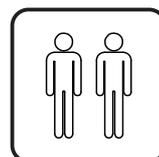


**IT: ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO****EN: ASSEMBLY INSTRUCTION**

*The maximum user weight is 120Kg (265lbs).

*Il peso massimo dell'utente è di 120Kg (265lbs).



**IT: IMPORTANTE - CONSERVARE QUESTE INFORMAZIONI PER
CONSULTARLE IN SEGUITO: LEGGERE ATTENTAMENTE**
EN: IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

INDICE

AVVERTENZE	2
LISTA DELLE PARTI	4
ISTRUZIONI D'ASSEMBLAGGIO	5
PANNELLO DI CONTROLLO INSTALLAZIONE DELLE BATTERIE	14
PANNELLO DI CONTROLLO	15
REGOLAZIONE DELL'ANGOLO DI INCLINAZIONE.....	16
REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA DELLA SELLA	17
REGOLAZIONE DELLA TENSIONE PEDALE	18
REGOLAZIONE DELLE BANDE DI RESISTENZA	18
USO DELLA LA CYCLETTE MAGNETICA PIEGHEVOLE	19

AVVERTENZE

PRIMA di iniziare qualsiasi programma di fitness o di allenamento, consultare il proprio medico o consulente sanitario il che garantirà che ti impegni in un appropriato programma di fitness o di allenamento per la tua età e la tua condizione fisica.

Prima di utilizzare la cyclette magnetica pieghevole, si prega di rispondere a queste domande:

- Sei stato malato recentemente?
- Hai sofferto recentemente di vertigini prolungate?
- Recentemente sei stato senza fiato senza motivo?
- Hai sofferto recentemente di dolore al petto?
- Hai attualmente le lesioni che ti impediscono di fare esercizio?
- Sei incinta?
- Hai qualche condizione o motivo per cui non dovresti esercitare?
- Hai più di 35 anni e sei fisicamente inattivo?
- Ti sei stato detto da un medico che non dovresti fare esercizio?
- SE RISPONDI "SÌ" A QUALUNQUE DELLE DOMANDE DI CUI SOPRA, DOVRESTI CHIEDERE ULTERIORI CONSIGLI AL TUO MEDICO PRIMA DI UTILIZZARE LA CYCLETTE MAGNETICA PIEGHEVOLE.
- SEMPRE leggere appieno il manuale dell'utente e osservare tutte le istruzioni che garantisce la tua sicurezza.
- Utilizzare SEMPRE la cyclette magnetica pieghevole su un pavimento solido, piano e in un'area ben illuminata e ventilata. Verificare che il Sella e il manubrio siano saldamente fissati prima dell'uso.
- MAI permettere ai bambini di giocare sulla cyclette o attorno ad essa. Le lesioni potrebbero derivare dalla curiosità di un bambino per le parti mobili della cyclette.
- SEMPRE impostare la cyclette correttamente per il proprio tipo di corpo. la cyclette magnetica pieghevole provvede alle regolazioni su/giù e avanti/indietro chiaramente contrassegnate per garantire una personalizzazione rapida e semplice per ogni allenamento.
- SEMPRE controllare la cyclette prima dell'uso.
- MAI utilizzare la cyclette se non è correttamente/completamente assemblata o è in qualche modo danneggiata.
- MAI usare la cyclette magnetica pieghevole quando sei malato o affaticato.
- MAI superare il limite di peso per questa cyclette. Il limite di peso per questa cyclette è di 120 kg. Non utilizzare la cyclette magnetica pieghevole se il tuo peso corporeo è superiore a 120 kg.
- Indossare SEMPRE indumenti e calzature adeguati che coprano completamente i piedi. I capelli lunghi dovrebbero essere legati o nascosti. Assicurarsi che i lacci delle scarpe siano infilati nelle scarpe.
- SEMPRE fare gli esercizi di riscaldamento/allungamento prima di iniziare l'allenamento.
- Essere SEMPRE prudente quando si sale o si scende dalla cyclette magnetica pieghevole.
- SEMPRE attendere fino a quando i pedali non siano fermati completamente prima di spostare i piedi dai pedali o scendere. Non alzarti in piedi sulla cyclette o salire sul manubrio.
- Tenere SEMPRE le mani lontane dalle parti in movimento e assicurarsi che le mani non siano mai posizionate dove non c'è impugnatura in gomma del manubrio.
- MAI sforzarti o lavorare fino all'esaurimento. Se ti senti debole, vertiginoso, a corto di fiato o se hai dolori al petto o altri dolori, FERMATI IMMEDIATAMENTE! Consultare il proprio medico prima di utilizzare nuovamente la cyclette magnetica pieghevole.
- SEMPRE assicurarsi di avere una bottiglia d'acqua riempita con almeno 375 ml di acqua e un asciugamano vicino per assorbire il sudore dal tuo corpo e dal manubrio.

- MAI utilizzare la cyclette magnetica pieghevole in posizione sbagliata ad alti giri per minuto (RPM).
- Mantenere SEMPRE il tuo bacino sopra la linea centrale della cyclette la cyclette magnetica pieghevole.
- MAI regolare la resistenza del volano e la resistenza del sistema manubrio la cyclette magnetica pieghevole quando si sta in piedi.
- MAI utilizzare accessori che non siano stati raccomandati dal produttore - l'uso di questi accessori può causare lesioni o danni alla cyclette e influirà sulla garanzia della cyclette.
- Si prega di assicurarsi che la cyclette magnetica pieghevole venga pulito dopo ogni utilizzo per mantenerlo igienico.
- In caso di problemi che influenzano prestazioni di la cyclette magnetica pieghevole, contattare subito il produttore.

Assicurarsi sempre che le parti soggette a usura siano controllate regolarmente.

- **QUESTE INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA E IL MANUALE D'USO NON SOSTITUIRE LA NECESSITÀ DI ESSERE ATTENTI E DI USARE IL BUON SENSO QUANDO SI USA LA CYCLETTE!**
- È Solo per uso domestico, e solo per uso da parte dei consumatori.
- Si consiglia di lasciare uno spazio libero minimo di 0,6 m (23,7 pollici) su almeno un lato e 0,6 m (23,7 pollici) davanti e dietro la cyclette per salire, passare e scendere di emergenza in modo facile.
- Il prodotto pesa circa 19 kg e le dimensioni sono di circa 1100 x 530x 1150 mm.
- Questa attrezzatura per l'allenamento non è adatta per scopi di alta precisione.

NOTA: questa attrezzatura è stata testata ed è risultata conforme ai limiti per un dispositivo digitale di Classe B, ai sensi della Parte 15 delle norme FCC (Commissione Federale delle Comunicazioni). Questi limiti sono progettati per fornire una protezione ragionevole contro le interferenze dannose in un'installazione residenziale. Questa attrezzatura genera, utilizza e può irradiare energia a radiofrequenza e, se non installata e utilizzata secondo le istruzioni, può causare interferenze dannose alle comunicazioni radio. Tuttavia, non vi è alcuna garanzia che non si verifichino interferenze in una particolare installazione. Se questa attrezzatura causa interferenze dannose alla ricezione radiofonica o televisiva, che possono essere determinate accendendo e spegnendo l'attrezzatura, l'utente è incoraggiato a cercare di correggere l'interferenza adottando una o più delle seguenti misure:

- Riorientare o riposizionare l'antenna ricevente.
- Aumentare la distanza tra l'attrezzatura e il ricevitore.
- Collegare l'attrezzatura a una presa su un circuito diverso da quello a cui è collegato il ricevitore.
- Consultare il rivenditore o un tecnico esperto in radio / TV per assistenza.

LISTA DELLE PARTI



1. Struttura principale
2. Supporto della sella
3. Piede posteriore
4. Piede anteriore con le ruote
5. Supporto schienale
6. Manubrio sella
7. Manubri
8. Sella
9. Schienale
10. Pannello di controllo

11. Rondelle e viti
 - 2 Rondelle per Manubrio sella
 - 2 Viti (M8*40) per Manubrio sella
 - 4 Viti (M8*10) per Schienale (Altri Viti, Rondelle, e dadi vengono installati in parti. Vedi Istruzioni di Assemblaggio per dettagli.)
12. Chiave esagonale piccolo
13. Chiave esagonale grande/ Cacciavite
14. Chiave inglese
15. Pedali
16. Cinghie per pedali
17. Manopola

ISTRUZIONI D'ASSEMBLAGGIO

1.



Allentare la manopola circolare sulla struttura principale e tirare fuori per regolare l'angolo di inclinazione alla posizione 1 (impostazione più alta).

2.



Rimuovere sia dadi che rondelle dal piede posteriore.

3.



Mettere i dadi e rondelle accanto per il momento.

4.



Installare il piede posteriore alla gamba posteriore della struttura principale. Vedi immagine per assicurarsi che il piede posteriore è installato sulla gamba corretta.

5.



Posizionare la rondella sulla vite.

6.



Avvitare il dado .

7.



Stringere dado sulla vite con la chiave inglese. Ripetere sull'altro lato.

8.



Rimuovere sia dadi che rondelle dal piede anteriore con le ruote.

9.



Mettere i dadi e rondelle accanto per il momento.

10.



Installare il piede anteriore alla gamba anteriore della struttura principale

Le ruote aiutano a muovere la cyclette quando è inclinata in avanti e non devono toccare più il pavimento quando la cyclette è in una normale posizione eretta. Se correttamente installate, le ruote saranno rivolte verso l'esterno dalla parte anteriore della cyclette (vedi immagini). Se le ruote toccano il pavimento, disinstallare il piede, girarlo e reinstallarlo.

11.



Posizionare la rondella sulla vite.

12.



Avvitare il dado.

13.



Stringere il dado sulla vite con la chiave inglese fornito. Ripetere sull'altro lato.

14.



Rimuovere dadi e rondelle dal cuscino sella.

15.



Mettere i dadi e rondelle accanto per il momento.

16.



Fissare il supporto della sella sulle viti del cuscino da sella.

17.



Posizionare le rondelle sulle viti del cuscino da sella.

18.



Stringere con le dita ogni dado alle viti del cuscino da sella.
Se difficile a stringere, il dado potrebbe essere sottosopra.

19.



Stringere il dado sulla vite con la chiave inglese fornito. Ripetere con altri due dadi.

20.



Inserire il supporto della sella nella struttura principale.

21.



Serrare il manopola in una posizione con l'altezza desiderata.

22.



Rimuovere viti, dadi, e e rondelle dal supporto schienale.

23.



Mettere i viti, dadi, e rondelle accanto per il momento.

24.



Allineare il supporto schienale con il foro nel supporto della sella.

25.



Inserire vite attraverso il foro nel supporto schienale.

26.



Posizionare la rondella sulla vite.

27.



Posizionare il dado sulla vite e stringere con le dita. Se difficile a stringere, il dado potrebbe essere sottosopra.

28.



Stringere il dado con la chiave inglese fornito.

29.



Posizionare le rondelle sulle viti per il manubrio sella (vedi immagine per lista delle parti).

30.



Allineare il manubrio sella ai fori sulla parte inferiore del supporto schienale.

31.



Posizionare le viti sui fori e stringere con le dita.

32.



Stringere le viti con la chiave esagonale fornita/ cacciavite.

33.



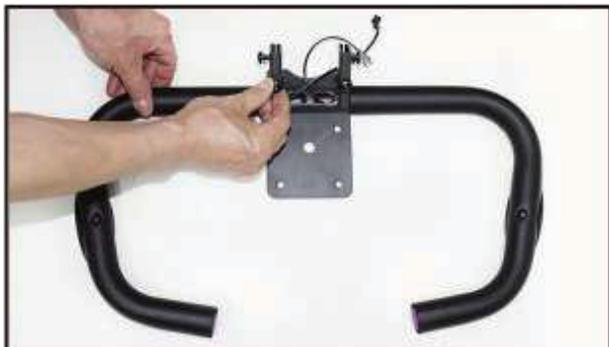
Allineare lo schienale contro il supporto schienale. Inserire le viti e stringere con le dita (vedi immagine per lista delle parti).

34.



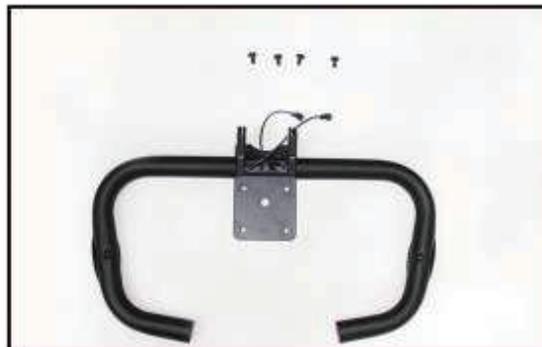
Stringere le viti con la chiave esagonale fornita/ cacciavite.

35.



Rimuovere le viti dal manubrio.

36.



Mettere le viti accanto per il momento.

37.



Fissare la barra del manubrio nell'alloggiamento sulla parte superiore della struttura principale.

38.



Posizionare le viti nei fori e stringere con le dita.

39.



Stringere le viti con la chiave esagonale piccola.

40.



Rimuovere le viti dal retro del pannello di controllo.

41.



Iniziare con il connettore più grande, inserire ognuno dei 3 cavi attraverso il foro nel centro della staffa della barra di manubrio.

42.



Posizionare il pannello di controllo sulla staffa della barra di manubrio.

43.



Inserire le viti e stringere con le dita.

44.



Stringere le viti con la chiave esagonale grande fornita/cacciavite.

45.



Collegare uno dei tre cavi dalla cyclette al Pannello di controllo.

Ciascuna delle 2 piccoli connettori femminili possono collegarsi a ciascuna delle 2 piccoli connettori maschili.

46.



Collegare il pedale destro alla pedivella destra. Entrambe le parti sono contrassegnate con R.

47.



Tenere il pedale destro con una mano e avvitare il bullone pedale sulla pedivella con l'altra mano in un movimento standard in senso orario. Completare il serraggio con la chiave fornita.



Per bullone DESTRO avvitare in senso ORARIO.
(direzione standard)

48.



Collegare il pedale sinistro alla pedivella sinistra. Entrambe le parti sono contrassegnate con L.

49.



Tenere il pedale sinistro con una mano e avvitare il bullone pedale sulla pedivella con l'altra mano in un movimento non standard in senso antiorario. Completare il serraggio con la chiave fornita.



Per bullone SINISTRO avvitare in senso ANTIORARIO.
(direzione NON-standard)

50.



La cinghia contrassegnata R viene attaccata al pedale destro. La cinghia contrassegnata L viene attaccata al pedale sinistro. Con le marcature R o L rivolte verso l'alto, attaccando l'estremità della cinghia con 3 fori all'interno del pedale.

51.



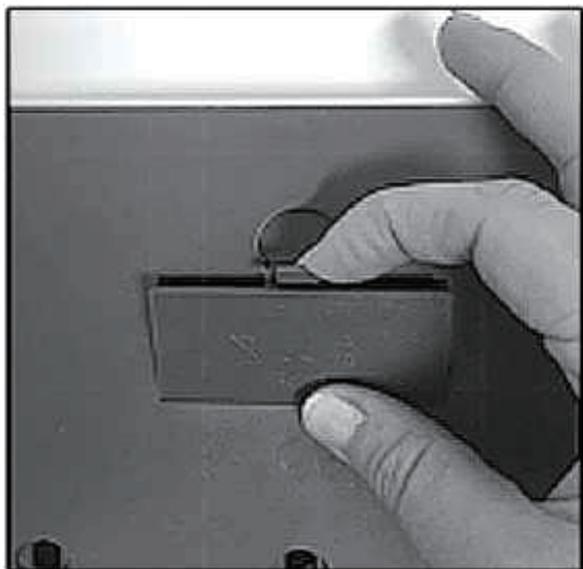
Attaccare l'estremità della cinghia con 4 fori all'esterno del pedale. Regolare secondo le tue preferenze.

PANNELLO DI CONTROLLO INSTALLAZIONE DELLE BATTERIE

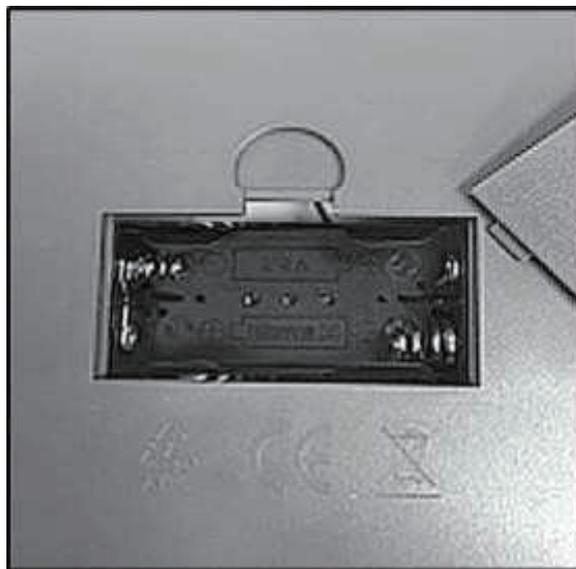
Occorrono 2 batterie AA.

Non mischiare batterie vecchie e nuove.

Non mischiare batterie alcaline, standard (zinco-carbone) o ricaricabili (NiCd, Ni-Mh, ecc.).



1. Aprire il coperchio del vano batterie sul retro del Pannello di controllo la cyclette magnetica pieghevole.



2. Attenzione all'indicazione all'interno del vano che indica la corretta polarità di installazione della batteria.



3. Installare 2 batterie AA secondo la corretta polarità.



4. Richiudere il coperchio del vano batterie.

PANNELLO DI CONTROLLO

PULSANTI:

[RESET] cancella i dati dalla modalità selezionata.

- Per ripristinare tutte le informazioni memorizzate dall'allenamento precedente, tenerlo premuto per 3 secondi.

- Non vengono cancellate le miglia totali di allenamento (**ODO**).

[MODE] seleziona la modalità.

- Per ripristinare tutte le informazioni memorizzate dall'allenamento precedente, tenerlo premuto per 3 secondi.

- Non vengono cancellate le miglia totali di allenamento (**ODO**).

[SET] programmare la nuova impostazione per la modalità selezionata.

Per velocizzare l'impostazione, tenerlo premuto per 3 secondi. Rilasciare e premere di nuovo per programmare.

DISPLAY:

Il display si spegne dopo 4 minuti quando non è in uso.

TIME, DIST, CAL e PULSE: impostazione predefinita all'impostazione precedente fino al ripristino (**[RESET]**) o alla programmazione con la nuova impostazione (**[SET]**).

SCAN: riciclare tra tutte le funzioni seguenti. Premere **[MODE]** per effettuare la selezione.

TIME: premere **[RESET]** per tempo di allenamento o **[SET]** per programmare un conto alla rovescia. Quando il conto alla rovescia raggiunge 0, l'allarme suonerà. Premere un pulsante qualsiasi per silenziare.

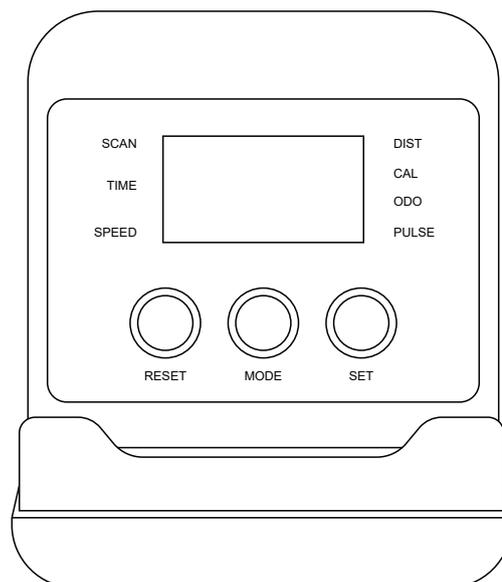
SPEED: Visualizza il KPH (chilometro all'ora) stimato.

DIST: Press **[RESET]** to display distance in miles for current workout or **[SET]** to program a countdown from distance goal. When countdown reaches 0, alarm will sound. Press any button to silence.

CAL: premere **[RESET]** per visualizzare le calorie consumate stimate o **[SET]** per programmare un conto alla rovescia con l'obiettivo di calorie. Quando il conto alla rovescia raggiunge 0, l'allarme suonerà. Premere un pulsante qualsiasi per silenziare.

ODO: visualizza le miglia di esercizio totali di tutti gli allenamenti.

PULSE: Premere **[RESET]** per visualizzare la frequenza cardiaca o **[SET]** per programmare una frequenza cardiaca target. L'utente deve tenere le impugnature del cardiofrequenzimetro sul manubrio per visualizzare la frequenza cardiaca. Ogni volta che la frequenza cardiaca target viene superata, l'allarme suonerà. Per silenziare, rimuovere le mani dalle impugnature del cardiofrequenzimetro o premere **[RESET]**.



REGOLAZIONE DELL'ANGOLO DI INCLINAZIONE



Ruotare la manopola circolare sulla struttura principale a sinistra per allentare il bullone (non rimuovere completamente). sollevare la cyclette tirando la manopola per regolare l'angolo mentre si calpesta il piede posteriore.



Livello 1

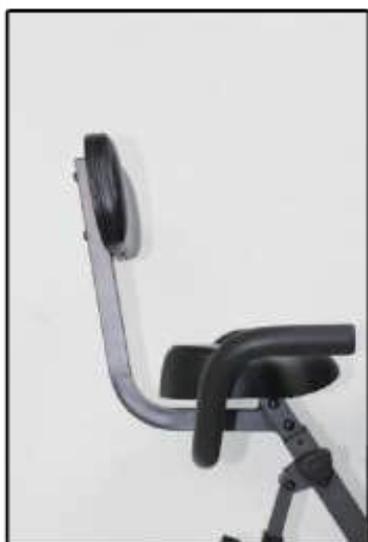
Livello 2

Livello 3

REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA DELLA SELLA



Livello 1: la sella si abbassa fino a raggiungere il supporto della sella. svitare e rimuovere la manopola triangolare. Tirare su la sella per cambiare il livello. Avvitare la manopola di nuovo in posizione per un livello desiderato.



Livello 1



Livello 2



Livello 3



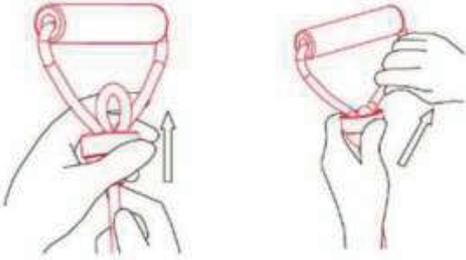
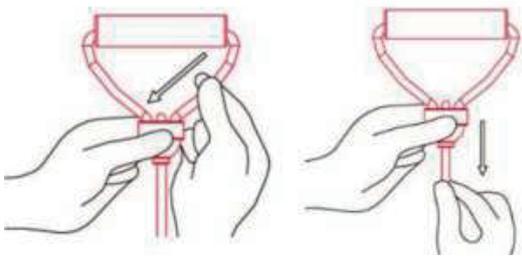
Livello 4

REGOLAZIONE DELLA TENSIONE PEDALE

Ruotare la manopola per il controllo della tensione al fine di regolare la tensione del pedale da grado 1 a grado 8.



REGOLAZIONE DELLE BANDE DI RESISTENZA

ACCORCIARE LE BANDE AUMENTARE LA RESISTENZA	ALLUNGARE LE BANDE DIMINUIRE RESISTENZA
	
<p>Spingere la banda verso l'alto nel vano di blocco della banda. Tenere la banda sotto la maniglia ed estrarla. Solo un lato si regola, quindi se la banda non può essere tirata da un lato della maniglia, tirare dall'altro lato.</p>	<p>Spingere la banda su un lato della maniglia verso il basso nel vano di blocco della banda. Solo un lato si regola, quindi se la banda non può essere spinto da un lato della maniglia, spingere dall'altro lato. Estrarre la banda dall'altro lato del vano di blocco.</p>
<p>Quando si raggiunge la lunghezza e la resistenza desiderate, afferrare la banda su entrambi i lati del vano di blocco e tirare forte per bloccarla in posizione. Se la banda scivola durante l'allenamento, occorrerebbe tirarla più strettamente.</p>	

USO DELLA LA CYCLETTE MAGNETICA PIEGHEVOLE



Appoggiati indietro contro lo schienale e afferra il manubrio attaccato sotto la sella. Tieni la schiena dritta, pedala al ritmo desiderato.



Appoggiati in avanti e afferrare il manubrio dove si trovano le impugnature del cardiofrequenzimetro. Tieni la schiena dritta, pedala al ritmo desiderato.



Appoggiati indietro contro lo schienale e afferra entrambe le maniglie delle bande di resistenza. Mantieni la schiena dritta e i gomiti vicini al busto, tirare la maniglia destra verso la spalla destra. Ripeti con il braccio sinistro.



Appoggiati indietro contro lo schienale e afferra entrambe le maniglie delle bande di resistenza. Mantieni la schiena dritta e i gomiti vicini al busto, tirare entrambe le maniglie delle bande di resistenza verso il corpo. Abbassare lentamente e ripetere.



Mantieni la schiena dritta e le braccia ben distese e diritte, afferra le maniglie delle bande di resistenza e tira all'altezza delle spalle. Abbassare lentamente e ripetere.

UESR'S MANUAL



CONTENTS

WARNINGS.....	24
PARTS LIST.....	26
ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....	27
INFORMATIONEN ZUM TRAINING	36
CONTROL PANEL	37
ADJUSTING RECLINE ANGLE	38
ADJUSTING SEAT HEIGHT.....	39
ADJUSTING PEDAL TENSION.....	40
ADJUSTING RESISTANCE BANDS.....	40
USING THE FOLDING MAGNETIC EXERCISE CYCLE	41

WARNINGS

BEFORE starting any fitness or strength program, consult with your physician or health official. This will ensure that you engage in the proper strength or fitness program for your age and physical condition.

Before using the Folding Magnetic Exercise Cycle answer these questions:

- Have you been sick recently?
- Have you had prolonged dizziness recently?
- Have you been out of breath for no reason recently?
- Have you have had chest pain recently?
- Do you currently have any injuries preventing you from exercise?
- Are you pregnant?
- Do you have any conditions or reasons you shouldn't exercise?
- Are you over 35 years old and physically inactive?
- Have you been told by a doctor that you shouldn't exercise?
- IF YOU ANSWER "YES" TO ANY OF THE ABOVE QUESTIONS, YOU SHOULD SEEK FURTHER ADVICE FROM YOUR DOCTOR PRIOR TO USING THE FOLDING MAGNETIC EXERCISE CYCLE.
- ALWAYS read the user's manual fully and follow all instructions, this ensures your safety.
- ALWAYS use the the Folding Magnetic Exercise Cycle on solid, level ground and in a well lit and ventilated area. Check that the seat and handlebars are securely fastened before use.
- NEVER allow children to play on or around the bike. Injury could result fpm a child's curiosity about the moving parts of the stationary bike.
- ALWAYS set the bike up properly for your specific body type. The Folding Magnetic Exercise Cycle offers up/down and forward/backward adjustments that are clearly marked to ensure a quick and easy customization for each workout.
- ALWAYS check the stationary bike before use.
- NEVER use the stationary bike if it is not properly/completely assembled or is damaged in any way.
- NEVER use the Folding Magnetic Exercise Cycle when sick or fatigued.
- NEVER exceed the weight limit for this bike. The weight limit for this bike is 120KGS. Do not use the Folding Magnetic Exercise Cycle if your body weight is in excess of 120KGS.
- ALWAYS wear proper attire and footwear that fully covers your feet. Long hair should be tied back or tucked away. Ensure that any shoelaces are tucked into your shoes.
- ALWAYS warm up/stretch before starting to exercise.
- ALWAYS be cautious when getting on and off the Folding Magnetic Exercise Cycle.
- ALWAYS wait until the pedals have come to a complete stop before taking your feet off of the pedals or dismounting. Do not stand or climb on the handlebars.
- ALWAYS keep hands away from moving parts and ensure that hands are never placed where there is no rubber handlebar grip.
- NEVER overexert yourself or work to exhaustion. If you feel faint, dizzy, short of breath, or if you have chest or other pains, STOP IMMEDIATEiy! Consult your physician before using the Folding Magnetic Exercise Cycle again.
- ALWAYS ensure that you have a water bottle filled with at least 375ml. of water and a towel close by to absorb sweat from your body and the handlebars.
- NEVER use the the Folding Magnetic Exercise Cycle in a standing position at high revolutions per minute (RPM).

- ALWAYS keep your pelvis positioned over the center line of the Folding Magnetic Exercise Cycle stationary bike.
- NEVER adjust the resistance of the flywheel and the resistance of the Folding Magnetic Exercise Cycle Handlebar System while standing.
- NEVER use accessory attachments that have not been recommended by the manufacturer - using these attachments may cause injury or damage to the bike and will affect the warranty of the bike.
- Please ensure that the Folding Magnetic Exercise Cycle is wiped down after each use to keep it sanitary. If any problems arise affecting the performance of the Folding Magnetic Exercise Cycle, please contact the manufacturer immediately. Always ensure that parts which undergo wear are checked regularly.
- THIS SAFETY INFORMATION AND USER'S MANUAL DOES NOT REPLACE THE NEED TO BE ALERT AND TO USE COMMON SENSE WHEN USING THE STATIONARY BIKE!
- For household, consumer use only.
- It is recommended to have a minimum clearance of 0.6 m (23.7 in) on at least one side and 0.6 m (23.7 in) in front and behind exercise bike for easy access to, passage around, and emergency dismount.
- The product unit weight around 19kg and the dimensions is around 1100 x 530 x 1150 mm.
- This stationary training equipment is not suitable for high accuracy purposes.

Do not mix old and new batteries.

Do not mix alkaline, standard (carbon-zinc), or rechargeable (Ni-Cd, Ni-MH, etc) batteries.

Please note that changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- *Reorient or relocate the receiving antenna.*
- *Increase the separation between the equipment and receiver.*
- *Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.*
- *Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.*

PARTS LIST



1. Main frame

2. Seat post

3. Rear foot

4. Front foot with rollers

5. Backrest support

6. Seat handles

7. Handlebars

8. Seat

9. Backrest

10. Control panel

11. Washers and screws

• 2 washers for seat handles

• 2 screws (M8*40) for seat handles

• 4 screws (M8*10) for backrest (Other screws, washers, and nuts come installed in parts. See ASSEMBLY INSTRUCTIONS for details.)

12. Small hex key tool

13. Large hex key/ screwdriver tool

14. Wrench

15. Pedals

16. Pedal straps

17. Knob

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

1.



Loosen circular knob on main frame and pull outward to adjust recline angle to 1 (tallest setting)

2.



Take both nuts and washers off of rear foot.

3.



Place the nuts and washers to the side for now.

4.



Install rear foot into rear main frame leg. See image to ensure rear foot is installed on correct leg.

5.



Place the washer onto screw.

6.



Screw on the nut.

7.



Tighten nut onto screw with included wrench. Repeat on other side.

8.



Take both nuts and washers off of front foot with rollers.

9.



Place the nuts and washers to the side for now.

10.



Install front foot onto front main frame leg.

The rollers help to move the bike when it is tilted forward and should not touch the floor when the bike is in a regular standing position. When properly installed, the rollers will face outward from the front of the bike (see images). If the rollers touch the floor, uninstall the foot, turn around, and reinstall.

11.



Place the washer onto screw.

12.



Screw on the nut.

13.



Tighten nut onto screw with included wrench.
Repeat on other side

14.



Take nuts and washers off of the seat
cushion.

15.



Place the nuts and washers to the side for
now.

16.



Fit seat post onto seat cushion
screws.

17.



Place the washers over the screws from
seat cushion.

18.



Finger tighten each nut onto the screws
from seat cushion. If difficult to tighten, nut
may be upside-down.

19.



Tighten nut onto screw with included wrench. Repeat on other two nuts.

20.



Insert seat post into main frame.

21.



Secure knob into place at desired height.

22.



Remove screw, nut, and washer from the backrest support.

23.



Place the screw, nut, and washer to the side for now.

24.



Align backrest support with hole in the seat post.

25.



Insert screw through hole in backrest support.

26.



Place washer onto the screw.

27.



Place nut on screw and finger tighten. If difficult to tighten, nut may be upside-down.

28.



Tighten the nut with the included wrench.

29.



Place washers onto screws for the seat handles (see parts diagram).

30.



Align backrest support with hole in the seat post. Insert screw through hole in backrest support.

31.



Place screws into holes and finger tighten.

32.



Tighten down screws with included large hex key/screwdriver tool.

33.



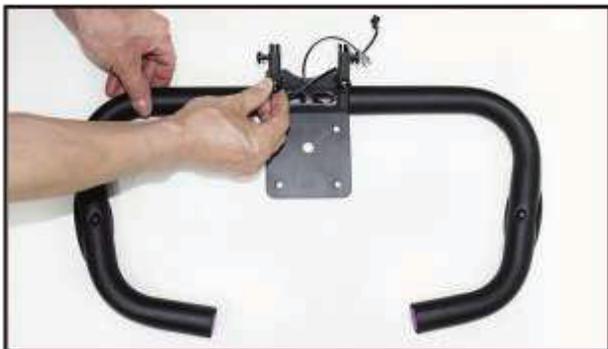
Align backrest against backrest support. Insert screws and finger tighten (see parts diagram).

34.



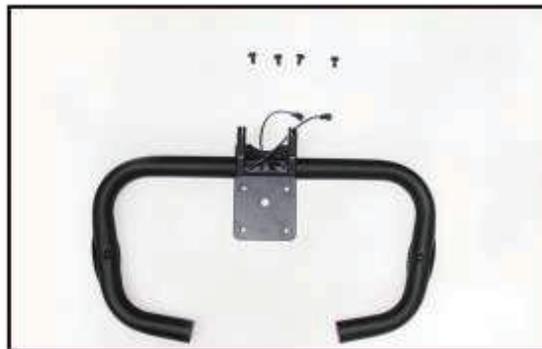
Tighten down screws with included large hex key/screwdriver tool.

35.



Remove screws from handle bar.

36.



Place screws to the side for now.

37.



Feed handle bar posts into the slots on the top of the main frame.

38.



Place screws into holes and finger tighten.

39.



Tighten down screws with included small hex key tool.

40.



Remove screws from the back of the control panel.

41.



Starting with the largest connector, feed each of the three wires through the hole in the center of handle bar bracket.

42.



Place control panel onto the handle bar bracket.

43.



Insert screws and finger tighten.

44.



Tighten screws with included large hex key/screwdriver tool.

45.



Connect each of the three wires from bike to the control panel. Either of the 2 small female connectors can connect to either of the 2 small male connectors.

46.



Connect the right pedal to the right crank arm. Both parts are marked **R**.

47.



Hold the right pedal with one hand and screw the pedal bolt onto the crank arm with the other hand in a **standard clockwise** motion. Finish tightening with the included wrench.



RIGHT bolt screws in CLOCKWISE (standard direction)

48.



Connect the left pedal to the left crank arm. Both parts are marked **L**.

49.



Hold the left pedal with one hand and screw the pedal bolt onto the crank arm with the other hand in a **non-standard counterclockwise** motion. Finish tightening with the included wrench.



LEFT bolt screws in COUNTERCLOCKWISE (NON-standard direction)

50.



The strap marked **R** goes on the right pedal. The strap marked **L** goes on the left pedal. With the **R** or **L** marking facing upward, attach the end of the strap with 3 holes to the inside of the pedal.

51.



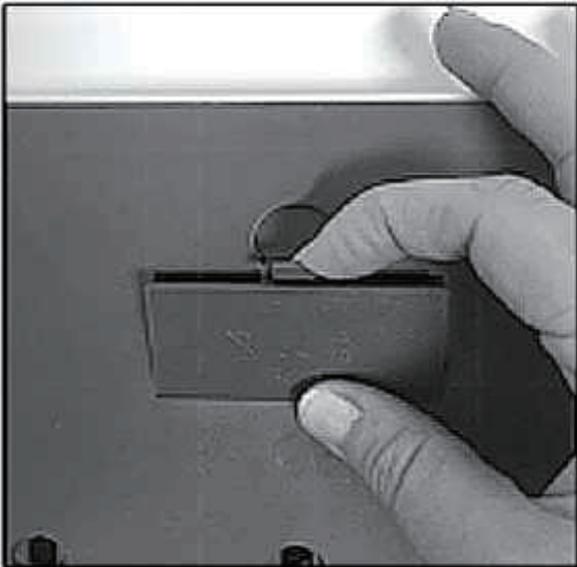
Attach the end of the strap with 4 holes to the outside of the pedal. Adjust to your preference.

INFORMATIONEN ZUM TRAINING

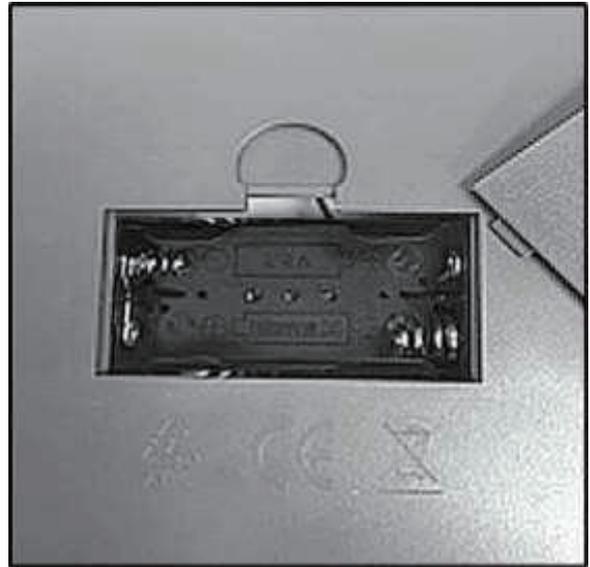
Requires 2 AA batteries.

Do not mix old and new batteries.

Do not mix alkaline, standard (carbon-zinc), or rechargeable (NiCd, Ni-Mh, etc) batteries.



1. Open battery compartment door on the back of the Folding Magnetic Exercise Cycle control panel.



2. Note the diagram inside the compartment that shows the correct battery installation polarity.



3. Install 2 AA batteries according to the correct polarity.



4. Replace the battery compartment door.

CONTROL PANEL

BUTTONS:

[RESET] clears data from selected mode.

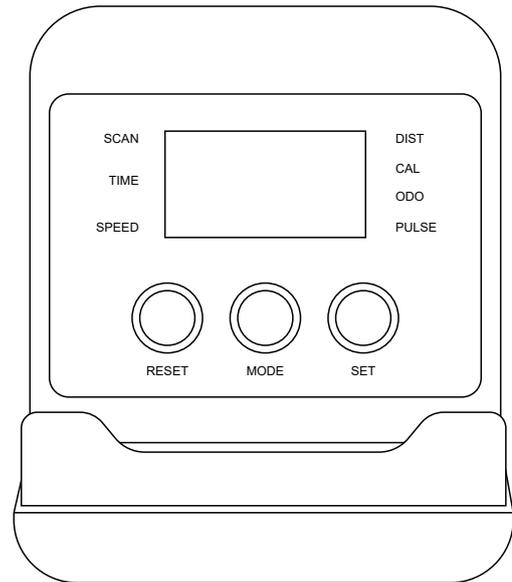
- To reset all stored information from previous workout, press for 3 seconds.
- Does not clear total exercise miles (**ODO**).

[MODE] selects mode.

- To reset all stored information from previous workout, press for 3 seconds.
- Does not clear total exercise miles (**ODO**).

[SET] programs new setting for selected mode.

- To increase setting more quickly, press for 3 seconds. Release and press again to program.



TIME, DIST, CAL, and PULSE: Default to previous setting until reset (**[RESET]**) or programmed with new setting (**[SET]**).

SCAN: Cycles through all functions below. Press **[MODE]** to make selection.

TIME: Press **[RESET]** to time workout or **[SET]** to program a countdown timer. When countdown reaches 0, alarm will sound. Press any button to silence.

SPEED: Displays estimated **KPH**.

DIST: Press **[RESET]** to display distance in miles for current workout or **[SET]** to program a countdown from distance goal. When countdown reaches 0, alarm will sound. Press any button to silence.

CAL: Press **[RESET]** to display estimated calories expended or **[SET]** to program a countdown from calorie goal. When countdown reaches 0, alarm will sound. Press any button to silence.

ODO: Displays total exercise miles of all workouts.

PULSE: Press **[RESET]** to display heart rate or **[SET]** to program a target heart rate. User must hold the heart rate monitor grips on the handle bars for heart rate to display. Whenever target heart rate is surpassed, alarm will sound. To silence, remove hands from heart rate monitor grips or press **[RESET]**.

ADJUSTING RECLINE ANGLE



Twist circular knob on main frame to the left to loosen the bolt (do not fully remove). While stepping on the rear foot, lift up on the bike while pulling the knob to adjust angle.



Level 1

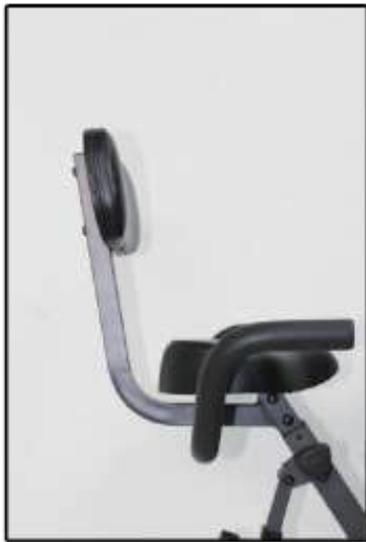
Level 2

Level 3

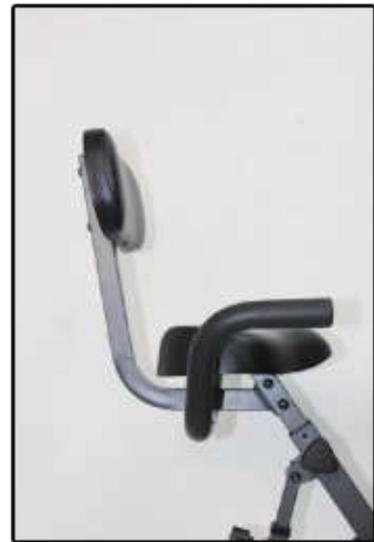
ADJUSTING SEAT HEIGHT



Level 1: Seat is lowered as far as the seat post will go. Unscrew and remove triangular knob. Pull up on seat to move levels. Screw knob back into place at desired level.



Level 1



Level 2



Level 3



Level 4

ADJUSTING PEDAL TENSION

Turn the tension control knob to adjust pedal tension from 1 to 8.



ADJUSTING RESISTANCE BANDS

SHORTEN BANDS INCREASES RESISTANCE	LENGTHEN BANDS DECREASES RESISTANCE
<p>Push the band up into the band locking compartment. Hold the band underneath the handle and pull out. Only one side adjusts, so if the band cannot be pulled from one side of the handle, pull from the other side.</p>	<p>Push the band on one side of handle down into the band locking compartment. Only one side adjusts, so if the band cannot be pushed from one side of the handle, push from the other side. Pull the band out of the other side of the locking compartment.</p>
<p>When desired length and resistance is reached, grab band on either side of locking compartment and pull tight to lock band into place. If band slips during workout, it may need to be pulled more tightly.</p>	

USING THE FOLDING MAGNETIC EXERCISE CYCLE



Lean back against backrest and grab handles attached under seat. Keeping your back straight, pedal at desired pace.



Lean forward and grab onto handlebars where the heart rate monitor grips are located. Keeping your back straight, pedal at desired pace.



Lean back against backrest and grab both resistance band handles. Keeping your back straight and elbows close to torso, pull the right handle towards right shoulder. Repeat with left arm.



Lean back against backrest and grab both resistance band handles. Keeping your back straight and elbows close to torso, pull both resistance band handles toward body. Lower slowly and repeat.



Keeping your back straight and arms locked out straight, grab the resistance band handles and pull to shoulder height. Lower slowly and repeat.