

**EN\_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.**  
**FR\_IMPORTANT: A LIRE ATTENTIVEMENT ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFRERER**  
**ULTERIEUREMENT**  
**ES\_IMPORTANTE, LEA DETENIDAMENTE Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.**  
**DE\_WICHTIG! SORFGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTERES NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.**  
**IT\_IMPORTANTE, LEGGERE E CONSERVARE QUESTO MANUALE D'ISTRUZIONE PER UN USO**  
**FUTURO.**

## (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.

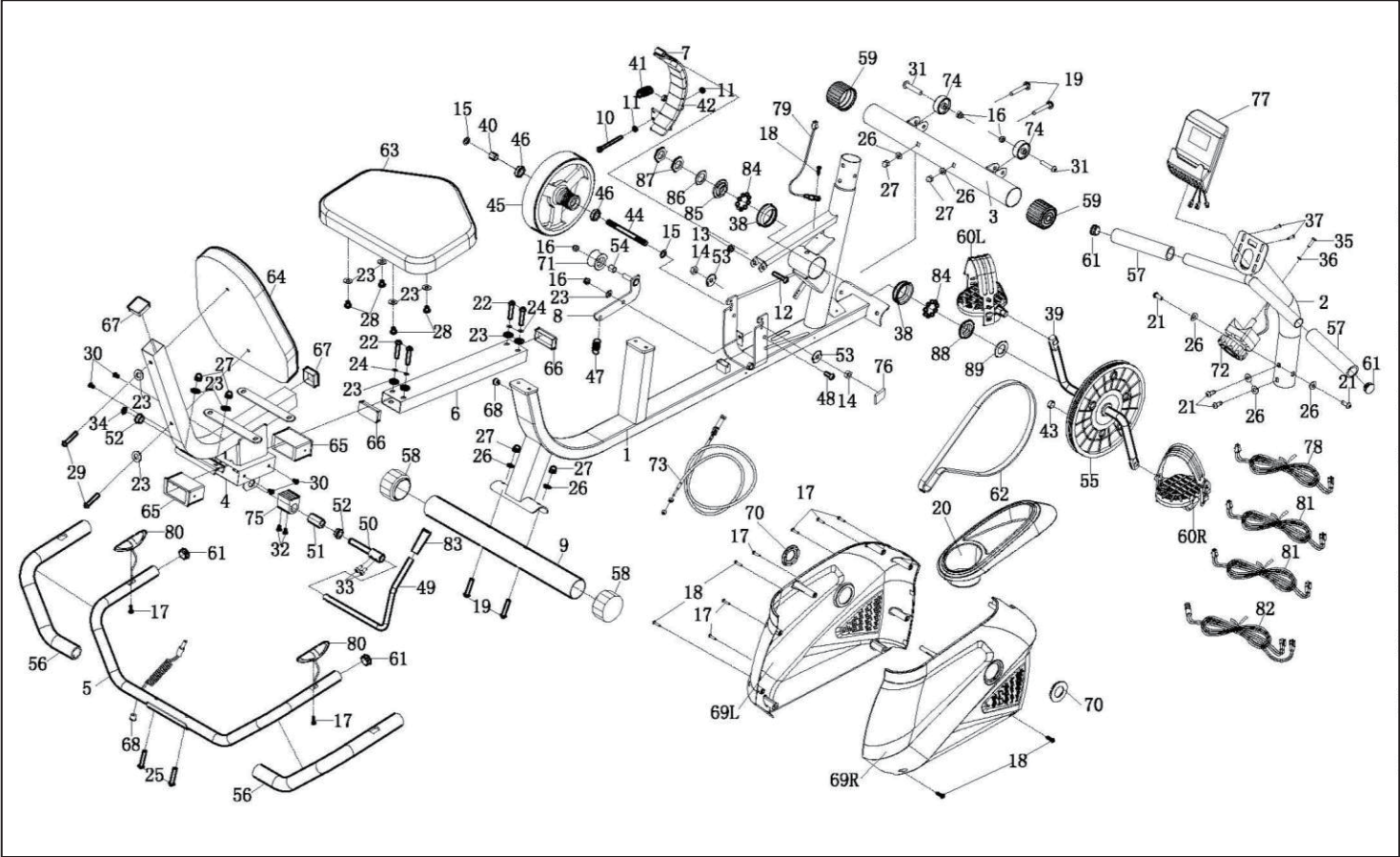
1. Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking any medication 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

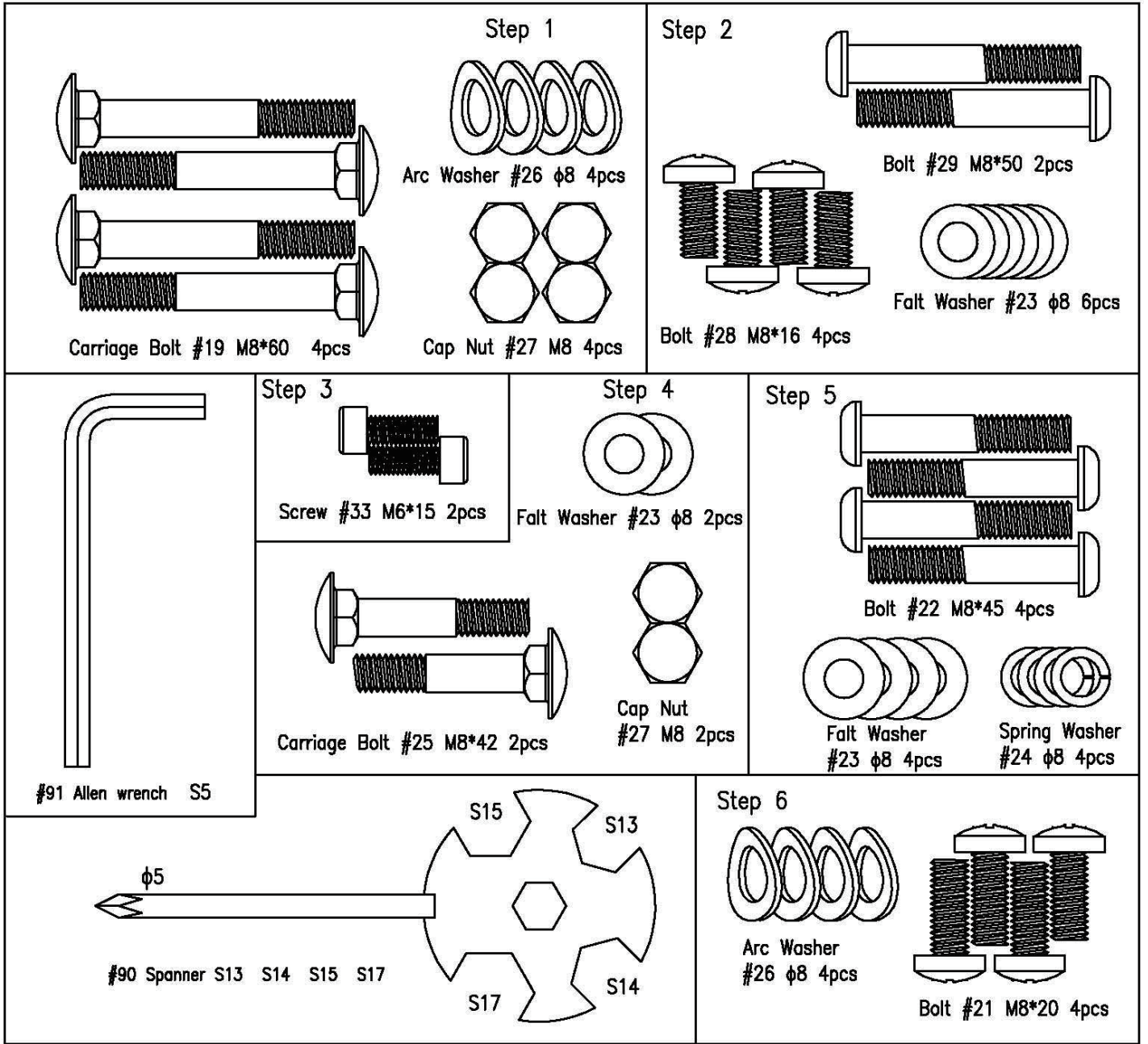
No.	Description	Qty.
37	Bolt M5*10 Full Teeth	2
38	Bearing Housing Ø56*15.5	2
39	Crank 140*220 1/2	1
40	Flywheel Spacer 16*10.2*17	1
41	Tension Spring 18*48	1
42	Black Magnet 40*25*10	9
43	Round Magnet 15*6	1
44	Inertia Wheel 10*125*M10*1*17	1
45	External Magnetic Flywheel	1
46	Bearing 6000Z	2
47	Tension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

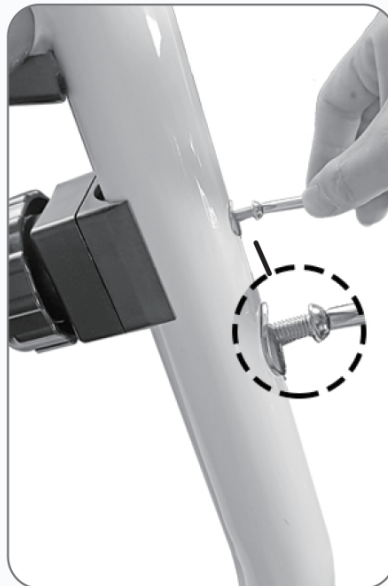
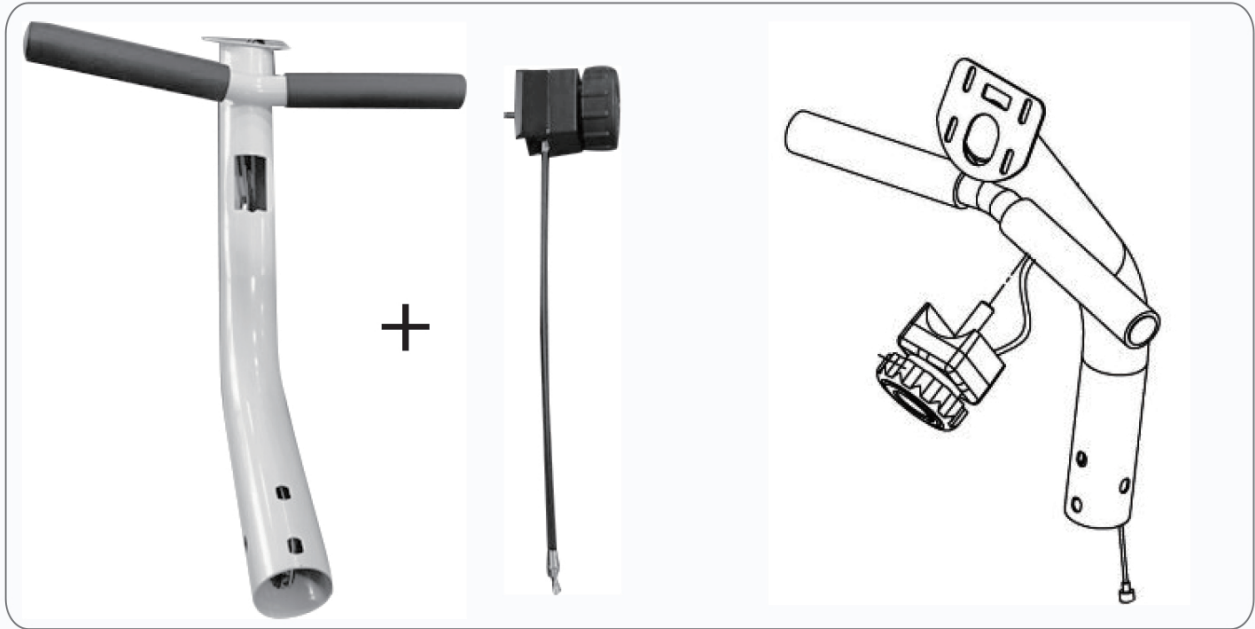
# HARDWARE PACKAGE

## SF-RB034



# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

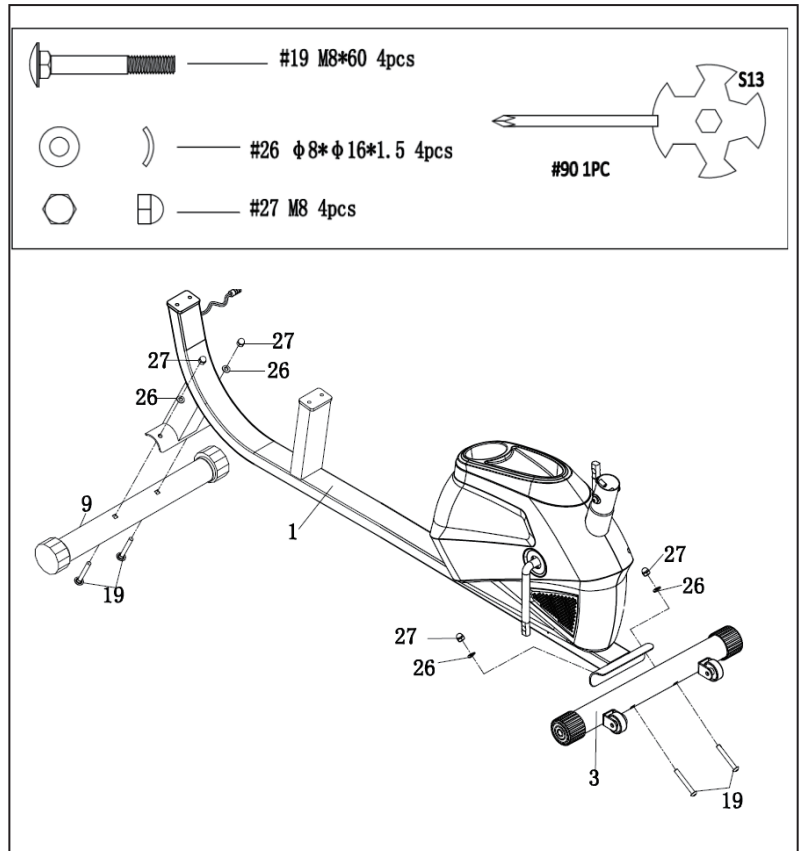
Step1:



### Step2:

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)**.

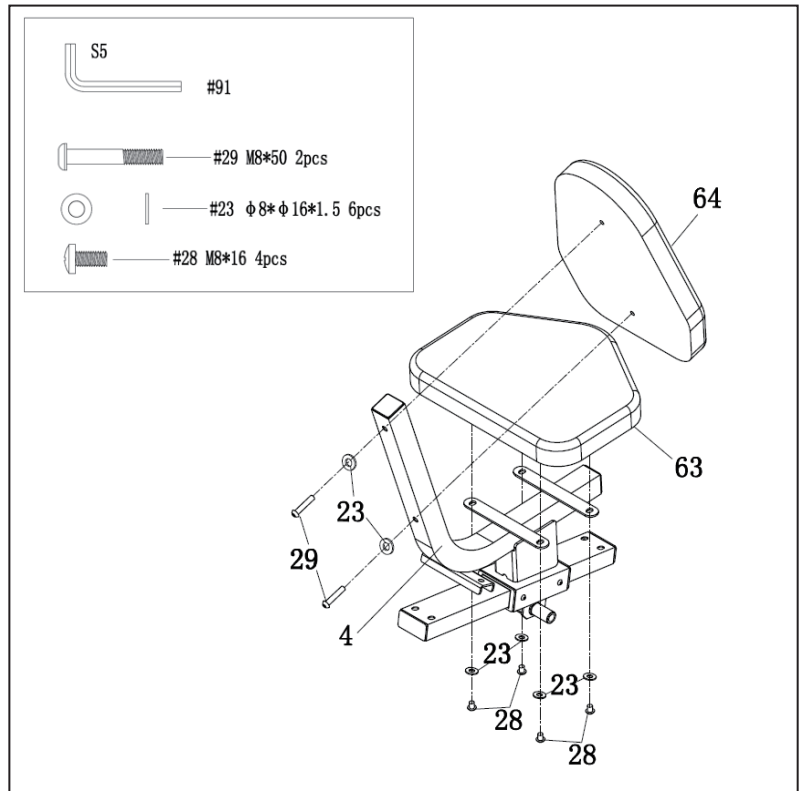
Attach the **Rear Stabilizer (No.9)** to the **Main Frame (No.1)** using 2 **Carriage Bolts (No.19)**, 2 **Arc Washers (No.26)** and 2 **Cap Nuts (No. 27)**. Tighten with **Spanner (No.90)**.



### Step 3:

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)**.

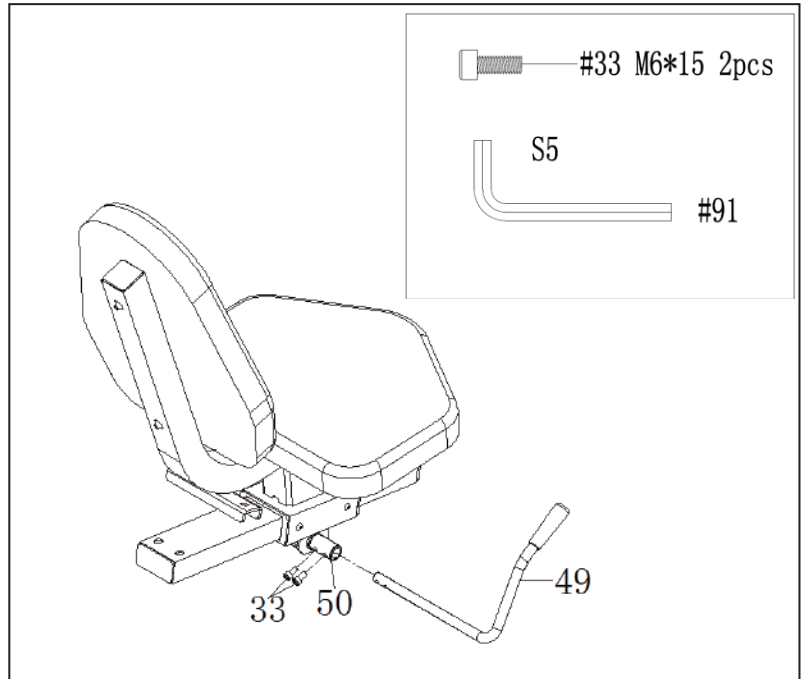
Attach the **Backrest Cushion (No.64)** to the **Cushion Frame (No.4)** using 2 **Bolts (No.29)** and 2 **Flat Washers (No.23)**. Tighten with **Allen Wrench (No.91)**.





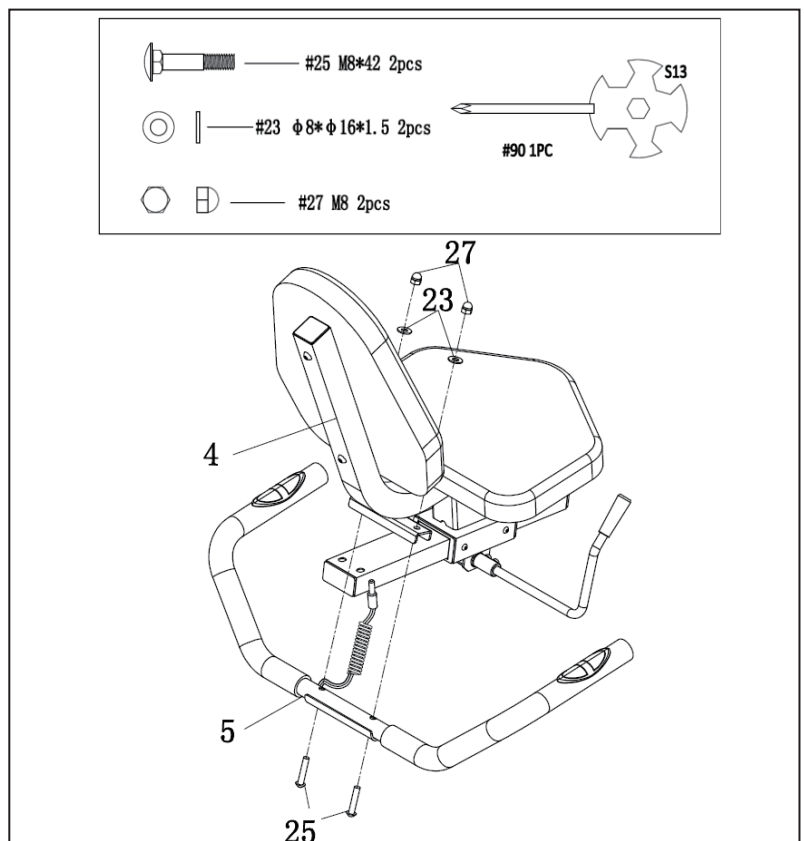
### Step 43:

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)**.



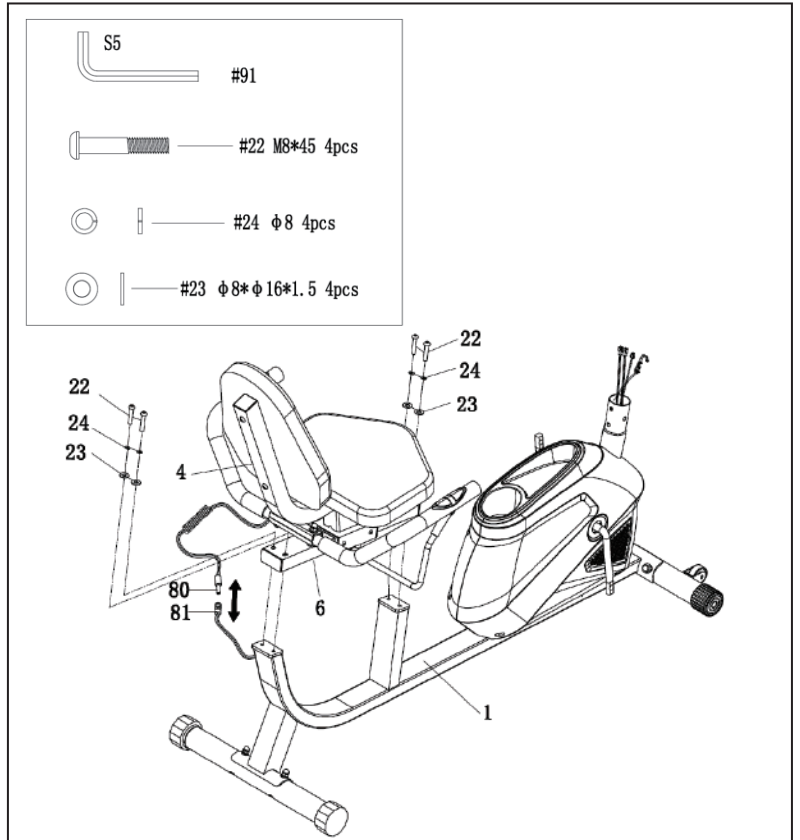
### Step 5:

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 6:

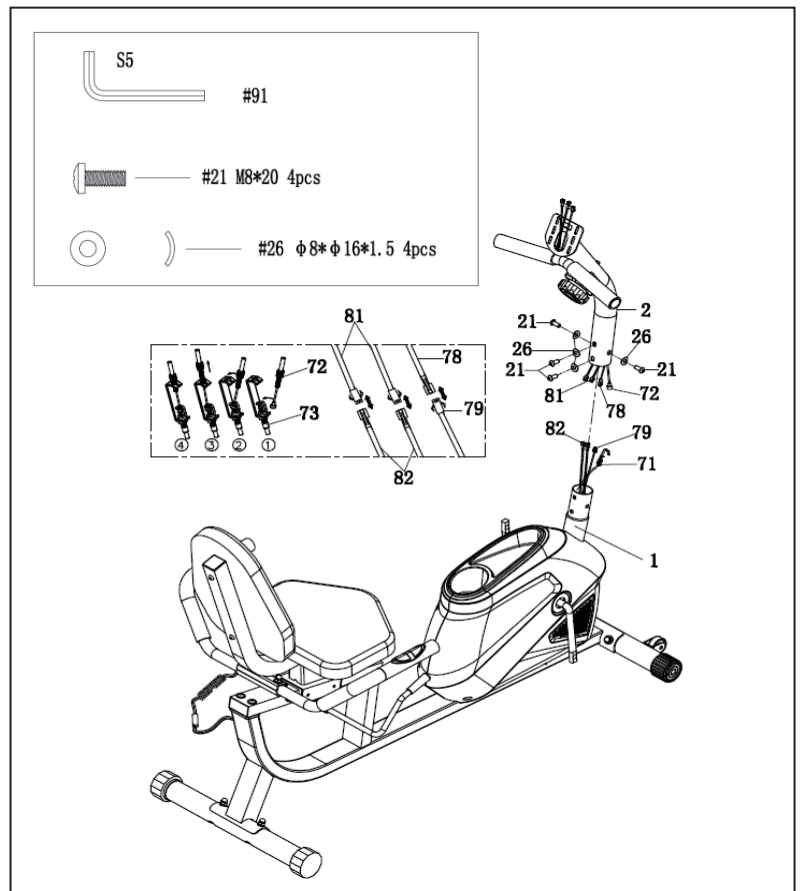
Attach the **Cushion Frame (No.4)** to the **Main Frame (No.1)** using 4 **Bolts (No.22)**, 4 **Spring Washers (No.24)**, and 4 **Flat Washers (No. 23)**. Tighten with **Allen Wrench (No.91)**. Then connect the **Hand Pulse Sensor (No.80)** with the **Hand Pulse Wire (No.81)**.



### Step 7:

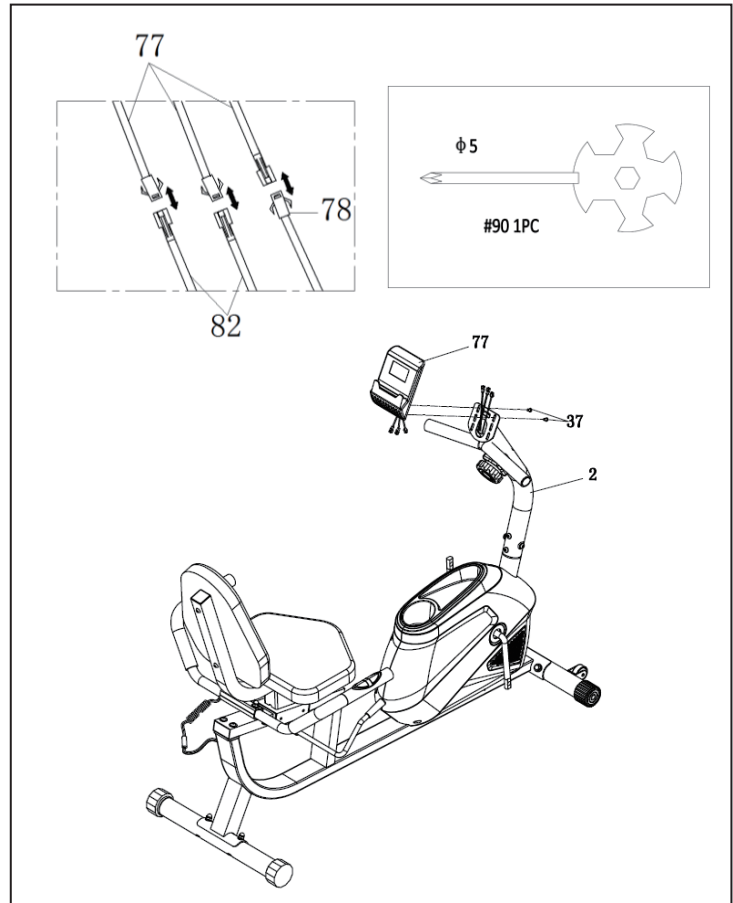
Set the **Tension Knob (No.72)** at level 1 to ensure the wire is at its longest length. Insert the wire of **Tension Knob (No.72)** to **Tension Wire (No.73)** as shown. Then connect the **Trunk Line (No.78)** with the **Needle Sensor Line (No.79)** and connect 2 **Hand Pulse Wires (No.81)** with 2 **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 8:

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)**.



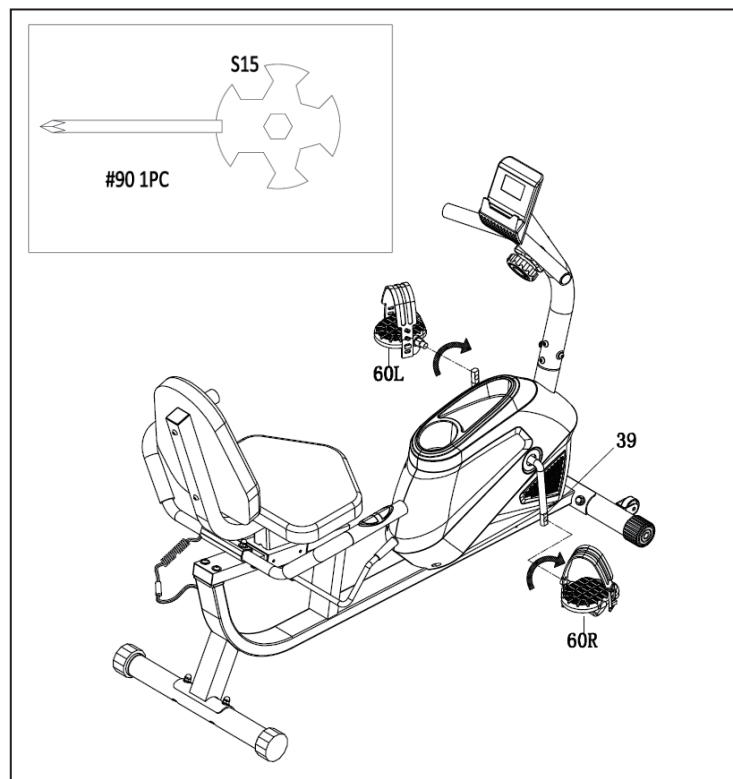
### Step 9:

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

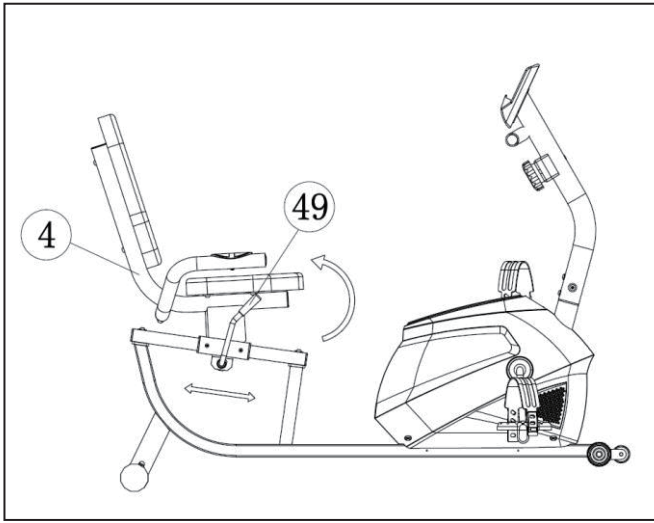


Fig. 1

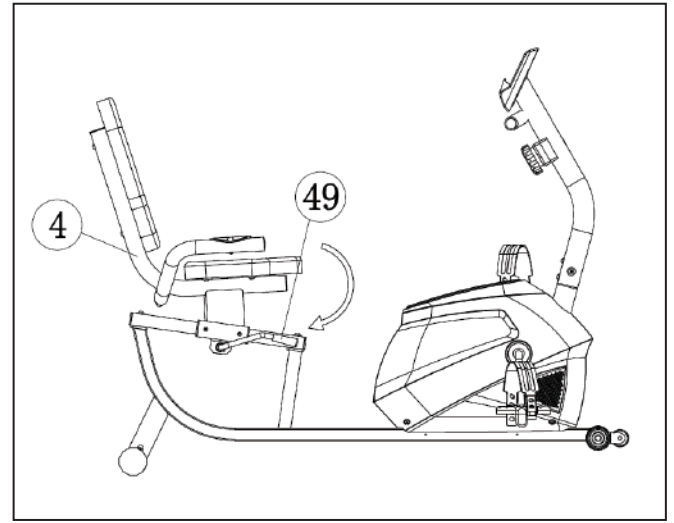
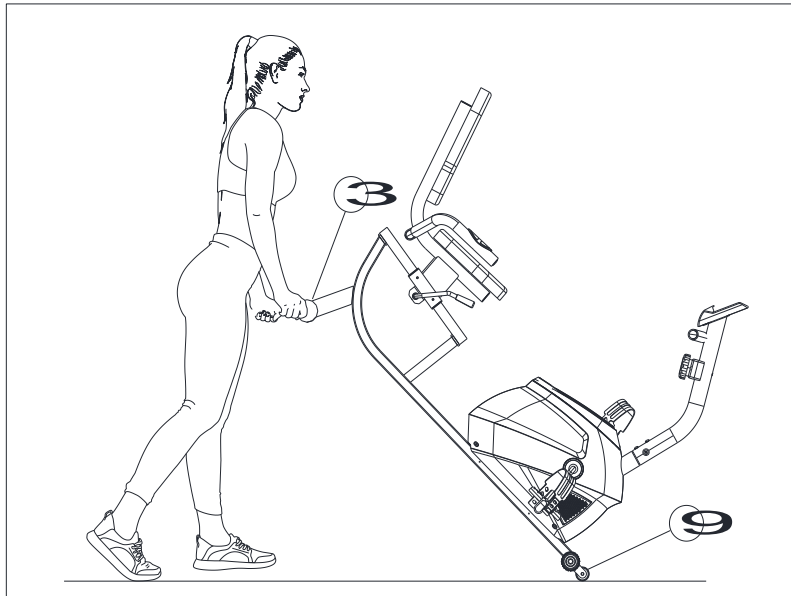


Fig. 2

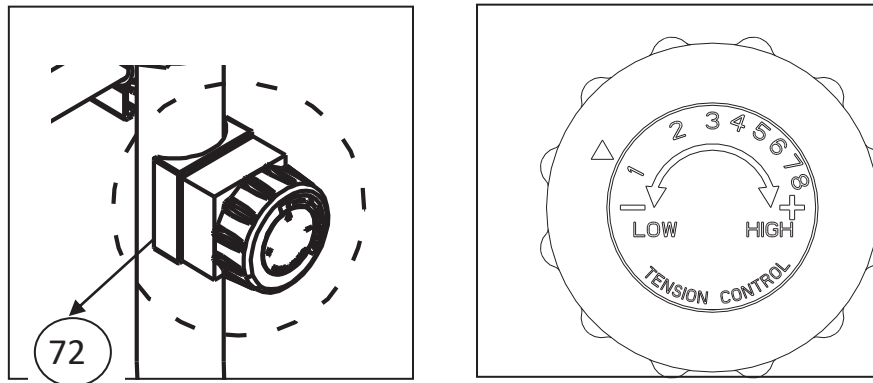
Pull the **Brake Handle (No.49)** up to loosen (*Fig 1*). Keep your feet on the floor as leverage, then move the **Cushion Frame (No.4)** to the desired position. Push the **Brake Handle (No.49)** down to tighten (*Fig 2*).

## HOW TO MOVE THE BIKE



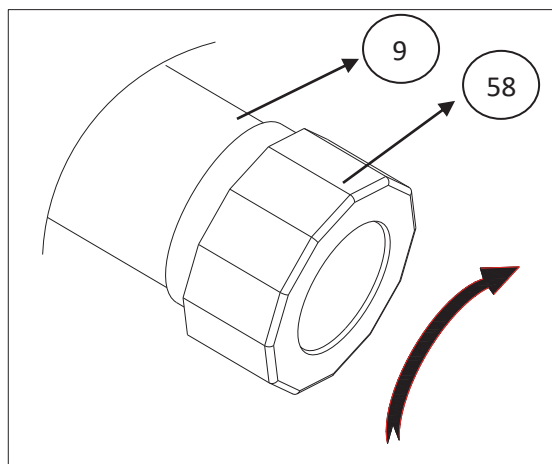
Hold the **Rear Stabilizer (No.3)** and lift the bike until wheels on the **Front Stabilizer (No.9)** touch the ground. Now you can wheel the bike to the desired location.

## 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

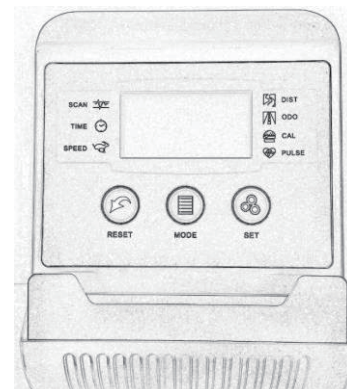
## FUNCTION BUTTONS:

**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)

## (FR)CONSIGNES IMPORTANTES DE SÉCURITÉ

Chez Efitment, votre sécurité est notre priorité absolue et pour vous assurer que vous et l'appareil restent en parfait état, nous vous encourageons à lire toutes les instructions avant d'assembler et d'utiliser votre nouvelle machine Efitment. Ne sautez pas, ne remplacez pas ou ne modifiez pas les étapes ou les procédures décrites dans ce manuel, car cela pourrait entraîner des blessures et annulerait votre garantie.

1. Avant de commencer un programme d'exercice physique, vous devez consulter votre médecin pour déterminer si vous souffrez d'un problème médical ou physique qui pourrait mettre votre santé et votre sécurité en danger ou vous empêcher d'utiliser correctement l'équipement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments susceptibles d'affecter votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
2. Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice physique incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Cessez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression thoracique, battements de cœur irréguliers, essoufflement, étourdissements, vertiges ou nausées. Si vous ressentez l'un de ces symptômes, vous devez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercice.
3. Cet équipement est destiné à un usage adulte uniquement. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil. NE laissez PAS les enfants sans surveillance dans la même pièce que l'appareil.
4. Utilisez l'appareil sur une surface plane et solide, avec une housse de protection pour le sol ou le tapis. Pour garantir la sécurité, l'équipement doit avoir au moins deux pieds d'espace libre tout autour.
5. Vérifiez si vous disposez de tous les composants et outils indiqués. Veuillez noter que certains composants sont préassemblés pour faciliter et accélérer le processus d'assemblage.
6. Utilisez toujours l'équipement comme prévu. Si vous trouvez des composants défectueux lors du montage ou de la vérification de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant l'exercice, cessez immédiatement de l'utiliser et ne l'utilisez pas tant que le problème n'a pas été résolu.
7. Portez toujours des vêtements d'entraînement appropriés lorsque vous faites de l'exercice. Ne portez pas de vêtements qui peuvent s'emmêler dans l'équipement.
8. Gardez les mains et les autres objets loin de toutes les pièces mobiles.
9. Le poids maximum de l'utilisateur est de 110 kg.
10. Faites attention lorsque vous soulevez et déplacez l'équipement. Utilisez toujours une technique de levage appropriée et demandez de l'aide si nécessaire.
11. Votre équipement est destiné à être utilisé dans des conditions fraîches et sèches. Vous devez éviter de le stocker dans des zones extrêmement froides, chaudes ou humides, car cela peut entraîner de la corrosion et d'autres problèmes connexes.
12. Cet équipement est conçu et destiné à être utilisé à l'intérieur uniquement, et non à un usage commercial.

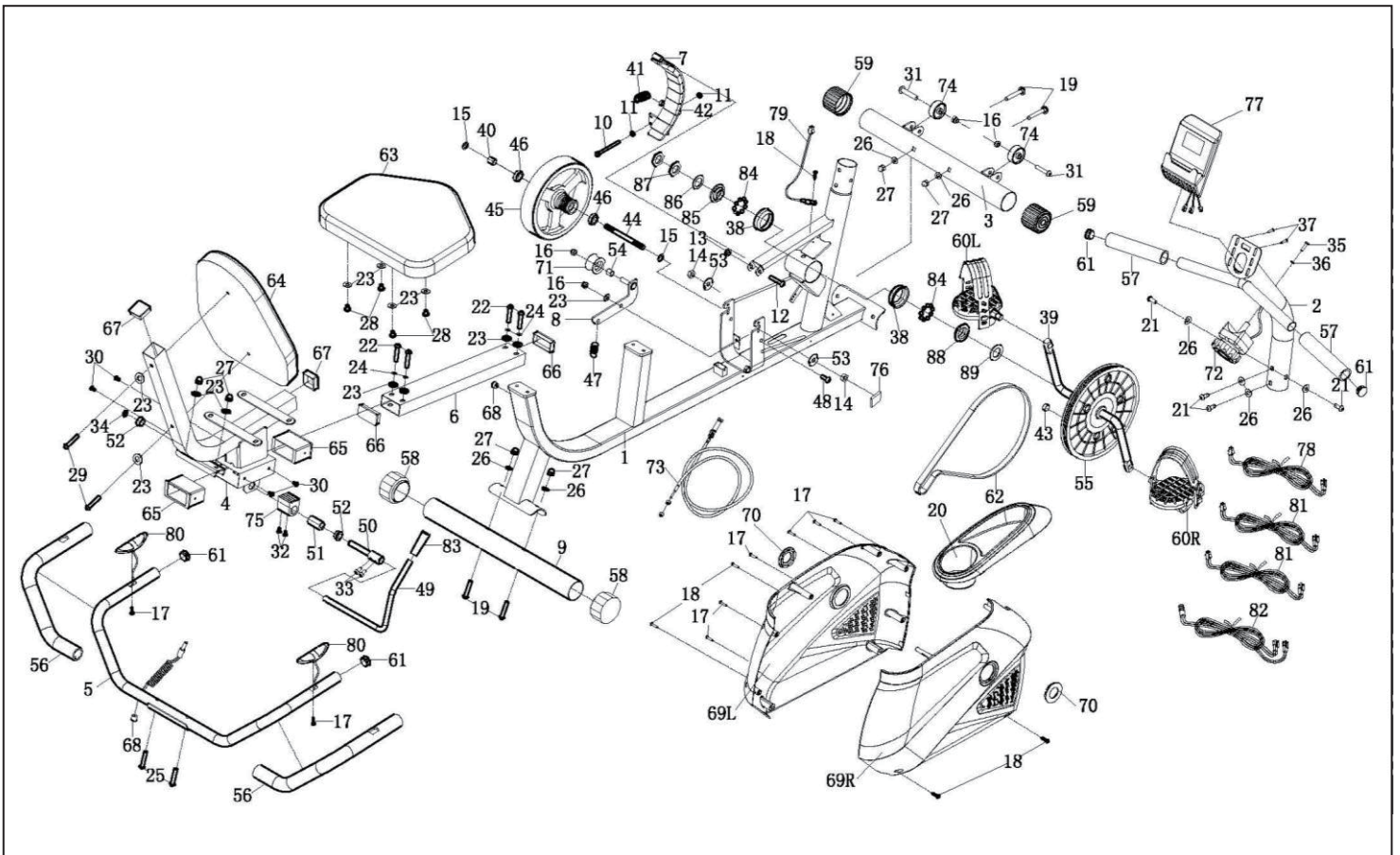
**CONSERVER CES INSTRUCTIONS**





**AVERTISSEMENT** : Ce produit peut vous exposer à un ou plusieurs produits chimiques connus dans l'État de Californie pour provoquer le cancer et des anomalies congénitales ou nuire à la reproduction.

## VUE ÉCLATÉE



# LISTE DES PIÈCES

No.	Description	Qté.
1	Cadre principal	1
2	Montant avant	1
3	Stabilisateur avant	1
4	Cadre de coussin	1
5	Guidon	1
6	Tube de réglage du siège	1
7	Tableau magnétique	1
8	Bras de renvoi	1
9	Stabilisateur arrière	1
10	Boulon à tête hexagonale M6*70	1
11	Écrou hexagonal M6	2
12	Boulon à tête hexagonale M6*70	1
13	Écrou en plastique M8 S13	1
14	Écrou hexagonal mince M10*1*H5	2
15	Écrou conique mince M10*1*H4	2
16	Écrou en plastique M8 S13	4
17	Vis ST4.2*20	8
18	Vis ST4.2*20	5
19	Boulon d'attelage M8*60,8,20	4
20	Couverture supérieure	1
21	Boulon M8*20 Dents complètes S5	4
22	Boulon M8*45,20,S5	4
23	Rondelle plate Ø8* Ø16*1,5	13
24	Rondelle élastique Ø8	4
25	Boulon d'attelage M8*42	2
26	Rondelle d'arc Ø8* Ø16*1,5	8
27	Écrou à chapeau M8	6
28	Boulon M8*16,S5	4
29	Boulon M8*50,20,S5	2
30	Vis M5*8	4
31	Vis M8*38, 15-S5	2
32	Vis M5*15	2
33	Vis M6*15 S5	2
34	Rondelle de blocage pour l'arbre	1
35	Boulon M5*45 Dents complètes	1
36	Rondelle d'arc 20*6*1	1

No.	Description	Qté.
37	Boulon M5 * 10 dents complètes	2
38	Logement de roulement Ø56 * 15,5	2
39	Manivelle 140*220 1/2	1
40	Entretoise roue d'inertie 16*10.2*17	1
41	Ressort de tension 18*48	1
42	Aimant noir 40*25*10	9
43	Aimant rond 15*6	1
44	Roue d'inertie 10*125*M10*1*17	1
45	Volant magnétique externe 200*72,5/3kg	1
46	Roulement 6000Z	2
47	Ressort de tension 18*48	1
48	Boulon de robinet 9.8*4*M8*15	1
49	Poignée de frein 12*380	1
50	Axe excentrique 12*105	1
51	Roue excentrique 20*38	1
52	Jeu de douilles 23*12.2*11	2
53	Rondelle de blocage 30*2	2
54	Entretoise de renvoi 16 * 10.2 * 10	1
55	Poulie 240/J6	1
56	Poignée en mousse 3*33*450	2
57	Poignée en mousse 3*33*160	2
58	Embout	2
59	Embout	2
60L/R	Pédale	1
61	Embout rond 25*1,5 Tube	4
62	Ceinture en cuir 370 PJ6	1
63	Coussin de siège 360*280*40	1
64	Coussin de dossier 380*290*40	1
65	Manchon 80*40*1,5 Tube	2
66	Embout	2
67	Embout	2
68	Molette	2
69L/R	Couverture de ceinture	1
70	Bouchon de la manivelle	2
71	Arc Idler Ø 43,5*25 incluant un palier	1
72	Bouton de tension 280 mm de fil	1

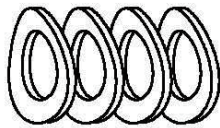
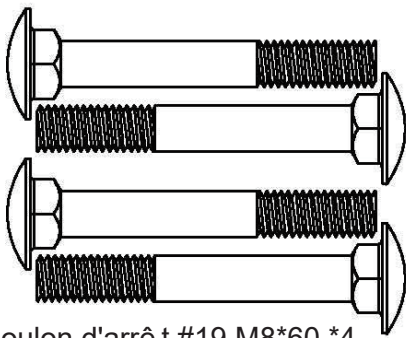
73	Câble de tension 760mm	1
74	Roue de transport 41*8,5*20	2
75	Bloc de freinage 40*38*32	1
76	Pavé EV 40 * 20 * 3	1
77	Console	1
78	Ligne principale 1 600 mm	1
79	Ligne de capteurs à aiguille 500 mm avec siège	1
80	Capteur de pouls manuel 700mm	2
81	Câble d'impulsion manuel 1 600 mm	2
82	Câble d'impulsion manuel 2	1

83	Combiné de frein 24*77*trou 12	1
84	Palier Ø46*8	2
85	Écrou à deux rainures Ø46*12 Dents à	1
86	Rondelle de blocage Ø46*2	1
87	Écrou hexagonal 32*32*4	2
88	Écrou à trois fentes Ø46*12	1
89	Rondelle Ø40,5*3	1
90	Clé S=13 14 15 17 Ø5	1
91	Clé Allen S5	1

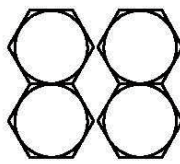
# PAQUET DE MATÉRIEL

## SF-RB034

Étape 1



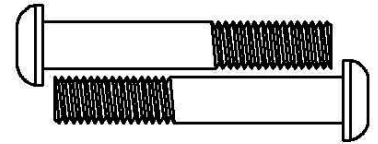
Rondelle arc #26 M8 \*4



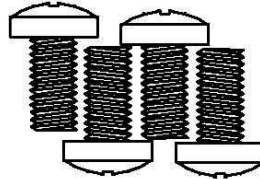
Ecoux borgne M8 #27\* 4

Boulon d'arrêt #19 M8\*60 \*4

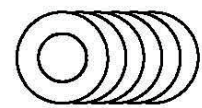
Étape 2



Boulon #29 M8\*50\* 2

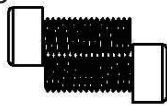


Boulon #28 M8\*16\*4



Rondelle plate #23 Ø8\* 6

Étape 3

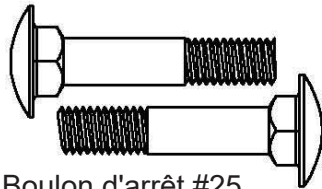


Boulon #33 M6\*15\* 2

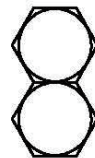
Étape 4



Rondelle plate #23  
Ø8\* 2

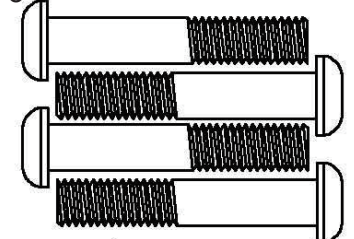


Boulon d'arrêt #25  
M8\*42 \*2

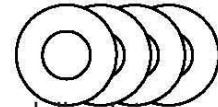


Ecoux borgne  
#27 M8 \*2

Étape 5



Boulon #22 M8\*45 4 pcs

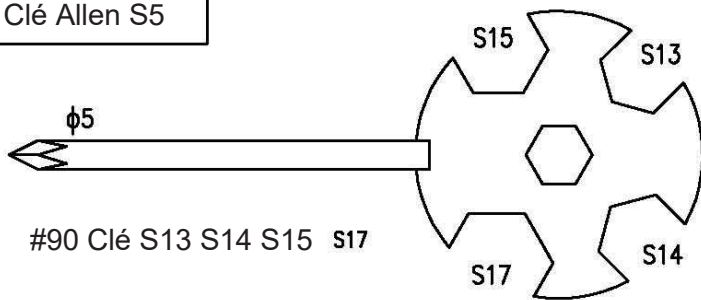


Rondelle plate  
#23 Ø8 \*4



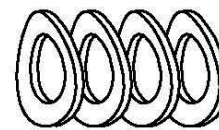
Rondelle  
élastique #24 \*4

#91 Clé Allen S5

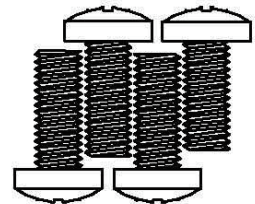


#90 Clé S13 S14 S15 S17

Étape 6



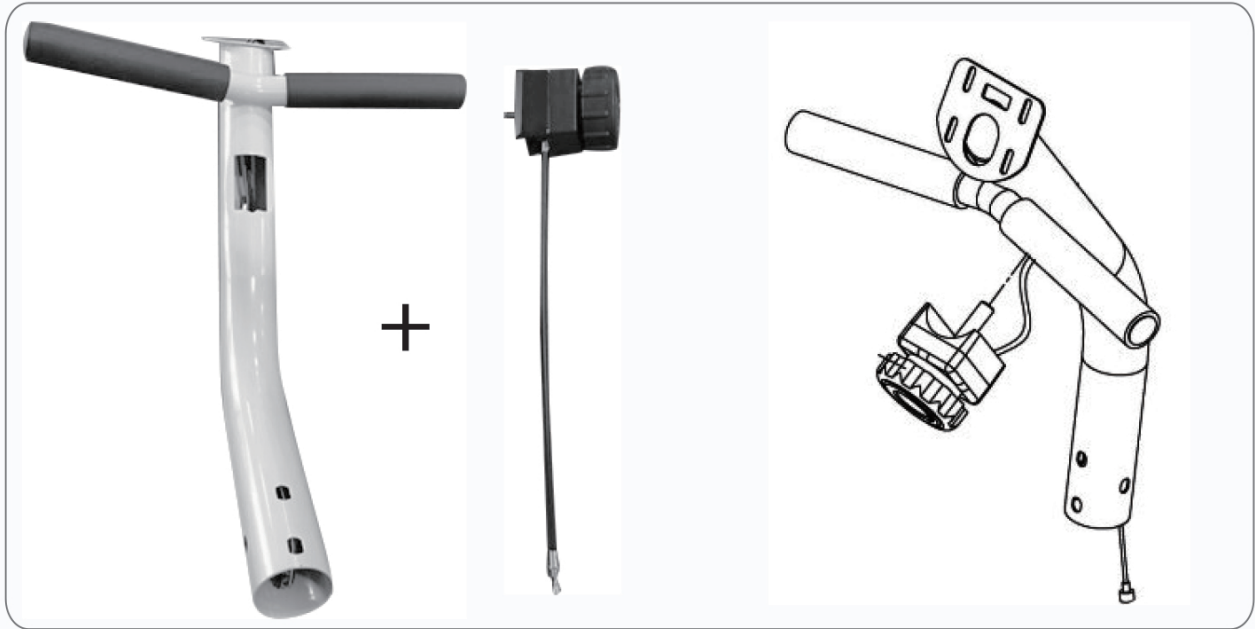
Rondelle arc  
#26 Ø8 \*4



Boulon #21 M8\*20\* 4

# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

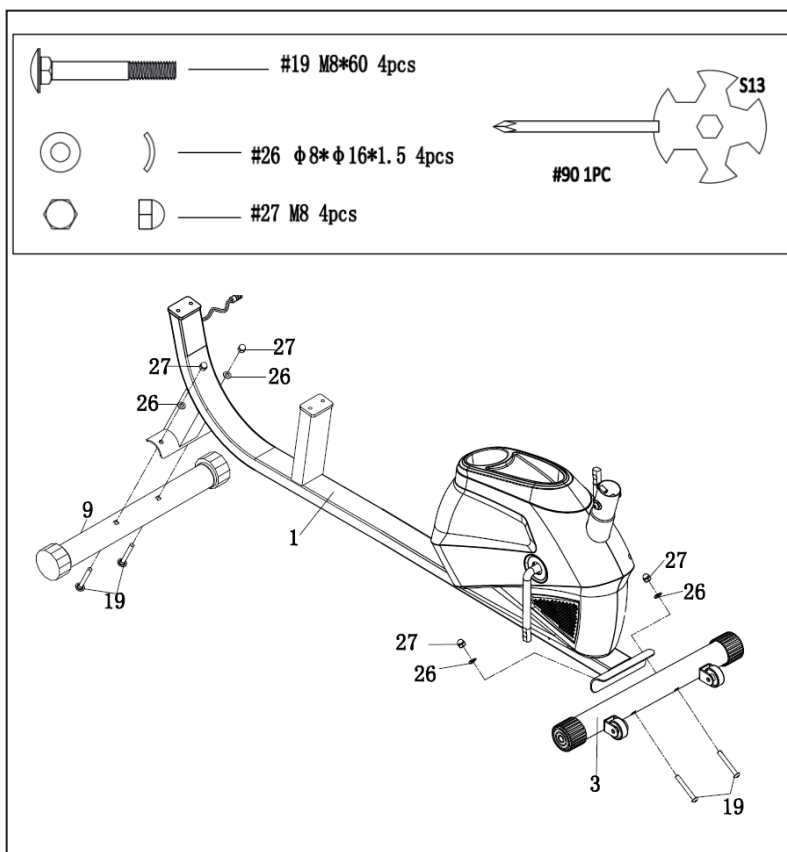
## Étape 1:



## Étape 2:

Fixez le **stabilisateur avant (n° 3)** au **cadre principal (n° 1)** à l'aide de 2 **boulons d'attelage (n° 19)**, 2 **rondelles d'arc (n° 26)** et 2 **écrous à chapeau (n° 27)**. Serrer avec la **clé (n° 90)**.

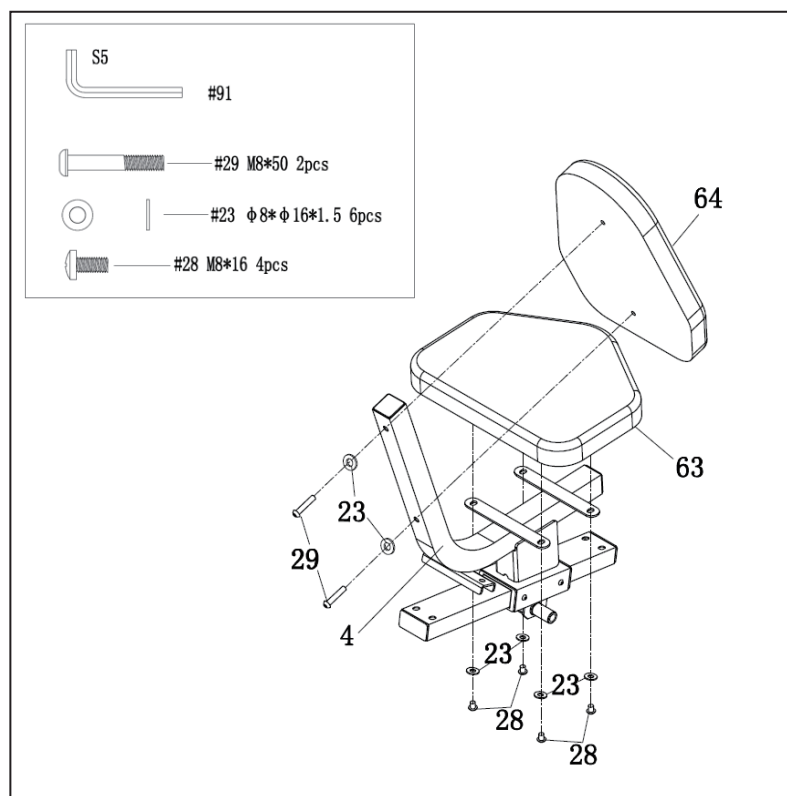
Fixez le **stabilisateur arrière (n° 9)** au **cadre principal (n° 1)** à l'aide de deux **boulons d'attelage (n° 19)**, de deux **rondelles en arc (n° 26)** et de deux **écrous à chapeau (n° 27)**. Serrer avec la **clé (n° 90)**.



## Étape 3:

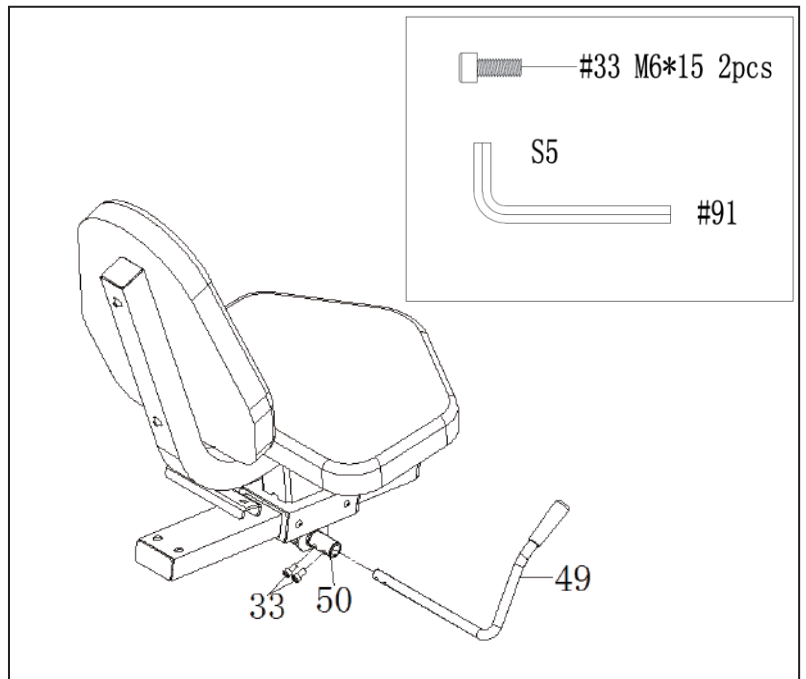
Fixez le **coussin de siège (n° 63)** au **cadre du coussin (n° 4)**, en vous assurant que le côté correct est tourné vers le haut, à l'aide de 4 **boulons (n° 28)** et de 4 **rondelles plates (n° 23)**. Serrez avec la **clé Allen (n° 91)**.

Fixez le **coussin du dossier (n° 64)** au **cadre du coussin (n° 4)** à l'aide de 2 **boulons (n° 29)** et de 2 **rondelles plates (n° 23)**. Serrez avec la **clé Allen (No.91)**.



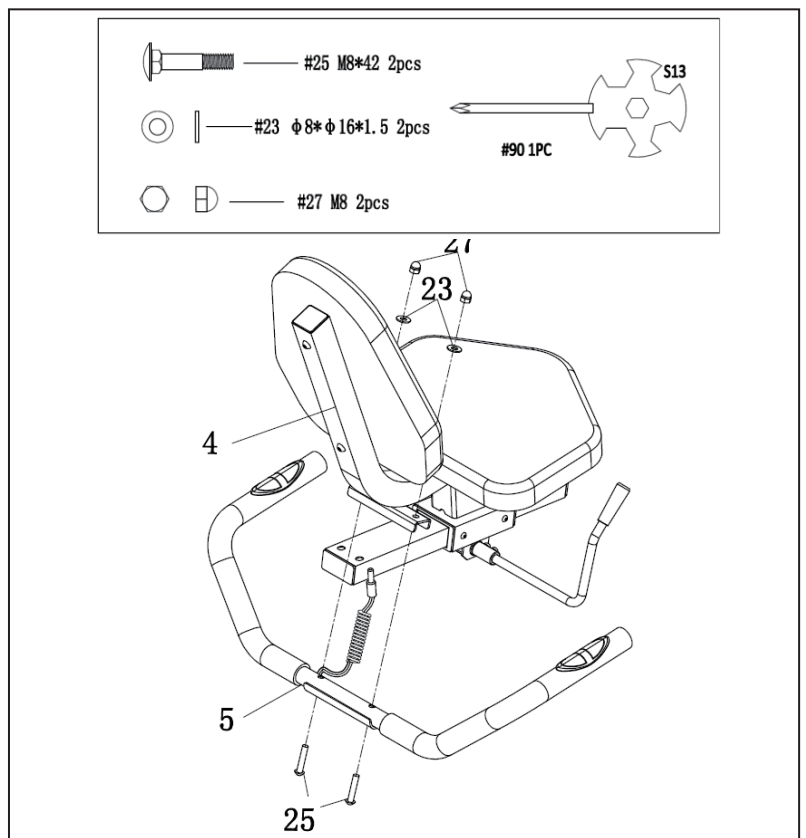
#### Étape 4:

Insérez la **poignée de frein (n° 49)** dans le **trou de l'axe excentrique (n° 50)**, en vous assurant que le bon côté est tourné vers le haut, puis verrouillez avec 2 **vis (n° 33)**. Serrez avec la **clé Allen (n° 91)**.



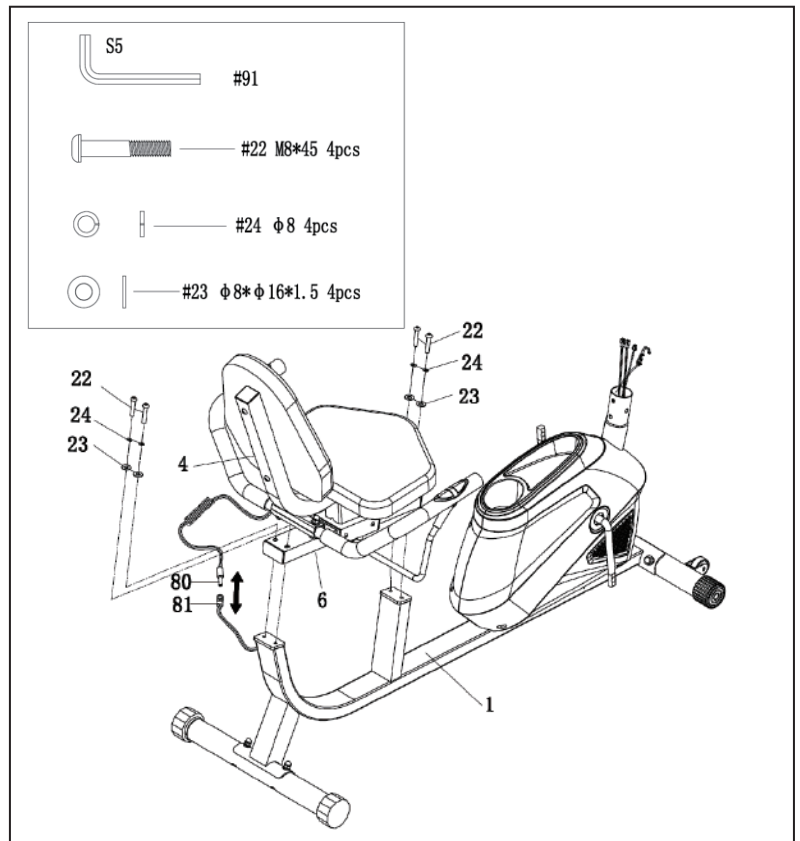
#### Étape 5:

Fixez le **guidon (n°5)** au **cadre du coussin (n°4)** à l'aide de 2 **boulons d'attelage (n°25)**, 2 **rondelles plates (n°23)** et les 2 **écrous à chapeau (n°27)**. Serrer avec la **clé (n° 90)**.



## Étape 6:

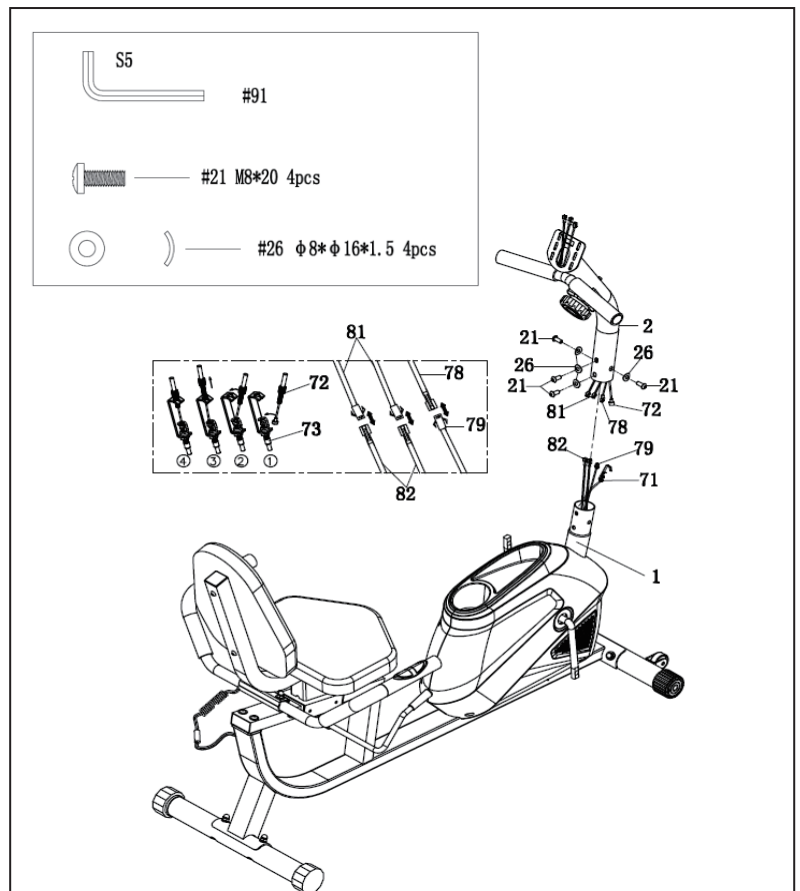
Fixez le **cadre du coussin (n° 4)** au **cadre principal (n° 1)** à l'aide de 4 **boulons (n° 22)**, 4 **rondelles élastiques (n° 24)** et 4 **rondelles plates (n° 23)**. Serrer avec la **clé Allen (n° 91)**. Ensuite, connectez le **capteur de pouls manuel (n° 80)** au **câble de pouls manuel (n° 81)**.



## Étape 7:

Réglez le **bouton de tension (No.72)** au niveau 1 pour vous assurer que le câble est à sa longueur maximale. Insérez le **câble du bouton de tension (No.72)** dans le **câble de tension (No.73)** comme indiqué. Ensuite, connectez la **ligne principale (No.78)** à la **ligne du capteur d'aiguille (No.79)** et connectez 2 **câbles d'impulsion manuelle (No.81)** à 2 **câbles d'impulsion manuelle (No.82)** comme indiqué.

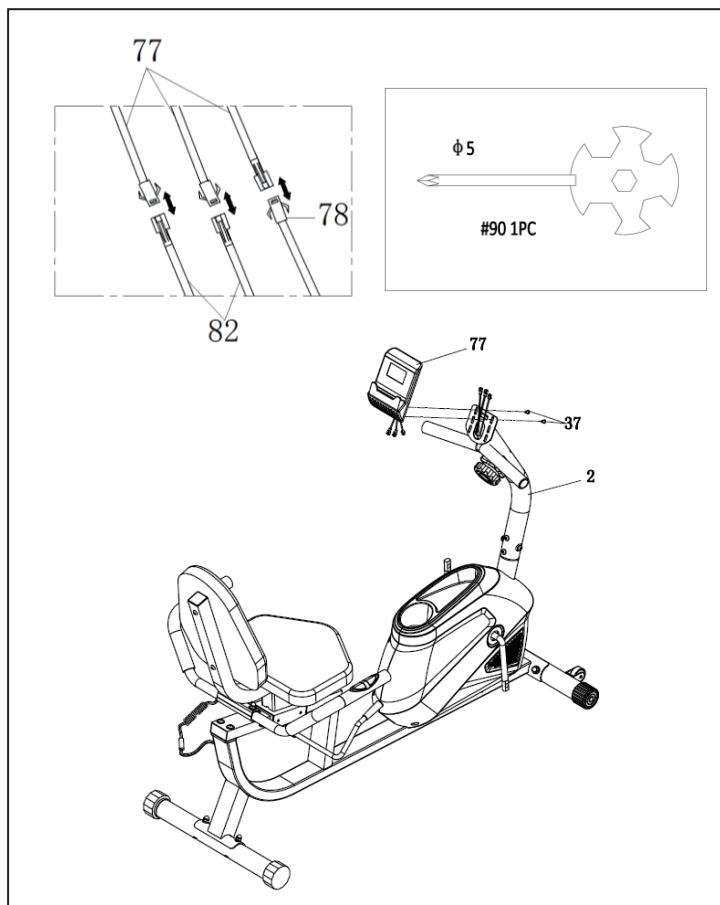
Fixez le **montant avant (n° 2)** au **cadre principal (n° 1)**, en veillant à aligner les trous de vis, à l'aide de 4 **boulons (n° 21)** et de 4 **rondelles d'arc (n° 26)**, puis serrez-les avec la **clé Allen (n° 91)**.





### Étape 8:

Connecter 3 lignes de la console (n° 77) avec 2 câbles d'impulsion manuelle (n° 82) et la ligne de jonction (n° 78) à tour de rôle. Ensuite, fixez la console (n° 77) au montant avant (n° 2) à l'aide de 2 boulons (n° 37). Serrez avec la clé (No.90).

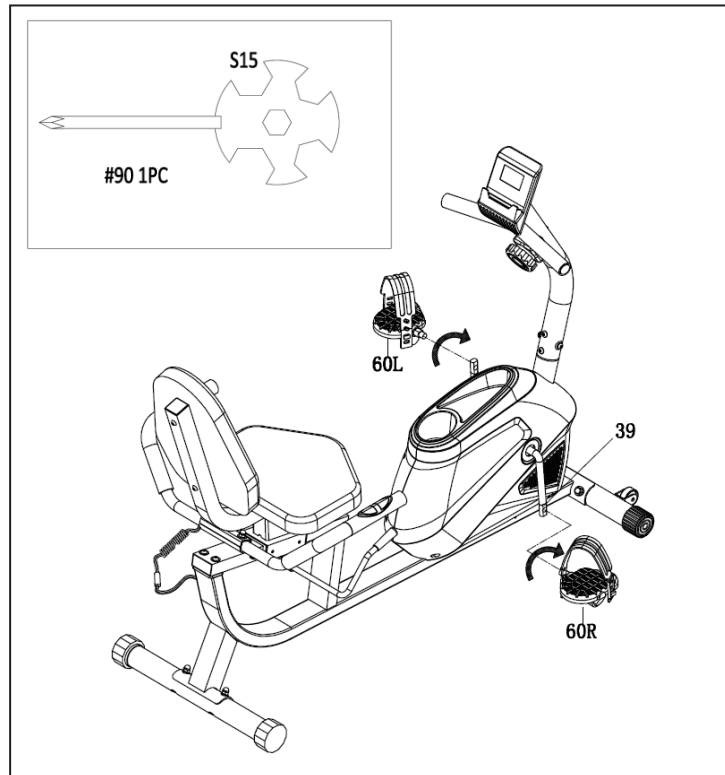


### Étape 9:

Connectez les pédales (No.60L/R) à la manivelle (No.39).

**Pédale gauche** : Alignez la pédale gauche (No.60L) avec le bras de manivelle gauche (No.39) à 90 degrés et insérez doucement la pédale dans le bras de manivelle. Tournez la pédale dans le *sens inverse des aiguilles d'une montre* aussi fermement que possible avec votre main, puis bloquez-la avec la clé (n° 90).

**Pédale droite** : Alignez la pédale droite (n° 60R) avec le bras de manivelle droit (n° 39) à 90 degrés et insérez doucement la pédale dans le bras de manivelle. Tournez la pédale dans le *sens des aiguilles d'une montre* aussi fermement que possible avec votre main, puis fixez-la avec la clé (n° 90).



## LE RÉGLAGE DU SIÈGE

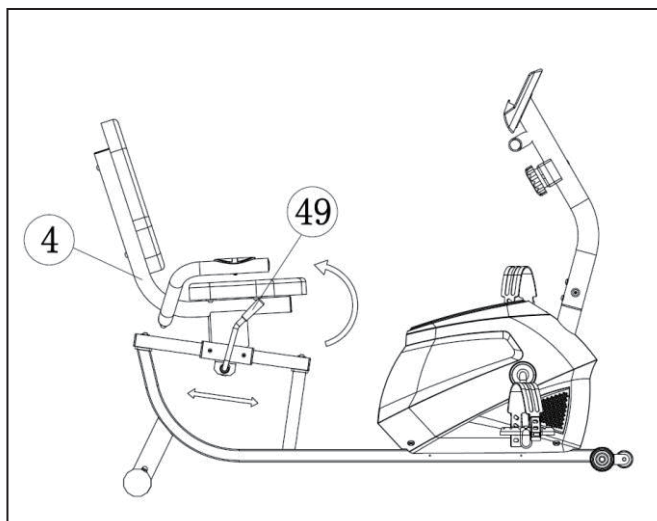


Fig. 1

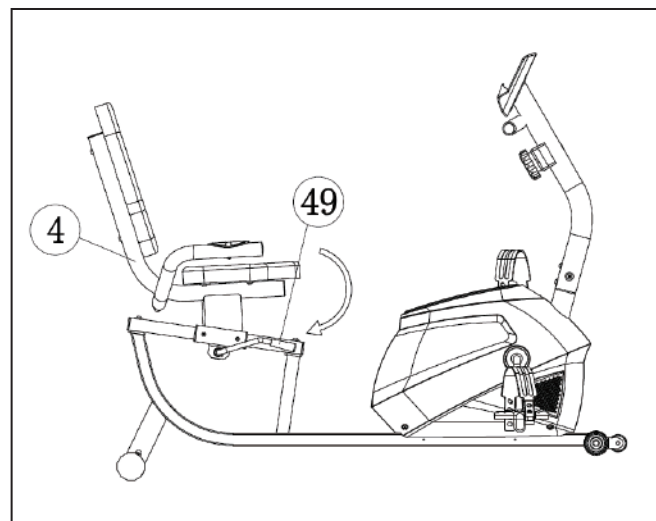
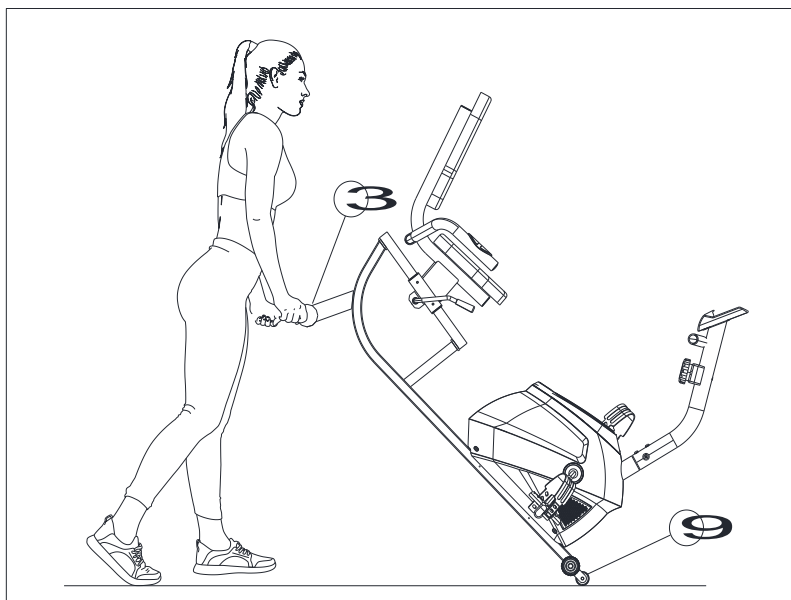


Fig. 2

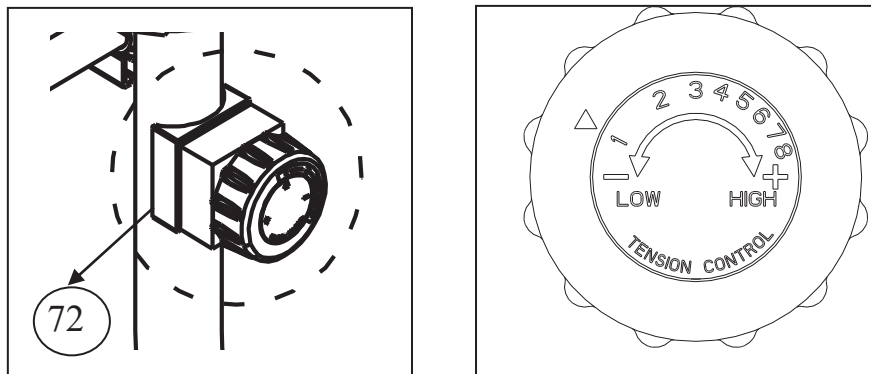
Tirez la **poignée de frein (n° 49)** vers le haut pour la desserrer (fig. 1). Gardez les pieds sur le sol comme levier, puis déplacez le **cadre du coussin (n° 4)** dans la position souhaitée. Poussez la **poignée de frein (n° 49)** vers le bas pour la resserrer (Fig 2).

## COMMENT DÉPLACER LE VÉLO



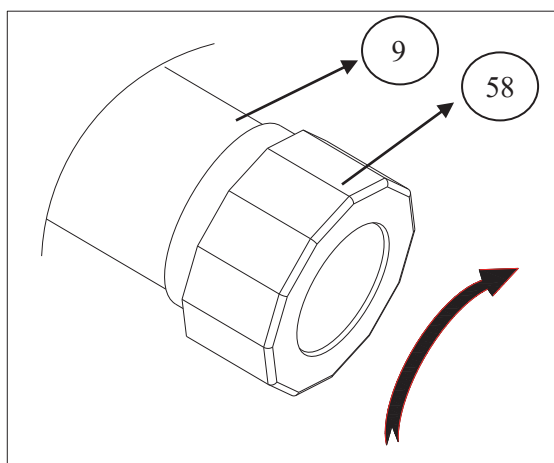
Tenez le **stabilisateur arrière (n° 3)** et soulevez le vélo jusqu'à ce que les roues du **stabilisateur avant (n° 9)** touchent le sol. Vous pouvez maintenant faire rouler le vélo à l'endroit souhaité.

## AJUSTER LA RÉSISTANCE



Ajustez la résistance du vélo à l'aide du **bouton de tension (n° 72)**. Augmentez le niveau de résistance en tournant le bouton de tension vers la DROITE (dans le sens des aiguilles d'une montre), diminuez le niveau de résistance en tournant le bouton de tension vers la GAUCHE (dans le sens inverse des aiguilles d'une montre).

## RÉGLAGE DE LA HAUTEUR ET DE L'ÉQUILIBRE



Pour obtenir une conduite souple et confortable, vous devez vous assurer que le vélo est stable. Si vous remarquez que le vélo est déséquilibré pendant l'utilisation, vous devez ajuster les **embouts (n° 58)** situés sous le **stabilisateur arrière (n° 9)**. Pour ce faire, tournez-les dans le sens des aiguilles d'une montre.

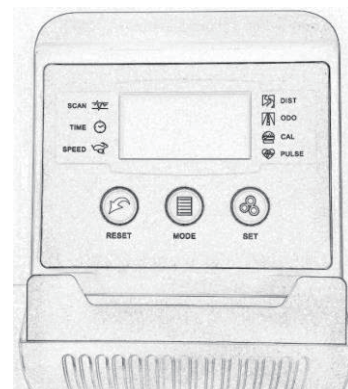
# INSTRUCTIONS SUR LA CONSOLE

## BOUTONS DE FONCTION :

**MODE:** Appuyez sur cette touche pour sélectionner les fonctions.

**SET:** Appuyez sur cette touche pour régler les valeurs de temps, de distance, de calories ou de pouls lorsque vous n'êtes pas en mode SCAN.

**RESET:** Appuyez sur cette touche pour remettre à zéro le temps, la distance et les calories lorsque vous n'êtes pas en mode SCAN.



Maintenez cette touche enfoncée pendant quelques secondes pour réinitialiser toutes les valeurs.

## AUTO ON/OFF

Pour allumer le compteur, commencez à pédaler ou appuyez sur n'importe quelle touche.

Après environ 4 minutes d'inactivité, le moniteur s'éteint.

Ce compteur peut (1) compter la valeur de cet entraînement; (2) compter à rebours à partir d'une valeur que vous avez définie.

## PROCÉDURES OPÉRATIONNELLES :

**SCAN:** Appuyez sur MODE jusqu'à ce que le pointeur indique SCAN. L'écran affiche les 6 fonctions en rotation : Temps, Vitesse, Distance, Calorie, ODO et Pouls. Le pointeur indiquera la fonction affichée. Chaque fonction s'affichera pendant 4 secondes. Si vous souhaitez afficher une fonction spécifique, appuyez sur MODE jusqu'à ce que le pointeur indique la fonction souhaitée.

**TEMPS :** Affiche l'heure de votre séance d'exercice.

**VITESSE:** Affiche la vitesse actuelle.

**DISTANCE:** Affiche la distance que vous avez parcourue en pédalant.

**CALORIES:** Affiche le nombre approximatif de calories brûlées.

**ODOMÈTRE:** Affiche la distance totale accumulée. L'appui sur RESET ne remet pas l'odomètre à zéro. Retirer les piles réinitialise l'odomètre.

**PULSE:** Appuyez sur MODE jusqu'à ce que l'aiguille indique PULSE. Avant de mesurer votre pouls, placez la paume de vos mains sur les deux pads de contact et le moniteur affichera votre rythme cardiaque actuel en battements par minute (BPM) sur l'écran LCD après 6~7 secondes.

Pendant le processus de mesure du pouls, la valeur mesurée peut être plus élevée que le pouls virtuel pendant les 2~3 premières secondes, puis reviendra au niveau normal. La valeur de mesure ne peut pas être considérée comme la base d'un traitement médical.

## FONCTION DE COMPTE À REBOURS :

Le compteur a une fonction de compte à rebours pour le TEMPS, la DISTANCE et les CALORIES. Pour utiliser la fonction de compte à rebours, appuyez sur MODE pour sélectionner HEURE,

DISTANCE ou CALORIES. Appuyez sur SET pour régler la valeur. Vous pouvez commencer à pédaler. Le compte à rebours démarrera à partir de la valeur que vous aurez réglée. Lorsque le compte à rebours est terminé, il commencera automatiquement à compter à partir de 0.

**NOTE:** Si l'écran est faible ou n'affiche aucun chiffre, remplacez les piles. Lorsque vous remplacez les piles, remplacez les deux en même temps. Ne mélangez pas les types de piles. Ne mélangez pas des piles neuves et des piles usagées. Jetez les piles usagées conformément aux directives de votre État et de votre région.

### SPÉCIFICATIONS:

FONCTION	AUTO SCAN	Toutes les 4 secondes
	TEMPS	00:00'~99:59'
	VITESSE ACTUELLE	Le signal maximal pouvant être capté est de 99,9 MI/H
	DISTANCE PARCOURUE	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
	TAUX D'IMPULSION	40~206 BPM
TYPE DE BATTERIE		2pièces TAILLE -AAA ou UM -4
TEMPÉRATURE DE FONCTIONNEMENT		0°C ~ +40°C (32°~104°F)
TEMPÉRATURE DE STOCKAGE		-10°C ~ +60°C (-14°~140°F)

## (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.

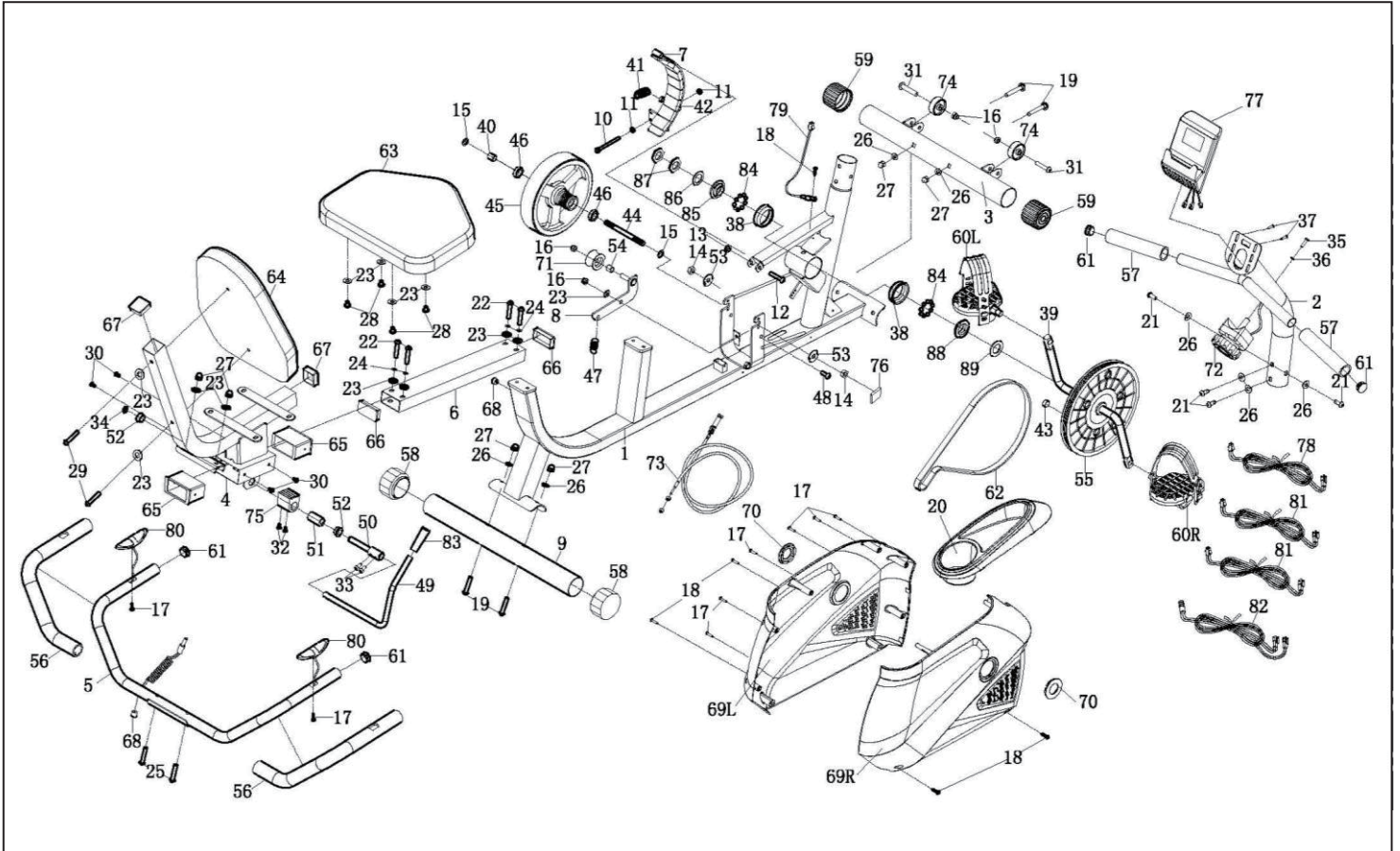
1. Bevor Sie mit einem Übungsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie medizinische oder körperliche Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät richtig zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, 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

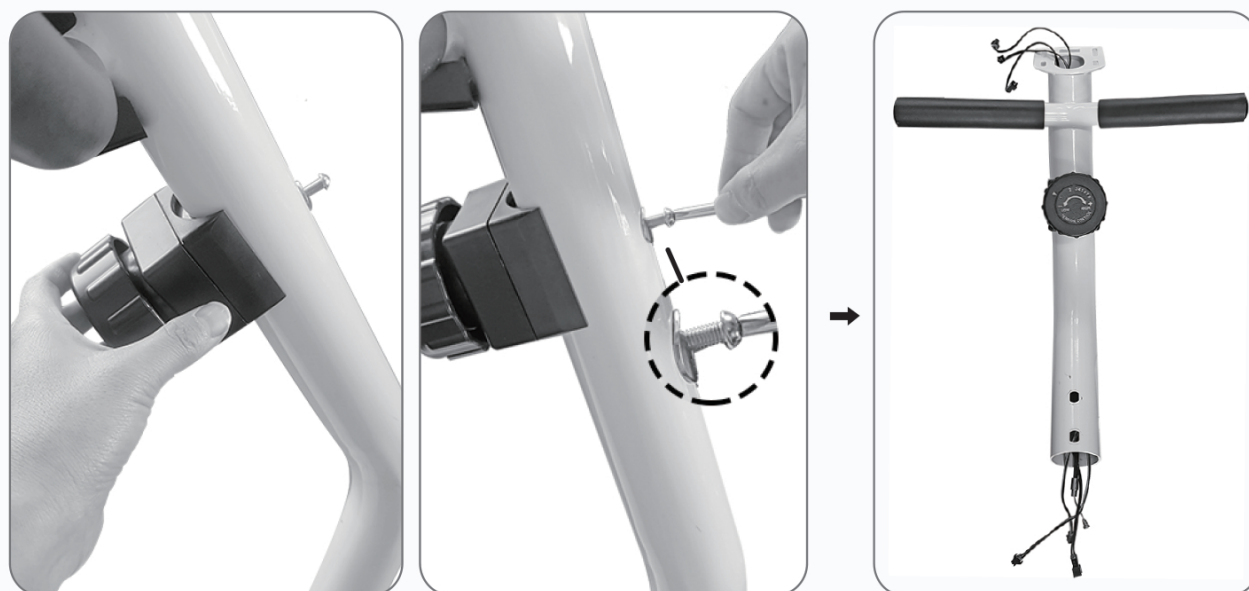
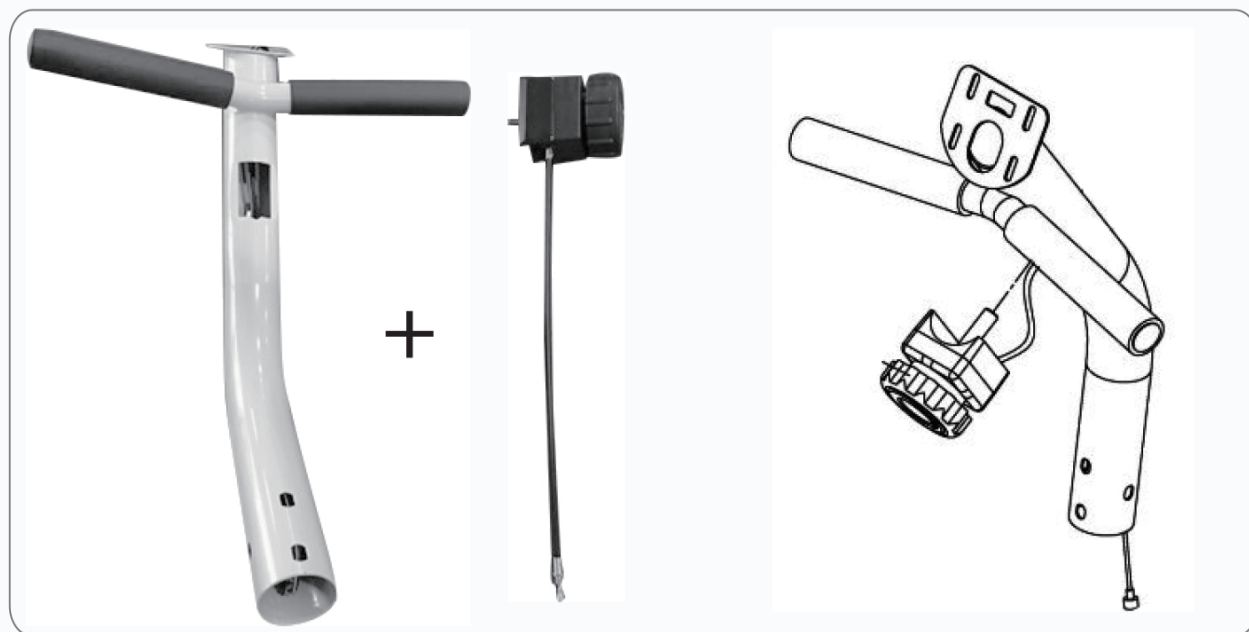
# TEILEPAKET

## SF-RB034

<p><b>Schritt 1</b></p> <p>Schlossschraube #19 M8*60 4Stück</p> <p>Bogenunterlegscheibe #26 <math>\phi</math>8 4Stück</p> <p>Hutmutter #27 4Stück</p>		<p><b>Schritt 2</b></p> <p>Schraube #29 M8*50 2 Stück</p> <p>Flache Unterlegscheibe #23 <math>\phi</math>8 6 Stück</p> <p>Schraube M8*16 4pcs</p>		
<p>#91 Innensechskant-Schlüssel S5</p>	<p><b>Schritt 3</b></p> <p>Schraube 3 M6*15 2 Stück</p> <p>Flache Unterlegscheibe 2 Stück</p>		<p><b>Schritt 4</b></p> <p>Schlossschraube #25 M8*42 2 Stück</p> <p>Hutmutter #27 2 Stück</p>	
	<p><b>Schritt 5</b></p> <p>Schraube 22 M8*45 4 Stück</p> <p>Flache Unterlegscheibe #23 <math>\phi</math>8 4 Stück</p> <p>Federscheibe #24 <math>\phi</math>1 4 Stück</p>			
<p>#90 Schraube nschlüsse 1</p> <p>S13 S14 S15 S17</p>		<p><b>Schritt 6</b></p> <p>Bogenunterlegscheibe #26 <math>\phi</math>8 4 Stück</p> <p>Schraube #21 M8*20 4 Stück</p>		

# MONTAGEANLEITUNG

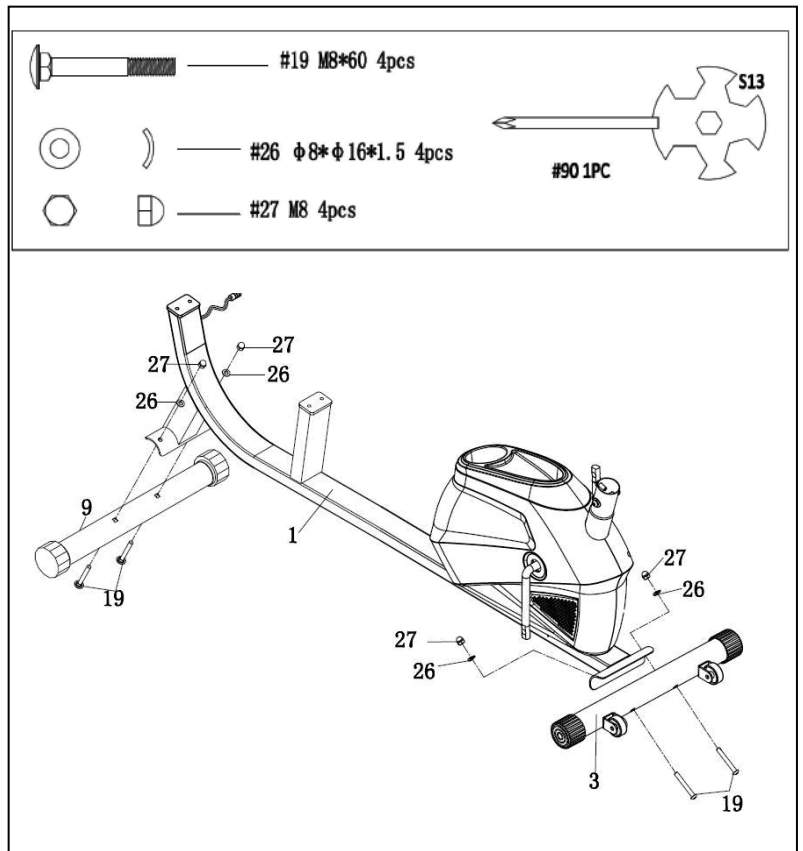
## Schritt 1:



### Schritt 2:

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.

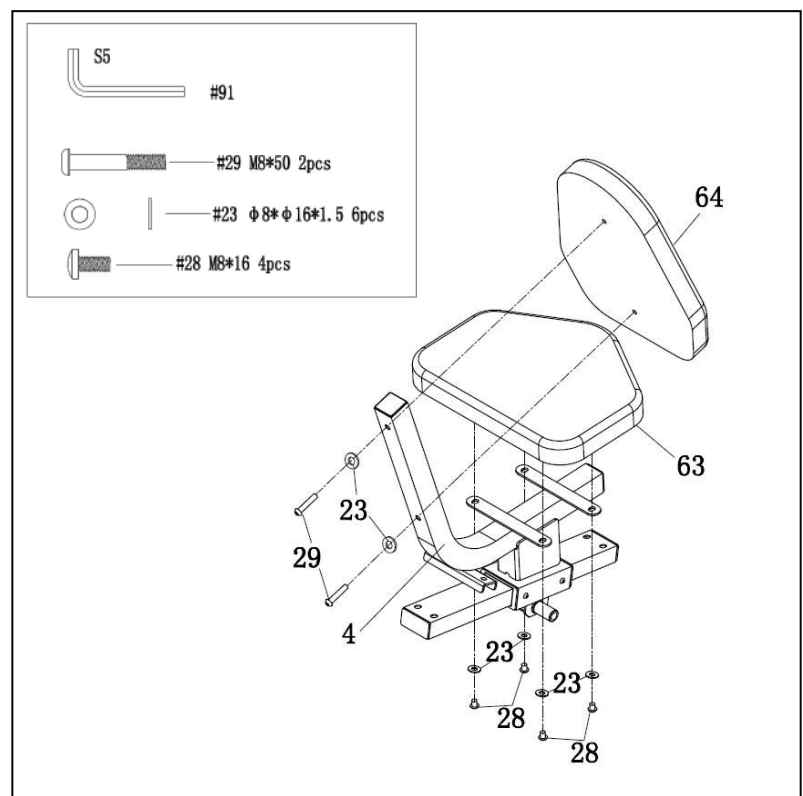
Befestigen Sie den **hinteren Stabilisator (Nr. 9)** am **Hauptrahmen (Nr. 1)** mit 2 **Schlossschrauben (Nr. 19)**, 2 **Bogenunterlegscheiben (Nr. 26)** und 2 **Hutmuttern (Nr. 27)**. Ziehen Sie sie mit dem **Schraubenschlüssel (Nr. 90)** fest.



### Schritt 3:

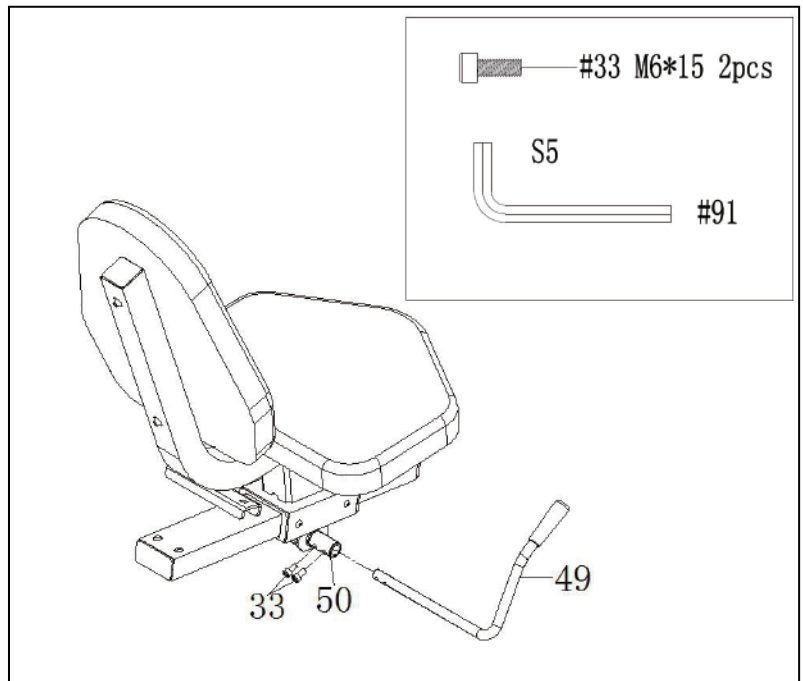
Befestigen Sie das **Sitzkissen (Nr. 63)** am **Kissenrahmen (Nr. 4)** und achten Sie darauf, dass die richtige Seite nach oben zeigt, indem Sie 4 **Schrauben (Nr. 28)** und 4 **flache Unterlegscheiben (Nr. 23)** verwenden. Ziehen Sie sie mit dem **Inbusschlüssel (Nr. 91)** fest.

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.



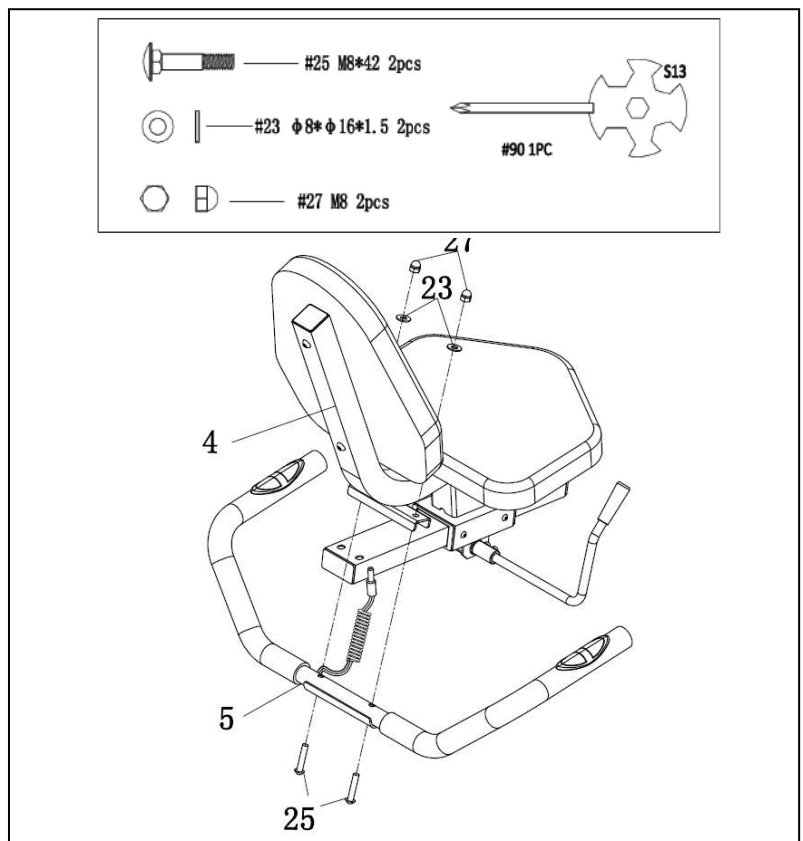
#### Schritt 4:

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.



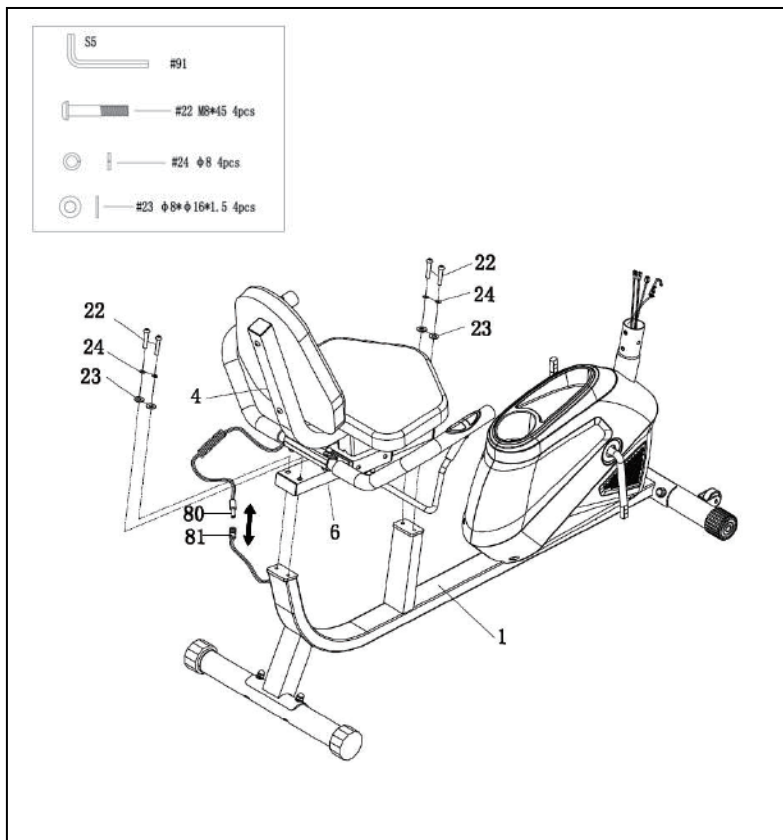
#### Schritt 5:

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 6:

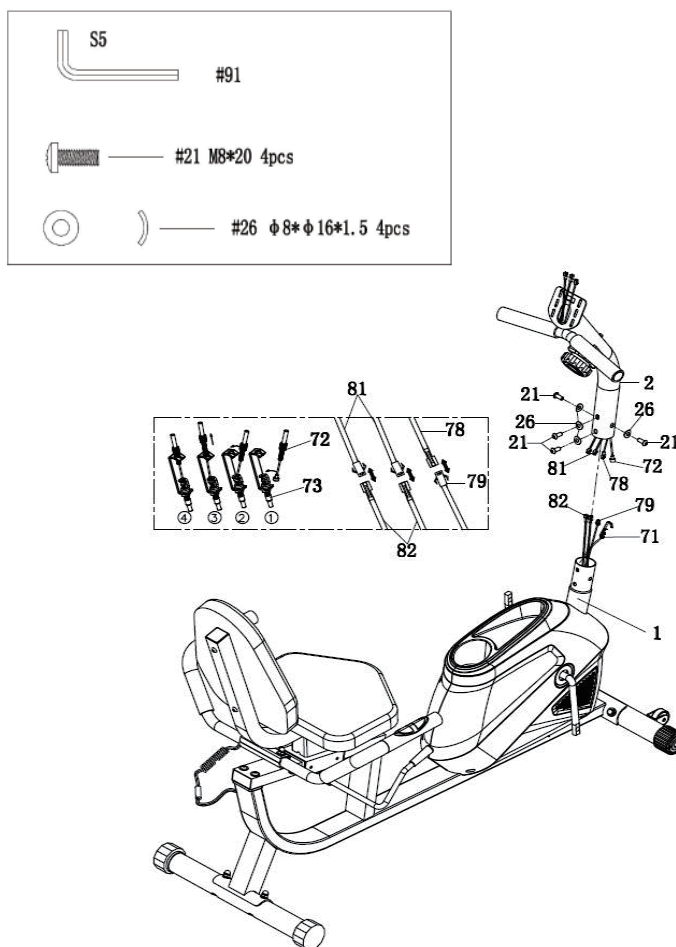
Befestigen Sie den **Kissenrahmen (Nr. 4)** am **Hauptrahmen (Nr. 1)** mit 4 **Schrauben (Nr. 22)**, 4 **Federscheiben (Nr. 24)** und 4 **flachen Unterlegscheiben (Nr. 23)**. Ziehen Sie sie mit dem **Inbusschlüssel (Nr.91)** fest. Verbinden Sie dann den **Handpulsensor (Nr. 80)** mit dem **Handpulsdrähte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



### Schritt 7:

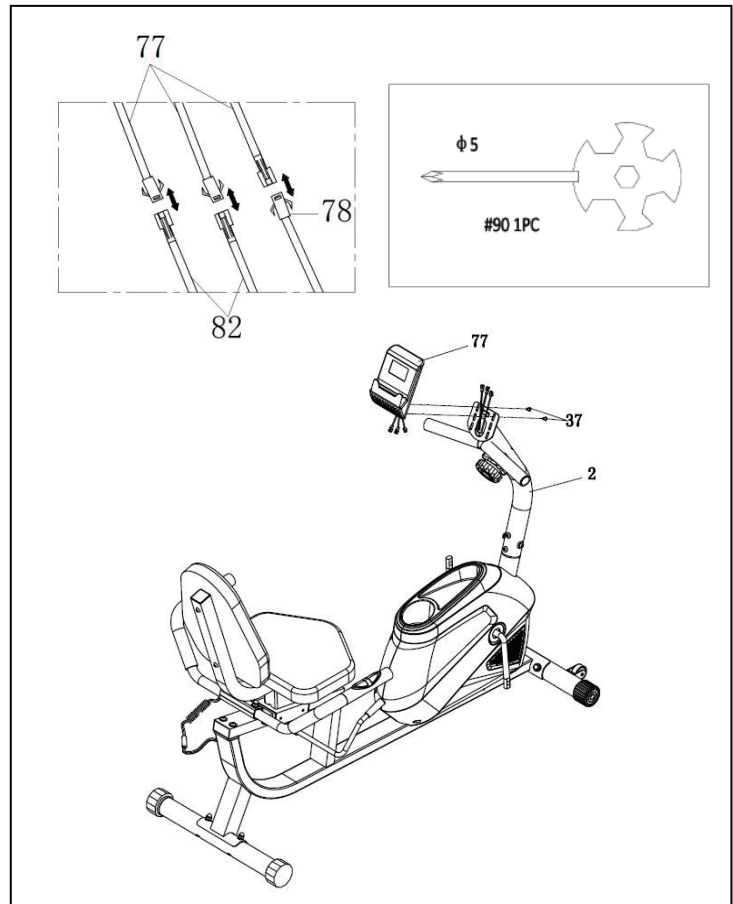
Stellen Sie den **Spannkopf (Nr. 72)** auf Stufe 1, um sicherzustellen, dass sich der Draht in seiner längsten Länge befindet. Stecken Sie den Draht des **Spannkopfes (Nr. 72)** wie gezeigt in den **Spanndraht (Nr. 73)**. Verbinden Sie dann die **Stammleitung (Nr. 78)** mit der **Nadelsensorleitung (Nr. 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 8:

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.



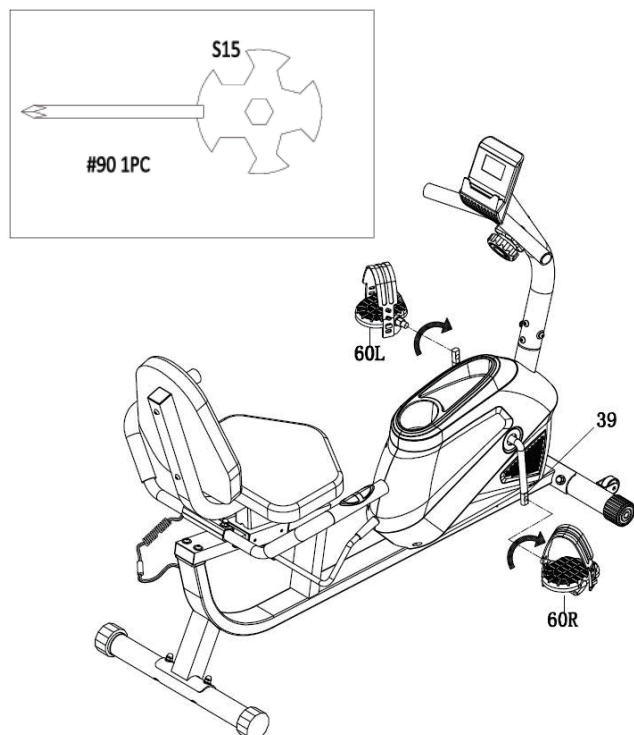
### Schritt 9:

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

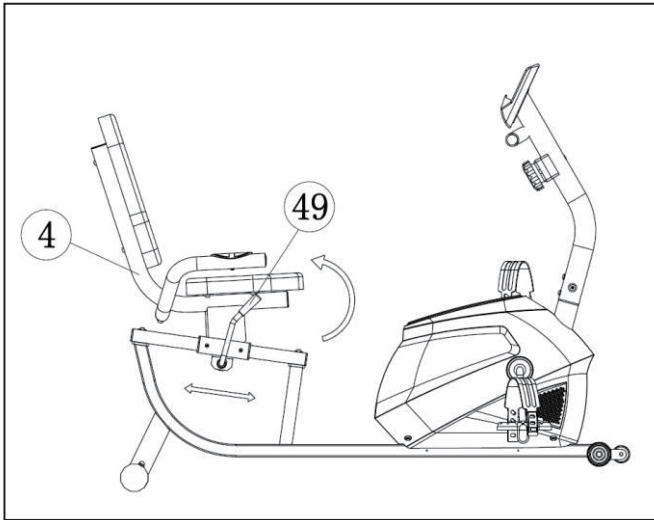


Abb.1

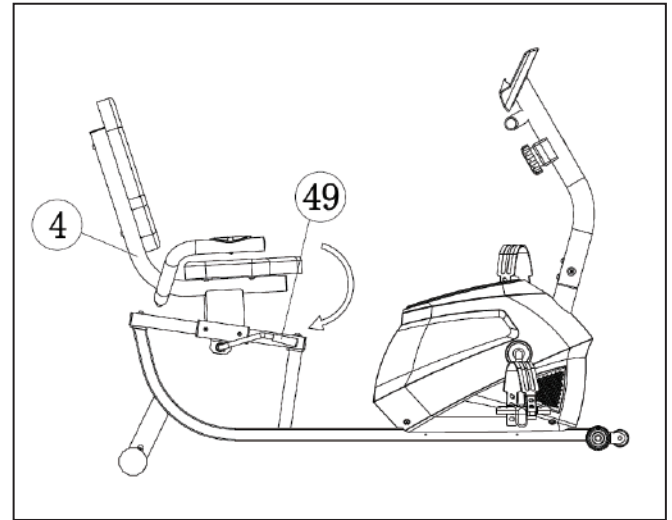
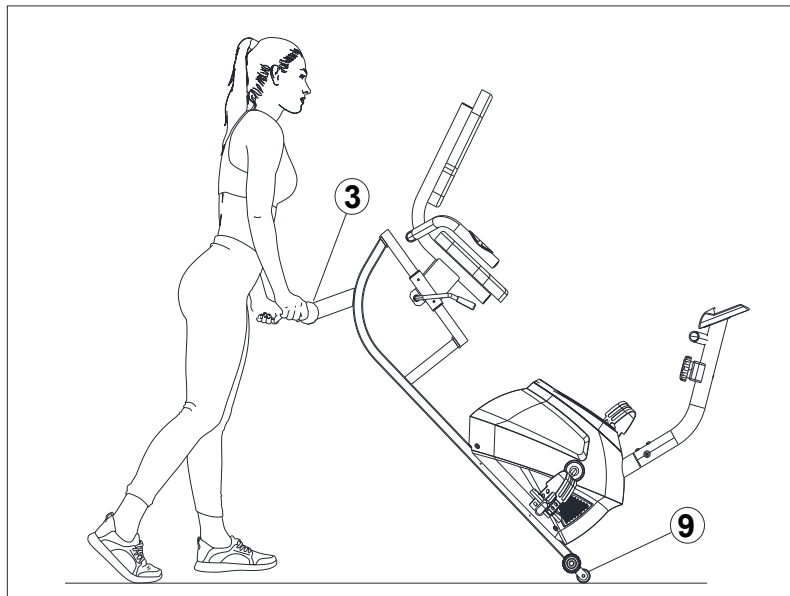


Abb.2

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).

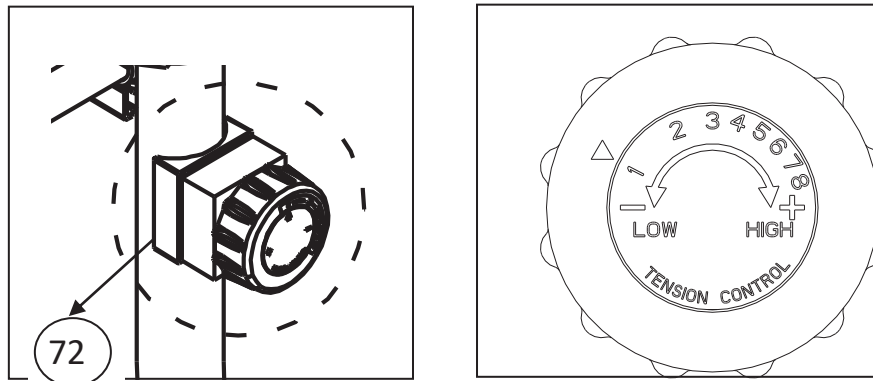
## WIE MAN DAS FAHRRAD BEWEGT



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.

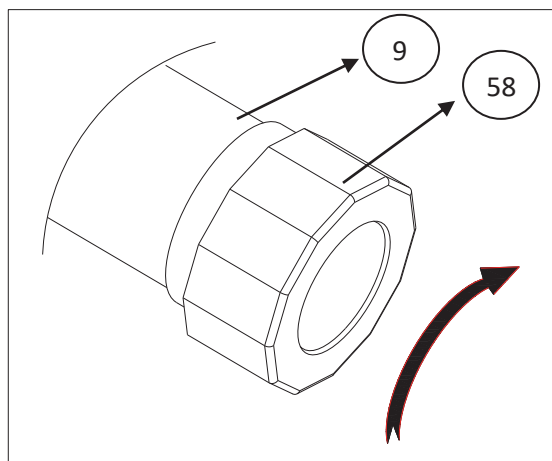


## EINSTELLEN DES WIDERSTANDS



Stellen Sie den Widerstand des Fahrrads mit dem **Spannknopf (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.

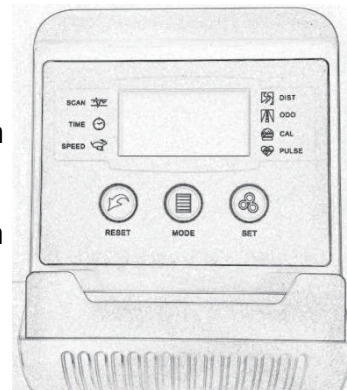
**KALORIEN:** Zeigt die ungefähre Anzahl der verbrannten Kalorien an.

**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)

## (ES) INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

En Efitment su seguridad es la máxima prioridad para nosotros, y siempre dedicamos asegurarnos de que tanto usted como el equipo permanezcan en estado de funcionamiento perfecto, le recomendamos que lea todas las instrucciones antes de montar y utilizar su nuevo equipo de Efitment. No omita, sustituya ni modifique ninguno de los pasos o procedimientos que se describen aquí, de lo contrario, podría causar lesiones personales y anulará su garantía.

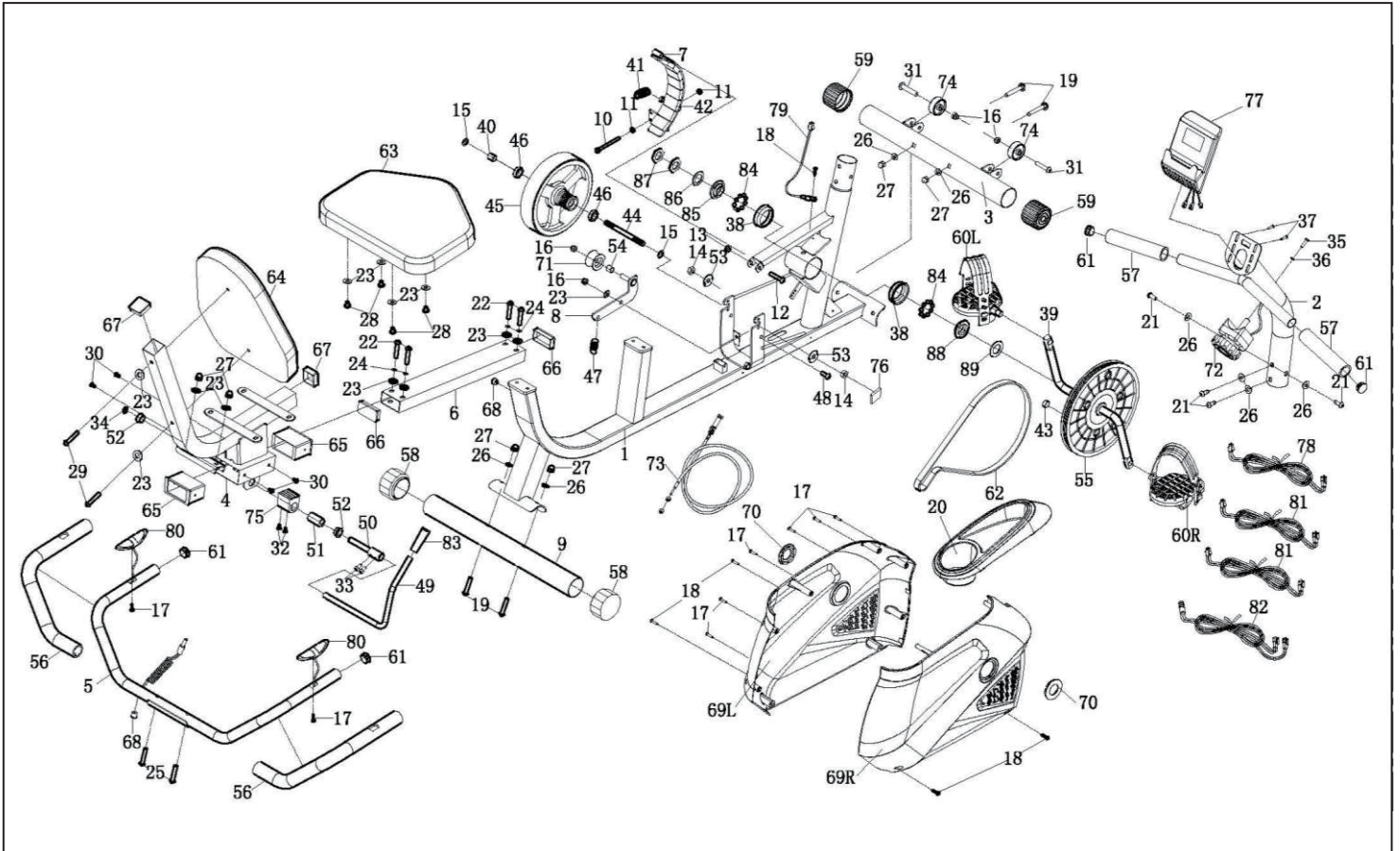
1. Antes de empezar cualquier programa de entrenamiento, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad o que le impidan utilizar el equipo de manera correcta. El consejo de su médico es esencial si está tomando algún medicamento que pueda afectar su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.
2. Preste atención de las señales de su cuerpo. Hacer ejercicio de manera incorrecta o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad de respiración, aturdimiento, mareos o náuseas. Si experimenta alguna de dichas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de entrenamiento.
3. Este equipo está diseñado para uso exclusivo de adultos. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo. NO deje a los niños solos en el mismo lugar con el equipo.
4. Utilice el equipo sobre una superficie sólida y plana con una cubierta protectora para su piso o alfombra. En el motivo de garantizar la seguridad, el equipo debe tener al menos 2 pies de espacio libre alrededor.
5. Verifique si tiene todos los componentes y herramientas listados. Tenga en cuenta que algunos componentes ya están pre-montados para facilitar el proceso del montaje.
6. Siempre utilice el equipo de acuerdo con lo previsto. Si encuentra algún componente defectuoso al montar o revisar el equipo, o si escucha ruidos inusuales provenientes del equipo durante hacer ejercicio, deje de utilizar el equipo de manera inmediata y no lo utilice hasta que el problema se haya solucionado.
7. Siempre use ropa de entrenamiento adecuada cuando haga ejercicio. No use ropa que pueda ser atrapada en el equipo.
8. Mantenga las manos y otros objetos alejados de todas las piezas móviles del equipo.
9. El peso máximo del usuario es de 110 kg.
10. Tenga cuidado al levantar y mover el equipo. Siempre utilice la técnica de levantamiento apropiada y pida ayuda de otras personas si es necesario.
11. Su equipo está diseñado para ser utilizado en condiciones frescas y secas. Debe evitar el almacenamiento en áreas extremadamente frías, calientes o húmedas, de lo contrario, podría causar corrosión y otros problemas relacionados.
12. Este equipo solo está diseñado y destinado para uso en interiores, no para uso comercial.

**GUARDAR ESTAS INSTRUCCIONES**



**ADVERTENCIA:** Este equipo puede exponerlo a una o más sustancias químicas conocidas en el estado de California como causantes de cáncer y defectos de nacimiento o daños a la reproducción.

## DIBUJO EXPLOTADO



# LISTA DE PIEZAS

No.	Descripción	Cantidad
1	Marco principal	1
2	Poste delantero	1
3	Estabilizador delantero	1
4	Marco de cojín	1
5	Manillar	1
6	Tubo de ajuste del asiento	1
7	Tablero magnético	1
8	Enlace de tensor	1
9	Estabilizador trasero	1
10	Perno de rosca hexagonal	1
11	Tuerca hexagonal M6	2
12	Perno de rosca hexagonal	1
13	Tuerca de plástico M8 S13	1
14	Tuerca fina hexagonal M10*1*H5	2
15	Tuerca fina cónica M10*1*H4	2
16	Tuerca de plástico M8 S13	4
17	Tornillo ST4.2*20	8
18	Tornillo ST4.2*20	5
19	Perno de carro M8*60,8,20	4
20	Cubierta superior	1
21	Perno M8 * 20 Dientes completos	4
22	Perno M8*45,20,S5	4
23	Arandela plana Ø8* Ø16*1.5	13
24	Arandela de resorte Ø8	4
25	Perno de carro M8*42	2
26	Arandela de arco Ø8* Ø16*1.5	8
27	Tuerca ciega M8	6
28	Perno M8*16,S5	4
29	Perno M8*50,20,S5	2
30	Tornillo M5*8	4
31	Tornillo M8*38, 15-S5	2
32	Tornillo M5*15	2
33	Tornillo M6*15 S5	2
34	Arandela de seguridad para eje	1
35	Perno M5 * 45 Dientes completos	1
36	Arandela de arco 20*6*1	1

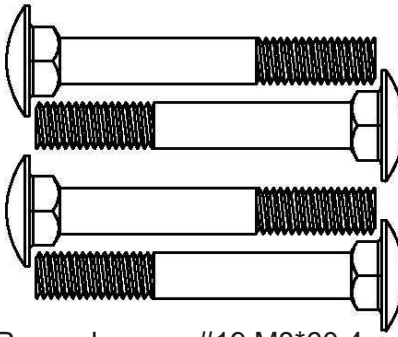
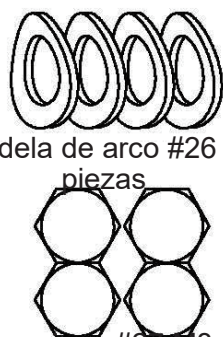
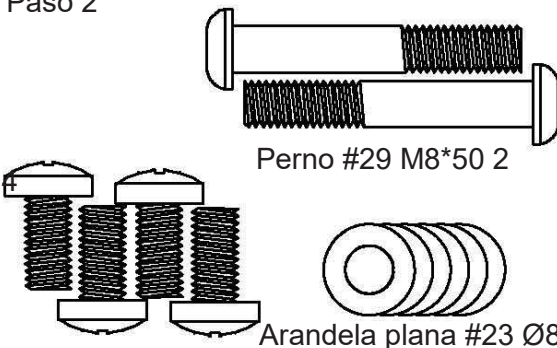
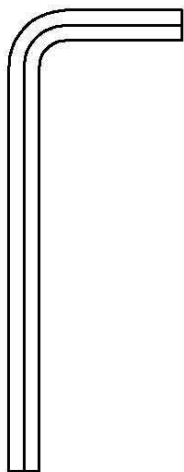
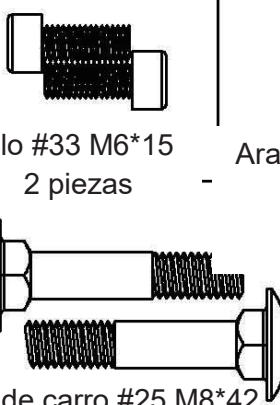

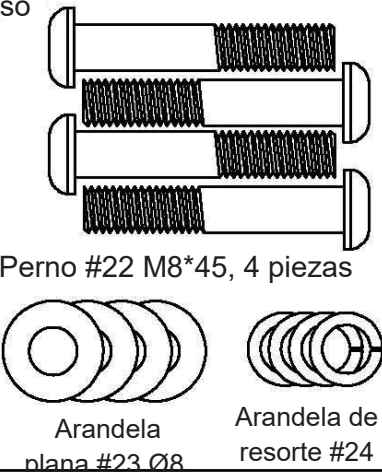
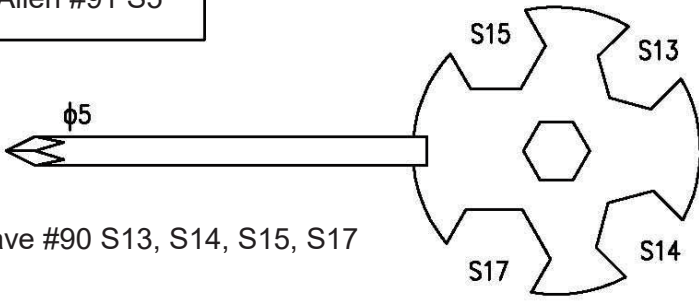
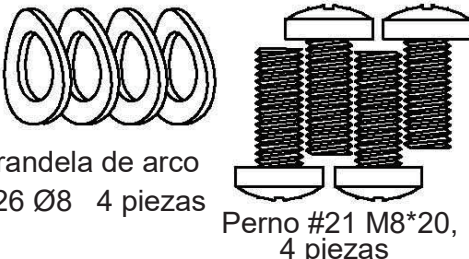
No.	Descripción	Cantidad
37	Perno M5 * 10 Dientes completos	2
38	Carcasa de cojinete Ø56*15.5	2
39	Manivela 140*220 1/2	1
40	Espaciador de volante 16*10.2*17	1
41	Resorte de tensión 18*48	1
42	Imán negro 40*25*10	9
43	Imán redondo 15*6	1
44	Rueda de inercia 10*125*M10*1*17	1
45	Volante magnético externo	1
46	Cojinete 6000Z	2
47	Resorte de tensión 18*48	1
48	Perno de cabeza 9.8*4*M8*15	1
49	Manija de freno 12*380	1
50	Eje excéntrico 12*105	1
51	Rueda excéntrica 20*38	1
52	Juego de bujes 23*12.2*11	2
53	Arandela de seguridad 30*2	2
54	Espaciador de tensor 16*10.2*10	1
55	Polea 240/J6	1
56	Agarre de espuma 3*33*450	2
57	Agarre de espuma 3*33*160	2
58	Tapón de extremo	2
59	Tapón de extremo	2
60L/R	Pedal	1
61	Tapón de extremo redonda 25*1.5 para tubo	4
62	Cinturón de piel 370 PJ6	1
63	Cojín de asiento 360*280*40	1
64	Cojín de respaldo 380*290*40	1
65	Manga 80*40*1.5 para tubo	2
66	Tapón de extremo	2
67	Tapón de extremo	2
68	Clavija	2
69L/R	Cubierta de cinturón	1
70	Clavija de manivela	2
71	Tensor de arco Ø 43.5*25 incluido un cojinete 6000	1
72	Cable de 280mm de perilla de tensión	1

73	Cable de tensión 760mm	1
74	Rueda de transporte 41*8.5*20	2
75	Bloque de freno 40*38*32	1
76	Almohadilla EV 40*20*3	1
77	Computadora	1
78	Línea troncal 1 600mm	1
79	Línea de sensor de aguja 500 mm con asiento	1
80	Sensor de pulso de mano	2
81	Cable de pulso de mano 1	2
82	Cable de pulso de mano 2	1

83	Freno de mano 24 * 77 * Agujero 12	1
84	Cojinete Ø46*8	2
85	Tuerca de dos ranuras Ø46 * 12 Dientes a la	1
86	Arandela de bloqueo Ø46*2	1
87	Tuerca hexagonal 32*32*4	2
88	Tuerca de tres ranuras Ø46*12	1
89	Arandela Ø40.5*3	1
90	Llave S=13 14 15 17 Ø5	1
91	Llave Allen S5	1

# PAQUETE DE HARDWARE

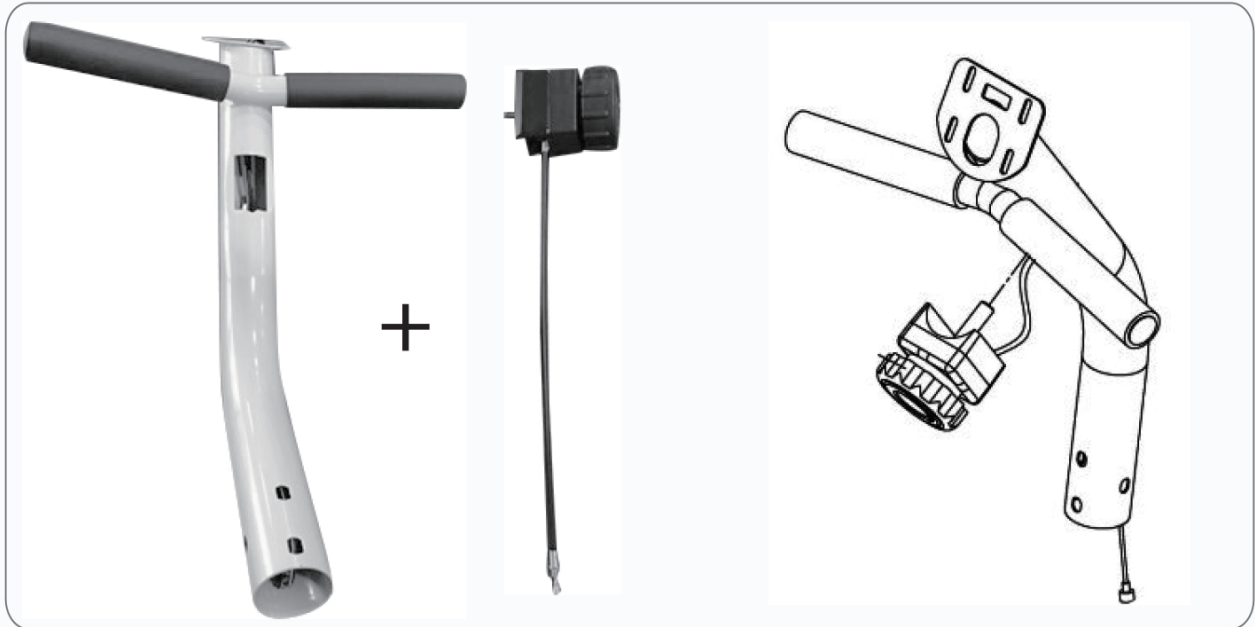
## SF-RB034

 <p>Perno de carro #19 M8*60 4</p>	<p>Paso 1</p>  <p>Arandela de arco #26 Ø8 4 piezas Tuerca ciega #27 M8, 4 piezas</p>	<p>Paso 2</p>  <p>Perno #29 M8*50 2 Arandela plana #23 Ø8 6 Perno #28 M8*16, 4 piezas</p>	
 <p>Llave Allen #91 S5</p>	<p>Paso</p>  <p>Tornillo #33 M6*15 2 piezas Perno de carro #25 M8*42 2 piezas</p>	<p>Paso 4</p>  <p>Arandela plana #23 Ø8 2 piezas Tuerca ciega #27 M8, 2 piezas</p>	<p>Paso</p>  <p>Perno #22 M8*45, 4 piezas Arandela plana #23 Ø8, 4 piezas Arandela de resorte #24 Ø8, 4 piezas</p>
 <p>Llave #90 S13, S14, S15, S17</p>	<p>Paso 6</p>  <p>Arandela de arco #26 Ø8 4 piezas Perno #21 M8*20, 4 piezas</p>		



# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

## Paso1:

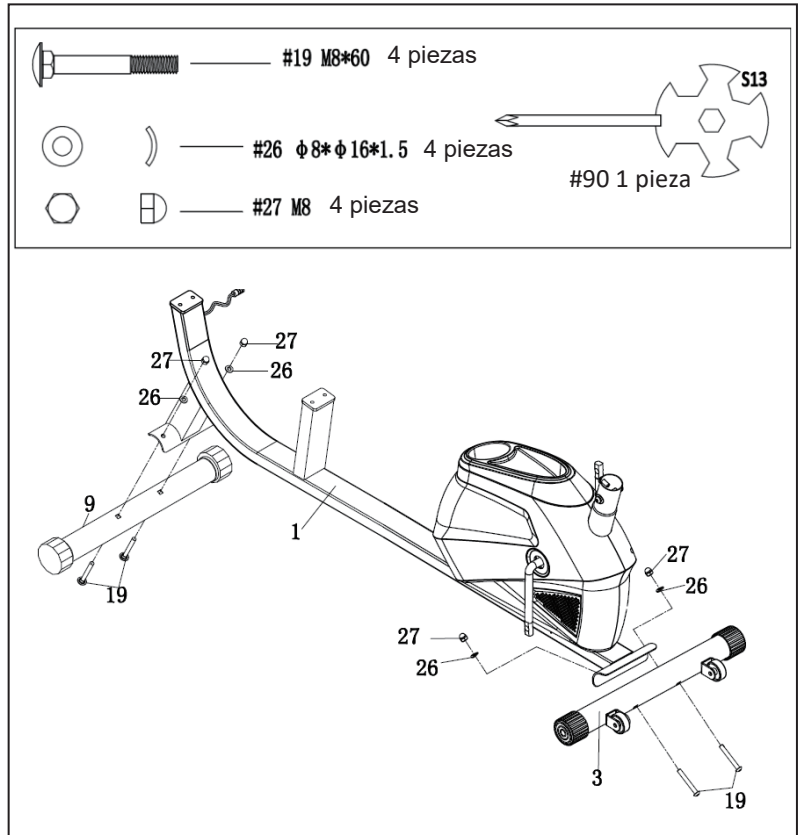


# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

## Paso 2:

Fije el **estabilizador delantero (No.3)** al **marco principal (No.1)** con 2 **pernos de carro (No.19)**, 2 **arandelas de arco (No.26)** y 2 **tuercas ciegas (No.27)**. Apriételos con **llave (No. 90)**.

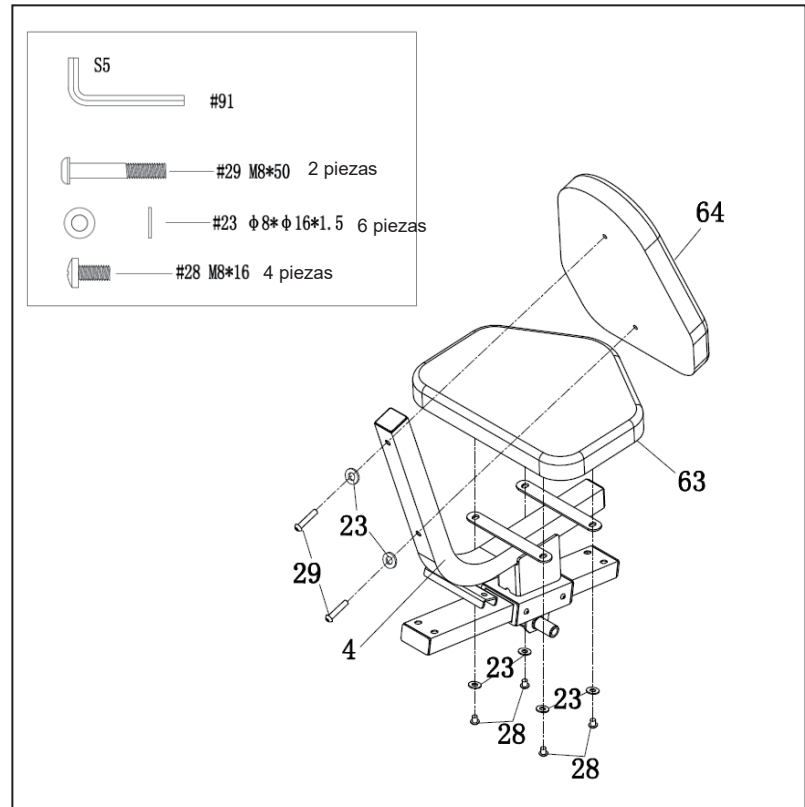
Fije el **estabilizador trasero (No.9)** al **marco principal (No.1)** con 2 **pernos de carro (No. 19)**, 2 **arandelas de arco (No.26)** y 2 **tuercas ciegas (No.27)**. Apriételos con **llave (No. 90)**.



## Paso 3:

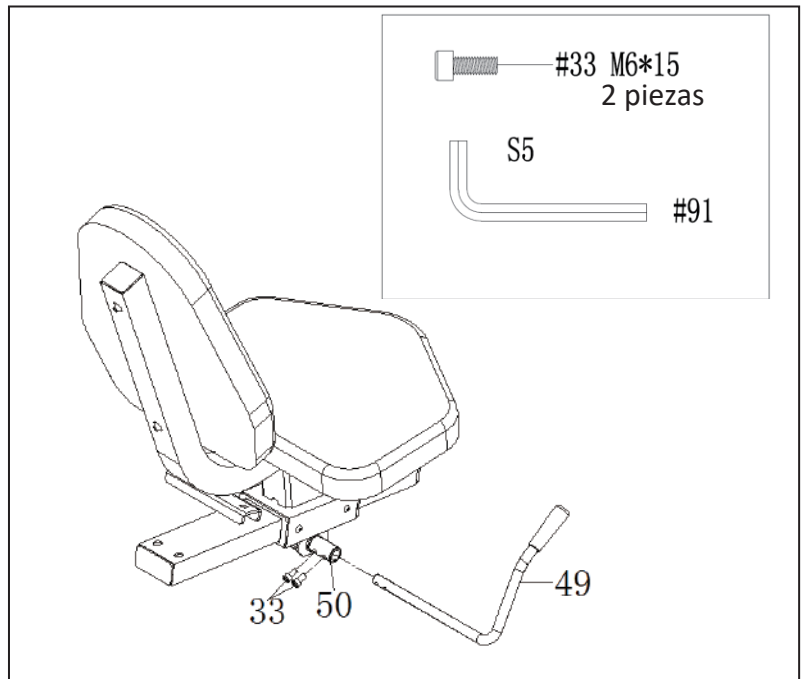
Fije el **cojín del asiento (No.63)** al **marco del cojín (No.4)** con 4 **pernos (No.28)** y 4 **arandelas planas (No.23)**, asegurándose de que el lado correcto esté orientado hacia arriba. Apriételos con una **llave Allen (No.91)**.

Fije el **cojín del respaldo (No.64)** al **marco del cojín (No.4)** con 2 **pernos (No.29)** y 2 **arandelas planas (No.23)**. Apriételos con una **llave Allen (No.91)**



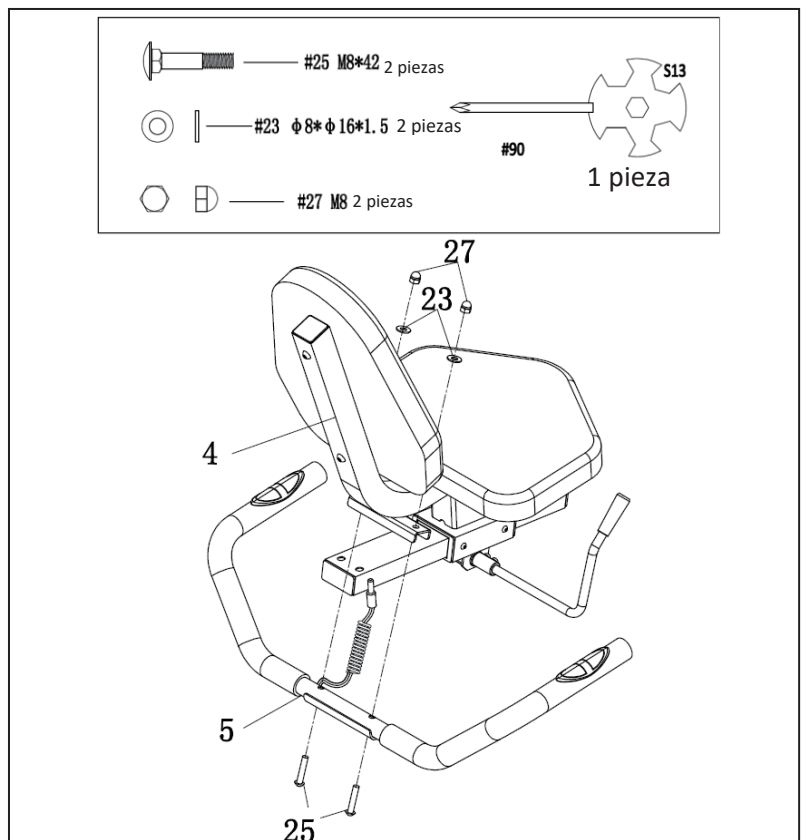
#### Paso 4:

Inserte la **manija del freno (No.49)** en el agujero del **eje excéntrico (No.50)**, asegurándose de que el lado correcto esté orientado hacia arriba, luego fíjelos con 2 **tornillos (No.33)**. Apriételos con una **llave Allen (No 91)**.



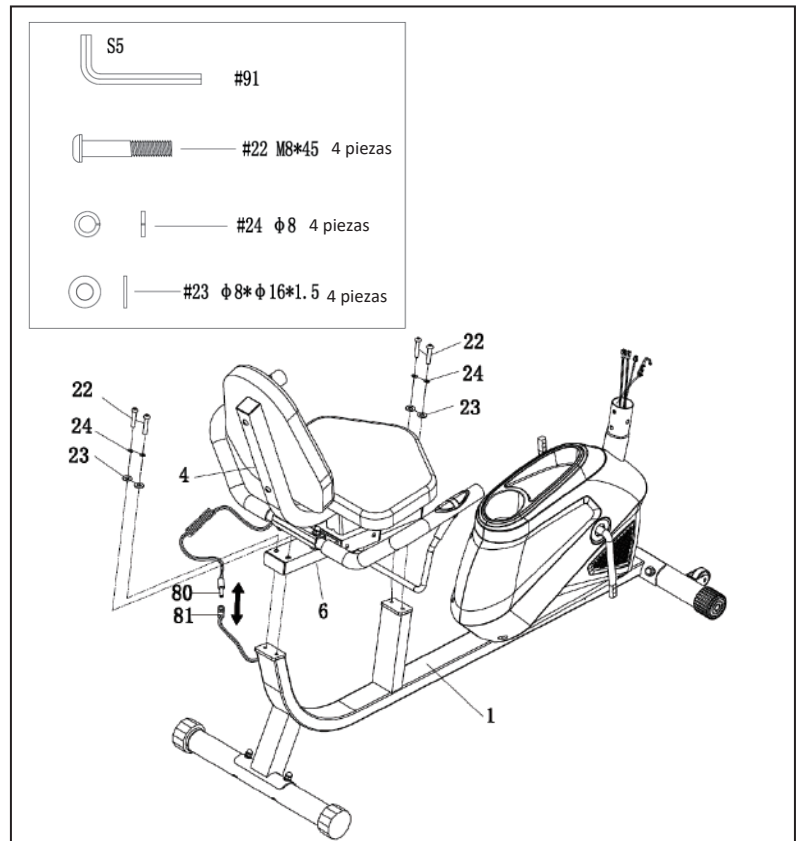
#### Paso 5:

Fije el manillar (No.5) al **marco del cojín (No.4)** con 2 **pernos de carro (No.25)**, 2 **arandelas planas (No.23)** y las 2 **tuercas ciegas (No.27)**. Apriételos con una **llave (No. 90)**.



### Paso 6:

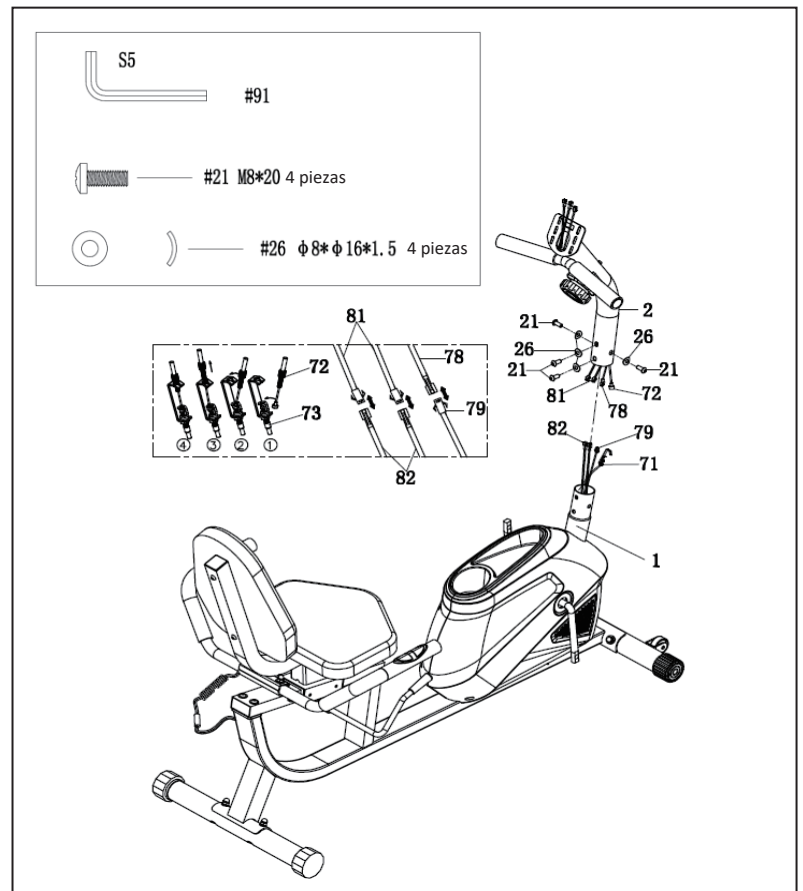
Fije el **marco del cojín (No.4)** al marco principal (No.1) con los 4 **pernos (No.22)**, 4 **arandelas de resorte (No.24)** y 4 **arandelas planas (No.23)**. Apriételos con una **llave Allen (No.91)**. Entonces conecte el **sensor de pulso de mano (No. 80)** con el **cable de pulso de mano (No. 81)**.



### Paso 7:

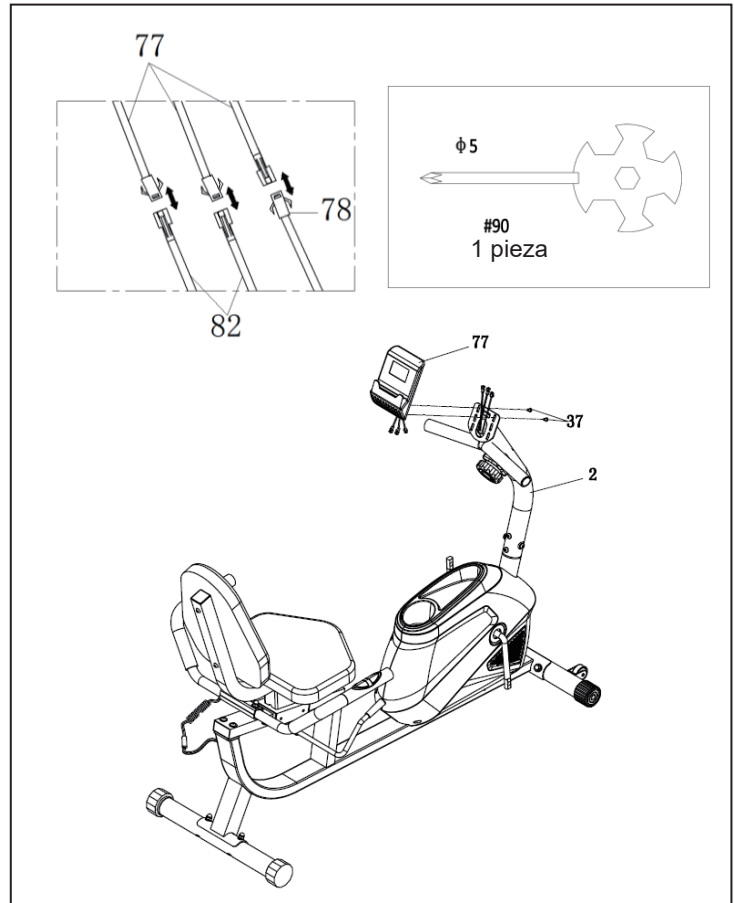
Coloque la **perilla de tensión (No. 72)** en el nivel 1 para asegurarse de que el cable tenga la longitud máxima. Inserte el cable de la **perilla de tensión (No. 72)** al **cable de tensión (No. 73)** como lo que se muestra en la imagen. Entonces conecte la **línea troncal (No.78)** con la **línea del sensor de aguja (No. 79)** y conecte 2 **cables de pulso de mano (No. 81)** con los 2 **cables de pulso de mano (No. 82)** como lo que se muestra en la imagen.

Fije el **poste delantero (No.2)** al marco principal (No.1) con 4 **pernos (No.21)** y 4 **arandelas de arco (No.26)**, asegurándose de alinear los orificios de los tornillos. Apriételos con una **llave Allen (No.91)**.



### Paso 8:

Conecte 3 líneas de computadora (No. 77) con 2 cables de pulso de mano (No. 82) y línea troncal (No. 78) en orden. Entonces, conecte la computadora (No.77) al poste delantero (No. 2) con 2 pernos (No.37). Apriételos con una llave (No.90).

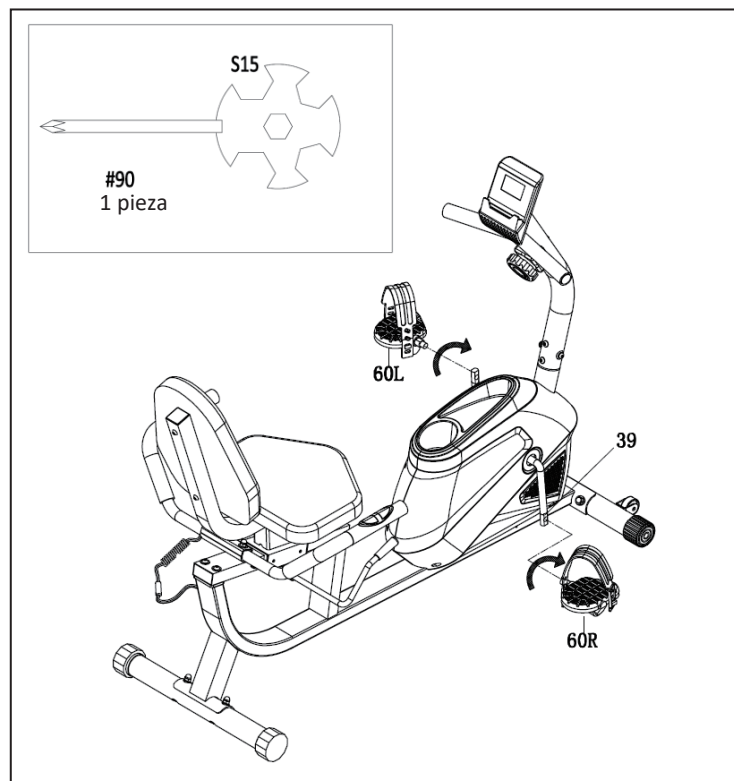


### Paso 9:

Fije los pedales (No. 60, Izquierdo/Derecho) en la manivela (No. 39).

**Pedal izquierdo:** Alinee el pedal izquierdo (No.60, marcado con letra L) con el brazo de la manivela izquierda (No.39) a 90 grados e inserte el pedal en el brazo de la manivela suavemente. Gire el pedal en sentido antihorario lo más fuerte que pueda ejercer con la mano y apriételo con la llave inglesa (No.90).

**Pedal derecho:** Alinee el pedal derecho (No. 60, marcado con letra R) con el brazo de la manivela derecha (No. 39) a 90 grados e inserte el pedal en el brazo de la manivela suavemente. Gire el pedal en el sentido de las agujas del reloj lo más fuerte que pueda ejercer con la mano y apriételo con la llave inglesa (No.90).



## AJUSTE DEL ASIENTO

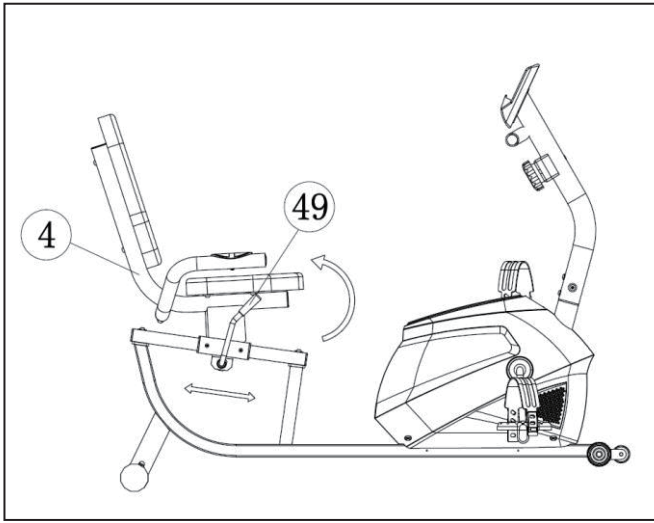


Fig. 1

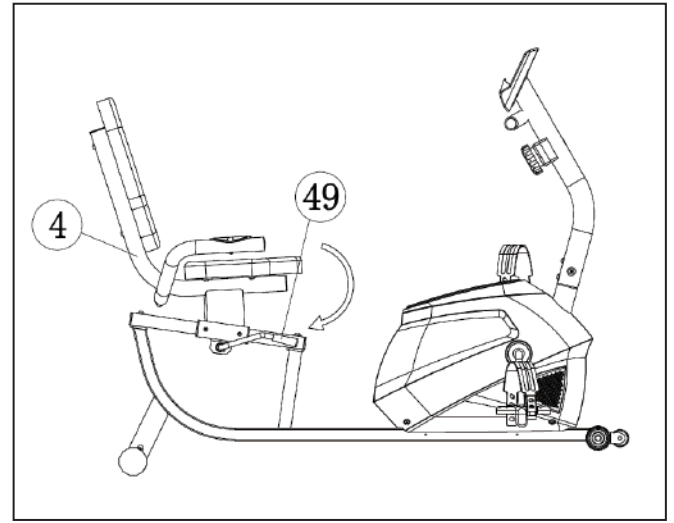
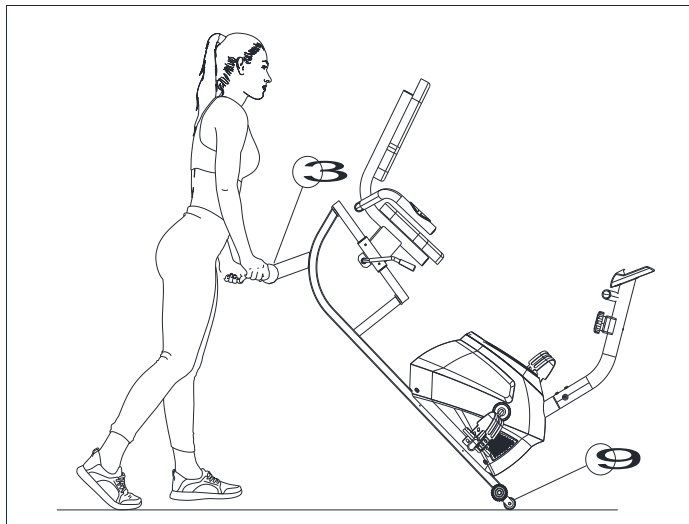


Fig. 2

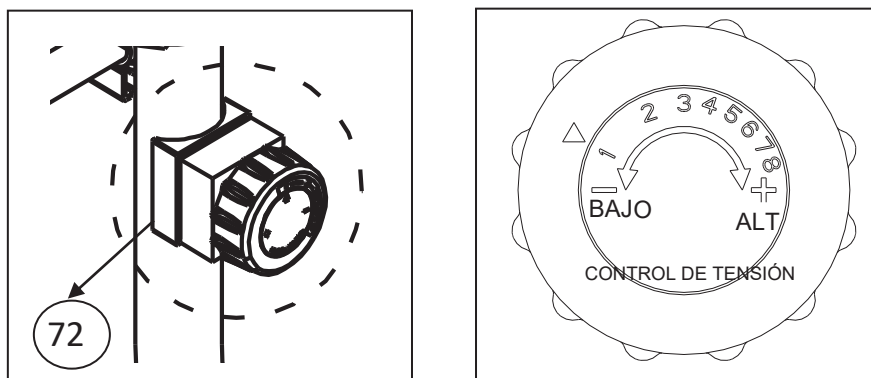
Tire de la **manija del freno (No.49)** hacia arriba para aflojarla (Fig.1). Mantenga los pies de usted en el suelo como palanca, entonces mueva el **marco del cojín (No.4)** a la posición deseada. Empuje la **manija del freno (No.49)** hacia abajo para apretarlos (Fig.2).

## CÓMO TRANSPORTAR LA BICICLETA



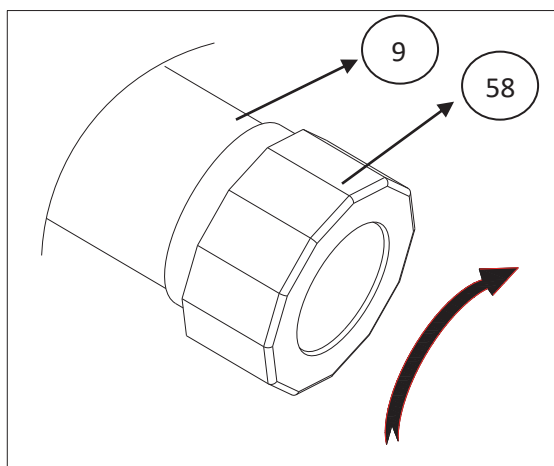
Sostenga el **estabilizador trasero (No.3)** y levante la bicicleta hasta que las ruedas del **estabilizador delantero (No.9)** toquen el suelo. Luego puede llevar la bicicleta a la ubicación como desea.

## AJUSTE DE LA RESISTENCIA



Ajuste la resistencia de la bicicleta con la **perilla de tensión (No.72)**. Incremente el nivel de resistencia girando la perilla de tensión a la DERECHA (en sentido horario), reduzca el nivel de resistencia girando la perilla de tensión a la IZQUIERDA (en sentido antihorario).

## AJUSTE DE ALTURA Y BALANCE



Para conducir de manera suave y cómoda, debe asegurarse de que la bicicleta esté estable. Si usted nota que la bicicleta está desequilibrada al utilizarla, debe ajustar los **taponos de los extremos (No.58)** ubicados debajo del **estabilizador trasero (No.9)**. Para cumplirlo, gírelo *en sentido horario*.

# INSTRUCCIONES DE COMPUTADORA

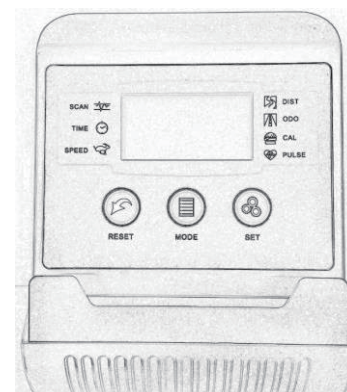
## BOTONES DE FUNCIÓN

**MODE (MODO):** Presione este botón para seleccionar funciones.

**SET (CONFIGURACIÓN):** Presione este botón para establecer valores de tiempo, distancia, calorías o pulso cuando no esté en el modo de SCAN (ESCANEAR).

**RESET (RESTABLECER):** Presione para restablecer el tiempo, la distancia y las calorías a cero cuando no esté en modo de SCAN (ESCANEAR).

Mantenga presionando este botón durante unos segundos para restablecer todos los valores.



## AUTO ON/OFF (ENCENDIDO / APAGADO AUTO)

Para encender el medidor, empiece a pedalear o presione cualquier tecla.

Después de 4 minutos del estado inactivo más o menos, el monitor se apagará automáticamente.

Este medidor puede (1) contar el valor de este entrenamiento (2) regresivamente desde un valor que establezca en el principio.

## PROCEDIMIENTOS DE OPERACIÓN:

**SCAN (ESCANEAR):** Presione MODE (MODO) hasta que el puntero apunte a SCAN (ESCANEAR). La pantalla rotará las 6 funciones sucesivamente: tiempo, velocidad, distancia, calorías, ODO (ODÓMETRO) y pulso. El puntero apuntará a la función que se muestra. Cada función se mostrará durante 4 segundos. Si usted quiere ver una función específica, presione MODE (MODO) hasta que el puntero apunte a la función deseada.

**TIME (TIEMPO):** Muestra el tiempo de hacer ejercicio.

**SPEED (VELOCIDAD):** Muestra la velocidad actual.

**DISTANCE (DISTANCIA):** Muestra la distancia que el usuario ha pedaleado.

**CALORIES (CALORÍAS):** Muestra el valor aproximado de las calorías quemadas.

**ODOMETER (ODÓMETRO):** Muestra la distancia total acumulada que el usuario ha pedaleado. Presionar RESET (RESTABLECER) no reinicia el odómetro. Puede reiniciar el odómetro sacando las baterías.

**PULSE (PULSO):** Presione MODE (MODO) hasta que el puntero apunte a PULSE (PULSO). Para medir su frecuencia cardíaca, coloque las palmas de sus manos en las ambas almohadillas de contacto y el monitor mostrará su frecuencia cardíaca actual en latidos por cada minuto (BPM) en la pantalla LCD después de 6 ~ 7 segundos.

Durante el proceso de medir el pulso, el valor de medición puede ser más alto que la frecuencia del pulso virtual durante los primeros 2 ~ 3 segundos, entonces volverá al nivel normal. El valor de medición no se puede utilizar como referencias de un tratamiento médico.



## FUNCIÓN DE CUENTA REGRESIVA:

El medidor cuenta con función de cuenta regresiva para TIEMPO, DISTANCIA y CALORÍAS. Para utilizar la función de cuenta regresiva, presione MODE (MODO) para elegir TIME (TIEMPO), DISTANCE (DISTANCIA) o CALORIES (CALORÍAS). Presione SET (CONFIGURACIÓN) para establecer el valor. Usted puede comenzar a pedalear. El medidor contará regresivamente desde el valor que establezca. Cuando el valor establecido descienda hasta 0, empezará a contar desde 0 automática.

**NOTA:** Si la pantalla se ve borrosa o no muestra cifras, reemplace las baterías. Al reemplazar las baterías, por favor reemplace las ambas al mismo tiempo. No mezcle los tipos diferentes de baterías. No mezcle las baterías viejas y nuevas. Deseche las baterías viejas según las pautas estatales y regionales.

## ESPECIFICACIONES:

FUNCIÓN	ESCANEAR AUTOMÁTICAMENTE	Cada 4 segundos
	TIEMPO	00:00'~99:59'
	VELOCIDAD ACTUAL	La señal máxima que se puede captar es 99.9 MI/H
	DISTANCIA	0.00~99.99 MI o 0.00~9999 MI
	CALORÍAS	0.1~999.9 KCAL
	ODO	0.1~999.9 MI o 1 ~ 9999 MI
	FRECUENCIA DEL PULSO	40~206 BPM
TIPO DE BATERÍA	2 piezas –AAA o UM –4	
TEMPERATURA DE FUNCIONAMIENTO	0°C ~ +40°C (32°~104°F)	
TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO	-10°C ~ +60°C (-14°~140°F)	

## (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.

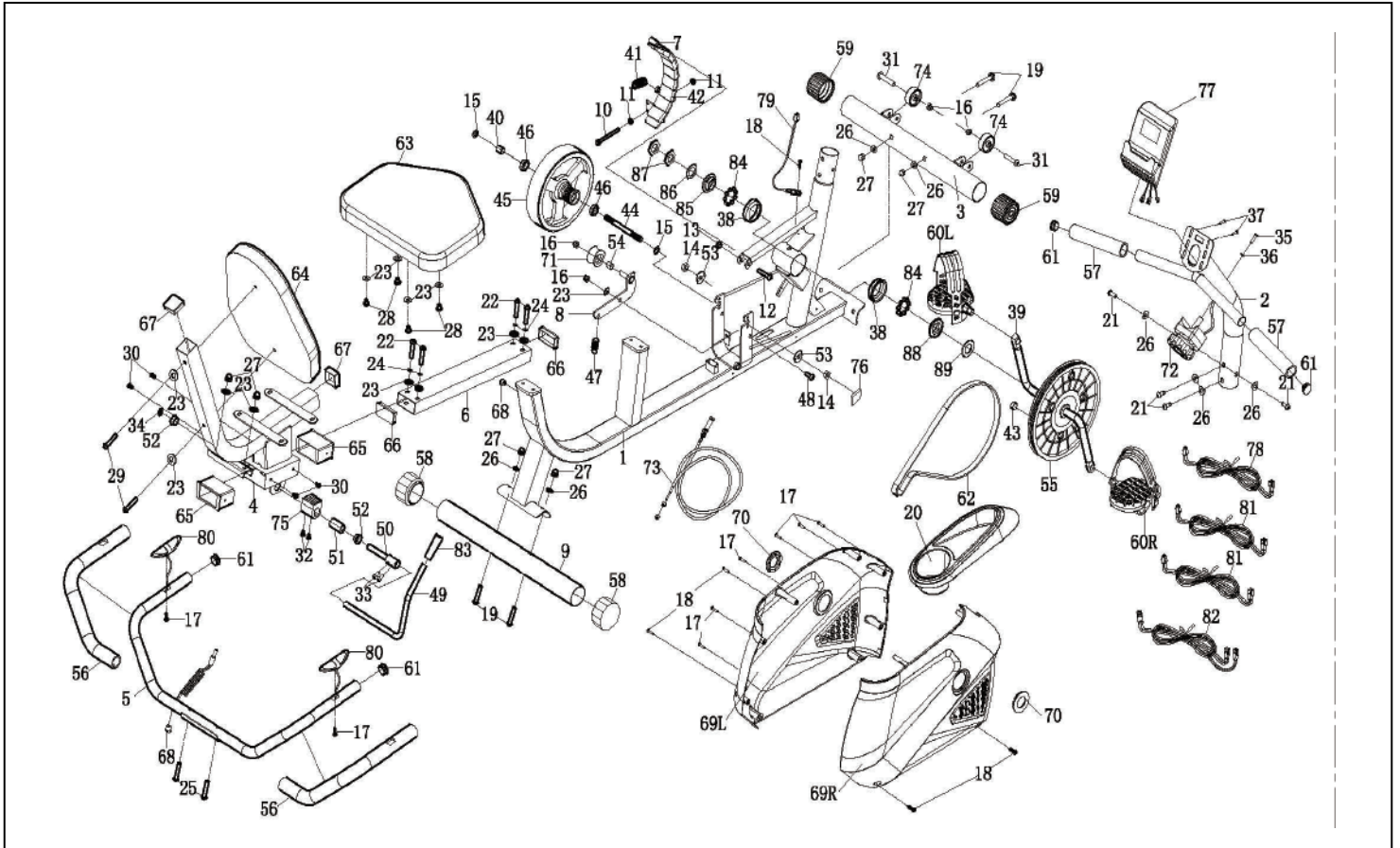
1. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, consultare il proprio medico per determinare se si hanno condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la propria salute e sicurezza, o impedire l'utilizzo corretto del macchinario. Il consiglio del medico è essenziale se si stanno 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 elastica Ø8	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 schienale 380*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

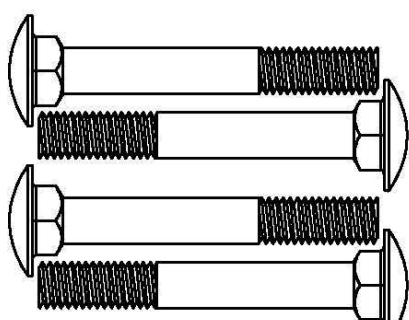
35	Bullone M5*45 dentato	1
36	Rondella ad arco 20*6*1	1
73	Cavo di tensione 760mm	1
74	Ruota di trasporto 41*8.5*20	2
75	Blocco freno 40*38*32	1
76	Cuscinetto EV 40*20*3	1
77	Computer	1
78	Cavo posteriore 1 600mm	1
79	Cavo del sensore 500mm con sedile	1
80	Sensore per rilevazione polso	2
81	Cavo per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

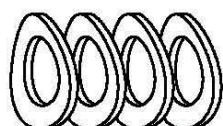
# CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

## SF-RB034

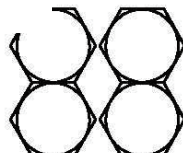
Passo 1



Bullone di supporto M8\*60 4pcs

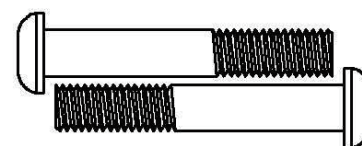


Rondella ad arco #26  $\phi$ 8 4pcs

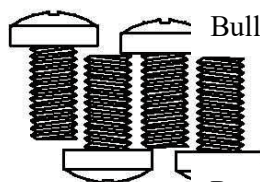


Dado cieco #27 M8 4pcs

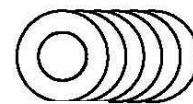
Passo 2



Bullone #29 M8\*50 2pcs

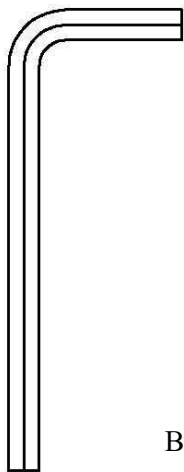


Bullone #28\*16 4pcs



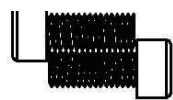
Rondella piatta #23  $\phi$ 8 6pcs

Passo 3

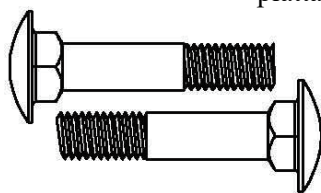


#91 Chiave a brugola  $\phi$ 5

S5

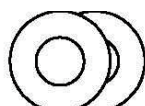


Vite #33 M6\*15 2pcs

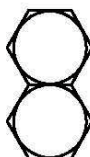


Bullone di supporto #25 M8\*42 2pcs

Passo 4

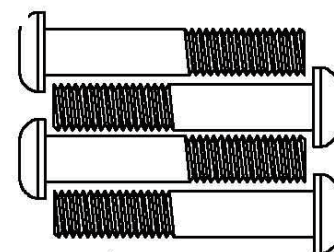


Rondella piatta #23  $\phi$ 8 2pcs



Dado cieco #27 M8 2pcs

Passo 5



Bullone #22 M8\*45 4pcs

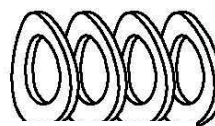


Rondella piatta #23  $\phi$ 8 4pcs

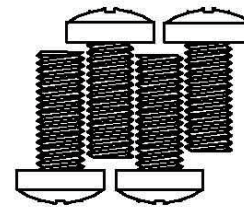


Rondella elastica #24  $\phi$ 8 4pcs

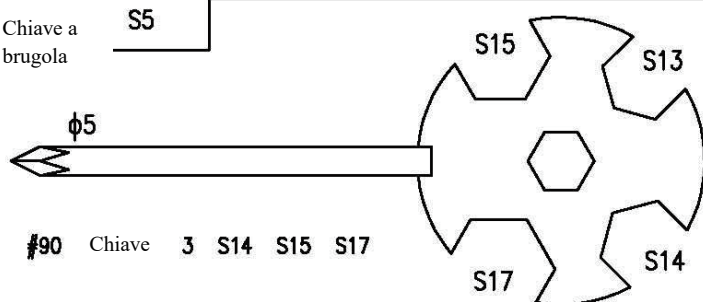
Passo 6



Rondella ad arco #26  $\phi$ 8 4Pz



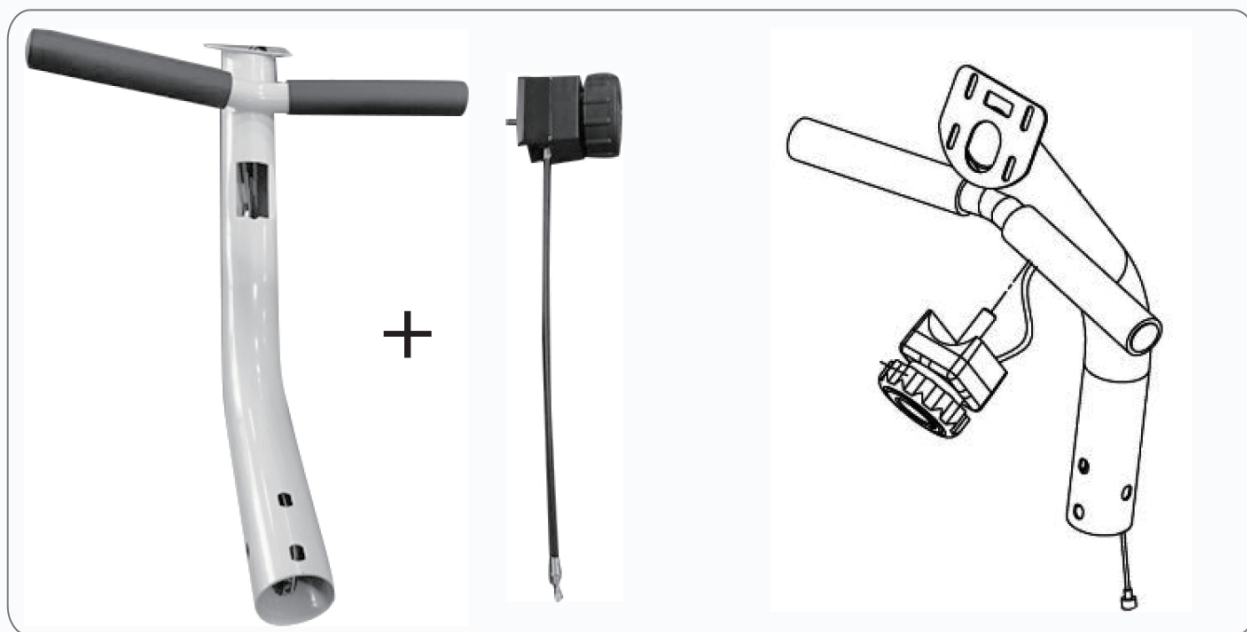
Bullone #21 M8\*20 4Pz



#90 Chiave 3 S14 S15 S17

# MONTAGEANLEITUNG

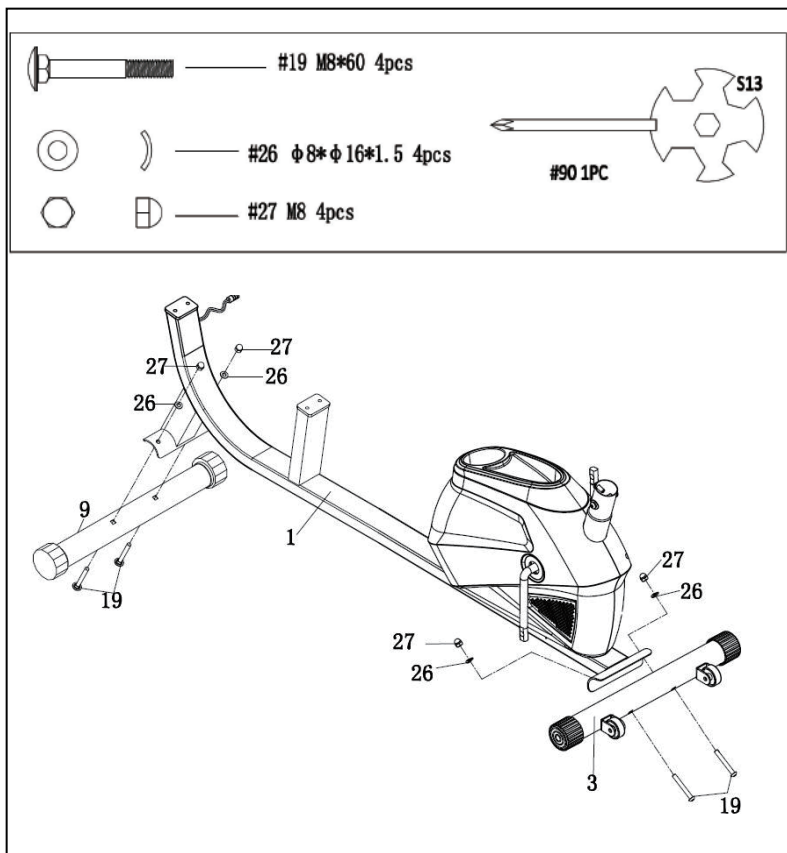
## Passo 1:



### Passo 2:

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)**.

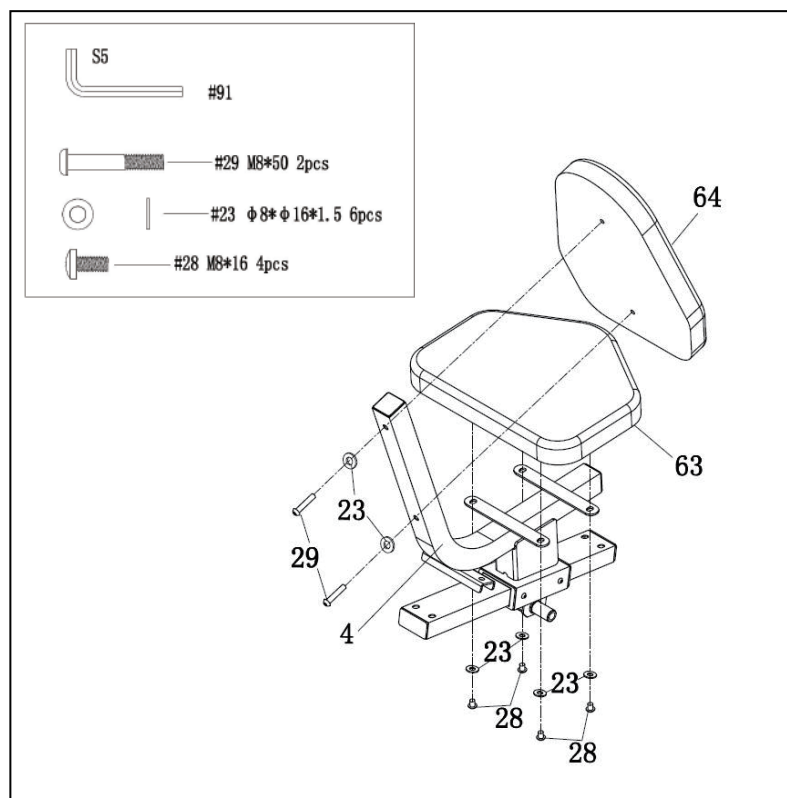
Fissare lo **stabilizzatore posteriore (n. 9)** al **telaio principale (n. 1)** utilizzando 2 **bulloni di supporto (n. 19)**, 2 **rondelle ad arco (n. 26)** e 2 **dadi ciechi (n. 27)**. Stringere con la **chiave (No.90)**.



### Passo 3:

Fissare il **cuscinio 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)**.

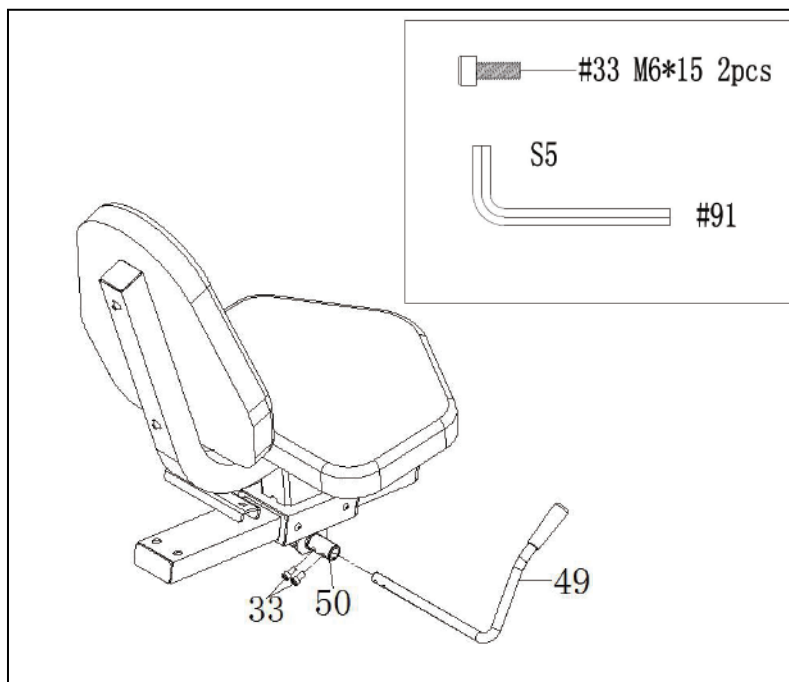
Fissare il **cuscinio dello schienale (n. 64)** al **telaio del cuscino (n. 4)** utilizzando 2 **bulloni (n. 29)** e 2 **rondelle piatte (n. 23)**. Stringere con la **chiave a brugola (n ° 91)**.





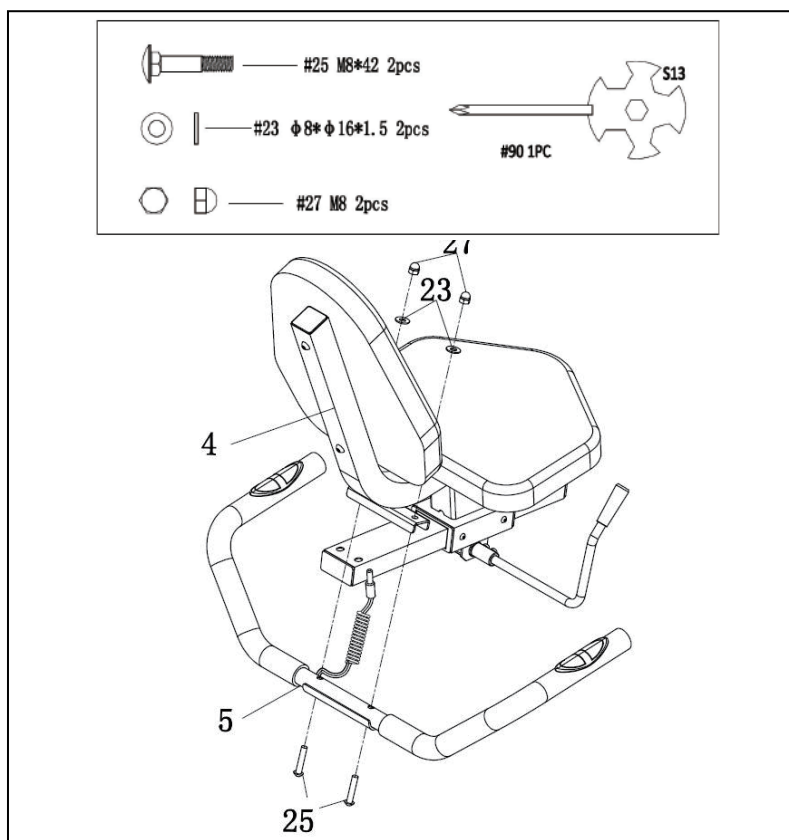
**Passo 4:**

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)**.



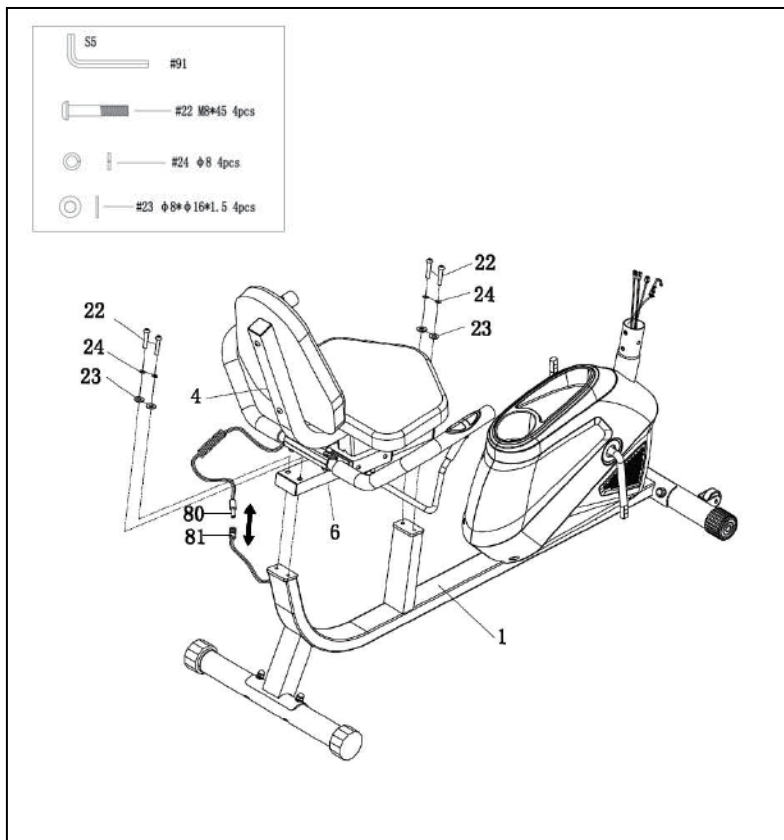
**Passo 5:**

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 6:

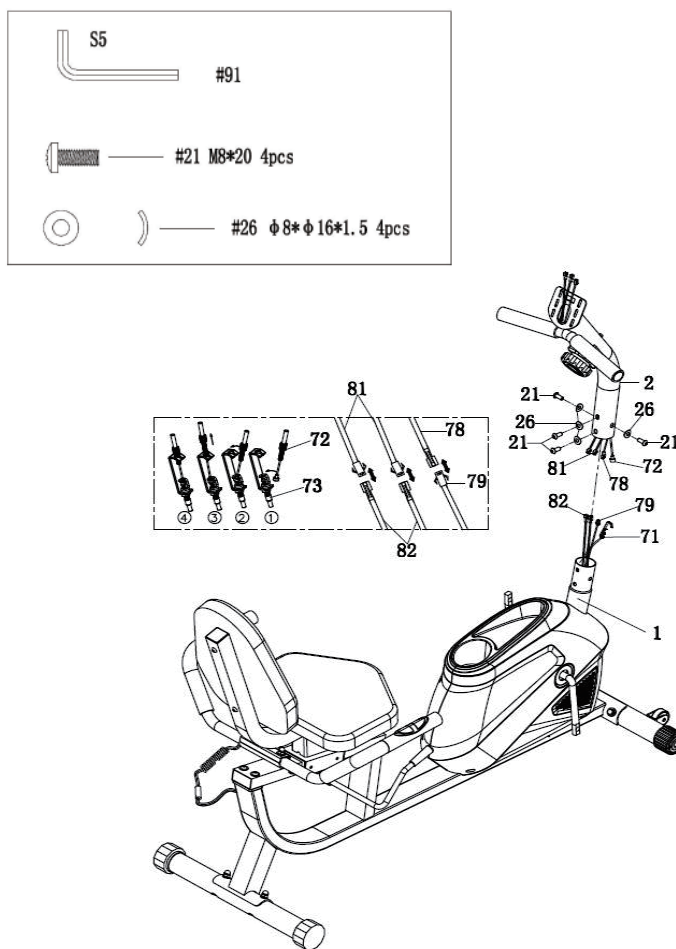
Fissare il **telaio del cuscino (n. 4)** al **telaio principale (n. 1)** utilizzando 4 **bulloni (n. 22)**, 4 **rondelle elastiche (n. 24)** e 4 **rondelle piatte (n. 23)**. Stringere con la **chiave a brugola (n. 91)**. Quindi collegare il **sensore di rilevamento del polso (n. 80)** con il **cavo di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



### Passo 7:

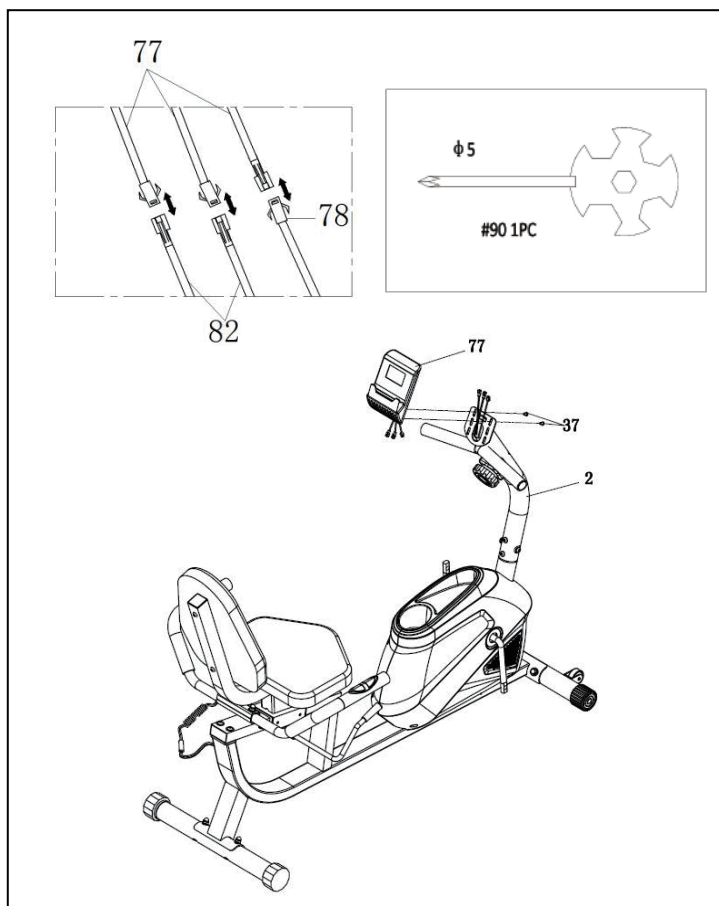
Impostare la **manopola di tensione (N. 72)** al livello 1 per assicurarsi che il cavo sia alla sua lunghezza massima. Inserire il cavo della **manopola di tensione (N. 72)** nel **cavo di tensione (N. 73)** come mostrato. Quindi collegare la **cavo posteriore (n. 78)** con il **cavo del sensore (n. 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 8:

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)**.



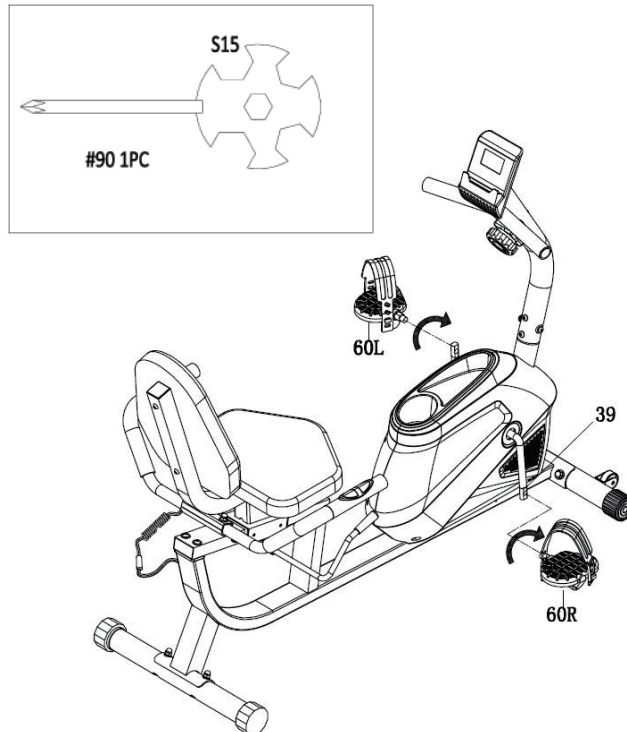
### Passo 9:

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

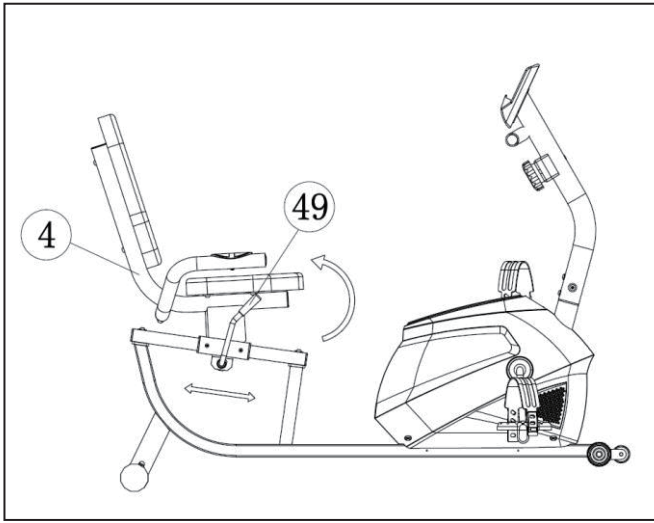


Fig. 1

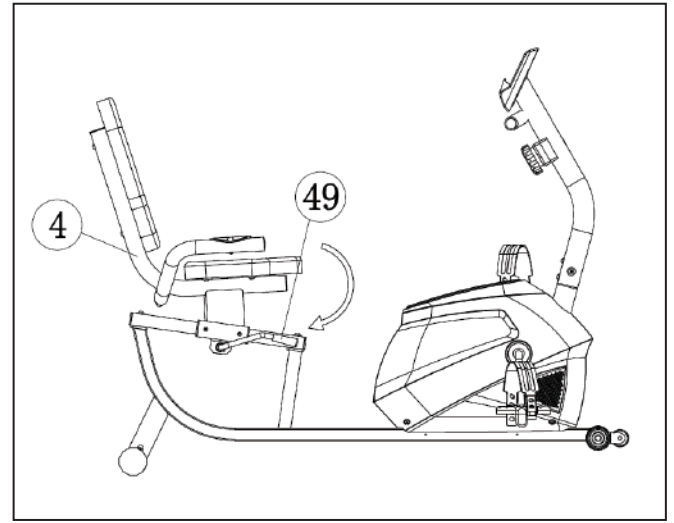
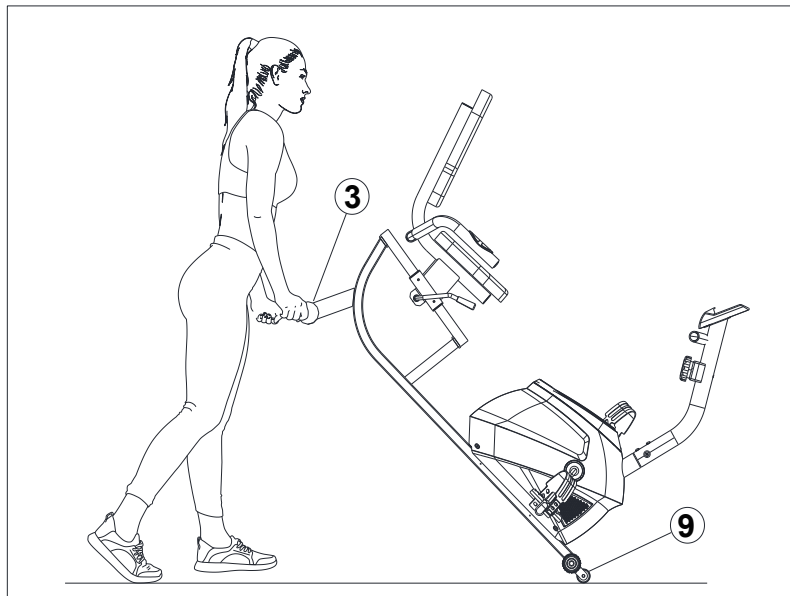


Fig. 2

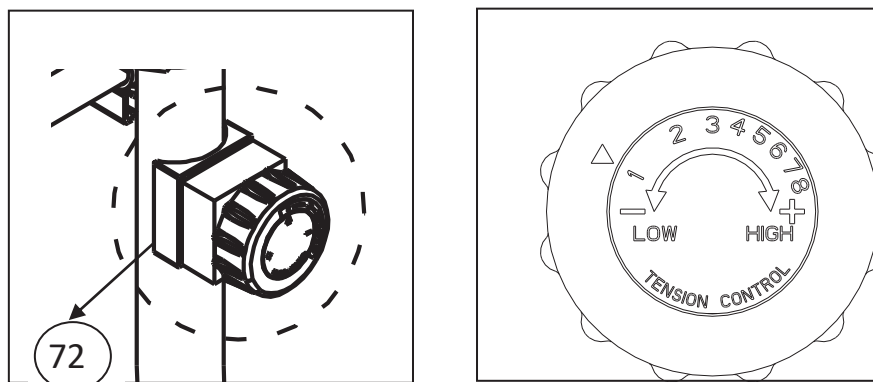
Tirare la **maniglia del freno (N. 49)** verso l'alto per allentarla (Fig 1). Mantenere i piedi sul pavimento come fossero una leva, quindi regolare il **telaio del cuscino (n. 4)** nella posizione desiderata. Spingere la **leva del freno (N. 49)** verso il basso per bloccare in posizione (Fig 2).

## COME SPOSTARE LA BICI



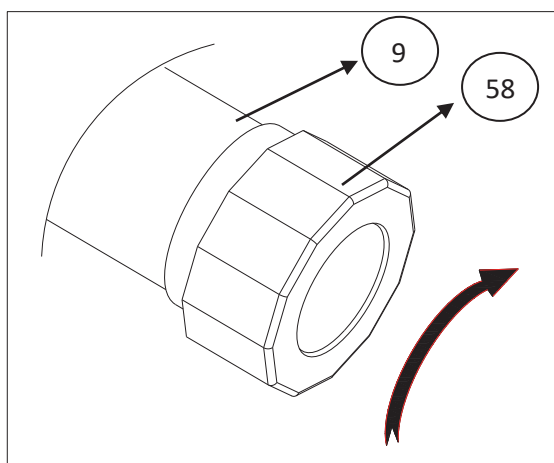
Tenere lo **stabilizzatore posteriore (n. 3)** e sollevare la bici finché le ruote dello **stabilizzatore anteriore (n. 9)** non toccano il suolo. Ora e' possibile spostare la bici nella posizione desiderata.

## 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.

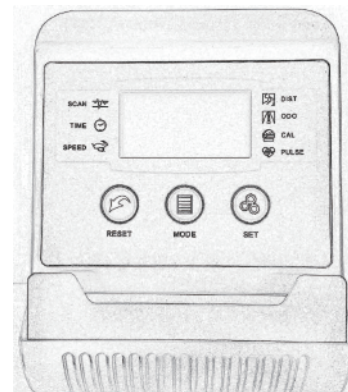
**CALORIES:** Visualizza a schermo il numero approssimativo di calorie bruciate.

**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)	

**UK**

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

**ES**

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente. Nuestros datos de contacto son los siguientes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

Importador/Fabricante/REP:

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

**FR**

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.

Nos coordonnées sont les suivantes:



0033-1-84166106



aosom@mhfrance.fr

Importé par/Fabricant/REP :

MH France  
2, rue Maurice Hartmann  
92130 Issy-les-Moulineaux  
France  
Fabriqué en Chine

**PT**

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente. Os nossos dados de contacto são os seguintes:



0034-931294512



info@aosom.pt.

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L  
C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETS DE BALENYÀ  
TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)  
INFO@AOSOM.PT

**DE**

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

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-88307530



service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:

MH Handel GmbH  
Wendenstraße 309  
D-20537 Hamburg  
Germany

**IT**

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

MADE IN CHINA

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