



Questo manuale utente fornisce sia le informazioni operative di questo prodotto sia le specifiche dettagliate. Si prega di leggere attentamente questo manuale e di comprenderlo accuratamente prima dell'uso. Conservare questo manuale per riferimenti futuri.

ASSEMBLY INSTRUCTION

LEGGI E CONSERVA QUESTE IMPORTANTI NORME DI SICUREZZA

Si prega di leggere attentamente le seguenti istruzioni di sicurezza prima di utilizzare questo prodotto. Se si soffre di una delle condizioni mediche elencate di seguito, prestare molta attenzione al proprio tempo di allenamento o consultare un medico prima di utilizzare questo prodotto.

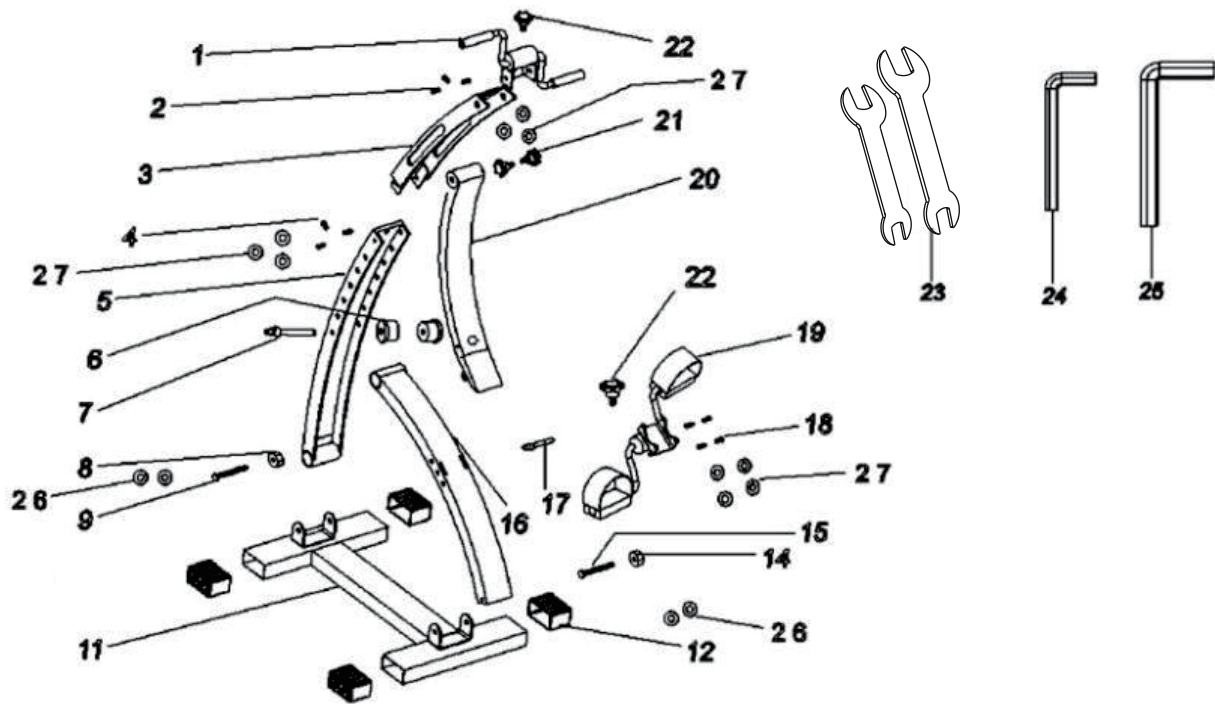
Se tu:

- Soffri di problemi cardiaci
- Hai dei disturbi sensoriali o un pacemaker
- Soffri di osteoporosi o diabete
- Sei incinta
- Hai un tumore maligno
- Sei sottoposto a trattamento medico
- Sei fisicamente disabile
- Hai la pressione alta e soffri di malattie acute
- Soffri di osteoporosi o soffri di fratture vertebrali, come le patologie muscolari
- Hai la gotta, l'artrite o altra deformazione articolare
- Hai sintomi di vertigini, tinnito

Ti consigliamo di prestare molta attenzione al tuo tempo di allenamento o di consultare il tuo medico prima di utilizzare questo prodotto.

AVVERTENZA DI SICUREZZA

1. Non alzarsi mai sui pedali di questo prodotto.
2. Siate sempre seduti su sedie / divano / lato letto quando usate con questo prodotto.
3. Controllare sempre e assicurarsi che tutte le viti / bulloni / pomelli / telaio / staffe siano correttamente fissati prima di utilizzare questo prodotto per l'esercizio.
4. Accompagnare sempre e prestare attenzione mentre pazienti, disabili e persone anziane utilizzano questo prodotto.
5. Le persone con malattie cardiache o a cui è proibito fare esercizio intenso dovrebbero ridurre il tempo di allenamento a meno che non sia stato consultato il medico.
6. Le persone con ferite o dopo un intervento chirurgico e che non sono del tutto guarite non devono usare questo prodotto se non dopo aver consultato il proprio medico.
7. Una stretta supervisione è necessaria quando questo prodotto viene utilizzato da o vicino a bambini, invalidi o persone disabili.
8. Questo prodotto è progettato esclusivamente per uso domestico.



Articolo No:	Nome della parte	Specifiche	Qtà	Nota
01	Ruota la barra del manubrio		Un paio	
02	Bulloni a testa esagonale	M8*15	2	
03	Staffa fissa per braccioli		1	
04	Bulloni a testa esagonale	M8*15	3	
05	Stent fissi della base		1	
06	Manica di plastica	Φ10*12mm	2	TP
07	Tirare il bullone per regolare		1	
08	Dado di bloccaggio	M10	1	
09	Bulloni a testa cilindrica	M10*85	1	
11	Base		1	
12	Tappo del tubo	60*30mm	4	
14	Dado di bloccaggio	M10	1	
15	Bulloni a testa cilindrica	M10*85	1	
16	Staffa fissa del piede		1	
17	Tirare il bullone per regolare	Φ8*55		
18	Bulloni a testa cilindrica Dado di bloccaggio	M8*15 M8	2	
19	Ruota il pedale		Un paio	PP+ABS
20	Telaio ad arco		1	
21	Vite di regolazione	M8*18	2	
22	Vite di regolazione	M10*18	2	
23	Chiave universale		2	
24	Chiave esagonale interna	5MM	1	
25	Chiave esagonale interna	6MM	1	
26	Rondella piatta	Φ10.5	2	
27	Rondella piatta	Φ8.5	2	

Istruzioni per l'installazione



Passo 1: fissare gli stent di base (5) con la base (11). Inserire il manicotto metallico (10) negli stent di base (5) Usando una chiave per tenere un lato e una chiave per stringere e usando la rondella piatta (26).



Passo 2: Fissare la staffa del bracciolo (3) con i bulloni a testa esagonale (4) usando una chiave per tenere un lato e una chiave per stringere e usando la rondella piatta (27).



Passo 3: Tirare il bullone (7) per regolare il livello di altezza.

Passo 4: Fissare il supporto del piede (16) con la base (11) usando la rondella piatta (26).



Passo 5: Fissare il pedale (19) sulla staffa del piede (16). Il pedale è assemblato da sotto la staffa del piede.

Passo 6: Fissare il telaio ad arco (20) tra la staffa del piede (16) e lo stent di base (5), inserire il bullone di estrazione (17). Utilizzare le manopole di resistenza per stringere il telaio ad arco (20) e il bracciolo (che può essere fatto in seguito).



Passo 7: utilizzare la chiave inglese e la chiave per serrare il pedale e il telaio ad arco.



Passo 8: Fissare il manubrio (1) sulla staffa del bracciolo (3). Usa la chiave per tenere un lato e la chiave per stringere l'altro lato. Usa una rondella piatta (27)



P1 P2



P3

Passo 9: la Bicicletta dualistica è pronta per l'uso.

Passo 10: tre passaggi per regolare l'altezza della bici:

- Allentare le manopole di resistenza sul telaio del bracciolo (3).
- Tirare il bullone di sollevamento (7) per regolare
- Stringere le manopole di resistenza sul telaio del bracciolo (3).
- Pronta nuovamente all'uso

Passo 11: la cinghia del pedale è regolabile in base alla misura del tuo piede. Staccare il cinturino e chiudere il livello del sottopancia e fissare nuovamente il cinturino per pedalare.

Passo 12: durante l'esercizio, ruotare la manopola della resistenza sul pedale o sulla barra della maniglia per regolare la resistenza



ATTENZIONE:

- Quando si utilizza la bicicletta dualistica, le gambe e le braccia devono essere completamente rilassate in modo che sia possibile eseguire un adeguato esercizio fisico su gambe e braccia.
- Indossare sempre vestiti comodi quando si fa esercizio.
- L'esercizio in direzione inversa può causare danni alle gambe e alle braccia.
- Un esercizio eccessivo non è raccomandato. Scegli il tuo tempo di allenamento in base alle tue condizioni fisiche.
- Posiziona la bici su un pavimento solido e piatto. Quando la bicicletta è posizionata sul pavimento in legno o su un tappeto, mettere un tappetino tra la bicicletta e il pavimento per proteggere il pavimento / moquette da eventuali danni durante l'esercizio.
- La massima capacità di peso dell'utente di questa bici è di 250 libbre.
- Per evitare lesioni al corpo, prestare sempre attenzione alla sicurezza.

Suggerimento chiave: come installare la linea d'induzione elettronica?
Posto d'installazione della linea d'induzione per regolazione interna della resistenza del tubo a forma di U, collegato alla linea d'induzione originale! **(Come mostrato in figura)**



Fare stretching per ogni muscolo del vostro corpo in maniera corretta prima di

esercitarsi su questa bicicletta potrebbe impedire l'uso della bicicletta.

Nota: le immagini nel manuale sono solo per dimostrazione. L'aspetto e i

US



001-877-644-9366
customerservice@aosom.com

CA



001-855-537-6088
customerservice@aosom.ca

UK



0044-800-240-4004
enquiries@mhstar.co.uk

DE



0049-(0)40-88307530
service@aosom.de

FR



0033-1-84166106
contact@aosom.fr

ES



0034-931294512
atencioncliente@aosom.es

IT



0039-0249471447
clienti@aosom.it