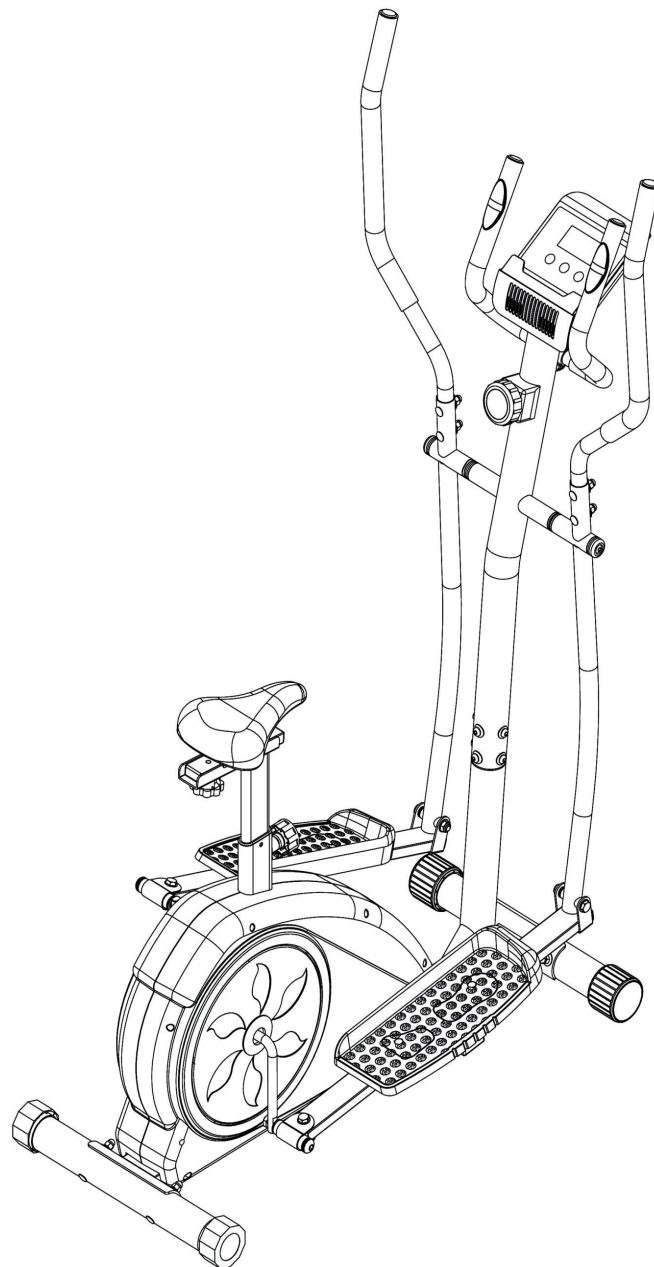




INapa002V01\_FR

**A90-256**



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

**ASSEMBLY & INSTRUCTION MANUAL**

**CONTENU**

CONSIGNES DE SÉCURITÉ .....	3
CONSEILS D'EXERCICE.....	4
LISTE DU MATÉRIEL .....	5
LISTE DES PIÈCES.....	6
VUE ÉCLATÉE.....	7
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE .....	8
INSTRUCTIONS POUR L'UTILISATION .....	14

## **SÉCURITÉ :**

Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés comme des chaussures d'entraînement lorsque vous faites de l'exercice.

Veillez tenir tous les enfants éloignés de ce produit lorsqu'il est utilisé.

Veillez à ce que l'air circule lorsque vous faites de l'exercice.

Veillez placer les paquets et les sacs sur un endroit que les enfants ne pourraient pas toucher en cas de problème.

## **AVERTISSEMENT :**

Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se prendre dans les pièces mobiles pendant l'exercice.

Si, à tout moment pendant l'exercice, vous vous sentez faible, avez des vertiges ou ressentez des douleurs, arrêtez-vous et consultez votre médecin.

Veillez consulter votre médecin avant d'utiliser ce produit si vous suivez un traitement médical ou si vous vous sentez malade.

Veillez arrêter l'exercice et consulter votre médecin si vous avez mal au dos, si vous vous sentez engourdi ou si vous vous évanouissez pendant l'exercice.

Veillez tenir tous les enfants éloignés de cet article lorsqu'il est utilisé. Ne laissez pas les enfants grimper ou jouer dessus lorsqu'il n'est pas utilisé.

Veillez vérifier tout autour de vous si quelqu'un ou un animal domestique est présent avant d'utiliser ou de prendre le produit.

Ne sautez pas lorsque vous faites de l'exercice.

Ne faites pas trop d'exercice soudainement si vous en faites moins en temps normal.

Ne l'utilisez pas après avoir mangé ou lorsque vous vous sentez fatigué.

Ne l'utilisez pas lorsque vous faites autre chose.

Ne l'utilisez pas après avoir bu ou si vous ne vous sentez pas bien.

Sans transmission par volant d'inertie, dans le processus d'utilisation, faites attention au pied avec le mouvement d'inertie, afin d'éviter les blessures par accident.

N'utilisez pas cet appareil s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il n'est pas entièrement assemblé.

Ce produit ne peut pas être remplacé par un instrument de réhabilitation.

Limite de poids de plus ou moins 120kg.

## CONSEILS D'EXERCICE

Échauffement: Veuillez vous échauffer pendant 5 à 10 minutes à chaque fois avant d'utiliser cette machine.

Respiration: Veuillez ne pas retenir votre respiration pendant l'exercice. Et arrêtez si vous avez du mal à respirer.

Charge: Veuillez vous exercer en fonction de votre corps et augmenter progressivement. Il est normal que vous ressentiez des douleurs musculaires, et il serait préférable que vous continuiez à vous entraîner.

Détente: Veuillez faire des actions de détente pendant 5 moins après l'exercice en cas de tonus musculaire, et gardez l'élasticité des muscles.

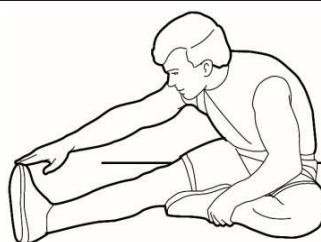
Régime alimentaire: Veuillez faire des exercices une heure après le repas, et manger quelque chose une demi-heure après l'entraînement. Ne buvez pas trop d'eau pendant l'exercice.

étirements: Veuillez vous échauffer avant de vous entraîner et vous détendre après l'entraînement. Faites comme ci-dessous.

Flexion du tronc



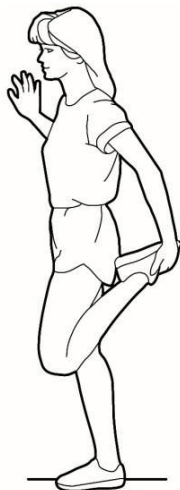
Étirement des ischio-jambiers en position couchée



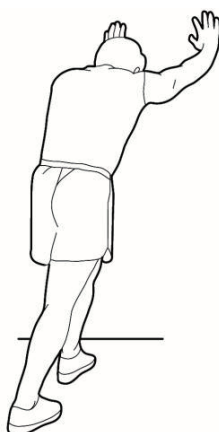
Étirement de l'aîne



Étirement des quadriceps

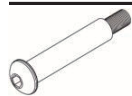


Étirement du mollet

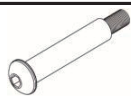


## LISTE DU MATÉRIEL

### Boulon



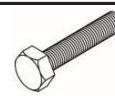
#31L Boulon pour le joint de connexion de la pédale gauche [1 pièce]



#31R Boulon pour le joint de connexion De la pédale droite [1 pièce]



#32 Boulon hexagonal (M10\*70MM) [2 pièces]



#34 Boulon hexagonal (M8\*40MM) [4 pièces]



#35 Boulon de carrosserie (M8\*75MM) [4 pièces]



#36 Boulon de carrosserie (M8\*45MM) [4 pièces]



#37 Boulon (M8\*35MM) [2 pièces]



#38 Boulon (M8\*15MM) [4 pièces]



#39 Boulon (M8\*15MM) [2 pièces]



#41 Boulon (M5\*10MM) [4 pièces]



#58 Boulon (M8\*70MM) [2 pièces]

### Rondelle



#47 Rondelle en arc (M8) [16 pièces]



#49 Rondelle (M10) [4 pièces]



#50 Rondelle en forme D (Φ32x19,5 mm) [2 pièces]



#51 Rondelle (M8) [7 pièces]



#52 Rondelle à ressort (M8)[15 pièces]



#53 Rondelle spéciale (Φ25x19,5 mm) [2 Pièces]



#55 Rondelle (Φ25x17 mm) [2 Pièces]



#59 Rondelle (Φ25x13 mm) [2 Pièces]

### Écrou



#43 Écrou (M8) [8 pièces]



#44L Écrou gauche (M12) [1 pièce]



#44R Écrou droit (M12) [1 pièce]



#45 Écrou en nylon (M10) [2 pièces]

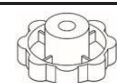


#46 Écrou en nylon (M8) [6 pièces]

### Autres



#63 bouton réglable [1 pièce]



#64 bouton réglable [1 pièce]



Outil 1 (S17-19) [1 pièce]



Outil 1 (S14-17) [1 pièce]



Outil 3 (6mm) [2 pièces]



Outil 4 (8mm) [1 pièce]

## LISTE DES PIÈCES

### # Description

- 1 Cadre principal
- 2 A Stabilisateur avant
- 2 B Stabilisateur arrière
- 3 Montant central
- 4 Barre d'accouplement gauche
- 5 Barre d'accouplement droite
- 6 Tube de pédale gauche
- 7 Tube de pédale droit
- 8 Joint de connexion de la pédale
- 9 Barre de poignée gauche
- 10 Barre de poignée droite
- 11 Guidon d'impulsion
- 12 Moniteur
- 13 Manivelle
- 14L Pédale gauche
- 14R Pédale droite
- 15 Poignée en mousse du guidon
- 16 Poignée en mousse du guidon de l'impulsion
- 17 Contrôleur de tension
- 18 Câble du contrôleur de tension
- 19 Fil du moniteur (inférieur)
- 20 Fil du moniteur (milieu)
- 21 Fil du moniteur (supérieur)
- 22 Câble d'impulsion manuelle
- 23 Embout pour stabilisateur avant
- 24 Embout pour stabilisateur arrière
- 25 Embout rond (25 mm)
- 26 Embout rectangulaire (53x23 mm)
- 27 Douille en plastique ( $\Phi$  32x $\Phi$  19 mm)
- 28 Essieu
- 29 Douille ( $\Phi$  25x $\Phi$  16 mm)
- 30 Douille ( $\Phi$  18x $\Phi$  10 mm)
- 31L Boulon pour le joint de connexion de la pédale gauche
- 31R Boulon pour le joint de connexion de la pédale droite
- 32 Boulon hexagonal (M10x70 mm )
- 33 Boulon hexagonal (M10x45 mm)

### # Description

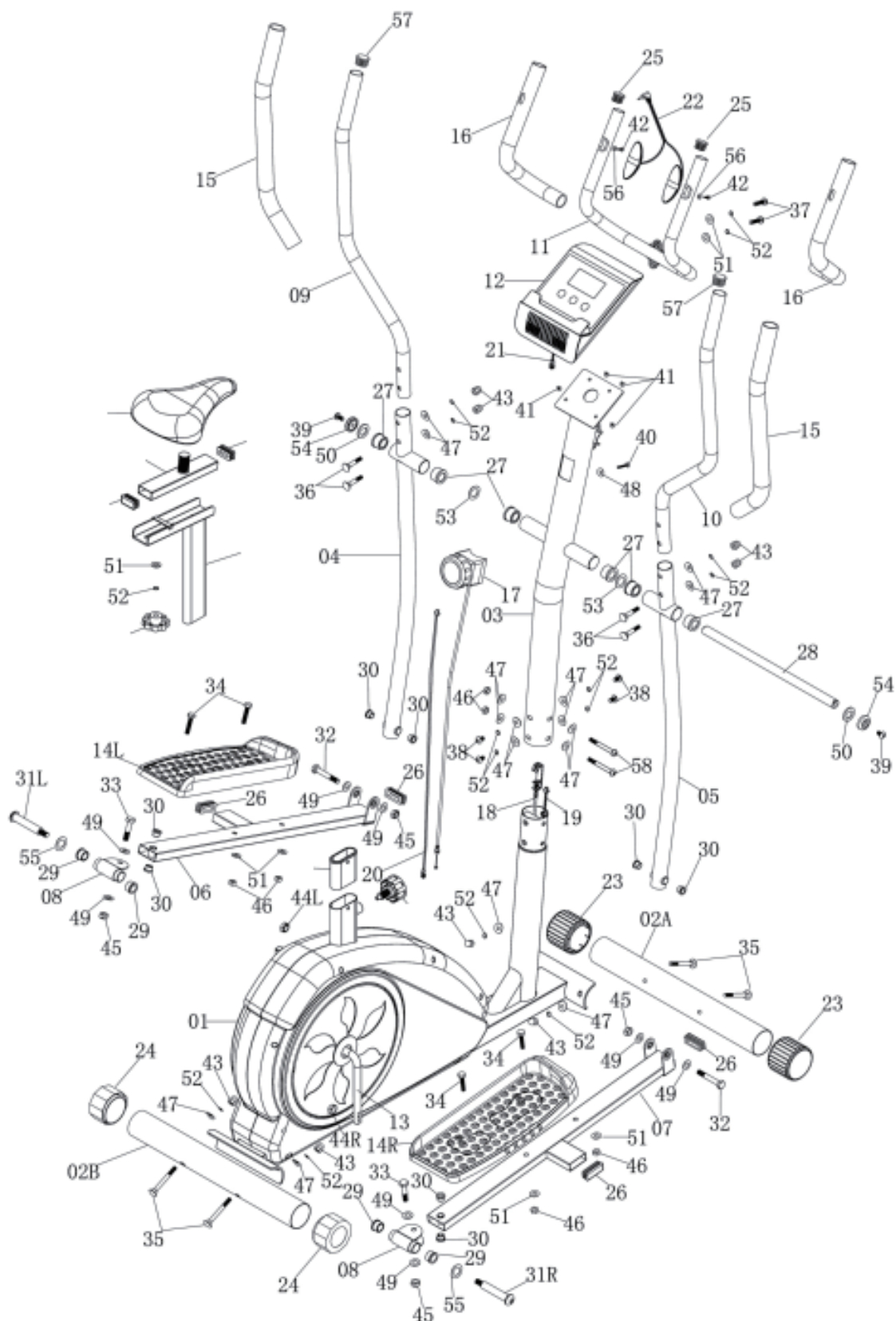
- 34 Boulon hexagonal (M8x40 mm)
- 35 Boulon de carrosserie (M8x75 mm)
- 36 Boulon de carrosserie (M8x45 mm)
- 37 Boulon (M8x35 mm)
- 38 Boulon M8x15 (M8x15 mm)
- 39 Boulon (M8x15 mm)
- 40 Boulon (M5x55 mm)
- 41 Boulon (M5x8 mm)
- 42 Vis (ST4x20 mm)
- 43 Écrou (M8)
- 44 L Écrou en nylon gauche pour boulon #31L (1/2")
- 44 R Écrou en nylon droit pour boulon #31R (1/2")
- 45 Écrou en nylon (M10)
- 46 Écrou en nylon (M8)
- 47 Rondelle en arc (M8)
- 48 Rondelle en arc (M6)
- 49 Rondelle (M10)
- 50 Rondelle en forme de D ( $\Phi$  32x19,5 mm)
- 51 Rondelle (M8)
- 52 Rondelle élastique (M8)
- 53 Rondelle spéciale ( $\Phi$  25x19,5 mm)
- 54 Embout ( $\Phi$  32x8,5 mm)
- 55 Rondelle ( $\Phi$  25x17 mm)
- 56 Rondelle (M5)
- 57 Embout rond (28 mm)
- 58 Boulon (M8x70 mm)
- 59 Rondelle ( $\Phi$  25x13 mm)
- 60 Tige de siège
- 61 Glissière de siège
- 62 Coussin de siège
- 63 Bouton de réglage
- 64 Bouton de réglage
- 65 Douille en plastique  $\Phi$  30x70V $\Phi$ 20x60
- 66 Embout rectangulaire (20x40 mm)

## VUE ÉCLATÉE

**Note :** Certaines pièces ont été complétées es avant la vente.

1: Veuillez mettre toutes les pièces de rechange nécessaires sur le sol, et préparez toutes les matériels avant d'installer le produit.

2: Veuillez placer le produit sur un sol plat, et l'installer selon les instructions.



## Étape d'assemblage 1

### A.) Assemblage du stabilisateur avant

Veillez noter que le stabilisateur avant (# 02A) est celui dont les embouts qui tournent pour faciliter le déplacement de l'appareil, comme indiqué sur l'illustration ci-dessous. Avec l'aide d'un assistant, fixez le stabilisateur avant (# 02A) à l'avant du cadre principal (# 01), comme illustré ci-dessous, à l'aide de deux boulons de carrosserie (# 35), de deux rondelles en arc (# 47), de deux rondelles à ressort (# 52) et de deux écrous (# 43).

### B.) Assemblage du stabilisateur arrière

Fixez le stabilisateur arrière (# 02B) à l'arrière du cadre principal (# 01), comme illustré ci-dessous, à l'aide de deux boulons de carrosserie (# 35), deux rondelles en arc (# 47), deux rondelles à ressort (# 52) et deux écrous (# 43).

Note : si la position est légèrement irrégulière, vous pouvez ajuster l'embout pour stabilisateur avant (24).

## Matériel requis

### Boulon



#35 Boulon de carrosserie (M8\*75MM) [4 pièces]

### Rondelle



#47 Rondelle en arc (M8) [4 pièces]

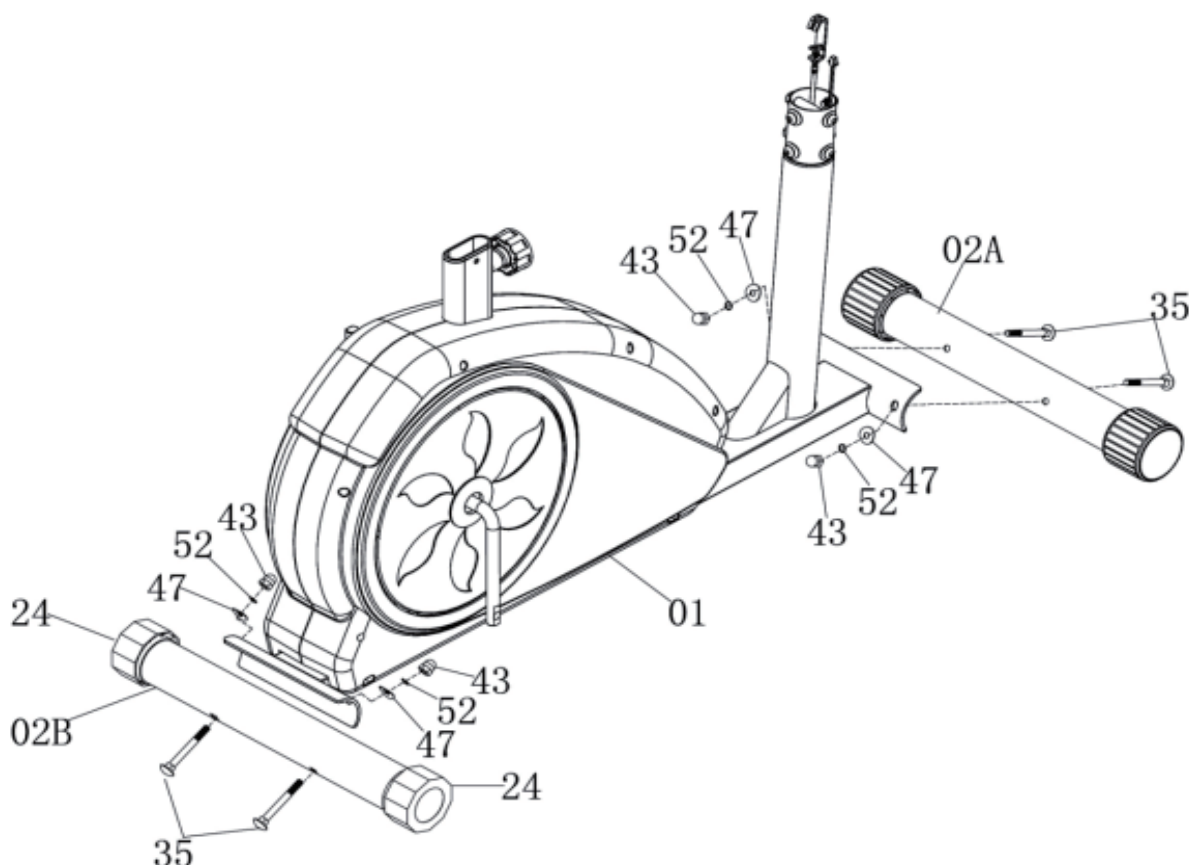


#52 Rondelle à ressort (M8) [4 pièces]

### Ecrou



#43 Ecrou (M8) [4 pièces]





## Étape d'assemblage 2

Retirez les pièces préassemblées du cadre principal (#01) et mettez-les de côté à proximité : Six boulons (# 38), six rondelles à ressort (# 52) et six rondelles en arc (# 47). Avec l'aide d'un assistant, connectez le fil du moniteur (milieu) (# 20) au fil du moniteur (inférieur) (# 19) comme indiqué sur la Vue éclatée A, et le contrôleur de tension (# 17) au câble du contrôleur de tension (# 18) comme indiqué sur la Vue éclatée B. Ensuite, en prenant soin de rentrer les fils connectés dans le tube creux pour éviter de les pincer ou de les endommager, faites glisser le montant central (#03) sur le tube en saillie du cadre principal (#01). Fixez-le à l'aide de six boulons (# 38), six rondelles à ressort (# 52) et six rondelles en arc (# 47) qui ont été placés à proximité.

### Matériel requis

#### Boulon



#38 Boulon (M8\*15MM)  
[4 pièces]

#### Rondelle



#58 Boulon (M8\*70MM)  
[2 pièces]



#47 Rondelle en arc  
(M8) [8 pièces]

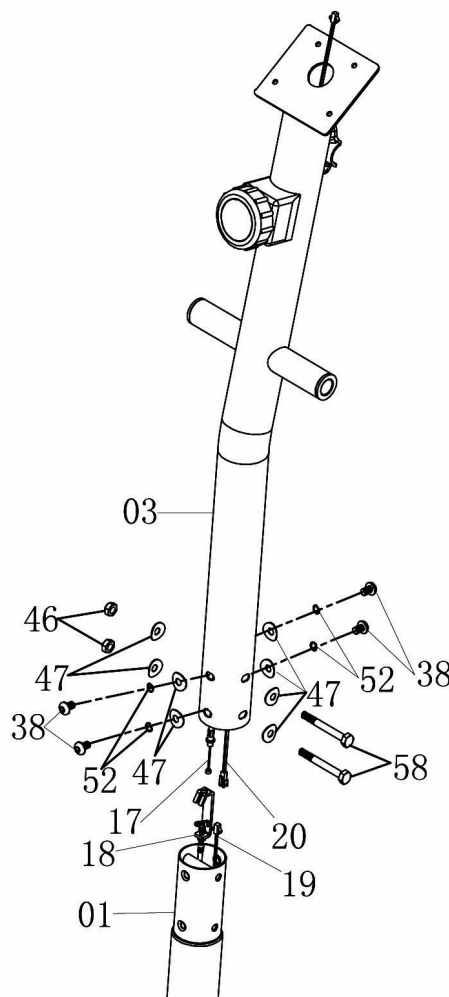
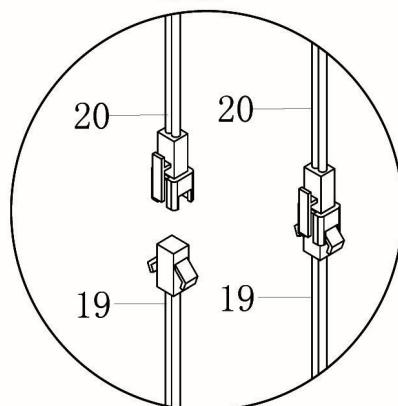
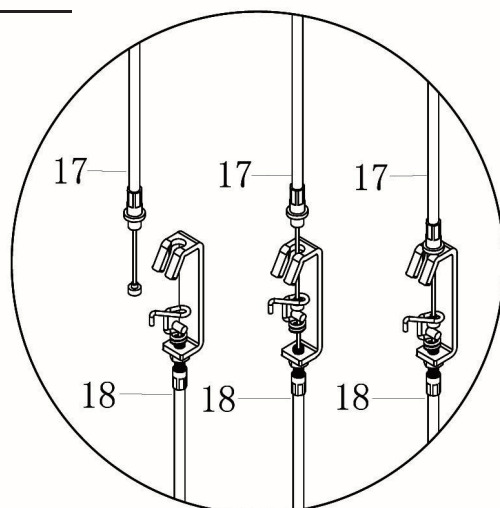


#52 Rondelle à ressort  
(M8) [4 pièces]

#### Ecrou



#46 Ecrou en nylon  
(M8) [2 pièces]



## Étape d'assemblage 3

### A.) Assemblage de la barre d'accouplement

Fixez l'ensemble d'essieu (28) au montant central (03), du côté droit, à l'aide d'une rondelle spéciale (53), puis de la barre d'accouplement droite (05), d'une rondelle en forme de D (50), d'un capuchon d'extrémité (54) et d'un boulon (39).

Répétez ce processus sur le côté gauche en utilisant la barre d'accouplement gauche (#05).

### B.) Assemblage du tube de pédale

Sur le côté droit, alignez et fixez le joint de connexion de la pédale (#08) sur le tube de pédale droit (#07) à la manivelle droite (#13). Insérez le boulon pour le joint de connexion de la pédale gauche (#31R) dans une rondelle (#55) et une rondelle (#59) et tournez-le pour le fixer avec l'écrou en nylon droit du boulon #31R (#44R).

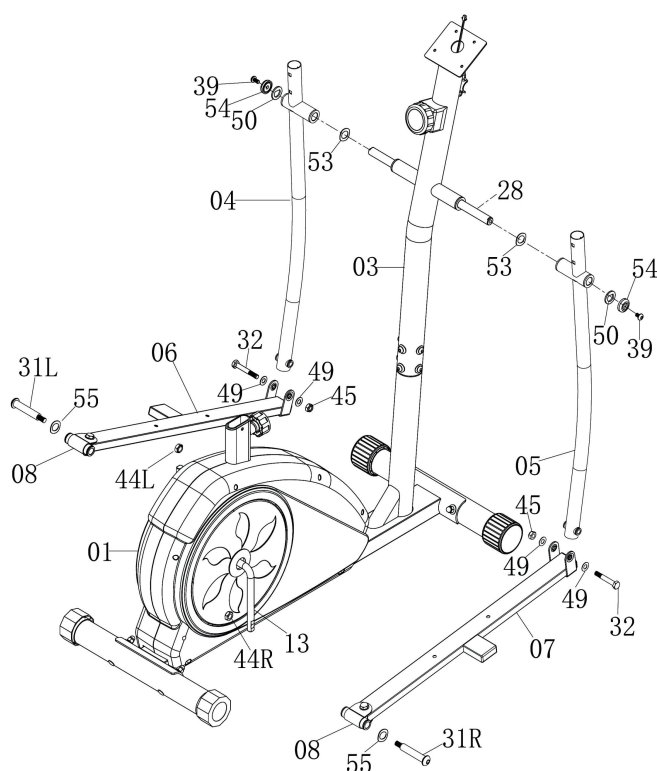
VEUILLEZ NOTER :

a): Tournez dans le sens antihoraire pour serrer le boulon pour le joint de connexion de la pédale gauche (#31L) et dans le sens horaire pour serrer l'écrou en nylon gauche du boulon #31L (#44L).

b) : Tournez dans le sens horaire pour serrer le boulon pour le joint de connexion de la pédale gauche (#31R) et dans le sens antihoraire pour serrer l'écrou en nylon droit du boulon #31R (#44R).

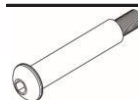
Ensuite, alignez et fixez le tube de la pédale droite (#07) à la barre d'accouplement droite (#05), en utilisant un boulon hexagonal (#32), une rondelle (#49) et un écrou en nylon (#45).

Répétez cette opération sur le côté gauche en utilisant le tube de pédale gauche (n° 06) et le boulon. Tube de la pédale gauche (n° 06) et le boulon du raccord de la pédale gauche (n° 31L).

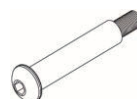


## Matériel requis

### Boulon



#31L Boulon pour le joint de connexion de la pédale gauche  
Joint de connexion [1 pièce]



#31R Boulon pour le joint de connexion de la pédale droite [1 pièce]



#32 Boulon hexagonal (M10\*70) MM  
[2 pièces]



#39 Boulon (M8\*15MM) [2 pièces]

### Rondelle



#49 Rondelle (M10)  
[4 pièces]



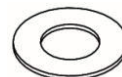
#50 Rondelle en Forme de D  
[2 pièces]



#53 Rondelle spéciale (Φ25x19,5 mm)  
[2 Pièces]



#55 Rondelle (Φ25x17 mm)  
[2 Pièces]



#59 Rondelle (Φ25x13 mm)  
[2 Pièces]

### Écrou



#44L Écrou gauche (M12) [1 pièce]



#44R Écrou droit (M12)[1 pièce]



#45 Nylon Nut

## Étape d'assemblage 4

### A.) Assemblage du guidon

Insérez la barre de poignée droite (# 10) dans l'ouverture située à l'extrémité de la barre d'accouplement droite (# 05) et fixez-la en insérant deux boulons de carrosserie (# 36) et fixez-la à l'aide de deux rondelles en arc (# 47), de deux rondelles à ressort (# 52) et de deux écrous (# 43).

Répétez ce processus sur le côté gauche en utilisant la barre de poignée gauche (#09) et la barre d'accouplement gauche (#04).

### B.) Assemblage de la poignée d'impulsion

Alignez et fixez le guidon d'impulsion (#11) au support du montant central (#03).

Fixez-les ensemble à l'aide de deux boulons (# 37), de deux rondelles à ressort (# 52) et de deux rondelles (# 51), comme illustré.

### Assemblage du moniteur

Retirez les quatre boulons (# 41) qui sont préassemblés sur le moniteur (# 12) et mettez-les de côté à proximité. Connectez le fil du moniteur (supérieur) (# 21) au fil du moniteur (central) (# 20). Fixez le moniteur (# 12) au support du montant central (# 03) à l'aide des quatre boulons (# 41) qui ont été mis de côté précédemment. Ensuite, connectez le câble de pulsation manuelle (# 22) en le branchant dans le trou situé à l'arrière du moniteur (# 12).

## Matériel requis

### Écrou



#36 Boulon de carrosserie (M8\*45MM) [4 pièces]



#37 Boulon (M8\*35MM) [2 pièces]

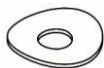


#41 Boulon (M5\*10MM) [4 pièces]



#43 Ecrou (M8) [4 pièces]

### Rondelle



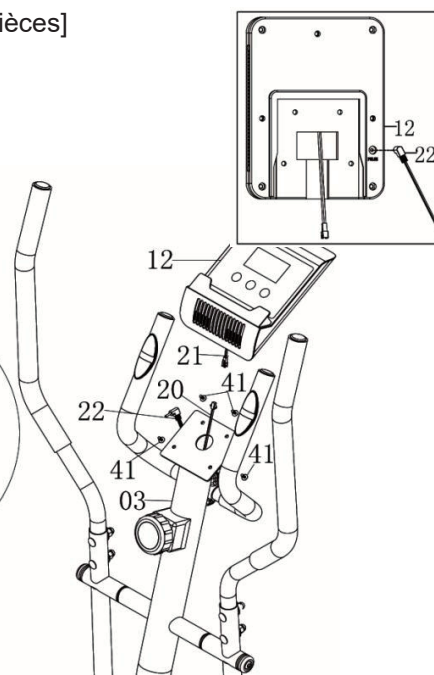
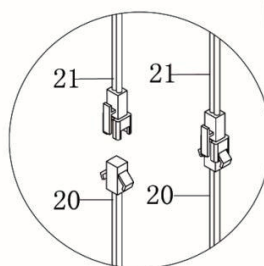
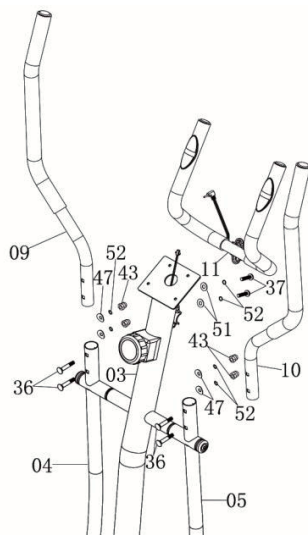
#47 Rondelle en arc (M8) [4 pièces]



#51 Rondelle (M8) [2 pièces]



#52 Rondelle à ressort (M8) [6 pièces]



## Étape d'assemblage 5

Assemblage de la pédale

Placez la pédale droite (#14R) sur le tube de la pédale droite (#07) comme indiqué et fixez-la en insérant deux boulons hexagonaux (#34) fixés par deux rondelles (#51) et deux écrous en nylon (#46).

Répétez ce processus sur le côté gauche en utilisant la pédale gauche (#14L) et le tube de pédale gauche (#06).

Note : Distinguez les côtés gauche et droit, les pédales portant respectivement l'inscription « L » (gauche) et « R » (droite).

### Matériel requis

#### Rondelle



#34 Boulon hexagonal (M8\*40MM)

#### Boulon



#46 Ecrou en Nylon (M8) [4 pièces]

#### Ecrou



#51 Rondelle (M8) [5 pièces]

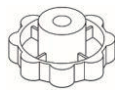


#52 Rondelle à ressort (M8) [1 pièces pièces]

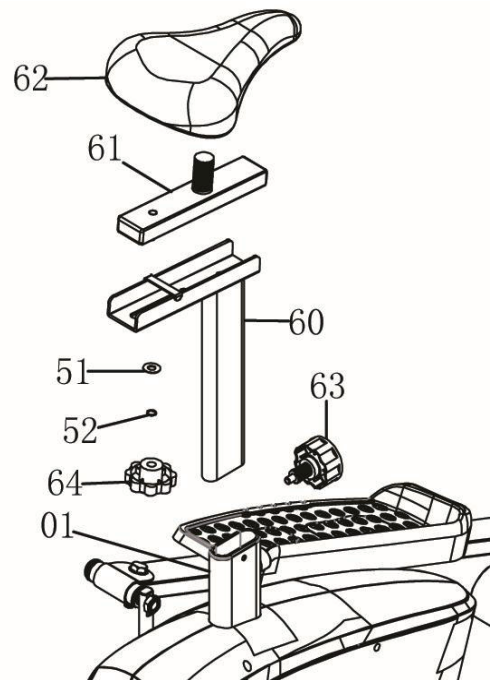
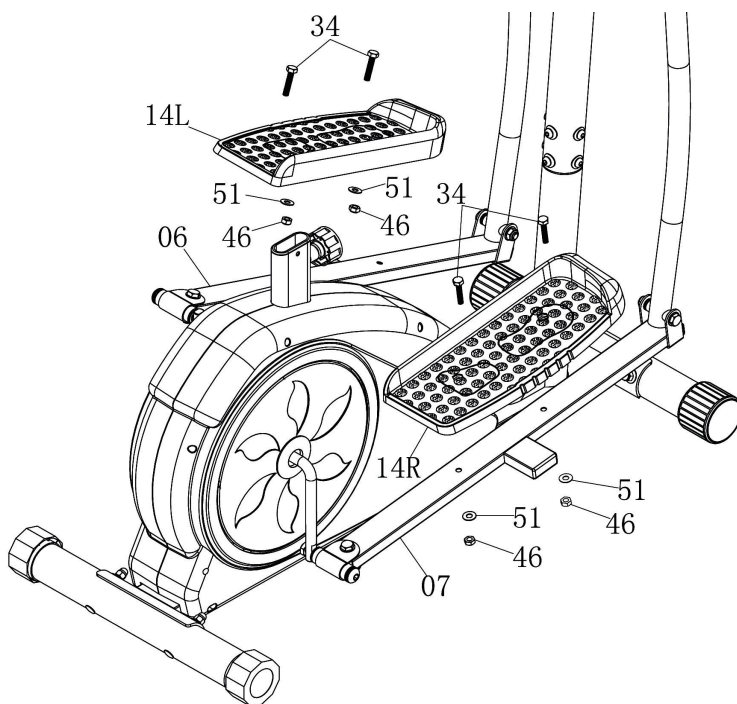
#### Autres



#63 bouton réglable [1 pièce]



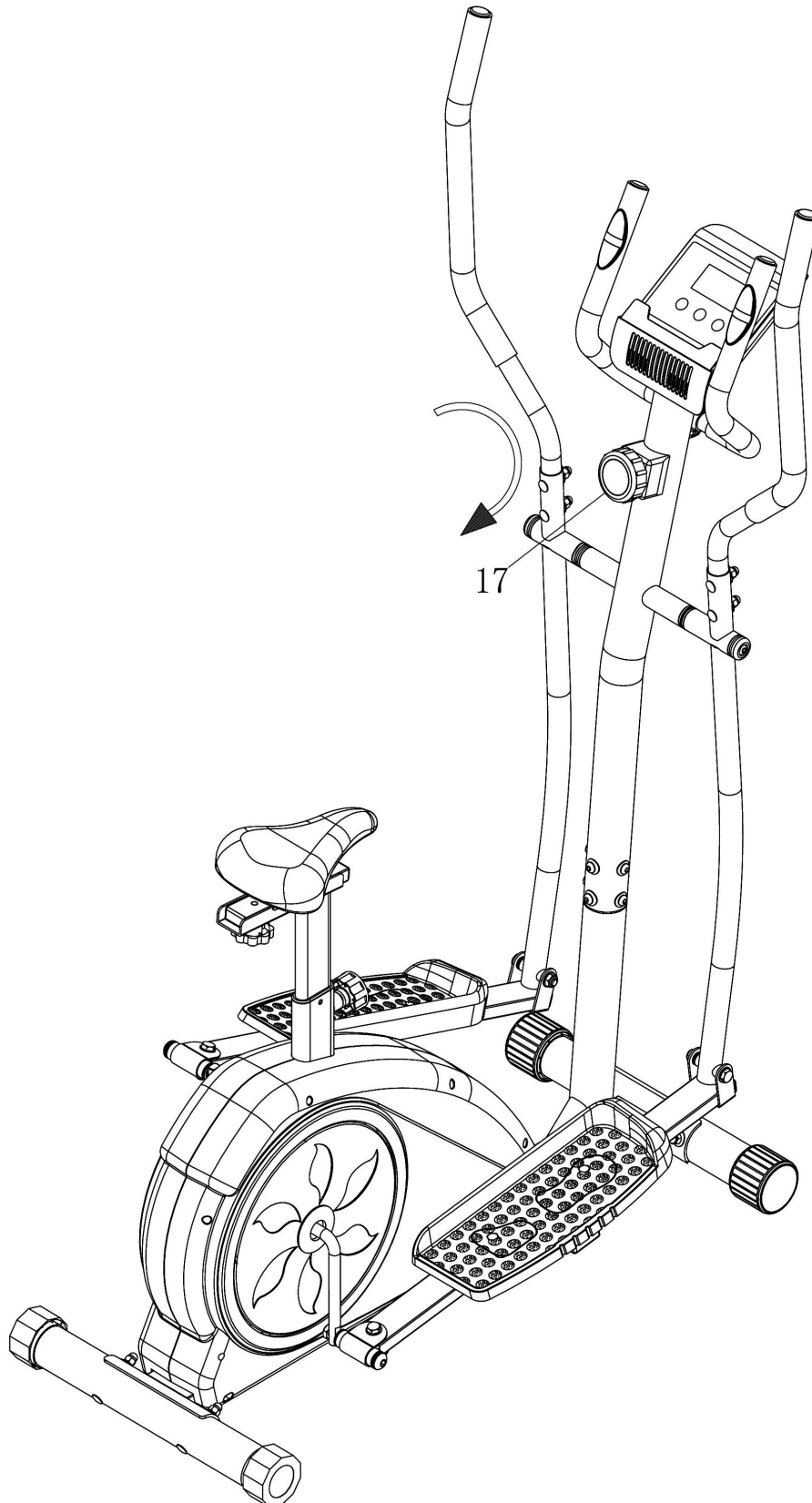
#64 bouton réglable [1 pièce]



## INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

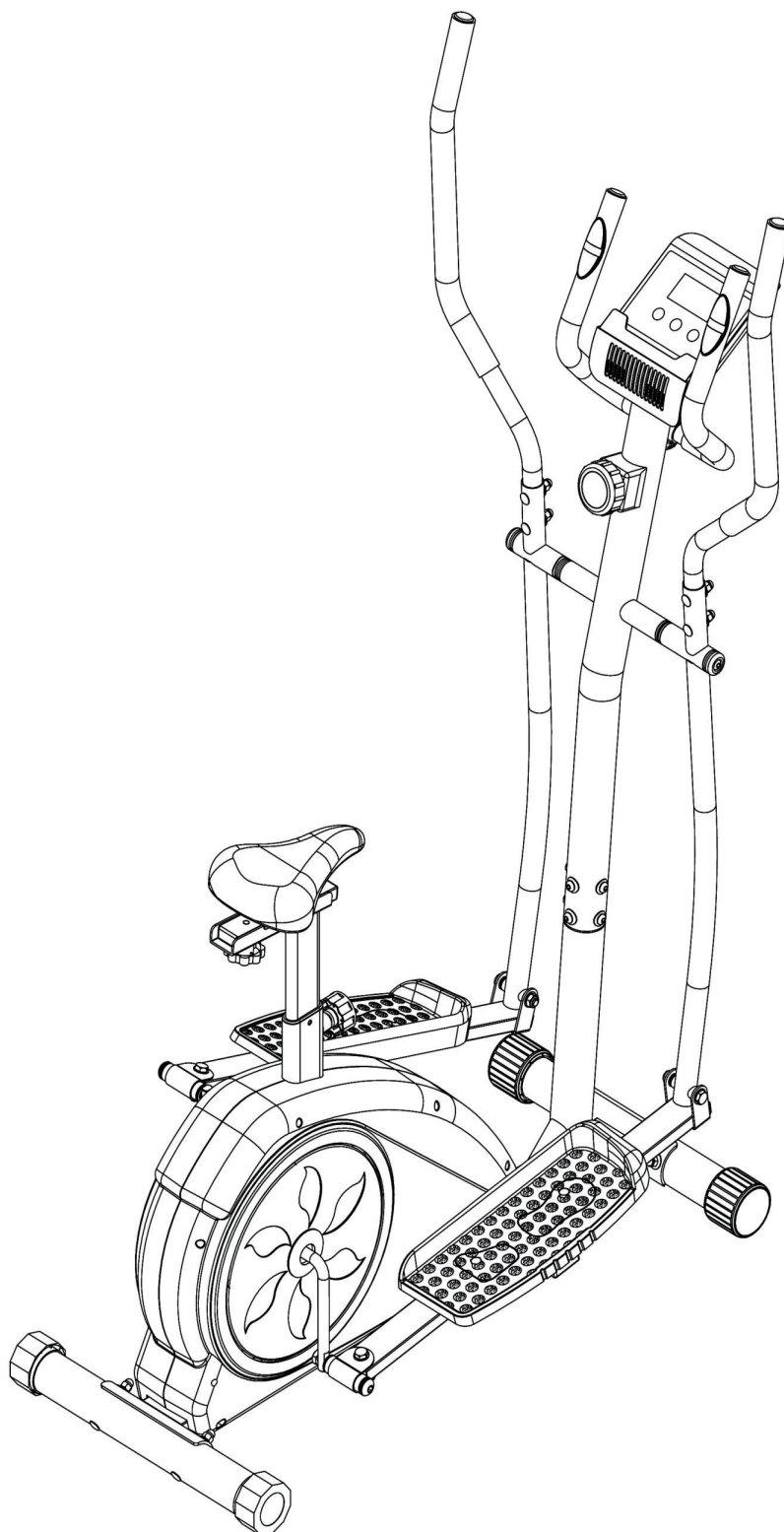
La méthode d'utilisation pour le bouton réglable :

Ajustez la résistance à l'aide du bouton réglable (17).



## INSTRUCTIONS POUR L'UTILISATION

- 1: Veuillez poser le produit sur un sol plat, et verrouiller tous les éléments durs après avoir terminé toutes les étapes.
- 2: Veuillez ajuster toutes les pièces réglables à votre place confortable.
- 3: Veuillez vous échauffer avant d'utiliser ce produit.



**CONTENTS**

SAFETY NOTICE ..... 16

EXERCISE SUGGESTION ..... 17

HARDWARE LIST ..... 18

PARTS LISTING ..... 19

EXPLODED DIAGRAM ..... 20

ASSEMBLY INSTRUCTIONS ..... 21

DIRECTIONS FOR USE ..... 27

## **SAFETY:**

Always wear appropriate clothing and footwear such as training shoes when exercising.

Please keep all children away from this item when in use.

Please keep air circulation when exercising.

Please put the packages and the bags on somewhere the children couldn't touch in case of some troubles.

## **WARNING:**

Do not wear loose clothing that could become caught in moving parts during exercise.

If at any time during exercise you feel faint, dizzy or experience pain, stop and consult your physician.

Please consult your doctor before using this product if you are receiving medical treatment or you feel sick.

Please stop exercising and consult your doctor if you feel backache, numb or faint during exercise.

Please keep all children away from this item when in use. Do not allow children to climb or play on them when they are not in use.

Please check all around if someone or pet before you use or take the product.

Do not jump when exercising.

Don't do too much exercise suddenly if you do that less in normal times.

Do not use it after eating or some time you feel tired.

Do not use it when you are doing others.

Do not use it after drinking or feel not good.

Without a flywheel transmission, in use process, pay attention to the foot with the inertia motion, so as to avoid accident injury.

Do not use this unit if it is not functioning properly or if it is not fully assembled.

This product couldn't be taken place of rehabilitation instrument.

Weight limit 120kg more or less.



## EXERCISE SUGGESTION

**Warm-up:** Please do warm-up for 5-10 mins every time before you use this machine.

**Breathing:** Please do not hold your breath when exercising. And stop it if you feel breath hardly.

**Load:** Please exercise according to your body and increase it gradually. It is normal if you feel muscular soreness, and it would be better if you keep exercising.

**Relax:** Please do relax actions for 5 mins after exercising in case of muscular tone, and keep muscle elasticity.

**Diet:** Please do exercises one hour after meal, and eat something half an hour after training. Do not drink so much water when exercising.

**Stretching:** Please do warm-up before exercising, and do relax actions after training. Do as below.

Trunk Flexion, Prone



Hamstring Stretch



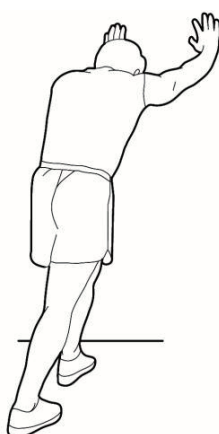
Groin Stretch



Quadriceps Stretch



Calf Stretch



## HARDWARE LIST

### Bolt



#31L Bolt for Left Pedal Connection Joint  
[1 piece]



#31R Bolt for Right Pedal Connection Joint  
[1 piece]



#32 Hex Bolt (M10\*70MM)  
[2 pieces]



#34 Hex Bolt (M8\*40MM)  
[4 pieces]



#35 Carriage Bolt(M8\*75MM)  
[4 pieces]



#36 Carriage Bolt (M8\*45MM)  
[4 pieces]



#37 Bolt (M8\*35MM)  
[2 pieces]



#38 Bolt (M8\*15MM)  
[4 pieces]



#39 Bolt (M8\*15MM)  
[2 pieces]

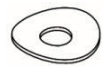


#41 Bolt (M5\*10MM)  
[4 pieces]



#58 Bolt (M8\*70MM)  
[2 pieces]

### Washer



#47 Arc Washer (M8)  
[16 pieces]



#49 Washer (M10)  
[4 pieces]



#50 D Shape Washer  
(Φ32x19.5 mm)  
[2 pieces]



#51 Washer (M8)  
[7 pieces]



#52 Spring Washer (M8)  
[15 pieces]



#53 Special Washer  
(Φ25x19.5 mm)  
[2 Pieces]



#55 Washer(Φ25x17 mm)  
[2 Pieces]



#59 Washer(Φ25x13 mm)  
[2 Pieces]

### Nut



#43 Nut (M8)  
[8 pieces]



#44L Left Nut (M12)  
[1 piece]



#44R Right Nut (M12)  
[1 piece]

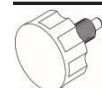


#45 Nylon Nut (M10)  
[2 piece]

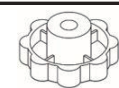


#46 Nylon Nut (M8)  
[6 piece]

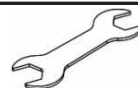
### Others



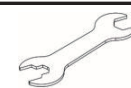
#63 Adjustable Knob  
[1 piece]



#64 Adjustable Knob  
[1 piece]



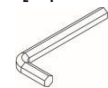
Tool 1 (S17-19)  
[1 piece]



Tool 1 (S14-17)  
[1 piece]



Tool 3 (6mm)  
[2 piece]



Tool 4 (8mm)  
[ 1 piece]

## PARTS LISTING

### # Description

1 Main Frame  
2A Front Stabilizer  
2B Rear Stabilizer  
3 Center Post  
4 Left Coupler Bar  
5 Right Coupler Bar  
6 Left Pedal Tube  
7 Right Pedal Tube  
8 Pedal Connection Joint  
9 Left Handle Bar  
10 Right Handle Bar  
11 Pulse Handle Bar  
12 Monitor  
13 Crank  
14L Left Pedal  
14R Right Pedal  
15 Foam Grip of Handle Bar  
16 Foam Grip of Pulse Handle Bar  
17 Tension Controller  
18 Tension Controller Cable  
19 Monitor Wire (Lower)  
20 Monitor Wire (Middle)  
21 Monitor Wire (Upper)  
22 Hand Pulse Cable  
23 End Cap for Front Stabilizer  
24 End Cap for Rear Stabilizer  
25 Round End Cap (25 mm)  
26 Rectangular End Cap (53x23 mm)  
27 Plastic Bushing ( $\Phi$  32x $\Phi$  19 mm)  
28 Axle 58 Bolt (M8x70 mm)  
29 Bushing ( $\Phi$  25x $\Phi$  16 mm)  
30 Bushing ( $\Phi$  18x $\Phi$  10 mm)  
31L Bolt for Left Pedal Connection Joint  
31R Bolt for Right Pedal Connection Joint  
32 Hex Bolt (M10x70 mm)

### # Description

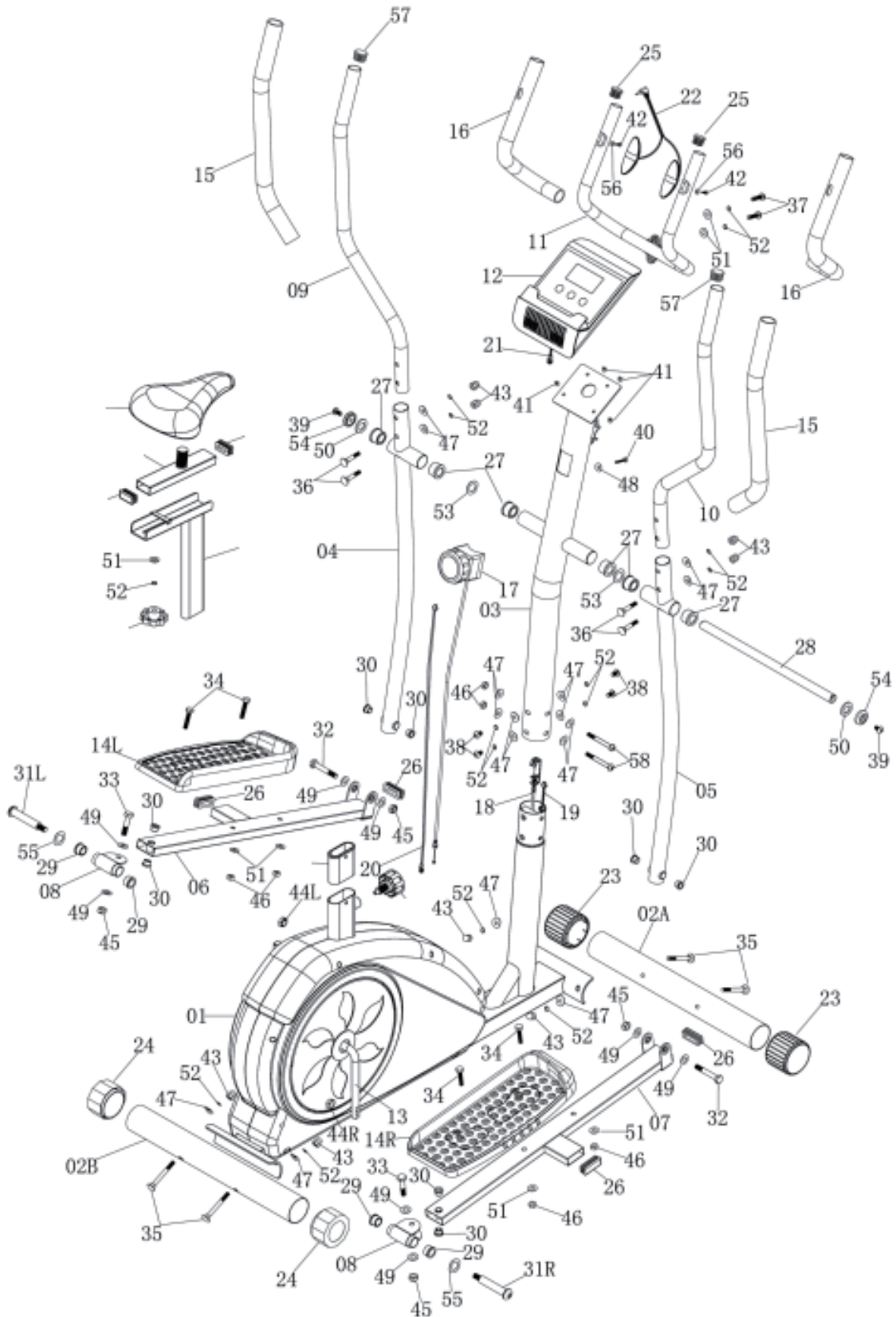
33 Hex Bolt (M10x45 mm)  
34 Hex Bolt (M8x40 mm)  
35 Carriage Bolt (M8x75 mm)  
36 Carriage Bolt (M8x45 mm)  
37 Bolt (M8x35 mm)  
38 M8x15 Bolt (M8x15 mm)  
39 Bolt (M8x15 mm)  
40 Bolt (M5x55 mm)  
41 Bolt (M5x8 mm)  
42 Screw (ST4x20 mm)  
43 Nut (M8)  
44L Left Nylon Nut for #31L Bolt (1/2")  
44R Right Nylon Nut for #31R Bolt (1/2")  
45 Nylon Nut (M10)  
46 Nylon Nut (M8)  
47 Arc Washer (M8)  
48 Arc Washer (M6)  
49 Washer (M10)  
50 D Shape Washer ( $\Phi$  32x19.5 mm)  
51 Washer (M8)  
52 Spring Washer (M8)  
53 Special Washer ( $\Phi$  25x19.5 mm)  
54 End Cap ( $\Phi$  32x8.5 mm)  
55 Washer ( $\Phi$  25x17 mm)  
56 Washer (M5)  
57 Round End Cap (28 mm)  
58 Bolt (M8x70 mm)  
59 Washer ( $\Phi$  25x13 mm)  
60 Seat Post  
61 Seat Slider  
62 Seat Cushion  
63 Adjustable Knob  
64 Adjustable Knob  
65 Plastic Bushing  $\Phi$  30x70V $\Phi$ 20x60  
66 Rectangular End Cap (20x40 mm)

## EXPLODED DIAGRAM

**Note:** Some parts were completed before selling.

1: Please put all of the needed spare parts on the ground, and make ready for all of the hard wares before install the product.

2: Please put the product on the level ground, and install it as the instructions.



## Assembly step 1

### A.) Front Stabilizer Assembly

Please note, the **Front Stabilizer(#02A)** is the one with end caps that spin for ease of relocating the unit as referred to in illustration below. With the help of an assistant, attach the **Front Stabilizer(#02A)** to the front of **Main Frame(#01)** as illustrated below using two **Carriage Bolts(#35)**, two **Arc Washers (#47)**, two **Spring Washers(#52)**, and two **Nuts(#43)**.

### B.) Rear Stabilizer Assembly

Attach the **Rear Stabilizer(#02B)** to the back of **Main Frame(#01)** as illustrated below using two **Carriage Bolts(#35)**, two **Arc Washers(#47)**, two **Spring Washers(#52)**, and two **Nuts(#43)**.

**Note:** If a slightly rough, Can adjust the **pipe plug(24)**.

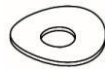
## Hardware Required

### Bolt



#35 Carriage Bolt(M8\*75MM)  
[4 pieces]

### Washer



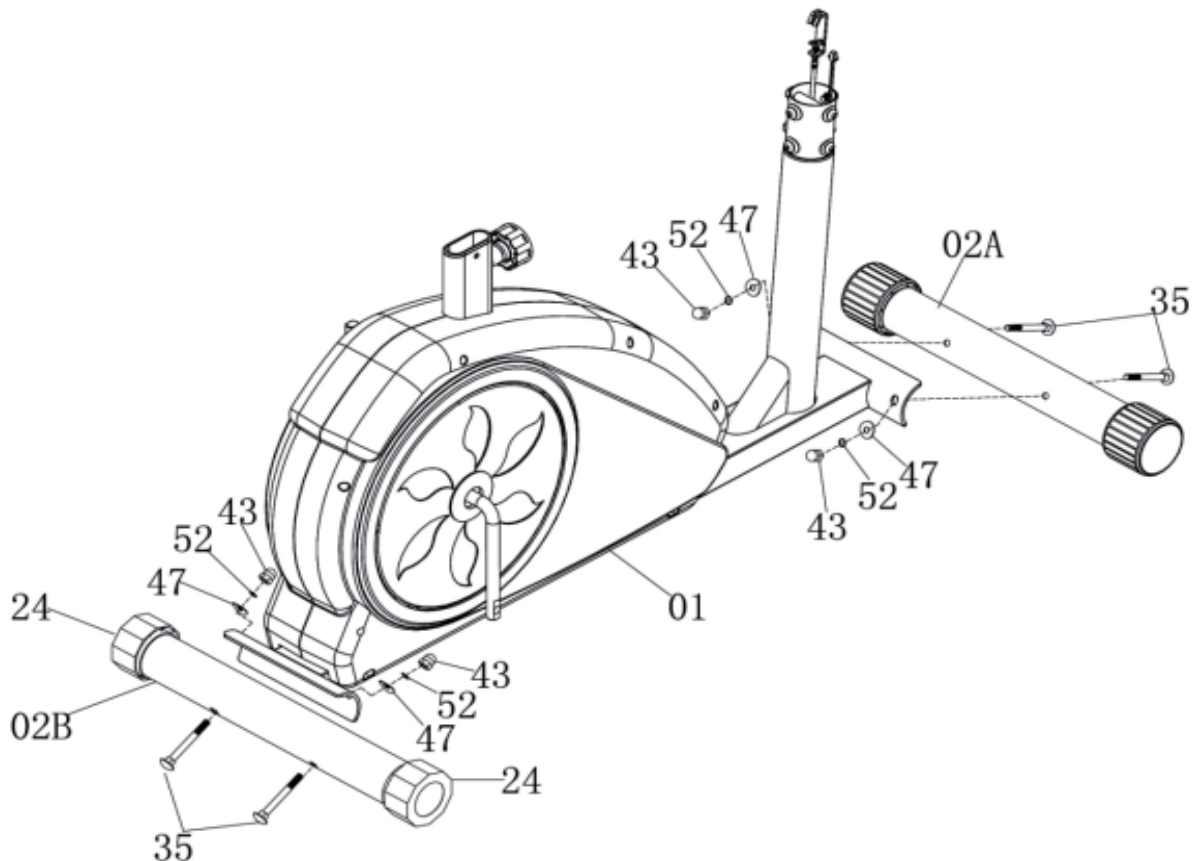
#47 Arc Washer (M8)  
[4 pieces]



#52 Spring Washer (M8)  
[4 pieces]



#43 Nut (M8)  
[4 pieces]



## Assembly step 2

Remove the pre-assembled parts from **Main Frame(#01)** and set them aside nearby: **SixBolts (#38)**, six **Spring Washers(#52)**, and six **Arc Washers(#47)**. With the help of an assistant, connect **Monitor Wire(Middle)(#20)** to **Monitor Wire(Lower)(#19)** as show in exploded diagram A, and **Tension Controller(#17)** to **Tension Controller Cable(#18)** as shown in exploded diagram B. Then, being careful to tuck the connected wires into the hollow tubing to avoid pinching/damaging the wires, slide **Center Post(#03)** onto the protruding tube of **Main Frame (#01)**. Secure using a total of six **Bolts(#38)**, six **Spring Washers(#52)**, and six **Arc Washers (#47)** that were set side nearby.

## Hardware Required

### Bolt

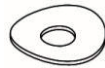


#38 Bolt (M8\*15MM)  
[4 pieces]

### Washer



#58 Bolt (M8\*70MM)  
[2 pieces]



#47 Arc Washer (M8)  
[8 pieces]

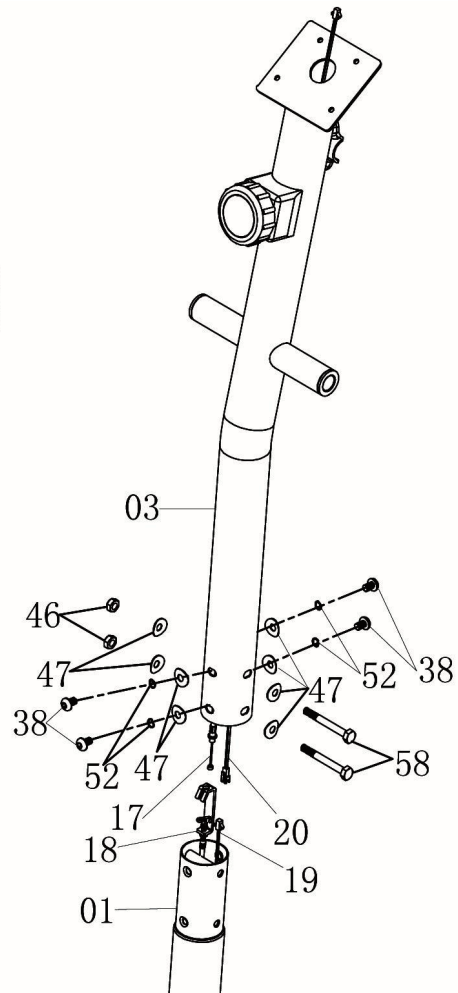
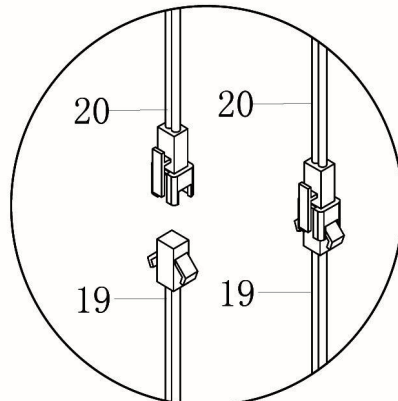
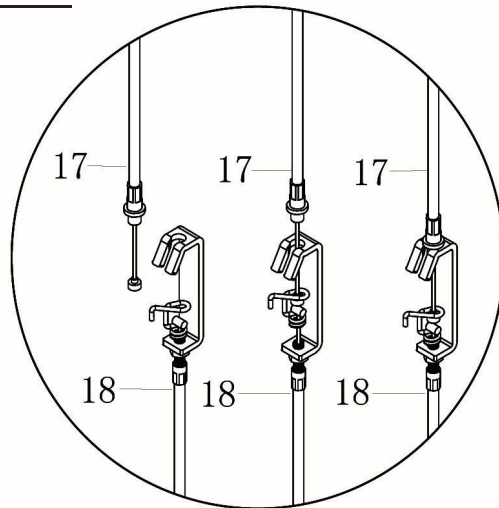


#52 Spring Washer (M8)  
[4 pieces]

### Nut



#46 Nylon Nut (M8)  
[2 piece]



## Assembly step 3

### A.) Coupler Bar Assembly

The **spindle assembly(28)** to the **vertical rod(03)**.on the right side, using one **Special Washer(#53)** followed by the **Right Coupler Bar(#05)**,one **D Shape Washer(#50)**, one **End Cap(#54)** and secure with one **Bolt (#39)**.

Repeat this process on the left side using the **Left Coupler Bar(#05)**.

### B.) Pedal Tube Assembly

On the right side, align and attach the **Pedal Connection Joint(#08)** on the **Right Pedal Tube(#07)** to the **right Crank(#13)**. Insert the Bolt for **Right Pedal Connection Joint (#31R)** through one **Washer(#55)** and **Washer(#59)** and turn to secure with **Right Nylon Nut for #31R Bolt(#44R)**.

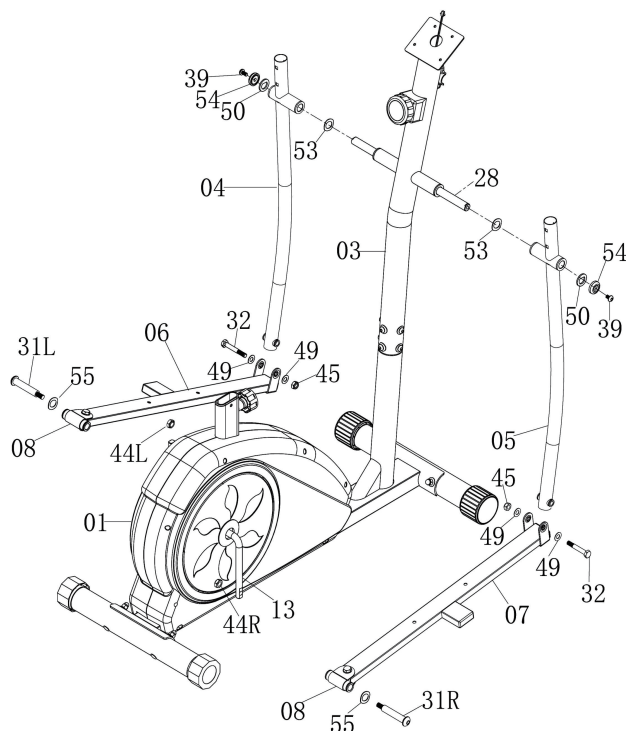
PLEASE NOTE:

a):Turn COUNTERCLOCKWISE to tighten the Bolt for **Left Pedal Connection Joint(#31L)**and CLOCKWISE to tighten **Left Nylon Nut for #31L Bolt(#44L)**.

b):Turn CLOCKWISE to tighten the **Bolt for Right Pedal Connection Joint (#31R)**and COUNTERCLOCKWISE to tighten **Right Nylon Nut for #31R Bolt(#44R)**.

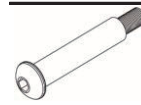
Next, align and attach the **Right Pedal Tube(#07)**to the **Right Coupler Bar(#05)**.Secure them together using one **Hex Bolt(#32)**through one **Washer(#49)**fastened by one **Washer(#49)** and one **Nylon Nut(#45)**.

Repeat this process on the left side using **Left Pedal Tube (#06)**, and **Bolt for Left Pedal Connection Joint(#31L)**.



## Hardware Required

### Bolt



#31L Bolt for Left Pedal Connection Joint [1 piece]



#31R Bolt for Right Pedal Connection Joint [1 piece]

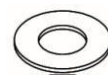


#32 Hex Bolt (M10\*70MM)[2 pieces]



#39 Bolt (M8\*15MM) [2 pieces]

### Washer



#49 Washer (M10) [4 pieces]



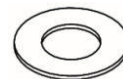
#50 D Shape Washer [2 pieces]



#53 Special Washer (Φ25x19.5 mm) [2 Pieces]



#55 Washer (Φ25x17 mm) [2 Pieces]



#59 Washer (Φ25x13 mm) [2 Pieces]

### Nut



#44L Left Nut (M12) [1 piece]



#44R Right Nut (M12) [1 piece]



#45 Nylon Nut (M10) [2 piece]

## Assembly step 4

### A.) Handle Bar Assembly

Insert the **Right Handle Bar(#10)** into the opening at the end of the **Right Coupler Bar(#05)** and secure it by inserting two **Carriage Bolts(#36)** and fastening with two **Arc Washers(#47)**, two **Spring Washers(#52)** and two **Nuts(#43)**.

Repeat this process on the left side using **Left Handle Bar(#09)** and **Left Coupler Bar(#04)**.

### B.) Pulse Handle Bar Assembly

Align and attach the **Pulse Handle Bar(#11)** to the bracket on the **Center Post(#03)**. Secure together using two **Bolts(#37)** through two **Spring Washers(#52)** and two **Washers(#51)** as illustrated.

### Monitor Assembly

Remove the four **Bolts(#41)** that are pre-assembled on the **Monitor(#12)** and set them aside nearby. Connect the **Monitor Wire (Upper)(#21)** to the **Monitor Wire (Middle)(#20)**. Secure the **Monitor(#12)** to the bracket of the **Center Post(#03)** with the four **Bolts(#41)** that were previously set aside. Next, connect the **Hand Pulse Cable(#22)** by plugging it into the hole on the back of the **Monitor(#12)**.

## Hardware Required

### Bolt



#36 Carriage Bolt(M8\*45MM)  
[4 pieces]



#37 Bolt (M8\*35MM)  
[2 pieces]

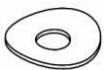


#41 Bolt (M5\*10MM)  
[4 pieces]



#43 Nut (M8)  
[4 pieces]

### Washer



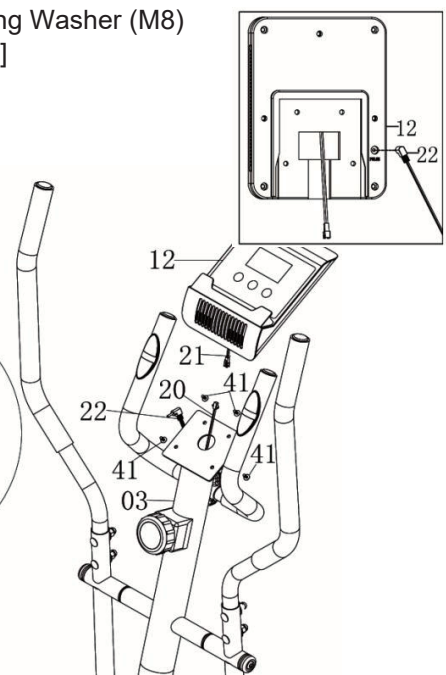
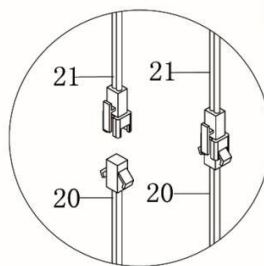
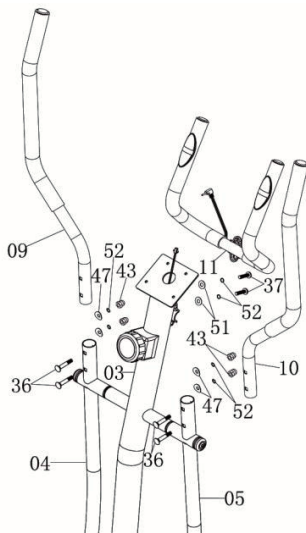
#47 Arc Washer (M8)  
[4 pieces]



#51 Washer (M8)  
[2 pieces]



#52 Spring Washer (M8)  
[6 pieces]





## Assembly step 5

### Pedal Assembly

Place the **Right Pedal(#14R)** onto the **Right Pedal Tube(#07)** as shown and attach by inserting down two **Hex Bolts(#34)** secured by two **Washers (#51)** and two **Nylon Nuts(#46)**.

Repeat this process on the left side using **Left Pedal(#14L)** and the **Left Pedal Tube (#06)**.

**Note:** Distinguish between left and right sides, foot pedals respectively inscribed with "L" (left), the "R" (right).

## Hardware Required

### Bolt



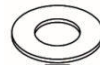
#34 Hex Bolt (M8\*40MM)  
[4 pieces]

### Nut



#46 Nylon Nut (M8)  
[4 piece]

### Washer



#51 Washer (M8)  
[5 pieces]

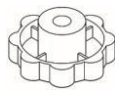


#52 Spring Washer (M8)  
[1 pieces]

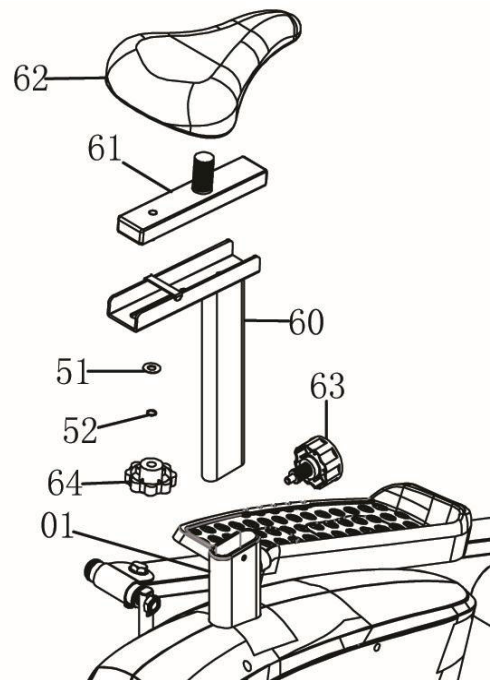
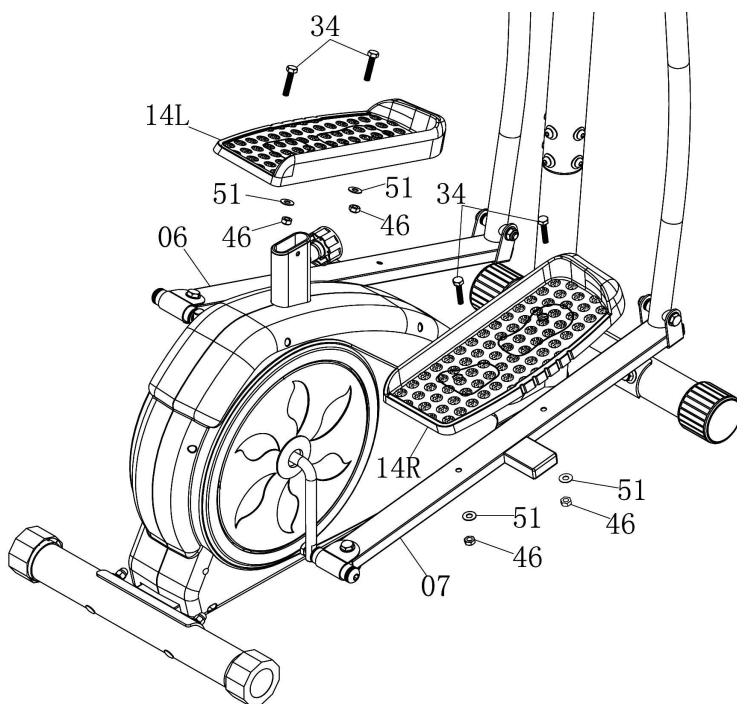
### Others



#63 Adjustable Knob  
[1 piece]



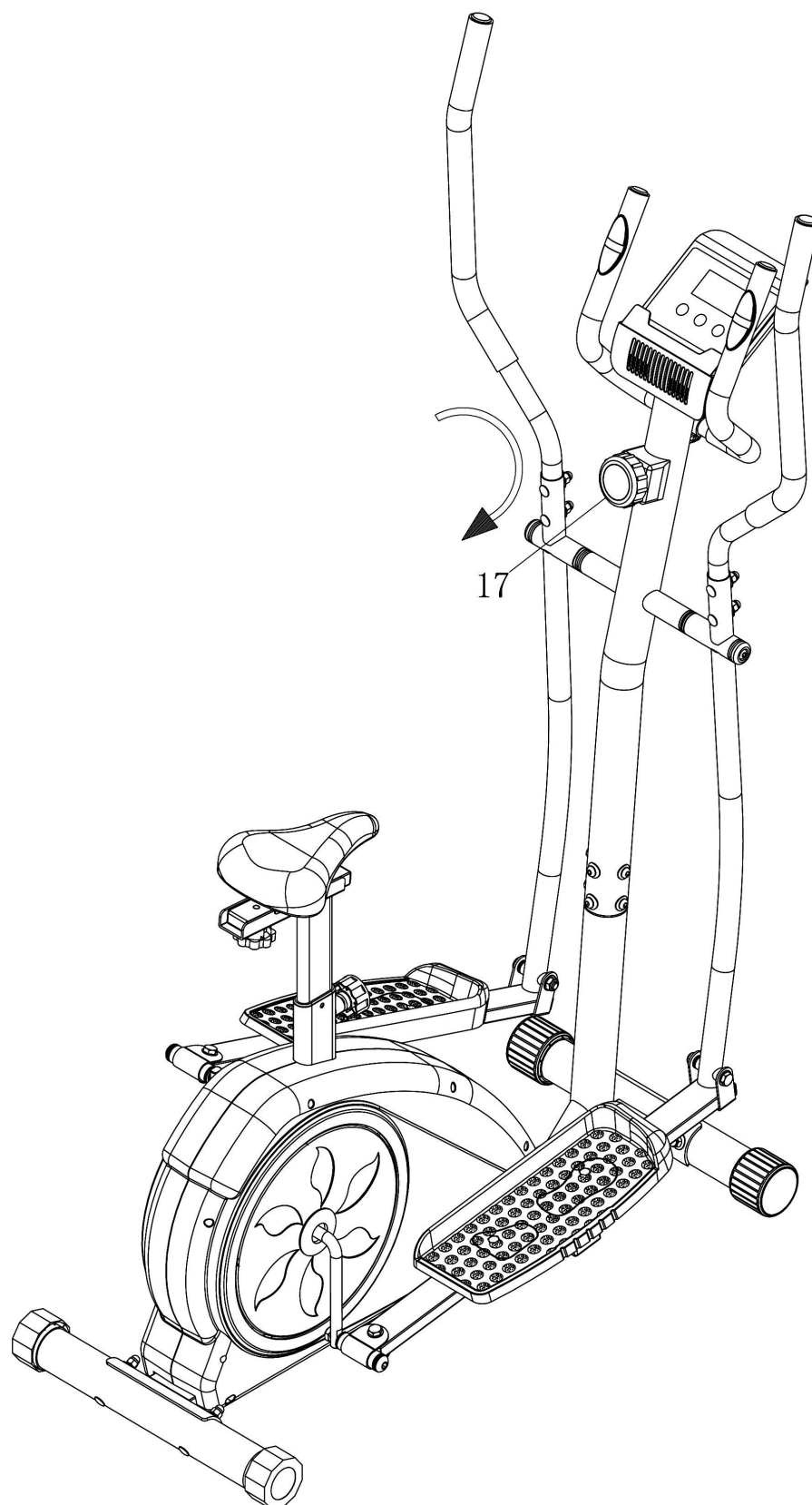
#64 Adjustable Knob  
[1 piece]



## ASSEMBLY INSTRUCTIONS

The method of use for the adjustable knob:

Use the **Adjustable Knob (17)** can adjust the resistance.



## DIRECTIONS FOR USE

- 1: Please put the product on the level ground, and lock all of the hardwares after you finished all of the steps.
- 2: Please adjust all of the adjustable parts to your comfortable place.
- 3: Please do warm-up before you using this product.

