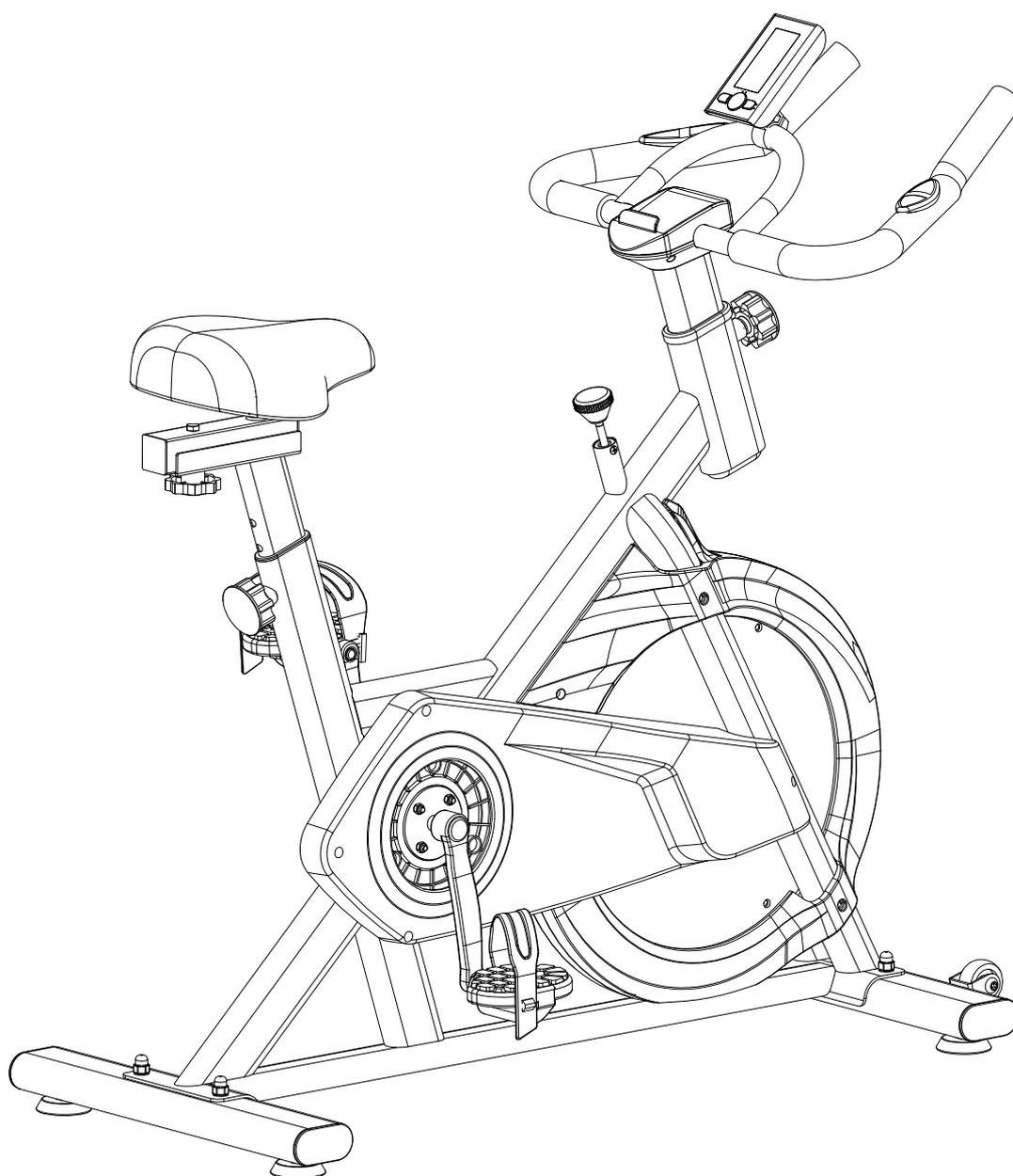




IN230300032V01_UK_IT

A90-193

EN



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTION

Please read the User Manual carefully before using this product and retain for future reference.

Important Safety Instructions

Please read carefully prior to using this product.

You should consult a physician before beginning any exercise program including a program involving the use of the spin bike – this is especially important if you are pregnant, sick, injured or have a pre-existing medical condition. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level. If whilst using the spin bike you feel dizzy, faint, short of breath, or any pain, **STOP** using the bike immediately and consult a physician.

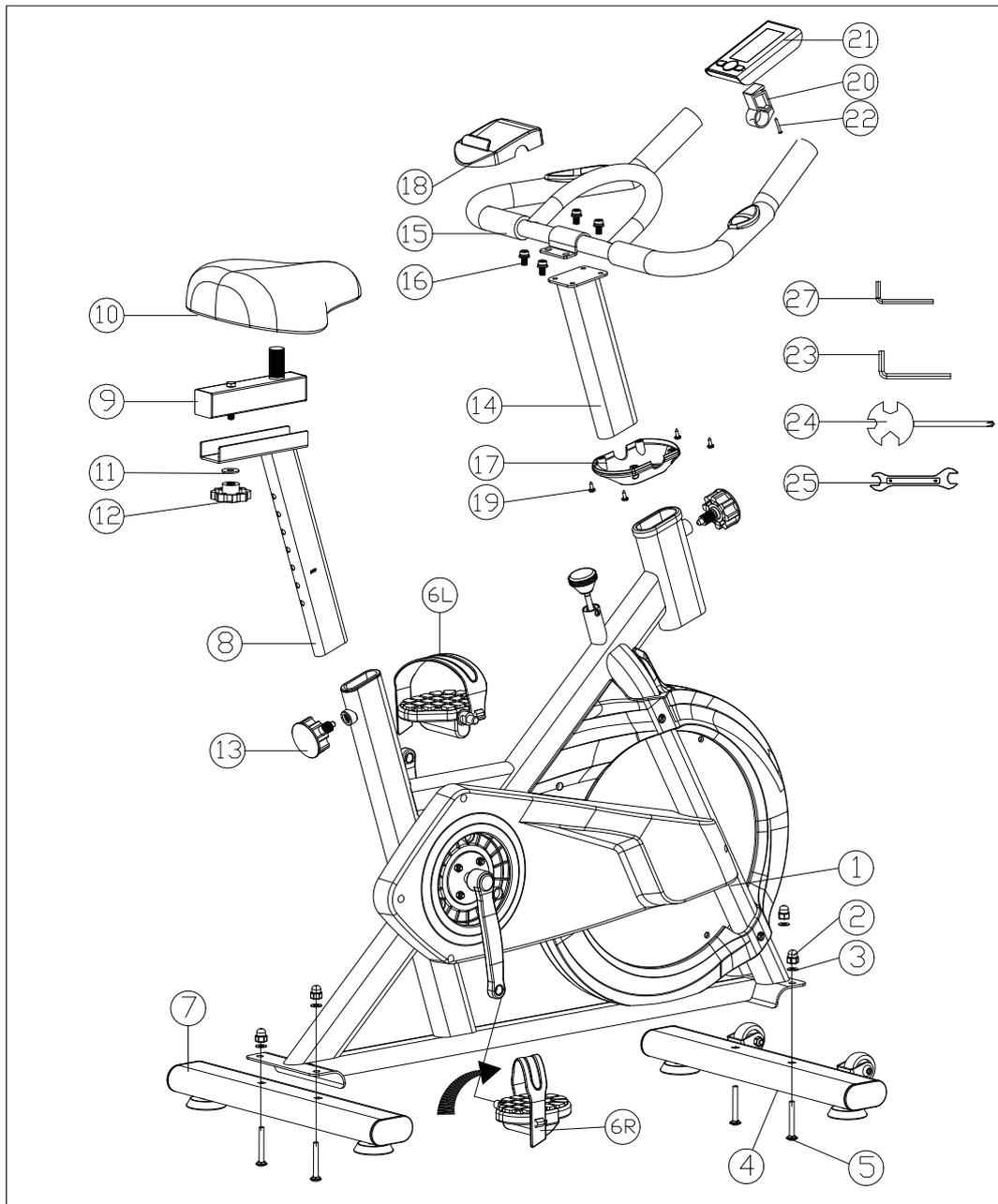
When using fitness equipment, you should follow normal safety procedures, especially if there are children or pets around.

1. Always place the bike flat on the ground in a dry clean area, to avoid placing the bike on thick carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 meter of free space all around it.
2. Adjust the front and back stabilizers each time you use the bike to ensure it's stable and level with the floor.
3. In the event the bike malfunctions, PUSH down on the red EMMERGENCY STOP – the bike will stop immediately – contact the distributor for further instructions.
4. Never exceed the MAX or STOP mark when adjusting the handlebars and saddle, to ensure the adjustment locks are tight and secure.
5. Spinning pedals can cause injury and damage the bike – to reduce pedal speed, add resistance by turning the TENSION control.
6. Regular maintenance will prolong the life of your bike and prevent injury – refer to the Maintenance section below.
7. Always use proper lifting techniques and / or assistance when lifting or moving

the bike to avoid injury.

8. Never leave the bike unattended especially if there are young children around.
9. The Spin bike is not suitable for children under 14 years of age or for people with physical conditions unless supervised by an adult.
10. The maximum user weight for the bike is 120KG.
11. The Spin bike is designed for home use only and should only be used indoors in a clean dry area.

EXPLODED VIEW



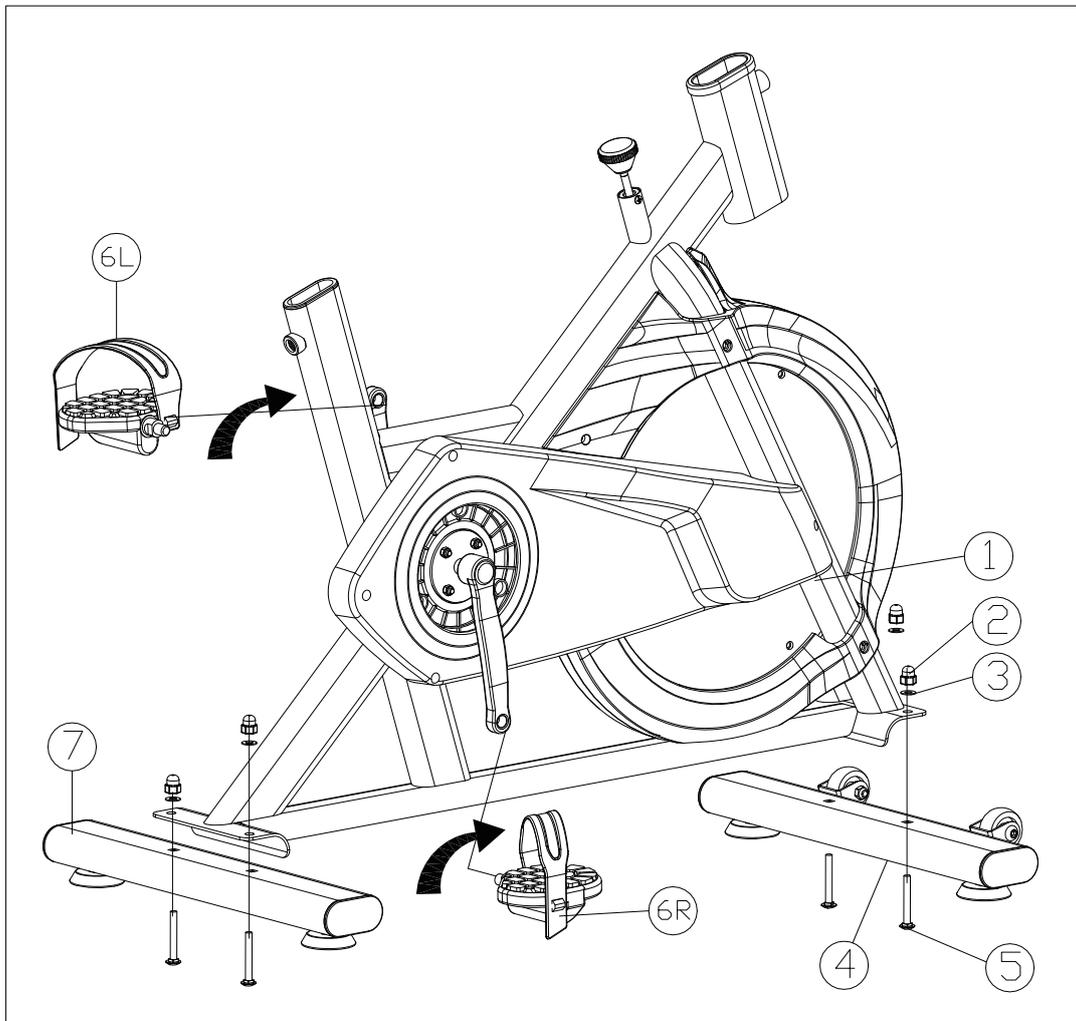
PART LIST

NO.	DESCRIPTION	No.	DESCRIPTION
1	main frame	14	handlebar supporting tube
2	M8 nut	15	Handle bar
3	Flat gasket	16	Combination screw
4	front stabilizer	17	Phone holder under part
5	M5x45 carriage screws	18	Phone holder upper part
6	Pedal L/R	19	Cross Tapping screw
7	rear stabilizer	20	Monitor holder
8	seat supporting tube	21	Monitor
9	seat sliding set	22	Tapping screw
10	Seat	23	6mm Allen wrench
11	gasket	24	Multi-function screwdriver.
12	M10 knob	25	Wrench
13	M16 knob		

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

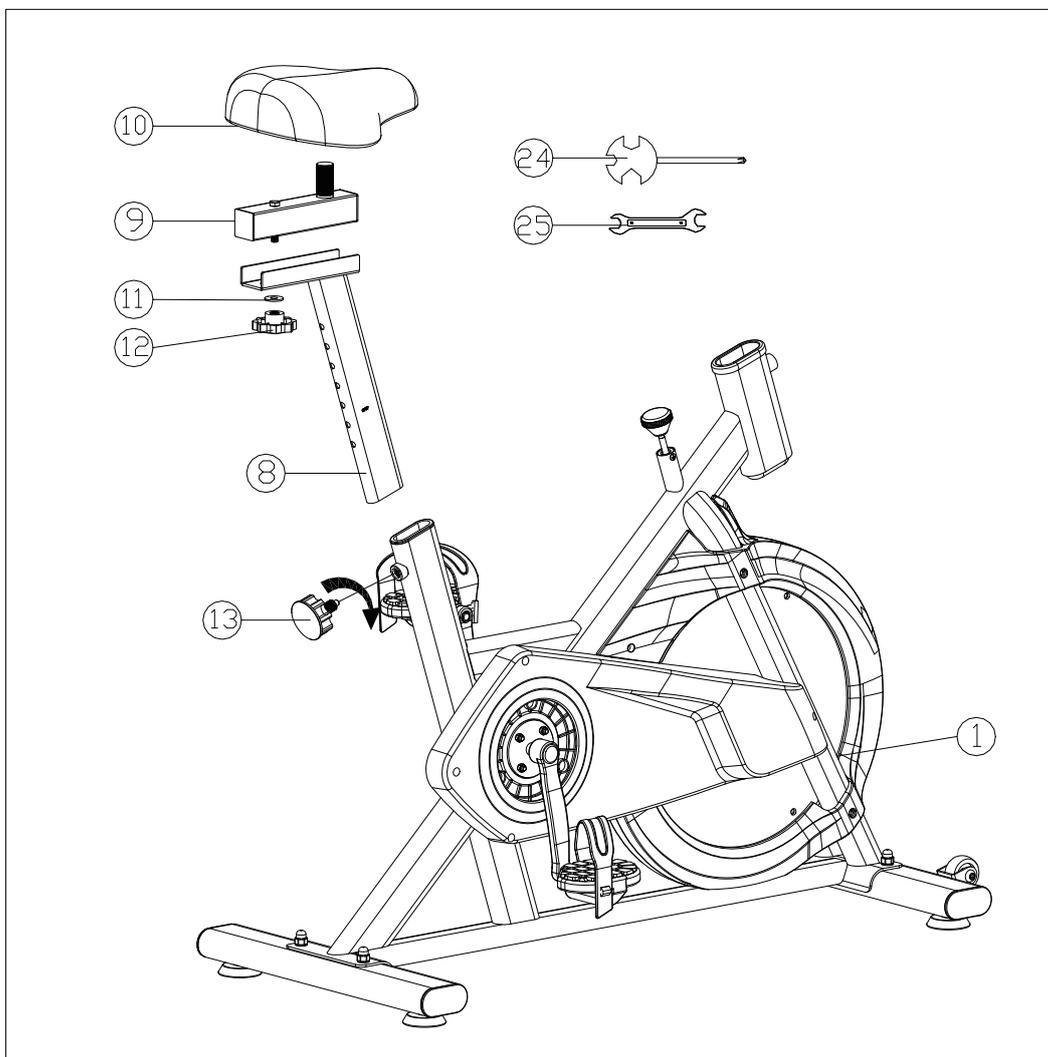
STEP 1 and 2

1. Fix the front stabilizer (4) and the rear stabilizer (7) to the main frame (1).
2. Lock into the proper place with the bolts (05), washers (03) and nuts (02) provided – see the illustrations.
3. Firmly fix the pedal marked L (4) to the crank arm marked L (16) in an anti-clockwise direction until tight. fix the pedal marked R (4) to the crank arm marked R (16) in a clockwise direction until tight – see the illustration.



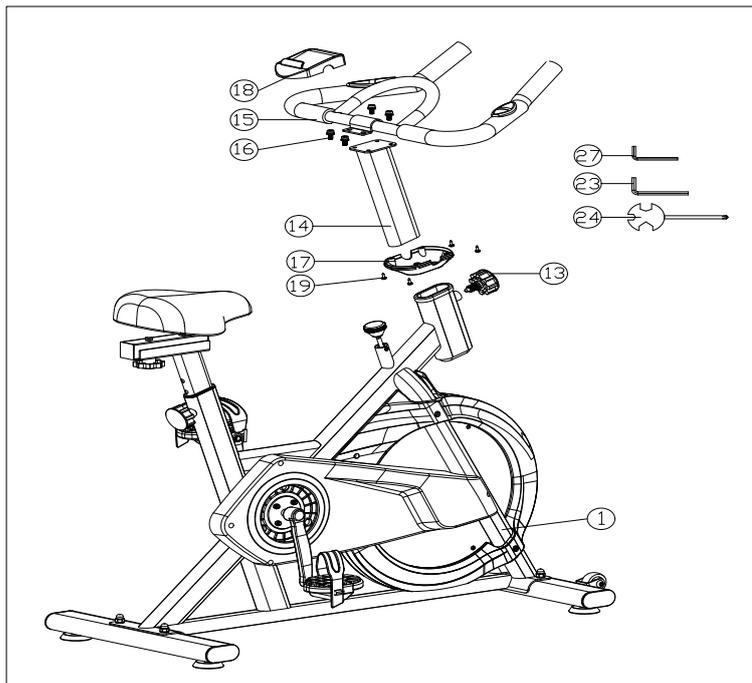
STEP 3 and 4 and 5

1. Fix the seat supporting tube (8) into the main frame (1), to tighten it with the adjustable knob (13), then slide the seat sliding set (9) into the seat supporting tube (8), to lock in with the adjustable knob (12).
2. Now fix the seat (5) into the seat sliding set (9), to screw the nut of the seat until tight.



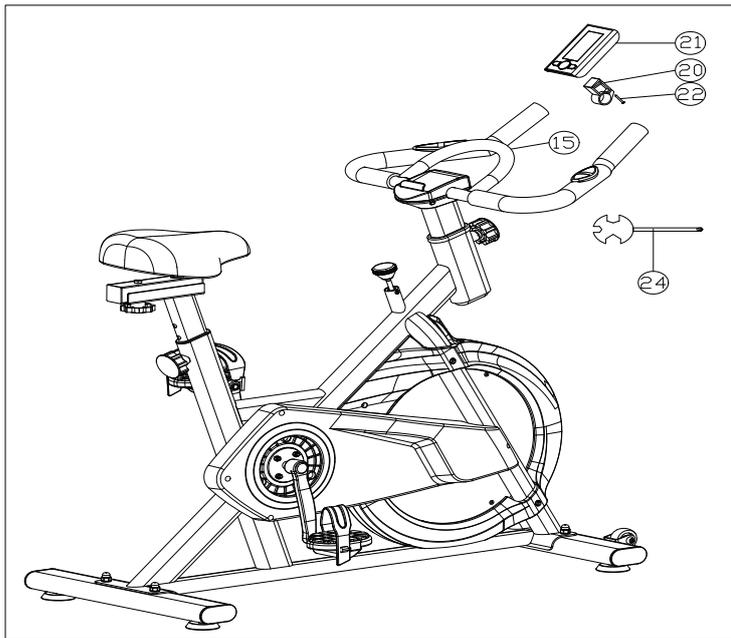
STEP 6 and 7

1. Fix the handlebar (15) to the handlebar supporting tube (14) with the provided bolts and washers. then install the phone holder under part(19) to the handle supporting tube(14) and lock the tube with the adjustable knob (13). Finally , tighten the screws of the upper and under parts of the phone holder.
2. Lock the monitor (20) into the handlebar (14), then insert the monitor holder (20) into the flute on the back of the monitor(21) – see the illustration. Then remember to load the button battery, and connect the computer wire to the monitor – see the illustration.



STEP 8

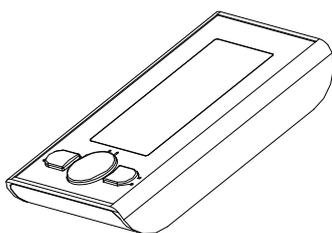
1. Lock the monitor (20) into the handlebar (14), then insert the monitor holder (20) into the flute on the back of the monitor(21) – see the illustration. Then remember to load the button battery, and connect the computer wire to the monitor – see the illustration.



Most Important

After all above steps finished, the most important is to make sure all the bolts and parts are securely fixed before you are riding on the bike.

COMPUTER OPERATING INSTRUCTIONS



SCAN	Scans all functions – TIME, SPEED, DISTANCE, TOTAL DIST, PULSE, CALORIES
TIME	Displays work out time lapse while exercising
SPEED	Displays the current speed
DISTANCE	Displays the distance while exercising
RMP	Show the number of rotations per minute
PULSE	Displays your heart rate
CALORIES	Displays the calories you have burned

1. You will need one button battery (provided) to operate the Computer.
2. To select the function you want, press the MODE button and then select the function of choice from the table above.
3. To reset the Computer, hold down the MODE button for 4 seconds.
4. The Computer will automatically turn off after 4 minutes when the bike is not in use. Press any key to restart.
5. To monitor your heart rate, place your thumbs on the heart rate sensor for a few seconds and check the display.
6. If there is an improper display on the Computer, please replace both batteries with new ones at the same time.

If you have any questions, please contact our customer care center.

Our contact details are below:

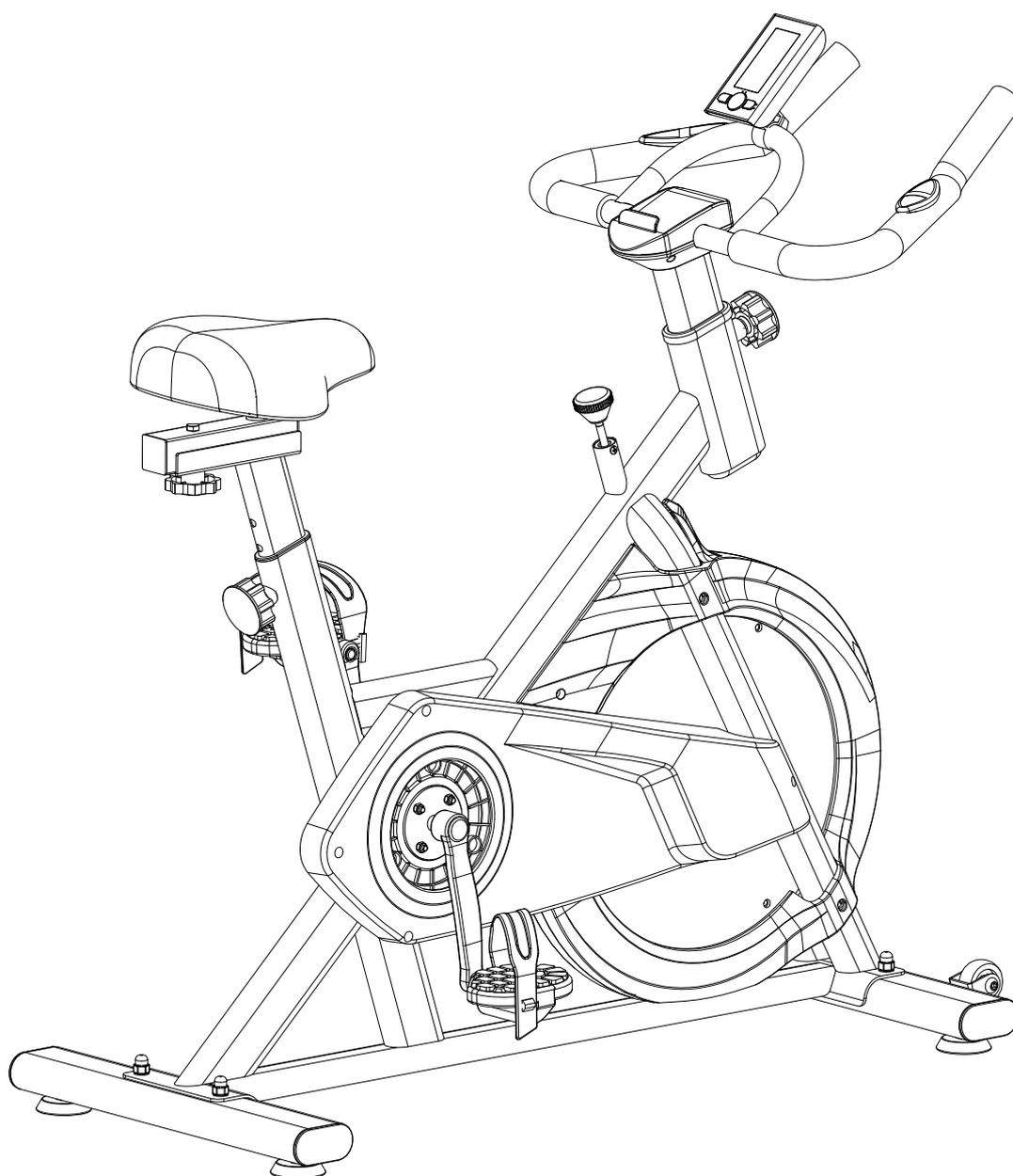


0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:
MH STAR UK LTD
Unit 27, Perivale Park,
Horsenden lane South
Perivale, UB6 7RH
MADE IN CHINA



IMPORTANTE - CONSERVARE QUESTE INFORMAZIONI
PER CONSULTARLE IN SEGUITO: LEGGERE ATTENTAMENTE

ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

Si prega di leggere il manuale attentamente prima di usare questo prodotto e conservare per future referenze.

Importanti note sulla sicurezza

Si prega di leggere attentamente prima si usare il prodotto.

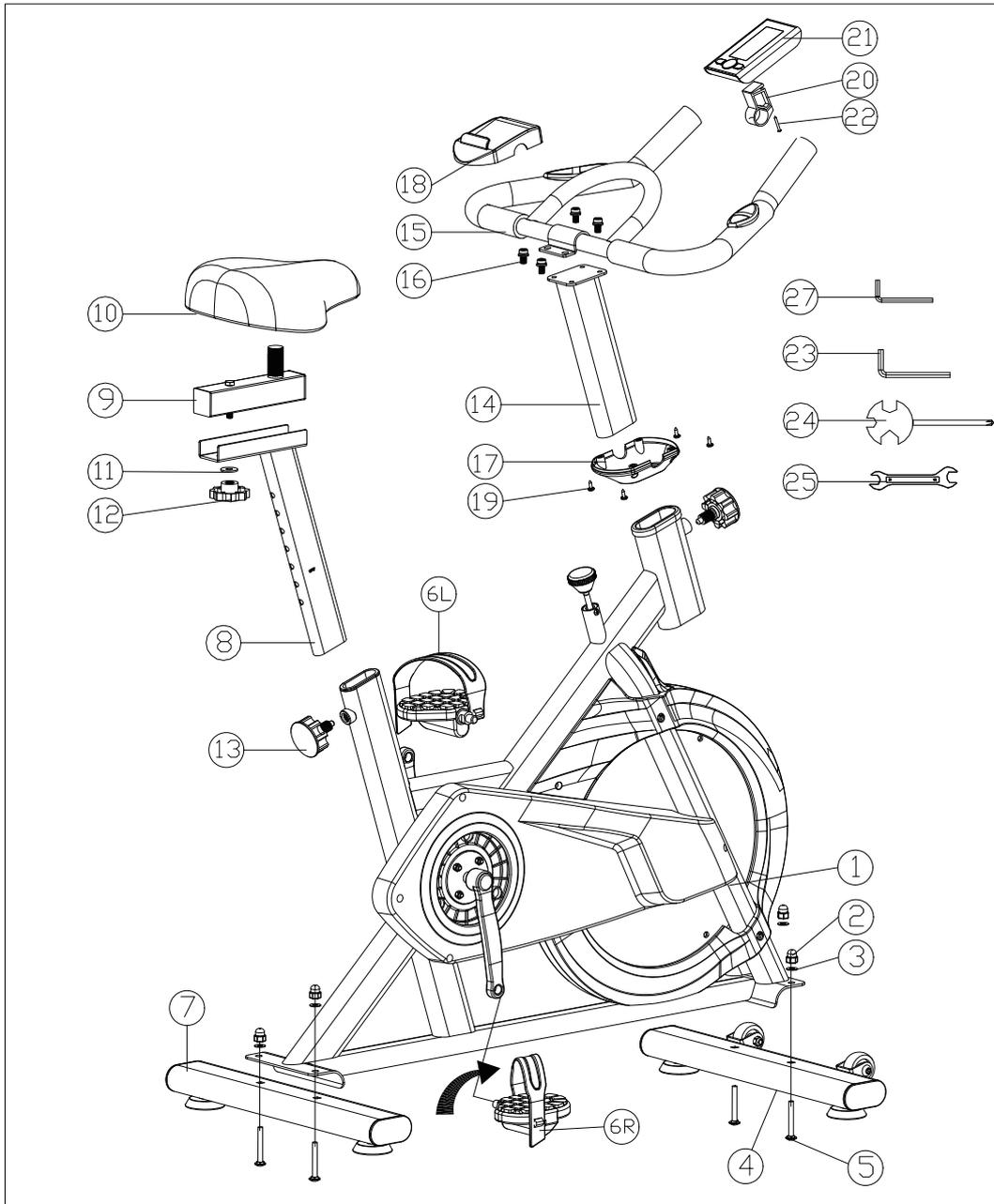
Dovete consultare un medico prima di iniziare qualunque attivita' di esercizio fisico che include un programma che prevede l'uso di una bici da spin – questo e' specialmente importante se siete incinta, malati, infortunati, o se avete altre condizioni mediche pre esistenti.

Il consiglio del vostro medico e' fondamentale se state assumendo medicinali che hanno effetto sul vostro battito cardiaco, pressione sanguigna o livello del colesterolo. Se durante l'uso della bici sentite capogiri, svenimenti, respiro corto, o qualsiasi dolore, **INTERROMPERE** l'utilizzo della bici immediatamente e consultare il medico.

Quando uste attrezzi per l'esercizio fisico, dovete seguire le normali procedure di sicurezza, specialmente se vi sono bambini o animali domestici attorno.

1. Posizionare sempre la bici piana sul terreno in un'area asciutta e sgombra, evitando di posizionarla sul tappeto. Per la vostra sicurezza, il macchinario deve avere almeno 0.5m di spazio libero tutt'attorno.
2. Regolare gli stabilizzatori frontale e posteriore ogni volta che usate la bici per assicurare che sia stabile sul pavimento.
3. Nel caso di malfunzionamenti, PREMERE il pulsante STOP EMERGENZA, la bici si fermerà immediatamente – contattare il distributore per ulteriori istruzioni a riguardo.
4. Non eccedere mai le indicazioni di MAX e STOP quando regolate il manubrio e la sella, per assicurare che i morsetti di bloccaggio siano stretti in sicurezza.
5. I pedali in movimento possono provocare lesioni e danneggiare la bici – ridurre la velocita' di rotazione, incrementare la resistenza ruotando la manopola di controllo della TENSIONE.
6. La manutenzione regolare allunghera' la vita del prodotto e prevenira' lesioni – fare riferimento alla sezione sulla manutenzione di cui sotto.
7. Usare sempre tecniche di sollevamento adatte e / o assistenza quando sollevate o muovete la bici per evitare di farvi male.
8. Non lasciare mai la bici incustodita specialmente se vi sono bambini piccoli attorno.
9. La bici da spin non e' adatta ai bambini al di sotto dei 14 anni o per persone con condizioni fisiche tranne se supervisionate da un adulto.
10. Il peso massimo dell'utente e' di 120kg.
11. La bici da spin e' progettata solo per un uso domestico e va usata solo all'interno e in aree asciutte e sgombre.

VISTA ESPLOSA



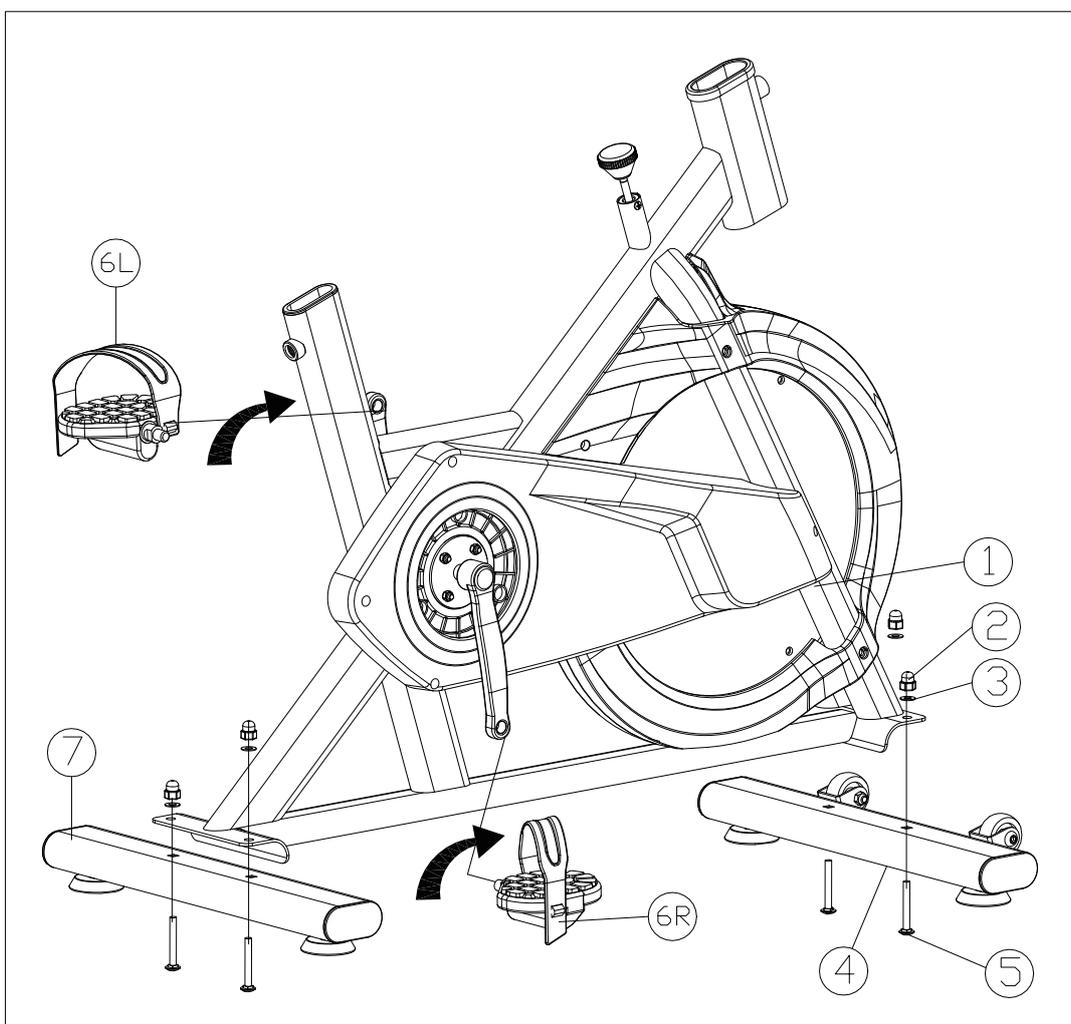
LISTA PARTI

NO.	DESCRIZIONE	No.	DESCRIZIONE
1	Telaio	14	Tube supporto manubrio
2	Dado M8	15	Manubrio
3	Guarnizione piatta	16	Vite a combinazione
4	Stabilizzatore frontale	17	Porta telefono parte inferiore
5	M5x45 viti supporto	18	Porta telefono parte superiore
6	Pedali S/D	19	Viti testa a croce
7	Stabilizzatore posteriore	20	Poggia schermo
8	Tube supporto sella	21	Schermo
9	Set sella	22	Vite autofilettante
10	Sella	23	Chiave a brugola 6mm
11	Guarnizione	24	Cacciavite multifunzionale
12	Manopola M10	25	Chiave inglese
13	Manopola M16		

ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

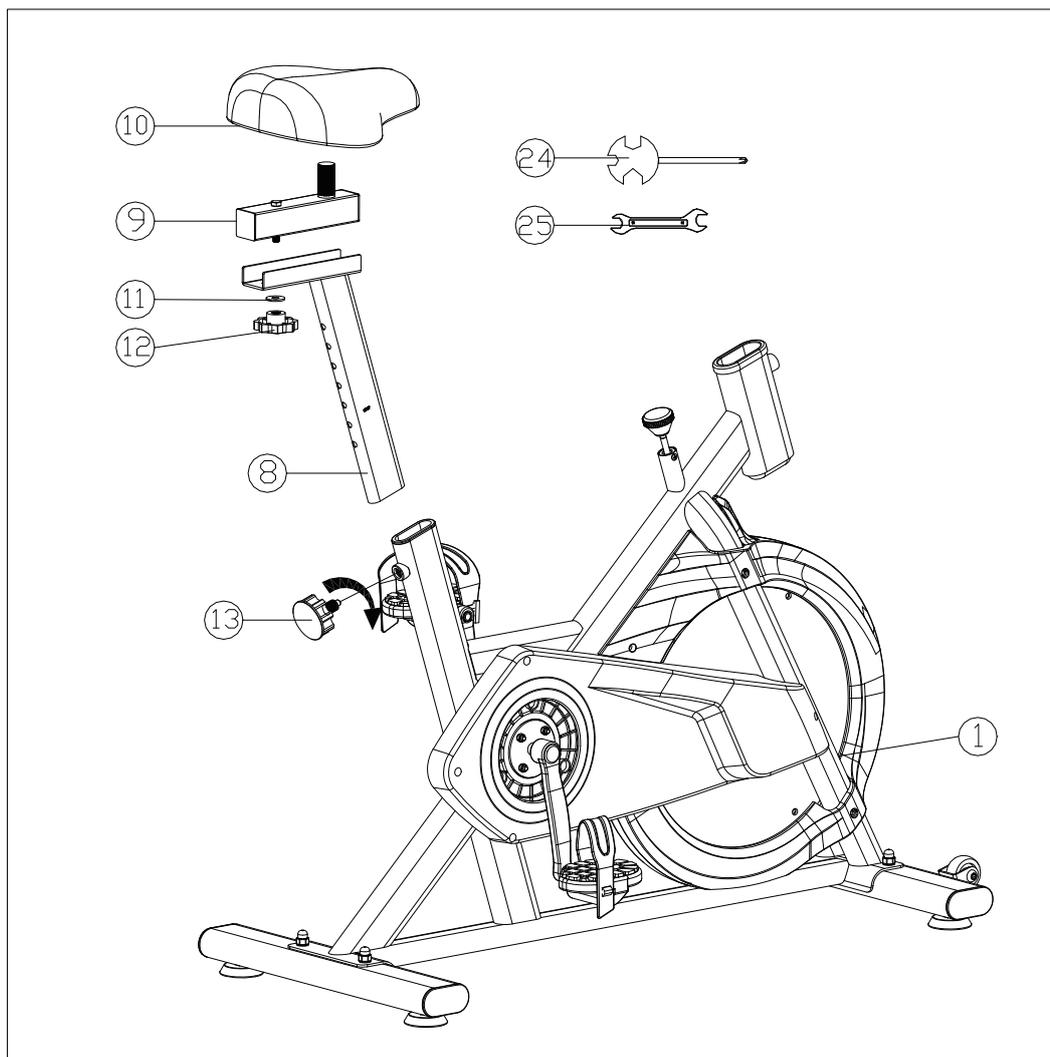
STEP 1 e 2

1. Fissare lo stabilizzatore frontale (4) e posteriore (7) al telaio (1).
2. Bloccare in posizione con i bulloni (5), rondelle (3) e dadi (2) forniti – vedere le figure.
3. Fissare in sicurezza il pedale marcato S (4) alla livella marcata S (16) in senso antiorario fino a che non e' saldo. Fissare in sicurezza il pedale marcato D (4) alla livella marcata D (16) in senso antiorario fino a che non e' saldo. Vedere la figura.



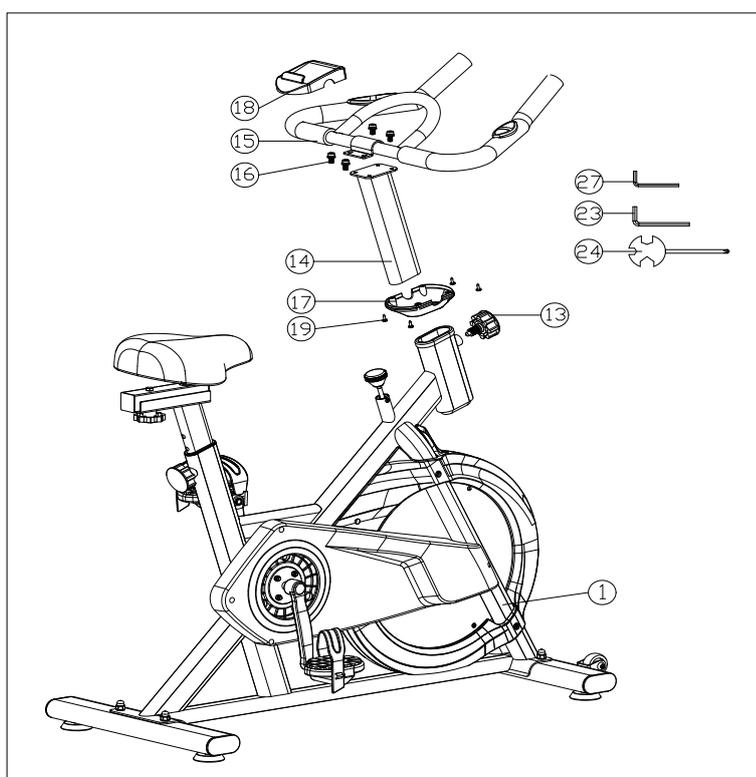
STEP 3, 4 e 5

1. Fissare il tubo supporto sella (8) al telaio principale (1), stringerlo con la manopola (13), poi infilare il set sella (9) nel tubo supporto sella (8), e fissare con la manopola di regolazione (12).
2. Ora fissare la sella (5) nel set sella (9), e avvitare i bulloni fino a che non e' ben salda.



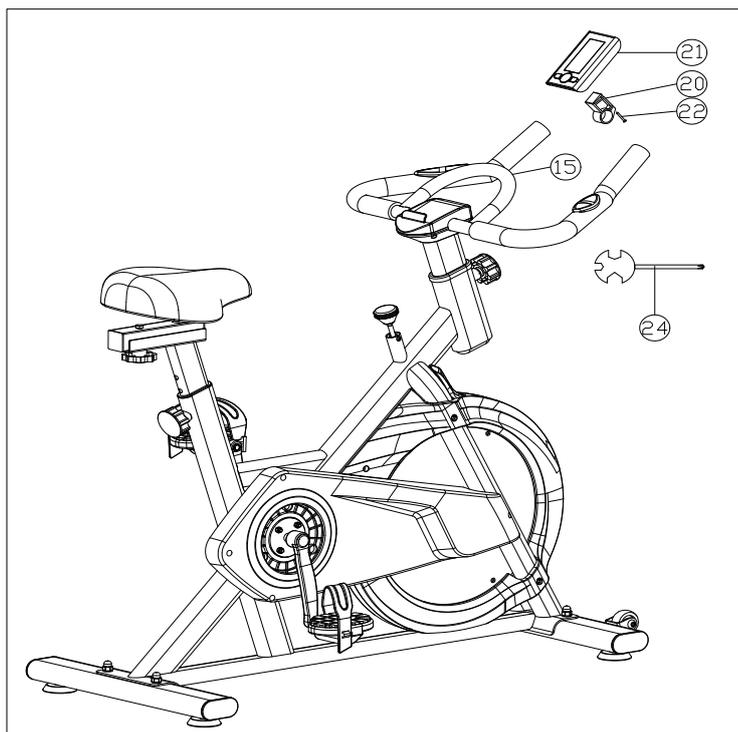
STEP 6 e 7

1. Fissare il manubrio (15) al tubo supporto manubrio (14) con i bulloni e rondelle fornite. Poi installare il porta telefono parte inferiore (19) al tubo di supporto (14) e bloccare con la manopola di regolazione (13). Infine, avvitare insieme le parti inferiore e superiore del poggia telefono.
2. Bloccare il monitor (20) sul manubrio (14), poi inserire il poggia monitor (20) nell'apposito incavo del monitor (21) – vedere la figura. Ricordarsi di caricare la batteria, e connettere il monitor al computer via cavo – vedere la figura.



STEP 8

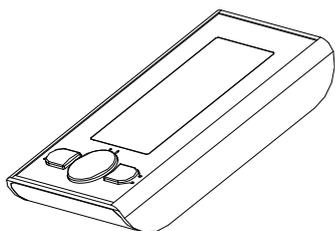
1. Bloccare il monitor (20) sul manubrio (14), poi inserire il poggia monitor (20) nell'apposito incavo del monitor (21) – vedere la figura. Ricordarsi di caricare la batteria, e connettere il monitor al computer via cavo – vedere la figura.



Molto importante

Dopo che avrete terminato gli step sopra, la parte piu' importante e' di assicurarsi che tutti i bulloni e le parti siano fissate in sicurezza rima di utilizzare la bici.

ISTRUZIONI D'USO DEL COMPUTER



SCAN	Scansiona tutte le funzioni – TIME, SPEED, DISTANCE, TOTAL DIST, PULSE, CALORIES
TIME	Mostra il tempo di esercizio trascorso
SPEED	Mostra la velocita' corrente
DISTANCE	Mostra la distanza percorsa durante l'esercizio
RMP	Mostra il numero di rotazioni per minuto
PULSE	Mostra il battito cardiaco
CALORIES	Mostra le calorie bruciate

1. Vi servira' una batteria (inclusa) per usare il computer.
2. Per selezionare la funzione desiderata, premere il pulsante MODE e poi selezionare la funzione dalla tabella si cui sopra.
3. Per reimpostare il computer, tenere premuto il pulsante MODE per 4 secondi.
4. Il computer si spegnera' automaticamente dopo 4 minuti in cui non e' in uso. Premere qualsiasi pulsante per riaccenderlo.
5. Per monitorare il battito cardiaco, posizionare entrambe i pollici sul sensore del battito per alcuni secondi e controllare lo schermo.
6. Se vi sono problemi di visualizzazione col computer, si prega di sostituire entrambe le batterie con due nuove e ritentare.

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