

Product may vary slightly from the item pictured due to model upgrades

Read all instructions carefully before using this product. Retain this owner's manual for future reference

ASSEMBLY & INSTRUCTION MANUAL

TABLE OF CONTENTS

1. IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	1
2. EXPLODED DIAGRAM	3
3. PARTS LIST	4
4. ASSEMBLY INSTRUCTION	5
5. ADJUSTMENT INSTRUCTIONS	10
6. COMPUTER OPERATION	11
7. EXERCISE GUIDE	12

1. IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

WARNING - Read all instructions before using this machine.

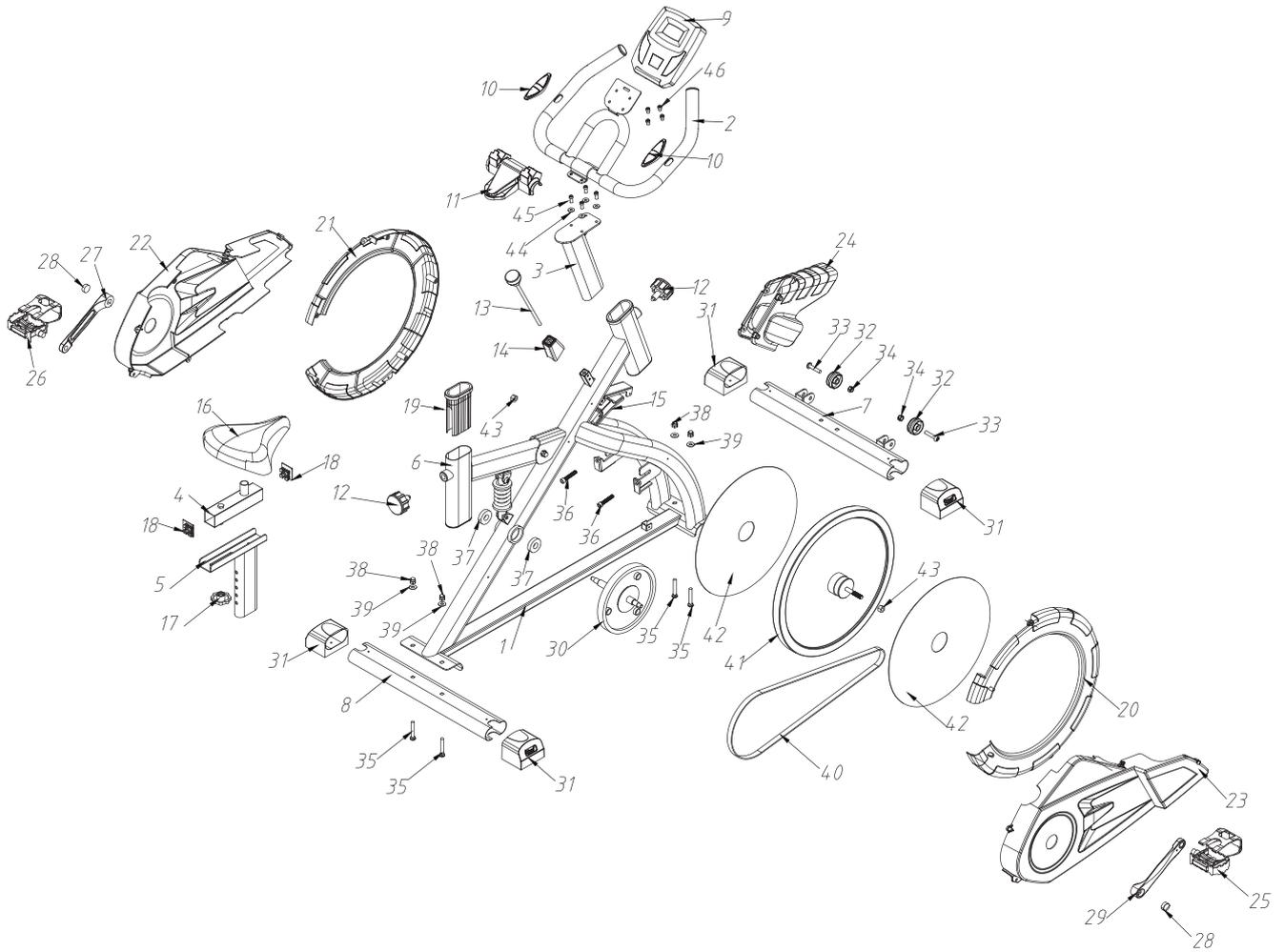
It is important your machine receives regular maintenance to prolong its useful life. Failing to regularly maintain your machine may void your warranty.

Please keep this manual with you at all times

- a. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly.
Please note: It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
- b. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- c. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, and extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness or feelings of nausea. If you do experience any of these symptoms, you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
- d. Keep children and pets away from the equipment. This equipment is designed for adult use only.
- e. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.5 meters of free space all around it.
- f. Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened. If you hear any unusual noises coming from the equipment during use and assemble, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified.

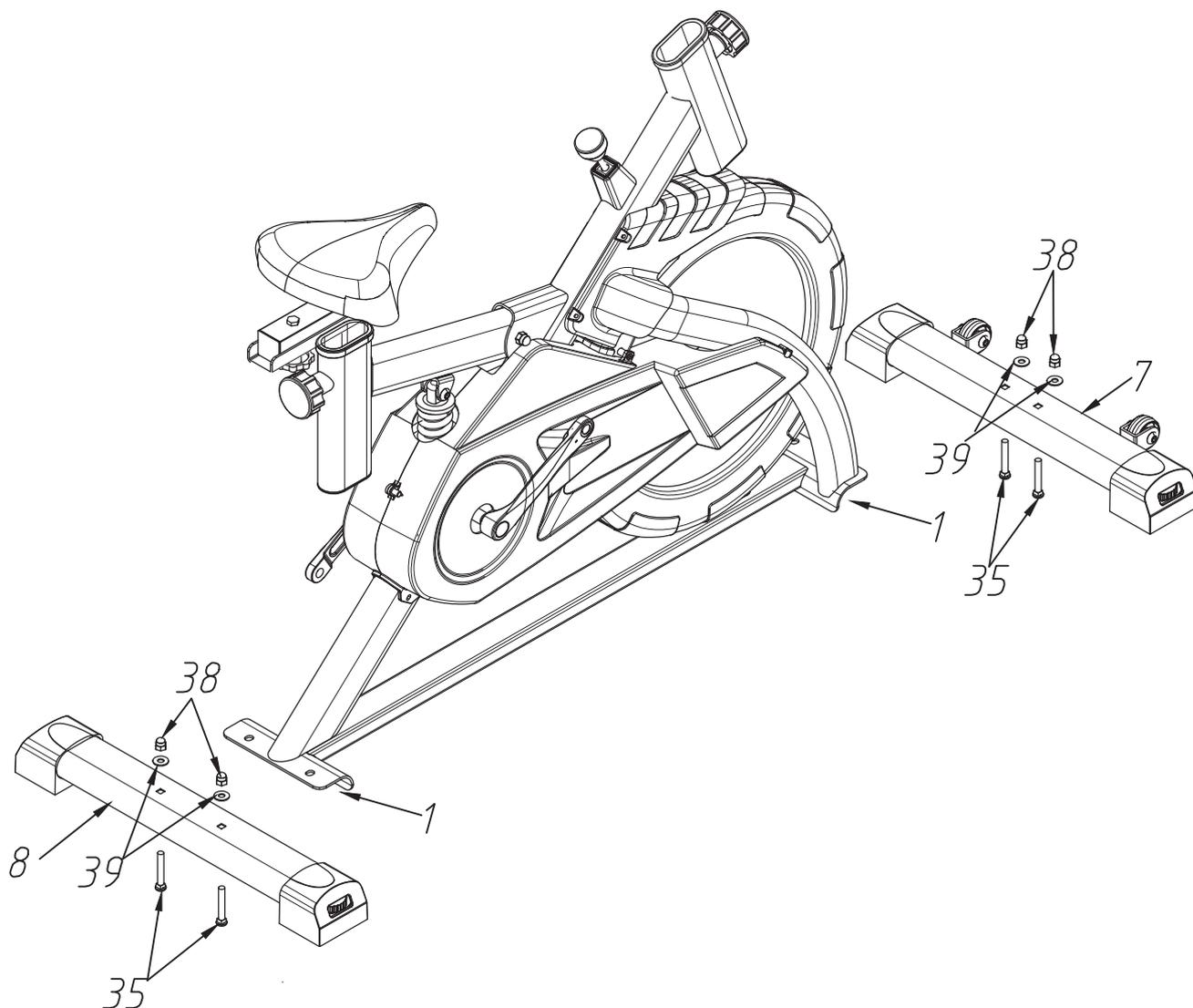
- g. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- h. This equipment is designed for indoor and family use only.
- i. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back.
- j. Always keep this instruction manual and assembly tools at hand for quick reference.
- k. The equipment is not suitable for therapeutic use.
- l. There are many functions of the computer, which value will show when using the equipment according the amount of exercise, here warmly remind you that the value of heart pulse just give you some reference.

2. EXPLODED DIAGRAM

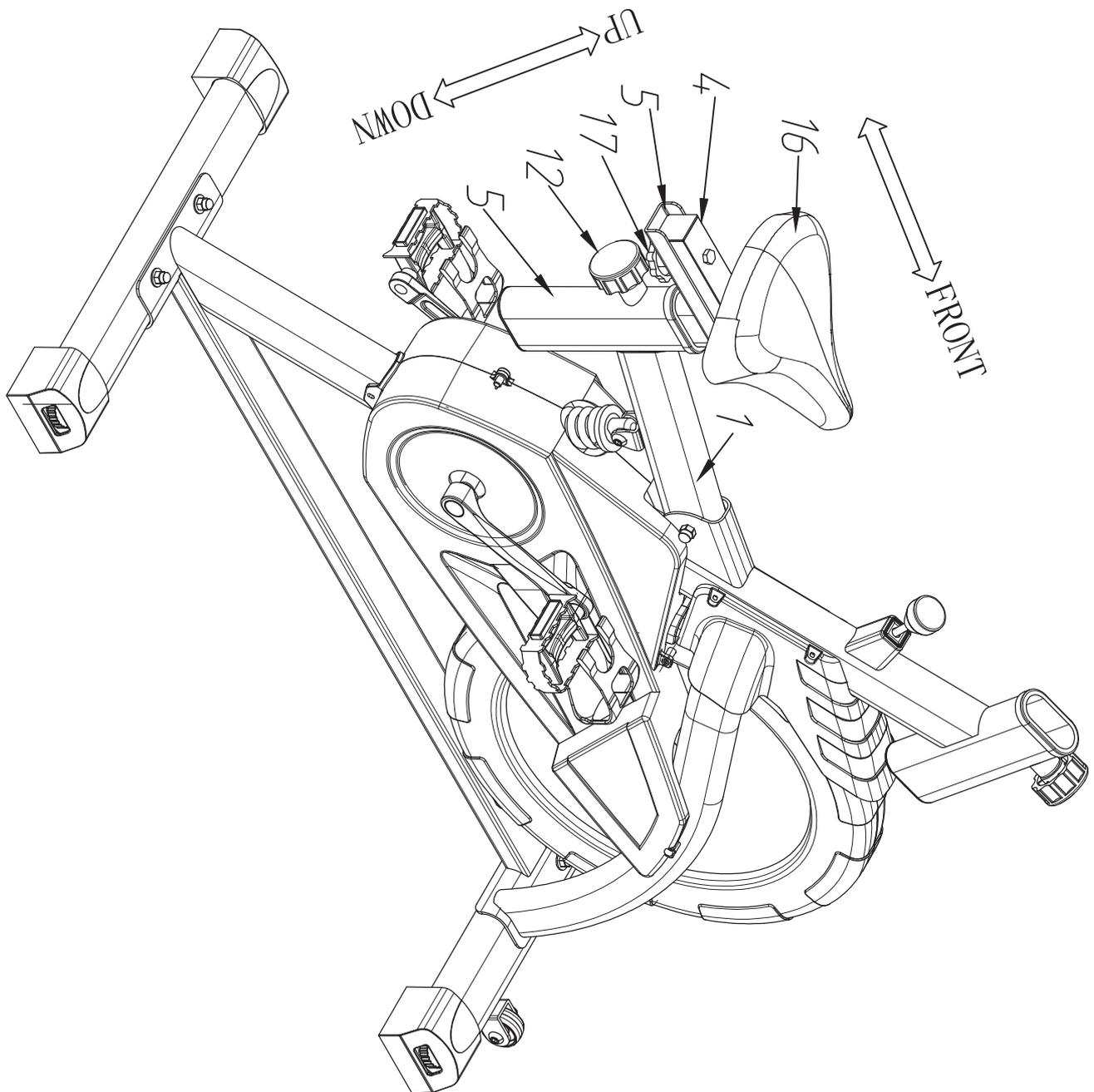


4. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

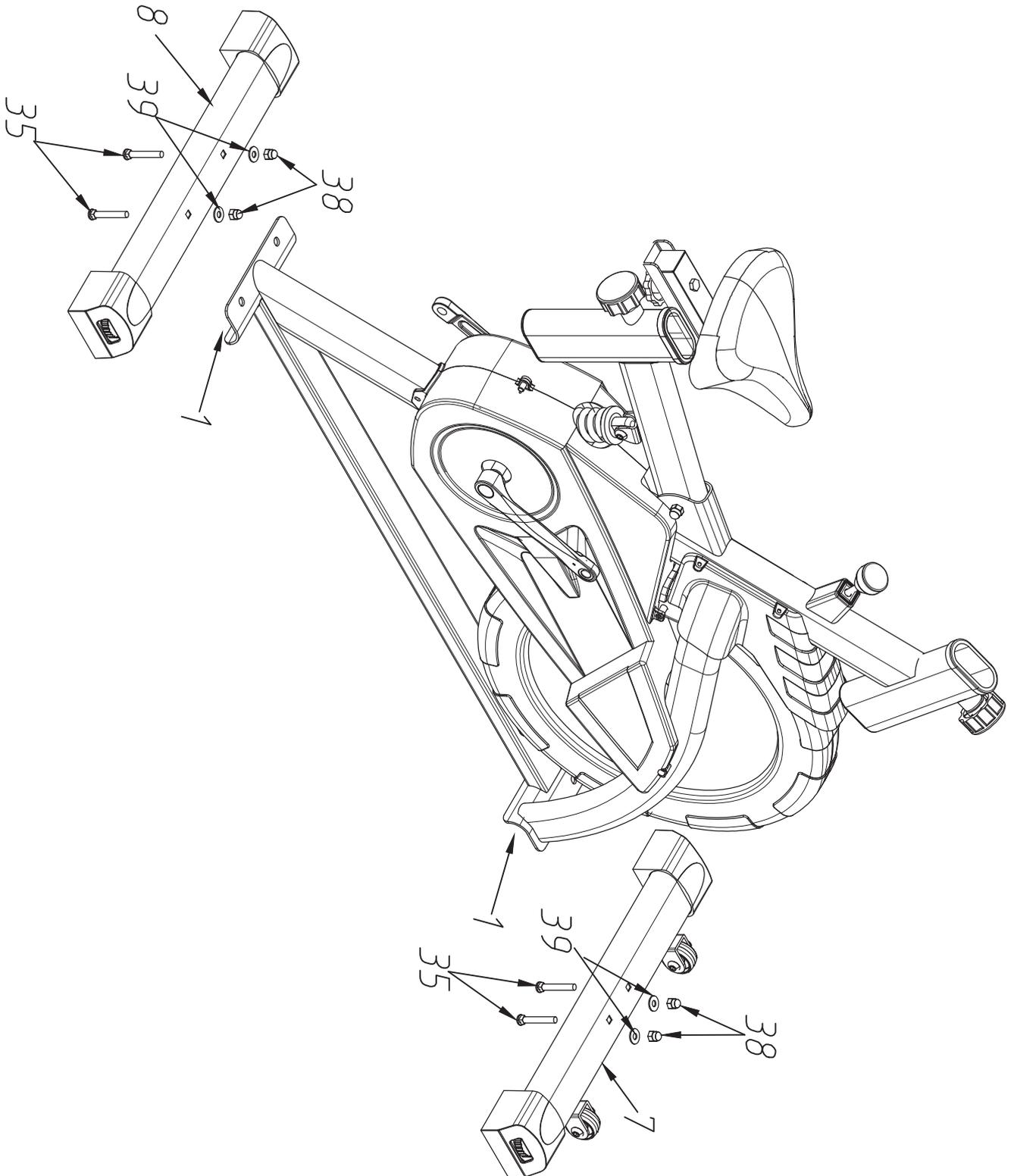
• STEP 1:



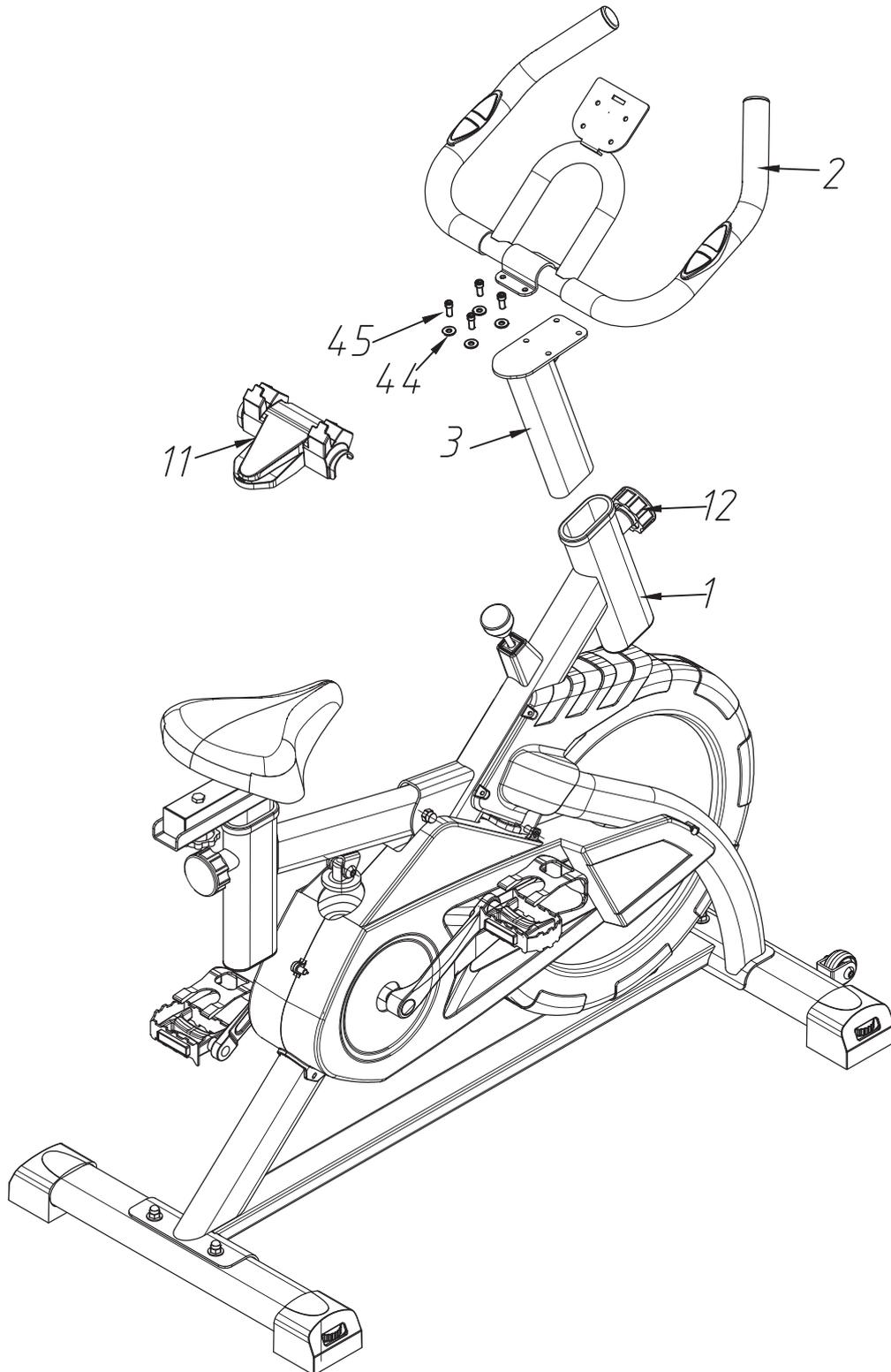
◦ STEP 2:



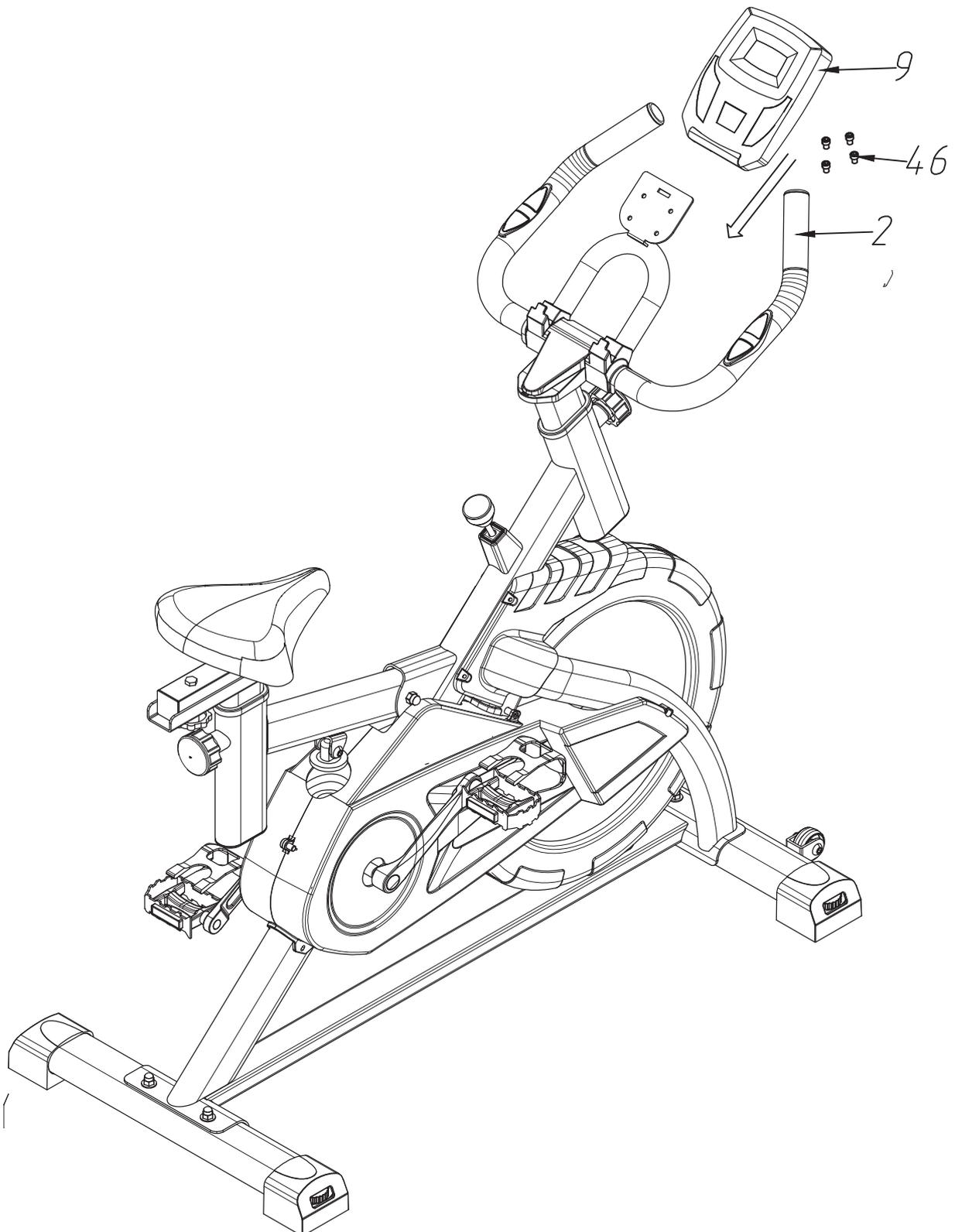
• STEP 3:



• **STEP 4:**



• **STEP 5:**



5. ADJUSTMENT INSTRUCTIONS

Vertical Seat Adjustment

To adjust the seat height, slacken the spring knob on the vertical post stem on the main frame and pullback the knob. Position the vertical seat post for the desired height so that holes are aligned, then releasethe knob and retighten it.

Horizontal Seat Adjustment

To move the seat forward in the direction of the handlebar or backwards away from it, loosen the adjusting knob and washer and pull the knob back. Slide horizontal seat post into desired position. Align holes and then retighten the adjusting knob.

Handlebar Height

To adjust the handlebar height, slacken the spring knob and secondary knob and pull both knobs back. Slide the handlebar post along the housing on the main frame to the desired height and, with the holes aligned correctly, tighten the spring adjusting knob and then the secondary knob.

6. COMPUTER OPERATION

KEY GUIDE

MODE: Selects function to preset. Pressing this button will cycle through the below modes respectively:

TIME-SPEED-DISTANCE-ODOMETER-CALORIE-PULSE

Holding this button down for 4 second will reset all function values to zero

FUNCTION

SCAN: when the symbol "▶" points to SCAN, The monitor will display the functions listed below. Each function will remain on the screen for 4 seconds. The following modes will automatically cycle through respectively:

TIME -DISTANCE- ODOMETER -CALORIE-PULSE

TIME: when the symbol "▶" points to TIME. The monitor will display total workout time on the bottom of the screen.

SPEED: when the symbol "▶" points to SPEED, The monitor will display the current speed on the top area of the screen.

DISTANCE: when the symbol "◀" points to DIST. The monitor will accumulate the total workout distance on the bottom of the screen.

ODOMETER: when the symbol "◀" points to ODO. The display shows the Odometer on the bottom of the screen. The reading of the Odometer will be reset to zero after replacing the batteries.

CALORIE: when the symbol "◀" points to CAL. The monitor will accumulate the caloric consumption, and display on the bottom area of the screen.

PULSE FUNCTION (if have)

Press MODE button to select the pulse function, the monitor will display your current heart rate in beats per minute.

NOTE

1. If the machine is idle for over 4 minutes, the LCD will turn off automatically. All function values will be saved. Simply press any key or start using the machine, the LCD will automatically turn back on.
2. If the monitor fails to display properly, please re-install the batteries
3. BATTERY SPEC: 1.5V AAA(2PCS)

7. EXERCISE GUIDE

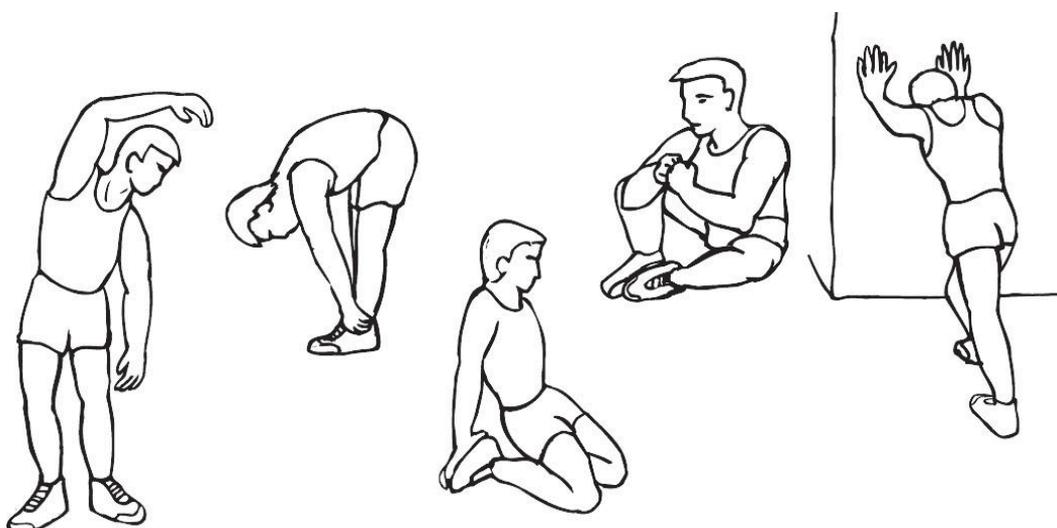
PLEASE NOTE: Before beginning any exercise program, consult your physician. This is important especially if you are over the age of 45 or individuals with pre-existing health problems.

The pulse sensors are not medical devices. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensors are intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general.

Exercising is a great way to control your weight, improve your fitness and reduce the effect of aging and stress. The key to success is to make exercise a regular and enjoyable part of your everyday life. The condition of your heart and lungs and how efficient they are in delivering oxygen via your blood to your muscles is an important factor to your fitness. Your muscles use this oxygen to provide enough energy for daily activity. This is called aerobic activity. When you are fit, your heart will not have to work so hard. It will pump a lot fewer times per minute, reducing the wear and tear of your heart. So as you can see, the fitter you are, the healthier and greater you will feel.

Warm-up

Start each workout with 5 to 10 minutes of stretching and some light exercises. A proper warm-up increases your body temperature, heart rate and circulation in preparation for exercise. Ease into your exercise.



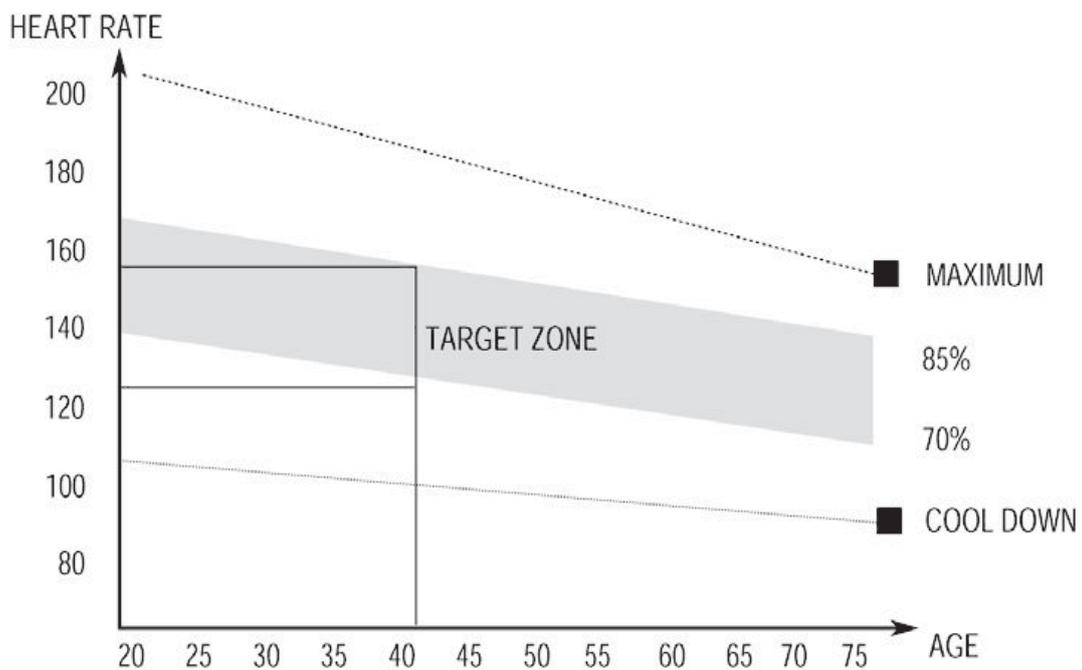
Training Zone Exercise

After warming up, increase the intensity to your desired exercise program. Be sure to maintain your intensity for maximum performance. Breathe regularly and deeply as you exercise-never hold your breath. Cool Down Finish each workout with a light jog or walk for at least 1 minute.

Then complete 5 to 10 minutes of stretching to cool down. This will increase the flexibility of your muscles and will help prevent post-exercise problems.

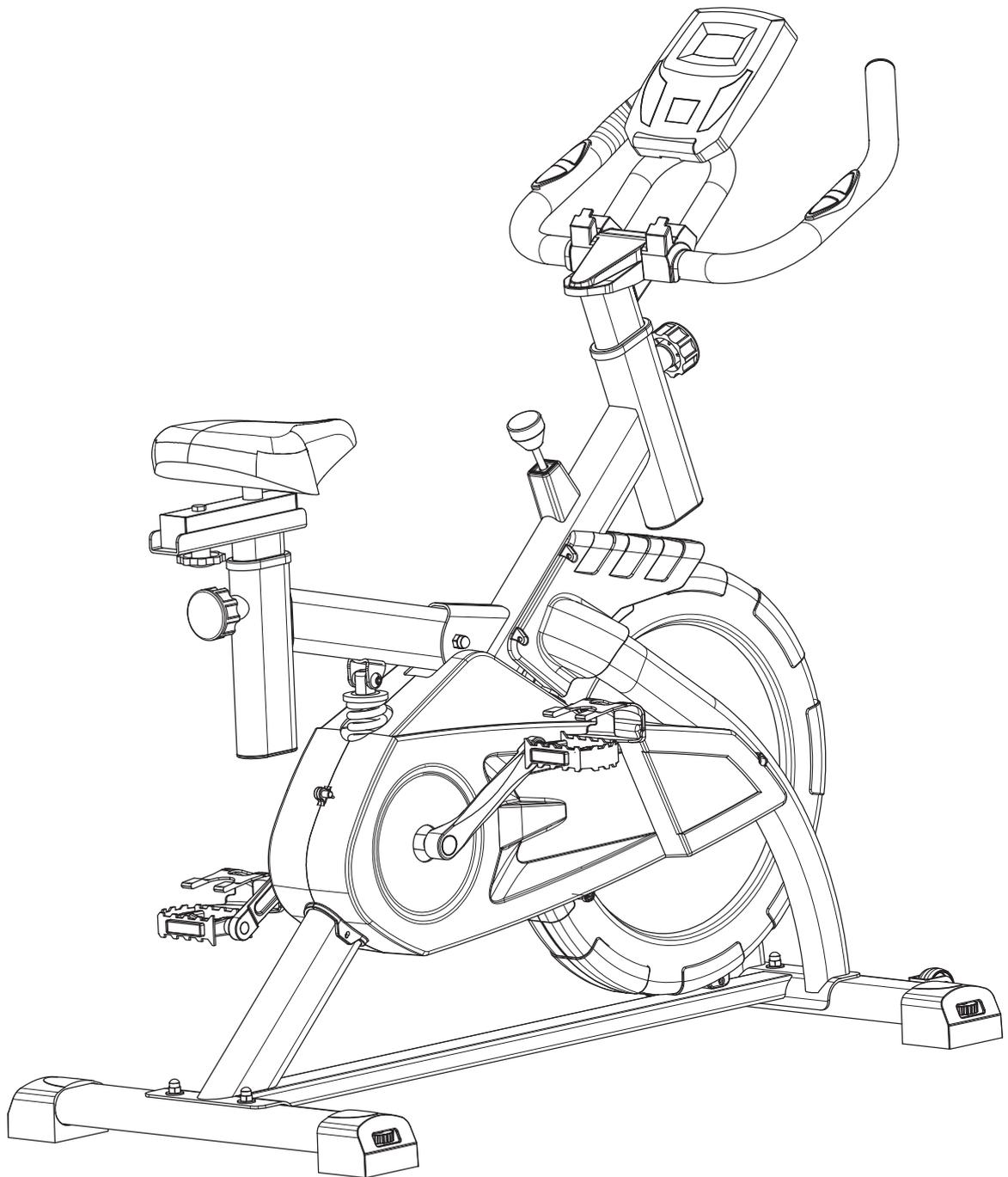
Workout Guidelines

TARGET ZONE



THIS IS HOW YOUR PULSE SHOULD BEHAVE DURING GENERAL FITNESS EXERCISE. REMEMBER TO WARM UP AND COOL DOWN FOR A FEW MINUTES.

The most important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work, the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.



Il prodotto potrebbe variare leggermente rispetto all'elemento raffigurato a causa degli aggiornamenti del modello.

Leggere attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare questo prodotto.
Conservare questo manuale del proprietario per riferimento futuro.

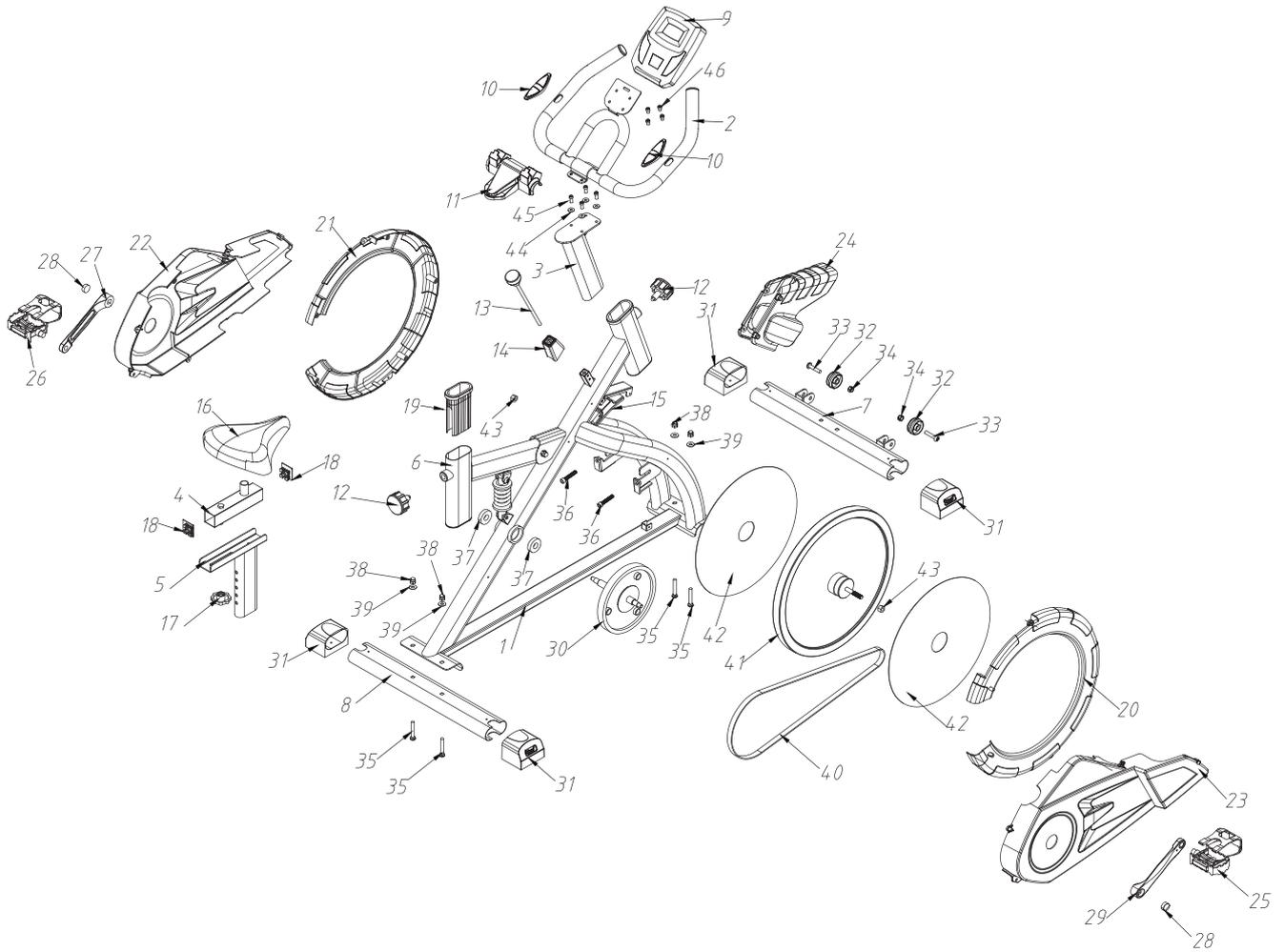
1. IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

AVVERTENZA - Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare questa macchina. È importante che la macchina riceva una manutenzione regolare per prolungarne la vita utile. La mancata manutenzione periodica della macchina può invalidare la garanzia.

Si prega di tenere questo manuale sempre con te:

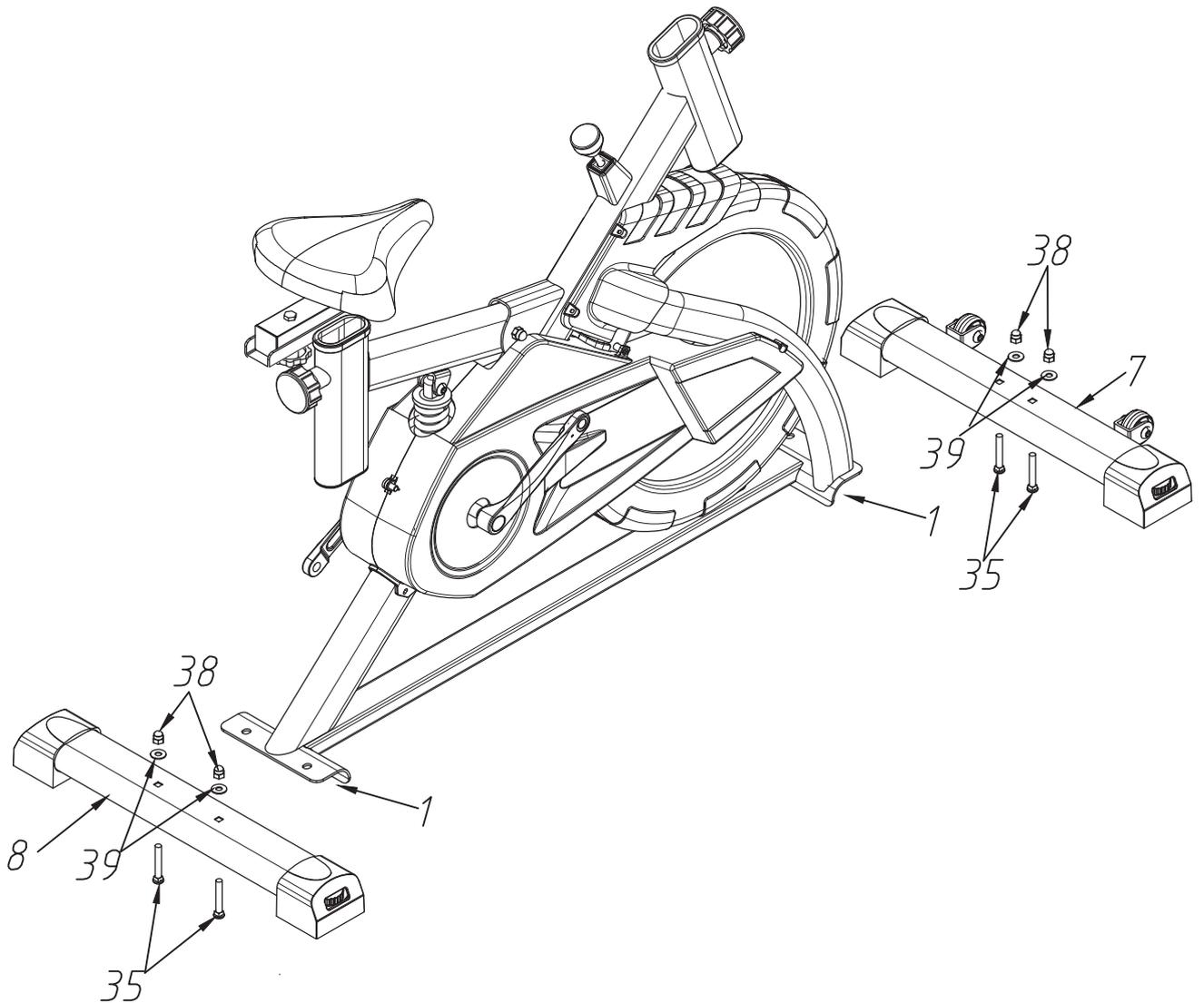
- a. È importante leggere questo intero manuale prima di assemblare e utilizzare l'apparecchiatura. L'uso sicuro ed efficace può essere ottenuto solo se l'apparecchiatura è assemblata, mantenuta e utilizzata correttamente. Nota: è responsabilità dell'utente assicurarsi che tutti gli utenti siano informati di tutte le avvertenze e precauzioni.
- b. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, è necessario consultare il proprio medico per determinare se si dispone di condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la salute e la sicurezza o impedire l'utilizzazione appropriata dell'apparecchiatura. Il consiglio del medico è essenziale se si sta assumendo farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
- c. Sii consapevole dei segnali del tuo corpo. Un allenamento scorretto o eccessivo può danneggiare la salute. Smettere di fare esercizio fisico se si verifica uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare ed estrema mancanza di respiro, stordimento, vertigini o sensazione di nausea. Se si verifica uno di questi sintomi, è necessario consultare il proprio medico prima di continuare con il programma di esercizi.
- d. Tenere bambini e animali lontani dall'apparecchio. Questa apparecchiatura è progettata esclusivamente per uso adulto.
- e. Utilizzare l'apparecchiatura su una superficie solida e piana con una copertura protettiva per il pavimento o il tappeto. Per garantire la sicurezza, l'apparecchiatura deve disporre di almeno 0,5 metri di spazio libero intorno.
- f. Prima di utilizzare l'apparecchiatura, controllare che i dadi e i bulloni siano serrati saldamente. Se si sentono rumori insoliti provenienti dall'apparecchio durante l'uso e il montaggio, fermarsi immediatamente. Non utilizzare l'attrezzatura finché il problema non è stato risolto.
- g. Indossare indumenti adatti durante l'utilizzo dell'attrezzatura. Evitare di indossare indumenti ampi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzatura o che potrebbero limitare o impedire il movimento.
- h. Questa apparecchiatura è progettata esclusivamente per uso interno e per la famiglia.
- i. Prestare attenzione quando si solleva o si sposta l'attrezzatura per non ferire la schiena.
- j. Tenere sempre a portata di mano questo manuale d'istruzioni e gli strumenti di assemblaggio per una rapida consultazione.
- K. L'attrezzatura non è adatta all'uso terapeutico.
- l. Il computer ha molte funzioni, il cui valore si presenta quando si utilizza l'apparecchiatura in base alla quantità d'esercizio. Desideriamo vivamente ricordarvi che il valore dell'impulso cardiaco vi dà solo un riferimento.

2. DIAGRAMMA ESPLOSO

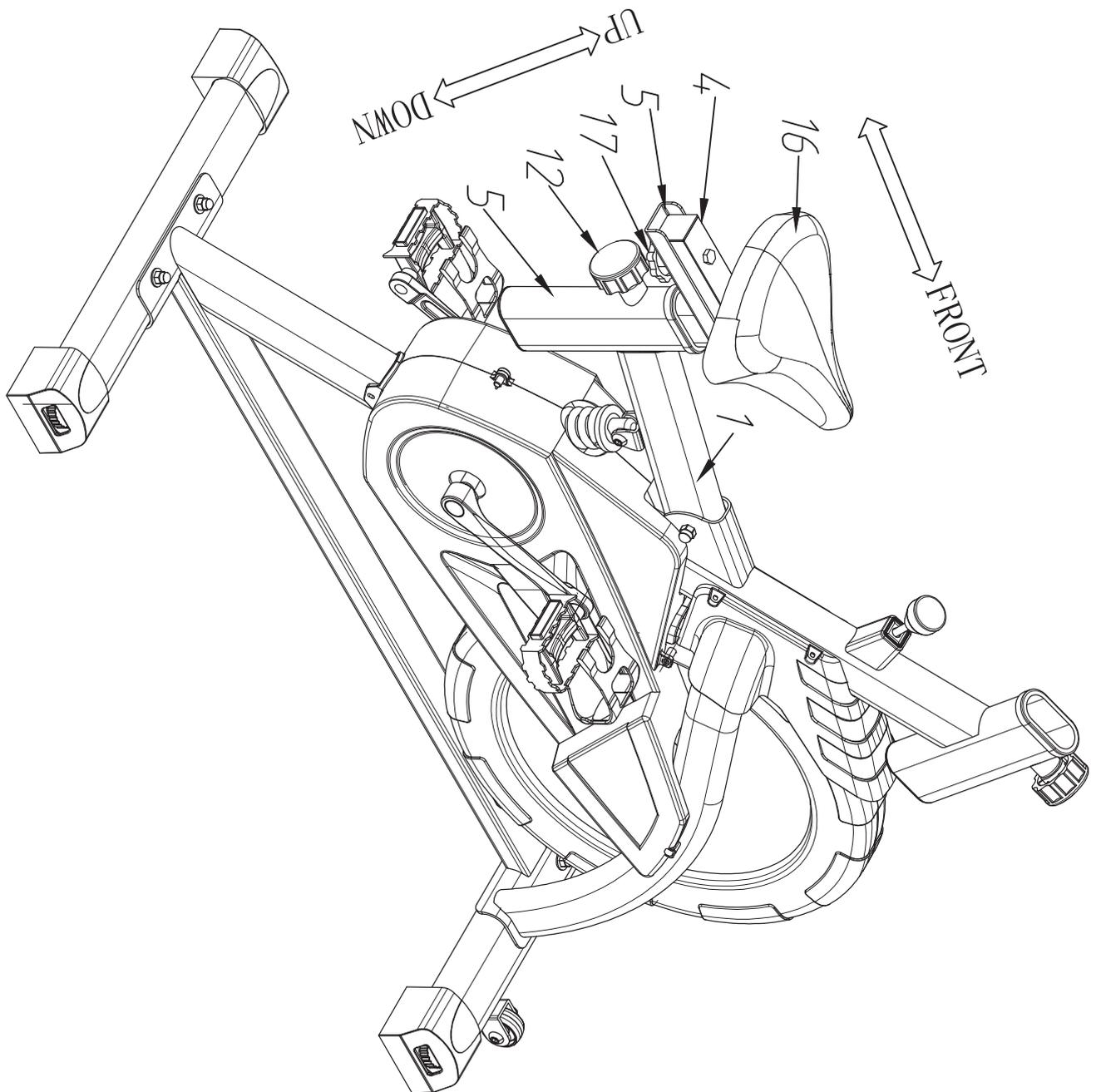


4. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

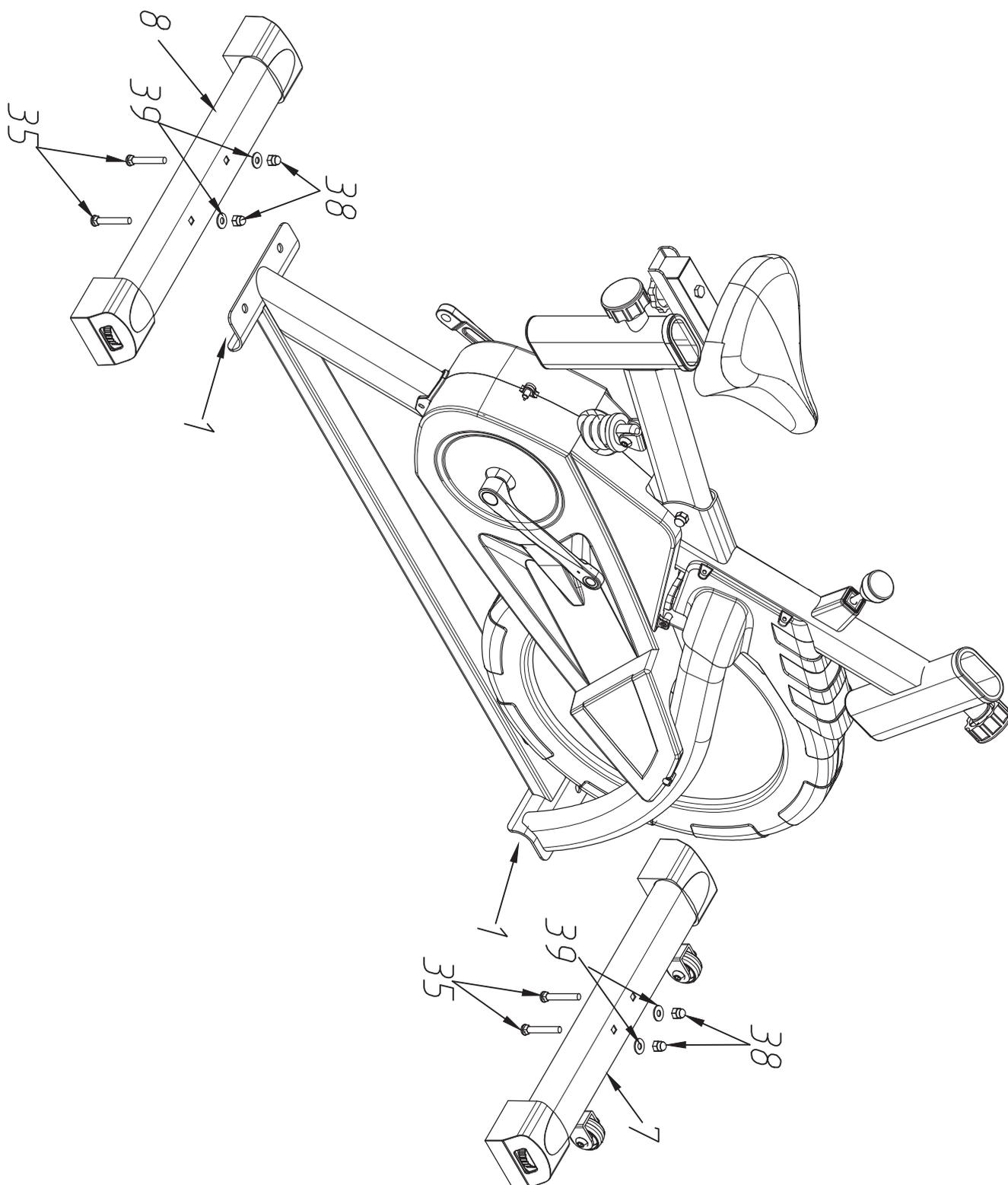
PASSO 1



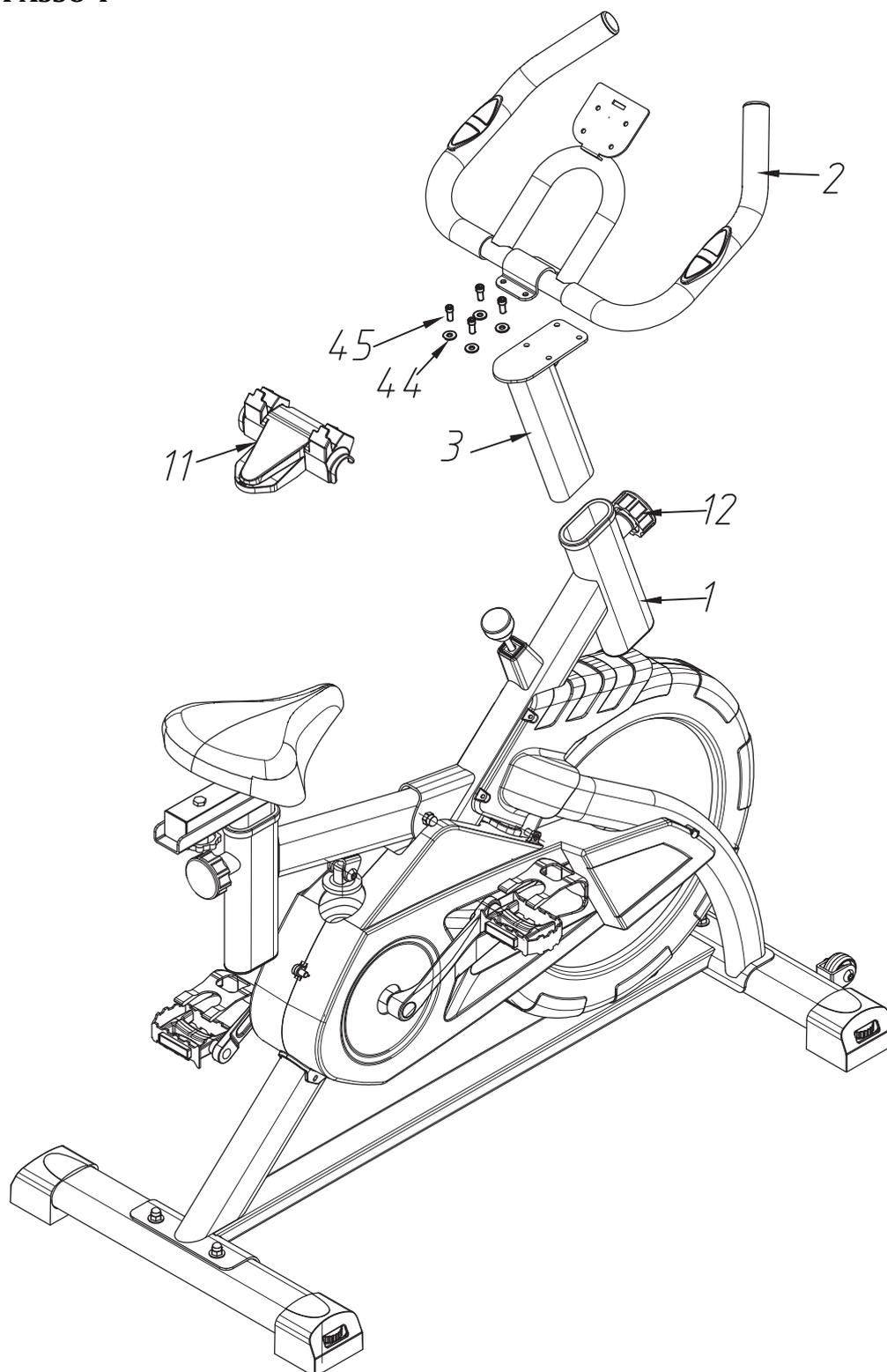
PASSO 2



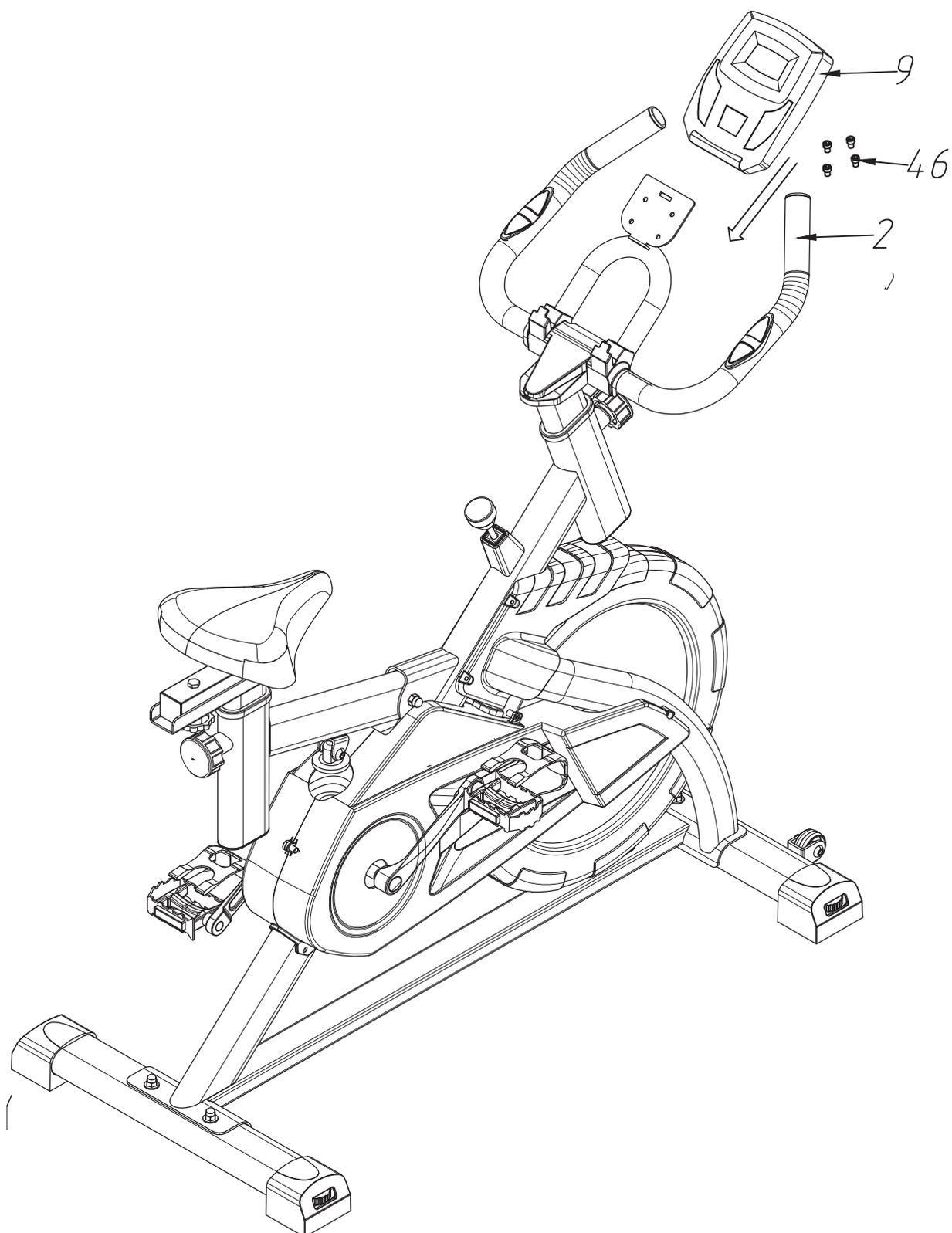
PASSO 3



PASSO 4



PASSO 5



5. ISTRUZIONI DI REGOLAZIONE

Regolazione verticale del sedile.

Per regolare l'altezza del sedile, allentare la manopola della molla sullo stelo verticale sul telaio principale e tirare indietro la manopola. Posizionare il reggisella verticale all'altezza desiderata in modo che i fori siano allineati, quindi rilasciare la manopola e riserrarla.

Regolazione orizzontale del sedile

Per spostare il sedile in avanti nella direzione del manubrio o indietro, allentare la manopola di regolazione e la rondella e tirare all'indietro la manopola. Far scorrere il reggisella orizzontale nella posizione desiderata. Allineare i fori e quindi stringere nuovamente la manopola di regolazione.

Altezza del manubrio

Per regolare l'altezza del manubrio, allentare la manopola e la manopola secondaria e tirare all'indietro entrambe le manopole. Far scorrere il montante del manubrio lungo l'alloggiamento sul telaio principale all'altezza desiderata e, con i fori allineati correttamente, stringere la manopola di regolazione della molla e quindi la manopola secondaria.

6. FUNZIONAMENTO DEL COMPUTER

Guida importante

MODALITÀ: seleziona la funzione da pre-impostare. Premendo questo pulsante, si alterneranno rispettivamente le seguenti modalità: TEMPO-VELOCITÀ-DISTANZIA-CALORIE-BATTITO

Tenendo premuto questo pulsante per 4 secondi si ripristineranno tutti i valori delle funzioni.

FUNZIONE

SCANSIONE: quando il simbolo "▶" punta su SCAN, il monitor visualizzerà le funzioni elencate di seguito. Ogni funzione rimarrà sullo schermo per 4 secondi. Le seguenti modalità passeranno ciclicamente e rispettivamente: TEMPO-DISTANZIA-CALORIE-BATTITO

TEMPO: quando il simbolo "▶" punta su TEMPO. Il monitor visualizzerà il tempo totale di allenamento nella parte inferiore dello schermo.

VELOCITÀ: quando il simbolo "▶" punta su VELOCITÀ, il monitor visualizzerà la velocità corrente nella parte superiore dello schermo.

DISTANZA: quando il simbolo "◀" indica DIST. il monitor accumulerà la distanza totale dell'allenamento nella parte inferiore dello schermo.

CALORIE: quando il simbolo "◀" indica CAL. il monitor accumula il consumo calorico e viene visualizzato nella parte inferiore dello schermo.

FUNZIONE BATTITO CARDIACO (se presente)

Premere il tasto MODALITÀ per selezionare la funzione battito cardiaco, il monitor visualizzerà la frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto.

NOTA

1. Se la macchina è inattiva per oltre 4 minuti, lo schermo LCD si spegne automaticamente. Tutti i valori delle funzioni saranno salvati. Basta premere un tasto qualsiasi o iniziare a utilizzare la macchina, lo schermo LCD si riaccenderà automaticamente.
2. Se il monitor non si accende correttamente, reinstallare le batterie
3. SPECIFICHE BATTERIA: 1,5 V AA (1 PZ)

7. GUIDA ALL'ALLENAMENTO

NOTA: prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, consultare il proprio medico. Questo è importante soprattutto se hai più di 45 anni o se hai problemi di salute pre-esistenti.

I sensori del battito cardiaco non sono dispositivi medici. Vari fattori, compreso il movimento dell'utente, possono influire sulla precisione delle letture della frequenza cardiaca. I sensori del battito cardiaco sono concepiti solo come ausilio per l'esercizio fisico nel determinare l'andamento della frequenza cardiaca in generale.

Allenarsi è un ottimo modo per controllare il peso, migliorare la forma fisica e ridurre l'effetto dell'invecchiamento e dello stress. La chiave del successo è rendere l'esercizio fisico, una parte regolare e piacevole della tua vita quotidiana. La condizione del cuore e dei polmoni e l'efficienza con cui forniscono ossigeno attraverso il sangue ai muscoli è un fattore importante per la tua forma fisica. I tuoi muscoli usano questo ossigeno per fornire energia sufficiente per l'attività quotidiana. Questa è chiamata attività aerobica. Quando sei in forma, il tuo cuore non dovrà lavorare così tanto. Batterà meno volte al minuto, riducendo l'usura del tuo cuore. Quindi, come puoi vedere, più sei in forma, più sano ti sentirai.

Riscaldamento

Inizia ogni allenamento con 5-10 minuti di stretching e alcuni esercizi leggeri. Un adeguato riscaldamento aumenta la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'esercizio fisico. E necessario cominciare ad allenarsi progressivamente.

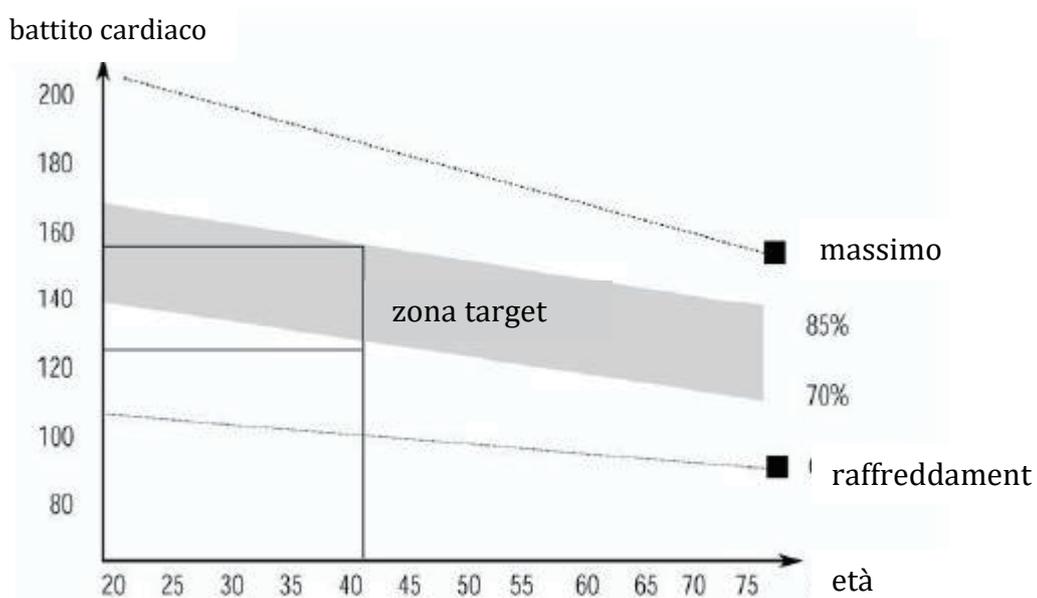


Esercizio di allenamento

Dopo il riscaldamento, aumentare l'intensità del programma di allenamento desiderato. Assicurati di mantenere la tua intensità per le massime prestazioni. Respira regolarmente e profondamente mentre fai esercizio, senza mai trattenere il respiro. Termina ogni allenamento con un leggero jogging o camminando per almeno 1 minuto. Quindi completare da 5 a 10 minuti di stretching. Ciò aumenterà la flessibilità dei muscoli e aiuterà a prevenire i problemi post-esercizio.

Linee guida di allenamento

zona target



QUESTO È COME IL TUO BATTITO CARDIACO DOVREBBE VARIARE DURANTE L'ESERCIZIO FISICO GENERALE. RICORDARSI DI SCALDARSI E RAFFREDDARSI PER POCHI MINUTI.

Il fattore più importante in questo caso è la quantità di sforzo che impieghi. Più duro e più a lungo lavori, più calorie brucerai. In pratica è come se ti stessi allenando per migliorare la tua forma fisica, la differenza è l'obiettivo.

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