

IT: ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO
EN: ASSEMBLY INSTRUCTION





**IT: IMPORTANTE - CONSERVARE QUESTE INFORMAZIONI PER
CONSULTARE IN SEGUITO: LEGGERE ATTENTAMENTE**
EN: IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

Caro Cliente,

Grazie per aver acquistato questo prodotto. Per servirti meglio con questo apparecchio ti prego di leggere tutte le istruzioni in presente manuale utente. In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti.

I nostri dettagli di contatto sono di seguito:

| Country |  Telefono |  Email |
|---------|--|---|
| IT | 0039-0249471447 | clienti@aosom.it |

IMPORTATO DA:

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

FATTO IN CINA

Attenzioni prima dell'utilizzo!

1. **Assemblare il prodotto correttamente utilizzando parti originali secondo le istruzioni di assemblaggio. Prima dell'assemblaggio, controllare se la confezione sia in buone condizioni e se i pezzi di ricambio sono completi secondo le precauzioni di trasporto e l'elenco dei pezzi di ricambio.**
2. Prima di allenarsi, assicurarsi che i pezzi di fissaggio dell'apparechiatura siano in stato di blocco.
3. Posizionare la cyclette su un terreno piano e asciutto.
4. Per evitare che il fondo dell'apparechiatura subisca danni quali abrasioni e macchie, posizionare sotto il fondo un oggetto come un cuscino di gomma o una sottile piastra di legno.
5. **Quando si inizia l'allenamento, assicurarsi di non avere alcun oggetto entro la distanza di 2 metri dalla cyclette.**
6. **Utilizzare gli strumenti forniti o altri strumenti adatti per montare o riparare la cyclette. Dopo l'allenamento, asciugare il sudore sull'apparechiatura.**
7. L'uso improprio e l'allenamento fisico eccessivo mettono in pericolo la salute. Si prega di eseguire il programma di allenamento sotto la direzione di un medico che potrebbe dare ottimi suggerimenti sui gesti degli allenamenti, sugli obiettivi degli allenamenti e sulla dieta. **Non fare mai allenamento dopo un pasto. Questa cyclette non è per scopi medici.**
8. **Questo prodotto è utilizzato in casa, quindi non applicarlo all'uso commerciale perché non provochino evitare lesioni o causare incidenti.**
9. Utilizzare la cyclette quando l'apparechiatura funziona correttamente. Effettuare la manutenzione necessaria utilizzando i ricambi originali.
10. Non fare modificare il prodotto o modificarlo da soli per evitare anomalie o incidenti.
11. **Prima della regolazione dell'apparechiatura, osservare la posizione migliore e più grande possibile per garantire che la posizione per la regolazione sia sicura.**
12. **Se non diversamente specificato nelle istruzioni, questa cyclette può essere utilizzata solo da una persona alla volta.**
13. **Nel processo dell'allenamento, indossare indumenti e scarpe sportive. Gli indumenti non devono essere né troppo lunghi né troppo larghi per evitare che vengano agganciati o appesi durante l'allenamento. Le scarpe devono essere adatte ai piedi e le soles devono essere antiscivolo.**
14. **L'allenamento fisico deve essere interrotto se avviene una delle seguenti condizioni: nausea, tremori, estrema mancanza di respiro, frequenza cardiaca eccessivamente veloce, testa pulsante o dolori al petto. Si deve consultare il medico se uno qualsiasi dei sintomi di disagio persiste.**
15. **Si prega di ricordare che le attrezzature sportive non sono giocattoli con cui non si può giocare e, quindi, devono essere utilizzate da quelle persone a scopo di allenamento.**
16. I bambini e le persone disabili devono utilizzare l'apparechiatura in presenza di adulti o persone sane. Devono essere prese misure adeguate per garantire che un bambino non sia in grado di utilizzare l'apparechiatura senza la supervisione di un adulto.
17. Assicurarsi che nessuna parte di un'altra persona sia accessibile all'apparechiatura durante l'allenamento.
18. Per proteggere l'ambiente, non gettare mai le confezioni o le batterie e si deve metterle in una pattumiera designata o in un altro punto di raccolta dei rifiuti.
19. **La cyclette ha un carico massimo di 150 KGS.**

ATTENZIONI!

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

PULIZIA

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

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

MANUTENZIONE / ISPEZIONE

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

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

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

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

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

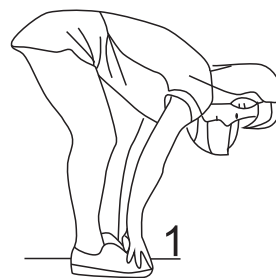
RICICLAGGIO DEL PRODOTTO

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

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

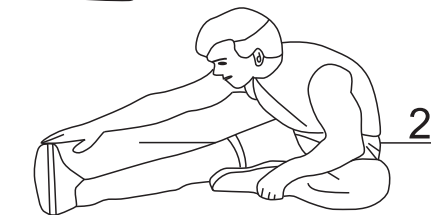
1. Allungamento verso il basso

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



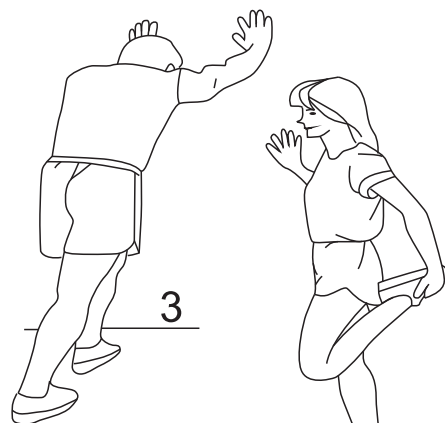
2. Allungamento dei muscoli posteriori della coscia

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



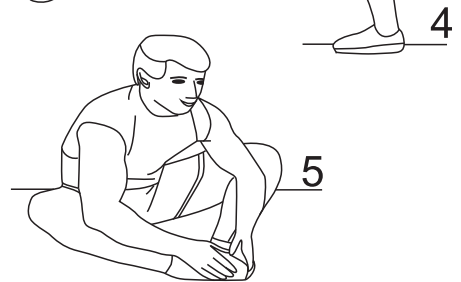
3. Allungamento del polpaccio e dei piedi

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



4. Allungamento dei quadricipiti

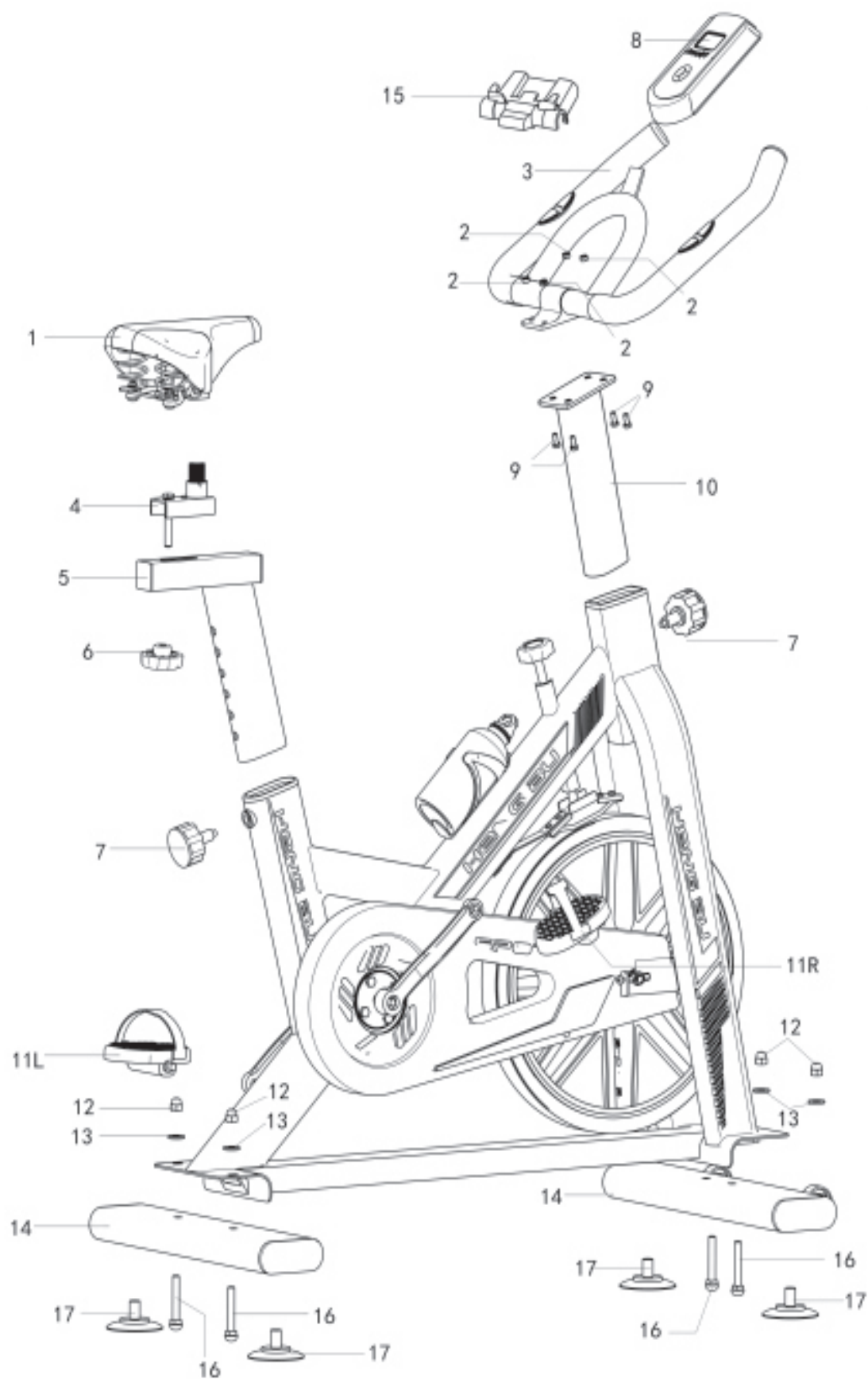
Appoggiare la mano destra contro un muro o sopra una scrivania per mantenere l'equilibrio. e poi afferrare la caviglia con la mano sinistra e tirare il piede verso i glutei. Tenere per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte con ogni piede.



5. Allungamento di inguine

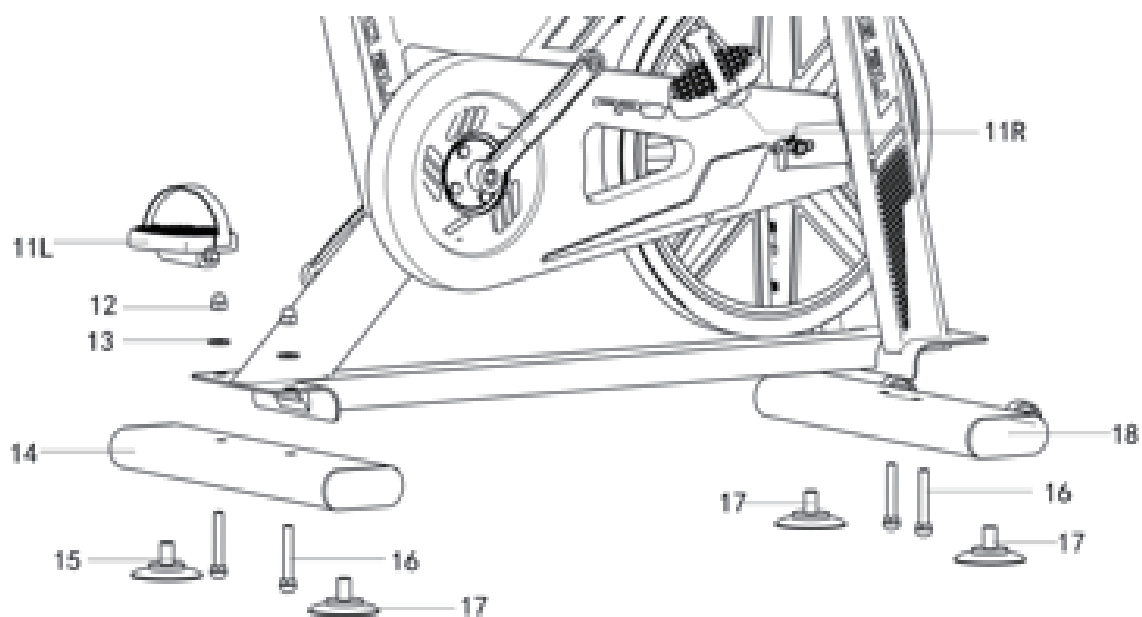
Sedersi con le ginocchia flesse e i talloni dei piedi unite. Tenere le caviglie e piegarsi avanti sui fianchi. Tenerli per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte.





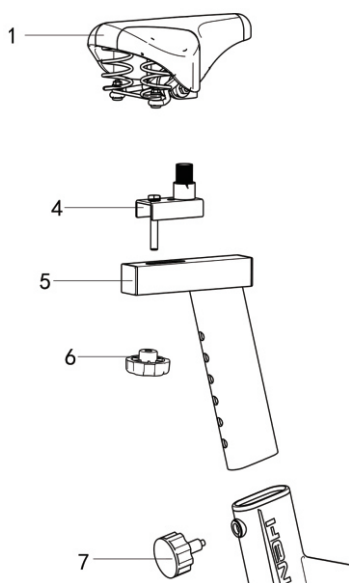
| NO. | DESCRIZIONE | DIMENSIONE | QTA' |
|-----|---|------------|------|
| 1 | Cuscinetto | | 1 |
| 2 | Dado | M 6 | 4 |
| 3 | Manubrio | | 1 |
| 4 | Piastra del cuscinetto | | 1 |
| 5 | Tubo di sollevamento del cuscinetto | | 1 |
| 6 | Manopola del cuscinetto | | 1 |
| 7 | Manopola | Torx | 1 |
| 7 | Manopola | | 1 |
| 8 | Orologio digitale | | 1 |
| 9 | Bullone manuale | M6 | 4 |
| 10 | Tubo di sollevamento | | 1 |
| 11L | Pedale sinistro | | 1 |
| 11R | Pedale destro | | 1 |
| 12 | Dado a calotta | M8 | 4 |
| 13 | Rondella | Ø8 | 4 |
| 14 | Tubo piedino posteriore | | 1 |
| 14 | Tubo piedino frontale | | 1 |
| 15 | Porta cellulare | | 1 |
| 16 | Bullone di supporto | M8*50 | 4 |
| 17 | Vite regolazione piedino | | 4 |
| 18 | Attrezzo | | 1 |

Istruzioni di assemblaggio, passo 1:

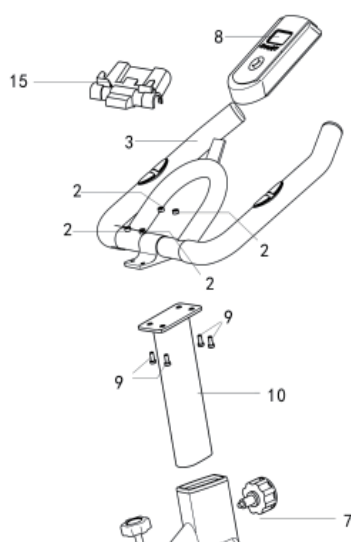


Aprire la confezione, rimuovere il materiale dalla custodia e posizionare il telaio principale a terra. Usando una chiave inglese, stringere i bulloni a testa quadrata e a testa semicircolare (16) alla rondella (13) e al dado a calotta (12) rispettivamente. Il tubo frontale del piedino (14) e il tubo posteriore del piedino vanno poi bloccati nel telaio principale (14).

Secondo passo:



1. Inserire il tubo di sollevamento del cuscinetto (5) nel telaio principale. Allentare la manopola (7). Il cuscinetto (1) va fissato nell'apposita piastra di montaggio del cuscinetto (4), montarlo sul supporto (3), con l'apposita manopola (6) sul tubo di sollevamento (5). il pedale sinistro L e destro R vanno fissati rispettivamente nel telaio principale (fare attenzione a stringerli correttamente individuando il lato sinistro e destro)





Terzo passo:

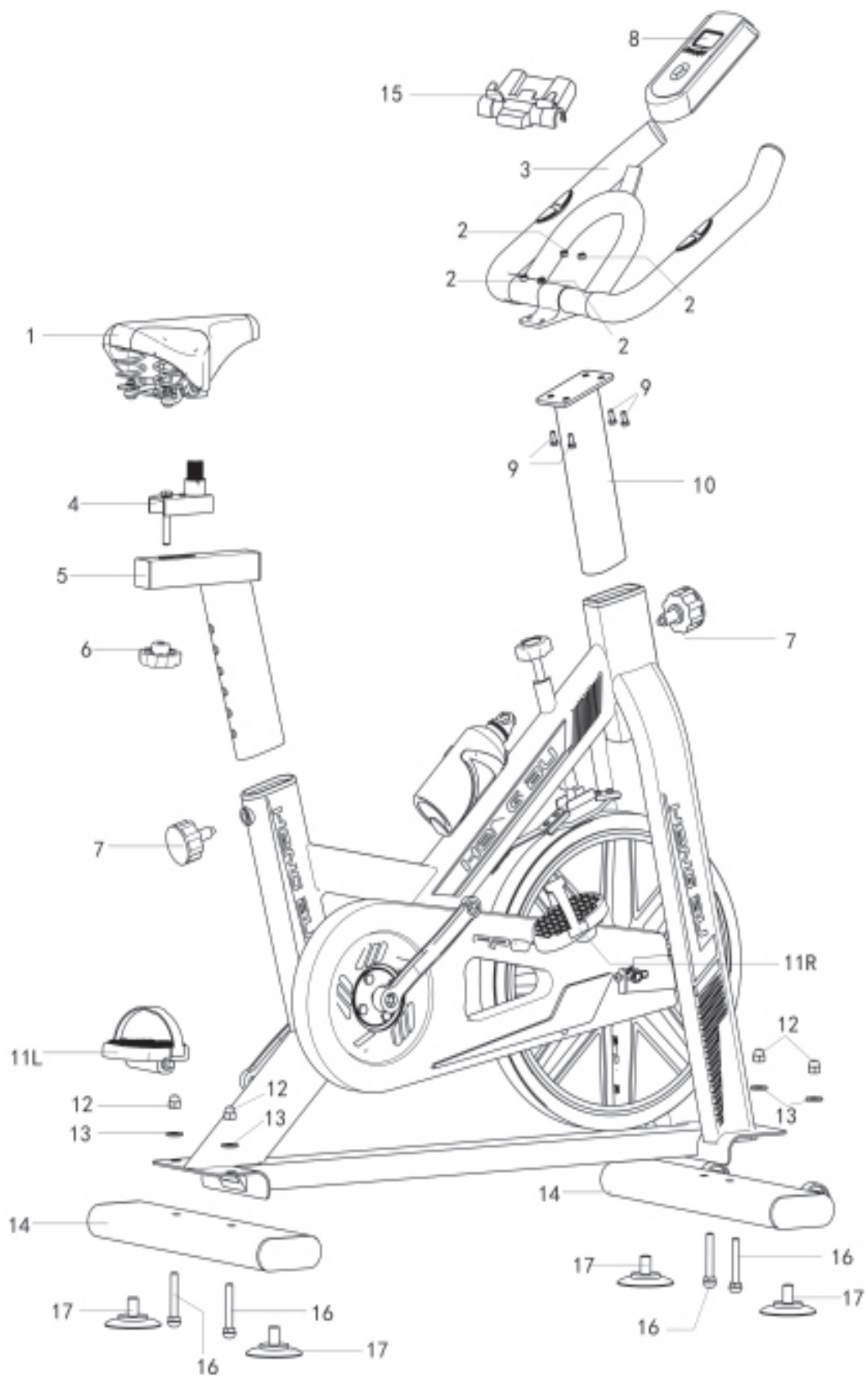
1. Inserire Il tubo di sollevamento (10) nel telaio principale. Stringere la manopola (7). Installare l'orologio digitale con il bullone a mano (9) e il dado (2) sull'impugnatura del tubo di sollevamento (8). Nota: dopo l'installazione assicurarsi che tutto sia montato secondo i requisiti riportati sopra, quindi stringere nuovamente tutte le parti perche' siano ben salde.

Dear customer,

Thank you for purchasing this product. So that your appliance serves you well, please read all the instructions in this user's manual. If you have any questions, please contact our customer care center.

Our contact details are below:

| Country |  Phone |  Email |
|---------|---|---|
| IT | 0039-0249471447 | clienti@aosom.it |



Before Using!

1. Assembly this product properly using original parts according to the installation instruction. Before assembly, inspect whether packages are in good condition and whether spare parts are complete in accordance with transport precautions and the list of spare parts.
2. Prior to exercise, make sure equipment fasteners are in locking state.
3. Please place the exercise bike on a dry and flat ground.
4. To prevent the bottom of the equipment from damage such as abrasion and stain, put under the bottom an object such as a rubber cushion or a thin wood plate.
5. When starting the exercise, be sure to have no any object within 2m from the exercise bike.
6. Please use the attached or other appropriate tools to assemble or repair the exercise bike. After exercise, please wipe sweat off it.
7. Improper use and excessive exercise endanger your health. Please carry out your exercise plan under the direction of a doctor. He can provide you with excellent suggestions on your exercise gestures, exercise goals and your food. Never make exercise after a meal. This exercise bike is not for the medical purpose.
8. This product is used in home, please do not apply to commercial use, so as to avoid injury or cause accident.
9. Please use the exercise bike when the equipment is in good operation. Make necessary maintenance using original spare parts.
10. Do not modify or modify the product yourself to avoid any abnormality or accident.
11. When regulating the equipment, note to observe the best position and largest adjustable position to ensure the adjusted position is safe.
12. Unless otherwise specified in the instruction, this exercise bike is only for use by one person at one time.
13. During exercise, please wear sports cloths and shoes. The clothes shall not be too long and too wide so as to prevent them from being hooked or hung during exercise. The shoes must be suited for the feet and the soles shall be anti-slip.
14. Exercise should be stopped if any of the following occur: Nausea, Trembling, Extreme Shortness of Breath, Excessively Fast Heart Rate, A Throbbing Head or Pains in the Chest. Your physician should be consulted if any of the symptoms of discomfort persist.
15. Please the sport equipment are not toys for playing with, and thus, shall be used by those people for exercise purpose.
16. Children and disabled persons shall use the equipment in the presence of adults or healthy people. Appropriate measures shall be taken to ensure a child is unable to use the equipment without the supervision of an adult.
17. Make sure any part of another person will not be accessible to the equipment during the exercise.
18. To protect the environment, never discard packages or batteries, and please put them into a designated dustbin or other waste collection point.
19. The exercise bike has a maximum load of **150 KG**.

Attention!

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

MAINTAIN

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

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

MAINTENANCE / INSPECTION

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

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

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

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

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

PRODUCT RECYCLING

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

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

1. Down Stretch

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

2. Hamstring Stretch

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

3. Calf and Foot Stretching

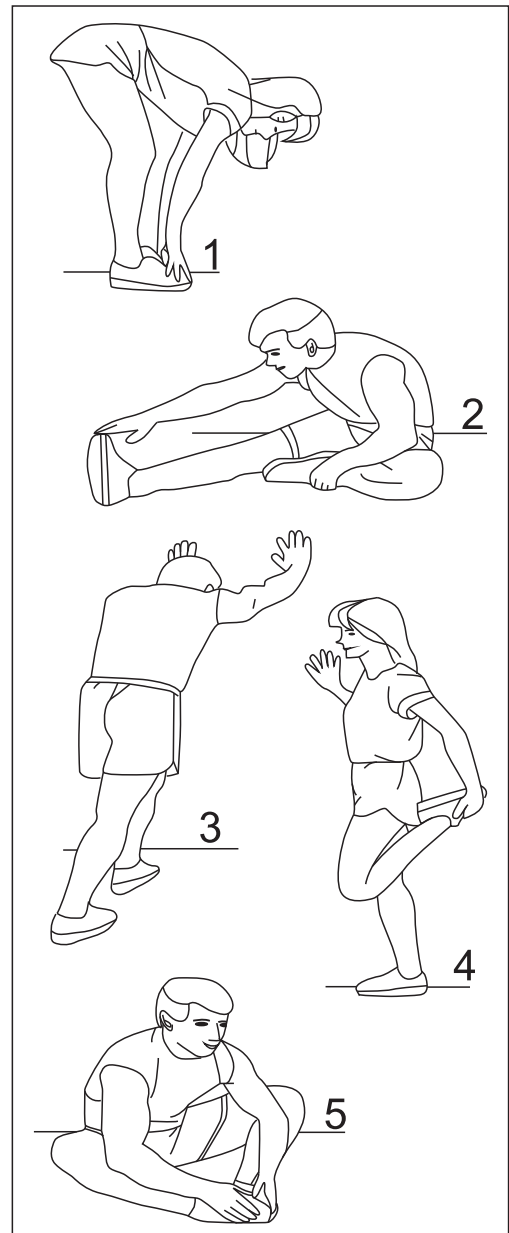
Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it is heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

4. Quadriceps Stretch

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

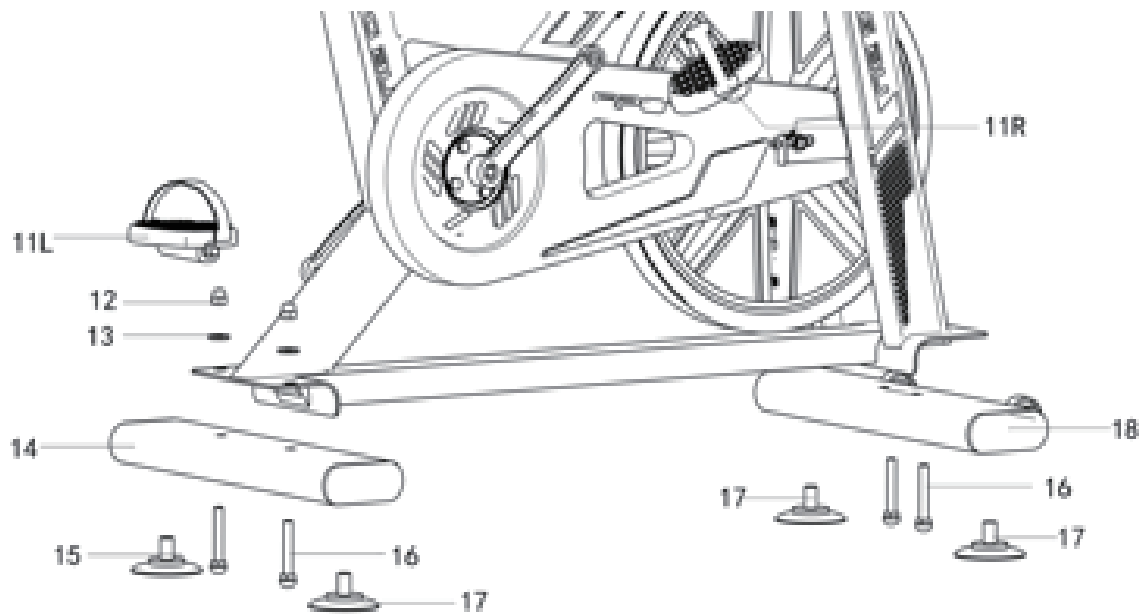
5. Groin Stretch

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



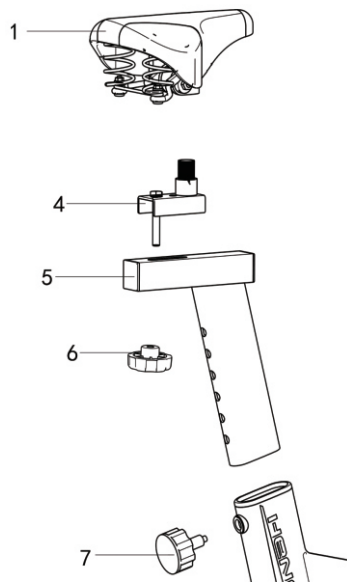
| NO. | DESCRIPTION | SIZE | QTY |
|------|-----------------------|-------|-----|
| 1 | Cushion | | 1 |
| 2 | Nut | M6 | 4 |
| 3 | handlebar | | 1 |
| 4 | Cushion soleplate | | 1 |
| 5 | Cushiou lifting pipe | | 1 |
| 6 | Cushionknob | | 1 |
| 7 | Knob | Torx | 1 |
| 7 | Knob | | 1 |
| 8 | Digital watch | | 1 |
| 9 | Hand bolt | M6 | 4 |
| 10 | Lifting pipe | | 1 |
| 11L | Left pedal | | 1 |
| 11 R | Right pedal | | 1 |
| 12 | Cap nut | M8 | 4 |
| 13 | washer | Ø8 | 4 |
| 14 | Rear foot tube | | 1 |
| 14 | Front foot bube | | 1 |
| 15 | Mobilephone bracket | | 1 |
| 16 | Carrage boit | M8×50 | 4 |
| 17 | Adjustable foot screw | | 4 |
| 18 | tool | | 1 |
| | | | |

Assembly Instructions Assembly Step One:

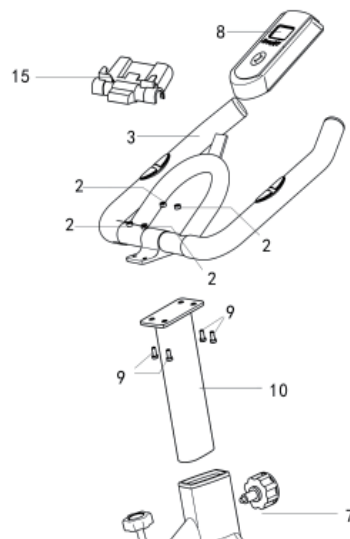


Open the box, remove the above material from the case, and place the main frame flat on the ground. Using an open wrench, the semicircle head square neck bolts (16) are put on the washer (13), the cover nut (12) respectively the forefoot tube 14) and the hind leg tube are locked in the main frame (14).

Second step



1. Insert (5) cushion lifting pipe into main frame. Unscrew the (7) Pull knob. Cushion (1) is locked in the cushion mounting seat (4), pad on the large flat pad (3), with (6) Nut lock on (5) Cushion lifting tube. 3, the left L, right R pedal respectively locked in the main frame (on. (Note that the left and right, and then the thread to tighten)



Third step:

- (1) Insert (10) The lifting pipe into the main frame. Lock (7) Draw knob. The (3) hand tube (9) bolt, (2) nut is installed in (2) hand to install the electronic meter of the lifting pipe (8) handle.