

DE: MONTAGEANLEITUNG
EN: ASSEMBLY INSTRUCTION

**DE: WICHTIG - BITTE HEBEN SIE DIESE ANLEITUNG FÜR EINE SPÄTERE
BEZUGNAHME AUF: SORGFÄLTIG DURCHLESEN**
EN: IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

(DE) WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

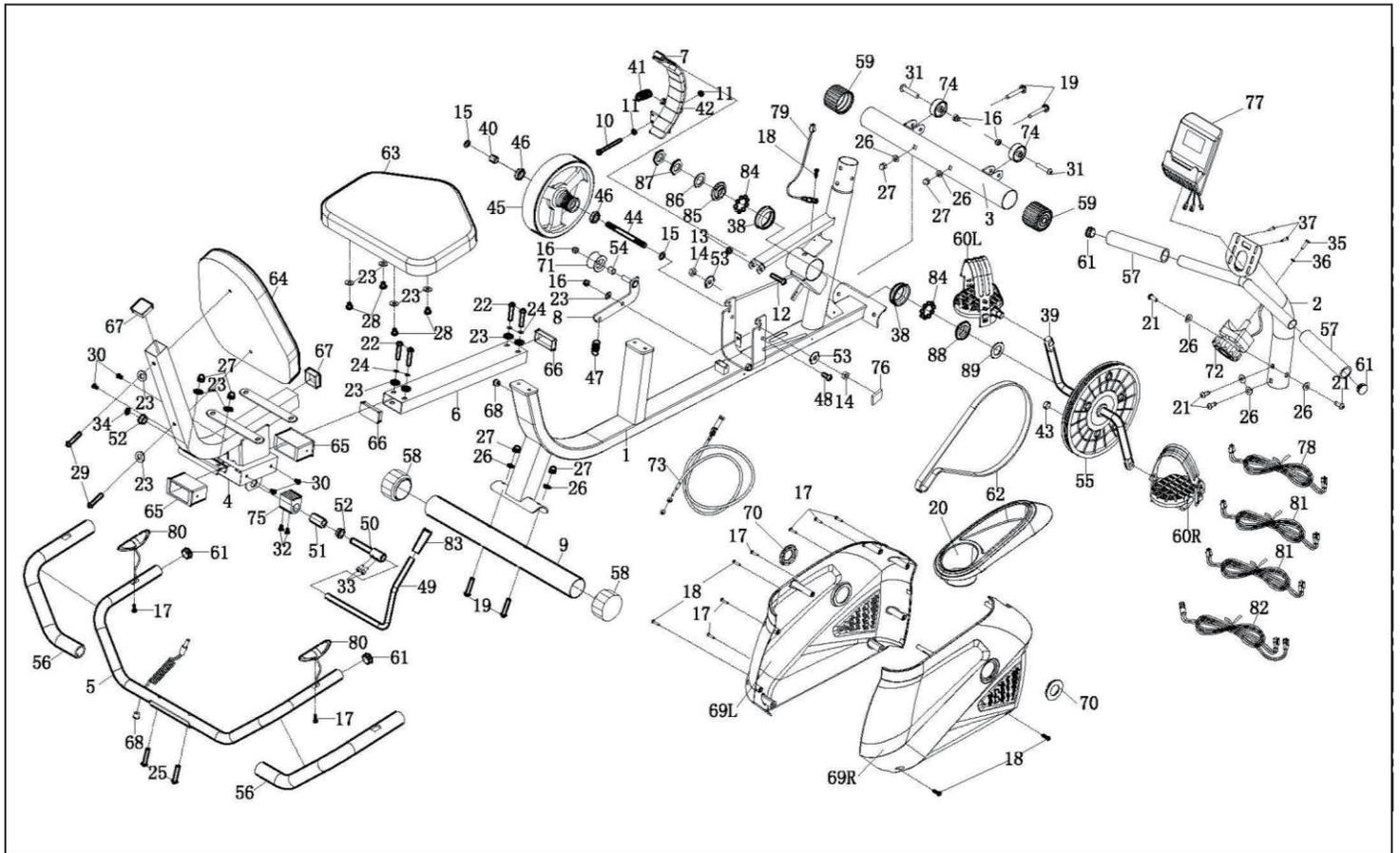
Bei Efitment steht Ihre Sicherheit an erster Stelle. Um sicherzustellen, dass sowohl Sie als auch das Gerät in einwandfreiem Zustand bleiben, empfehlen wir Ihnen, alle Anweisungen zu lesen, bevor Sie Ihr neues Efitment-Gerät zusammenbauen und benutzen. Überspringen, ersetzen oder verändern Sie keine Schritte oder Abläufe in dieser Anleitung, da dies zu Verletzungen führen kann und Ihre Garantie erlischt.

1. Bevor Sie mit einem Übungsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie medizinische oder körperliche Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät richtig zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen können.
2. Achten Sie auf Ihre Körpersignale. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Brechen Sie die Übung ab, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeitsgefühle. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen, bevor Sie Ihr Übungsprogramm fortsetzen.
3. Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt. Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt im selben Raum wie das Gerät.
4. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Fußboden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte um das Gerät herum ein Freiraum von mindestens 2 Fuß vorhanden sein.
5. Überprüfen Sie, ob Sie alle aufgeführten Bauteile und Werkzeuge haben. Bitte beachten Sie, dass einige Bauteile vormontiert sind, um den Zusammenbau zu erleichtern.
6. Verwenden Sie das Gerät immer wie vorgesehen. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Bauteile feststellen, oder wenn Sie während der Übung ungewöhnliche Geräusche aus dem Gerät hören, stellen Sie den Betrieb sofort ein und benutzen Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist.
7. Tragen Sie beim Training immer die geeignete Trainingskleidung. Tragen Sie keine Kleidung, die sich im Gerät verheddern kann.
8. Halten Sie Hände und andere Gegenstände von allen beweglichen Teilen fern.
9. Das maximale Gewicht des Benutzers beträgt 110 kg.
10. Seien Sie beim Anheben und Bewegen des Geräts vorsichtig. Wenden Sie immer die richtige Hebetchnik an und lassen Sie sich bei Bedarf helfen.
11. Das Gerät ist für den Gebrauch in kühlen, trockenen Umgebungen vorgesehen. Sie sollten eine Lagerung in extrem kalten, heißen oder feuchten Bereichen vermeiden, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann.
12. Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch in Innenräumen und nicht für den kommerziellen Gebrauch bestimmt.

DEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN AUF

 **WARNUNG:** Dieses Produkt kann Sie einer oder mehreren Chemikalien aussetzen, die im Staat Kalifornien als krebserregend, geburtsschädigend oder reproduktionsschädigend bekannt sind.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



Stückliste

Nr.	Beschreibung	Anz.
1	Hauptrahmen	1
2	Vorderer Pfosten	1
3	Stabilisator vorne	1
4	Dämpfungsrahmen	1
5	Lenker	1
6	Sitzverstellrohr	1
7	Magnetische Tafel	1
8	Umlenkhebel	1
9	Hinterer Stabilisator	1
10	Sechskant-Gewindebolzen M6 x 70	1
11	Sechskantmutter M6	2
12	Sechskant-Gewindebolzen M6 x 70	1
13	Kunststoffmutter M8 S13	1
14	Dünne Sechskantmutter M10 x 1 x H5	2
15	Dünne Kegelmutter M10 x 1 x H4	2
16	Kunststoffmutter M8 S13	4
17	Schraube ST4,2 x 20	8
18	Schraube ST4,2 x 20	5
19	Schlossschraube M8 x 60, 8, 20	4
20	Obere Abdeckung	1
21	Schraube M8 x 20 Vollverzahnung S5	4
22	Schraube M8 x 45,20,S5	4
23	Flache Unterlegscheibe Ø8 x Ø16 x 1,5	13
24	Federscheibe Ø8	4
25	Schlossschraube M8 x 42	2
26	Bogenunterlegscheibe Ø8 x Ø16 x 1,5	8
27	Hutmutter M8	6
28	Schraube M8 x 16,S5	4
29	Schraube M8 x 50,20,S5	2
30	Schraube M5 x 8	4
31	Schraube M8 x 38, 15-S5	2
32	Schraube M5 x 15	2
33	Schraube M6 x 15 S5	2
34	Sicherungsscheibe für Welle D12	1
35	Schraube M5 x 45 Vollverzahnung	1
36	Bogenunterlegscheibe 20 x 6 x 1	1

Nr.	Beschreibung	Anz.
37	Schraube M5 x 10 Vollverzahnung	2
38	Lagergehäuse Ø56 x 15,5	2
39	Kurbel 140 x 220 1/2	1
40	Schwungrad-Distanzstück 16 x 10,2 x 17	1
41	Zugfeder 18 x 48	1
42	Schwarzer Magnet 40 x 25 x 10	9
43	Runder Magnet 15 x 6	1
44	Trägheitsrad 10 x 125 x M10 x 1 x 17	1
45	Externes magnetisches Schwungrad 200 x 72,5/3 kg	1
46	Lager 6000Z	2
47	Zugfeder 18 x 48	1
48	Gewindebolzen 9,8 x 4 x M8 x 15	1
49	Bremsgriff 12 x 380	1
50	Exzenterwelle 12 x 105	1
51	Exzenterrad 20 x 38	1
52	Buchsensatz 23 x 12,2 x 11	2
53	Sicherungsscheibe 30 x 2	2
54	Umlenk-Abstandhalter 16 x 10,2 x 10	1
55	Riemenscheibe 240/J6	1
56	Schaumstoffgriff 3 x 33 x 450	2
57	Schaumstoffgriff 3 x 33 x 160	2
58	Endkappe	2
59	Endkappe	2
60L/R	Pedal	1
61	Runde Endkappe 25 x 1,5 Rohr	4
62	Lederriemen 370 PJ6	1
63	Sitzkissen 360 x 280 x 40	1
64	Rückenlehnenpolster 380 x 290 x 40	1
65	Hülse 80 x 40 x 1,5 Rohr	2
66	Endkappe	2
67	Endkappe	2
68	Stecker	2
69L/R	Riemenabdeckung	1
70	Kurbelstecker	2
71	Bogen-Umlenkrolle Ø 43,5 x 25 inklusive 6000er-Lager	1
72	Spannknopf 280 mm Draht	1

73	Spanndraht 760 mm	1
74	Transportrad 41 x 8,5 x 20	2
75	Bremsenblock 40 x 38 x 32	1
76	EV-Kissen 40 x 20 x 3	1
77	Computer	1
78	Stammleitung 1 600 mm	1
79	Nadelsensorleitung 500 mm mit Sitz	1
80	Handpulssensor 700 mm	2
81	Handpulsdrähte 1 600 mm	2
82	Handpulsdrähte 2 1.600 mm	1

83	Bremse Handset 24 x 77 x Loch 12	1
84	Lager Ø46 x 8	2
85	Zwei Nutensteine Ø46 x12 Zähne links	1
86	Sicherungsscheibe Ø46 x 2	1
87	Sechskantmutter 32 x 32 x 4	2
88	Drei Nutensteine Ø46 x 12	1
89	Unterlegscheibe Ø40,5 x 3	1
90	Schraubenschlüssel S=13 14 15 17 Ø5	1
91	Inbusschlüssel S5	1

TEILEPAKET

SF-RB034

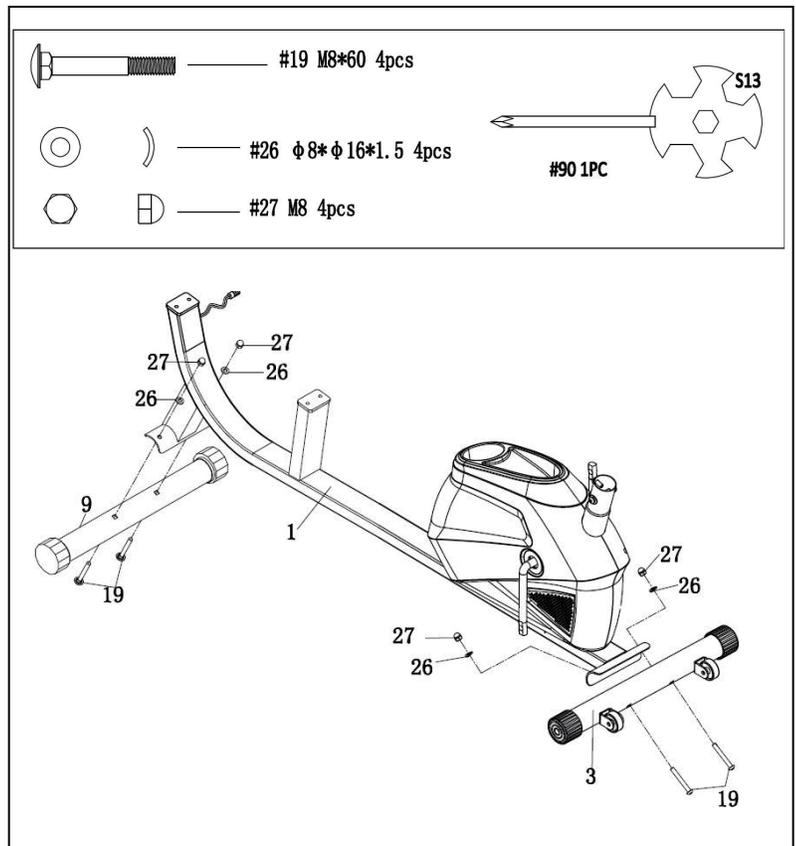
<p>Schritt 1</p> <p>Schlossschraube #19 M8*60 4 Stück</p> <p>Bogenunterlegscheibe #26 ϕ8 4 Stück</p> <p>Hutmutter #27 4 Stück</p>		<p>Schritt 2</p> <p>Schraube #29 M8*50 2 Stück</p> <p>Flache Unterlegscheibe #23 ϕ8 6 Stück</p> <p>Schraube M8*16 4 pcs</p>		
<p>#91 Innensechskant-Schlüssel S5</p>	<p>Schritt 3</p> <p>Schraube 3 M6*15 2 Stück</p>		<p>Schritt 4</p> <p>Flache Unterlegscheibe 2 Stück</p> <p>Hutmutter #27 2 Stück</p>	
	<p>Schritt 5</p> <p>Schraube 22 M8*45 4 Stück</p> <p>Flache Unterlegscheibe #23 ϕ8 4 Stück</p> <p>Federscheibe #24 ϕ8 4 Stück</p>		<p>Schritt 6</p> <p>Bogenunterlegscheibe #26 ϕ8 4 Stück</p> <p>Schraube #21 M8*20 4 Stück</p>	
<p>#9 Schraubenschlüssel 1</p> <p>S15 S13 S14 S17</p>				

MONTAGEANLEITUNG

Schritt 1:

Befestigen Sie den **vorderen Stabilisator (Nr. 3)** am **Hauptrahmen (Nr. 1)** mit 2 **Schlossschrauben (Nr. 19)**, 2 **Bogenscheiben (Nr. 26)** und 2 **Hutmuttern (Nr. 27)**. Ziehen Sie sie mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 90)** fest.

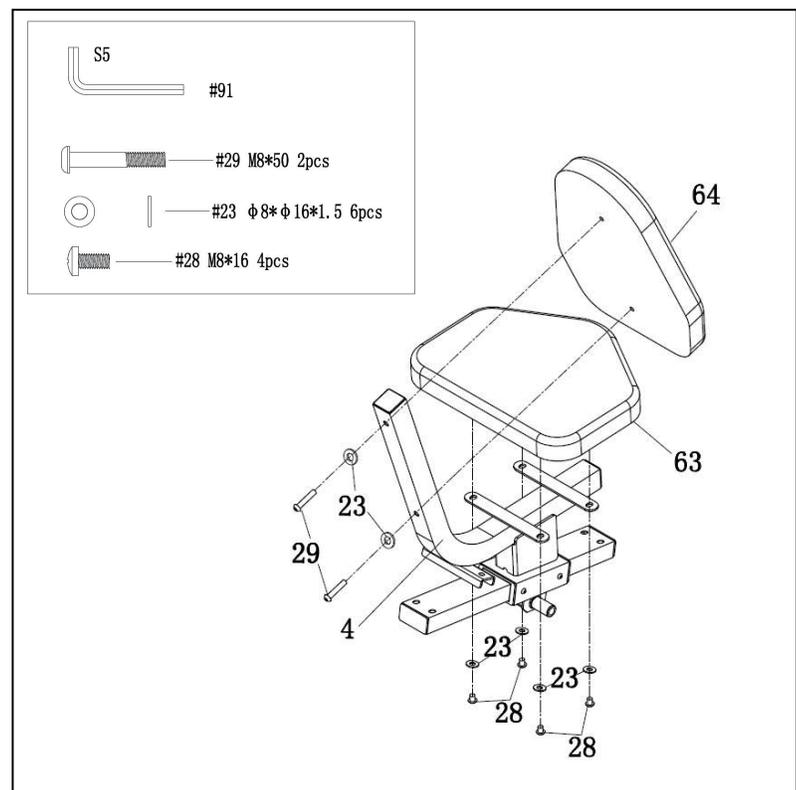
Befestigen Sie den **hinteren Stabilisator (Nr. 9)** am **Hauptrahmen (Nr. 1)** mit 2 **Schlossschrauben (Nr. 19)**, 2 **Bogenunterlegscheiben (Nr. 26)** und 2 **Hutmuttern (Nr. 27)**. Ziehen Sie sie mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 90)** fest.



Schritt 2:

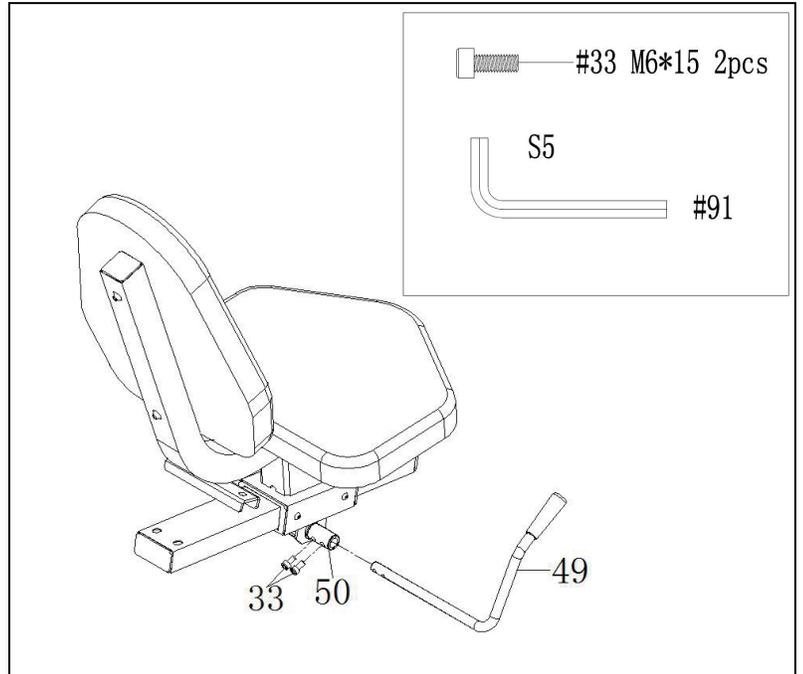
Befestigen Sie das **Sitzkissen (Nr. 63)** am **Kissenrahmen (Nr. 4)** und achten Sie darauf, dass die richtige Seite nach oben zeigt, indem Sie 4 **Schrauben (Nr. 28)** und 4 **flache Unterlegscheiben (Nr. 23)** verwenden. Ziehen Sie sie mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 91)** fest.

Befestigen Sie das **Rückenlehnenpolster (Nr. 64)** am **Polsterrahmen (Nr. 4)** mit 2 **Schrauben (Nr. 29)** und 2 **flache Unterlegscheiben (Nr. 23)**. Ziehen Sie sie mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 91)** fest.



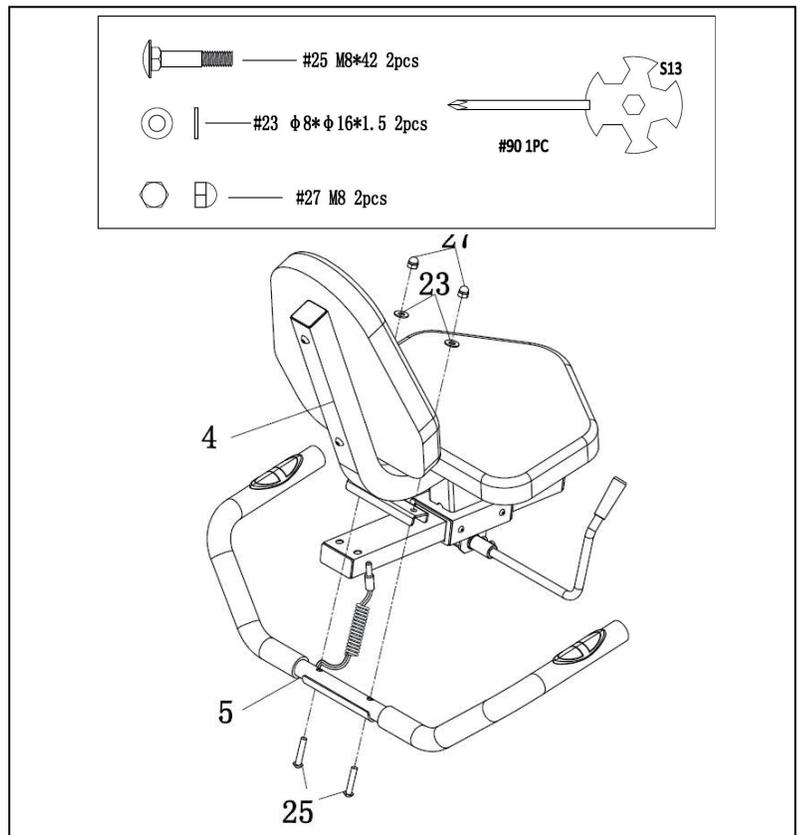
Schritt 3:

Stecken Sie den **Bremsgriff (Nr. 49)** in die Bohrung der **Exzenterwelle (Nr. 50)**, achten Sie dabei darauf, dass die richtige Seite nach oben zeigt, und sichern Sie ihn dann mit 2 **Schrauben (Nr. 33)**. Ziehen Sie sie mit dem **Inbusschlüssel (Nr.91)** fest.



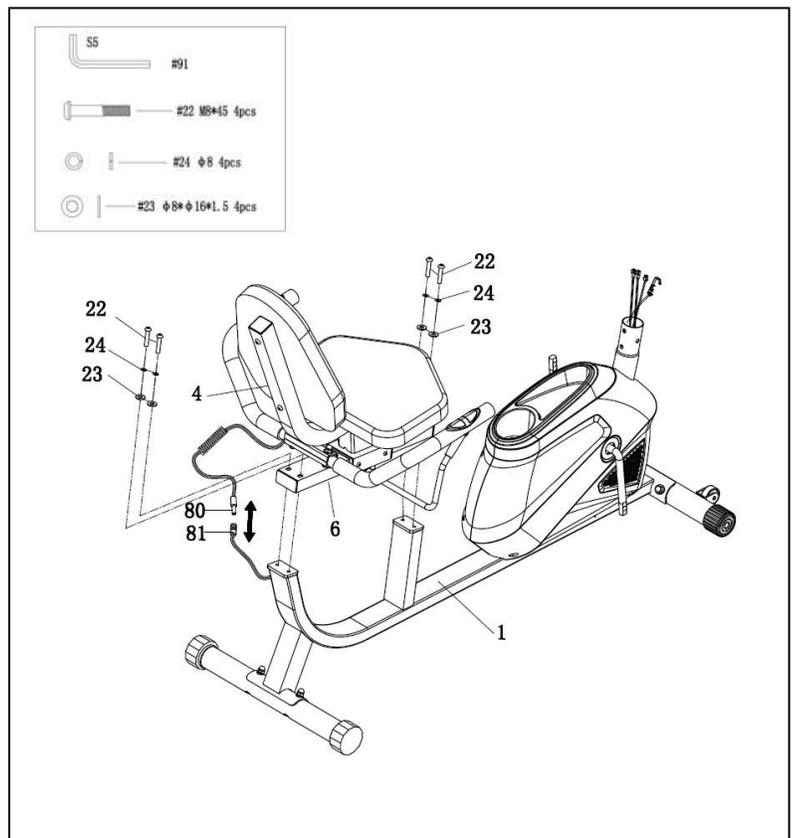
Schritt 4:

Befestigen Sie den **Lenker (Nr. 5)** am **Polsterrahmen (Nr. 4)** mit 2 **Schlossschrauben (Nr. 25)**, 2 **flachen Unterlegscheiben (Nr. 23)** und den 2 **Hutmuttern (Nr. 27)**. Ziehen Sie sie mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 90)** fest.



Schritt 5:

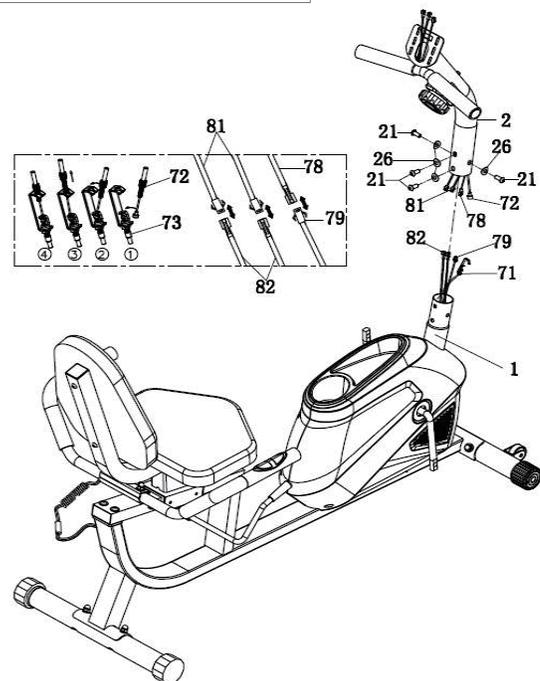
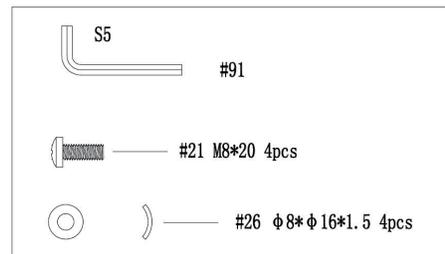
Befestigen Sie den **Kissenrahmen (Nr. 4)** am **Hauptrahmen (Nr. 1)** mit 4 **Schrauben (Nr. 22)**, 4 **Federscheiben (Nr. 24)** und 4 **flachen Unterlegscheiben (Nr. 23)**. Ziehen Sie sie mit dem **Inbusschlüssel (Nr.91)** fest. Verbinden Sie dann den **Handpulsensor (Nr. 80)** mit dem **Handpulsdrähte (Nr. 81)**.



Schritt 6:

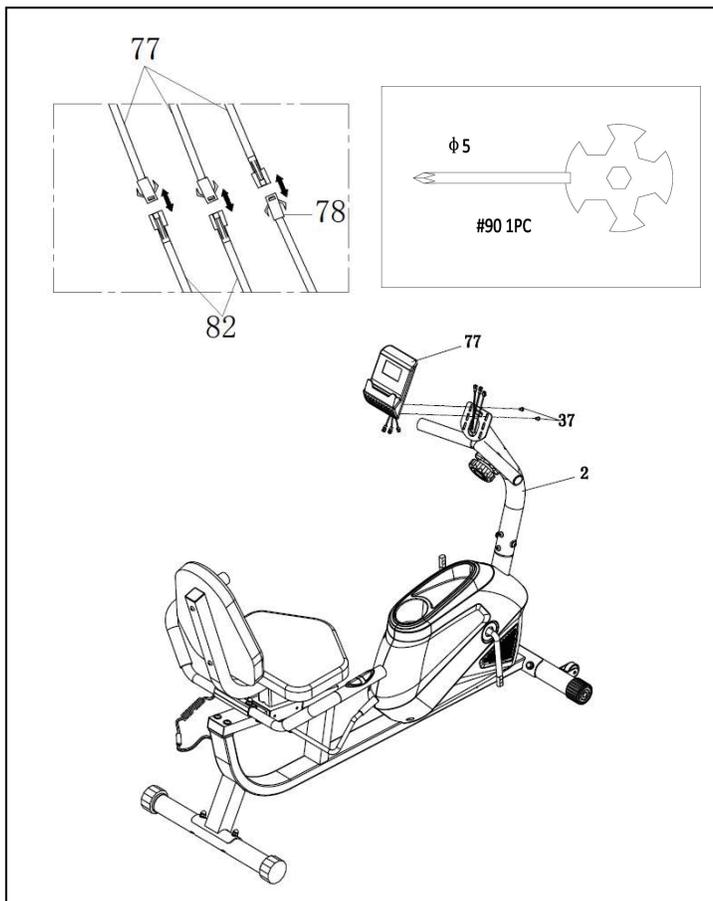
Stellen Sie den **Spannknopf (Nr. 72)** auf Stufe 1, um sicherzustellen, dass sich der Draht in seiner längsten Länge befindet. Stecken Sie den Draht des **Spannknopfes (Nr. 72)** wie gezeigt in den **Spanndraht (Nr. 73)**. Verbinden Sie dann die **Stammleitung (Nr. 78)** mit der **Nadelsensorleitung (Nr. 79)** und verbinden Sie 2 **Handpulsdrähte (Nr. 81)** mit 2 **Handpulsdrähten (Nr. 82)** wie abgebildet.

Befestigen Sie die **vordere Säule (Nr. 2)** am **Hauptrahmen (Nr. 1)** und stellen Sie sicher, dass die Schraubenlöcher ausgerichtet sind, indem Sie 4 **Schrauben (Nr. 21)** und 4 **Bogenunterlegscheiben (Nr. 26)** verwenden und mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 91)** festziehen.



Schritt 7:

Verbinden Sie 3 Leitungen des **Computers** (Nr. 77) mit 2 **Handpulsdrähten** (Nr. 82) und der **Stammleitung** (Nr. 78). Befestigen Sie dann den **Computer** (Nr. 77) mit 2 **Schrauben** (Nr. 37) an der **vorderen Säule** (Nr. 2). Ziehen Sie sie mit dem **Schraubenschlüssel** (Nr. 90) fest.



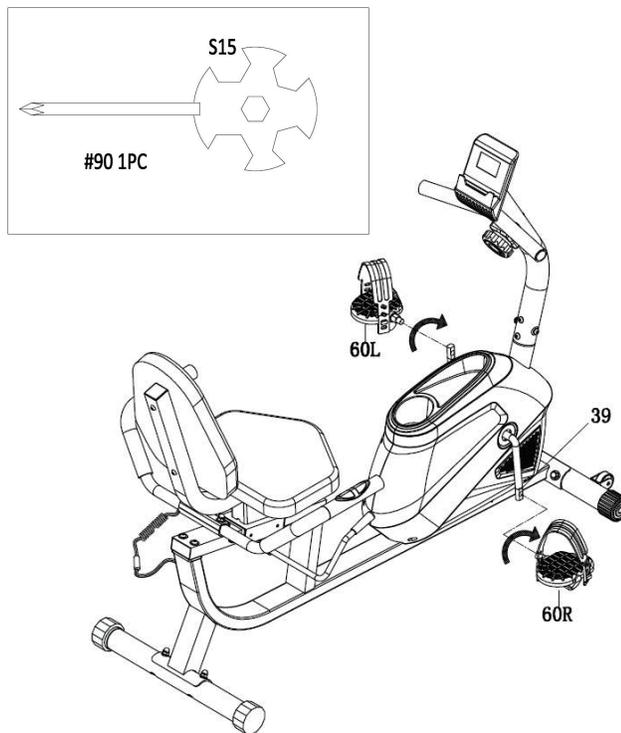
Schritt 8:

Verbinden Sie die **Pedale** (Nr. 60L/R) mit der **Kurbel** (Nr. 39).

Linkes Pedal: Richten Sie das **linke Pedal** (Nr. 60L) im 90-Grad-Winkel auf den **linken Kurbelarm** (Nr. 39) aus und führen Sie das Pedal vorsichtig in den Kurbelarm ein. Drehen Sie das Pedal mit der Hand so fest wie möglich gegen den Uhrzeigersinn und sichern Sie es mit dem **Schraubenschlüssel** (Nr. 90).

Rechtes Pedal: Richten Sie das **rechte Pedal** (Nr. 60R) mit dem **rechten Kurbelarm** (Nr. 39) im 90-Grad-Winkel aus und führen Sie das Pedal vorsichtig in den Kurbelarm ein. Drehen Sie das Pedal im Uhrzeigersinn so fest wie möglich mit der Hand und sichern Sie es dann mit dem **Schraubenschlüssel** (Nr. 90).

Die Montage ist abgeschlossen!



EINSTELLEN DES SITZES

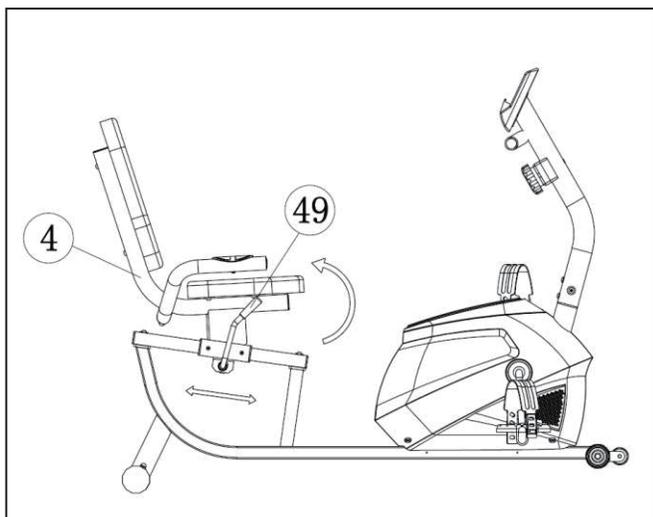


Abb. 1

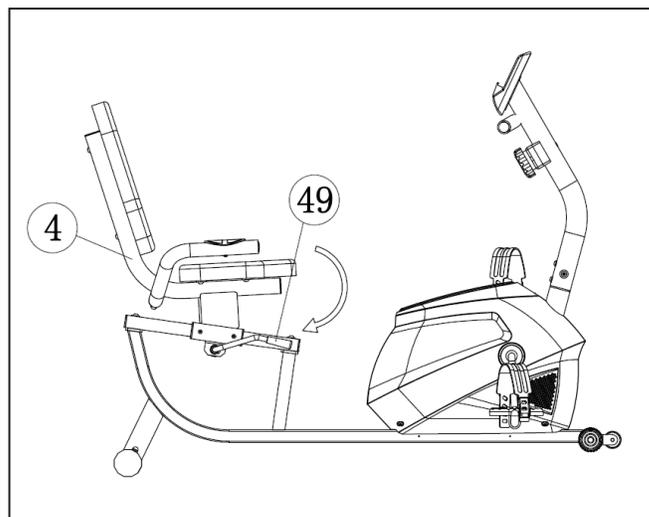
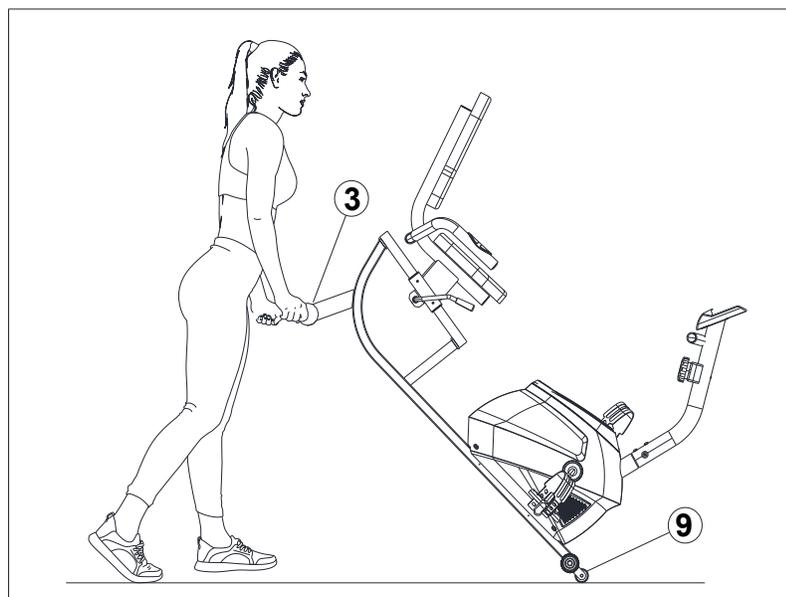


Abb. 2

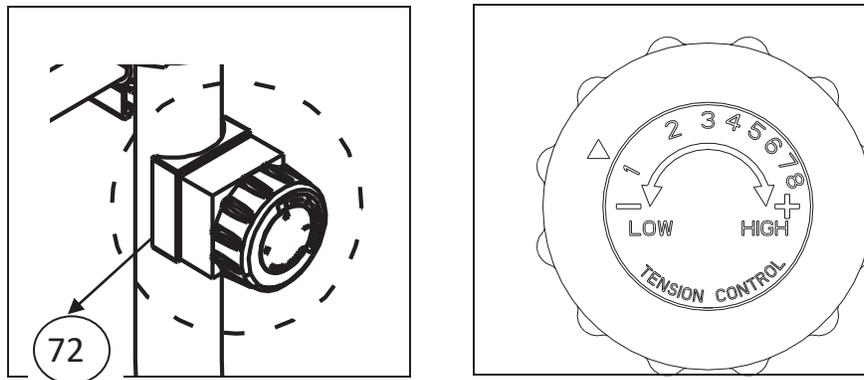
Ziehen Sie den **Bremsgriff (Nr. 49)** zum Lösen nach oben (Abb. 1). Halten Sie Ihre Füße als Hebel auf dem Boden, dann bewegen Sie den **Polsterrahmen (Nr. 4)** in die gewünschte Position. Drücken Sie den **Bremsgriff (Nr. 49)** nach unten, um ihn festzuziehen (Abb. 2).

WIE MAN DAS FAHRRAD BEWEGT



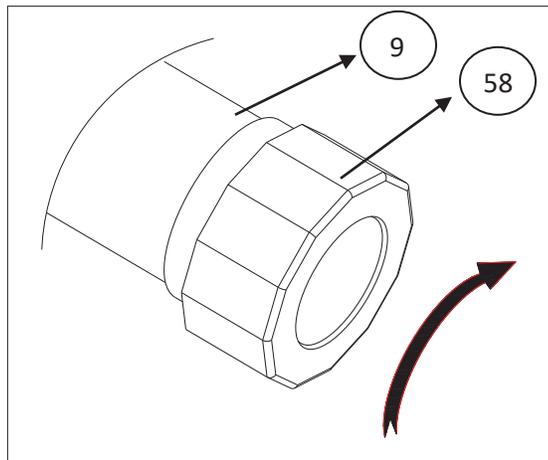
Halten Sie den **hinteren Stabilisator (Nr. 3)** und heben Sie das Fahrrad an, bis die Räder am **vorderen Stabilisator (Nr. 9)** den Boden berühren. Nun können Sie das Fahrrad an den gewünschten Ort rollen.

EINSTELLEN DES WIDERSTANDS



Stellen Sie den Widerstand des Fahrrads mit dem **Spannkopf (Nr. 72)** ein. Erhöhen Sie den Widerstand, indem Sie den Spannungsknopf nach RECHTS (*im Uhrzeigersinn*) drehen, verringern Sie den Widerstand, indem Sie den Spannungsknopf nach LINKS (*gegen den Uhrzeigersinn*) drehen.

EINSTELLEN DER HÖHE UND DES GLEICHGEWICHTS



Um eine gleichmäßige und komfortable Fahrt zu erreichen, müssen Sie sicherstellen, dass das Fahrrad stabil ist. Wenn Sie bemerken, dass das Fahrrad während der Benutzung nicht im Gleichgewicht ist, sollten Sie die **Endkappen (Nr. 58)** einstellen, die sich unter dem **hinteren Stabilisator (Nr. 9)** befinden. Drehen Sie sie dazu *im Uhrzeigersinn*.

COMPUTERANWEISUNGEN

FUNKTIONSTASTEN:

MODUS: Drücken, um Funktionen auszuwählen.

EINSTELLEN: Drücken Sie diese Taste, um Werte für Zeit, Distanz, Kalorien oder Puls einzustellen, wenn Sie sich nicht im SCAN-Modus befinden.

ZURÜCKSETZEN: Drücken Sie diese Taste, um Zeit, Distanz und Kalorien auf Null zurückzusetzen, wenn Sie sich nicht im SCAN-Modus befinden.

Halten Sie die Taste ein paar Sekunden lang gedrückt, um alle Werte zurückzusetzen.

AUTO EIN/AUS

Um das Messgerät einzuschalten, treten Sie in die Pedale oder drücken Sie eine beliebige Taste.

Nach etwa 4 Minuten Inaktivität schaltet sich der Monitor aus.

Dieses Messgerät kann (1) den Wert aus diesem Training zählen (2) von einem von Ihnen eingestellten Wert herunterzählen.

BEDIENUNGSVERFAHREN:

SCAN: Drücken Sie MODUS, bis der Zeiger auf SCAN zeigt. Die Anzeige wechselt durch alle 6 Funktionen: Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Kalorien, ODO und Puls. Der Zeiger zeigt auf die jeweils angezeigte Funktion. Jede Funktion wird 4 Sekunden lang angezeigt. Wenn Sie eine bestimmte Funktion anzeigen möchten, drücken Sie MODE, bis der Zeiger auf die gewünschte Funktion zeigt.

ZEIT: Zeigt die Zeit Ihrer Trainingseinheit an.

GESCHWINDIGKEIT: Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.

DISTANZ: Zeigt die von Ihnen getretene Distanz an.

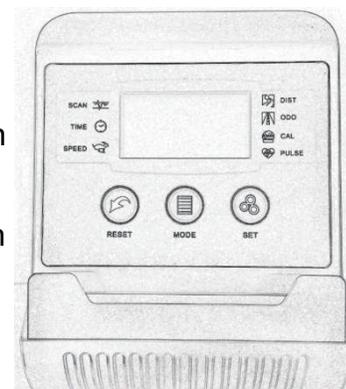
KALORIEN: Zeigt die ungefähre Anzahl der verbrannten Kalorien an.

ODOMETER: Zeigt die akkumulierte Gesamtdistanz an. Durch Drücken von ZURÜCKSETZEN wird der Kilometerzähler nicht zurückgesetzt. Durch Herausnehmen der Batterien wird der Kilometerzähler zurückgesetzt.

PULS: Drücken Sie MODUS, bis der Zeiger auf PULS zeigt. Legen Sie vor der Pulsmessung Ihre Handflächen auf die beiden Kontaktflächen, und der Monitor zeigt nach 6~7 Sekunden Ihre aktuelle Herzschlagrate in Schlägen pro Minute (BPM) auf dem LCD an.

Während des Prozesses der Pulsmessung kann der Messwert in den ersten 2~3 Sekunden höher sein als die virtuelle Pulsfrequenz, danach kehrt er auf das normale Niveau zurück. Der Messwert kann nicht als Grundlage für eine medizinische Behandlung angesehen werden.

COUNTDOWN-FUNKTION:



Das Messgerät verfügt über eine Countdown-Funktion für ZEIT, DISTANZ und KALORIEN. Um die Countdown-Funktion zu verwenden, drücken Sie MODUS, um ZEIT, DISTANZ oder KALORIEN auszuwählen. Drücken Sie EINSTELLEN, um den Wert einzustellen. Sie können beginnen, in die Pedale zu treten. Das Messgerät zählt ab dem von Ihnen eingestellten Wert herunter. Wenn der Countdown beendet ist, beginnt er automatisch bei 0 zu zählen.

HINWEIS: Wenn die Anzeige schwach ist oder keine Zahlen anzeigt, tauschen Sie die Batterien aus. Wenn Sie die Batterien ersetzen, tauschen Sie beide gleichzeitig aus. Mischen Sie keine Batterietypen. Vermischen Sie alte und neue Batterien nicht. Entsorgen Sie alte Batterien entsprechend den staatlichen und regionalen Richtlinien.

SPEZIFIKATIONEN:

FUNKTION	AUTO SCAN	Alle 4 Sekunden
	ZEIT	00:00'~99:59'
	AKTUELLE GESCHWINDIGKEIT	Das maximale Signal, das aufgenommen werden kann, beträgt 99,9 MI/H
	FAHRTDISTANZ	0,00~99,99 MI oder 0,00~9.999 MI
	KALORIEN	0,1~999,9 KCAL
	ODO	0,1~999,9 MI oder 1 ~ 9.999 MI
	PULSFREQUENZ	40~206 BPM
BATTERIE-TYP		2 Stück der GRÖÖE -AAA oder UM -4
BETRIEBSTEMPERATUR		0 °C ~ +40 °C (32 °~104 °F)
LAGERTEMPERATUR		-10 °C ~ +60 °C (-14 °~140 °F)

(EN) IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

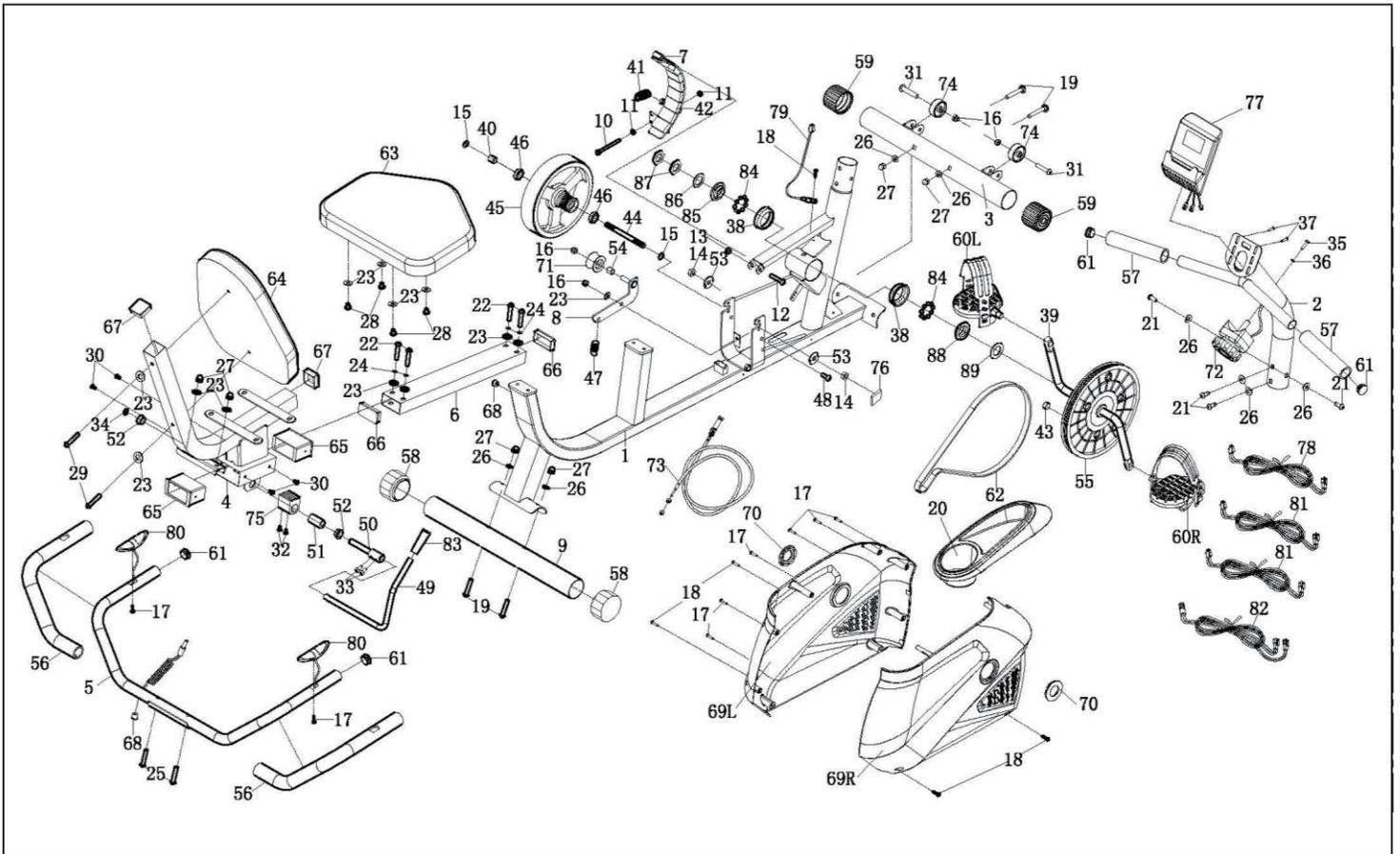
At Efitment your safety is our top priority and to make sure both you and the unit remain in perfect working order, we encourage you to read all the instructions before assembling and using your new Efitment machine. Do not skip, substitute or modify any steps or procedures herein, as doing so could result in personal injury and will void your warranty.

1. Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking any medication that may affect your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
2. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your exercise program.
3. This equipment is intended for adult use only. Keep children and pets away from the machine. DO NOT leave children unattended in the same room with the equipment.
4. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 2 feet of free space all around it.
5. Check if you have all the components and tools listed. Please note that some components are pre-assembled to help make the assembly process quick and easy.
6. Always use the equipment as intended. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during exercise, discontinue use immediately and do not use until the problem has been rectified.
7. Always wear appropriate workout clothing when exercising. Do not wear clothing that can get tangled in the equipment.
8. Keep hands and other objects away from all moving parts.
9. The maximum user's weight is 110kgs.
10. Be careful when lifting and moving the equipment. Always use proper lifting technique and seek assistance if necessary.
11. Your equipment is intended for use in cool, dry conditions. You should avoid storage in extreme cold, hot, or damp areas as this may lead to corrosion and other related problems.
12. This equipment is designed and intended for indoor use only, not for commercial use.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

 **WARNING:** This product can expose you to one or more chemicals known to the State of California to cause cancer and birth defects or reproduction harm.

EXPLODED DRAWING



PARTS LIST

No.	Description	Qty.
1	Main Frame	1
2	Front Post	1
3	Front Stabilizer	1
4	Cushion Frame	1
5	Handlebar	1
6	Seat Adjusting Tube	1
7	Magnetic Board	1
8	Idler Link	1
9	Rear Stabilizer	1
10	Hex Tap Bolt M6*70	1
11	Hex Nut M6	2
12	Hex Tap Bolt M6*70	1
13	Plastic Nut M8 S13	1
14	Hex Thin Nut M10*1*H5	2
15	Taper Thin Nut M10*1*H4	2
16	Plastic Nut M8 S13	4
17	Screw ST4.2*20	8
18	Screw ST4.2*20	5
19	Carriage Bolt M8*60,8,20	4
20	Upper Cover	1
21	Bolt M8*20 Full Teeth S5	4
22	Bolt M8*45,20,S5	4
23	Flat Washer Ø8* Ø16*1.5	13
24	Spring Washer Ø8	4
25	Carriage Bolt M8*42	2
26	Arc Washer Ø8* Ø16*1.5	8
27	Cap Nut M8	6
28	Bolt M8*16,S5	4
29	Bolt M8*50,20,S5	2
30	Screw M5*8	4
31	Screw M8*38, 15-S5	2
32	Screw M5*15	2
33	Screw M6*15 S5	2
34	Lock Washer for Shaft D12	1
35	Bolt M5*45 Full Teeth	1
36	Arc Washer 20*6*1	1

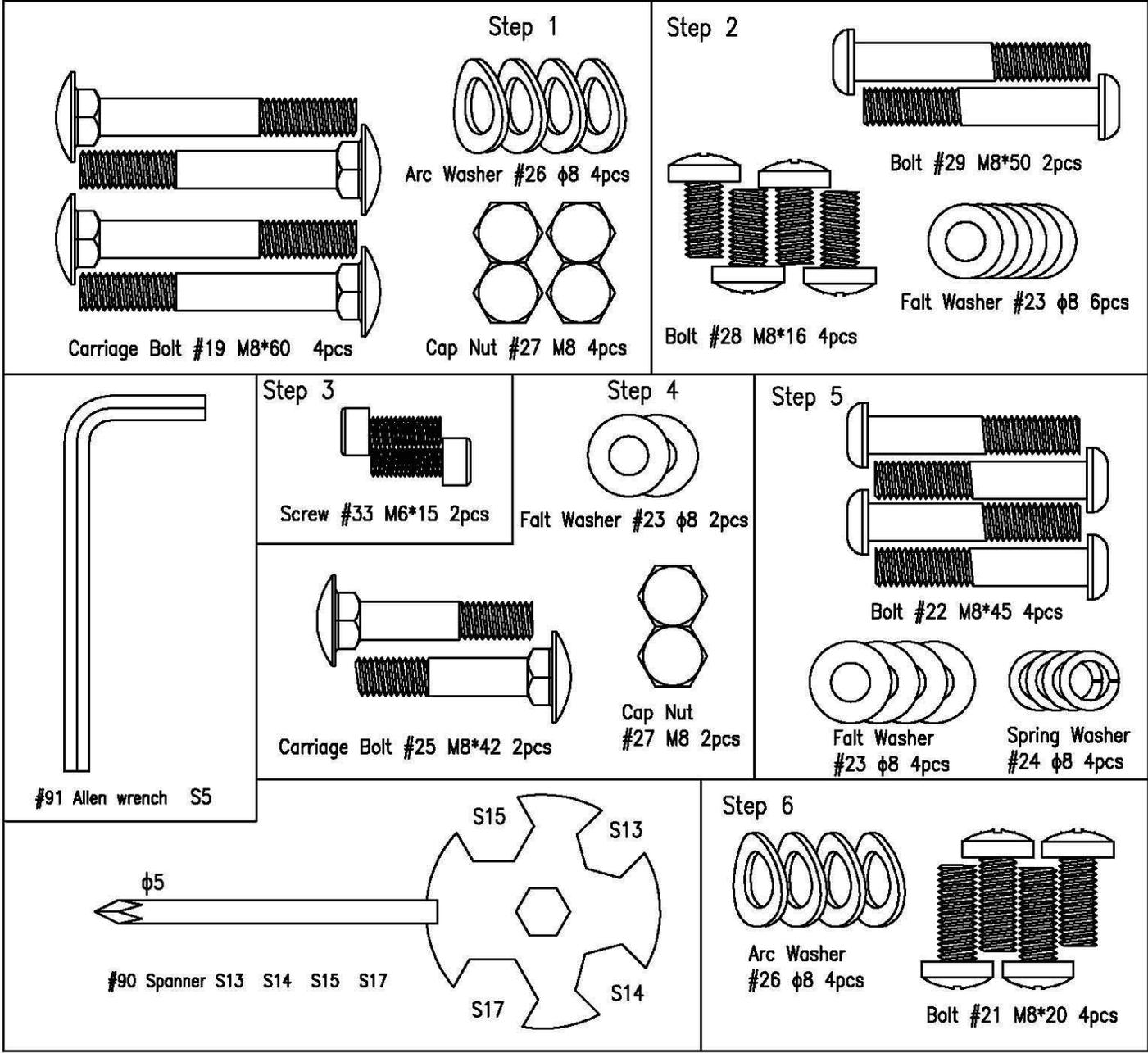
No.	Description	Qty.
37	Bolt M5*10 Full Teeth	2
38	Bearing Housing Ø56*15.5	2
39	Crank 140*220 1/2	1
40	Flywheel Spacer 16*10.2*17	1
41	Tension Spring 18*48	1
42	Black Magnet 40*25*10	9
43	Round Magnet 15*6	1
44	Inertia Wheel 10*125*M10*1*17	1
45	External Magnetic Flywheel	1
46	Bearing 6000Z	2
47	Tension Spring 18*48	1
48	Tap Bolt 9.8*4*M8*15	1
49	Brake Handle 12*380	1
50	Eccentric Shaft 12*105	1
51	Eccentric Wheel 20*38	1
52	Bushing Set 23*12.2*11	2
53	Lock Washer 30*2	2
54	Idler Spacer 16*10.2*10	1
55	Pulley 240/J6	1
56	Foam Grip 3*33*450	2
57	Foam Grip 3*33*160	2
58	End Cap	2
59	End Cap	2
60L/R	Pedal	1
61	Round End Cap 25*1.5 Tube	4
62	Leather Belt 370 PJ6	1
63	Seat Cushion 360*280*40	1
64	Backrest Cushion 380*290*40	1
65	Sleeve 80*40*1.5 Tube	2
66	End Cap	2
67	End Cap	2
68	Plug	2
69L/R	Belt Cover	1
70	Crank Plug	2
71	Arc Idler Ø 43.5*25 included a 6000	1
72	Tension Knob 280mm Wire	1

73	Tension Wire 760mm	1
74	Transportation Wheel 41*8.5*20	2
75	Brake Block 40*38*32	1
76	EV Pad 40*20*3	1
77	Computer	1
78	Trunk Line 1 600mm	1
79	Needle Sensor Line 500mm with	1
80	Hand Pulse Sensor 700mm	2
81	Hand Pulse Wire 1 600mm	2
82	Hand Pulse Wire 2 1600mm	1

83	Brake Handset 24*77*Hole 12	1
84	Bearing Ø46*8	2
85	Two Groove Nut Ø46*12 Teeth on Left	1
86	Locking Washer Ø46*2	1
87	Hex Nut 32*32*4	2
88	Three Slot Nut Ø46*12	1
89	Washer Ø40.5*3	1
90	Spanner S=13 14 15 17 Ø5	1
91	Allen Wrench S5	1

HARDWARE PACKAGE

SF-RB034

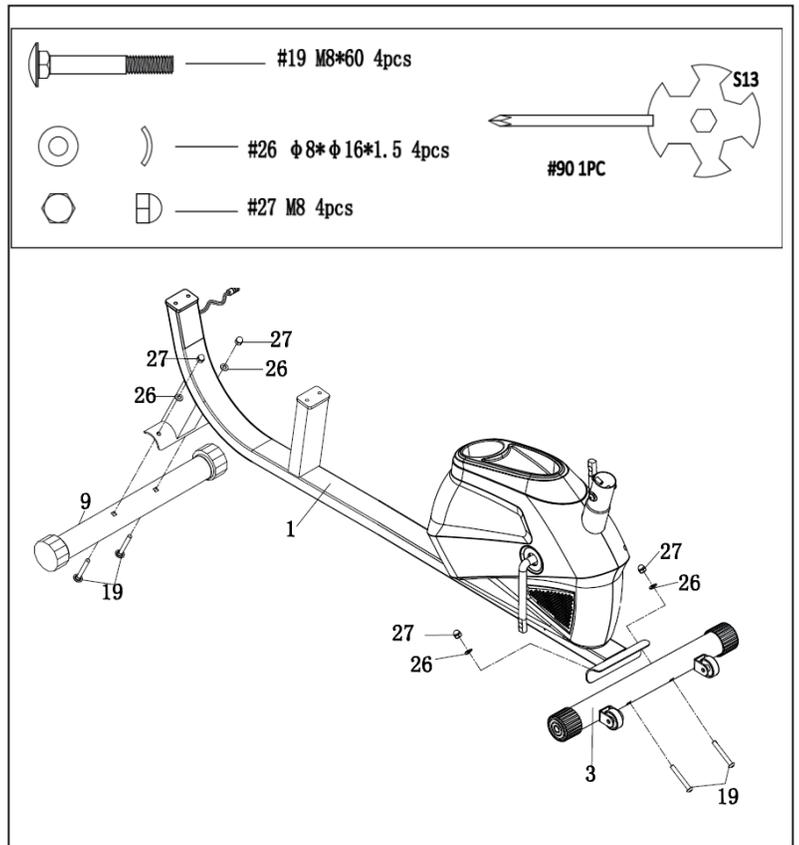


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 1:

Attach the **Front Stabilizer (No.3)** to the **Main Frame (No.1)** using 2 **Carriage Bolts (No.19)**, 2 **Arc Washers (No.26)** and 2 **Cap Nuts (No. 27)**. Tighten with **Spanner (No.90)**.

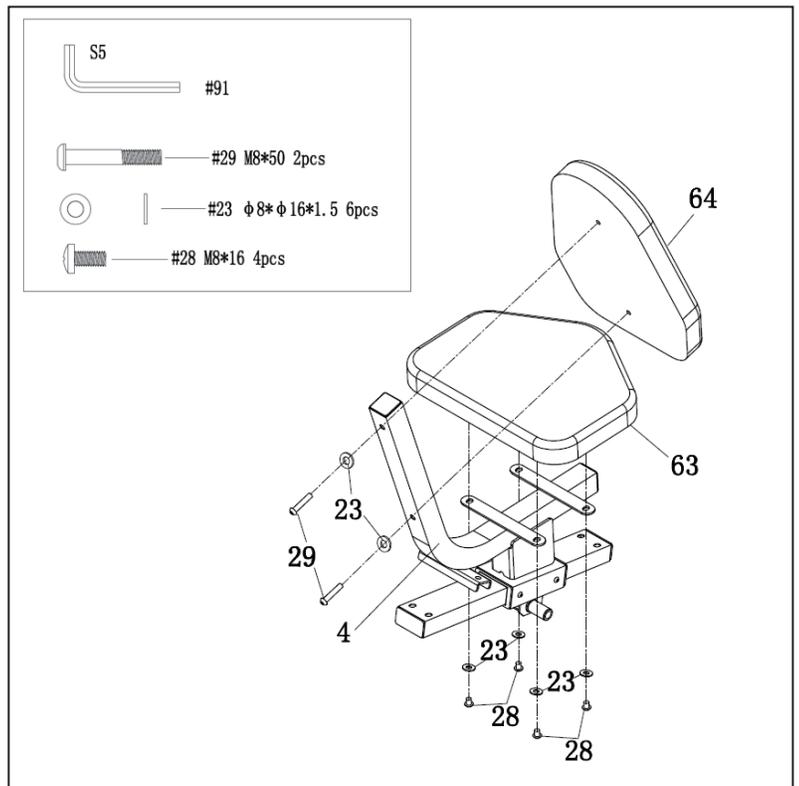
Attach the **Rear Stabilizer (No.9)** to the **Main Frame (No.1)** using 2 **Carriage Bolts (No.19)**, 2 **Arc Washers (No.26)** and 2 **Cap Nuts (No. 27)**. Tighten with **Spanner (No.90)**.



Step 2:

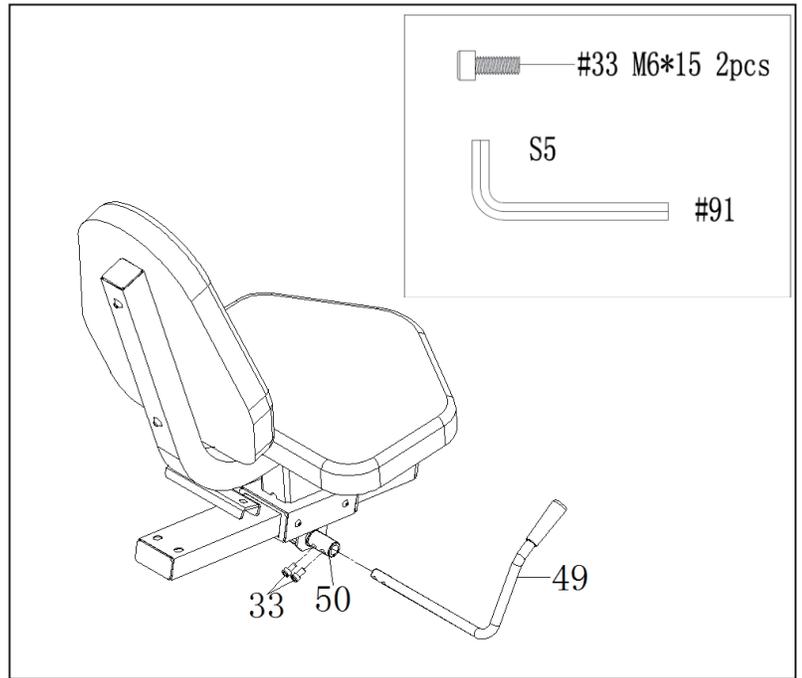
Attach the **Seat Cushion (No.63)** to the **Cushion Frame (No.4)**, making sure the correct side is facing up, using 4 **Bolts (No.28)** and 4 **Flat Washers (No.23)**. Tighten with **Allen Wrench (No.91)**.

Attach the **Backrest Cushion (No.64)** to the **Cushion Frame (No.4)** using 2 **Bolts (No.29)** and 2 **Flat Washers (No.23)**. Tighten with **Allen Wrench (No.91)**.



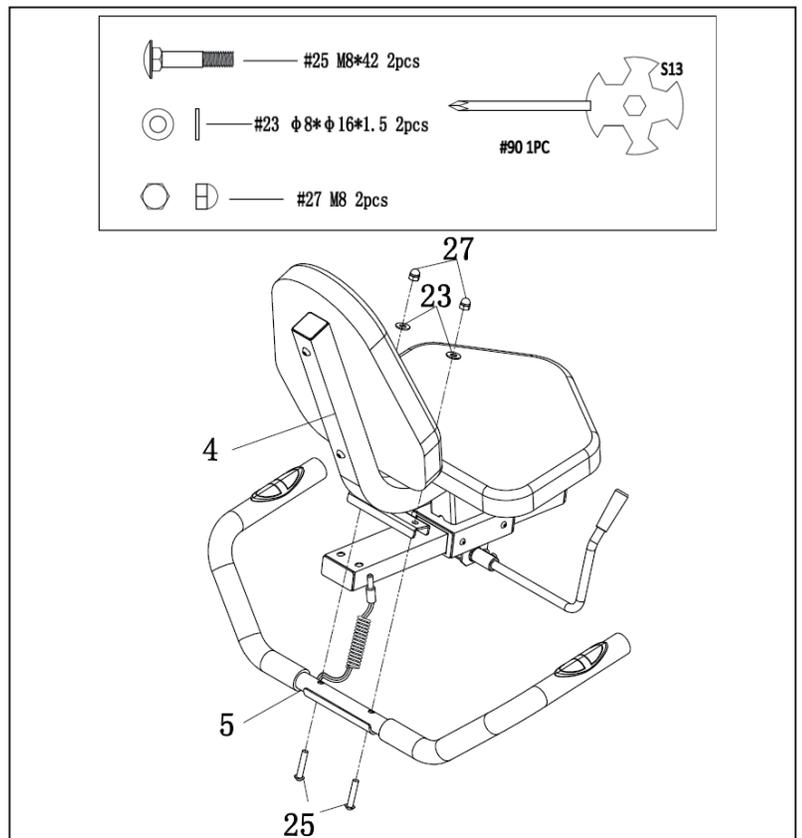
Step 3:

Insert the **Brake Handle (No.49)** into the hole of **Eccentric Shaft (No.50)**, making sure the correct side is facing up, and then lock with 2 **Screws (No.33)**. Tighten with **Allen Wrench (No.91)**.



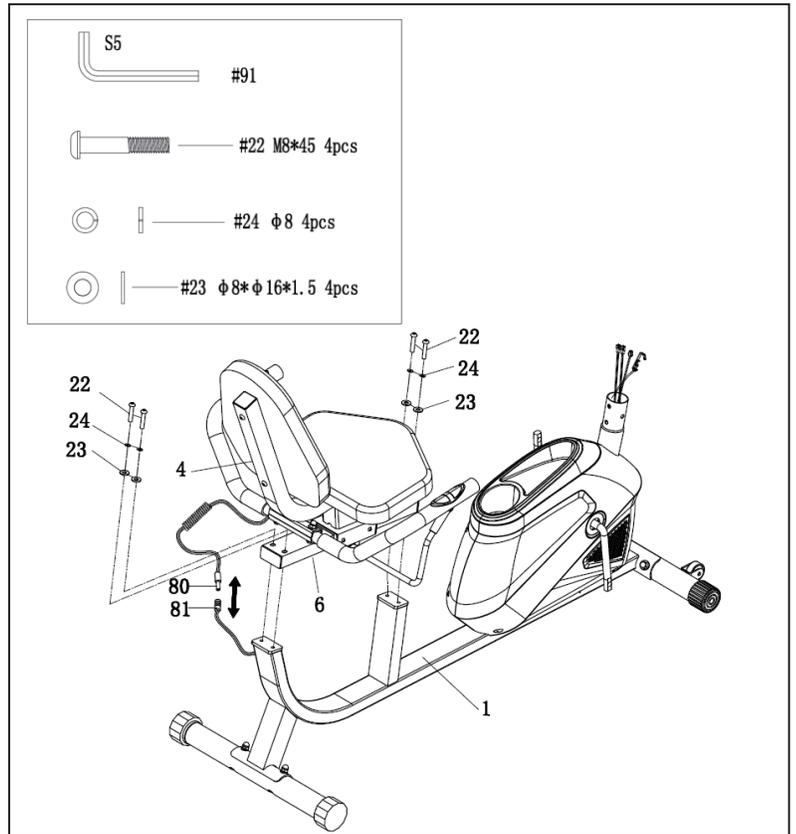
Step 4:

Attach the **Handlebar (No.5)** to the **Cushion Frame (No.4)** using 2 **Carriage Bolts (No.25)**, 2 **Flat Washers (No.23)** and the 2 **Cap Nuts (No.27)**. Tighten with **Spanner (No.90)**.



Step 5:

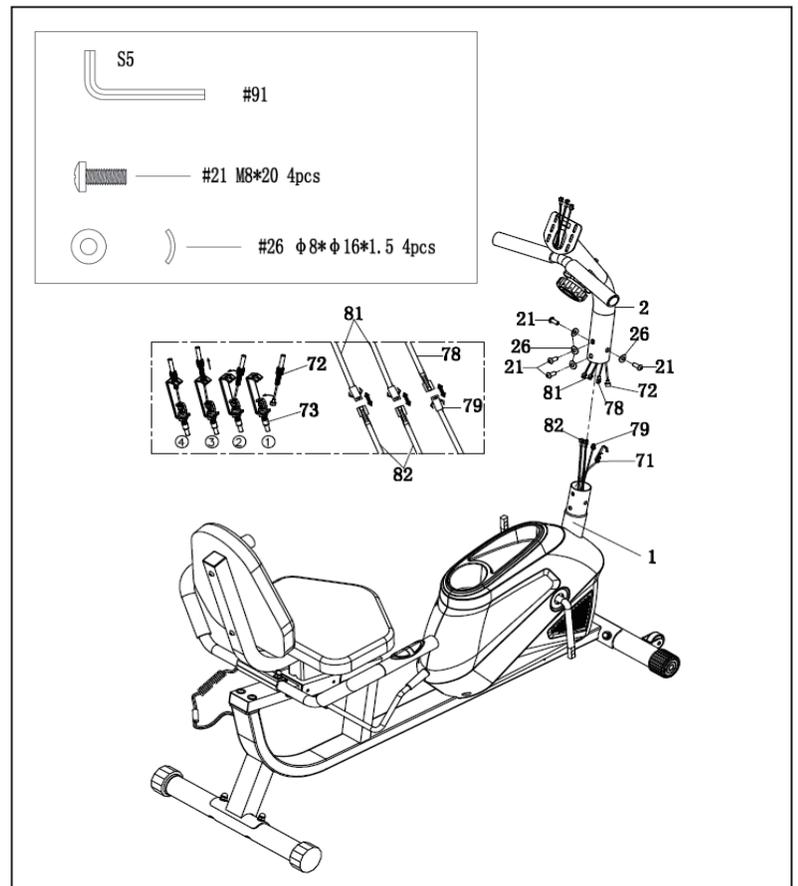
Attach the **Cushion Frame (No.4)** to the **Main Frame (No.1)** using 4 **Bolts (No.22)**, 4 **Spring Washers (No.24)**, and 4 **Flat Washers (No. 23)**. Tighten with **Allen Wrench (No.91)**. Then connect the **Hand Pulse Sensor (No.80)** with the **Hand Pulse Wire (No.81)**.



Step 6:

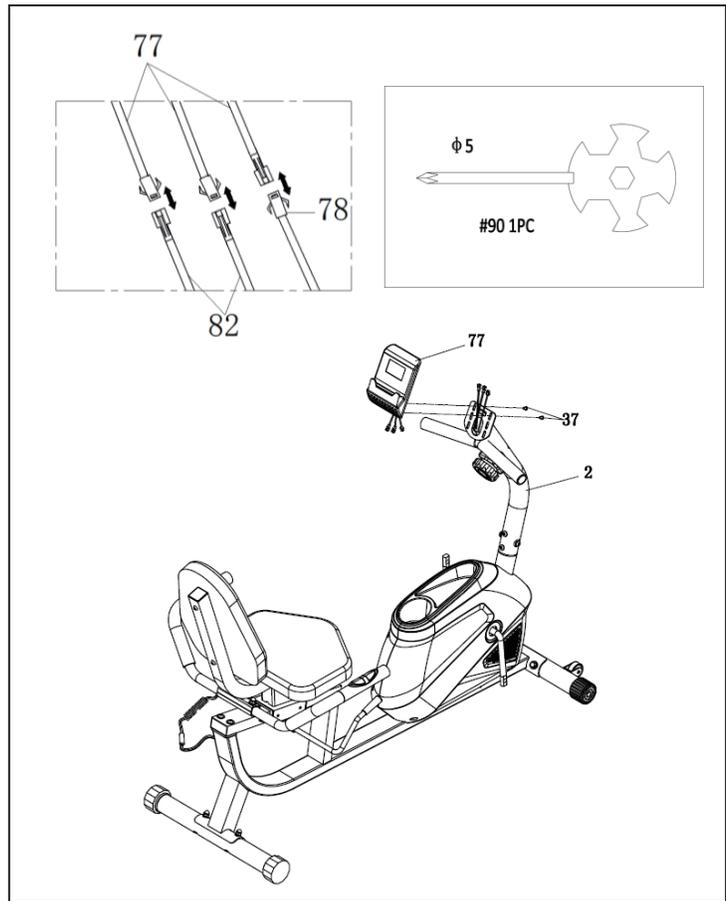
Set the **Tension Knob (No.72)** at level 1 to ensure the wire is at its longest length. Insert the wire of **Tension Knob (No.72)** to **Tension Wire (No.73)** as shown. Then connect the **Trunk Line (No.78)** with the **Needle Sensor Line (No.79)** and connect 2 **Hand Pulse Wires (No.81)** with 2 **Hand Pulse Wires (No.82)** as shown.

Attach the **Front Post (No.2)** to the **Main Frame (No.1)**, making sure align the screw holes, using 4 **Bolts (No.21)** and 4 **Arc Washers (No.26)**, tighten with **Allen Wrench (No.91)**.



Step 7:

Connect 3 lines of **Computer (No.77)** with 2 **Hand Pulse Wires (No.82)** and **Trunk Line (No.78)** in turn. Then attach the **Computer (No.77)** to the **Front Post (No.2)** using 2 **Bolts (No.37)**. Tighten with **Spanner (No.90)**.



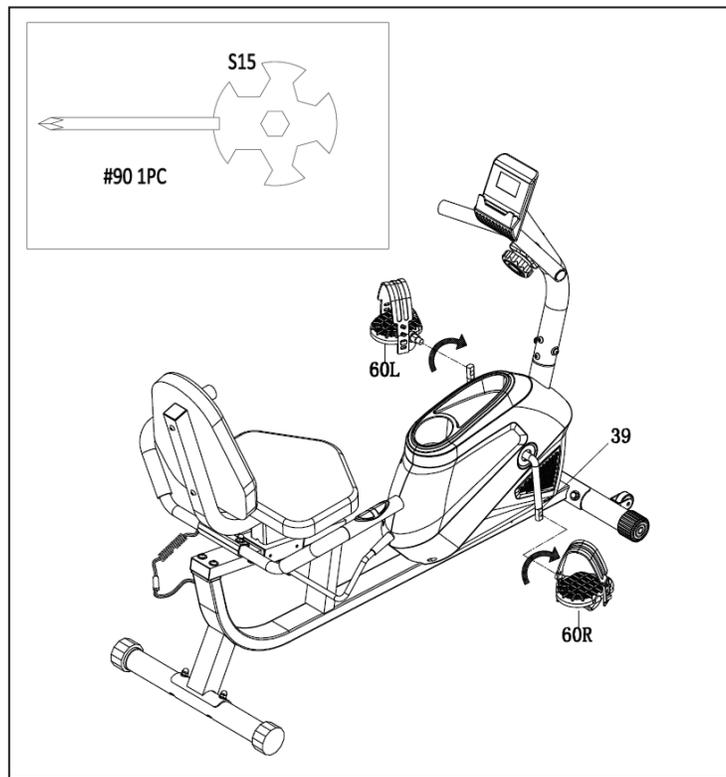
Step 8:

Connect the **Pedals (No.60L/R)** onto the **Crank (No.39)**.

Left Pedal: Align the **Left Pedal (No.60L)** with the **Left Crank Arm (No.39)** at 90 degrees and gently insert the pedal into the crank arm. Turn the pedal *counter-clockwise* as tightly as you can with your hand then secure with **Spanner (No.90)**.

Right Pedal: Align the **Right Pedal (No.60R)** with the **Right Crank Arm (No.39)** at 90 degrees and gently insert the pedal into the crank arm. Turn the pedal *clockwise* as tightly as you can with your hand then secure with **Spanner (No.90)**.

Assembly is complete!



ADJUSTING THE SEAT

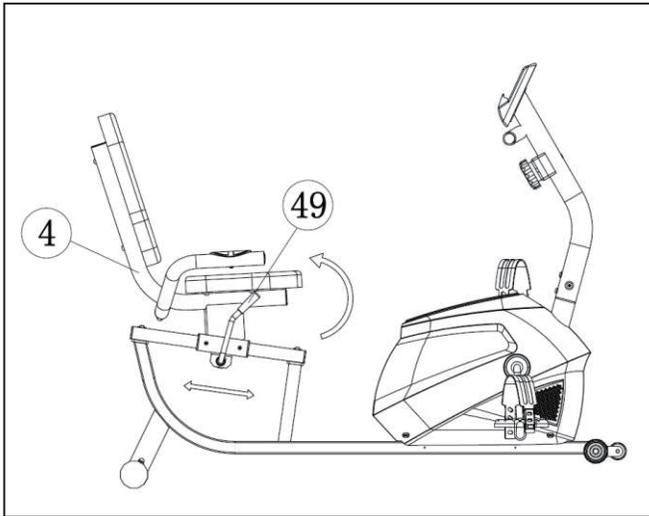


Fig. 1

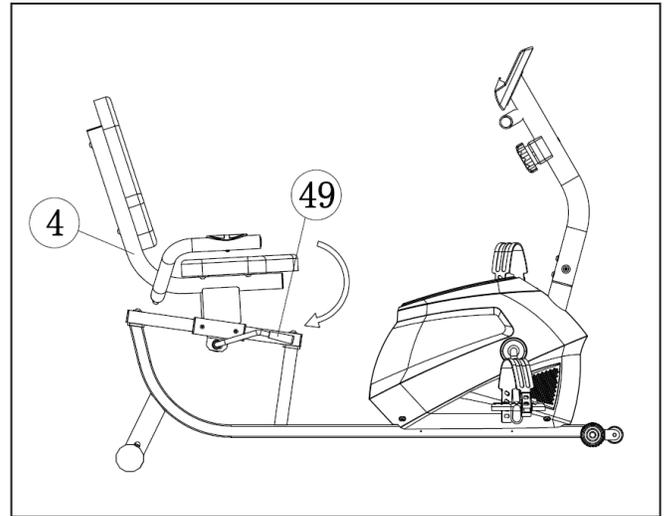
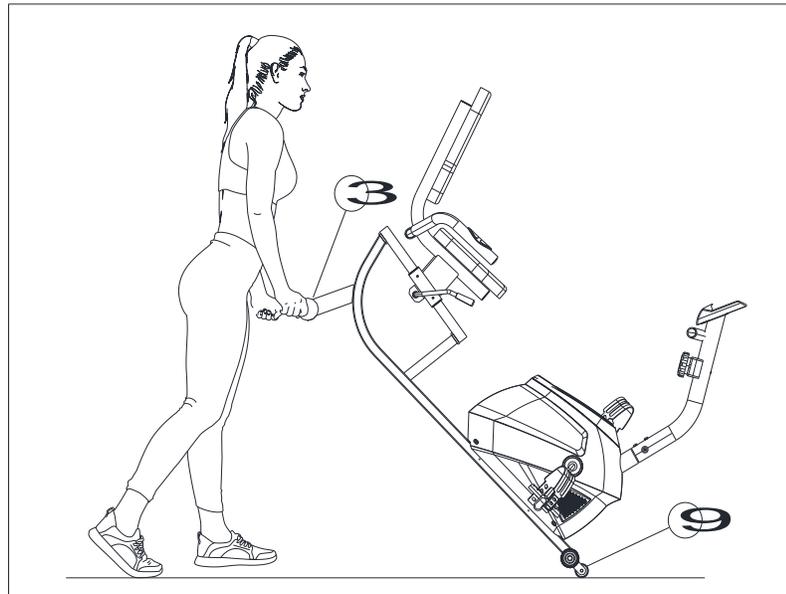


Fig. 2

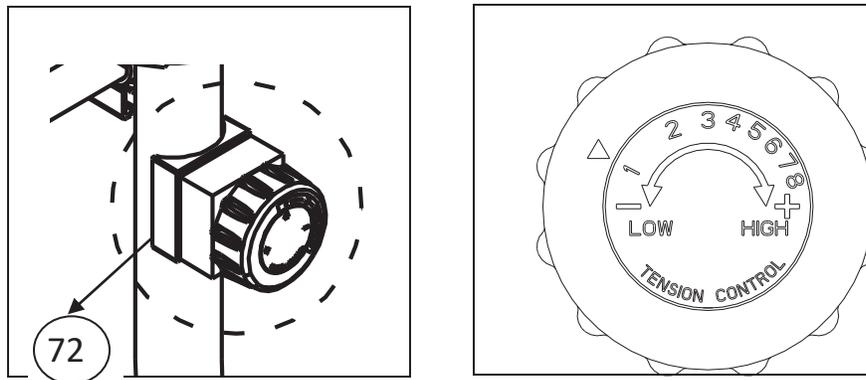
Pull the **Brake Handle (No.49)** up to loosen (*Fig 1*). Keep your feet on the floor as leverage, then move the **Cushion Frame (No.4)** to the desired position. Push the **Brake Handle (No.49)** down to tighten (*Fig 2*).

HOW TO MOVE THE BIKE



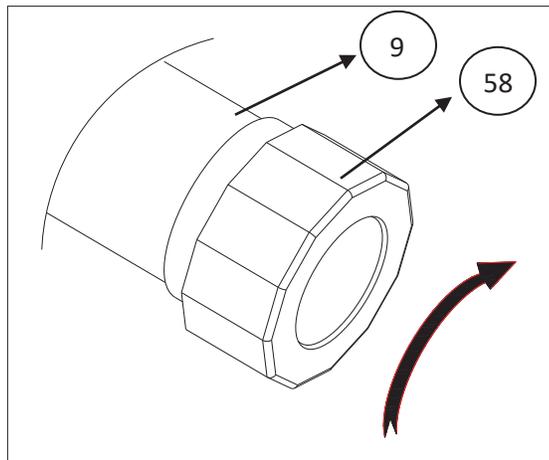
Hold the **Rear Stabilizer (No.3)** and lift the bike until wheels on the **Front Stabilizer (No.9)** touch the ground. Now you can wheel the bike to the desired location.

ADJUSTING THE RESISTANCE



Adjust the resistance of the bike using the **Tension Knob (No.72)**. Increase the level of resistance by turning the tension knob to the **RIGHT (clockwise)**, decrease the level of resistance by turning the tension knob to the **LEFT (counter-clockwise)**.

ADJUSTING THE HEIGHT AND BALANCE



In order to achieve a smooth and comfortable ride, you must ensure that the bike is stable. If you notice that the bike is unbalanced during use, you should adjust the **End Caps (No.58)** located beneath the **Rear Stabilizer (No.9)**. To do so, turn it *clockwise*.

COMPUTER INSTRUCTIONS

FUNCTION BUTTONS:

MODE: Press to select functions.

SET: Press to set values of time, distance, calories, or pulse when not in SCAN mode.

RESET: Press to reset time, distance and calories to zero when not in SCAN mode.

Press and hold for a few seconds to reset all values.



AUTO ON/OFF

To turn on the meter, start pedaling or press any key.

After approximately 4 minutes of inactivity, the monitor will turn off.

This meter can (1) count the value from this workout (2) countdown from a value you set.

OPERATION PROCEDURES:

SCAN: Press MODE until pointer points to SCAN. Display will rotate through all 6 functions: Time, Speed, Distance, Calorie, ODO and Pulse. Pointer will point to the function being displayed. Each function will display for 4 seconds. If you want to view a specific function, press MODE until pointer points to function you want.

TIME: Displays time of your exercise session.

SPEED: Displays current speed.

DISTANCE: Displays distance you have pedaled.

CALORIES: Displays the approximate number of calories burned.

ODOMETER: Displays the total accumulated distance. Pressing RESET does not reset the odometer. Taking out the batteries resets the odometer.

PULSE: Press MODE until pointer points to PULSE. Before measuring your pulse rate, place the palms of your hands on both contact pads and the monitor will show your current heart beat rate in beats per minute (BPM) on the LCD after 6~7 seconds.

During the process of pulse measurement, the measurement value may be higher than the virtual pulse rate during the first 2~3 seconds, then will return to normal level. The measurement value cannot be regarded as the basis of medical treatment.

COUNTDOWN FUNCTION:

The meter has a countdown function for TIME, DISTANCE, and CALORIES. To use the countdown function, press MODE to select TIME, DISTANCE or CALORIES. Press SET to set the value. You can start pedaling. The meter will countdown from the value you set. When the countdown is done, it will automatically start counting from 0.

NOTE: If the display is faint or shows no figures, replace the batteries. When you replace batteries, replace both at the same time. Do not mix battery types. Do not mix old and new batteries. Dispose old batteries according to your state and regional guidelines.

SPECIFICATIONS:

FUNCTION	AUTO SCAN	Every 4 seconds
	TIME	00:00'~99:59'
	CURRENT SPEED	The maximum signal can be pickup is 99.9 MI/H
	TRIP DISTANCE	0.00~99.99 MI or 0.00~9999 MI
	CALORIES	0.1~999.9 KCAL
	ODO	0.1~999.9 MI or 1 ~ 9999 MI
	PULSE RATE	40~206 BPM
BATTERY TYPE		2pcs of SIZE –AAA or UM –4
OPERATING TEMPERATURE		0°C ~ +40°C (32°~104°F)
STORAGE TEMPERATURE		-10°C ~ +60°C (-14°~140°F)

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte
an unser Kundendienstzentrum.

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-88307530



service@aosom.de

ADRESSE DES IMPORTEURE:

MH Handel GmbH

Wendenstraße 309

D-20537 Hamburg

Germany

IN CHINA HERGESTELLT