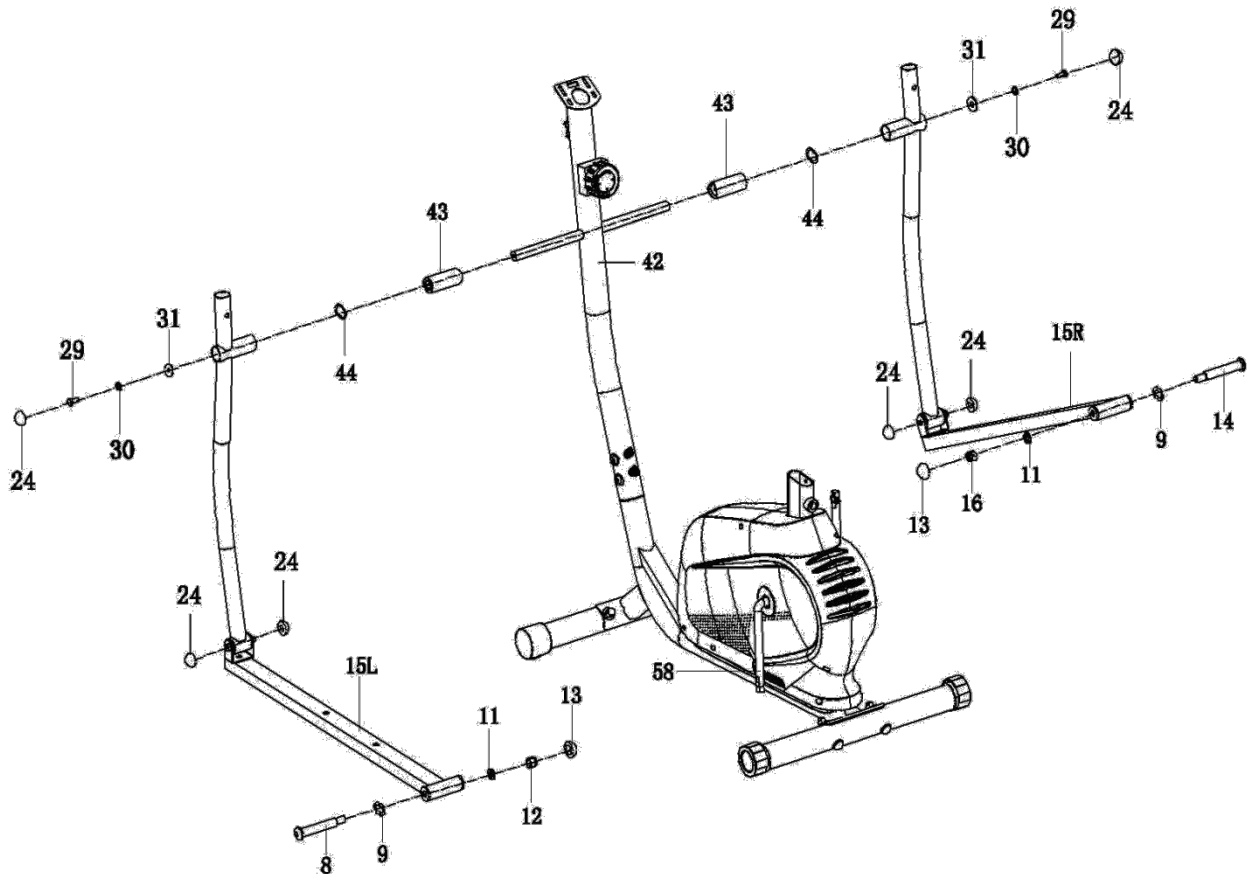


Schritt 3:

Schrauben Sie die Kupplungsstange (28L & R) mit Schraube (29), Unterlegscheibe (30), Unterlegscheibe (31) und Abdeckung mit Kappe (24) an vorderen Pfosten (42) schrauben; Pedalrohr (15R) mit Schraube (14), Unterlegscheibe (9), Unterlegscheibe (11), Nylonmutter (16) und Abdeckung mit Kappe (13) an die Kurbel (58). Schrauben Sie das Pedalrohr (15L) auf dieselbe Weise an die Kurbel (58).

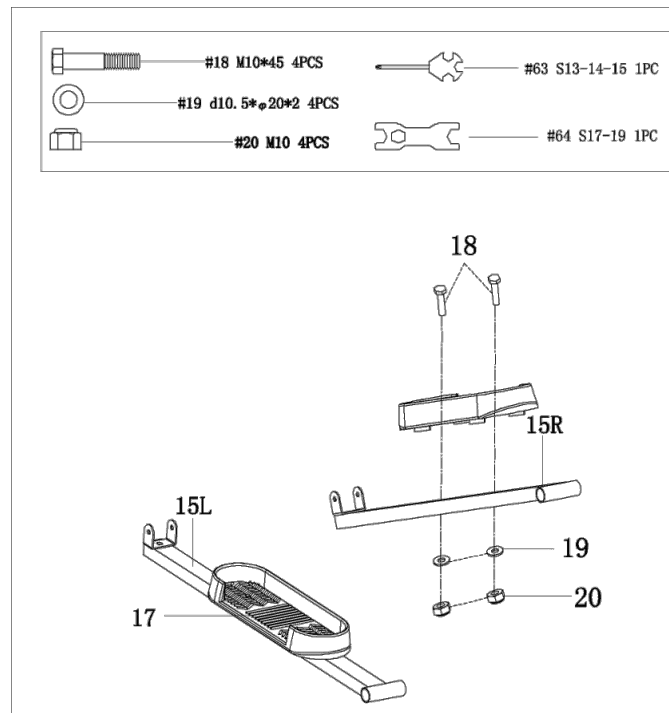
Achtung: Die Schraube des Pedals ist mit der Markierung „L“ und „R“ getrennt, die Markierung

 #8 $\phi 16 \times 89 \times 1/2 \times S8$ 1PC	 #43 $\phi 19 \times 32 \times 75$ 2PCS	 #24 S13 6PCS
 #14 $\phi 16 \times 89 \times 1/2 \times S8$ 1PC	 #16 B0.5 1PC	 #62 S8 1PC
 #29 M8 \times 16 \times S14 2PCS	 #12 B0.5 1PC	 #63 S13-14-15 1PC
 #31 $\phi 8.5 \times 32 \times 2$ 2PCS	 #11 D13 2PCS	 #64 S17-19 1PC
 #30 D8 2PCS	 #9 $d10 \times 20 \times 0.3$ 2PCS	
 #44 $\phi 19 \times 20 \times 0.3$ 2PCS	 #13 S18 2PCS	



Schritt 4:

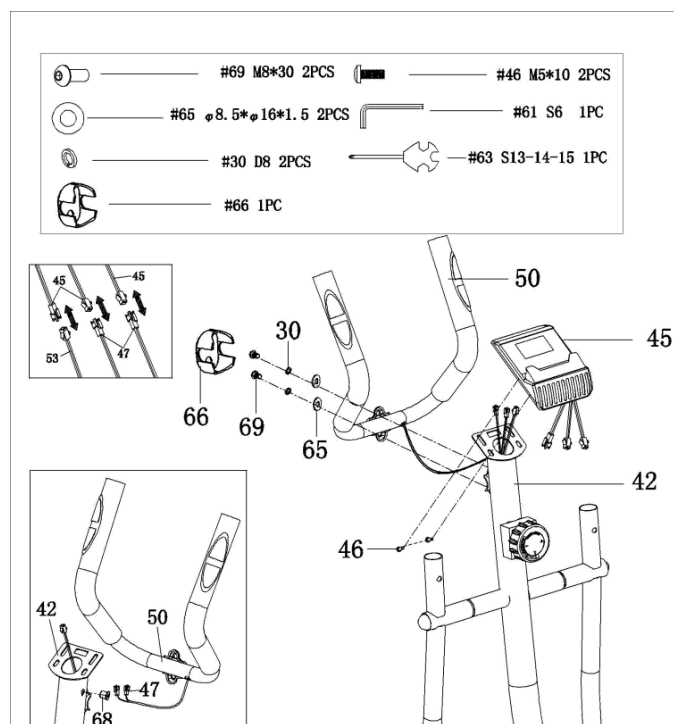
Schrauben Sie das Pedal (17) mit Schraube (18), Unterlegscheibe (19) und Nylonmutter (20) auf das Pedalrohr (15L & R).



Schritt5:

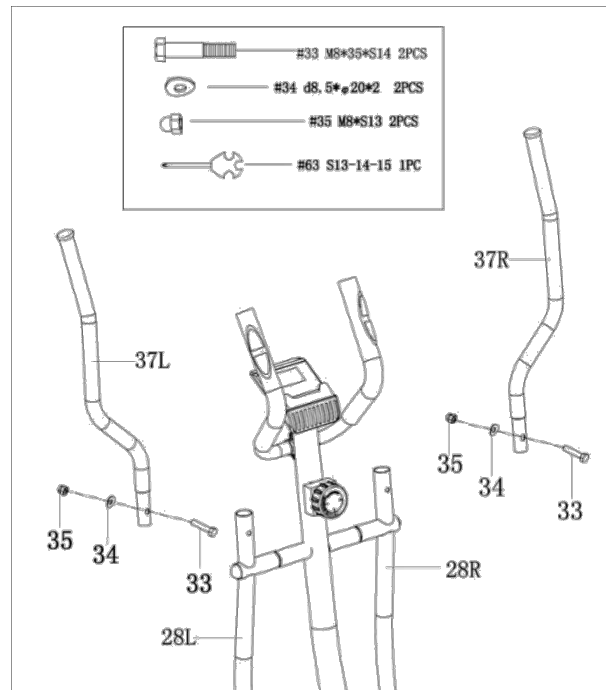
Ziehen Sie den Kabelstecker (68) aus dem vorderen Pfosten (42), dann ziehen Sie das Kabel für den Handpuls aus dem Monitorsitz (42), dann stecken Sie den Kabelstecker (68) zurück in das Loch des vorderen Pfostens (42).

Schrauben Sie dann die mittlere Griffstange (50) mit der Schraube (69), der Unterlegscheibe (30) und der Unterlegscheibe (65) an den vorderen Pfosten (42). Verbinden Sie dann den Monitor (45) und das mittlere Kabel (53), den Handpuls (47), schrauben Sie dann den Monitor (45) mit der Schraube (46) an den vorderen Pfosten (42) und decken Sie ihn mit der Kappe (66) ab.



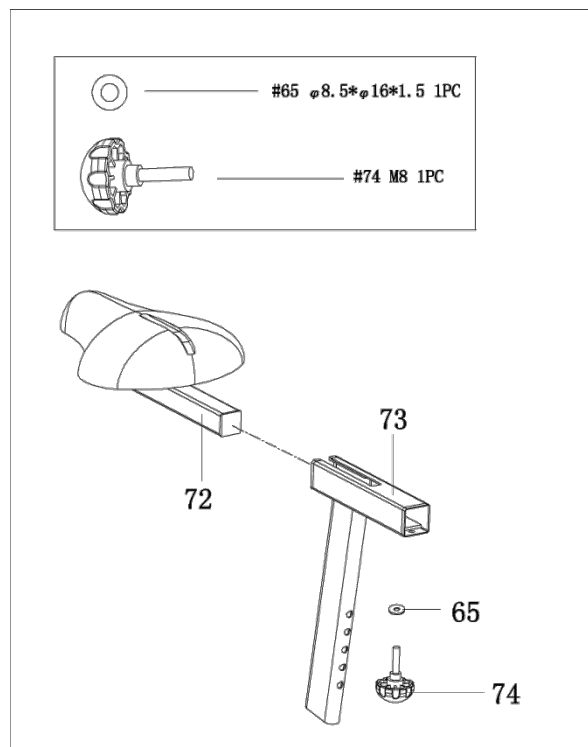
Schritt 6:

Schrauben Sie die Griffstange (37L) in die Kupplungsstange (28L), richten Sie die Löcher aus und schrauben Sie sie mit Schraube (33), Unterlegscheibe (34) und Mutter (35) fest; schrauben Sie die rechte Griffstange (37R) wie oben beschrieben.



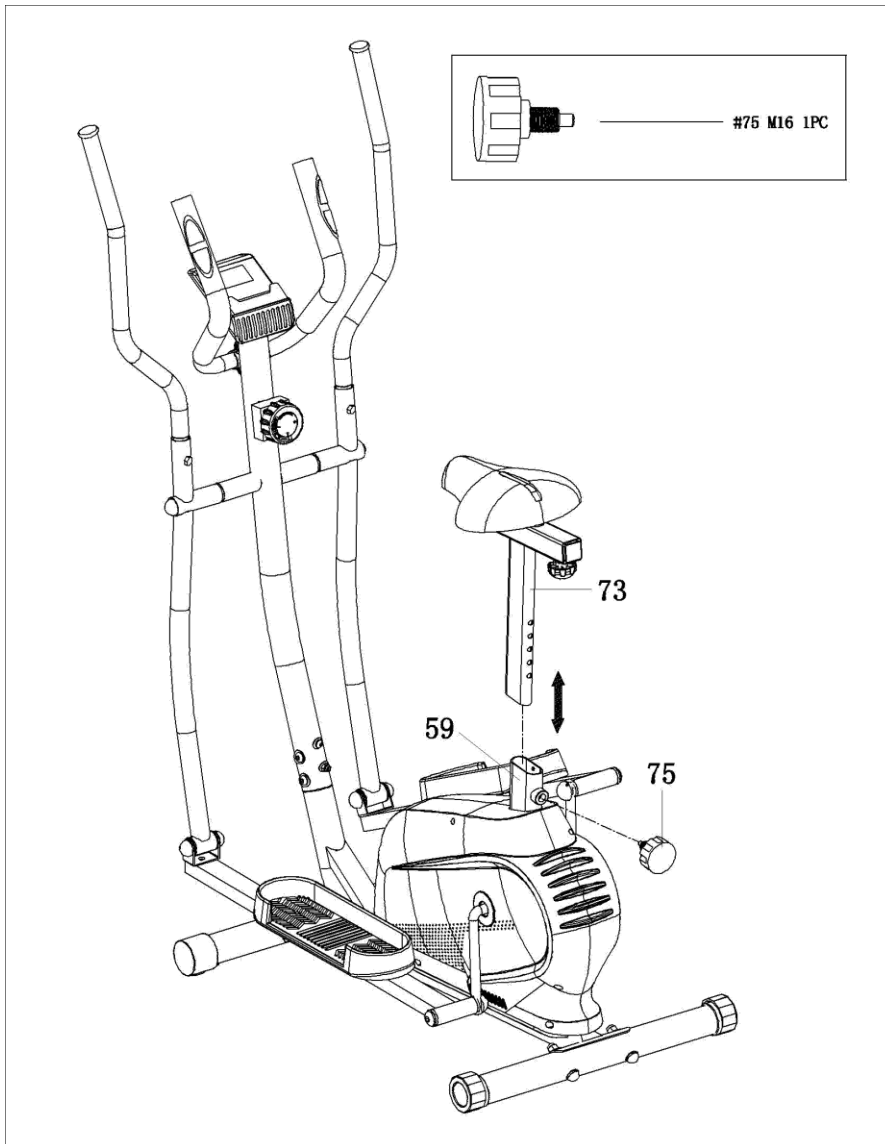
Schritt 7:

Führen Sie das Einstellrohr (72) durch das Sitzrohr (73), schieben Sie den Knopf (74) durch die Unterlegscheibe (65), das Sitzrohr (73) und schrauben Sie ihn mit dem Einstellrohr (72) zusammen.



Schritt 8:

Schrauben Sie das Sitzrohr (73) in den Hauptrahmen (59), schrauben Sie den Knopf (75) in den Hauptrahmen (59), der Kopf des Knopfes (75) sollte mit der Bohrung des Sitzrohrs (73) ausgerichtet sein.



TRAININGSANLEITUNG

Die Aufwärmphase

Diese Phase regt den Blutkreislauf an, sodass die Muskeln optimal reagieren. Außerdem verringert es das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen. Es wird empfohlen, einige Streckübungen, wie unten dargestellt, auszuführen. Jede Dehnung sollte ca. 30 Sekunden lang gehalten werden. Erzwingen Sie nicht mit Gewalt oder ruckartig eine Dehnung der Muskeln - wenn Sie Schmerzen verspüren, **UNTERBRECHEN** Sie das Training.

1. Abwärtsdehnung

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

2. Dehnung der Oberschenkel

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

3. Waden- und Fußdehnung

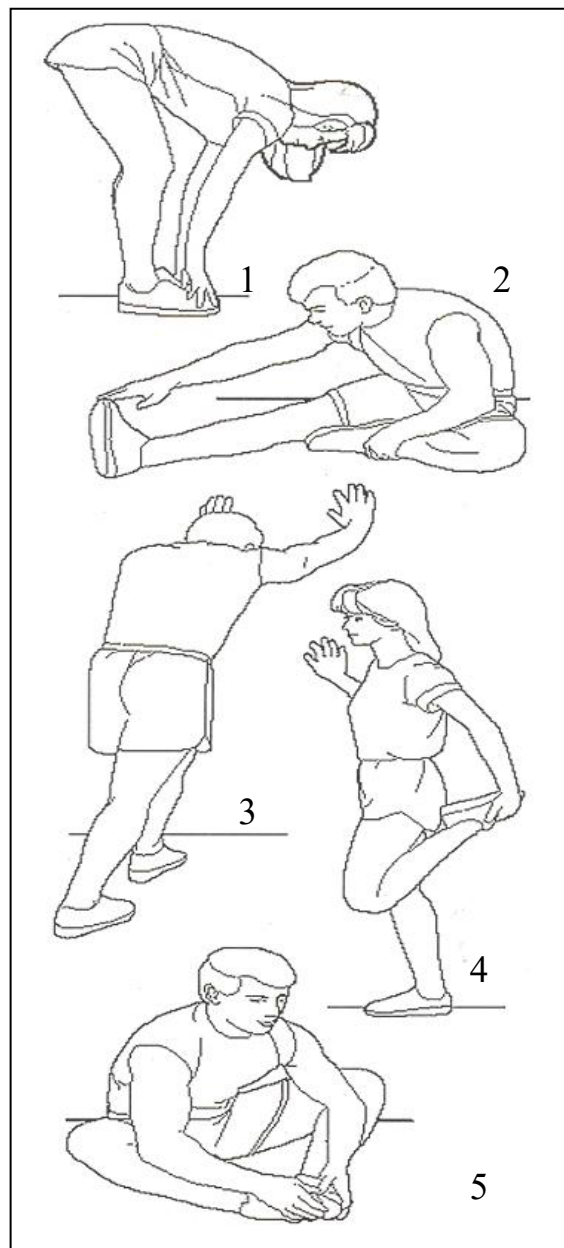
Stellen Sie sich hin und legen Sie beide Hände auf eine Wand oder einen Baum, einen Fuß dahinter. Lassen Sie den hinteren Fuß stehen und seine Ferse auf dem Boden, dann kippen Sie zur Wand oder zum Baum. Halten Sie dies für 10 ~15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

4. Quadrizeps-Dehnung

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

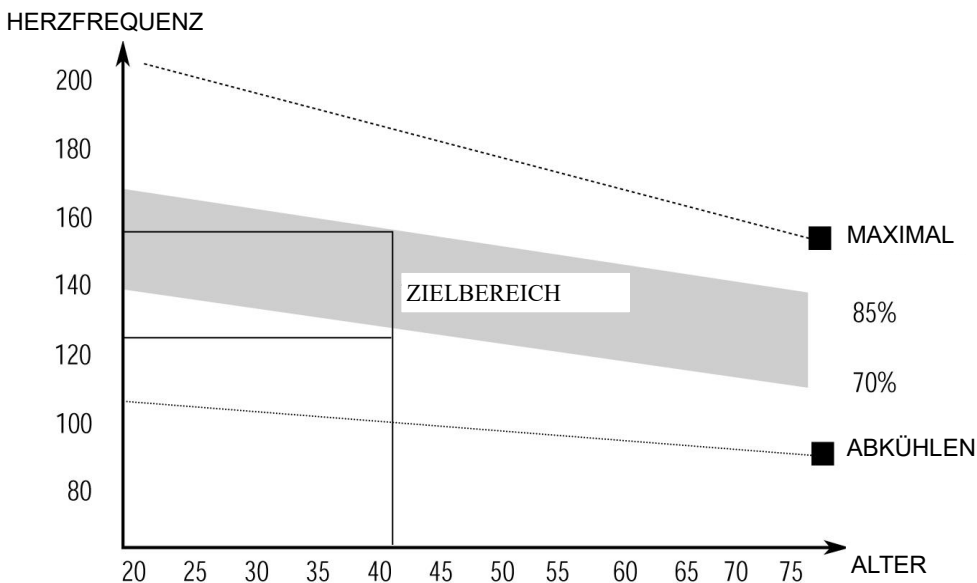
5. Leistendehnung

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



Übungsphase

Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern, obwohl die meisten Menschen mit etwa 15~20 Minuten beginnen. Nachdem Sie sie einige Male leicht wiederholt haben, können Sie die Trainingsstärke erhöhen. Nachdem Sie eine Zeit lang geübt haben, wird Ihr Herzschlag in der Nähe der besten Position in der Grafik unten sein (schattierter Teil). Hinweis: Diese Übung ist für Ihr ganzes Leben, es kann nicht in einer Nacht abgeschlossen werden, so sollten Sie es beibehalten.



Erholungsphase

Der Zweck dieser Phase ist, Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskeln zu entspannen. Es handelt sich hierbei um eine Wiederholung der Aufwärmübung, z.B. Tempo reduzieren, ca. 5 Minuten lang fortfahren. Wiederholen Sie dann die Übungsphase, bitte achten Sie darauf, die Muskeln nicht zu überspannen oder zu zerren.

Erhöhen Sie bei elliptischen Fitnessübungen nicht willkürlich die Intensität des Trainings. Es kann dazu führen, dass Sie sich die Beinmuskeln verrenken, was bedeutet, dass Sie für eine lange Zeit nicht die Übung fortsetzen können.

Tipp zur Ausrüstung

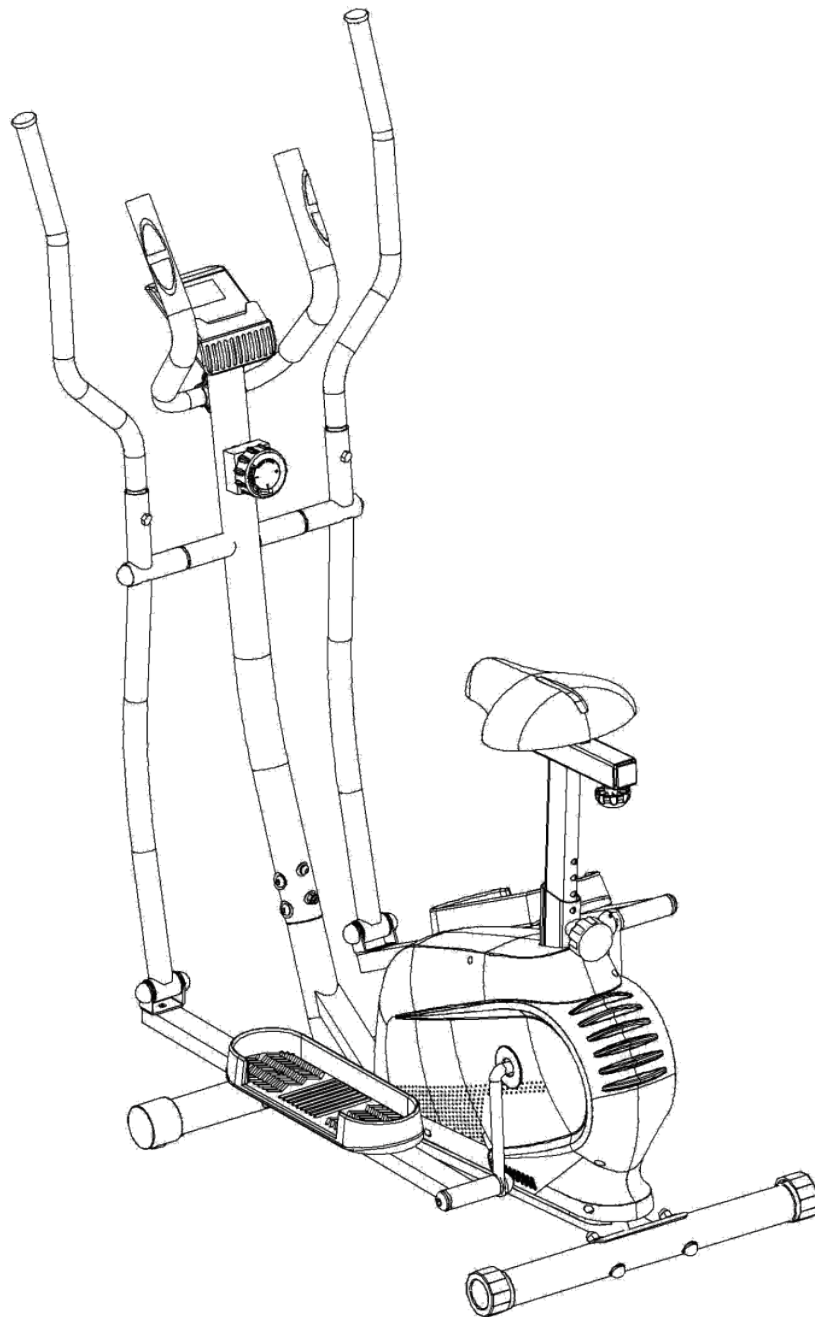
Durch Einstellen des Spannungsreglers kann der Widerstand des Geräts verändert werden, je höher der Widerstand, desto schwieriger der Schritt. Mit diesem Gerät kann der Anwender eine geeignete Geschwindigkeit festlegen.



IN221100396V01_EN

A90-230

EN



CE

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTION

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

Please note the following safety precautions before exercising:

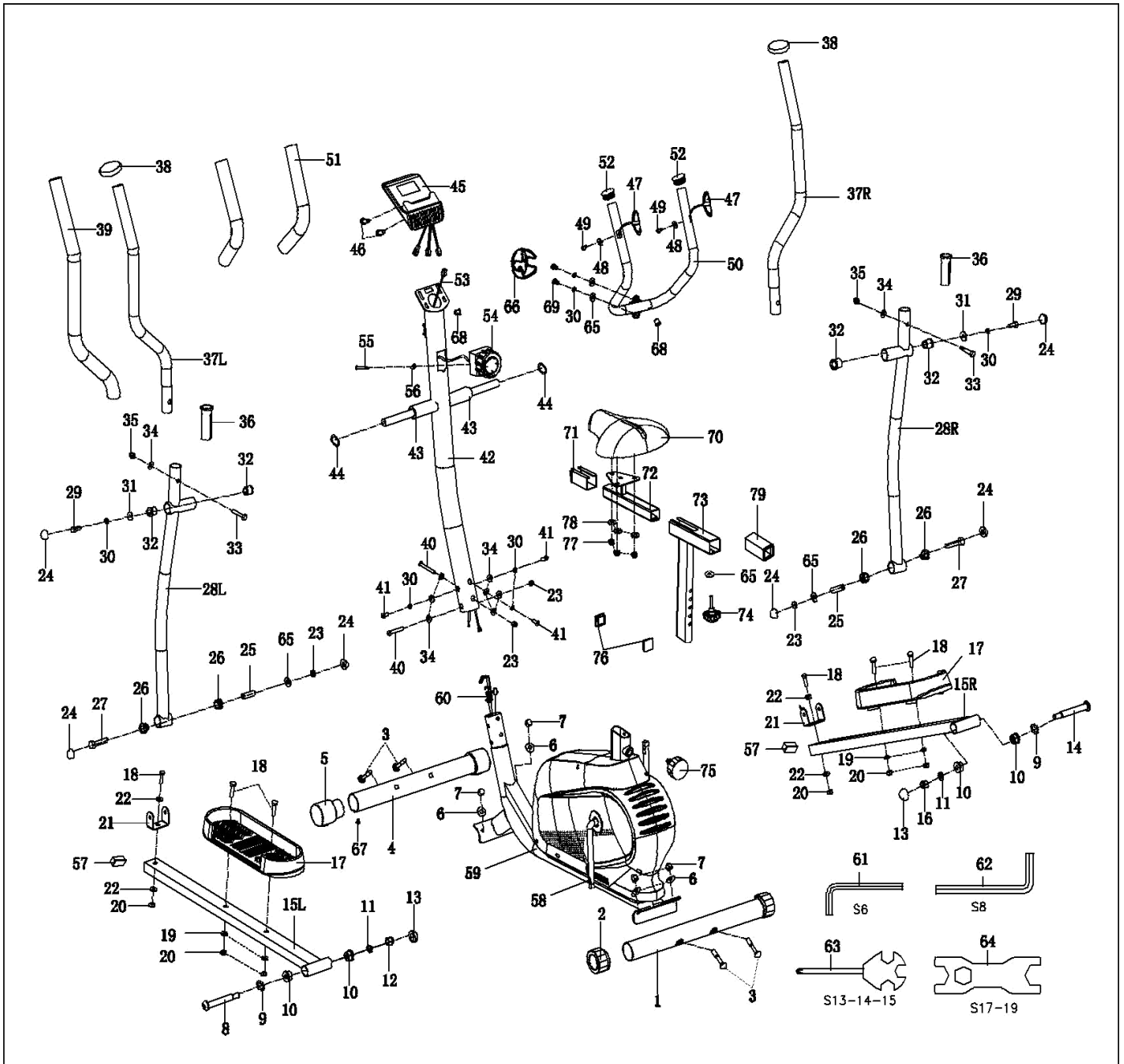
- 1、 Read all instructions before assembly & operation;
- 2、 Check all screws, nuts & other connections before using the bike;
- 3、 Do not expose the equipment to damp places, which will cause failure;
- 4、 When assembling, it is best to place parts on a mat (rubber or wood) to avoid soiling;
- 5、 Before exercise, make sure that no other items are placed within 2 meters around the equipment;
- 6、 Clean only with a damp cloth, do not use solvent cleaners and also note after each exercise should be wiped off the sweat on the equipment;
- 7、 Incorrect or excessive exercise can damage your health. It is recommended to consult a doctor before exercising. They will give you a maximum amount of training (including pulse, watts, duration, etc.) so that you can Exercise and get accurate information. Note: This equipment is not suitable for therapeutic use;
- 8、 only when the machine is in normal conditions to exercise, maintenance can only use the original accessories provide by the factory;
- 9、 This machine can only be used by one person at a time;
- 10、 Always wear sport clothes and sports shoes when exercising, especially the sports shoes must fit.
- 11、 If at any time during exercise you feel faint, dizzy or experience pain, stop and consult your physician.
- 12、 Children and disabled persons can only use when they are under guardianship;
- 13、 This bike has the function to let the resistance be adjusted for motion intensity. Make sure to adjust it to your preference.
- 14、 The maximum weight capacity of this unit is 100 kilograms.
- 15、 This equipment is designed for indoor use only!

Attention: Make sure all screws and nuts are tightened before Exercise

TIP: THE FRONT END CAP CAN BE MOVED, IT ALLOWS YOU TO MOVE THE BIKE.

EXPLODED DRAWING AND PARTS LIST

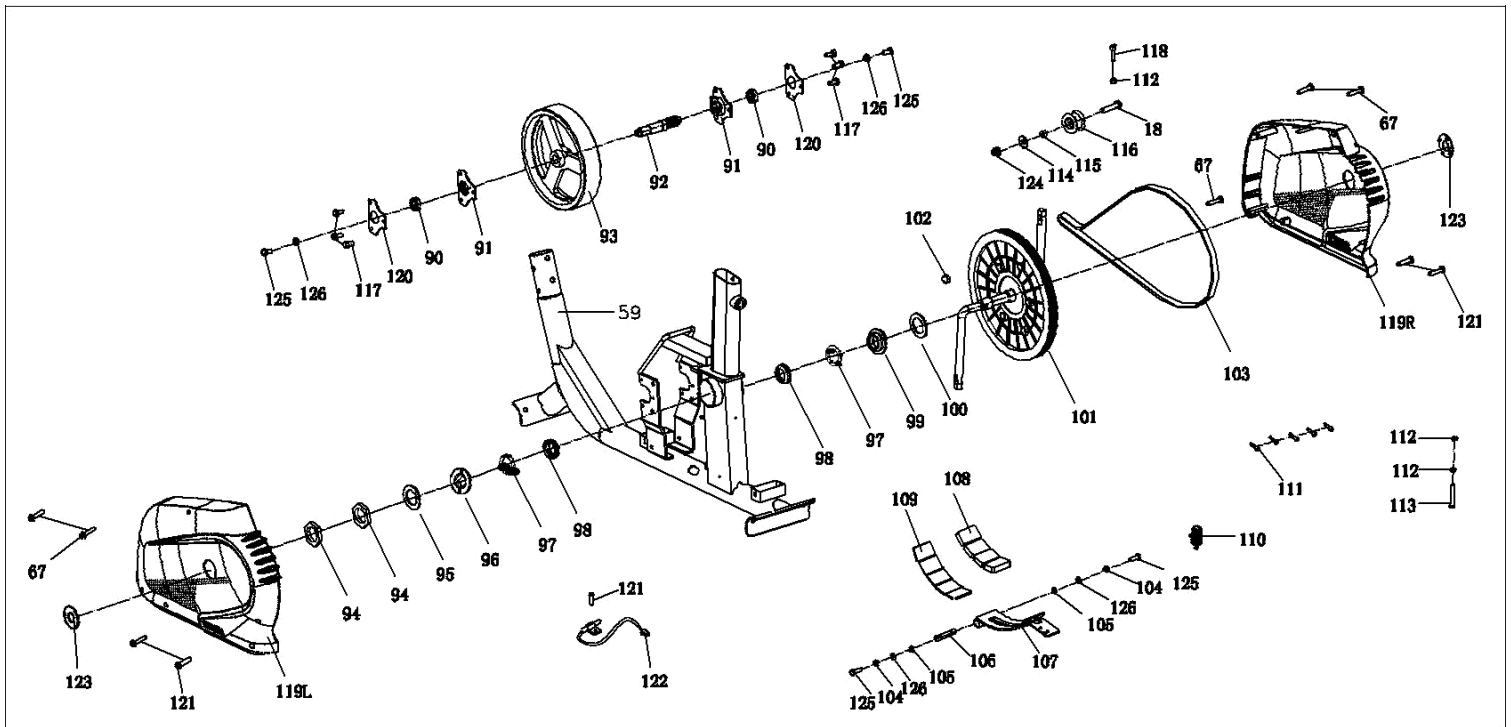
EXPLODED DRAWING AND HARDWARE PACKAGE No.1 :



Parts List No.1 :

No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
1	Rear Stabilizer	1	39	Foam Grip	2
2	Rear End Cap	2	40	Screw M8*60	2
3	Screw M10*57	4	41	Screw M8*20	3
4	Front Stabilizer	1	42	Front Post	1
5	Front End Cap	2	43	Bushing	2
6	Washer D10	4	44	Washer φ19	2
7	Nut M10	4	45	Monitor	1
8	Screwφ16x89x1/2"x20-L	1	46	Screw M5*10	2
9	Washer φ16	2	47	Hand Pulse	2
10	Bushing φ28	4	48	Washer φ6*φ12*1	2
11	Washer φ13	2	49	Screw ST4.2*20	2
12	Nylon Nut 1/2"x20- L	1	50	Middle Handle Bar	1
13	Cap S18	2	51	Foam Grip	2
14	Screw φ16x89x1/2"x20-R	1	52	Plug	2
15L	Pedal Tube-L	1	53	Middle Wire	1
15R	Pedal Tube-R	1	54	Tension Control	1
16	Nylon Nut 1/2"x20-R	1	55	Screw M5*40	1
17	Pedal	2	56	Washer D5	1
18	Screw M10x45	7	57	Plug	2
19	Washer φ10.5*φ20*2	4	58	Crank	1
20	Nylon Nut M10	6	59	Main Frame	1
21	U Shape Seat	2	60	Sensor Wire	1
22	Wash φ10.5*φ26*2	4	61	Wrench S6	1
23	Nylon Nut M8	4	62	Wrench S8	1
24	Cap S13	6	63	Wrench S13-14-15	1
25	Bushing	2	64	Wrench 17-19	2
26	Bushing φ32	4	65	Washer φ8.5*φ16*1.5	5
27	Screw M8x65	2	66	Plastic Cover	1
28L	Coupler Bar-L	1	67	Screw ST4.2*20	7
28R	Coupler Bar-R	1	68	Wire Plug Φ12	2
29	Screw M8*16	2	69	Screw M8*30	2
30	Washer D8	7	70	Seat Cushion	1
31	Washer φ8.5*φ32*2	2	71	Bushing	1
32	Bushing φ32	4	72	Adjust Tube	1
33	Screw M8*35	2	73	Seat Tube	1
34	Washer D8	9	74	Knob	1
35	Nut M8	2	75	Knob	1
36	Cushion	2	76	Plug	2
37L	Handle Bar-L	1	77	Nut M8	3
37R	Handle Bar-R	1	78	Washer φ8.5*φ19*1.5	3
38	Cap φ28	2	79	Cushion	1

EXPLODED DRAWING AND HARDWARE PACKAGE No.2:



Part List No.2:

90	Bearing 6001RS	2	109	Magnet Grid	1
91	Bearing Seat	2	110	Spring	1
92	Inertial Axle	1	111	Screw ST3*10	5
93	Inertial Wheel	1	112	Nut M6	3
94	Nut	2	113	Screw M6*60	1
95	Washer	1	114	Washer $\phi 10.5 \times \phi 20 \times 2$	1
96	Nut	1	115	Bushing	1
97	Ball Shelf	2	116	Idler Wheel	1
98	Bowl	2	117	Screw M6*9	6
99	Nut	1	118	Screw M6*30	1
100	Washer	1	119 L	Chain Cover-L	1
101	Belt Pulley	1	119 R	Chain Cover-R	1
102	Magnetic	1	120	Bearing Plate	2
103	Belt 360PJ6	1	121	Screw ST4.2*16	5
104	Washer D6	2	122	Sensor	1
105	Ring D12	2	123	Hole Seal	2
106	Magnet Board Bearing	1	124	Nylon Nut M10	1
107	Magnet Board	1	125	Screw M6*15	4
108	Magnet	4	126	Washer $\phi 6.5 \times \phi 16 \times 1.5$	4

Assembly Instructions

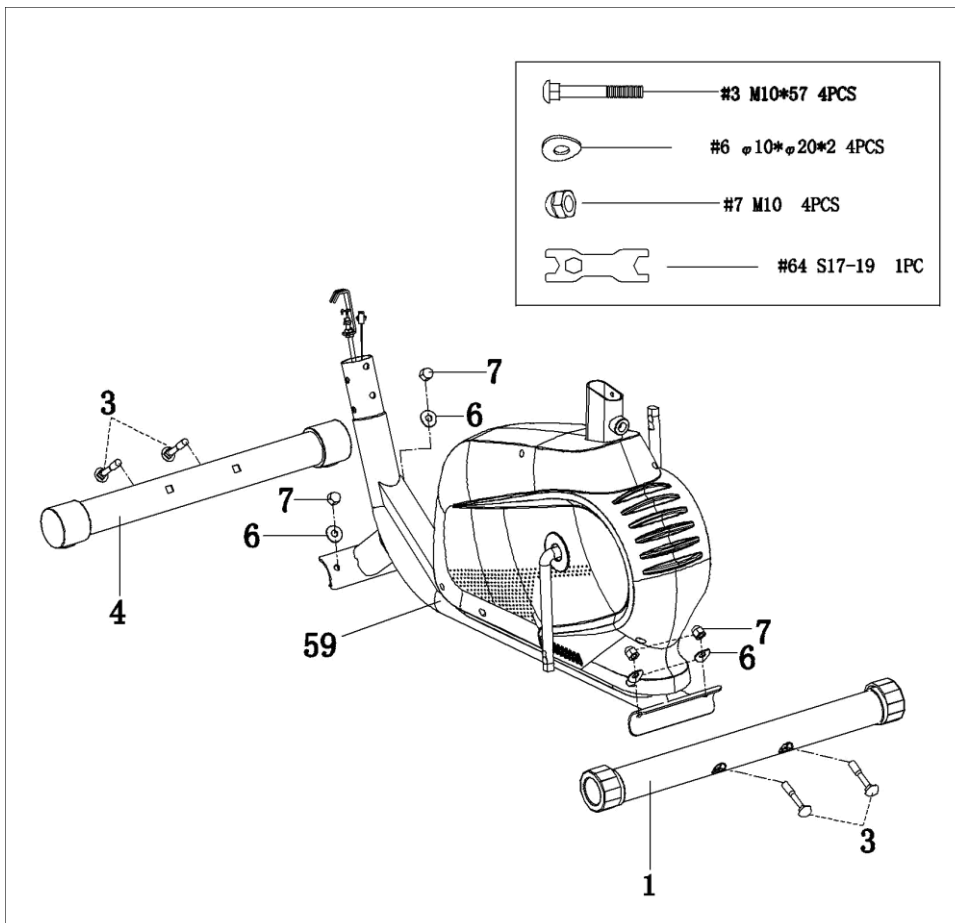
1. Preparatory work:

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

2. Assembly instructions:

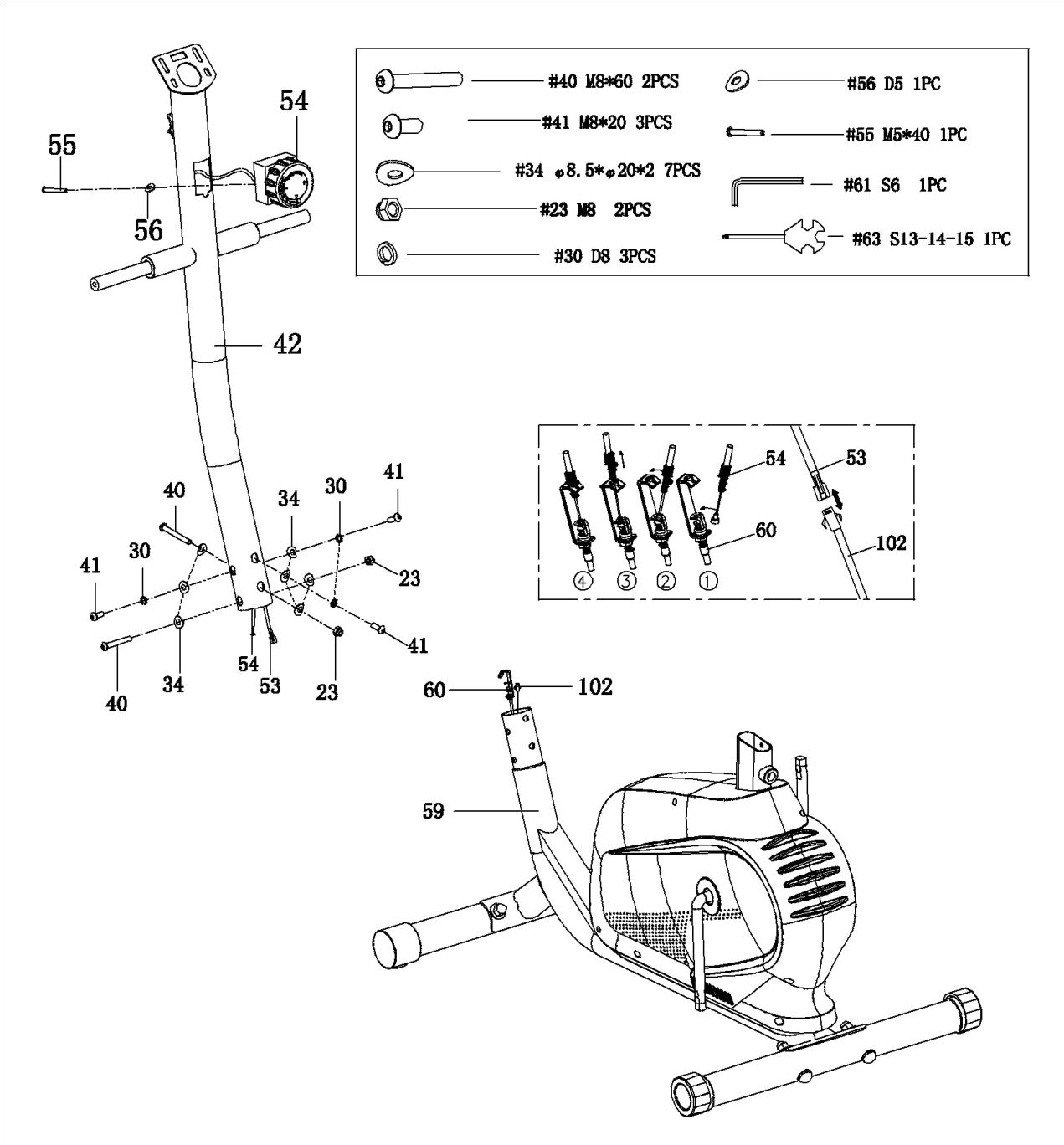
Step 1:

Screw Front and Rear Stabilizer (4&1) on Main Frame (59) with Screw (3), Washer (6) and Nut (7).



Step 2:

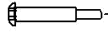


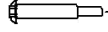












Screw Tension Control (54) on Front Post (42) with Washer (56) and Screw (55). Then connect Middle Wire (53) and Sensor Wire (102); and connect Tension Control (54) and Sensor Wire (60). Screw Front Post (42) on Main Frame (59) with Screw (40), Screw (41) Washer (30) Washer (34) and Nylon Nut (23).

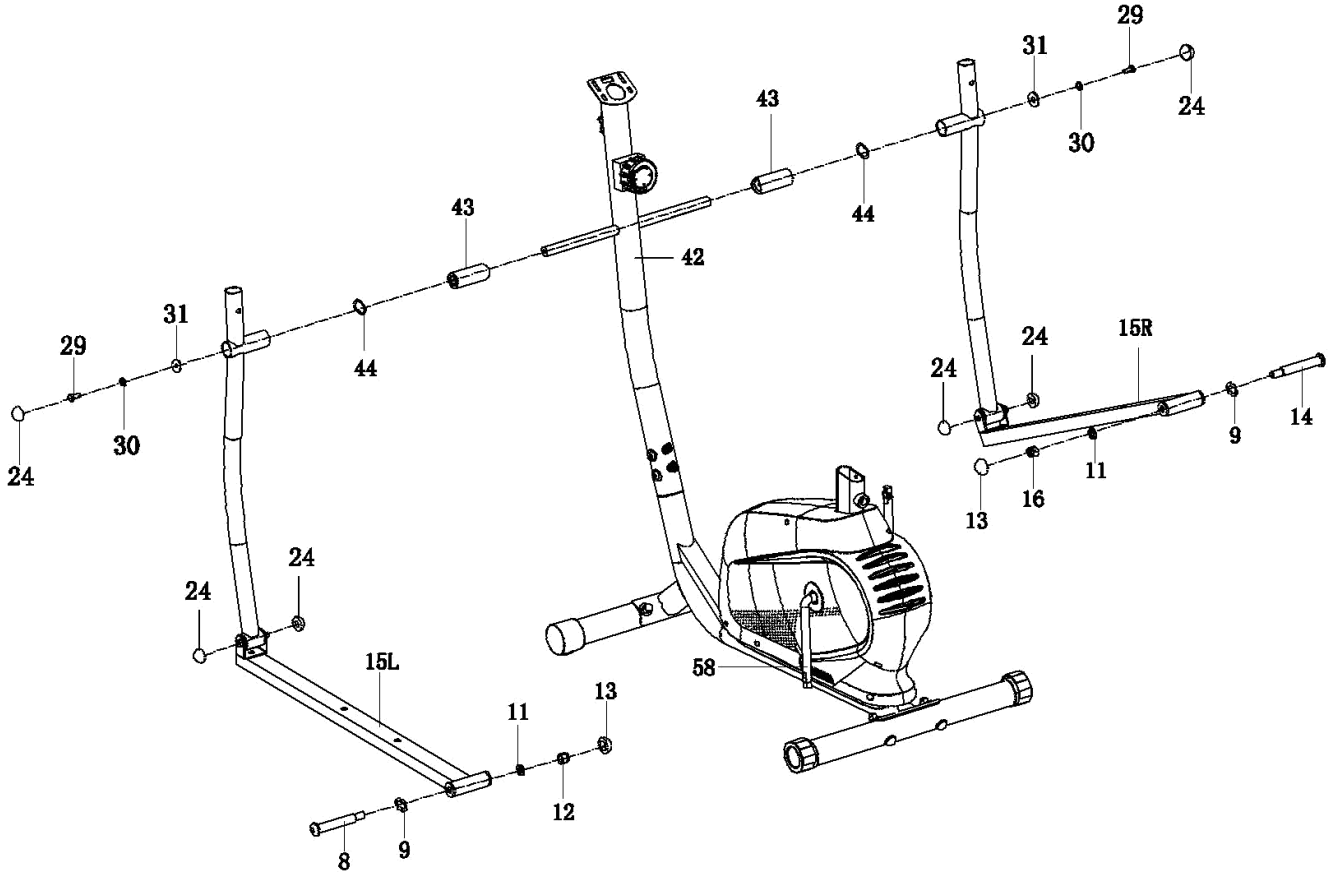


Step 3:

Screw Coupler Bar(28L&R) on Front Post (42) with Screw (29), Washer (30), Washer (31) and cover with Cap (24); Screw Pedal Tube(15R) on Crank (58) with Screw (14), Washer (9), Washer (11), Nylon Nut (16) and Cover with Cap (13). Screw Pedal Tube (15L) on Crank (58) with the same operation.

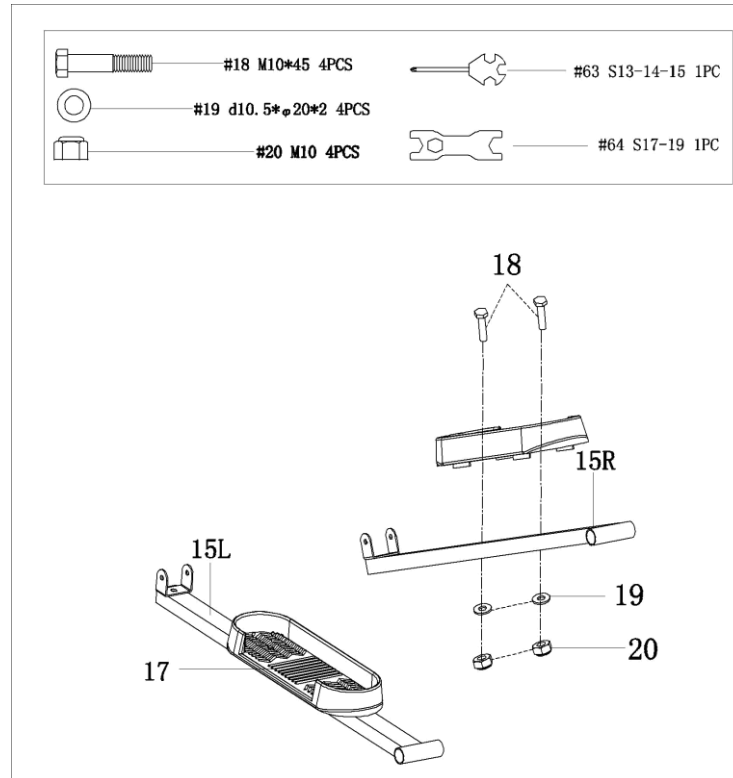
Attn: The Screw of Pedal separate with L and R mark, Mark "R" should be clockwise, Mark "L" should be Counter-clockwise.

	#8 $\phi 16 \times 89 \times 1/2 \times S8$ 1PC		#43 $\phi 19 \times \phi 32 \times 75$ 2PCS		#24 S13 6PCS
	#14 $\phi 16 \times 89 \times 1/2 \times S8$ 1PC		#16 B0.5 1PC		#62 S8 1PC
	#29 M8*16* $\phi 14$ 2PCS		#12 B0.5 1PC		#63 S13-14-15 1PC
	#31 $\phi 8.5 \times \phi 32 \times 2$ 2PCS		#11 D13 2PCS		#64 S17-19 1PC
	#30 D8 2PCS		#9 $d16 \times \phi 26 \times 0.3$ 2PCS		
	#44 $\phi 19 \times \phi 26 \times 0.3$ 2PCS		#13 S18 2PCS		



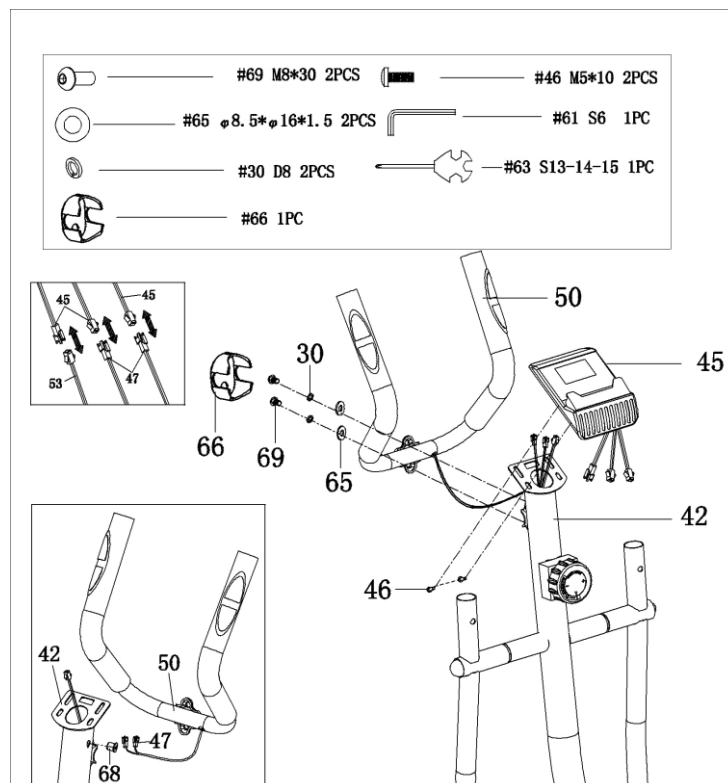
Step 4:

Screw Pedal (17) on Pedal Tube (15L&R) with Screw (18), Washer (19), Nylon Nut (20).



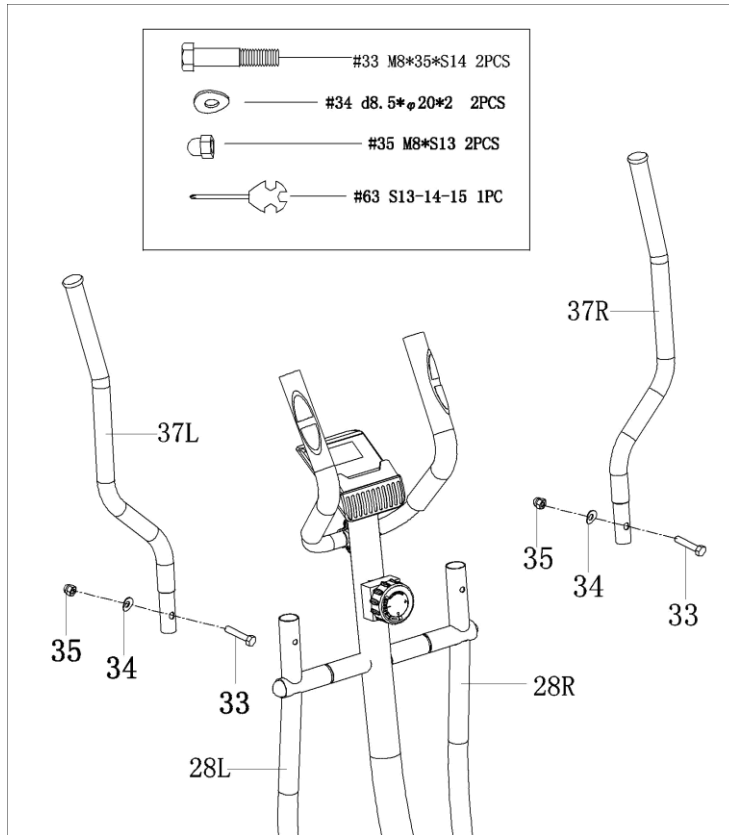
Step5:

Put the Wire Plug (68) out of Front Post (42), then put Hand pulse wire out of the Monitor Seat (42), then put Wire Plug (68) back to the hole of Front Post (42). Then screw the Middle Handle bar (50) on Front Post (42) with Screw (69), Washer (30), Washer (65). Then connect Monitor (45) and Middle Wire (53), Hand Pulse (47), then screw Monitor (45) on Front Post (42) with Screw (46) and cover with Cap (66).



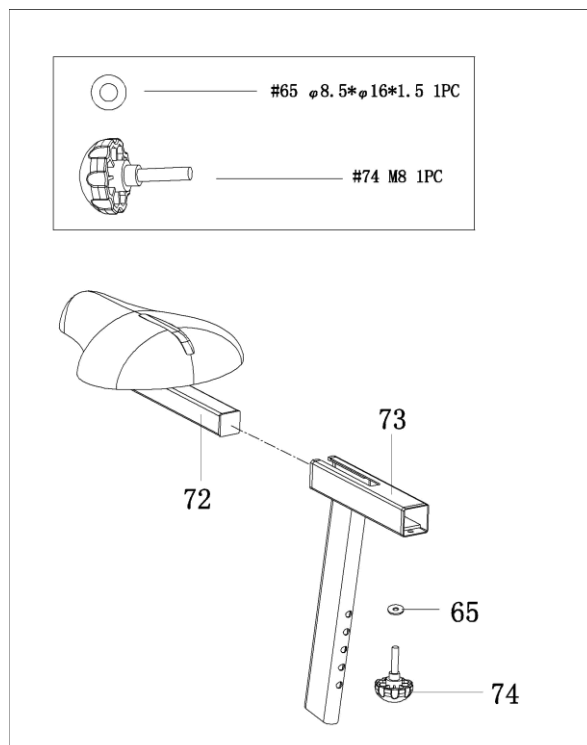
Step 6:

Screw Handle Bar(37L) into Coupler Bar(28L), align the holes and screw it with Screw(33), Washer(34) and Nut(35); Screw the Right Handle Bar(37R) as above operation.



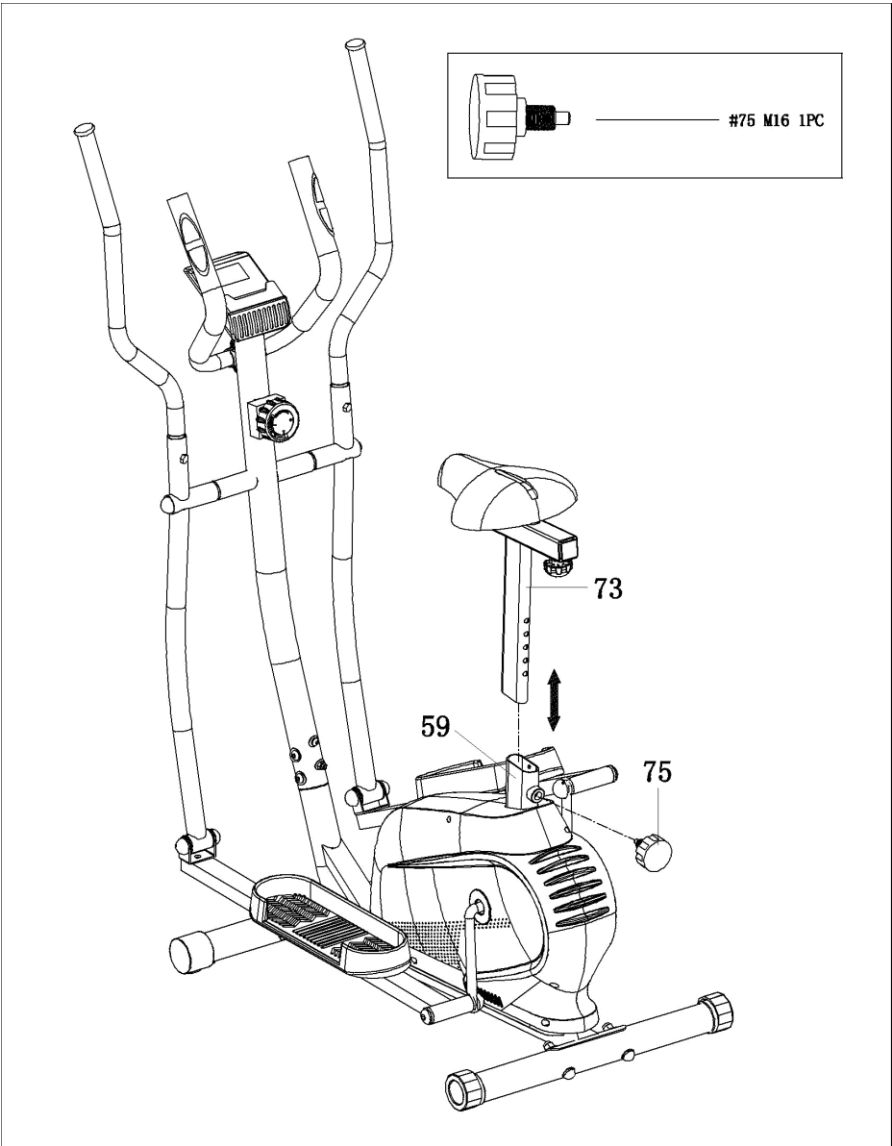
Step 7:

Pass the Adjust Tube (72) through Seat Tube (73). Knob (74) through Washer(65), Seat Tube(73) and screw it with Adjust Tube(72).



Step 8:

Screw Seat Tube (73) into Main Frame(59),Screw Knob(75) into Main Frame(59),the head of the knob(75) should be aligned with the Hole of Seat Tube(73).



EXERCISE INSTRUCTIONS

The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.

1. Down Stretch

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

2. Hamstring Stretch

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

3. Calf and Foot Stretching

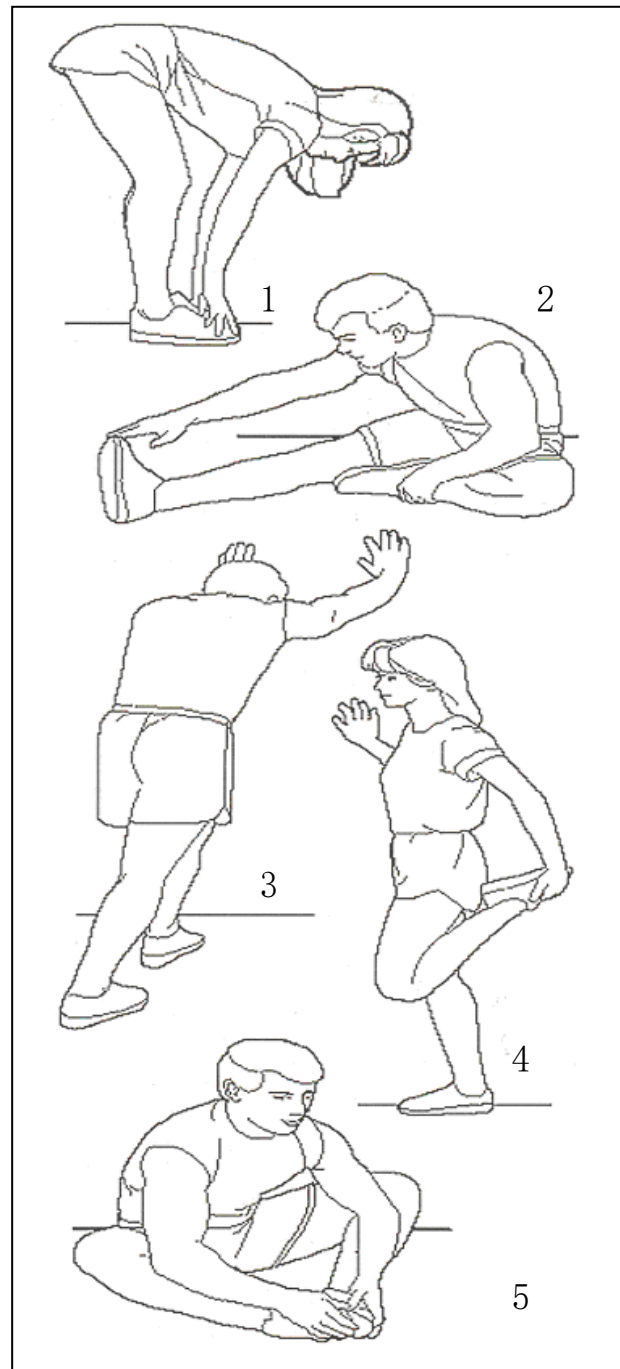
Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it's heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10 ~15 seconds, repeat each foot 3 times.

4 Quadriceps Stretch

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

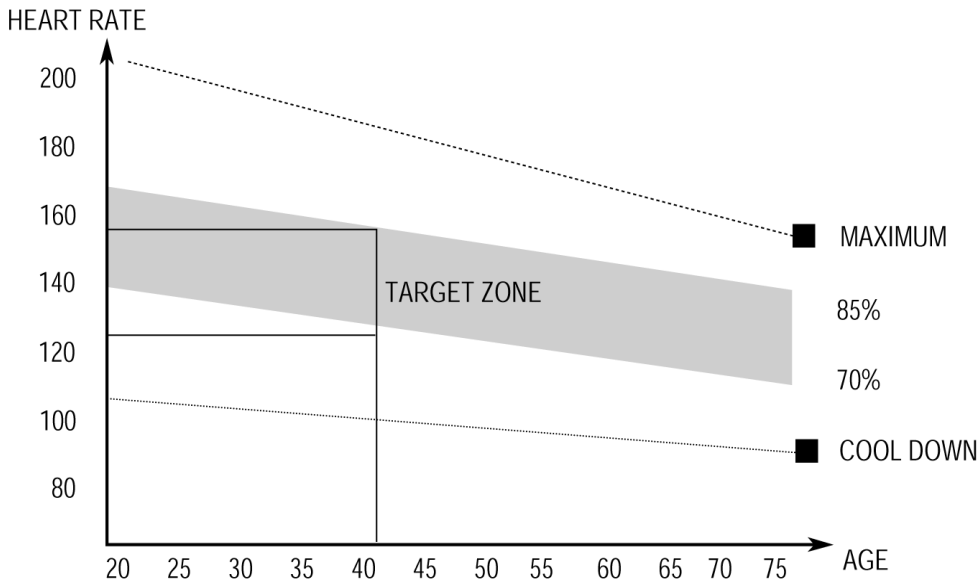
5. Groin Stretch

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



Exercise Stage

This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15~20 minutes. After times, you can increase training strength. After exercising for a period of time, your heart rate will be close to the “target zone”(shaded part) in the graph as shown below. **Note:** Getting in a better shape will not happen overnight and will require working out consistently.



Recovery Phase

This stage is to let your Cardiovascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. Then repeat the exercise phase, please be careful not to force or jerk your muscles.

When using elliptical fitness exercises, please don't increase training intensity arbitrarily. It may sprain your leg muscles, which means you can't continue exercising for a long time.

Equipment Tip

Adjusting the Tension Control can change the resistance of the equipment, the higher resistance the harder it is to step. Users can use this to find a suitable speed.