

READ AND SAVE THIS INSTRUCTION FOR FUTURE USE

**ASSEMBLY INSTRUCTION**

# IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

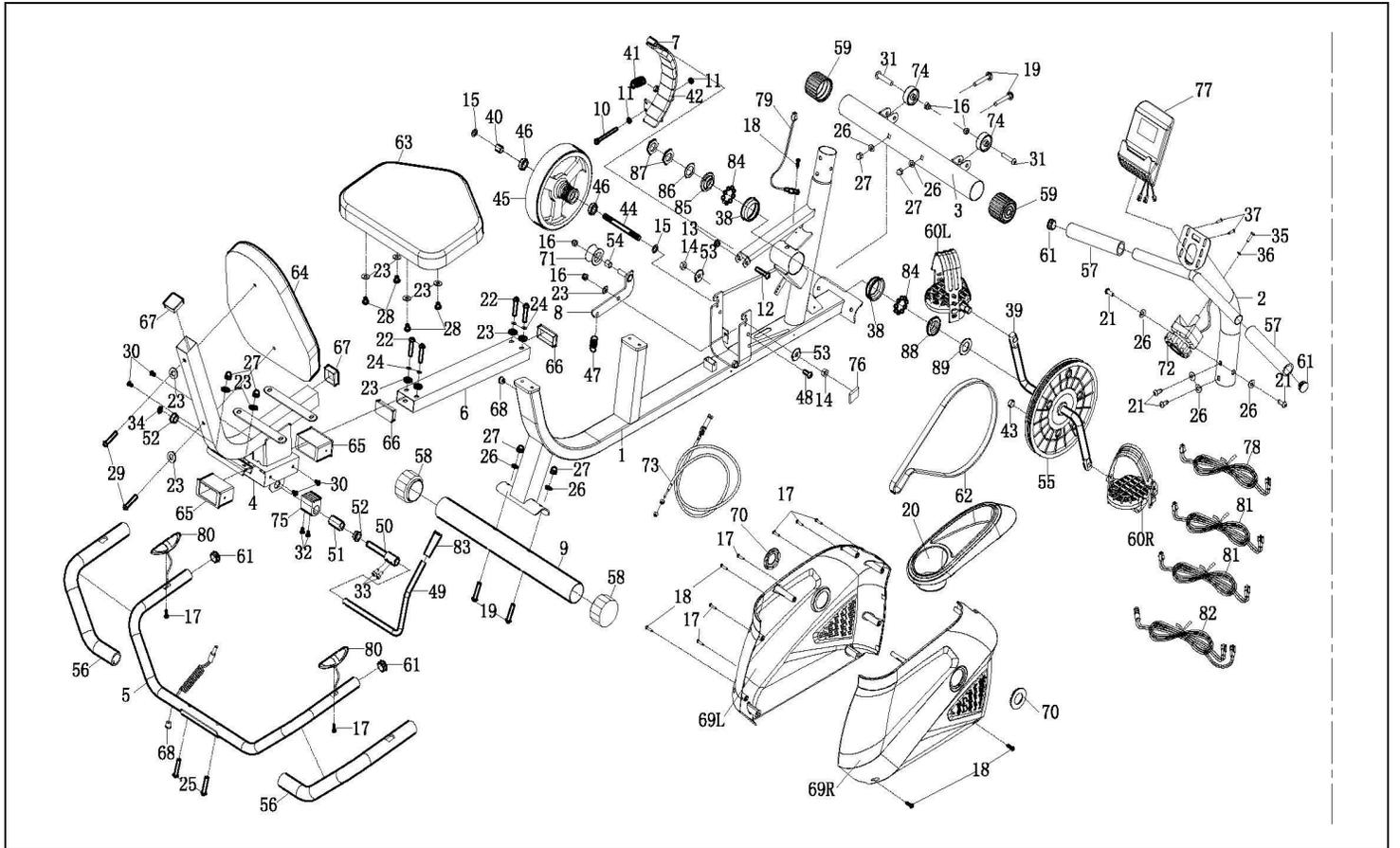
A Efitment la vostra sicurezza è la nostra massima priorità e per assicurarvi che voi e il prodotto siate in perfetta forma, vi invitiamo a leggere tutte le istruzioni prima di montare e utilizzare il vostro nuovo macchinario Efitment. Non saltare, sostituire o modificare gli step o le procedure qui riportati, poiché ciò potrebbe causare lesioni personali e invalidare la garanzia.

1. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, consultare il proprio medico per determinare se si hanno condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la propria salute e sicurezza, o impedire l'utilizzo corretto del macchinario. Il consiglio del medico è essenziale se si stanno assumendo farmaci che possono influenzare la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
2. Siate consapevole dei segnali del vostro corpo. Un esercizio incorretto o eccessivo può danneggiare la vostra salute. Interrompere l'esercizio se si manifesta uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini o nausea. Se si verifica una di queste condizioni, consultare il proprio medico prima di continuare con il programma di allenamento.
3. Questa attrezzatura è destinata esclusivamente all'uso da parte di adulti. Tenere i bambini e gli animali domestici lontano dall'attrezzatura. NON lasciare i bambini incustoditi nella stessa stanza con il macchinario.
4. Utilizzare l'attrezzatura su una superficie solida e in piano, con una cover protettiva per il pavimento o la moquette. Per garantire la sicurezza, l'attrezzatura dovrebbe avere almeno 2 piedi di spazio libero tutt'intorno.
5. Verificare di disporre di tutti i componenti e gli strumenti elencati. Si prega di notare che alcuni componenti sono pre-assemblati per rendere il processo di assemblaggio semplice e veloce.
6. Utilizzare sempre l'attrezzatura come previsto. Se si rilevano componenti difettosi durante l'assemblaggio o il controllo dell'attrezzatura, o se si sentono rumori anomali durante l'esercizio, interrompere immediatamente l'uso e non utilizzare fino a quando il problema non è stato risolto.
7. Indossare sempre indumenti appropriati durante l'allenamento. Non indossare indumenti che possano rimanere incastrati nel macchinario.
8. Tenere le mani e altri oggetti lontani da tutte le parti in movimento.
9. Il peso massimo consentito è 110 kg.
10. Fare attenzione quando si solleva e si sposta l'attrezzatura. Utilizzare sempre una tecnica di sollevamento adeguata e richiedere assistenza quando necessario.
11. L'attrezzatura è destinata all'uso in condizioni fresche e asciutte. Evitare di conservarla in aree estremamente fredde, calde o umide poiché ciò potrebbe causare corrosione e altri problemi correlati.
12. Questa attrezzatura è progettata e pensata solo per uso interno, non per uso commerciale.

**CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI**

**⚠ AVVERTENZA:** Questo prodotto può esporre l'utente a una o più sostanze chimiche note allo Stato della California che causano cancro e difetti alla nascita o danni alla riproduzione.

## DIAGRAMMA ESPLOSO



# Elenco delle parti

No.	Descrizione	Qta'.
1	Telaio principale	1
2	Montante anteriore	1
3	Stabilizzatore anteriore	1
4	Telaio cuscino	1
5	Manubrio	1
6	Tubo regolazione sedile	1
7	Piastra magnetica	1
8	Collegamento del giunto	1
9	Stabilizzatore posteriore	1
10	Bullone esagonale M6*70	1
11	Dado esagonale M6	2
12	Bullone esagonale M6*70	1
13	Dado in plastica M8 S13	1
14	Dado esagonale sottile M10*1*H5	2
15	Dado sottile conico M10*1*H4	2
16	Dado in plastica M8 S13	4
17	Vite ST4.2*20	8
18	Vite ST4.2*20	5
19	Bullone di supporto M8*60,8,20	4
20	Cover superiore	1
21	Bullone M8*20 dentato S5	4
22	Bullone M8*45,20,S5	4
23	Rondella piatta Ø8* Ø16*1.5	13
24	Rondella elasticaØ8	4
25	Bullone di supporto M8*42	2
26	Rondella ad arco Ø8* Ø16*1.5	8
27	Dado cieco M8	6
28	Bullone M8*16,S5	4
29	Bullone M8*50,20,S5	2
30	Vite M5*8	4
31	Vite M8*38, 15-S5	2
32	Vite M5*15	2
33	Vite M6*15 S5	2
34	Rondella di sicurezza per albero	1

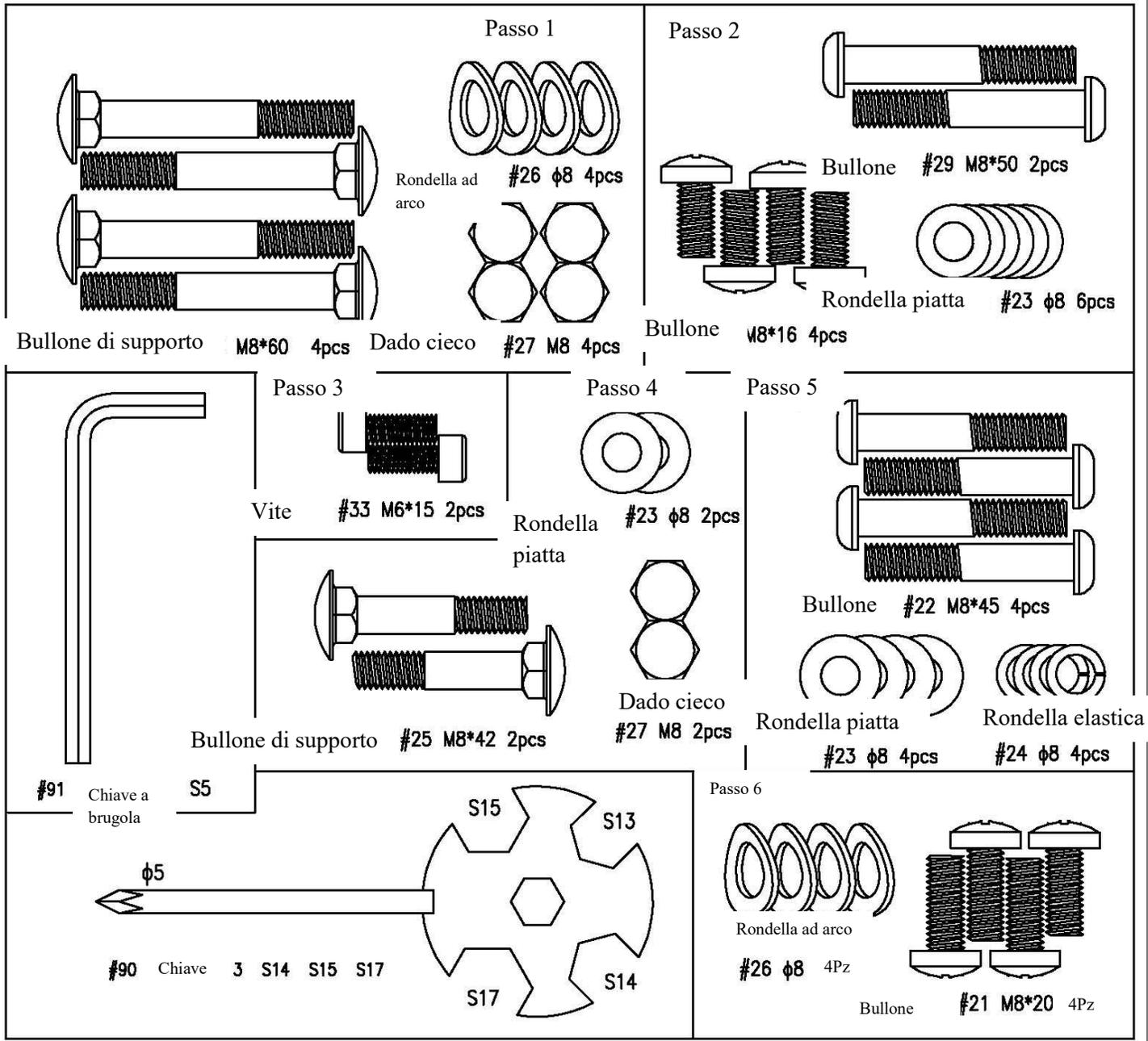
No.	Descrizione	Qta'.
37	Bullone M5*10 dentato	2
38	Involucro cuscinetto Ø56*15.5	2
39	Pedivella 140*220 1/2	1
40	Spaziatore volano 16*10.2*17	1
41	Molla di tensione 18*48	1
42	Magnete nero 40*25*10	9
43	Magnete rotondo 15*6	1
44	Ruota inerziale 10*125*M10*1*17	1
45	Volano esterno magnetico 200*72.5/3kg	1
46	Cuscinetto 6000Z	2
47	Molla di tensione 18*48	1
48	Bullone a tappo 9.8*4*M8*15	1
49	Leva del freno 12*380	1
50	Albero eccentrico 12*105	1
51	Ruota eccentrica 20*38	1
52	Gruppo boccola 23*12.2*11	2
53	Rondella di sicurezza 30*2	2
54	Spaziatore del giunto 16*10.2*10	1
55	Puleggia 240/J6	1
56	Maniglia di spugna 3*33*450	2
57	Maniglia di spugna 3*33*160	2
58	Tappo di chiusura	2
59	Tappo di chiusura	2
60L/R	Pedale	1
61	Tappo di chiusura rotondo 25*1.5 tubo	4
62	Nastro in pelle 370 PJ6	1
63	Cuscino sedile 360*280*40	1
64	Cuscino schienale380*290*40	1
65	Manicotto 80*40*1.5 tubo	2
66	Tappo di chiusura	2
67	Tappo di chiusura	2
68	Tappo	2
69L/R	Cover nastro	1
70	Perno manovella	2

35	Bullone M5*45 dentato	1
36	Rondella ad arco 20*6*1	1
73	Cavo di tensione 760mm	1
74	Ruota di trasporto 41*8.5*20	2
75	Blocco freno 40*38*32	1
76	Cuscinetto EV 40*20*3	1
77	Computer	1
78	Cavo posteriore 1 600mm	1
79	Cavo del sensore 500mm con sedile	1
80	Sensore per rilevazione polso	2
81	Cavo per rilevazione polso 1	2
82	Cavo per rilevazione polso 2	1

71	Giunto ad arco Ø 43.5*25 include cuscinetto da 6000	1
72	Manopola di tensione 280mm cavo	1
83	Gruppo del freno 24*77*foro 12	1
84	Cuscinetto Ø46*8	2
85	Due dadi scanalati Ø46*12 dentati a	1
86	Rondella di sicurezza Ø46*2	1
87	Dado esagonale 32*32*4	2
88	Dado a tre fessure Ø46*12	1
89	Rondella Ø40.5*3	1
90	Chiave S=13 14 15 17 Ø5	1
91	Chiave a brugola S5	1

# CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

## SF-RB034

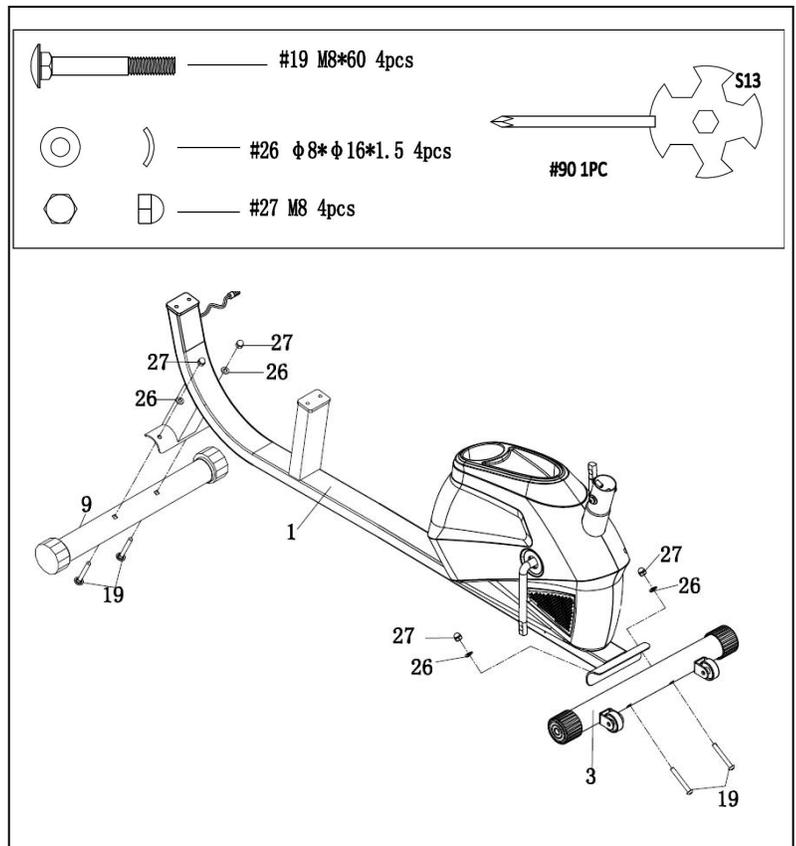


# MONTAGEANLEITUNG

## Passo 1:

Fissare lo **stabilizzatore anteriore (n. 3)** al **telaio principale (n. 1)** utilizzando 2 **bulloni di supporto (n. 19)**, 2 **rondelle ad arco (n. 26)** e 2 **dadi ciechi (n. 27)**. Stringere con la **chiave (No.90)**.

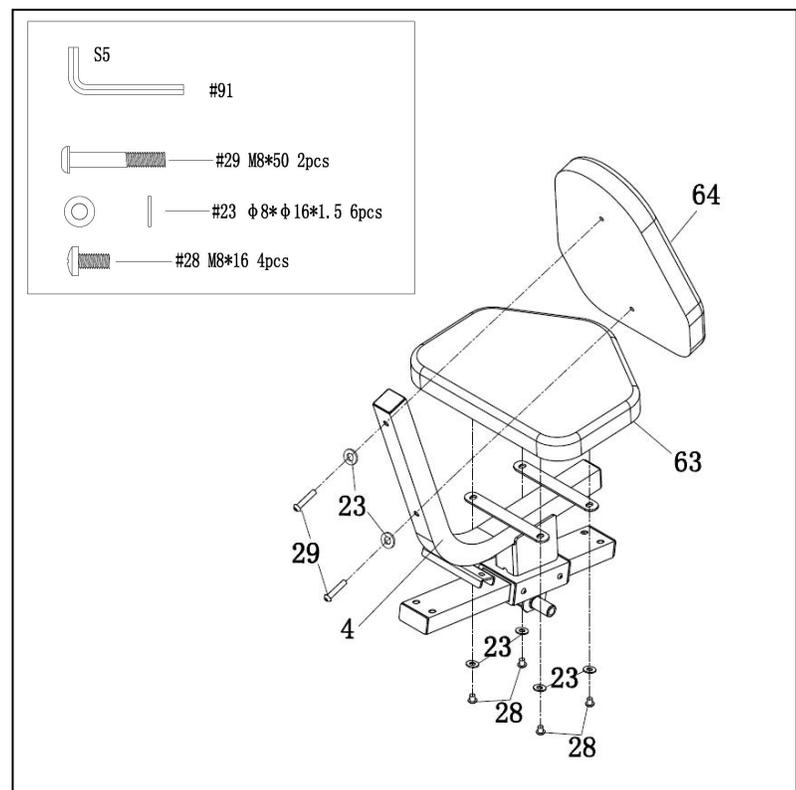
Fissare lo **stabilizzatore posteriore (n. 9)** al **telaio principale (n. 1)** utilizzando 2 **bulloni di supporto (n. 19)**, 2 **rondelle ad arco (n. 26)** e 2 **dadi ciechi (n. 27)**. Stringere con la **chiave (No.90)**.



## Passo 2:

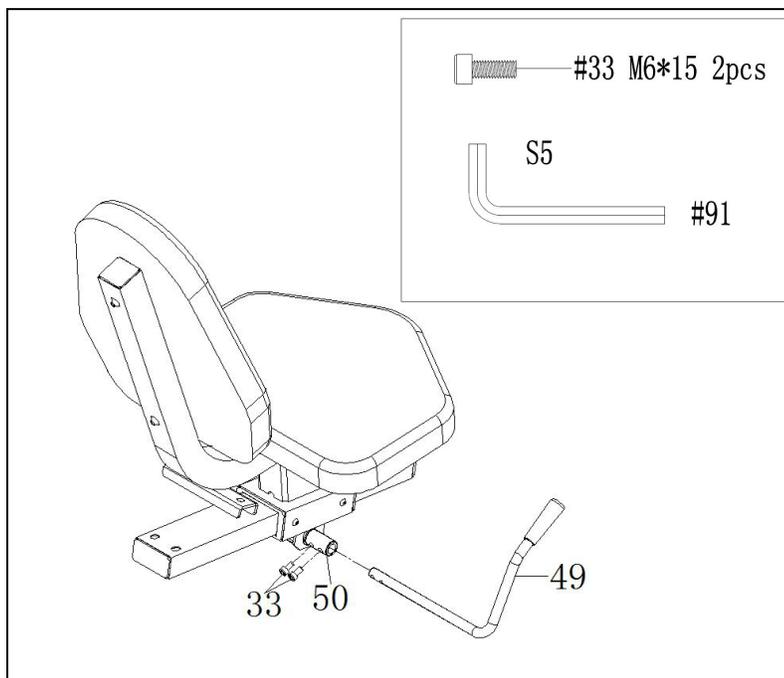
Fissare il **cuscino del sedile (n. 63)** al **telaio del cuscino (n. 4)**, assicurandosi che il lato corretto sia rivolto verso l'alto, utilizzando 4 **bulloni (n. 28)** e 4 **rondelle piatte (n. 23)**. Stringere con la **chiave a brugola (n ° 91)**.

Fissare il **cuscino dello schienale (n. 64)** al **telaio del cuscino (n. 4)** utilizzando 2 **bulloni (n. 29)** e 2 **rondelle piatte (n. 23)**. Stringere con la **chiave a brugola (n ° 91)**.



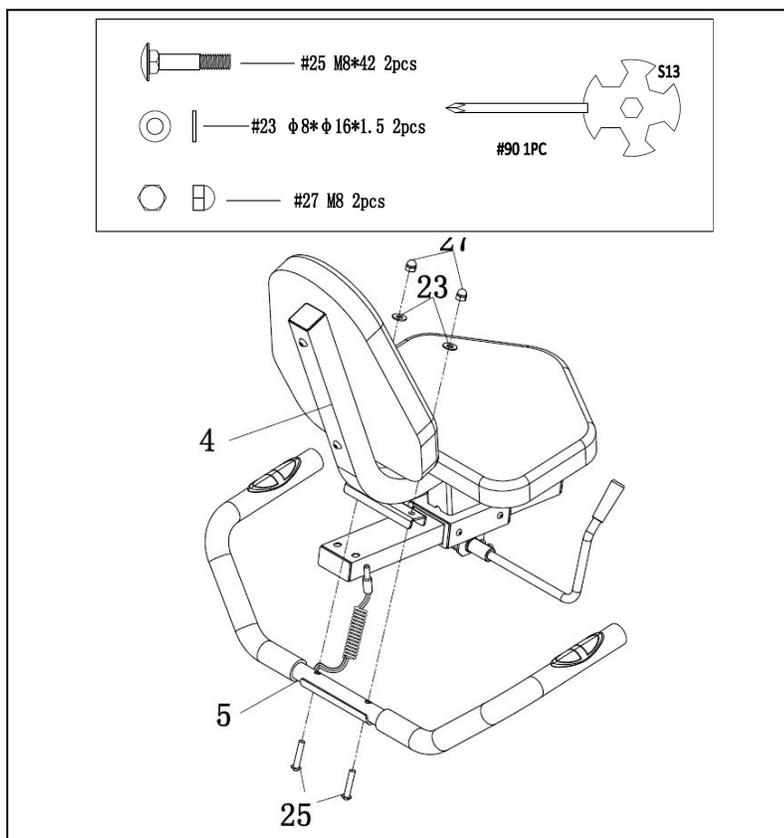
### Passo 3:

Inserire la **leva del freno (n. 49)** nel foro dell'**albero eccentrico (n. 50)**, assicurandosi di rivolgere il lato corretto verso l'alto, quindi bloccare con 2 **viti (n. 33)**. Stringere con la **chiave a brugola (n ° 91)**.



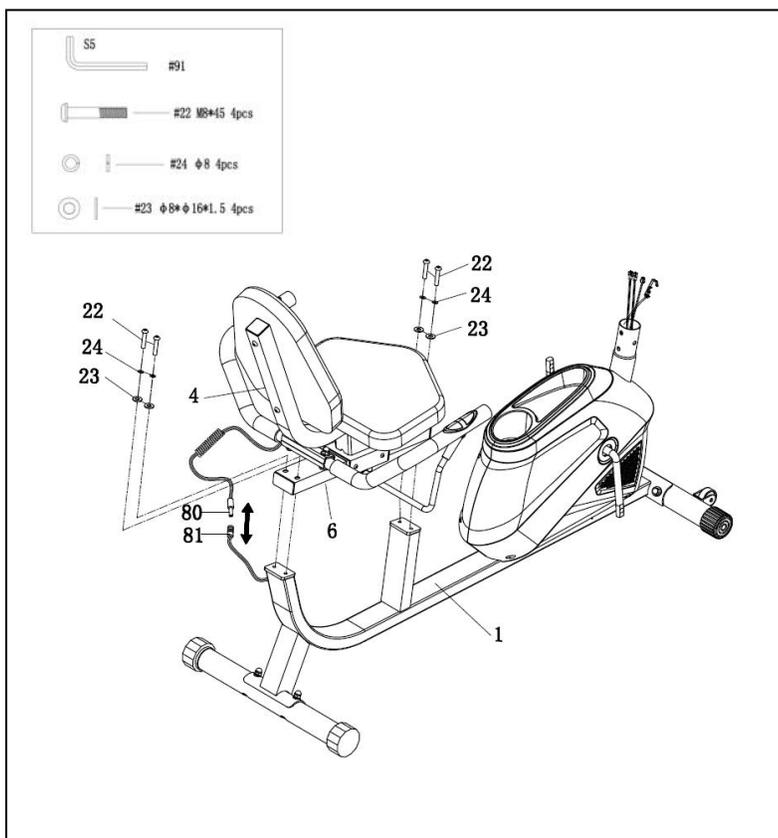
### Passo 4:

Fissare il **manubrio (n. 5)** al **telaio del cuscino (n. 4)** utilizzando 2 **bulloni di supporto (n. 25)**, 2 **rondelle piatte (n. 23)** e i 2 **dadi ciechi (n. 27)**. Stringere con la **chiave (No.90)**.



### Passo 5:

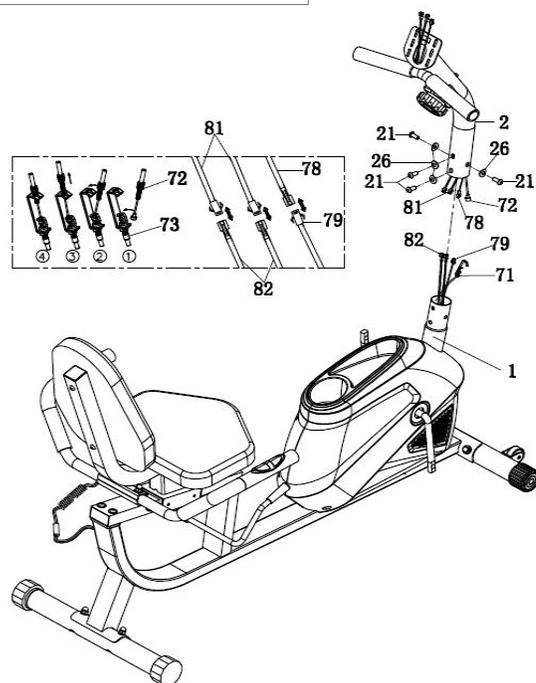
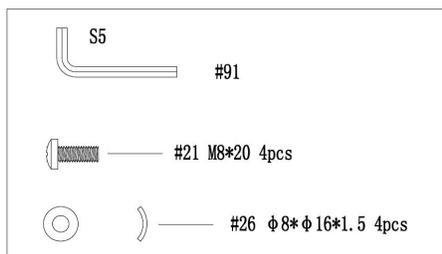
Fissare il **telaio del cuscino (n. 4)** al **telaio principale (n. 1)** utilizzando 4 **bulloni (n. 22)**, 4 **rondelle elastiche (n. 24)** e 4 **rondelle piatte (n. 23)**. Stringere con la **chiave a brugola (n ° 91)**. Quindi collegare il **sensore di rilevamento del polso (n. 80)** con il **cavo di rilevamento del polso (n. 81)**.



### Passo 6:

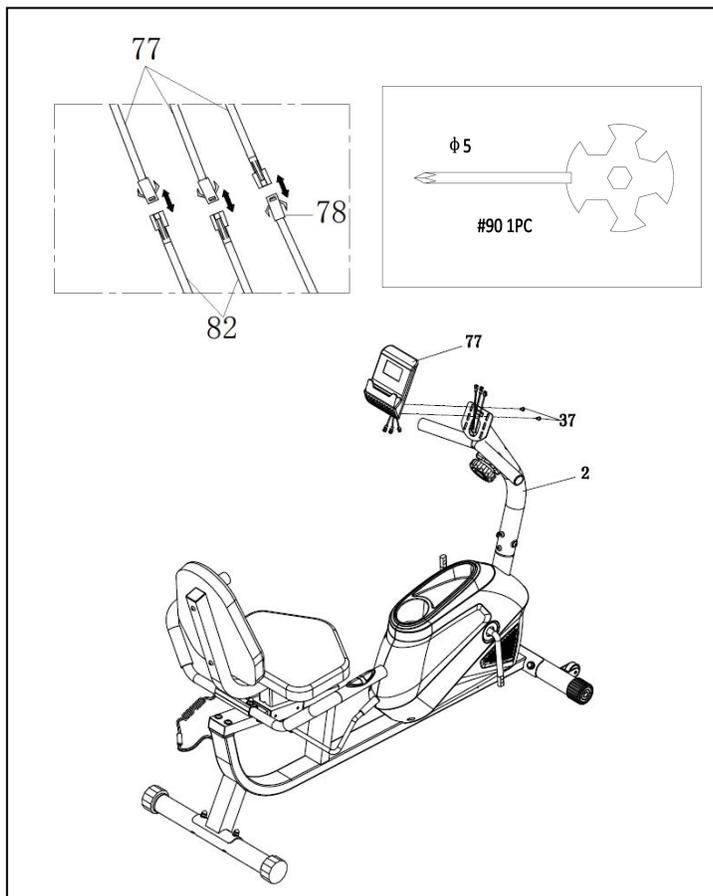
Impostare la **manopola di tensione (N ° 72)** al livello 1 per assicurarsi che il cavo sia alla sua lunghezza massima. Inserire il cavo della **manopola di tensione (N. 72)** nel **cavo di tensione (N. 73)** come mostrato. Quindi collegare la **cavo posteriore (n. 78)** con il **cavo del sensore (n. 79)** e collegare 2 **cavi per rilevamento del polso (n. 81)** con 2 **cavi per rilevamento del polso (n. 82)** come mostrato in figura.

Fissare il **montante anteriore (n. 2)** al **telaio principale (n. 1)**, assicurandosi di allineare i fori delle viti, utilizzando 4 **bulloni (n. 21)** e 4 **rondelle ad arco (n. 26)**, stringere con la **chiave a brugola (n. 91)**.



### Passo 7:

Collegare 3 cavi del **computer (n. 77)** con 2 **cavi per rilevazione del polso (n. 82)** e il **cavo posteriore (n. 78)** uno ad uno. Quindi collegare il **computer (n. 77)** al **montante anteriore (n. 2)** utilizzando 2 **bulloni (n. 37)**. Stringere con la **chiave (No.90)**.



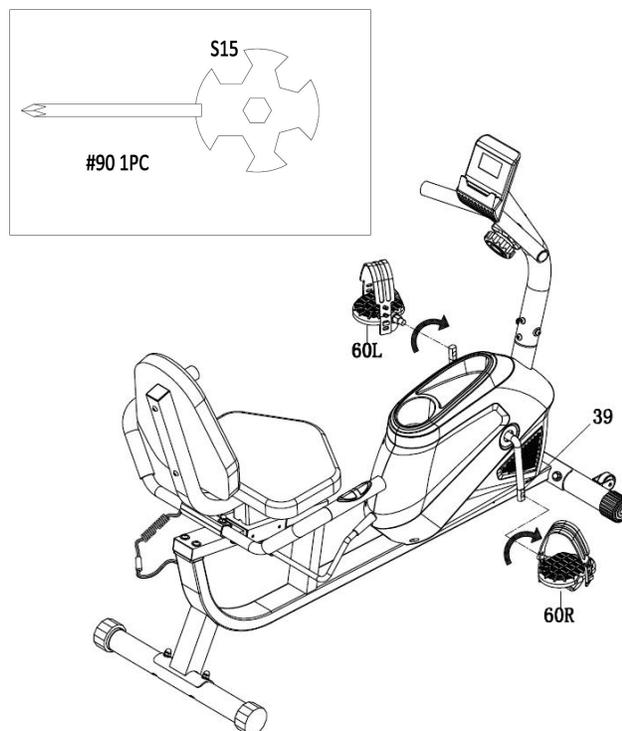
### Passo 8:

Collegare i **pedali (n. 60L / R)** alla **pedivella (n. 39)**.

**Pedale sinistro:** allineare il **pedale sinistro (n. 60L)** con la **pedivella sinistra (n. 39)** a 90 gradi e inserire, senza sforzare, il pedale nella pedivella. Ruotare il pedale in senso antiorario il più saldamente possibile con la mano, quindi stringerlo con la **chiave (n. 90)**.

**Pedale destro:** allineare il **pedale destro (n. 60R)** con la **pedivella destra (n. 39)** a 90 gradi e inserire, senza sforzare, il pedale nella pedivella. Ruotare il pedale in senso orario il più saldamente possibile con la mano, quindi stringerlo con la **chiave (n. 90)**.

*Assemblaggio completato!*



## REGOLARE IL SEDILE

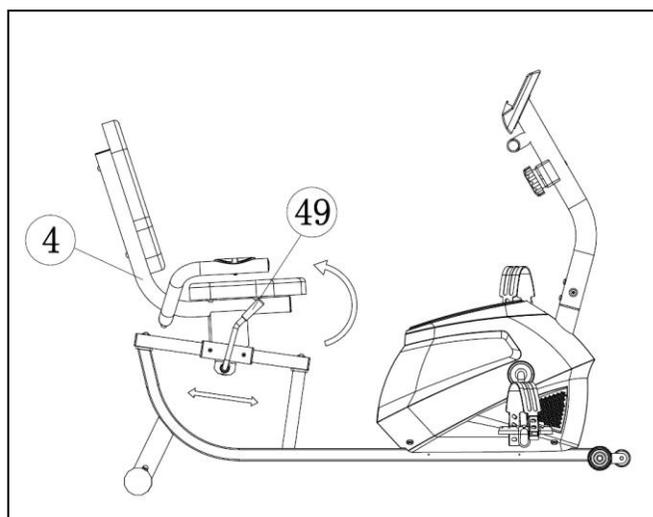


Fig. 1

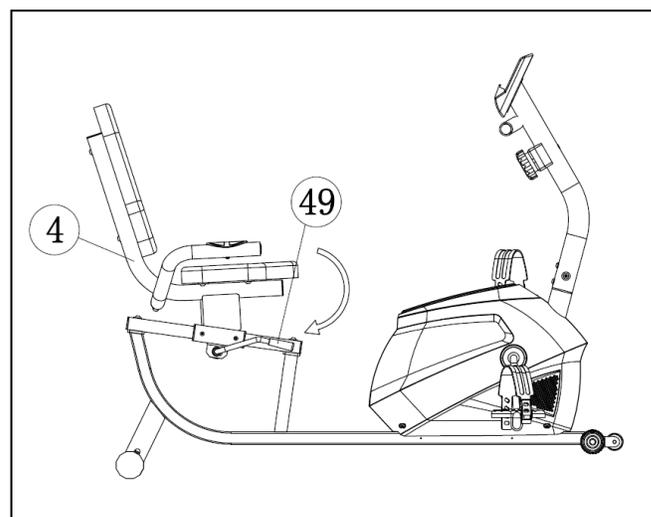
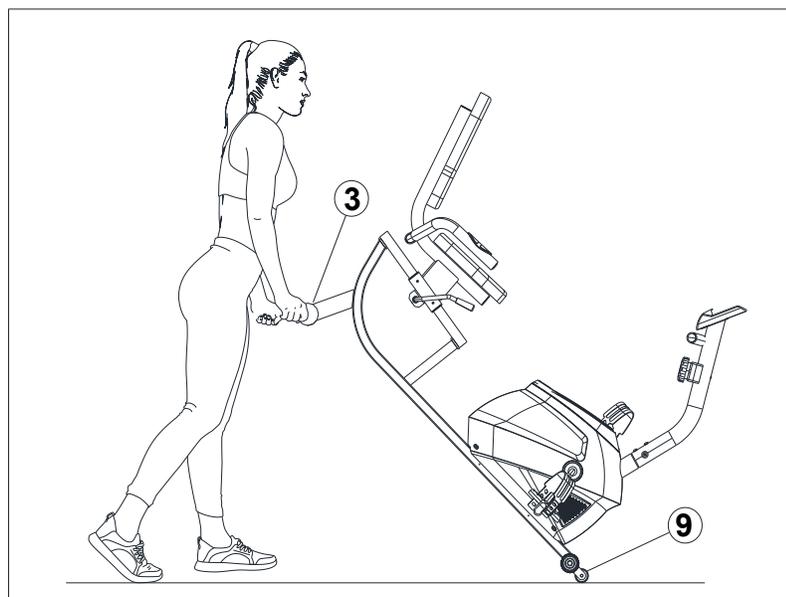


Fig. 2

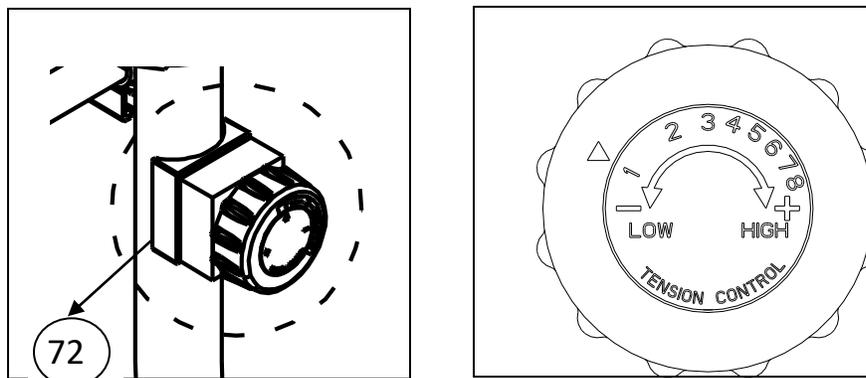
Tirare la **maniglia del freno (N. 49)** verso l'alto per allentarla (Fig 1). Mantenere i piedi sul pavimento come fossero una leva, quindi regolare il **telaio del cuscino (n. 4)** nella posizione desiderata. Spingere la **leva del freno (N. 49)** verso il basso per bloccare in posizione (Fig 2).

## COME SPOSTARE LA BICI



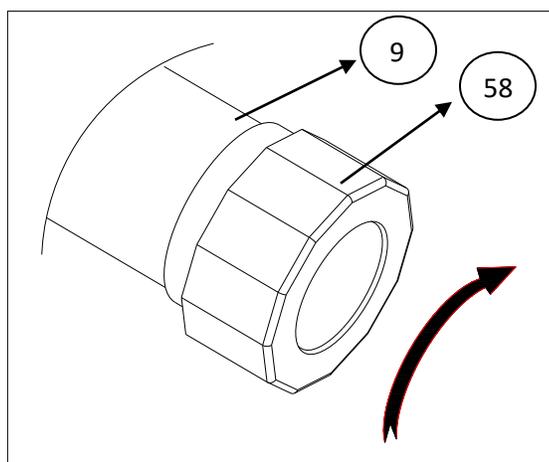
Tenere lo **stabilizzatore posteriore (n. 3)** e sollevare la bici finché le ruote dello **stabilizzatore anteriore (n. 9)** non toccano il suolo. Ora e' possibile spostare la bici nella posizione desiderata.

## REGOLARE LA RESISTENZA



Regolare la resistenza della bicicletta utilizzando la **manopola di tensione (n. 72)**. Aumentare il livello di resistenza ruotando la manopola di tensione verso DESTRA (*senso orario*), diminuire il livello di resistenza ruotando la manopola di tensione verso SINISTRA (*senso antiorario*).

## REGOLARE L'ALTEZZA E IL BILANCIAMENTO



Per ottenere una guida fluida e in comodita', è necessario assicurarsi che la bici sia stabile. Se si rileva che la bicicletta è sbilanciata durante l'uso, sarà necessario regolare i **tappi di chiusura (n. 58)** situati sotto lo **stabilizzatore posteriore (n. 9)**. Per farlo, ruotarli in senso orario.

# ISTRUZIONI DEL COMPUTER

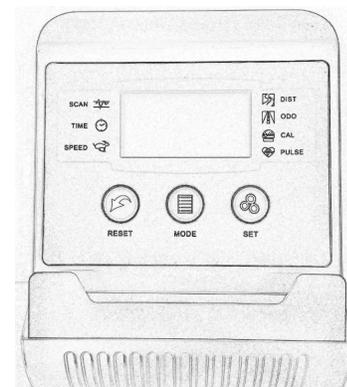
## PULSANTI DI FUNZIONAMENTO:

**MODE:** Premere per selezionare le funzioni.

**SET:** Premere per impostare i valori di tempo, distanza, calorie o rilevazione polso quando non si ha selezionato la modalità SCAN.

**RESET:** Premere per azzerare tempo, distanza e calorie quando non si è in modalità SCAN.

Tenere premuto per alcuni secondi per ripristinare tutti i valori.



## AUTO ON/OFF

Per accendere il macchinario, iniziare a pedalare o premere un tasto qualsiasi.

Dopo circa 4 minuti di inattività, lo schermo si spegnerà.

Questo strumento può (1) contare il valore di questo allenamento specifico (2) o fare il conto alla rovescia da un valore impostato.

## PROCEDURE DI FUNZIONAMENTO:

**SCAN:** Premere MODE finché l'indicatore non punta su SCAN. Lo schermo cambierà su tutte e 6 le funzioni: tempo, velocità, distanza, calorie, ODO e frequenza cardiaca. L'indicatore punterà alla funzione visualizzata a schermo. Ciascuna funzione verrà visualizzata per 4 secondi. Se si desidera visualizzare una funzione specifica, premere MODE finché il puntatore non indica la funzione desiderata.

**TIME:** Visualizza il tempo della sessione di allenamento corrente.

**SPEED:** Visualizza la velocità corrente.

**DISTANCE:** Visualizza la distanza pedalata.

**CALORIES:** Visualizza a schermo il numero approssimativo di calorie bruciate.

**ODOMETER:** Visualizza a schermo la distanza totale accumulata. Premendo RESET non si azzerano questi contachilometri. L'estrazione delle batterie ripristinerà a zero questi contachilometri.

## PULSE:

Premere MODE finché l'indicatore non è su PULSE. Prima di misurare la frequenza cardiaca, posizionare i palmi delle mani su entrambi i cuscinetti di contatto e lo schermo mostrerà la frequenza cardiaca attuale, misurata in battiti al minuto (BPM) sullo schermo LCD dopo 6 ~ 7 secondi.

Durante il processo di misurazione della frequenza cardiaca, il valore misurato potrebbe essere superiore alla frequenza a quello mostrato virtualmente durante i primi 2 ~ 3 secondi, poi tornerà al livello normale. Il valore misurato non può essere considerato come la base di un trattamento medico.

## FUNZIONE DI CONTO ALLA ROVESCIA:

Questo strumento ha una funzione di conto alla rovescia per TIME, DISTANCE o CALORIES. Per utilizzare la funzione di conto alla rovescia, premere MODE per selezionare TIME, DISTANCE o CALORIES. Premere SET per impostare il valore da cui partire. Potete ora iniziare a pedalare. Lo strumento eseguirà il conto alla rovescia dal valore impostato. Quando il conto alla rovescia è terminato, esso automaticamente a contare partendo da 0.

**NOTA:** Se lo schermo e' poco chiaro o non mostra le cifre a schermo, sostituire le batterie. Quando si sostituiscono le batterie, sostituirle entrambe contemporaneamente. Non mischiare tipi di batteria. Non mischiare batterie vecchie e nuove. Smaltire le vecchie batterie secondo le normative statali e regionali.

## SPECIFICHE:

FUNZION I	AUTO SCAN	Ogni 4 secondi
	TIME	00:00'~99:59'
	CURRENT SPEED	Il segnale massimo che può essere rilevato è 99,9 MI / H
	TRIP DISTANCE	0.00~99.99 MI o 0.00~9999 MI
	CALORIES	0.1~999.9 KCAL
	ODO	0.1~999.9 MI o 1 ~ 9999 MI
	PULSE RATE	40~206 BPM
TIPO BATTERIE	2pz di formato-AAA o UM -4	
TEMPERATURA DI FUNZIONAMENTO	0°C ~ +40°C (32°~104°F)	
TEMPERATURA DI CONSEVAZIONE	-10°C ~ +60°C (-14°~140°F)	

US



001-877-644-9366  
customerservice@aosom.com

CA



001-855-537-6088  
customerservice@aosom.ca

UK



0044-800-240-4004  
enquiries@mhstar.co.uk

DE



0049-(0)40-88307530  
service@aosom.de

FR



0033-1-84166106  
contact@aosom.fr

ES



0034-931294512  
atencioncliente@aosom.es

IT



0039-0249471447  
clienti@aosom.it