

**IT: ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO**

EN: ASSEMBLY INSTRUCTION

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

**EN: IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.**

# (IT) IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

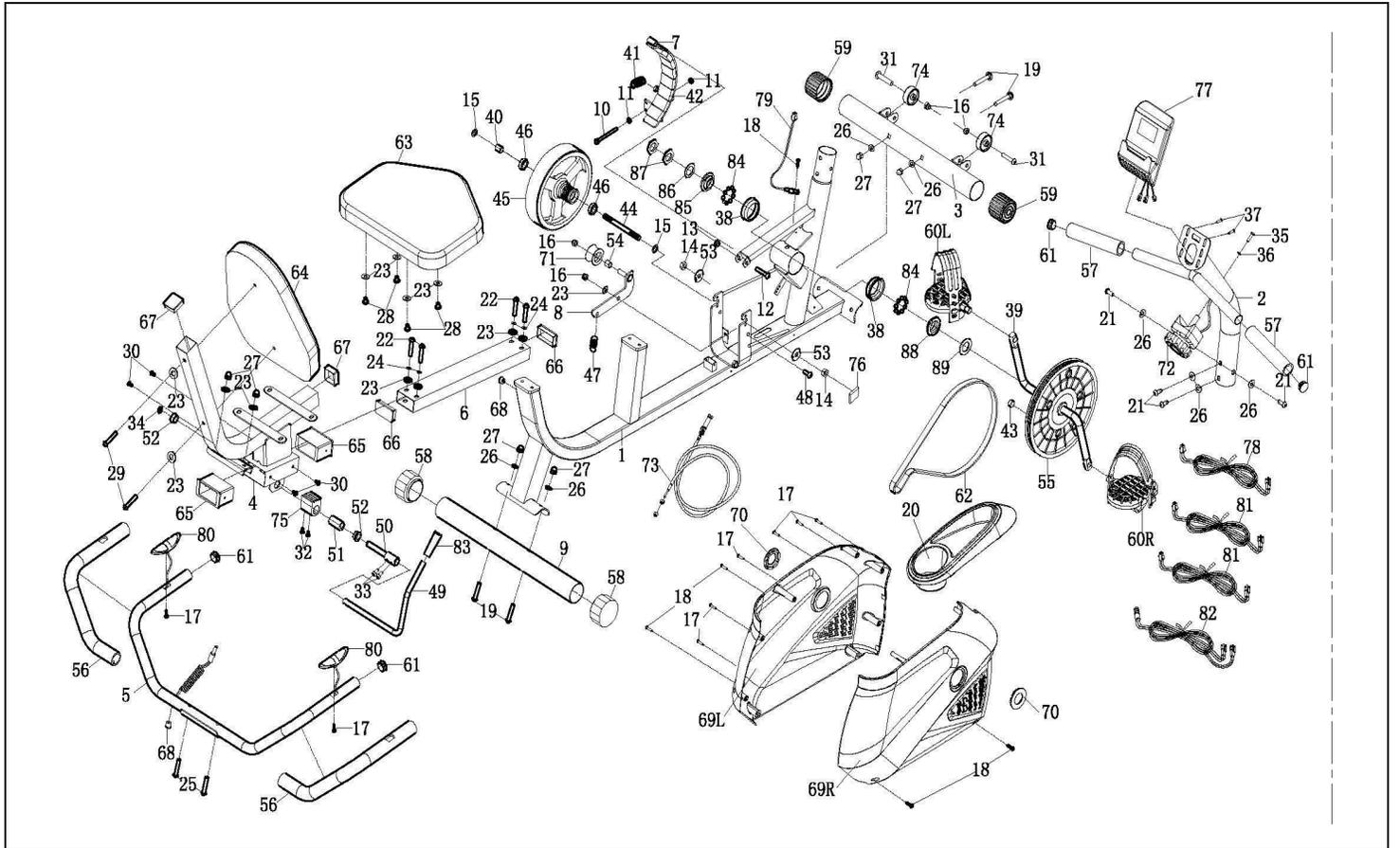
A Efitment la vostra sicurezza è la nostra massima priorità e per assicurarvi che voi e il prodotto siate in perfetta forma, vi invitiamo a leggere tutte le istruzioni prima di montare e utilizzare il vostro nuovo macchinario Efitment. Non saltare, sostituire o modificare gli step o le procedure qui riportati, poiché ciò potrebbe causare lesioni personali e invalidare la garanzia.

1. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, consultare il proprio medico per determinare se si hanno condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la propria salute e sicurezza, o impedire l'utilizzo corretto del macchinario. Il consiglio del medico è essenziale se si stanno assumendo farmaci che possono influenzare la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
2. Siate consapevole dei segnali del vostro corpo. Un esercizio incorretto o eccessivo può danneggiare la vostra salute. Interrompere l'esercizio se si manifesta uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini o nausea. Se si verifica una di queste condizioni, consultare il proprio medico prima di continuare con il programma di allenamento.
3. Questa attrezzatura è destinata esclusivamente all'uso da parte di adulti. Tenere i bambini e gli animali domestici lontano dall'attrezzatura. NON lasciare i bambini incustoditi nella stessa stanza con il macchinario.
4. Utilizzare l'attrezzatura su una superficie solida e in piano, con una cover protettiva per il pavimento o la moquette. Per garantire la sicurezza, l'attrezzatura dovrebbe avere almeno 2 piedi di spazio libero tutt'intorno.
5. Verificare di disporre di tutti i componenti e gli strumenti elencati. Si prega di notare che alcuni componenti sono pre-assemblati per rendere il processo di assemblaggio semplice e veloce.
6. Utilizzare sempre l'attrezzatura come previsto. Se si rilevano componenti difettosi durante l'assemblaggio o il controllo dell'attrezzatura, o se si sentono rumori anomali durante l'esercizio, interrompere immediatamente l'uso e non utilizzare fino a quando il problema non è stato risolto.
7. Indossare sempre indumenti appropriati durante l'allenamento. Non indossare indumenti che possano rimanere incastrati nel macchinario.
8. Tenere le mani e altri oggetti lontani da tutte le parti in movimento.
9. Il peso massimo consentito è 110 kg.
10. Fare attenzione quando si solleva e si sposta l'attrezzatura. Utilizzare sempre una tecnica di sollevamento adeguata e richiedere assistenza quando necessario.
11. L'attrezzatura è destinata all'uso in condizioni fresche e asciutte. Evitare di conservarla in aree estremamente fredde, calde o umide poiché ciò potrebbe causare corrosione e altri problemi correlati.
12. Questa attrezzatura è progettata e pensata solo per uso interno, non per uso commerciale.

**CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI**

**AVVERTENZA:** Questo prodotto può esporre l'utente a una o più sostanze chimiche note allo Stato della California che causano cancro e difetti alla nascita o danni alla riproduzione.

## DIAGRAMMA ESPLOSO



# Elenco delle parti

No.	Descrizione	Qta'.
1	Telaio principale	1
2	Montante anteriore	1
3	Stabilizzatore anteriore	1
4	Telaio cuscino	1
5	Manubrio	1
6	Tubo regolazione sedile	1
7	Piastra magnetica	1
8	Collegamento del giunto	1
9	Stabilizzatore posteriore	1
10	Bullone esagonale M6*70	1
11	Dado esagonale M6	2
12	Bullone esagonale M6*70	1
13	Dado in plastica M8 S13	1
14	Dado esagonale sottile M10*1*H5	2
15	Dado sottile conico M10*1*H4	2
16	Dado in plastica M8 S13	4
17	Vite ST4.2*20	8
18	Vite ST4.2*20	5
19	Bullone di supporto M8*60,8,20	4
20	Cover superiore	1
21	Bullone M8*20 dentato S5	4
22	Bullone M8*45,20,S5	4
23	Rondella piatta Ø8* Ø16*1.5	13
24	Rondella elasticaØ8	4
25	Bullone di supporto M8*42	2
26	Rondella ad arco Ø8* Ø16*1.5	8
27	Dado cieco M8	6
28	Bullone M8*16,S5	4
29	Bullone M8*50,20,S5	2
30	Vite M5*8	4
31	Vite M8*38, 15-S5	2
32	Vite M5*15	2
33	Vite M6*15 S5	2
34	Rondella di sicurezza per albero	1

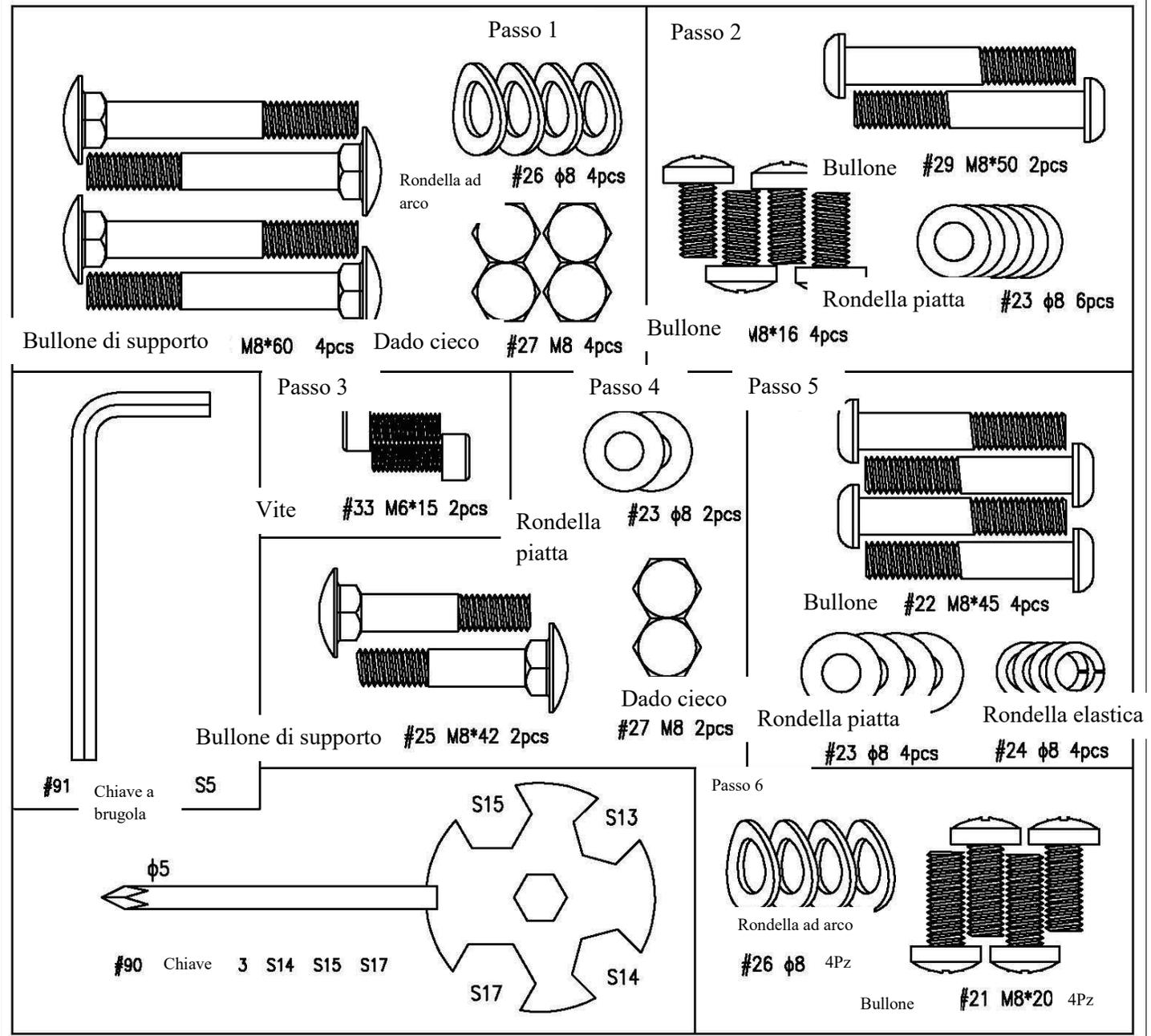
No.	Descrizione	Qta'.
37	Bullone M5*10 dentato	2
38	Involucro cuscinetto Ø56*15.5	2
39	Pedivella 140*220 1/2	1
40	Spaziatore volano 16*10.2*17	1
41	Molla di tensione 18*48	1
42	Magnete nero 40*25*10	9
43	Magnete rotondo 15*6	1
44	Ruota inerziale 10*125*M10*1*17	1
45	Volano esterno magnetico 200*72.5/3kg	1
46	Cuscinetto 6000Z	2
47	Molla di tensione 18*48	1
48	Bullone a tappo 9.8*4*M8*15	1
49	Leva del freno 12*380	1
50	Albero eccentrico 12*105	1
51	Ruota eccentrica 20*38	1
52	Gruppo boccola 23*12.2*11	2
53	Rondella di sicurezza 30*2	2
54	Spaziatore del giunto 16*10.2*10	1
55	Puleggia 240/J6	1
56	Maniglia di spugna 3*33*450	2
57	Maniglia di spugna 3*33*160	2
58	Tappo di chiusura	2
59	Tappo di chiusura	2
60L/R	Pedale	1
61	Tappo di chiusura rotondo 25*1.5 tubo	4
62	Nastro in pelle 370 PJ6	1
63	Cuscino sedile 360*280*40	1
64	Cuscino schienale380*290*40	1
65	Manicotto 80*40*1.5 tubo	2
66	Tappo di chiusura	2
67	Tappo di chiusura	2
68	Tappo	2
69L/R	Cover nastro	1
70	Perno manovella	2

35	Bullone M5*45 dentato	1
36	Rondella ad arco 20*6*1	1
73	Cavo di tensione 760mm	1
74	Ruota di trasporto 41*8.5*20	2
75	Blocco freno 40*38*32	1
76	Cuscinetto EV 40*20*3	1
77	Computer	1
78	Cavo posteriore 1 600mm	1
79	Cavo del sensore 500mm con sedile	1
80	Sensore per rilevazione polso	2
81	Cavo per rilevazione polso 1	2
82	Cavo per rilevazione polso 2	1

71	Giunto ad arco Ø 43.5*25 include cuscinetto da 6000	1
72	Manopola di tensione 280mm cavo	1
83	Gruppo del freno 24*77*foro 12	1
84	Cuscinetto Ø46*8	2
85	Due dadi scanalati Ø46*12 dentati a	1
86	Rondella di sicurezza Ø46*2	1
87	Dado esagonale 32*32*4	2
88	Dado a tre fessure Ø46*12	1
89	Rondella Ø40.5*3	1
90	Chiave S=13 14 15 17 Ø5	1
91	Chiave a brugola S5	1

# CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

## SF-RB034

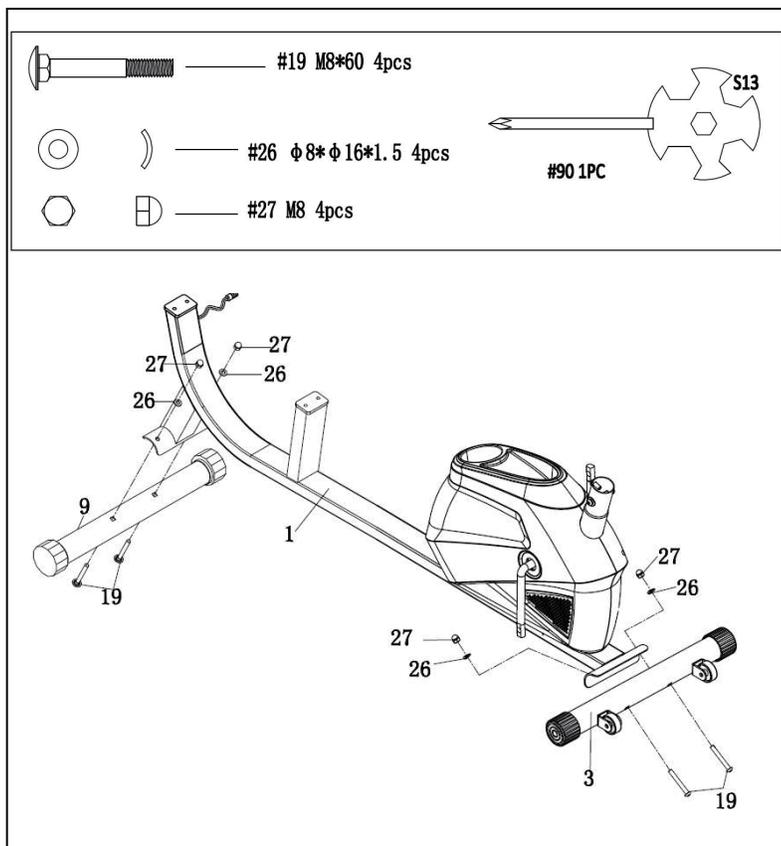


# MONTAGEANLEITUNG

## Passo 1:

Fissare lo **stabilizzatore anteriore (n. 3)** al **telaio principale (n. 1)** utilizzando 2 **bulloni di supporto (n. 19)**, 2 **rondelle ad arco (n. 26)** e 2 **dadi ciechi (n. 27)**. Stringere con la **chiave (No.90)**.

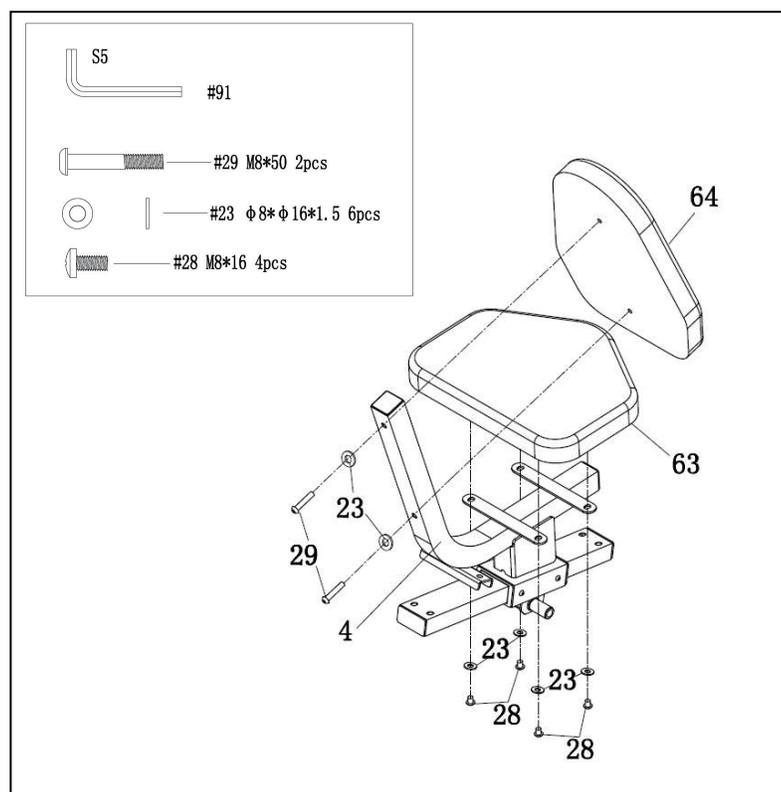
Fissare lo **stabilizzatore posteriore (n. 9)** al **telaio principale (n. 1)** utilizzando 2 **bulloni di supporto (n. 19)**, 2 **rondelle ad arco (n. 26)** e 2 **dadi ciechi (n. 27)**. Stringere con la **chiave (No.90)**.



## Passo 2:

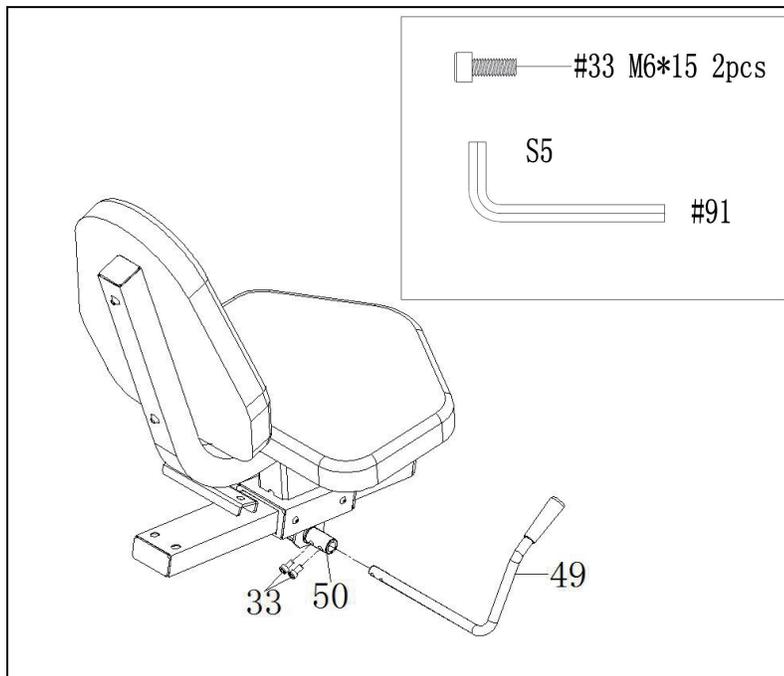
Fissare il **cuscino del sedile (n. 63)** al **telaio del cuscino (n. 4)**, assicurandosi che il lato corretto sia rivolto verso l'alto, utilizzando 4 **bulloni (n. 28)** e 4 **rondelle piatte (n. 23)**. Stringere con la **chiave a brugola (n ° 91)**.

Fissare il **cuscino dello schienale (n. 64)** al **telaio del cuscino (n. 4)** utilizzando 2 **bulloni (n. 29)** e 2 **rondelle piatte (n. 23)**. Stringere con la **chiave a brugola (n ° 91)**.



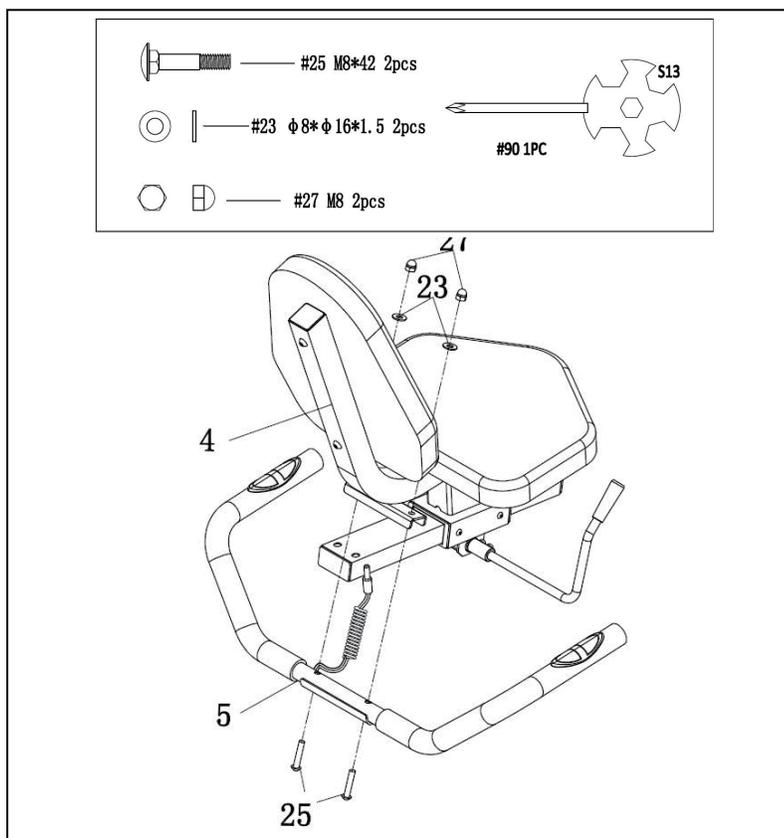
### Passo 3:

Inserire la **leva del freno (n. 49)** nel foro dell'**albero eccentrico (n. 50)**, assicurandosi di rivolgere il lato corretto verso l'alto, quindi bloccare con 2 **viti (n. 33)**. Stringere con la **chiave a brugola (n ° 91)**.



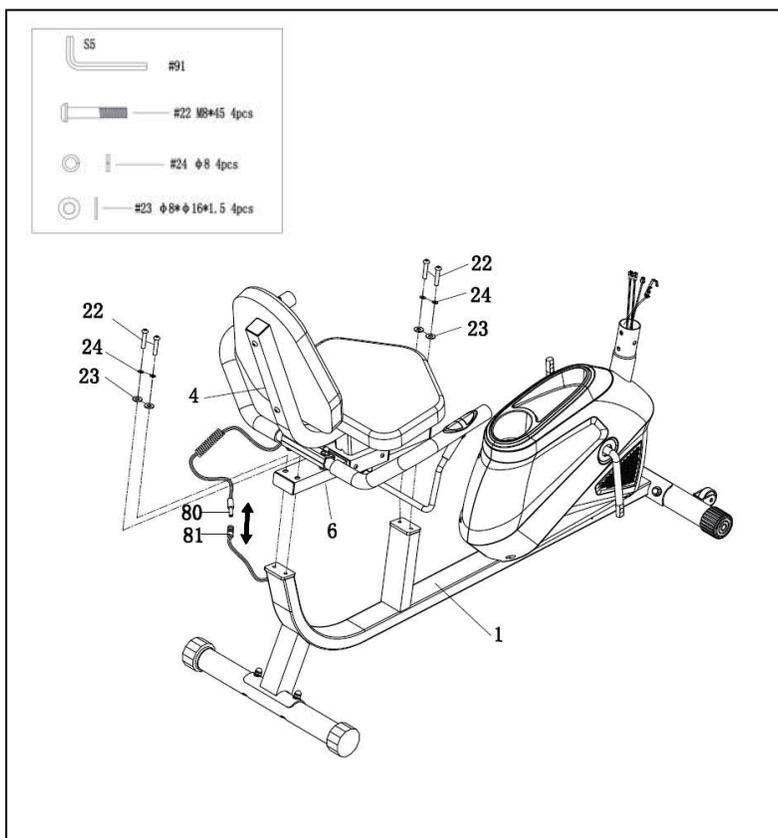
### Passo 4:

Fissare il **manubrio (n. 5)** al **telaio del cuscino (n. 4)** utilizzando 2 **bulloni di supporto (n. 25)**, 2 **rondelle piatte (n. 23)** e i 2 **dadi ciechi (n. 27)**. Stringere con la **chiave (No.90)**.



### Passo 5:

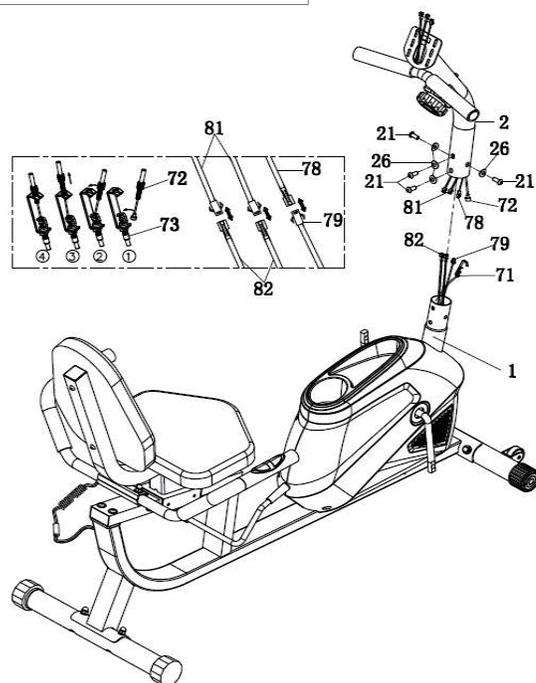
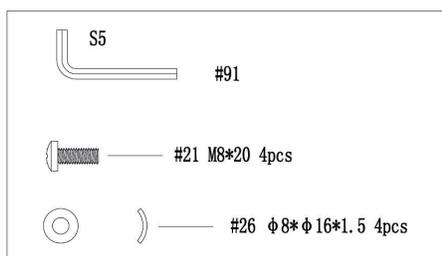
Fissare il **telaio del cuscino (n. 4)** al **telaio principale (n. 1)** utilizzando 4 **bulloni (n. 22)**, 4 **rondelle elastiche (n. 24)** e 4 **rondelle piatte (n. 23)**. Stringere con la **chiave a brugola (n ° 91)**. Quindi collegare il **sensore di rilevamento del polso (n. 80)** con il **cavo di rilevamento del polso (n. 81)**.



### Passo 6:

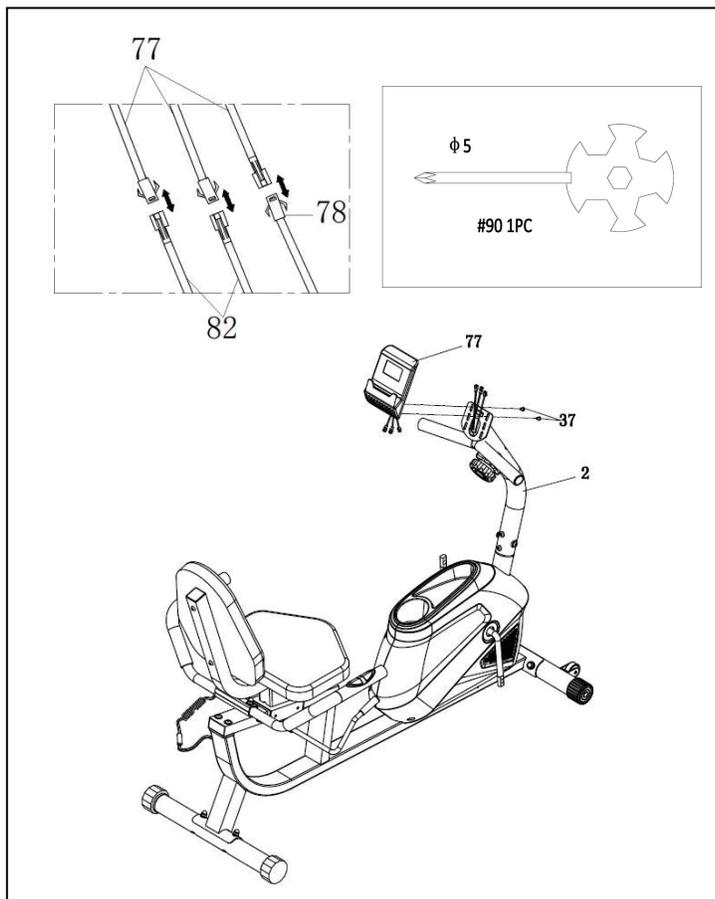
Impostare la **manopola di tensione (N ° 72)** al livello 1 per assicurarsi che il cavo sia alla sua lunghezza massima. Inserire il cavo della **manopola di tensione (N. 72)** nel **cavo di tensione (N. 73)** come mostrato. Quindi collegare la **cavo posteriore (n. 78)** con il **cavo del sensore (n. 79)** e collegare 2 **cavi per rilevamento del polso (n. 81)** con 2 **cavi per rilevamento del polso (n. 82)** come mostrato in figura.

Fissare il **montante anteriore (n. 2)** al **telaio principale (n. 1)**, assicurandosi di allineare i fori delle viti, utilizzando 4 **bulloni (n. 21)** e 4 **rondelle ad arco (n. 26)**, stringere con la **chiave a brugola (n. 91)**.



### Passo 7:

Collegare 3 cavi del **computer (n. 77)** con 2 **cavi per rilevazione del polso (n. 82)** e il **cavo posteriore (n. 78)** uno ad uno. Quindi collegare il **computer (n. 77)** al **montante anteriore (n. 2)** utilizzando 2 **bulloni (n. 37)**. Stringere con la **chiave (No.90)**.



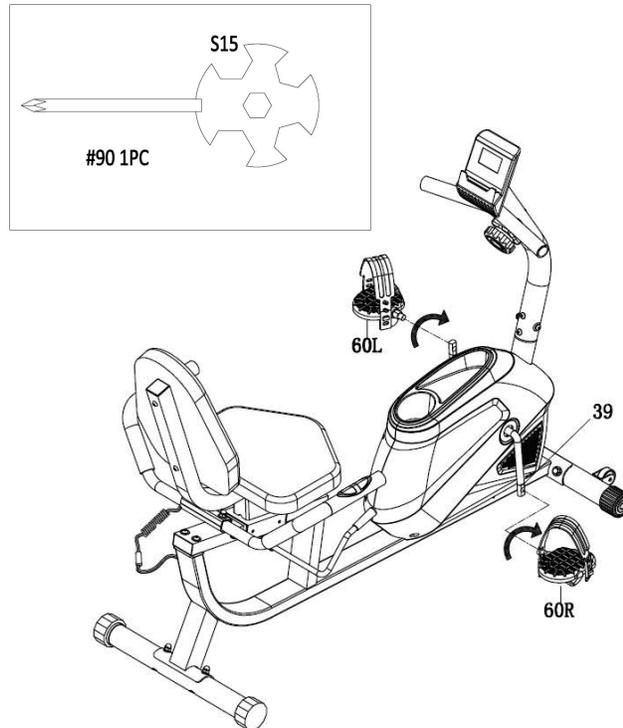
### Passo 8:

Collegare i **pedali (n. 60L / R)** alla **pedivella (n. 39)**.

**Pedale sinistro:** allineare il **pedale sinistro (n. 60L)** con la **pedivella sinistra (n. 39)** a 90 gradi e inserire, senza sforzare, il pedale nella pedivella. Ruotare il pedale in senso antiorario il più saldamente possibile con la mano, quindi stringerlo con la **chiave (n. 90)**.

**Pedale destro:** allineare il **pedale destro (n. 60R)** con la **pedivella destra (n. 39)** a 90 gradi e inserire, senza sforzare, il pedale nella pedivella. Ruotare il pedale in senso orario il più saldamente possibile con la mano, quindi stringerlo con la **chiave (n. 90)**.

*Assemblaggio completato!*



## REGOLARE IL SEDILE

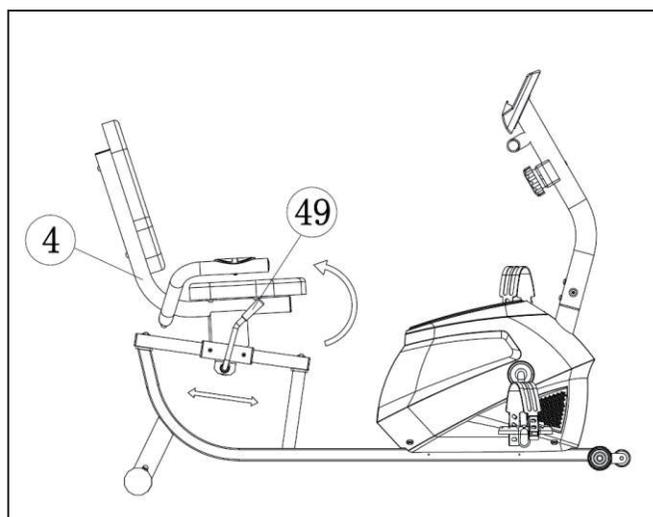


Fig. 1

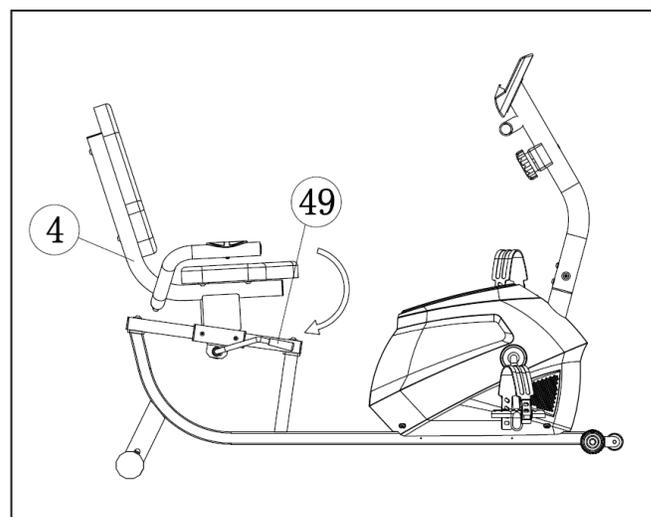
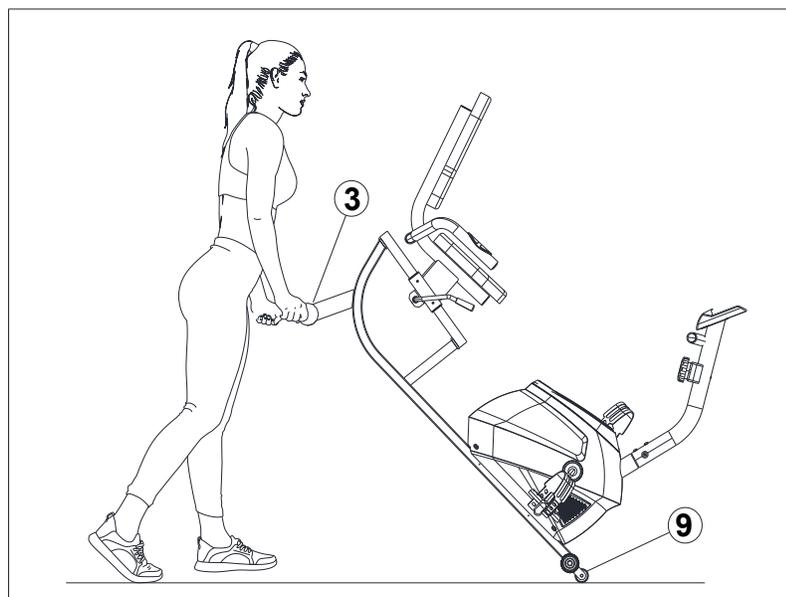


Fig. 2

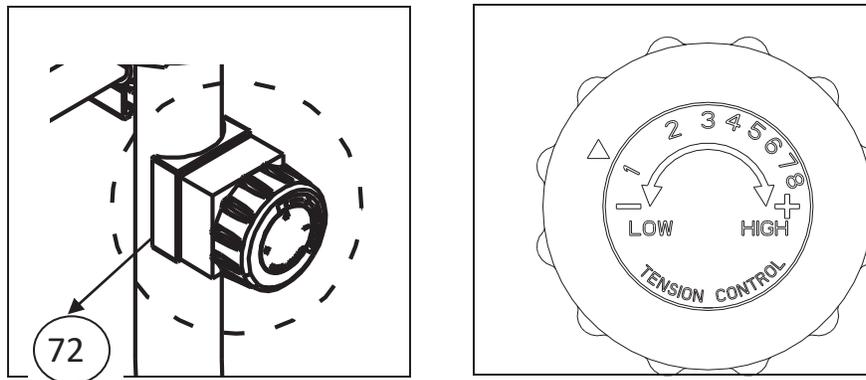
Tirare la **maniglia del freno (N. 49)** verso l'alto per allentarla (Fig 1). Mantenere i piedi sul pavimento come fossero una leva, quindi regolare il **telaio del cuscino (n. 4)** nella posizione desiderata. Spingere la **leva del freno (N. 49)** verso il basso per bloccare in posizione (Fig 2).

## COME SPOSTARE LA BICI



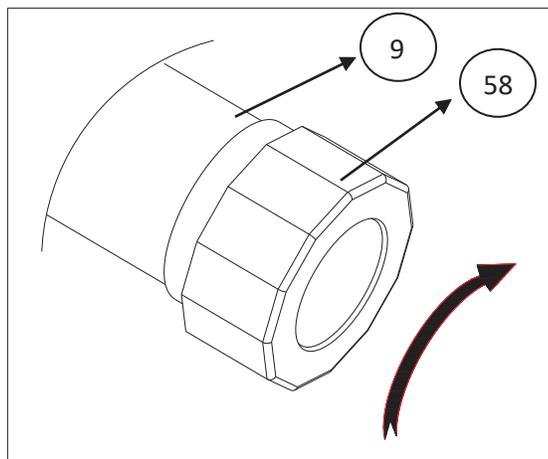
Tenere lo **stabilizzatore posteriore (n. 3)** e sollevare la bici finché le ruote dello **stabilizzatore anteriore (n. 9)** non toccano il suolo. Ora e' possibile spostare la bici nella posizione desiderata.

## REGOLARE LA RESISTENZA



Regolare la resistenza della bicicletta utilizzando la **manopola di tensione (n. 72)**. Aumentare il livello di resistenza ruotando la manopola di tensione verso DESTRA (*senso orario*), diminuire il livello di resistenza ruotando la manopola di tensione verso SINISTRA (*senso antiorario*).

## REGOLARE L'ALTEZZA E IL BILANCIAMENTO



Per ottenere una guida fluida e in comodita', è necessario assicurarsi che la bici sia stabile. Se si rileva che la bicicletta è sbilanciata durante l'uso, sarà necessario regolare i **tappi di chiusura (n. 58)** situati sotto lo **stabilizzatore posteriore (n. 9)**. Per farlo, ruotarli in senso orario.

# ISTRUZIONI DEL COMPUTER

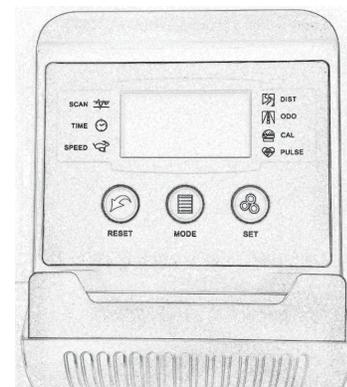
## PULSANTI DI FUNZIONAMENTO:

**MODE:** Premere per selezionare le funzioni.

**SET:** Premere per impostare i valori di tempo, distanza, calorie o rilevazione polso quando non si ha selezionato la modalità SCAN.

**RESET:** Premere per azzerare tempo, distanza e calorie quando non si è in modalità SCAN.

Tenere premuto per alcuni secondi per ripristinare tutti i valori.



## AUTO ON/OFF

Per accendere il macchinario, iniziare a pedalare o premere un tasto qualsiasi.

Dopo circa 4 minuti di inattività, lo schermo si spegnerà.

Questo strumento può (1) contare il valore di questo allenamento specifico (2) o fare il conto alla rovescia da un valore impostato.

## PROCEDURE DI FUNZIONAMENTO:

**SCAN:** Premere MODE finché l'indicatore non punta su SCAN. Lo schermo cambierà su tutte e 6 le funzioni: tempo, velocità, distanza, calorie, ODO e frequenza cardiaca. L'indicatore punterà alla funzione visualizzata a schermo. Ciascuna funzione verrà visualizzata per 4 secondi. Se si desidera visualizzare una funzione specifica, premere MODE finché il puntatore non indica la funzione desiderata.

**TIME:** Visualizza il tempo della sessione di allenamento corrente.

**SPEED:** Visualizza la velocità corrente.

**DISTANCE:** Visualizza la distanza pedalata.

**CALORIES:** Visualizza a schermo il numero approssimativo di calorie bruciate.

**ODOMETER:** Visualizza a schermo la distanza totale accumulata. Premendo RESET non si azzerano questi contachilometri. L'estrazione delle batterie ripristinerà a zero questi contachilometri.

## PULSE:

Premere MODE finché l'indicatore non è su PULSE. Prima di misurare la frequenza cardiaca, posizionare i palmi delle mani su entrambi i cuscinetti di contatto e lo schermo mostrerà la frequenza cardiaca attuale, misurata in battiti al minuto (BPM) sullo schermo LCD dopo 6 ~ 7 secondi.

Durante il processo di misurazione della frequenza cardiaca, il valore misurato potrebbe essere superiore alla frequenza a quello mostrato virtualmente durante i primi 2 ~ 3 secondi, poi tornerà al livello normale. Il valore misurato non può essere considerato come la base di un trattamento medico.

## FUNZIONE DI CONTO ALLA ROVESCIA:

Questo strumento ha una funzione di conto alla rovescia per TIME, DISTANCE o CALORIES. Per utilizzare la funzione di conto alla rovescia, premere MODE per selezionare TIME, DISTANCE o CALORIES. Premere SET per impostare il valore da cui partire. Potete ora iniziare a pedalare. Lo strumento eseguirà il conto alla rovescia dal valore impostato. Quando il conto alla rovescia è terminato, esso automaticamente a contare partendo da 0.

**NOTA:** Se lo schermo e' poco chiaro o non mostra le cifre a schermo, sostituire le batterie. Quando si sostituiscono le batterie, sostituirle entrambe contemporaneamente. Non mischiare tipi di batteria. Non mischiare batterie vecchie e nuove. Smaltire le vecchie batterie secondo le normative statali e regionali.

## SPECIFICHE:

FUNZION I	AUTO SCAN	Ogni 4 secondi
	TIME	00:00'~99:59'
	CURRENT SPEED	Il segnale massimo che può essere rilevato è 99,9 MI / H
	TRIP DISTANCE	0.00~99.99 MI o 0.00~9999 MI
	CALORIES	0.1~999.9 KCAL
	ODO	0.1~999.9 MI o 1 ~ 9999 MI
	PULSE RATE	40~206 BPM
TIPO BATTERIE	2pz di formato-AAA o UM -4	
TEMPERATURA DI FUNZIONAMENTO	0°C ~ +40°C (32°~104°F)	
TEMPERATURA DI CONSEVAZIONE	-10°C ~ +60°C (-14°~140°F)	

## (EN) IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

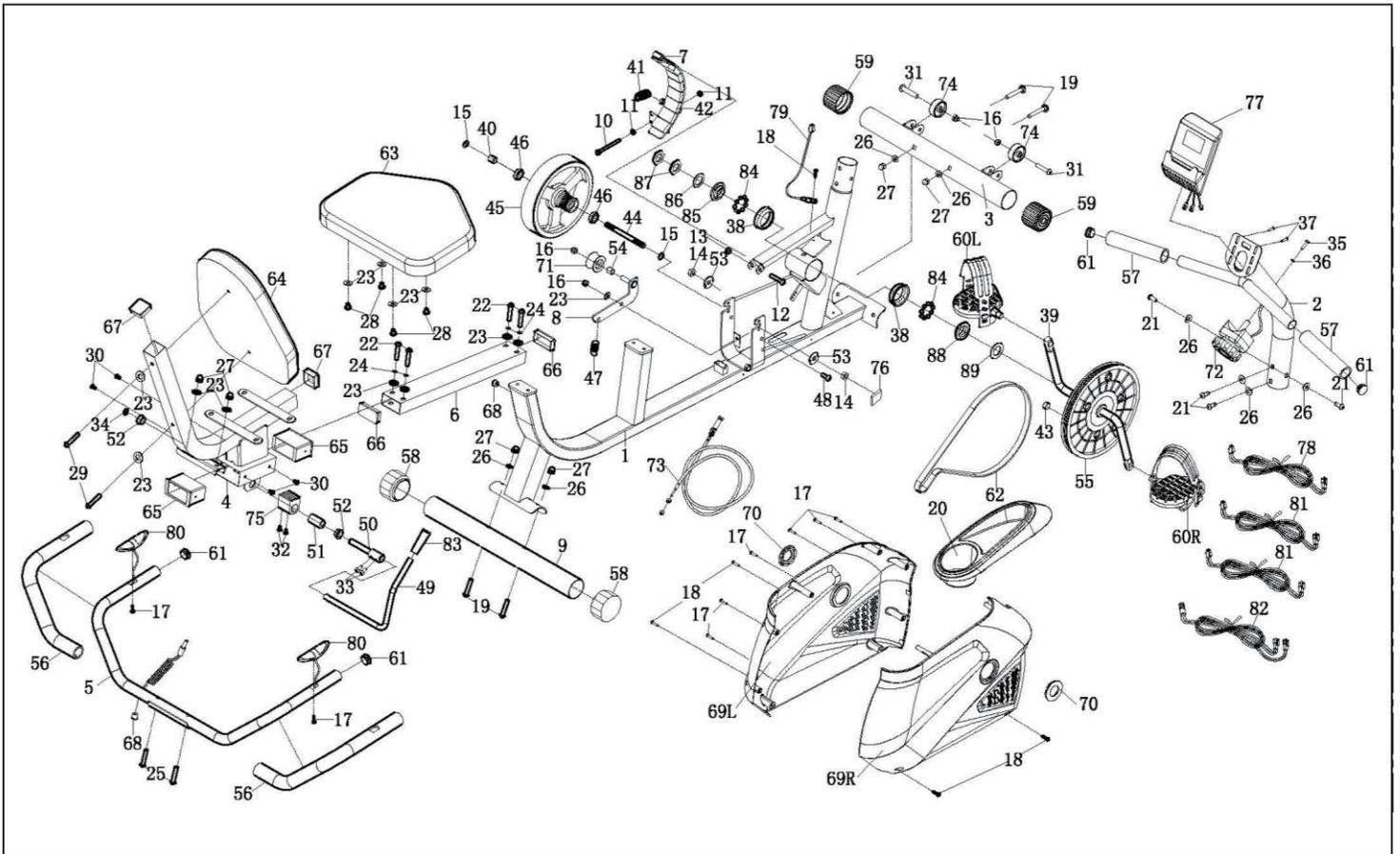
At Efitment your safety is our top priority and to make sure both you and the unit remain in perfect working order, we encourage you to read all the instructions before assembling and using your new Efitment machine. Do not skip, substitute or modify any steps or procedures herein, as doing so could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

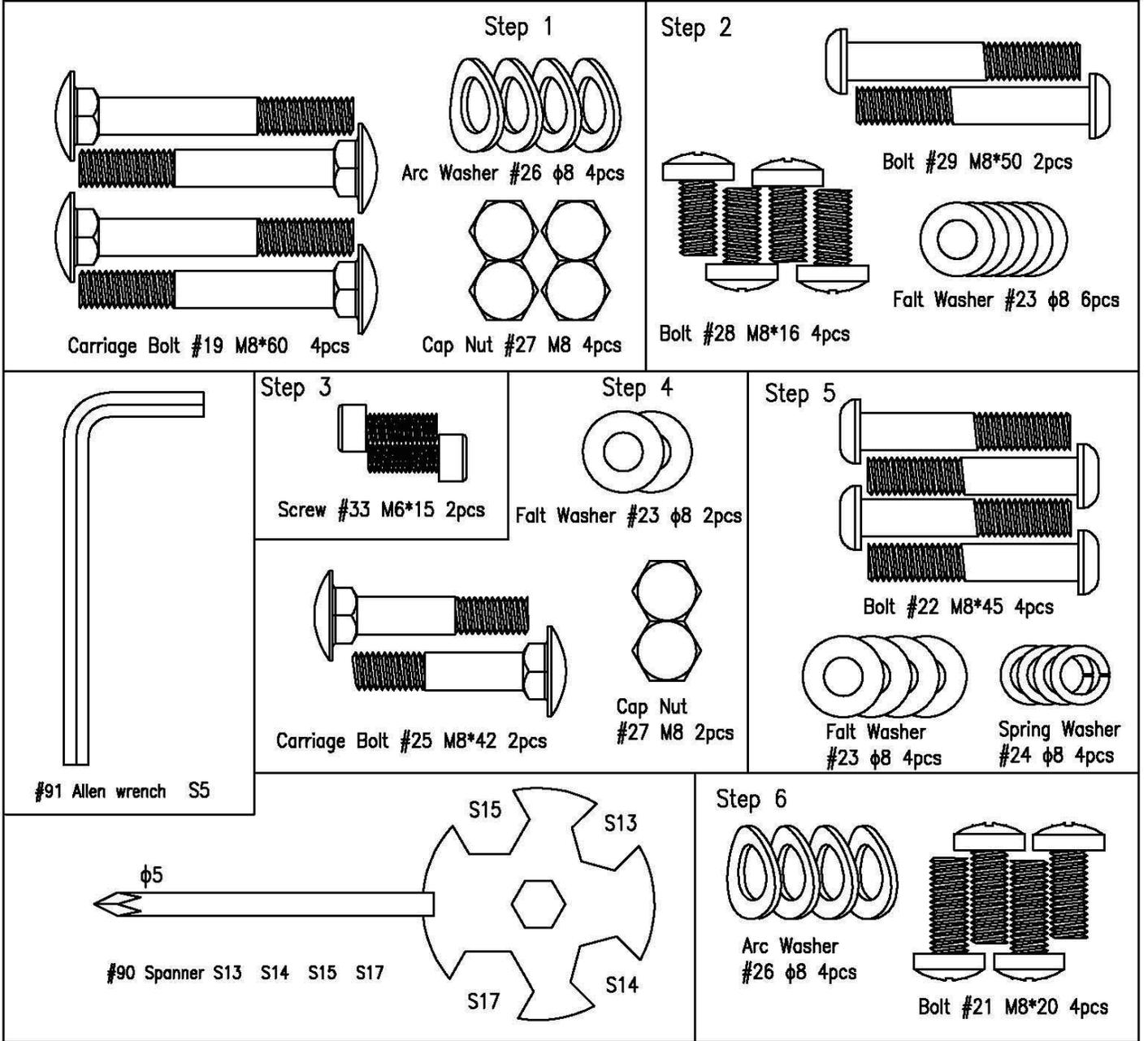
No.	Description	Qty.
37	Bolt M5*10 Full Teeth	2
38	Bearing Housing Ø56*15.5	2
39	Crank 140*220 1/2	1
40	Flywheel Spacer 16*10.2*17	1
41	Tension Spring 18*48	1
42	Black Magnet 40*25*10	9
43	Round Magnet 15*6	1
44	Inertia Wheel 10*125*M10*1*17	1
45	External Magnetic Flywheel	1
46	Bearing 6000Z	2
47	Tension 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

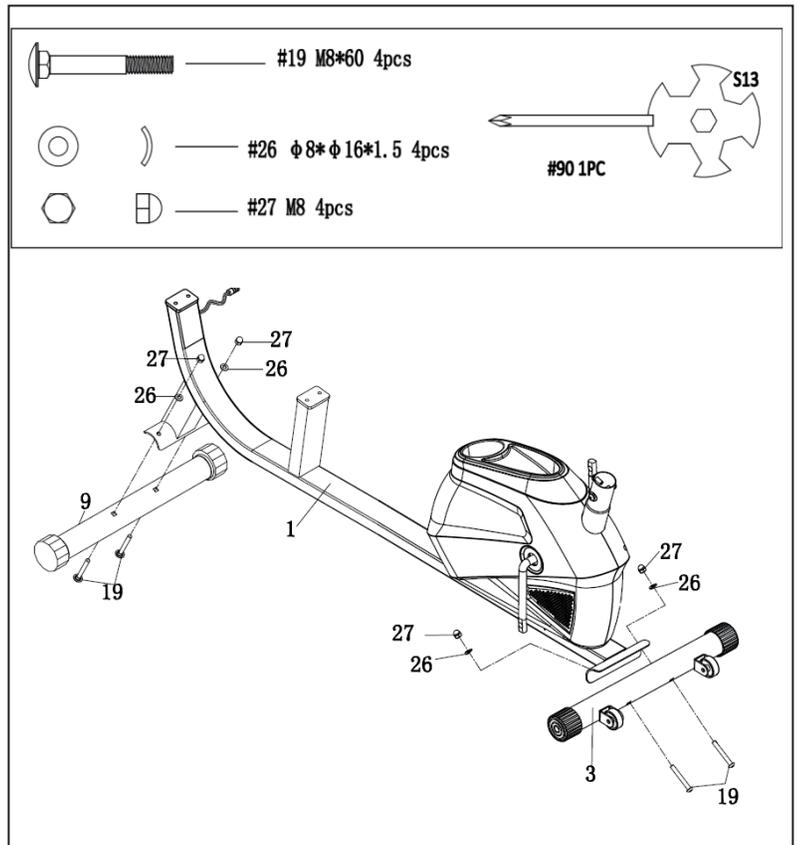


# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## Step1:

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)**.

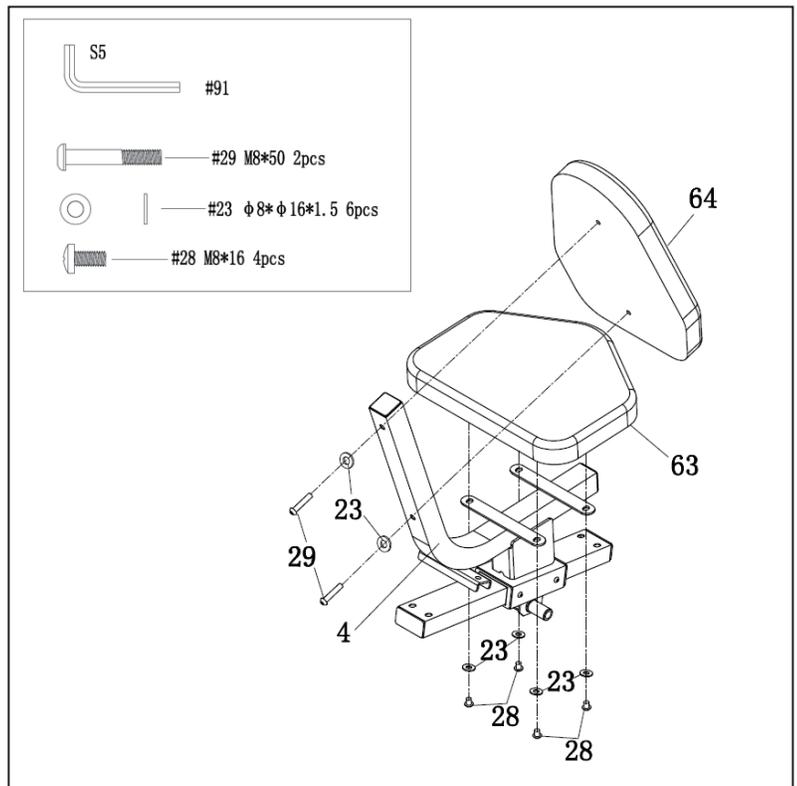
Attach the **Rear Stabilizer (No.9)** to the **Main Frame (No.1)** using 2 **Carriage Bolts (No.19)**, 2 **Arc Washers (No.26)** and 2 **Cap Nuts (No. 27)**. Tighten with **Spanner (No.90)**.



## Step 2:

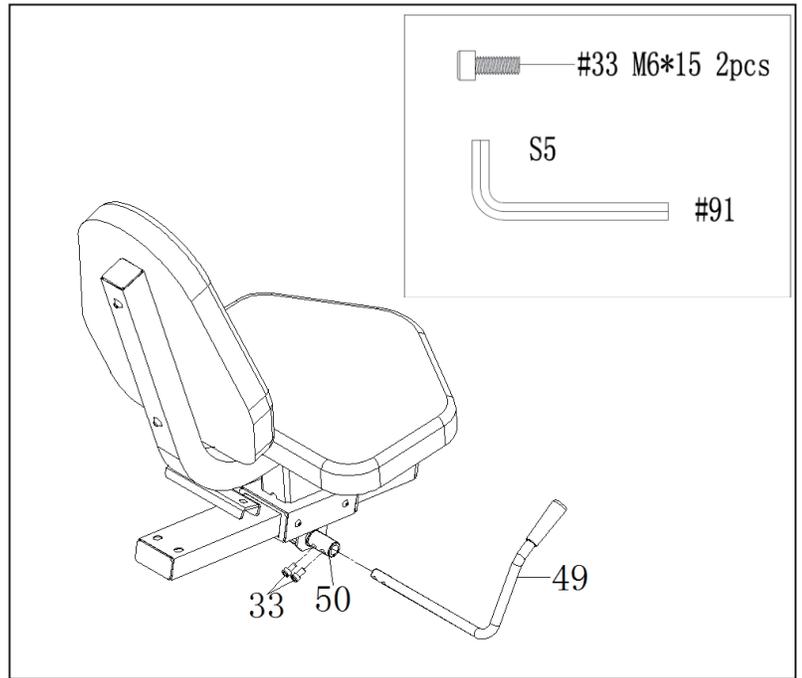
Attach the **Seat Cushion (No.63)** to the **Cushion Frame (No.4)**, making sure the correct side is facing up, using 4 **Bolts (No.28)** and 4 **Flat Washers (No.23)**. Tighten with **Allen Wrench (No.91)**.

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)**.



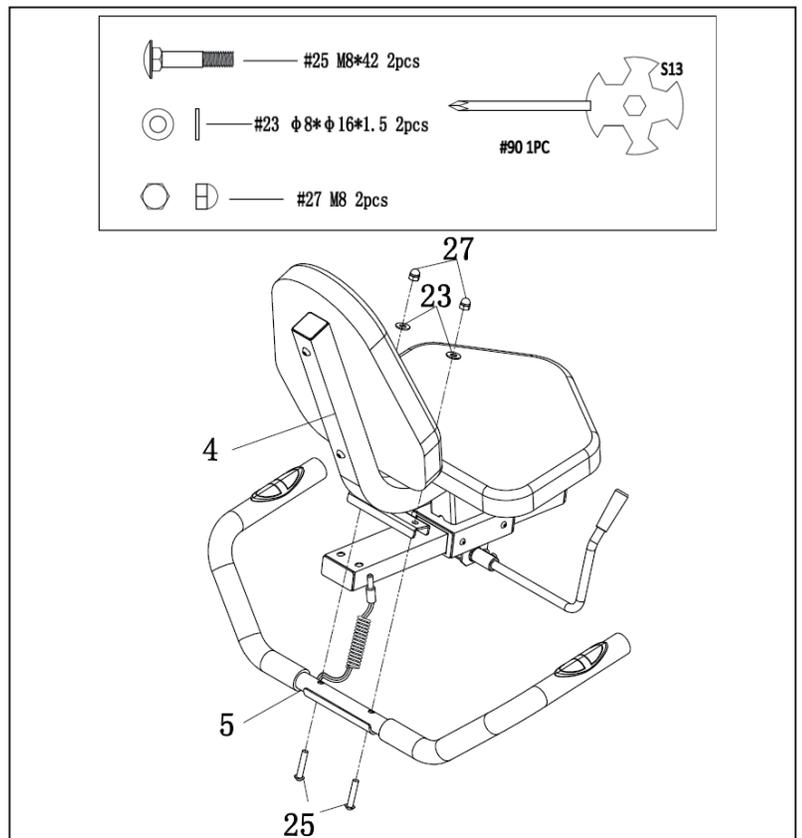
**Step 3:**

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)**.



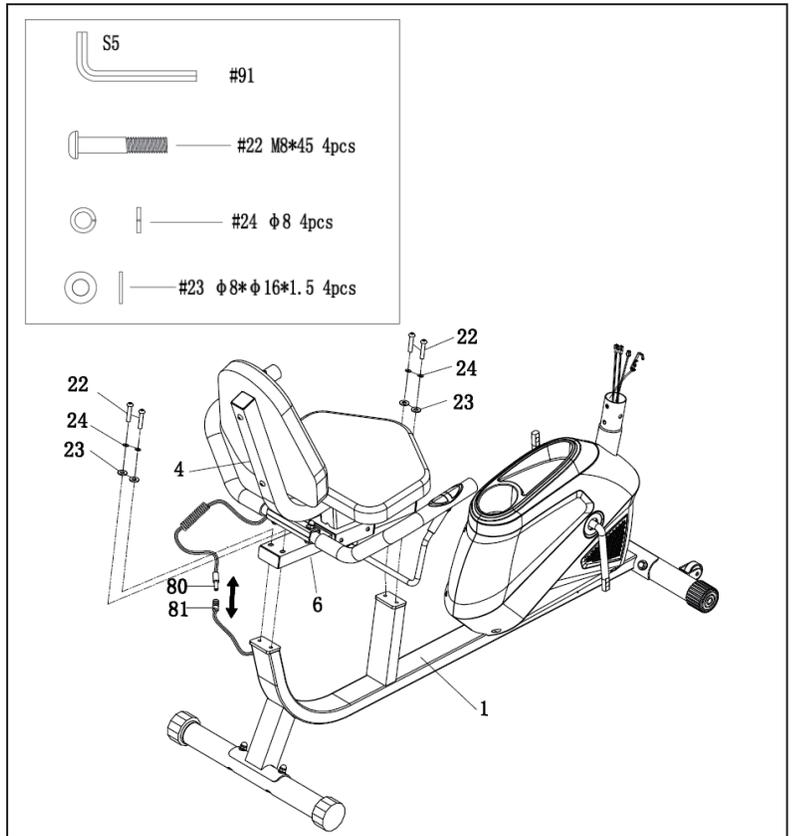
**Step 4:**

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:

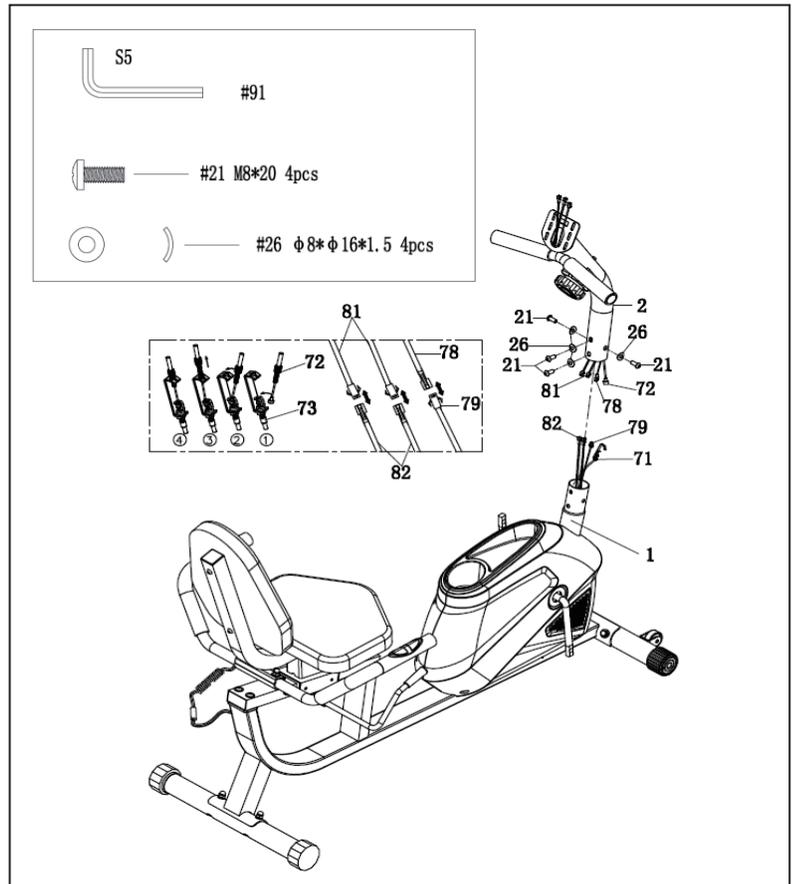
Attach the **Cushion Frame (No.4)** to the **Main Frame (No.1)** using 4 **Bolts (No.22)**, 4 **Spring Washers (No.24)**, and 4 **Flat Washers (No. 23)**. Tighten with **Allen Wrench (No.91)**. Then connect the **Hand Pulse Sensor (No.80)** with the **Hand Pulse Wire (No.81)**.



### Step 6:

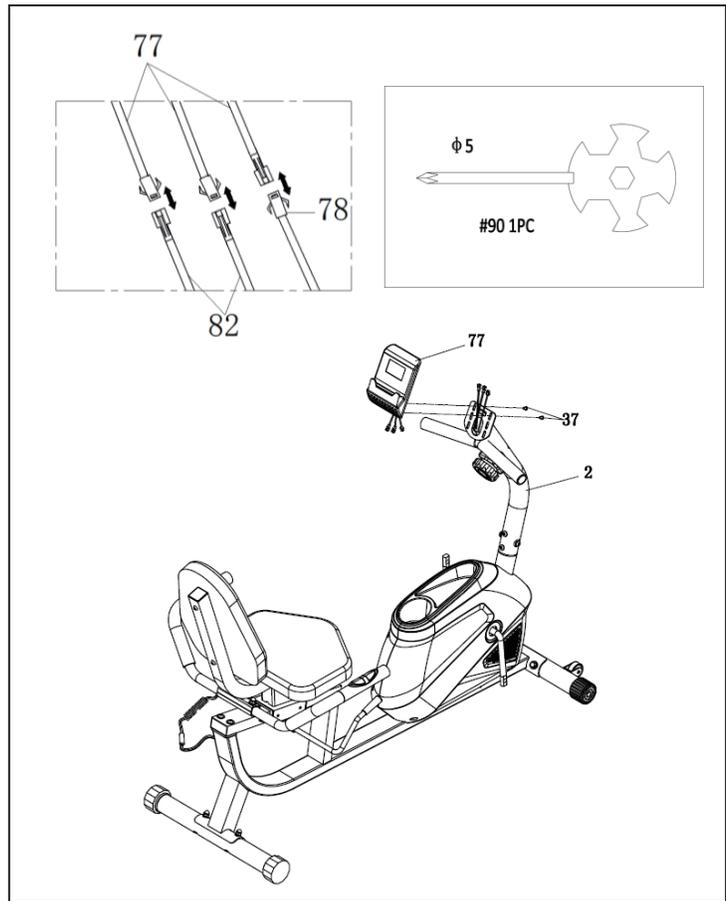
Set the **Tension Knob (No.72)** at level 1 to ensure the wire is at its longest length. Insert the wire of **Tension Knob (No.72)** to **Tension Wire (No.73)** as shown. Then connect the **Trunk Line (No.78)** with the **Needle Sensor Line (No.79)** and connect 2 **Hand Pulse Wires (No.81)** with 2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



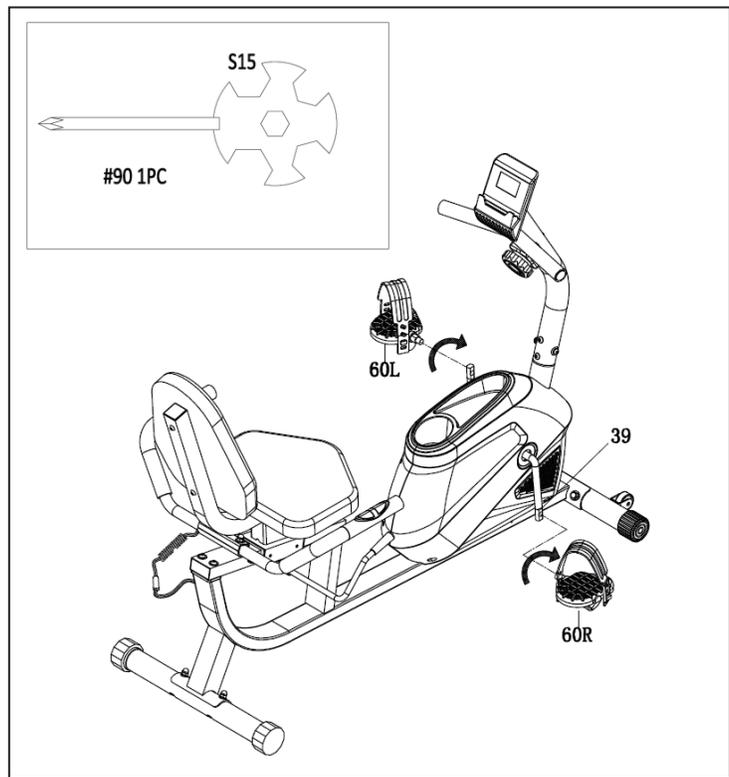
### Step 8:

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

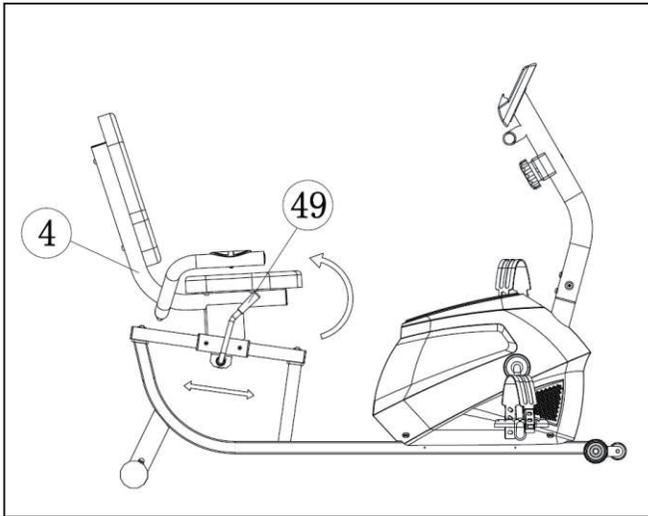


Fig. 1

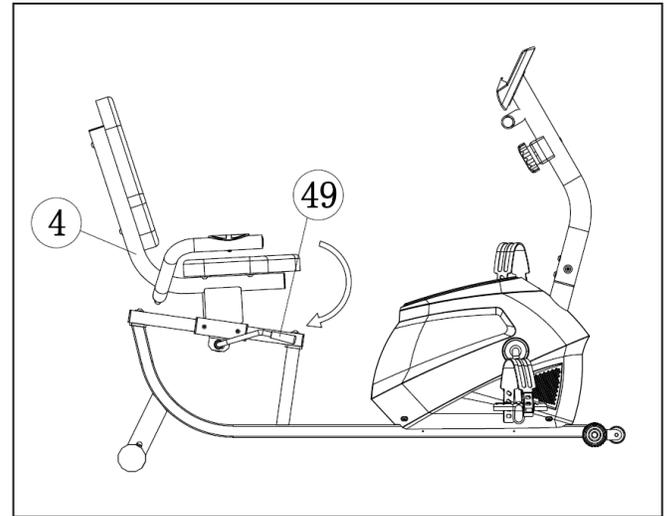
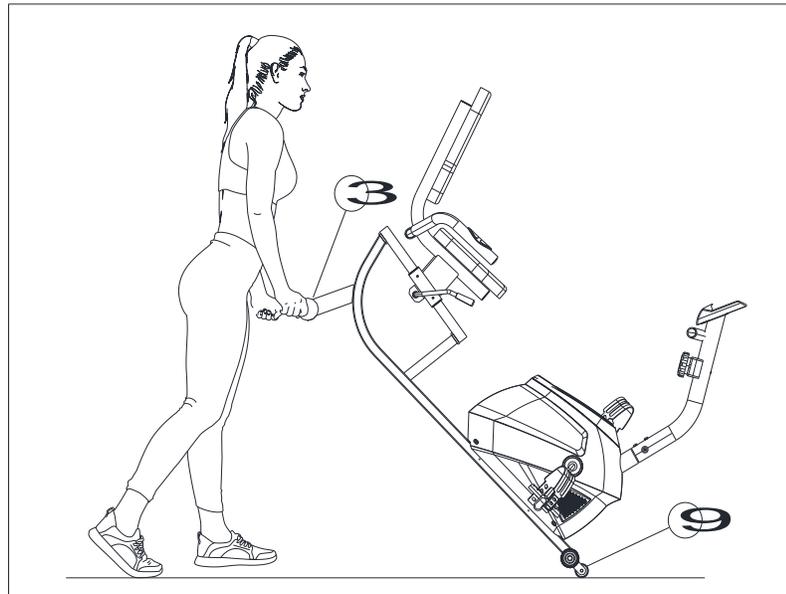


Fig. 2

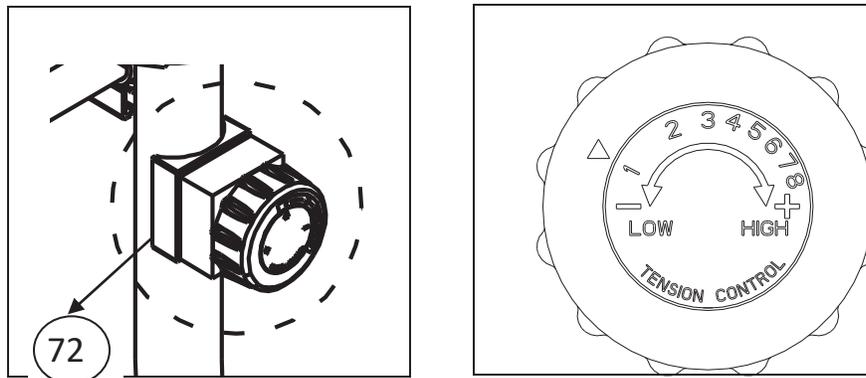
Pull the **Brake Handle (No.49)** up to loosen (*Fig 1*). Keep your feet on the floor as leverage, then move the **Cushion Frame (No.4)** to the desired position. Push the **Brake Handle (No.49)** down to tighten (*Fig 2*).

## HOW TO MOVE THE BIKE



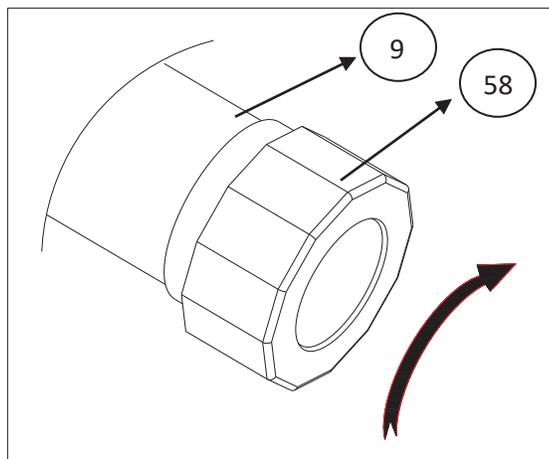
Hold the **Rear Stabilizer (No.3)** and lift the bike until wheels on the **Front Stabilizer (No.9)** touch the ground. Now you can wheel the bike to the desired location.

## 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)

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](mailto:clienti@aosom.it)

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