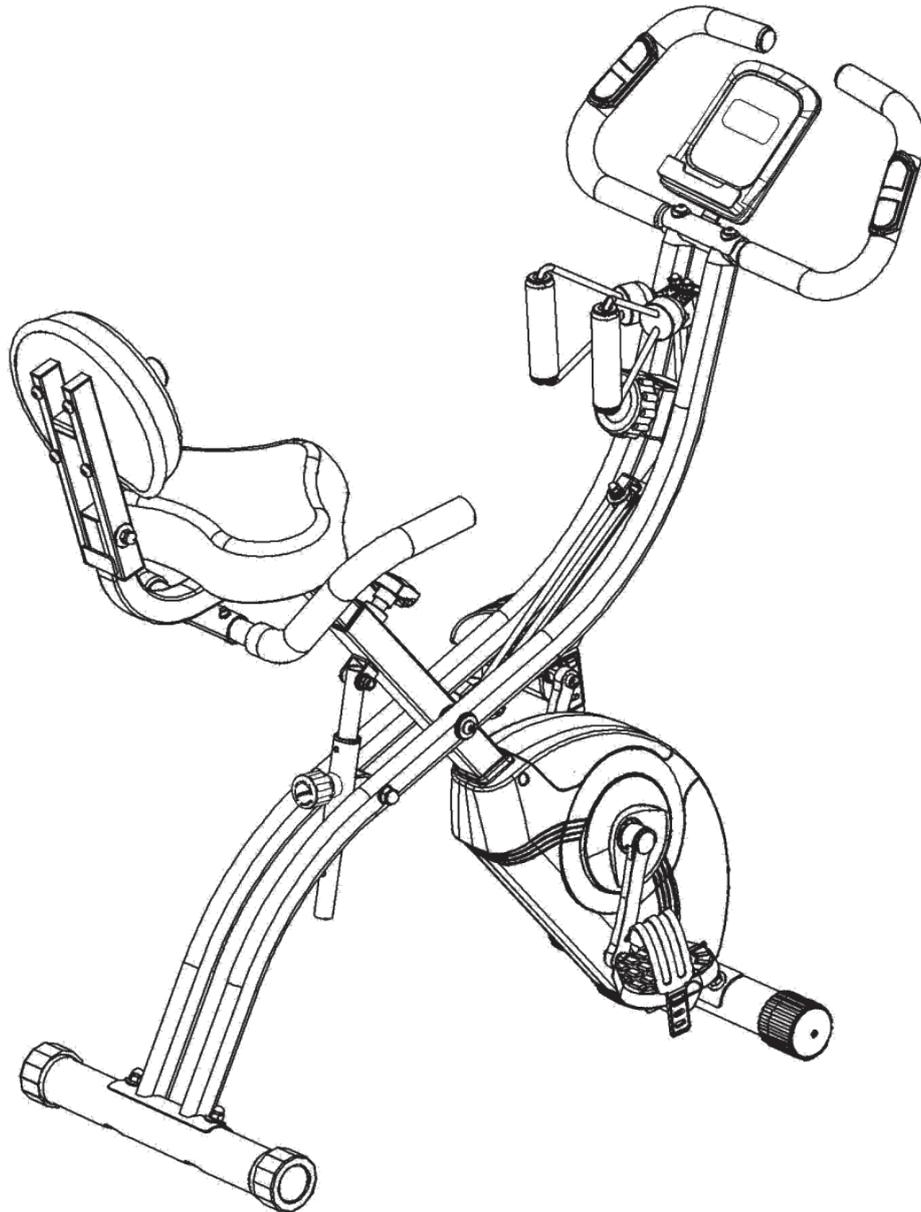




INaoc005V02\_IT

**A90-228**



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

# ASSEMBLY INSTRUCTION

## IMPORTANTI INFORMAZIONI DI SICUREZZA

Si prega di prestare attenzione alle seguenti precauzioni prima di montare e utilizzare l'attrezzatura :

1. Si prega di seguire tutte le istruzioni ;
2. Per garantire la sicurezza degli utenti, controllare se tutti i bulloni e i componenti di collegamento sull'apparecchiatura sono saldi prima dell'uso.
3. Non posizionare l'apparecchiatura a luoghi umidi, in quanto causeranno guasti;
4. Durante il montaggio, è bene posizionare le parti su un tappetino (gomma o legno) per evitare di sporcare il pavimento;
5. Prima dell'allenamento, assicurarsi che nessun altro oggetto sia posizionato entro 2 metri dall'attrezzatura ;
6. Pulire solo passando un panno umido, non utilizzare detergenti a base di solventi e rimuovere il sudore dall'attrezzatura dopo ogni sessione;
7. Un esercizio errato o eccessivo può danneggiare la salute. Si consiglia di consultare un medico prima di allenarsi. Il medico vi indicherà la quantità massima di allenamento (inclusi impulsi, watt, durata, ecc.) In modo che possiate fare esercizio e ottenere informazioni accurate.

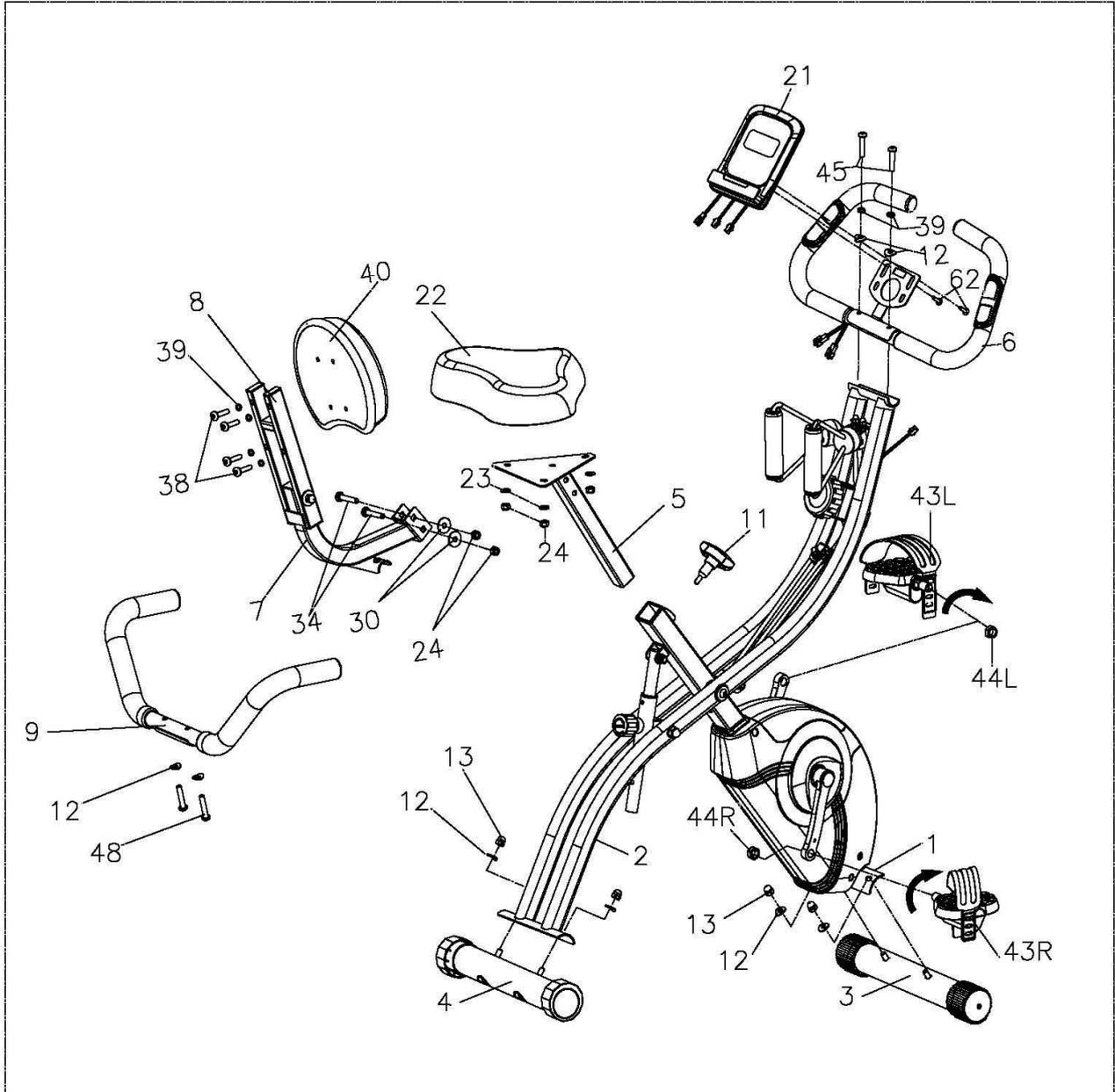
Nota : Questa apparecchiatura non è adatta per uso terapeutico ;

8. Solo quando la macchina funziona in condizioni normali, e' possibile effettuare la manutenzione con gli accessori originali forniti dalla fabbrica ;
9. Questo attrezzo può essere utilizzato solo da una persona alla volta;
10. Indossare sempre abiti e scarpe sportive durante l'allenamento, in particolare le scarpe sportive devono adattarsi ai piedi.
11. Se in qualsiasi momento durante l'esercizio vi sentite deboli, storditi o provate dolore, fermatevi e consultate il vostro medico.
12. I bambini e le persone disabili possono utilizzare l'attrezzo solo quando sono sotto sorveglianza;
13. Il design di questa macchina permette di regolare la resistenza e di regolare l'intensità del movimento e può essere regolato avanti e indietro con opzioni leggero e pesante per selezionare la resistenza desiderata.
14. La capacità di peso massima di questo attrezzo è di 100 chilogrammi.
15. Questa apparecchiatura è progettata solo per uso interno!

**ATTENZIONE: ASSICURARSI CHE TUTTE LE VITI E I DADI SIANO STRETTI SALDAMENTE PRIMA DI ALLENARSI.**

# VISTA ESPLOSA E LISTA PARTI

VISTA ESPLOSA:



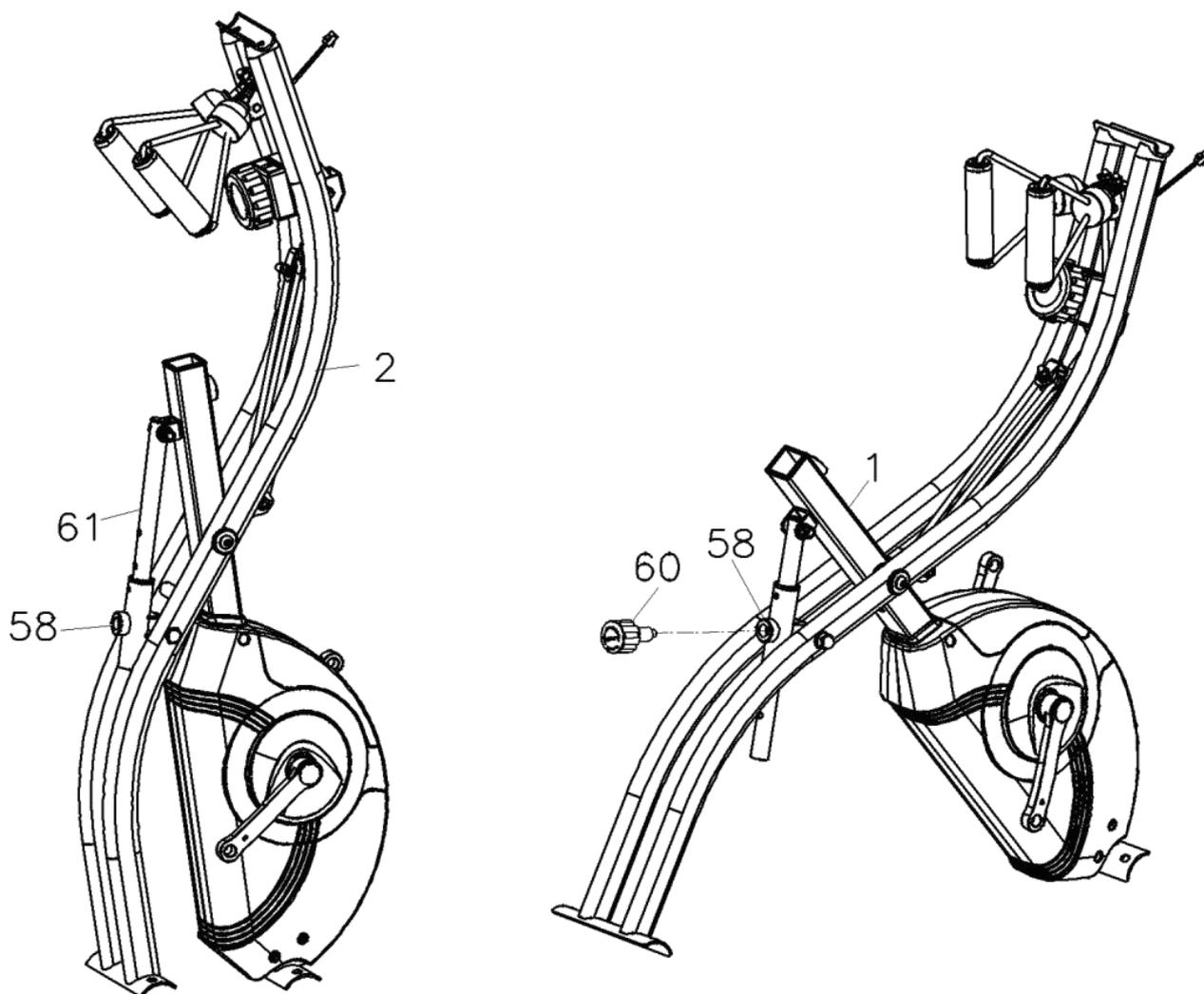
## Istruzioni di montaggio

### 1. AVVERTENZA:

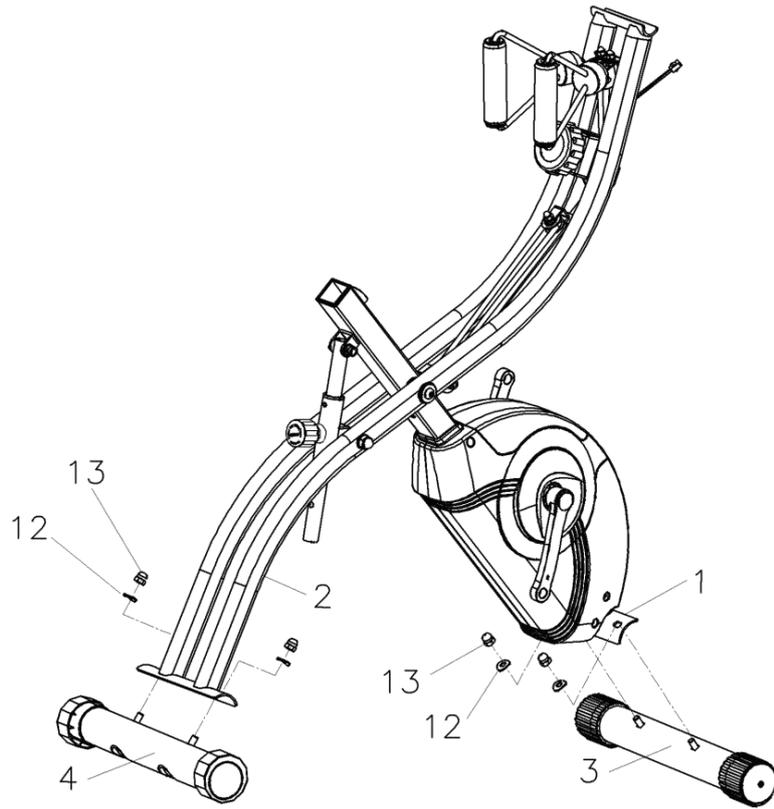
- A. Assicurarsi che vi sia spazio sufficiente prima dell'installazione ;
- B. Si prega di utilizzare gli strumenti forniti o gli strumenti corretti a vostra disposizione.
- C. Controllare le parti e gli accessori prima di iniziare.

### 2. Istruzioni di assemblaggio:

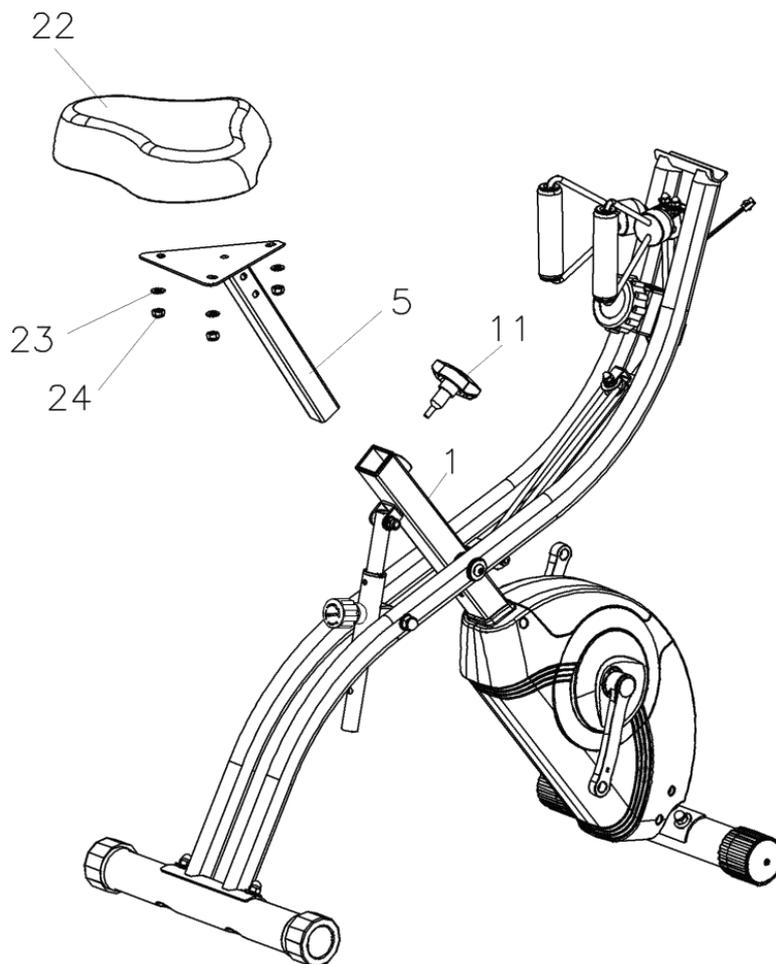
Passo 1:



Passo 2:

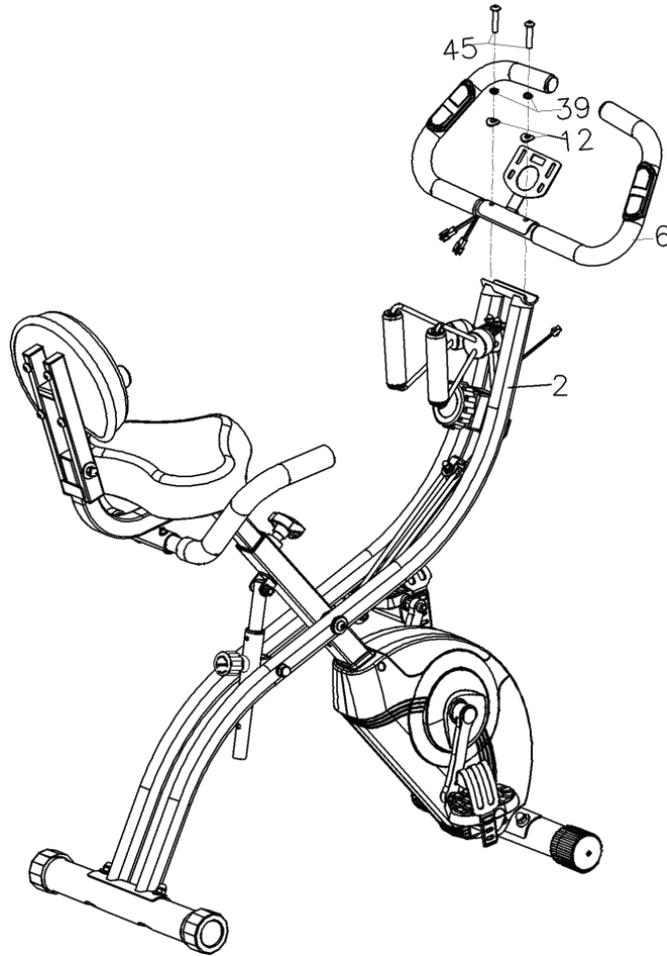


Passo 3:

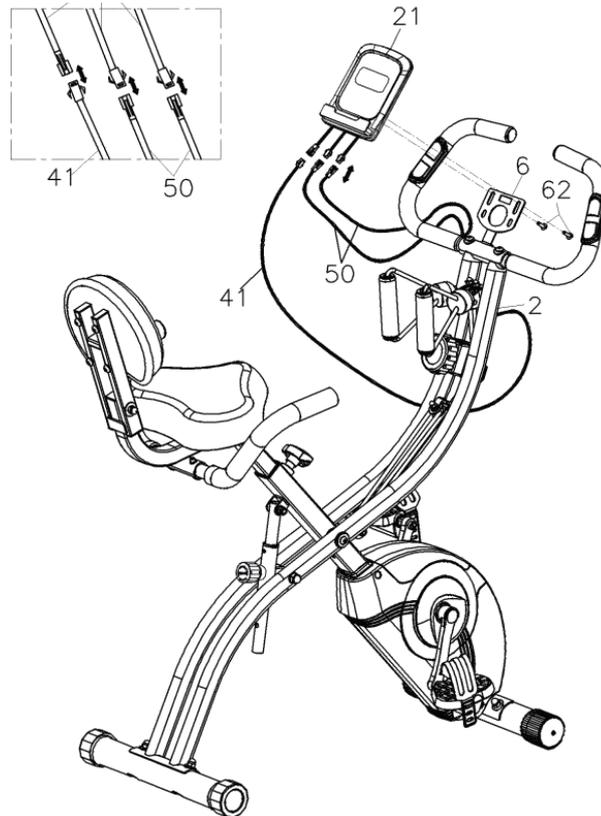




Passo 6:



Passo 7:



## La fase di riscaldamento

Questa fase vi aiuterà a far scorrere il sangue nel corpo e a far funzionare correttamente i muscoli. Ridurrà anche il rischio di crampi e lesioni muscolari. Si consiglia di eseguire alcuni esercizi di stretching come mostrato nelle seguenti figure. Ogni posizione deve essere mantenuta per circa 30 secondi, non forzare o tirare i muscoli durante un allungamento - se fa male, FERMATEVI.

### **1. Allungamento verso il basso**

Piegare leggermente le ginocchia e il corpo lentamente, lasciare che la schiena e le spalle si rilassino e prova a toccare le dita dei piedi. Mantenere la posizione per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte.

### **2. Allungamento flessori posteriori della coscia**

Sedersi su un cuscino pulito, quindi piegare il piede destro. Posizionare il piede sinistro contro l'interno coscia del piede destro. Provare a toccare le dita dei piedi. Mantenere per 10 ~ 15 secondi, ripetere per ogni piede 3 volte.

### **3. Allungamento piede e polpaccio**

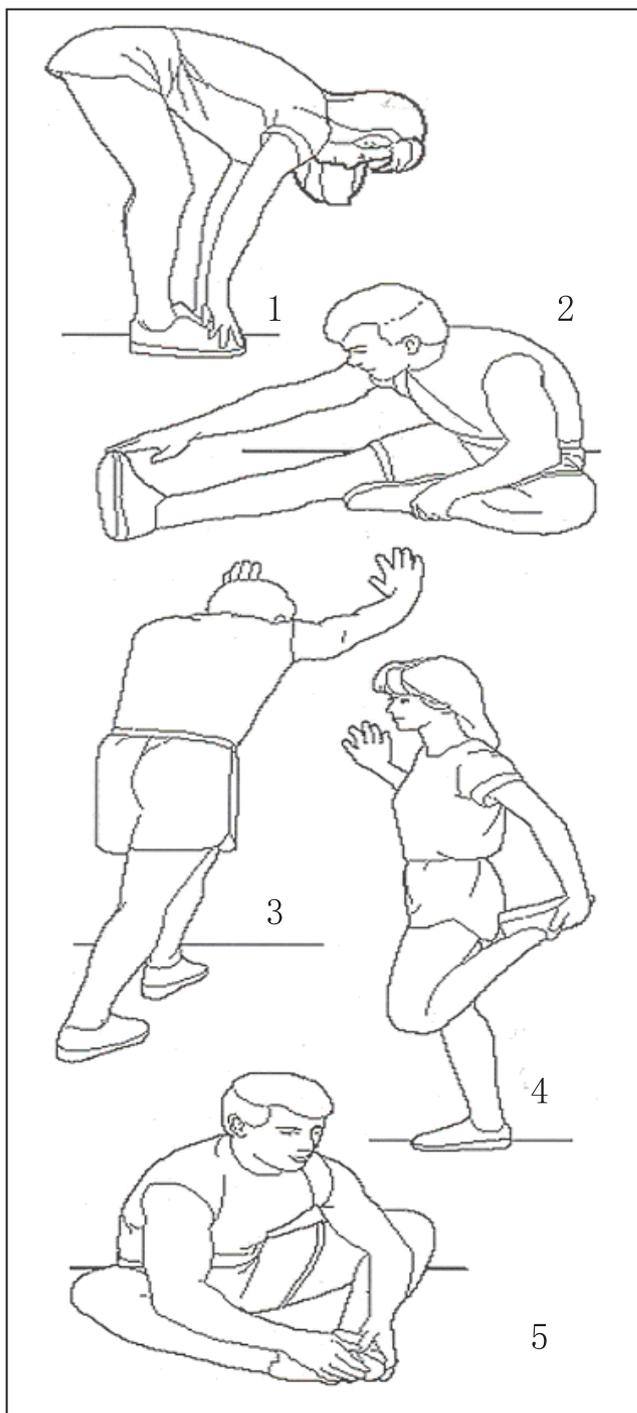
Mettersi in piedi e posizionare entrambe le mani su un muro o un albero, portare un piede dietro. Tenere il piede dietro e il tallone sul pavimento, quindi inclinarlo verso il muro o l'albero. Mantenere per 10 ~ 15 secondi, ripetere per ogni piede 3 volte.

### **4 Allungamento quadricipiti**

Poggiare la mano sinistra contro un muro o una scrivania per mantenere l'equilibrio. Quindi afferrare la caviglia con la mano destra e tirare il piede verso i glutei. Mantenere per 10 ~ 15 secondi, ripetere per ogni piede 3 volte.

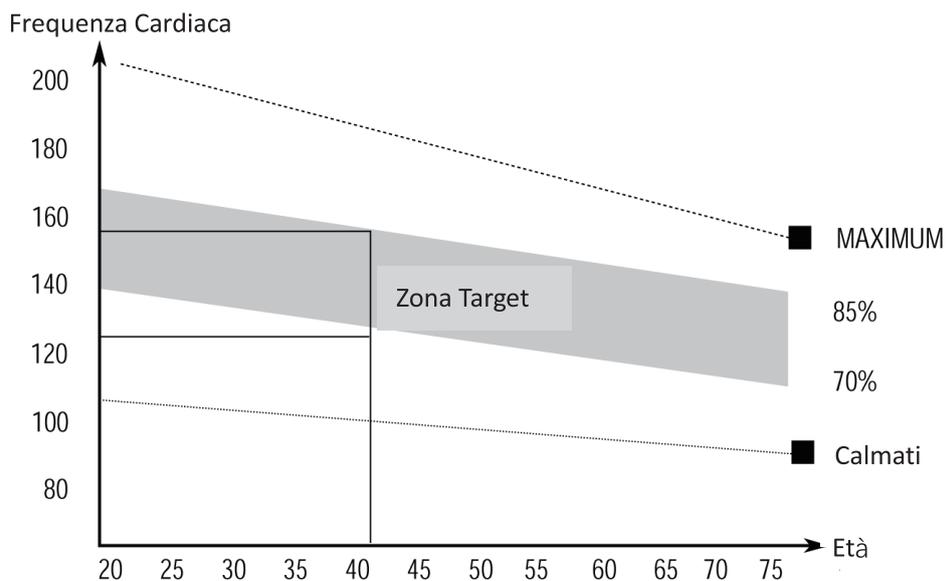
### **5. Allungamento dell'inguine**

Sedersi con le ginocchia flesse e le piante dei piedi unite. Tenere le caviglie piegate sui fianchi. Mantenere per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte.



## Fase di allenamento

Questa fase dovrebbe durare un minimo di 12 minuti sebbene la maggior parte delle persone inizino con circa 15-20 minuti. Dopo averla ripetuta facilmente più volte, potete aumentare l'intensità dell'allenamento. Dopo aver fatto esercizio per un certo periodo di tempo, il vostro battito cardiaco si avvicinerà alla posizione migliore nel grafico sottostante (parte ombreggiata)  
Nota: questo esercizio è valido per tutta la tua vita, non può essere imparato in una notte, quindi dovresti continuare a far pratica .



## Fase di recupero

Questa fase serve a far rilassare il sistema cardiovascolare e i muscoli. Questa è una ripetizione dell'esercizio di riscaldamento, ad es. riducendone il tempo, mantenendola per circa 5 minuti. Quindi ripetere la fase di esercizio, fare attenzione a non forzare o contrarre i muscoli. Quando si utilizzano attrezzi di fitness ellittici, non aumentare arbitrariamente l'intensità dell'allenamento. Cio' potrebbe provocare distorsioni ai muscoli delle gambe, il che significa che non potrete continuare ad allenarvi a lungo.

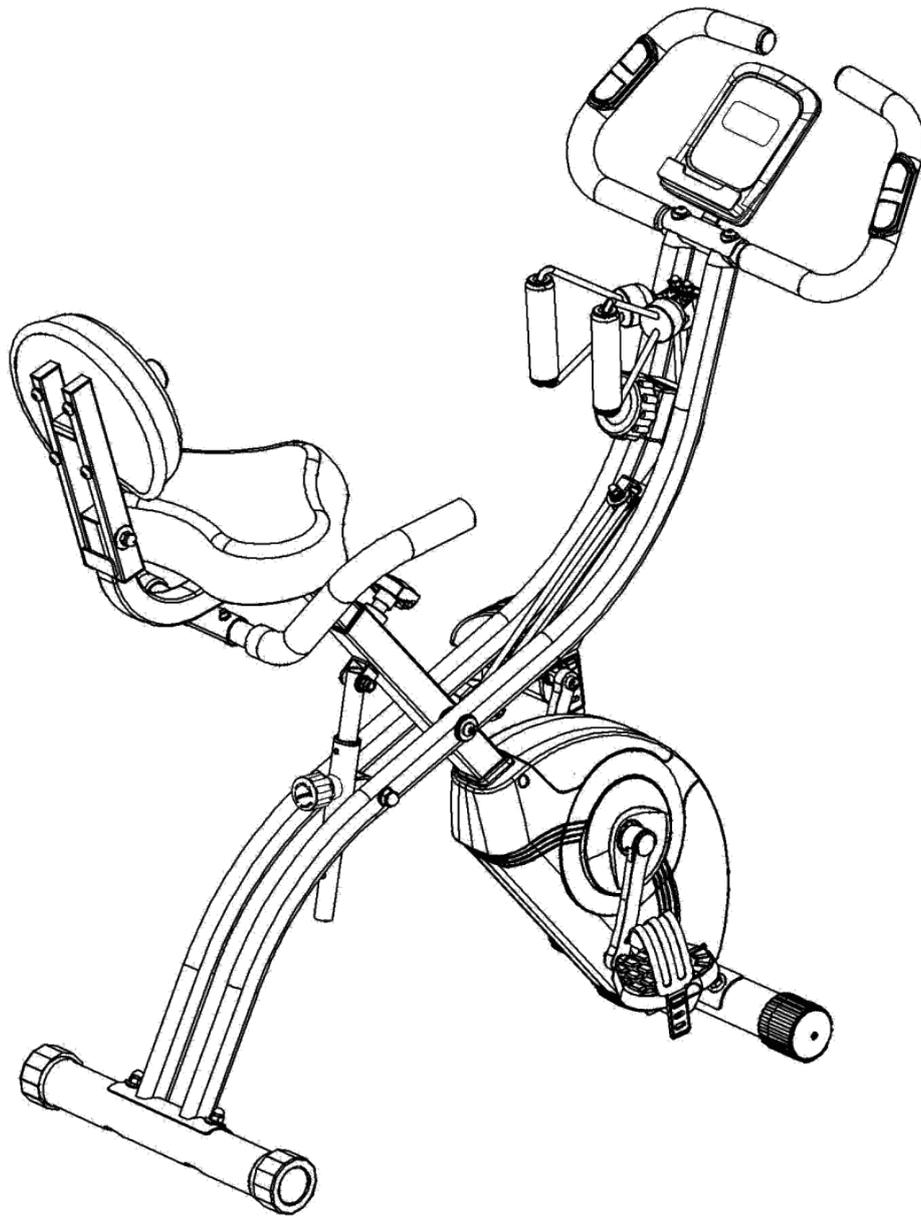
## Suggerimenti sull'attrezzatura

La regolazione del controllo di tensione può modificare la resistenza dell'attrezzatura, maggiore è la resistenza più difficile sarà la pedalata. Gli utenti possono utilizzare questo dispositivo per trovare una velocità adeguata.



## Lista componenti :

No	Descrizione	Qta'	No	Descrizione	Qta'
1	Telaio principale	1	33	Dado M10	1
2	Tubo supporto anteriore	1	34	Bullone M8x50	2
3	Tubo inferiore anteriore	1	35	Tappo interno	4
4	Tubo posteriore inferiore	1	36	Vite M8x75	1
5	Tubo sella	1	37	Tappo interno	1
6	Manubrio	1	38	Bullone M8x45	4
7	Cuscino sella	1	39	Rondella elastica D8	6
8	Telaio zaino	1	40	Zaino	1
9	Manubrio posteriore	1	41	Cavo sensore	1
10	Boccola tubo sella	1	42L\ R	Manovella L&R	2
11	Manopola	1	43L\ R	Pedale L&R	2
12	Rondella curva D8	8	44L\ R	Dado in nylon	2
13	Dado M8	6	45	Vite M8x35	2
14L/R	Cerchioni sinistro & destro	2	46	Asse	2
15	Bullone ST4.2*18	4	47	Gruppo corsa	1
16	Vite M8x38	1	48	Bullone M8x40	2
17	Vite M10x105	1	49	Spugna per manubrio	2
18	Spugna per manubrio	2	50	Frequenziometro	2
19	Perno tondo	4	51	Puleggia	7
20	Tappo piedini posteriori	2	52	Vite M6x40	2
21	Schermo	1	53	Rondella D6	3
22	Cuscino	1	54	Dado in nylon M6	1
23	Rondella D8	4	55	Vite M6x45	2
24	Nylon dado M8	6	56	Dado M6	2
25	Tappo cavo	4	57	Boccola tubo	1
26	Controllo di tensione	1	58	Tubo regolabile	1
27	Bullone M5x20	1	59	Manicotto tubo piccolo φ18xφ10.2x13	2
28	Rondella D5	1	60	Perno a sfera M16*18	1
29	Bullone M8x15	2	61	Tubo interno regolabile φ20	1
30	Rondella D8	8	62	Vite M5x10 φ8	2
31	Manicotto asse	4	63	Rondella D10	2
32	Albero girevole	1			



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

## IMPORTANT SAFETY INFORMATION

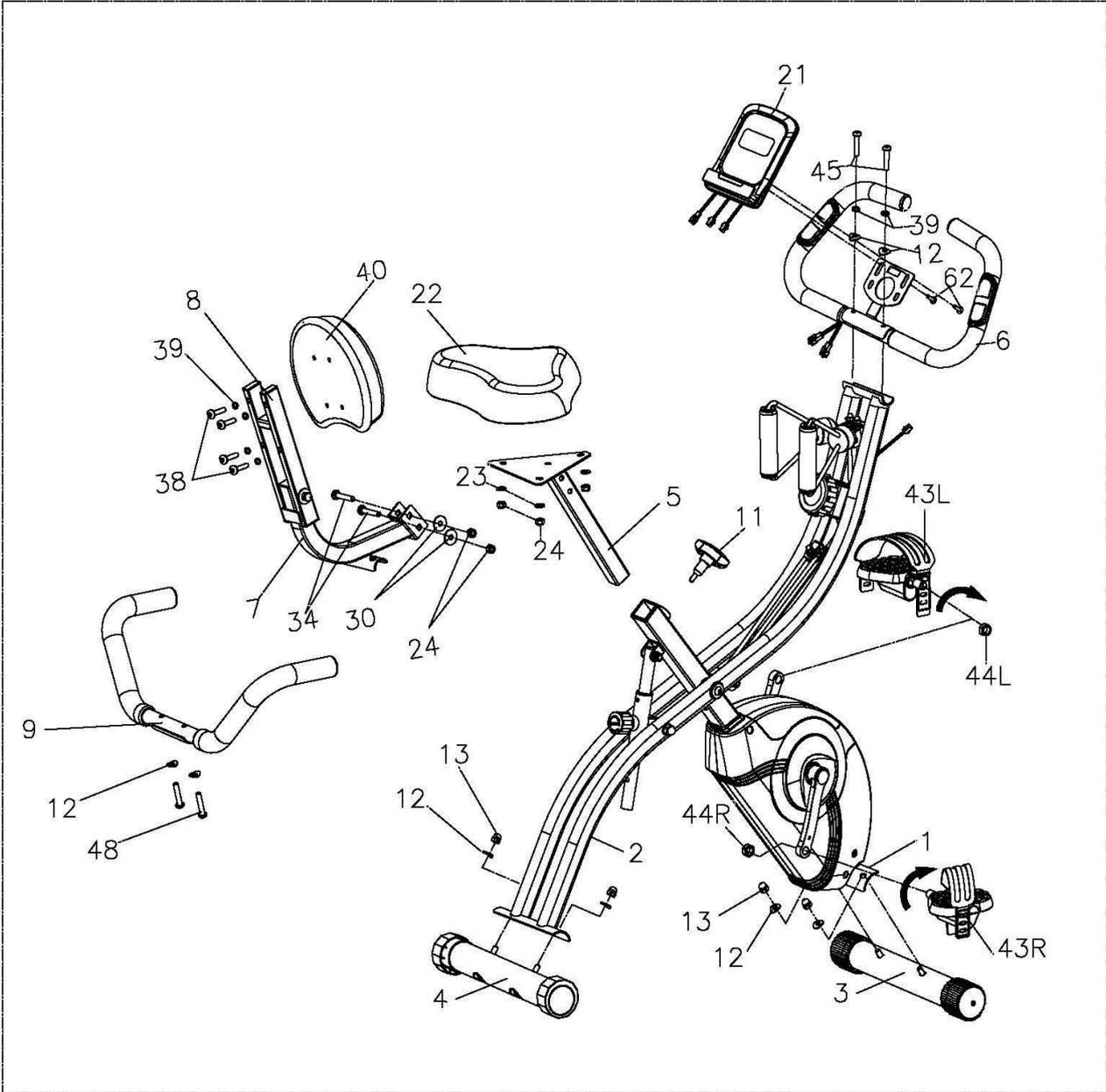
Please note the following items before assembling and using the equipment:

- 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 DRADWING:



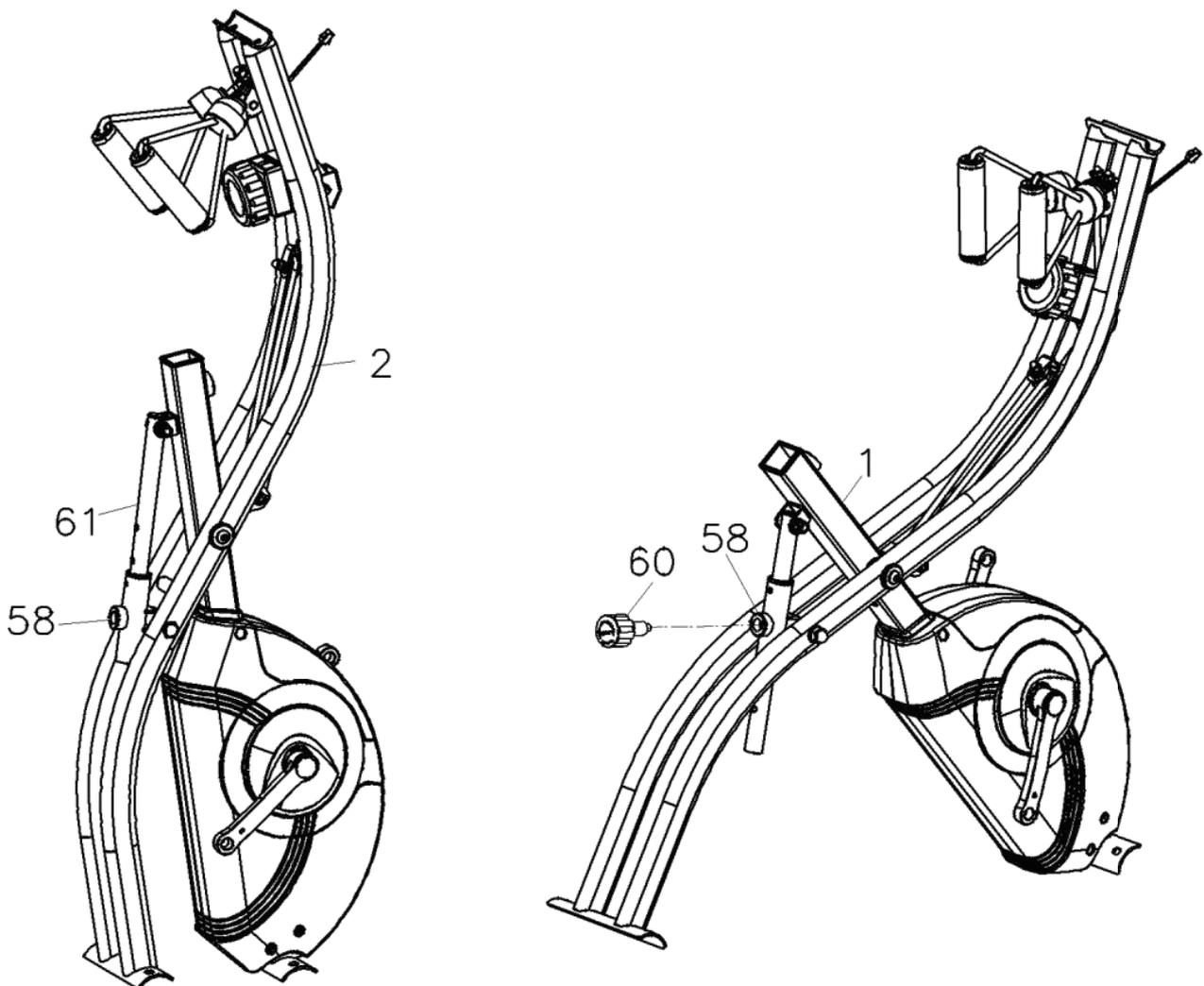
## Assembly Instructions

### 1. NOTICE:

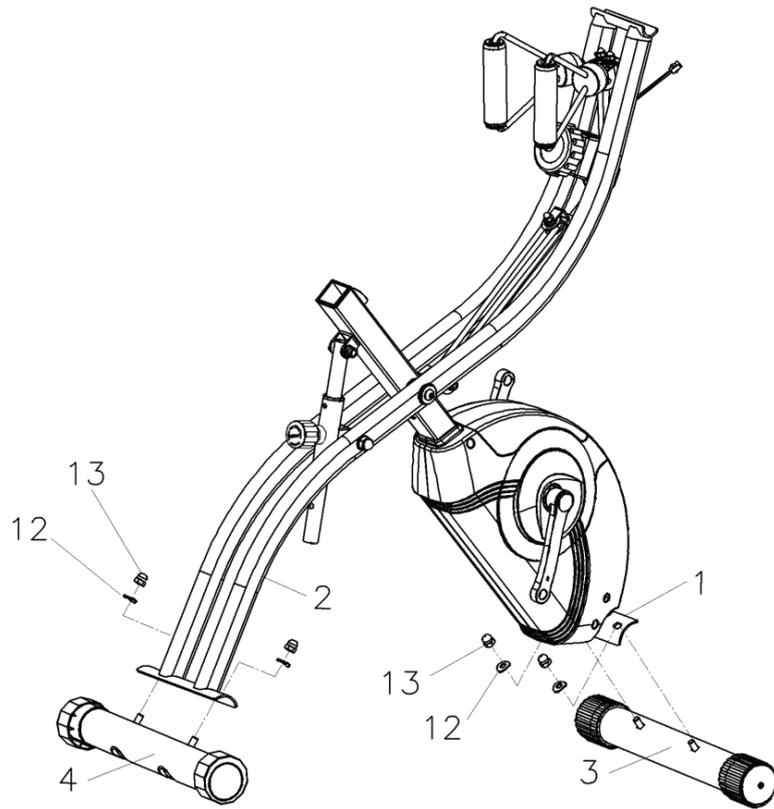
- A. Please make sure there has enough space around the machine before assembly
- B. Please use the provided tools or right tools by yourself.
- C. Check the parts and the hardware first.

### 2. Assembly instructions:

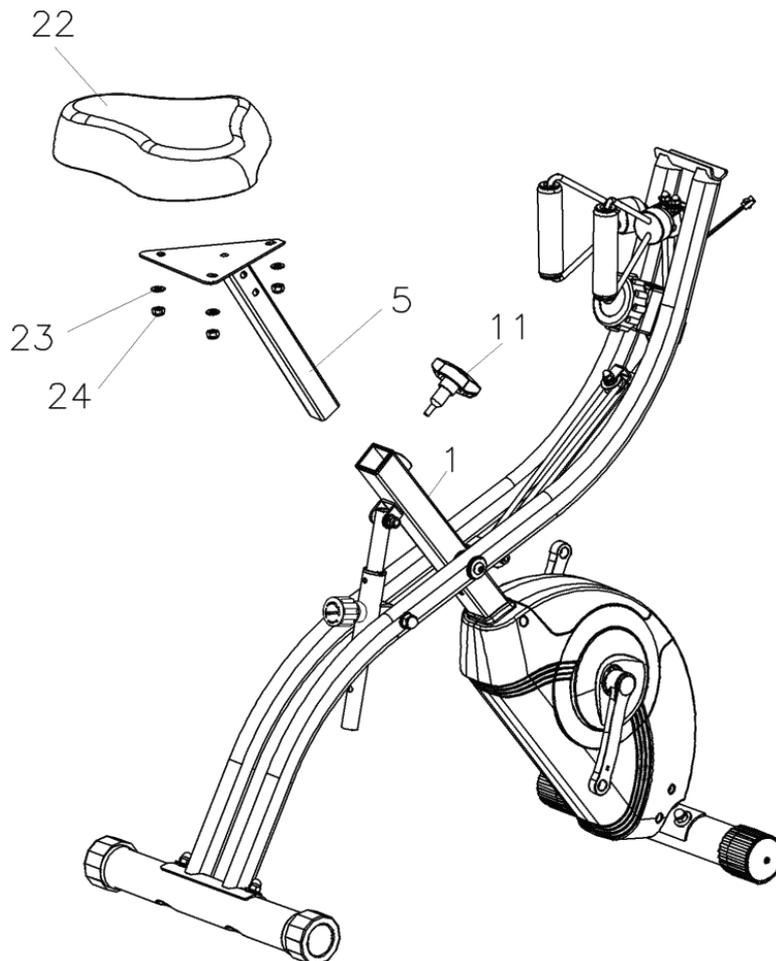
Step 1:



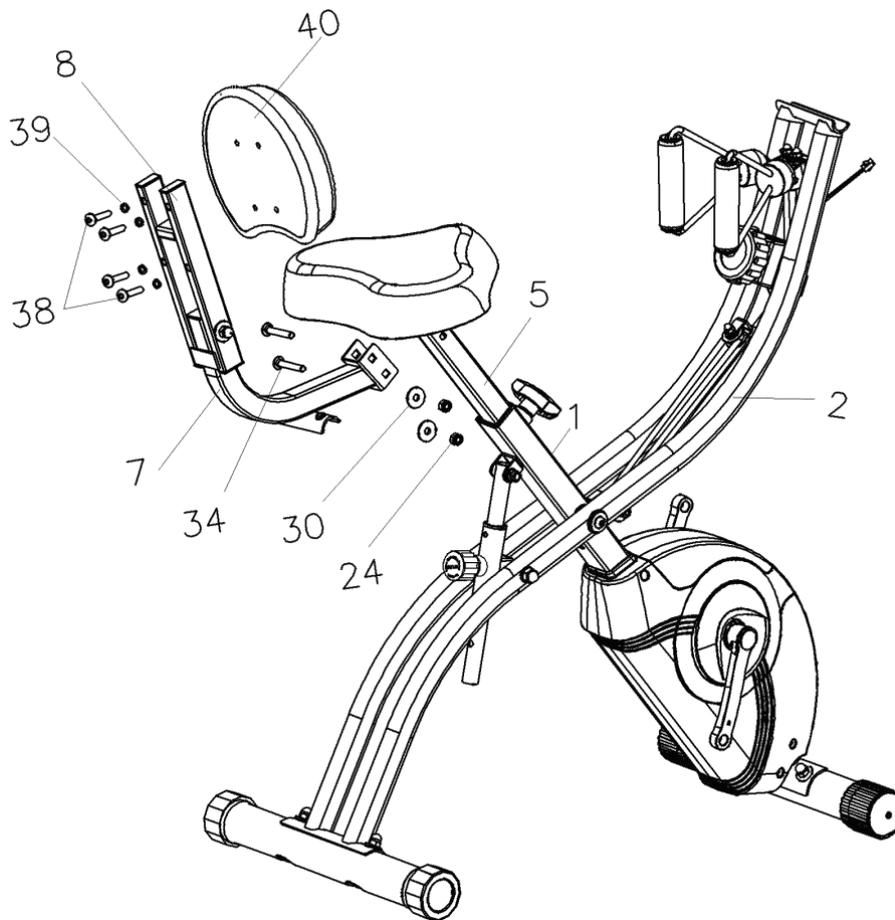
Step 2:



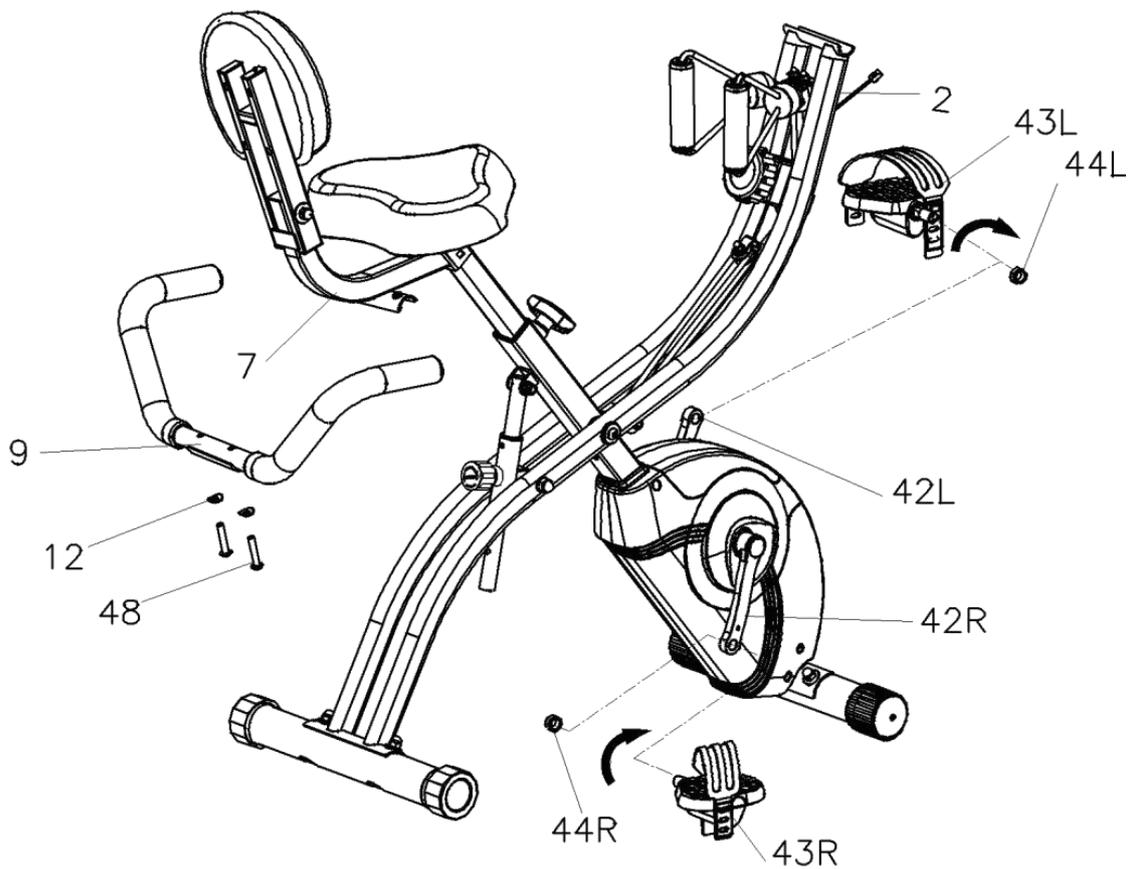
Step 3:



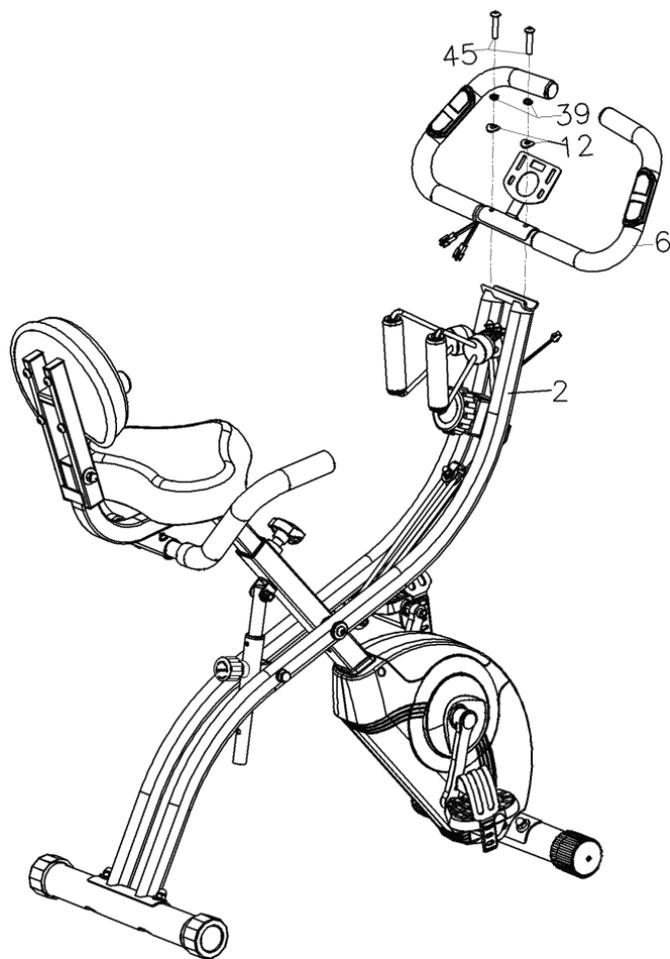
Step4:



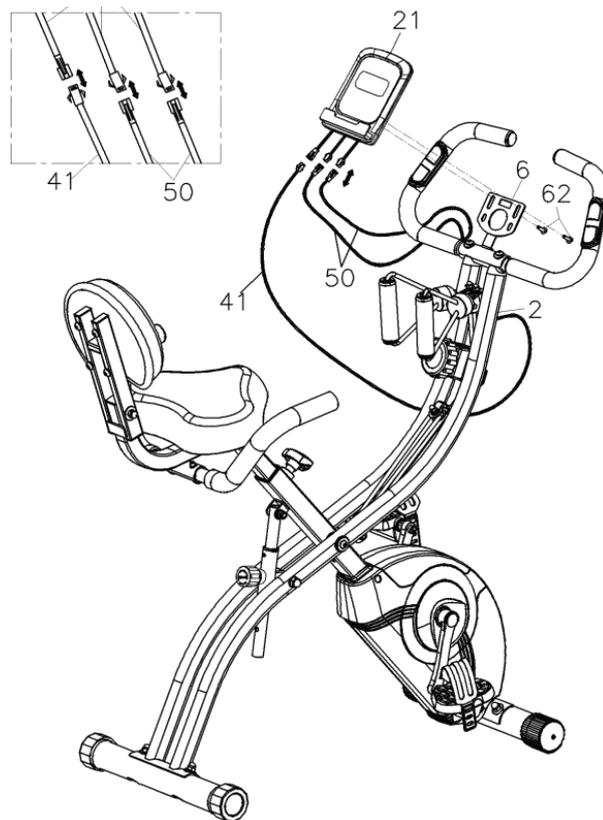
Step 5:



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**

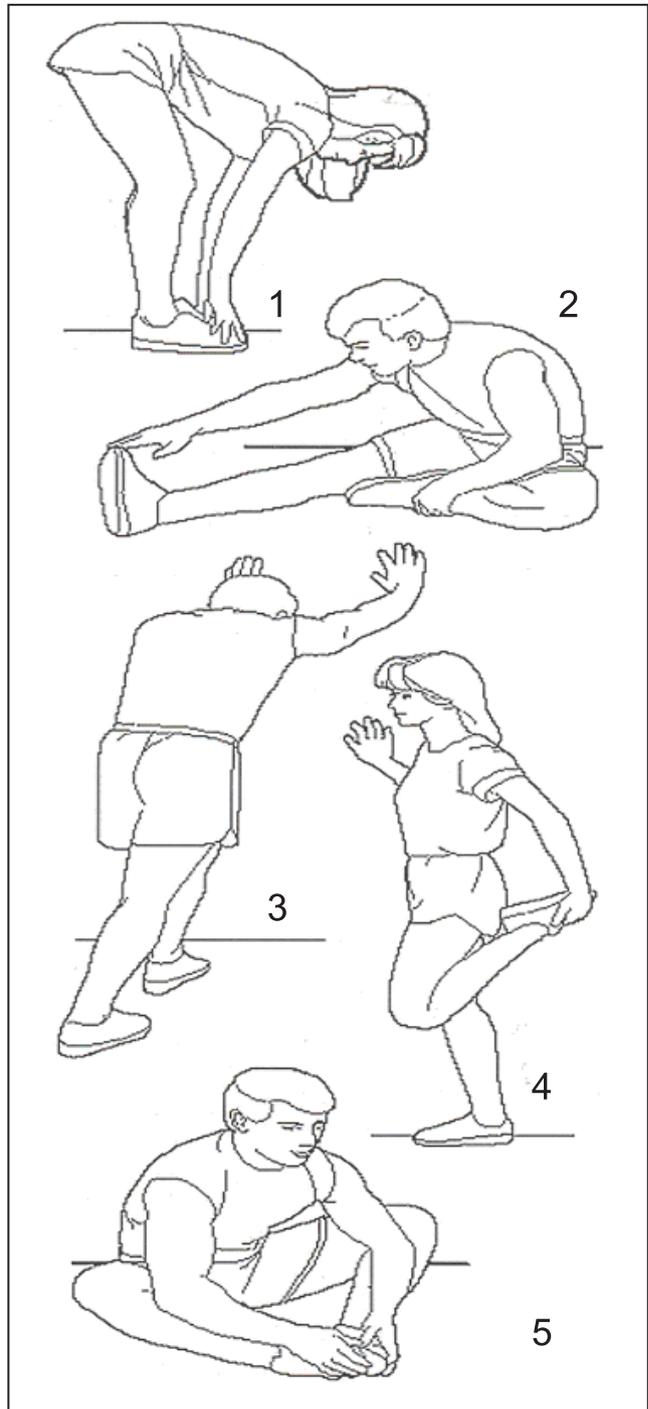
Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it's heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10 ~15 seconds, repeat each foot 3 times.

### **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.

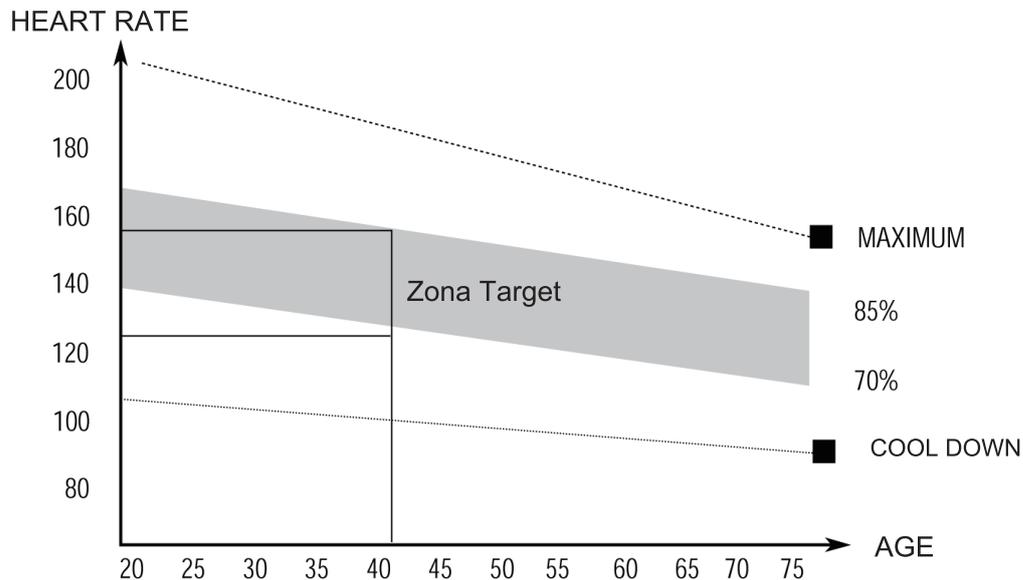
### **5. Groin Stretch**

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.

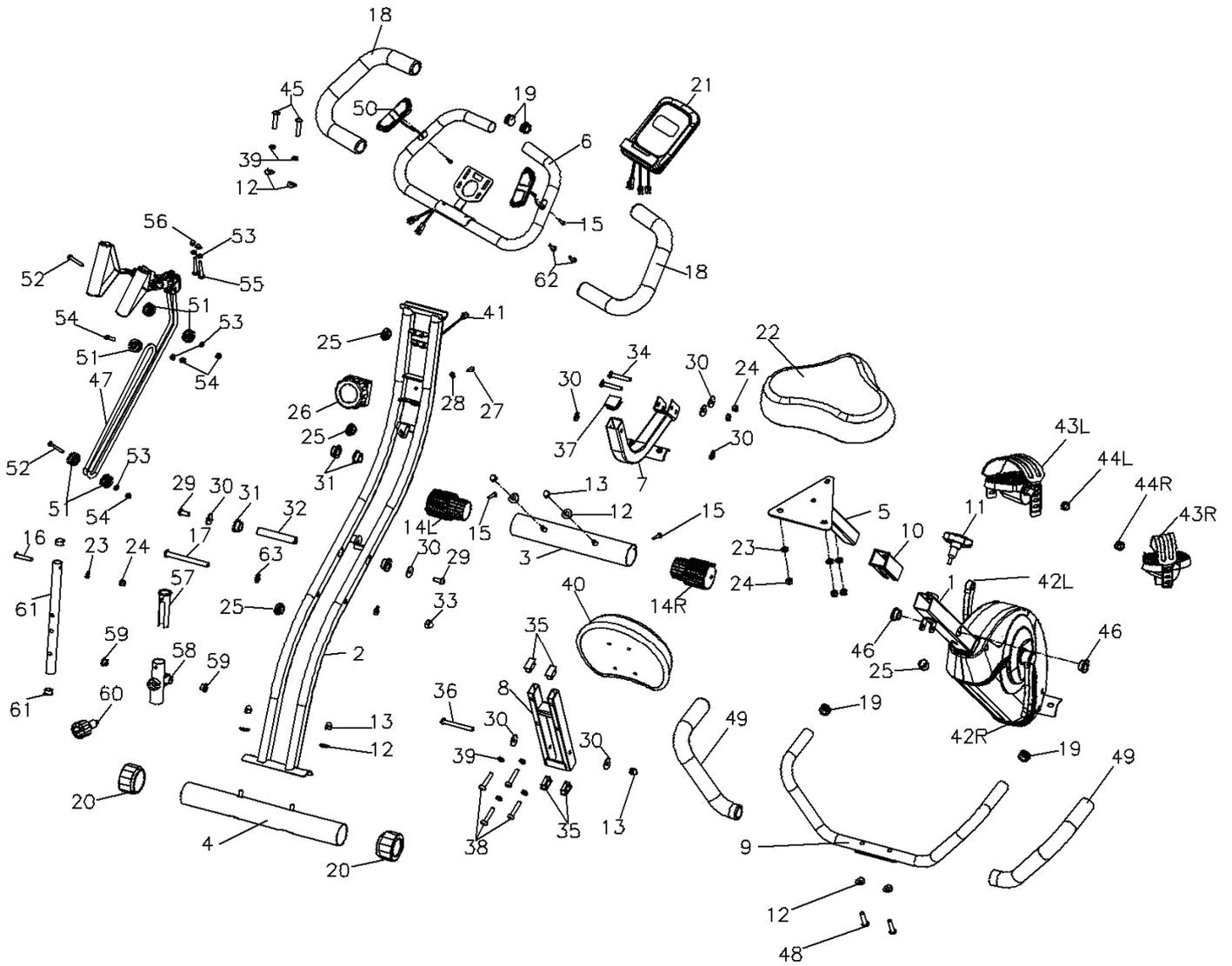
When using elliptical fitness exercises, please don't increase training intensity arbitrarily. It may make your leg muscles sprain, which means you can't continue exercising for a long time.

## 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 $\varphi 18 \times \varphi 10.2 \times 13$	2
28	Washer D5	1	60	Ball pin M16*18	1
29	Bolt M8x15	2	61	Inner adjust tube $\varphi 20$	1
30	Washer D8	8	62	Screw M5×10 $\Phi 8$	2
31	Axis sleeve	4	63	Washer D10	2
32	Revolving shaft	1			