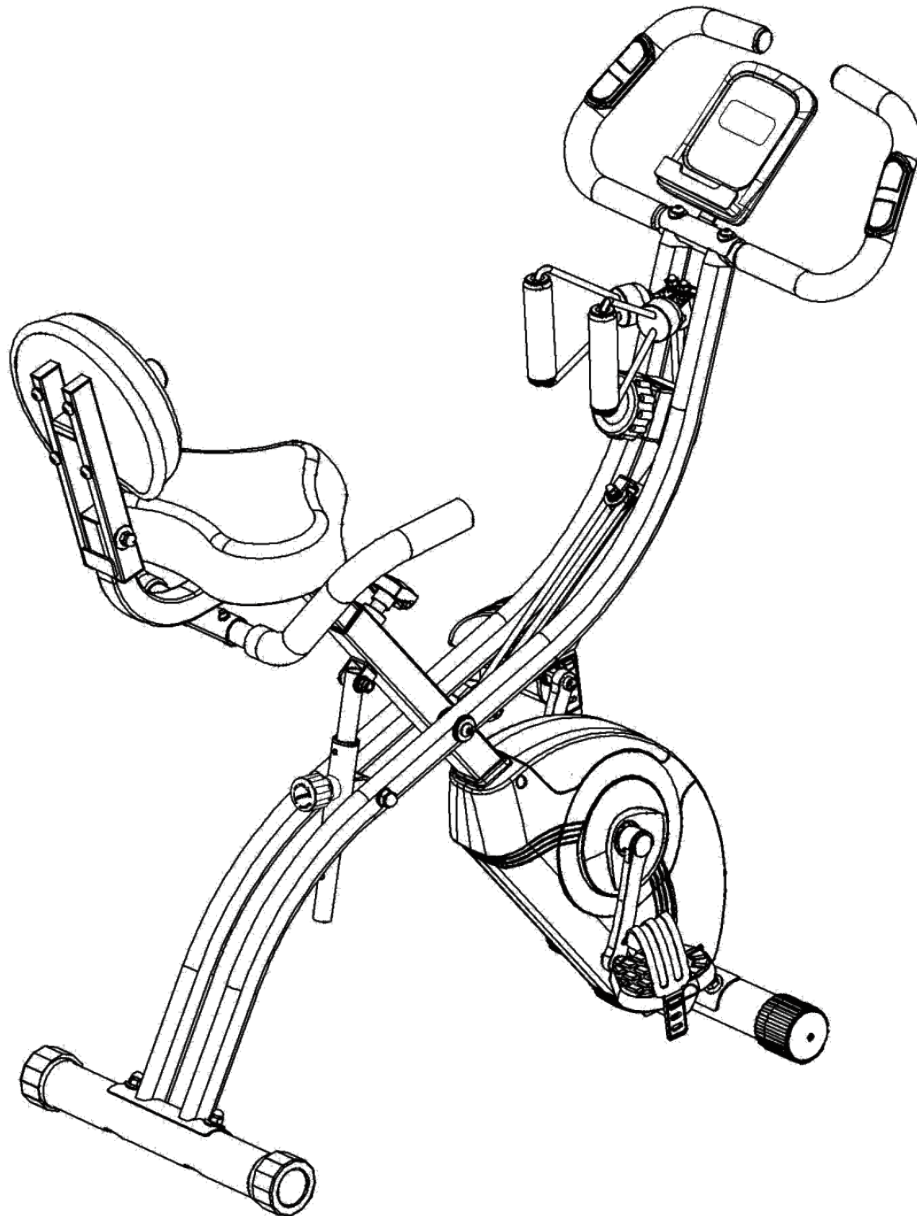




IN240500217V01_UK_FR_ES_IT

A90-228

EN



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTION

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

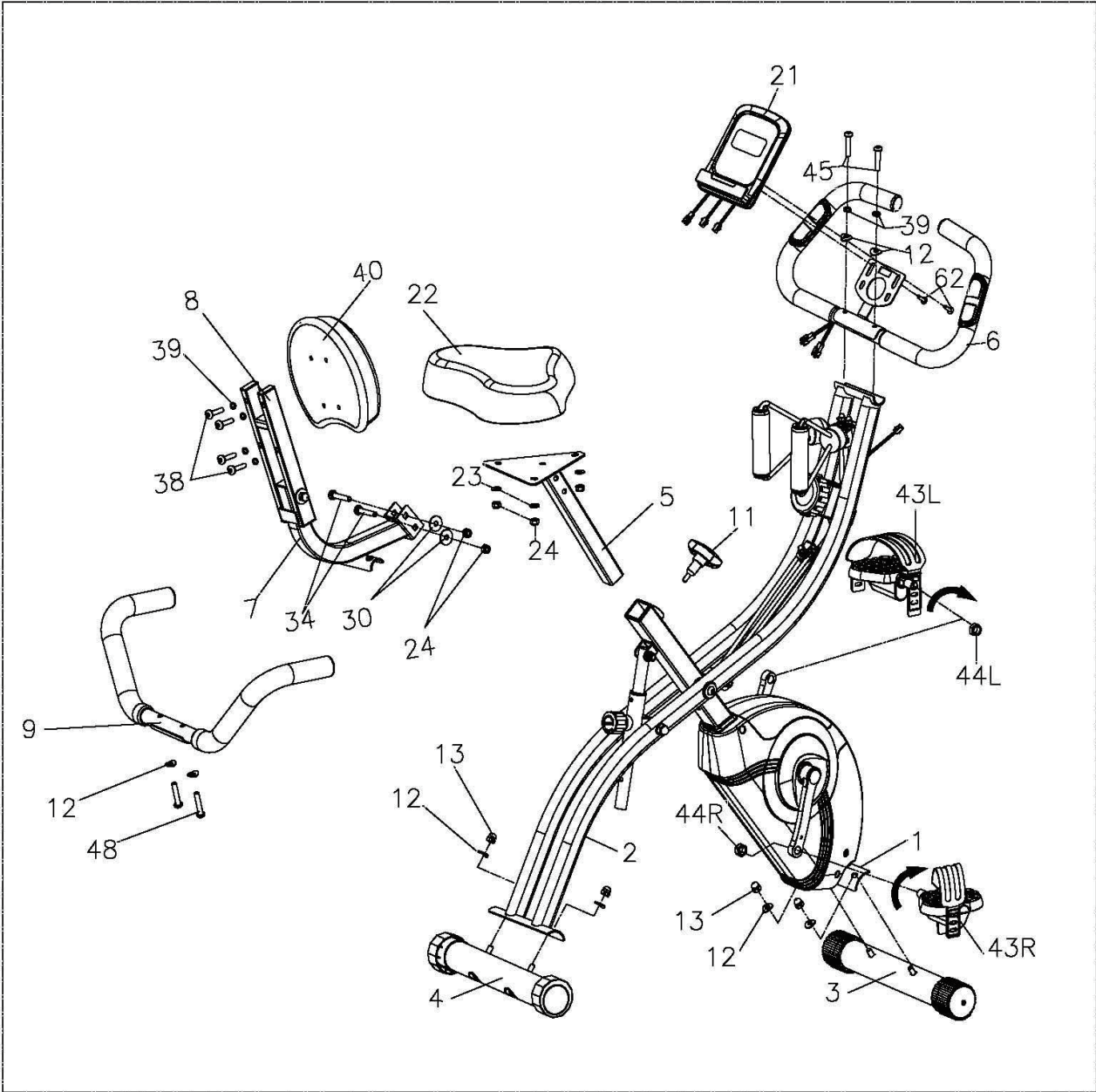
Please note the following items before assembling and using the equipment:

- 1、 Please follow the instructions;
- 2、 To ensure the safety of users, please check whether all the bolts and connecting parts on the equipment are locked before using.
- 3、 Do not expose the equipment to damp places, which will cause failure;
- 4、 When assembling, it is best to place parts on a mat (rubber or wood) to avoid soiling;
- 5、 Before exercise, make sure that no other items are placed within 2 meters around the equipment;
- 6、 Clean only with a damp cloth, do not use solvent cleaners and also each exercise session, sweat should be wiped off of the equipment.
- 7、 Incorrect or excessive exercise can damage your health. It is recommended to consult a doctor before exercising. He will give you a maximum amount of training (including pulse, watts, duration, etc.) so that you can Exercise and get accurate information. Note: This equipment is not suitable for therapeutic use;
- 8、 only when the machine is in normal conditions to exercise, maintenance can only use the original accessories provide by the factory;
- 9、 This machine can only be used by one person at a time;
- 10、 Always wear sport clothes and sports shoes when exercising, especially make sure that the shoes fit.
- 11、 If at any time during exercise you feel faint, dizzy or experience pain, stop and consult your physician.
- 12、 Children and disabled persons can only use when they are under guardianship;
- 13、 This bike has the function to let the resistance be adjusted for motion intensity. Make sure to adjust it to your preference.
- 14、 The maximum weight capacity of this unit is 100 kilograms.
- 15、 This equipment is designed for indoor use only!

ATTENTION: MAKE SURE ALL SCREWS AND NUTS ARE TIGHTENED BEFORE EXERCISE

EXPLODED DRAWING

EXPLODED DRADWING:



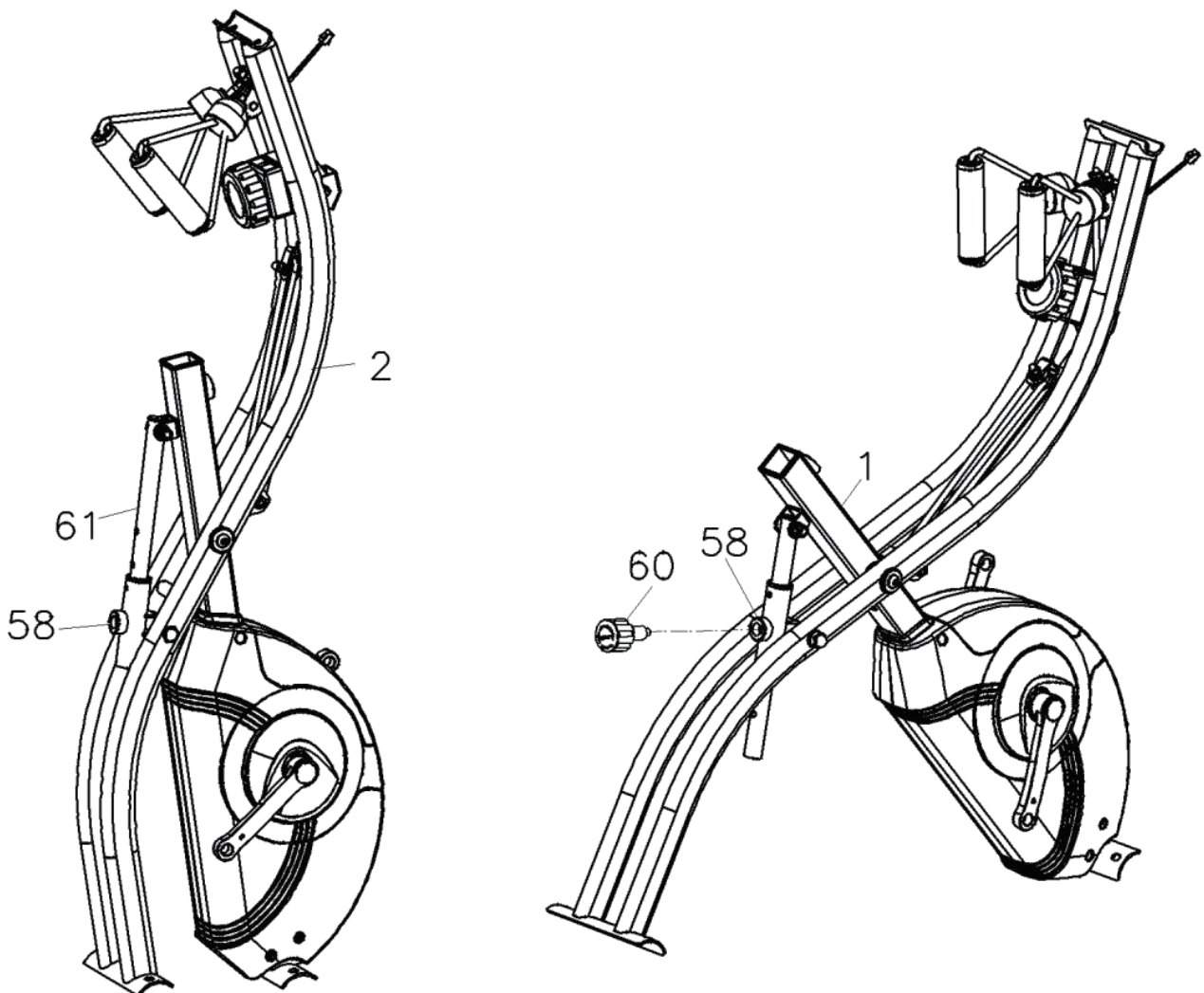
Assembly Instructions

1. NOTICE:

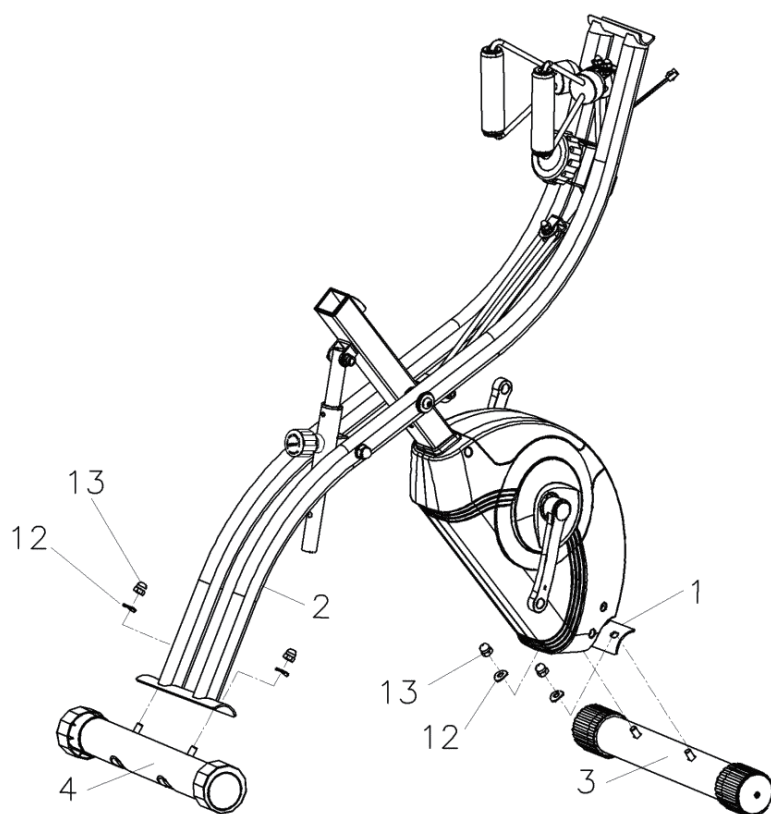
- A. Please make sure there has enough space around the machine before assembly
- B. Please use the provided tools or right tools by yourself.
- C. Check the parts and the hardware first.

2. Assembly instructions:

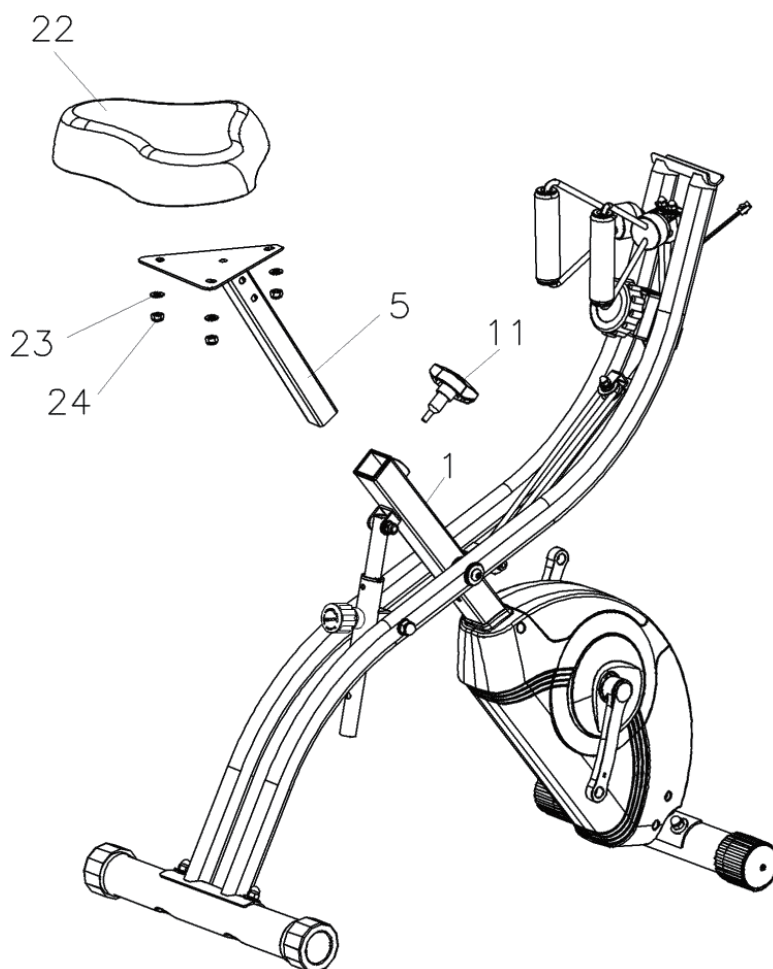
Step 1:



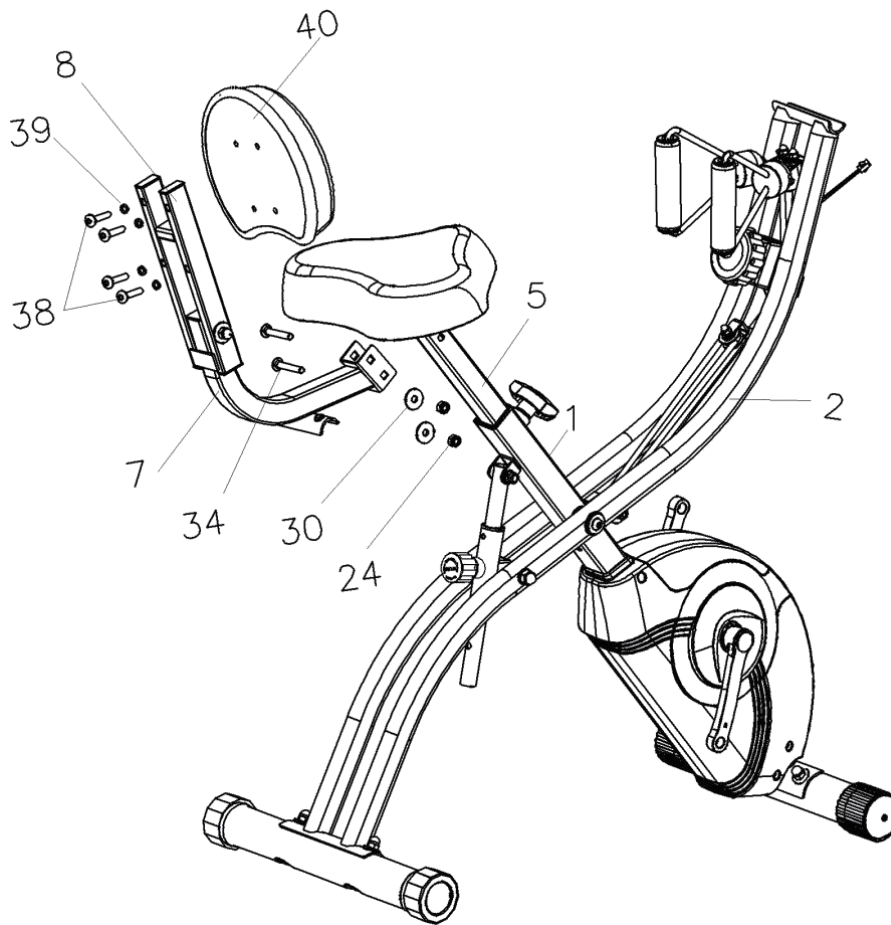
Step 2:



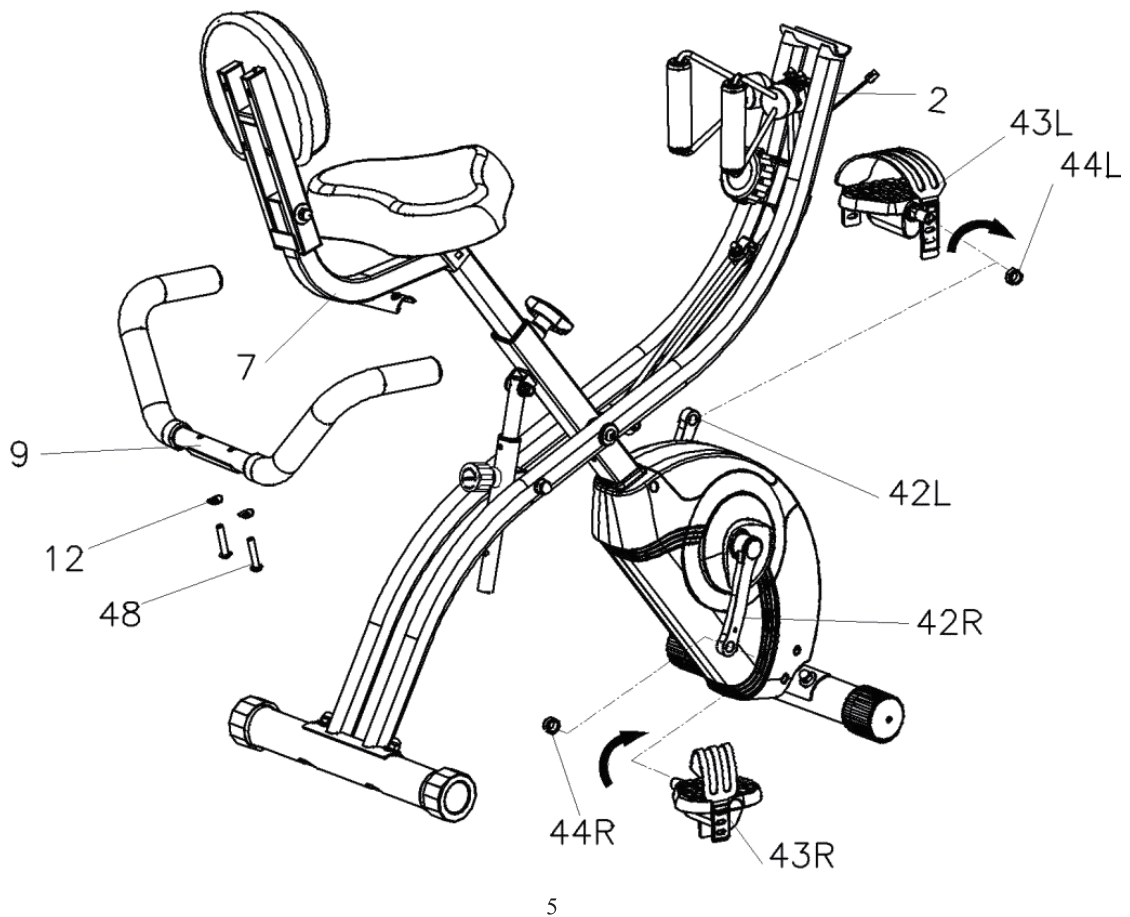
Step 3:



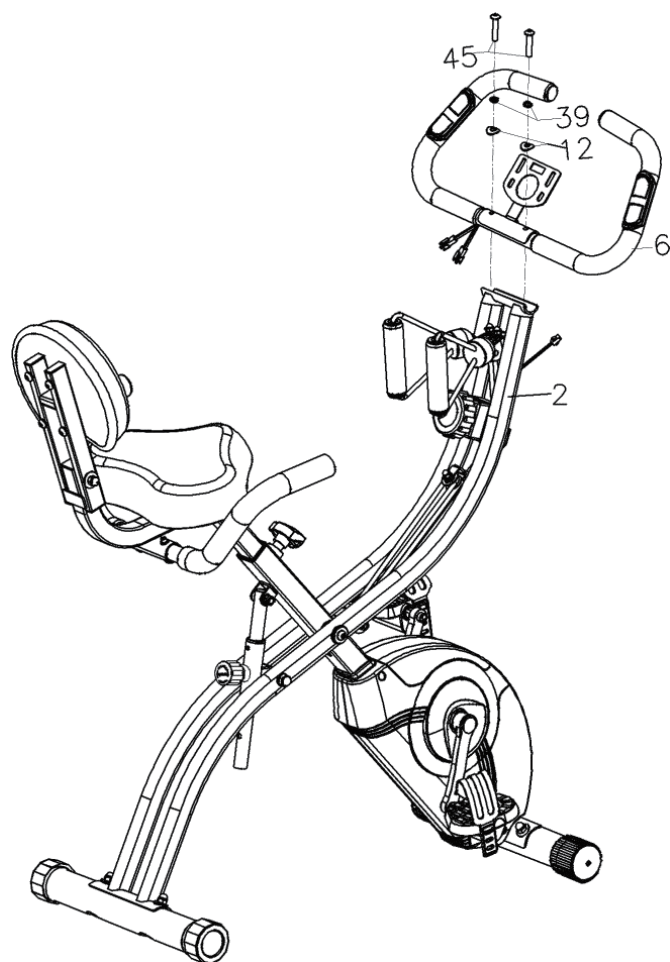
Step4:



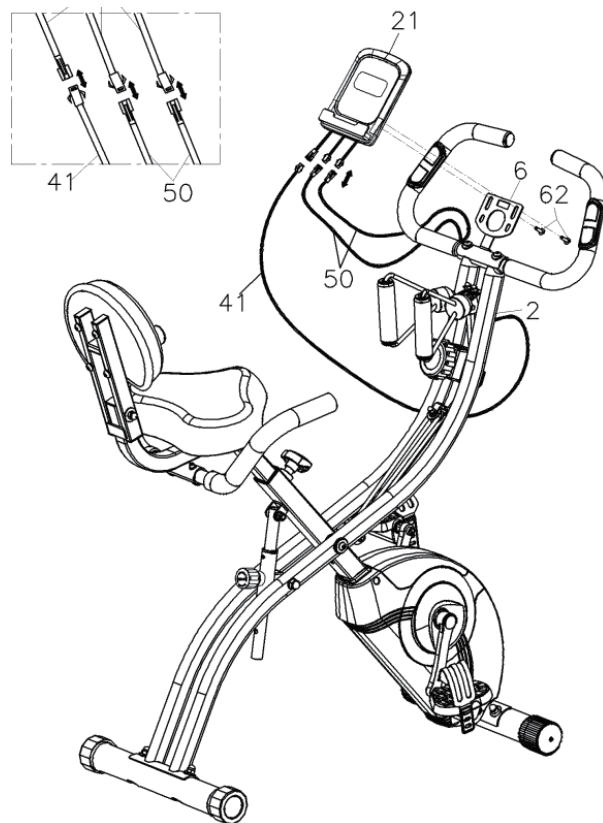
Step 5:



Step 6:



Step 7:



The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.

1. Down Stretch

Bend your knees slightly and body slowly, let your back and shoulders relax, and try to touch your toes.

Keep it for 10 ~15 seconds, repeat 3 times.

2. Hamstring Stretch

Sitting on a clean cushion, then bend your right foot. Place your left foot against the inner thigh of your right foot. Try to touch your toes. Keep it for

10 ~15 seconds, repeat each foot 3 times.

3. Calf and Foot Stretching

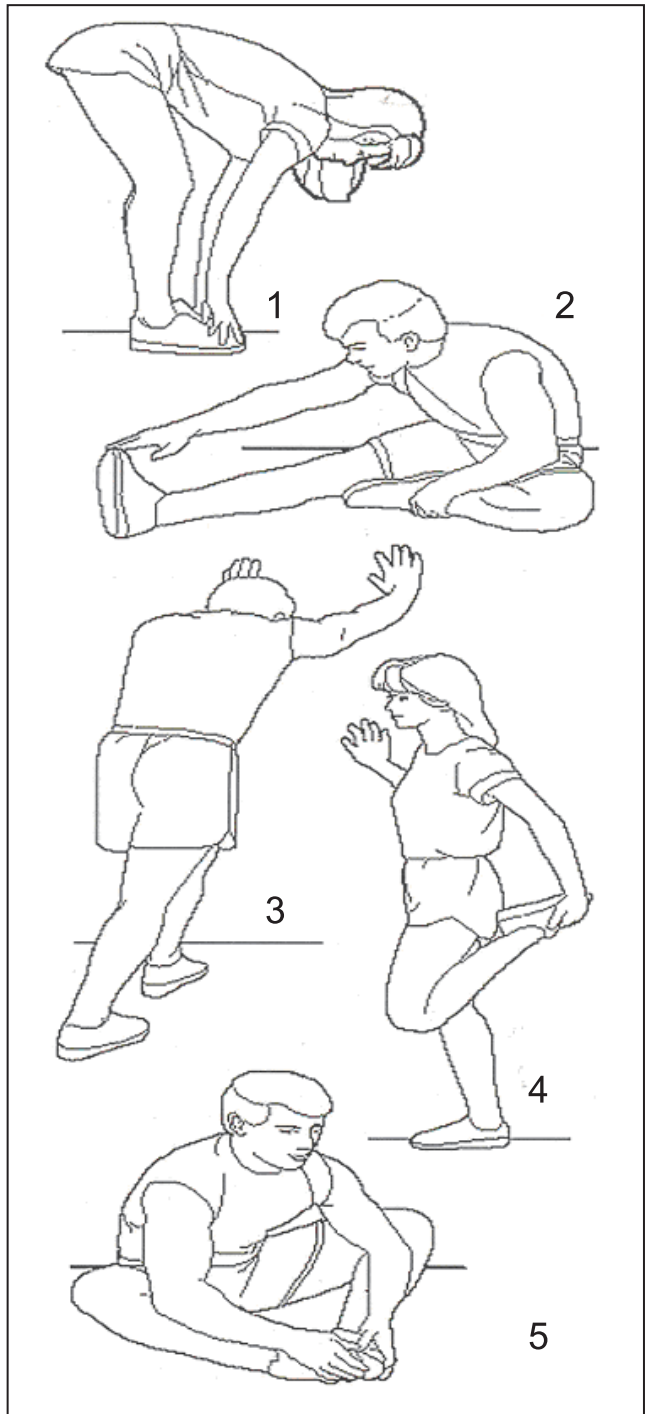
Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and its heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10 ~15 seconds, repeat each foot 3 times.

4. Quadriceps Stretch

Place your left hands against a wall or a desk to aid your balance. Then grasp your ankle with your left hand and pull your foot toward your buttocks. Keep it for 10 ~15 seconds, repeat each foot 3 times.

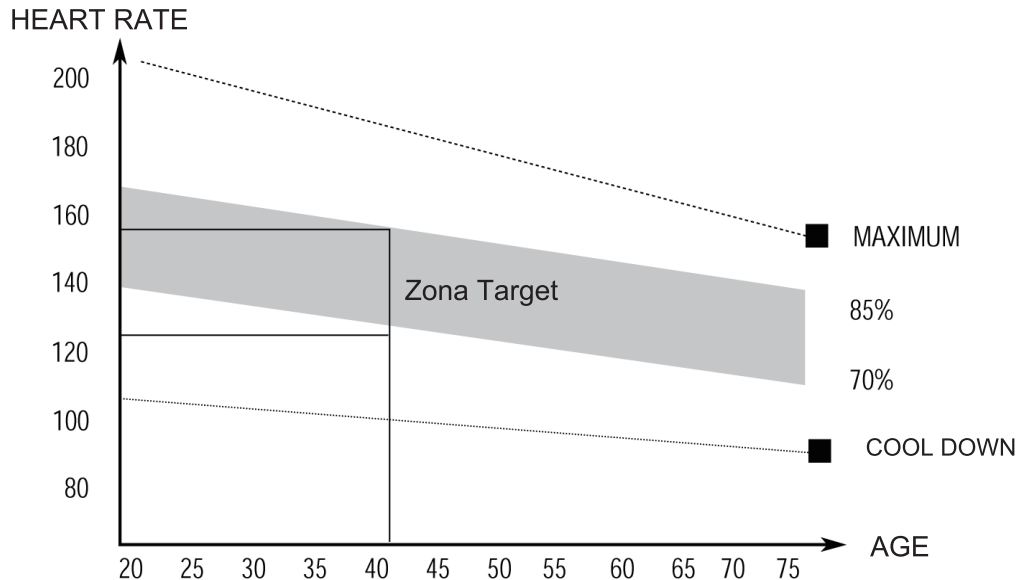
5. Groin Stretch

Sit with your knees flexed and soles of feet together. Hold your ankles and bend at your hips. Keep it for 10 ~15 seconds, repeat 3 times.



Exercise Stage

This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15~20 minutes. After repeat it easily for several times, you can increase training strength. After exercising for a period of time, your heart beat will be close to the best position in the graph as below (Shaded part). Note: This exercising is for your whole life, it can't complete in one night, so you should keep it .



Recovery Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. Then repeat the exercise phase, please be careful not to force or jerk your muscles.

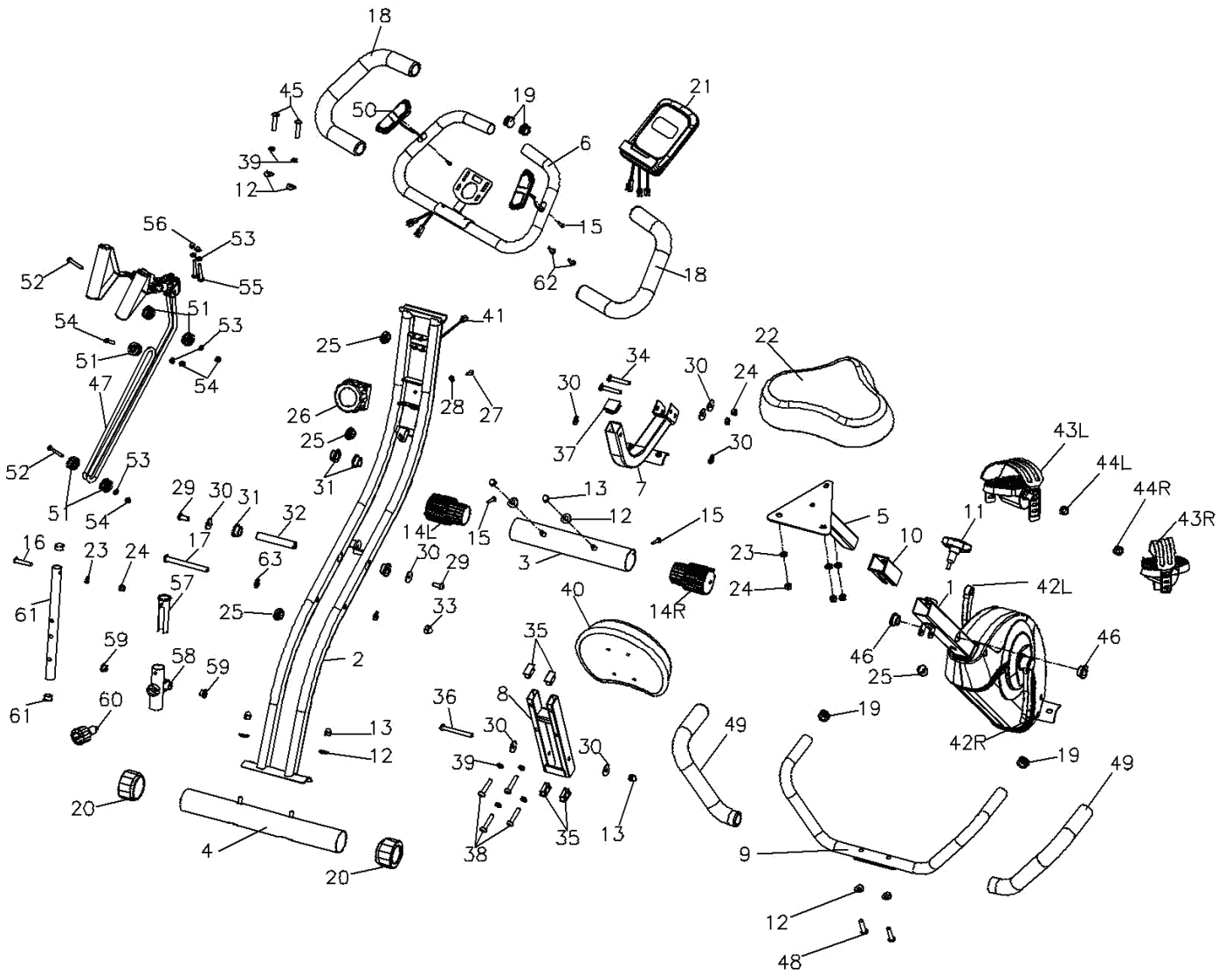
When using elliptical fitness exercises, please don't increase training intensity arbitrarily. It may make your leg muscles sprain, which means you can't continue exercising for a long time.

Equipment Tip

Adjusting the Tension Control can change the resistance of the equipment, the high resistance the harder to step. Users can use this device to find a suitable speed.

EXPLODED DRAWING AND PARTS LIST

EXPLODED DRAWING:



Spare parts list :

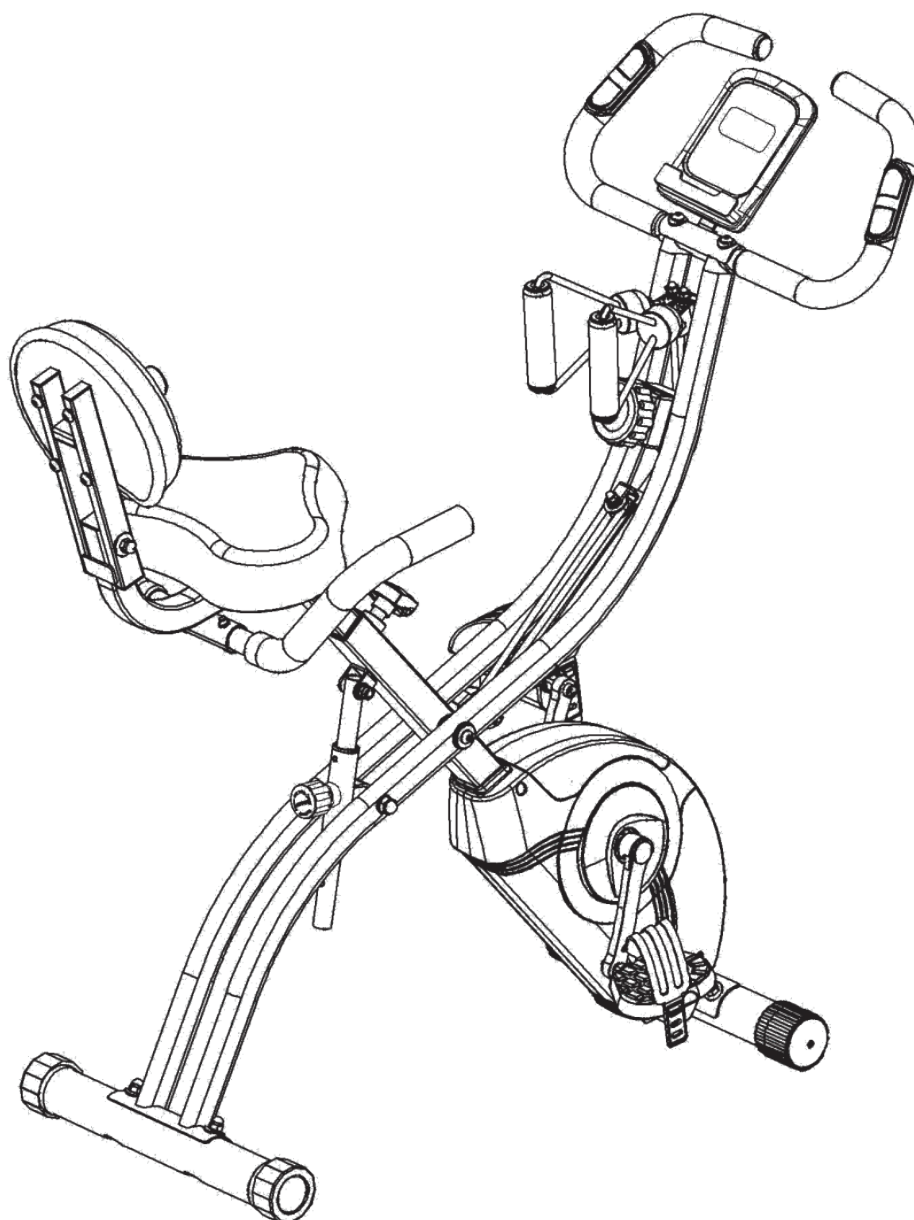
No	Specification	Qty	No	Specification	Qty
1	Main frame	1	33	Nut M10	1
2	Front support tube	1	34	Bolt M8×50	2
3	Front bottom tube	1	35	Inner Cap	4
4	Rear bottom tube	1	36	Screw M8x75	1
5	Seat tube	1	37	Inner cap	1
6	Handlebar	1	38	Bolt M8x45	4
7	Seat cushion	1	39	Spring washer D8	6
8	Backpack frame	1	40	Backpack	1
9	Rear handlebar	1	41	Sensor wire	1
10	Seat tube bushing	1	42L\ R	L&R crank	2
11	Knob	1	43L\ R	L&R Pedal	2
12	Curved washer D8	8	44L\ R	Nylon nut	2
13	Nut M8	6	45	Screw M8×35	2
14L/R	Right & Left Wheel Cover	2	46	axis	2
15	Bolt ST4.2*18	4	47	Rope group	1
16	Screw M8x38	1	48	Bolt M8x40	2
17	Screw M10x105	1	49	Foam handlebar	2
18	Foam handlebar	2	50	Handle pulse	2
19	Round plug	4	51	Pulley	7
20	Rear feet cap	2	52	Screw M6x40	2
21	Monitor	1	53	Washer D6	3
22	Cushion	1	54	Nylon nut M6	1
23	Washer D8	4	55	Screw M6x45	2
24	Nylon nut M8	6	56	Nut M6	2
25	Wire plug	4	57	Tube bushing	1
26	Tension control	1	58	Adjust tube weld	1
27	Bolt M5x20	1	59	Small axis sleeve $\phi 18 \times \phi 10.2 \times 13$	2
28	Washer D5	1	60	Ball pin M16*18	1
29	Bolt M8x15	2	61	Inner adjust tube $\phi 20$	1
30	Washer D8	8	62	Screw M5×10 $\Phi 8$	2
31	Axis sleeve	4	63	Washer D10	2
32	Revolving shaft	1			



IN240500217V01_UK_FR_ES_IT

A90-228

FR



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

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

INFORMATIONS IMPORTANTES SUR LA SÉCURITÉ

Veillez prendre note des points suivants avant d'assembler et d'utiliser l'appareil :

1. Veuillez suivre les instructions ;
2. Pour assurer la sécurité des utilisateurs, veuillez vérifier si tous les boulons et les pièces de connexion de l'équipement sont verrouillés avant de l'utiliser.
3. Ne pas exposer l'équipement à des endroits humides, ce qui entraînerait une défaillance;
4. Lors de l'assemblage, il est préférable de placer les pièces sur un tapis (en caoutchouc ou en bois) pour éviter de les salir;
5. Avant l'exercice, assurez-vous qu'aucun autre objet n'est placé à moins de 2 mètres autour de l'équipement;
6. Nettoyez uniquement avec un chiffon humide, n'utilisez pas de nettoyeurs à base de solvants et notez également qu'après chaque exercice, il faut essuyer la sueur de l'équipement;
7. Un exercice physique incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Il est recommandé de consulter un médecin avant de faire de l'exercice. Il vous donnera un maximum d'informations sur l'entraînement (y compris le pouls, les watts, la durée, etc.) afin que vous puissiez faire de l'exercice et obtenir des informations précises. Note : Cet équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique;
8. Utilisation uniquement lorsque la machine est dans des conditions normales d'exercice, la maintenance ne peut utiliser que les accessoires d'origine fournis par l'usine;
9. Cette machine ne peut être utilisée que par une seule personne à la fois;
10. Portez toujours des vêtements et des chaussures de sport lorsque vous faites de l'exercice, en particulier les chaussures de sport doivent être adaptées.
11. Si, à tout moment pendant l'exercice, vous vous sentez faible, étourdi ou ressentez des douleurs, arrêtez-vous et consultez votre médecin.
12. Les enfants et les personnes handicapées ne peuvent l'utiliser que lorsqu'ils sont sous tutelle;
13. La conception de cette machine permet d'ajuster la taille de la résistance pour régler l'intensité du mouvement, et peut être réglée dans un sens ou dans l'autre entre léger et lourd pour choisir la résistance qui vous convient.
14. La capacité de poids maximale de cette unité est de 100 kilogrammes.
15. Cet équipement est conçu pour une utilisation en intérieur uniquement !

Attention : Assurez-vous que toutes les vis et tous les écrous sont serrés avant de s'exercer

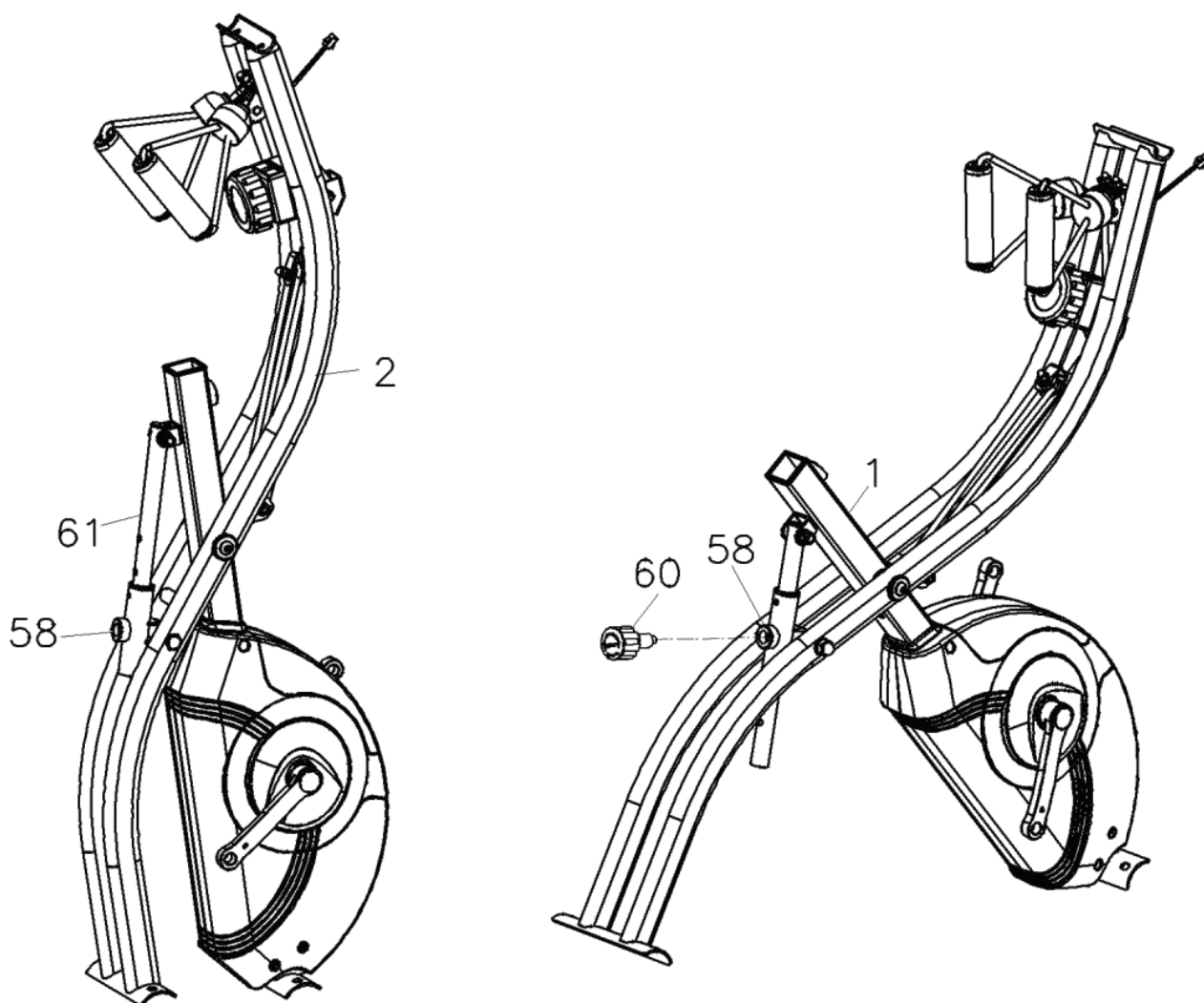
Instructions d'assemblage

1. NOTICE:

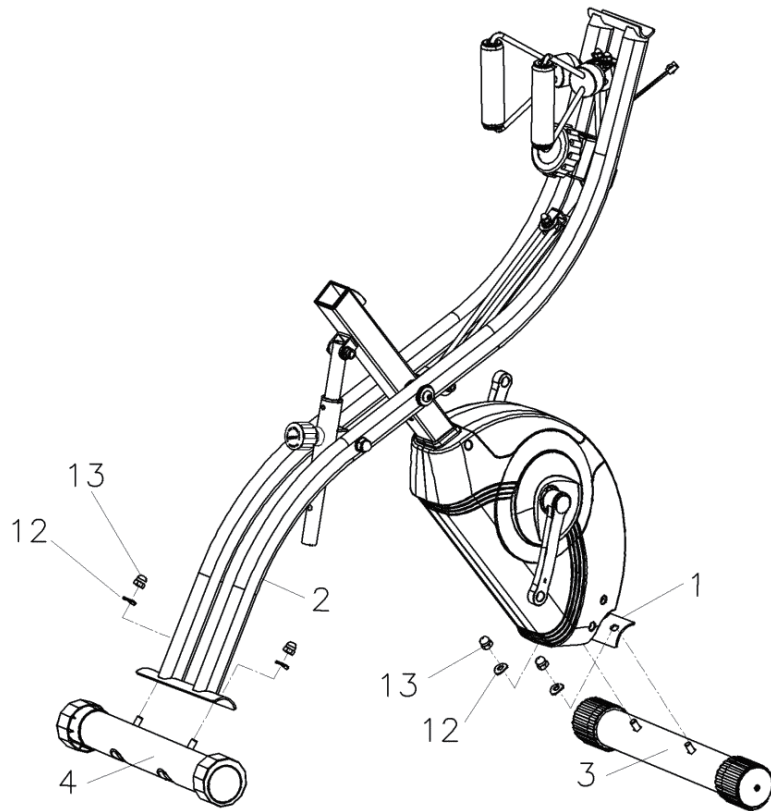
- A. Veuillez vous assurer qu'il y a suffisamment d'espace autour de la machine avant l'assemblage
- B. Veuillez utiliser les outils fournis ou les bons outils par vous-même.
- C. Vérifiez en premier les pièces et le matériel.

2. Instructions de montage :

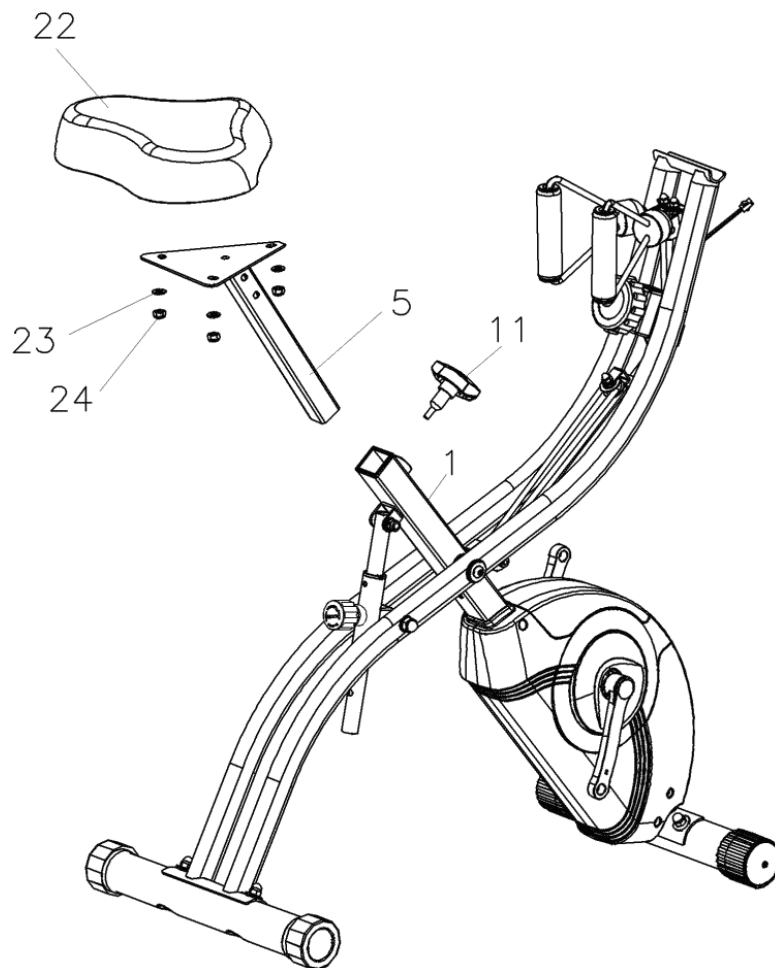
Étape 1:



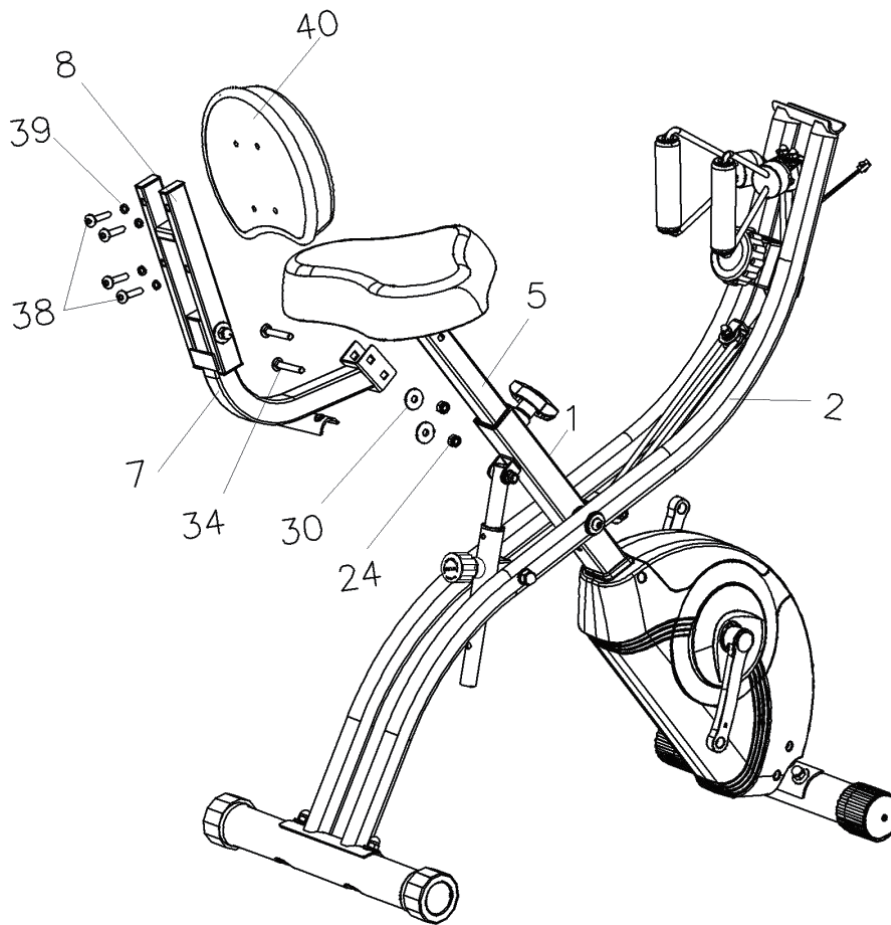
Étape 2 :



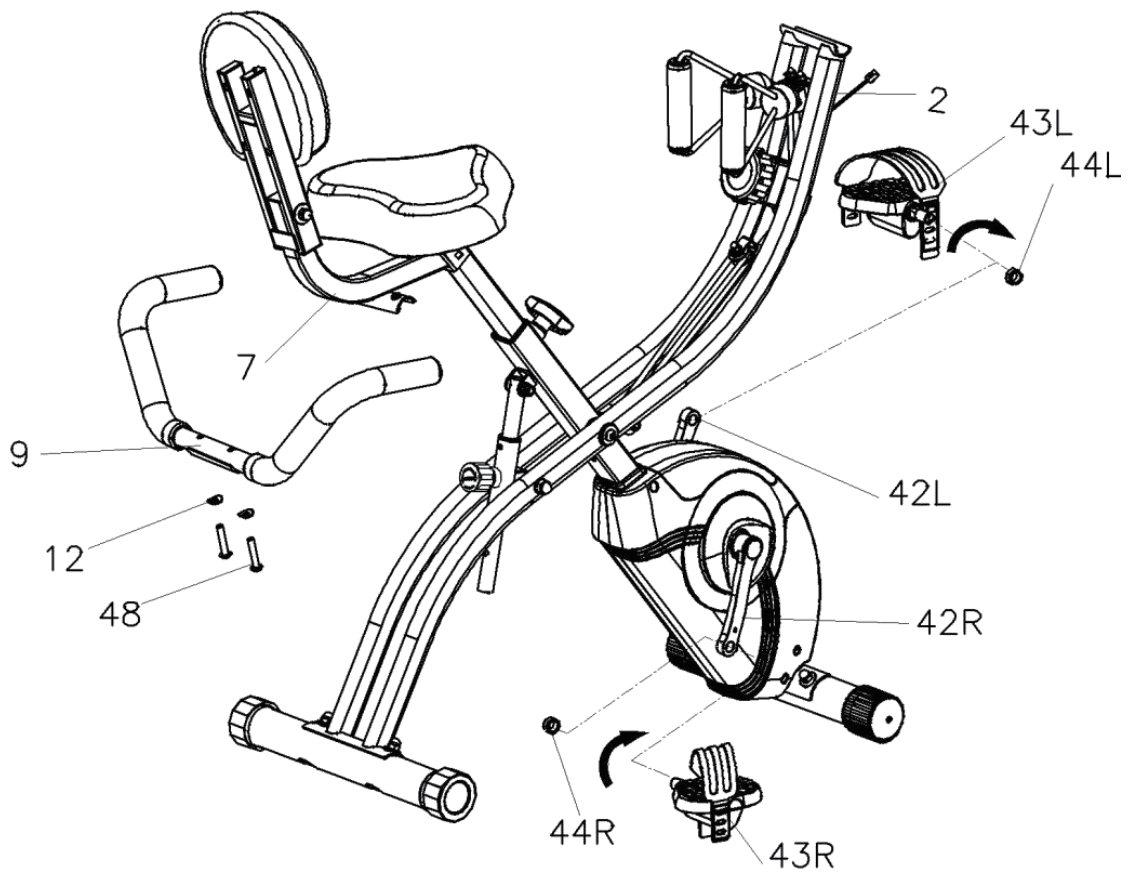
Étape 3:



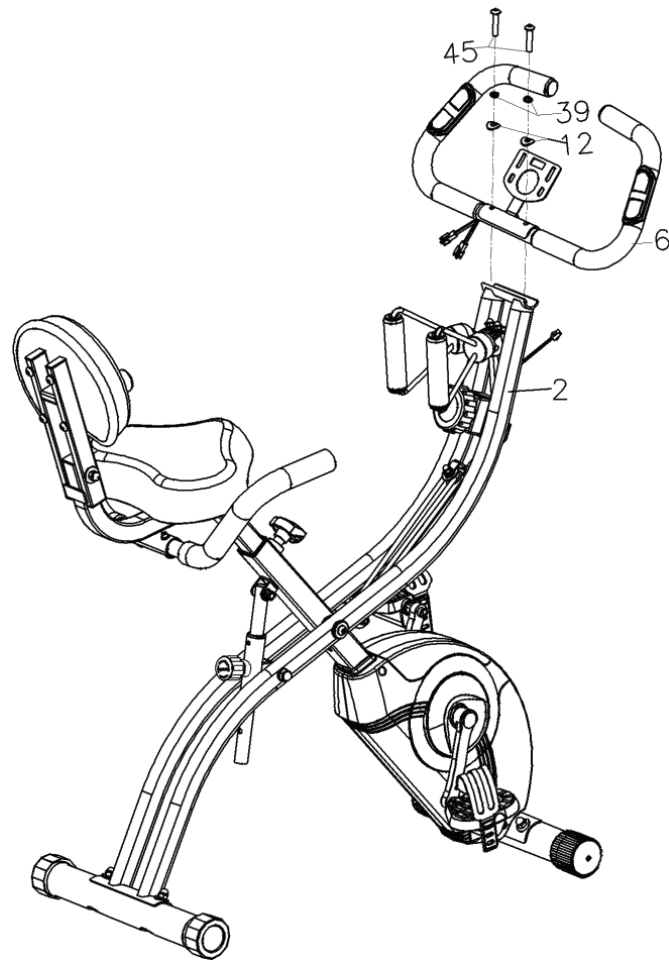
Étape 4:



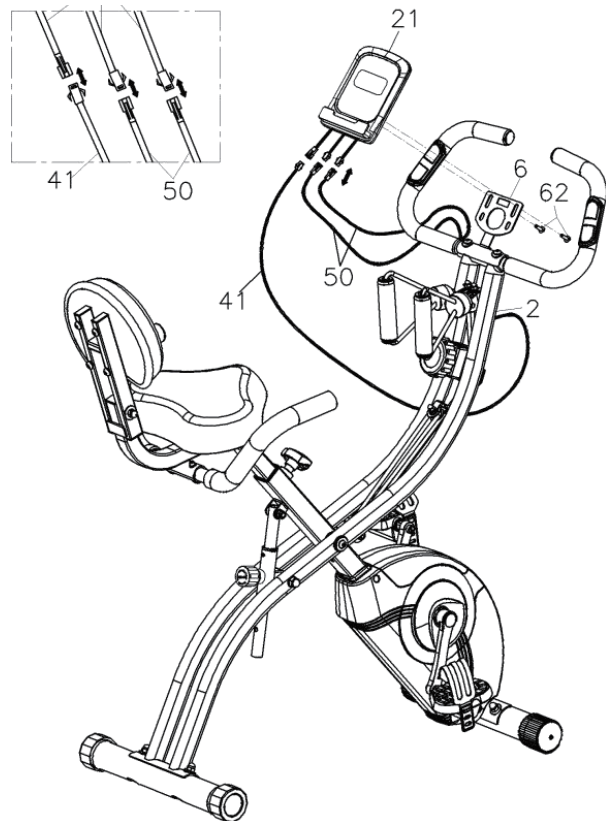
Étape 5:



Étape 6:



Étape 7:



La phase d'échauffement

Cette étape permet de faire circuler le sang dans le corps et de faire fonctionner les muscles correctement. Elle permet également de réduire le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes. Ne forcez pas et ne secouez pas vos muscles pour les étirer - si vous avez mal, ARRÊTEZ.

1. Étirement vers le bas :

Pliez légèrement les genoux et le corps lentement, laissez votre dos et vos épaules se détendre et essayez de toucher vos orteils. 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.

2. Étirement des ischio-jambiers

Étirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous sur un coussin propre, puis pliez votre pied droit et placez votre pied gauche contre la partie intérieure de la cuisse de votre pied droit. Essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

3. Étirement des mollets et des pieds

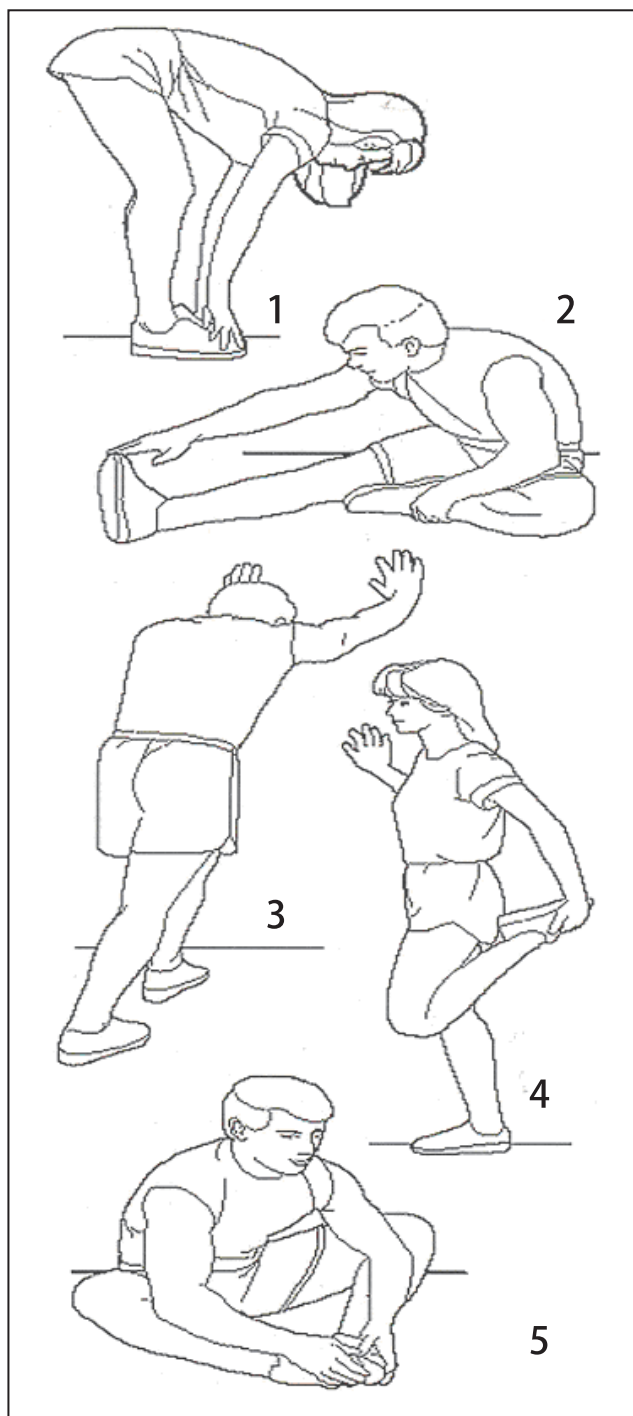
Debout et placez les deux mains sur un mur ou un arbre, un pied derrière. Gardez le pied derrière en position debout et le talon sur le sol, puis inclinez-vous vers le mur ou l'arbre. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

4 Étirement des quadriceps

Placez vos mains gauches contre un mur ou un bureau pour vous aider à garder l'équilibre, puis saisissez votre cheville avec votre main gauche et tirez votre pied vers vos fesses. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

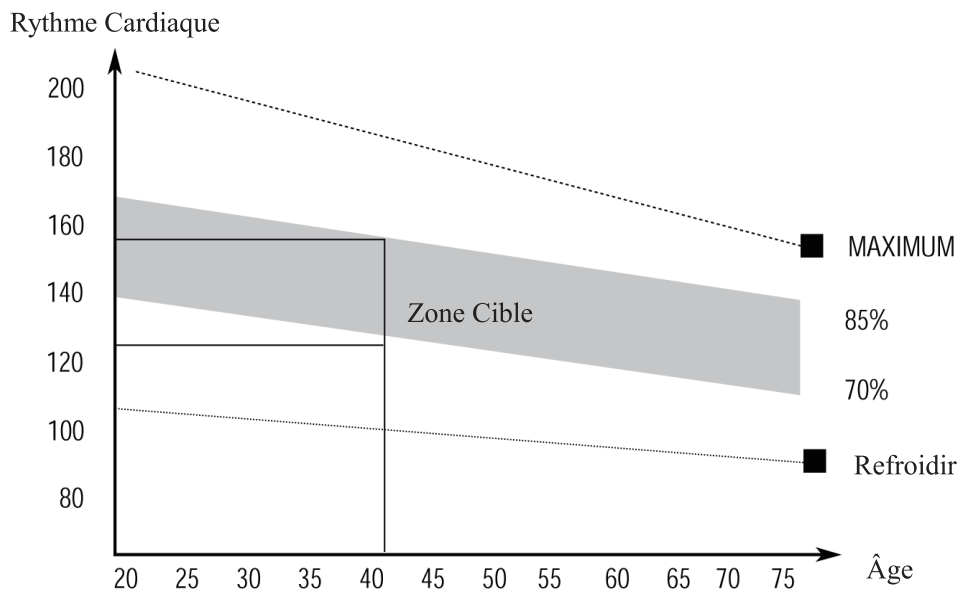
5. Étirement de l'aîne

Asseyez-vous avec les genoux fléchis et la plante des pieds rapprochée. Tenez vos chevilles et pliez les hanches. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.



Étape de l'exercice

Cette étape devrait durer au moins 12 minutes, bien que la plupart des gens font environ 15~20 minutes. Après l'avoir répétée facilement plusieurs fois, vous pouvez augmenter votre force d'entraînement. Après un certain temps d'entraînement, votre rythme cardiaque sera proche de la meilleure position dans le graphique ci-dessous (partie ombragée). Note: Cet exercice est pour toute votre vie, il ne peut pas être effectué en une nuit, vous devez donc le garder..



Phase de récupération

Cette étape consiste à laisser votre système cardio-vasculaire et vos muscles se détendre. Il s'agit d'une répétition de l'exercice d'échauffement, par exemple en réduisant votre rythme, puis en continuant pendant environ 5 minutes. Répétez ensuite la phase d'exercice, en veillant à ne pas forcer ou secouer vos muscles.

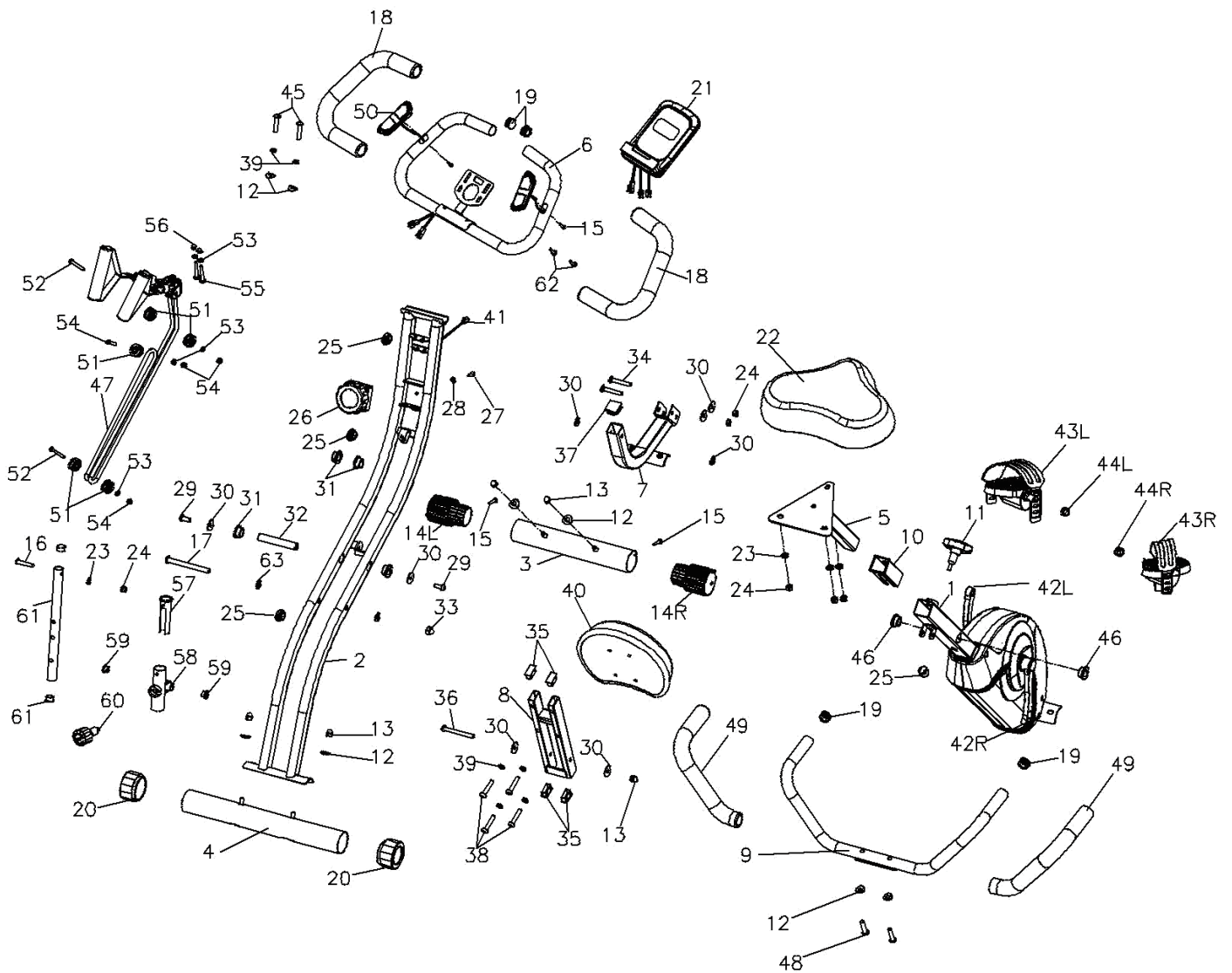
Lorsque vous utilisez des exercices de fitness elliptiques, veuillez ne pas augmenter l'intensité de l'entraînement de manière arbitraire. Cela pourrait provoquer une entorse des muscles de vos jambes, ce qui vous empêcherait de continuer à faire de l'exercice pendant une longue période.

Conseil pour l'équipement

Le réglage du contrôle de la tension peut modifier la résistance de l'équipement, plus la résistance est élevée, plus il est difficile de marcher. Les utilisateurs peuvent utiliser ce dispositif pour trouver une vitesse appropriée.

DESSIN DÉTAILLÉ ET LISTE DES PIÈCES

VUE ÉCLATÉE :



Liste des pièces détachées :

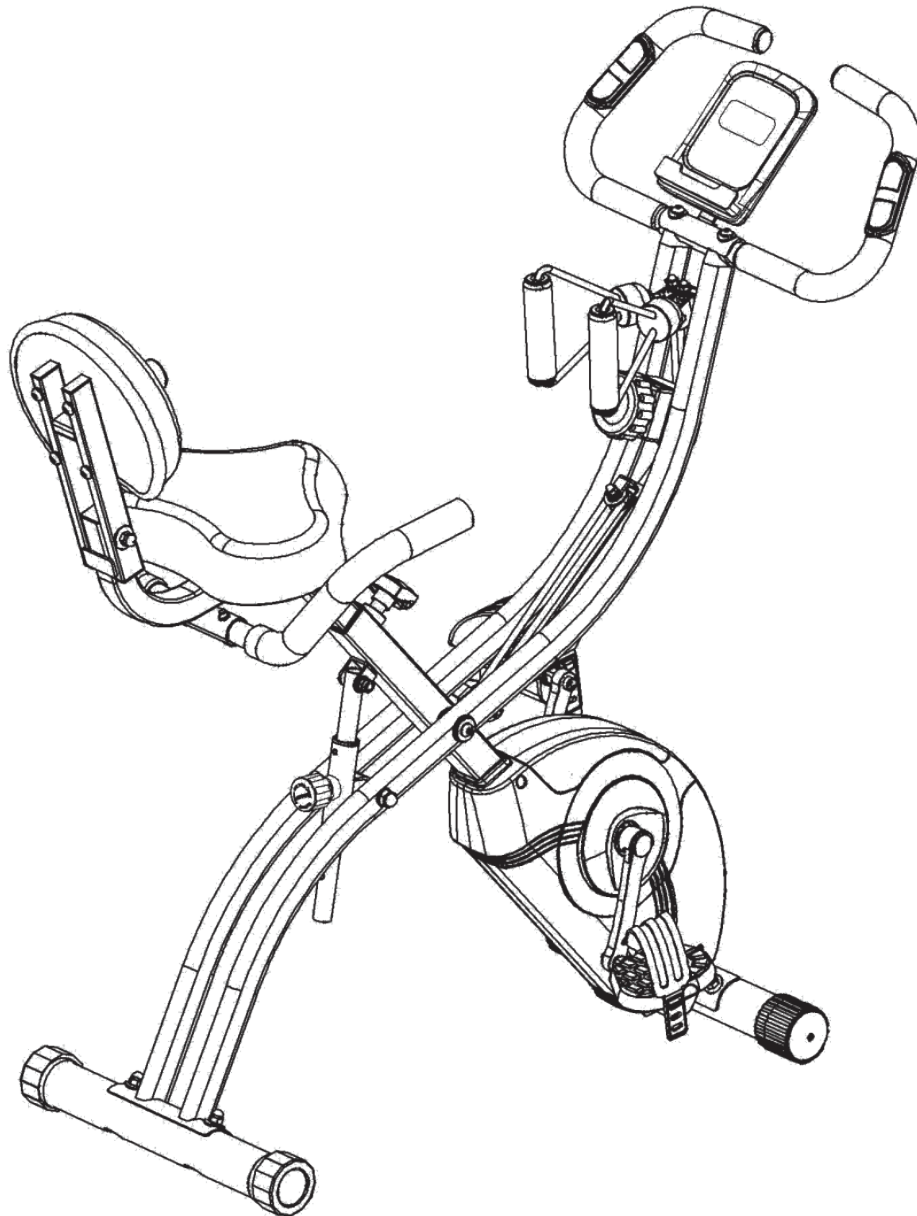
No	Specification	quantité	No	Specification	quantité
1	Cadre principal	1	33	Écrou M10	1
2	Tube de support avant	1	34	Boulon M8x50	2
3	Tube inférieur avant	1	35	Embout intérieur	4
4	Tube inférieur arrière	1	36	Vis M8x75	1
5	Tube de siège	1	37	Embout intérieur	1
6	Guidon	1	38	Boulon M8x45	4
7	attache du siège	1	39	Rondelle à ressort D8	6
8	Cadre du dossier	1	40	Dossier	1
9	Guidon arrière	1	41	Fil de capteur	1
10	Douille de tube de siège	1	42L\ R	Manivelle L&R	2
11	Bouton	1	43L\ R	Pédale L&R	2
12	Rondelle courbe D8	8	44L\ R	Ecrou en nylon	2
13	Écrou M8	6	45	Vis M8x35	2
14L/R	Couvre roues droite et gauche	2	46	Axe	2
15	Boulon ST4.2*18	4	47	Groupe de câbles	1
16	Vis M8x38	1	48	Boulon M8x40	2
17	Vis M10x105	1	49	Guidon en mousse	2
18	Guidon en mousse	2	50	Capteur de pouls	2
19	Bouchon rond	4	51	Poulie	7
20	Embout des pieds arrière	2	52	Vis M6x40	2
21	Moniteur	1	53	Rondelle D6	3
22	Coussin	1	54	Écrou en nylon M6	1
23	Rondelle D8	4	55	Vis M6x45	2
24	Écrou en nylon M8	6	56	Écrou M6	2
25	Prise de courant	4	57	Douille de tube	1
26	Contrôle de la tension	1	58	Soudure du tube de réglage	1
27	Boulon M5x20	1	59	Manchon à petit axe φ18×φ10.2×13	2
28	Rondelle D5	1	60	Goupille à bille M16 * 18	1
29	Boulon M8x15	2	61	Tube de réglage intérieur φ20	1
30	Rondelle D8	8	62	Vis M5×10 Φ8	2
31	Manchon d'axe	4	63	Rondelle D10	2
32	Axe rotatif	1			



IN240500217V01_UK_FR_ES_IT

A90-228

ES



**IMPORTANTE - CONSERVE ESTA INFORMACIÓN
PARA SU CONSULTA POSTERIOR: LEER DETALLADAMENTE**

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE

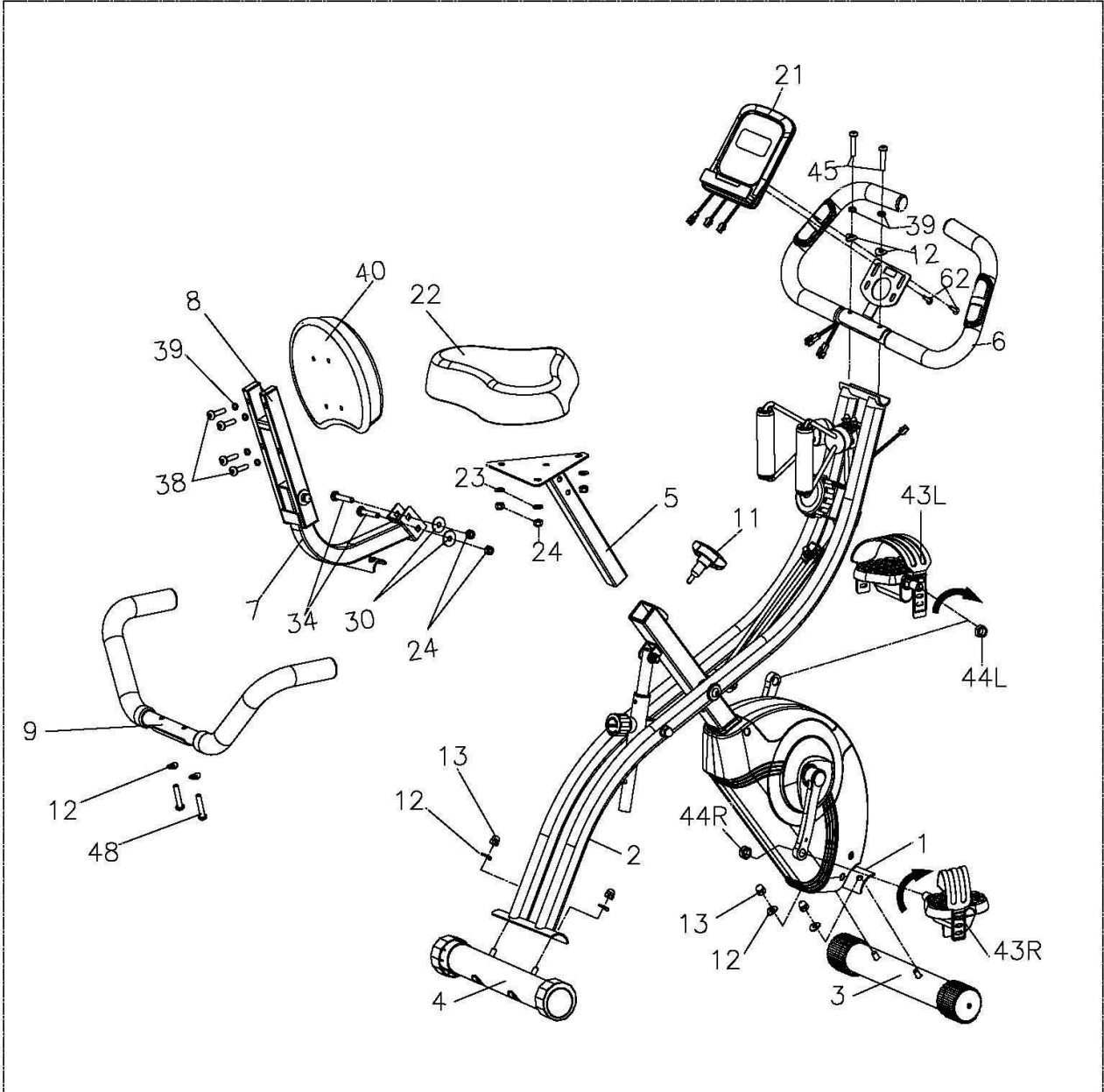
Tenga en cuenta los elementos a continuación antes de montar y utilizar este equipo de ejercicio:

1. Siga todas las instrucciones;
2. Por motivo de garantizar la seguridad de los usuarios, compruebe si todos los pernos y las piezas de conexión del equipo de ejercicio están apretados firmemente antes de utilizar el equipo de ejercicio.
3. No exponga el equipo de ejercicio a lugares húmedos, de lo contrario, causará fallas;
4. Al montar este equipo de ejercicio, es mejor colocar las piezas sobre un tapete (goma o madera) con el fin de evitar que se ensucien;
5. Antes de hacer ejercicio con este equipo, asegúrese de que no se coloquen otros elementos a menos de 2 metros alrededor del equipo de ejercicio;
6. Limpie el equipo de ejercicio sólo con un paño húmedo, no utilice limpiadores solventes y también tenga en cuenta que después de cada uso, debe limpiar el sudor del equipo de ejercicio.
7. Hacer ejercicio de manera incorrecta o excesivo puede dañar su salud. Se recomienda consultar con un médico antes de hacer ejercicio. Le dará una cantidad máxima de información (incluyendo pulso, vatios, duración, etc.) y sugerencia sobre su programa de entrenamiento. Nota: Este equipo de ejercicio no es apropiado para uso terapéutico.
8. Sólo cuando el equipo de ejercicio está en condiciones normales, durante el mantenimiento, se puede utilizar los accesorios originales proporcionados por el fabricante;
9. Este equipo de ejercicio sólo se puede utilizar por una persona a la vez;
10. Siempre use ropa y calzado deportivo al hacer ejercicio, especialmente el calzado deportivo debe ser cómodo y que le quede bien.
11. Si en algún momento cuando hace ejercicio se siente débil, mareado o siente dolor, deténgase enseguida y consulte con su médico.
12. Los niños y las personas discapacitadas sólo pueden utilizar este equipo de ejercicio cuando están bajo tutela;
13. Este equipo de ejercicio se puede ajustar el tamaño de la resistencia para ajustar la intensidad del movimiento, y se puede ajustar hacia adelante y hacia atrás entre ligero y pesado con el fin de seleccionar una resistencia apropiada.
14. La carga máxima de peso de este equipo de ejercicio es de 100 kg.
15. ¡Este equipo de ejercicio está diseñado para uso en interiores únicamente!

ATENCIÓN: ASEGÚRESE DE QUE TODOS LOS TORNILLOS Y TUERCAS ESTÉN APRETADOS FIRMEMENTE ANTES DE HACER EJERCICIO.

DIBUJO DE LAS PIEZAS Y LISTA DE PIEZAS

DIBUJO DE PIEZAS:



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

1. AVISO:

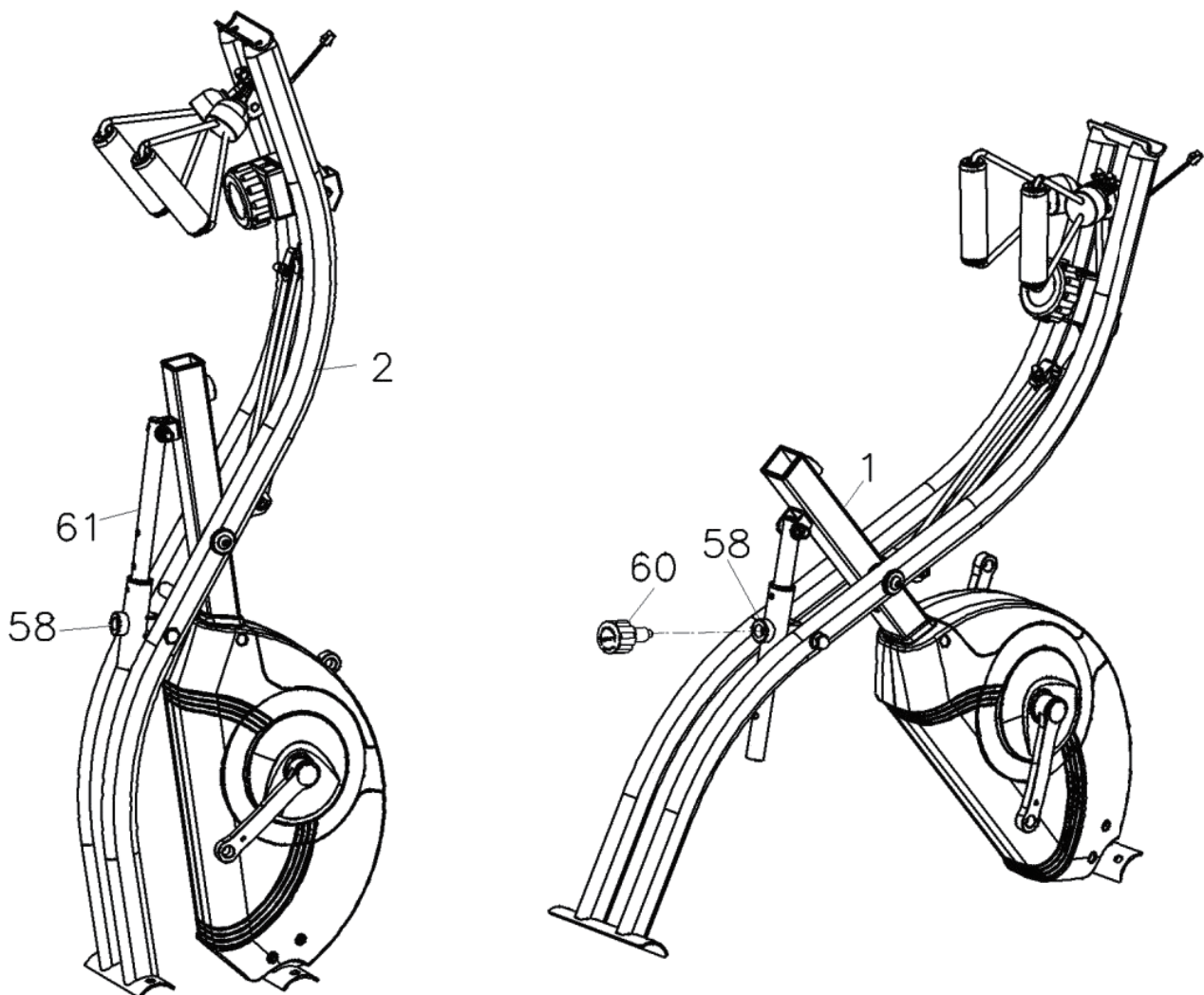
A. Asegúrese de que haya suficiente espacio alrededor del equipo de ejercicio antes de realizar el montaje.

B. Utilice las herramientas proporcionadas o sus propias herramientas apropiadas.

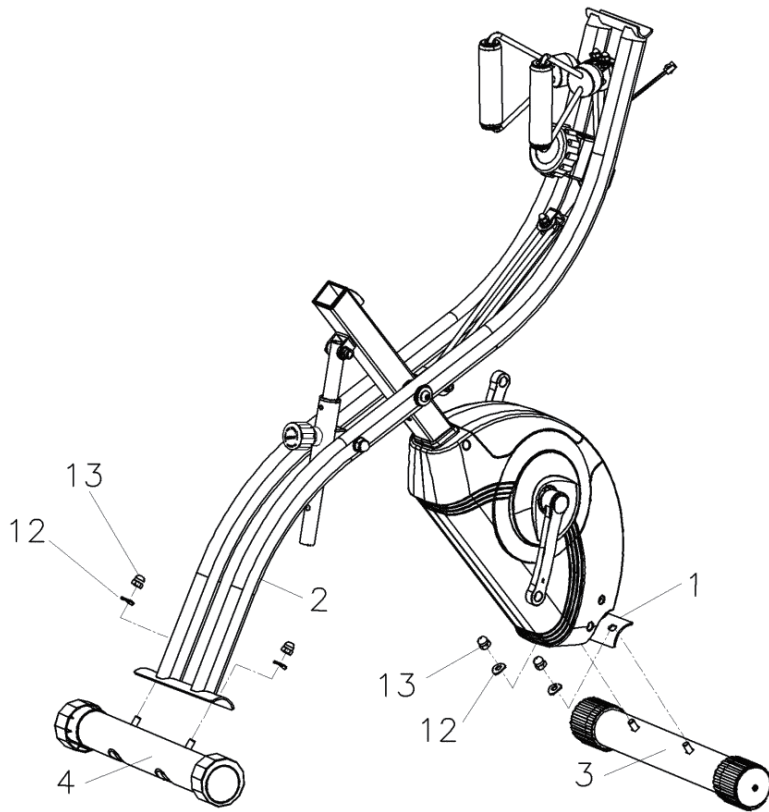
C. En primer lugar, compruebe las piezas y el hardware.

2. Instrucciones de montaje:

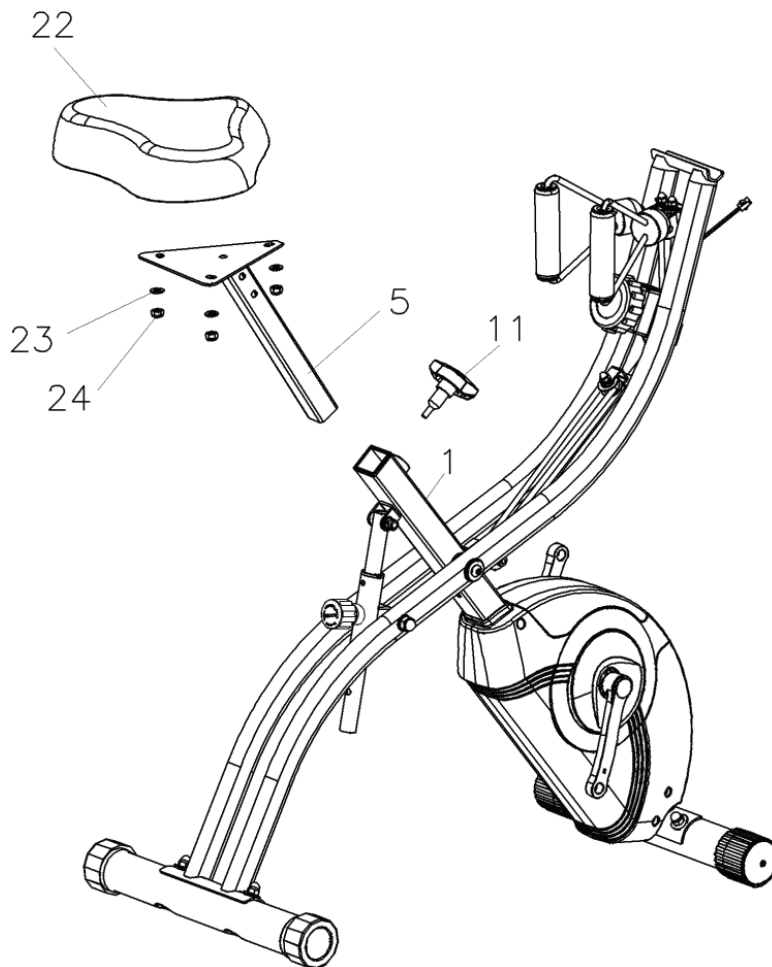
Paso 1:



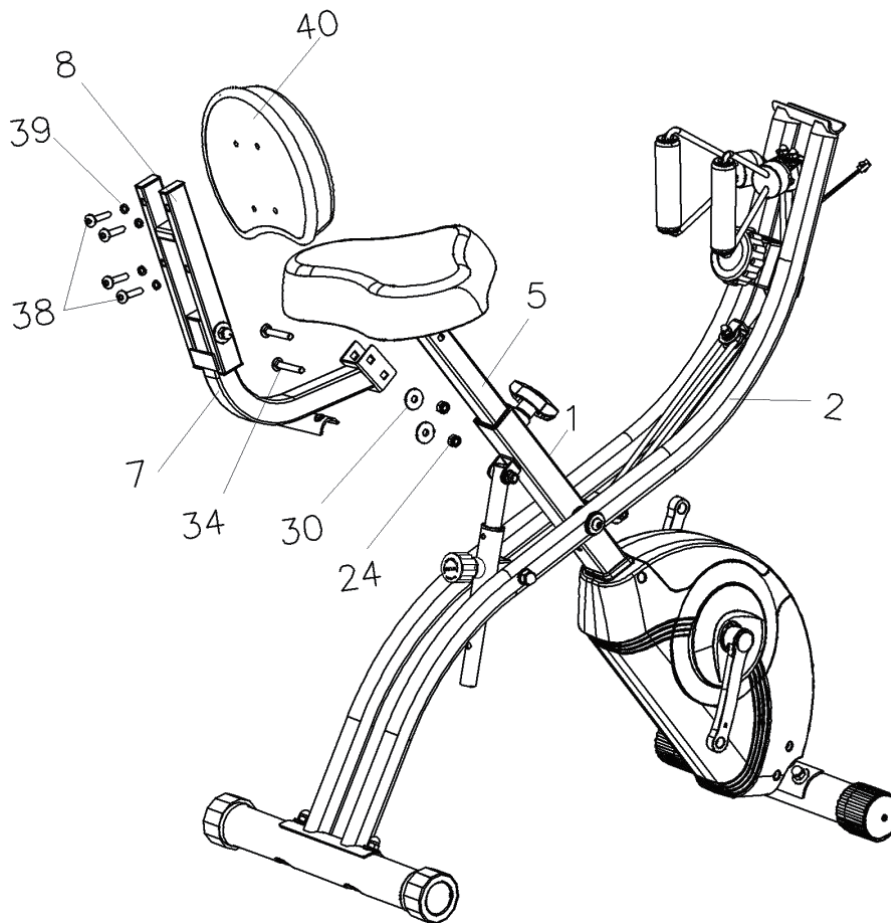
Paso 2:



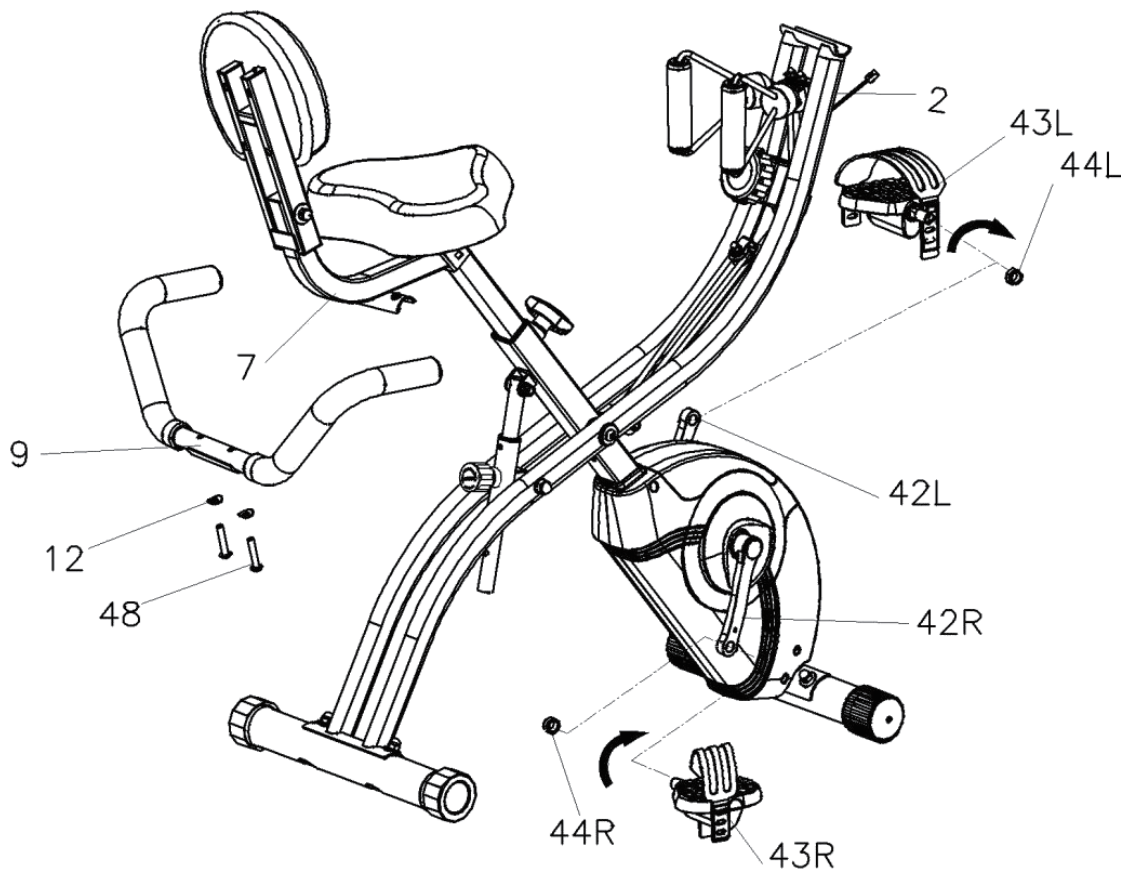
Paso 3:



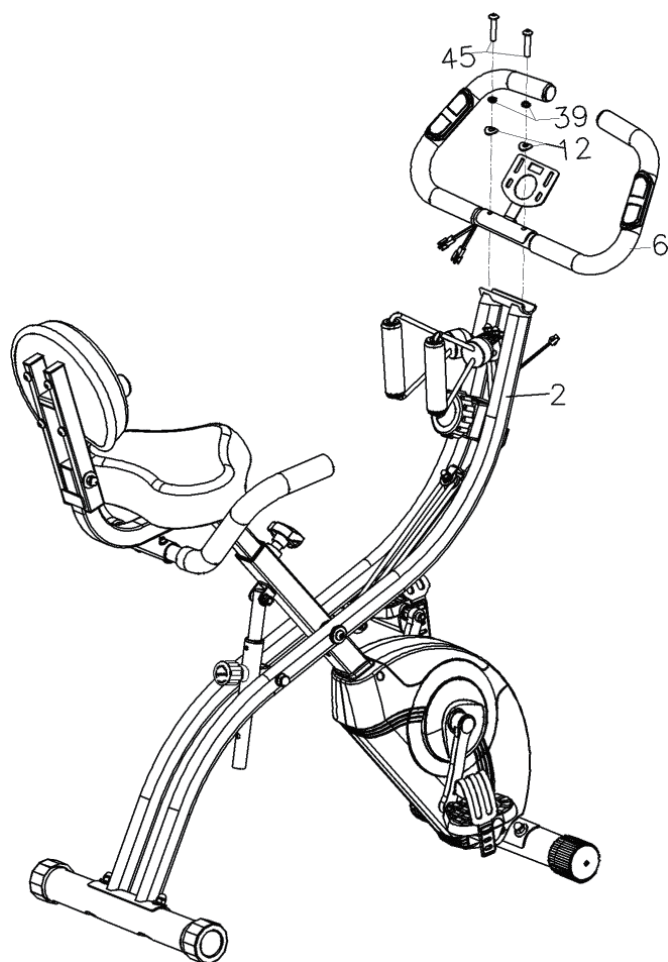
Paso 4:



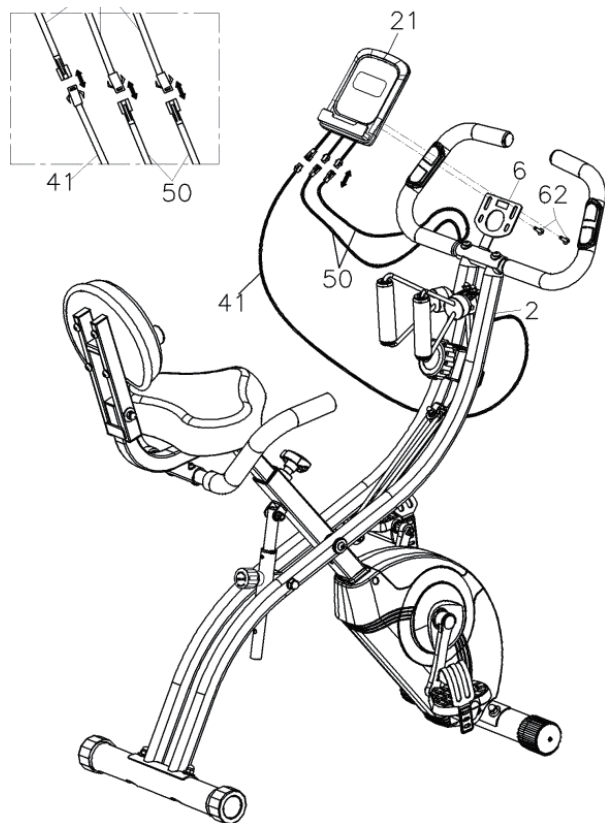
Paso 5:



Paso 6:



Paso 7:



Fase de calentamiento

Esta fase ayuda a que la sangre fluya por su cuerpo y a que sus músculos funcionen de manera correcta. También podrá reducir el riesgo de calambres y lesiones musculares. Se recomienda realizar algunos ejercicios de estiramiento como lo que se muestra en la siguiente Figura. Cada estiramiento debe ser mantenido durante más o menos 30 segundos, no fuerce ni tire los músculos en un estiramiento; si le duele, DETÉNGASE.

1. Estiramiento hacia abajo

Doble ligeramente las rodillas y el cuerpo lentamente, deje que la espalda y los hombros se relajen, intente tocar los dedos de los pies. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces.

2. Estiramiento de isquiotibiales

Siéntese sobre un cojín limpio, entonces doble el pie derecho, coloque el pie izquierdo contra la parte interna del muslo derecho. Intente tocar los dedos de los pies. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repite este estiramiento 3 veces para cada pie.

3. Estiramiento de pantorrillas y pies

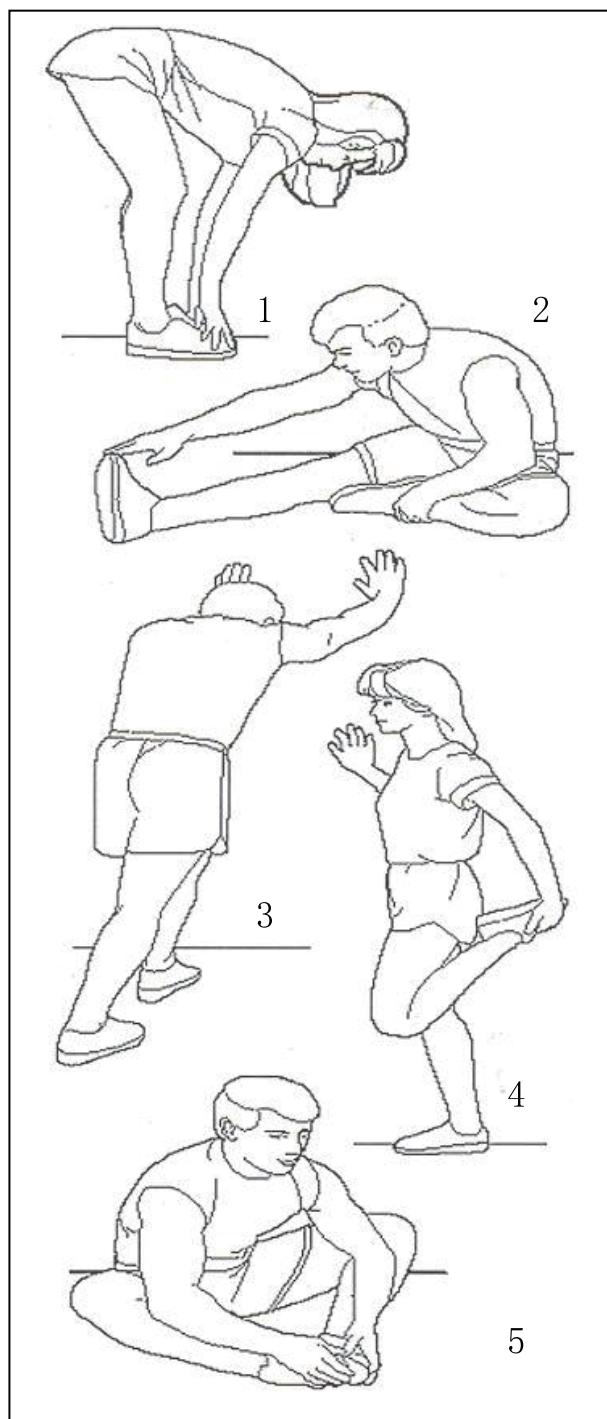
Párese de pie y coloque sus manos contra una pared o un árbol, coloque un pie detrás. Mantenga el pie que está detrás en su lugar y su talón en el piso, entonces incline hacia la pared o árbol. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repite este estiramiento 3 veces para cada pie.

4 Estiramiento de cuádriceps

Coloque su mano izquierda contra una pared o un escritorio para mantener equilibrio. Entonces, toque el tobillo con la mano izquierda y tire del pie hacia las nalgas. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repite este estiramiento 3 veces para cada pie.

5. Estiramiento de ingle

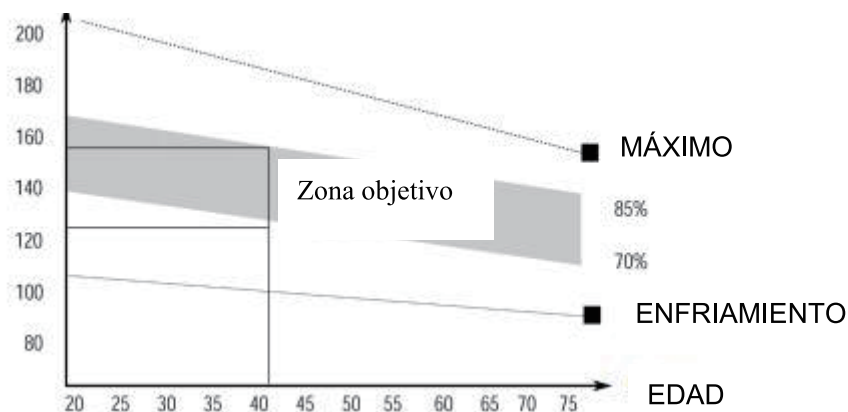
Siéntese con las rodillas dobladas y las plantas de los pies juntas. Sostenga los tobillos y doble las caderas. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repite este estiramiento 3 veces.



Fase de ejercicio

Esta fase debe durar al menos de 12 minutos, aunque la mayoría de las personas empiezan con los 15 ~ 20 minutos. Después de repetirla varias veces fácilmente, puede aumentar la intensidad del entrenamiento. Después de hacer ejercicio durante un período, los latidos de su corazón estarán cerca de la mejor posición en el gráfico a continuación (parte sombreada). Nota: El ejercicio es una actividad para toda la vida, es imposible alcanzar los objetivos de fitness en una noche, por lo que debería seguir haciendo ejercicio durante mucho tiempo.

RITMO CARDIACO



Fase de recuperación

Esta fase es para dejar que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Es una repetición del estiramiento de calentamiento, p. Ej. reduzca su ritmo, continúe durante más o menos 5 minutos. Entonces repita la fase de calentamiento, tenga mucho cuidado de no forzar ni tironear sus músculos.

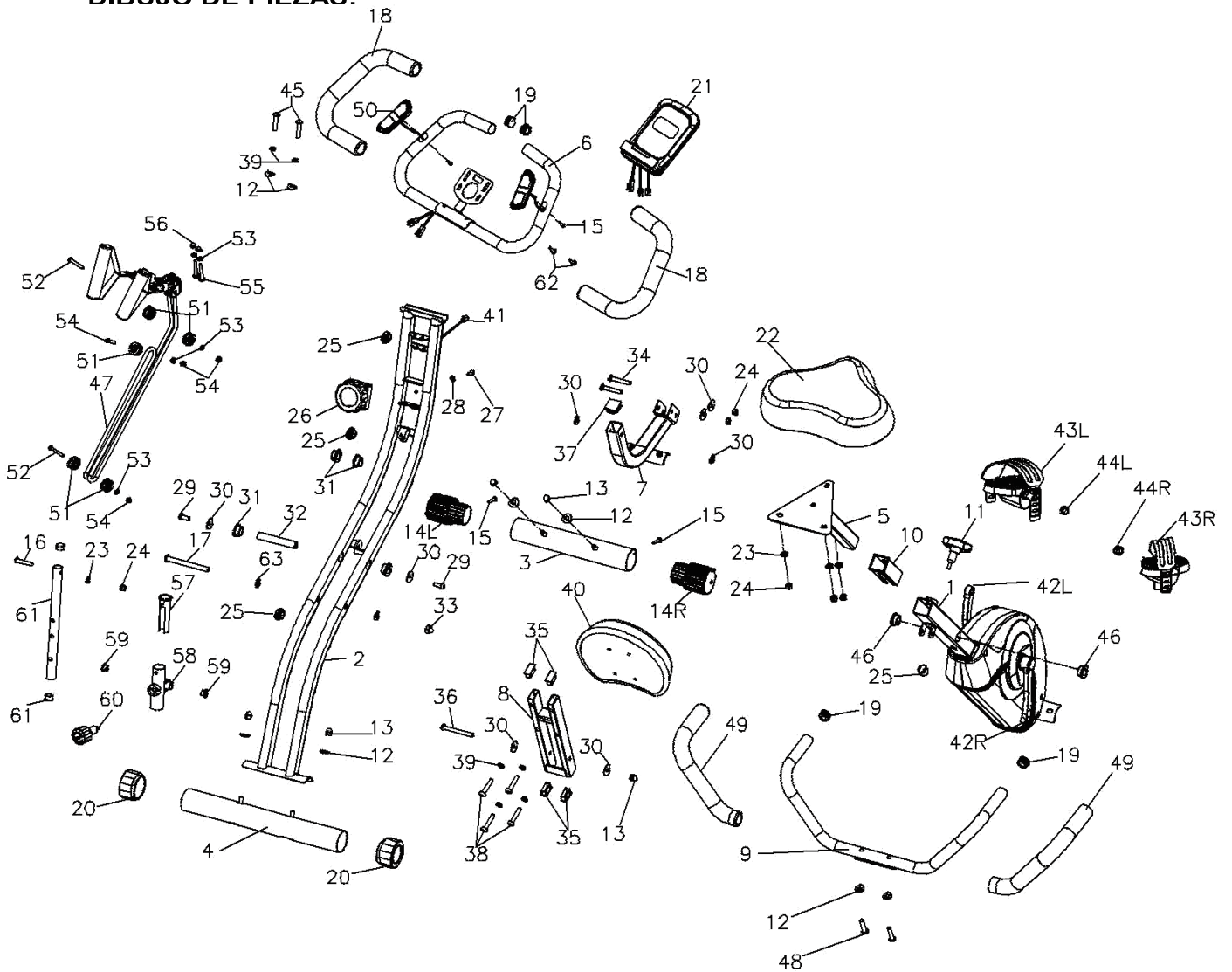
Cuando haga ejercicios de fitness elípticos, no aumente la intensidad del entrenamiento arbitrariamente, de lo contrario, puede causar un esguince en los músculos de las piernas, lo que significa que no puede seguir haciendo ejercicio durante muy largo tiempo.

Consejo sobre el equipo

Ajustar el control de tensión puede cambiar la resistencia del equipo de ejercicio, la alta resistencia es más difícil para pisar. Los usuarios pueden utilizar el control de tensión para encontrar una velocidad apropiada para sí mismo.

DIBUJO DE LAS PIEZAS Y LISTA DE PIEZAS

DIBUJO DE PIEZAS:



Lista de Piezas:

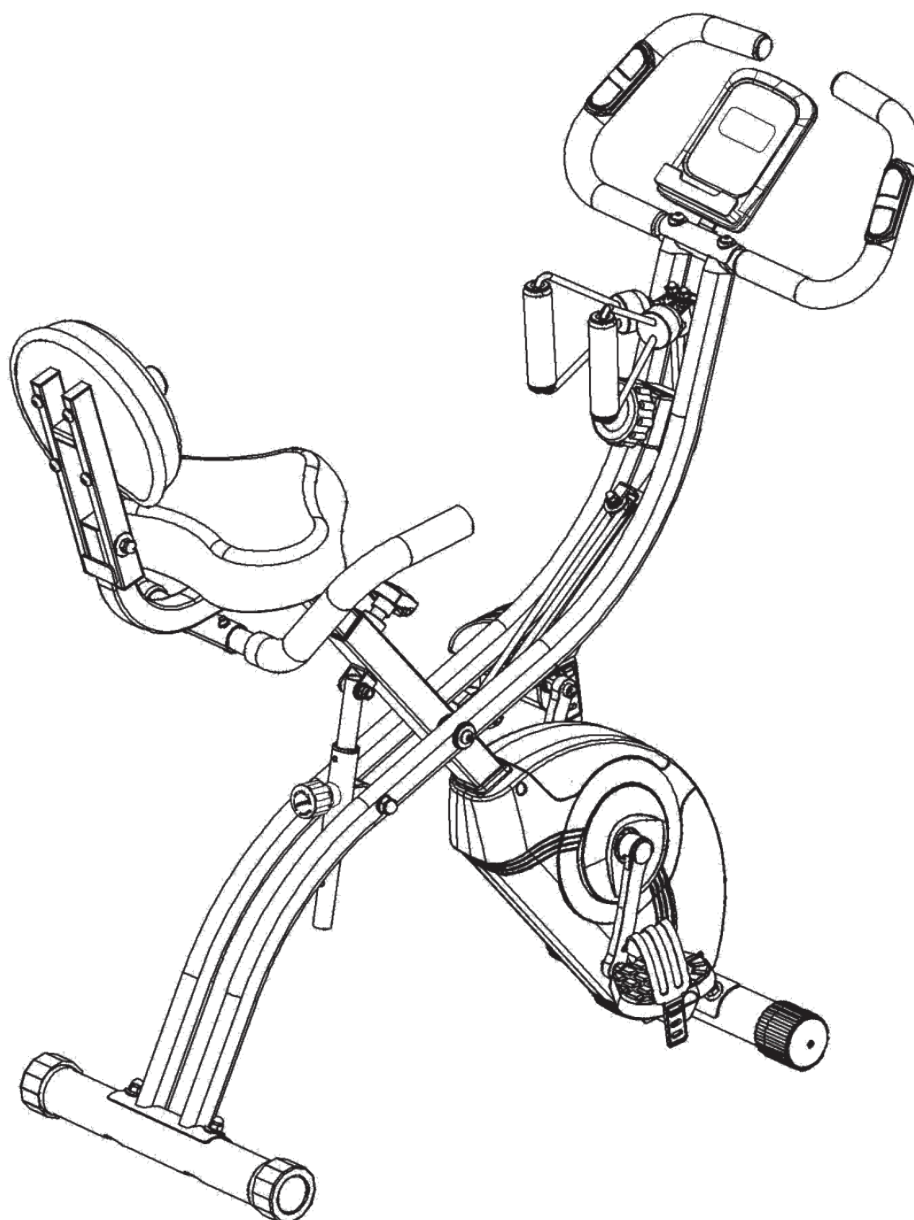
No.	Especificación	Cantidad	No.	Especificación	Cantidad
1	Marco principal	1	33	Tuerca M10	1
2	Tubo de soporte frontal	1	34	Perno M8x50	2
3	Tubo inferior frontal	1	35	Tapa interior	4
4	Tubo inferior trasero	1	36	Tornillo M8x75	1
5	Tubo de asiento	1	37	Tapa interior	1
6	Manillar	1	38	Perno M8x45	4
7	Cojín del asiento	1	39	Arandela de resorte D8	6
8	Marco de mochila	1	40	Mochila	1
9	Manillar trasero	1	41	Cable del sensor	1
10	Cojinete del tubo de asiento	1	42L\R	Manivela L&R	2
11	Perilla	1	43L\R	Pedal L&R	2
12	Arandela curva D8	8	44L\R	Tuerca de nailon	2
13	Tuerca M8	6	45	Tornillo M8x35	2
14L/R	Cubierta de rueda derecha e izquierda	2	46	Eje	2
15	Perno ST4.2*18	4	47	Grupo de cuerda	1
16	Tornillo M8x38	1	48	Perno M8x40	2
17	Tornillo M10x105	1	49	Manillar de espuma	2
18	Manillar de espuma	2	50	Pulso de manillar	2
19	Clavija redonda	4	51	Polea	7
20	Tapón de patas traseras	2	52	Tornillo M6x40	2
21	Monitor	1	53	Arandela D6	3
22	Cojín	1	54	Tuerca de nailon M6	1
23	Arandela D8	4	55	Tornillo M6x45	2
24	Tuerca de nailon M8	6	56	Tuerca M6	2
25	Clavija de alambre	4	57	Cojinete de tubo	1
26	Control de tensión	1	58	Soldadura del tubo de ajuste	1
27	Perno M5x20	1	59	Manguito de eje pequeño φ18×φ10.2×13	2
28	Arandela D5	1	60	Pasador de bola M16*18	1
29	Perno M8x15	2	61	Tubo de ajuste interior φ20	1
30	Arandela D8	8	62	Tornillo M5×10 φ8	2
31	Manguito del eje	4	63	Arandela D10	2
32	Eje giratorio	1			



IN240500217V01_UK_FR_ES_IT

A90-228

IT



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

ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

IMPORTANTI INFORMAZIONI DI SICUREZZA

Si prega di prestare attenzione alle seguenti precauzioni prima di montare e utilizzare l'attrezzatura :

1. Si prega di seguire tutte le istruzioni ;
2. Per garantire la sicurezza degli utenti, controllare se tutti i bulloni e i componenti di collegamento sull'apparecchiatura sono saldi prima dell'uso.
3. Non posizionare l'apparecchiatura a luoghi umidi, in quanto causeranno guasti;
4. Durante il montaggio, è bene posizionare le parti su un tappetino (gomma o legno) per evitare di sporcare il pavimento;
5. Prima dell'allenamento, assicurarsi che nessun altro oggetto sia posizionato entro 2 metri dall'attrezzatura ;
6. Pulire solo passando un panno umido, non utilizzare detergenti a base di solventi e rimuovere il sudore dall'attrezzatura dopo ogni sessione;
7. Un esercizio errato o eccessivo può danneggiare la salute. Si consiglia di consultare un medico prima di allenarsi. Il medico vi indicherà la quantità massima di allenamento (inclusi impulsi, watt, durata, ecc.) In modo che possiate fare esercizio e ottenere informazioni accurate.

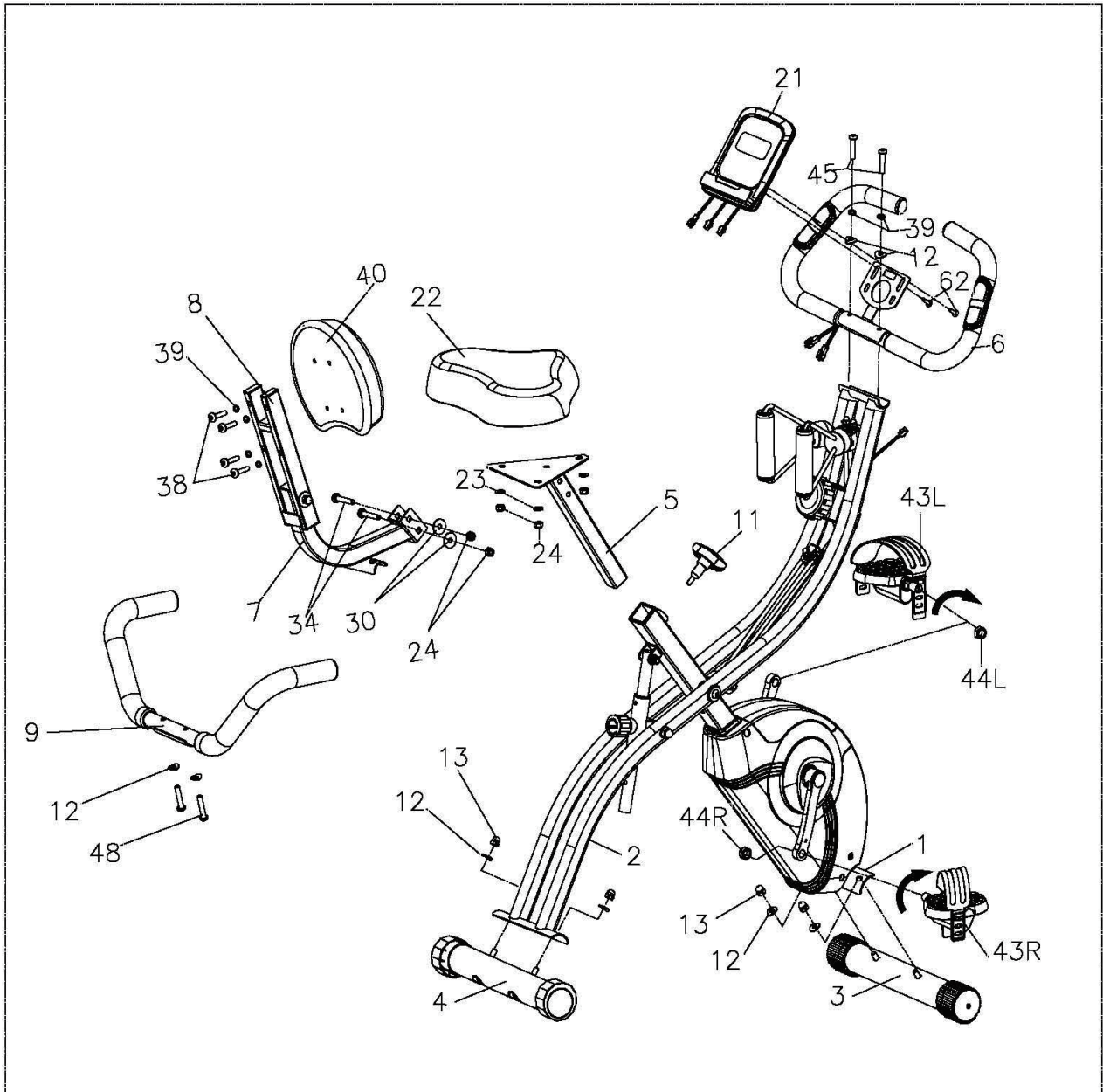
Nota : Questa apparecchiatura non è adatta per uso terapeutico ;

8. Solo quando la macchina funziona in condizioni normali, e' possibile effettuare la manutenzione con gli accessori originali forniti dalla fabbrica ;
9. Questo attrezzo può essere utilizzato solo da una persona alla volta;
10. Indossare sempre abiti e scarpe sportive durante l'allenamento, in particolare le scarpe sportive devono adattarsi ai piedi.
11. Se in qualsiasi momento durante l'esercizio vi sentite deboli, storditi o provate dolore, fermatevi e consultate il vostro medico.
12. I bambini e le persone disabili possono utilizzare l'attrezzo solo quando sono sotto sorveglianza;
13. Il design di questa macchina permette di regolare la resistenza e di regolare l'intensità del movimento e può essere regolato avanti e indietro con opzioni leggero e pesante per selezionare la resistenza desiderata.
14. La capacità di peso massima di questo attrezzo è di 100 chilogrammi.
15. Questa apparecchiatura è progettata solo per uso interno!

ATTENZIONE: ASSICURARSI CHE TUTTE LE VITI E I DADI SIANO STRETTI SALDAMENTE PRIMA DI ALLENARSI.

VISTA ESPLOSA E LISTA PARTI

VISTA ESPLOSA:



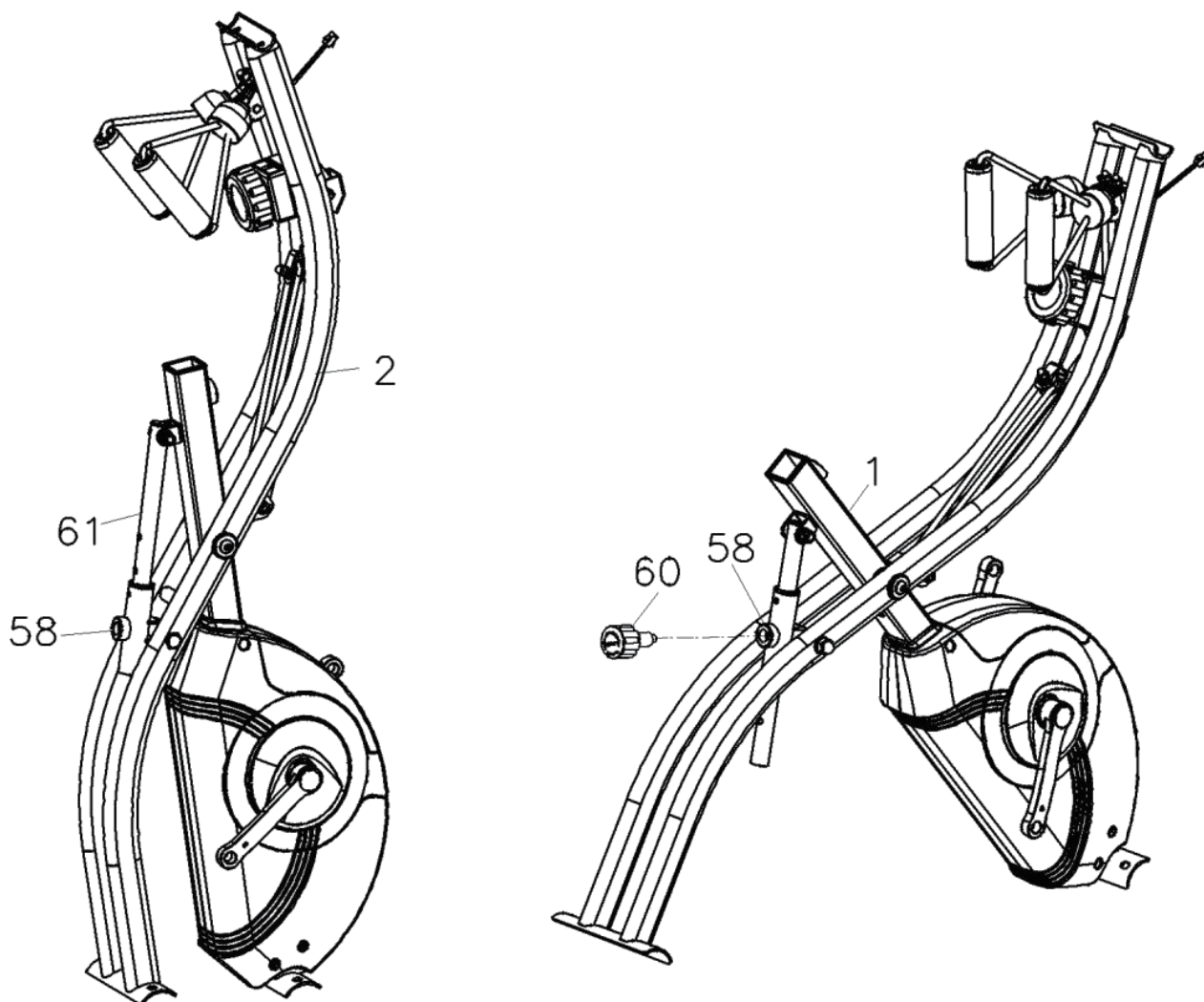
Istruzioni di montaggio

1. AVVERTENZA:

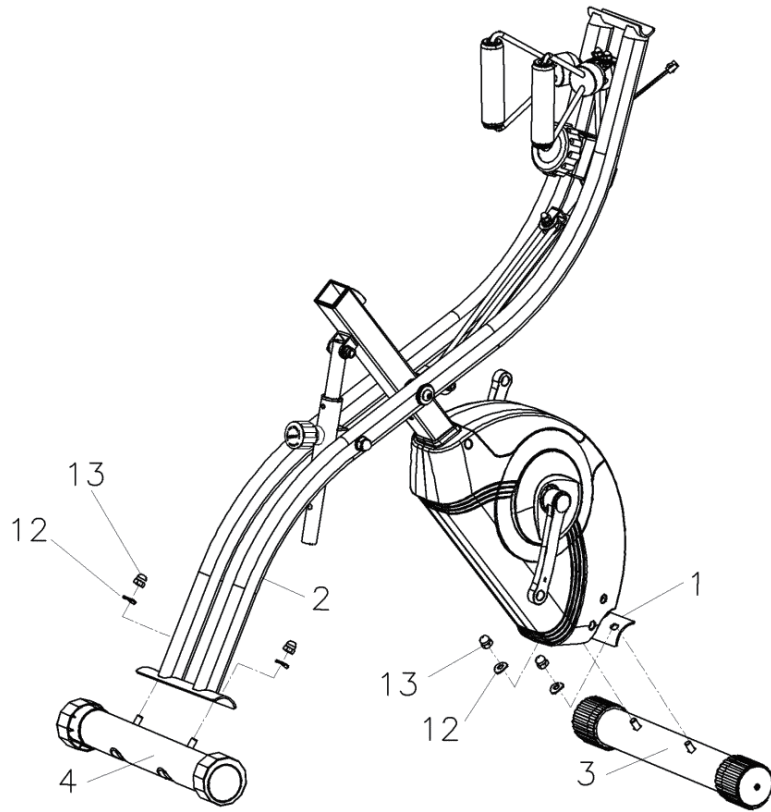
- A. Assicurarsi che vi sia spazio sufficiente prima dell'installazione ;
- B. Si prega di utilizzare gli strumenti forniti o gli strumenti corretti a vostra disposizione.
- C. Controllare le parti e gli accessori prima di iniziare.

2. Istruzioni di assemblaggio:

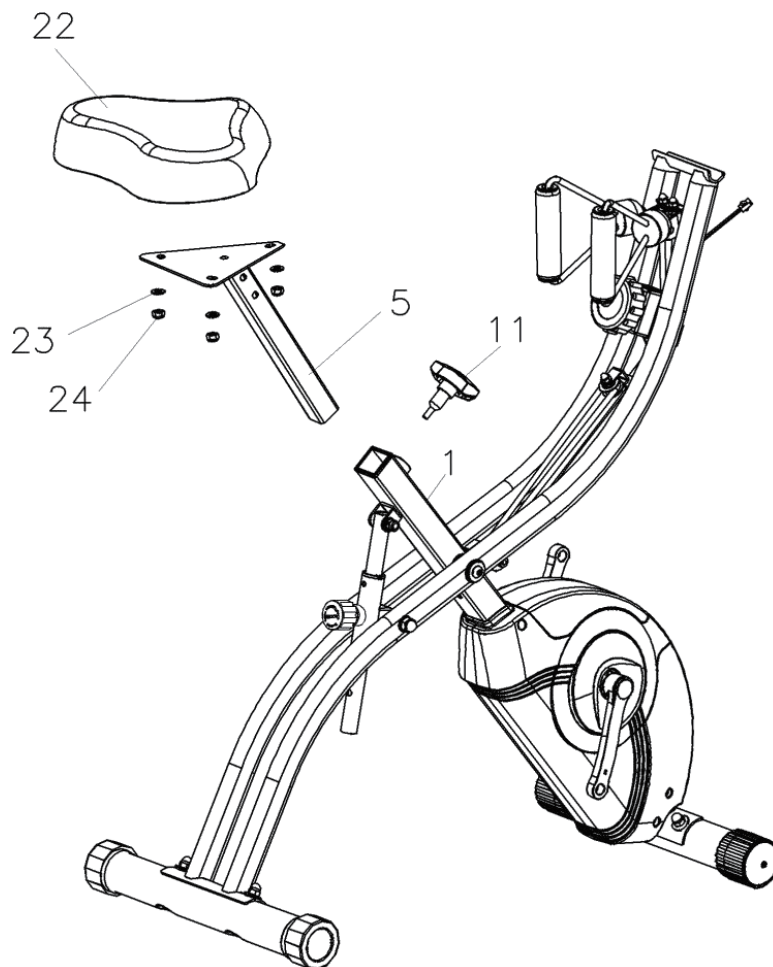
Passo 1:



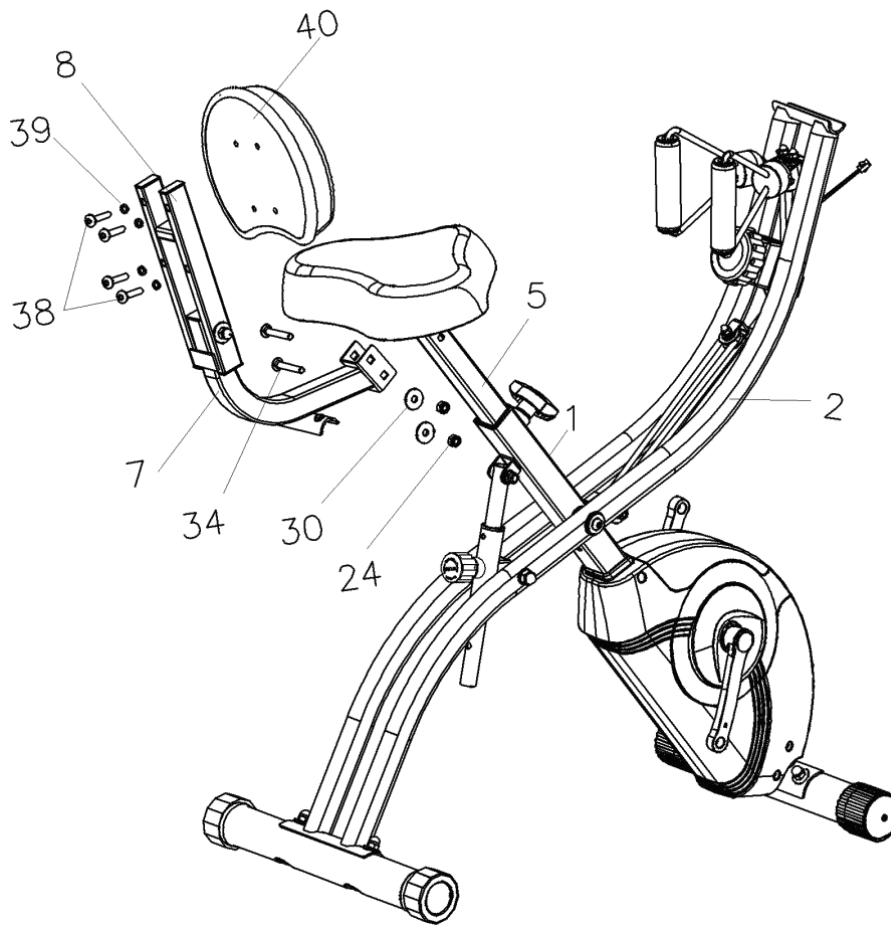
Passo 2:



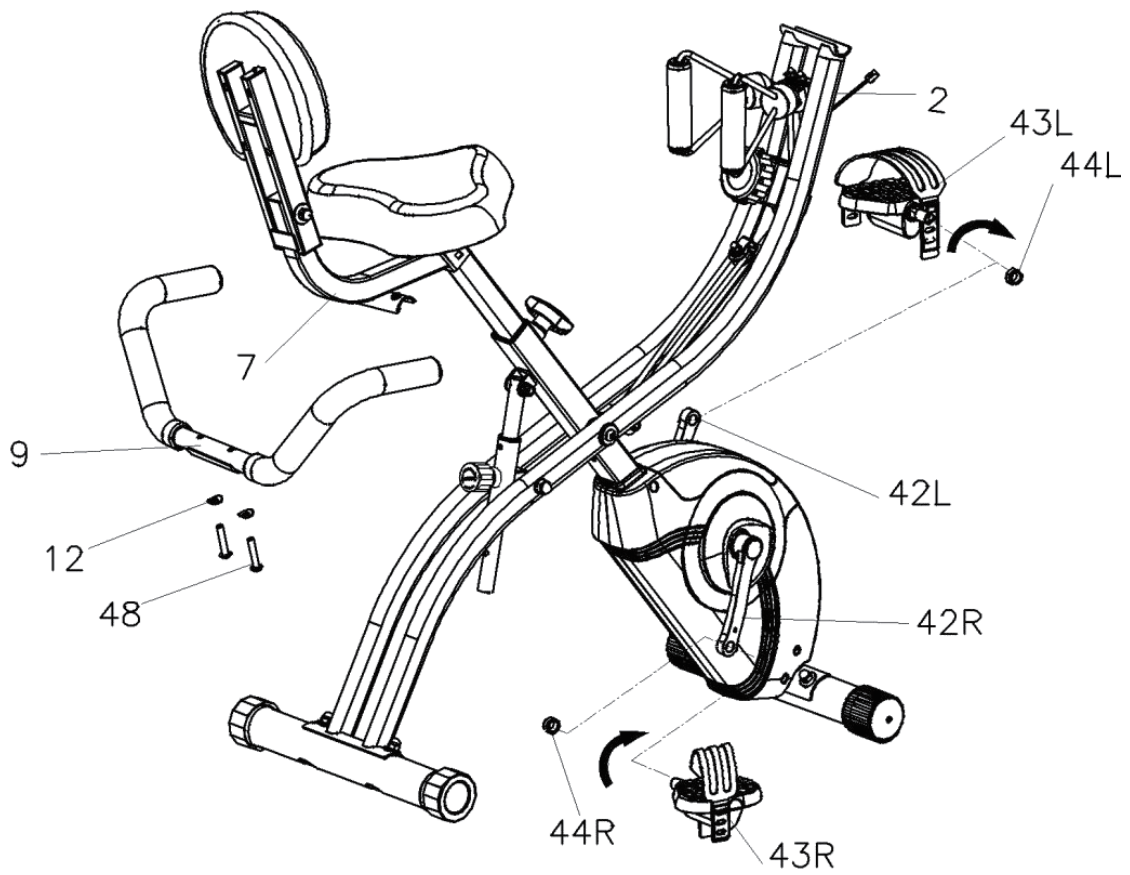
Passo 3:



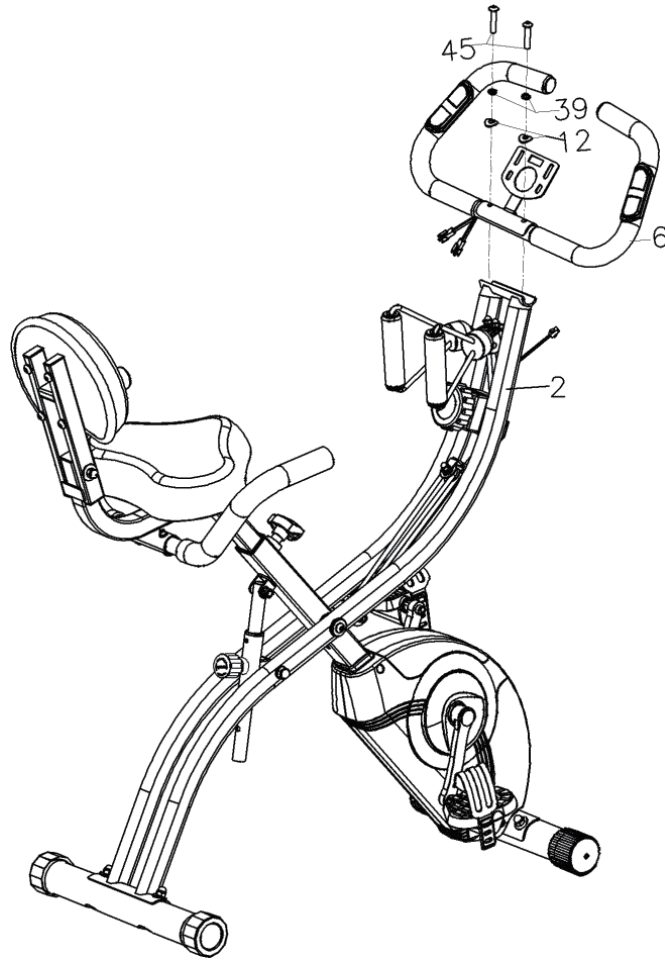
Passo 4:



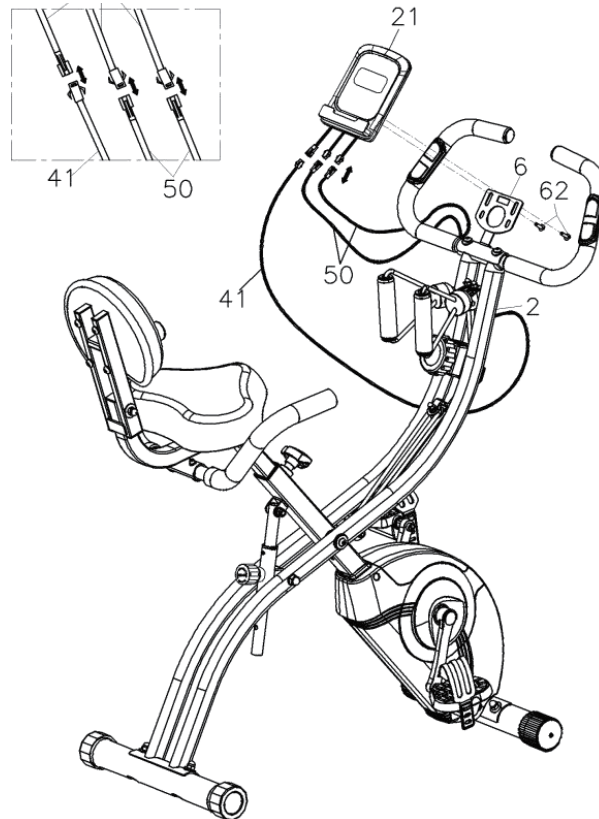
Passo 5:



Passo 6:



Passo 7:



La fase di riscaldamento

Questa fase vi aiuterà a far scorrere il sangue nel corpo e a far funzionare correttamente i muscoli. Ridurrà anche il rischio di crampi e lesioni muscolari. Si consiglia di eseguire alcuni esercizi di stretching come mostrato nelle seguenti figure. Ogni posizione deve essere mantenuta per circa 30 secondi, non forzare o tirare i muscoli durante un allungamento - se fa male, FERMATEVI.

1. Allungamento verso il basso

Piegare leggermente le ginocchia e il corpo lentamente, lasciare che la schiena e le spalle si rilassino e prova a toccare le dita dei piedi. Mantenere la posizione per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte.

2. Allungamento flessori posteriori della coscia

Sedersi su un cuscino pulito, quindi piegare il piede destro. Posizionare il piede sinistro contro l'interno coscia del piede destro. Provare a toccare le dita dei piedi. Mantenere per 10 ~ 15 secondi, ripetere per ogni piede 3 volte.

3. Allungamento piede e polpaccio

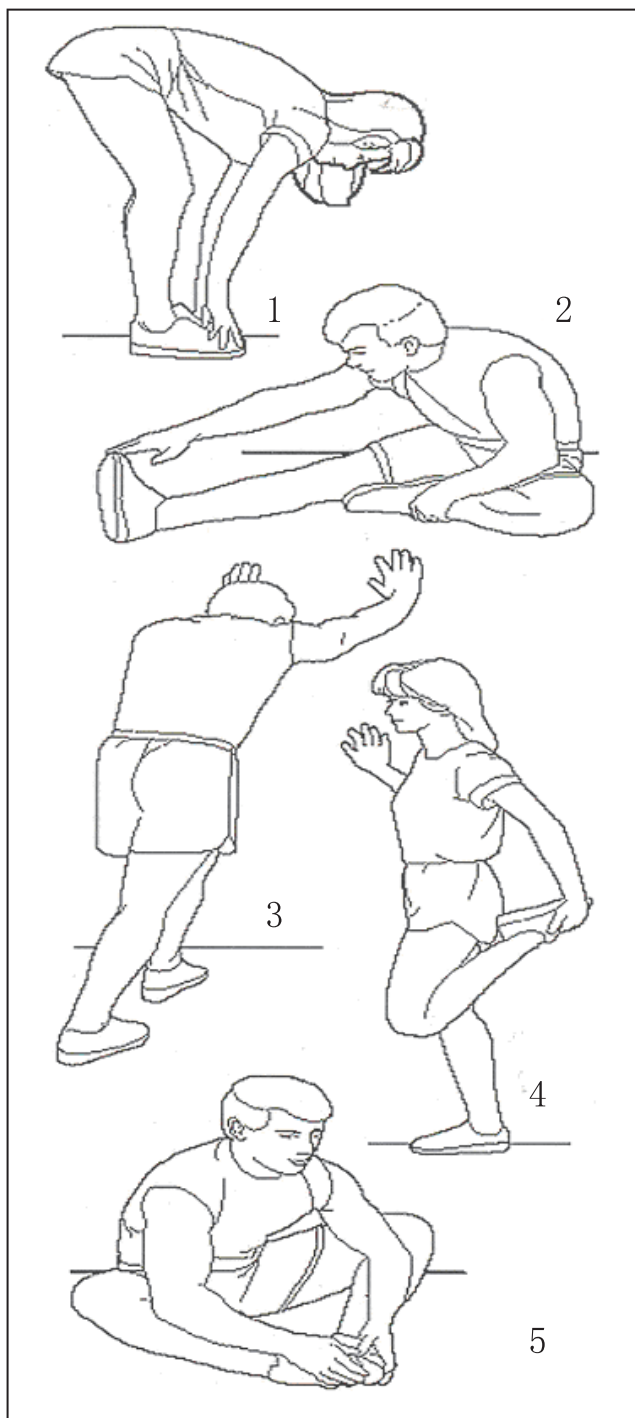
Mettersi in piedi e posizionare entrambe le mani su un muro o un albero, portare un piede dietro. Tenere il piede dietro e il tallone sul pavimento, quindi inclinarlo verso il muro o l'albero. Mantenere per 10 ~ 15 secondi, ripetere per ogni piede 3 volte.

4 Allungamento quadricipiti

Poggiare la mano sinistra contro un muro o una scrivania per mantenere l'equilibrio. Quindi afferrare la caviglia con la mano destra e tirare il piede verso i glutei. Mantenere per 10 ~ 15 secondi, ripetere per ogni piede 3 volte.

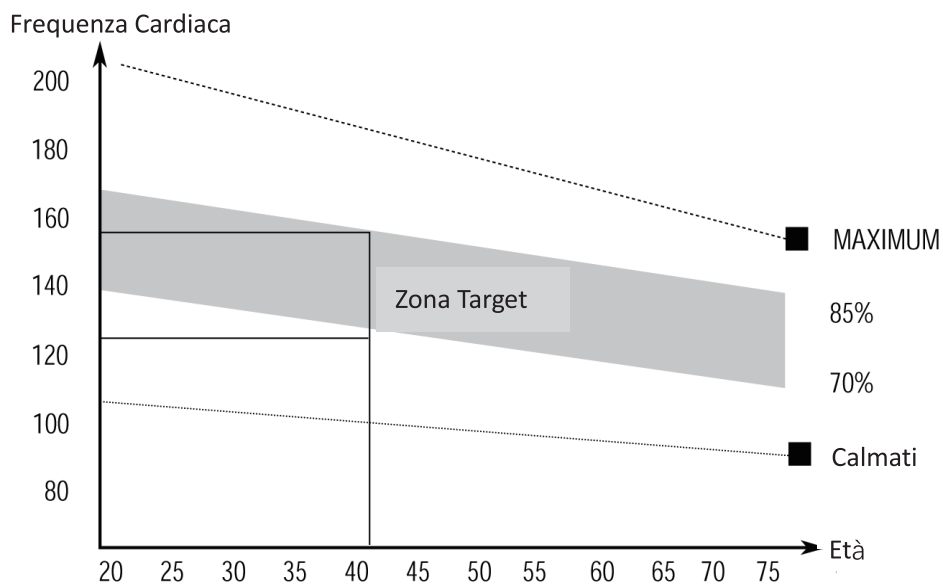
5. Allungamento dell'inguine

Sedersi con le ginocchia flesse e le piante dei piedi unite. Tenere le caviglie piegate sui fianchi. Mantenere per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte.



Fase di allenamento

Questa fase dovrebbe durare un minimo di 12 minuti sebbene la maggior parte delle persone inizino con circa 15-20 minuti. Dopo averla ripetuta facilmente più volte, potete aumentare l'intensità dell'allenamento. Dopo aver fatto esercizio per un certo periodo di tempo, il vostro battito cardiaco si avvicinerà alla posizione migliore nel grafico sottostante (parte ombreggiata)
Nota: questo esercizio è valido per tutta la tua vita, non può essere imparato in una notte, quindi dovresti continuare a far pratica .



Fase di recupero

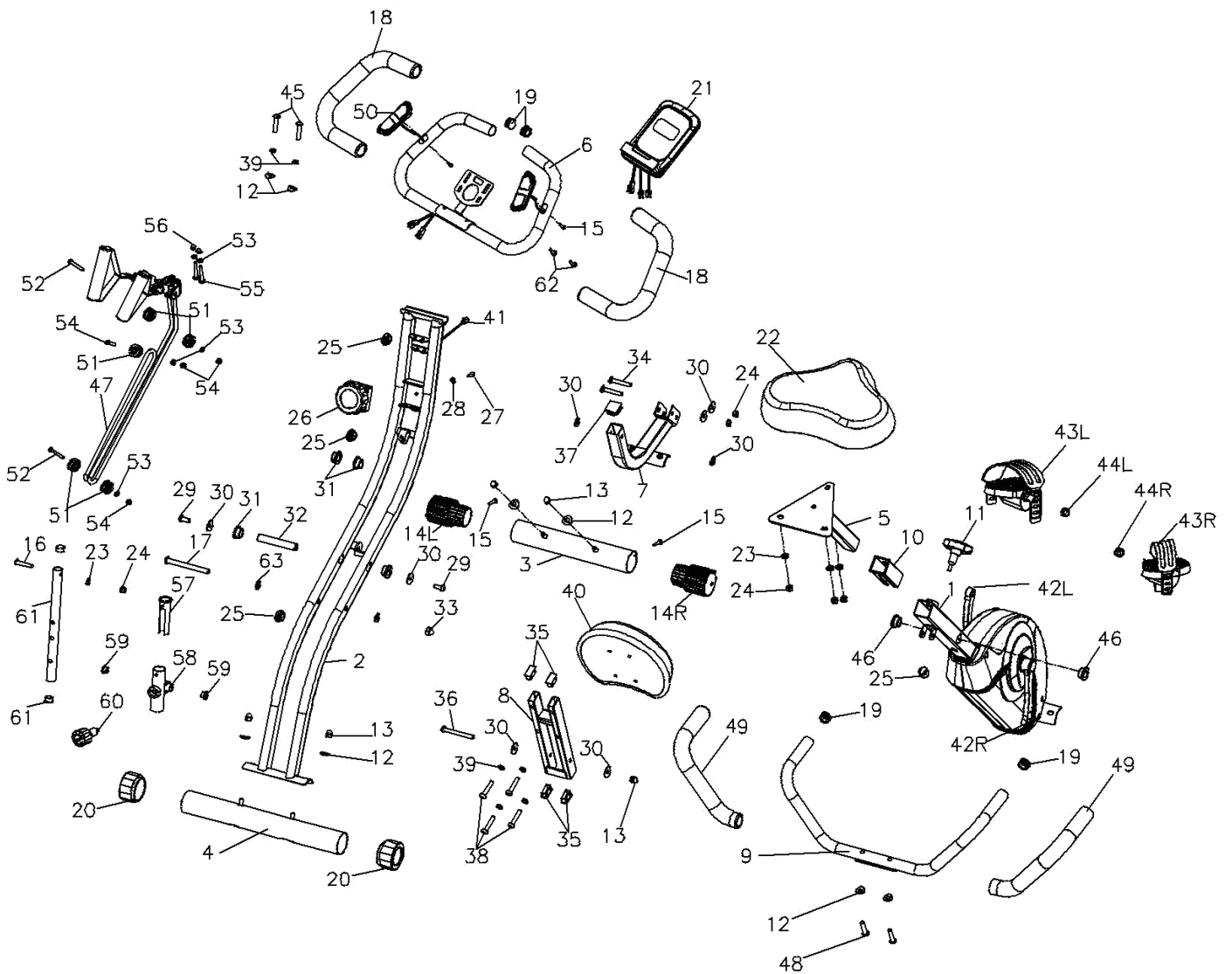
Questa fase serve a far rilassare il sistema cardiovascolare e i muscoli. Questa è una ripetizione dell'esercizio di riscaldamento, ad es. riducendone il tempo, mantenendola per circa 5 minuti. Quindi ripetere la fase di esercizio, fare attenzione a non forzare o contrarre i muscoli. Quando si utilizzano attrezzi di fitness ellittici, non aumentare arbitrariamente l'intensità dell'allenamento. Cio' potrebbe provocare distorsioni ai muscoli delle gambe, il che significa che non potrete continuare ad allenarvi a lungo.

Suggerimenti sull'attrezzatura

La regolazione del controllo di tensione può modificare la resistenza dell'attrezzatura, maggiore è la resistenza più difficile sarà la pedalata. Gli utenti possono utilizzare questo dispositivo per trovare una velocità adeguata.

VISTA ESPLOSA E LISTA PARTI

VISTA ESPLOSA:



Lista componenti :

No	Descrizione	Qta'	No	Descrizione	Qta'
1	Telaio principale	1	33	Dado M10	1
2	Tubo supporto anteriore	1	34	Bullone M8x50	2
3	Tubo inferiore anteriore	1	35	Tappo interno	4
4	Tubo posteriore inferiore	1	36	Vite M8x75	1
5	Tubo sella	1	37	Tappo interno	1
6	Manubrio	1	38	Bullone M8x45	4
7	Cuscino sella	1	39	Rondella elastica D8	6
8	Telaio zaino	1	40	Zaino	1
9	Manubrio posteriore	1	41	Cavo sensore	1
10	Boccola tubo sella	1	42L\ R	Manovella L&R	2
11	Manopola	1	43L\ R	Pedale L&R	2
12	Rondella curva D8	8	44L\ R	Dado in nylon	2
13	Dado M8	6	45	Vite M8x35	2
14L/R	Cerchioni sinistro & destro	2	46	Asse	2
15	Bullone ST4.2*18	4	47	Gruppo corsa	1
16	Vite M8x38	1	48	Bullone M8x40	2
17	Vite M10x105	1	49	Spugna per manubrio	2
18	Spugna per manubrio	2	50	Frequenziometro	2
19	Perno tondo	4	51	Puleggia	7
20	Tappo piedini posteriori	2	52	Vite M6x40	2
21	Schermo	1	53	Rondella D6	3
22	Cuscino	1	54	Dado in nylon M6	1
23	Rondella D8	4	55	Vite M6x45	2
24	Nylon dado M8	6	56	Dado M6	2
25	Tappo cavo	4	57	Boccola tubo	1
26	Controllo di tensione	1	58	Tubo regolabile	1
27	Bullone M5x20	1	59	Manicotto tubo piccolo φ18xφ10.2x13	2
28	Rondella D5	1	60	Perno a sfera M16*18	1
29	Bullone M8x15	2	61	Tubo interno regolabile φ20	1
30	Rondella D8	8	62	Vite M5x10 φ8	2
31	Manicotto asse	4	63	Rondella D10	2
32	Albero girevole	1			

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 HOSTALETES 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 HOSTALETES 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

