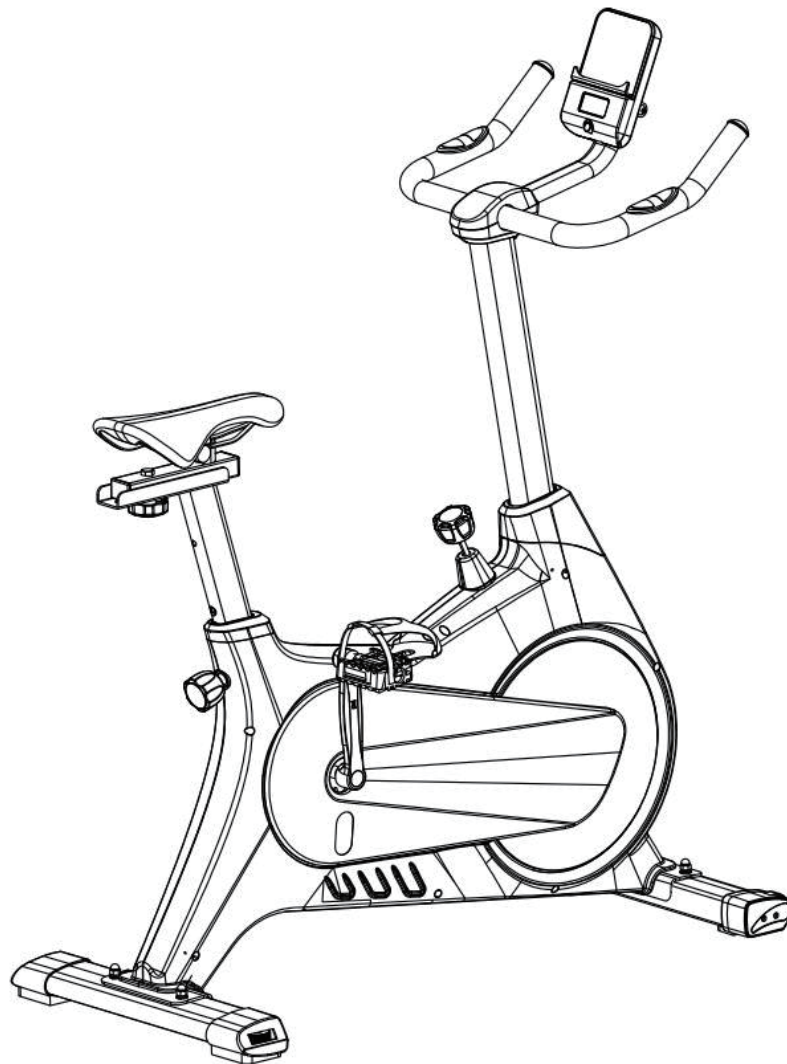




IN240400013V01\_UK\_FR\_IT

**A90-237**

**EN**



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

# Content

1. Warning-----	3
2. Training Guide-----	7
3. Spare Parts Diagram-----	9
4. Installation Instruction-----	10
5. Maintenance & Troubleshooting-----	14

## 1、 Warning

Please read the manual carefully before using the exercise bike. Ensure that you receive the correct usage information. Including spare parts we provide you free of charge.

Warning! \*When the exercise bike is not in use, please turn the brake ball head clockwise so that the flywheel will not rotate.

\*Improper use or excessive use of the exercise bike may cause injury. It is suggested that the user should pay attention to the use time and resistance when using the exercise bike for the first time. The resistance can be adjusted appropriately first, and then the resistance can be increased slowly after training for a period of time.

1. The exercise bike is a household fitness equipment, the maximum load-bearing capacity is 120 kg.

2. The locking device of this equipment is the brake ball head (see the parts drawing). It means that the flywheel has been locked when it is rotated clockwise until it can not be rotated. It can increase the resistance by turning clockwise and reduce the resistance by turning anticlockwise. For emergency braking, press the brake ball head.

3. Please check the machine carefully before the first use, and check the machine strictly according to the installation principle every 1-2 months after use. Please try to keep the machine in normal use and use the original accessories.

4. If it cannot be used normally, please contact the dealer.

5. Please avoid contact with corrosive cleaning agents and other articles.

6. Please use it after correct installation and inspection.

7. Please adjust all adjustable parts to the maximum value before installation.

8. This product is adult fitness equipment. If children use it, please use it under the supervision of their guardians. Unattended children should stay away from the equipment.

9. Please do not use this product to make dangerous actions.

10. Please use this product under the guidance of doctors and fitness professionals, it will play a good role.

11. Please make a reasonable training plan before use and use this product strictly according to the requirements.

12. The resistance of this product is adjustable. Please choose the right resistance.

13. Please check all knobs and screws carefully before use to ensure your safety.

14. The exercise bike is only suitable for one person at a time. Other people should keep a safe distance of more than 50cm when using it.

15. When the height of the saddle is just higher than the height of the saddle seat, please adjust the height of the saddle seat to a reasonable height.

16. When using, check whether the pedal of the bicycle is in good condition and whether the fixing sleeve is in good condition. Put the foot in, fasten and fix it, and do not slide. At the same time, the shoelaces must also be tied to avoid entanglement on the bicycle. If the feet are not fixed well, coupled with the inertia of the flywheel, the feet are easy to step on empty, causing danger.

17. Flywheel may cause danger. For example, when riding at high speed, it may bring certain driving or impact to the legs;

After reaching a certain speed, stop the movement, do not try to stop the high-speed flywheel with the strength of legs;

The brake should be used reasonably and the handbrake behind the handlebar should be pressed by hand to avoid accidents. Wait until the flywheel stops.

When the flywheel rotates, it is forbidden to touch other parts of the body or other objects with hands, so as to avoid danger.

18. “Stop” is engraved on the cushion tube (14). Please do not exceed this height when adjusting.

19. The exercise bike should be placed in a fixed and flat place, not in an inclined place to prevent overturning.

## 2、 Training Guide

The correct use of the exercise bike can make the buttocks and legs more healthy, increase the oxygen in the blood volume, and make the spirit more relaxed. So how can we use the right bike safely?

First: warm up in front of the exercise bike

Full warm-up exercise before exercise is indispensable, such as jogging, squatting, high legs, leg pressing, pronunciation, waist twisting, arm movement. And so on the activity, causes the body micro perspiration hot, generally in 5-10 minutes.

Second: adjust the height of the exercise bike seat and the front and back position and handle height

To make the most of your exercise and ride as efficiently as possible, make sure your seat is properly adjusted. It will also make you more comfortable.

1. Seat height adjustment: sit on the seat and put your foot on the pedal so that the toe ball is above the pedal axis. When the pedal is at the lowest point, you should see the knee bend slightly at an angle of 25-30 degrees. The pedal force in this position is maximum and most comfortable. If the hips swing back and forth on the seat, the seat may be too high. In this case, please lower the seat.

2. seat adjustment: sitting on the seat, when the distance between the two pedals and the ground is the same, the front knee should not exceed the toe.

But also can't sit empress dowager, in front of that leg crus and instep angle is not greater than 90 degrees.

3. Handle height adjustment: after adjusting the seat, adjust the handle to a slightly higher height than the seat; keep the waist and back as straight as possible, especially for the obese and the weak core. If not used properly, the lumbar spine may be injured.

4. The shoelace must be tied, and then put into the fixed sleeve of the foot, and fasten the tension belt, which can let you put more on the pedal when you exercise. The muscles in exercise are more effective in pedaling.

Third: the right posture of the exercise bike

The wrong riding posture will affect the movement effect and cause harm to the body. It's like bowing the waist, leaving the legs off, and pedaling is not standard, so it belongs to the incorrect posture during riding.

Correct sitting posture: lean forward, arms straight, abdomen tight, abdominal breathing method, legs parallel to the vehicle beam, knees, hip joint coordination, pay attention to the rhythm of riding.

Correct trampling posture: correct pedaling should include: trampling, pulling, lifting and pushing four coherent movements. The foot moves down first, then the calf retracts backward, then raises upward, finally pushes forward, thus just completed a circle. Good pedal rhythm not only saves physical energy consumption, but also improves speed.

Fourth: the right speed can be used for cycling

Frequency and intensity are the basic principles of exercise. At first, it is suggested that you can find the right frequency, and then increase the amount of exercise. The average person pedals about 60 to 80 times per minute. Warm up at low speed for each ride, and then moderate and high frequency cycling for more than 20 minutes may cause slight sweating.

Fifthly, the purpose of different riding methods is different, but we should act according to our ability. If you feel unwell, please stop training

1. In order to train to lose weight

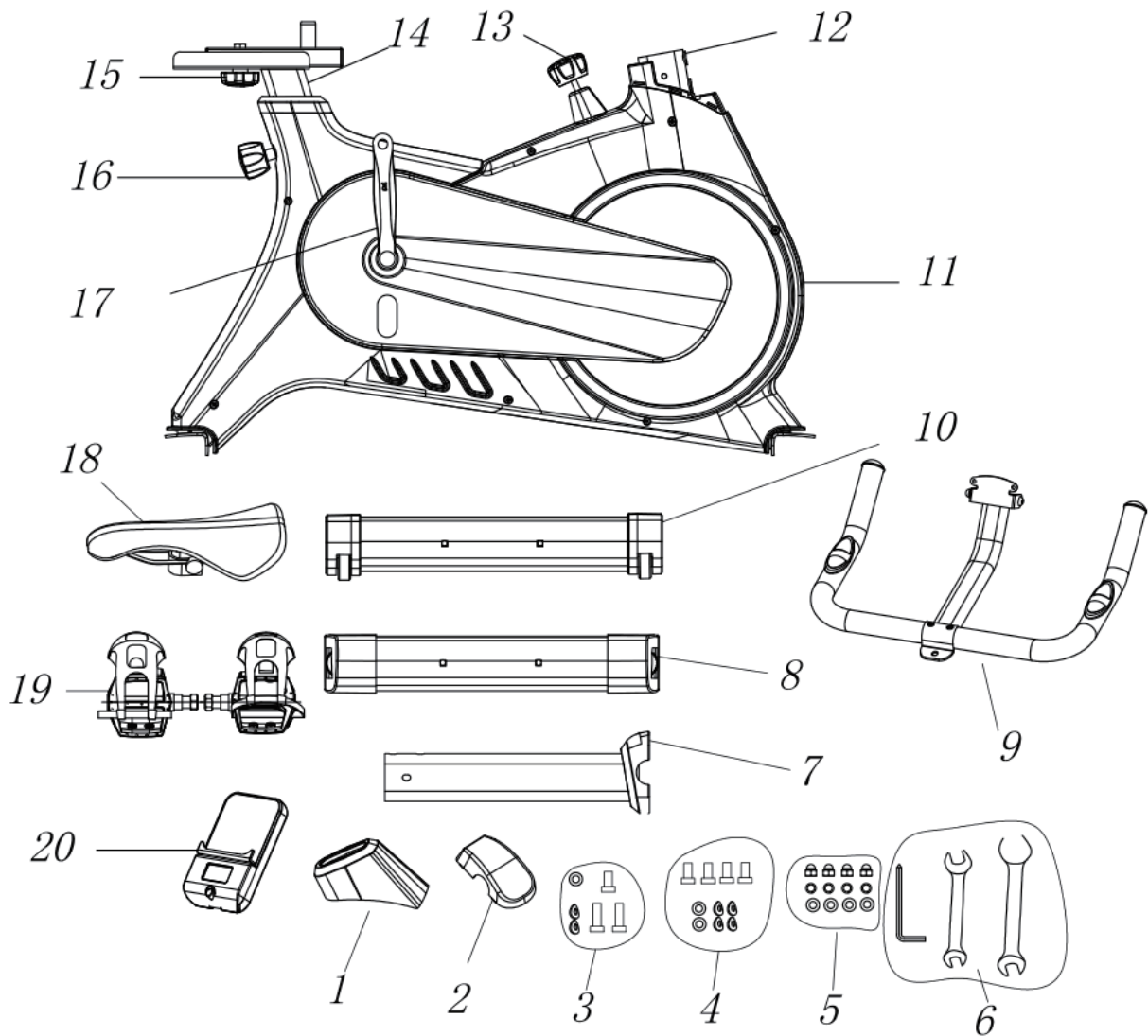
For those who want to lose weight by bike, you can use aerobic cycling, which is to adjust the feeling of resisting body load without exerting force. The intensity of this exercise should be moderate, generally more than 30 minutes, in order to decompose fat. Therefore, the best time to ride is 30 to 40 minutes, with a heart rate of 100-110 beats / min.

2. In order to train muscles

Exercise by bike to build muscles. Choose easy resistance, slow warm-up for 5 minutes, then as a high-speed ride for about 5 minutes with a heart rate of 170-180 beats / min, and then gradually slow down for 5-10 minutes so that the heart rate returns to 100 beats / min or less. As a group, you can even do several groups and arrange a 3-5 minute rest between groups



### 3. Spare Parts Diagram

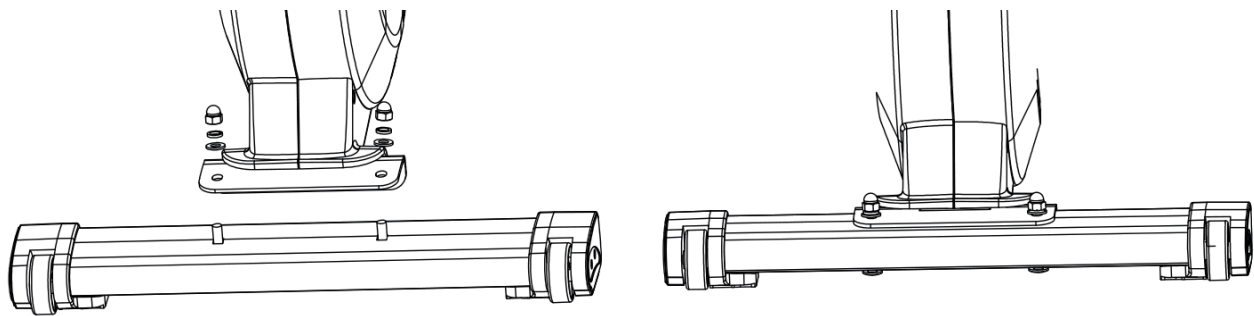


1.post cover	2.handle cover	3.handle screws	4.handle post screws
5.foot tube screws	6.tools	7.handle post	8.rear tube
9.handle	10.front tube	11.chain cover	12.handle post bottom
13.brake ball	14.seat post	15 blossom nut	16.knob
17 crank	18seat	19pedal	20.monitor

## 4. Installation Instruction

Assembly instructions: before assembly, please check whether the accessories are complete according to the parts drawing. The gross weight of the product is 28KG, the net weight is 25kg, the base area is 64cm \* 100cm, and the height of the whole vehicle after installation is 120cm. It is recommended that two or more personnel cooperate to install in the open space

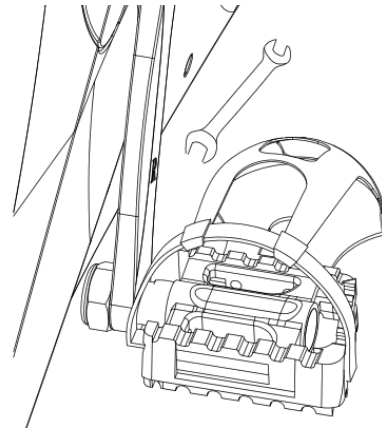
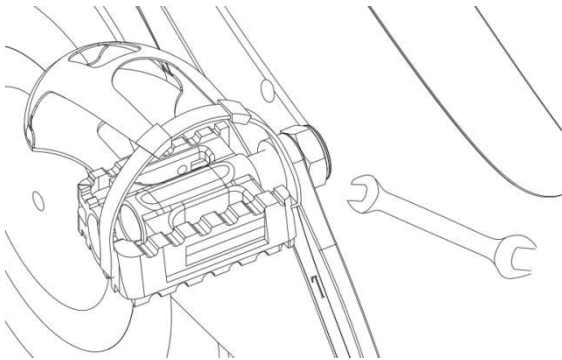
1. Take out the front foot tube and put it into the strip hole at the rear of the frame. Insert the flat pad  $\Phi 8$  and the spring washer  $\Phi 8$  on the bolt in turn, then put on the cover nut and lock it with our special open-ended wrench. (the installation method of rear foot tube is the same as above. )



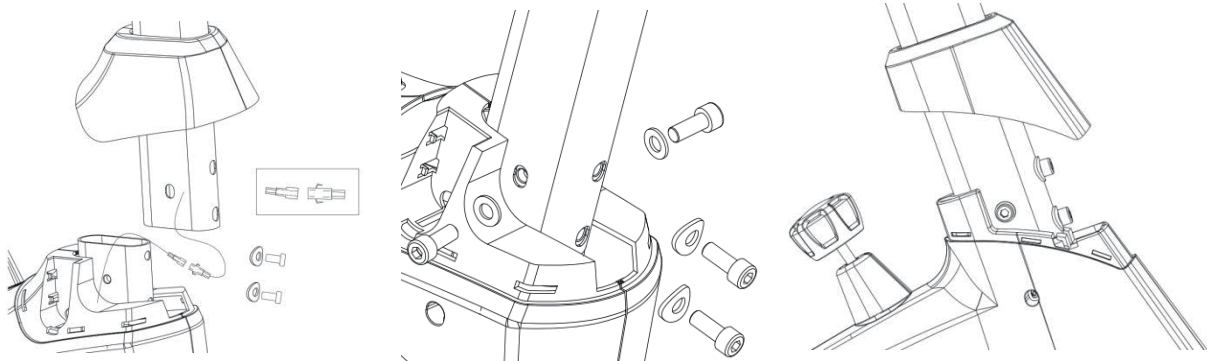
2. Take out the pedal, you will find that there are "L" and "R" on the pedal, take out the pedal with "R", take down the nut on the pedal, and then turn it into the right crank threaded hole, rotate part clockwise until it can't be turned, then lock it with our special open-end wrench, and finally screw in the nut a little by hand, and then tighten the nut with our open-end wrench. Take out the "L" pedal, take off the nut, turn it into the left crank threaded hole, turn part of it anticlockwise until it can't be turned, then lock it with our special open-end wrench, and finally screw in the nut a little, and then tighten the nut with our open-end wrench.

(Note: the crank is also marked with "L" and "R", which is corresponding to the mark on the pedal. If it is installed in reverse, the product may be damaged by the crank sliding thread. And the pedal must be locked, otherwise the pedal may fall off after a long time of use, and the nut is also divided into left and right sides, "L" pedal corresponds to the inner ring with blue anti-skid nut, "R" pedal corresponds to the inner ring with white anti-skid nut)

Note: the pedal in the schematic diagram may be different from the real object. This picture is for illustration.

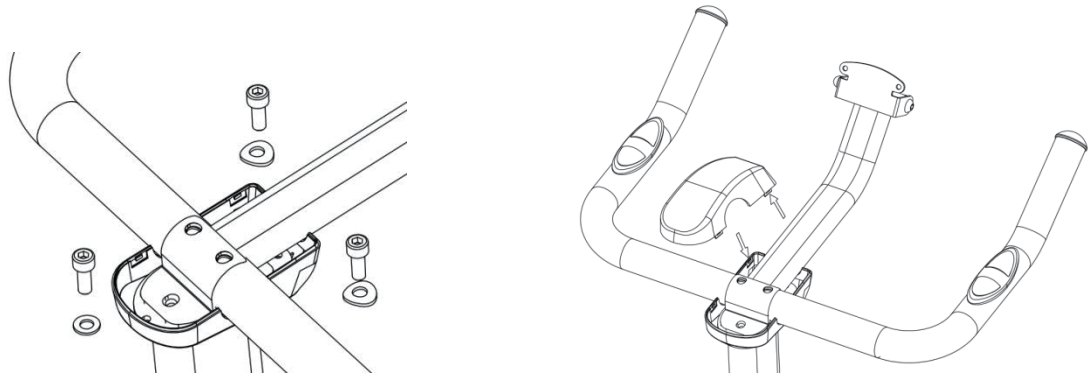


3、 Firstly, insert the rail tube of the armrest into the front cover of the housing, and then insert it into the head tube of the frame and align it with the hole position. Insert the flat pad and the screw in turn (flat pad for flat surface and arc flat pad for arc surface). Tighten and fix it with a wrench. Finally, clip in the front cover of the housing downward

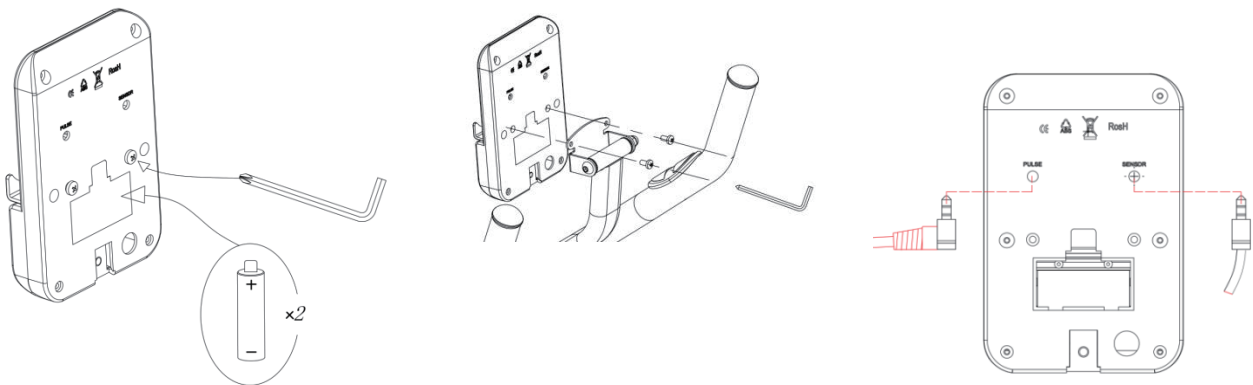


4、 Take out the armrest, align the three holes on the armrest with the threaded holes on the armrest fixed base, pad the flat pad, insert the cylindrical head screw, and then (flat pad for plane, arc flat pad for arc surface) and lock it with hexagon wrench.

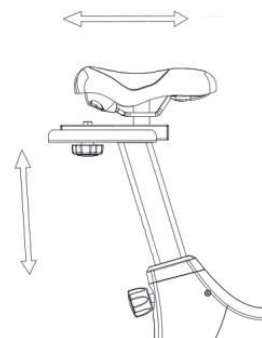
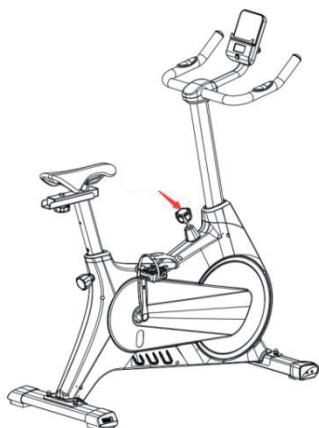
Put the removed armrest cover on the armrest as shown in the figure, align with the four clamping slots at the lower cover of the armrest slide, and the armrest cover will automatically clamp in place



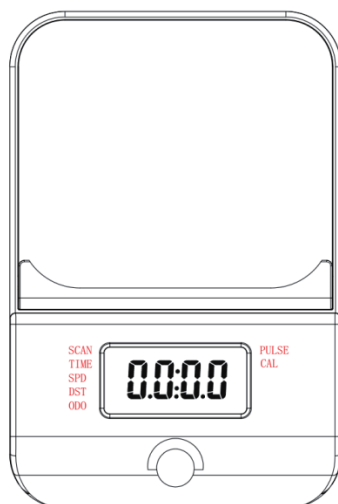
5、 Take out the electronic watch. 1. Take out the screw with the hexagon wrench, 2. Take out the back cover and put in the battery. 3. Align the screw just taken out with the hole and fix it with the hexagon wrench. 4. After the above steps are installed, insert the induction wire into the electronic meter as shown in the figure



6、 As shown in the figure, brake the ball head, turn the ball head clockwise, the resistance of the exercise bike will increase. When the resistance is adjusted to the maximum, if it continues to rotate, it will produce harsh friction sound, which is a normal phenomenon), otherwise, it will decrease. In case of emergency, please press the brake ball head by hand, and the exercise bike will stop quickly to prevent injury.



7. Pull out the ball head pull pin, lift the cushion fixing seat up to a suitable height, loosen the ball head pull pin, make the pin penetrate into the small hole of the seat cushion fixing seat, and then lock the ball head pull pin. (after loosening the locking bolt, the cushion seat can be moved back and forth. After adjusting to the comfortable position, lock the bolt.)



(1) Electronic watch function

TIME --- display current movement time, display range: 0-99:59 Min: S

SPD --- display current movement speed, display range: 0-999.9 km / h

DST --- display current movement distance, display range: 0-99.99 km

CAL --- display current exercise energy consumption, display range: 0-999.9 kcal

ODO --- display of movement mileage, display range..... 0-999.9km

SCAN --- when "scan" flashes, each function will be displayed one by one in turn.

PULSE--This mode displays your heart rate per minute

When "scan" has no display, the lock display mode is fixed on a certain function.

## (2) Key function

Press the key to turn on the display.

When "scan" flashes, each function will be displayed one by one in turn. At this time, press the button, "scan" will disappear, at the same time stop rotating display, enter the lock mode, fix it on a function, and then you can press the key to select the function you want to display.

Long press for 2 seconds to clear all readings (except the total distance of ODO). The total distance of ODO will not be reset as long as the battery has been powered.

## (3) Precautions

When the movement stops and there is no key operation within 4 minutes, the electronic watch will automatically close.

When there is motion sensing or press button operation, the electronic watch will automatically open.

# 5. Maintenance & Troubleshooting

## Daily maintenance

1. Please check whether the parts of this product are damaged or loose regularly.
2. Regularly lubricate and maintain the connecting parts of rotating parts and main parts.
3. Before each use, please check whether the armrest, cushion and other parts are well fastened, and whether the foot part is loose. If it is loose, please lock it in time. Replace the defective parts in time.

4. Clean the exercise bike regularly, use soft cloth and neutral detergent, do not use any solvent and corrosive detergent.

5. Any problems involving the body, bearing, belt and rotating vulnerable parts should not be repaired by yourself, but should be timely fed back to the dealers and after-sales agencies.

6. The brake seat inside the car body is a vulnerable part. If there is abnormal noise or abnormal resistance during movement, the shell should be removed to check whether the internal brake pad is worn (the brake pad is less than the magnet wear). If worn, the brake pads should be replaced immediately.

7. Avoid direct sunlight, especially the electronic watch will be vulnerable. Keep the bike away from children in a clean and dry environment.

**Note: if any problems are found in the above contents, the exercise bike must be idle until it is repaired.**

## **Troubleshooting**

- 1. Elimination of shaking in the use of exercise bike. Turn the foot tube knob as appropriate until the exercise bike is stable.**
- 2. Elimination of squeaks in use. Please check whether the bolt is loose and make sure the bolt is tight.**

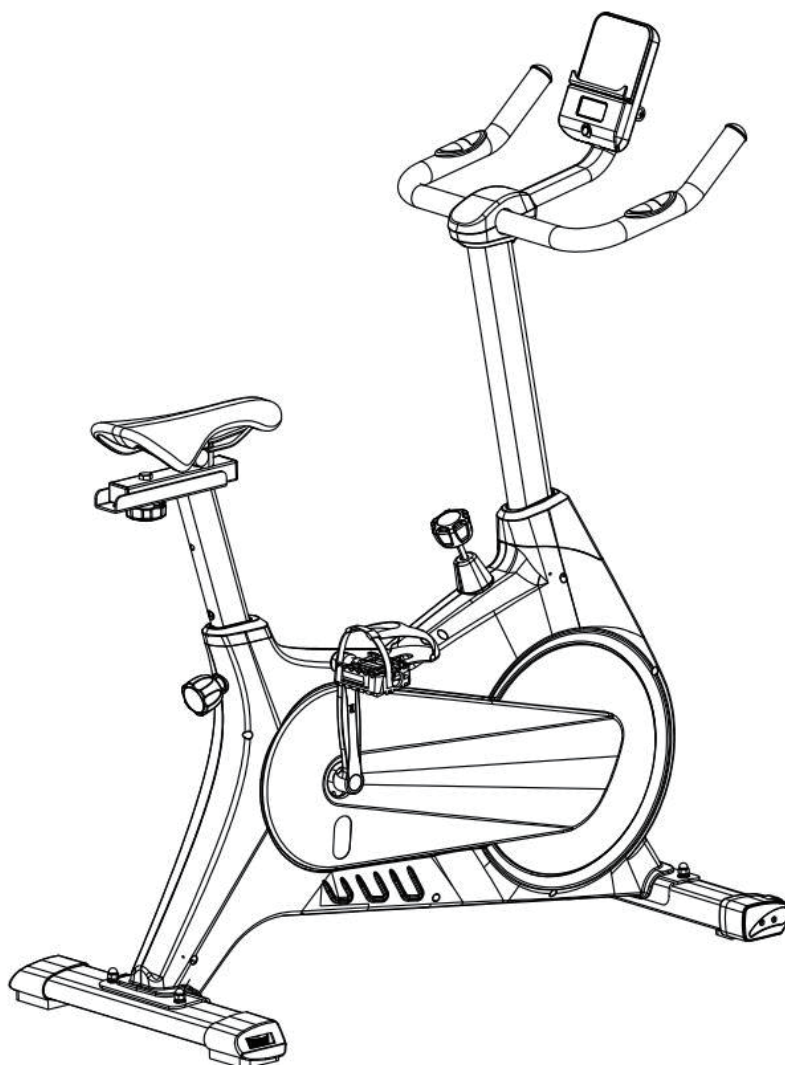




IN240400013V01\_UK\_FR\_IT

**A90-237**

**FR**



**IMPORTANT - CONSERVEZ CES INFORMATIONS  
POUR VOTRE CONSULTATION ULTÉRIEURE: LISEZ ATTENTIVEMENT**

**INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE**

# Sommaire

1. Avertissement-----	3
2. Guide d'entraînement-----	7
3. Schéma des pièces détachées-----	10
4. Instruction d'installation-----	11
5. Maintenance et dépannage-----	15

## 1. Avertissement

Veillez lire attentivement le manuel avant d'utiliser le vélo d'appartement. Assurez-vous que vous vous familiarisez avec l'utilisation correcte du vélo. Nous vous fournissons gratuitement les pièces de rechange quand la

Attention ! \*Lorsque le vélo d'appartement n'est pas utilisé, veuillez tourner la tête de la boule de frein dans le sens des aiguilles d'une montre afin que le volant ne tourne pas.

\*Une utilisation incorrecte ou excessive du vélo d'appartement peut entraîner des blessures. Il est suggéré que l'utilisateur fasse attention au temps d'utilisation et à la résistance lors de la première utilisation du vélo d'appartement. La résistance peut être réglée de manière appropriée en premier lieu, puis augmentée lentement après un entraînement pendant un certain temps.

1. Le vélo d'appartement est un appareil de fitness domestique, dont la capacité de charge maximale est de 120 kg.

2. Le dispositif de verrouillage de cet équipement est la tête de la boule de frein (voir le dessin des pièces). Cela signifie que le volant a été verrouillé lorsqu'on le tourne dans le sens des aiguilles d'une montre

jusqu'à ce qu'il ne puisse plus être tourné. Il peut augmenter la résistance lorsqu'il est tourné dans le sens des aiguilles d'une montre et la réduire lorsqu'il est tourné dans le sens inverse. Pour un freinage d'urgence, appuyez sur la tête de la boule de frein.

3. Veuillez contrôler soigneusement la machine avant la première utilisation et vérifier la machine strictement selon le principe d'installation tous les 1 à 2 mois après utilisation. Essayez de conserver la machine dans des conditions normales d'utilisation et utilisez les accessoires d'origine.

4. Si elle ne peut pas être utilisée normalement, veuillez contacter le revendeur.

5. Veuillez éviter tout contact avec des produits de nettoyage corrosifs et d'autres articles.

6. Veuillez l'utiliser après une installation et une inspection correctes.

7. Veuillez ajuster toutes les pièces réglables à la valeur maximale avant l'installation.

8. Ce produit est un équipement de fitness pour adultes. Si des enfants l'utilisent, assurez-vous qu'ils le font sous la surveillance de leur tuteur. Les enfants non surveillés doivent se tenir à l'écart de l'équipement.

9. Veuillez ne pas utiliser ce produit pour effectuer des actions dangereuses.

10. Veuillez utiliser ce produit sous la supervision de médecins et de professionnels de la santé, il jouera un rôle important.

11. Veuillez établir un plan d'entraînement raisonnable avant d'utiliser ce produit en respectant strictement les exigences.

12. La résistance de ce produit est réglable. Veuillez choisir la bonne résistance.

13. Veuillez vérifier soigneusement tous les boutons et les vis avant l'utilisation afin de vous assurer de votre sécurité.

14. Le vélo d'exercice ne convient qu'à une seule personne à la fois. Les autres personnes doivent garder une distance de sécurité de plus de 50 cm du vélo lorsqu'il est utilisé.

15. Lorsque la hauteur de la selle est juste supérieure à la hauteur du siège de la selle, veuillez régler la hauteur du siège de la selle à une hauteur raisonnable.

16. Lors de l'utilisation, vérifiez si la pédale du vélo est en bon état et si la douille de fixation est en bon état. Mettez le pied dans la selle, fixez-la et assurez-vous qu'elle ne glisse pas. En même temps, les lacets doivent être attachés pour éviter qu'ils ne s'emmêlent dans la bicyclette. Si les pieds ne sont pas bien fixés, couplé à l'inertie du volant, les pieds pourraient facilement pédaler à vide, ce qui serait dangereux.

17. Le volant d'inertie peut causer un danger. Par exemple, à grande vitesse, il peut entraîner une certaine conduite ou un impact sur les jambes ;

Après avoir atteint une certaine vitesse, il faut arrêter le mouvement, ne pas essayer d'arrêter le volant d'inertie à grande vitesse avec la force des jambes ;

Le frein doit être utilisé de manière raisonnable et le frein à main derrière le guidon doit être serré à la main pour éviter les accidents. Attendez que le volant d'inertie s'arrête.

Lorsque le volant d'inertie tourne, il est interdit de toucher d'autres parties du corps ou d'autres objets avec les mains, afin d'éviter tout danger.

18. "Stop" est marqué sur le coussin tube ( 14 ) . Veuillez ne pas dépasser cette hauteur lors du réglage.

19. le vélo d'appartement doit être placé dans un endroit fixe et plat, et non pas dans un endroit incliné pour éviter qu'il ne se renverse.

## **2. Guide d'entraînement**

L'utilisation correcte du vélo d'appartement peut rendre les fesses et les jambes plus saines, augmenter le volume d'oxygène dans le sang, et rendre l'esprit plus détendu. Alors comment utiliser correctement le vélo en toute sécurité ?

Premièrement : s'échauffer devant le vélo d'appartement

Un échauffement complet avant l'exercice est indispensable, comme le jogging, l'accroupissement, le soulèvement des jambes, la compression des jambes, la prononciation, la torsion de la taille, le mouvement des bras. Ainsi, l'activité provoque une micro transpiration chaude du corps, généralement en 5 à 10 minutes

Deuxièmement : régler la hauteur du siège du vélo d'appartement, la position avant et arrière et la hauteur des poignées

Pour profiter au maximum de votre exercice et rouler le plus efficacement possible, assurez-vous que votre siège est bien réglé. Cela vous rendra également plus confortable.

1. Réglage de la hauteur du siège : asseyez-vous sur le siège et mettez votre pied sur la pédale de façon à ce que la pointe du pied soit au-dessus de l'axe de la pédale. Lorsque la pédale est au point le plus bas, vous devriez voir le genou se plier légèrement à un angle de 25-30 degrés. Dans cette position, la force exercée sur la pédale est maximale et plus

confortable. Si les hanches se balancent d'avant en arrière sur le siège, il se peut que le siège soit trop haut. Dans ce cas, veuillez abaisser le siège.

2. réglage du siège : en s'asseyant sur le siège, lorsque la distance entre les deux pédales et le sol est la même, le genou avant ne doit pas dépasser la pointe des pieds.

Mais vous ne pouvez pas vous asseoir trop loin derrière, et l'angle entre la jambe avant et le cou-de-pied ne dépasse pas 90 degrés.

3. Réglage de la hauteur des poignées : après avoir réglé le siège, réglez les poignées à une hauteur légèrement supérieure à celle du siège ; gardez la taille et le dos aussi droits que possible, surtout pour les personnes obèses et les faibles. Si elle n'est pas utilisée correctement, la colonne lombaire peut être blessée.

4. Le lacet doit être noué, puis placé dans le manchon fixe du pied, et fixer la ceinture de tension, qui peut vous permettre de mettre plus de poids sur la pédale lorsque vous faites de l'exercice. Les muscles en exercice sont plus efficaces en pédalant.

Troisièmement : la bonne posture sur le vélo d'appartement

Une mauvaise posture de conduite affectera l'effet de mouvement et causera des dommages au corps. C'est comme si l'on inclinait la taille, sans les jambes, et que le pédalage n'était pas standard, ce qui fait partie de la mauvaise posture pendant la conduite.

Posture assise correcte : penchez-vous en avant, bras tendus, abdomen serré, méthode de respiration abdominale, jambes parallèles à la poutre du véhicule, genoux, coordination des articulations des hanches, faites attention au rythme de la conduite.

Posture correcte de pédalage : le pédalage correct doit comprendre : piétiner, tirer, soulever et pousser quatre mouvements cohérents. Le pied descend d'abord, puis le mollet se rétracte vers l'arrière, puis se relève, et enfin pousse vers l'avant, ce qui permet de boucler un cercle. Un bon rythme de pédalage permet non seulement d'économiser la consommation d'énergie physique, mais aussi d'améliorer la vitesse.

Quatrièmement : la bonne vitesse pour le cyclisme

La fréquence et l'intensité sont les principes de base de l'exercice. Dans un premier temps, il est suggéré de trouver la bonne fréquence, puis d'augmenter la quantité d'exercice. En moyenne, une personne pédale environ 60 à 80 fois par minute. Il faut s'échauffer à faible



vitesse pour chaque tour, puis pédaler à fréquence modérée et à haute fréquence pendant plus de 20 minutes pour provoquer une légère transpiration.

Cinquièmement, l'objectif des différentes méthodes de conduite est différent, mais nous devons agir en fonction de nos capacités. Si vous ne vous sentez pas bien, veuillez arrêter l'entraînement

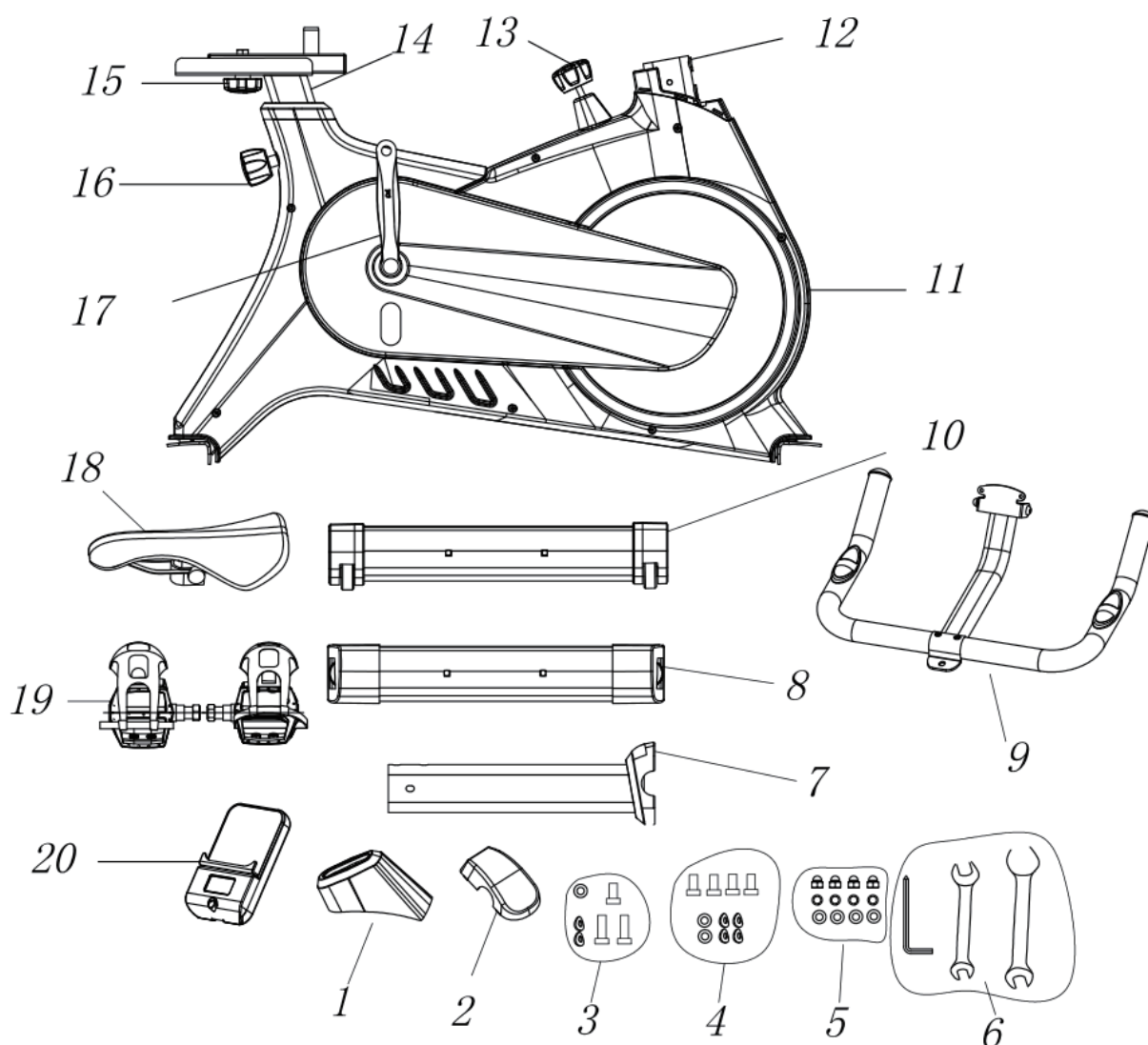
#### 1. Pour s'entraîner à perdre du poids

Pour ceux qui veulent perdre du poids à vélo, vous pouvez utiliser le cyclisme aérobique, qui consiste à ajuster la sensation de résistance à la charge corporelle sans exercer de force. L'intensité de cet exercice doit être modérée, généralement plus de 30 minutes, afin de décomposer les graisses. Par conséquent, le meilleur horaire est de 30 à 40 minutes, avec un rythme cardiaque de 100-110 battements / min.

#### 2. Afin d'entraîner les muscles

Exercice à vélo pour renforcer les muscles. Choisissez une résistance facile, un échauffement lent pendant 5 minutes, puis une course à grande vitesse pendant environ 5 minutes avec un rythme cardiaque de 170-180 battements / min, puis ralentissez progressivement pendant 5-10 minutes pour que le rythme cardiaque revienne à 100 battements / min ou moins. En groupe, vous pouvez même faire plusieurs séries et prévoir un repos de 3 à 5 minutes entre chaque séries.

### 3. Schéma des pièces détachées

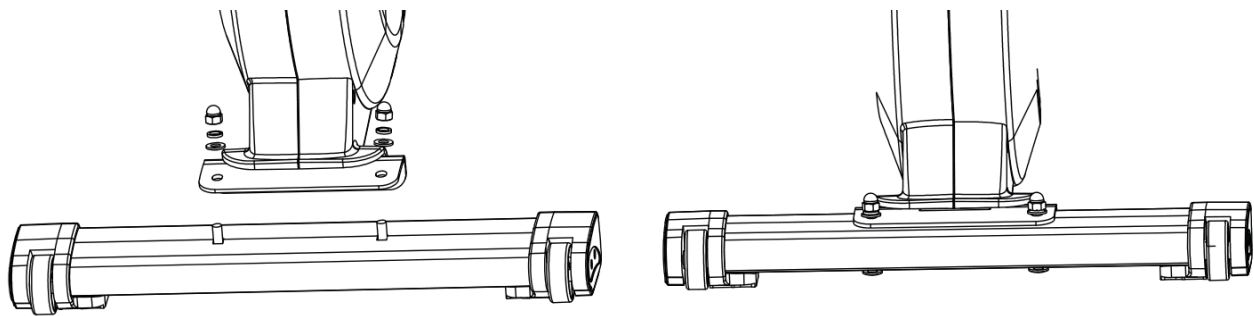


1. couverture du tube	2.couverture de la poignée	3. vis de poignée	4. vis de poteau de poignée
5.vis de tube de pied	6. outils	7. poteau de poignée	8. tube arrière
9. poignée	10. tube avant	11. couverture de la chaîne	12. bas du tube de la poigné
13.boule de frein	14. poteau du siège	15 écrou à tête de fleur	16. bouton
17 manivelle	18 siège	19 pédale	20. moniteur

## 4. Instruction d'Installation

Instructions de montage : avant le montage, veuillez vérifier si les accessoires sont complets conformément au schéma des pièces. Le poids brut du produit est de 28KG, le poids net est de 25kg, la surface de base est de 64cm \* 100cm, et la hauteur de l'ensemble du véhicule après installation est de 120cm. Il est recommandé que deux personnes ou plus collaborent pour l'installation dans un espace ouvert

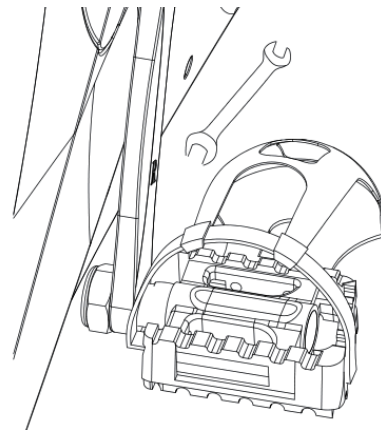
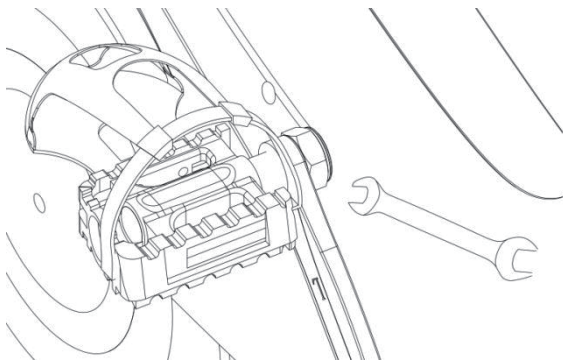
1. Retirez le tube du pied avant et mettez-le dans le trou de la bande à l'arrière du cadre. Insérez tour à tour le tampon plat  $\Phi 8$  et la rondelle élastique  $\Phi 8$  sur le boulon, puis mettez l'écrou de couverture et verrouillez-le avec notre clé spéciale à fourche. (la méthode d'installation du tube de pied arrière est la même que ci-dessus).



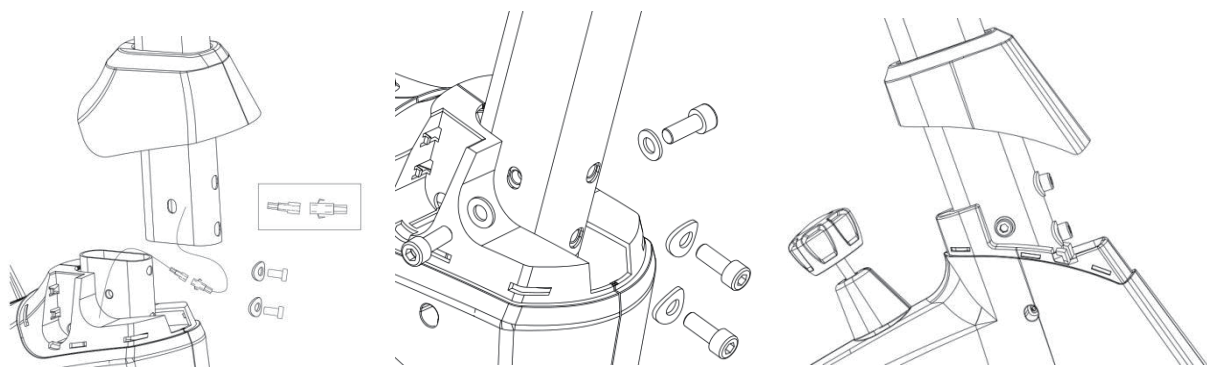
2. Retirez la pédale, vous constaterez qu'il y a un "L" et un "R" sur la pédale, retirez la pédale avec un "R", enlevez l'écrou de la pédale, puis tournez-le dans le trou fileté de la manivelle droite, tournez la dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'elle ne puisse plus être tournée, puis verrouillez-la avec notre clé plate spéciale, et enfin vissez l'écrou un peu à la main, puis serrez l'écrou avec notre clé plate. Retirez la pédale avec un "L", enlevez l'écrou, tournez le dans le trou fileté de la manivelle gauche, tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il ne puisse plus être tourné, puis bloquez-le avec notre clé plate spéciale, et enfin vissez puis serrez l'écrou avec notre clé plate.

(Remarque : la manivelle est également marquée d'un "L" et d'un "R", qui correspondent à la marque sur la pédale. Si elle est installée en sens inverse, le produit peut être endommagé par le filetage de glissement de la manivelle. Et la pédale doit être verrouillée, sinon la pédale peut tomber après une longue période d'utilisation. L'écrou est également divisé en deux parties, la pédale "L" correspond à la bague intérieure avec l'écrou antidérapant bleu, la pédale "R" correspond à la bague intérieure avec l'écrou antidérapant blanc)

Remarque : la pédale dans le schéma peut être différente de l'objet réel. Cette image est à titre d'illustration.

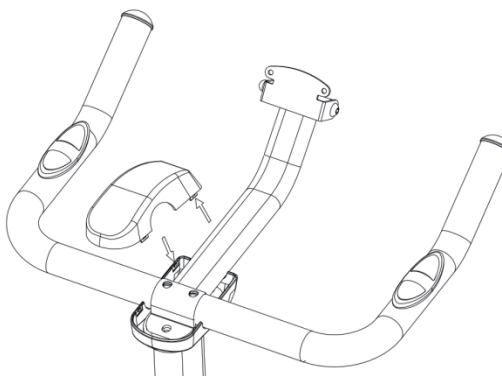
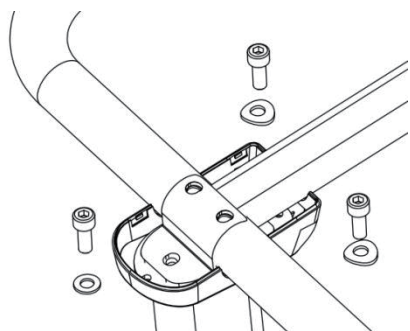


3. Tout d'abord, insérez le tube du rail de l'accoudoir dans le couvercle avant du boîtier, puis insérez-le dans le tube de tête du cadre et alignez-le avec la position du trou. Insérez tour à tour le coussin plat et la vis (coussin plat pour la surface plate et coussin plat en arc pour la surface en arc). Serrez et fixez-la à l'aide d'une clé. Enfin, fixez le couvercle avant du boîtier vers le bas.

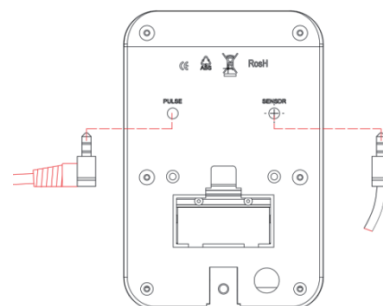
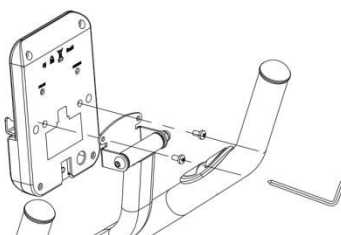
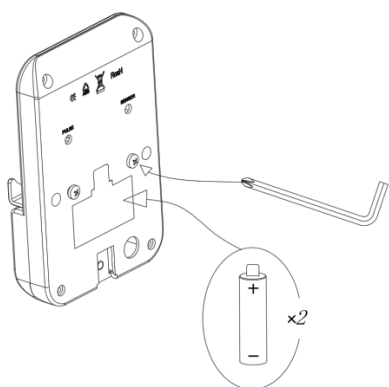


4. Retirez l'accoudoir, alignez les trois trous de l'accoudoir avec les trous filetés de la base fixe de l'accoudoir, rembourrez le coussinet plat, insérez la vis à tête cylindrique, puis (coussinet plat pour le plan, coussinet plat pour la surface de l'arc) verrouillez-la avec une clé hexagonale.

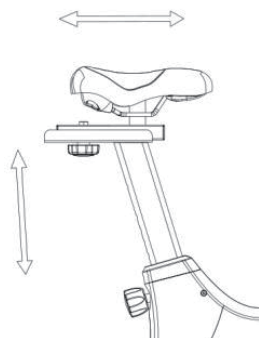
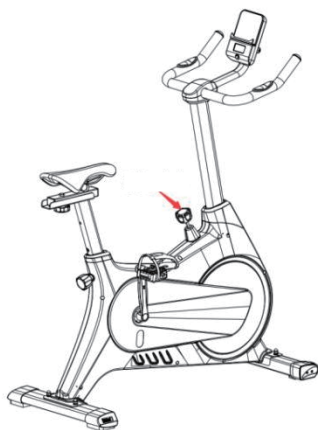
Placez la housse d'accoudoir retirée sur l'accoudoir comme indiqué sur la figure, alignez-la avec les quatre fentes de serrage situées sur la partie inférieure de la glissière de l'accoudoir, et la housse d'accoudoir se bloquera automatiquement en place



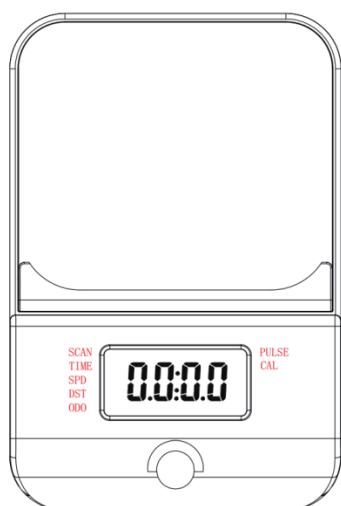
5. Sortez la montre électronique. 1. Retirez la vis avec la clé hexagonale, 2. Retirez le couvercle arrière et mettez la pile en place. 3. Aalignez la vis qui vient d'être retirée avec le trou et fixez-la avec la clé hexagonale. 4. Après avoir effectué les étapes ci-dessus, insérez le fil d'induction dans le compteur électronique comme indiqué sur la figure



6. Comme le montre la figure, serrez la tête de la boule, tournez la tête de la boule dans le sens des aiguilles d'une montre, la résistance du vélo d'appartement augmentera. Lorsque la résistance est réglée au maximum, si elle continue à tourner, elle produira un bruit de frottement important, ce qui est un phénomène normal), sinon, elle diminuera. En cas d'urgence, veuillez appuyer sur la tête de la boule de frein à la main, et le vélo d'exercice s'arrêtera rapidement pour éviter les blessures.



7. Retirez la tige de traction de la tête de boule, soulevez le siège de fixation du coussin jusqu'à une hauteur appropriée, desserrez la tige de traction de la tête de boule, faites pénétrer la tige dans le petit trou du siège de fixation du coussin, puis verrouillez la tige de traction de la tête de boule. (après avoir desserré le boulon de verrouillage, le siège à coussin peut être déplacé d'avant en arrière. Après l'ajustement à la position confortable, verrouillez le boulon).



#### (1) Fonction de la montre électronique

TIME --- affichage de la durée du mouvement actuel ; plage d'affichage : 0-99:59 Min : S

SPD --- affichage de la vitesse de déplacement actuelle ; plage d'affichage : 0-999,9 km / h

DST --- affichage de la distance de déplacement actuelle ; plage d'affichage : 0-99,99 km

CAL --- affichage de la consommation d'énergie de l'exercice en cours ; plage d'affichage : 0-999.9 kcal

ODO --- affichage du kilométrage du mouvement, plage d'affichage..... 0-999.9km

SCAN --- lorsque "scan" clignote, chaque fonction est affichée une par une à tour de rôle.  
PULSE --- ce mode affiche votre fréquence cardiaque par minute  
Lorsque le mode "scan" est désactivé, le mode d'affichage du verrou est fixé sur une certaine fonction.

## (2) Fonction clé

Appuyez sur la touche pour allumer l'écran.

Lorsque "scan" clignote, chaque fonction s'affiche une par une à tour de rôle. A ce moment, appuyez sur la touche , "scan" disparaîtra, en même temps arrêtera la rotation de l'affichage. Entrez dans le mode verrouillage, fixez-le sur une fonction, et ensuite vous pouvez appuyer sur la touche pour sélectionner la fonction que vous voulez afficher.

Une longue pression pendant 2 secondes permet d'effacer toutes les lectures (sauf la distance totale de l'ODO). La distance totale d'ODO ne sera pas réinitialisée tant que la batterie sera alimentée.

## (3) Précautions

Lorsque le mouvement s'arrête et qu'aucune touche n'est actionnée dans les 4 minutes, la montre électronique s'éteint automatiquement.

Lorsqu'un mouvement est détecté ou qu'un bouton est actionné, la montre électronique s'allume automatiquement.

# 5. Maintenance et Dépannage

## Entretien quotidien

1. Veuillez vérifier régulièrement si les pièces de ce produit sont endommagées ou desserrées.
2. Lubrifiez et entretenez régulièrement les pièces de liaison des parties rotatives et des pièces principales.
3. Avant chaque utilisation, veuillez vérifier si l'accoudoir, le coussin et les autres pièces sont bien fixés et si la pièce pour les pieds est desserrée. Si elle est desserrée, veuillez la verrouiller à temps. Remplacez les pièces défectueuses à temps.

4. Nettoyez régulièrement le vélo d'appartement, utilisez un chiffon doux et un détergent neutre, n'utilisez pas de solvant ni de détergent corrosif.
5. Tout problème concernant le corps, les roulements, la courroie et les pièces rotatives vulnérables ne doit pas être réparé par vous-même, mais doit être signalé en temps utile aux concessionnaires et aux services après-vente.
6. Le siège de frein à l'intérieur de la carrosserie est une pièce vulnérable. S'il y a un bruit anormal ou une résistance anormale pendant le mouvement, la coque doit être retirée pour vérifier si la plaquette de frein interne est usée (la plaquette de frein est moins usée que l'aimant). Si elle est usée, les plaquettes de frein doivent être remplacées immédiatement.
7. Evitez une exposition directe au soleil, particulièrement la montre électronique qui est plus sensible. Gardez le vélo hors de portée des enfants dans un environnement propre et sec.

**Remarque : si vous constatez un problème dans le contenu ci-dessus, le vélo d'appartement doit rester au repos jusqu'à ce qu'il soit réparé.**

#### **Dépannage**

1. **Élimination des secousses dans l'utilisation du vélo d'appartement. Tournez le bouton du tube du pied comme il convient jusqu'à ce que le vélo d'appartement soit stable.**
2. **Élimination des grincements lors de l'utilisation. Vérifiez si le boulon est desserré et assurez-vous qu'il est bien serré.**

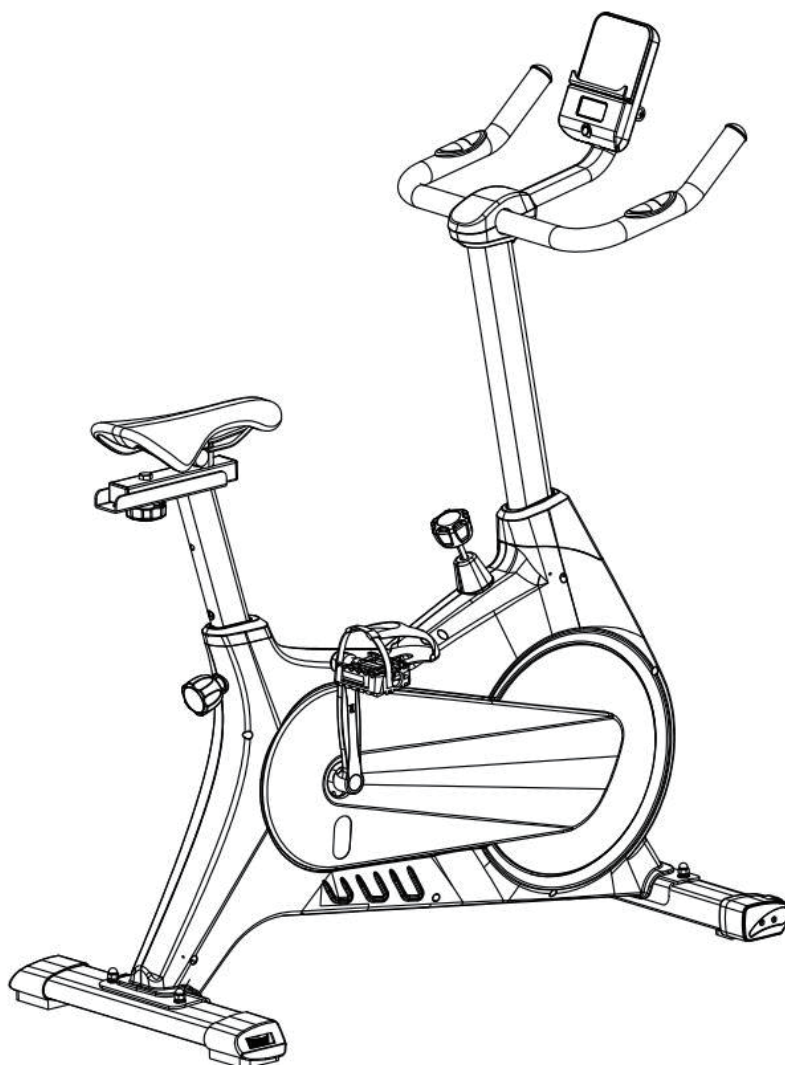




IN240400013V01\_UK\_FR\_IT

**A90-237**

**IT**



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

**ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO**

# Indice

1. Avvertenze-----	1
2. Guida all'allenamento-----	7
3. Diagramma componenti-----	10
4. Istruzioni d'installazione-----	11
5. Manutenzione & Risoluzione Problemi-----	15

## 1. Avvertenze

Leggere attentamente il manuale prima di utilizzare la cyclette. Assicurarsi di aver ottenuto le informazioni di utilizzo corrette. Inclusi i pezzi di ricambio che vi forniamo gratuitamente.

Avvertenza! \* Se la cyclette non è in uso, girare la testina a sfera del freno in senso orario in modo che il volano non possa ruotare liberamente.

\* Un uso incorretto o eccessivo della cyclette può causare lesioni personali. Si suggerisce all'utente di prestare attenzione al tempo di utilizzo e alla resistenza impostata quando utilizza la cyclette per la prima volta. La resistenza può essere impostata inizialmente in modo appropriato, per poi essere aumentata lentamente dopo essersi allenati per un certo periodo di tempo.

1. La cyclette è un attrezzo per il fitness per uso domestico, la capacità di carico massima è di 120 kg.

2. Il dispositivo di blocco di questa apparecchiatura è la testina a sfera del freno (vedere il diagramma delle parti). Ne consegue che il volano è bloccato quando la testina viene ruotata in senso orario, fino a quando

non può essere piu' ruotata. Per aumentare la resistenza, ruotare in senso orario e per ridurre la resistenza ruotare in senso antiorario. Per una frenata di emergenza, premere la testina a sfera del freno.

3. Controllare attentamente l'attrezzatura prima del primo utilizzo e controllare rigorosamente l'attrezzatura secondo i principi di installazione ogni 1-2 mesi dopo l'uso. Si prega mantenere l'attrezzatura in condizioni di normale utilizzo e di utilizzare solo accessori originali.

4. Se non riuscite ad utilizzare l'attrezzatura normalmente, contattare il rivenditore.

5. Evitare il contatto tra detergenti corrosivi e le parti.

6. Si prega di utilizzare l'attrezzatura dopo una corretta installazione e un'accurata ispezione.

7. Regolare tutte le parti al loro valore massimo prima dell'installazione.

8. Questo prodotto è un'attrezzatura fitness per adulti. Se i bambini la usano, devono farlo sotto la supervisione dei loro tutori. I bambini incustoditi dovrebbero rimanere lontani dalla portata dell'attrezzatura.

9. Si prega di non utilizzare questa attrezzatura per compiere azioni pericolose.

10. Si prega di utilizzare questa attrezzatura sotto la supervisione e consiglio di medici e professionisti del fitness, che possono consigliarvi.
11. Si prega di elaborare un piano di allenamento ragionevole prima dell'uso e di utilizzare questa attrezzatura rigorosamente secondo le linee guida.
12. La resistenza di questo prodotto è regolabile. Scegliere la resistenza adatta a voi.
13. Si prega di controllare attentamente tutte le manopole e le viti prima dell'uso per garantire la propria sicurezza.
14. La cyclette è adatta solo per essere usata una persona alla volta. Altri utenti devono mantenere una distanza di sicurezza di oltre 50 cm quando è in uso.
15. Quando l'altezza della sella è appena superiore all'altezza del sedile della sella, regolare l'altezza del sedile in maniera ragionevole.
16. Durante l'utilizzo, controllare se il pedale della bicicletta e il manicotto di fissaggio sono in buone condizioni. Infilare il piede, allacciarlo e fissarlo ma non farlo scorrere. Allo stesso tempo, legare i lacci delle scarpe per evitare che si impiglino alla cyclette. Se i piedi non sono fissati correttamente, a causa dell'inerzia del volano, essi potrebbero facilmente calciare a vuoto, causando un pericolo per la vostra sicurezza.

17. Il volano può essere pericoloso. Ad esempio, quando si guida ad alta velocità, può provocare una certa usura o un impatto alle gambe;

Dopo aver raggiunto una certa velocità, interrompere il movimento, non cercare di fermare il volano ad alta velocità spingendo con la forza delle gambe;

Il freno deve essere usato in maniera ragionevole e il freno a mano dietro il manubrio deve essere premuto per evitare incidenti. Attendere quindi l'arresto completo del volano.

Durante la rotazione del volano è vietato toccare con le mani altre parti dell'attrezzatura o altri oggetti, per evitare pericoli.

18. "Stop" e' inciso sul tubo della sella (14) . Si prega di non superare questa altezza durante la regolazione.

19. La cyclette deve essere collocata in un luogo stabile e piatto, non in un luogo inclinato per evitare che si ribalti.

## 2. Guida all'allenamento

Il corretto utilizzo della cyclette può rendere i glutei e le gambe più in forma, aumentare l'ossigeno nel sangue e rendervi più rilassati. Allora com'è possibile utilizzare la cyclette in sicurezza?

Innanzitutto: riscaldarsi davanti alla cyclette

È indispensabile eseguire un esercizio di riscaldamento completo prima di allenarsi, come fare jogging, squat, corsa con ginocchia alte, piegamenti delle gambe, pronuniation, torsione della vita, movimento delle braccia. Le attività di questo tipo provocano la micro-sudorazione del corpo a caldo, generalmente in 5-10 minuti.

Secondo: regolare l'altezza del sedile della cyclette e la posizione anteriore e posteriore e l'altezza del manubrio.

Per ottenere il massimo dal vostro allenamento e guidare nel modo più efficiente possibile, assicurarsi che il sedile sia regolato correttamente. Ciò vi farà anche sentire più a vostro agio.

1. Regolazione dell'altezza del sedile: sedersi sul sedile e infilare il piede sul pedale in modo che la punta si trovi sopra l'asse del pedale. Quando il pedale è nel punto più basso, dovrete vedere il ginocchio piegarsi leggermente con un angolo di 25-30 gradi. La resistenza del pedale in questa posizione è massima e più confortevole. Se i fianchi oscillano avanti e indietro sul sedile, esso potrebbe essere troppo alto. In questo caso, abbassarlo.

2. regolazione del sedile: sedersi sul sedile, quando la distanza tra i due pedali e il suolo è la stessa, il ginocchio anteriore non deve sporgersi oltre la punta.

Ma non può ci si può sedere nemmeno con il sedile troppo basso, evitare che l'angolo tra la gamba il collo del piede sia maggiore di 90 gradi.

3. Regolazione altezza del manubrio: dopo aver regolato il sedile, regolare il manubrio ad un'altezza leggermente superiore a quella del

sedile; mantenere la vita e la schiena il più dritte possibile, soprattutto per le persone sovrappesi e quelle più deboli. Se il prodotto non viene utilizzato correttamente, la zona lombare potrebbe subire lesioni.

4. Il laccio delle scarpe deve essere allacciato, quindi inserito nella manica fissa del piede e allacciare la cintura di tensione, che può consentire di mettere di più sul pedale durante l'esercizio. I muscoli in esercizio sono più efficaci nella pedalata.

Terzo: la postura di guida corretta sulla cyclette

Una postura di guida incorretta influenzerà l'effetto del movimento e causerà lesioni al corpo. Piegare la vita, allentare la pressione delle gambe, e pedalare in posizione non standard, sono tutti elementi di una postura scorretta durante la guida.

Corretta postura da seduti: piegarsi in avanti, braccia dritte, addome teso, usare la respirazione addominale, gambe parallele al telaio del veicolo, ginocchia coordinate all'articolazione dell'anca, prestare attenzione al ritmo di guida.

Corretta postura di pedalata: una pedalata corretta dovrebbe includere: spinta dei piedi, tirare, sollevare e spingere, in totale quattro movimenti continui. Il piede si abbassa prima, poi il polpaccio si ritrae all'indietro, quindi si solleva verso l'alto, infine si spinge in avanti, in questo modo si completa un cerchio. Un buon ritmo di pedalata non solo consente di risparmiare energia fisica, ma migliora anche la velocità di guida.

Quarto: la giusta velocità può essere utilizzata per allenarsi per il ciclismo.

La frequenza e l'intensità sono i principi di base dell'allenamento. Inizialmente, si suggerisce di trovare la giusta frequenza e quindi aumentare la quantità di esercizio. La persona media pedala da 60 a 80 giri al minuto. Riscaldarsi a bassa velocità per ogni sessione, quindi un pedalare moderatamente e ad alta frequenza per più di 20 minuti per causare una leggera sudorazione.



In ultimo luogo, lo scopo dei differenti metodi di guida è diverso, ma dobbiamo sempre allenarci secondo le nostre capacità. In caso di malessere, interrompere l'allenamento.

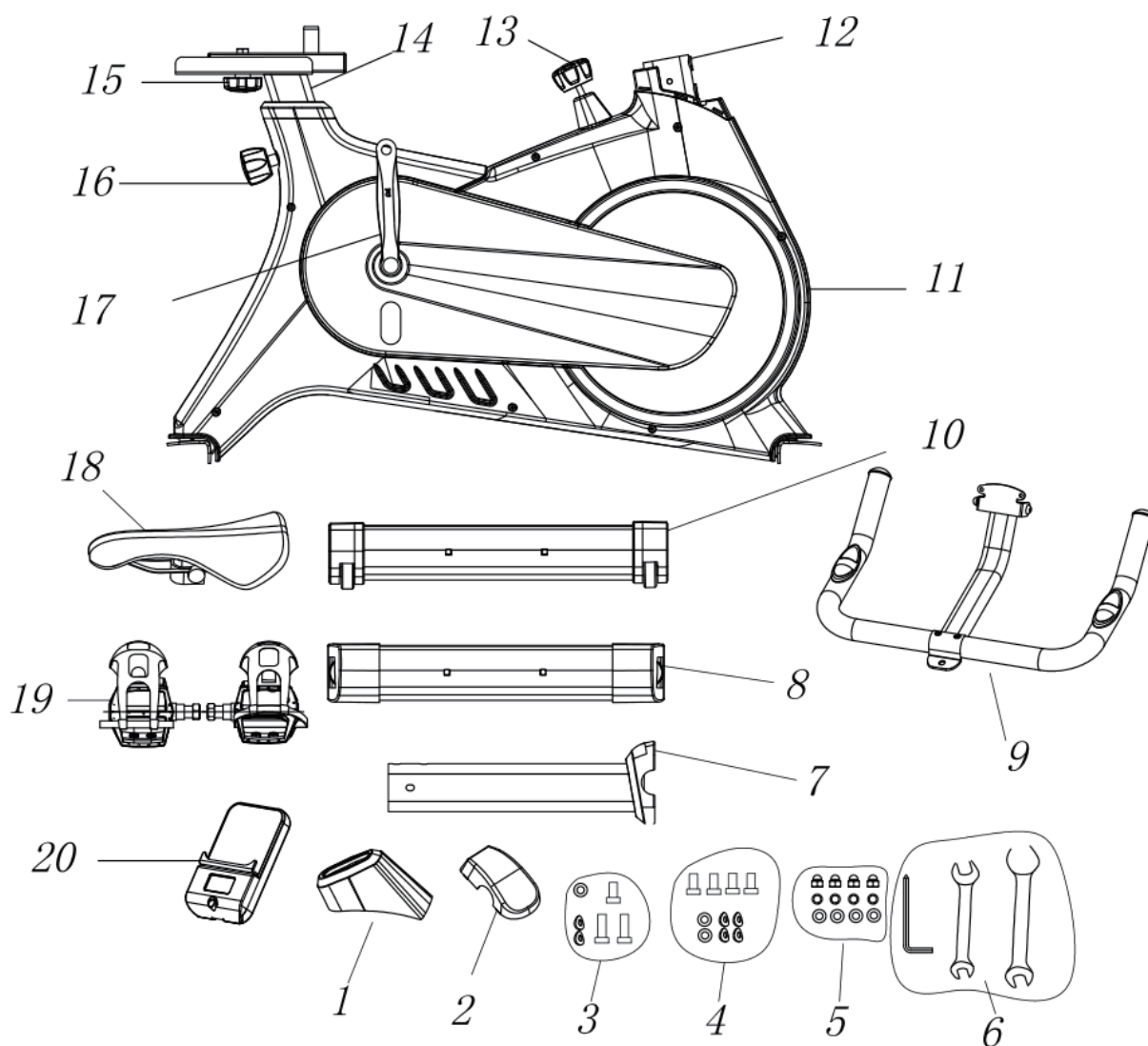
### 1. Allenarsi con il fine di perdere peso

Per chi vuole dimagrire con la cyclette, è possibile utilizzare il ciclismo aerobico, che consiste nel regolare la resistenza in base al carico corporeo senza esercitare forza. L'intensità di questo esercizio dovrebbe essere moderata, con una durata generalmente superiore a 30 minuti, per decomporre il grasso. Pertanto, il tempo migliore per pedalare è da 30 a 40 minuti, con una frequenza cardiaca di 100-110 battiti / min.

### 2. Allenarsi con il fine di allenare i muscoli

Allenarsi in bicicletta per costruire la muscolatura. Scegliere una resistenza bassa, eseguire un riscaldamento lento per 5 minuti, quindi eseguire una pedalata ad alta velocità per circa 5 minuti con una frequenza cardiaca di 170-180 battiti / min, infine rallentare gradualmente per 5-10 minuti in modo che la frequenza cardiaca torni a 100 battiti / min o meno. Come set di esercizi, potete anche dividere in diversi gruppi le pedalate e impostare un riposo di 3-5 minuti tra i gruppi.

### 3. Diagramma delle parti

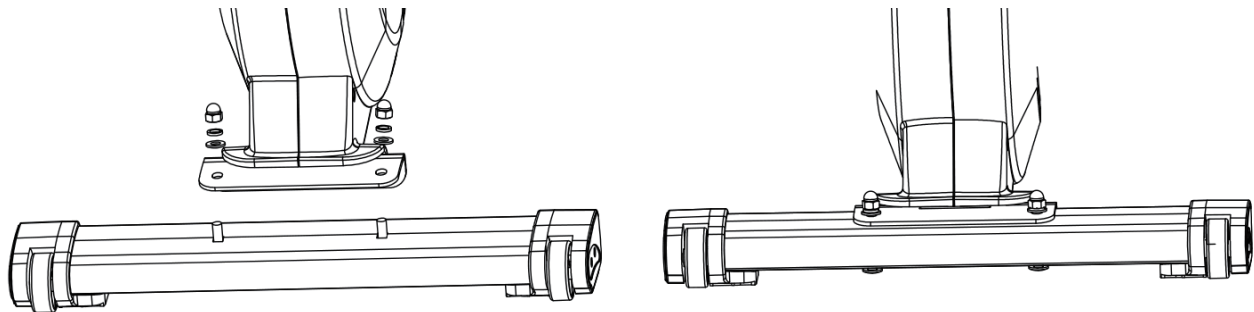


1.Cover sella	2.Cover manubrio	3.Viti manubrio	4.Viti tubo manubrio
5.Viti tubo piedi	6.Utensili	7.Tubo manubrio	8.Tubo posteriore
9.Manubrio	10.Tubo frontale	11.Cover catena	12.Parte inferiore tubo manubrio
13.Freno a sfera	14.Tubo sella	15. Manopola di regolazione	16.Manopola
17 Manovella	18 Sella	19 Pedale	20.Schermo

## 4. Istruzioni di installazione

Istruzioni di montaggio: prima del montaggio, verificare se e parti sono tutte presenti secondo il diagramma delle parti. Il peso lordo del prodotto è di 28 kg, il peso netto è di 25 kg, l'area della base è di 64 cm \* 100 cm e l'altezza dell'intero attrezzo dopo l'installazione è di 120 cm. Si raccomanda che due o più persone lavorino insieme per l'installazione in uno spazio sgombro.

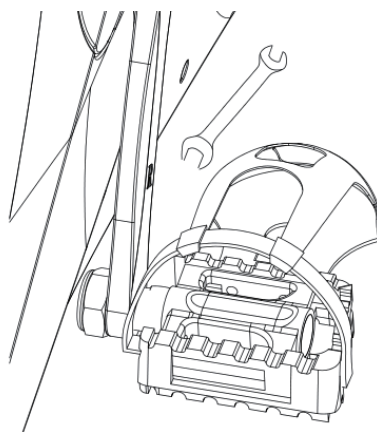
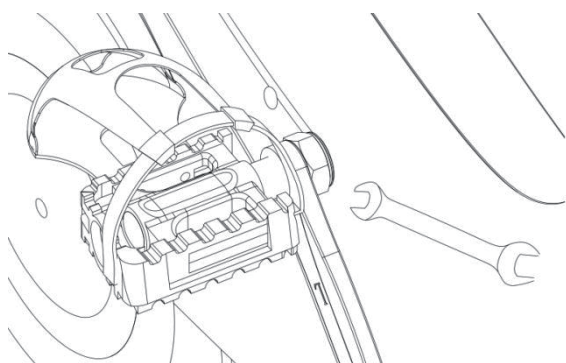
1. Estrarre il tubo del piede anteriore e inserirlo nel foro sul retro del telaio. Inserire a turno il bullone  $\Phi$  8 e la rondella elastica  $\Phi$  8 sul bullone, quindi inserire il dado della cover e bloccarlo in posizione con la chiave speciale fornita. (il metodo di installazione del tubo del piede posteriore è lo stesso di quello descritto sopra.)



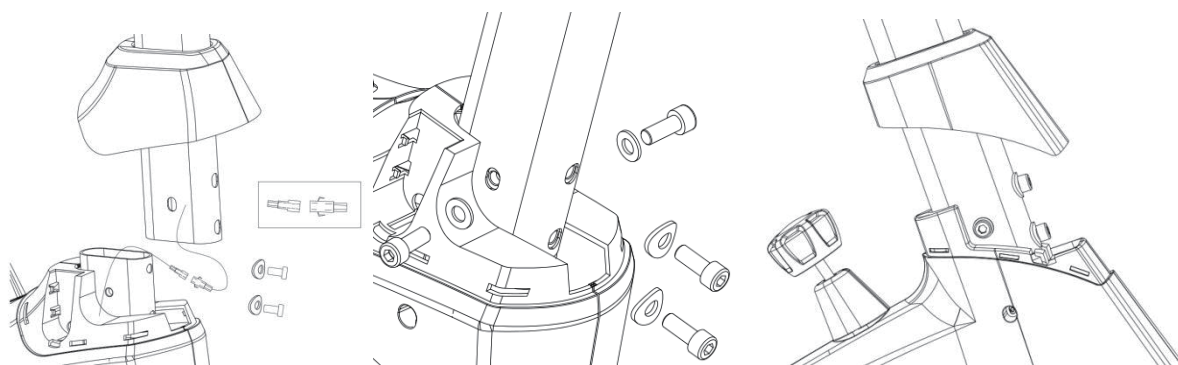
2. Estrarre fuori il pedale, notare i simboli "L" e "R" sul pedale, estrarre quello con "R", avvitare il dado sul pedale e poi girarlo nel foro filettato della pedivella destra, ruotarlo in senso orario fino a quando non può più essere ruotato, quindi bloccarlo con la chiave inglese speciale in dotazione, e infine stringere leggermente il dado a mano, quindi stringere il dado con la chiave inglese in dotazione. Estrarre il pedale a "L", sfilare il dado, ruotarlo nel foro filettato della pedivella sinistra, ruotarlo in senso antiorario fino a quando non può essere ruotato, quindi bloccarlo con la chiave inglese speciale in dotazione ed infine avvitare il dado leggermente, quindi stringerlo con la chiave inglese in dotazione.

(Nota: la pedivella è anche contrassegnata con "L" e "R", che corrispondono alle indicazioni sul pedale. Se installato al contrario, il prodotto può essere danneggiato dallo scorrere della pedivella. Inoltre, il pedale deve essere bloccato, altrimenti esso potrebbe staccarsi dopo un lungo periodo di utilizzo, e anche il dado è diviso in lato sinistro e destro, il pedale "L" corrisponde all'anello interno con dado antiscivolo blu, il pedale "R" corrisponde all'anello interno con dado antiscivolo bianco).

Nota: il pedale nel diagramma potrebbe presentarsi diverso dall'oggetto reale. Questa figura è solo a fini illustrativi

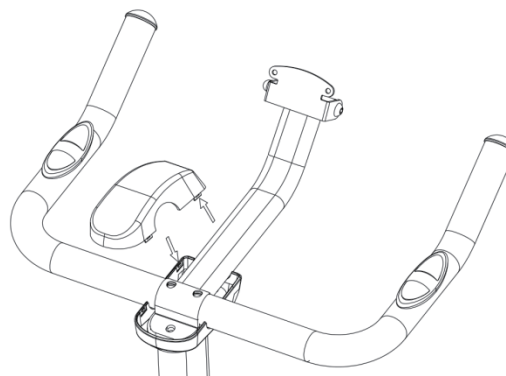
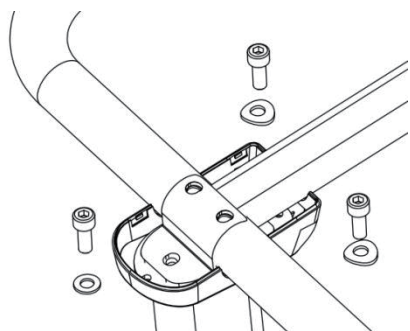


3. Innanzitutto, inserire il tubo della guida del bracciolo nella cover anteriore dell'alloggiamento, quindi inserirlo nel tubo sterzo del telaio e allinearli al foro. Inserire a turno il cuscinetto piatto e la vite (cuscinetto piatto per superficie piana e tampone piatto ad arco per superficie ad arco). Stringere e fissare con la chiave inglese. Infine, fissare il coperchio anteriore della custodia spingendo in basso.

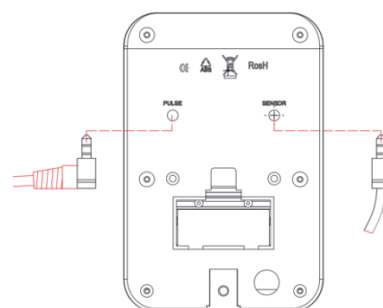
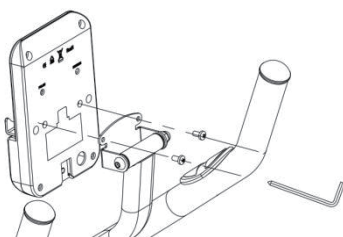
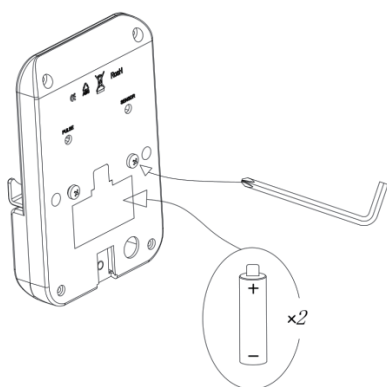


4. Estrarre il bracciolo e allinearne i tre fori con quelli filettati sulla base fissa del bracciolo, imbottire il cuscinetto piatto, inserire la vite a testa cilindrica, infine (cuscinetto piatto per superficie piana, cuscinetto ad arco per superficie arco) bloccarlo con una chiave a brugola.

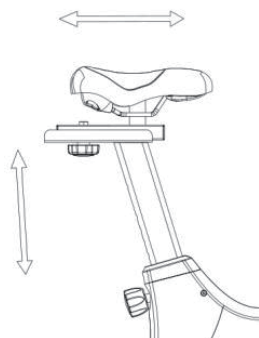
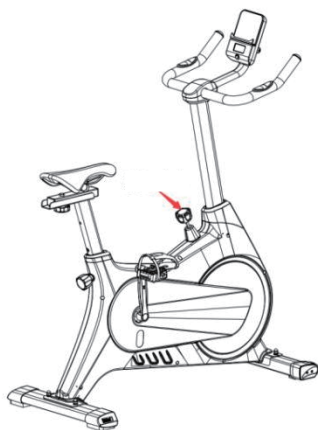
Infilare il rivestimento del bracciolo sullo stesso, come mostrato in figura, allineandolo con i quattro fori di montaggio sul rivestimento inferiore della guida del bracciolo e il rivestimento del bracciolo scatterà automaticamente in posizione



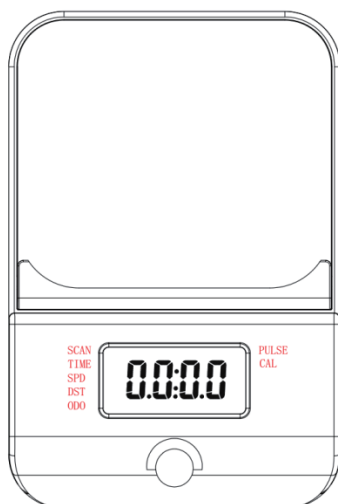
5. Estrarre l'orologio elettronico. 1. Rimuovere la vite con la chiave a brugola, 2. Rimuovere il coperchio posteriore e inserire la batteria. 3. Allineare la vite appena estratta con il foro e stringerla con la chiave a brugola. 4. Dopo aver completato l'installazione dei passaggi precedenti, inserire il filo di induzione nel misuratore elettronico come mostrato in figura.



6. Come mostrato in figura, per utilizzare il freno con testina a sfera, ruotare la testa a sfera in senso orario, in modo da aumentare la resistenza della cyclette. Quando la resistenza e' portata al massimo, se si continua a ruotare, cio' comportera' un forte rumore di attrito, che e' un fenomeno normale), altrimenti, diminuirla. In caso di emergenza, premere manualmente la testina a sfera del freno e la cyclette si fermerà rapidamente per evitare lesioni.



7. Sfilare il perno di estrazione rapida della testina a sfera, sollevare l'alloggiamento del cuscino fino a un'altezza adeguata, allentare il perno di estrazione rapida della testina a sfera, infilare il perno nel piccolo foro dell'alloggiamento del cuscino del sedile, quindi bloccare il dispositivo di trazione della testina a sfera. (Dopo aver allentato il bullone di fissaggio, il sedile del cuscino può essere spostato in avanti e indietro. Dopo averlo regolato nella posizione che si ritiene più comoda, bloccare il bullone.)



(1) Funzione orologio elettronico

TIME --- visualizza il tempo di pedalata corrente, intervallo di visualizzazione: 0-99: 59 Min: S

SPD --- visualizza la velocità di pedalata corrente, intervallo di visualizzazione: 0-999,9 km / h

DST --- visualizza la distanza di pedalata corrente, intervallo di visualizzazione: 0-99,99 km

CAL --- visualizza il consumo energetico della sessione corrente di esercizio, intervallo di visualizzazione: 0-999,9 kcal

ODO --- visualizzazione del chilometraggio percorso, intervallo di visualizzazione ... 0-999,9 km

SCAN --- quando "scan" lampeggia, ogni funzione verrà visualizzata una per una a turno.

PULSE - Questa modalità mostra la frequenza cardiaca al minuto.

Quando "scan" non ha dati a schermo, la modalità di visualizzazione viene fissata su una determinata funzione.

## (2) Funzioni chiave

Premere il tasto per accendere lo schermo.

Quando "scan" lampeggia, ciascuna funzione verrà visualizzata una alla volta a turno. A questo punto, premere un pulsante, "scan" scomparirà, allo stesso tempo smetterà di cambiare la schermata a turno, ed entrerà in modalità fissa, stabile su una funzione, quindi è possibile premere un tasto per selezionare la funzione che si desidera visualizzare.

Premere a lungo per 2 secondi per cancellare tutte le letture (eccetto la distanza totale di ODO). La distanza totale di ODO non verrà azzerata fintanto che la batteria è alimentata.

## (3) Precauzioni

Quando la pedalata si ferma e non viene eseguita alcuna operazione con i tasti entro 4 minuti, l'orologio elettronico si spegnerà automaticamente.

Quando si riprende la pedalata o si preme un pulsante, l'orologio elettronico si riattiverà automaticamente.

# 5. Manutenzione & Risoluzione Problemi

## Manutenzione quotidiana

1. Controllare regolarmente se le parti di questo prodotto sono danneggiate o allentate.
2. Lubrificare regolarmente e sottoporre a manutenzione le parti di fissaggio dei componenti mobili e delle parti principali.
3. Prima di ogni utilizzo, controllare se il bracciolo, il cuscinetto e le altre parti sono ben salde e se il pedale è allentato. Se è allentato, bloccarlo

per tempo. Sostituire in tempo le parti difettose.

4. Pulire regolarmente la cyclette, utilizzare un panno morbido e un detergente neutro, non utilizzare solventi e detersivi aggressivi.

5. Eventuali problemi che coinvolgono il telaio, il cuscinetto, la cinghia e le parti mobili piu' vulnerabili non devono essere riparati da soli, ma devono essere riportati in maniera tempestiva ai rivenditori e agli agenti di servizio.

6. L'alloggiamento del freno all'interno del telaio è una parte vulnerabile. In caso di rumori anomali o resistenza anomala durante la pedalata, rimuovere il guscio per verificare se la pastiglia del freno interna è usurata (l'usura della pastiglia del freno è inferiore all'usura del magnete). Se usurate, le pastiglie dei freni devono essere sostituite immediatamente.

7. Evitare la luce solare diretta, particolarmente verso l'orologio elettronico che e' piu' vulnerabile. Tenere la cyclette fuori dalla portata dei bambini, in un ambiente pulito e asciutto.

**Nota: se si riscontrano problemi nei contenuti riportati sopra, la cyclette deve rimanere inutilizzata fino a quando non viene riparata.**

### **Risoluzione dei problemi**

**1. Eliminazione dell'instabilita' durante l'uso della cyclette. Ruotare la manopola del tubo del piede come indicato finché la cyclette non è stabile.**

**2. Eliminazione dei cigolii durante l'uso. Si prega di controllare se il bullone è allentato e assicurarsi che sia ben stretto.**



**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:**

SPANISH AOSOM, S.L.

C/ ROC GROS, N° 15. 08550, ELS HOSTALETS DE  
BALENYÀ, SPAIN.

B66295775

WWW.AOSOM.ES

ATENCIONCLIENTE@AOSOM.ES

TEL: 931294512

HECHO EN CHINA

**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:**

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

WWW.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

**ADRESSE DES IMPORTEUR:**

MH Handel GmbH

Wendenstraße 309

D-20537 Hamburg

Germany

IN CHINA HERGESTELLT

**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

**IMPORTATO DA:**

AOSOM Italy srl

Centro Direzionale Milanofiori

Strada 1 Palazzo F1

20057 Assago (MI)

P.I.: 08567220960

FATTO IN CINA

