



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

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Queridos clientes,

Gracias por comprar este producto. Para que su electrodoméstico le sirva mejor, lea todas las instrucciones de este manual del usuario. Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente.

Nuestros datos de contacto son los siguientes:

| País |  Teléfono |  Correo electrónico |
|------|--|--|
| ES | 0034-931294512 | atencioncliente@aosom.es |

IMPORTADOR:

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

HECHO EN CHINA

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE

Tenga en cuenta todas las siguientes precauciones de seguridad antes de hacer ejercicio:

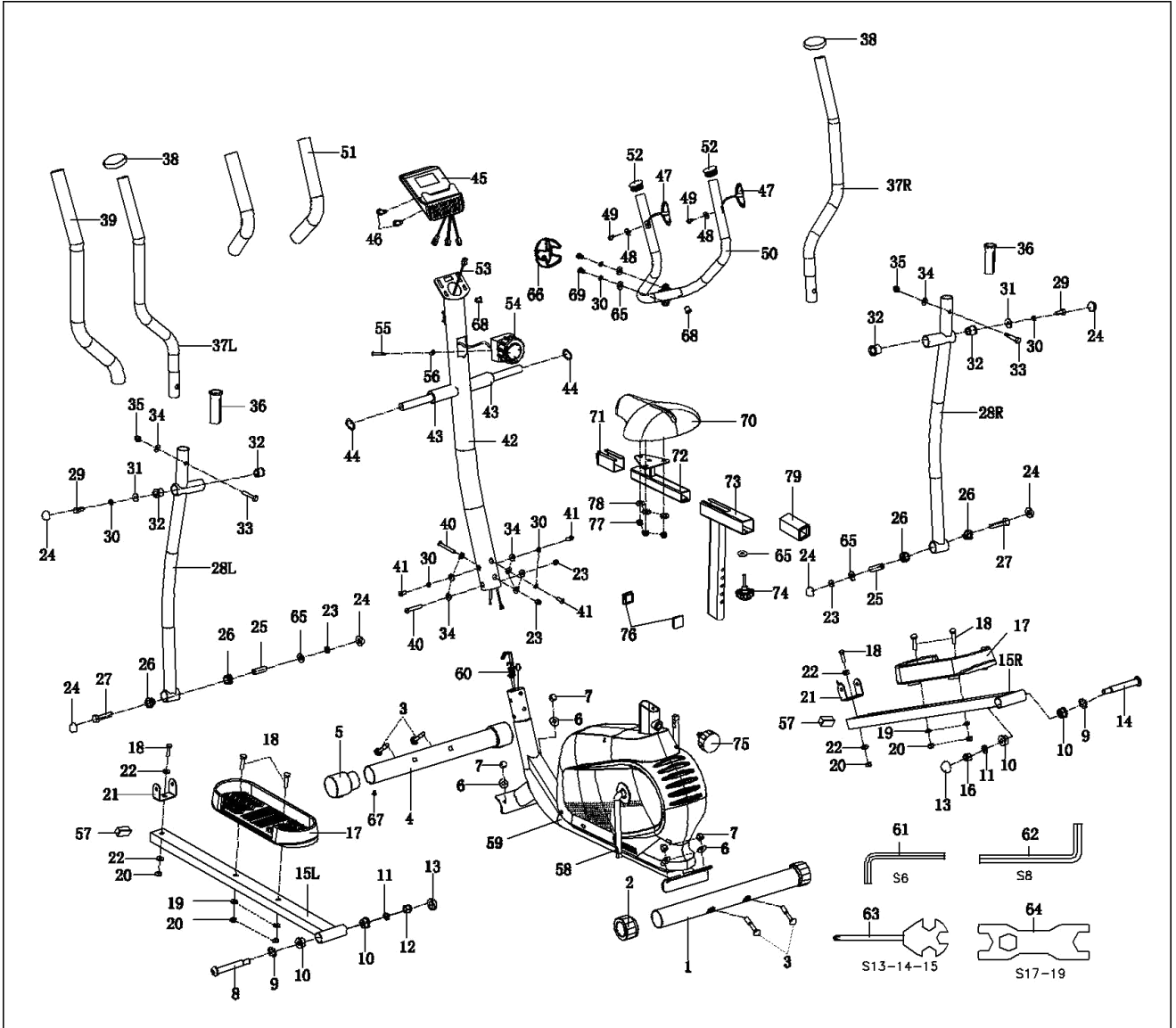
1. Lea todas las instrucciones antes de realizar el montaje y operar la bicicleta estática;
2. Inspeccione todos los tornillos, tuercas y otras conexiones si están apretados bien antes de utilizar la bicicleta estática;
3. No coloque la bicicleta estática en lugares húmedos, de lo contrario, causará fallas;
4. Al instalar la bicicleta estática, es mejor colocar las piezas sobre un tapete (caucho o madera) por motivo de evitar que se ensucien;
5. Antes de hacer ejercicio, asegúrese de que no se coloque nada a menos de 2 metros alrededor de la bicicleta estática;
6. Sólo limpie la bicicleta estática con un paño húmedo, no utilice limpiadores solventes, también tenga en cuenta que después de cada uso de la bicicleta estática, debe limpiar el sudor de ella;
7. Hacer ejercicio de manera incorrecta o excesivo puede dañar su salud. Se recomienda consultar con un médico antes de hacer ejercicio. Le dará una cantidad máxima de información (incluyendo pulso, vatios, duración, etc.) y sugerencia sobre su programa de entrenamiento. Nota: Esta bicicleta estática no es apropiada para uso terapéutico.
8. Sólo cuando la bicicleta estática está en condiciones normales, durante el mantenimiento, se puede utilizar los accesorios originales proporcionados por el fabricante;
9. Esta bicicleta estática sólo se puede utilizar por una persona a la vez;
10. Siempre use ropa y calzado deportivo al hacer ejercicio, especialmente el calzado deportivo debe ser cómodo y que le quede bien.
11. Si en algún momento cuando hace ejercicio se siente débil, mareado o siente dolor, deténgase enseguida y consulte con su médico.
12. Los niños y las personas discapacitadas sólo pueden utilizar esta bicicleta estática cuando están bajo tutela;
13. Esta bicicleta estática se puede ajustar el tamaño de la resistencia para ajustar la intensidad del movimiento, y se puede ajustar hacia adelante y hacia atrás entre ligero y pesado con el fin de seleccionar una resistencia apropiada.
14. La carga máxima de peso de esta bicicleta estática es de 100 kg.
15. ¡Esta bicicleta estática está diseñada para uso en interiores únicamente!

Atención: Asegúrese de que todos los tornillos y tuercas estén apretados firmemente antes de hacer ejercicio.

CONSEJO: LA TAPA DEL EXTREMO FRONTAL SE PUEDE MOVER, LE PERMITE MOVER LA BICICLETA ESTÁTICA.

DIBUJO DE LAS PIEZAS Y LISTA DE PIEZAS

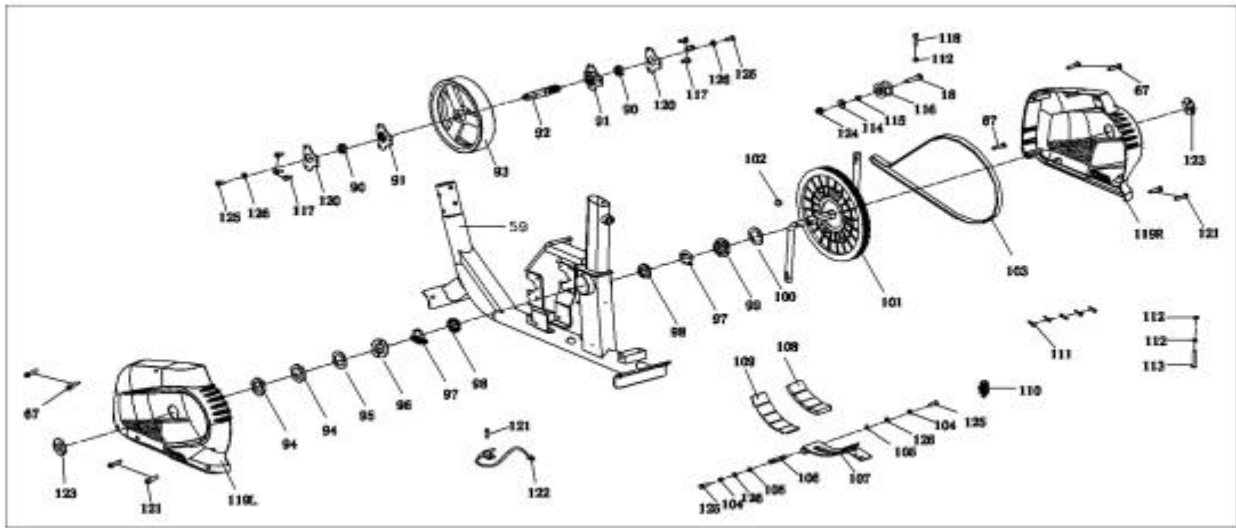
DIBUJO DE LAS PIEZAS Y PAQUETE DE HARDWARE NO. 1



Lista de Piezas No.1 :

| No. | Descripción | Cantidad | No. | Descripción | Cantidad |
|-----|-----------------------------------|----------|-----|------------------------------------|----------|
| 1 | Estabilizador trasero | 1 | 39 | Agarre de espuma | 2 |
| 2 | Tapa del extremo trasero | 2 | 40 | Tornillo M8*60 | 2 |
| 3 | Tornillo M10*57 | 4 | 41 | Tornillo M8*20 | 3 |
| 4 | Estabilizador frontal | 1 | 42 | Poste frontal | 1 |
| 5 | Tapa de extremo frontal | 2 | 43 | Cojinete | 2 |
| 6 | Arandela D10 | 4 | 44 | Arandela ϕ 19 | 2 |
| 7 | Tuerca M10 | 4 | 45 | Monitor | 1 |
| 8 | Tornillo ϕ 16x89x1/2"x20-L | 1 | 46 | Tornillo M5*10 | 2 |
| 9 | Arandela ϕ 16 | 2 | 47 | Pulso de mano | 2 |
| 10 | Cojinete ϕ 28 | 4 | 48 | Arandela ϕ 6* ϕ 12*1 | 2 |
| 11 | Arandela ϕ 13 | 2 | 49 | Tornillo ST4.2*20 | 2 |
| 12 | Tuerca de nylon 1/2"x20- L | 1 | 50 | Barra de manija media | 1 |
| 13 | Tapa S18 | 2 | 51 | Agarre de espuma | 2 |
| 14 | Tornillo ϕ 16x89x1/2"x20-R | 1 | 52 | Clavija | 2 |
| 15L | Pedal de tubo-L | 1 | 53 | Alambre medio | 1 |
| 15R | Pedal de buto-R | 1 | 54 | Control de tensión | 1 |
| 16 | Tuerca de nylon 1/2"x20-R | 1 | 55 | Tornillo M5*40 | 1 |
| 17 | Pedal | 2 | 56 | Arandela D5 | 1 |
| 18 | Tornillo M10x45 | 7 | 57 | Clavija | 2 |
| 19 | Arandela ϕ 10.5* ϕ 20*2 | 4 | 58 | Manivela | 1 |
| 20 | Tuerca de nylon M10 | 6 | 59 | Marco principal | 1 |
| 21 | Asiento en forma de U | 2 | 60 | Cable del sensor | 1 |
| 22 | Wash ϕ 10.5* ϕ 26*2 | 4 | 61 | Llave S6 | 1 |
| 23 | Tuerca de nylon M8 | 4 | 62 | Llave S8 | 1 |
| 24 | Tapa S13 | 6 | 63 | Llave S13-14-15 | 1 |
| 25 | Cojinete | 2 | 64 | Llave 17-19 | 2 |
| 26 | Cojinete ϕ 32 | 4 | 65 | Arandela ϕ 8.5* ϕ 16*1.5 | 5 |
| 27 | Tornillo M8x65 | 2 | 66 | Cubierta plástica | 1 |
| 28L | Barra acopladora-L | 1 | 67 | Tornillo ST4.2*20 | 7 |
| 28R | Barra acopladora-R | 1 | 68 | Enchufe de cable ϕ 12 | 2 |
| 29 | Tornillo M8*16 | 2 | 69 | Tornillo M8*30 | 2 |
| 30 | Arandela D8 | 7 | 70 | Cojín del asiento | 1 |
| 31 | Arandela ϕ 8.5* ϕ 32*2 | 2 | 71 | Cojinete | 1 |
| 32 | Cojinete ϕ 32 | 4 | 72 | Tubo de ajuste | 1 |
| 33 | Tornillo M8*35 | 2 | 73 | Tubo de asiento | 1 |
| 34 | Arandela D8 | 9 | 74 | Perilla | 1 |
| 35 | Tuerca M8 | 2 | 75 | Perilla | 1 |
| 36 | Cojín | 2 | 76 | Clavija | 2 |
| 37L | Barra de manija-L | 1 | 77 | Tuerca M8 | 3 |
| 37R | Barra de manija-R | 1 | 78 | Arandela ϕ 8.5* ϕ 19*1.5 | 3 |
| 38 | Tapa ϕ 28 | 2 | 79 | Cojín | 1 |

DIBUJO DE LAS PIEZAS Y PAQUETE DE HARDWARE No.2:



Lista de Piezas No.2:

| | | | | | |
|-----|-------------------------------|---|------|-------------------------------------|---|
| 90 | Cojinete 6001RS | 2 | 109 | Rejilla magnética | 1 |
| 91 | Asiento de cojinete | 2 | 110 | Resorte | 1 |
| 92 | Eje inercial | 1 | 111 | Tornillo ST3*10 | 5 |
| 93 | Rueda inercial | 1 | 112 | Tuerca M6 | 3 |
| 94 | Tuerca | 2 | 113 | Tornillo M6*60 | 1 |
| 95 | Arandela | 1 | 114 | Arandela $\phi 10.5 * \phi 20 * 2$ | 1 |
| 96 | Tuerca | 1 | 115 | Cojinete | 1 |
| 97 | Estante de bolas | 2 | 116 | Rueda loca | 1 |
| 98 | Cuenco | 2 | 117 | Tornillo M6*9 | 6 |
| 99 | Tuerca | 1 | 118 | Tornillo M6*30 | 1 |
| 100 | Arandela | 1 | 119L | Cubierta de cadena-L | 1 |
| 101 | Polea de correa | 1 | 119R | Cubierta de cadena-R | 1 |
| 102 | Imán | 1 | 120 | Placa de cojinete | 2 |
| 103 | Correa 360PJ6 | 1 | 121 | Tornillo ST4.2*16 | 5 |
| 104 | Arandela D6 | 2 | 122 | Sensor | 1 |
| 105 | Anillo D12 | 2 | 123 | Sello de agujero | 2 |
| 106 | Cojinete de tablero magnético | 1 | 124 | Tuerca de nailon M10 | 1 |
| 107 | Tablero magnético | 1 | 125 | Tornillo M6*15 | 4 |
| 108 | Imán | 4 | 126 | Arandela $\phi 6.5 * \phi 16 * 1.5$ | 4 |

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

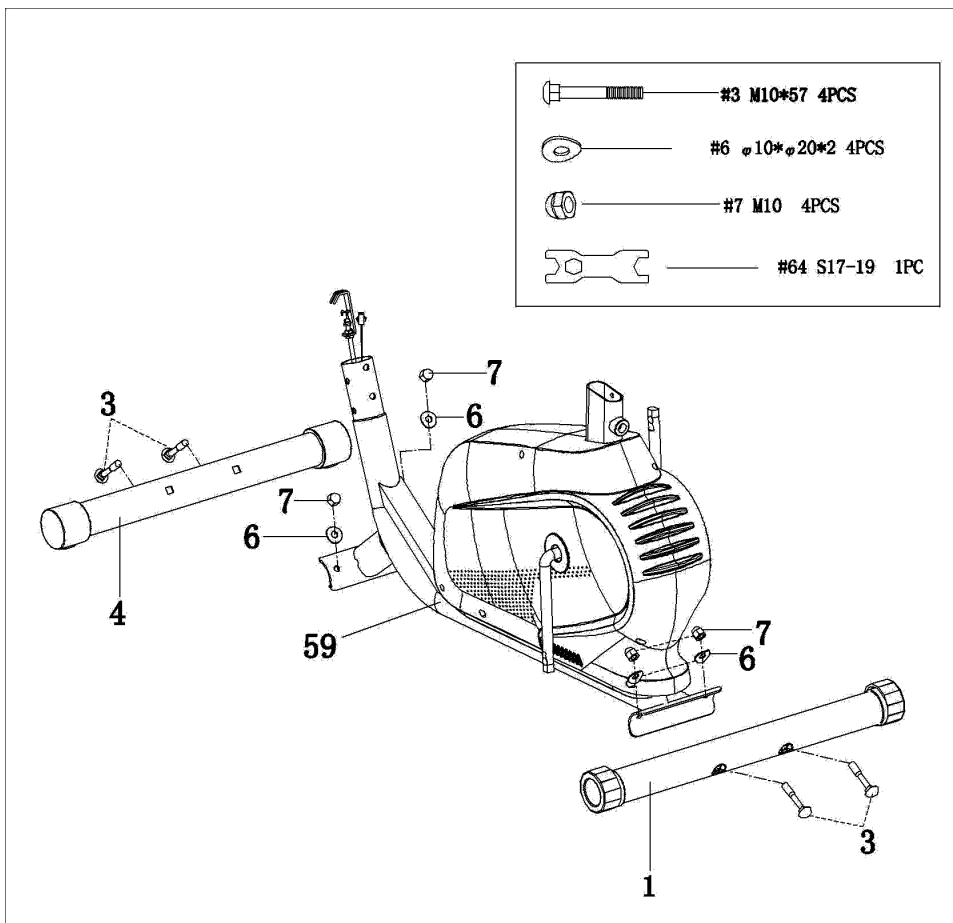
1.Preparación:

- A. Asegúrese de que haya suficiente espacio para realizar la instalación y hacer ejercicio;
- B. Confirme que todos los componentes estén listos antes instalar la bicicleta estática. (Consulte el dibujo de piezas ampliado de la bicicleta estática que indica el nombre y la ubicación de los componentes);
- C. Utilice las herramientas proporcionadas o sus propias herramientas especiales para instalar la bicicleta estática.

2. Instrucciones de montaje:

Paso 1:

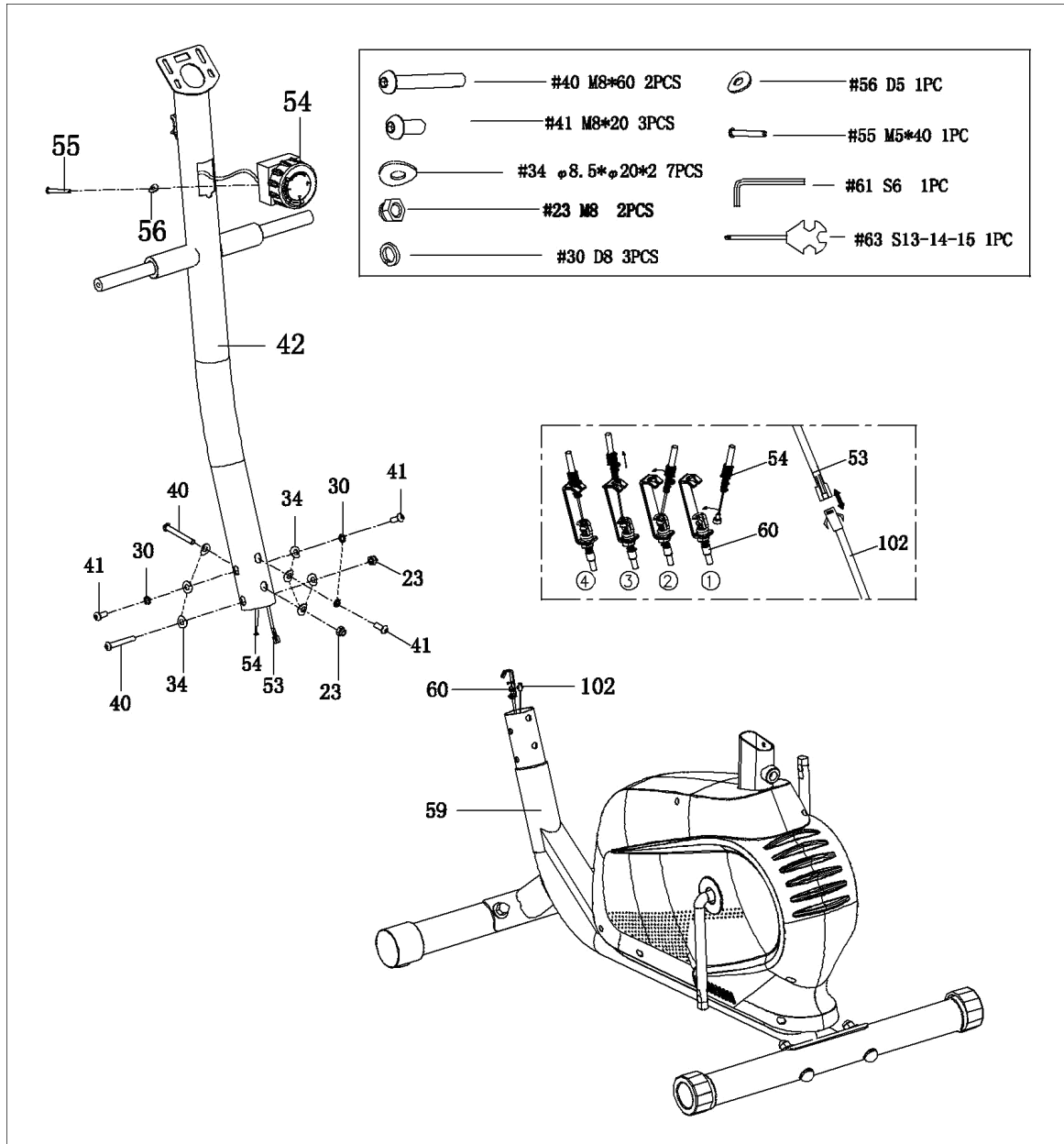
Utilice el tornillo (3), la arandela (6) y la tuerca (7) para atornillar el estabilizador frontal y trasero (4 y 1) en el marco principal (59) .



Paso 2:

Utilice la arandela (56) y el tornillo (55) para atornillar el control de tensión (54) en el poste frontal (42). Entonces, conecte el cable medio (53) y el cable del sensor (102); luego conecte el control de tensión (54) y el cable del sensor (60).

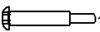


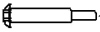




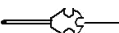


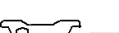




Utilice el tornillo (40), tornillo (41), arandela (30), arandela (34) y tuerca de nylon (23) para atornillar el poste frontal (42) en el marco principal (59).

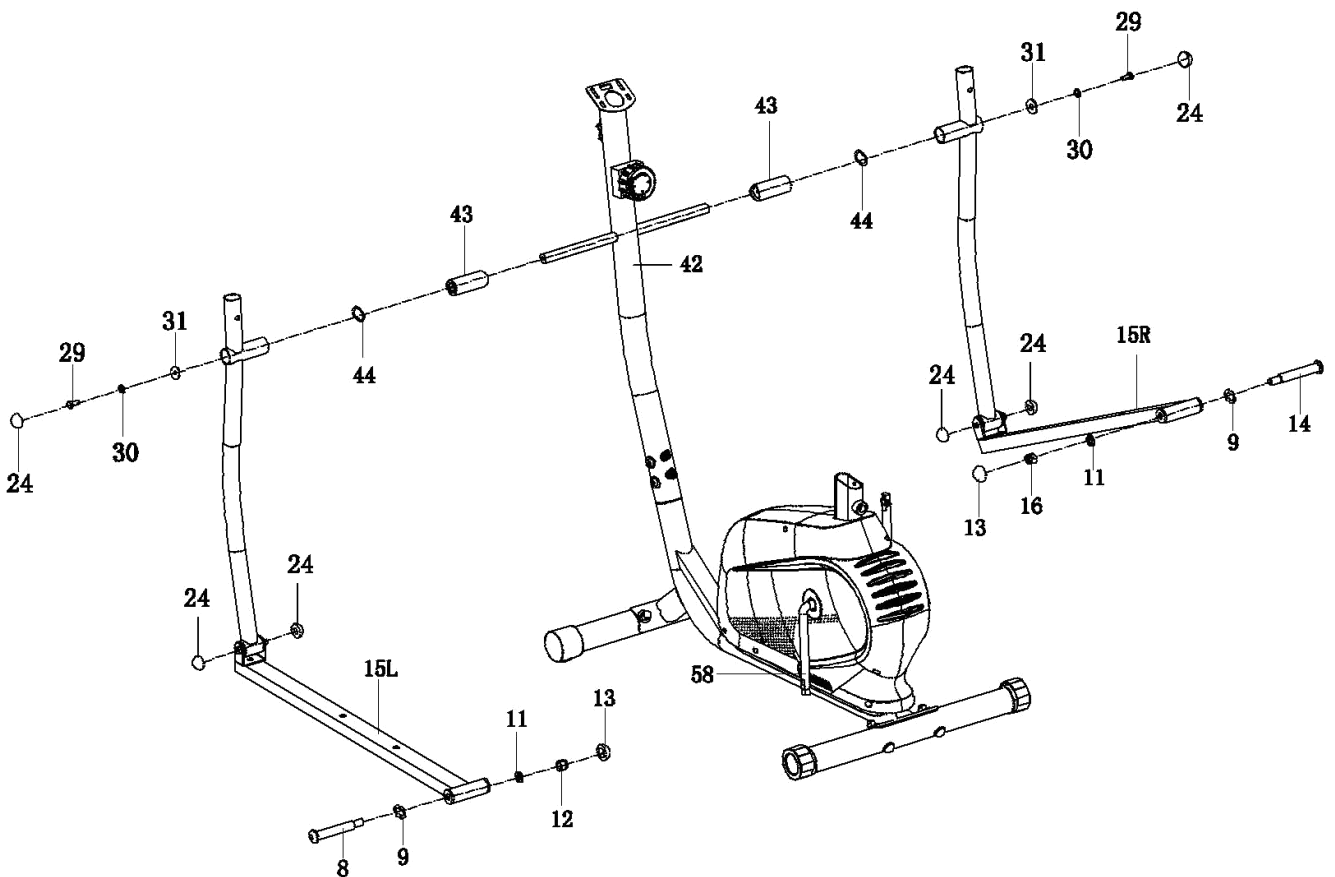


Paso 3:

Utilice el tornillo (29), la arandela (30), la arandela (31) y la cubierta con la tapa (24) para atornillar la barra acopladora (28L & R) en el poste frontal (42) ; Utilice el tornillo (14), la arandela (9), la arandela (11), la tuerca de nylon (16) y la cubierta con tapa (13) para atornillar el tubo del pedal (15R) en la manivela (58) . Repita la misma operación para atornillar el tubo del pedal (15L) en la manivela (58).

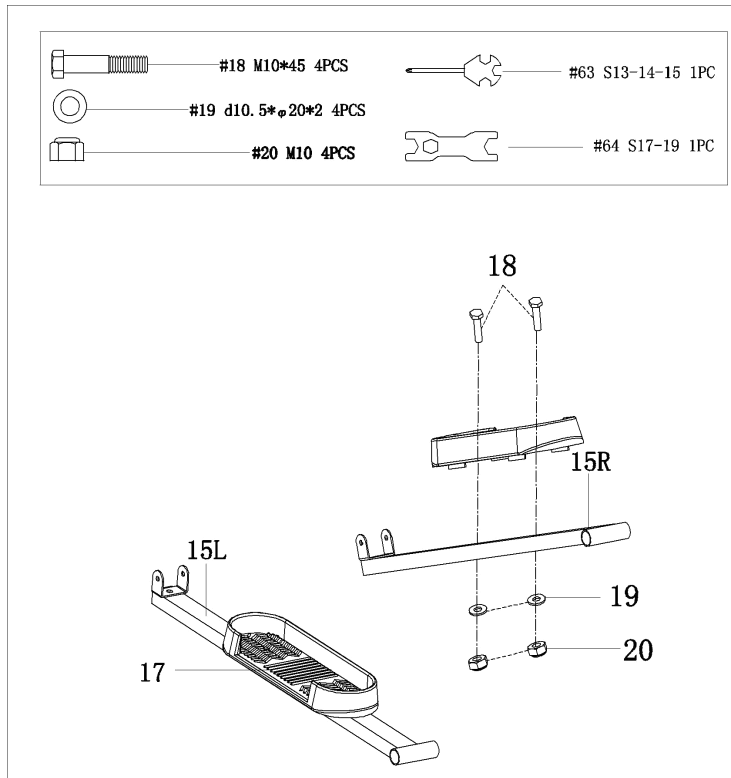
Atención: El tornillo del pedal se marca con las letras "L" y "R", el pedal con letra "R" se debe atornillar en el sentido de las agujas del reloj, el pedal con letra "L" se debe atornillar en el sentido contrario a las agujas del reloj.

| | | |
|--|---|--|
|  #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 \times 16 \times S14 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 | |



Paso 4:

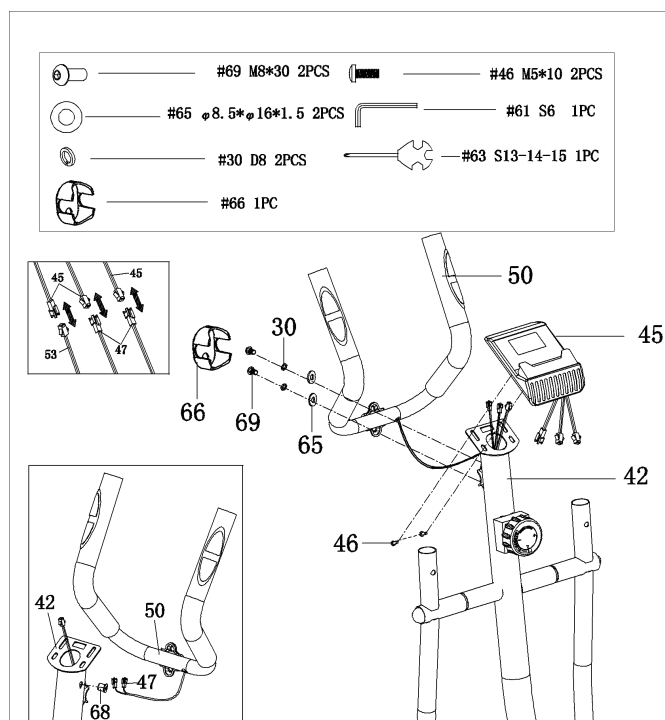
Utilice el tornillo (18), la arandela (19), la tuerca de nylon (20) para atornillar el pedal (17) en el tubo del pedal (15L y R) .



Paso 5:

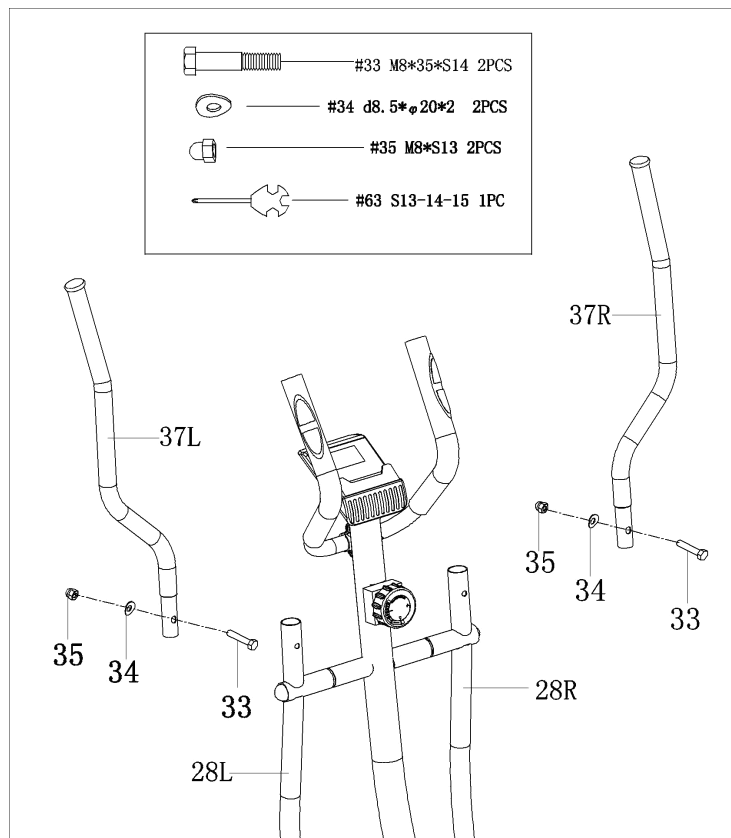
Saque la clavija de cable (68) del poste frontal (42), y saque el cable de pulso de mano del asiento del monitor (42), entonces vuelva a colocar la clavija de cable (68) en el agujero del poste frontal (42).

Utilice el tornillo (69), la arandela (30) y la arandela (65) para atornillar la barra de manija media (50) en el poste frontal (42) . Entonces conecte el monitor (45) y el cable medio (53), y el pulso manual (47), finalmente utilice el tornillo (46) y cubierta con tapa (66) para atornillar el monitor (45) en el poste frontal (42).



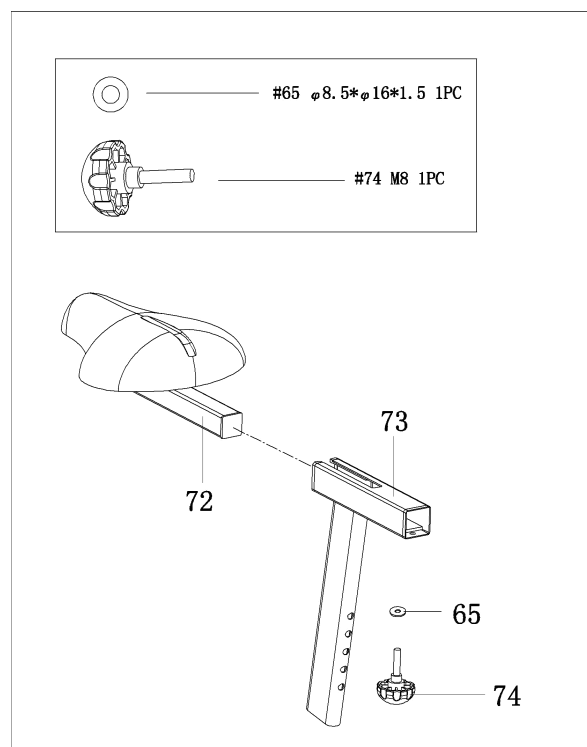
Paso 6:

Fije la barra de manija (37L) en la barra acopladora (28L), alinee los orificios y atorníllela con el tornillo (33), la arandela (34) y la tuerca (35); entonces atornille la barra de manija derecha (37R) como lo que se indica en el paso anterior.



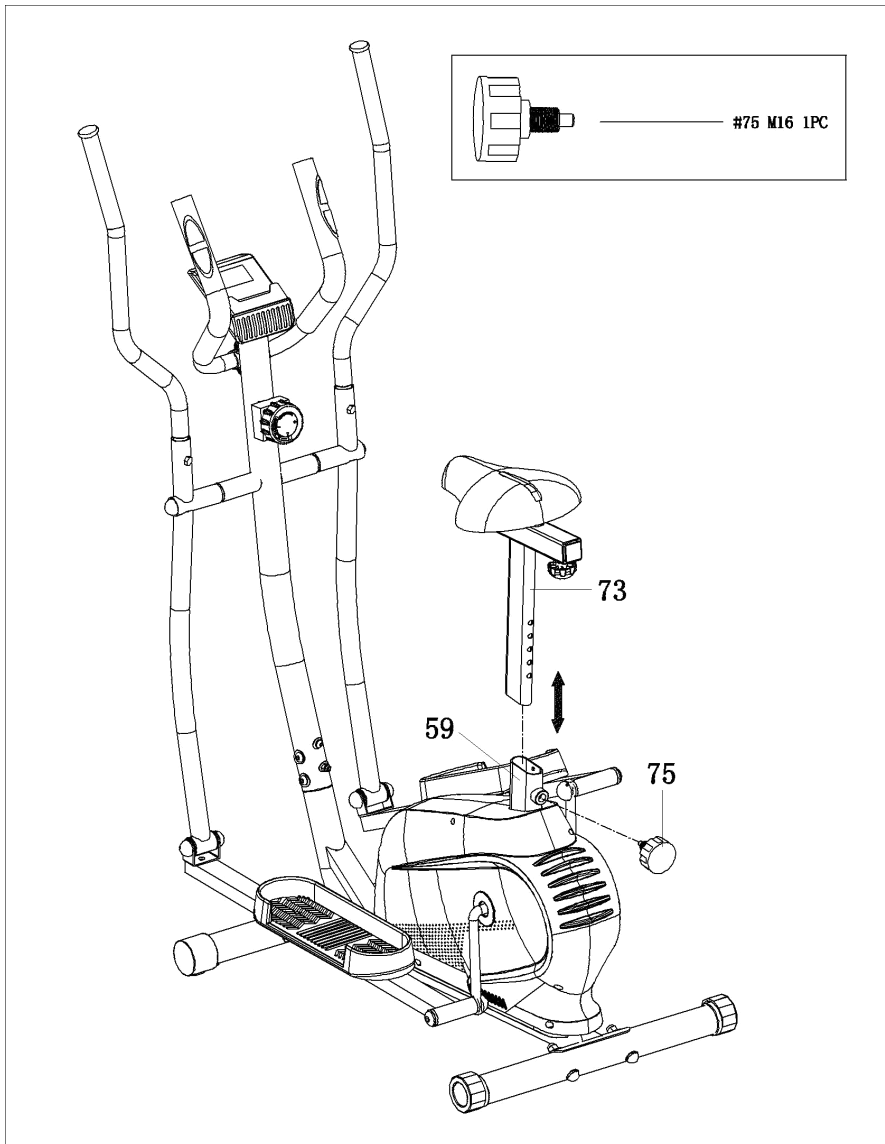
Paso 7:

Pase el tubo de ajuste (72) a través del tubo del asiento (73). Pase la perilla (74) a través de la arandela (65) y el tubo del asiento (73), entonces atorníllela con el tubo de ajuste (72).



Paso 8:

Atornille el tubo del asiento (73) en el marco principal (59), atornille la perilla (75) en el marco principal (59); el cabezal de la perilla (75) debe estar alineada con el orificio del tubo del asiento (73).



INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

Fase de calentamiento

Esta fase ayuda a que la sangre fluya por su cuerpo y a que sus músculos funcionen de manera correcta. También podrá reducir el riesgo de calambres y lesiones musculares. Se recomienda realizar algunos ejercicios de estiramiento como lo que se muestra en la siguiente Figura. Cada estiramiento debe ser mantenido durante más o menos 30 segundos, no fuerce ni tire los músculos en un estiramiento; si le duele, DETÉNGASE.

1. Estiramiento hacia abajo

Doble ligeramente las rodillas y el cuerpo lentamente, deje que la espalda y los hombros se relajen, intente tocar los dedos de los pies. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces.

2. Estiramiento de isquiotibiales

Siéntese sobre un cojín limpio, entonces doble el pie derecho, coloque el pie izquierdo contra la parte interna del muslo derecho. Intente tocar los dedos de los pies. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repite este estiramiento 3 veces para cada pie.

3. Estiramiento de pantorrillas y pies

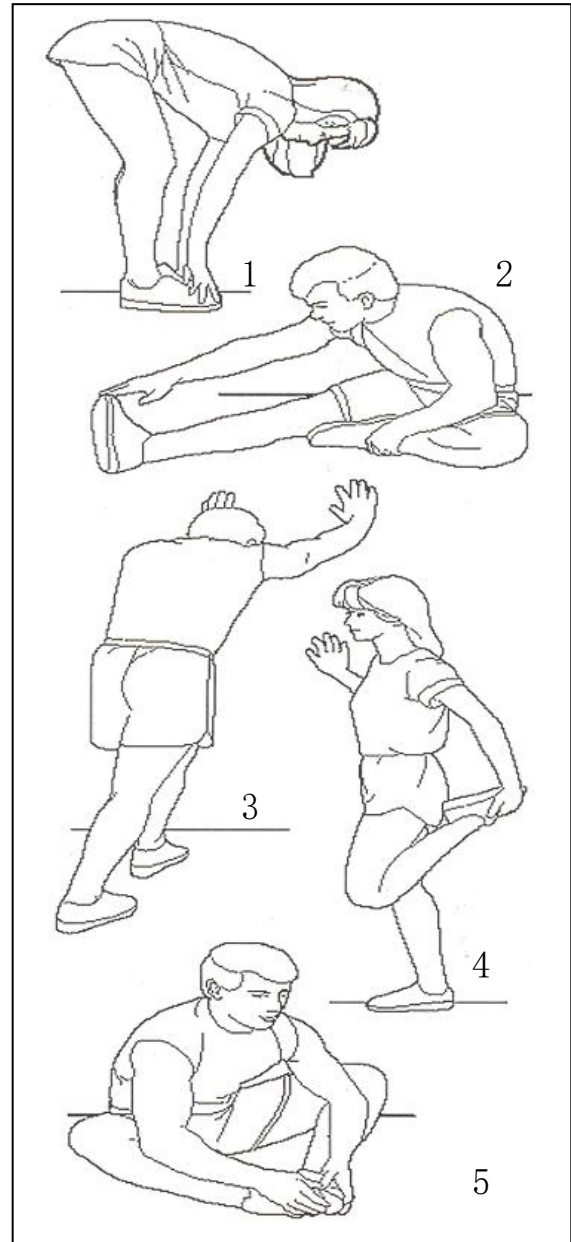
Párese de pie y coloque sus manos contra una pared o un árbol, coloque un pie detrás. Mantenga el pie que está detrás en su lugar y su talón en el piso, entonces incline hacia la pared o árbol. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repite este estiramiento 3 veces para cada pie.

4 Estiramiento de cuádriceps

Coloque su mano izquierda contra una pared o un escritorio para mantener equilibrio. Entonces, toque el tobillo con la mano izquierda y tire del pie hacia las nalgas. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repite este estiramiento 3 veces para cada pie.

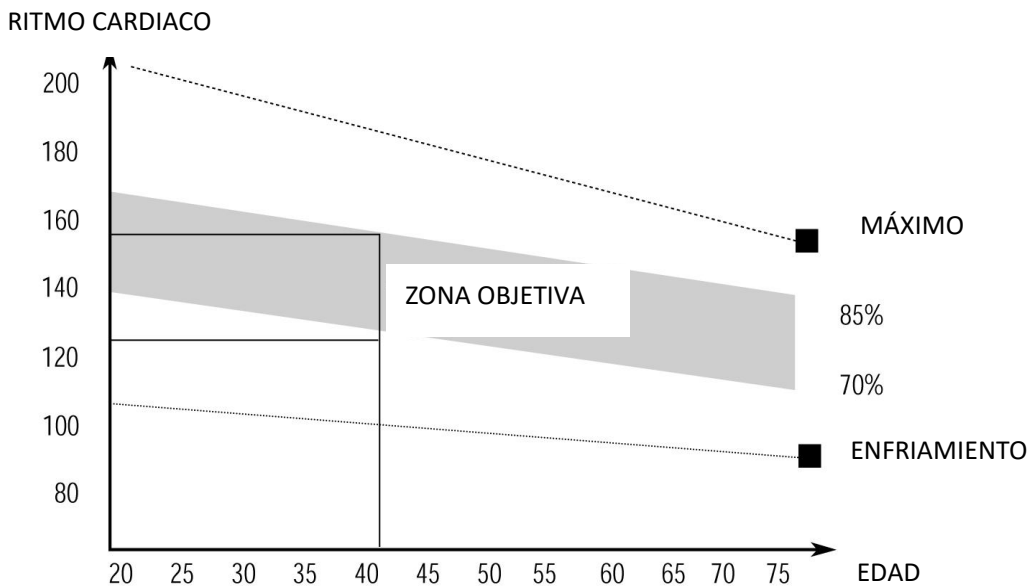
5. Estiramiento de ingle

Siéntese con las rodillas dobladas y las plantas de los pies juntas. Sostenga los tobillos y doble las caderas. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repite este estiramiento 3 veces.



Fase de ejercicio

Esta fase debe durar al menos de 12 minutos, aunque la mayoría de las personas empiezan con los 15 ~ 20 minutos. Después de repetirla varias veces fácilmente, puede aumentar la intensidad del entrenamiento. Después de hacer ejercicio durante un período, los latidos de su corazón estarán cerca de la mejor posición en el gráfico a continuación (parte sombreada). Nota: El ejercicio es una actividad para toda la vida, es imposible alcanzar los objetivos de fitness en una noche, por lo que debería seguir haciendo ejercicio durante mucho tiempo.



Fase de recuperación

Esta fase es para dejar que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Es una repetición del estiramiento de calentamiento, p. Ej. reduzca su ritmo, continúe durante más o menos 5 minutos. Entonces repita la fase de calentamiento, tenga mucho cuidado de no forzar ni tironear sus músculos.

Cuando haga ejercicios de fitness elípticos, no aumente la intensidad del entrenamiento arbitrariamente, de lo contrario, puede causar un esguince en los músculos de las piernas, lo que significa que no puede seguir haciendo ejercicio durante muy largo tiempo.

Consejo sobre el equipo

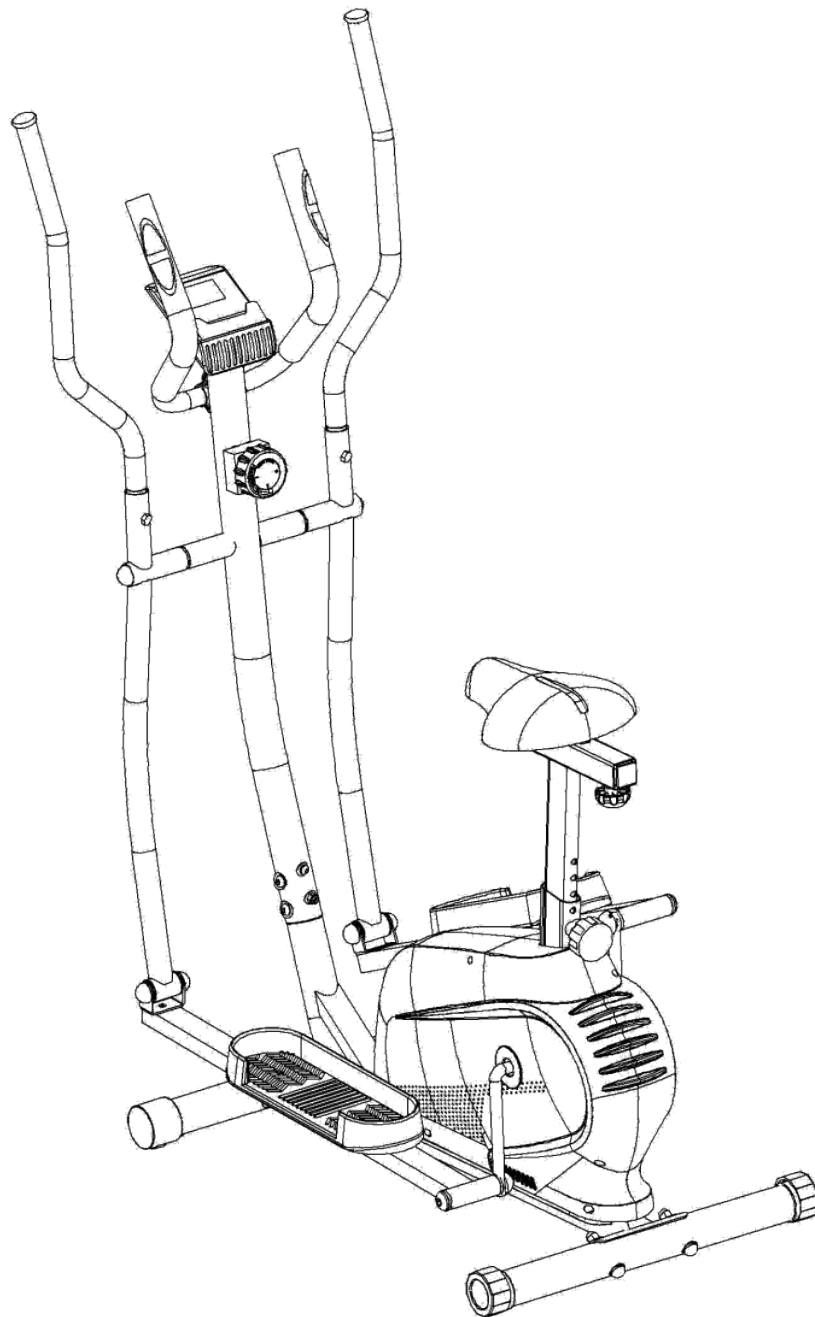
Ajustar el control de tensión puede cambiar la resistencia del equipo de ejercicio, la alta resistencia es más difícil para pisar. Los usuarios pueden utilizar el control de tensión para encontrar una velocidad apropiada para sí mismo.



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:

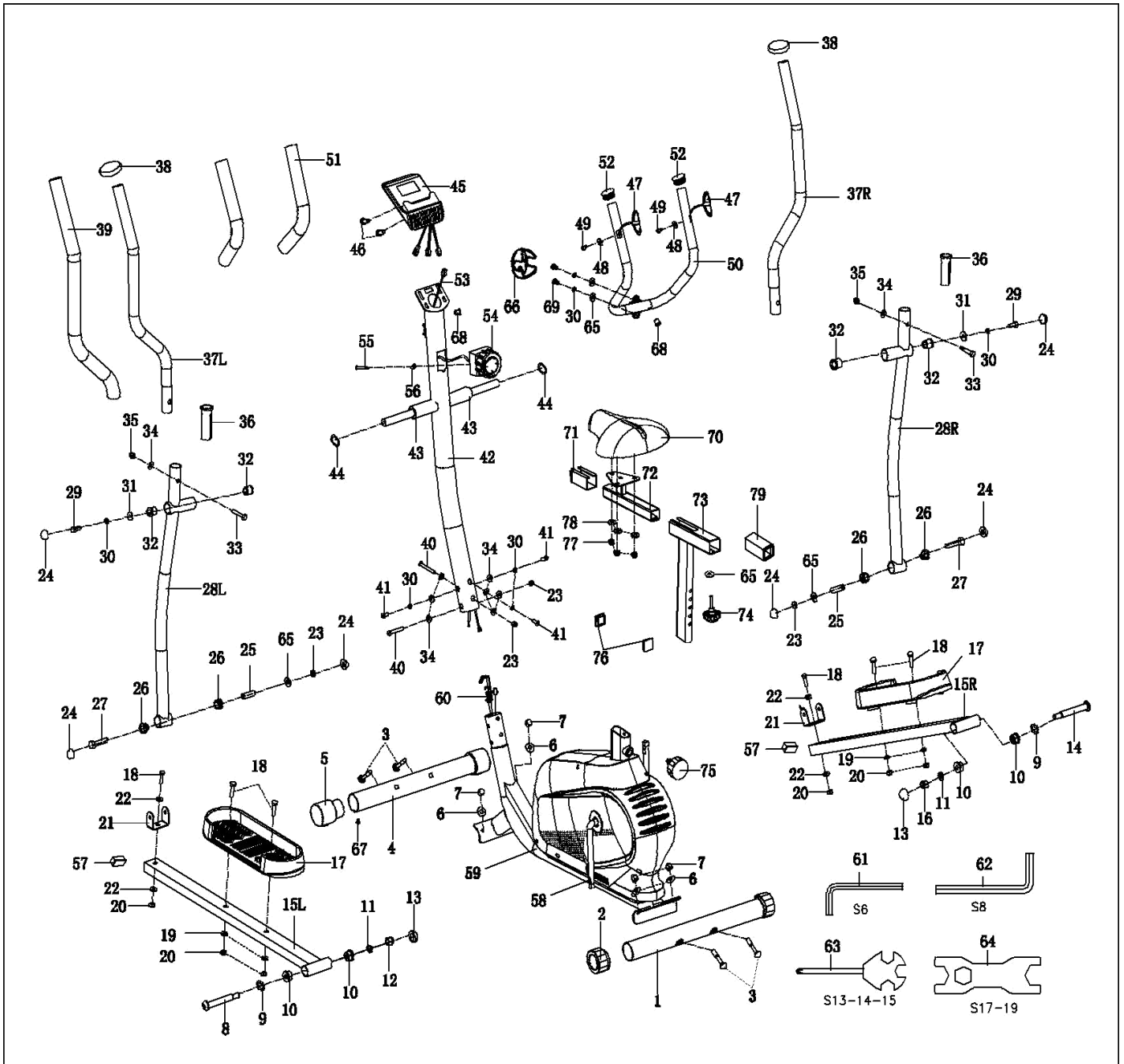
- 1、 Read all instructions before assembly & operation;
- 2、 Check all screws, nuts & other connections before using the bike;
- 3、 Do not expose the equipment to damp places, which will cause failure;
- 4、 When assembling, it is best to place parts on a mat (rubber or wood) to avoid soiling;
- 5、 Before 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

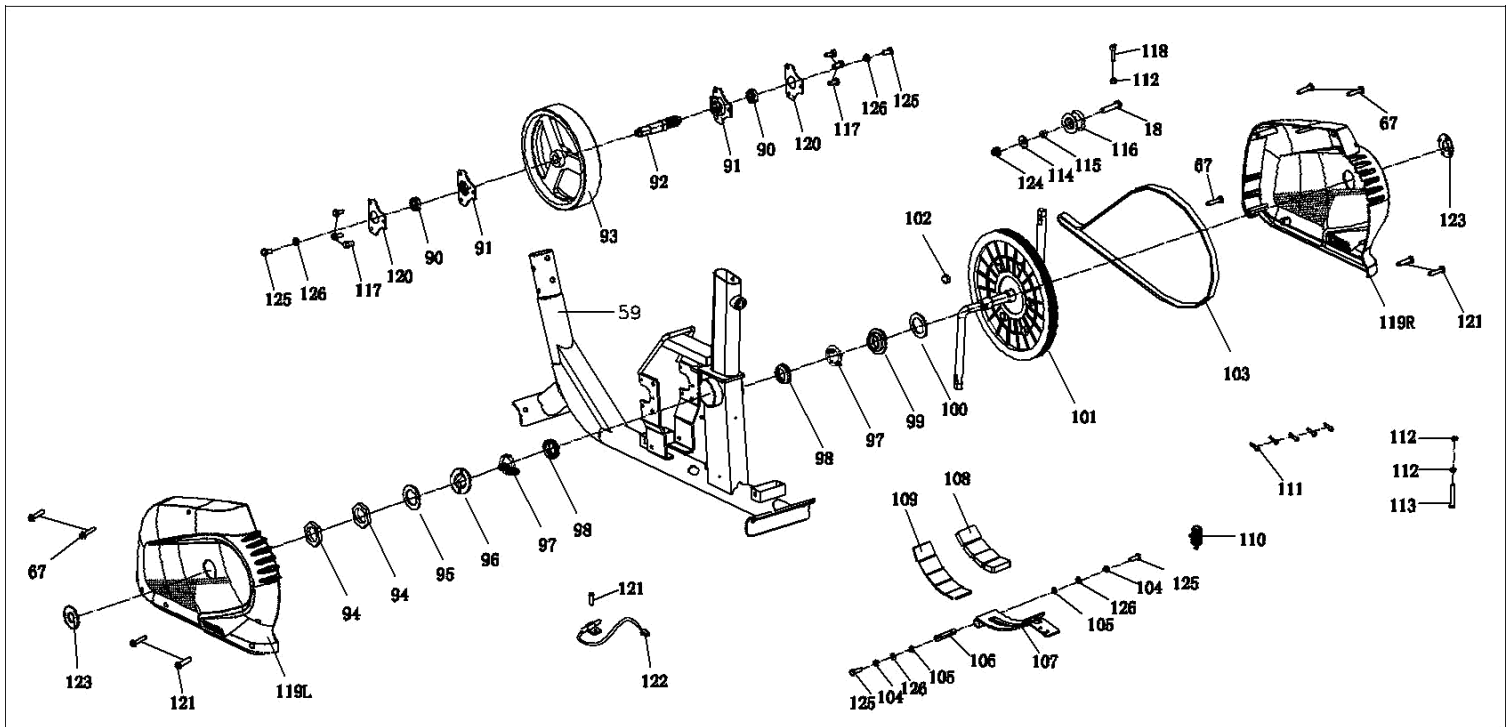
EXPLODED DRAWING AND HARDWARE PACKAGE No.1 :



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

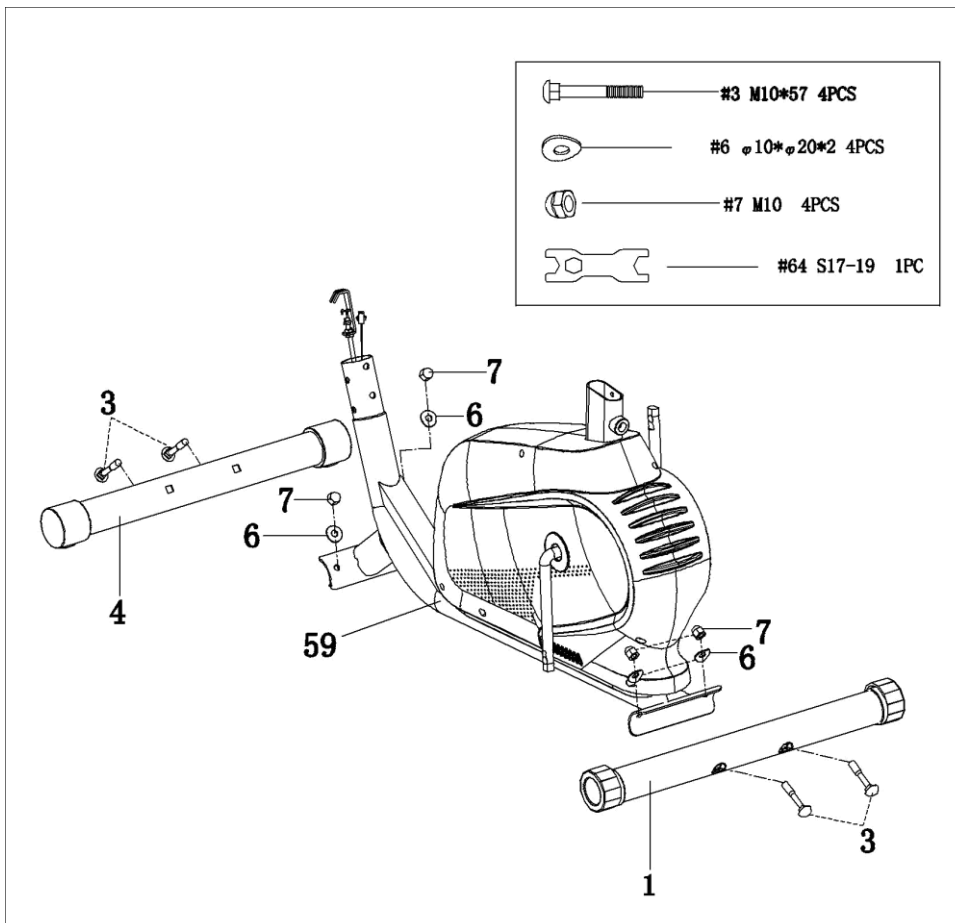
1. Preparatory work:

- 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:

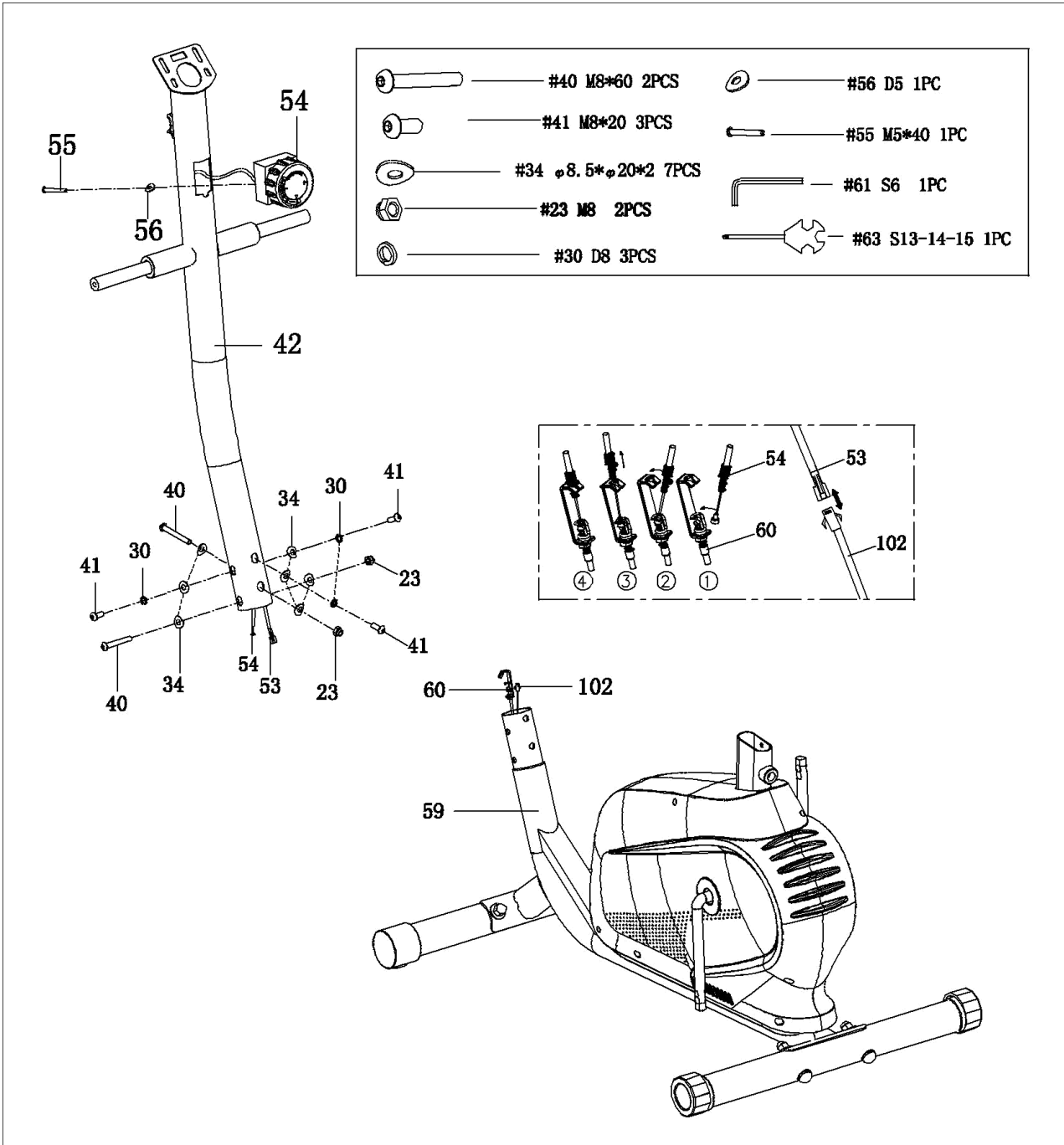
Step 1:

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



Step 2:

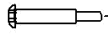


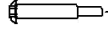












Screw Tension Control (54) on Front Post (42) with Washer (56) and Screw (55). Then connect Middle Wire (53) and Sensor Wire (102); and connect Tension Control (54) and Sensor Wire (60). Screw Front Post (42) on Main Frame (59) with Screw (40), Screw (41) Washer (30) Washer (34) and Nylon Nut (23).

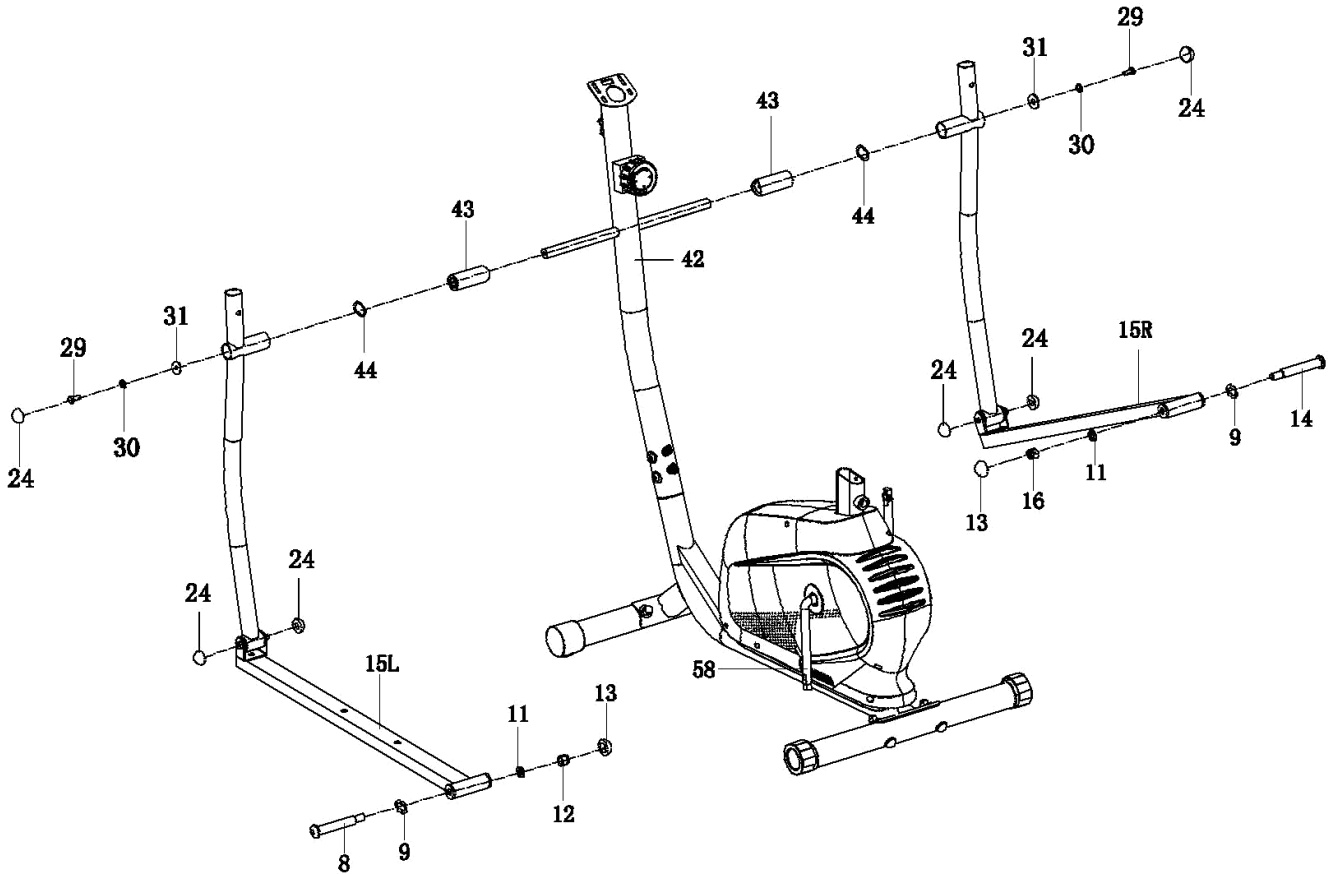


Step 3:

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.

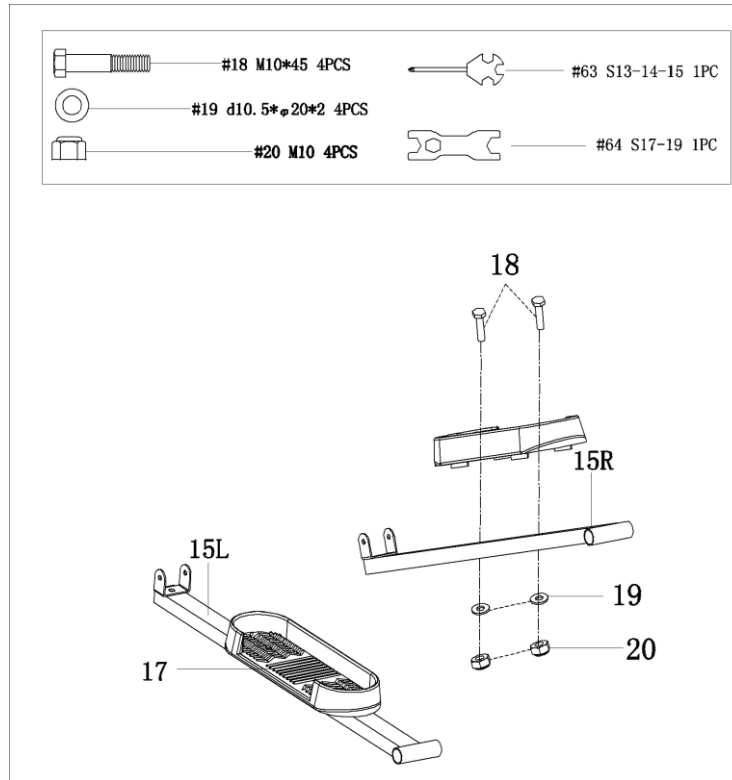
Attn: The Screw of Pedal separate with L and R mark, Mark "R" should be clockwise, Mark "L" should be Counter-clockwise.

| | | | | | |
|---|--|---|---|--|-------------------|
|  | #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 S17-18 1PC |
|  | #30 D8 2PCS |  | #9 $d16 \times 26 \times 0.3$ 2PCS |  | #13 S18 2PCS |
|  | #44 $\phi 19 \times 26 \times 0.3$ 2PCS | | | | |



Step 4:

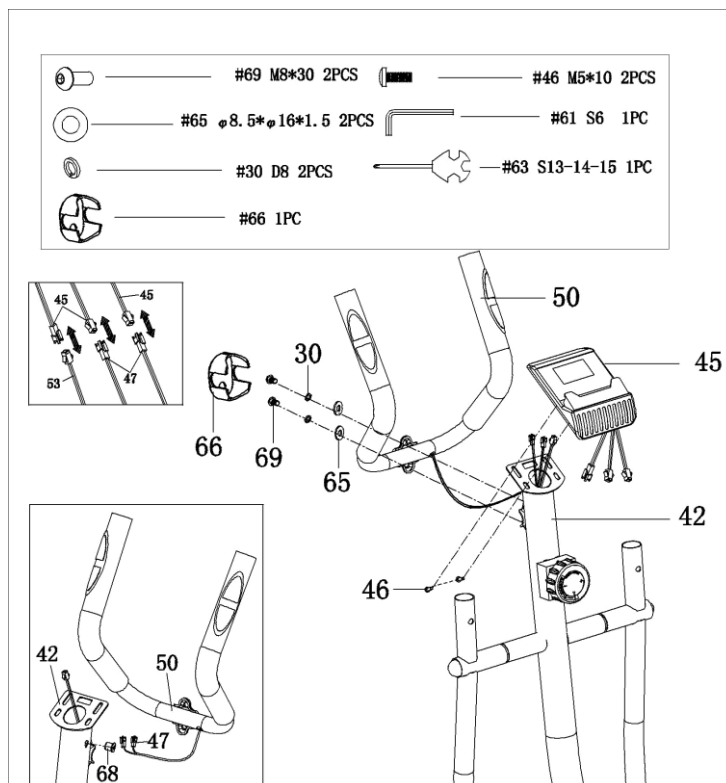
Screw Pedal (17) on Pedal Tube (15L&R) with Screw (18), Washer (19), Nylon Nut (20).



Step5:

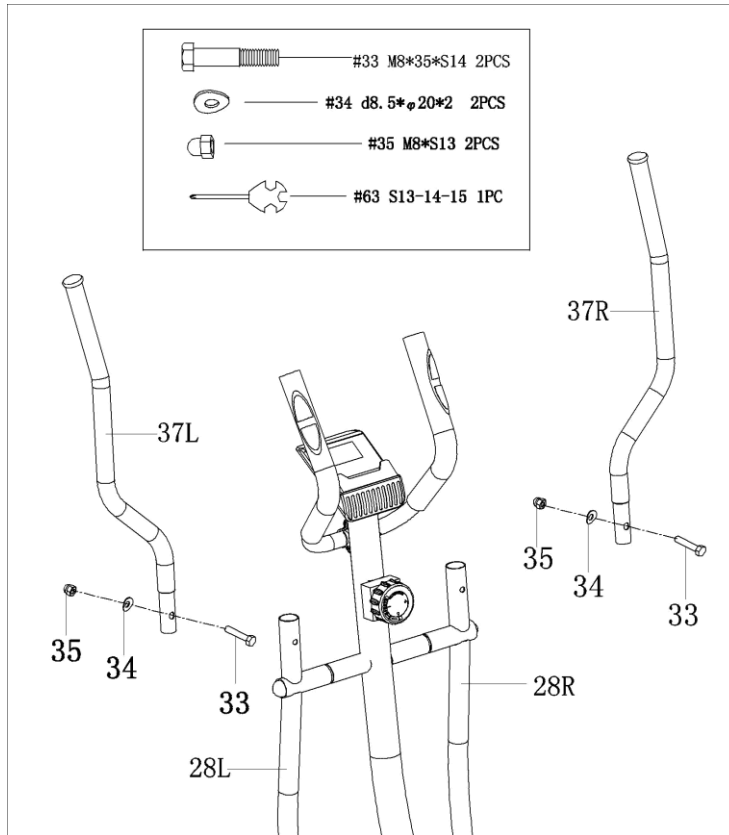
Put the Wire Plug (68) out of Front Post (42), then put Hand pulse wire out of the Monitor Seat (42), then put Wire Plug (68) back to the hole of Front Post (42).

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).



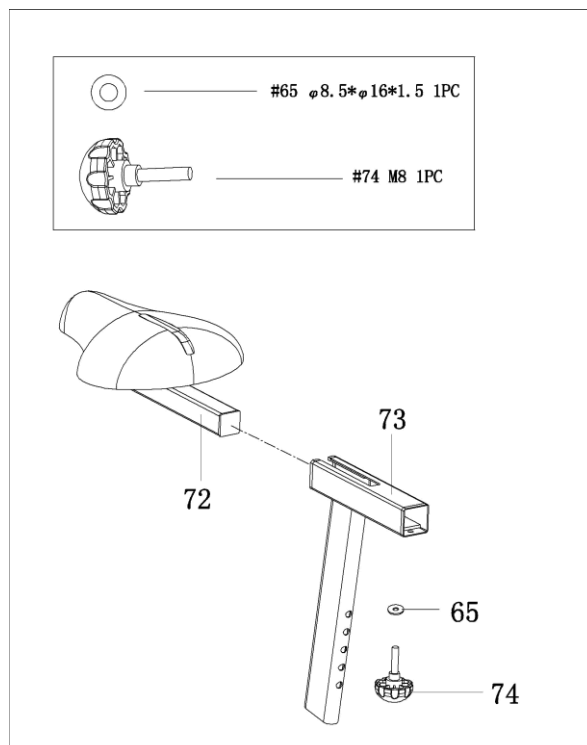
Step 6:

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.



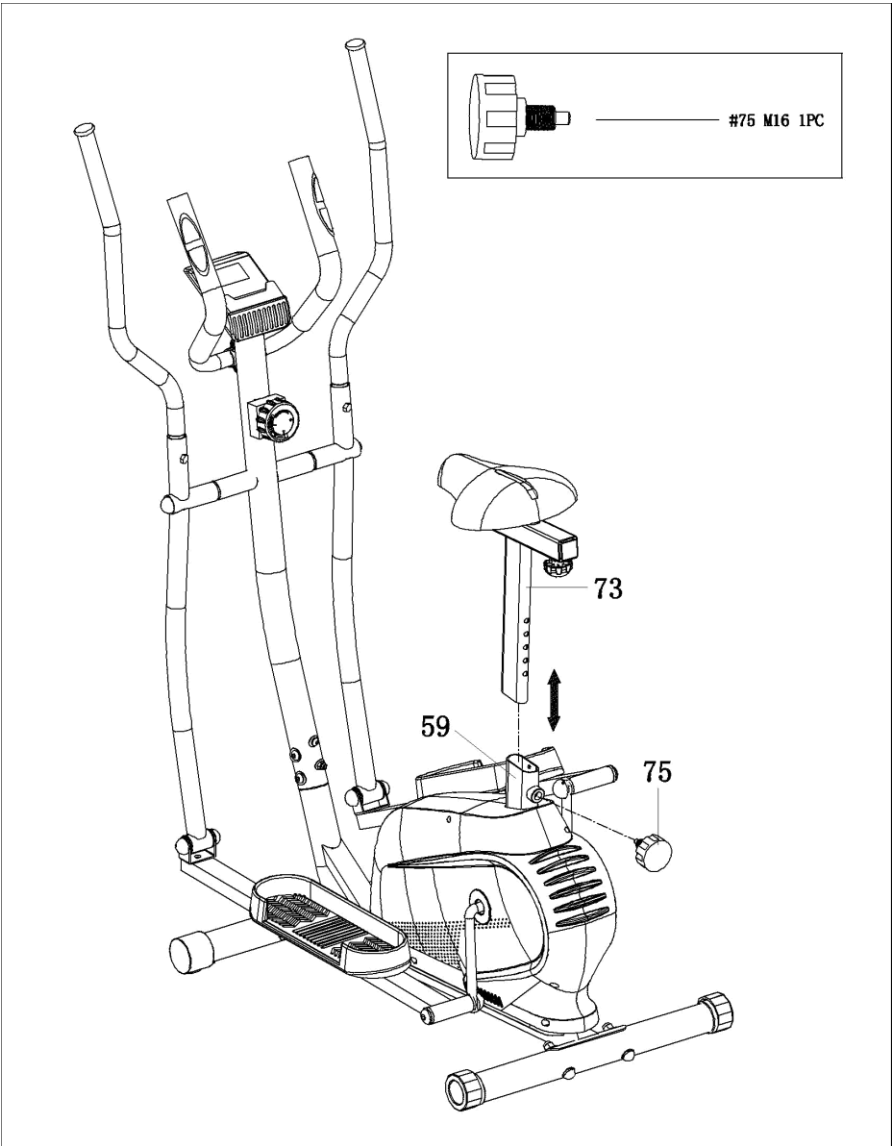
Step 7:

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

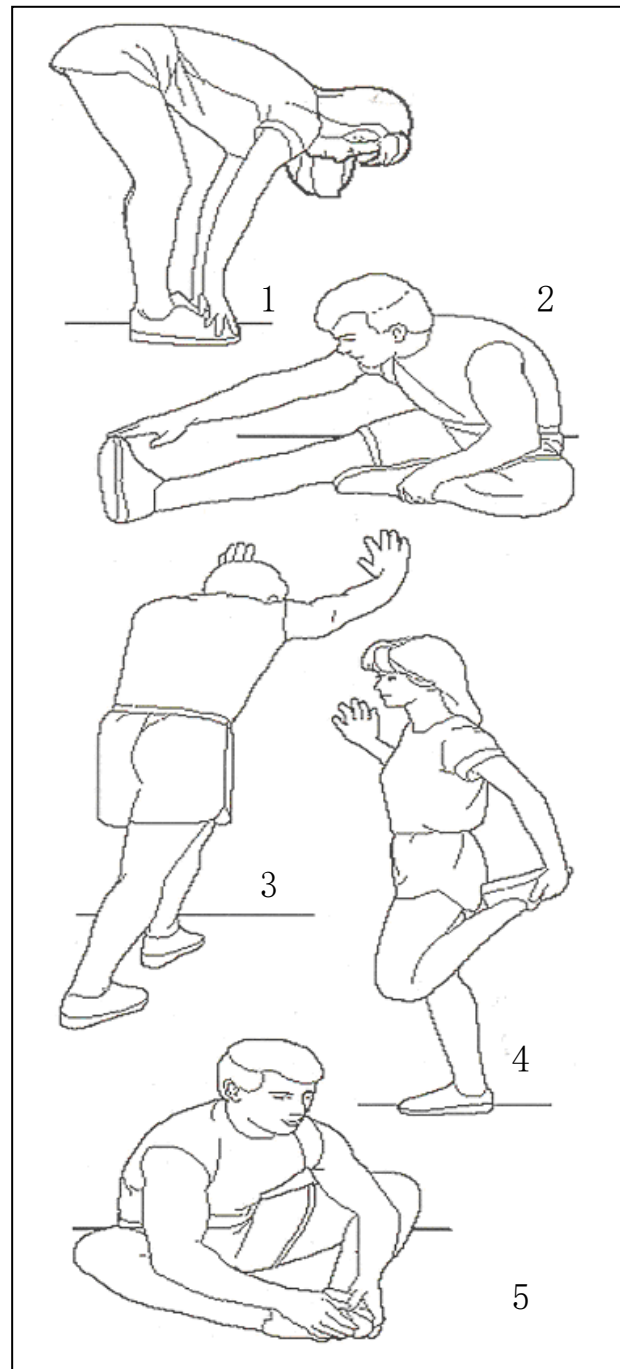
Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it's heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10 ~15 seconds, repeat each foot 3 times.

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.

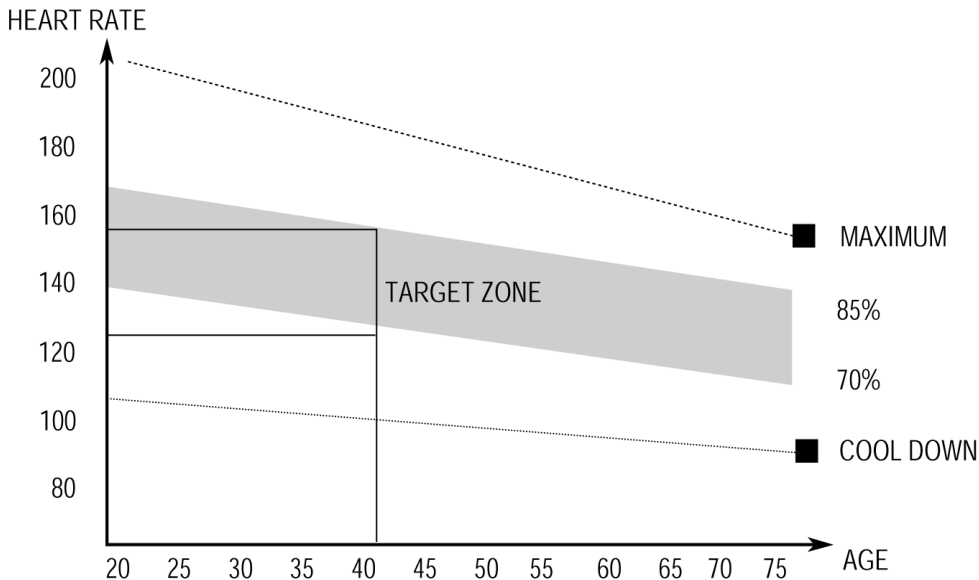
5. Groin Stretch

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.