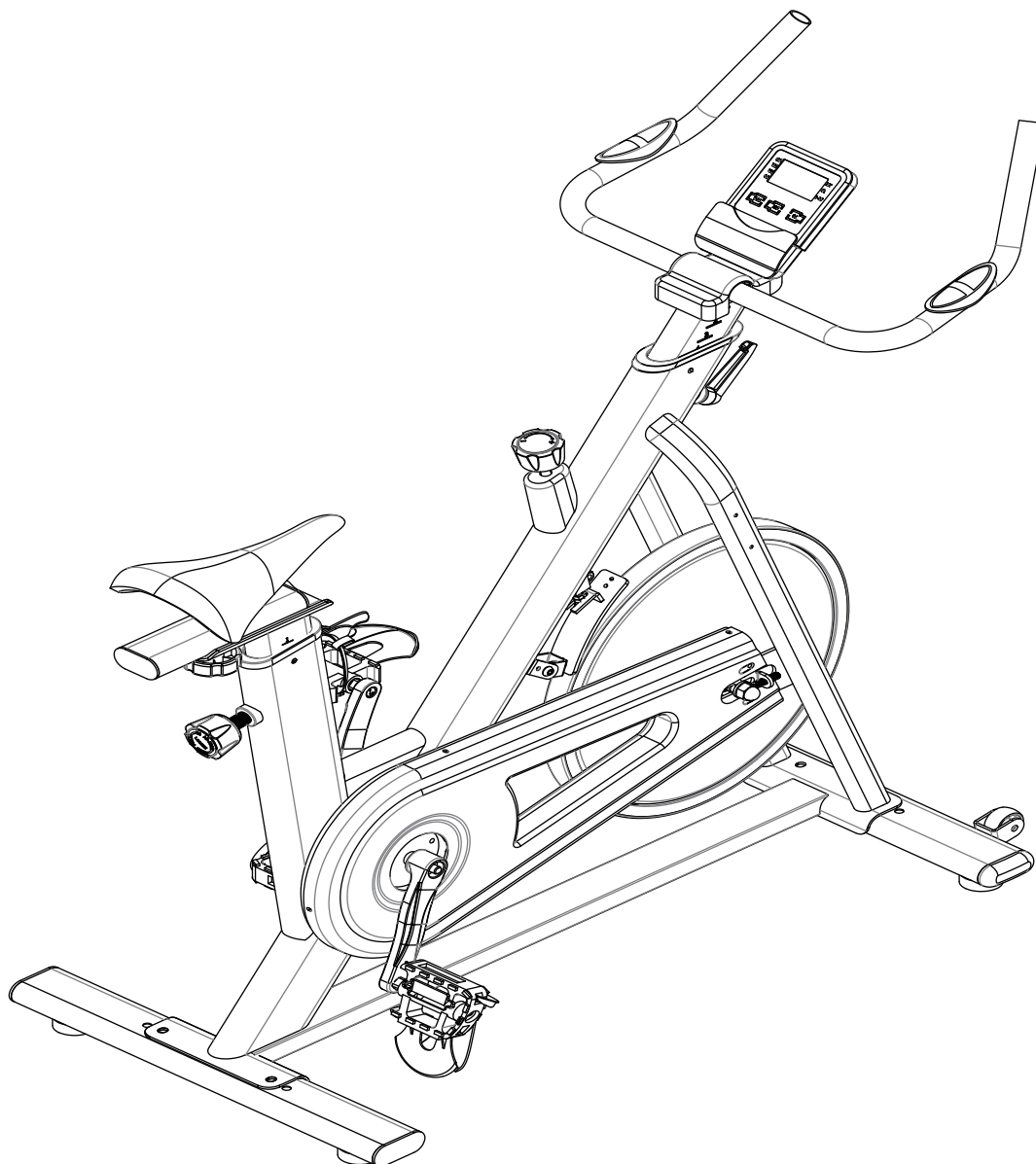




INaoa013V01\_ES\_EN

**A90-313**



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

**USING INSTRUCTION**

### ¡Antes del uso!

- 1.Instale este equipo apropiadamente utilizando las piezas originales según las instrucciones de instalación. Antes de realizar el montaje, inspeccione si los paquetes están en buenas condiciones y si las piezas de repuesto están presentes según la lista de piezas de repuesto y las precauciones sobre el transporte.
- 2.Antes de hacer ejercicio, asegúrese de que todos los sujetadores del equipo estén bloqueados firmemente.
- 3.Coloque esta bicicleta estática sobre un terreno seco y plano.
- 4.Con el fin de evitar que la parte inferior de bicicleta estática sufra daños por ejemplo, abrasión y manchas, coloque una cosa como un cojín de goma o una placa de madera delgada debajo de la parte inferior de bicicleta estática.
- 5.Al empezar a hacer ejercicio, asegúrese de no haya otros objetos a menos de 2 metros de la bicicleta estática.
- 6.Utilice las herramientas adjuntas u otras herramientas apropiadas para instalar o reparar la bicicleta estática. Después de hacer ejercicio, limpie el sudor de ella.
- 7.El uso inapropiado y hacer ejercicio de manera excesiva ponen en peligro su salud. Lleve a cabo su plan de entrenamiento bajo la consulta de un médico, lo que puede brindarle excelentes sugerencias sobre sus gestos y objetivos de ejercicio y su dieta. Nunca haga ejercicio después de una comida. Esta bicicleta estática no es adecuada para tratamiento médico.
- 8.Esta bicicleta estática se puede utilizar en el hogar, no lo utilice para propósito comercial con el fin de evitar lesiones o accidentes.
- 9.Utilice la bicicleta estática cuando esté en buenas condiciones. Realice el mantenimiento necesario con los repuestos originales.
- 10.No modifique la bicicleta estática usted mismo por motivo de evitar anomalías o accidentes.
- 11.Al ajustar la bicicleta estática, tenga en cuenta que debe observar la mejor posición y la posición ajustable más grande por motivo de garantizar que la posición ajustada sea segura.
- 12.A menos que se especifique lo contrario en las instrucciones, esta bicicleta estática sólo se puede utilizar por una persona a la vez.
- 13.Durante hacer ejercicio, use ropa y zapatos deportivos adecuados. La ropa no debe ser demasiado larga ni ancha por motivo de evitar que se enganche o cuelgue en las piezas de la bicicleta estática al hacer ejercicio. Los zapatos deben ser apropiados para los pies y las suelas deben ser antideslizantes.
- 14.Deje de hacer ejercicio si ocurre cualquiera de las situaciones a continuación: Náuseas, temblores, dificultad de respiración, frecuencia cardíaca excesivamente rápida, dolor de cabeza o dolor en el pecho. Debe consultar a su médico si persiste alguno de los síntomas de malestar.
- 15.Los equipos deportivos no son juguetes y, por lo tanto, deben ser utilizados por las personas que quieren hacer ejercicio.
- 16.Los niños y las personas discapacitadas deben utilizar la bicicleta estática bajo supervisión de adultos o personas sanas. Deben tomar las medidas adecuadas por motivo de garantizar que un/a niño/a no pueda utilizar el equipo sin la supervisión del adulto.
- 17.Asegúrese de que ninguna parte de otra persona sea accesible a la bicicleta estática al hacer ejercicio.
- 18.Por motivo de proteger el medio ambiente, nunca deseche los paquetes o las baterías sin contemplaciones, debe colocarlos en un cubo de basura designado u un punto de recolección de desechos adecuado.
- 19.La carga máxima de la bicicleta estática es de **110 KG**.

**¡Atención!**

1. Si la computadora no muestra datos de manera normal, reemplace con la batería nueva.
2. Una vez que la batería se haya agotado, debe sacar la batería usada de la computadora y desecharla adecuadamente y seguramente.
3. Este manual también es adecuado para los equipos sin computadora.

**LIMPIEZA**

Puede utilizar el paño y agua diluida con detergente neutro para limpiar la bicicleta estática, limpie el aceite cuidadosamente, luego seque la bicicleta estática con un paño seco.

No utilice disolventes alcalinos, como disolventes, aceites volátiles y otros disolventes.

**MANTENIMIENTO / INSPECCIÓN**

Evite colocar la bicicleta estática en ambientes con altas temperaturas, la humedad o la luz solar directa, siempre colóquela en un lugar bien ventilado.

Cuando la bicicleta estática no esté en uso, plieguelo y colóquelo en un lugar donde los niños no pueden tocar ni acceder.

Si no utilice la bicicleta estática por un tiempo largo, asegúrese de verificar las precauciones antes de utilizarla nuevamente y mantenerla que se puede utilizar normalmente.

Cuando la bicicleta estática moje accidentalmente, utilice un paño seco para limpiarla y evitar deslizamientos.

En caso de mal funcionamiento, anomalía o cualquier problema operativo, comuníquese con nuestra empresa.

**RECICLAJE DE PRODUCTOS**

Debido a las diferentes regulaciones nacionales sobre reciclaje, consulte las regulaciones relacionadas.

Antes de hacer ejercicio, es mejor que haga ejercicios de calentamiento para que los músculos se estiren más fácilmente, por lo que los primeros de 5 a 10 minutos debe hacer ejercicio de calentamiento. Luego, Inicie y finalice los ejercicios de estiramiento de acuerdo con los siguientes métodos, hágalos cinco veces, para cada pierna, mantenga 10 segundos cada vez. Y haga estos ejercicios de estiramiento nuevamente después de hacer ejercicio.

### 1. Estiramiento hacia abajo

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

### 2. Estiramiento de los isquiotibiales

Siéntese sobre un cojín limpio, y doble el pie izquierdo. Coloque su pie izquierdo contra la parte interna del muslo de su pierna derecha. Intente tocarse los dedos de los pies. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

### 3. Estiramiento de pantorrillas y pies

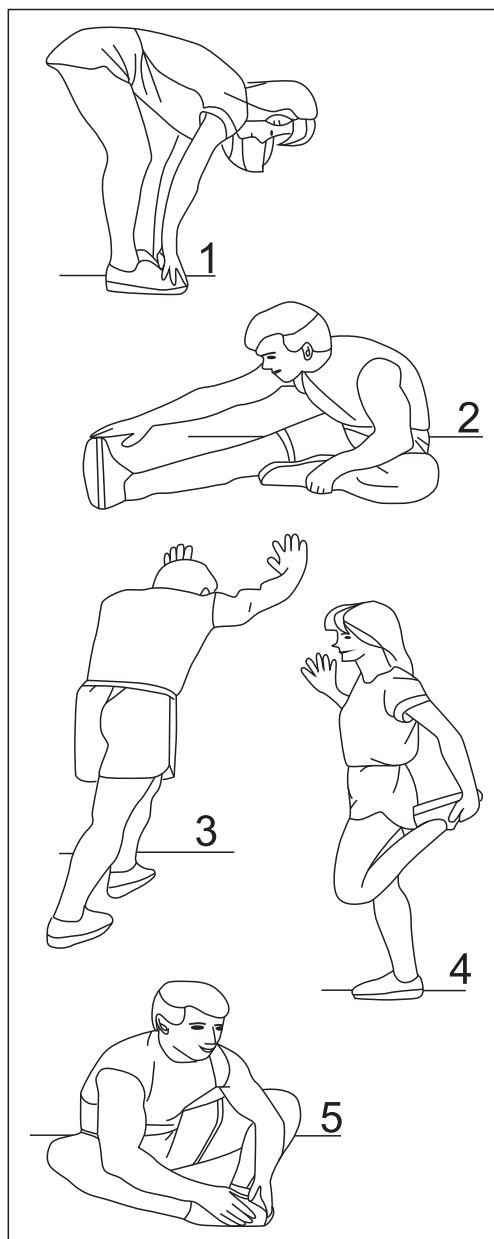
Párese de pie y coloque las ambas manos en una pared o un árbol, coloque un pie detrás. Mantenga el pie que está detrás y el talón en el piso, entonces inclíne su cuerpo hacia la pared o el árbol. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

### 4. Estiramiento de cuádriceps

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

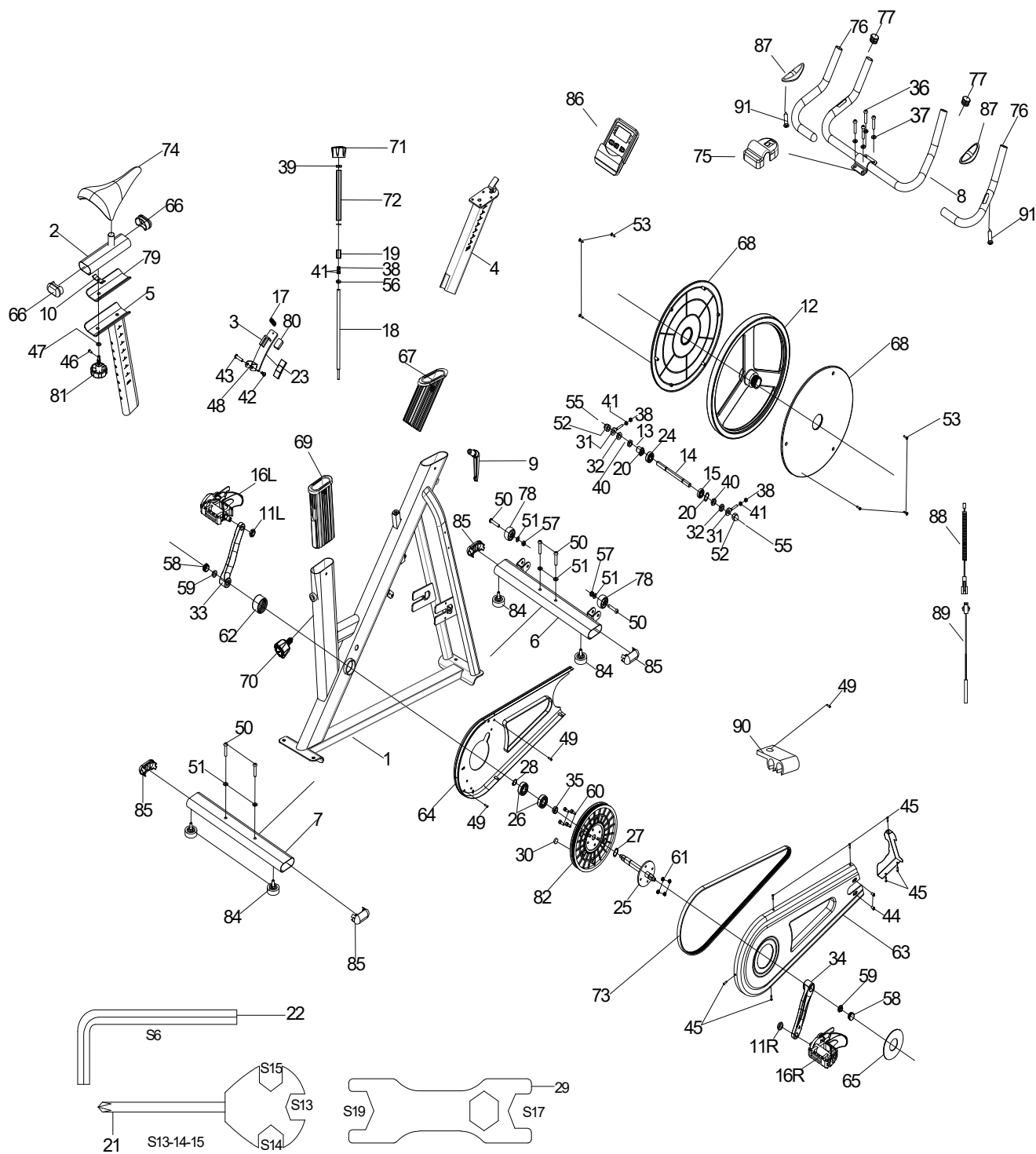
### 5. Estiramiento de la ingle

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





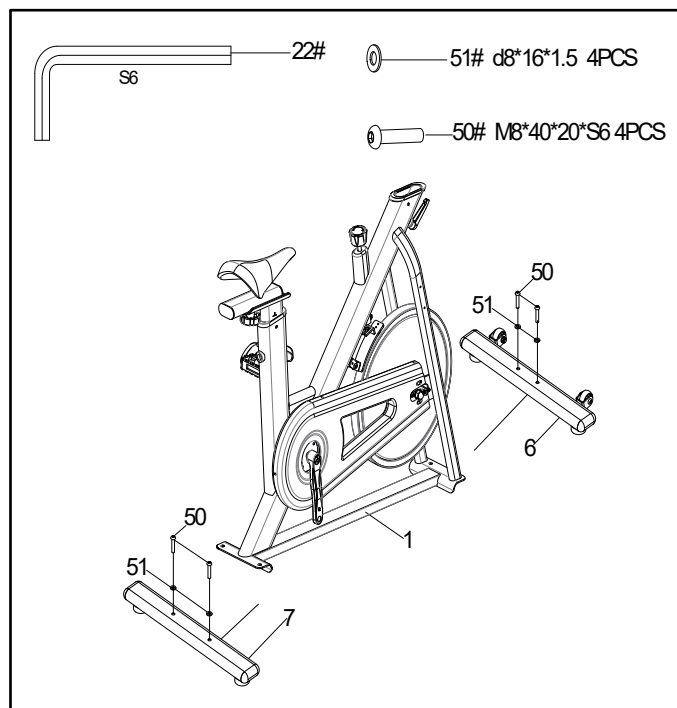
# VISTA DE DESPIECE Y LISTA DE PIEZAS



| No.   | Nombre                         | Especificación        | Cantidad | No. | Nombre                             | Especificación  | Cantidad |
|-------|--------------------------------|-----------------------|----------|-----|------------------------------------|-----------------|----------|
| 1     | Marco principal                | Soldado               | 1        | 46  | Tornillo                           | M4*12           | 1        |
| 2     | Tubo transversal de sillín     | Soldado               | 1        | 47  | Arandela                           | φ20*φ10,5*2,0   | 1        |
| 3     | Tablero magnético              | Soldado               | 1        | 48  | Tornillo                           | M8*30*S5        | 1        |
| 4     | Poste central                  | Soldado               | 1        | 49  | Tornillo                           | ST4,2*20*φ10,5  | 3        |
| 5     | Tubo de sillín                 | Soldado               | 1        | 50  | Tornillo                           | M8*40*S6        | 6        |
| 6     | Tubo inferior frontal          | Soldado               | 1        | 51  | Arandela                           | D8,5*φ16*1,5    | 6        |
| 7     | Tubo inferior trasero          | Soldado               | 1        | 52  | Arandela                           | φ24*φ12,5*2     | 2        |
| 8     | Manillar                       | Soldado               | 1        | 53  | Tornillo                           | ST4,2×19xφ8,4   | 6        |
| 9     | Perilla L                      |                       | 1        | 54  |                                    |                 |          |
| 10    | Tubo transversal               | t3*60*18              | 1        | 55  | Tuerca                             | M12*1*H19,5*S19 | 2        |
| 11L/R | Tuerca                         | 9/16                  | 1        | 56  | Arandela                           | d6*φ20*2,0      | 1        |
| 12    | Volante                        | 6,5KG*φ400            | 1        | 57  | Tuerca                             | M8*H6,8*S13     | 2        |
| 13    | Manga                          | φ18*φ12,1*24,5        | 1        | 58  | Cubierta de manivela               | 22*10           | 2        |
| 14    | Eje de rueda inercial          | φ12*165*M12*1,0*46*34 | 1        | 59  | Tuerca                             | M10*P1,25       | 2        |
| 15    | Cojinete                       | 6001-2RZ              | 1        | 60  | Tornillo                           | M6×15×S5        | 4        |
| 16L/R | Pedal L&R                      | JG-201B 9/16"         | 1        | 61  | Tuerca                             | M6*H6*S10       | 4        |
| 17    | Resorte                        | φ1.6*φ12*N14*40       | 1        | 62  | Cubierta decorativa                | φ50*φ32*33      | 1        |
| 18    | Varilla de freno               | φ10*270*M10*20*M6*30  | 1        | 63  | Cubierta de cadena                 | 744*308*93      | 1        |
| 19    | Tuerca                         | F15*25*M10*1.5        | 1        | 64  | Cubierta de cadena interior        | 469*302*28      | 1        |
| 20    | Arandela                       | φ15.5*φ12*0.3         | 2        | 65  | Cubierta de manivela               | φ100*φ40        | 1        |
| 21    | Llave inglesa                  | S = 13、14、15          | 1        | 66  | Tapón del tubo del cojín de sillín | 60*30*30        | 2        |
| 22    | Llave inglesa                  | S6                    | 1        | 67  | Casquillo elíptico                 | PT80*30*L175    | 1        |
| 23    | Imán                           | 23*20*5               | 3        | 68  | SP203S Cubierta de rueda           | Φ362*10         | 2        |
| 24    | Cojinete                       | 6201-2RZ              | 1        | 69  | Casquillo elíptico                 | 100*40 a 80*30  | 1        |
| 25    | Juego de bridas de eje central | φ17*176*4-6,1*φ83     | 1        | 70  | Perilla                            | Φ52*M16.*1,5*25 | 1        |
| 26    | Cojinete                       | 6203-2RZ              | 2        | 71  | Perilla de freno                   | Φ52*33*M10*20   | 1        |
| 27    | Arandela                       | φ17*0,3               | 1        | 72  | Manga interior de freno            | F17*17*150      | 1        |
| 28    | Resorte                        | φ17*1,1               | 1        | 73  | Cinturón acanalado                 | 6PJ500          | 1        |
| 29    | Llave inglesa                  | 17-19                 | 1        | 74  | Cojín de sillín                    | DD-6618 98-2    | 1        |
| 30    | Imán                           | Φ15*7                 | 1        | 75  | Soporte para tableta               | 125*80*42       | 1        |

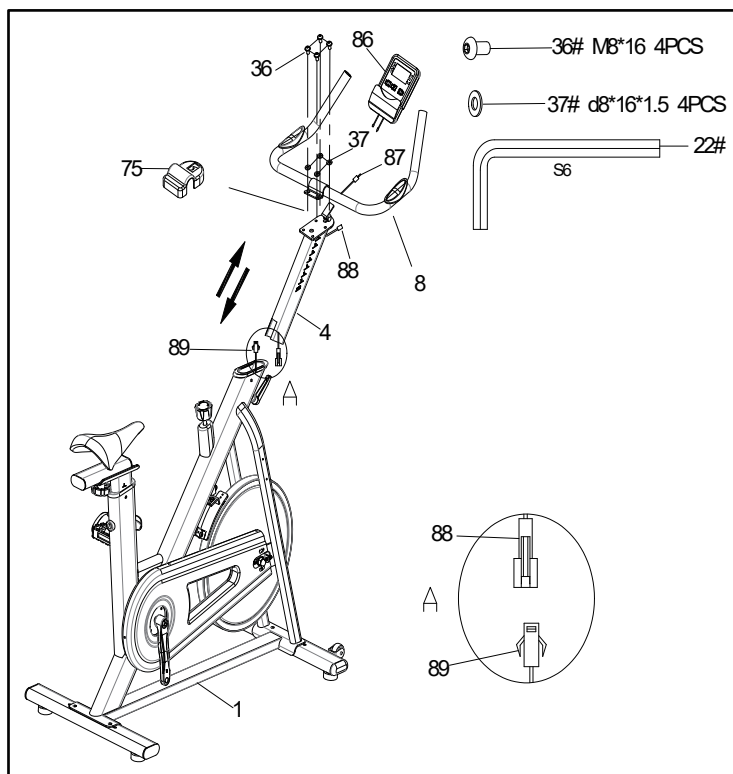
|    |              |                 |   |    |                                |                 |   |
|----|--------------|-----------------|---|----|--------------------------------|-----------------|---|
| 31 | Perno        | M6×45×Φ12×2,5   | 2 | 76 | Espuma de manillar             | φ23*460         | 2 |
| 32 | Manga de eje | φ22*φ12,2*9     | 2 | 77 |                                | φ25*1,5         | 2 |
| 33 | Manivela L   | 32*152          | 1 | 78 | Rueda de transporte            | φ40,5*φ8,5*22   | 2 |
| 34 | Manivela R   | 32*152          | 1 | 79 | Almohadilla del tubo de sillín | 170*65*15       | 1 |
| 35 | Manga de eje | φ21*17,1*7,2    | 1 | 80 | Textura de lana                | 30*30*8         | 1 |
| 36 | Tornillo     | M8*16*S6        | 4 | 81 | Perilla del tubo de ajuste     | Φ50*57*M10*22   | 1 |
| 37 | Arandela     | D8,5*∅ 16*1,5   | 4 | 82 | Plato de cinturón              | Φ220*20*φ17,1*4 | 1 |
| 38 | Tuerca       | M6*H6*S10       | 3 | 83 | Abrazadera de cable de sensor  | φ12*φ4*12,5     | 1 |
| 39 | Tuerca       | M10*1,5*H5(S17) | 1 | 84 | Cojín plano para patas         | φ43*41(M8*25)   | 4 |
| 40 | Tuerca       | M12*1,0*S19 *H6 | 2 | 85 | Tapón                          | 30*70*1,5       | 4 |
| 41 | Tuerca       | M6*H5*S10       | 4 | 86 | Computadora Tapón interior     |                 | 1 |
| 42 | Tornillo     | M6*12*S5        | 1 | 87 | Pulso de manija                |                 | 2 |
| 43 | Tornillo     | φ7,8*30*M6*1*S5 | 1 | 88 | Inductor                       |                 | 1 |
| 44 | Tornillo     | M6*10 φ9        | 2 | 89 | Cable de sensor                |                 | 1 |
| 45 | Tornillo     | ST4,2*12        | 7 | 90 | Asiento de sensor              |                 | 1 |
|    |              |                 |   | 91 | Tornillo                       | 4,2*19          | 2 |

## Instrucciones de montaje:



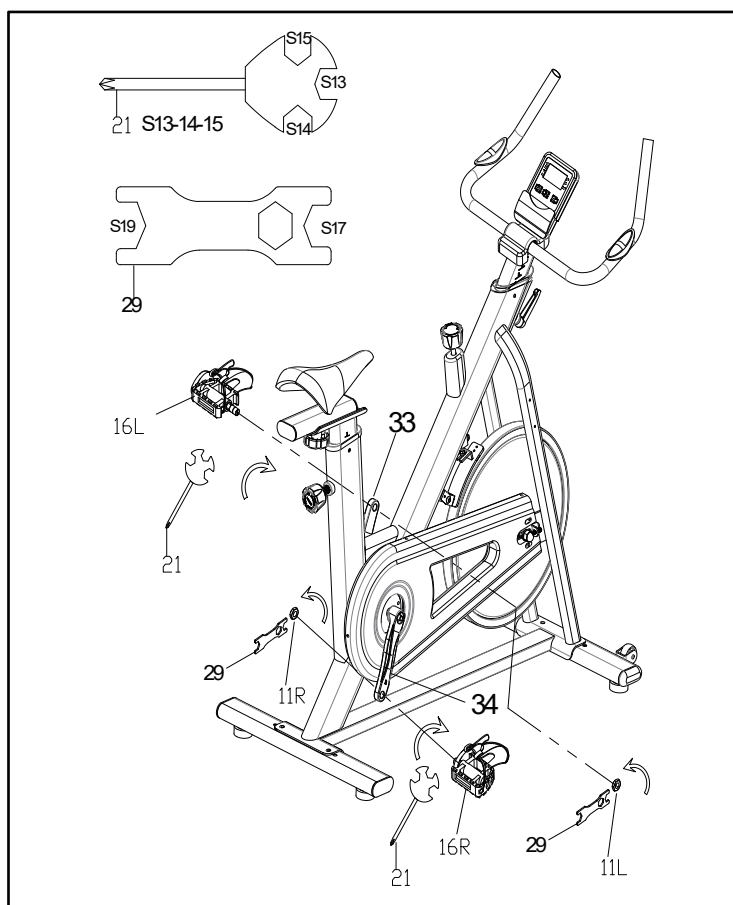
### PASO 1:

Fije los tubos inferiores frontal y trasero (6 y 7) al marco principal (1) con los 4 tornillos (50) y las 4 arandelas (51), apretándolos con la llave inglesa (22).



## PASO 2:

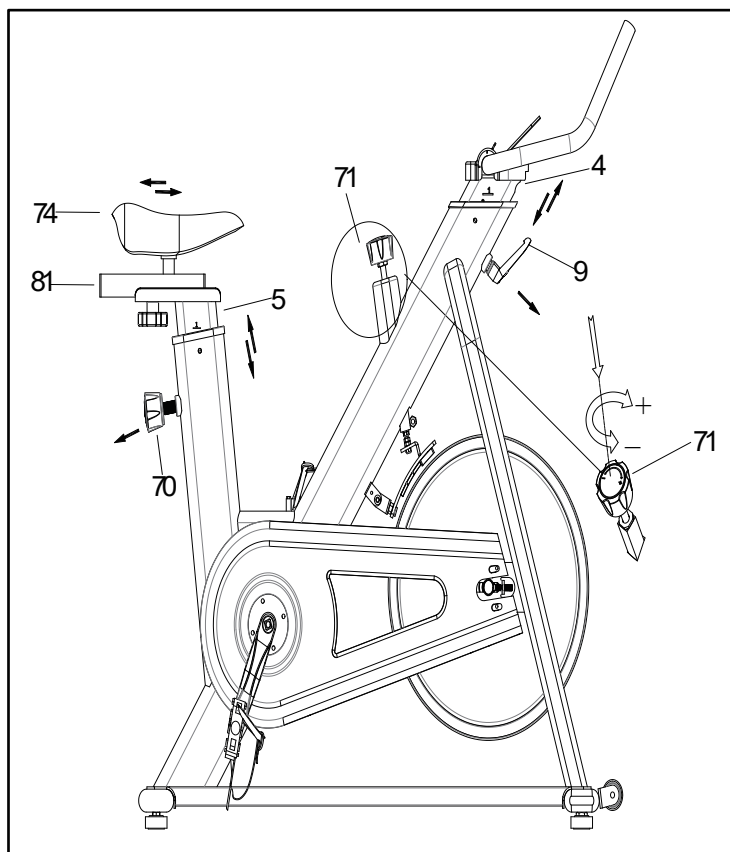
1. Fije el poste central (4) en el marco principal (1).
2. Fije el manillar (8) al poste central (4) con los 4 tornillos (36), las 4 arandelas (37), aprétandolos con la llave inglesa (22), luego fije el soporte para tableta (75) al manillar (8).



## PASO 3:

1. Desatornille la tuerca del pedal manualmente, luego atornille la pata en la manivela manualmente, y luego utilice la llave para bloquear el pedal adecuadamente.
2. Fije el pedal (16L) a la manivela (33), apriételos con la llave inglesa (21).
3. Fije el pedal (16R) a la manivela (34), apriételos con la llave inglesa (21).

# INSTRUCCIONES DE AJUSTE



## Ajustar el sillín

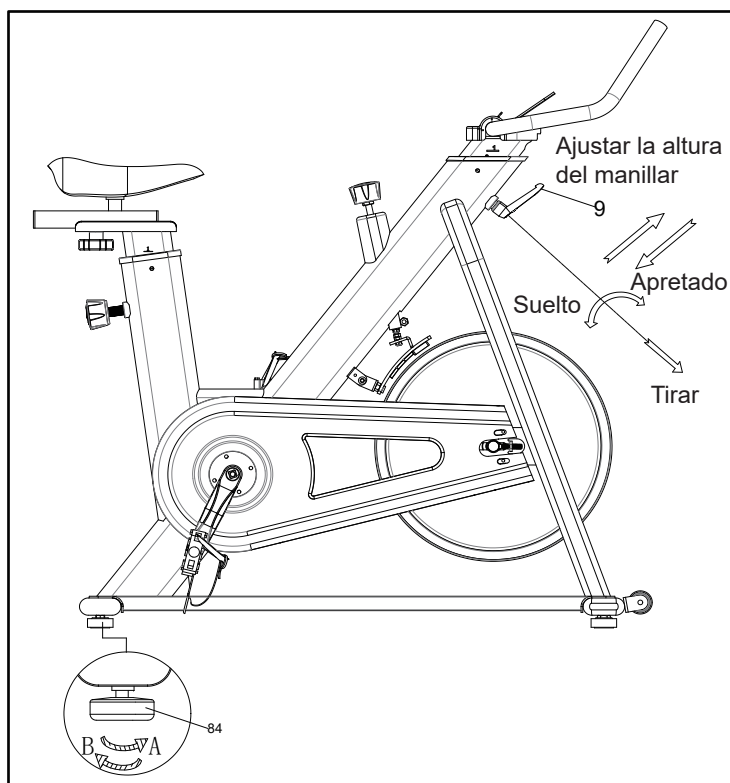
Desatornille la perilla (70), luego ajuste la altura del tubo de sillín (5) a la posición deseada, asegúrese de que la perilla (70) se encaje en el orificio derecho, desatornille la perilla (81), mueva el cojín del sillín a la posición deseada, entonces gire la perilla (81) en el sentido de las agujas del reloj para fijarlos.

## Ajustar el manillar

Desatornille la perilla (9), mueva el poste central (4) a la posición deseada, asegúrese de que la perilla (9) se encaje en el orificio derecho, luego gire la perilla (9) en el sentido de las agujas del reloj para fijarlos.

## Ajuste la resistencia

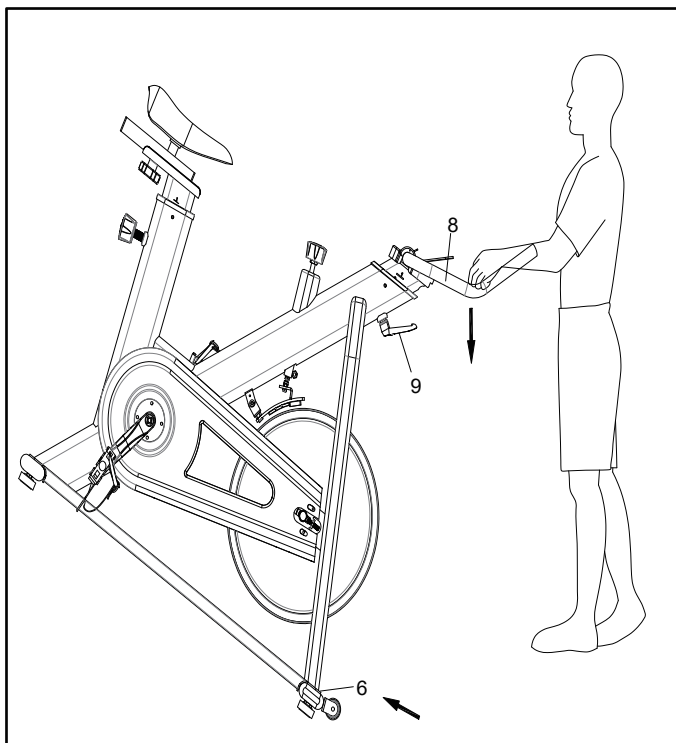
Si quiere aumentar la resistencia, atornille la perilla (71) en sentido horario; si quiere reducir la resistencia, atornille la perilla (71) en sentido anti-horario. Y puede presionar la perilla (71) para realizar el frenado de emergencia.



## Ajustar el equilibrio

Para conducir de manera suave y cómoda, debe garantizar la estabilidad de la bicicleta. Si nota que la bicicleta está desequilibrada al utilizarla, debe ajustar las alfombrillas frontal y trasera que están ubicadas en la parte frontal y trasera de la bicicleta, debajo de los tubos inferiores frontal y trasero. Para hacer esto, gire las almohadillas de patas (84) en el sentido de las agujas del reloj (dirección A) manualmente para aflojar y ajustar la altura. Gire el tornillo en sentido antihorario (B) para ajustar la altura hasta que quede paralelo a la superficie de la bicicleta. Al ajustar las alfombrillas de piso frontal y trasero, haga lo mismo que se indicó anteriormente para asegurarse de que el piso esté plano. Repita estos procedimientos si es necesario para ajustar el equilibrio de la bicicleta.

## TRANSPORTAR LA BICICLETA



### Transportar la bicicleta

Para mover la bicicleta, en primer lugar, asegúrese de que el manillar esté fijado bien. Si el manillar está suelto, apriete la perilla (9) para fijarlo. Entonces, párese frente a la bicicleta para que pueda sentarse directamente en la frente del manillar. Sostenga cada lado del manillar, coloque un pie en el tubo inferior frontal (6), presione el manillar (8) con sus manos e incline la bicicleta hacia usted hasta que la rueda de transporte de la rueda frontal toque el suelo, así ya puede transportar fácilmente la bicicleta a cualquier lugar que desee.



# MANUAL DE INSTRUCCIONES DEL MONITOR DE EJERCICIOS

## SPECIFICATIONS:

|                              |                     |
|------------------------------|---------------------|
| TIEMPO.....                  | 00:00-99:59         |
| VELOCIDAD(SPD).....          | 0.0-99,9KM/H (ML/H) |
| DISTANCIA.....               | 0.00-9999KM (ML)    |
| CALORÍAS.....                | 0,0-9999KCAL        |
| ※ CUENTAKILÓMETROS(ODO)..... | 0,0-9999KM (ML)     |
| ※ RPM.....                   | 0-9999              |
| ※ PULSO(PUL) .....           | 0, 40~240BPM        |

## FUNCIONES DE LAS TECLAS:

**MODE (MODO):** Puede presionar esta tecla para seleccionar y bloquear una función particular deseada.

※ **SET (CONFIGURAR):** Puede configurar los datos para TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS, y PULSO.

**CLEAR (BORRAR) (RESET) (REINICIAR):** Puede presionar esta tecla para restablecer el valor a cero.

※ **ON/OFF (ENCENDIDO / APAGADO) (START/STOP) (INICIO / PAUSA):** Puede presionar esta tecla para pausar la entrada de señal.

## PROCEDIMIENTOS DE OPERACIÓN:

### 1. ENCENDIDO / APAGADO AUTOMÁTICO:

- El sistema se enciende cuando se presiona cualquier tecla o cuando detecta una entrada de señal del sensor de velocidad.
- El sistema se apaga de manera automática cuando no recibe ninguna entrada de señal de velocidad o no se presiona ninguna tecla durante aproximadamente 4 minutos.

**2. REINICIAR:** El sistema del equipo se puede reiniciar cambiando las baterías o presionando la tecla MODE (MODO) durante 3 segundos.

**3. MODO:** Para elegir SCAN (ESCANEAR) o LOCK (BLOQUEAR) cualquier función cuando no desea el modo de SCAN (ESCANEAR), presione la tecla de MODE (MODO) cuando el puntero de la función deseada empiece a parpadear.

## FUNCIONES:

**1. TIEMPO:** Presione la tecla de MODE (MODO) hasta que el puntero se bloquee en TIME (TIEMPO). El tiempo total de entrenamiento se mostrará desde el comienzo del ejercicio.

**2. VELOCIDAD:** Presione la tecla de MODE (MODO) hasta que el puntero llegue a SPEED (VELOCIDAD). La velocidad actual se mostrará.

**3. DISTANCIA:** Presione la tecla de MODE (MODO) hasta que el puntero llegue a DISTANCE (DISTANCIA). La distancia de cada entrenamiento se mostrará.

**4. CALORIE (CALORÍAS):** Presione la tecla de MODE (MODO) hasta que el puntero se bloquee en CALORIE (CALORÍAS). Las calorías quemadas se mostrarán desde el comienzo del ejercicio.

**5. CUENTAKILÓMETROS (SI HAY):** Presione la tecla de MODE (MODO) hasta que el puntero llegue a ODOMETER (CUENTAKILÓMETROS). La distancia total acumulada se mostrará.

**6. RPM (SI HAY):** Para medir las veces promedias.

**7. PULSO (SI HAY):** Presione la tecla de MODE (MODO) hasta que el puntero llegue a PULSE (PULSO). La frecuencia cardíaca actual del usuario se mostrará en el número de latidos por minuto. Coloque las palmas en las ambas almohadillas de tacto (o coloque el clip de oreja en la oreja), luego espere 30 segundos con el fin de obtener la lectura más precisa.

**ESCANEAR:** La visualización mostrada se cambia automáticamente cada 4 segundos.

**BATERÍAS:** Si la visualización mostrada en el monitor no es correcta, vuelva a instalar las baterías para intentar resolver el problema y obtener un buen resultado.

## Before Using!

1. Assembly this product properly using original parts according to the installation instruction. Before assembly, inspect whether packages are in good condition and whether spare parts are complete in accordance with transport precautions and the list of spare parts.
2. Prior to exercise, make sure equipment fasteners are in locking state.
3. Please place the exercise bike on a dry and flat ground.
4. To prevent the bottom of the equipment from damage such as abrasion and stain, put under the bottom an object such as a rubber cushion or a thin wood plate.
5. When starting the exercise, be sure to have no any object within 2m from the exercise bike.
6. Please use the attached or other appropriate tools to assemble or repair the exercise bike. After exercise, please wipe sweat off it.
7. Improper use and excessive exercise endanger your health. Please carry out your exercise plan under the direction of a doctor. He can provide you with excellent suggestions on your exercise gestures, exercise goals and your food. Never make exercise after a meal. This exercise bike is not for the medical purpose.
8. This product is used in home, please do not apply to commercial use, so as to avoid injury or cause accident.
9. Please use the exercise bike when the equipment is in good operation. Make necessary maintenance using original spare parts.
10. Do not modify or modify the product yourself to avoid any abnormality or accident.
11. When regulating the equipment, note to observe the best position and largest adjustable position to ensure the adjusted position is safe.
12. Unless otherwise specified in the instruction, this exercise bike is only for use by one person at one time.
13. During exercise, please wear sports cloths and shoes. The clothes shall not be too long and too wide so as to prevent them from being hooked or hung during exercise. The shoes must be suited for the feet and the soles shall be anti-slip.
14. Exercise should be stopped if any of the following occur: Nausea, Trembling, Extreme Shortness of Breath, Excessively Fast Heart Rate, A Throbbing Head or Pains in the Chest. Your physician should be consulted if any of the symptoms of discomfort persist.
15. Please the sport equipment are not toys for playing with, and thus, shall be used by those people for exercise purpose.
16. Children and disabled persons shall use the equipment in the presence of adults or healthy people. Appropriate measures shall be taken to ensure a child is unable to use the equipment without the supervision of an adult.
17. Make sure any part of another person will not be accessible to the equipment during the exercise.
18. To protect the environment, never discard packages or batteries, and please put them into a designated dustbin or other waste collection point.
19. The exercise bike has a maximum load of **110 KG**.

**Attention!**

- 1.If the computer would not be displaying data normally, please install the battery again.
- 2.The battery must be taken out from the computer for safe treatment once it was out of energy for trash.
- 3.This manual is also suitable for equipment without computer.

**MAINTAIN**

Neutral detergent can be used to dilute the water to wipe the cloth carefully wipe the oil, and then dry with a dry cloth.

Do not use alkaline solvents, solvents such as solvent,volatile oils and other solvents.

**MAINTENANCE / INSPECTION**

Avoid high temperature, moisture or direct sunlight, please place in a well-ventilated place.

When not in use please fold the admission, and placed in the children can not touch the Department.

If you do not use it for a while, be sure to check the precautions before using this product and use it for normal use.

When you accidentally wet the product, use a dry cloth to avoid skidding.

In case of malfunction, abnormality or any operational problem, please contact us at the company.

**PRODUCT RECYCLING**

Due to the different national recycling regulations, please refer to the relevant regulations.

Before exercise, it is better Warm muscles stretch more easily, so the first of 5 ~ 10 minutes to warm up. Then in accordance with the following methods to stop and do stretching exercises - do five times, each leg every time 10 seconds or more time to do it again after the end of the exercise.

### 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 left 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

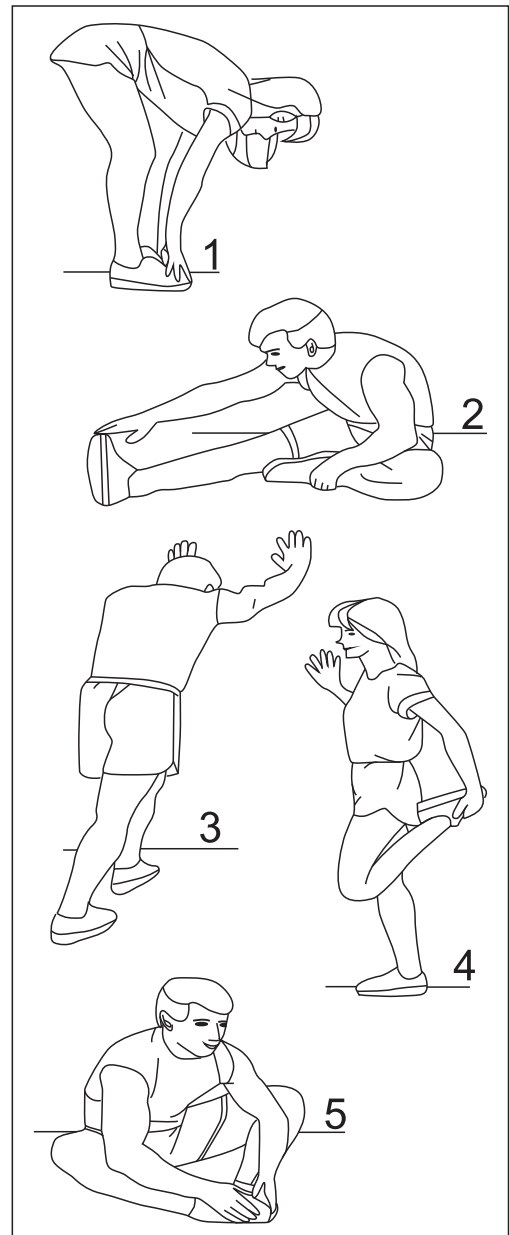
Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it is heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

### 4. Quadriceps Stretch

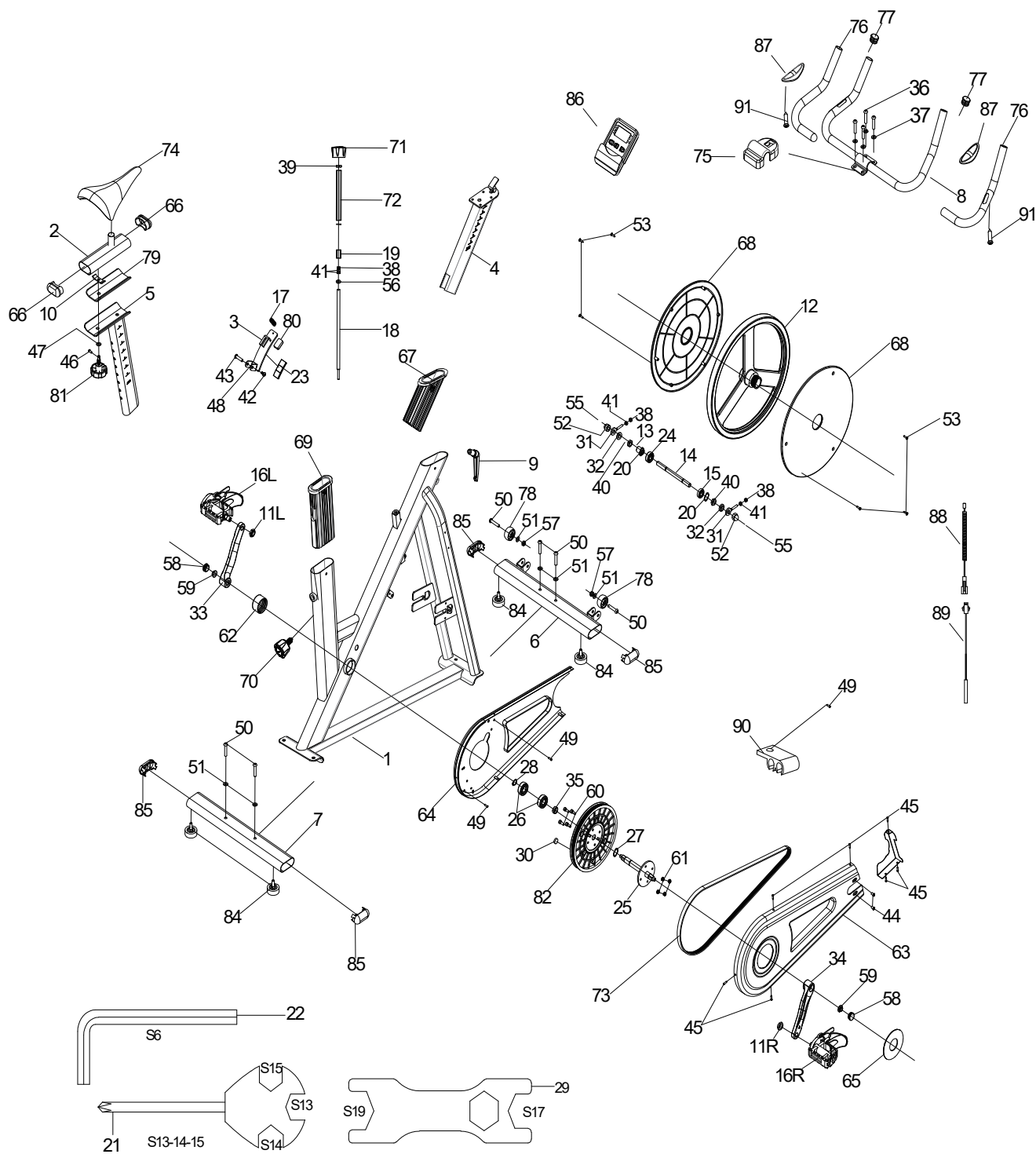
Place your right hands against a wall or a desk to aid your balance. Then grasp your ankle with your left hand and pull your foot toward your buttocks. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

### 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.



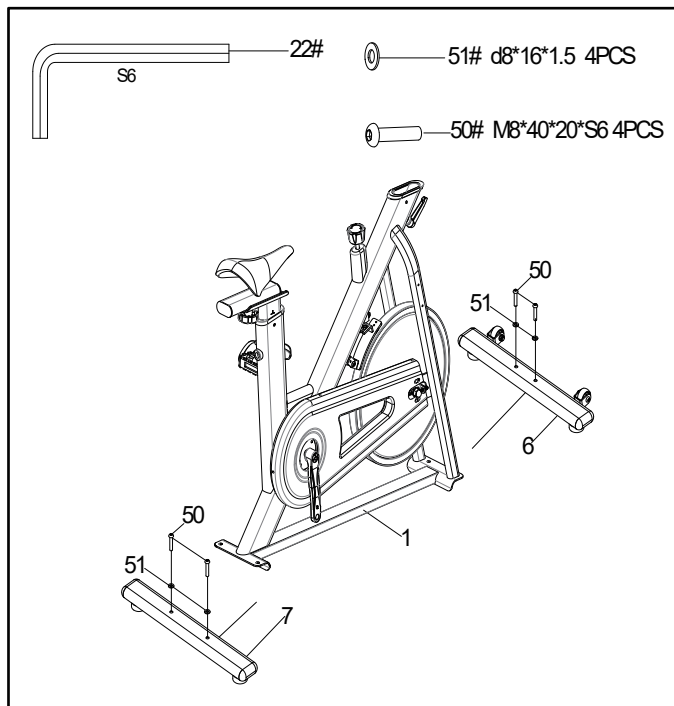
# IMPORTANT SAFETY INFORMATION



| No.   | Name                    | Spe                       | Qty | No. | Name                   | Spe             | Qty |
|-------|-------------------------|---------------------------|-----|-----|------------------------|-----------------|-----|
| 1     | Main frame              | weld                      | 1   | 46  | Screw                  | M4*12           | 1   |
| 2     | Saddle cross tube       | weld                      | 1   | 47  | Washer                 | φ20*φ10.5*2.0   | 1   |
| 3     | Magnet board            | weld                      | 1   | 48  | Screw                  | M8*30*S5        | 1   |
| 4     | Center post             | weld                      | 1   | 49  | Screw                  | ST4.2*20*φ10.5  | 3   |
| 5     | Seat tube               | weld                      | 1   | 50  | Screw                  | M8*40*S6        | 6   |
| 6     | Front bottom tube       | weld                      | 1   | 51  | Washer                 | D8.5*φ16*1.5    | 6   |
| 7     | Rear bottom tube        | weld                      | 1   | 52  | Washer                 | φ24*φ12.5*2     | 2   |
| 8     | Handlebar               | weld                      | 1   | 53  | Screw                  | ST4.2×19xφ8.4   | 6   |
| 9     | L Knob                  |                           | 1   | 54  |                        |                 |     |
| 10    | Cross tube              | t3*60*18                  | 1   | 55  | Nut                    | M12*1*H19.5*S19 | 2   |
| 11L/R | Nut                     | 9/16                      | 1   | 56  | Washer                 | d6*φ20*2.0      | 1   |
| 12    | Flywheel                | 6.5KG*φ400                | 1   | 57  | Nut                    | M8*H6.8*S13     | 2   |
| 13    | Sleeve                  | φ18*φ12.1*24.5            | 1   | 58  | Crank cover            | 22*10           | 2   |
| 14    | Inertial wheel shaft    | Φ12*165*M12*1.0*4<br>6*34 | 1   | 59  | Nut                    | M10*P1.25       | 2   |
| 15    | Bearing                 | 6001-2RZ                  | 1   | 60  | Screw                  | M6×15×S5        | 4   |
| 16L/R | L&R Pedal               | JG-201B 9/16"             | 1   | 61  | Nut                    | M6*H6*S10       | 4   |
| 17    | Spring                  | φ1.6*φ12*N14*40           | 1   | 62  | Decorative Cover       | φ50*φ32*33      | 1   |
| 18    | Brake rod               | φ10*270*M10*20*M<br>6*30  | 1   | 63  | Chain cover            | 744*308*93      | 1   |
| 19    | Nut                     | F15*25*M10*1.5            | 1   | 64  | Inner chain cover      | 469*302*28      | 1   |
| 20    | Washer                  | φ15.5*φ12*0.3             | 2   | 65  | Crank cover            | φ100*φ40        | 1   |
| 21    | Wrench                  | S = 13、14、15              | 1   | 66  | Seat cushion tube plug | 60*30*30        | 2   |
| 22    | Wrench                  | S6                        | 1   | 67  | Elliptic bushing       | PT80*30*L175    | 1   |
| 23    | Magnet                  | 23*20*5                   | 3   | 68  | SP203S Wheel cover     | Φ362*10         | 2   |
| 24    | Bearing                 | 6201-2RZ                  | 1   | 69  | Elliptic bushing       | 100*40, 80*30   | 1   |
| 25    | Center shaft flange set | φ17*176*4-6.1*φ83         | 1   | 70  | Knob                   | Φ52*M16.*1.5*25 | 1   |
| 26    | Bearing                 | 6203-2RZ                  | 2   | 71  | Brake knob             | Φ52*33*M10*20   | 1   |
| 27    | Washer                  | φ17*0.3                   | 1   | 72  | Brake inner sleeve     | F17*17*150      | 1   |
| 28    | Spring                  | φ17*1.1                   | 1   | 73  | Ribbed belt            | 6PJ500          | 1   |
| 29    | Wrench                  | 17-19                     | 1   | 74  | Seat cushion           | DD-6618 98-2    | 1   |
| 30    | Magnet                  | Φ15*7                     | 1   | 75  | Tablet holder          | 125*80*42       | 1   |

|    |             |                 |   |    |                   |                 |   |
|----|-------------|-----------------|---|----|-------------------|-----------------|---|
| 31 | Bolt        | M6×45×Φ12×2.5   | 2 | 76 | Handlebar foam    | Φ23*460         | 2 |
| 32 | Axis sleeve | Φ22*Φ12.2*9     | 2 | 77 | Inner plug        | Φ25*1.5         | 2 |
| 33 | L crank     | 32*152          | 1 | 78 | Transport wheel   | Φ40.5*Φ8.5*22   | 2 |
| 34 | R crank     | 32*152          | 1 | 79 | Seat tube pad     | 170*65*15       | 1 |
| 35 | Axis sleeve | Φ21*17.1*7.2    | 1 | 80 | Wool felt         | 30*30*8         | 1 |
| 36 | Screw       | M8*16*S6        | 4 | 81 | Adjust tube knob  | Φ50*57*M10*22   | 1 |
| 37 | Washer      | D8.5*Ø 16*1.5   | 4 | 82 | Belt dish         | Φ220*20*Φ17.1*4 | 1 |
| 38 | Nut         | M6*H6*S10       | 3 | 83 | Sensor wire clamp | Φ12*Φ4*12.5     | 1 |
| 39 | Nut         | M10*1.5*H5(S17) | 1 | 84 | Flat feet cushion | Φ43*41(M8*25)   | 4 |
| 40 | Nut         | M12*1.0*S19 *H6 | 2 | 85 | Plug              | 30*70*1.5       | 4 |
| 41 | Nut         | M6*H5*S10       | 4 | 86 | computer          |                 | 1 |
| 42 | Screw       | M6*12*S5        | 1 | 87 | Handle Pulse      |                 | 2 |
| 43 | Screw       | Φ7.8*30*M6*1*S5 | 1 | 88 | INDUCTOR          |                 | 1 |
| 44 | Screw       | M6*10 Φ9        | 2 | 89 | SENSOR WIRE       |                 | 1 |
| 45 | Screw       | ST4.2*12        | 7 | 90 | SENSOR SEAT       |                 | 1 |
|    |             |                 |   | 91 | SCREW             | 4.2*19          | 2 |

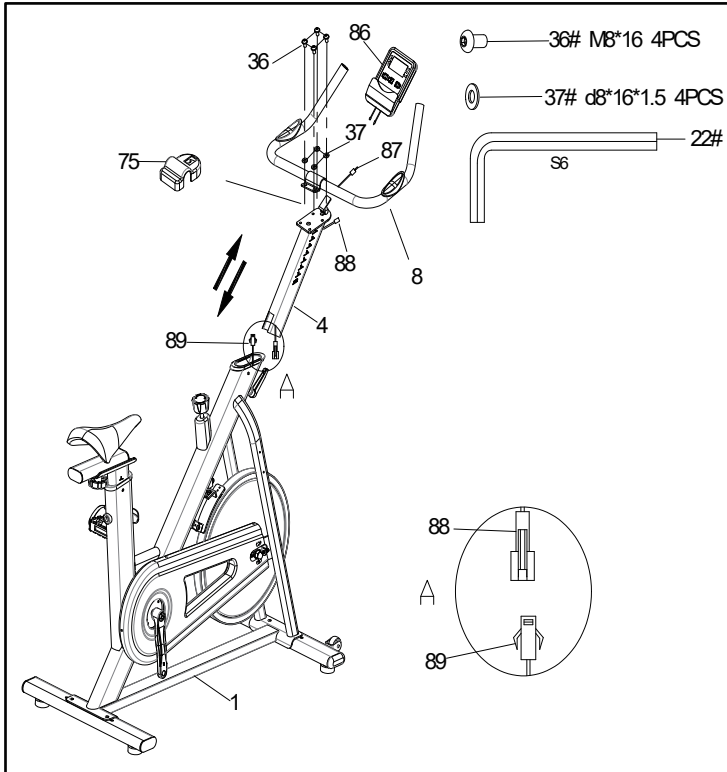
## Assembly instructions :



### **STEP 1 :**

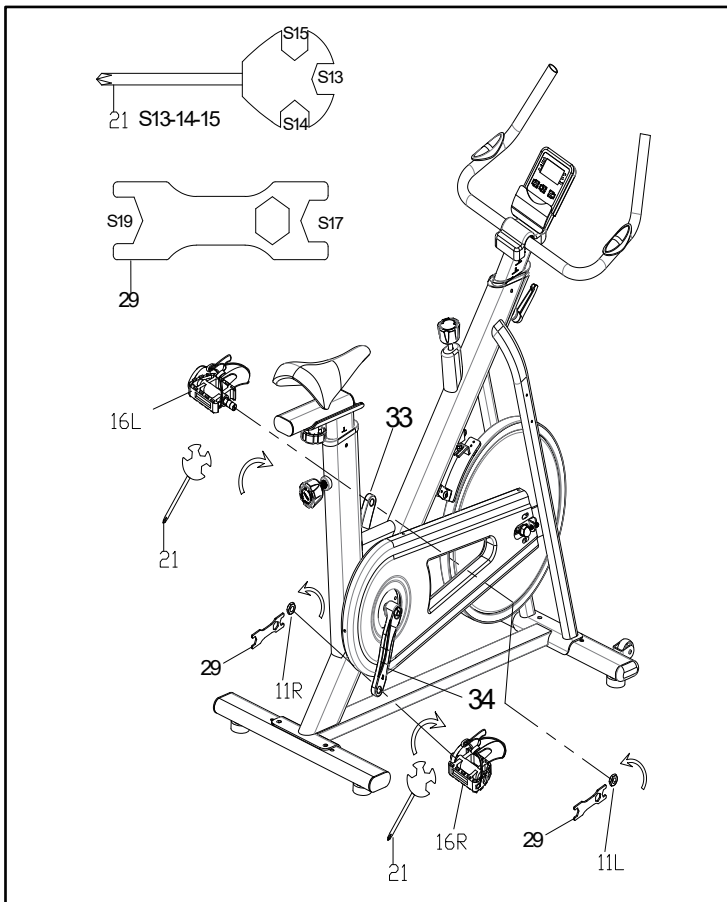
Screw Front&Rear bottom tube(6&7)to main frame(1)with 4 screw(50),4 washer(51),lock it by wrench(22).





## STEP 2 :

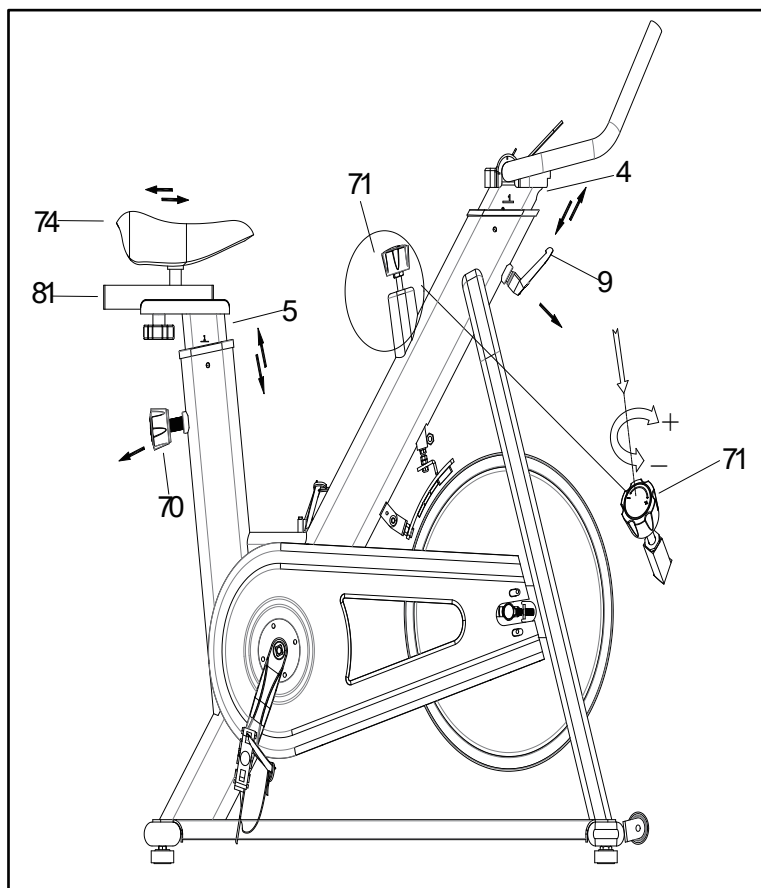
1. Secure center post(4)on main frame(1).
2. Screw handlebar(8)on center post(4)with 4 Secure(36),4 washer(37),lock it by wrench(22),then fasten tablet holder(75)to handlebar(8).



## STEP 3 :

1. Unscrew the nut of the pedal by your hand, then screw the foot into the crank by your hand, and then lock the pedal by wrench.
2. Screw pedal(16L)to crank(33),tighten with wrench(21).
3. Secure pedal(16R)to crank(34),tighten with wrench(21).

## ADJUST INSTRUCTIONS



### Adjust seat

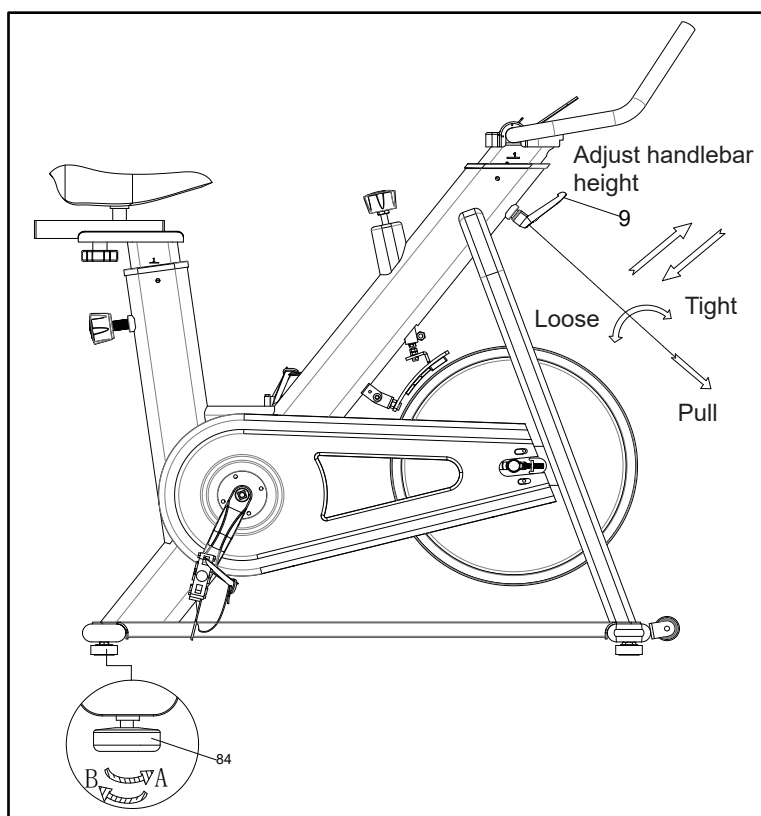
Unscrew knob(70), then change the height of seat tube(5) to the position you need to, ensure the knob(70) stick into the right hole. unscrew knob(81), move seat cushion to wherever you want it to be, then fasten it by knob(81) in clockwise.

### Adjust handlebar

Unscrew knob(9), move center post(4) to wherever you want it to be, ensure the knob(9) stick into the right hole, - fasten it by knob(9) in clockwise.

### Adjust resistance

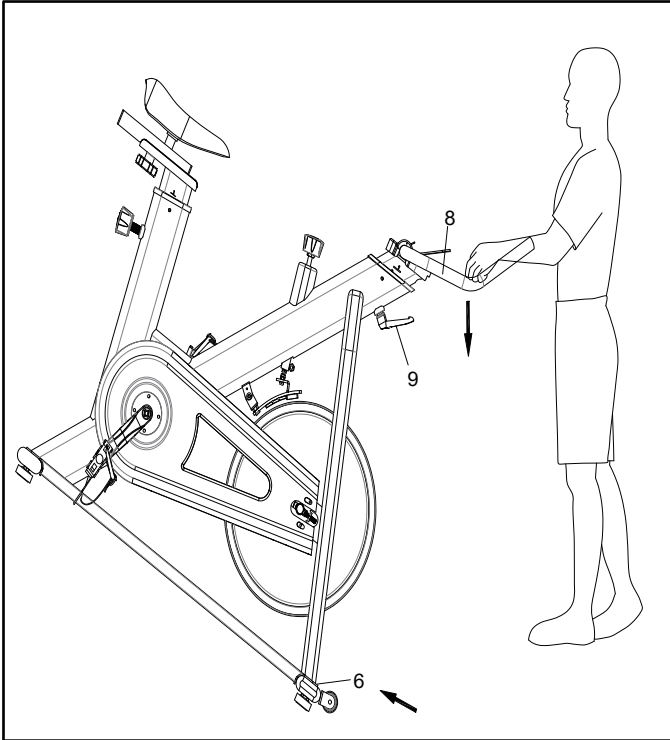
Screw the knob(71) clockwise to increase resistance; screw the knob(71) anti-clockwise to reduce resistance. Press down the knob(71) to emergency braking.



### Adjust balance

To achieve a smooth and comfortable ride, you must ensure that the stability of the bike is stable. If you notice that the bike is unbalanced in use, you should adjust the front and rear floor mats. It is located at the front and rear of the bike under the front and rear bottom tubes. To do this, turn the foot pad (84) clockwise (A direction) by hand to loosen and adjust the height. Turn the screw anti-clockwise (B) to reduce the height until it is parallel to the surface of the bike. When you adjust the front and rear floor MATS, do the same as above to make sure the front and rear floor are flat. Repeat this procedure if necessary to adjust the balance.

## TRANSPORT BIKE



### Transport bike

To move a bike, first make sure the handlebars are properly secured. If the handle is loose, tighten the knob (9) to fix it. Next, stand in front of the bike so you can sit directly in front of the handlebars. Firmly grasp and hold each side of the handle, place one foot on the front bottom tube (6), press down on the handlebar (8) with your hand, and tilt the bike toward you until the transport wheel on the front wheel touches the ground steadily. With wheels on the ground, you can easily transport the bike to the desired location.

# EXERCISE MONITOR INSTRUCTION MANUAL

## SPECIFICATIONS:

|                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| TIME.....           | 00:00-99:59         |
| SPEED(SPD).....     | 0.0-99.9KM/H (ML/H) |
| DISTANCE.....       | 0.00-9999KM (ML)    |
| CALORIES.....       | 0.0-9999KCAL        |
| ※ODOMETER(ODO)..... | 0.0-9999KM (ML)     |
| ※RPM.....           | 0-9999              |
| ※PULSE (PUL) .....  | 0, 40~240BPM        |

## KEY FUNCTIONS:

**MODE:** This key lets you to select and lock on to a particular function you want.

※**SET:**Can to proceed the data establish for TIME、DISTANCE、CALORIES、PULSE.

**CLEAR(RESET):**The key to reset the value to zero by pressing the key.

※**ON/OFF(START/STOP):**The key to pause the signal input by pressing the key.

## OPERATION PROCEDURES:

### 1. AUTO ON/OFF:

- The system turns on when any key is pressed or when it sensor an input from the speed sensor.
- The system turns off automatically when the speed has no signal input or no key are pressed for approximately 4 minutes.

**2. RESET:** The unit can be reset by either changing battery or pressing the MODE key for 3 seconds.

**3. MODE:** To choose the SCAN or LOCK if you do not want the scan mode, press the MODE key when the pointer on the function you want which begins blinking.

## FUNCTIONS:

**1. TIME:** Press the MODE key until pointer lock on to TIME. The total working time will be shown when starting exercise.

**2.SPEED:**Press the MODE key until the pointer advance to SPEED. The current speed will be shown.

**3.DISTANCE:**Press the MODE key until the pointer advance to DISTANCE. The distance of each workout will be displayed.

**4.CALORIE:** Press the MODE key until pointer lock on to CALORIE. The calorie burned will be displayed when starting exercise.

**5.ODOMETER(IF HAVE):** Press the MODE key until the pointer advance to ODOMETER.The total accumulated distance will be shown.

**6.RPM(IF HAVE):**Measure the average number of times.

**7.PULSE(IF HAVE):** Press the MODE key until the pointer advance to PULSE .User's current heart rate will be displayed in beats per minute. Place the palms of your hands on both of the contact pads(or put ear-clip to ear),and wait for 30 seconds for the most accurate reading.

**SCAN:** Automatically display changes every 4 seconds.

**BATTERY:**If improper display on monitor, please reinstall the batteries to have a good result.