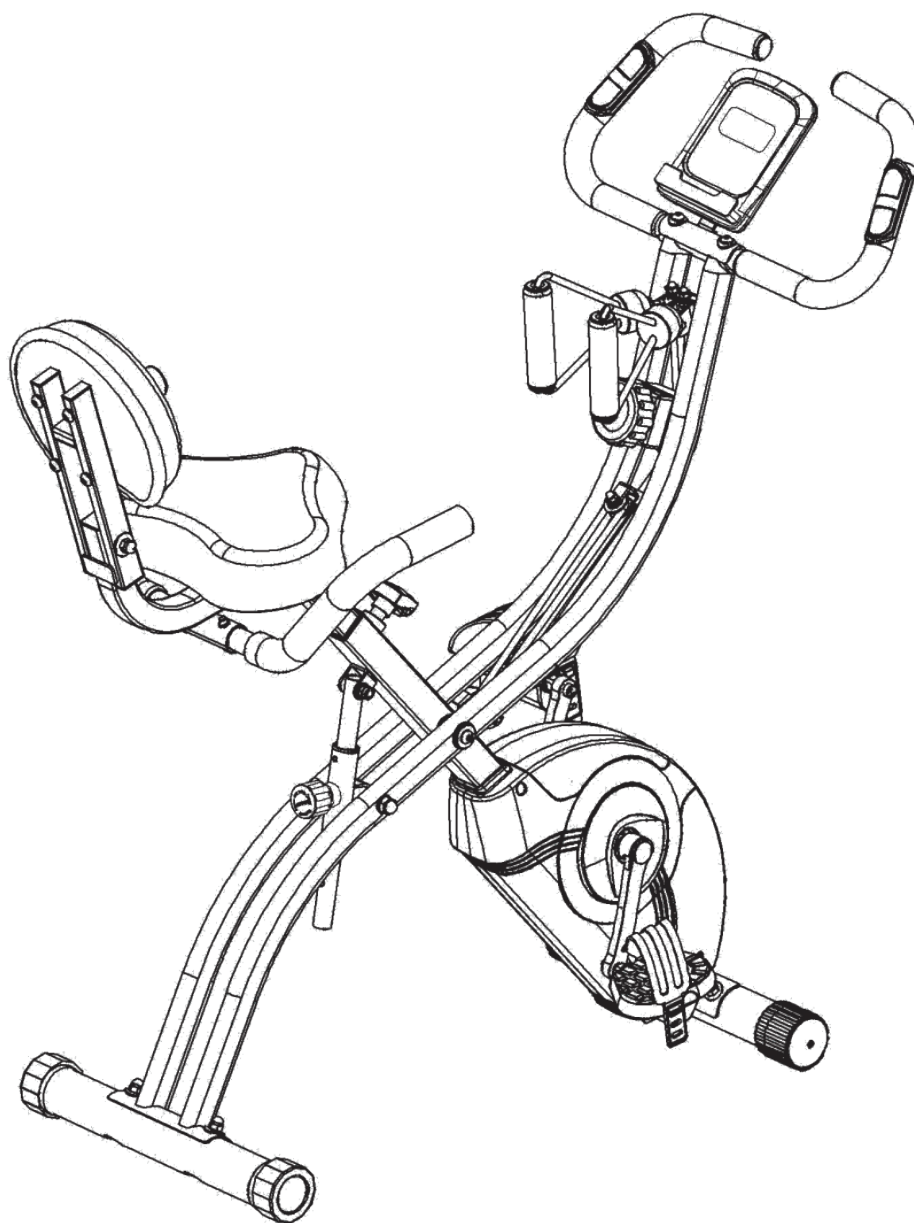




INaoc005V02_ES

A90-228



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTION

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE

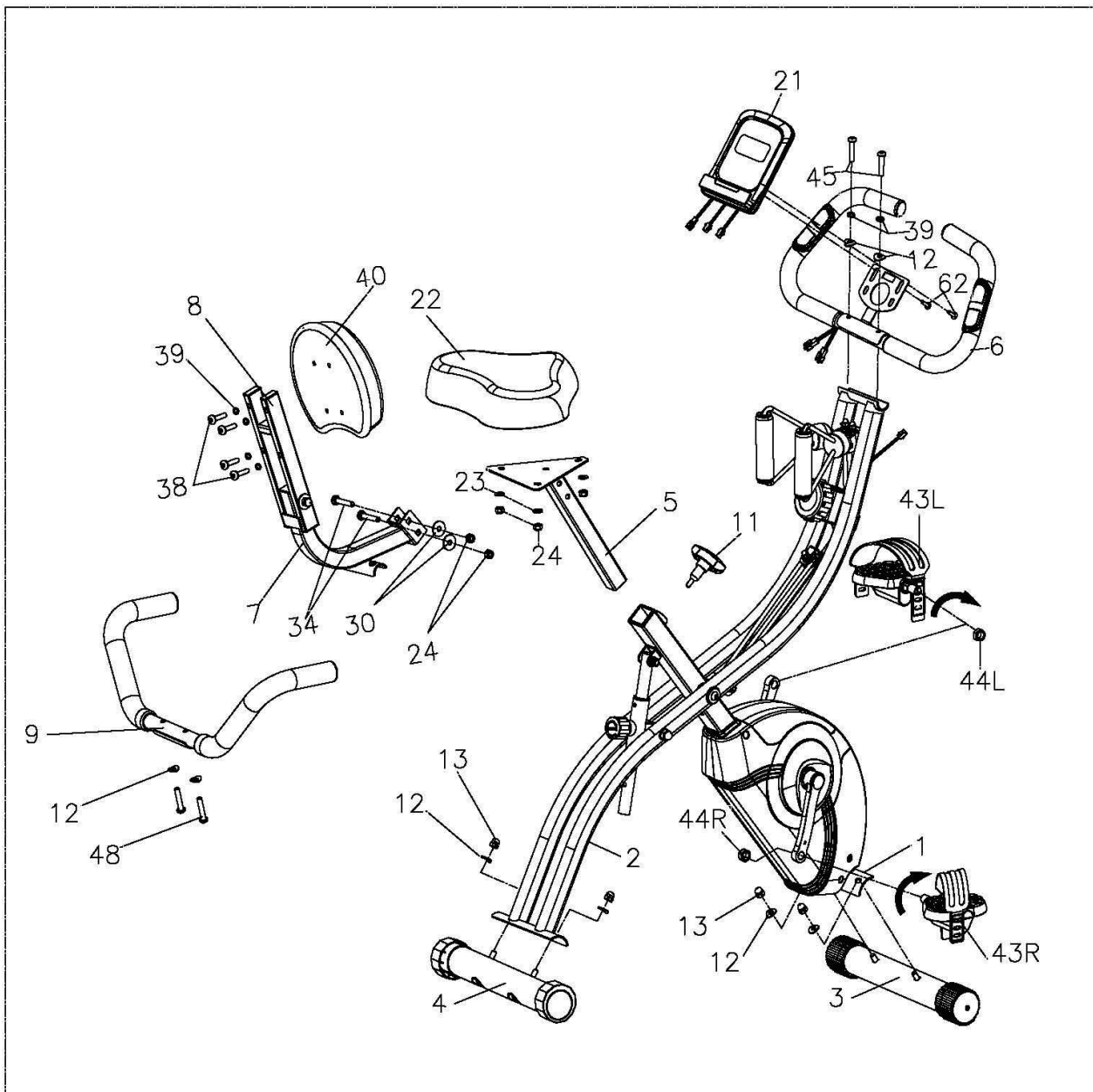
Tenga en cuenta los elementos a continuación antes de montar y utilizar este equipo de ejercicio:

1. Siga todas las instrucciones;
2. Por motivo de garantizar la seguridad de los usuarios, compruebe si todos los pernos y las piezas de conexión del equipo de ejercicio están apretados firmemente antes de utilizar el equipo de ejercicio.
3. No exponga el equipo de ejercicio a lugares húmedos, de lo contrario, causará fallas;
4. Al montar este equipo de ejercicio, es mejor colocar las piezas sobre un tapete (goma o madera) con el fin de evitar que se ensucien;
5. Antes de hacer ejercicio con este equipo, asegúrese de que no se coloquen otros elementos a menos de 2 metros alrededor del equipo de ejercicio;
6. Limpie el equipo de ejercicio sólo con un paño húmedo, no utilice limpiadores solventes y también tenga en cuenta que después de cada uso, debe limpiar el sudor del equipo de ejercicio.
7. Hacer ejercicio de manera incorrecta o excesivo puede dañar su salud. Se recomienda consultar con un médico antes de hacer ejercicio. Le dará una cantidad máxima de información (incluyendo pulso, vatios, duración, etc.) y sugerencia sobre su programa de entrenamiento. Nota: Este equipo de ejercicio no es apropiado para uso terapéutico.
8. Sólo cuando el equipo de ejercicio está en condiciones normales, durante el mantenimiento, se puede utilizar los accesorios originales proporcionados por el fabricante;
9. Este equipo de ejercicio sólo se puede utilizar por una persona a la vez;
10. Siempre use ropa y calzado deportivo al hacer ejercicio, especialmente el calzado deportivo debe ser cómodo y que le quede bien.
11. Si en algún momento cuando hace ejercicio se siente débil, mareado o siente dolor, deténgase enseguida y consulte con su médico.
12. Los niños y las personas discapacitadas sólo pueden utilizar este equipo de ejercicio cuando están bajo tutela;
13. Este equipo de ejercicio se puede ajustar el tamaño de la resistencia para ajustar la intensidad del movimiento, y se puede ajustar hacia adelante y hacia atrás entre ligero y pesado con el fin de seleccionar una resistencia apropiada.
14. La carga máxima de peso de este equipo de ejercicio es de 100 kg.
15. ¡Este equipo de ejercicio está diseñado para uso en interiores únicamente!

ATENCIÓN: ASEGÚRESE DE QUE TODOS LOS TORNILLOS Y TUERCAS ESTÉN APRETADOS FIRMEMENTE ANTES DE HACER EJERCICIO.

DIBUJO DE LAS PIEZAS Y LISTA DE PIEZAS

DIBUJO DE PIEZAS:



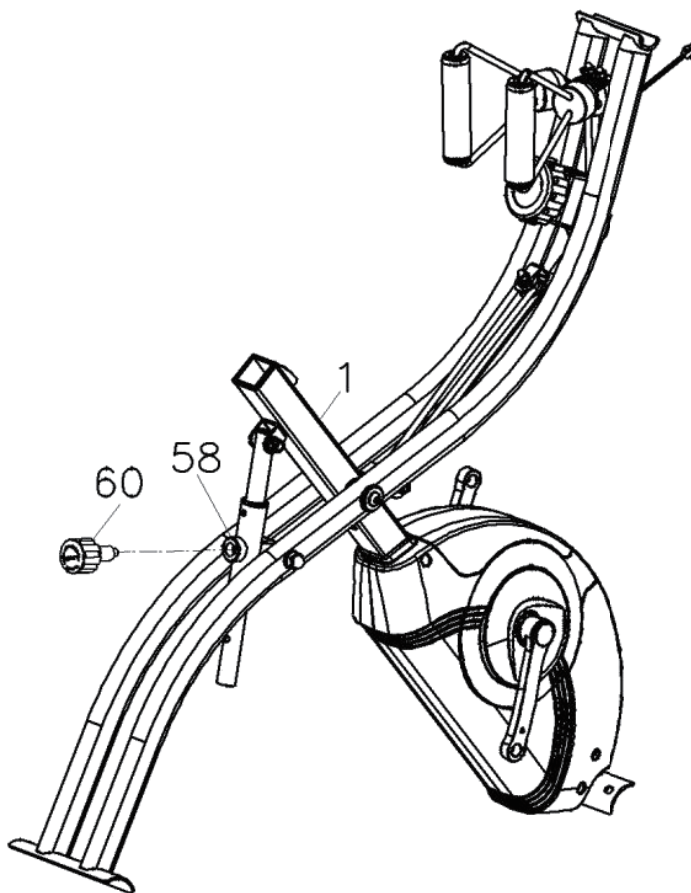
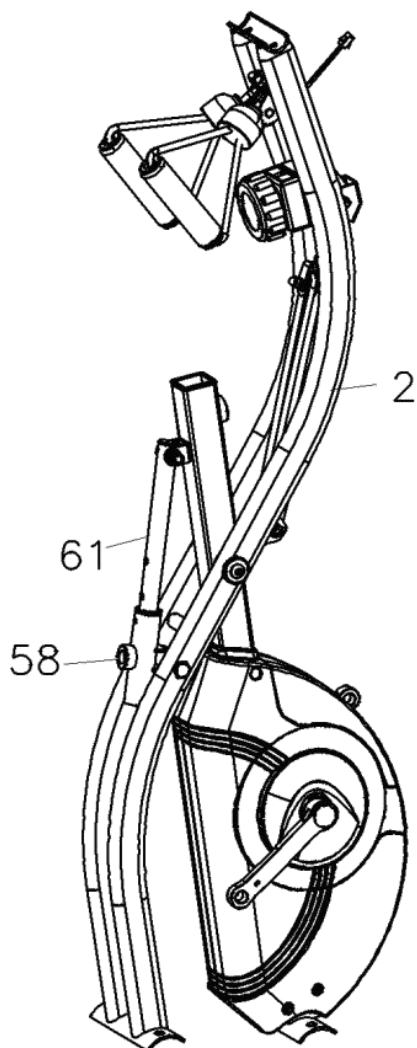
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

1. AVISO:

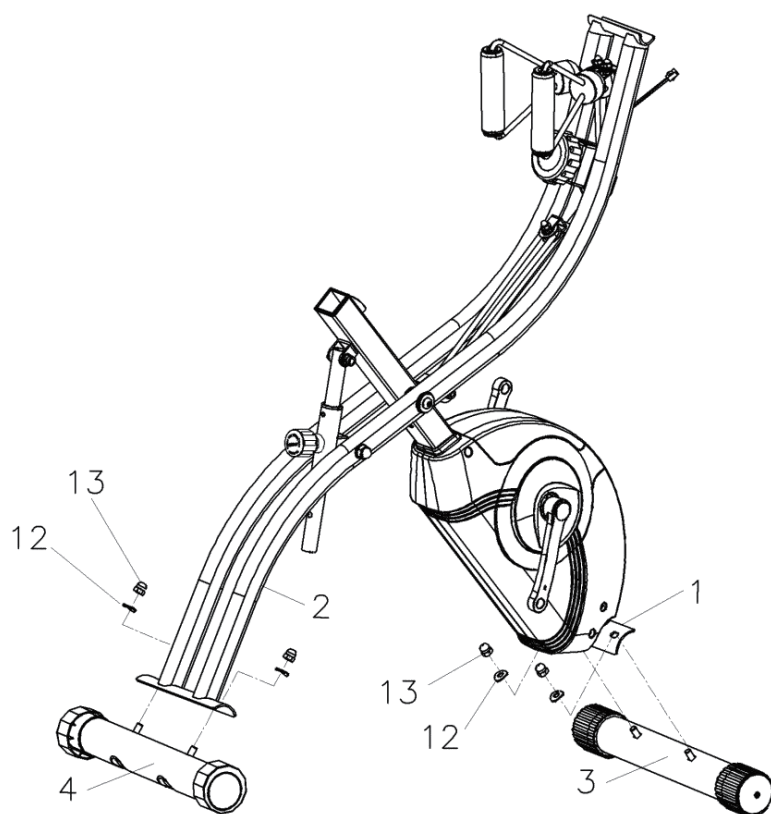
- A. Asegúrese de que haya suficiente espacio alrededor del equipo de ejercicio antes de realizar el montaje.
- B. Utilice las herramientas proporcionadas o sus propias herramientas apropiadas.
- C. En primer lugar, compruebe las piezas y el hardware.

2. Instrucciones de montaje:

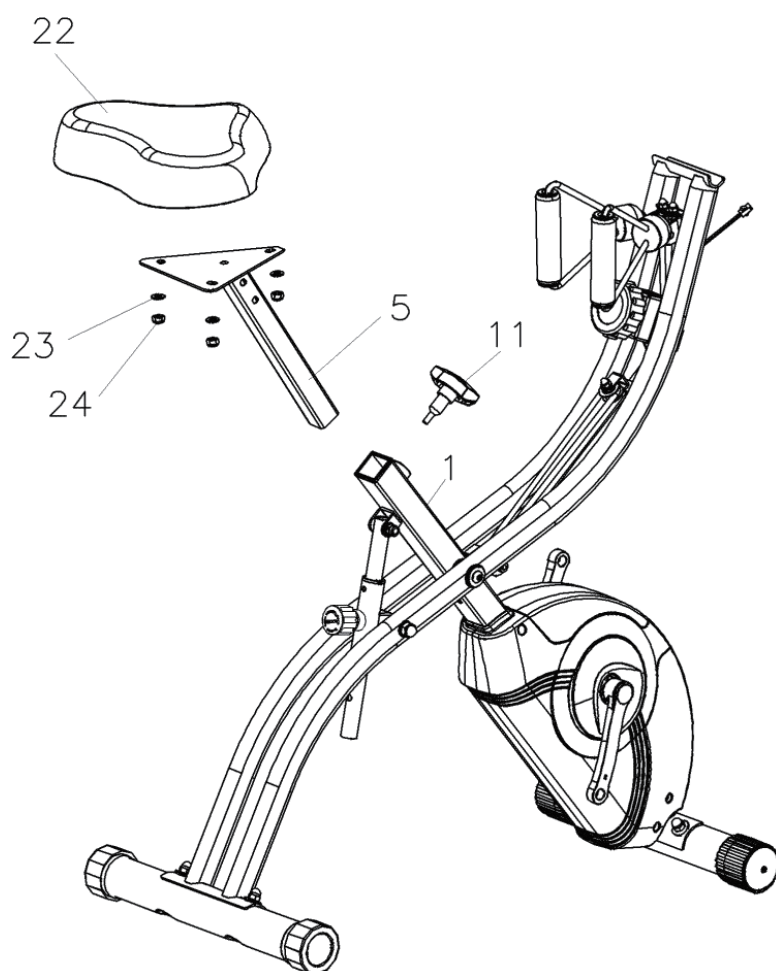
Paso 1:

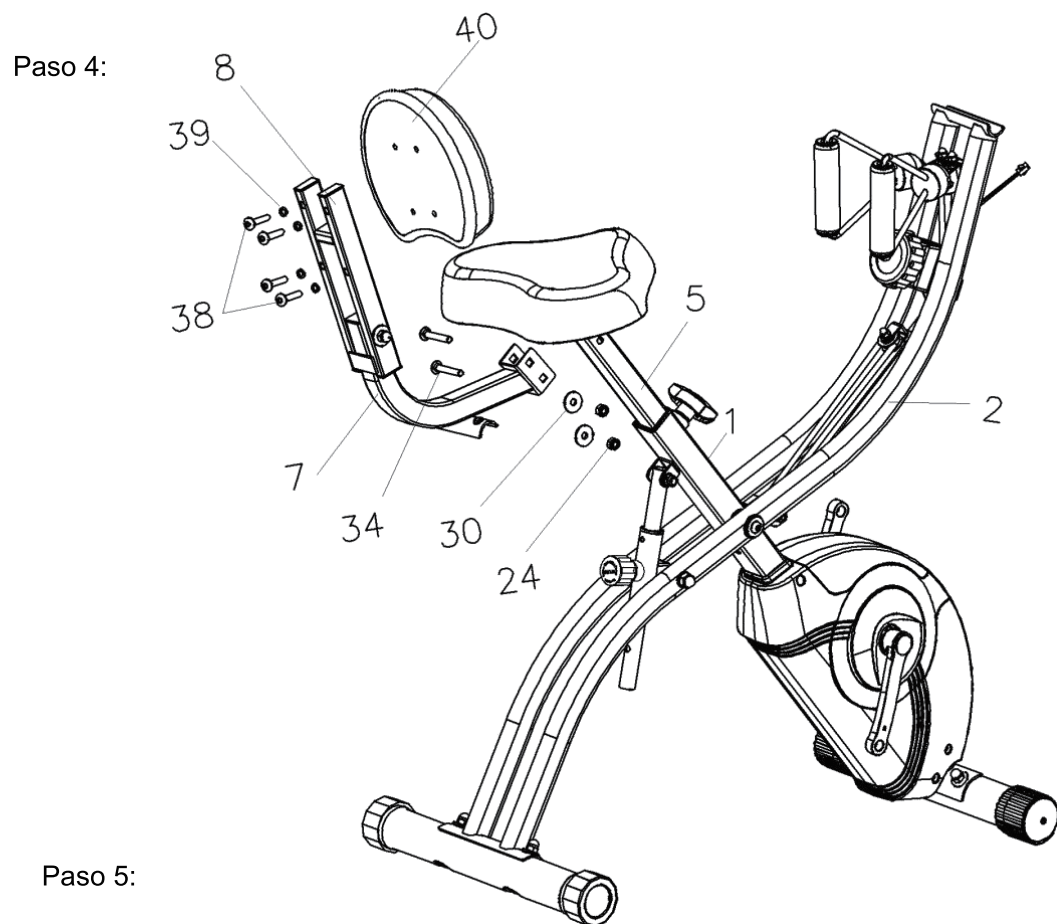


Paso 2:

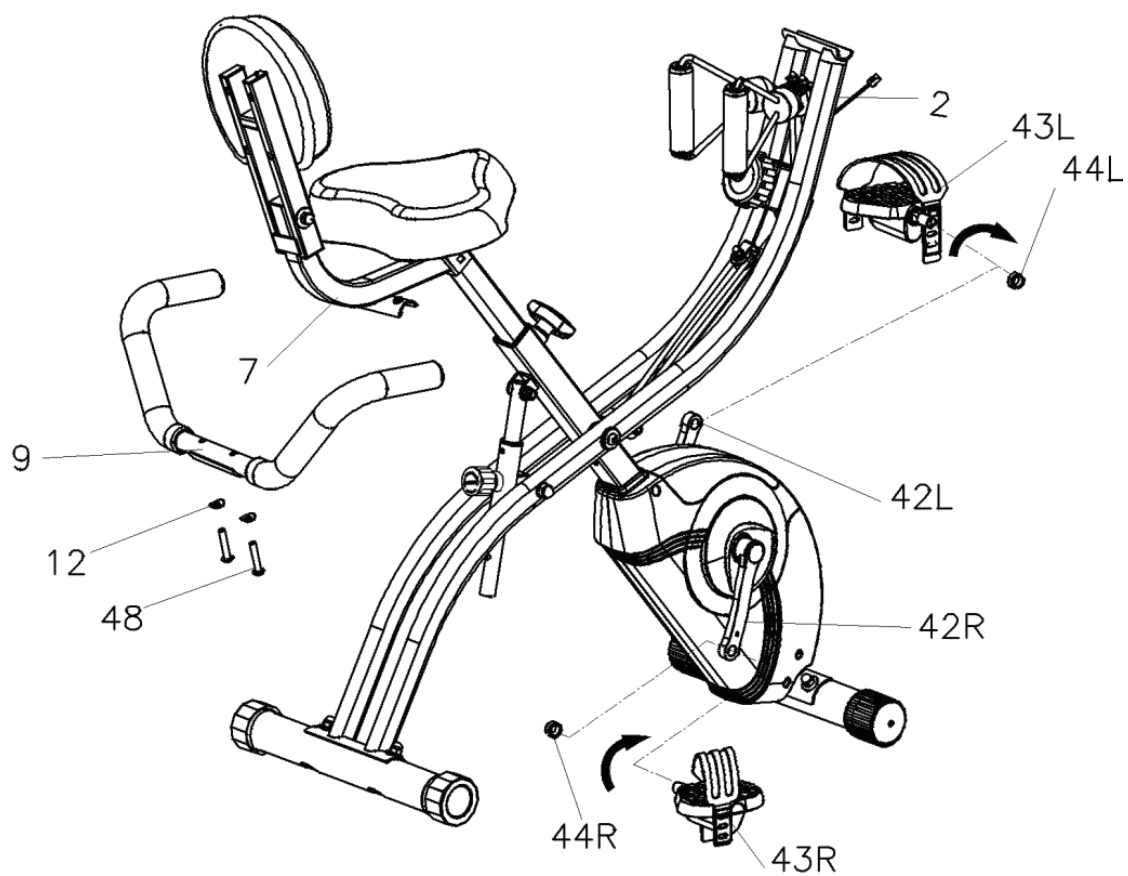


Paso 3:

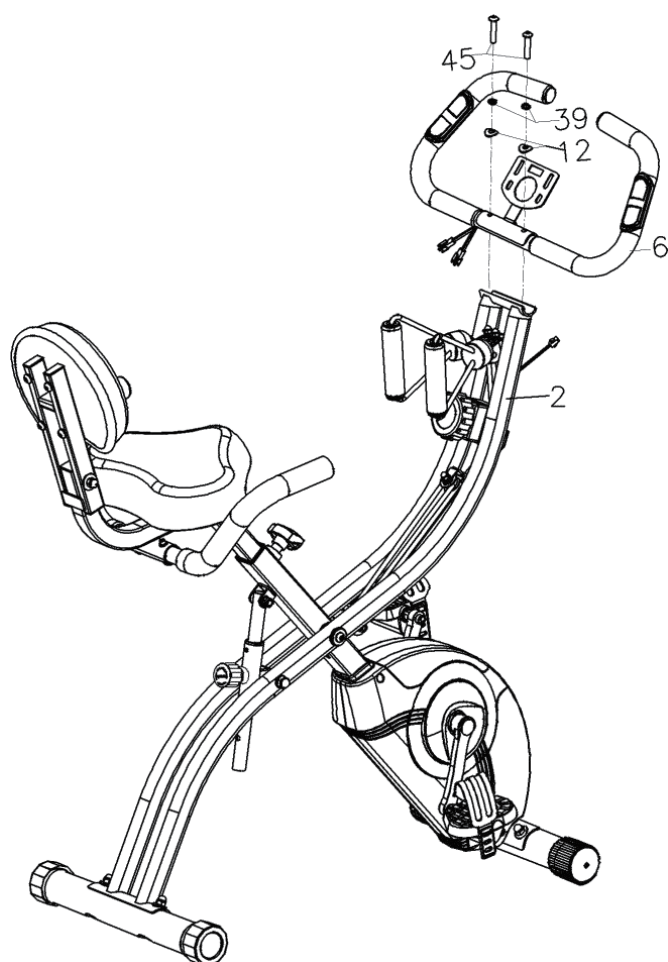




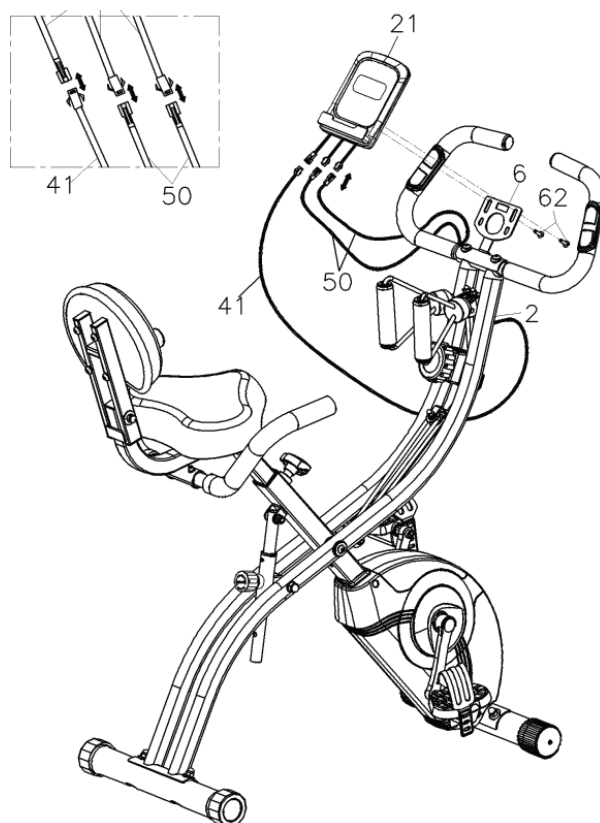
Paso 5:



Paso 6:



Paso 7:



Fase de calentamiento

Esta fase ayuda a que la sangre fluya por su cuerpo y a que sus músculos funcionen de manera correcta. También podrá reducir el riesgo de calambres y lesiones musculares. Se recomienda realizar algunos ejercicios de estiramiento como lo que se muestra en la siguiente Figura. Cada estiramiento debe ser mantenido durante más o menos 30 segundos, no fuerce ni tire los músculos en un estiramiento; si le duele, DETÉNGASE.

1. Estiramiento hacia abajo

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

2. Estiramiento de isquiotibiales

Siéntese sobre un cojín limpio, entonces doble el pie derecho, coloque el pie izquierdo contra la parte interna del muslo derecho. Intente tocar los dedos de los pies. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repite este estiramiento 3 veces para cada pie.

3. Estiramiento de pantorrillas y pies

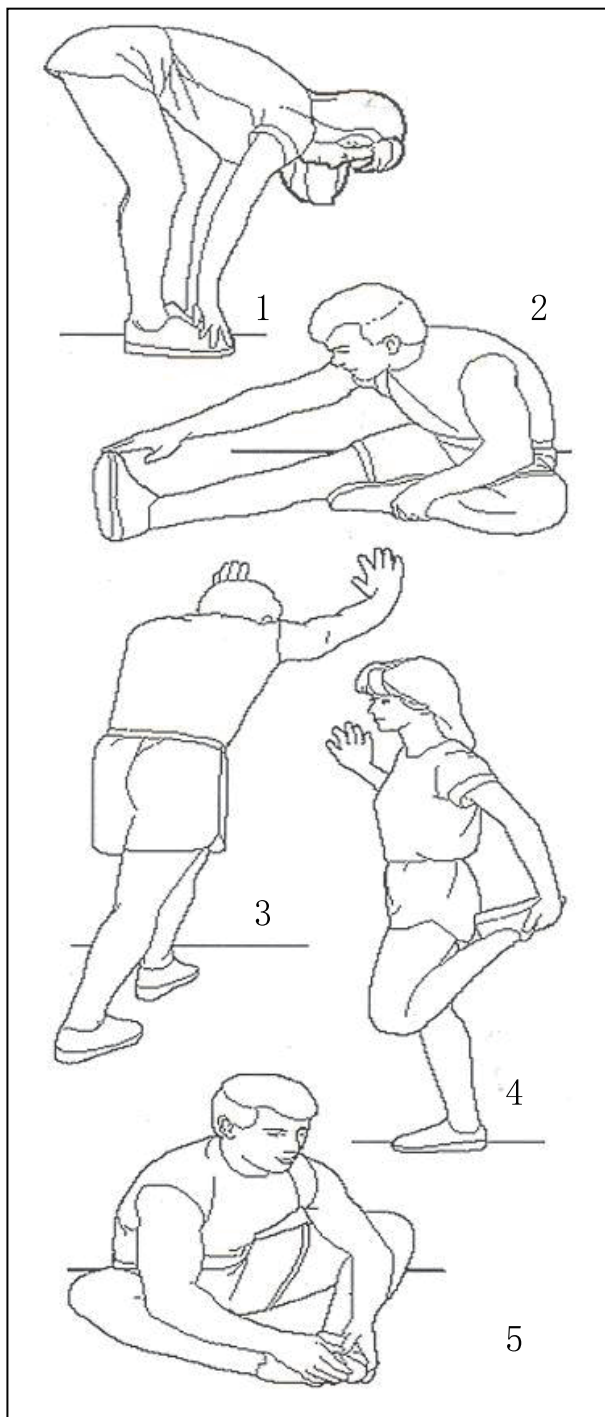
Párese de pie y coloque sus manos contra una pared o un árbol, coloque un pie detrás. Mantenga el pie que está detrás en su lugar y su talón en el piso, entonces incline hacia la pared o árbol. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repite este estiramiento 3 veces para cada pie.

4 Estiramiento de cuádriceps

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

5. Estiramiento de ingle

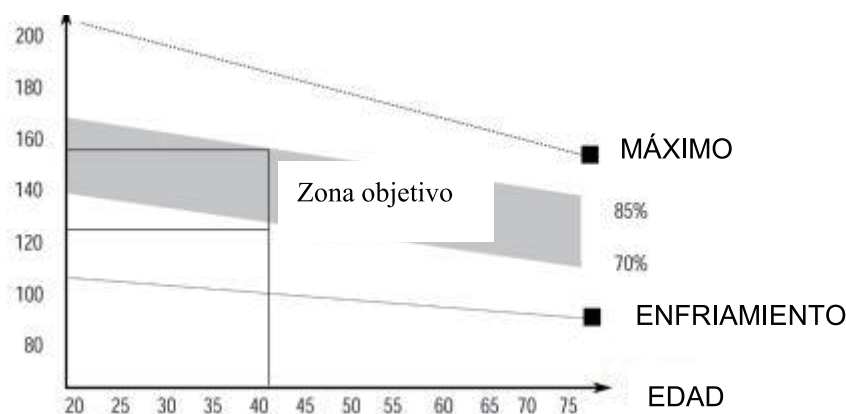
Siéntese con las rodillas dobladas y las plantas de los pies juntas. Sostenga los tobillos y doble las caderas. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repite este estiramiento 3 veces.



Fase de ejercicio

Esta fase debe durar al menos de 12 minutos, aunque la mayoría de las personas empiezan con los 15 ~ 20 minutos. Después de repetirla varias veces fácilmente, puede aumentar la intensidad del entrenamiento. Después de hacer ejercicio durante un período, los latidos de su corazón estarán cerca de la mejor posición en el gráfico a continuación (parte sombreada). Nota: El ejercicio es una actividad para toda la vida, es imposible alcanzar los objetivos de fitness en una noche, por lo que debería seguir haciendo ejercicio durante mucho tiempo.

RITMO CARDIACO



Fase de recuperación

Esta fase es para dejar que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Es una repetición del estiramiento de calentamiento, p. Ej. reduzca su ritmo, continúe durante más o menos 5 minutos. Entonces repita la fase de calentamiento, tenga mucho cuidado de no forzar ni tironear sus músculos.

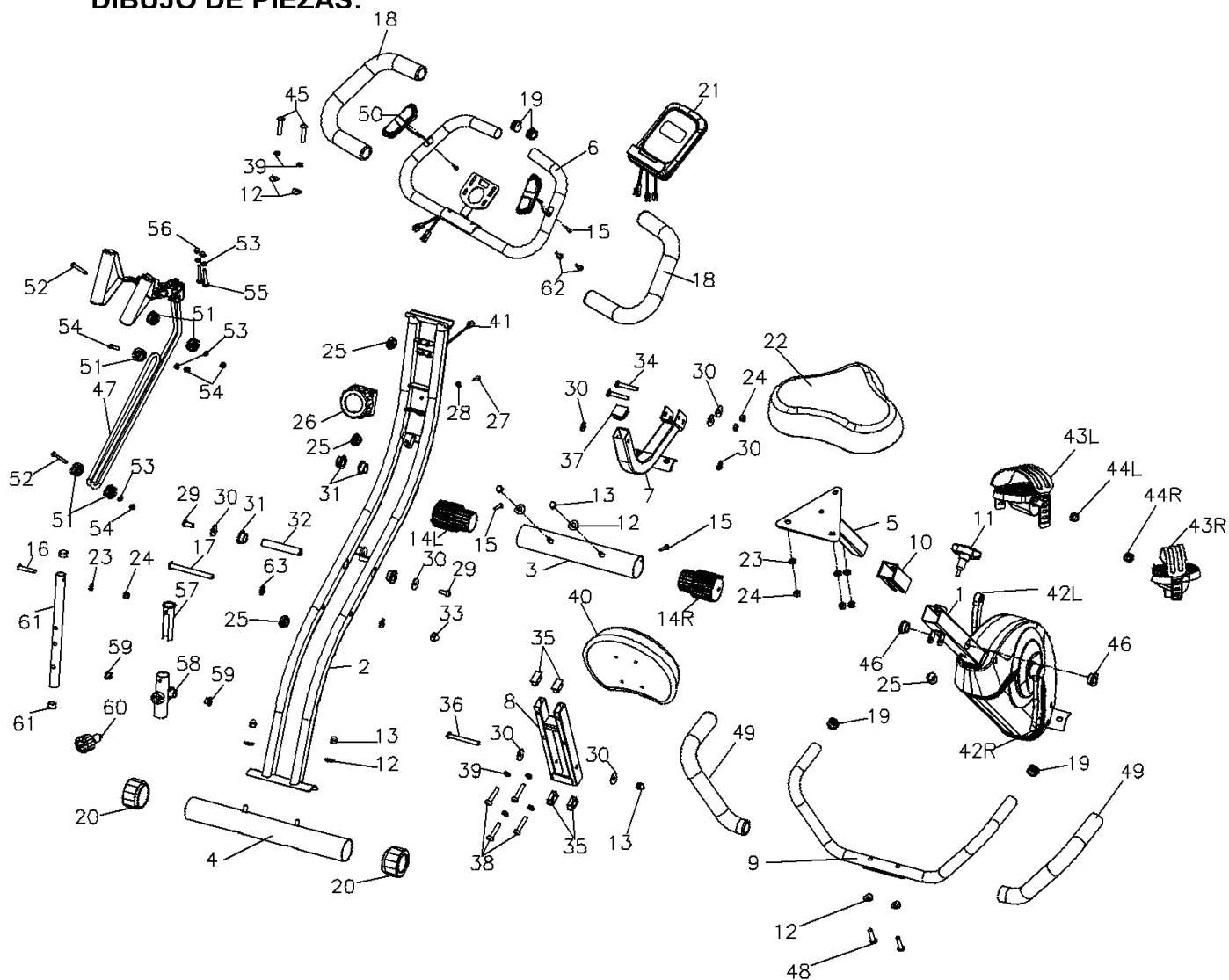
Cuando haga ejercicios de fitness elípticos, no aumente la intensidad del entrenamiento arbitrariamente, de lo contrario, puede causar un esguince en los músculos de las piernas, lo que significa que no puede seguir haciendo ejercicio durante muy largo tiempo.

Consejo sobre el equipo

Ajustar el control de tensión puede cambiar la resistencia del equipo de ejercicio, la alta resistencia es más difícil para pisar. Los usuarios pueden utilizar el control de tensión para encontrar una velocidad apropiada para sí mismo.

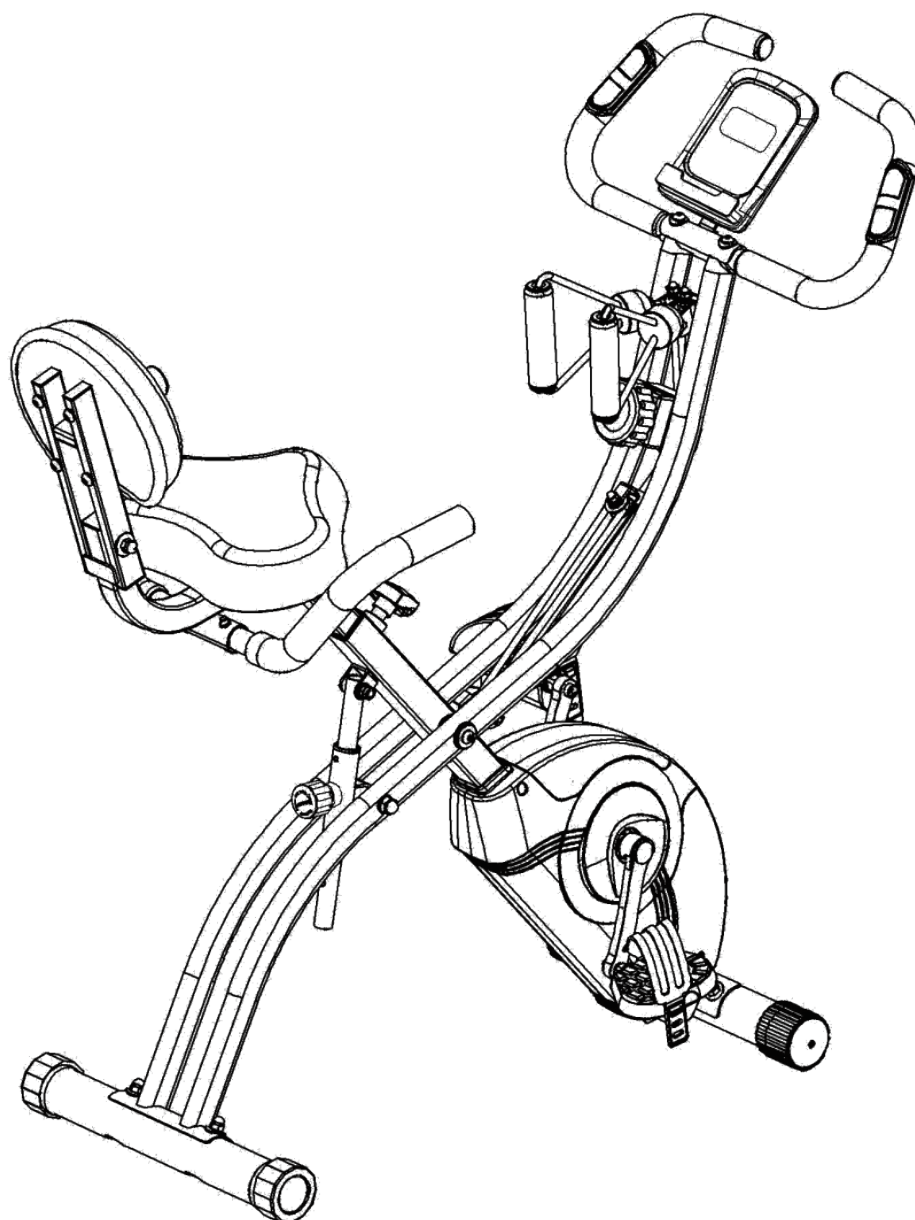
DIBUJO DE LAS PIEZAS Y LISTA DE PIEZAS

DIBUJO DE PIEZAS:



Lista de Piezas:

No.	Especificación	Cant idad	No.	Especificación	Cantid ad
1	Marco principal	1	33	Tuerca M10	1
2	Tubo de soporte frontal	1	34	Perno M8x50	2
3	Tubo inferior frontal	1	35	Tapa interior	4
4	Tubo inferior trasero	1	36	Tornillo M8x75	1
5	Tubo de asiento	1	37	Tapa interior	1
6	Manillar	1	38	Perno M8x45	4
7	Cojín del asiento	1	39	Arandela de resorte D8	6
8	Marco de mochila	1	40	Mochila	1
9	Manillar trasero	1	41	Cable del sensor	1
10	Cojinete del tubo de asiento	1	42L\R	Manivela L&R	2
11	Perilla	1	43L\R	Pedal L&R	2
12	Arandela curva D8	8	44L\R	Tuerca de nailon	2
13	Tuerca M8	6	45	Tornillo M8x35	2
14L/R	Cubierta de rueda derecha e izquierda	2	46	Eje	2
15	Perno ST4.2*18	4	47	Grupo de cuerda	1
16	Tornillo M8x38	1	48	Perno M8x40	2
17	Tornillo M10x105	1	49	Manillar de espuma	2
18	Manillar de espuma	2	50	Pulso de manillar	2
19	Clavija redonda	4	51	Polea	7
20	Tapón de patas traseras	2	52	Tornillo M6x40	2
21	Monitor	1	53	Arandela D6	3
22	Cojín	1	54	Tuerca de nailon M6	1
23	Arandela D8	4	55	Tornillo M6x45	2
24	Tuerca de nailon M8	6	56	Tuerca M6	2
25	Clavija de alambre	4	57	Cojinete de tubo	1
26	Control de tensión	1	58	Soldadura del tubo de ajuste	1
27	Perno M5x20	1	59	Manguito de eje pequeño φ18×φ10.2×13	2
28	Arandela D5	1	60	Pasador de bola M16*18	1
29	Perno M8x15	2	61	Tubo de ajuste interior φ20	1
30	Arandela D8	8	62	Tornillo M5×10 Φ8	2
31	Manguito del eje	4	63	Arandela D10	2
32	Eje giratorio	1			



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

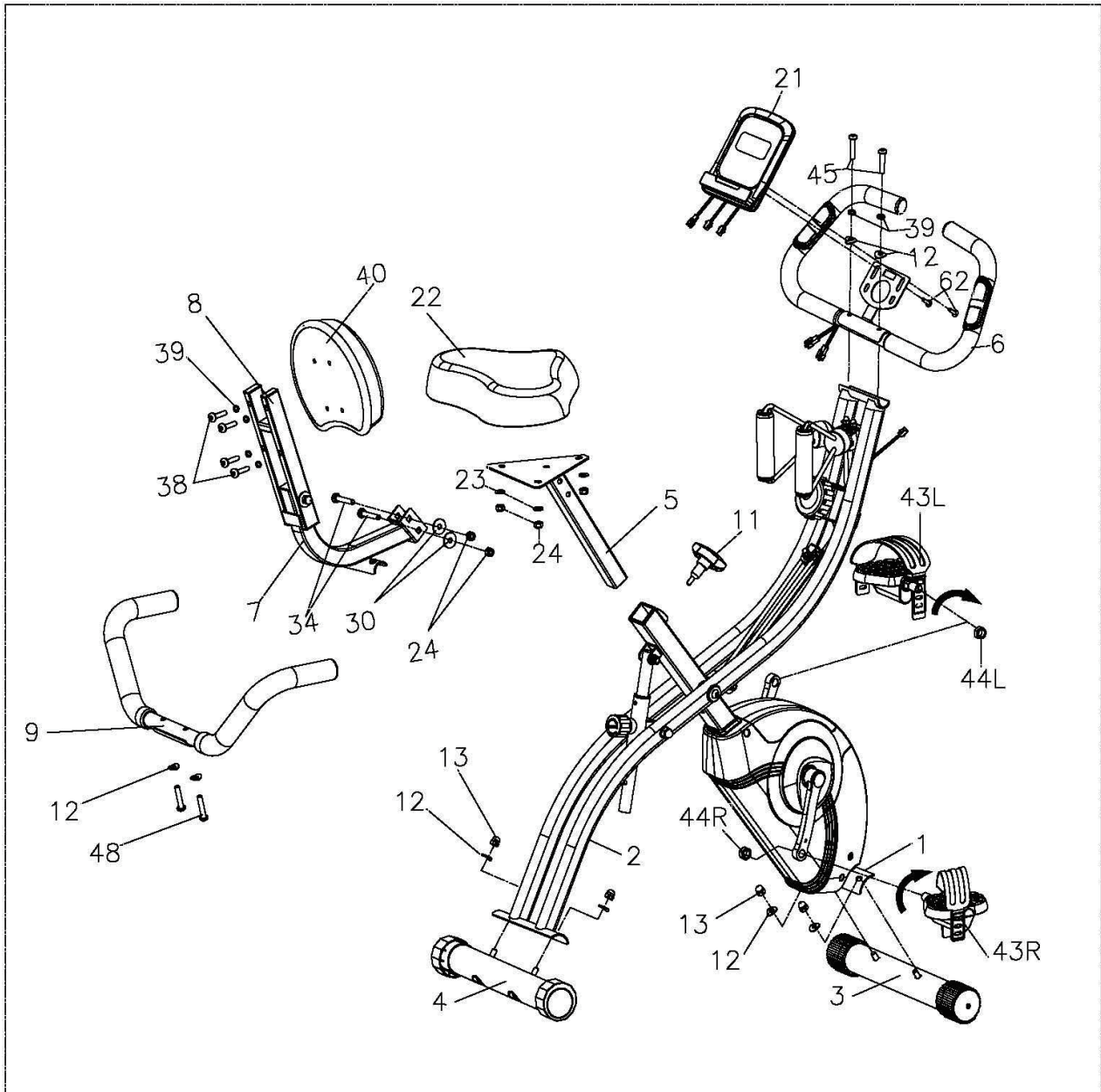
Please note the following items before assembling and using the equipment:

- 1、 Please follow the instructions;
- 2、 To ensure the safety of users, please check whether all the bolts and connecting parts on the equipment are locked before using.
- 3、 Do not expose the equipment to damp places, which will cause failure;
- 4、 When assembling, it is best to place parts on a mat (rubber or wood) to avoid soiling;
- 5、 Before exercise, make sure that no other items are placed within 2 meters around the equipment;
- 6、 Clean only with a damp cloth, do not use solvent cleaners and also each exercise session, sweat should be wiped off of the equipment.
- 7、 Incorrect or excessive exercise can damage your health. It is recommended to consult a doctor before exercising. He will give you a maximum amount of training (including pulse, watts, duration, etc.) so that you can Exercise and get accurate information. Note: This equipment is not suitable for therapeutic use;
- 8、 only when the machine is in normal conditions to exercise, maintenance can only use the original accessories provide by the factory;
- 9、 This machine can only be used by one person at a time;
- 10、 Always wear sport clothes and sports shoes when exercising, especially make sure that the shoes fit.
- 11、 If at any time during exercise you feel faint, dizzy or experience pain, stop and consult your physician.
- 12、 Children and disabled persons can only use when they are under guardianship;
- 13、 This bike has the function to let the resistance be adjusted for motion intensity. Make sure to adjust it to your preference.
- 14、 The maximum weight capacity of this unit is 100 kilograms.
- 15、 This equipment is designed for indoor use only!

ATTENTION: MAKE SURE ALL SCREWS AND NUTS ARE TIGHTENED BEFORE EXERCISE

EXPLODED DRAWING

EXPLODED DRAWING:



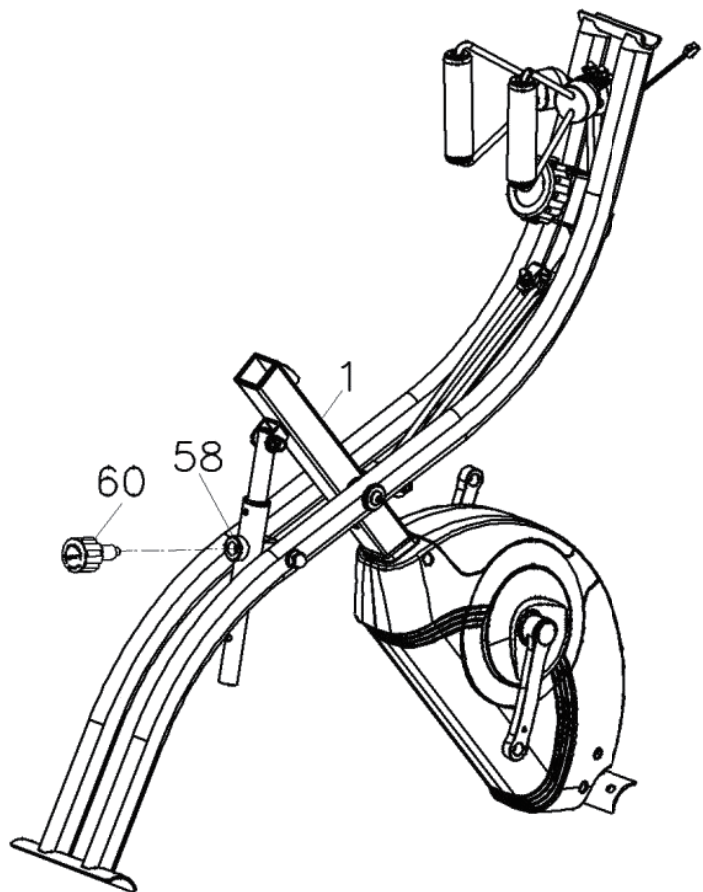
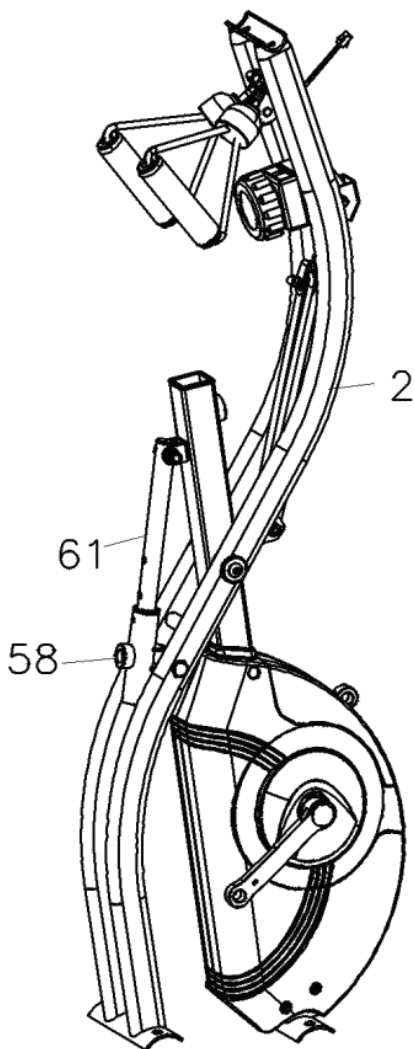
Assembly Instructions

1.NOTICE:

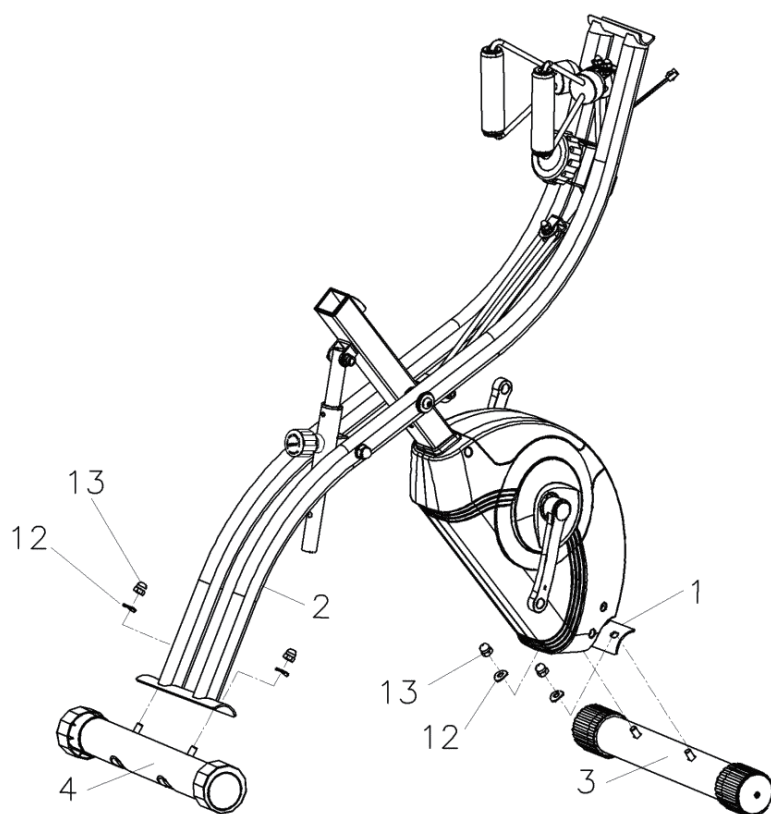
- A. Please make sure there has enough space around the machine before assembly
- B. Please use the provided tools or right tools by yourself.
- C. Check the parts and the hardware first.

2. Assembly instructions:

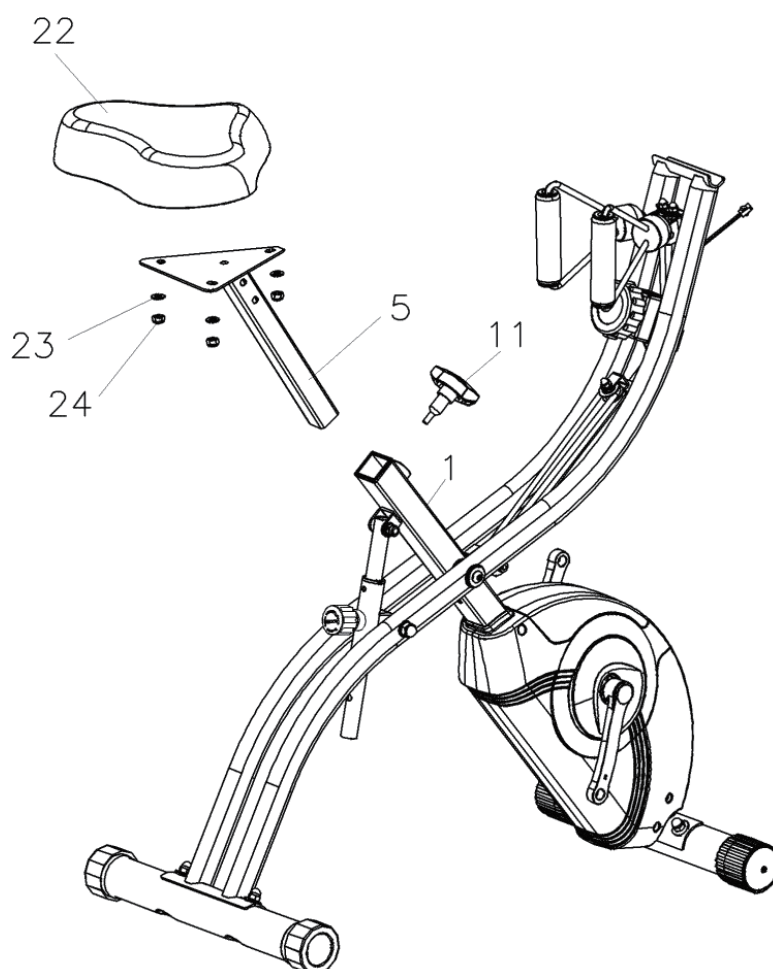
Step 1:



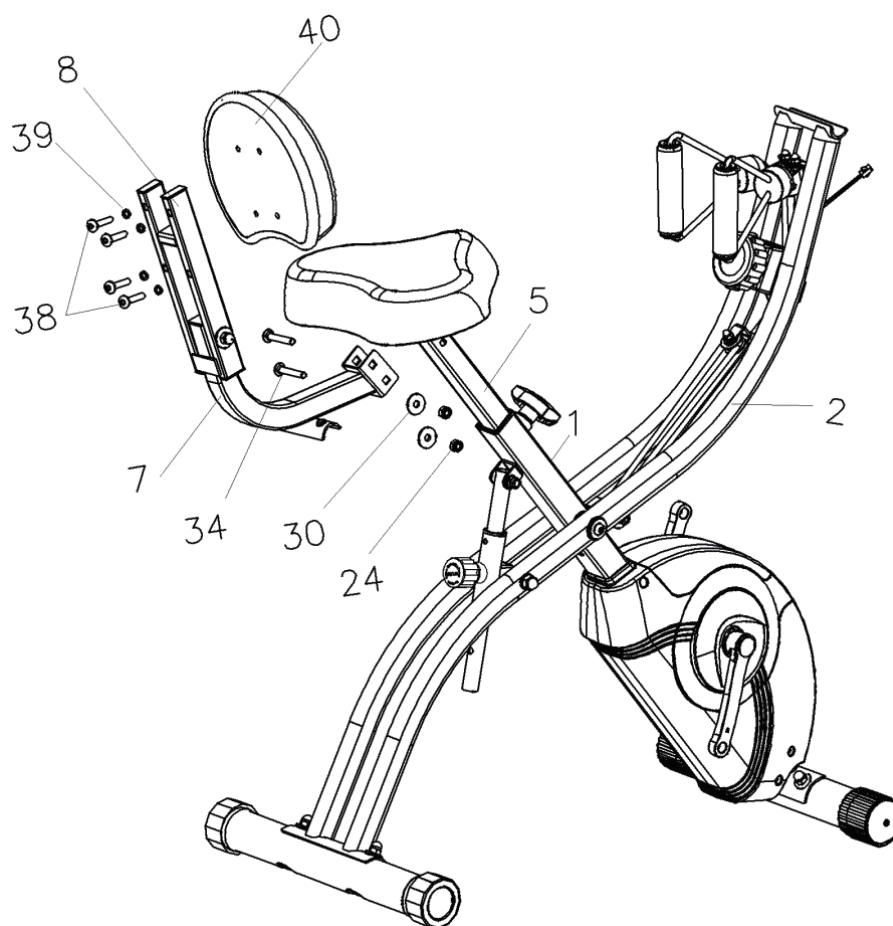
Step 2:



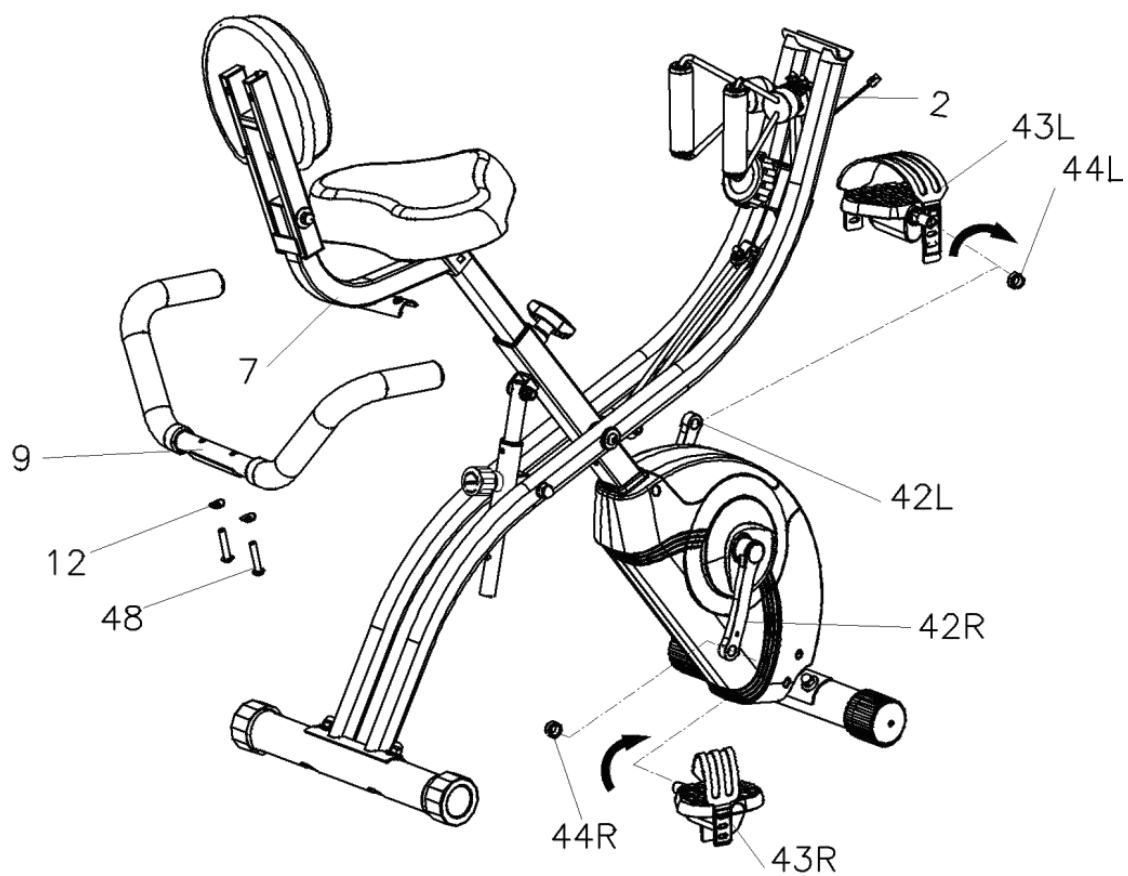
Step 3:



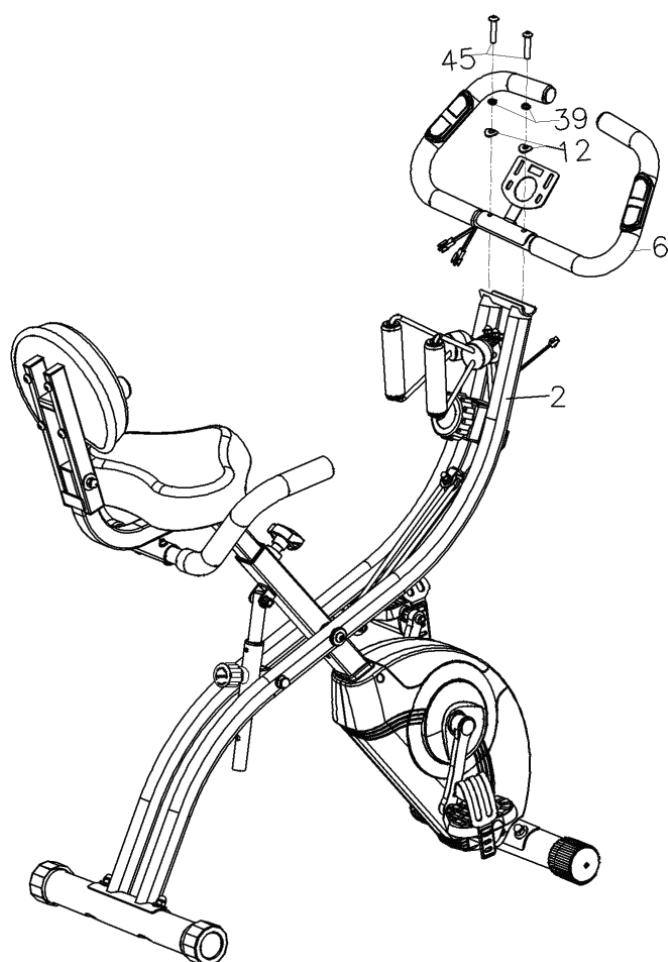
Step4:



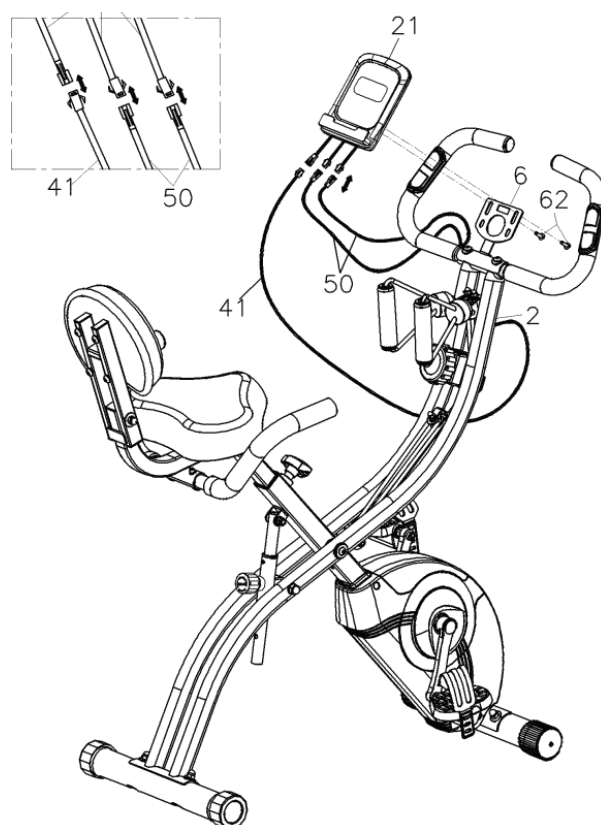
Step 5:



Step 6:



Step 7:



The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.

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 right 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

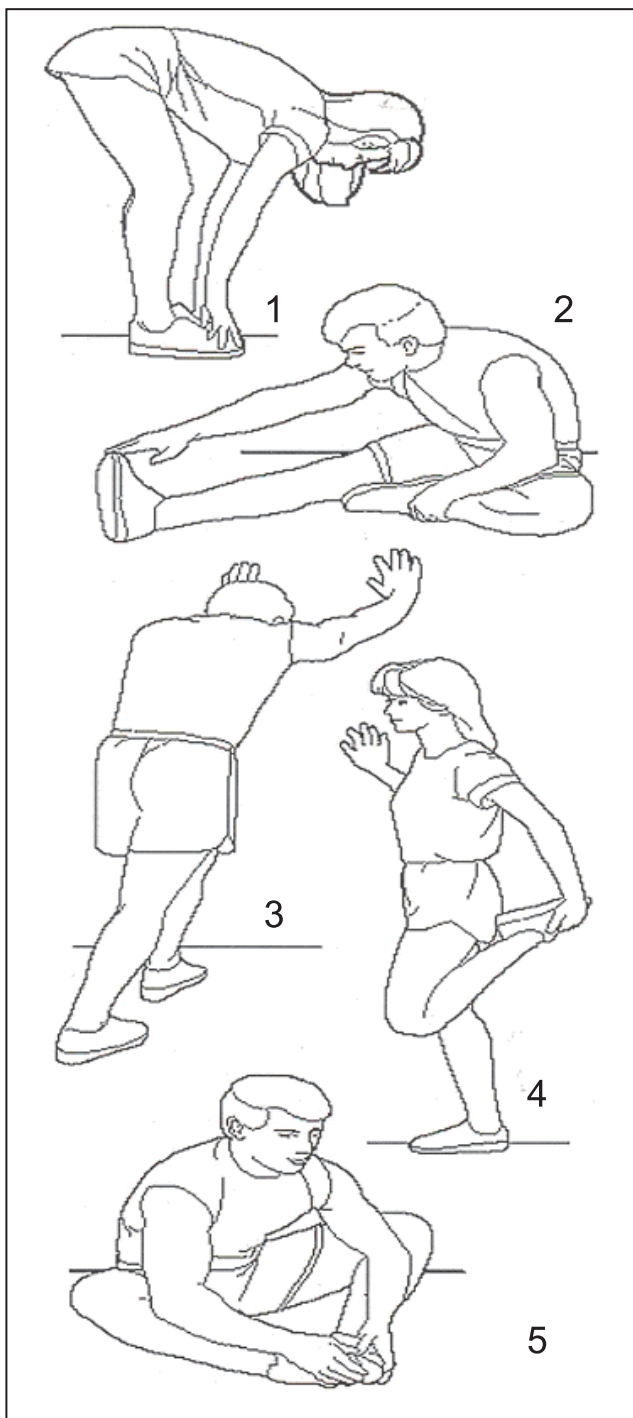
Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it's heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10 ~15 seconds, repeat each foot 3 times.

4 Quadriceps Stretch

Place your left 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.

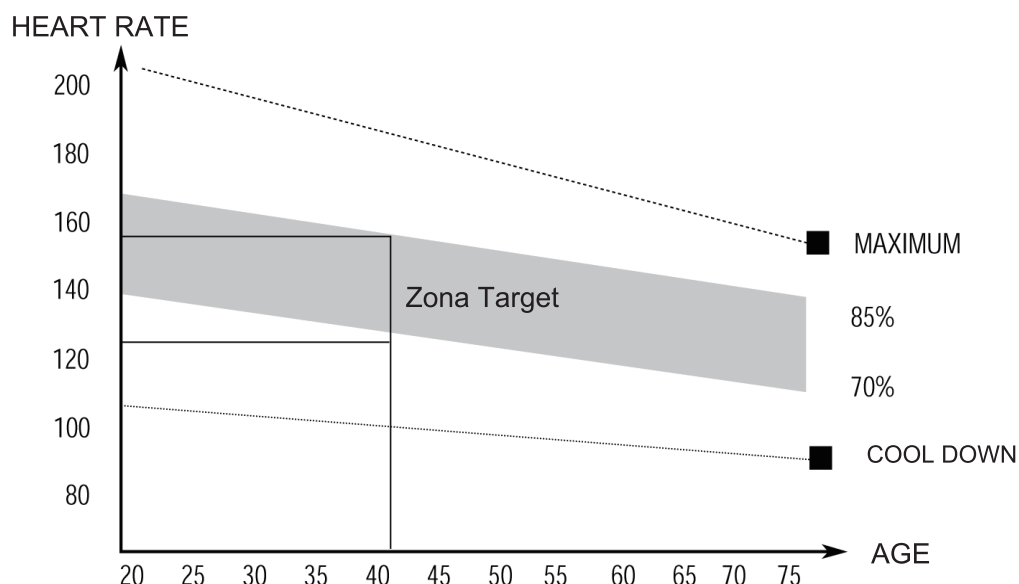
5. Groin Stretch

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.



Exercise Stage

This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15~20 minutes. After repeat it easily for several times, you can increase training strength. After exercising for a period of time, your heart beat will be close to the best position in the graph as below (Shaded part). Note: This exercising is for your whole life, it can't complete in one night, so you should keep it .



Recovery Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. Then repeat the exercise phase, please be careful not to force or jerk your muscles.

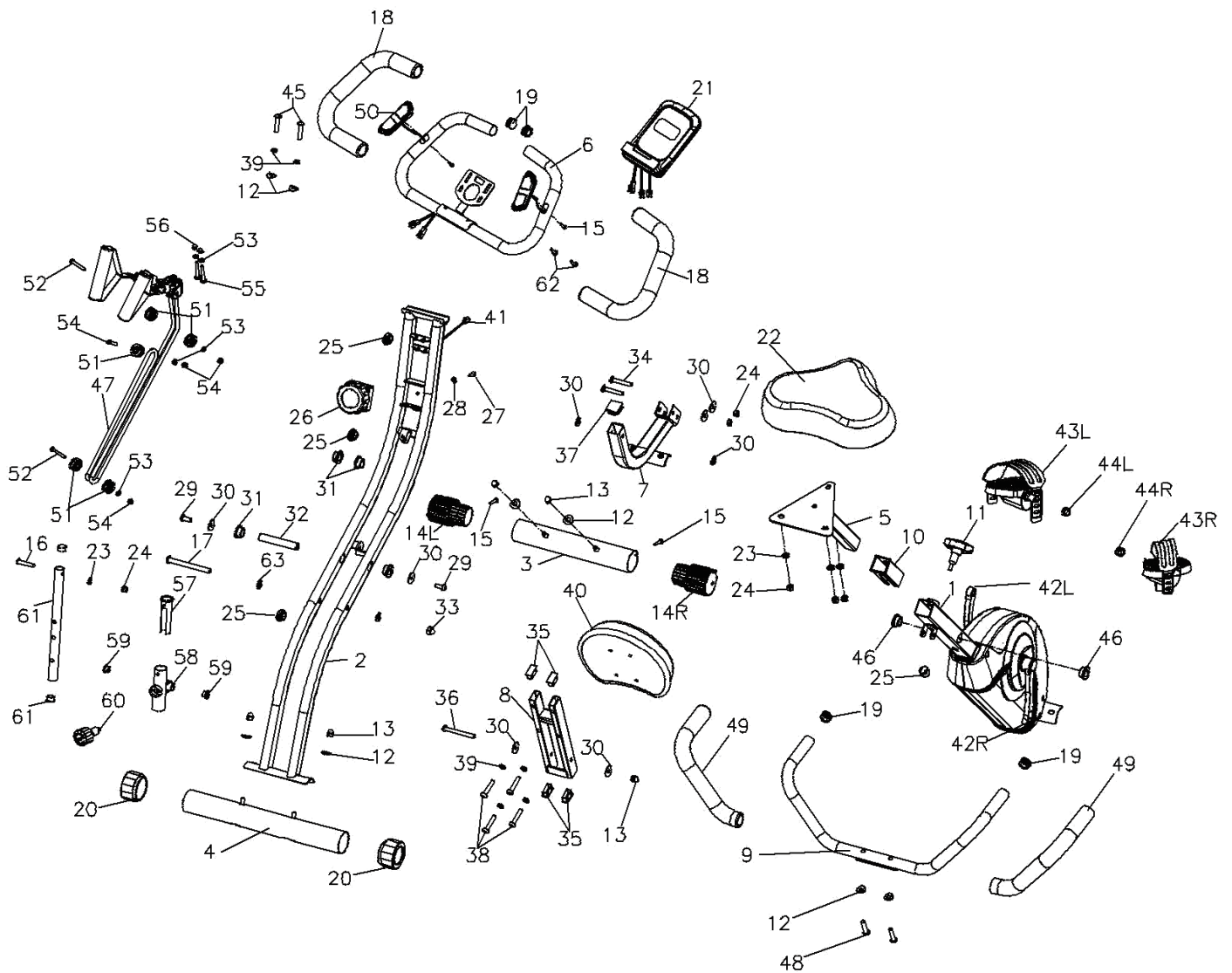
When using elliptical fitness exercises, please don't increase training intensity arbitrarily. It may make your leg muscles sprain, which means you can't continue exercising for a long time.

Equipment Tip

Adjusting the Tension Control can change the resistance of the equipment, the high resistance the harder to step. Users can use this device to find a suitable speed.

EXPLODED DRAWING AND PARTS LIST

EXPLODED DRAWING:



Spare parts list :

No	Specification	Qty	No	Specification	Qty
1	Main frame	1	33	Nut M10	1
2	Front support tube	1	34	Bolt M8×50	2
3	Front bottom tube	1	35	Inner Cap	4
4	Rear bottom tube	1	36	Screw M8x75	1
5	Seat tube	1	37	Inner cap	1
6	Handlebar	1	38	Bolt M8x45	4
7	Seat cushion	1	39	Spring washer D8	6
8	Backpack frame	1	40	Backpack	1
9	Rear handlebar	1	41	Sensor wire	1
10	Seat tube bushing	1	42L\ R	L&R crank	2
11	Knob	1	43L\ R	L&R Pedal	2
12	Curved washer D8	8	44L\ R	Nylon nut	2
13	Nut M8	6	45	Screw M8×35	2
14L/R	Right & Left Wheel Cover	2	46	axis	2
15	Bolt ST4.2*18	4	47	Rope group	1
16	Screw M8x38	1	48	Bolt M8x40	2
17	Screw M10x105	1	49	Foam handlebar	2
18	Foam handlebar	2	50	Handle pulse	2
19	Round plug	4	51	Pulley	7
20	Rear feet cap	2	52	Screw M6x40	2
21	Monitor	1	53	Washer D6	3
22	Cushion	1	54	Nylon nut M6	1
23	Washer D8	4	55	Screw M6x45	2
24	Nylon nut M8	6	56	Nut M6	2
25	Wire plug	4	57	Tube bushing	1
26	Tension control	1	58	Adjust tube weld	1
27	Bolt M5x20	1	59	Small axis sleeve $\phi 18 \times \phi 10.2 \times 13$	2
28	Washer D5	1	60	Ball pin M16*18	1
29	Bolt M8x15	2	61	Inner adjust tube $\phi 20$	1
30	Washer D8	8	62	Screw M5×10 $\Phi 8$	2
31	Axis sleeve	4	63	Washer D10	2
32	Revolving shaft	1			