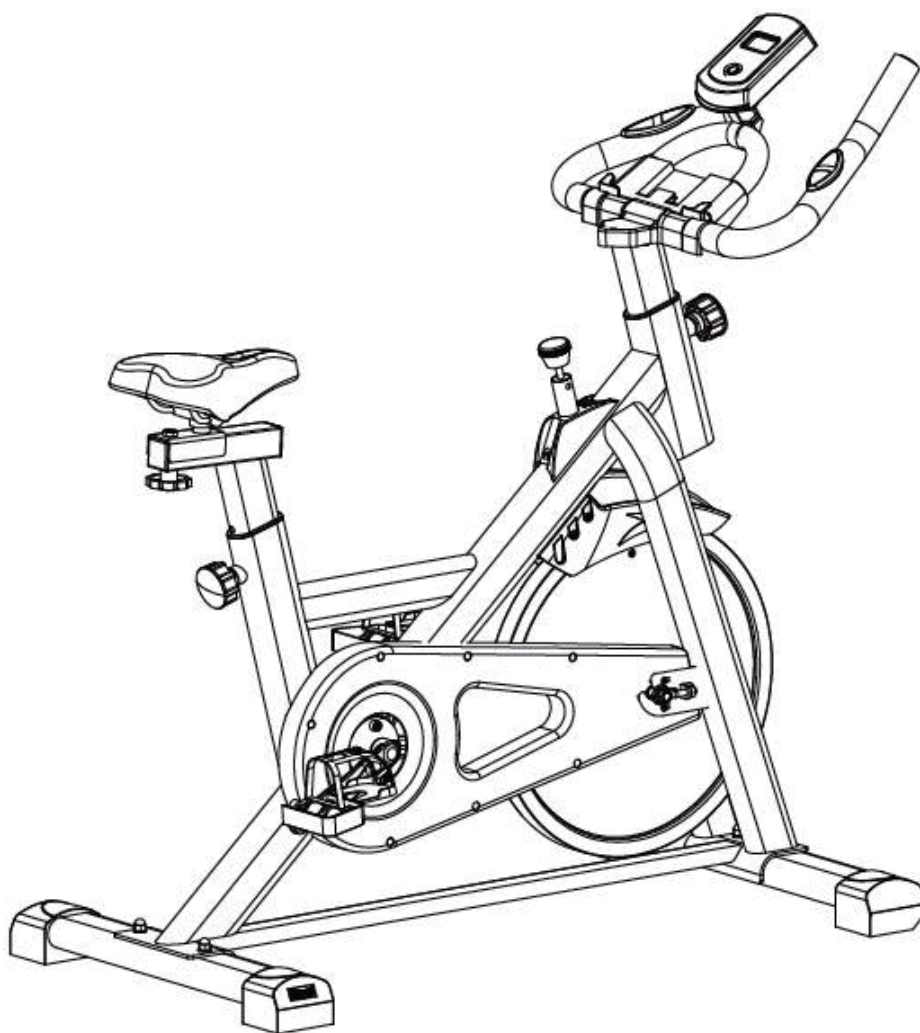


BICICLETA FITNESS DE INTERIOR

ES



PRECAUCIÓN:

PESO MÁXIMO DEL USUARIO: 150 KG

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

MANUAL DE INSTRUCCIONES

¡LEA DETENIDAMENTE!**Guarde este manual en un lugar seguro para futuras consultas**

1. Es importante leer este manual completo antes de montar y usar. Para un uso seguro y efectivo, este producto debe montarse, mantenerse y usarse correctamente. Es responsabilidad del usuario asegurarse de que comprende todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de usar este producto, consulte a su médico para determinar si tiene condiciones médicas preexistentes, que podrían poner en riesgo su salud o impedirle usar correctamente el equipo. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión arterial o niveles de colesterol.
3. Preste atención a las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede causar lesiones o daños a su salud. Deje de hacer ejercicio y consulte a su médico si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad extrema para respirar, sensación de desvanecimiento, mareos o náuseas.
4. Mantenga a los niños pequeños y las mascotas alejados de este producto. Este equipo es para uso exclusivo de adultos.
5. Use este producto en una superficie plana y nivelada, con una cubierta protectora en su piso o alfombra. Por seguridad, asegúrese de que el producto tenga al menos 0,5 m de espacio en todos los lados.
6. Antes de usar el equipo, verifique que todas las tuercas y pernos estén bien apretados.
7. Compruebe periódicamente si hay daños y/o desgaste, asegurándose de que el producto pueda funcionar de forma segura.
8. Utilice siempre este producto como se indica en el manual. Si hay piezas dañadas o faltantes al ensamblar, no use este producto. Comuníquese con el fabricante o su agente de servicio para obtener reemplazos. Si escucha ruidos inusuales provenientes del producto, deje de usarlo inmediatamente. No lo use hasta que se solucione el problema.
9. No utilice una toma de corriente con otros elementos de alta potencia, como computadoras o unidades de aire acondicionado.
10. Use ropa deportiva adecuada cuando use este producto. Evite llevar prendas sueltas que puedan quedar atrapadas en el equipo o restringir el movimiento.
11. El equipo ha superado las pruebas y certificaciones pertinentes. Apto solo para uso doméstico. La capacidad de frenado es independiente de la velocidad.
12. El equipo no es apto para uso terapéutico.
13. Tenga cuidado al levantar o mover el producto para no lastimarse la espalda. Utilice siempre técnicas de elevación adecuadas y busque ayuda si es necesario.
14. No repare el producto usted mismo, a excepción de las tareas de mantenimiento que se describen en este manual. El producto no contiene piezas reparables por el usuario, por lo que el desmontaje anulará la garantía y podría provocar lesiones graves.

¡Atención!

1. Si la pantalla no muestra datos, vuelva a instalar las pilas.
2. Asegúrese de sacar las pilas antes de desecharlas.
3. Este manual también es adecuado para equipos sin pantalla.

MANTENER

Diluya agua con detergente neutro, luego limpie el aparato con un paño húmedo.

Después de limpiar, seque el aparato.

No utilice disolventes alcalinos.

MANTENIMIENTO / INSPECCIÓN

Evite las altas temperaturas, la humedad o la luz solar directa. Por favor, manténgalo en un lugar bien ventilado.

Cuando no esté en uso, dóblelo y guárdelo, asegurándose de que esté fuera del alcance de los niños pequeños. Si no se usa por un tiempo, verifique que todas las piezas funcionen completamente antes de usar.

Si el producto se moja, séquelo con un paño limpio.

Si hay daños, mal funcionamiento o problemas al utilizar este aparato, póngase en contacto con nosotros para recibir asesoramiento.

RECICLAJE DE PRODUCTOS

Debido a las diferentes normas de reciclaje nacionales, consulte las normas pertinentes.

Antes de hacer ejercicio, caliente y estírese durante 5 a 10 minutos, asegurándose de que los músculos estén flexibles.

1. Estiramiento hacia abajo

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

Repita tres veces.

2. Estiramiento de isquiotibiales

Siéntese en un cojín limpio y doble la pierna izquierda.

Coloque su pie izquierdo contra su muslo derecho interno.

Trate de tocarse los dedos de los pies. Mantenga durante 10~15 segundos. Repita tres veces para cada pierna.

3. Estiramiento de pantorrillas y pies

Párese y coloque ambas manos en una pared, manteniendo un pie detrás del otro. Mantenga el pie trasero parado sobre su talón, luego inclínelo hacia la pared durante 10 a 15 segundos. Repita tres veces para cada pierna.

4. Estiramiento de cuádriceps

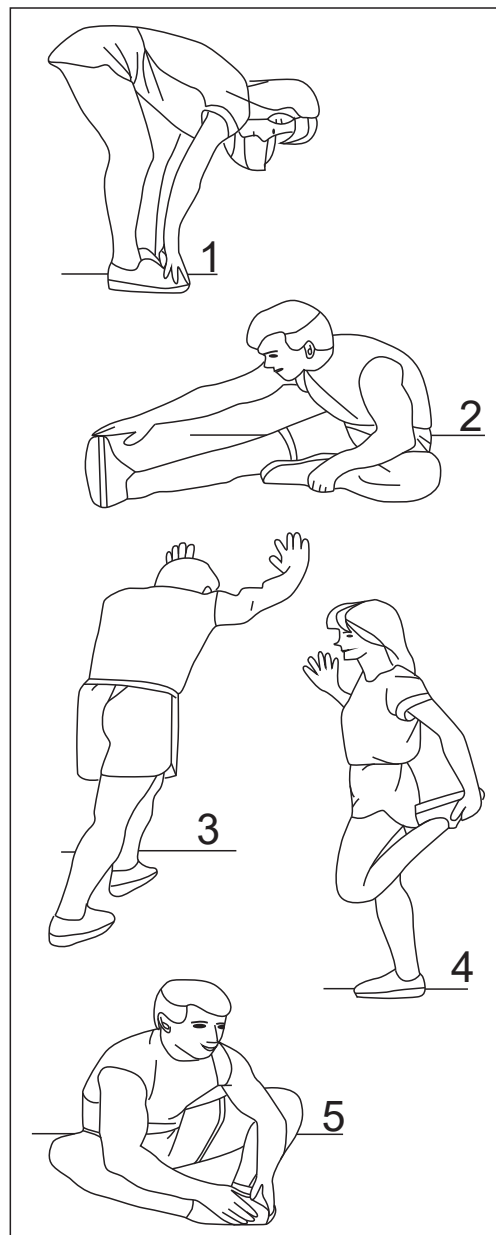
Coloque su mano derecha contra una pared o escritorio para mantener el equilibrio. Luego tome su tobillo con su mano izquierda y tire de su pie hacia sus nalgas. Sostenga durante 10-15 segundos.

Repita tres veces para cada pierna.

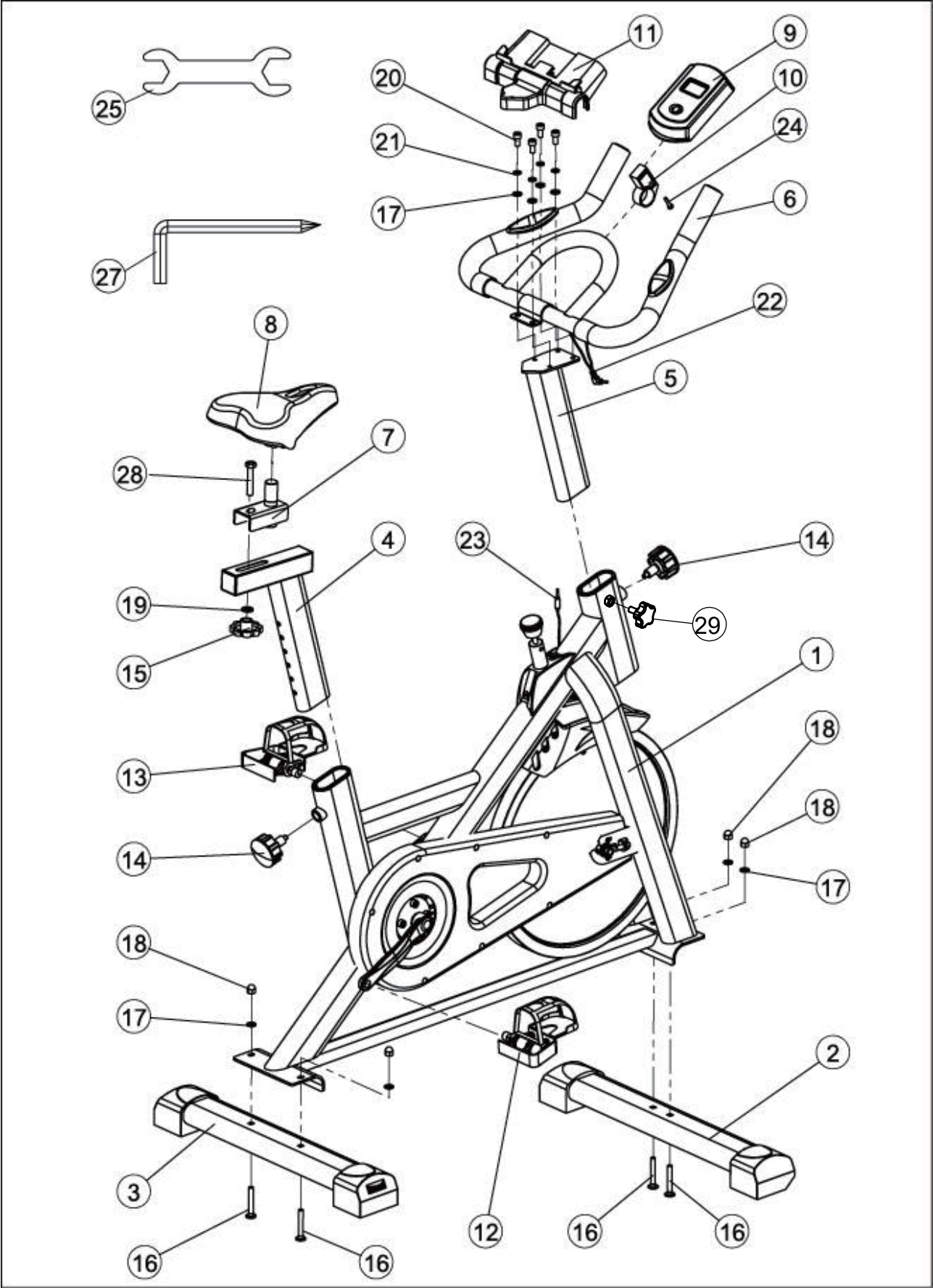
5. Estiramiento de la ingle

Siéntate con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies juntas. Sostenga sus tobillos y doble sus caderas. Mantenga durante 10 ~ 15 segundos.

Repita tres veces.



DIBUJO DE LAS PIEZAS

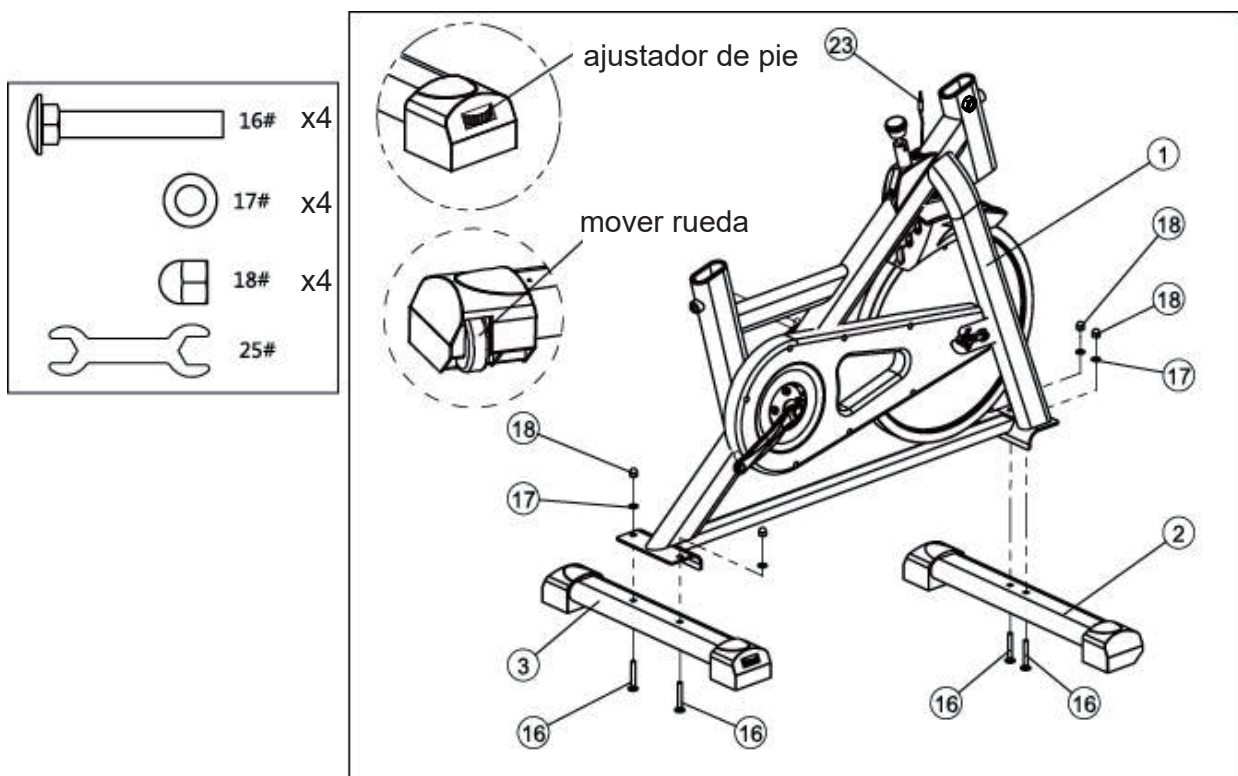


LISTA DE PARTES

NO.	NOMBRE	TALLA	CANT.	NO.	NOMBRE	TALLA	CANT.
1	Cuerpo principal	montaje	1	15	Tuerca de ajuste	M10	1
2	Estabilizador frontal	montaje	1	16	Pernos de carro	M8X50	4
3	Estabilizador trasero	montaje	1	17	Arandela plana	Φ8.5	8
4	Poste de sillín	montaje	1	18	Tuerca de cubierta	M8	4
5	Poste de manija	montaje	1	19	Arandela plana	Φ10.5	1
6	Marco de la manija	montaje	1	20	Perno de cabeza de botón	M8X16	4
7	Marco de ajuste del sillín	montaje	1	21	Arandela de resorte	Φ8.5	4
8	Sillín	Cargado de resortes	1	22	Alambre de pulso		1
9	Monitor	Cuadrado	1	23	Cable de señal		1
10	Soporte para monitor	apto para tubo Φ25	1	24	Tornillo penetrante	ST5X25	1
11	Soporte para teléfono móvil	apto para tubo Φ25	1	25	llave abierta	13-15	1
12	Pedal derecho	R	1	27	llave hexagonal interior	6 mm	1
13	Pedal izquierdo	L	1	28	pernos de seis ángulos	M10X55	1
14	Perilla de ajuste	M16	2	29	Tuerca de ajuste	M8	1

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

PASO 1

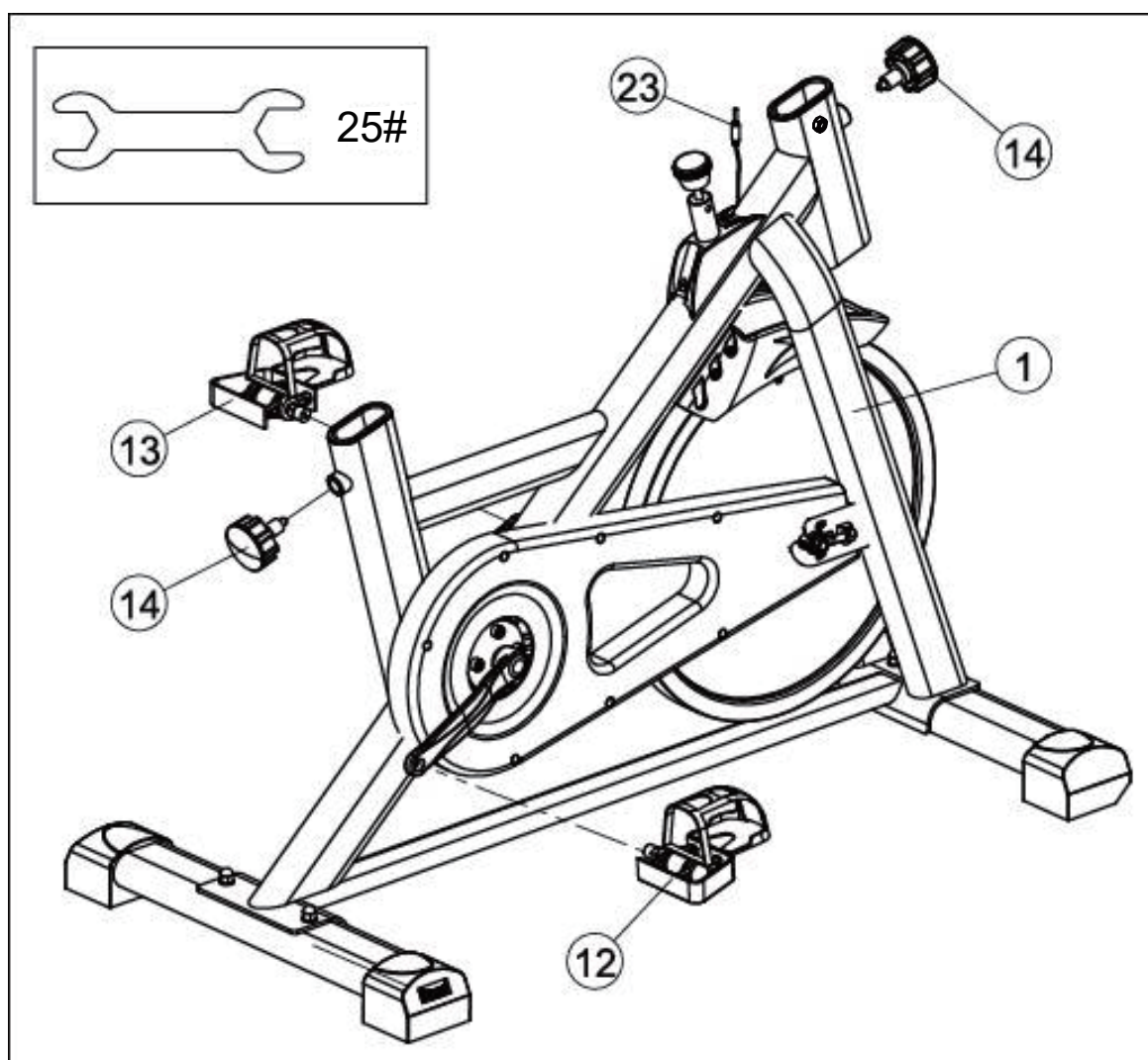


Fije el estabilizador delantero (2) al cuerpo principal (1) con pernos de cabeza redonda (16), arandelas planas (17) y tuercas de cubierta (18) usando una llave abierta (25). Nota: las ruedas de movimiento del estabilizador delantero (2) están hacia adelante, como se muestra.

De manera similar, fije el estabilizador trasero (3) al cuerpo principal (1) con pernos de cabeza redonda (16), arandelas planas (17) y tuercas de cubierta (18) usando una llave abierta (25).

Atención: Los ajustadores de pie en el estabilizador trasero (3) pueden ajustar la máquina al suelo sin problemas. Las ruedas móviles a ambos lados del estabilizador delantero (2) pueden mover la máquina una distancia corta.

PASO 2



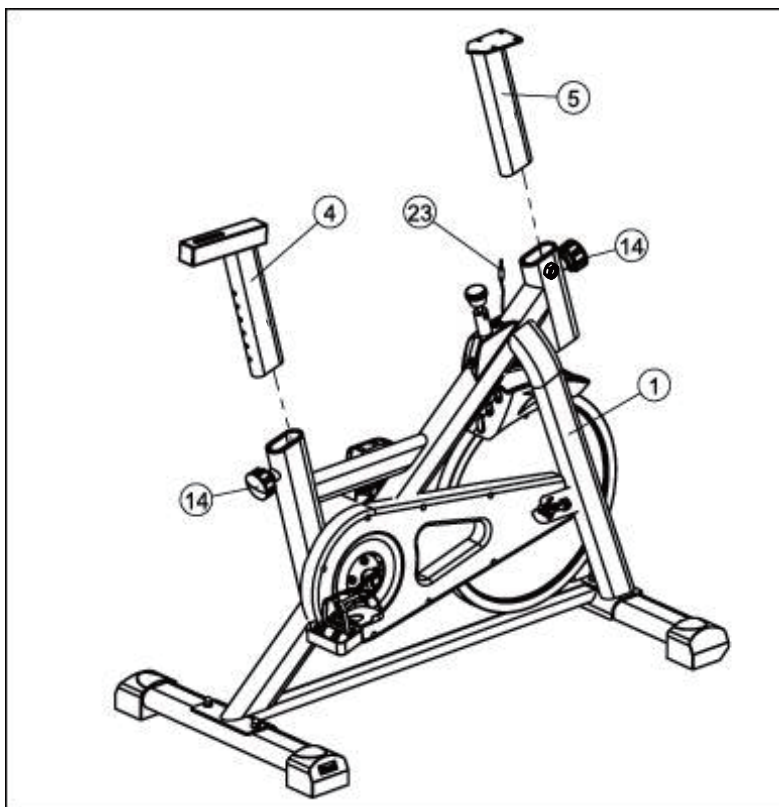
Instale el pedal derecho (12) con una marca 'R' en el cuerpo principal (1) usando una llave abierta (25). Nota: apriete en el sentido de las agujas del reloj.

De manera similar, instale el pedal izquierdo (13) con una marca 'L' en el cuerpo principal (1) usando una llave abierta (25). Nota: apriete en sentido contrario a las agujas del reloj.

Instale las perillas de ajuste (14) en la parte delantera y trasera del cuerpo principal (1).

No es necesario apretar.

PASO 3

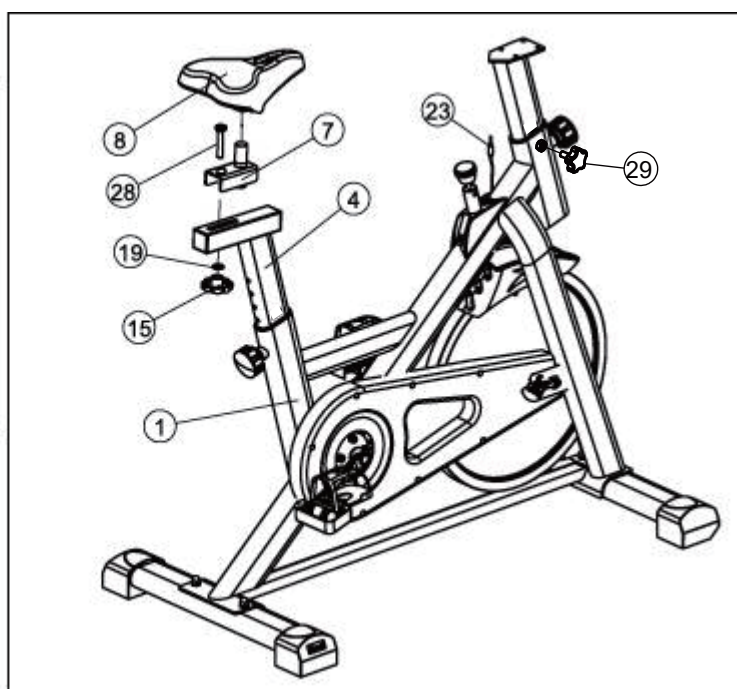
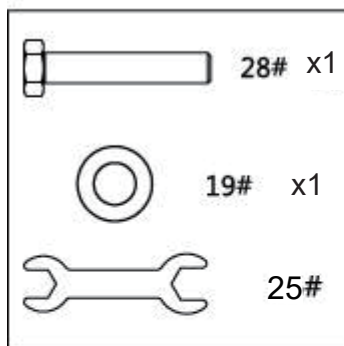


Inserte la tija del sillín (4) en el cuerpo principal (1). Tire de la perilla de ajuste (14) para que se inserte automáticamente en el orificio correspondiente de la tija del sillín (4). Del mismo modo, inserte el poste de la manija (5) en el cuerpo principal (1). Saque la perilla de ajuste (14), para que se inserte automáticamente en el orificio correspondiente del poste de la manija (5).

Nota: Saque la perilla de ajuste (14) y cambie la altura del poste del sillín (4) o del mango (5).

Después de ajustar, asegúrese de que las perillas (14) estén apretadas.

PASO 4

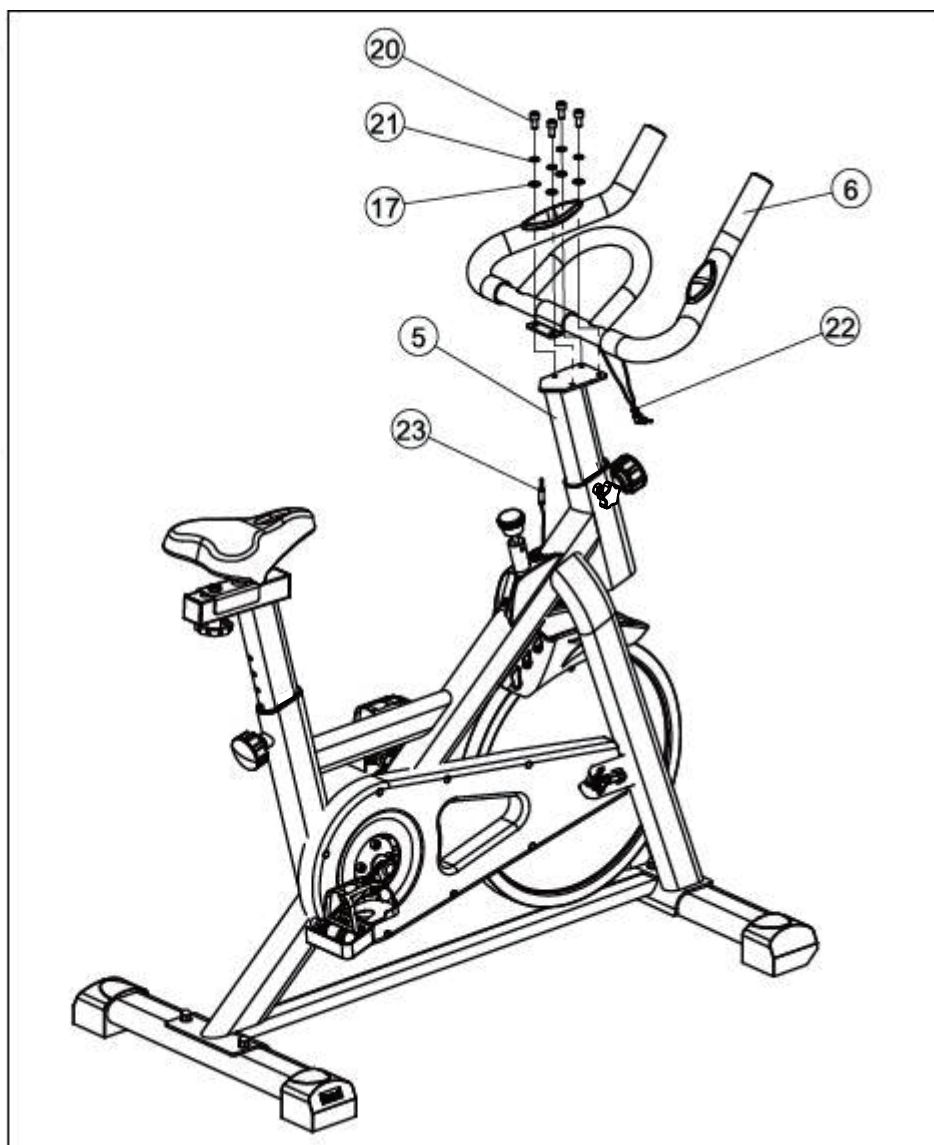
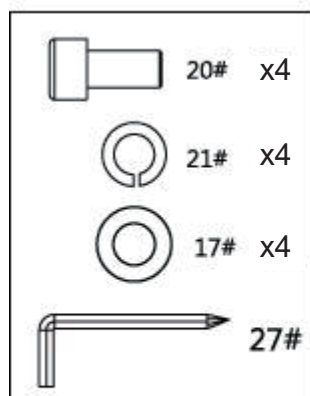


Instale el marco de ajuste del sillín (7) en la tija del sillín (4) usando una arandela plana (19), seis pernos angulares (28) y una tuerca de ajuste (15). Coloque el sillín (8) en el marco de ajuste del sillín (7) usando la llave abierta (25). Instale la tuerca de ajuste (29) en el cuerpo principal (1).

Nota: Aflojar la tuerca de ajuste (15) puede cambiar la posición del marco de ajuste del sillín (7).

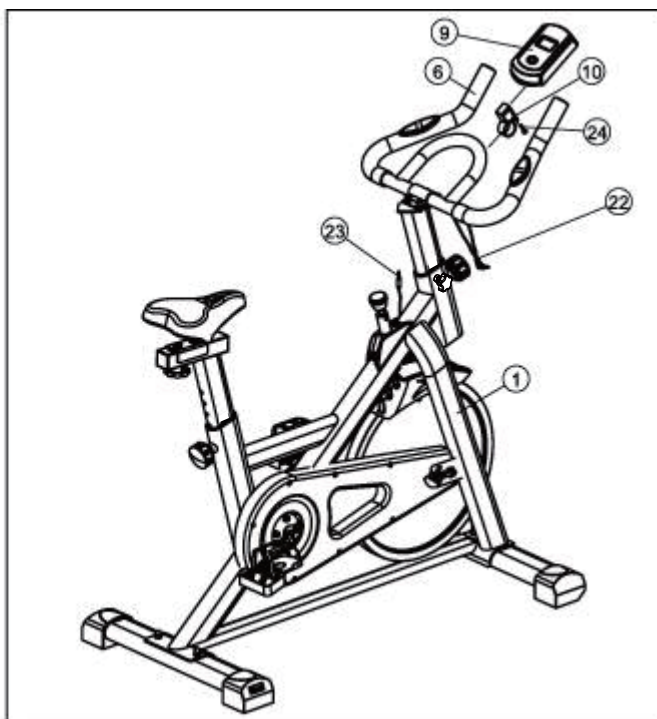
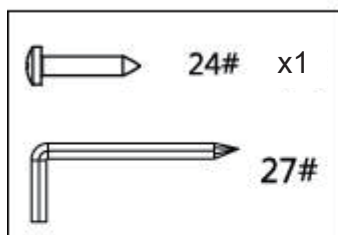
Después de cambiar la posición, asegúrese de que la tuerca de ajuste (15) esté apretada. La tuerca de ajuste aprieta el poste de la manija (5).

PASO 5



Fije el marco de la manija (6) al poste de la manija (5) con arandelas planas (17), arandelas elásticas (21) y los pernos de cabeza semiesférica (20) usando una llave hexagonal interna (27) para apretar.

PASO 6



Tire y fije el soporte del monitor (1) al marco del mango (6) con un tornillo autorroscante (24) - apretar con la llave hexagonal interior (27).

El monitor (9) está montado en el soporte del monitor (10).

Inserte el cable de pulso (22) en el orificio de "pulso" en la parte posterior del monitor (9).

Inserte el cable de señal (23) en el orificio del 'sensor' en la parte posterior del monitor (9).

PASO 7



Instale el soporte para teléfono móvil (11) en el marco del mango (6).

ATENCIÓN: Antes de usar, asegúrese de que cada parte esté apretada y segura y que la máquina está firmemente en el suelo.

FUNCIÓN DE LA COMPUTADORA



A, INSTALACIÓN DE LAS PILAS

Coloque dos pilas AAA de 3V en el compartimento de la parte posterior

B. DESCRIPCIÓN FUNCIONAL

1. Escaneo automático (ESCANEAR): abra la pantalla o presione el botón 'ESCANEAR' para ingresar.

Las funciones TIME, SPD, DIST, CAL, ODO y PUL se mostrarán automáticamente en la pantalla principal.

2. El tiempo de movimiento (TIME): varía de 00:00 a 99:59 minutos.

Pulse el botón para seleccionar el valor de tiempo que se mostrará.

3. La distancia de movimiento (DIST): oscila entre 0,0 y 999,9 km. Presione el botón para seleccionar el valor de la distancia a mostrar.

4. Calorías (CAL): muestra la cantidad de calorías quemadas, entre 0 y 9999. Nota: Los datos son una estimación aproximada; utilícelos para información médica.

5. La velocidad de movimiento (VELOCIDAD): Muestra la velocidad actual del usuario corriendo, que va de 0,0 a 999,9 km/millas por hora.

6. Podómetro (ODO): la distancia entre el movimiento y el tiempo es de 0-9999 km.

7. Pulso (PUL): frecuencia cardíaca instantánea, que va desde 40-240 BPM. Nota: Los datos son aproximados estimación - no utilizar para información médica.

8. Mantenga presionado el botón durante tres segundos: todos los valores volverán a '0'. Las funciones se pueden restablecer.

C, ATENCIÓN

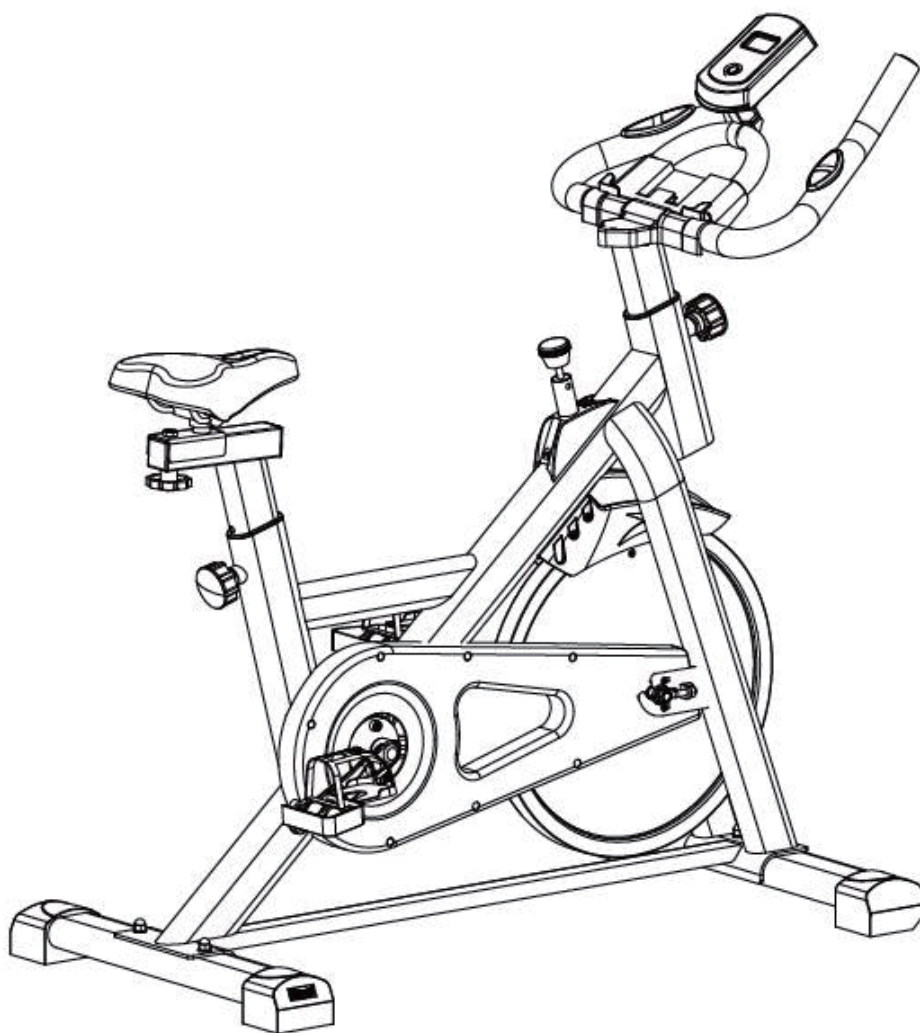
1. Si la pantalla está defectuosa, vuelva a instalar la batería y vuelva a intentarlo. Las baterías con '+' y '-' no se pueden instalar.

2. Especificación de las pilas: 2 x AAA 3V

3. Cuando deseche las pilas, asegúrese de quitarla del reloj electrónico y manipularlas de manera segura.

BICICLETA FITNESS DE INTERIOR

PT



CUIDADO:

PESO MÁXIMO DO UTILIZADOR: 150KG

LER TODAS AS INSTRUÇÕES ANTES DE UTILIZAR ESTE PRODUTO.
GUARDE ESTE MANUAL PARA REFERÊNCIA FUTURA.

MANUAL DE INSTRUÇÕES

LEIA COM ATENÇÃO!**Guarde este manual em segurança para referência futura.**

1. É importante ler todo este manual antes de realizar a montagem e utilizar. Para uma utilização segura e eficaz, este produto deve ser montado, mantido e utilizado correctamente. É da responsabilidade do utilizador garantir que todos os avisos e precauções são compreendidos.
2. Antes de utilizar este produto, consulte o seu médico para determinar se tem condições médicas preexistentes, que possam colocar a sua saúde em risco ou impedir a utilização adequada do equipamento. O conselho do seu médico é essencial se estiver a tomar medicamentos que afectem o seu ritmo cardíaco, pressão sanguínea ou níveis de colesterol.
3. Preste atenção aos sinais do seu corpo. O exercício incorrecto ou excessivo pode causar lesões ou danos à sua saúde. Pare de se exercitar e consulte o seu médico se sentir algum dos seguintes sintomas: dor, aperto no peito, batimentos cardíacos irregulares, extrema falta de ar, sensação de vertigem, tonturas ou sensação de náuseas.
4. Mantenha as crianças pequenas e os animais de estimação afastados deste produto. Este equipamento é apenas para uso adulto.
5. Utilize este produto numa superfície plana e uniforme, com uma cobertura protectora no seu chão ou tapete. Para segurança, garantir que o produto tem pelo menos 0,5m de espaço em todos os lados.
6. Antes de utilizar o equipamento, verifique se todas as porcas e parafusos estão bem apertados.
7. Verifique regularmente se há danos e/ou desgaste, assegurando que o produto pode funcionar em segurança.
8. Utilizar sempre este produto conforme as instruções do manual. Se houver peças danificadas ou em falta durante a montagem, não utilizar este produto. Contacte o fabricante ou o seu agente de serviço para substituições. Se ouvir ruídos invulgares vindos do produto, pare imediatamente de utilizar. Não utilizar até o problema estar resolvido.
9. Não utilizar uma tomada com outros artigos de alta potência, tais como computadores ou unidades de ar condicionado.
10. Usar vestuário de treino adequado ao usar este produto. Evitar usar qualquer coisa solta, que possa ficar presa no equipamento ou restringir o movimento.
11. O equipamento passou nos testes relevantes e certifications. Adequado apenas para uso doméstico. A capacidade de travagem é independente da velocidade.
12. O equipamento não é adequado para uso terapêutico.
13. Tenha cuidado ao levantar ou mover o produto, para não ferir as suas costas. Utilizar sempre técnicas de elevação adequadas e procurar assistência, se necessário.
14. Não efectuar a manutenção do produto, excepto para tarefas de manutenção que são descritas neste manual. O produto não contém peças passíveis de manutenção pelo utilizador, pelo que a desmontagem anulará a sua garantia e poderá resultar em lesões graves.

Atenção!

1. Se o ecrã não apresentar dados, instalar novamente a bateria.
2. Certifique-se de que a bateria é retirada antes de a descartar.
3. Este manual também é adequado para equipamento sem ecrã.

LIMPEZA

Diluir água com detergente neutro, depois limpar o aparelho com um pano húmido. Após a limpeza, secar o aparelho.

Não utilizar solventes alcalinas

MANUTENÇÃO / INSPECÇÃO

Evitar a temperatura elevada, humidade ou luz solar directa. Manter num local bem arejado.

Quando não estiver a ser utilizado, dobrar e guardar, assegurando que está fora do alcance das crianças pequenas.

Se não for utilizado durante algum tempo, verificar se todas as peças estão em pleno funcionamento antes de o utilizar.

Se o produto ficar molhado, secar com um pano limpo.

Se houver danos, avarias ou problemas na utilização deste aparelho, por favor contacte-nos para mais informações.

RECICLAGEM DO PRODUTO

Devido às diferentes regulamentações nacionais em matéria de reciclagem, consultar as regulamentações pertinentes.

Antes do exercício, aquecer e esticar durante 5-10 minutos, assegurando que os músculos são flexíveis.

1. Esticar para baixo

Dobrar ligeiramente os joelhos e o corpo lentamente, deixar as costas e os ombros relaxarem, e tentar tocar os dedos dos pés. Segure durante 10~15 segundos. Repetir três vezes.

2. Alongamento do tendão

Sentar-se numa almofada limpa e dobrar a perna esquerda.

Coloque o seu pé esquerdo contra a sua coxa interna direita. Tente tocar os dedos dos pés. Segure durante 10~15 segundos. Repita três vezes para cada perna.

3. Alongamento da panturilha e pé

Levantar-se e colocar ambas as mãos sobre uma parede, mantendo um pé atrás do outro. Manter o pé atrás do calcanhar, depois inclinar-se em direcção à parede. Repita por 10~15 segundos. Repetir três vezes para cada perna.

4. Alongamento do Quadríceps

Coloque a sua mão direita contra uma parede ou secretária para equilíbrio. Depois agarrar o tornozelo com a mão esquerda e puxar o pé em direcção às nádegas. Segure durante 10-15 segundos. Repita três vezes para cada perna.

5. Alongamento da virilha

Sente-se com os joelhos flexionados e as plantas dos pés juntas. Segurem os tornozelos e dobrem-se nas ancas. Segurem durante 10~15 segundos. Repita três vezes.

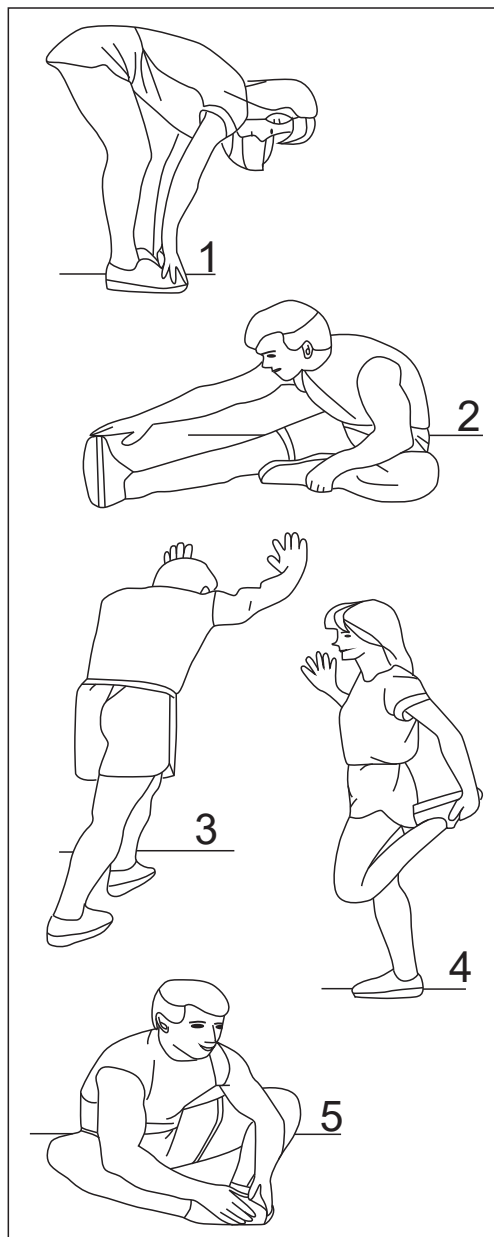
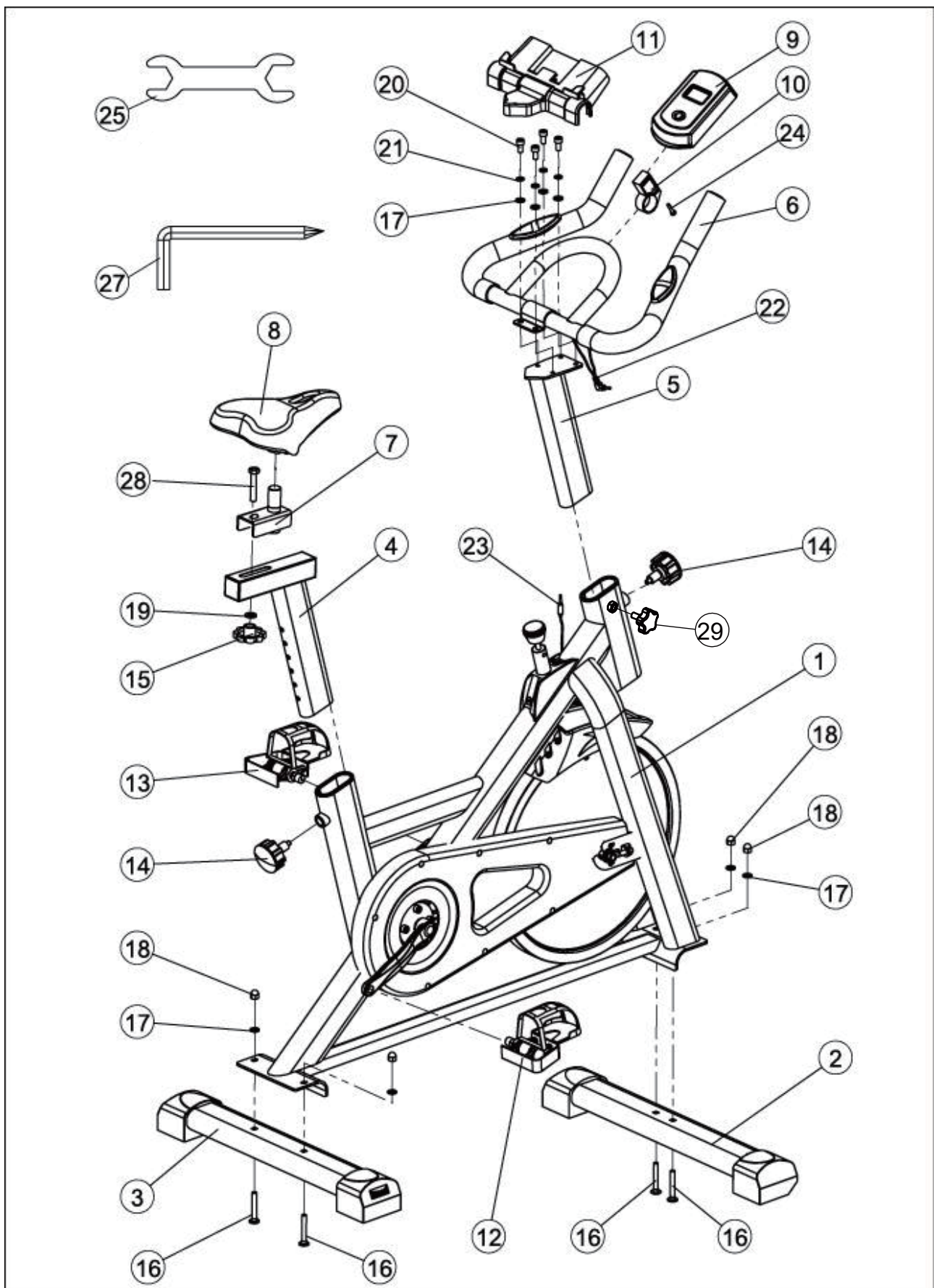


DIAGRAMA DAS PARTES

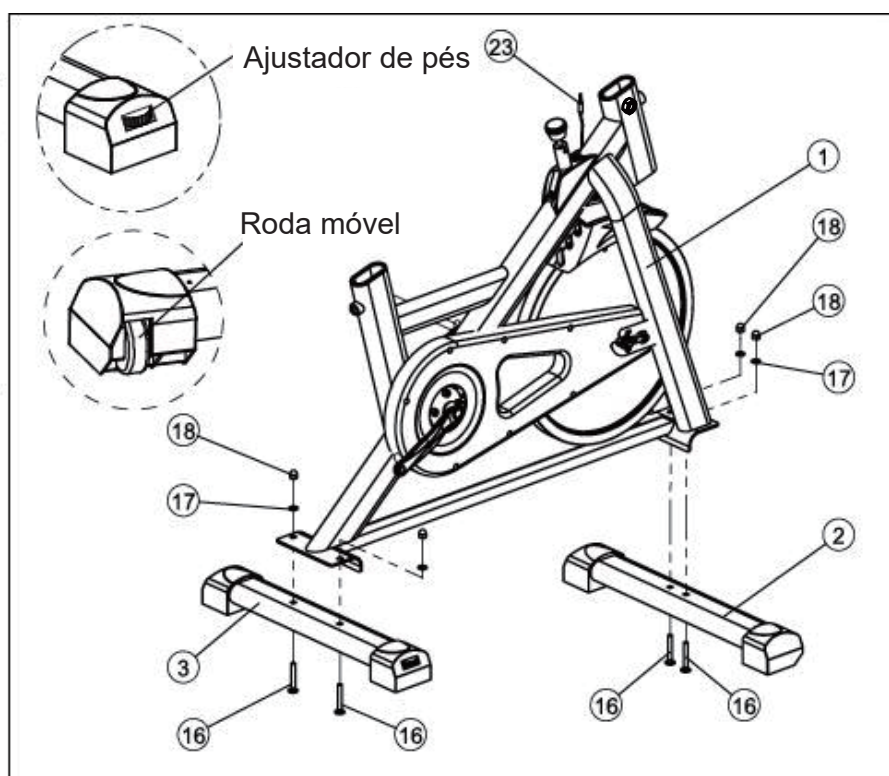
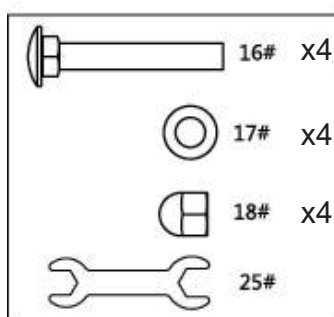


LISTA DE PEÇAS

NO.	NOME	DESC.	QNT.	NO.	NOME	DESC.	QNT.
1	Estrutura principal	Montagem	1	15	Porca de Ajuste	M10	1
2	Estabilizador Frontal	Montagem	1	16	Parafusos de Fixação	M8X50	4
3	Estabilizador Traseiro	Montagem	1	17	Arruela Plana	Φ8.5	8
4	Tubo do Assento	Montagem	1	18	Porca de Cobertura	M8	4
5	Tubo do Guiador	Montagem	1	19	Arruela Plana	Φ10.5	1
6	Guiador	Montagem	1	20	Parafuso de cabeça de botão	M8X16	4
7	Estrutura de Ajuste do Assento	Montagem	1	21	Arruela de Mola	Φ8.5	4
8	Assento	Carregado por mola	1	22	Fio de pulso		1
9	Ecrã	Quadrado	1	23	Fio de Sinal		1
10	Suporte do Monitor	Apto para tube Φ25	1	24	Parafuso Auto-Roscante	ST5X25	1
11	Suporte para telemóvel	Apto para tube Φ25	1	25	Chave Inglesa Aberta	13-15	1
12	Pedal direito	R	1	27	Chave Hexagonal Interna	6mm	1
13	Pedal esquerdo	L	1	28	Seis Parafusos Angulares	M10X55	1
14	Botão de ajuste	M16	2	29	Porca de Ajuste	M8	1

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

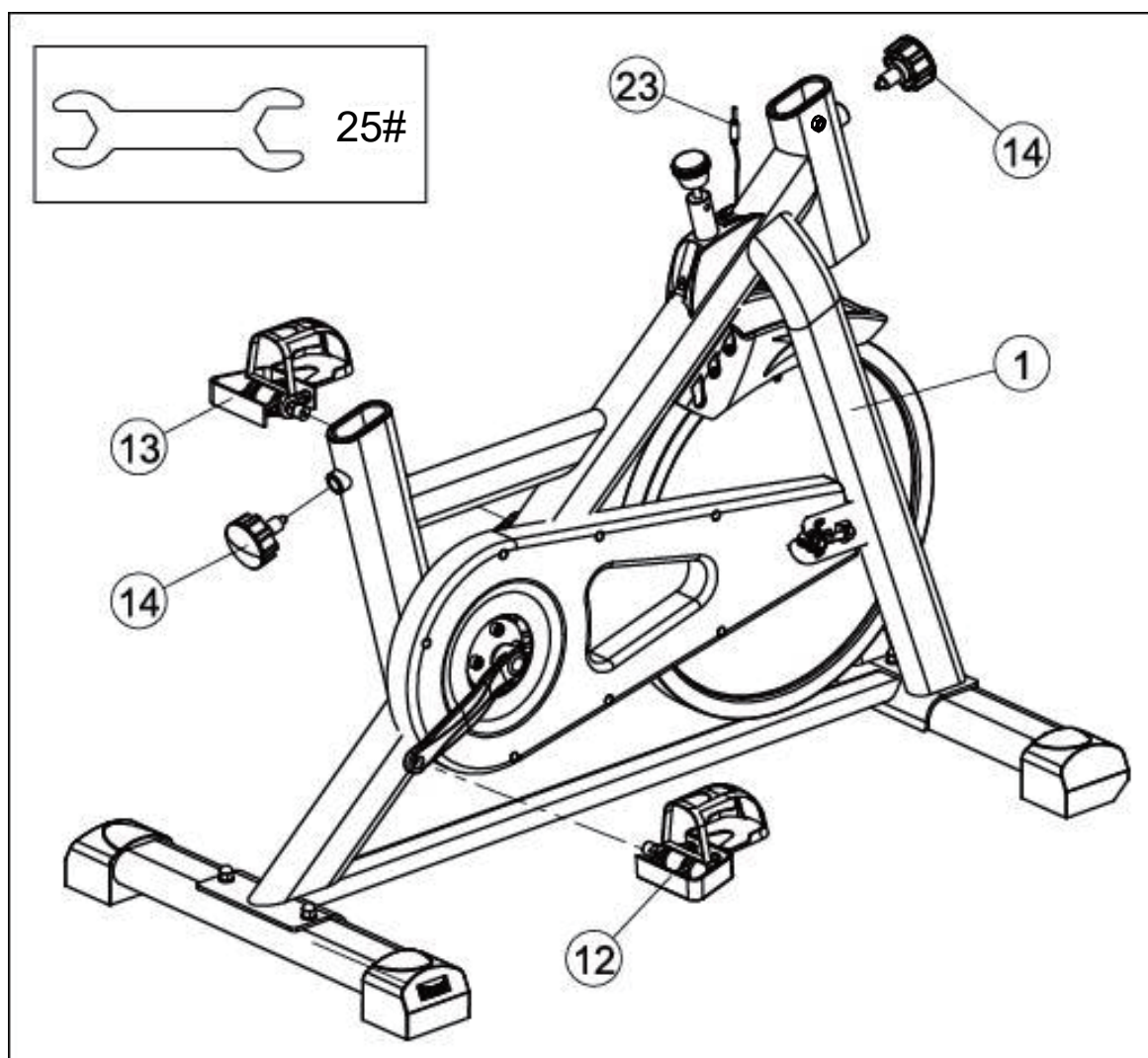
PASSO 1



Fixar o estabilizador frontal (2) a estrutura principal (1) com parafusos de fixação (16), arruelas planas (17) e porcas de cobertura (18) usando uma chave inglesa aberta (25).
Nota: as rodas móveis do estabilizador frontal (2) são para a frente, como mostrado.
Do mesmo modo, fixar o estabilizador traseiro (3) a estrutura principal (1) com parafusos de fixação (16), arruelas planas (17) e porcas de cobertura (18) usando uma chave inglesa aberta (25).

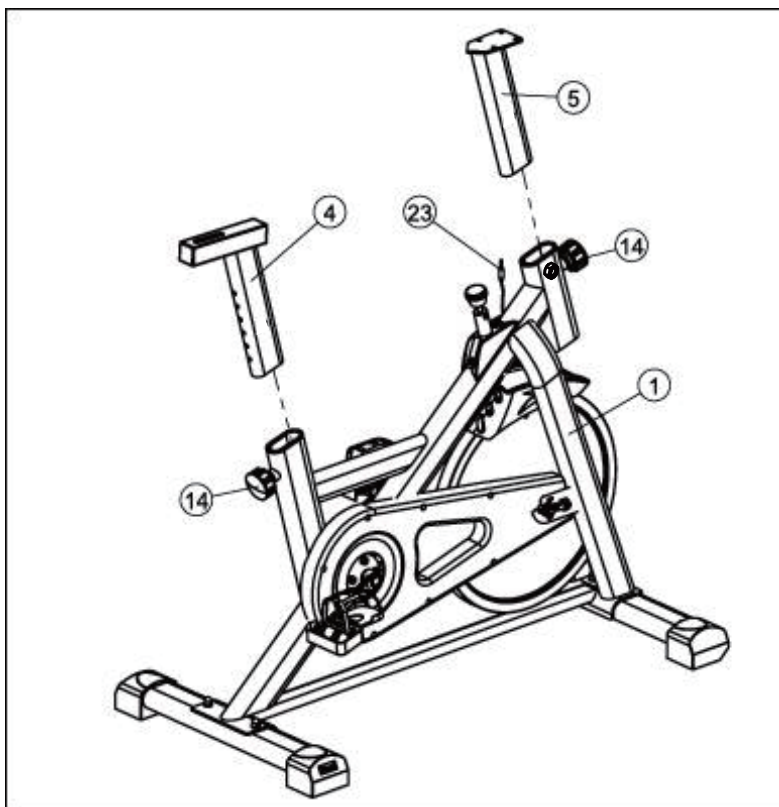
Atenção: Os ajustadores de pés no estabilizador traseiro (3) podem ajustar a máquina ao solo suavemente. As rodas móveis em ambos os lados do estabilizador dianteiro (2) podem mover a máquina para uma curta distância.

PASSO 2



Instale o pedal direito (12) com a marca "R" na estrutura principal (1) usando a chave inglesa (25). Nota: apertar no sentido dos ponteiros do relógio.
Da mesma forma, instalar o pedal esquerdo (13) com uma marca "L" na estrutura principal (1) usando uma chave inglesa (25). Nota: apertar no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio.
Instalar os botões de ajuste (14) à frente e atrás da estrutura principal (1). O aperto é não é necessário.

PASSO 3

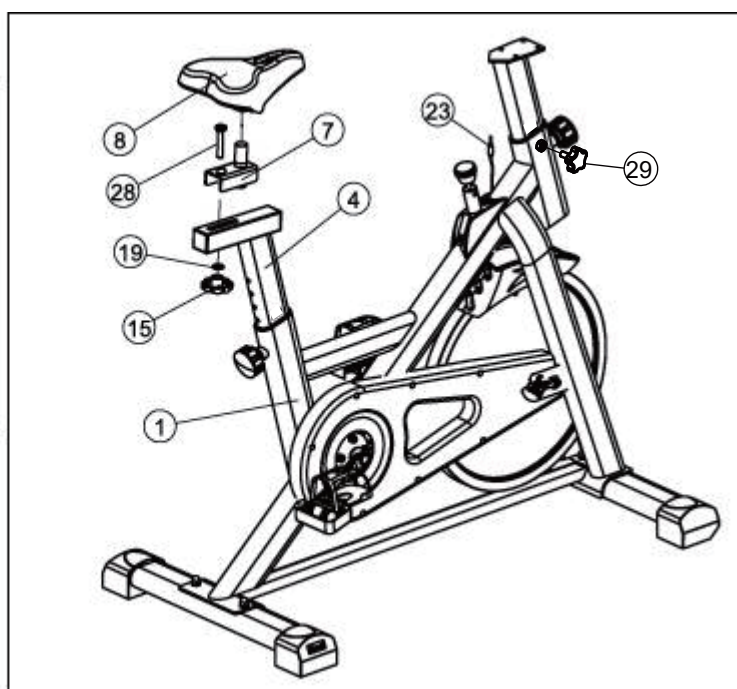
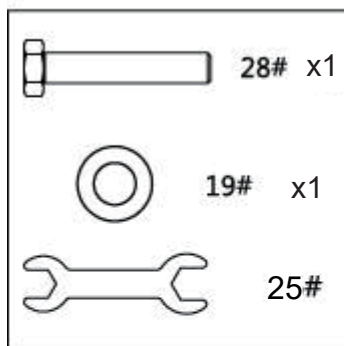


Inserir o tubo do assento (4) na estrutura principal (1). Puxar para fora o botão de ajuste (14), para que se insira automaticamente no orifício correspondente do tubo do assento (4).

Da mesma forma, inserir o tubo do guidador (5) na estrutura principal (1). Puxar o botão de ajuste (14), de modo a inserir automaticamente no orifício correspondente do tubo do guidador (5).

Nota: Puxar o botão de ajuste (14) e mudar a altura do assento (4) ou do guidador (5). Após o ajuste, assegurar-se de que os botões de ajuste (14) estão apertados.

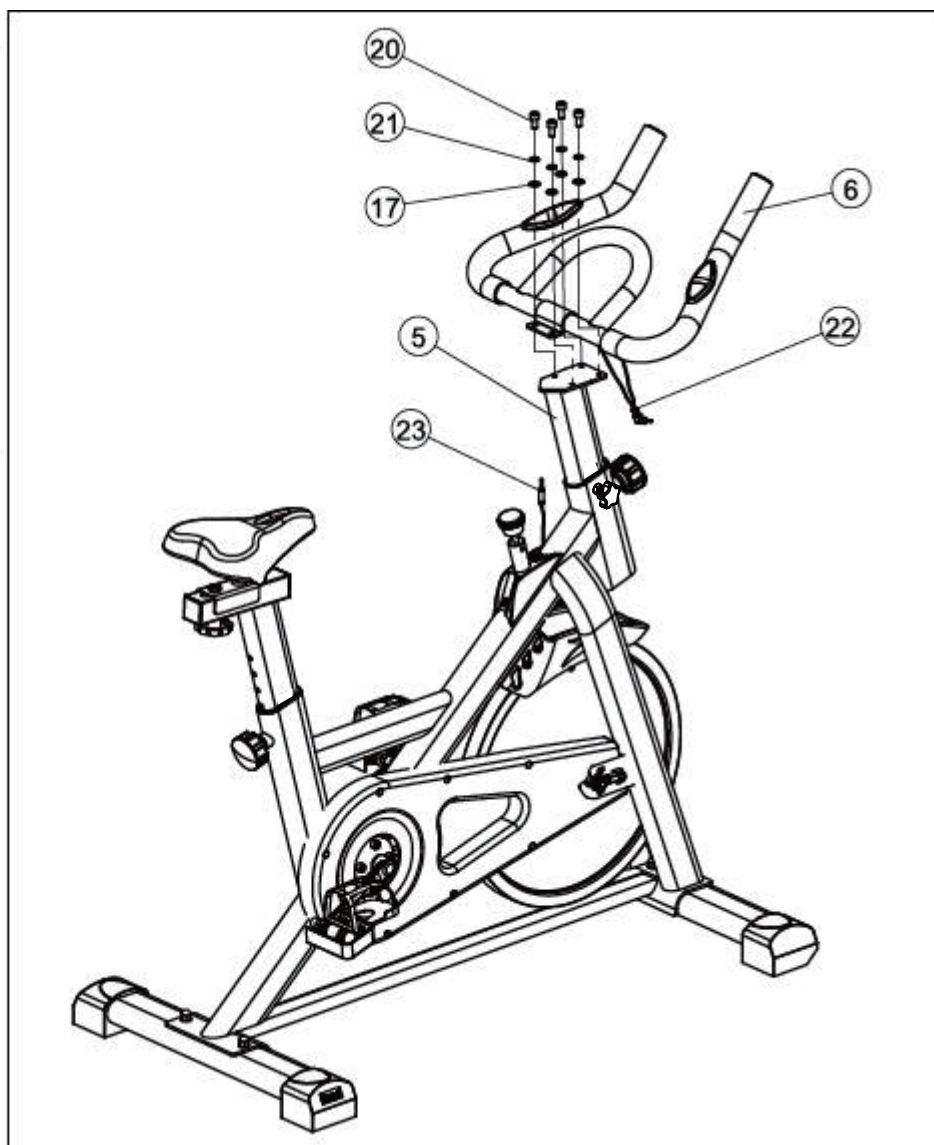
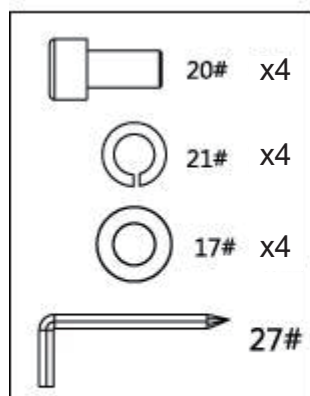
PASSO 4



Instalar a estrutura de ajuste do assento (7) no tubo do assento (4) usando uma arruela plana (19), seis parafusos de angulares (28) e uma porca de ajuste (15). Colocar o assento (8) na estrutura de ajuste de assento (7) usando a chave inglesa (25). Instalar a porca de ajuste (29) na estrutura principal (1).

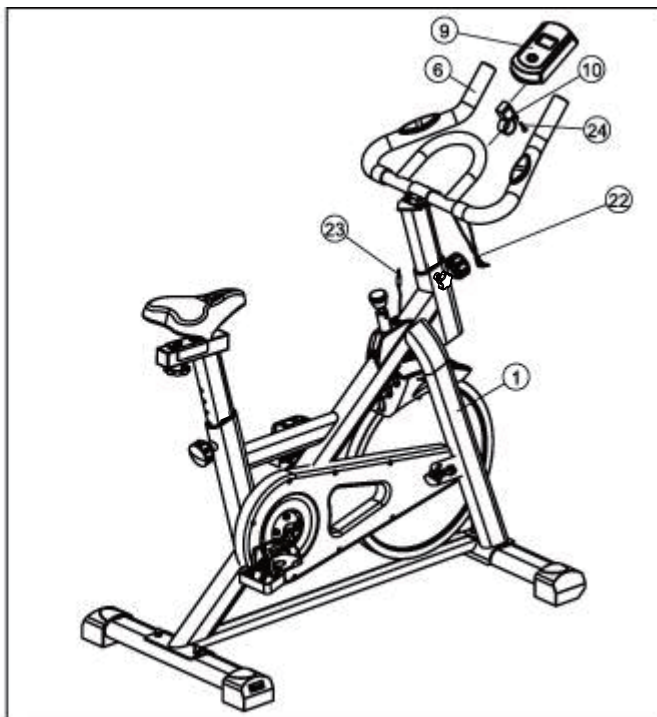
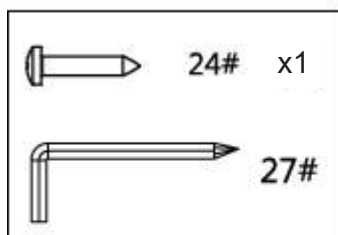
Nota: Soltar a porca de ajuste (15) pode mudar a posição da estrutura de ajuste do assento (7). Depois de mudar a posição, certificar-se de que a porca de ajuste (15) é apertada. A porca de ajuste aperta o tubo do guidador (5).

PASSO 5



Fixar o guidador (6) ao tubo do guidador (5) com arruelas planas (17), arruelas de mola (21) e os parafusos de cabeça de botão (20) usando uma chave hexagonal interna (27) para apertar.

PASSO 6



Puxar e fixar o suporte do monitor (10) ao guiador (6) com um parafuso de auto-roscagem (24) - apertar com a chave hexagonal interna (27).

O ecrã (9) é montado no suporte do monitor (10).

Inserir o fio do pulso (22) no orifício 'pulse' na parte de trás do ecrã (9). Inserir o fio de sinal (23) no orifício 'sensor' na parte de trás do ecrã (9).

PASSO 7



Instalar o suporte do telemóvel (11) no guiador (6).

CUIDADO: Antes de usar, certifique-se de que cada peça está apertada e segura e que a bicicleta está firmemente no chão.

FUNÇÕES DO ECRÃ



A. INSTALAÇÃO DE BATERIA

Colocar duas pilhas AAA de 3V no compartimento ao fundo

B. DESCRIÇÃO FUNCIONAL

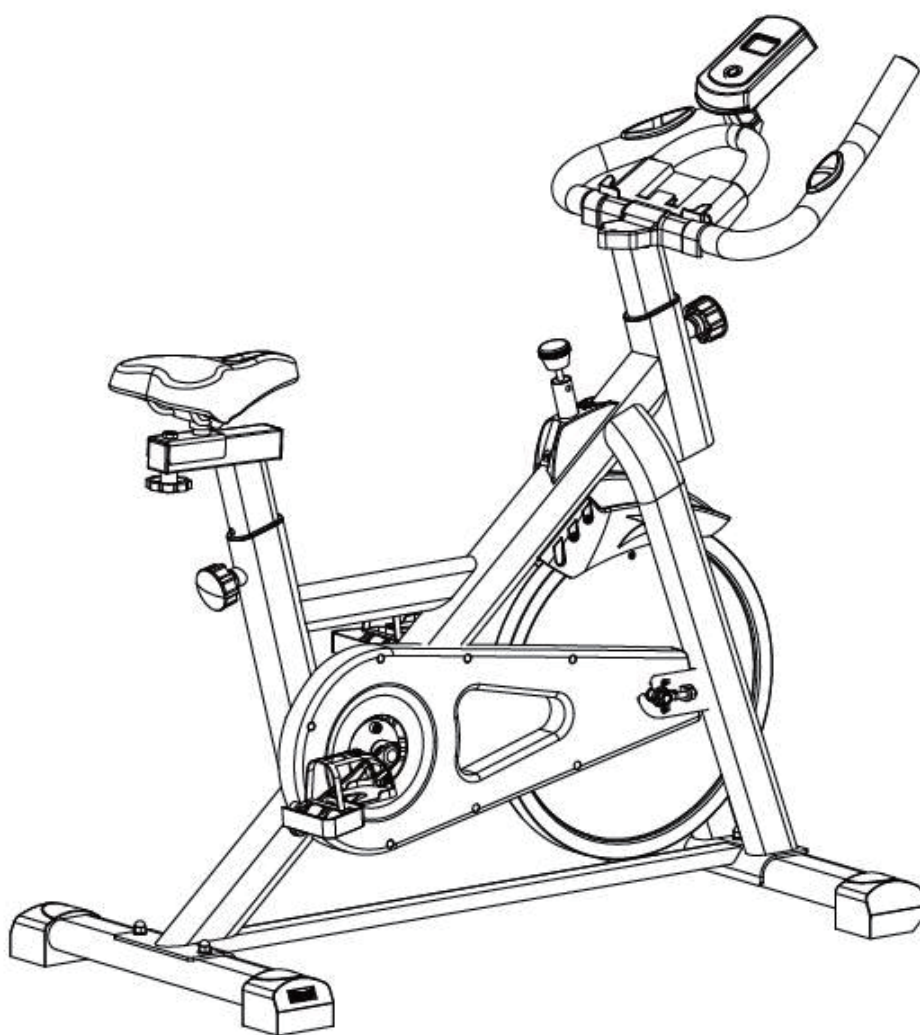
1. Scan automático (SCAN): abrir o ecrã ou premir o botão 'SCAN' para entrar. As funções TIME, SPD, DIST, CAL, ODO e PUL serão automaticamente exibidas no ecrã principal.
2. O tempo de movimento (TIME): Varia entre as 00:00 99:59mins. Premir o botão para seleccionar o valor de tempo a ser exibido.
3. A distância do movimento (DIST): Varia de 0.0-999.9km. Premir o botão para seleccionar o valor da distância a ser visualizada.
4. Calorias (CAL): Apresenta a quantidade de calorias queimadas, variando entre 0-9999. Nota: Os dados são uma estimativa aproximada - utilizar para informação médica.
5. A velocidade de movimento (SPEED): Mostra a velocidade actual do utilizador a correr, variando entre 0,0--999,9 km/ por hora.
6. Odómetro (ODO): a distância entre o movimento e o tempo é de 0-9999 km.
7. Pulso (PUL): Ritmo cardíaco instantâneo, variando entre 40-240 BPM. Nota: Os dados são uma estimativa aproximada - não utilizar para informação médica.
8. Mantenha o botão premido durante três segundos - todos os valores voltarão a '0'. As funções podem ser reiniciadas

C. ATENÇÃO

1. Se o ecrã estiver defeituoso, reinstale a bateria e tente novamente. As baterias com '+' e '-' não podem ser instaladas.
2. Especificação da bateria: Uma AAA 3V
3. Ao descartar a bateria, certifique-se de que esta é removida do relógio electrónico e manuseada com segurança.

INDOOR FITNESS BICYCLE

EN



CAUTION:

MAX USER WEIGHT: 150KG

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

USER'S MANUAL

READ CAREFULLY!**Keep this manual safe for future reference.**

1. It is important to read this entire manual before assembling and using. For safe and effective use, this product must be assembled, maintained and used properly. It is the user's responsibility to ensure all warnings and precautions are understood.
2. Before using this product, consult your doctor to determine whether you have pre-existing medical conditions, which could put your health at risk or prevent you from properly using the equipment. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol levels.
3. Pay attention to your body's signals. Incorrect or excessive exercise can cause injury or damage to your health. Stop exercising and consult your doctor if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling lightheaded, dizziness or feelings of nausea.
4. Keep small children and pets away from this product. This equipment is for adult use only.
5. Use this product on a flat and even surface, with a protective cover on your floor or carpet. For safety, ensure the product has at least 0.5m of space on all sides.
6. Before using the equipment, check all nuts and bolts are securely tightened.
7. Regularly check for damages and/or wear and tear, ensuring the product can operate safely.
8. Always use this product as instructed in the manual. If there are damaged or missing parts when assembling, do not use this product. Contact the manufacturer or its service agent for replacements. If you hear unusual noises coming from the product, stop using immediately. Do not use until the problem is fixed.
9. Do not use a power socket with other high-powered items, such as computers or air conditioning units.
10. Wear suitable workout clothing when using this product. Avoid wearing anything loose, which could get caught in the equipment or restrict movement.
11. The equipment has passed relevant tests and certifications. Suitable for home use only.

Braking ability is independent of speed.

12. The equipment is not suitable for therapeutic use.

13. Take caution when lifting or moving the product, so you do not injure your back.

Always use proper lifting techniques and seek assistance if necessary.

14. Do not service the product yourself, except for maintenance tasks which are described in this manual. The product does not contain user-serviceable parts, so disassembling will void your warranty and could result in serious injury.

Attention!

1. If the screen does not display data, install the battery again.
2. Ensure the battery is taken out before discarding.
3. This manual is also suitable for equipment without a screen.

MAINTAIN

Dilute water with neutral detergent, then wipe the appliance with a damp cloth. After cleaning, dry the appliance.

Do not use alkaline solvents.

MAINTENANCE / INSPECTION

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

When not in use, fold and store, ensuring it is out the reach of small children.

If not used for a while, check all parts are fully functioning before using.

If the product gets wet, dry with a clean cloth.

If there are damages, malfunctions or problems using this appliance, please contact us for advice.

PRODUCT RECYCLING

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

Before exercising, warm up and stretch for 5-10 minutes, ensuring muscles are flexible.

1. Downward Stretch

Bend your knees slightly and body slowly, let your back and shoulders relax, and try to touch your toes. Hold for 10~15 seconds. Repeat three times.

2. Hamstring Stretch

Sitting on a clean cushion and bend your left leg. Place your left foot against your inner right thigh. Try to touch your toes. Hold for 10~15 seconds. Repeat three times for each leg.

3. Calf and Foot Stretch

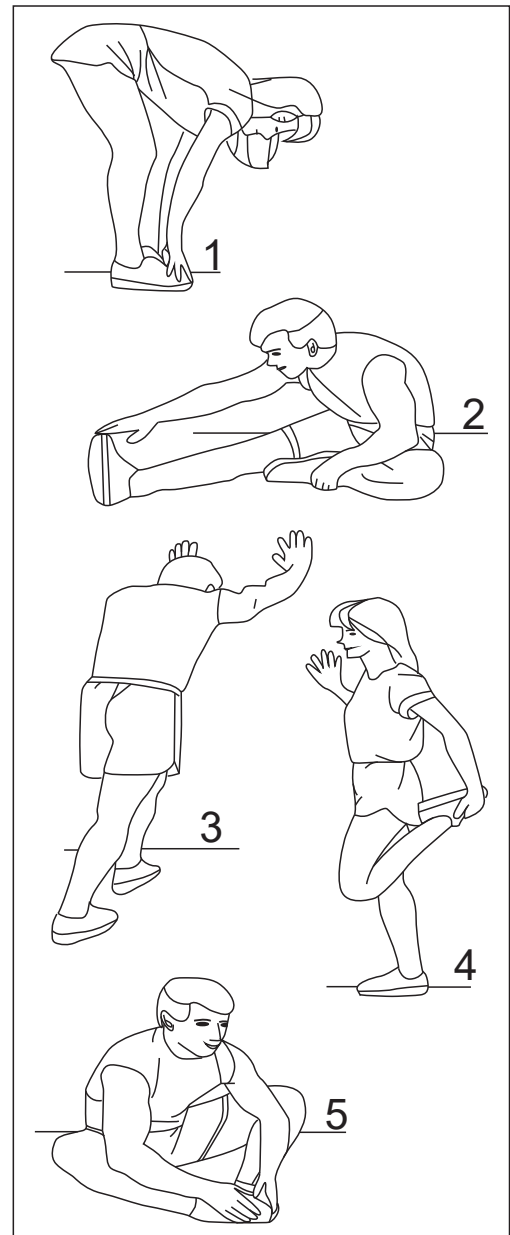
Stand and place both hands on a wall, keeping one foot behind the other. Keep the behind foot stood on its heel, then tilt towards the wall. Hold for 10~15 seconds. Repeat three times for each leg.

4. Quadriceps Stretch

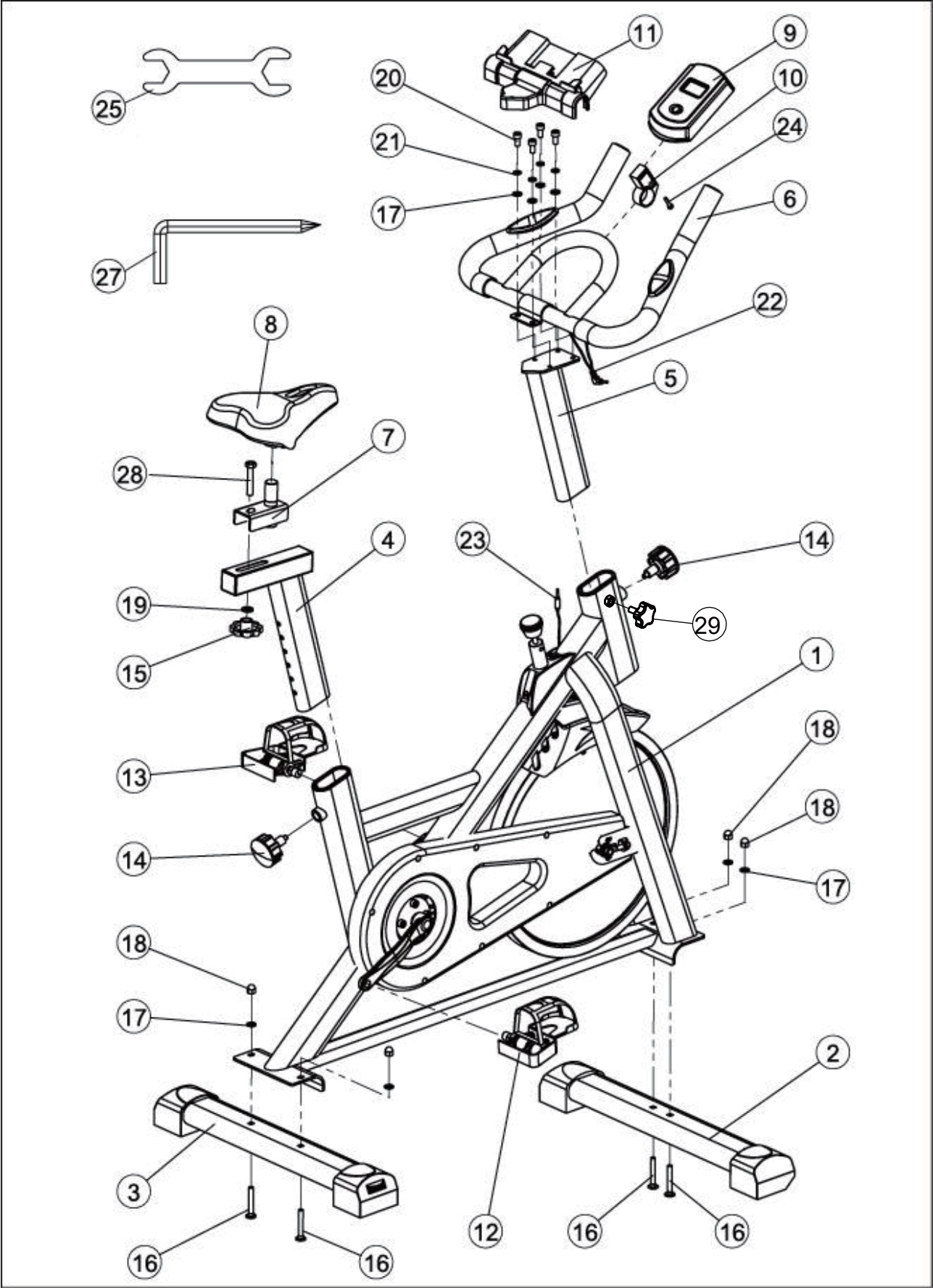
Place your right hand against a wall or desk for balance. Then grasp your ankle with your left hand and pull your foot toward your buttocks. Hold for 10-15 seconds. Repeat three times for each leg.

5. Groin Stretch

Sit with your knees flexed and soles of feet together. Hold your ankles and bend at your hips. Hold for 10~15 seconds. Repeat three times.



EXPLODED DRAWING

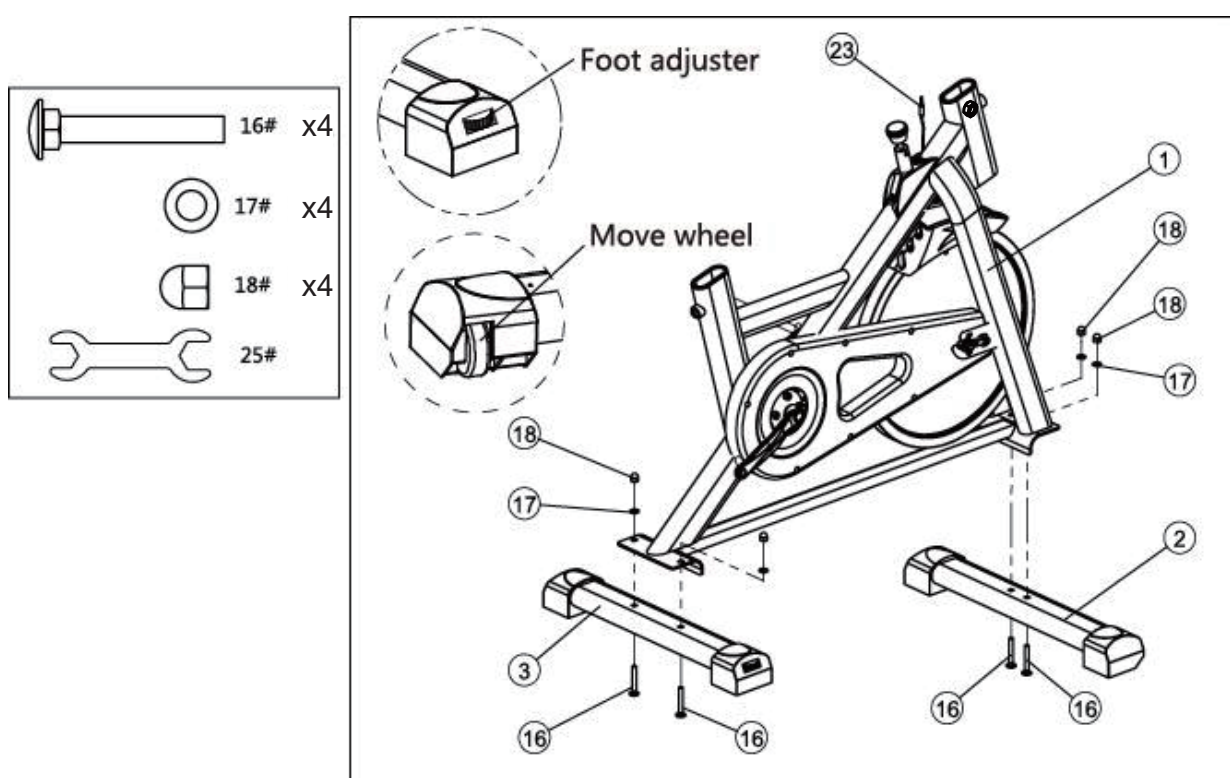


PARTS LIST

NO.	NAME	SIZE	QTY.	NO.	NAME	SIZE	QTY.
1	Main Body	Assembly	1	15	Adjusting nut	M10	1
2	Front Stabiliser	Assembly	1	16	Carriage Bolts	M8X50	4
3	Rear Stabiliser	Assembly	1	17	Flat washer	Φ8.5	8
4	Saddle Post	Assembly	1	18	Cover nut	M8	4
5	Handle Post	Assembly	1	19	Flat washer	Φ10.5	1
6	Handle Frame	Assembly	1	20	Button head bolt	M8X16	4
7	Saddle Adjustment Frame	Assembly	1	21	Spring washer	Φ8.5	4
8	Saddle	Spring loaded	1	22	Pulse Wire		1
9	Monitor	Square	1	23	Signal Wire		1
10	Monitor Holder	fit for Φ25tube	1	24	Self tapping screw	ST5X25	1
11	Mobile phone holder	fit for Φ25tube	1	25	Open wrench	13-15	1
12	Right pedal	R	1	27	Inner hexagon spanner	6mm	1
13	Left pedal	L	1	28	six angle bolts	M10X55	1
14	Adjusting knob	M16	2	29	Adjusting nut	M8	1

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 1

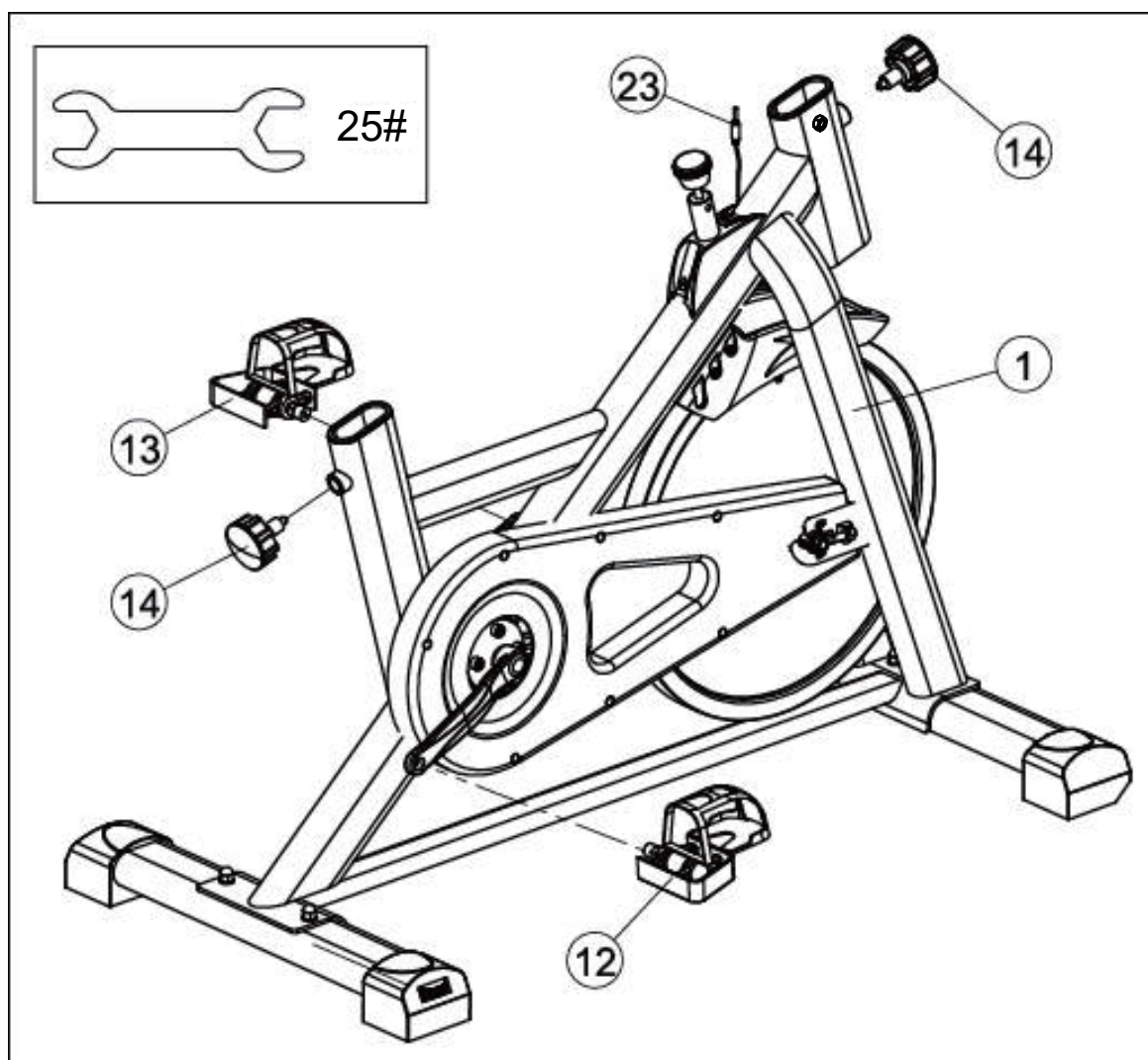


Attach the front stabiliser (2) to the main body (1) with carriage bolts (16), flat washers (17) and cover nuts (18) using an open wrench (25). Note: the move wheels of the front stabiliser (2) are forward, as shown.

Similarly, attach the rear stabiliser (3) to the main body (1) with carriage bolts (16), flat washers (17) and cover nuts (18) using an open wrench (25).

Attention: The foot adjusters on the rear stabiliser (3) can adjust the machine to the ground smoothly. The moving wheels on both sides of the front stabiliser (2) can move the machine for a short distance.

STEP 2

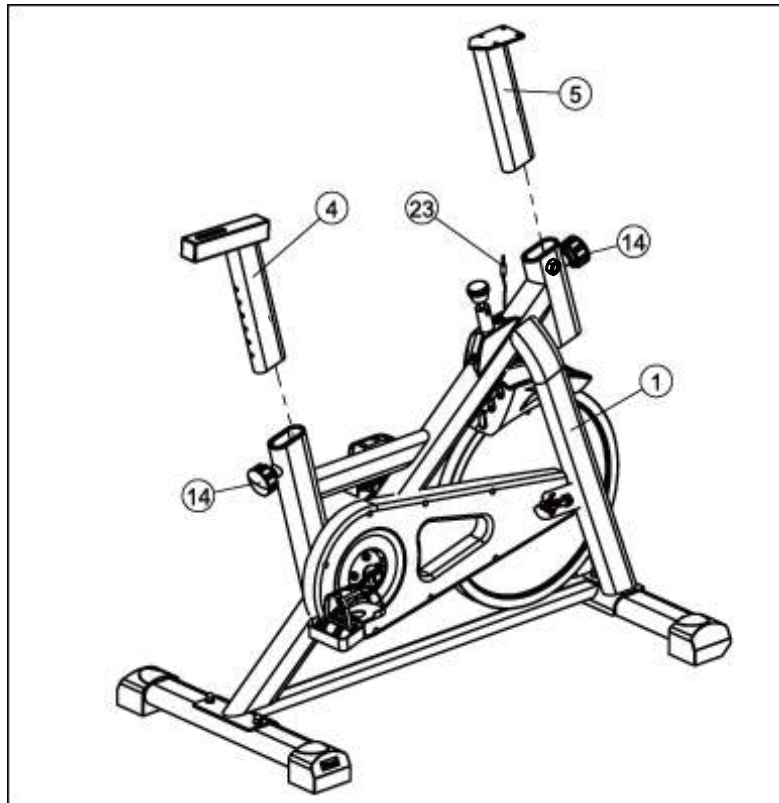


Install the right pedal (12) with an 'R' mark on the main body (1) using an open wrench (25). Note: tighten clockwise.

Similarly, Install the left pedal (13) with an 'L' mark on the main body (1) using an open wrench (25). Note: tighten anticlockwise.

Install the adjusting knobs (14) to the front and back of the main body(1). Tightening is not needed.

STEP 3

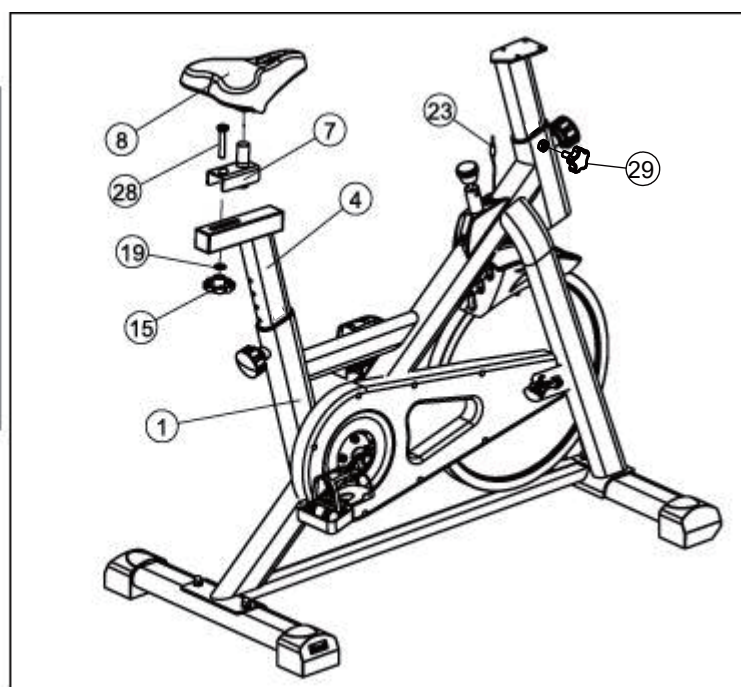
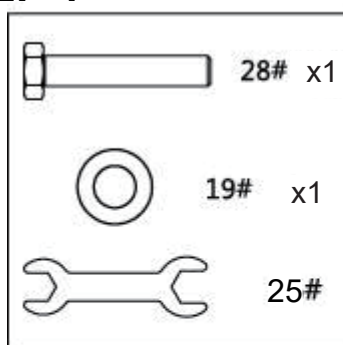


Insert the saddle post (4) into the main body (1). Pull out the adjusting knob (14), so it automatically inserts into the corresponding hole of the saddle post (4).

Similarly, insert the handle post (5) into the main body (1). Pull out the adjusting knob (14), so it automatically inserts into the corresponding hole of the handle post (5).

Note: Pull out the adjusting knob (14) and change the height of the saddle (4) or handle (5) post. After adjusting, ensure the knobs (14) are tightened.

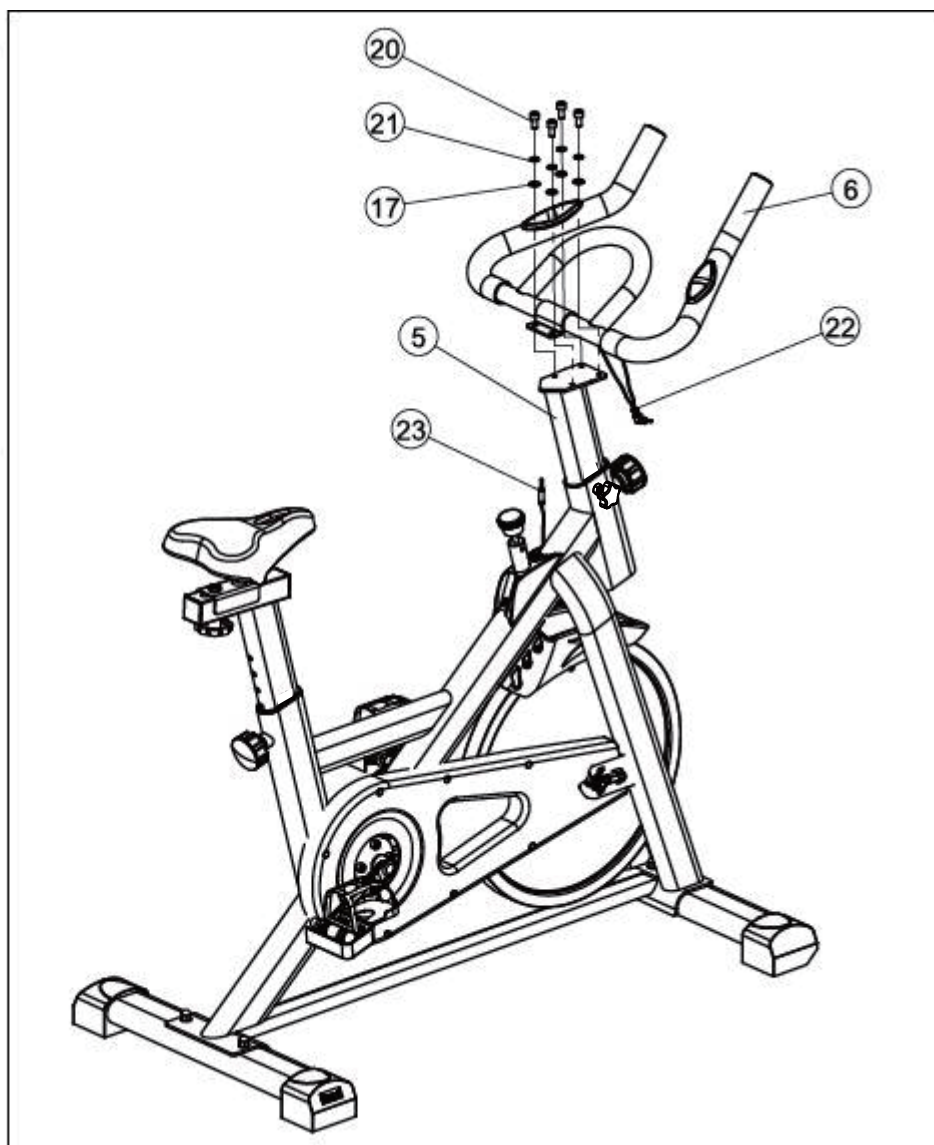
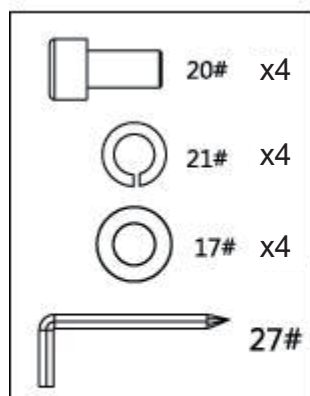
STEP 4



Install the saddle adjustment frame (7) into the saddle post (4) using a flat washer (19), six angle bolts (28) and an adjusting nut (15). Arrange the saddle (8) onto the saddle adjustment frame (7) using the open wrench (25). Install the adjusting nut (29) to the main body (1).

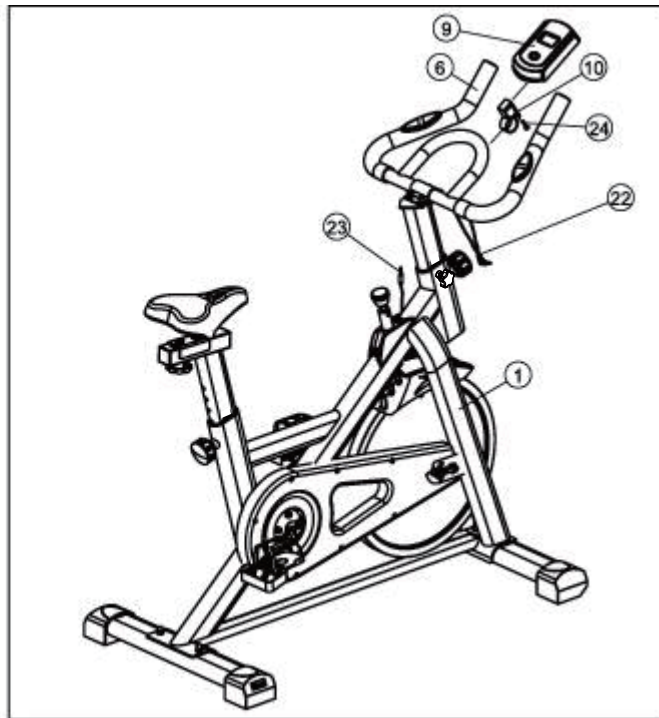
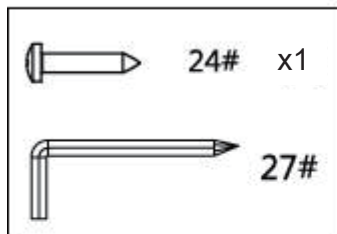
Note: Loosening the adjusting nut (15) can change the position of the saddle adjustment frame (7). After changing the position, ensure the adjusting nut (15) is tightened. The adjusting nut tightens the handle post (5).

STEP 5



Attach the handle frame (6) to the handle post (5) with flat washers (17), spring washers (21) and the button head bolts (20) using an inner hexagonal wrench (27) to tighten.

STEP 6



Pull and attach the monitor holder (1) to the handle frame (6) with a self tapping screw (24) - tighten with the inner hexagonal wrench (27).

The monitor (9) is mounted on the monitor holder (10).

Insert the pulse wire (22) into the 'pulse' hole on the back of the the monitor (9). Insert the signal wire (23) into the 'sensor' hole on the back of the monitor (9).

STEP 7



Install the mobile phone holder (11) to the handle frame (6).

CAUTION: Before using, ensure each part is tight and secure and the machine is firmly on the ground.

COMPUTER FUNCTION



A, BATTERY INSTALLATION

Place two 3V AAA batteries into the compartment at the back

B, FUNCTIONAL DESCRIPTION

- 1, Automatic scanning (SCAN): open the screen or press the 'SCAN' button to enter. The functions TIME, SPD, DIST, CAL, ODO and PUL will be automatically displayed on the main screen.
2. The movement time (TIME): Ranges from 00:00-99:59mins. Press the button to select the value of time to be displayed.
3. The movement distance (DIST): Ranges from 0.0-999.9km. Press the button to select the value of distance to be displayed.
4. Calories (CAL): Displays the amount of calories burnt, ranging from 0-9999. Note: Data is a rough estimate - do use for medical information.
5. The speed of movement (SPEED): Shows the current speed of the user running, ranging from 0.0--999.9 km/miles per hour.
- 6, Odometer (ODO): the distance between motion and time is 0-9999 km.
- 7, Pulse (PUL): Instant heart rate, ranging from 40-240 BPM. Note: Data is a rough estimate - do not use for medical information.
8. Hold the button for three seconds - all values will return to '0'. Functions can be reset.

C, ATTENTION

1. If the display is faulty, reinstall the battery and try again. Batteries with '+' and '-' can not be installed.
- 2, battery specification: two AAA 3V
3. When discarding the battery, ensure it is removed from the electronic watch and handled safely.